

Listos para Kindergarten

Sesión 3

**Apoyando el desarrollo de destrezas
emocionales y sociales en su niño joven**



Sesión 3: June 10, 2025



Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壮成长

Juntos Florecemos es una asociación comunitaria dedicada a apoyar a los niños desde el nacimiento hasta los siete años y a sus familias en Sunset Park.

PROGRAMA JUNTOS FLORECEMOS TGS CARE

C: BASADA EN LA COMUNIDAD
A: ACTIVIDADES
R: RECURSOS
E: EDUCACIÓN

REGÍSTRESE EN EL PROGRAMA DE JUNTOS FLORECEMOS TGS CARE PARA RECIBIR LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

- › Grupos de Juego
- › Hora de Cuento
- › Colecta de Juguetes Navideños
- › Serie: Listos para Kindergarten
- › Talleres virtuales y presenciales
- › Consejos semanales para padres y cuidadores
- › Eventos de intercambio comunitario
- › Despensa de alimentos

¡ÚNASE A NUESTRO GRUPO PRIVADO DE FACEBOOK

donde podrá conocer a otros cuidadores y recibir actualizaciones del programa!



Escanee este código
o envíe un mensaje de texto
con "TGS" al (646) 530-5488 o
(646) 530-5461 para inscribirse!

Juntos Florecemos es una asociación entre los Centros de Salud de Familia de NYU Langone, la Facultad de Medicina NYU Grossman y el Hospital NYU Langone de Brooklyn.



Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壮成长

Asistencia: Si ya está inscrita(o) en el programa TGS CARE, escriba su nombre completo en el chat o

textee **"3"** al **(646) 530 - 5461** si todavía no es miembro de nuestro programa TGS CARE.

Sesión 1: Fortalecer la Independencia de su Hijo

Junio 3 @ 6pm

- ¿Cómo puedo preparar a mi hijo para el entorno escolar y las rutinas escolares?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser más independiente?

Sesión 3: Apoyando a las Habilidades Sociales y Emocionales

Junio 10 @ 6pm

- ¿Cómo me preparo para la ansiedad por separación escolar y nuevas emociones relacionadas con ir a una nueva escuela?
- Recibirá un libro para ayudar a su hijo a aprender sobre la escuela

Sesión 2: Qué Esperar en Kindergarten

Junio 5 @ 6pm

- ¿Qué va a aprender mi hijo en Kindergarten?
- ¿En qué se diferencia el kínder del prekínder?
- ¡Presentado por Maestras de Kindergarten!

Sesión 4: El Poder del Juego

Junio 12 @ 6pm

- ¿Por qué es importante el juego?
- ¿Cómo apoyo el aprendizaje de mi hijo durante del juego y las rutinas diarias?



Maité Covas

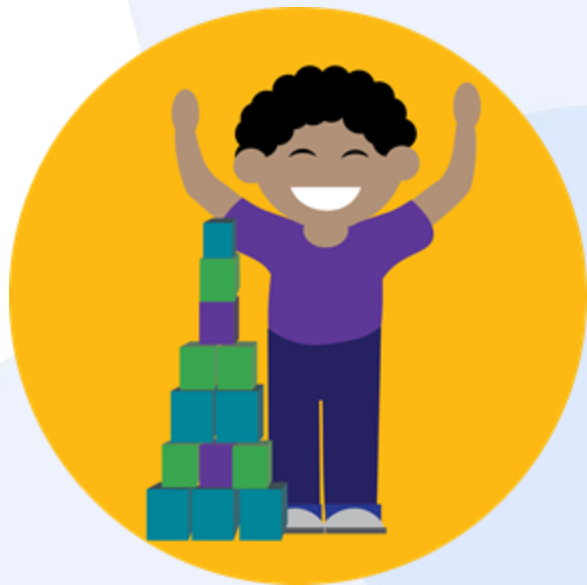
fue entrenada en el campo de la psicología infantil y ha sido parte del equipo de ParentCorps por más de 10 años. ParentCorps es una programa diseñado para fomentar el éxito escolar en los niños jóvenes.

Objetivos del Taller

- **La importancia del aprendizaje socioemocional**
 - Los beneficios del aprendizaje socioemocional
 - Auto-regulación & Co-regulación
 - Tipos de estrategias de acoplamiento
- **Destrezas sociales de niños entrando al Kinder**
 - ¿Cuáles son las expectativas para niños de esta edad?
- **Ayudando a su niño/a a manejar sus emociones**
 - Los Pasos FEEL
- **Comprendiendo la ansiedad**
 - ¿Cómo se ve y se siente la ansiedad?
 - ¿Cómo puedo apoyar a mi hijo/a y a mí mismo cuando sienta preocupación o ansiedad?
- **Consejos para una transición exitosa al Kinder**



¿Qué es el aprendizaje socioemocional?



