

## Klasse2000

Fomentación de salud en Primaria  
Prevención de violencia y drogadicción

Estimados padres:

Su hijo participa en el programa Klasse2000 ahora el tercer 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.

En primer lugar, sus hijos aprenderán todo eso de ustedes, los padres. Su forma de educarlos y el buen ejemplo de ustedes, los padres, influyen en el comportamiento de su hijo de forma decisiva. Por ello, mediante esta carta les queremos informar detalladamente sobre los temas del tercer año, ofreciéndoles consejos de cómo traducir estos temas también en casa.

El tercer año se centra en el fomento de las competencias de comportamiento social:

El reflexionar los puntos fuertes y los puntos flacos de uno mismo, darse cuenta de lo que siente otra persona y maneras de reaccionar de forma adecuada a ello, además de solucionar conflictos evitando la violencia.

También serán tema este año buscar la actividad de moverse y una alimentación saludable. Ustedes muy bien pueden apoyar esto desde casa, por ejemplo yendo a pie con su hijo siempre que le fuera posible, y haciendo excursiones, jugando y practicando deporte con su hijo al aire libre. Esto hará que se sientan bien tanto su hijo como ustedes mismos.

Eine gesunde Ernährung kann oft ohne großen Aufwand im Alltag umgesetzt werden: Bieten Sie Ihrem Kind fünf Mal am Tag Obst und Gemüse an. Das schmeckt und bringt auch farblich Abwechslung ins Essen.

Con frecuencia es fácil realizar una alimentación sana sin problema: Ofrézcanle a su hijo comer fruta y verdura, cinco veces al día. Es sabroso, además de dar colorido a las comidas.

Atentamente

Thomas Duprée  
Gerente

### **Temas de Klasse2000 en el tercer año:**

#### **El corazón y la circulación de la sangre**

Los niños aprenderán cómo funciona su corazón, experimentando con un estetoscopio y comparando su pulso sentado con el pulso tras hacer

ejercicio. Además, los niños aprenden relacionar la circulación de la sangre con la necesidad de una alimentación sana, mucha actividad corporal y la relajación.

### **¿Emociones y sentimientos? - ¡Todo KLARO!**

Aquí se trata del cuerpo con sus gestos, el „lenguaje corporal“. Los niños aprenden darse cuenta de las emociones y sentimientos en otras personas y de reaccionar adecuadamente.

En cuanto a los sentimientos propios, los niños encuentran apoyo, también aquí, sirviéndose de la **fórmula mágica de KLARO**, en alemán: **KLAROS Zauberformel**. Esta fórmula ya se la aprendieron muy bien en el segundo año. Ahora, en el tercero, esta fórmula se verá ampliada por el **mensaje del yo**, en alemán: „**Ich-Botschaft**“. Esta fórmula les ayuda a los niños a controlar los sentimientos extremos como son la rabia, el enfado, el miedo. Y hace que sepan solucionar conflictos evitando la violencia.

Porque, eso sí: Está permitida cualquier emoción, ¡pero no cualquier comportamiento!

### **¡Todos juntos somos fuertes!**

La confianza mútua es primordial para el trabajo en equipo y para las buenas relaciones en clase. Los niños experimentarán, en varios juegos y actividades, que para lograr una meta importan todos y cada uno de su grupo, y que cada uno puede, y debe, aportar su granito.

Cada persona tiene sus puntos fuertes y sus puntos flacos. Esto es algo muy normal. Por eso, los niños reflexionarán sobre sus propios puntos fuertes y sus propios puntos flacos, analizando cómo pueden aportarlos a la comunidad de su clase.

## **Y esto pueden hacer ustedes en casa:**

### **Reacciones a sentimientos y emociones**

Todos los seres humanos, ya sean mayores, ya sean niños, quisieran convivir en armonía y alegría. Pero a veces nos lo impiden nuestros sentimientos y emociones.

- Pero qué fácil nos dejamos „aguar“ nuestro buen humor por un niño travieso y revoltoso que grita mucho, hasta dejarnos llevar por las ganas de gritar también.
- Cuán fácilmente pasa que la rabia de otra persona nos influya de forma masiva, y perdemos el buen humor y el control.
- Cuántas ocasiones hay, en los que los sentimientos negativos se van potenciando hasta que reventemos.

