



Libro: Yo Puedo con mi Miedo

**¡Ayudando a los niños a manejar grandes emociones
con este libro hecho en clase!**

Con los recientes desastres naturales ocurridos como huracanes, tornados, incendios y terremotos, los niños pueden sentirse asustados y no saber como manejar su miedo. Pueden experimentar cambios físicos como falta de apetito, problemas para dormir o dolores de cabeza.

Si esto describe a algún niño que se encuentra a tu cuidado, este libro te ayudará a encontrar alternativas para apoyarlo a que pueda encontrar tranquilidad y seguridad. A este tipo de libro se le llama historia social y está diseñado para que el niño aprenda a pedir ayuda y así satisfacer sus necesidades. Puedes decir imprimir este libro como está o usarlo como guía para desarrollar tu propio libro. Es mejor hacer tu propio libro usando las fotos del niño que necesita las nuevas habilidades.

Lee el libro diariamente con tu niño y practica las técnicas de respiración todos los días cuando esté tranquilo. Cuando el niño sea incapaz de respirar por él mismo, el adulto deberá respirar por él.

Imprime el libro en tamaño carta y engrápalo o engargólalo del lado izquierdo. También puedes laminar cada hoja y hacer hoyos y poner en una carpeta para que dure mucho tiempo.

ConsciousDiscipline.com

El Poder de las Historias Sociales

“Si tu niño sigue pegándole a sus compañeros, se le dará un reporte y como consecuencia podrá ser suspendido. Por favor habla con él para que deje de pegar.”

Al leer esta nota que una mamá recientemente compartió conmigo, una parte de mí siente completa frustración. Otra parte de mí se llena de compasión por esta maestra. Como maestros todos queremos que nuestros alumnos crezcan, que demuestren ciertos comportamientos “apropiados”, que den lo mejor de ellos mismos. Pero, ¿todos sabemos cómo hacer esto? Tristemente es difícil. Cuando nos enfrentamos a ciertos comportamientos nos podemos sentir paralizados e inseguros de cómo ayudar al niño de manera efectiva.

Antes de practicar Conscious Discipline®, yo pude haber sido esa maestra que se basa en el miedo para “hacer” que el niño cambie su comportamiento. Sin embargo, Conscious Discipline® me ha enseñado que para ayudar al niño a transformar su comportamiento se requieren de tres ingredientes: Ayudar al niño a sentirse seguro, conectar con él y enseñarle la habilidad que le falta.

Amenazar al niño que a la próxima tendrá un reporte, que sus padres tendrán que ir a la escuela, que será mandado a la oficina del director, o que se le quitará el recreo, ciertamente no enseña al niño ninguna habilidad. Tampoco le ayuda a sentirse seguro y conectado.

Una herramienta muy efectiva que usamos en Conscious Discipline®, para que el niño aprenda nuevas habilidades es las *Historias Sociales*. Éstas son historias simples que le ayudan al niño a recordar el comportamiento social apropiado.

El proceso para crearlas es sencillo. Piensas acerca del comportamiento deseado, escribes una oración simple que describe el comportamiento, y le agregas una foto. Puedes entonces juntarla y hacer un libro que ayuda como un recordatorio visual.

Por ejemplo, si la historia es para ayudar al niño con el proceso de separación de sus padres en la mañana, los enunciados se podrían ver así:

Todos los días mamá me lleva a la escuela. Caminamos juntos para entrar al edificio.

Se despide de mí con un beso y yo la abrazo fuerte.

Entonces saludo a mi maestra y si me siento triste, respiro profundamente con ella o voy al Lugar Seguro para ganar tranquilidad.

Luego voy a mi mesa y comienzo a trabajar. Yo disfruto mi día en la escuela.

La maestra nos cuenta cuentos.

Luego mi mamá me recoge.

¡Lo logré! ¡Disfruté mi día en la escuela! ¡Yo puedo!

La siguiente información te puede ayudar a crear tu propia historia social, y así ayudar a los niños a practicar y aprender comportamientos sociales apropiados y sanos.