El aprendizaje socioemocional es el desarrollo de destrezas que ayudan a los niños (¡y adultos!) a **comunicar sus pensamientos y emociones**, a **desarrollar un sentido de identidad positivo** y a **establecer relaciones saludables con otros**.

Destrezas socioemocionales de niños entrando al Kinder

- Interés en hacer amistades y jugar con otros niño/as; quieren caerle bien a sus amistades.
- Reconoce las emociones básicas en otras personas
- Trata de resolver problemas sin recurrir a la agresión física



Los Pasos FEEL



ENFÓQUESE
en los sentimientos



EXPLORE
posibles soluciones



ANIME
al niño / a la niña a
elegir una solución



APRENDA
de ello

F

Enfóquese en los Sentimientos

- Intente usar imagenes o dibujos de diferentes emociones para ayudar a su niño/a a etiquetarlas.
- Conecte cada emoción con un síntoma físico (ej., **enojado** = cara caliente, tensión en el cuerpo; **asustado** = corazon latiendo rapido, manos sudadas)





Explore Posibles Soluciones

- **Redirija** o distraiga al niño/a con una actividad relajante.
- Ofrezca **estrategias de auto-regulación** (ej., ejercicios de respiración, contar hasta 5, cantar su canción favorita, tomar agua, pasar un tiempo corto solo/a).
- Ofrezca **estrategias de co-regulación** (ej., pedir un abrazo, cantar con otra persona, tomarse de manos, acurrucarse)



¿Qu es auto-regulación y co-regulación?



Auto-regulación - la capacidad de identificar nuestras emociones y calmar nuestros cuerpos cuando esas emociones son fuertes.

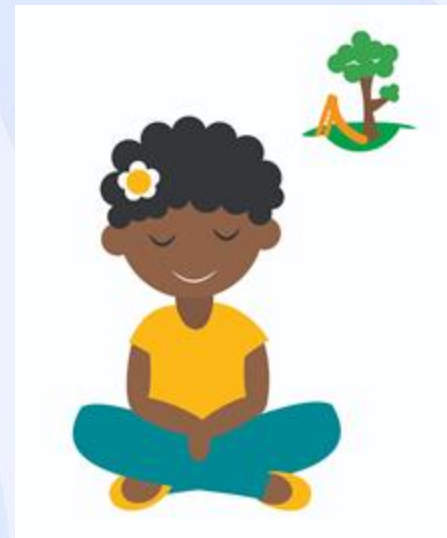


Co-regulación - el manejo de las emociones a través de interacciones de apoyo .



Anime al Niño/a a Elegir una Solución

- Sugiera una solución que el niño/a ya conoce o aprendió
- Permítale tiempo para elegir una solución, especialmente cuando el niño/a siente una emoción fuerte o retante.





Apranda de Ello

Una vez el niño/a esté calmado, discutan lo sucedido. Hablen sobre lo que ocasionó la emoción, su reacción y la solución elegida. ¿Que funcionó? ¿Que podemos mejorar y cómo? ¡No olvide afirmar el esfuerzo de su niño!

Póster “Me Siento, Yo Puedo”

Una herramienta diseñada para
apoyar a su niño/a a navegar
emociones fuertes

Me Siento... Yo Puedo...

 ENOJADO/A	 Respirar profundo	 Contar hasta 5	 Hablar con un adulto
 TRISTE	 Pedir un abrazo	 Hacer algo divertido	 Usar mis palabras
 ASUSTADO/A	 Pedir ayuda	 Decir “¡Puedo hacerlo!”	 Imaginar un lugar feliz

weareparentcorps.org © ParentCorps 2020

ParentCorps
●●●●●

QUIERO CAMBIAR MI ESTADO DE ANIMO! PUEDO...



