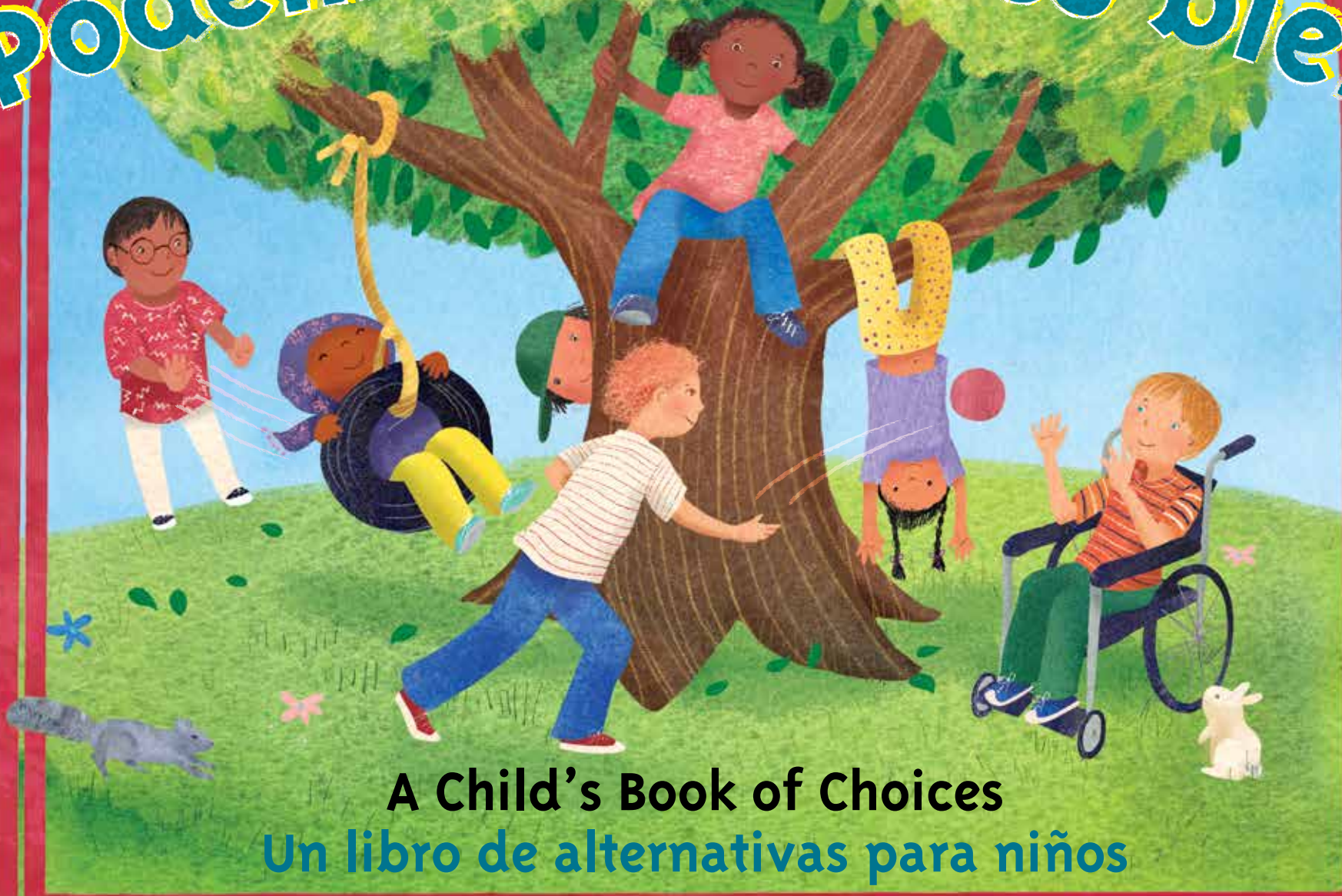


We Can Get Along Podemos llevarnos bien



A Child's Book of Choices
Un libro de alternativas para niños



Lauren Murphy Payne • ilustrado por Melissa Iwai



Text copyright © 2018, 2015, 1997 by Lauren Murphy Payne, M.S.W., Claudia Rohling, M.S.W., and Pamela Espeland.
Illustrations copyright © 2018, 2015 by Free Spirit Publishing Inc.
Translation copyright © 2018 by Free Spirit Publishing Inc.

