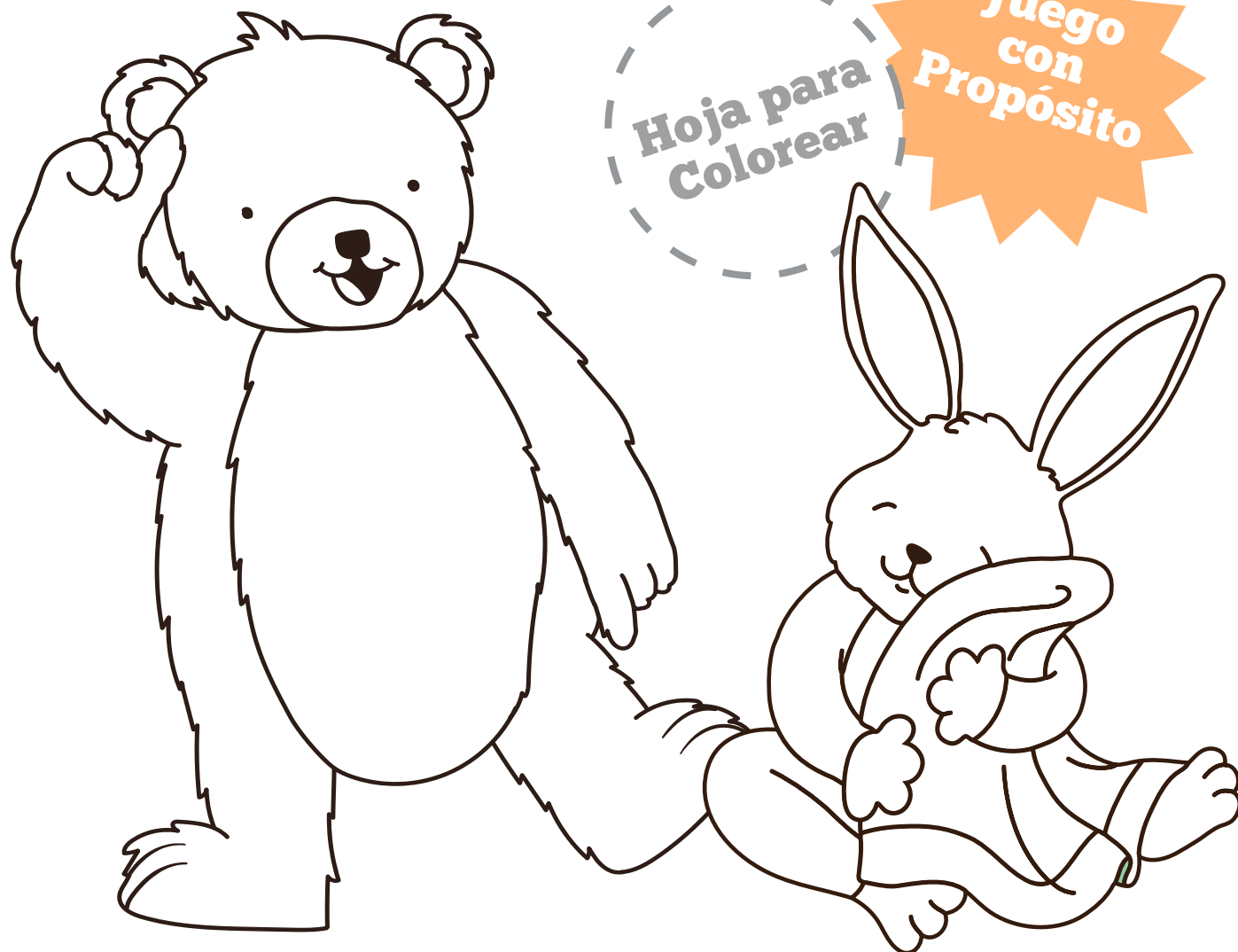




The  
Children's  
Reading  
Foundation

Leamos Juntos 20  
Minutos Cada Día

# Paquetes Digitales sobre Aprendizaje Socioemocional















Leamos Juntos 20  
Minutos Cada Día

# Tabla Semanal de Sentimientos

Utilicen esta tabla semanal de sentimientos para hablar con su niño sobre sus sentimientos y emociones. Haga que su niño trace una palomita, un corazón o una estrella en cada casilla correspondiente a su sentimiento. Luego, tómese un tiempo para reflexionar con su niño sobre por qué se siente de una manera particular.

