

Las 12 herramientas con las familias de Micheltorena



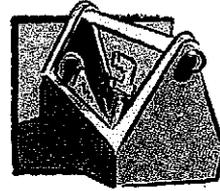
Este folleto pertenece a:



Introducción de TOOLBOX™ y Las 12 Herramientas

Estimados Padres de familia,

¡Es un gran placer poder presentarles el TOOLBOX (Caja de Herramientas)!



Esta semana, las 12 Herramientas del TOOLBOX serán presentadas en la clase de su hijo(a). Estas son las herramientas que cada uno tenemos dentro de nosotros mismos y que nos ayudan a desarrollar sólidas habilidades de interacción social, emocional y tener relaciones significativas y satisfactorias. En las siguientes semanas y meses, su hijo(a) aprenderá acerca de las 12 Herramientas por medio de literatura e historias maravillosas, proyectos divertidos, actividades en las cuales desempeñarán distintos papeles, discusiones en la clase y por medio de las actividades de Home Connection (Conexión en el Hogar) para compartir con usted y su familia. Las 12 Herramientas de nuestra Inner TOOLBOX (Caja de Herramientas Interior) son:

1. Herramienta de Respirar
2. Herramienta de Lugar Tranquilo/Seguro
3. Herramienta de Escuchar
4. Herramienta de Empatía
5. Herramienta de Espacio Personal
6. Herramienta de Usar Nuestras Propias Palabras
7. Herramienta del Bote de Basura
8. Herramienta de Tomar Tiempo a Solas
9. Herramienta de Por Favor y Gracias
10. Herramienta de Disculpa y Perdón
11. Herramienta de la Paciencia
12. Herramienta de la Valentía

Las herramientas son sencillas, pero requieren practica, practica y más practica. Lo invitamos a que apoye a su hijo/a en el aprendizaje y a que practique en casa estas herramientas leyéndolas y poniendo a la vista el poster de las herramientas, hablando con ellos sobre lo que están aprendiendo en la escuela sobre estas herramientas. Asegúrese de preguntarle a su hijo/a sobre la demostración que va con cada herramienta. Ud. encontrara que usando estas herramientas Ud. mismo le ayudara a crear una mejor relación con su hijo/a.

Por favor asegúrense de preguntar en su escuela cuando tendrán una "Clase Nocturna para Padres acerca de TOOLBOX." En esta clase ustedes tendrán más información acerca de las herramientas, incluyendo consejos acerca de cómo usarlas en la educación de sus hijos.

Ustedes son los profesores más importantes de su hijo(a). Al aprender juntos en su hogar acerca de las herramientas de TOOLBOX, ustedes están ayudando a su hijo(a) y a nosotros a crear una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Muchas Gracias!

Con aprecio y gratitud,
Mark A. Collin, MA, MFT

A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Fundador, Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

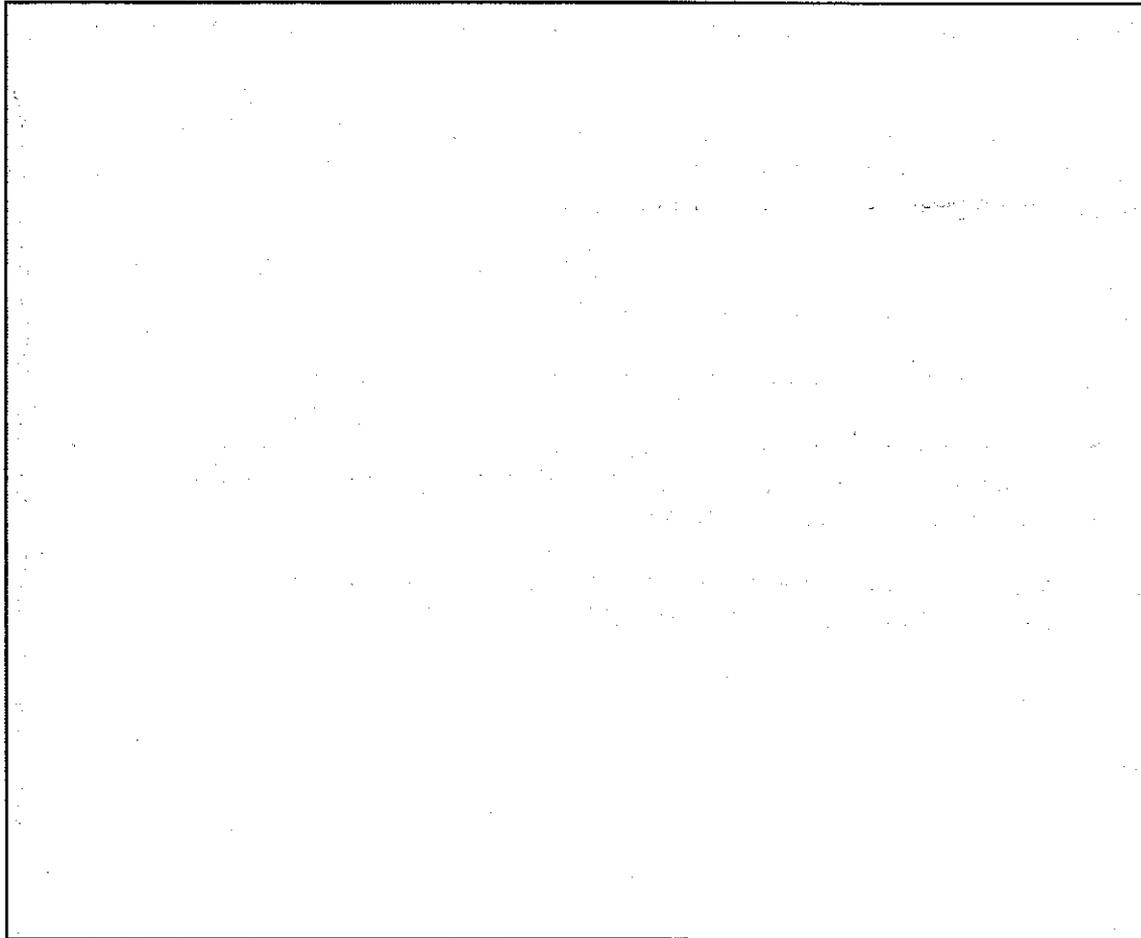


Introducción a la Caja de Herramientas

Nombre: _____ Fecha: _____

Las herramientas te ayudan a hacer cosas. Pídele a un miembro de tu familia que te ayude a buscar herramientas en tu hogar. Estas herramientas pueden ser para arreglar cosas (como un destornillador o un martillo), herramientas para cocinar (como un batidor o una paleta de madera), o herramientas para el jardín (como una pala o una regadera).

Dibuja una de las herramientas que tienes en tu hogar y di para que se usa.

