

Paquete Digital Arriba y a Brillar



El paquete **Arriba y a Brillar** está diseñado para ayudar a su niño a crecer emocionalmente, desarrollar resiliencia y prosperar a través de libros y actividades centrados en la gratitud, la amabilidad, la atención plena y la inteligencia emocional.

INSTRUCCIONES

1. No hay un orden correcto o incorrecto: siéntanse libres de mezclar y combinar actividades:

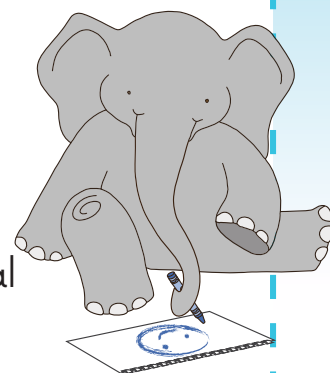
- Practiquen un ejercicio de respiración consciente a la hora de comer
- Revisen la tabla de sentimientos por la tarde
- Compartan una Flor de la Amabilidad con un vecino
- Lean un libro juntos antes de dormir

2. Interactúen y reflexionen juntos.

- Deje que su hijo elija la actividad que quiere realizar
- Comparta sus propias ideas y modele la conciencia emocional
- Habla sobre lo que disfrutaron y lo que aprendieron

3. Repita y refuerce las actividades favoritas con frecuencia y celebre los esfuerzos de su niño a lo largo del camino.

Al utilizar este paquete de actividades regularmente, le está brindando a su niño herramientas poderosas para manejar las emociones, desarrollar confianza y conectarse con otros de maneras significativas.





Lista de Libros Arriba y a Brillar

- + Cuando las familias leen juntas tan solo 20 minutos al día, no solo desarrollan habilidades esenciales de prelectura y aprendizaje, sino que también fomentan relaciones sólidas y afectuosas, y modelan los valores de amabilidad, empatía y conexión.

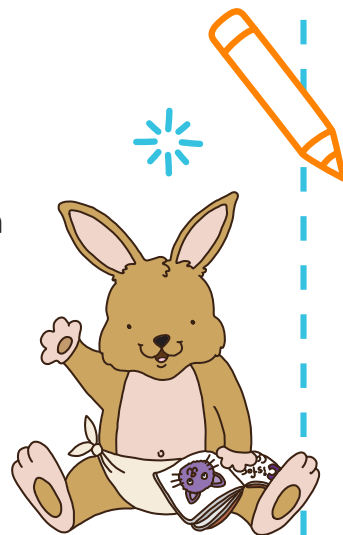
Leamos
Juntos
20 Minutos
Cada Día

LIBROS EN ESPAÑOL Y LIBROS BILINGÜES

1. *The Feelings Book / El libro de los sentimientos* por Todd Parr
2. *I Need a Hug / Necesito un abrazo* por Aaron Blabey
3. *Voices Are Not for Yelling / La voz no es para gritar* por Elizabeth Verdick
4. *El Pez Pucheros* por Deborah Diesen
5. *Gracias / Thanks* por Pat Mora
6. *Última Parada De La Calle Market* por Matt De La Peña
7. *Sharing Time / Tiempo para compartir* por Elizabeth Verdick
8. *Escuchando con mi Corazón: Una cuento de bondad y autocompasión* por Gabi Garcia
9. *Respira como un oso* por Kira Willey
10. *Niños Mindful: Juegos de animales / Mindful Tots: Animal Antics* por Whitney Stewart

LIBROS EN INGLÉS

11. *The Kindness Book* por Todd Parr
12. *Enemy Pie* por Derek Munson
13. *ABCs for Kindness* por Patricia Hegarty
14. *Tiny T. Rex and the Impossible Hug* por Jonathan Stutzman
15. *We Are Grateful: Otsaliheliga* por Traci Sorell
16. *Thank You Omu!* por Oge Mora
17. *The Cool Bean* por Jory John
18. *The Breathing Book* por Christopher Willard
19. *I Am Peace: A Book of Mindfulness* por Susan Verde
20. *You Are a Lion* por Taeun Yoo

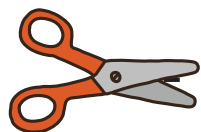


En la biblioteca, elija un libro recomendado y luego deje que su niño elija otros libros que despierten alegría o curiosidad. Cada historia es una oportunidad para explorar la creatividad y crecer juntos a través del asombro compartido.