¿Cuándo nos ayuda una historia social?

Elabora una historia social cuando quieras enseñar una habilidad a un niño o a un grupo de niños. A veces la historia se relaciona con enseñar o practicar un procedimiento escolar como la llegada o la salida, caminar de manera apropiada por los pasillos o cómo mantener la seguridad en el camión escolar.

Otras veces, quizás tenga que ver con un comportamiento social, como el ayudar a un niño que expresa su frustración pegando, ayudar a un niño que le cuesta trabajo la separación con sus padres a la llegada a la escuela o ayudar al niño que le es un reto relacionarse con sus amigos o el que tiene constante miedo a raíz de algún desastre natural.

Las historias sociales son acerca de ver más allá del comportamiento del niño y entender qué es lo que no están pudiendo comunicar de manera apropiada. En consecuencia, puedes enseñar la habilidad faltante a través de la historia social.

¿Cómo la formamos?

Cada página de la historia social, consiste de una oración que refuerza el comportamiento deseado acompañada de un visual de cómo se ve dicho comportamiento. Incluir fotos reales del niño o del grupo de niños en acción, dará un resultado de mayor impacto.

Cada página, entonces, demuestra al niño qué hacer en diferentes situaciones. La última página del libro se puede diseñar para el adulto. En esta se explica el propósito de la historia, cómo reforzar las diferentes habilidades y cómo leerlo o acompañar al niño en su lectura.

¿Quién va a leer este libro?

El libro puede ser leído por cualquier educador en la escuela, pero también es importante hacer una copia para los padres si se trata de algo que pueda ser reforzado en casa.

Cuando existe un comportamiento del cuál estamos preocupados, por lo general pedimos ayuda a los padres. Sin embargo, muchos padres no saben cómo ayudar a sus hijos de maneras efectivas y acaban simplemente pidiéndoles que paren el comportamiento no deseado.

La historia social es una herramienta maravillosa para que un padre ayude a su hijo a aprender la habilidad que le falta. A la vez ayuda al padre a aprender nuevas habilidades como lenguaje específico para ayudar a su hijo de manera efectiva.

Cómo hacerlo aun más impactante.

Al leer la historia, haz una pausa después de cada página y asegúrate que el niño ha comprendido el mensaje. Hazle preguntas, pídele que repita una oración que pueda usar en contexto y hasta actúen la escena.

Un elemento de conexión

El leer la historia con el niño puede convertirse en un momento precioso de conexión. Dedica un tiempo especial para leer la historia al niño. Que se siente cerca de ti, ve al niño a los ojos al terminar cada oración y está presente en el momento al leer. Es tu momento con el niño.

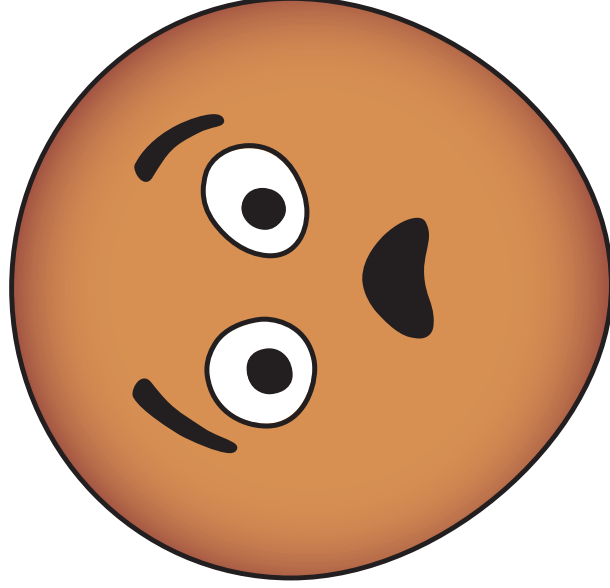
Y finalmente, disfrútalo. Si tú lo disfrutas, el niño lo disfrutará también. Este momento de conexión después se traducirá –durante el transcurso del día– en cooperación, disposición, mayor atención y control de impulsos. El cómo leas la historia será por él mismo, una inversión para la transformación del comportamiento.