	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
<b>Tranquilo</b> 							
<b>Triste</b> 							
<b>Feliz</b> 							
<b>Enojado</b> 							
<b>Sorprendido</b> 							
<b>Avergonzado</b> 							
<b>Asustado</b> 							
<b>Emocionado</b> 							
<b>Frustrado</b> 							
<b>Confiado</b> 							



22 Relacionarse con Otros  
25 Tomar Responsabilidad  
26 Desarrollar el Bienestar Emocional

# Medidor de Sentimientos Hecho en Casa

Juego con  
Propósito

Ayude a su niño a compartir cómo se siente con este medidor de sentimientos hecho en casa. Su niño puede mover la flecha hacia adelante y hacia atrás para expresar los sentimientos que experimenta a lo largo del día.

## Necesitan:

- Hojas de máquina (para imprimir)
- Crayones, marcadores
- Tijeras
- Pegamento
- Papel de construcción
- Clip sujetapapeles



## INSTRUCCIONES PARA CUIDADORES Y NIÑOS:

1. Imprima el Medidor de Sentimientos.
2. Haga que su niño coloree las diferentes secciones del medidor y la flecha.
3. Recorten el semicírculo del medidor y la flecha. Si su niño puede cortar solo, pídale que practique sus habilidades recortando el medio círculo del medidor y la flecha. Si no está listo para usar las tijeras, usted puede tomar su mano y recortar las piezas juntos.
4. Haga que su niño pegue el medidor en un pedazo de papel de construcción.
5. Ayude a su niño a unir la flecha al medidor con el clip.
6. ¡Ahora están listos para jugar con un propósito! Pídale a su niño que mueva la flecha para que apunte al sentimiento que está experimentando al momento. Aproveche esta oportunidad para hablar con su niño sobre lo que lo hace feliz o triste. Reconocer los sentimientos es una habilidad importante de preparación para la escuela.



Hacer manualidades y actividades siempre es divertido. Pero recuerde, **Jugar con un Propósito** se trata de participar activamente en el juego con su niño. Estas actividades están diseñadas para disfrutarlas juntos al mismo tiempo que usted garantiza la seguridad de su niño y ofrece ayuda según sea necesario.



22 Relacionarse con Otros  
24 Seguir Instrucciones  
26 Desarrollar el Bienestar Emocional

# Medidor de Sentimientos Hecho en Casa



Hoy me siento...



**Contento**

**Feliz**

**Triste**

**Emocionado**

**Enojado**

# Caras y gestos



Leamos Juntos 20  
Minutos Cada Día

Pídale a su niño que recorte las partes de la cara y clasifique los ojos, cejas y bocas. Luego ayude a su niño a crear caras con gestos o expresiones diferentes. Hable con su niño sobre las diferentes emociones en la cara e intente intercambiar características para ver qué sucede cuando se invierten las cejas o cambia la boca.