All rights reserved under International and Pan-American Copyright Conventions. Unless otherwise noted, no part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without express written permission from the publisher, except for brief quotations and critical reviews. For more information, go to www.freespirit.com/permissions.

Free Spirit, Free Spirit Publishing, and associated logos are trademarks and/or registered trademarks of Free Spirit Publishing Inc. A complete listing of our logos and trademarks is available at www.freespirit.com.

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Names: Payne, Lauren Murphy, 1956– author. | Iwai, Melissa, illustrator.

Title: We can get along / podemos llevarnos bien : a child's book of choices / un libro de alternativas para niños / Lauren Murphy Payne ; illustrated by Melissa Iwai.

Other titles: Podemos llevarnos bien

Description: Bilingual Edition. | Minneapolis : Free Spirit Publishing, 2018. | In English and Spanish. | Previously published in English: Minneapolis, MN : Free Spirit Publishing, [2015] | Audience: Age: 3–8.

Identifiers: LCCN 2018000161 (print) | LCCN 2018019806 (ebook) | ISBN 9781631983399 (Web PDF) | ISBN 9781631983405 (ePub) | ISBN 9781631983382 (paperback) | ISBN 1631983385 (paperback)

Subjects: LCSH: Social interaction—Juvenile literature. | Interpersonal relations—Juvenile literature. | Choice (Psychology)—Juvenile literature. | BISAC: JUVENILE NONFICTION / Social Issues / Friendship. | JUVENILE NONFICTION / Social Issues / Emotions & Feelings.

Classification: LCC HQ784.S56 (ebook) | LCC HQ784.S56 P39 2018 (print) | DDC 302—dc23

LC record available at <https://lcn.loc.gov/2018000161>

Free Spirit Publishing does not have control over or assume responsibility for author or third-party websites and their content.

Reading Level Grade 2; Interest Level Ages 4–8
Fountas & Pinnell Guided Reading Level L

Cover and interior design by Colleen Rollins
Translation by Edgar Rojas, EDITARO
Translation edited by Dora O'Malley

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
Printed in China
R18860518

Free Spirit Publishing Inc.
6325 Sandburg Road, Suite 100
Minneapolis, MN 55427-3674
(612) 338-2068
help4kids@freespirit.com
www.freespirit.com

Free Spirit offers competitive pricing.

Contact edsales@freespirit.com for pricing information on multiple quantity purchases.

To my family with all
my love and gratitude, and for
Scott, who always has faith in me.

Para mi familia con todo mi
amor y gratitud, y para Scott quien
siempre ha tenido fe en mí.

I know lots of people at school,
in my neighborhood,
and on the playground.

Sometimes we get along . . .

Conozco a mucha gente en la escuela,
en mi vecindario
y en el parque de juegos.

Algunas veces nos llevamos bien . . .



And sometimes we don't.
Y a veces, no.



When we get along, we talk together.