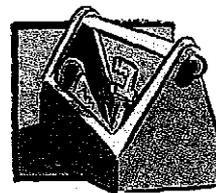


Presentación de TOOLBOX™ (Caja de Herramientas) *conociendo y nombrando nuestros sentimientos*

Estimados Padres de Familia,

Todos queremos que nuestros hijos sean felices y que tengan éxito.

Aunque los "Sentimientos" no son una herramienta en TOOLBOX (Caja de Herramientas), el poder identificar y nombrar sentimientos es esencial para que un niño desarrolle la habilidad de poder entenderse a sí mismo y entender a otros – una aptitud fundamental para poder tener éxito a nivel académico y en la vida. Como padres, nosotros podemos ofrecer diariamente consejos acerca del vocabulario de los sentimientos. El preguntar a nuestros hijos: "¿Qué es lo que estás sintiendo?" les indica que pensamos que sus sentimientos son importantes en lo que creen y como actúan.



En la escuela estamos explorando la variedad entera de los sentimientos. Estos son algunos ejemplos de cómo los exploramos: los listamos en diagramas, los actuamos en sociodrama, leemos libros acerca de su expresión y naturaleza y los dibujamos.

Aquí hay algunas sugerencias acerca de cómo ustedes pueden nombrar el vocabulario de sentimientos en su hogar:

- Hagan una lista de todos los sentimientos que ustedes puedan nombrar con su familia. Póngalos en su refrigerador o en una cartelera o agréguelos a la lista de palabras de sentimientos adjunta a esta carta. Deletréelos con imanes de letras para refrigerador. ¡Sean creativos!
- Pídale a sus hijos que identifiquen los sentimientos que sienten cuando surgen conflictos. Hablen de sus propias emociones y qué impacto tiene en ustedes.
- Llenen la hoja de tarea de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo(a).
- Nuestros hijos aprenden de los ejemplos que les damos. Cuando ustedes genuinamente expresan como se sienten emocionalmente, ellos aprenderán a identificar como ellos mismos se están sintiendo y sabrán que es seguro hablar de sus emociones.

¡Gracias por practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX en su hogar! Ustedes nos están ayudando a crear una comunidad escolar más feliz y saludable.

Con aprecio y gratitud,



Mark A. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

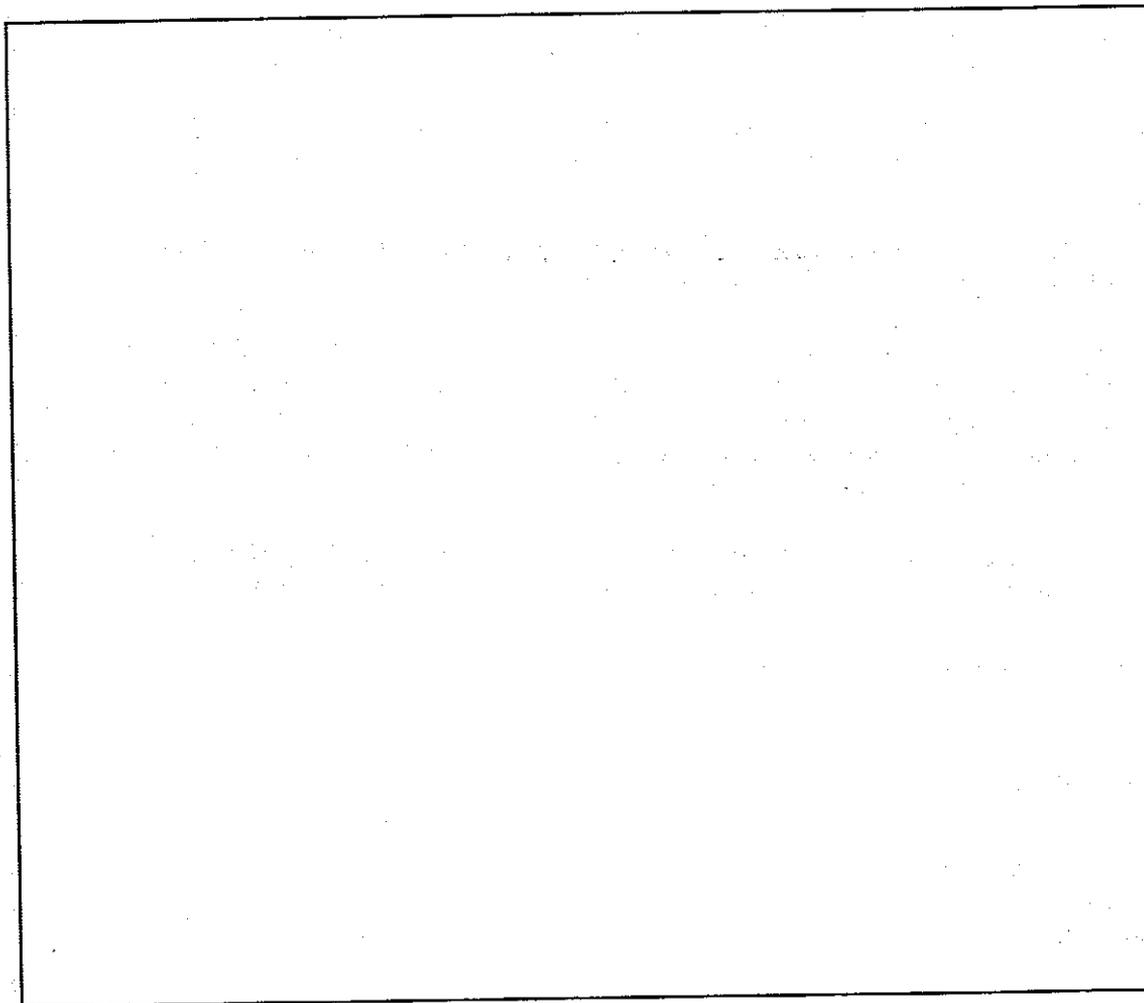
Actividad de conexión en el hogar
sentimientos

Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente acerca de un sentimiento que tuvo hoy y pregúntale que fue lo que le hizo sentir así.

POR EJEMPLO: El miembro de tu familia dice: Hoy me sentí muy feliz cuando vi que el sol estaba brillando.

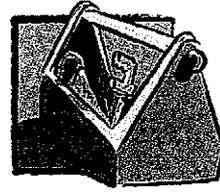
Dibuja al miembro de tu familia mostrando el sentimiento que describió.



Introducción de TOOLBOX™ *entendimiento de la ira*

Queridos Padres,

Esta semana estamos aprendiendo acerca de la ira. La lección Entendiendo la Ira lleva a los estudiantes a una nueva conciencia de la ira, sobre todo que la ira no es tan malo. Es lo que hacemos con nuestra ira que podría conducir a problemas.



