



Kimochis®



Crianza De Niños De 3 A 6 Años

Formas Útiles Para Hablar Sobre los Sentimientos

Tamaño

Cuando tu hijo comparte un sentimiento de molestia, pídele que te muestre con su cuerpo si el sentimiento es pequeño, mediano o grande. Usa tus brazos y manos para comunicar cada tamaño mientras lo dices. Por ejemplo, “¿Estás un poco enojado, medianamente enojado o realmente muy enojado?” Cuando hablamos sobre el tamaño de los sentimientos, estamos ayudando a nuestros hijos a aprender que los sentimientos:

- Tienen diferentes intensidades
- Vienen y van
- Pueden hacerse más pequeños o manejables cuando aprendemos qué decir y hacer para mejorar las cosas

Practicar

Usa la palabra “practicar” frecuentemente mientras practicas tu propia comunicación y guías a tu hijo para que practique su comunicación. Por ejemplo, podrías hablar sobre tu propia comunicación diciendo algo como, “Voy a practicar mi paciencia para asegurarme de manejar esta situación con amabilidad.” O podrías entrenar a tu hijo diciendo, “Practica usar tu Voz Amigable para que pueda escuchar lo que te está molestando.” Cuando usas la palabra “practicar,” tus hijos entenderán que necesitamos poner esfuerzo y volver a intentarlo cuando aún no hemos formado un hábito de comunicación positivo. Hazles saber a tus hijos que practicar no los hace perfectos, ¡pero sí hace que las cosas mejoren!

Herramientas

Habla con tu hijo sobre cómo las herramientas nos ayudan. Los martillos nos ayudan a construir. Los lápices nos ayudan a dibujar y escribir. Las herramientas de comunicación nos ayudan a hacer y mantener amigos y a rendir lo mejor posible en la escuela. Usar la palabra “herramientas” hace que la comunicación suene y se sienta más tangible y les deja saber a los niños que hay acciones positivas que utilizamos para ayudarnos a expresar sentimientos. (¡Las Claves de Comunicación de Kimochis® son las herramientas!)

Hábito

Usar la palabra “hábito” en lugar de “habilidad” también puede marcar una gran diferencia. La palabra “habilidad” da la impresión de que uno tiene la capacidad o no la tiene. La palabra “habilidad” también puede hacer pensar que hay una manera correcta e incorrecta de hacer algo.

Ahora toma la palabra “hábito”. Los hábitos a menudo se adquieren sin ser enseñados directamente. Podemos desarrollar hábitos no tan buenos, pero con enseñanza, repetición, práctica, retroalimentación positiva y recordatorios suaves, podemos aprender y cambiar a nuevos hábitos positivos. Usar la palabra “hábito” en relación con la comunicación puede ayudar a tu hijo a sentirse más esperanzado de que puede mejorar. También puede alentar a los niños a estar más abiertos a rehacer o a intentarlo nuevamente cuando olvidan usar una comunicación positiva.



Kimochis®



Historia

La mayoría de las personas inician una conversación con preguntas que comienzan con (*qué, cuándo, dónde, por qué, cómo*). Generalmente, estas preguntas resultan en respuestas simples. Considera la respuesta que obtienes cuando preguntas a alguien, “¿Cómo estás?” La mayoría de las personas dirán, “Bien”. En cambio, intenta usar la palabra “historia” como una manera de fomentar una respuesta más completa y rica. “Cuéntame una historia sobre el recreo de hoy”. A todos les gusta una historia, y usar la palabra “historia” también puede hacer que un niño se sienta menos interrogado o en el foco de atención.

Error

Haz de tu familia una “Familia de Segunda Oportunidad”. Dile a tu hijo que todos cometeremos errores al expresar nuestros sentimientos. Podemos gritar o decir accidentalmente palabras desagradables en el calor del momento. Establece un acuerdo en tu familia que permita a todos tener la oportunidad de detenerse, comenzar de nuevo o rehacer un momento si cometen un error de comunicación.



