

Estimados padres:

Su hijo/hija participa en el programa Klasse2000, el programa de enseñanza de mayor envergadura a nivel nacional de fomentación de la salud, prevención de violencia y prevención de drogadicción en primaria. Estos temas, así nuestras experiencias, son algo que les interesa tanto a los maestros como a los padres. Todos quieren que los niños crezcan sanos, protegidos de violencia, y que más adelante no tomaran drogas.

Hay análisis científicos que comprueban que una prevención eficaz es una ayuda para los niños, a la hora de enfrentar los grandes y pequeños desafíos de la vida y de mantenerse sanos. Por eso, en Klasse2000 su hijo aprende lo que él mismo puede hacer para que esté bien. Aprende a conocer mejor su cuerpo, lo que es una dieta sana, cómo moverse, cómo relajarse. Cómo manejar las emociones, cómo solucionar problemas, y cómo apaciguar una discusión sin entrar en violencia - estas habilidades también se entrenan en el programa Klasse2000. Sólo a partir del cuarto año (Vierte Klasse) también tratamos los peligros del tabaco y del alcohol. Los niños aprenden cómo descubrir los trucos de la publicidad y cómo decir "no", cuando otros intenten convencerles a que fumen. Dicho en breve: Klasse2000 prepara a los niños a ser fuertes en la vida.

La base fundamental para que su hijo crezca sano, naturalmente la ponen ustedes, los padres. Ustedes le dan los mimos. Le dejan la libertad para que busque sus propios caminos, poniéndole los límites necesarios. Además, ustedes son el ejemplo más importante para la vida de sus hijos. Con ustedes, su hijo aprende a asumir, paso a paso, la responsabilidad para su propia persona. En este sentido, nosotros hoy les queremos informar sobre el contenido del programa Klasse2000 en el primer año de primaria, ofreciéndoles también un par de recomendaciones para la vida diaria en familia.

Atentamente

  
Thomas Duprée  
Gerente

Temas del programa Klasse2000 del primer año:

- Este/esta soy yo - lo que ya sé hacer.  
Para reforzar la autoestima.
- Cómo hablarnos.  
Los niños aprenden unas reglas básicas de cómo escuchar correctamente y como articularse claramente - una base fundamental para el trato con otras personas.

Reglas para escuchar: mirarle al otro a la cara – dejarle al otro hablar hasta que haya terminado – preguntar,  
cuando dice algo que no entiendo.

Reglas para hablar: esperar hasta que el otro esté listo para escucharme - mirarle al otro a la cara – hablar articulando de forma entendible.

- Respirar, moverse y relajarse.  
Los niños aprenden cómo funciona la respiración, y cómo están relacionados la respiración, los movimientos y los sentimientos.

También aprenden lo que es la respiración Klaro (Klaro-Atmung). En este ejercicio, los niños se concentran en su respiración de una forma determinada. Esto les ayuda a tranquilizarse cuando estén nerviosos o con miedo. Después, los niños podrán concentrarse mejor.

Además, en su primer año escolar, su hijo llega a conocer a KLARO, la mascota de Klasse2000. ¿Por qué no le preguntan a su hijo/hija por KLARO, y que les explique cómo funciona la respiración Klaro? Esto les permitirá ejercer esta forma de respiración todos juntos.

Y esto es lo que ustedes podrán hacer en casa:

Comunicar correctamente hablando

Las discusiones y el estrés entre padres e hijos muchas veces se evitan hablándose correctamente. Intenten también atenerse a las reglas de escuchar y hablar bien ...

... escuchándole a su hijo detenidamente siempre que puedan.

... escuchándole a su hijo y concentrándose en él. A menudo ya basta con unos 15 minutos al día. En estos 15 minutos es conveniente que estuvieran concentrados en su hijo 100 % - así, estos minutos resultan "muy valiosos".

... diciéndole a su hijo honestamente que no pueden, cuando ustedes no tienen tiempo de escucharle. Acuerden una hora más adelante para hablarse, ¡pero esta hora ustedes la deberán cumplir sin falta!

... procurando no interrumpirle a su hijo cuando éste está entretenido muy concentradamente haciendo una cosa.

... avisándole de que habrá una interrupción, y dándole tiempo a que termine su actividad o su conversación.

... animándole a su hijo a que les interrumpiese y preguntase siempre que no hubiera entendido una cosa.

Y no olvidemos:

„¡Lo que hacemos tiene mucho mayor efecto que lo que decimos!“

Movimiento

„Movimiento“ supone un tema profundizado dentro del programa de Klasse2000, a lo largo de todos los años escolares. Los niños aprenden qué importancia tiene el movimiento para su bienestar. Mediante recreos activos durante las clases, juegos y experimentos, se logra agilizar el tema, y los niños disfrutan mucho. Aprovechen esta agilidad en su vida familiar cotidiana ...

... permitiéndole a su hijo un máximo de tiempo de moverse al aire libre, p. ej. jugando, montando en bicicleta, ir en patinete, patines, monopatín, trepando, saltando, balanceando ...

... procurando que también se mueva en la casa - p. ej. en un pequeño trampolín, pelotas de goma espuma o una bola grande para sentarse en ella..

... dejando que su hijo, siempre que fuera posible, vaya andando a pie - al colegio, o para ver a los amigos.

... prefiriendo el uso de la escalera en vez usar el ascensor/elevador o la escalera mecánica.

... encargándole a su hijo pequeñas tareas de ir a buscar o de ir a comprar pequeñas cosas. Así se mueve, y seguramente podrá estar orgulloso de haber contribuido en algo a su familia.

... procurándole más recreos para que se mueva, durante el tiempo en el que hace los deberes.

... moviéndose más ustedes mismos - porque así también lograrán animarle a su hijo a que se mueva.

Y además: El movimiento no sólo es beneficiario para el cuerpo, sino -así lo demuestran actuales estudios científicos- ¡también es de enorme importancia para el desarrollo del cerebro y de la mente!

Para más información acerca del programa Klasse2000, diríjase a su colegio, o a:  
Verein Programm Klasse2000 e. V., Feldgasse37, 90489 Nürnberg  
Tel. 0911 – 89 121-0, [info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)