Algunas de las historias sociales que he creado recientemente son:

- *“¡Ya se qué hacer”* Para ayudar al niño que pega en la escuela.
- *“Me asusté”* Para ayudar al niño a manejar sus emociones después de un desastre natural, específicamente huracanes y terremotos.
- *“Cuando me enojo”* Para ayudar al niño a manejar su enojo.
- *“Nuestro día en la escuela”* Para ayudar a los niños a seguir los procedimientos diarios de manera segura.

¿Qué historia social podría ayudar hoy a desarrollar una habilidad faltante en uno de tus niños?

Yo puedo con el **MIEDO**



Estoy seguro. Sigo respirando. Yo puedo con esto.

**A veces me siento asustado. Me puedo
sentir asustado cuando estoy solo en mi
cuarto de noche.**





**A veces me siento asustado si veo algo
en la tele que no sé si me puede pasar
a mí o no.**

**Y últimamente puede ser que me sienta
asustado cuando llueve porque me recuerda
cuando llovió tan fuerte.**



Llovió tan fuerte que no podíamos salir porque no era seguro. Esta fuerte lluvia y viento fue causada por un huracán. Durante el huracán algunas de estas cosas pasaron:

- Casas se inundaron
- Ventanas se rompieron
- Árboles cayeron
- No hubo electricidad

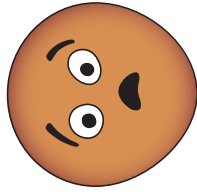
¿Qué pasó en tu casa?
Si quieres, comparte con tus amigos.

Probablemente has sentido algunos de los siguientes síntomas del miedo:

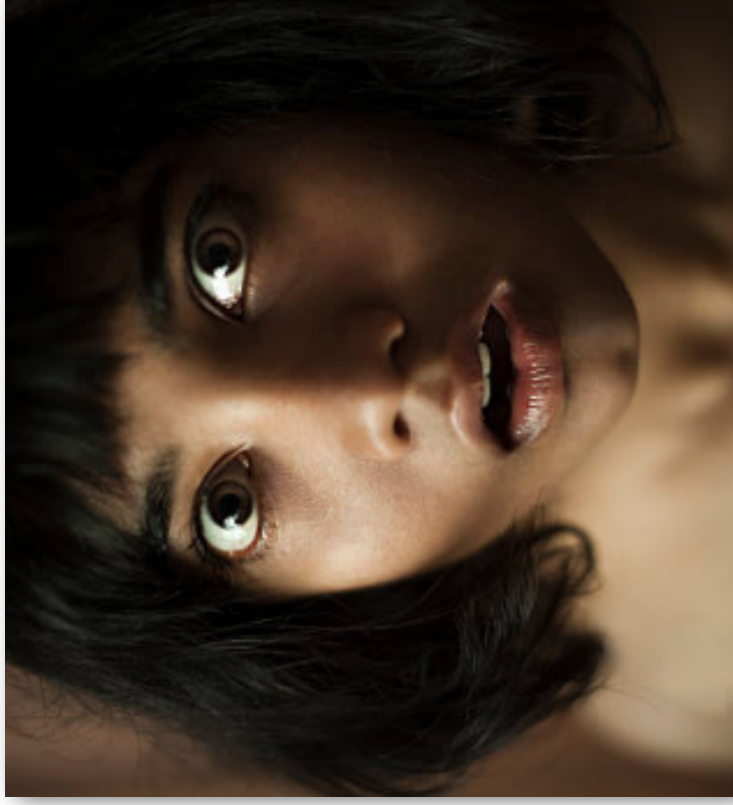
- **Dolor de cabeza**
- **Dolor de pancita**
- **Falta de hambre**
- **Dificultad al dormir**
- **Miedo a la oscuridad**
- **Pesadillas**
- **Estar de malas**
- **Mojar la cama**
- **Llorar fácilmente**

Levanta tu mano si has sentido algunos de estos síntomas. ¿Quién quiere compartir?

