



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** cuando tenemos sentimientos fuertes. Hemos practicado una nueva técnica para calmarnos. Aquí están los pasos que aprendimos.

- 1. Respire profundamente 3 veces.** Se debe respirar lentamente inhalando por la nariz y después exhalando 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 así.

Parece que estás muy enojada. Vamos a usar los pasos que aprendiste en la escuela para ayudarte a calmarte. Ahora respire profundamente. Bien. Respira otra vez profundamente y lentamente. Una vez más. ¿Puedes contar hasta 5 muy lentamente para ayudarte a calmarte?

Su hijo puede que les cante la canción **Cálmate**.

Su amigo tranquilo,

AI

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



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



Actividades para hacer en casa

Hable sobre los sentimientos mientras leen.

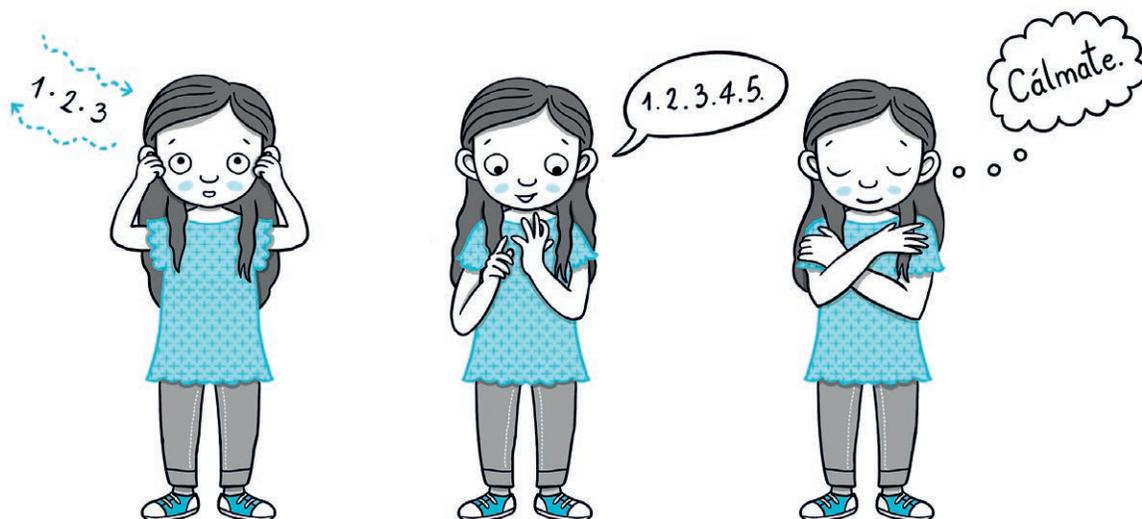
- Mientras lee con su niño, anímelo a prestar atención a cómo los personajes enseñan sus sentimientos, p.ej. frunciendo el ceño cuando están tristes o cruzando sus brazos cuando están enojados.
- Señale los personajes y pregúntele a su niño, “¿Cómo se sienten?” y “¿Porqué crees que se sienten así?”.

Crean un collage de emociones.

- Busca a través de revistas y catálogos con su niño e invítelo a cortar imágenes de personas expresando diferentes emociones. Trate de encontrar personas de diferentes edades, como infantes, niños jóvenes, niños de edad escolar y adultos.
- Repase las fotos una a la vez y pregúntele a su niño, “¿Cómo se sienten?” y “¿Cómo están enseñando como se sienten?”.
- Pegue las imágenes en un pedazo de papel.

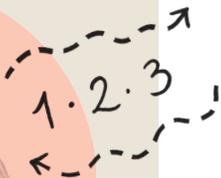
Muestre el afiche de *Pasos para calmarse*.

- Junto a su niño, escoge un lugar en el hogar para colgar el afiche de Pasos para calmarse. Este puede ser un lugar cerca al lugar para calmarse que creó u otra área silenciosa de su hogar.
- Repase y practique los pasos a menudo con su niño



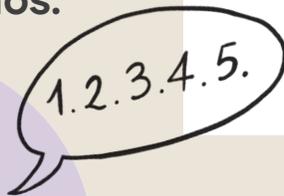
Pasos Para Calmarse

1



Tome tres
respiros
profundos.

2



Cuente
hasta cinco
lentamente.

3



Diga "cálmate"
en voz baja.



Al's Pals™
Kids Making Healthy Choices

Pasos Para Calmarse

1



Tome tres
respiros
profundos.

2



Cuente
hasta cinco
lentamente.

3



Diga "cálmate"
en voz baja.



Al's Pals™
Kids Making Healthy Choices