



# AI's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

¡Hola, es AI! Esta semana hemos explorado una destreza importante para solucionar problemas: **Parar y pensar**. Los niños jugaron un juego divertido llamado “Estatuas en cámara lenta” para practicar cómo controlar sus cuerpos. Los niños se movieron lentamente por el salón de clases y cuando el maestro enseñó una señal de pare, todos los niños se congelaron como estatuas. ¡Se divirtieron mucho! Disfrutamos y aprendimos mucho.

Jugar “Estatuas en cámara lenta” nos ayudó a recordar que podemos parar y pensar cuando nuestros sentimientos son muy fuertes y pensamos que no tenemos control. Estamos aprendiendo que podemos parar y pensar y luego decidir cómo calmarnos y resolver el problema.

Todos tenemos sentimientos fuertes. Practicar tomar un momento para parar y pensar puede ayudar a los niños a desarrollar control de si mismos y tomarán decisiones más sanas y seguras. ¡Hablamos pronto!

Su amigo,

**AI**

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



Cante **iParo! iY pienso!**  
del Cancionero de  
AI's Pals™ al escanear  
este código QR.

# Actividades para hacer en casa

## **Use la estrategia de “parar y pensar”.**

Todo tenemos sentimientos fuertes. Cuando su niño tenga sentimientos fuertes, considere usar la estrategia “parar y pensar”.

- Pídale a su niño que pare lo que está haciendo. Puede quedarse en donde está o moverse a una área callada de su casa.
- Anímelo a pensar sobre lo que está haciendo y lo que puede hacer después.

## **Destaque las señales de pare en su comunidad.**

- Cuando usted y su niño estén en su comunidad, destaque las señales de pare y hablen sobre cómo las señales ayudan a los carros saber cuándo parar.

## **Jueguen “Estatuas en cámara lenta”**

- Ponga música divertida y bailen o muévase con su niño.
- Pause la música mientras dice “¡Estatuas!” y congélese como una estatua con su niño.