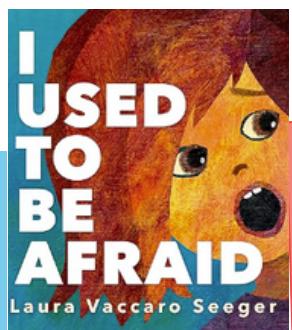


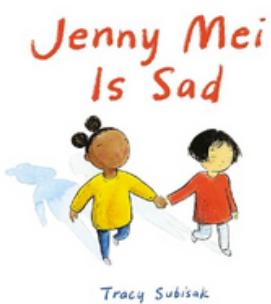


Sentimientos y emociones

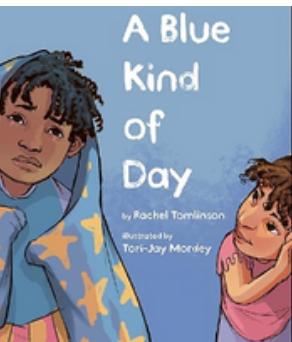
octubre 2023



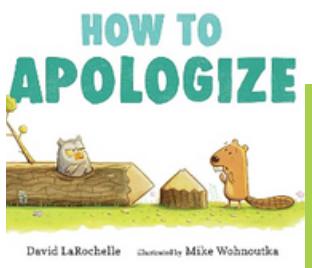
I Used to Be Afraid
Laura Vaccaro Seeger



Jenny Mei Is Sad
Tracy Subisak



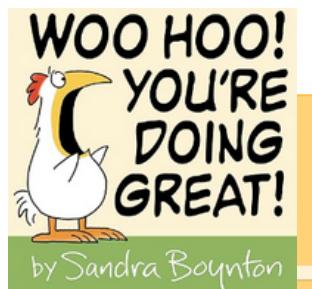
A Blue Kind of Day
Rachel Tomlinson



How to Apologize
David LaRochelle



La armadura de Hugo
Susanna Isern



Woo hoo! You're
Doing Great!
Sandra Boynton

Deja que su pequeño/a guíe

Haga de la lectura una actividad sobre lo que su hijo/a siente que tiene control al dejarle elegir libros que atraigan su atención. A menudo, los bebés y los niños pequeños querrán voltear las páginas y explorar las imágenes de los libros. ¡Es importante permitir que su pequeño/a tome la iniciativa en su viaje de alfabetización para que pueda desarrollar una relación positiva con la lectura!

Todos los libros están disponibles en su biblioteca local. ¡Haga clic en cada portada para el enlace del libro leído en voz alta!



Actividad familiar: Sintonización

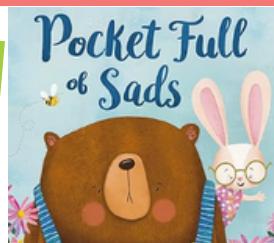
Todo lo que hace es una oportunidad para apoyar el bienestar emocional de los/as niños/as, ahora y durante toda la vida. Aquí hay algunas maneras de hablar de los sentimientos con su pequeño:

- **Ayude** a los/as niños/as a usar palabras para describir sus sentimientos. Esto ayuda a construir la inteligencia emocional de su hijo/a y le ayuda a expresar sus emociones para que pueda trabajar a través de las más desafiantes. Por ejemplo: "Veo que estás llorando. ¿Te sientes triste?" Una buena pregunta de seguimiento es: "¿Qué te hace triste?"
- **Recuérdelle** a su pequeño/a que es normal tener sentimientos como tristeza y frustración, y evite decirles que no sientan sus sentimientos (como en "no estés triste.")
- **Recuerde** que el comportamiento es la principal forma en que los/as niños/as pequeños comunican sus emociones, porque es posible que no tengan las palabras. Busque cambios en el comportamiento y considere por qué pueden estar ocurriendo; por ejemplo, ¿están cansados o hambrientos?
- **Escuche** abiertamente y acepte lo que su hijo/a tiene que decir, repitiéndole lo que usted escuchó.
- **Modele** cómo maneja sus sentimientos: muéstrelle a su hijo/a que usted también siente grandes sentimientos y comparta cómo se ayuda a sí mismo respirando profundamente o caminando.

[Esta actividad está inspirada por la actividad, "Sintonización."](#)



Gruñón
Suzanne Lang



Pocket Full of Sads
Brad Davidson

