



# AI's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

¡Hola, es AI! En el salón de clases de su hijo, aprendimos a cómo Calmarnos para mantenernos seguros y sanos. Hemos practicado una gran técnica para calmarnos. Aquí están los pasos que aprendimos:

- 1. Respire profundamente 3 veces.** Se debe respirar lentamente por medio de inhalar lentamente por la nariz y después exhalar por la boca.
- 2. Cuente hasta 5 lentamente.** No se apure mientras cuenta: 1... 2... 3... 4... 5.
- 3. Diga, –cálmate–** Use una voz suave cuando lo diga.

Los niños tal vez no pueden usar estos pasos de calmarse sin ayuda. Pueden ayudar a su hijo a usar estos pasos diciendo algo como:

*Emma, parece que estás muy enojada. Cálmate como lo aprendiste en la escuela. Ahora respire profundamente. Bien. Respira otra vez profundamente y lentamente. Una vez más. ¿Puedes contar hasta 5 muy lentamente para ayudarte a calmarte un poco más?*

Su hijo puede que les cante la canción *Cálmate*. ¡Vea el otro lado para más actividades en casa!

Su amigo tranquilo,

**AI**

(¡Mire atrás para actividades en hogar!)



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



# Actividades para hacer en casa con su hijo



1. Busque en revistas viejas fotos que muestran las emociones de la gente (feliz, triste, enojado, asustado...). Busque gente de todas las edades: bebés, niños, adultos y ancianos.
2. Invite a su niño a mirar cada foto y a decirte cómo cada se siente. Pregunte, –¿Cómo sabes eso [el niño pequeño en la camisa azul que siente asustado]?– Use palabras de apoyo y acepte cualquier respuesta que su niño provea, sin importar la precisión: –Puedes tener razón. ¡Tú pensaste en eso!–.
3. Corte o arranque algunas fotos y pégalas a un papel fuerte. Pídale a su niño que te diga qué escribir en el papel sobre cada foto. Muestre su papel en un lugar donde su niño pueda verlo e invítelo a mirarlo de vez en cuando.