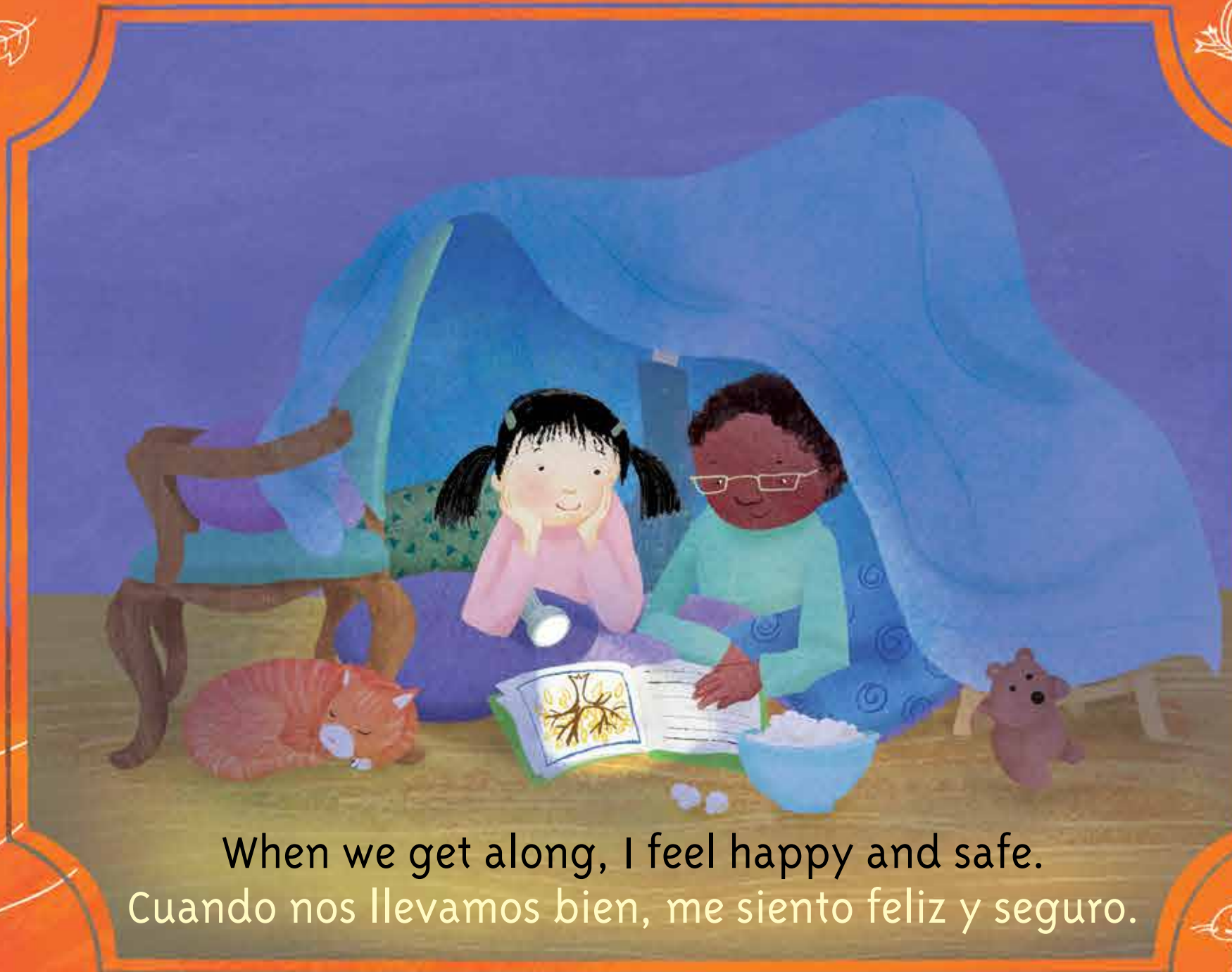
We laugh, work, and play together.

Sometimes we are quiet together.

Cuando nos llevamos bien, hablamos.

Nos reímos, trabajamos y jugamos juntos.

A veces nos quedamos callados.



When we get along, I feel happy and safe.
Cuando nos llevamos bien, me siento feliz y seguro.

A Note to Caring Adults

Conflict is a normal part of life for all of us—including young children. In any relationship, we will experience conflict at some point or another. As adults, we can help children learn how to deal with conflict positively and effectively. Children need to understand that they have the power to choose their words and actions. And when children recognize that their words and actions have consequences, they begin to learn responsibility.