Aquí hay cinco ideas importantes a tener en cuenta:

1. La ira es una emoción normal y necesario que contiene energía y información. La agresión es un comportamiento.
2. Somos responsables de nuestras elecciones. Cuando reaccionamos impulsivamente, renunciamos nuestro poder.
3. Se tarda sólo 3 a 5 segundos para cambiar nuestro curso cuando estamos enojado. La Herramienta de Respiración nos da esta oportunidad de elegir sabiamente.
4. Nuestro cuerpo nunca nos decepciona. Podemos decidir qué hacer con los mensajes que estamos recibiendo de él, pero ignorando los sentimientos no vamos a hacer que desaparezcan.
5. Mediante el uso de auto-control y la disciplina de la moderación, podemos mantener nuestro poder personal y la dignidad (integridad).

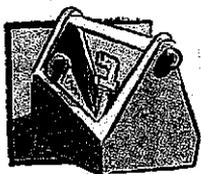
Sin un claro entendimiento de la ira y su lugar en nuestra vida emocional, podemos estar atrapados en comportamiento que es contraproducente y hace daño. CAJA DE HERRAMIENTAS trabaja para ayudar a prevenir las consecuencias negativas de la ira. Los estudiantes aprenden a hacer intervenciones para sí mismos mediante la comprensión del funcionamiento de la ira, si la ira se dirige hacia el exterior o revuelve dentro.

Gracias por tomarse el tiempo para leer esta carta y por apoyar CAJA DE HERRAMIENTAS en la escuela de su hijo. Usted está ayudando a construir una comunidad escolar saludable.

Con aprecio y gratitud,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark'. The signature is fluid and cursive.

Mark A. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

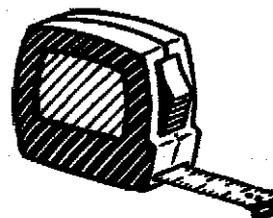


Herramienta de Respirar

Me calmo y me evalúo.

Estimados Padres de Familia,

Cuando ustedes están molestos, ¿respiran profundamente algunas veces para tomar una pausa y tranquilizarse para que puedan enfrentar la situación desde otra perspectiva?



Esta semana su hijo(a) está aprendiendo a usar su Herramienta de Respirar. Esta es la manera en que funciona:

Respire profundamente y lentamente. Con una mano en su estómago y la otra sobre su corazón, respire lentamente por la nariz y enfóquese en el aire que sale de sus pulmones. Cuando inhale cuente lentamente 1... 2... 3.... Note como su estómago se expande como un globo. Ahora deje el aire salir por medio de su boca contando 1... 2... 3.... Haga esto tres veces.

Sugerencias de usos para la Herramienta de Respirar en su hogar:

- Comience o pedir a su hijo(a) que le enseñe cómo usar la Herramienta de Respirar. Esto los anima a que participen con ustedes de una manera significativa.
- Pídale a su hijo(a) que le explique el lema de la Herramienta de Respirar: "Me tranquilizo, después tomo tiempo para reflexionar" y el gesto de la mano que va con la herramienta. Ayude a sus niños a recordar que usen el lema y la seña junto a la Herramienta de Respirar.
- Durante períodos de transición con sus hijos, dedique un momento para usar juntos la Herramienta de Respirar. Esto ayudará a que ellos puedan manejar mejor las transiciones.
- Durante períodos de conflicto o frustración, recuérdense uno al otro de "usar la Herramienta de Respirar" y ¡realmente úsenla! Usted se sorprenderá de lo fácil que es resolver conflictos cuando todos se han tranquilizado.

Cuando se aprende bien, la Herramienta de Respirar puede convertirse en una estrategia de por vida para lidiar con calma con los desafíos de la vida. Ustedes son los «profesores» más importantes en la vida de su hijo(a) y los invitamos a que les ayuden a que hagan de esta práctica una rutina regular en sus vidas. Ustedes podrán darse cuenta más adelante que es una aptitud que ellos les pueden ayudar a que ustedes aprendan también.

Por favor ayude a su hijo(a) a llenar la hoja de actividades de Home Connection (Conexión en el Hogar) o háganlos juntos en familia.

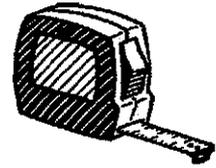
Con aprecio y gratitud,

Mark A. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

© 2015 Dovetail Learning, Inc. All rights reserved.

www.dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



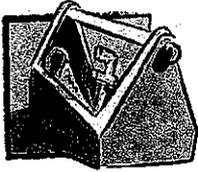
Herramienta de Respirar

Nombre: _____ Fecha: _____

Dibújate a ti mismo usando la Herramienta de Respirar. Muestra el aire entrando y saliendo al respirar (inhalando y exhalando).

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for the student to draw themselves using the breathing tool.

Pídele a un miembro de tu familia que te ayude a decidir donde sería el mejor lugar en tu hogar para poner tu dibujo para que te ayude a recordar como usar la Herramienta de Respirar. Pídele que te ayude a colgar tu dibujo en la pared.



Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro

Recuerdo mi lugar tranquilo/seguro.

Estimados padres de familia,

Cuando hay estrés en la vida, cada uno de nosotros necesita un lugar en donde nos sintamos seguros—un lugar donde haya un espacio entre nosotros y lo que está pasando alrededor. El Lugar Tranquilo/Seguro, ya sea un lugar real o imaginario le indica a su hijo(a) que un lugar tranquilo/seguro está disponible.



Esta herramienta se trata de aprender a enfocarse en recordar uno de nuestros lugares seguros, lo cual hace que nuestro cuerpo se relaje. Le pedimos a los niños que ubiquen tanto un lugar físico real en el cual ellos se sientan bien y que creen uno con su imaginación, el cual ellos puedan visitar seguido. Les enseñamos como pueden “ir” a su lugar tranquilo/seguro en sus mentes cuando necesiten sentir consuelo o reducir estrés.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro en su hogar:

- Hable acerca de su propio lugar tranquilo/seguro y pregúntele a sus niños acerca del de ellos.
- Pídale a sus niños que le expliquen el lema de la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro: “Recuerdo mi lugar tranquilo” y la seña de mano que va con el mismo. Ayude a sus niños a recordar que usen el lema y la seña junto con la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro.
- Durante períodos de estrés, sugiera a sus niños que usen la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro.
- Llene la hoja de actividades de Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo(a) o háganlo juntos en familia.

Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted está ayudando a su hijo(a) a que desarrolle tenacidad y nos ayuda a crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

A handwritten signature in black ink that reads "Mark a. Collin".

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

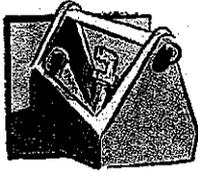


Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro

Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que sea mayor que tú que se recuerde de cuando era de tu misma edad. ¿Cuál era su lugar favorito en ese entonces y por qué era especial? Dibuja al miembro de tu familia cuando era niño(a) en su lugar favorito. Después, dibújate a ti en tu Lugar Tranquilo/Seguro.

A large, empty rectangular box with a double-line border, intended for the student to draw a family member in their favorite place and themselves in their quiet/safe place.