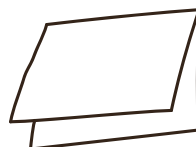
TARJETAS DE AGRADECIMIENTO HECHAS POR USTEDES MISMOS



The
Children's
Reading
Foundation



LÍNEA DE CORTE



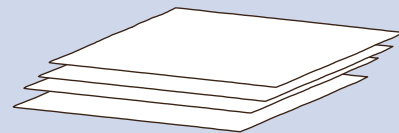
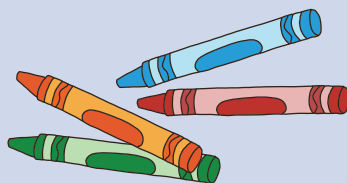
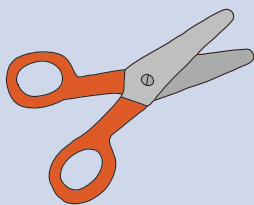
LÍNEA DE DOBLEZ



Den gracias y compartan su gratitud con estas tarjetas hechas por ustedes mismos. La gratitud es una habilidad social y emocional que le muestra a su niño la importancia de llevarse bien con los demás. Cultive el bienestar de su niño modelando el agradecimiento y creando estas tarjetas para decir ¡Gracias!

Necesitan:

- Tijeras
- Crayones, lápices o marcadores de colores
- Hojas de máquina (para imprimir)



INSTRUCCIONES PARA CUIDADORES Y NIÑOS:

1. Imprima las tarjetas.
2. Recorten las tarjetas por las líneas punteadas. Si su niño puede cortar por sí mismo, pídale que practique sus habilidades recortando las tarjetas. Si no está listo para usar las tijeras, usted puede tomar su mano y cortar las tarjetas juntos.
3. Ayude a su niño a doblar las tarjetas por la mitad.
4. Dependiendo del nivel de habilidad de su niño, pídale que trace las letras y palabras que están al frente de la tarjeta. ¡Trazar es el primer paso para escribir!
5. Pídale a su niño que decida lo que le gustaría hacer: ¿Hacer un dibujo? ¿Dictarle un mensaje para que usted lo escriba? ¿O firmar la tarjeta en el interior?
6. Luego, su niño puede darle su tarjeta de agradecimiento a un amigo, familiar, maestro, cuidador, trabajador comunitario o entrenador.