Respira profundamente

20

Cuenta hasta veinte



Bebe un poco de agua



Estira tu cuerpo



Recibe un abrazo



Toma un bocadillo



Jugar con juguetes



Hacer algo de arte



Escuchar musica



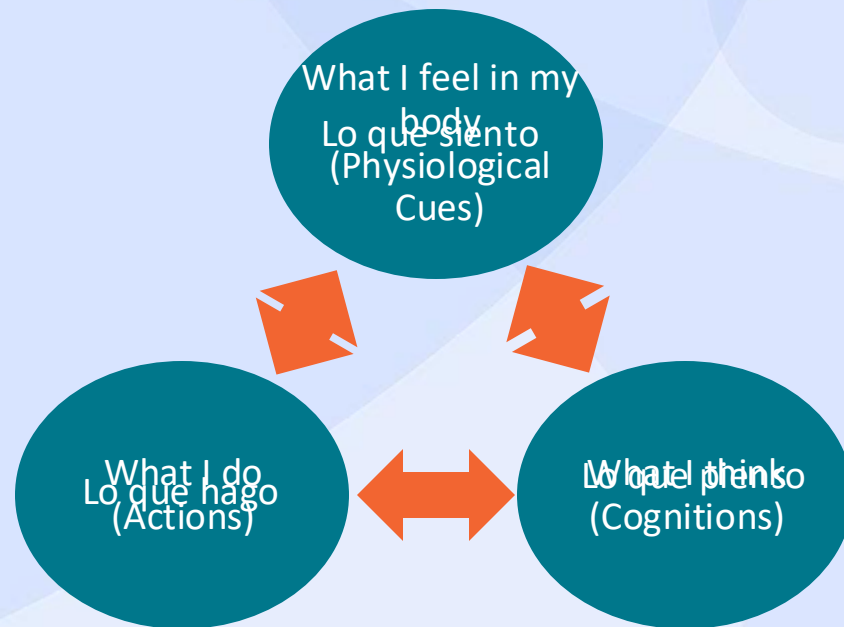
GRANDES
transiciones pueden
causar **GRANDES**
emociones

¿Qué es la ansiedad?

- **La ansiedad** es un sentimiento de preocupación o nerviosismo que puede afectar los pensamientos y el comportamiento de una persona.
- Sentirse ansioso de vez en cuando es ¡**NORMAL** y **NECESARIO**!
- **La ansiedad de separación** es un sentimiento fuerte de preocupación asociado con la separación de un padre/madre, cuidador o familiar.



Comprendiendo la ansiedad de su hijo y la de usted



¿Cuáles son mis pensamientos?

Para el niño/ a	Para los cuidadores
<p>“¿Le va a pasar algo malo a mamá/ papá mientras estoy en la escuela?”</p> <p>“¿Le caeré bien a mi maestra y compañeros de clase?”</p> <p>“No se quien estara en mi clase”</p> <p>“¿Mami/ papi volverán por mí?”</p>	<p>“¿Qué tal si mi hijo/a se enferma o se lastima en la escuela?”</p> <p>“¿Mi hijo/a tiene las destrezas básicas para ser exitoso en kindergarten?”</p> <p>“¿Las maestras podrán comprender a mi hijo/a y atender a sus necesidades?”</p> <p>“No se lo que mi hijo/a está haciendo.”</p>

¿Qué siento?

Para el niño/ a	Para los cuidadores
Dolores de estómago u otros dolores en el cuerpo	Dolor de cabeza y estómago, dolor muscular, náuseas, mareos, dificultad respirando, etc.
Tristeza, enojo, frustración	Fatiga, agotamiento, cansancio, insomnio
Miedo y preocupación (“Tengo miedo”)	Preocupación, irritabilidad, agobio, olvido
Pérdida de apetito, cansancio, sueño (incluso al dormir bien)	Falta de apetito / comer por estrés

¿Qué hago?

Para el niño/a	Para los cuidadores
Negarse a ir a la escuela u otros lugares	Procrastinando - evitar hacer ciertas tareas
Apego excesivo, conductas regresivas (ej. mojado la cama, negarse a dormir solo/a)	Aumento de rigidez (ej. horarios o rutinas más estrictas)
Rabietas	Gritando, aumento de reacciones rabiosas
Repetir preguntas	Llorando, aislandose
Evitar cosas o decir “no” más a menudo	Hablando o quejándose mucho

¿Cómo aliviar la ansiedad?

Desarrollando un ambiente **Seguro, Acogedor y Predecible**

- **Respondiendo a sus SENTIMIENTOS**
 - Normalizar y nombrar sentimientos (ansiedad)
 - Enfocar en los sentimientos
 - Decir que está bien y es normal sentirse así
- **Respondiendo a su COMPORTAMIENTO**
 - Desarrolle su confianza
 - Felicite comportamientos valientes
 - Enseñe y practique estrategias de acoplo
- **Responder a PENSAMIENTOS (preocupaciones)**
 - Hablen sobre el día siguiente
 - Preparar a su hijo para los que sucederá



¡Tips para desarrollar confianza!

- Comience una nueva rutina
- Haga varias pruebas
- Muestre interés en el día de su hijo/a
- Mantenga la comunicación con la maestra de su hijo/a



Una “Buena Despedida” les ayudará a reducir la ansiedad

- Tenga una rutina de despedida predecible
- Recuérdele a su hijo/a que se reunirán de nuevo
- Dele a su hijo/a herramientas o estrategias que los ayude a calmarse cuando le extrañe



Nos vemos luego

Antes de ir a trabajar o dejar a tu niño en algún lugar, despidete de un modo especial, divertido o que sea el favorito de ambos. Crea una nueva tradición de despedida. Dile que después del saludo especial es el momento en que te vas. Asegúrale a tu niño que lo verás más tarde.

