

ESCUELAS PÚBLICAS DEL CONDADO DE MIAMI-DADE  
PROGRAMA PREESCOLAR PARA NIÑOS CON DISCAPACIDADES

\*Actividades para el Receso Escolar\*

## Comportamiento

- Lea con su niño(a) a una hora especial todos los días. Deje que él/ella escoja su cuento favorito. Establezca una rutina diaria.
- Hable con su niño(a) sobre sentimientos positivos y negativos. Hágale saber que es bueno expresar sentimientos (triste, feliz, cansado, frustrado), y que es importante expresar sus emociones.
- Enseñe a su niño(a) los nombres de las palabras que representan sentimientos (feliz, triste, molesto). Cuando él/ella se sienta molesto, dígame: "Veo que estás molesto, te entiendo".
- Escuche cuando su niño(a) le dice y comparte sus sentimientos. Cuando su niño/niña es capaz de expresar sus sentimientos y siente que es escuchado, es menos probable que actúe inapropiadamente.
- Ayude a su niño (a) a aprender a relajarse y calmarse- Hacer "Pretzel."  
Haga que su niño(a) estire sus brazos hacia adelante, que se agarre las manos, Las doble hacia sí mismo/misma.
- Cuénteles a su niño/niña historias de su niñez que son importantes para Ud. Escucharle hablar sobre su niñez le ayudará a crear una conexión con él/ella.
- Establezca rituales en su hogar donde toda la familia pasa tiempo junta. Por ejemplo haga que todos se sienten juntos a comer, o que todos jueguen un juego juntos, o lea un cuento con toda la familia.
- Trabaje con su niño(a) en la casa haciendo los quehaceres, déle un trabajo importante. Hacer un trabajo junto con su hijo/hija le demostrará el valor de trabajar cooperativamente.
- Enséñele a su hijo/hija valores cuando la oportunidad se presente.

- Pídale a su niño(a) que le ayude en una actividad donde él/ella se sienta orgulloso(a) e incremente su auto-estima.
- Antes de salir a la calle, hable con su niño sobre a donde vá y que es lo que va a hacer para evitar frustraciones.
- Empiece un ritual a la hora de acostarse con su niño(a), y hágalo todos los días, eso dá seguridad a su niño(a).
- Use dibujos y fotos de revistas para identificar diferentes emociones. Haga que su niño(a) le diga que emociones representan los dibujos.
- Establezca una actividad donde su niño tenga que esperar su turno. Juegue damas chinas, dominos, etc.
- Juegue el juego de Freeze (congelarse) donde Ud. pone la música y en cualquier momento, cuando el niño(a) está bailando, pare la música para que el niño pare de bailar; ponga la música y pare varias veces. Haga que su niño(a) pare de bailar todas esas veces.
- Apoye a su niño en lo que él/ella tenga un interés especial (ej. Coleccionar carritos, stickers, etc.)
- Estrategias Positivas:
  1. Ofrezca una alternativa
  2. Prevenga problemas.
  3. Contrólese y no actúe en impulso cuando Ud. esté molesto.
- Enséñele a su niño(a) un espejo y haga que le demuestre con su cara como se siente (ej. Feliz, triste, molesto, etc.).
- Ponga las cosas que su niño(a) necesita a su alcance. Esto reduce su frustración.
- Deje que su niño(a) le cuente cosas y no lo/la interrumpa durante la conversación.
- Modele cooperación entre los miembros de su familia.

- Tómese una foto con toda su familia.
- Arrulle a su niño(a): poniéndolo en sus brazos y meciéndolo despacio.
- Coméntele y hágale saber a su niño(a) cuando se porta bien.
- Hable con su niño(a) sobre como esperar su turno en lugar de pelear por un juguete.
- Hable con su niño(a) sobre las reglas al cruzar la calle (agarrarle la mano al adulto, mirar a ambos lados, ver si la luz esta en verde).
- Enséñele a su niño(a) una canción que Ud. aprendió en su niñez.
- Haga una actividad calmada con su niño: Sople burbujas, póngale crema en sus manos y sóbeselas bien despacio.
- Pídale a su niño que le ayude a barrer la casa, a poner la mesa, a llamar a todos cuando es la hora de comer.
- Cuando su niño está molesto o frustrado, recuérdale que:
  1. Pare
  2. Respire profundo
  3. Sople y relájese.
- Deje que su niño(a) le describa los dibujos de un cuento (pregúntele que vé en el cuento).
- En la noche, salga con su niño(a) al patio y lleve una frazada, miren las estrellas juntos y abrazados.
- Prepare a su niño(a) con anticipación antes de cambiar la actividad.
- Juegue a las escondidas con su niño(a) y cuando lo/la encuentre abráselo.
- "Noche Especial" Deje que su niño(a) coma el postre primero y después el resto de la cena.

- Haga un baño para su niño(a) con muchas burbujas.
- Haga una carpa con su niño(a), entre con una linterna y léale un cuento.
- Hable con su niño(a) sobre las actividades diarias y las expectativas que Ud. tiene de él/ella para esas actividades (Explique a su niño las expectativas que tiene Ud. en la tienda, en el restaurante).
- Enseñe y comparta con su niño(a) que ayudar a otros lo hace sentirse bien a uno. Cuando le ayude en la casa dígame "Gracias por ayudarme con esto, eres muy Bueno(a), se vé que querías ayudarme."
- Salga con su niño(a) al jardín y haga que camine en la hierba sin zapatos. Pregúntele: Cómo se siente, añada jabón líquido y deje que se resbale en el.
- Abraze a su niño(a), dígame que lo/la ama, dele un beso y un abrazo muy grande.