VALIENTE



MALHUMORADO



CURIOSO



DESILUSIONADO



AVERGONZADO



EMOCIONADO



AMIGABLE



FRUSTRADO



AGRADECIDO



CULPABLE



FELIZ



ESPERANZADO



LASTIMADO



INSEGURO



CELOSO



AMABLE



EXCLUIDO



AMADO



ENOJADO



OPTIMISTA



ORGULLOSO



TRISTE



ASUSTADO



SENSIBLE



TIMIDO



Kimochis®



Los Personajes de Kimochis®

Personaje	Herramientas SEL para Sentimientos	Historia	Personalidad
CLOUD® 	Feliz, Enojado, Triste • Auto Regulación	• Vive en el Cielo • Numero Favorito: 9 • Color Favorito: Gris • Ama el pudín de caramelo y el té	• Impredecible, esta feliz un día, luego enojado o triste • Puede ser cambiante • Trabaja en el control de sus emociones
BUG 	Valiente, Excluido • Hablar Consigo Mismo	• Vive en un árbol de manzanita • Numero Favorito: 2 • Color Favorito: Magenta • Ama la miel • Juega a la mandolina	• Inteligente y muy considerado • Cauteloso y un poco asustado de probar cosas nuevas, pero sueña con volar • Temeroso del cambio • Tímido y puede ser excluido
HUGGTOPUS® 	Chistoso, Frustrado • Atención y Enfoque	• Vive en un charco de nado • Número favorito: 8 • Color favorito: rosa • Su golosina especial es el chicle • Toca el xilófono	• Chistoso, emocionado, a veces, pierde el control • Se acerca demasiado a los amigos • No es consciente de las necesidades de los demás • Puede hacer que cualquiera se sienta mejor
CAT 	Curioso, Malhumorado • Corregir Momentos Dolorosos	• Vive en un árbol de flor de cerezo • Número favorito: 10 • Color favorito: morado • Ama la leche tibia y las galletas de almendra	• Es una líder fuerte, pero puede ser demasiado mandona • Puede ponerse irritable y desquitarse con sus amigos • Está practicando cómo corregir sus errores
LOVEY DOVE® 	Orgullo, Amable • Compasión y Empatía	• Adoptó a su bebé, Turtle Dove • Vive en un árbol de arce japonés • Número favorito: 11 • Color favorito: amarillo • Ama las zanahorias y las pasas • Ama cantar	• Dulce y cariñosa • Orgullosa de sus amigos • Esperanzada de que todos se lleven bien, ansiosa cuando no lo hacen • Envía señales amistosas • Actúa y habla de maneras amables



Kimochis®



Los Kotowazas de Kimochis®

Sentimiento	Kotowaza	Cuando debería usar este Kotowaza con mi hijo/a?
AMABLE	Tomarse El Tiempo Para Ser Amable	
FELIZ	Tener Un Corazón Feliz	
EMOCIONADO	Lo Divertido Tiene Que Ser Divertido Para Todos	
AMIGABLE	Caras Amigables Crean Lugares Amigables	
EXCLUIDO	Haciendo Un Lugar Para Todos	
ENOJADO	Esta Bien Estar Enojado, Pero No Está Bien Ser Grosero	
VALIENTE	No Puedes Ser Valiente Sin Tener Miedo	



Kimochis®



Los Kotowazas de Kimochis®

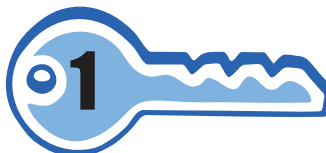
Sentimiento	Kotowaza	Cuando debería usar este Kotowaza con mi hijo/a?
CHISTOSO	Saber Cuando Ser Chistoso Y Cuando Ser Serio	
FRUSTRADO	Recomponerse	
TRISTE	Los Sentimientos De Tristeza Vienen Y Van	
CURIOSO	Cuando Sientas Curiosidad, Se Seguro Y Amable	
ORGULLOSO	Orgulloso De Mi... Orgulloso De Ti	
DESILUSIONADO	Talvez La Próxima Vez	



Kimochis®



Las Claves de Comunicación de Kimochis® para Edad Temprana



Capta la atención de alguien.

HERRAMIENTAS SEL: *Contacto Visual, Toque De Comunicación*



Usa una voz comunicativa.

HERRAMIENTAS SEL: *Voz Comunicativa, Voz Conflictiva, Voz Seria*



Usa una cara y cuerpo comunicativos.

HERRAMIENTAS SEL: *Ojos Hablantes, Ojos De Pelea, Ojos Serios*



Elige palabras que ayuden.

HERRAMIENTAS SEL: *Palabras Que Ayudan Vs. Palabras Que Hieren, 'Auch'*



Corregir momentos dolorosos.

HERRAMIENTAS SEL: *Todos Cometan Errores, Corrigiendo Con Kimochis®*



Kimochis®

Glosario



Lenguaje Corporal: Las posturas del cuerpo (cabeza, cara, brazos, torso, piernas) que transmiten emociones.

Recuperarse: Cuando un niño no se derrumba al sentirse decepcionado o frustrado, sino que en su lugar se sobrepone y recupera.

