

Pensamientos Pensantes y Sentimientos Sentidos

Carta Familiar y Actividades en Casa

El aprendizaje social se trata de pensamientos y sentimientos. La capacidad de pensar en los demás, jugar colaborativamente, tener éxito académico y establecer amistades está relacionada con los pensamientos; conocer los nuestros, compartirlos con otros y tener en cuenta los pensamientos de los demás mientras actuamos y reaccionamos. Introducimos estos conceptos primero porque todos los conceptos y unidades de vocabulario posteriores están relacionados con los pensamientos. (¿Qué estás pensando? ¿Qué estoy pensando? ¿En qué está pensando el grupo?) Hacemos la conexión con los sentimientos porque lo que pensamos y lo que sentimos son inseparables.

Al explorar pensamientos y sentimientos, comenzamos estableciendo una conexión con partes del cuerpo. Los niños están familiarizados con sus cuerpos y podemos usar lo que saben: que todos tenemos muchas partes del cuerpo y cada parte tiene un trabajo que hacer. En la mayoría de los casos, podemos ver estas partes y observarlas hacer su trabajo. Por ejemplo, podemos ver manos aplaudir, sostener y tocar, y pies golpear, saltar y correr. Luego conectamos esa información con los conceptos más abstractos de pensamientos y emociones. Es decir, hay otras partes dentro de nuestros cuerpos que también tienen trabajos importantes. Nuestro cerebro y nuestro corazón son dos de esas partes que usamos cuando estamos cerca de las personas. Nuestro cerebro es nuestro creador de pensamientos. Definimos un pensamiento como una idea, imagen o palabras que tienes en tu cerebro. Para ayudarnos a hablar sobre los pensamientos, usamos palabras como pensar y saber. Nuestro corazón es nuestro guardián de sentimientos. Un sentimiento es algo que sentimos en nuestro cuerpo. Para ayudarnos a hablar sobre nuestros sentimientos, usamos palabras como feliz, triste, enojado y asustado.

En el primer libro de historias de la serie *We Thinkers!*, conocemos a los personajes principales, Evan, Ellie, Jesse y Molly. Estos cuatro niños emprenden muchas aventuras para presentar y explorar el Vocabulario y los conceptos de Pensamiento Social. En su primera aventura, aprenden todo sobre dos conceptos importantes: pensamientos y sentimientos.

En casa, es importante que su hijo sea consciente de que está teniendo pensamientos. Practicamos esto llamando la atención sobre ejemplos que eran grandes y exagerados. Cuando los niños nos veían hacer algo inesperado (fuera de lo común, tonto, etc.),

etiquetábamos el proceso diciendo: "¡Estás teniendo un pensamiento! ¡Estoy poniendo zapatos en mis manos, eso es tonto! Estás teniendo un pensamiento sobre mí".

Derechos de autor © 2013 Think Social Publishing, Inc. Permiso para copiar y usar solo en el aula o en la clínica. De We Thinkers! Volumen 1: Exploradores Sociales.

www.socialthinking.com

Puedes seguir reforzando esto en casa haciendo cualquier cosa que sea inusual o rompa la rutina normal y etiquetando ese proceso diciendo "Estás teniendo un pensamiento".

Algunas sugerencias incluyen:

Mientras se visten:

- Ponte calcetines en las manos. "Estás teniendo un pensamiento. Puse calcetines en mis manos. Eso es tonto. Estás teniendo un pensamiento sobre mí."
- Ponte pantalones en la cabeza.
- Ponte una camisa al revés o al revés. Al salir de casa:
- Lleva algo inusual contigo a la puerta, como el tostador. "Estás teniendo un pensamiento. Me llevo el tostador al trabajo conmigo. Eso es tonto. El tostador se queda en la cocina. Estás teniendo un pensamiento sobre mí."
- Ponte un albornoz en lugar de una chaqueta, o pantuflas en lugar de zapatos.

Si bien la actividad anterior exagera las veces que su hijo tendría un pensamiento, es importante recordar que siempre estamos teniendo pensamientos, sobre cosas grandes y pequeñas. Contraste estos ejemplos exagerados con momentos en que tenemos pensamientos durante el día que no son tan obvios y más rutinarios.

Algunos ejemplos de pensamientos cotidianos que podríamos tener son:

- "Me gustan los plátanos. Estoy pensando en comer mi plátano."
- "Es hora de cenar. Estoy pensando en cocinar."
- "Estoy pensando en ponerme mis zapatos."
- "Estoy pensando en leerme un libro".

Cosas en las que me gusta pensar... La siguiente actividad está incluida para que su hijo pueda relacionarse con este concepto a nivel personal y explorar sus propios pensamientos.

Instrucciones: Utiliza el dibujo de la burbuja de pensamiento al final de la carta. Haz que tu hijo dibuje una imagen de sí mismo (o usa una foto) y colócala debajo de la burbuja

de pensamiento. Luego, llena la burbuja con imágenes o dibujos de cosas que a tu hijo le gusta hacer, jugar, comer, etc.

Libro de Sentimientos Comienza engrampando cuatro hojas de papel juntas en el lado izquierdo, en forma de libro. En la parte superior de cada papel, escribe una palabra de sentimiento. Comienza con estos sentimientos: feliz, enojado, triste y asustado. Dibuja una imagen o toma una foto de tu hijo haciendo esa expresión facial. Juntos, hablen sobre momentos en los que el niño ha sentido y experimentado esa emoción. Dibuja una imagen, usa fotos de revistas o fotos personales de estos momentos y agrégalos a la página. No esperes que tu hijo pueda encontrar ejemplos de forma independiente. Puedes decidir hacer el libro y luego completar los ejemplos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, después de una fiesta de cumpleaños, podrías agregar una imagen en la página "feliz".

A medida que tu hijo comience a aprender e identificar más emociones, agrega páginas para aumentar el vocabulario emocional del niño. Los ejemplos pueden incluir:

Orgullosa Decepcionada Frustrada Emocionada Preocupada Cómoda Incomoda
Curiosa Confundido Calmado Celoso Tenso Sorprendido Gruñón Tonto