Herramienta de Escuchar

Escucho con mis oídos, mis ojos, y mi corazón.

Estimados padres de familia,

Nosotros escuchamos para obtener información acerca de otras personas, para aprender y por placer. ¿Pero realmente cuánto escuchamos? ¿Realmente escuchamos y entendemos a otros? ¿Qué tan seguido nos escuchamos a nosotros mismos, a nuestros deseos o necesidades?



La Herramienta de Escuchar destaca la importancia de interpretar exactamente el lenguaje corporal y palabras de otras personas y de prestar atención a la información dentro de nosotros (¿qué es lo que me está pasando ahora mismo?). Escuchamos “con nuestros ojos, oídos y corazones.” Viendo a la persona que habla, aunque no lo exprese, podemos obtener información por medio de su lenguaje corporal. Al recordar usar nuestro corazón, nos permite notar lo que la otra persona está sintiendo y comprenderla al ponernos en su lugar.

Escuchar atentamente significa que estamos dedicados a realmente comprender que es lo que nuestro hijo(a) está tratando de comunicar—detrás de sus palabras, tono de voz, volumen o comportamiento. Cuando hay conflicto entre personas, una de las quejas más comunes es que sienten que no son escuchados. Cuando la Herramienta de Escuchar se practica, se fomenta la buena voluntad y se hace más fácil comprender.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Escuchar en su hogar:

- Recuérdale a los miembros de su familia que escuchen con sus ojos, oídos y corazón.
- Pídale a sus hijos que expliquen el lema de la Herramienta de Escuchar: “Escucho con mis ojos, oídos y corazón” y el gesto de mano. Ayude a sus hijos a recordar de usar el lema y el gesto junto a la Herramienta de Escuchar.
- Trabaje con sus hijos para nombrar los sentimientos detrás de lo que están diciendo. Podemos decir: “Veo que estás enojado, ¿te sientes herido también?”
- Llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo o háganlo juntos en familia.

Usted es el profesor más importante de sus hijos. Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) juntos en su hogar, les ayuda a que sean más fuertes y nos ayuda a crear una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

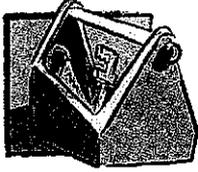


Herramienta de Escuchar



Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente algo que le pasó el día de hoy. Practica el escucharle con tus ojos, oídos, mente y corazón. Después pídele que te escuche cuando le cuentas algo que te pasó a ti. Luego, dibuja lo que le pasó el día de hoy al miembro de tu familia. Incluye muchos detalles para mostrar que estabas escuchando.

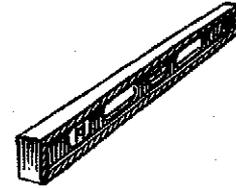


Herramienta de Empatía

*Me preocupo por otros.
Me preocupo por mí mismo.*

Estimados padres de familia,

Empatía es una de las Herramientas más importantes para la Vida. Se define como "la capacidad de participar en los sentimientos o ideas de otra persona." Tener empatía por otra persona es experimentar algo que ellos están sintiendo. Empatía es la raíz de la comprensión, amabilidad y perdón. Bondad y compasión son otras palabras que también describen la empatía.



Su hijo(a) está aprendiendo que al usar la Herramienta de Empatía requiere que:

- Yo entienda como me estoy sintiendo.
- Yo piense como la otra persona se está sintiendo.
- Yo diga lo que estoy sintiendo y escuche con consideración y comprensión lo que la otra persona está diciendo y sintiendo.

Una manera común de enseñar sobre empatía es establecer una relación con los sentimientos de los personajes en libros e historias. Cuando usted le lee a su hijo(a) o su hijo(a) le lee a usted o le cuenta una historia, pregúntele "¿Te has sentido así alguna vez?" o "¿Sé exactamente como se siente!" o «¿Cómo crees que ella se siente ahora?» Cuando sus hijos le recuerden de usar la Herramienta de la Empatía, le están pidiendo que sus sentimientos sean reconocidos.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Empatía en su hogar:

- Recuérdle a miembros de su familia de "Usar la Herramienta de Empatía" como punto de partida para empezar a darse cuenta de las emociones de cada uno.
- Háblele a su hijo(a) acerca de mirar cosas desde la perspectiva de alguien más - al "ponerse en el lugar de otro."
- Cuando hayan conflictos, escuche sin juzgar cuando su hijo(a) hable acerca de como se está sintiendo.

El nombrar sus sentimientos es el primer paso para ayudar a los niños a que comprendan porque están teniendo esos sentimientos para que de ahí puedan resolver problemas. Empatía es preocuparse por usted mismo y preocuparse por otros. Por favor llenen juntos la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar). Al practicar Empatía en su hogar, usted fortalece a su familia y nos ayuda a crear una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

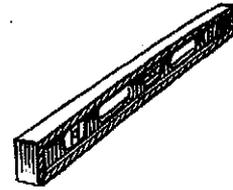
Con aprecio y gratitud,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark'.

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

Herramienta de Empatía



Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente acerca de algo difícil que tuvo que hacer. Dile al miembro de tu familia como tú crees que él/ella se sintió cuando tuvo que hacer algo difícil.