Respiración para Calmarse: Estrategia de tomar una respiración profunda para calmar los sentimientos antes de hablar y/o actuar.

Estrategias para Calmarse: Estas son estrategias que los niños eligen para ayudarles a calmarse cuando sienten emociones alteradas. Las estrategias podrían incluir: contar hasta 10; tomar respiraciones profundas; relajar los músculos tensos en brazos y manos; apretar una pelota antiestrés; amasar arcilla; visualizar un lugar pacífico; frotar una piedra lisa; mover un limpiapipas; escribir en un diario; levantarse y caminar; entre otros.

Toque de Comunicación: Un toque ligero y suave en el hombro de otra persona como una manera de captar su atención.

Contacto Visual: Mirar a los ojos de los demás al escuchar y hablar.

Expresión Facial: Cuando los ojos, la boca y la postura facial muestran una emoción.

Cuerpo a la Defensiva: Una posición corporal tensa y rígida.

Cara Conflictiva: Una cara tensa, maliciosa y aterrada.

Voz Conflictiva: Un tono de voz alto y dañino que transmite agresividad.

Señales Amistosas: Usar gestos y palabras para transmitir amistad; contacto visual, asentir con la cabeza, sonreír, saludar, dar una palmada en la espalda

Palabras de Ayuda: Palabras positivas que resuelven sentimientos y conflictos.

Palabras Dañinas: Palabras negativas o feas que generan sentimientos lastimados.

Saber Cuándo Ser Chistoso y Cuándo Ser Serio: Una manera de ayudar a los niños a diferenciar entre momentos para ser chistosos y momentos para ser serios.

Kotowaza: Una palabra japonesa para una frase con sabiduría . Utilizada como afirmaciones de autoayuda para promover un comportamiento positivo.

Decirlo: Decir lo obvio. Por ejemplo: 1) Describir exactamente lo que dijiste y/o hiciste que no estuviese bien; 2) Explicarte (“Me pongo mandón cuando me siento irritado.” o “Me siento emocionado, así que hablo muy rápido.”); o 3) Compartir una cualidad única sobre ti mismo (“Soy daltónico.” “Soy adoptado.”)



Kimochis®



Auto Conversaciones Negativas: Cuando decimos cosas en nuestra mente que no nos ayudan. Por ejemplo, *“No puedo hacer esto”* o *“Esto es demasiado difícil.”*

Señal de “Ahora No”: Una estrategia no verbal para que los niños se den cuenta de que interrumpieron. Coloca tu dedo índice entre tu oreja y la persona a la que no puedes prestar atención, no hagas contacto visual, espera.

“Auch:” Dicho en voz baja con una expresión facial de dolor para hacer saber a alguien de manera suave y sin avergonzar que han lastimado tus sentimientos.

Asumirlo: Pedir disculpas valientemente por palabras y acciones poco amables; asumir la responsabilidad completa sin excusas. Esta estrategia se empareja con la estrategia de “Decirlo”.

Auto Conversación Positiva: El diálogo que usas dentro de tu cabeza. El autodiálogo positivo es alentador; como *“Creo que puedo; he hecho cosas difíciles antes; puedo hacer esto”*

Corregir: Comenzar de nuevo, decir palabras y hacer las cosas de una manera más positiva.

Cara Seria: Ojos abiertos y cejas levantadas que comunican que lo que estás diciendo es importante. Usa una cara seria cuando quieras enviar un mensaje de *“Lo Digo en Serio”* sin ser grosero.

Voz Seria: Habla lenta y extendida que comunica que tu mensaje es importante. Usa una voz seria cuando quieras enviar un mensaje de *“Lo Digo en Serio”* sin ser grosero.

Manos para Parar: Mantén las manos cerca de la cara de manera amistosa. Estas manos dicen *“Por favor, detente”* de manera no verbal.

Tómate el Tiempo para Ser Amable: Nunca pierdas la oportunidad de incluir y ser amable con los demás.

Cuerpo Comunicativo: Un cuerpo abierto y relajado que transmite respeto y autocontrol.

Cara Comunicativa: Ojos, cejas y boca relajados que transmiten respeto y autocontrol.

Mano Comunicativa: Extiende tu mano con la palma hacia arriba. Usa tu otra mano para tocar tu palma abierta. Espera pacientemente a que la persona devuelva el objeto. Di *“Gracias”* haciendo contacto visual cuando lo hagan.

Voz Comunicativa: Un tono de voz calmado, ligeramente ralentizado, con un volumen apropiado que transmite respeto y autocontrol.

Usa Tus Ojos y Oídos para Ser Amable: Observa y escucha las señales de que alguien se siente excluido.