



AI's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

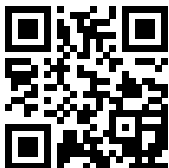
¡Hola, es AI! En el salón de clases de su niño, hemos estado hablando sobre las emociones. Hemos descubierto que tenemos muchas emociones adentro y que es normal tener sentimientos diferentes. Las emociones en sí no son ni buenas ni malas, son solamente emociones. ¡Estamos aprendiendo que las decisiones que tomamos cuando tenemos emociones fuertes es lo importante!

Para aprender más sobre las emociones, hemos jugado juegos y mirado fotos de unas personas que tienen diferentes emociones como la ira, la felicidad o la tristeza. Lo más importante que hemos aprendido es que podemos escoger tomar buenas decisiones y manejar nuestros sentimientos de manera saludable. ¡Hasta cantamos canciones sobre las emociones! Pídale a su niño que le cante una de nuestras canciones.

Su amigo,

AI

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



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

Actividades para hacer en casa

Haga plastilina para moldear

Plastilina para moldear es divertido para jugar en cualquier momento, y para muchos niños es particularmente atractivo cuando están enojados o frustrados y se sienten con ganas de dar o apretar algo. Aquí hay una receta que puede seguir.

Ingredientes

1 taza de agua
colorante artificial de comida
1 taza de harina
½ taza de sal
1 cucharadita de aceite para cocinar
2 cucharaditas de crema de tártaro

Instrucciones

Añada varias gotas de colorante artificial al agua. Añada todos los ingredientes a una olla. Mezcle bien sobre calor mediano a bajo. Mezclar continuamente. Si la mezcla comienza a pegarse a la olla, reduzca el calor. La masa estará lista cuando se junte en una pelota. Remueva del calor y deje enfriar hasta que se sienta cálido al tocarlo. Amase por unos minutos hasta que esté liso. Guarde en una bolsa resellable o en un contenedor a prueba de aire.

Cree una canasta para calmarse.

- Junto a su niño creen una canasta para calmarse que incluya artículos silenciosos que su niño pueda usar cuando sienta fuertes emociones, p.ej. un libro o juguete favorito, una bola para apretar o botellas de agua llenas de agua de color y lentejuelas.
- Explíquelo a su niño que puede usar estos artículos cuando se sienta enojado, frustrado o triste.
- Ponga la canasta de artículos en una área silenciosa de su hogar que su niño pueda encontrar fácilmente. Anímelo a usar los artículos cuando sienta emociones fuertes.