Cuando me siento enojado mis cejas y mis párpados se levantan y los lados de mi boca se mueven para abajo.



**Asustado dice,
"Busca estar
seguro y ayuda
de quien amas."**

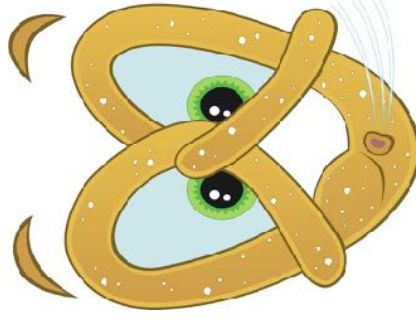
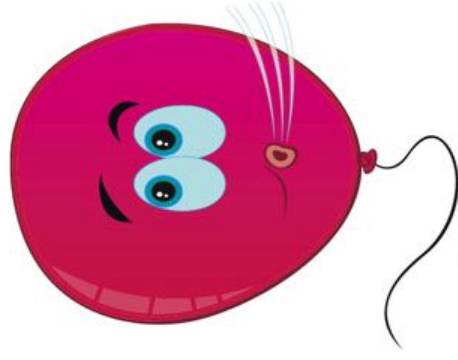
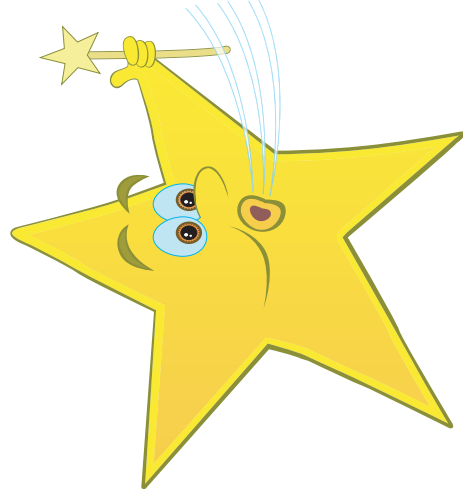


El sentirme asustado es una señal para que busque ayuda. Yo le pido a ayuda a mamá, papá o mis maestros cuando me siento asustado. Ellos me van a recordar que estoy seguro.



**Estás seguro.
Sigue respirando.
Yo te mantengo seguro.**

El sentirme asustado es una señal para que yo respire. Puedo respirar profundamente 3 veces como: Estrella, Globo, Llave de agua o como Pretzel.



Respira conmigo.

Mi maestra, mi papá, mi mamá o un amigo también me pueden poner un poquito de cremita en mi mano. Y después me la untan empezando por mi dedo chiquito. Al hacer esto con cada dedo me pueden decir todas las personas que me cuidan y me mantienen seguro.



Mi maestra, mis papás o mis amigos también me pueden hacer una historia en la mano cuando sienta miedo. Se la pueden hacer también a mis amigos.

El pulgar: Describe el problema o preocupación.

Pero este dedito dice, “¿Y yo qué?”

“A veces me da miedo que vuelva a haber una tormenta.” El pulgar está preocupado.

Dobla el pulgar hacia adentro y envuelve los demás dedos alrededor de él diciendo, *“No importa lo que pasé yo estoy aquí para cuidarte. Siempre puedes venir a mí. Estás seguro, respira conmigo.”*

Historia en la Mano

Pare ayudar a los niños a manejar el estrés.

Empieza con el meñique. Mientras das masaje ve contándole algo de su vida al niño. El pulgar revela el estresor al mismo tiempo que le asegura al niño que va a poder. y que es capaz.

“A este dedito le gusta dibujar.”

“A este dedito le gusta jugar.”

“A este dedito le encanta aprender.”

Toma al niño de su muñeca firmemente. En cada dedo cuenta una historia de la vida del niño. “A este dedito le encanta venir a la escuela.”