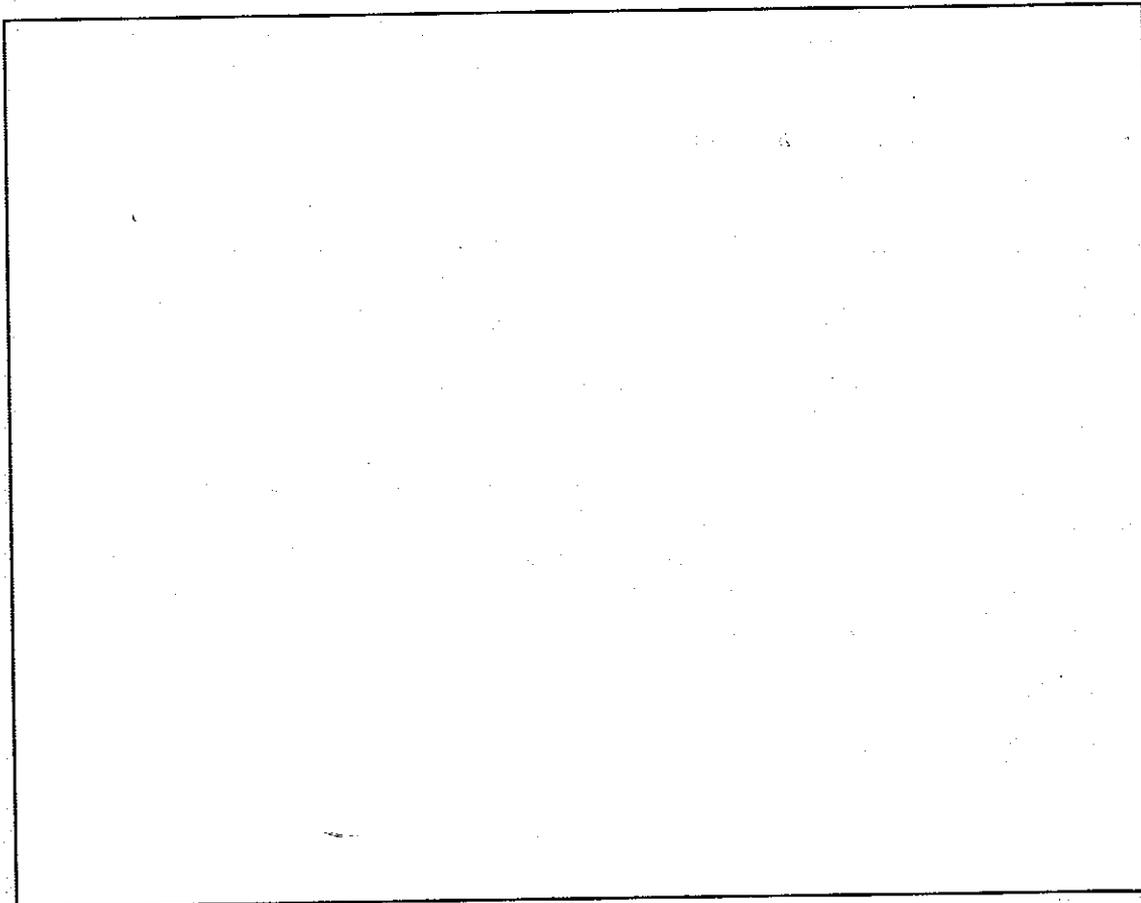
POR EJEMPLO:

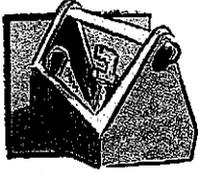
Mi mamá dice—"Estuve atorada por una hora en congestión de tráfico."

Tú dices—"Me imagino que te sentiste frustrada."

¿Acertaste correctamente en como se sintió?

Dibuja al miembro de tu familia haciendo algo difícil. Después dibújate a ti ayudando.



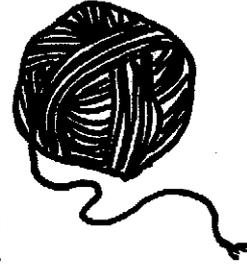


Herramienta de Espacio Personal

*Tengo derecho a mi espacio personal
y tu también.*

Estimados padres de familia,

¿Han escuchado alguna vez estas palabras en su hogar?—“¡Él está tocando mis cosas!”, “¡Mamá, sácala de mi cuarto!”, “¡Muévete!”



Herramienta de Espacio Personal aborda la necesidad de tener espacios físicos definidos. Mal comportamiento en la escuela y en el hogar es muchas veces el resultado de “violaciones” al espacio personal o espacio físico. Como uno hace fila, como uno se sienta en una silla, como uno se sienta en la alfombra cuando hay un grupo o incluso como y cuan recio una persona habla son ejemplos de como el espacio personal nos afecta.

Herramienta de Espacio Personal les da a los niños un vocabulario para hablar acerca del “espacio” alrededor de ellos. Nuestro sentido de seguridad, incomodidad o bienestar es afectado por lenguaje corporal, gestos, posiciones, posturas y tono de voz y volumen.

Típicamente a los niños no se les enseña acerca de percepción espacial y de los acuerdos sociales acerca de que es considerado aceptable en lo que se refiere a espacio personal. Con TOOLBOX (Caja de Herramientas) ellos aprenden:

- Que cada persona tiene espacios personales y un derecho a tener espacio alrededor de los mismos.
- Que cada persona tiene causa (impacto) y efecto en otros.
- Que cada persona tiene la responsabilidad de ser sensible a los espacios de otros.
- Como honrar y respetar los espacios personales de otros.
- Como comunicar sus necesidades de tener sus propios espacios físicos personales.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Espacio Personal en el hogar:

- Haga que miembros de la familia practiquen el pedir su “Espacio Personal” y de recordarse el uno al otro cuando a alguien se le olvide.
- Hable acerca de qué es lo que se siente (incomodidad emocional) cuando el espacio personal no es respetado.
- Cuando haya conflicto, vea si el uso de la Herramienta de Espacio Personal puede ayudar.

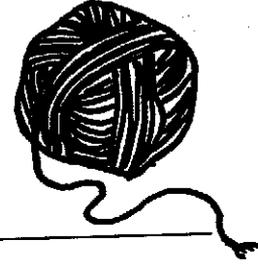
Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo(a) o háganlo en familia. Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted ayuda a su hijo(a), familia y a nuestra comunidad escolar.

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

Herramienta de Espacio Personal



Nombre: _____

Fecha: _____

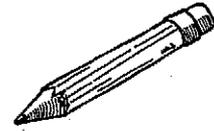
Pregúntale a un miembro de tu familia cuanto espacio personal le gustará tener en diferentes ocasiones.

Haz que el miembro de tu familia te ayude a llenar el diagrama de abajo.

Situación	Cantidad de espacio personal que se necesita— marca la casilla que corresponde a lo que piensas.		
	Un poco	Algo	Mucho
Haciendo linea para comprar algo			
En un picnic de familia			
Ayudando a un amigo cuando se siente molesto			

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR

Herramienta de Usando Nuestras Palabras



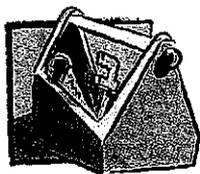
Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que actúe contigo en un par de historias. Practica usando tus palabras para resolver el problema en las historias de una manera útil y no dañina.

Primer Escenario: Un niño más pequeño está copiando todo lo que dices y haces en el patio de recreo. ¿Qué le debes de decir al niño?

Segundo Escenario: El profesor piensa que estuviste hablando durante un examen, pero en realidad era tu amigo el que estaba hablando. ¿Qué le debes de decir a tu profesor y a tu amigo?

Tercer Escenario: Tú estas jugando en la casa de un amigo y tiras un vaso de agua accidentalmente. ¡Y se rompe! ¿Qué le debes de decir a los padres de tu amigo?



Herramienta de Bote de Basura *Dejo que las pequeñeces desaparezcan.*

Estimados padres de familia,

¿Cuántas veces le ha dicho a su hijo(a): "¡Ignóralo!" cuando alguien lo está molestando? Es más fácil decirlo que hacerlo, ¿no le parece?



Es difícil para nuestros hijos (y muchos de nosotros) de no tomar las cosas a pecho. La Herramienta de Bote de Basura nos enseña esta aptitud. Nosotros les enseñamos a pensar que las cosas malas son "basura" y que las pueden poner en el bote de basura donde esperamos que puedan olvidarlas.