We Can Get Along: A Child's Book of Choices can be read and enjoyed with young children in many settings, from preschool, school, and childcare to home, religious school, or a counseling group. Through reading, listening, creating, role playing, laughing, and loving, children learn that they are capable of getting along with others, making positive choices, and resolving conflicts peacefully. The book is based on the beliefs that:

- ✿ Children can learn to deal with conflict in healthy ways by learning to recognize their own reactions to conflict and by learning to identify their feelings.
- ✿ Children can learn that they are responsible for the things they say and do. They can learn to distinguish effective anger behaviors from those that escalate conflict.
- ✿ Children can learn to shift their focus in times of conflict from “How can *I* get what *I* want?” to “How can we *both* get what we need?”
- ✿ Children can learn that they can join together with others to find and create solutions that resolve conflict effectively.
- ✿ Children need to know that hitting is *never* okay.
- ✿ Children need to be empowered to remove themselves from hurtful or harmful situations.

- ✿ Children need to learn and understand the inherent value of all individuals.
- ✿ Children can learn how to respect the opinions of others and learn from them.

The activities and discussion starters that follow build on these core beliefs, and offer a variety of ways to teach the concepts and achieve the goals of this book. They are meant to be flexible, so feel free to expand or adapt them. The goal of using these ideas with children is not to control or define their behavior. There is no *right* way to learn how to get along with others, and there are no *right* answers to the questions. These questions and activities allow children to explore their own ideas and discover their own best ways of learning.

I encourage you to use your own instincts, creativity, and imagination when using this book. And last but not least: Remember to have fun! If children see you enjoying this book and these activities, they will, too. After all, what could be more fun and rewarding than learning how to get along with others?

—Lauren Murphy Payne, MSW, LCSW



Activities and Discussion Starters

Recognizing and Talking About Feelings

Ask children to think about times when they felt happy and safe. Talk about those experiences, asking questions like:

- ✿ Where were you?
- ✿ Who were you with?
- ✿ What were you doing?
- ✿ What felt safe to you?

Expand the discussion to consider broader ideas of these feelings. Ask questions such as:

- ✿ What are some things that help you feel happy and safe?
- ✿ Who are some people you trust?
- ✿ Who are some people you can talk to when you want to talk?
- ✿ Who helps you when you need help?

Continue this exploration with similar questions about other feelings. When is a time children felt angry or afraid? Excited or pleased? Worried or upset?

Coping with Hurt Feelings

Ask children to describe how they feel when someone calls them a bad name or says mean words to them. List their feelings on poster paper. Ask, “When someone says mean words to you, what can you do?” Help children brainstorm ideas and list

them on a second piece of paper. Have each suggestion begin with “I can . . .”

Asking for Help

Emphasize to children that asking for help when they need it is a good choice, and that there are grown-ups who can help them cope with situations and deal with their feelings. Invite children to think about adults they could ask for help, such as teachers, parents, grandparents, other family members, or counselors (at school or elsewhere).



Consejos para los adultos que cuidan a los niños

El conflicto es un elemento normal en nuestras vidas (incluyendo los niños). En algún momento experimentaremos conflictos en cualquier tipo de relación. Los adultos podemos ayudar a los niños a lidiar con los conflictos de una manera positiva y efectiva. Es necesario que los niños comprendan que ellos tienen la capacidad de elegir sus palabras y acciones, y cuando aprenden a reconocer que esas palabras y acciones tienen consecuencias, empezarán a aprender sobre la responsabilidad.

