

APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL

Estimados Familias/ Guardianes,

La concentración, es la capacidad de dirigir la atención e ignorar distracciones. Poder concentrarse ayuda a los niños a aprender. Con práctica, el cerebro puede ser entrenado a concentrar mejor su atención para aprender y alcanzar objetivos. Este año, estamos aprendiendo y demostrando habilidades de concentración.

Hemos estado aprendiendo algunas estrategias que nos ayudan a concentrar nuestra atención en lo que estamos estudiando. Estas son algunas estrategias para ayudarnos a concentrarnos:

- **Observar.** Observe a lo que necesita su atención.
- **Escuchar.** Escuche a lo que necesita su atención
- **Concentrarse por un corto tiempo.** Empiece con unos minutos de concentración. Luego, descansa
- **Devolver los pensamientos.** Cuando los pensamientos se desvían, devuelvalos.
- **Practicar. Practicar. Practicar** La concentración requiere practica.

Estas son algunas cosas que usted puede hacer para ayudar a su niño/a, a concentrarse en la casa:

- Léale a su niño/a. Empiece con libros cortos de dibujos. Luego, siga con historias más largas y con menos dibujos. Aumente lentamente.
- Juegue con su niño/a juegos de memoria. Hay una variedad de juegos de memoria disponibles para comprar o gratis en internet.
- Dele dos instrucciones a su niño/a para seguir, como, “Vaya a lavarse los dientes y encuentre un libro.” Cuando su niño/a pueda seguir dos instrucciones, aumente el número de instrucciones. Hágalo un juego.

Atentamente,
El maestro de su niño/a