Coloréame



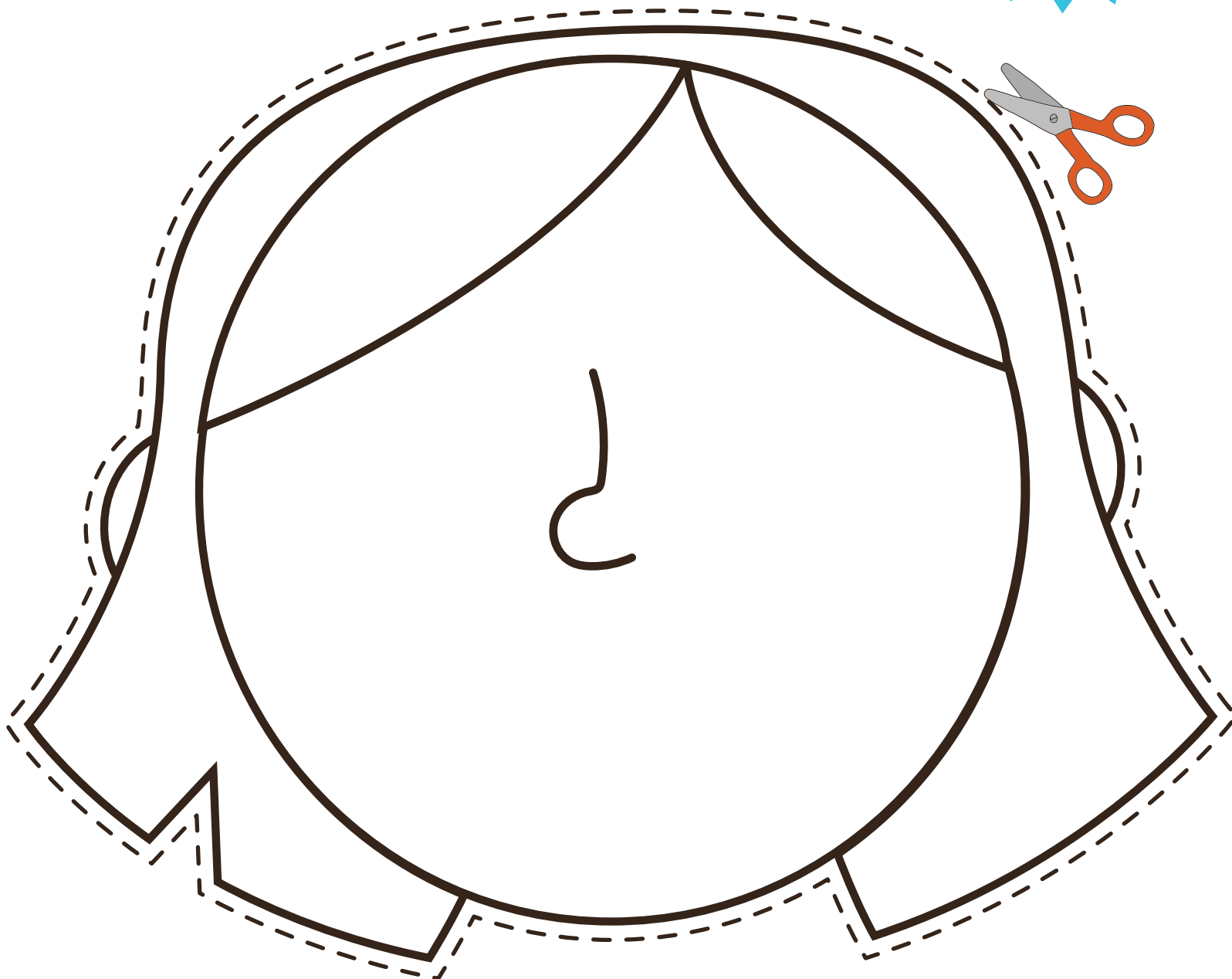
18 Ordenar Objetos  
22 Relacionarse con Otros  
26 Desarrollar el Bienestar Emocional



Leamos Juntos 20  
Minutos Cada Día

Hacer manualidades y actividades de arte siempre es divertido. Pero recuerde, **Jugar con un Propósito** se trata de participar activamente en el juego con su niño. Estas actividades están diseñadas para disfrutarlas juntos al mismo tiempo que usted garantiza la seguridad de su niño y ofrece ayuda según sea necesario.

