



Al's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

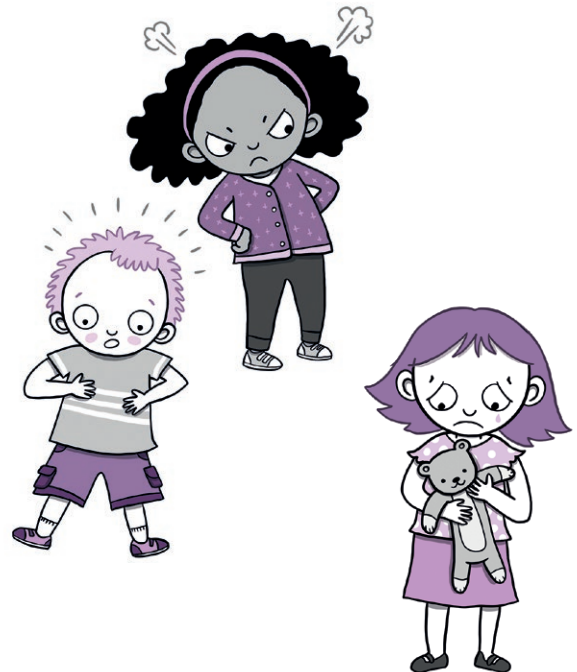
¡Hola nuevamente! Soy Al, un marioneta en el salón de clases de su niño. Esta semana, hemos estado hablando sobre **Los sentimientos**. Con guianza del maestro de su niño, aprendemos que podemos mirar las caras y los cuerpos de las personas para entender mejor cómo se expresan los diferentes sentimientos.

También estamos emocionados porque hemos creado un nuevo lugar en nuestro salón de clase que se llama “El sitio para calmarse” –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 para calmarse en su hogar? Si no, puede invitar a su niño a ayudarte a crear uno. ¡Hablamos luego!

Su amigo feliz,

Al

(¡Mire la siguiente página para actividades para hacer en casa!)



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

Actividades para hacer en casa

Ayude a su niño a identificar expresiones faciales que enseñan diferentes sentimientos.

- Invite a su niño a mirarse en el espejo cuando se siente feliz, enojado, triste, frustrado, divertido, etc. Anímelo a notar cómo sus ojos, boca y frente se ven.
- Señale y describa sus propias expresiones faciales que demuestren emociones, p. ej., “Estoy tan feliz de verte. Ves, estoy sonriendo y mis ojos están brillosos”.

Identifica un sitio para calmarse en la casa.

- Con su niño, escoge un lugar silencioso en su hogar para ir cuando tenga sentimientos fuertes. Este sitio puede ser una silla especial, una esquina acogedora en un cuarto silencioso o la cama de su niño.
- Tenga en cuenta que visitar el sitio para calmarse es una estrategia que su niño está aprendiendo a usar para manejar sus sentimientos fuertes. Cuando tenga sentimientos fuertes, considere sugerirle que visite el sitio para calmarse, pero no le fuerce a ir.

Haga marionetas de bolsa papel o de medias.

- Anime a su niño a que use marcadores para dibujar caras en la partes planas de una bolsa de papel o en los extremos de medias limpias y grandes. Use las marionetas para hablar sobre su día, compartir sentimientos o jugar.