



# AI's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

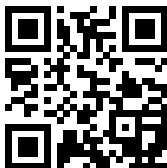
¡Hola, es AI! Junto al maestro de su niño, hemos estado hablando sobre las emociones. Hemos descubierto que tenemos muchas emociones adentro y que es normal tener sentimientos diferentes. Las emociones en sí no son ni buenas ni malas, son solamente emociones. ¡Es la manera en que reaccionamos a nuestras emociones lo que es importante!

Durante el tiempo de AI, hemos jugado juegos y mirado fotos de unas personas que tienen diferentes emociones como la ira, la felicidad o la tristeza. La cosa más importante que hemos aprendido es que podemos escoger cómo controlar las emociones en muchas distintas maneras. ¡Hasta cantamos canciones sobre las emociones! Pídale a su niño que le cante una de nuestras canciones.

Su amigo,

**AI**

(¡Mire atrás para actividades en hogar!)



Cante **Tantas emociones**  
del Cancionero de  
AI's Pals al escanear  
este código QR.

# Actividades para hacer en casa con su hijo

1. La plasticina es divertida en cualquier momento y para muchos niños, es particularmente atractiva cuando se sienten enojados o frustrados y sienten que deben golpear algo. ¿Sabías que puedes hacer plasticina en casa? Aquí tenemos un receta que puedes seguir. Al disfruta de esta receta porque no se desmorona. ¡Podrás disfrutar hacer esta receta con su niño cuando uno de los dos esté teniendo emociones fuertes!

En una sartén, a fuego bajo o medio, mezcle lo siguiente:

**1 taza de agua (añadir unas gotas de tintura de comida)**

**1 taza de harina**

**1/2 taza de sal**

**1 cucharada grande de aceite (canola o vegetal)**

**2 cucharitas de crema de tártaro**

Mezcle bien todos los ingredientes y continúe mezclando mientras de cocina. Si comienza a pegarse, minimizar el calor. La plasticina está lista cuando se convierte en una pelota. Deje enfriar antes de jugar con ella. Guarde en una bolsa de plástico o algo que no deje entrar el aire. No es necesario ponerlo en el refrigerador.

2. Considere hablar con su hijo de las cosas seguras y saludables que puede hacer cuando se enoja o cuando tiene emociones fuertes. Juntos, piensen en actividades que son aceptables para la familia. Recuerdele a su niño tratar estas actividades cuando tenga emociones fuertes.