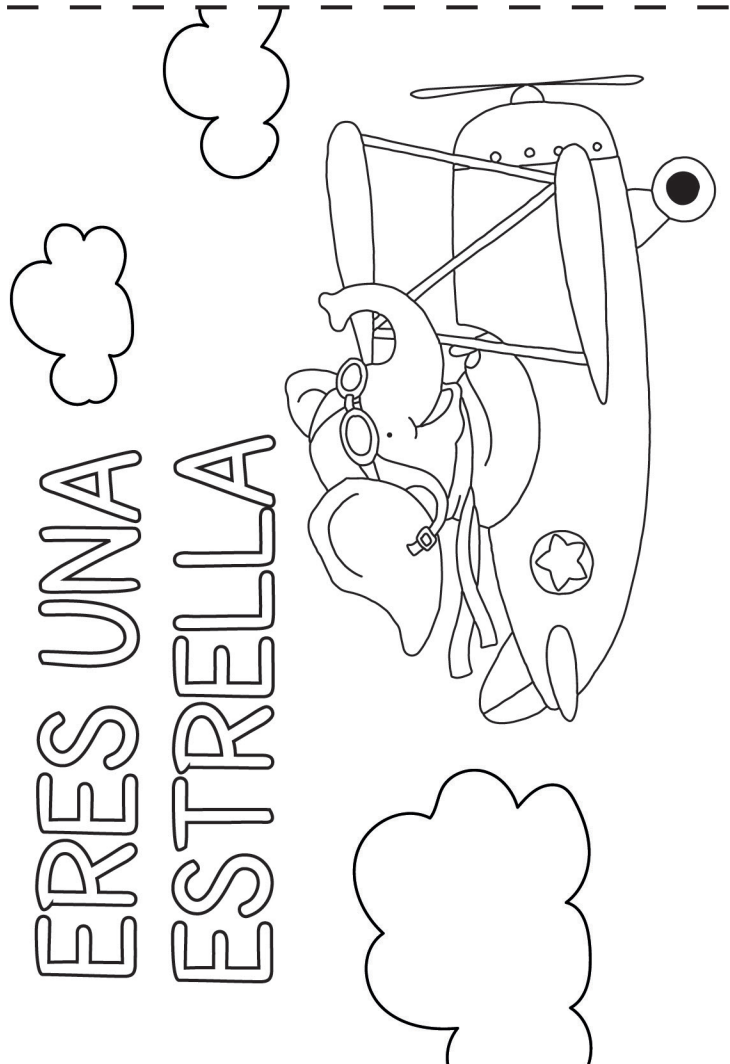
Hacer manualidades y actividades de arte siempre es divertido. Pero recuerde, Jugar con un Propósito se trata de participar activamente en el juego con su niño. Estas actividades están diseñadas para disfrutarlas juntos al mismo tiempo que usted garantiza la seguridad de su niño y ofrece ayuda según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





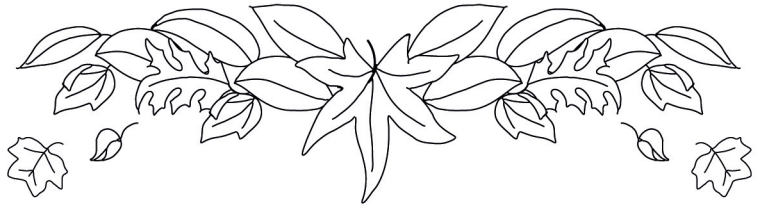
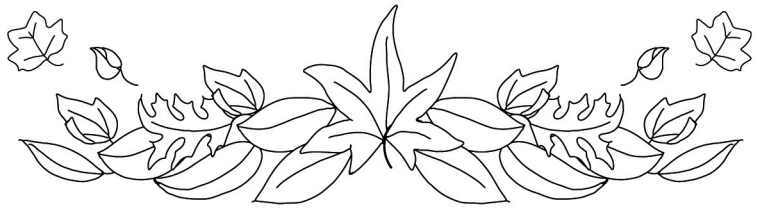
The
Children's
Reading
Foundation

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



The
Children's
Reading
Foundation

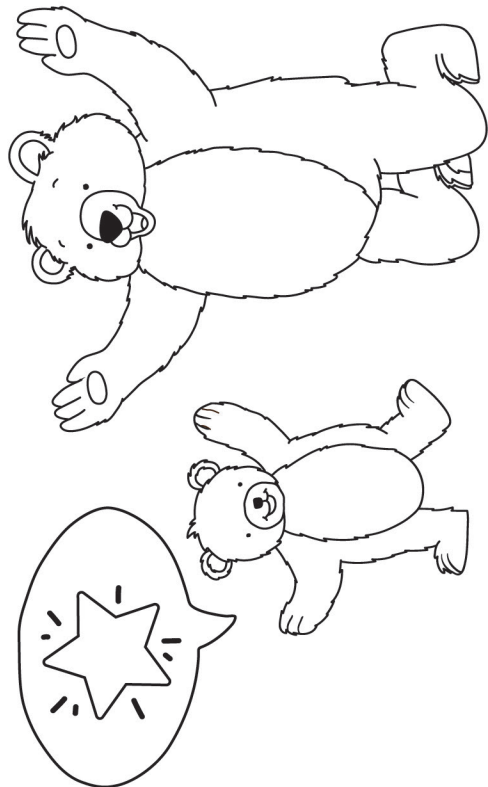
© The Children's Reading Foundation® 2022. Derechos Reservados.