Podemos llevarnos bien: un libro de alternativas para niños, puede ser leído y disfrutado con los niños en diferentes entornos como en el nivel preescolar, en las escuelas, guarderías, en los hogares, escuelas religiosas o en grupos de consejería. Por medio de la lectura, de escuchar, de la creatividad, de juegos de interpretación, risas y cuidados los niños aprenden a que son capaces de llevarse bien con otras personas, de escoger cosas positivas y de resolver conflictos pacíficamente. El libro está basado a partir de estas creencias:

- ✿ Los niños pueden resolver dificultades de una manera correcta aprendiendo a reconocer sus propias reacciones al conflicto e identificando sus reacciones o sentimientos.
- ✿ Los niños pueden aprender que son responsables de las cosas que dicen y hacen y también pueden distinguir entre los comportamientos efectivos para mostrar su enojo o los que pueden crear conflictos.
- ✿ Los niños pueden aprender a desviar su atención en los momentos de conflicto. En lugar de decir “cómo puedo

tener lo que quiero”, pueden decir “cómo podemos tener lo que necesitamos”.

- ✿ Los niños pueden aprender a juntarse con otras personas para encontrar y crear soluciones que puedan resolver el conflicto de manera efectiva.
- ✿ Los niños necesitan saber que golpear *nunca* es correcto.
- ✿ Los niños necesitan sentirse empoderados para alejarse de situaciones perjudiciales o dañinas.
- ✿ Los niños necesitan aprender y entender el valor inherente de todas las personas.
- ✿ Los niños pueden aprender cómo respetar las opiniones de los demás y también aprender de ellas.

Las siguientes actividades y discusiones ayudan a fortalecer estas creencias básicas y ofrecen una variedad de formas de enseñar esos conceptos y lograr los objetivos de este libro. Los ejercicios están diseñados para que sean flexibles y usted podrá adaptarlos libremente. El objetivo de usar estas ideas con los niños no es controlar o definir su comportamiento. No hay una forma *correcta* de aprender a llevarse bien con los demás, y no hay respuestas *correctas* para las preguntas. Estas preguntas y actividades permiten a los niños explorar sus propias ideas y descubrir sus mejores formas de aprender.

Lo animo a que ponga en práctica sus propios instintos, su creatividad e imaginación al utilizar este libro. Por último, no olvide divertirse con la experiencia. Si los niños ven que usted está disfrutando del libro y de las actividades, ellos también lo harán. Después de todo, ¿qué podría ser más divertido y gratificante que aprender a llevarnos bien con otras personas?

—Lauren Murphy Payne, MSW, LCSW

Actividades y conversaciones iniciales

Reconocer y hablar sobre los sentimientos

Pregunte a los niños qué piensan sobre los momentos en que se sentían felices y seguros. Hable sobre esas experiencias haciendo preguntas como:

- ✿ ¿Dónde estabas?
- ✿ ¿Con quién estabas?
- ✿ ¿Qué estabas haciendo?
- ✿ ¿Qué te hizo sentir seguro?

Amplíe la discusión para considerar otras ideas relacionadas con esos sentimientos. Haga preguntas tales como:

- ✿ ¿Qué cosas te ayudarían a sentirte seguro y feliz?
- ✿ ¿En quién confías?
- ✿ ¿Con quién puedes contar cuando necesitas hablar?
- ✿ ¿Quién te puede ayudar cuando lo necesitas?

Continúe esta exploración con preguntas similares sobre otros sentimientos. En qué momento los niños se sintieron enojados o asustados, emocionados o complacidos, preocupados o molestos.



Lidiar con sentimientos hirientes

Anime a los niños a que describan como se sienten cuando alguien los llama con palabras ofensivas o les dicen cosas hirientes. Haga una lista de lo que sienten en una hoja de afiche. Pregunte: “¿Qué es lo que haces cuando alguien te dice palabras hirientes?” Ayude a los niños a que propongan ideas y escríbalas en otra hoja de papel. Haga que cada sugerencia comience con las palabras “Yo puedo . . .”

Pedir ayuda

Enfatice a los niños que es una buena idea pedir ayuda cuando la necesitan, y que los adultos pueden ayudarles a solucionar situaciones y lidiar con sus sentimientos. Pídales que piensen en adultos a quienes podrían pedirles ayuda, como profesores, padres, abuelos, otros miembros familiares o consejeros (ya sea en la escuela o en otro lugar).