Coloréame

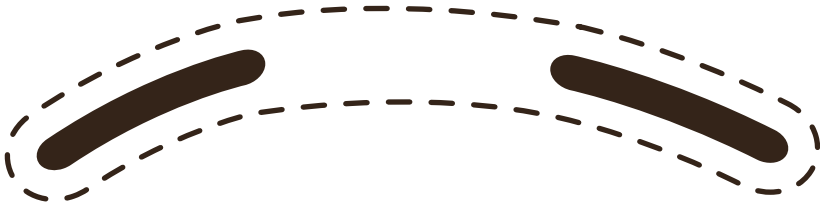
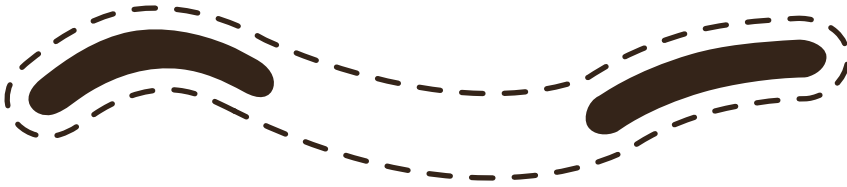
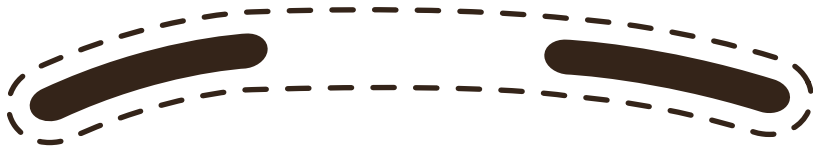
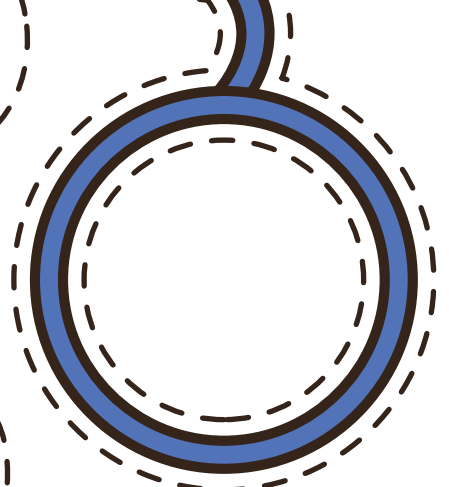
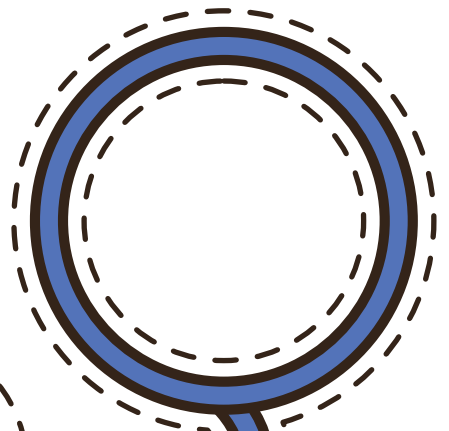
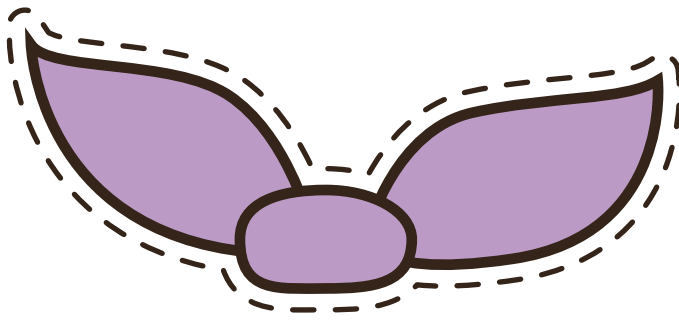


18 Ordenar Objetos  
22 Relacionarse con Otros  
26 Desarrollar el Bienestar Emocional

© 2022 The Children's Reading Foundation®. Derechos Reservados.