Edad sugerida

12 months - 2 years

La Ciencia Tras La Acción

Las transiciones pueden ser difíciles para los niños de corta edad. Cuando creas una tradición de despedida con una rima un dicho u otro ritual, le estás dando algo de control que lo ayuda a sentirse seguro.

#119

VRoM_{org}

Abrazo grande, abrazo pequeño

Cuando sea el momento de un abrazo, pregúntale a tu niño si quiere un abrazo grande o un abrazo pequeño y luego haz lo que él te pida. Luego es tu turno, dile si deseas un abrazo grande o uno pequeño. Puedes agregar otras palabras como “abrazo ondulante” o “abrazo tranquilo”.

Edad sugerida

12 months - 2 years

La Ciencia Tras La Acción

El contacto tranquiliza y consuela a tu niño. Estos abrazos no solo fortalecen su relación, también te permiten compartir nuevas palabras y conceptos con tu niño, como grande y pequeño.

#143

VRoM_{org}

Los libros pueden ayudar a su hijo/a en la transición al Kinder

Entrando a Una Nueva Escuela



ParentCorps



Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壯成長

Apoyándose a usted mismo

Respondiendo a sus SENTIMIENTOS

- Normalice la ansiedad en usted.
 - Es normal sentir ansiedad. Permítase sentir lo que siente.

Respondiendo a su COMPORTAMIENTO

- Use sus estrategias de acoplo (es importante modelarle esto a su hijo/a).

Respondiendo a sus PENSAMIENTOS (preocupaciones)

- Dialogo interno positivo
- Crear predictibilidad para sí mismo



**RECUERDE: ¡Nuestros niños sienten con nosotros
y nosotros con ellos!**

Preguntas y Respuestas



Sesión 1: Fortalecer la Independencia de su Hijo

Junio 3 @ 6pm

- ¿Cómo puedo preparar a mi hijo para el entorno escolar y las rutinas escolares?
- ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a ser más independiente?

Sesión 3: Apoyando a las Habilidades Sociales y Emocionales

Junio 10 @ 6pm

- ¿Cómo me preparo para la ansiedad por separación escolar y nuevas emociones relacionadas con ir a una nueva escuela?
- Recibirá un libro para ayudar a su hijo a aprender sobre la escuela

Sesión 2: Qué Esperar en Kindergarten

Junio 5 @ 6pm

- ¿Qué va a aprender mi hijo en Kindergarten?
- ¿En qué se diferencia el kínder del prekínder?
- ¡Presentado por Maestras de Kindergarten!

Sesión 4: El Poder del Juego

Junio 12 @ 6pm

- ¿Por qué es importante el juego?
- ¿Cómo apoyo el aprendizaje de mi hijo durante del juego y las rutinas diarias?

Encuesta de Satisfacción

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfbuO1EwHPJHUIZgmX67XzKvMDDSz8uA2z-KBlcAunAXKsyzw/viewform>





Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壮成长

Juntos Florecemos es una asociación comunitaria dedicada a apoyar a los niños desde el nacimiento hasta los siete años y a sus familias en Sunset Park.

PROGRAMA JUNTOS FLORECEMOS TGS CARE

C: BASADA EN LA COMUNIDAD
A: ACTIVIDADES
R: RECURSOS
E: EDUCACIÓN

REGÍSTRESE EN EL PROGRAMA DE JUNTOS FLORECEMOS TGS CARE PARA RECIBIR LOS SIGUIENTES SERVICIOS:

- › Grupos de Juego
- › Hora de Cuento
- › Colecta de Juguetes Navideños
- › Serie: Listos para Kindergarten
- › Talleres virtuales y presenciales
- › Consejos semanales para padres y cuidadores
- › Eventos de intercambio comunitario
- › Despensa de alimentos

¡ÚNASE A NUESTRO GRUPO PRIVADO DE FACEBOOK

donde podrá conocer a otros cuidadores y recibir actualizaciones del programa!



Escanee este código
o envíe un mensaje de texto
con "TGS" al (646) 530-5488 o
(646) 530-5461 para inscribirse!

Juntos Florecemos es una asociación entre los Centros de Salud de Familia de NYU Langone, la Facultad de Medicina NYU Grossman y el Hospital NYU Langone de Brooklyn.



Together Growing Strong
Juntos Florecemos
茁壮成长

Asistencia: Si ya está inscrita(o) en el programa TGS CARE, escriba su nombre completo en el chat o

textee **"3"** al **(646) 530 - 5461** si todavía no es miembro de nuestro programa TGS CARE.