



"SOY CONSCIENTE"

Conciencia de los demás



Healthy LifeStars

El espacio personal es como estar dentro de una burbuja.

- Esta burbuja es el espacio personal de una persona y debería ser su espacio seguro.
- Los niños pueden aprender a "construir su propia burbuja". Es útil para los niños hablar sobre qué y quién estaría en esa burbuja (su espacio personal)
- Esta burbuja representa su espacio personal. Todos tenemos un límite de espacio personal (nuestra burbuja) y debemos respetar nuestro espacio personal y el de los demás (burbuja)

HÁBITO SALUDABLE DEL DÍA:

Estableceré una meta personal sobre la cantidad de televisión que veo cada día esta semana.

Aprender sobre el espacio personal es importante para los niños en edad escolar primaria.

- ✓ Comprender y mantener un buen espacio personal ayuda a los niños a interactuar con otros niños y con los adultos de una manera más exitosa.
- ✓ Comprender el espacio personal también puede ayudar a mantener seguros a los niños, ya que entienden quién debería estar en su espacio personal y quién no es bienvenido allí.
- ✓ Darles a los niños la oportunidad de hablar sobre el espacio personal y las palabras con las que deben hacerlo es muy importante.

PREGUNTAS PARA HACERLE A SU HIJO

P: ¿Qué significa una burbuja de espacio personal?

P: ¿Quién estaría en tu burbuja?

P: ¿Qué significa respetar las burbujas de otras personas?

P: ¿Cómo te mantiene sano y seguro tu burbuja?

Enséñele a su hijo sobre el espacio personal

Déjelo experimentar una distancia "Demasiado cerca"

Haga que su hijo se pare a unos dos pies de distancia de usted. Pregúntele si a esa distancia se siente cómodo. Luego dígame que camine lentamente hacia usted hasta que se sienta incómodo. Explique que así es como se sienten las personas cuando él se para demasiado cerca, excepto que su "burbuja personal" es más grande que la suya.

Muéstrele la distancia correcta

Generalmente, de 18 a 24 pulgadas es una buena cantidad de espacio. Utilice un puntal para concretar esta distancia. Tome un hula-hoop, por ejemplo, y párese en el centro. Haga que su hijo se pare justo fuera del borde. Luego quíteselo y déjelo practicar para encontrar el lugar correcto para pararse. También puede usar una raqueta de tenis o un objeto de longitud similar para mostrar el espacio adecuado entre las personas que están hablando.

Conversaciones escénicas



Pida a los miembros de la familia (incluido su hijo) que se turnen para pararse demasiado cerca o a la distancia justa cuando se hablan entre ellos. Tome videos de estas escenas y revíselas juntos para que su hijo tenga una idea clara de cómo se ve el espaciado apropiado.

Ayúdelo a buscar pistas



Explique que si alguien con quien está hablando da un paso atrás, su hijo debe permanecer en su lugar. La persona está señalando que le gustaría tener más distancia entre ellos. Discuta otras señales sociales que pueda buscar para ver si la otra persona se siente incómoda.

Practique, Practique, Practique



Con suficiente repetición, los niños pueden aprender las reglas del espacio personal y recurrir más fácilmente a estrategias para mantener una distancia adecuada. Dele a su hijo una frase de recordatorio, como "Para ser genial, la regla es la distancia de un brazo".

Mi burbuja

Dibuja cosas y personas que te gustaría tener contigo dentro de tu burbuja