Leamos Juntos 20  
Minutos Cada Día



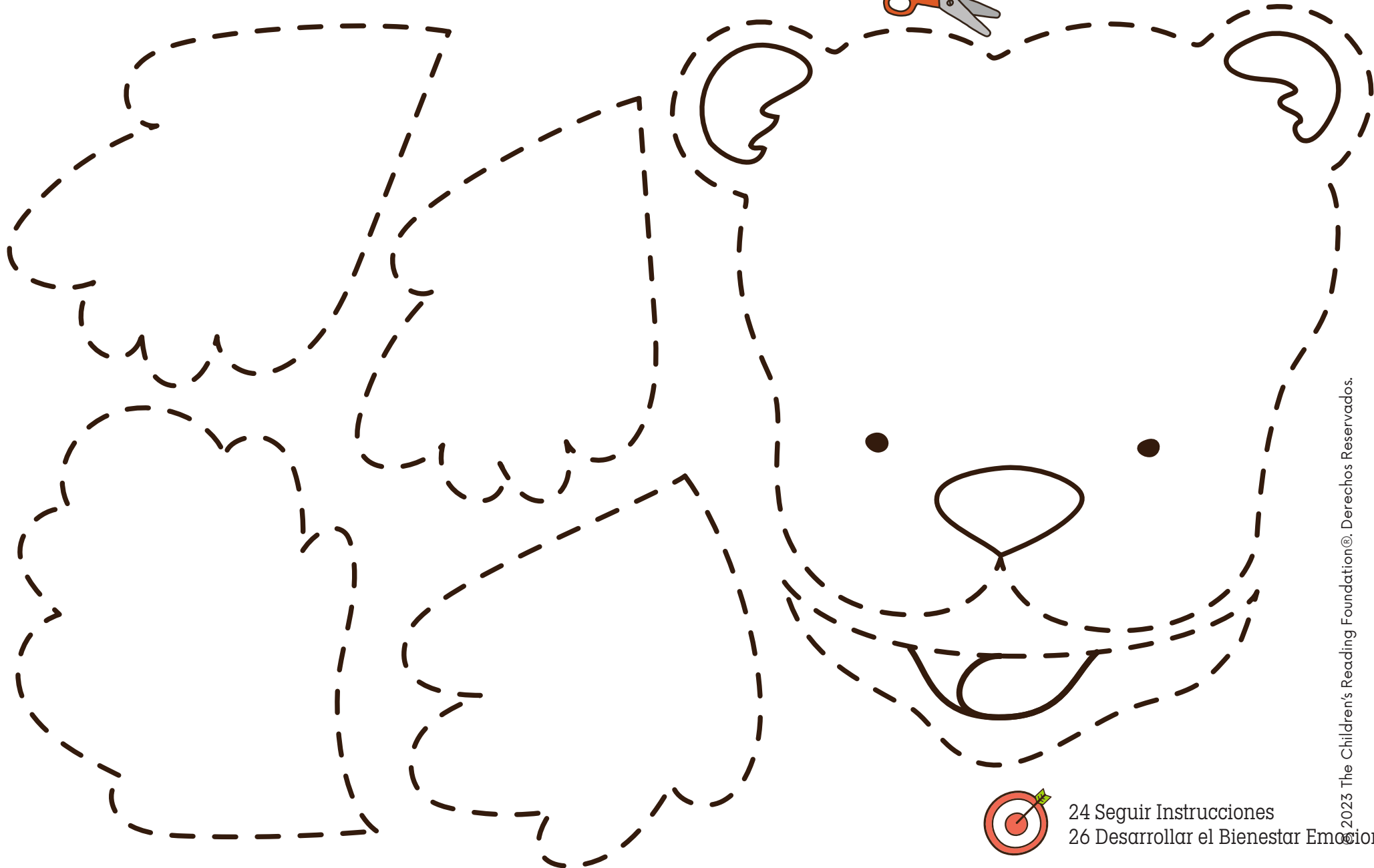
18 Ordenar Objetos  
22 Relacionarse con Otros  
26 Desarrollar el Bienestar Emocional

# EL LEÓN ATENTO

Ayude a su niño a comprender sus sentimientos  
compartiendo sensaciones con su León Atento.



The  
Children's  
Reading  
Foundation



24 Seguir Instrucciones  
26 Desarrollar el Bienestar Emocional



### Necesitan:

- Tijeras
- Crayones, marcadores o lápices de colores
- Cinta o pegamento de barra
- Hojas de máquina (para imprimir)
- Una caja vacía de pañuelos desechables de cualquier tamaño

### INSTRUCCIONES PARA CUIDADORES Y NIÑOS:

1. Imprima la cara del León Atento que se encuentra en la otra página de este documento.
2. Coloreen la melena y cara del león con crayones, lápices de colores o marcadores.
3. Recorten la cara del león por las líneas punteadas. Si su niño puede cortar por sí mismo, pídale que practique sus habilidades recortando la cara del león y los letreros. Si no está listo para usar las tijeras, usted puede tomar su mano y recortarlo juntos.
4. Peguen la mitad superior de la cara del león a la caja de pañuelos por encima de la abertura de la caja ya sea con cinta o pegamento.
5. Peguen la mitad inferior de la cara del león a la caja de pañuelos debajo de la abertura de la caja.
6. Peguen la melena del león a la caja de pañuelos alrededor de la parte superior de su cara con cinta o pegamento.
7. Practique la atención plena con su niño completando los letreros de atención plena proporcionados. Luego, pídale que le den los letreros al León Atento depositándolos en la caja por la boca del león.

Hacer manualidades y actividades de arte siempre es divertido. Pero recuerde, Jugar con un Propósito se trata de participar activamente en el juego con su niño. Estas actividades están diseñadas para disfrutarlas juntos al mismo tiempo que usted garantiza la seguridad de su niño y ofrece ayuda según sea necesario.

