

## Estimados padres

Sanos, fuertes y seguros de sí mismos; así deben crecer los niños. Para ayudarles a ello, la clase de su hijo participará en Klasse2000, el mayor programa de enseñanza de todo el país para el fomento de la salud y la prevención de la violencia y las adicciones en los colegios.

Estudios científicos han demostrado que una prevención exitosa ayuda a los niños a cumplir con las pequeñas y grandes obligaciones pequeñas y grandes de su vida y a mantenerse sanos. Por eso, en Klasse2000 sus hijos aprenderán lo que pueden hacer para que les vaya bien. Aprenderán a conocer mejor su cuerpo y descubrirán muchas cosas sobre la alimentación sana, el movimiento y la relajación. Controlar adecuadamente sus sentimientos, resolver problemas y solucionar las disputas sin violencia; estos son otros valores que aprenderán en Klasse2000. En 4º EP se empezarán a tratar los peligros del tabaco y el alcohol. Los niños aprenderán a descubrir los trucos de la publicidad y a decir “no” cuando otros intenten persuadirles a algo, p. ej. a fumar. En resumen: Klasse2000 hace fuertes a los niños ante la vida.

Naturalmente, la base más importante para el desarrollo saludable de sus hijos se encuentra en sus padres. Es en ustedes donde encuentran todo el cariño. Son ustedes quienes les dan libertad para que puedan seguir su propio camino, al mismo tiempo que les ponen unos límites necesarios. Además, ustedes son su modelo a seguir más importante. Con ustedes sus hijos aprenden paso a paso a ser responsables de sí mismos. En este sentido, queremos informarles sobre las clases de Klasse2000 en 1º EP y darles un par de consejos para su día a día familiar.

Reciban un cordial saludo



Thomas Duprée  
Director ejecutivo



**Klasse2000**<sup>®</sup>

Fomento de la salud y prevención de  
la violencia y las adicciones en los colegios

## **Temas de Klasse2000 en los primeros cursos:**

- *Hablar apaciblemente los unos con los otros*

A fin de entenderse bien, los niños aprenden reglas sencillas sobre cómo escuchar y hablar de forma clara y correcta. Estas reglas constituyen la base para solucionar conflictos sin necesidad de recurrir a la violencia.

- *Las reglas KLARO para saber escuchar:*

Mirar a los demás, dejar hablar a los demás, preguntar cuando no he entendido algo.

- *Las reglas KLARO para hablar:*

Esperar hasta que el otro esté listo para escucharme, mirar a los demás, hablar de forma clara.

- *El recreo energético de KLARO*

Se tratará el tema del “almuerzo” con los niños. Este segundo desayuno es tan importante como el primero en casa. Debe contar con los siguientes cuatro componentes:

- una bebida, como p.ej. agua o té sin azúcar
- leche o productos lácteos, como p.ej. leche desnatada, yogurt o requesón
- cereales, como p.ej. pan o muesli (preferiblemente integrales)
- fruta o verdura fresca

**Recargando energías de este modo, sus hijos se mantendrán en forma y podrán seguir la clase concentrados.**

- *Respiración, movimiento y relajación*

Los niños aprenderán cómo funciona la respiración y cómo están relacionados la respiración, el movimiento y la relajación.

También aprenderán la respiración KLARO. En este sencillo ejercicio, los niños se concentran en su respiración. Además, podrán relajarse, p. ej. antes de hacer los deberes o al irse a dormir.

**Dejen que sus hijos les muestren la respiración KLARO y pruébenlo ustedes mismos, p. ej. cuando estén estresados.**

## **Pueden hacer esto en casa:**

- *Hablar apaciblemente los unos con los otros*

Prueben las reglas KLARO para aprender a escuchar y hablar. A menudo, el estrés y las disputas pueden evitarse por uno mismo ...

- ... dejándose hablar hasta el final los unos a los otros...
- ... escuchando concentrados y preguntando cuando algo no quede claro,
- ... formulando las ideas de forma clara e inteligible sobre cómo le va a uno,
- ... diciendo honradamente que no se tiene tiempo y que la charla se ha de posponer para otro momento – pero debe cumplirse a toda costa.

Naturalmente, estas reglas KLARO también son ideales para decir algo agradable a alguien. ¡Todo el mundo agradece un elogio o un cumplido!

- *El recreo energético de KLARO*

Aunque a primera vista no lo parezca: el cuerpo también trabaja durante toda la noche y, por lo tanto, consume mucha energía. Por eso el desayuno es muy importante para comenzar el día con fuerza.

Al menos el almuerzo debe ser nutritivo:

- Debe contar siempre con una pieza de fruta o verdura. Eso hará el almuerzo jugoso y variado.
- Un bocadillo lleno y aporta energía, sobre todo, si es integral.
- El requesón, queso fresco o queso en lonchas son ideales como acompañamiento.
- El agua o zumos muy rebajados en agua son lo que más calman la sed.

**Déjense aconsejar por esta ruleta de “Recreo energético de KLARO” sobre lo rico y variado que puede llegar a ser un almuerzo con estos cuatro componentes.**



• *Respiración, movimiento y relajación*

El movimiento y la relajación son un punto clave presente a lo largo de los cuatro cursos. Los niños aprenden la importancia de moverse y relajarse para su bienestar personal. Además, las pausas de movimiento durante las clases son tan importantes como el movimiento por las tardes, los recreos o dormir lo suficiente.

Utilicen en su día a día familiar el entusiasmo con el que sus hijos llegan a casa después de las clases de KLARO haciendo que:

- ... sus hijos puedan realizar el máximo movimiento posible al aire libre, p. ej. montando en bici, con el patín, los patines en línea, el monopatín, jugando, escalando, saltando, columpiándose
- ... también realicen el máximo movimiento posible en casa, p. ej. con una pequeña cama elástica, con pelotas de espuma o con una pelota de gimnasia.
- ... sus hijos, siempre que sea posible, vayan andando a la escuela o a jugar con sus amigos.
- ... utilicen las escaleras en lugar del ascensor o las escaleras mecánicas.
- ... sus hijos se entretengan con pequeños recados y encargos. De este modo, se estarán moviendo y seguro que también se sentirán orgullosos de poder realizar una importante contribución a la familia.
- ... hagan los deberes en los descansos.
- ... ustedes mismos se muevan, pues así también podrán animar a sus hijos a ello.

**Además:** ¡El movimiento no sólo es bueno para el cuerpo, sino que también es de enorme importancia para el desarrollo del cerebro, tal y como han demostrado estudios científicos!

**Consejo KLARO:** “¡Lo que hacemos tiene mucho más efecto que lo que decimos!”