Con TOOLBOX (Caja de Herramientas), le enseñamos a los niños a que se imaginen tener un bote de basura invisible en el cual puedan tirar palabras desagradables. Nosotros visualizamos nuestro bote de basura tan grande como lo necesitemos (en una ocasión, un estudiante llegó a la clase y dijo que necesitaba ¡un basurero porque la noche anterior su hermano mayor le había dicho varias cosas desagradables!). Esta Herramienta le da a los niños una manera inmediata para manejar interacciones difíciles. Ya que algunos de los comentarios que escuchamos son importantes que le prestemos atención, también les hablamos de cuando es apropiado "ignorarlos" y cuando es importante lidiar con un problema y tratar de resolverlo.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Bote de Basura en su hogar:

- Pídale a su hijo(s) que le enseñe a la familia como usar su propio Bote de Basura así como también la seña de mano de Bote de Basura.
- Recuérdele a miembros de su familia de usar el Bote de Basura cuando surjan conflictos.
- Ayude a sus hijos a evaluar si un evento es lo suficientemente importante para lidiar con el o si es algo que ellos pueden "tirar y olvidar."

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor ayúdelo(a) a llenar la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar). Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted ayuda a su hijo(a) a que sea más fuerte y capaz y nos ayuda a crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



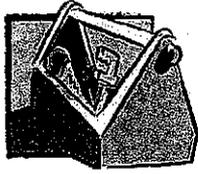
Herramienta de Bote de Basura

Nombre: _____

Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te ayude a hacer una lista de tres problemas "pequeños" y de tres problemas "grandes." Piensa que hacer para cada problema. Los problemas pequeños se pueden tirar en el bote de basura y puedes olvidarte de ellos. Los problemas grandes necesitan que sean resueltos. Es posible que necesites pedirle a un adulto que te ayude con los problemas grandes. Haz que un miembro de tu familia te ayude a llenar los espacios en el diagrama de abajo.

Problemas pequeños	¿Qué debo de hacer?	Problemas grandes	¿Qué debo de hacer?
<i>POR EJEMPLO: Tu sándwich tiene jalea de uva en vez de fresa.</i>	<i>Comérmelo de todos modos. ¡Sabrá delicioso!</i>	<i>Un niño en la escuela no te deja jugar en la resbaladilla.</i>	<i>Decirle al estudiante que quieres jugar en la resbaladilla también. Si aún así no te deja, pídele ayuda a un profesor.</i>



Herramienta de Tomar el Tiempo

Yo tomo tiempo-adentro y tiempo-aparte.

Estimados padres de familia,

En un momento de rabia, durante o después de una pelea, cuando usted se siente realmente frustrado.... en todos esos momentos sería una buena idea que usted se aleje de la situación para calmarse, respirar profundamente y tomar tiempo para reflexionar. Esta semana le estamos dando a los niños el poder para tomar tiempo a solas en vez de esperar a que los adultos decidan por ellos. Con la Herramienta de Tomar el Tiempo les estamos enseñando el poder de autocontrol.



La Herramienta de Tomar el Tiempo tiene dos propósitos definidos. Tiempo-Aparte nos permite que nos traslademos físicamente o que nos distanciamos para crear más espacio en el momento de una discusión acalorada. También nos provee el espacio para que nos tranquilicemos y pensemos acerca de como nos sentimos y que estamos pensando. Al dar a los niños la opción de trasladarse físicamente de una situación difícil, les permitimos que experimenten autocontrol de una manera que les beneficiará a ellos y a otras personas.

Tiempo-Adentro simplemente significa tomar un tiempo para examinarse a uno mismo y ver que es lo que se necesita. Es un tiempo para notar como uno se siente, para pensar cosas detenidamente o para calmarse. Tomar un Tiempo-Adentro no siempre requiere que uno se aleje de una situación; más que nada es un recordatorio para una autoreflexión. Tiempo-Aparte conduce naturalmente a Tiempo-Adentro porque cuando uno siente alivio se es posible reflexionar.

Nota: esto no se trata de decirle al niño(a) que ellos necesitan un "tiempo fuera." Eso es usado típicamente como castigo. TOOLBOX (Caja de Herramientas) les enseña a los niños a que se manejen a sí mismos al darles las herramientas y habilidades para poder tomar decisiones personales positivas.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Tomar el Tiempo en el hogar:

- Pídale a su hijo(s) que le expliquen la diferencia entre un Tiempo-Adentro y un Tiempo-Aparte y que le muestre la seña de mano de Tomar Tiempo a Solas.
- Recuérdele a miembros de su familia de usar la Herramienta de Tomar el Tiempo cuando surjan conflictos.
- Hable de la clase de palabras y eventos que pueden conducir a tomar un Tiempo-Adentro o un Tiempo-Aparte y anímelos a Tomar su Tiempo cuando sea necesario.

Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo(a), o háganlo en familia. Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted les está ayudando a que sean competentes y capaces y nos ayuda también a crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable.

Con aprecio y gratitud,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mark'.

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

© 2015 Dovetail Learning, Inc. All rights reserved.

www.dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



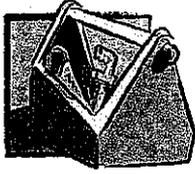
Herramienta de Tomar el Tiempo



Nombre: _____

Fecha: _____

Hable con alguien en casa sobre lo que significa tomar el tiempo dentro y el tiempo-aparte. Haga que la persona mayor le dirá lo que él / ella obtiene del uso de tiempo-adentro y tiempo-aparte.

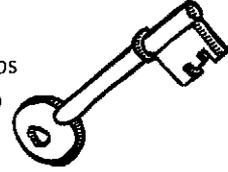


Herramienta de Por Favor y Gracias

Trato a los demás con amabilidad y aprecio.

Estimados padres de familia,

El decir "por favor" y "gracias" parece lo suficientemente fácil pero todos sabemos que los niños necesitan que les recordemos seguido para que hagan de ello un hábito. Cuando las usamos genuinamente, estas palabras pueden tener un gran impacto en la cultura escolar. El poner en práctica el uso de la Herramienta de Por Favor y Gracias cambia la calidad y tono de nuestra voz, nuestro lenguaje corporal y nuestras actitudes básicas. El usar estas palabras intencionalmente hace que sintamos más amabilidad y cortesía.



La Herramienta de Por Favor y Gracias convierte demandas en pedidos, e imposiciones en invitaciones. Cuando usamos por favor y gracias, nosotros creamos una atmósfera llena de amabilidad y también creamos una invitación a ayudarnos mutuamente. Cuando adultos usan estas palabras, los niños están más dispuestos a participar incondicionalmente y sin oponerse.

Los niños pasan por varias etapas de desarrollo en las cuales amabilidad y cortesía no parecen ser parte de su vocabulario o comportamiento. Por lo tanto, es importante que continuemos recordándoles, practicando y siguiendo dando el ejemplo al usar estas palabras simples en una manera positiva.

