



Al's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

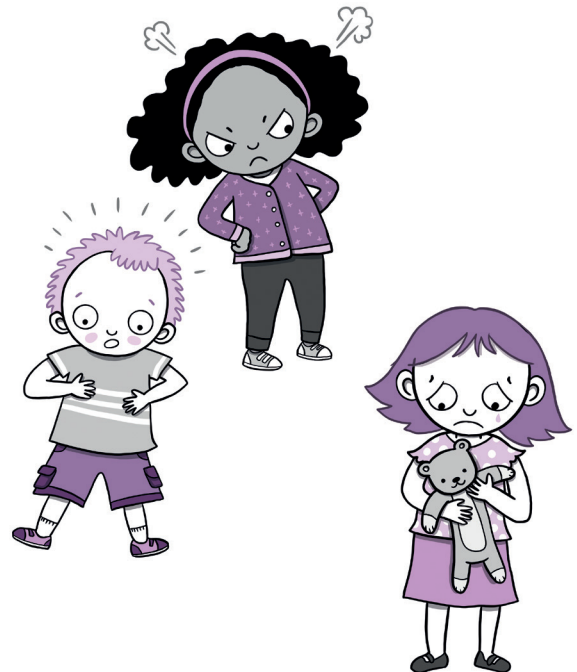
¡Hola nuevamente! Soy Al, un marioneta en el salón de clases de su niño. Esta semana, hemos estado hablando sobre **Los sentimientos**. Con guianza del maestro de su niño, aprendemos que podemos mirar las caras y los cuerpos de las personas para entender mejor cómo se expresan los diferentes sentimientos.

También estamos emocionados porque hemos creado un nuevo lugar en nuestro salón de clase que se llama “El lugar de Al” –un lugar adónde pueden ir los niños cuando necesitan pensar en sus sentimientos, decidir cómo quieren portarse o calmarse cuando tienen sentimientos muy fuertes. Pensamos que puede ayudar tener un lugar especial adonde ir cuando se necesita manejar los sentimientos. ¿Tienes un sitio como “El lugar de Al” en su hogar? Si no, puede invitar a su niño a ayudarte a crear uno. ¡Hablamos luego!

Su amigo feliz,

Al

(¡Mire atrás para actividades en hogar!)



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

Actividades para hacer en casa con su hijo

1. Cuando vea que su hijo muestra en su cara un sentimiento como la felicidad, la ira, tristeza o frustración, señálaselo. Una forma de hacerlo es aguantando un pequeño espejo frente a su niño e invitándolo a mirar su cara. Puedes decir algo como: –Puedo ver en tu cara que te sientes enojado.–
2. Cuando encuentras que estas mostrando una expresión facial que enseña un sentimiento (p.ej. tristeza, felicidad, ira), invite a su niño a que mire tu cara y le diga cómo usted se siente en ese momento.
3. Ayude a su hijo a identificar un lugar especial y quieto adonde puede ir cuando tiene sentimientos fuertes y necesita pensar en sus sentimientos y decidir cómo quiere actuar. Este lugar puede ser su cama, una silla especial o un espacio en su cuarto. Su niño aprenderá más de su tiempo en este lugar tranquilo si escoge ir allí para pensar y calmarse.
4. Haz marionetas de bolsas de papel o medias con su niño. Para hacer un marioneta, use el fondo plano de la bolsa de papel para la cara. Dibuje caras diferentes en cada marioneta y dígame a su niño como cada marioneta se siente en ese momento. Haz que dos marionetas hablen juntos.