

### TEMA 2: FLEXIBILIDAD

La clase completó el tema y las lecciones relacionadas con la *flexibilidad mental*. La flexibilidad mental nos da a todos la capacidad de adaptarnos y tolerar los cambios. Muchas veces, cuando los niños se enojan es porque se “atascan” en su pensamiento y no pueden utilizar el pensamiento flexible, lo que puede generar sentimientos de impotencia. La capacidad de usar la flexibilidad mental nos permite ser proactivos, encontrar soluciones a los problemas y llevarnos bien con los demás.

#### LECTURA RECOMENDADA\*

##### Libro ilustrado:

*The Book of Mistakes* por Corinna Luyken

##### Libro de capítulos:

*Efren Divided* por Ernesto Cisneros

*Save Me a Seat* por Sarah Weeks & Gita Varadarajan

*The Lemonade War* por Jacqueline Davies



\*Los libros están escritos en inglés.

#### HABILIDADES

- Cuando somos flexibles en nuestro pensamiento, nos ayuda con muchas partes de nuestras vidas, incluidas las amistades, la resolución de problemas y el trabajo en grupo.
- Todos podemos practicar ser mentalmente flexibles al igual que practicamos las habilidades académicas.
- Esté abierto a pensar en todas las ideas y opciones dadas por otros.
- Considere diferentes soluciones que al principio parezcan poco probables de funcionar.
- Despues de pensar en todas las formas de resolver el problema, elija una y pruébela. Si funciona genial! Si no, puedes ser flexible y probar otra solución.

#### RESÚMEN

- Cuando somos mentalmente flexibles, pensamos en más de una forma de manejar una situación.
- La flexibilidad mental nos hace más capaces de enfrentar los cambios y ser creativos para resolver problemas de diferentes maneras.
- Ser flexibles nos permite cuidar nuestras amistades y llevarnos bien con los demás.

#### PRÁCTICA EN CASA

Practique ser flexible organizando una noche de juegos en familia. Todo el mundo pone su primera opción de juego en un contenedor. ¡Alguien saca un juego del frasco y todos aceptan jugar ese juego y ser flexibles!