Aquí hay algunas sugerencias para el uso de la Herramienta de Por Favor y Gracias en su hogar:

- Recuérdese de dar el ejemplo al decir seguido "Por favor" y "Gracias."
- Recuérdelo a miembros de su familia de usar estas palabras de una manera cordial.
- Hablen juntos como familia acerca de cosas por las cuales están agradecidos y agradézcanse mutuamente espontáneamente.
- Haga que su hijo(a) le muestre la seña de por favor y gracias y practíquelo en su hogar.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en su Hogar) con su hijo(a) o háganlo en familia. Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted ayuda a su hijo(a) a que aprenda a ser amable y nos ayuda a crear una comunidad escolar mas feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

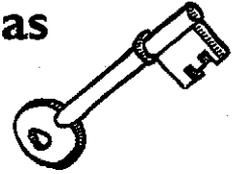
A handwritten signature in black ink that reads "Mark".

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



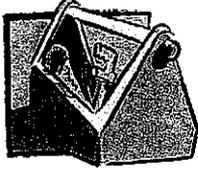
Herramienta de Por Favor y Gracias



Nombre: _____ Fecha: _____

El decir "por favor" y "gracias" demuestra agradecimiento y amabilidad. Comparte con alguien en tu hogar algunas cosas que pasaron en el día de hoy y que aprecias. Asegúrate de pensar por lo que damos gracias "dentro de nuestro corazón."

POR EJEMPLO: Mi amigo Joe me pidió que jugara baloncesto con él.



Herramienta de Disculpa y Perdón

*Admito mis errores
y trabajo para perdonar los tuyos.*

Estimados padres de familia,

Esta semana estamos aprendiendo acerca de la Herramienta de Disculpa y Perdón. Esta Herramienta requiere que usemos también muchas de las otras Herramientas previas.

El acto de disculparse sinceramente requiere autoreflexión, autoestima e inteligencia emocional. Un niño(a) encuentra poder personal cuando comete un error sin sentir que pierde valor propio. El disculparse es una indicación de madurez y el pedir y conceder perdón requiere que el niño(a) olvide el enojo y el dolor. TOOLBOX (Caja de Herramientas) les enseña a los niños que si nosotros nos quedamos con un gran enojo, resentimiento u odio, somos nosotros los que nos hacemos daño.



Piense en como estas Herramientas pueden tener un impacto en Disculpar y Perdonar:

- La Herramienta de Respirar: Al tranquilizarnos, reflexionamos y recopilamos nuestras ideas, pensamientos y sentimientos.
- Las Herramientas de Escuchar y Empatía: Usamos nuestros oídos, ojos y corazones. El Escuchar bien nos permite que oigamos como pudimos haber ofendido a otras personas. El comprender como otros se sienten nos hace muchas veces querer pedir disculpas.
- La Herramientas de Usar Nuestras Propias Palabras: El hablar honestamente ayuda a que otras personas nos tengan confianza.

Los ejemplos que dan los adultos son fundamentales para que nuestros niños aprendan estas cosas. Pruebe estas maneras para apoyar el aprendizaje de su hijo(a) en su hogar:

- Sea sincero cuando usted se sienta mal acerca de como ha tratado a su hijo(a) y pida disculpas sinceramente.
- Haga que sus hijos sepan que usted los perdona cuando ellos piden disculpas.
- Ayude a sus hijos a pensar de como ellos se sienten cuando han tratado mal a alguien y que consideren si están listos para pedir disculpas.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en el Hogar) con su hijo o háganlo en familia. Al practicar el uso de las herramientas de TOOLBOX (Caja de Herramientas) en su hogar, usted ayuda a su hijo(a) a que aprendan aptitudes importantes y nos ayuda a crear una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



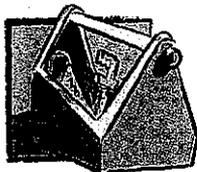
Herramienta de Disculpa y Perdón

Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente acerca de una ocasión cuando quería disculparse con alguien. Pregúntale por que se quería disculpar con esa persona.

Después, pregúntale a un miembro de tu familia acerca de una ocasión en la cual él/ella quería perdonar a alguien. Pregúntale por que decidió perdonar a esa persona.

Dibuja al miembro de tu familia disculpándose o perdonando a alguien. Después, dibújate a ti disculpando o perdonando a alguien.



Herramienta de Paciencia

Soy lo suficiente fuerte para esperar.

Estimados padres de familia,

Esta semana estamos aprendiendo acerca de la Herramienta de Paciencia. Aquí hay 5 ideas importantes que hay que tener presente:



1. El poder controlar la frustración de no tener lo que queremos cuando lo queremos no es algo fácil. El saber que somos lo suficientemente disciplinados para poder esperar marca la diferencia.
2. La paciencia nos ayuda a tolerar y aceptar situaciones fuera de nuestro control.
3. La Herramienta de Respirar es la herramienta más útil junto con la Herramienta de Paciencia. El respirar profundamente y lentamente nos ayuda a esperar. Tenemos que practicar esta habilidad para desarrollarla bien.
4. Podemos usar la Herramienta de un Lugar Tranquilo/Seguro y la Herramienta de Tomar el Tiempo para ayudarnos a tener paciencia.
5. Por último, el tener paciencia con su hijo(a) algunas veces es difícil y toma práctica pero hay dos beneficios:
 - Su hijo aprenderá a ser paciente siguiendo su ejemplo.
 - Usted sentirá el beneficio de ser más paciente en este mundo de continuo estrés y presiones.

El diccionario dice que la paciencia incluye serenidad. Para tener serenidad, debemos de olvidarnos de nuestras expectativas y aceptar las circunstancias que están fuera de nuestra voluntad. El dar como ejemplo este comportamiento ayudará a nuestros hijos a que lo entiendan y aprendan. Lo opuesto también es verdad—si somos impacientes, nuestros hijos aprenderán a ser exigentes e impulsivos.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (Conexión en su Hogar) con su hijo(a). Al practicar el uso de la Herramienta de la Paciencia en su hogar junto con la seña de mano y lema ("Tengo suficiente disciplina para esperar"), usted estará ayudando a su hijo(a) a que aprenda a ser paciente. Usted también nos ayuda a crear juntos una comunidad escolar más feliz y saludable. ¡Gracias!

Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



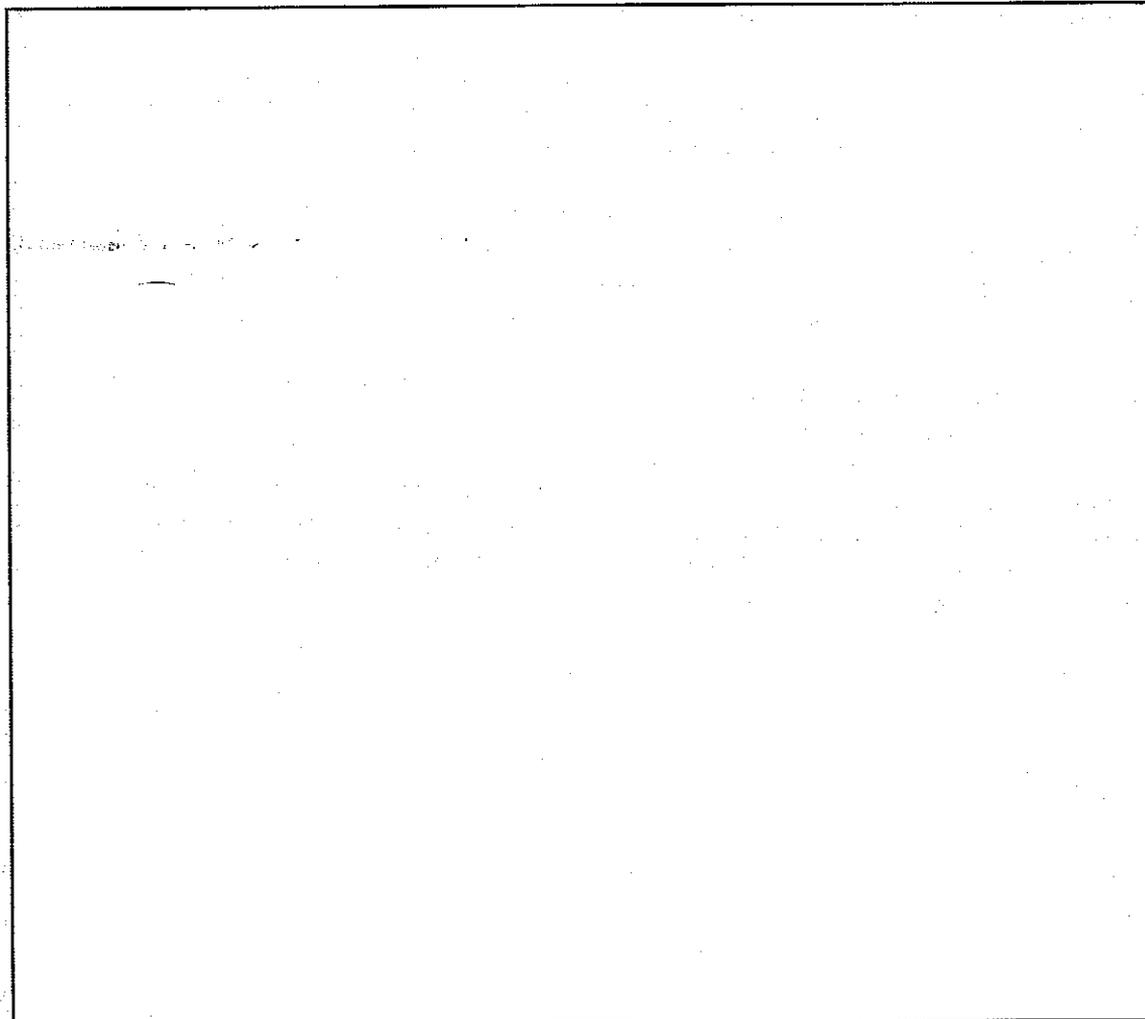
Herramienta de Paciencia

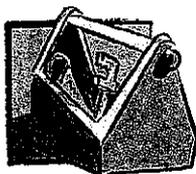


Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente de una ocasión en la cual tuvo que esperar por algo. ¿Qué hizo para poder tener paciencia? ¿Cómo evitó enojarse?

Dibujá al miembro de tu familia siendo paciente mientras espera por algo.



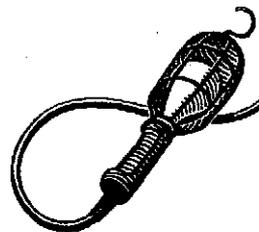


Herramienta de Valentía

Tengo la valentía para hacer lo "correcto."

Estimados padres de familia,

La herramienta de valentía es la última de las 12 herramientas. La herramienta de la valentía se trata de decir la verdad de lo que está en su corazón y defender lo que uno cree. La valentía para hacer lo "correcto" aún cuando otros se oponen, o está en contra de la opinión popular. Aquí hay algunas ideas que hay que tener presente:



1. El saber y escoger hacer lo "correcto" es personal y debe de venir dentro de uno mismo. Lo que es "correcto" no se puede forzar en nadie. Los niños necesitan que usted los aliente a que encuentren sus propias voces.
2. Los niños muchas veces encuentran situaciones en la escuela y en el hogar que parecen abrumadoras o imposibles de manejar. La herramienta de la valentía ayuda a los niños a que entiendan y estén en contacto con su fortaleza interior.
3. Hable con su hijo(a) acerca de la valentía y las muchas maneras en que la experimentamos y expresamos. Ayúdele(a) a aprender el lema de la herramienta de valentía: "tengo la valentía para hacer lo 'correcto'" y use la seña de mano de la valentía.
4. Comparta algunas de sus experiencias de cuando creció y otras ocasiones donde haya tenido que ser valiente. Si se siente a gusto, hable de ocasiones en las cuales no hizo lo "correcto" u ocasiones en las cuales no sabía que era lo "correcto" hacer. Esto puede ayudar a sus hijos a entender que nosotros crecemos y seguimos aprendiendo a lo largo de nuestras vidas.

Es muy alentador para los niños que se reconozca la valentía que ellos necesitan para ser valientes o para hacer cosas aún cuando ellos tienen miedo.

Usted es el profesor más importante de su hijo(a). Por favor llene la hoja de actividades de TOOLBOX Home Connection (conexión en el hogar) con su hijo. Gracias por ser una parte integral en ayudar a que su hijo(a) aprenda todas las herramientas de TOOLBOX (caja de herramientas). Debido a su dedicación a sus hijos, tenemos una comunidad escolar más feliz y saludable.

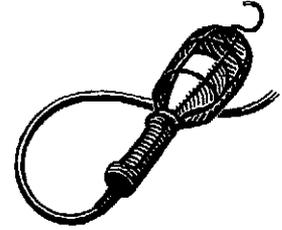
Con aprecio y gratitud,

Mark a. Collin, MA, MFT
Fundador/Autor
mark@dovetaillearning.org

ACTIVIDAD DE CONEXION EN EL HOGAR



Herramienta de Valentía



Nombre: _____ Fecha: _____

Pídele a un miembro de tu familia que te cuente de una ocasión en la cual siguió su corazón y fue valiente. Puede ser también alguien que él/ella conozca o de alguien que él/ella escuchó hablar.

POR EJEMPLO: El miembro de mi familia dice—Una vez yo tenía mucho miedo cuando le tuve que decir a un amigo que me hirió mis sentimientos. Use mi valentía para hablarle con amabilidad y para decirle como me sentía.

Después, dibuja la historia que el miembro de tu familia te cuente.