Es para tales situaciones, para las cuales los niños se aprendieron su **fórmula mágica de KLARO**:

☺ **ALTO AHÍ, PARA - TRANQUILO/A** (p. ej. respirando un par de veces hondamente, y después, deshacerse de la rabia haciendo algo que no haga daño a nadie y que no rompa nada, pero que nos alivie - por ejemplo golpeando una almohada)

☺ **REFLEXIONAR** (¿Qué pasó? ¿Cómo me siento? ¿Qué quiero que cambie?)

☺ **ACTUAR** (p. ej. comunicar empleando un mensaje del yo, en alemán: „Ich-Botschaft“)

Estas sugerencias no sólo son útiles para niños. También ustedes mismos pueden emplearlas a diario, para llegar a controlar sensaciones desagradables:

1. Procurar no dejar ocurrir simplemente una erupción de los sentimientos, sino parar un momento para tranquilizarse antes de actuar. Pulsen el “botón de parada”, como si de su equipo DVD se tratase.
2. Pensar en lo que se quiere conseguir: Si uno quiere aliviarse de su enfado, o si se quiere conseguir una solución satisfactoria para su situación.
3. Formular sus reflexiones mediante un mensaje de su „yo”, mediante un „Ich-Botschaft” (ver próxima página), comunicándolo con toda la tranquilidad.
4. Y en caso de que algo salió mal: Parar - respirar y tranquilizarse - y repasar, entre todos, la situación para analizar qué fue lo que no funcionó en aquel momento en cuestión.

### **Solucionar conflictos evitando la violencia**

Para escapar del esquema „explosivo” de „ataque y contraataque” en una situación conflictiva, lo mejor es emplear un mensaje del yo, un „Ich-Botschaft”:

- Quédese para sí, en su misma persona, y hable de sus sentimientos (=> *¿Qué siento en este momento?*)
- Explique por qué se siente cómo se siente (=> *¿Qué ha pasado?*)
- Comunique cómo se imagina que se podría solucionar el conflicto (=> *¿Qué quiero que sea de otra forma, que cambie?*)

Aquí un ejemplo de un mensaje del yo, Ich-Botschaft: *„Me enfada que tires tu cartera en el pasillo sin pensar, porque siempre debo pasar encima. Por favor, llévala a tu cuarto.” => Es un mensaje que aclara, sin resultar agresivo contra la otra persona.*

Aquí un ejemplo de un mensaje de tú, Du-Botschaft: *„¡Parece que no lo aprenderás jamás! Ni se te ocurra tirar tu cartera en el pasillo, porque tendrás problemas!” => Este mensaje le ataca al otro y provocará protesta.*

Ayuden ustedes a que su hijo también emplee mensajes del yo: Preguntándole

...por sus sentimientos (*¿Cómo te encuentras ahora?*)

...por el motivo de sus sentimientos (*¿Qué ha pasado? ¿Por qué te enfada tanto? ¿De qué tienes miedo?*)

...por posibles ideas de solución (*¿Qué quieres que sea diferente, qué quieres que cambie? ¿Quién, o qué, te ayudaría en este momento? ¿Qué preferirías?*)

A veces también ayuda que ustedes formulen con sus propias palabras los sentimientos que pueda tener su hijo. Esto le dará tiempo al

niño para que podrá ordenar y tranquilizar sus sentimientos revueltos.

**Y no olviden:**

Los mensajes del yo, los "Ich-Botschaften" ¡también resultan si son de contenido positivo!: *„Me alegro de que hoy hayas llevado la cartera a tu cuarto directamente. Me parece estupendo.“*

**Para más información** sobre el programa de Klasse2000, diríganse a su centro escolar, o a estas direcciones:

Programm Klasse2000 e.V., Feldgasse 37, 90489 Nürnberg, Tel. 0911 / 89 121-0,

[info@klasse2000.de](mailto:info@klasse2000.de), [www.klasse2000.de](http://www.klasse2000.de)