



Todo sobre las emociones

Piensa en distintas emociones. Lee las palabras que describen las emociones. A continuación, haz un dibujo de algo que podría hacer que alguien se sienta así. Escribe en la línea una palabra o una frase sobre el dibujo.

FELIZ

FURIOSO

TRISTE

TRANQUILO

Familias

Anima a tu hijo a compartir sus emociones compartiendo tú las tuyas. Reserva algo de tiempo cada noche para hablar sobre el día. Cuenta lo que sentiste en cada situación y lo que hiciste. Por ejemplo, tal vez hayas logrado algo en el trabajo de lo que te sientas orgulloso. Si compartes tus emociones, tu hijo aprenderá a compartir las suyas. Para obtener recursos adicionales, visita kidsmentalhealthfoundation.org/es.



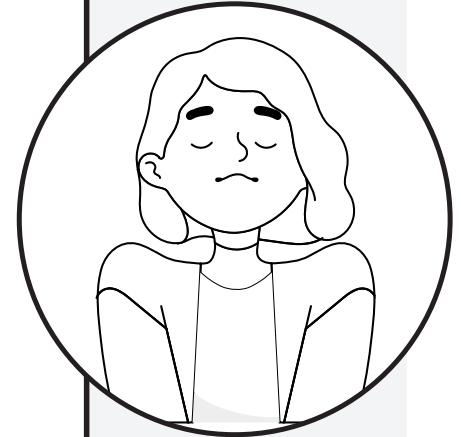
Cómo resolver las emociones intensas

Haz un póster que te ayude a gestionar las emociones intensas. Dibújate en el recuadro y escribe tu nombre. Luego, lee tu póster con un adulto o un amigo.

A veces, tengo emociones intensas. ¡Puedo hacer cosas para sentirme mejor!

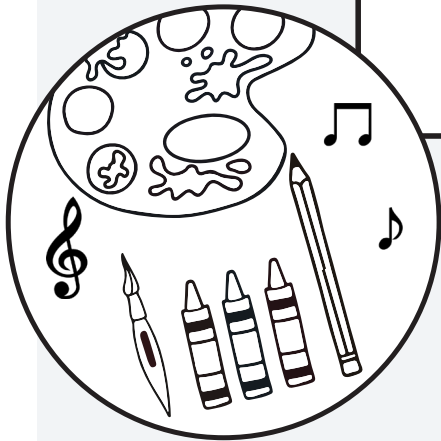


Puedo hablar con un adulto.

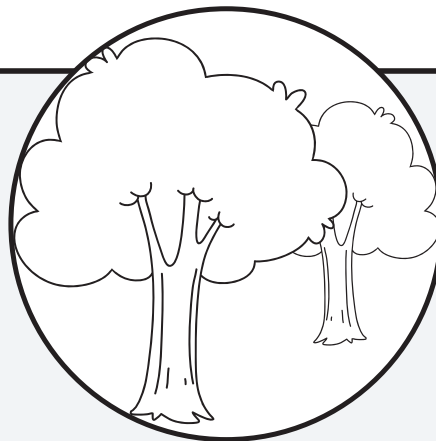


Puedo respirar profundo.

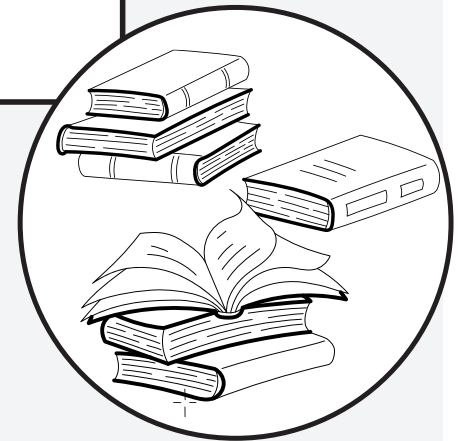
MI NOMBRE



Puedo hacer algo artístico o escuchar música.



Puedo ir a dar un paseo.



Puedo leer o sentarme tranquilamente.

Familias

Hoy tu hijo creó este mini-póster con estrategias para afrontar emociones intensas. Lean el póster juntos y hablen sobre las estrategias que ayudarán a tu hijo cuando sienta emociones fuertes. Para obtener recursos adicionales, visita kidsmentalhealthfoundation.org/es.



Ayudar a los amigos a sentirse mejor

Parte 1. Cuando nuestros amigos experimentan emociones intensas, ¡Podemos ayudarlos! Lee cada frase. ¿Cómo podría sentirse esa persona? Une cada oración con la imagen de la emoción.



1. El perro de Brian está enfermo.



feliz

2. Emma tiene que ir al dentista.



triste

3. Amir está leyendo debajo de un árbol.



furioso

4. Ezra va a hacer un viaje sorpresa con su familia.



tranquilo

5. Ryan recibió el empujón de otro niño en el recreo.



temeroso

Parte 2. ¿Cómo puedes apoyar a estos amigos? Elige uno o dos niños. Escribe lo que podrías hacer para ayudarlos. Atrás de esta hoja, haz un dibujo que represente cómo los ayudarás.

Familias

En la clase de tu hijo hablamos de formas en que podemos ser amables entre nosotros. Plantéate tener tu propio “día de bondad” en el que tu familia realice un acto de bondad, como donar a un banco de alimentos, ofrecerse como voluntarios para ayudar a limpiar un parque o plantar flores para un vecino anciano. Para obtener recursos adicionales, visita kidsmentalhealthfoundation.org/support-kmhf/kindness-challenge.