Si estoy en la escuela puedo tomar a mi Feeling Buddy Asustado, y decir, **"Hola Asustado, respira conmigo Asustado, estás seguro."**



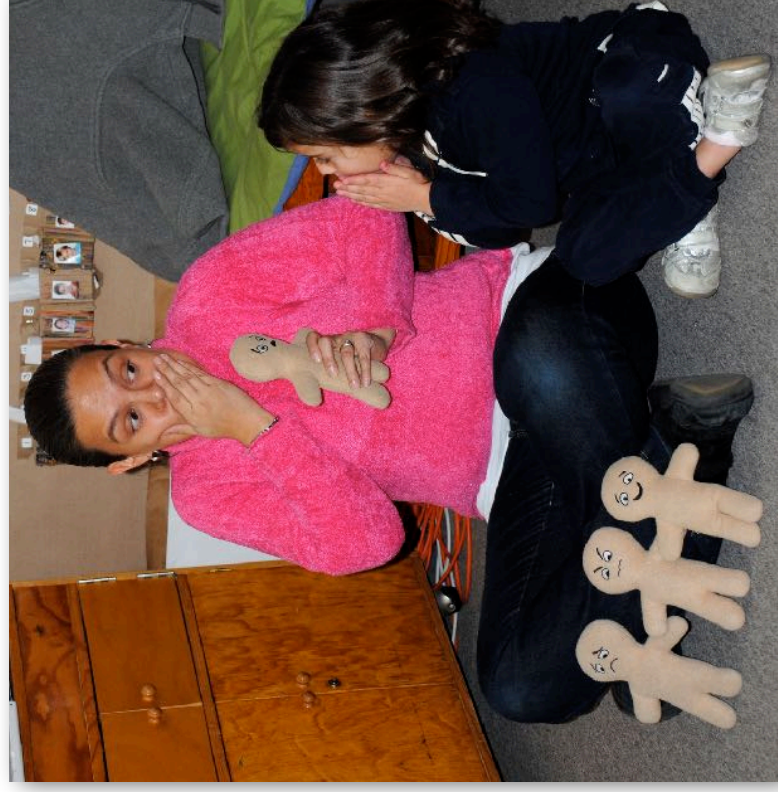
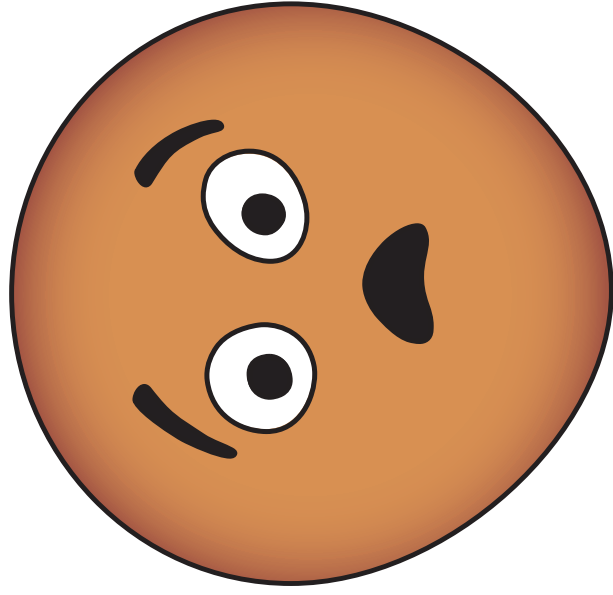
Entonces respiro
profundamente 3 veces
con Asustado y digo:
**"Te ves tan asustado,
tú puedes con esto."**
Y sigo respirando
con mi feeling buddy.

También puedo relajarme así:

- Haciendo un dibujo de lo que me asustó
- Haciendo una historia en la mano con alguien
- Platicando con alguien
- Seguir respirando profundamente



Cuando alguien en mi Familia de la Escuela se siente asustado, puede ser que se vea así:



Puedo ayudar así:

Mandando
buenos deseos



Ayudando en
el Lugar Seguro



Compartiendo un feeling buddy



Respirando con alguien más

“¡Lo logré! ¡Yo ayudé!”

**Sentirme asustado puede ser difícil, y esto
puede ser que pase hoy, pero, ¡YO PUEDO
CON ESTO! ¡Sí que puedo!**