Disfruto el sonido de:

---

La textura suave que disfruto es:

---

Me encanta comer:

---

Lo que más me gusta ver es:

---

Estoy feliz cuando yo:

---

Me pone triste cuando:

---

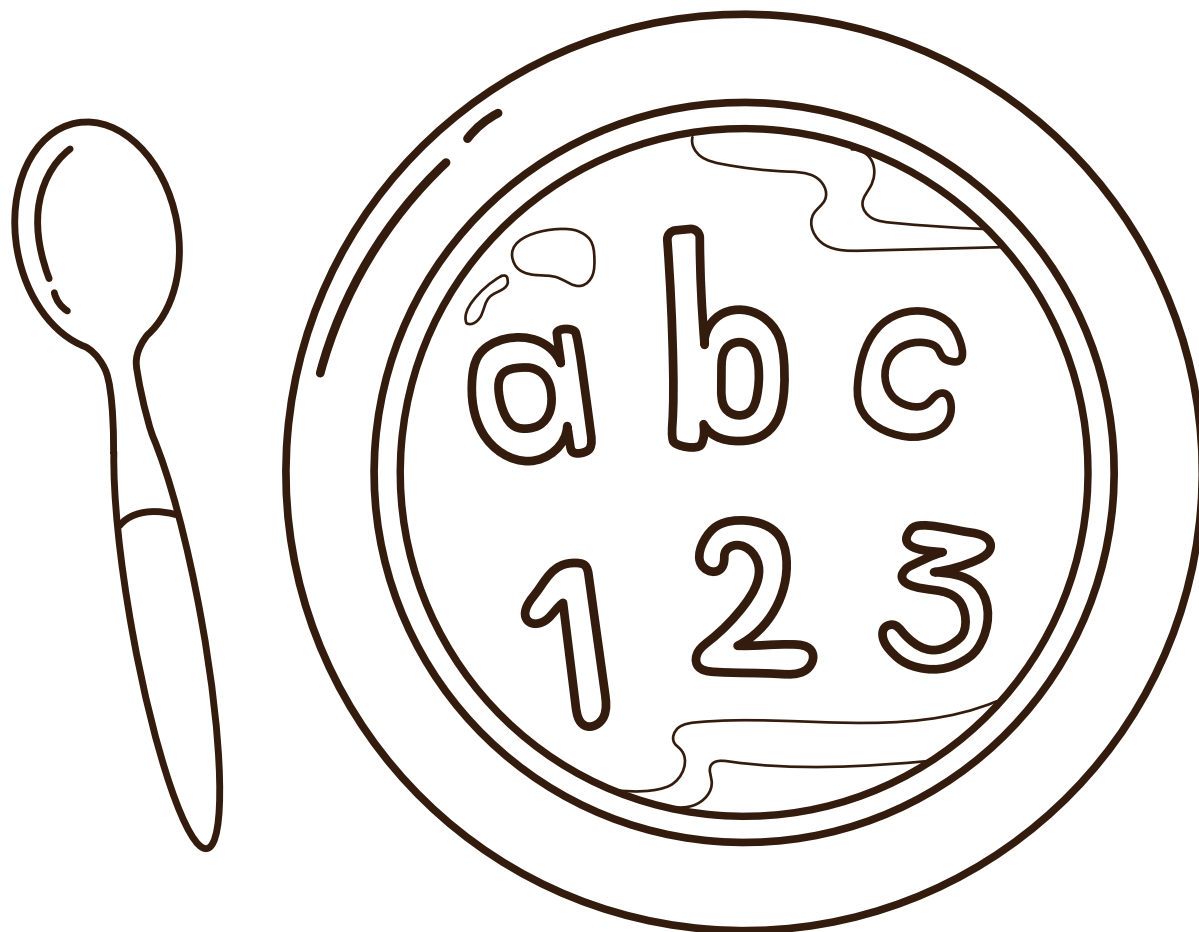


# EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CON SOPA DE LETRAS



The  
Children's  
Reading  
Foundation

Esta actividad con la sopa de letras ayudará a su niño a practicar la atención plena y comprender sus emociones al ejercitar la respiración soplando en este plato de sopa caliente.



1. Ayude a su niño a practicar respiraciones largas tomando una respiración profunda y sosteniéndola mientras traza una línea a lo largo del mantel individual con su dedo. Luego, pídale que exhale con un largo suspiro mientras traza otra línea en el mantel por segunda vez. Repitan la actividad.

2. Ayude a su niño a practicar respiraciones cortas tomando una respiración profunda y exhalando en tres respiraciones rápidas mientras toca las letras a, b y c. Repitan la actividad.

3. Ayude a su niño a practicar respiraciones cortas tomando una respiración profunda y exhalando tres respiraciones breves mientras toca los números 1, 2 y 3. Repitan la actividad.

4. Ayude a su niño a practicar su respiración combinando los pasos uno, dos y tres en una secuencia rápida.

**\*Actividad adicional:** colorear también promueve la atención plena. Coloreen el mantel individual y el plato de sopa.

