

Estimados padres:

Su hijo participa en el programa Klasse2000 ahora el segunda año ya. Es nuestro objetivo, apoyar a su hijo en su desarrollo sano. Que aprenda qué puede hacer él mismo para sentirse bien y mantenerse sano. Para ello, tanto hace falta moverse y alimentarse de forma sana, como es necesario resolver conflictos sin emplear violencia y el negarse a tomar alcohol y a fumar tabaco.

Ustedes, los padres, naturalmente son las personas más importantes cuando se trata de que su hijo tenga un desarrollo sano. Su forma de educarlo, y su buen ejemplo, influyen decisivamente en el comportamiento de su hijo. Por ello es de suma importancia que ustedes colaboren.

Con esta carta a los padres, les informamos de los temas del segundo año: Alimentación, movimiento, cómo dominar las emociones. Además, les ofrecemos sugerencias para que ustedes puedan tener en cuenta estos temas en su vida familiar diaria.

Ya en el primer año, el tema del movimiento era un tema muy importante del programa Klasse2000.

Y es que tener movimiento suficiente resulta ser la base fundamental para el desarrollo sano del cuerpo humano, para la eliminación del estrés y de los sentimientos negativos, y para el desarrollo de la capacidad de pensamiento y de aprendizaje.

Recomendamos la incorporación del movimiento en la vida diaria: Vayan andando a pie con su hijo, siempre que esto fuera posible, y usen la escalera en vez de la escalera automática o el ascensor. Procuren que haya pequeñas pausas para moverse entre los deberes, y posibilidades para poder jugar en la vivienda. Procuren que su hijo se mueva al aire libre siempre que esto fuera posible. Hagan excursiones con él, jueguen con él, hagan deporte con él, siempre al aire libre. Esto les hace sentirse bien, tanto a su hijo como a ustedes.

Atentamente

Thomas Duprée
Gerente

Temas del programa Klasse2000 del segundo año:

- Mis sentimientos - tus sentimientos
Su hijo aprende a conocer sus sentimientos, a diferenciarlos y a expresarlos. La "formula mágica" "KLAROs Zauberformel" le ayuda dominar los sentimientos desagradables. Se trata de un esquema bastante simple, un esquema que ya los niños en primaria son capaces de emplear bien, por ejemplo cuando están enfadados, o cuando sienten miedo.
... ¡Alto ahí! Antes de reaccionar, debo
... tranquilizarme: p. ej. con la respiración KLARO. Porque entonces puedo ...
... pensar tranquilamente: ¿Cuál es el sentimiento que tengo? ¿Qué es lo que realmente quiero?
¿Qué es lo que puedo hacer?
- Movimiento cada día
Experimentos e informaciones sobre la columna vertebral, los huesos, articulaciones y músculos le hacen ver a su hijo lo que su cuerpo puede, y por qué hace tanto bien moverse.
- El pirámide de alimentación para niños
Jugando, los niños empiezan a conocer el mundo de la alimentación, la importancia de los alimentos para su cuerpo. Para ello, reciben el "pirámide de alimentación para niños", de aid infodienst e.V. Este pirámide explica las cantidades favorables de cada alimento, y de qué alimento. Contiene pequeñas tarjetas de alimentos y diversas instrucciones para jugar con el pirámide. Los niños también llevan este pirámide a su casa.

Y esto es lo que ustedes podrán hacer en casa:

Mis sentimientos - tus sentimientos:

A menudo, los sentimientos cambian bruscamente, y de forma repentina - en nosotros, los mayores, y más aún en los niños. Cuando alguien tiene una explosión de sentimientos, con frecuencia resulta algo nada fácil de entender para los demás, y a su vez causa enfado. Así nace una discusión que en principio nadie quería. Ustedes seguramente lo conocen de su vida familiar diaria. Para evitarlo, vale: Está permitido cada sentimiento, pero no cualquier comportamiento.

Con la fórmula mágica "KLAROs Zauberformel", los niños acaban de conocer una técnica para arreglarse con sentimientos desagradables repentinos tales como rabia o miedo. Este método no funciona en el acto, y no siempre. Hay que entrenarlo. Los niños deben aprenderlo de los mayores.

- Pidan a su hijo que les explique la fórmula mágica "KLAROs Zauberformel", y aplíquela ustedes mismos. Por ejemplo, al sentir rabia o enfado hacia su hijo, díganse a ustedes mismos:
 - ... ¡Alto ahí! Antes de reaccionar, debo ...
 - ... tranquilizarme: p. ej. respirando a fondo 2 ó 3 veces. Porque entonces puedo ...
 - ... pensar tranquilamente: ¿Qué es lo que le hace falta a mi hijo? ¿Qué es lo que realmente quiero yo? ¿Cómo podría ser una posible solución?
- Hablen con su hijo de sus sentimientos, y ayúdenle a comprender sus propios sentimientos.
- Practiquen con su hijo, y elógiénlo siempre que haya tenido éxito.

Alimentación

En clase, los niños aprenden a conocer el pirámide de alimentación y aprenden lo bueno que es comer mucha fruta y verdura: 5 porciones por día. Además aprenden, que el agua es la mejor bebida para calmar la sed.

Esto es lo que ustedes podrán tematizar en casa:

- ... Pidan que su hijo les explique el pirámide de alimentación y juegen junto con el los juegos sugeridos.
- ... Hagan una "fiesta de colores", empleando la mayor variedad de alimentos posible. Sobre todo la fruta y las verduras traen colorido a las comidas.
- ... En su bote para el recreo del colegio, su hijo debería encontrar fruta fresca o verdura cada día.
- ... Vayan con su hijo a descubrir lo que hay en la frutería. Vayan probando las diferentes frutas y verduras. Vayan analizando qué es lo que les gusta a su hijo y a ustedes. Siempre teniendo en cuenta la buena calidad y el procedimiento de los productos.
- ... Para calmar la sed, nada mejor que el agua, respectivamente el agua mineral. También las infusiones de hierbas, o zumo mezclado con agua (1 tercio de zumo con 2 tercios de agua) resultan una variante muy sabrosa.
- ... Pero prescindan de limonadas de todo tipo y de bebidas dulcificadas (p. ej. "Eistee"). Porque más que bebidas habrían de considerarse como dulces.
- ... No están prohibidos los dulces. Pero no deberían estar disponibles en cualquier momento. Más vale disfrutar de una porción al día, en vez de ir picando dulces todo el día sin prestarle mucha atención.

Si a ustedes les gusta la comida sana, ustedes serán el mejor ejemplo para su hijo.