



# Al's Pals™

Kids Making Healthy Choices

by  Teaching Strategies®

Queridas familias,

¡Hola, es Al! ¡Estamos aprendiendo tanto sobre los sentimientos! Nuestra clase ha estado hablando sobre sentirse enojado y sobre lo que podemos hacer cuando nos sentimos enojados y queremos calmarnos. Mi amiga marioneta, Keisha, le contó a los niños un cuento sobre cómo su mamá estaba enojada y le gritó a ella sin ninguna razón luego de una pelea que tuvo con su papá. Hizo que Keisha se sintiera asustada.

Aprendimos que, al igual que los niños, los adultos sienten frustración y enojo también, y que las personas a veces toman malas decisiones cuando están enojados, como gritar o ser malo con otras personas. Trabajamos juntos para crear una lista de cosas que los niños pueden hacer cuando están con personas enojadas. Repase la lista con su niño y vea si puede pensar en más ideas!

- Aléjese de la persona enojada.
- No trate de hablarle o hacerle preguntas.
- Escoja una actividad para hacer en un cuarto o área diferente.
- Encuentre un adulto de confianza que esté calmado para hablar.

A veces, los adultos le gritan a otros en momentos de enojo y frustración. Cuando esto pasa con su niño, es importante hablarles sobre lo que pasó luego de calmarse. Usted puede tomar un respiro y decir, “Perdón por haberte gritado. Me estaba sintiendo enojado sobre otra cosa y es no tu culpa que te grité. Estoy trabajando para manejar mi fuertes emociones también”. Pedirle perdón a su niño ayuda a reparar la relación, les ayuda a sentirse seguros y reafirma que ellos no son responsables por sus emociones.

Su amigo,

**Al**