The
Children's
Reading
Foundation

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

¡BUEN TRABAJO EN !



The
Children's
Reading
Foundation

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



HAGAN SU PROPIO FRASCO DE GRATITUD



Frasco de Gratitud de



(NOMBRE)

Me Siento Agradecido Por:



Mi familia

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por



Mis amigos

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por



Mi profesor

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por



Mi escuela

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por



Mi mascota

Me Siento Agradecido Por



The
Children's
Reading
Foundation

HAGAN SU PROPIO FRASCO DE GRATITUD



Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por

Me Siento Agradecido Por



Ayude a su niño a identificar todos los motivos por los que estar agradecido creando su propio frasco de gratitud.

Necesitan:

- Tijeras
- Frasco de vidrio o de plástico vacío y limpio
- Hojas de máquina (para imprimir)

INSTRUCCIONES PARA CUIDADORES Y NIÑOS:



1. Imprima la etiqueta del frasco y las notas de gratitud en las páginas anteriores de este documento.
2. Personalice el frasco de gratitud agregando el nombre de su niño o el apellido de su familia en la etiqueta del frasco. Si su niño puede escribir su nombre, pídale que lo escriba en la etiqueta. Usted puede escribir el nombre con un lápiz de color claro para que el niño lo trace por encima. Si su niño no está listo para sostener una herramienta de escritura, puede ayudarlo tomándolo de la mano y escribiendo su nombre juntos.
3. Recorten la etiqueta del frasco de gratitud y las notas de papel a lo largo de las líneas punteadas. Si su niño puede cortar por sí mismo, pídale que practique sus habilidades recortando la etiqueta de gratitud y las notas de papel. Si no está listo para usar las tijeras, usted puede tomar su mano y cortar los materiales juntos.
4. Coloque el frasco en un lugar de fácil acceso para su niño o para toda su familia, pero cuidando que esté en un lugar del que no se vaya a caer.
5. Deslice la etiqueta del frasco de gratitud en el recipiente con la etiqueta hacia afuera.
6. Coloque las notas de gratitud al lado del frasco.
7. Pregúntele a su niño algunas razones por las que está agradecido y luego escribálas en la hoja de papel. O bien, su niño puede colorear las notas de agradecimiento proporcionadas si necesita algunas ideas. Lea la oración completa en la nota a su niño y pídale que repita lo que usted leyó. Fomente su creatividad permitiéndoles dibujar algo y, cuando esté listo, pídale que coloque la nota de gratitud en el frasco.
8. Anime a su niño y a su familia a que sigan escribiendo en las notas de agradecimiento y lean las razones por lo que están agradecidos. Sugiera que coloquen notas en el frasco durante todo el mes. Una vez que el frasco esté lleno, lean juntos las notas para reflexionar sobre las diferentes razones por las que su niño y su familia están agradecidos.

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.

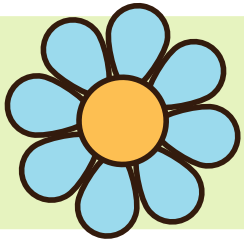


FLOR DE LA AMABILIDAD

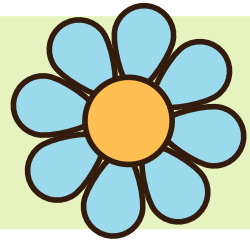


The
Children's
Reading
Foundation

Leamos Juntos 20
Minutos Cada Día

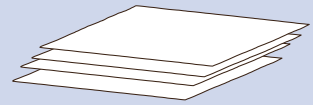
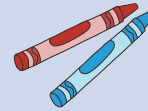


Celebren la temporada de primavera creando y regalando una Flor de la Amabilidad a un amigo, familiar, vecino, maestro o ayudante de la comunidad.



Necesitan:

- Tijeras
- Crayones, marcadores o lápices de colores
- Hojas de máquina (para imprimir)
- Pegamento



INSTRUCCIONES PARA CUIDADORES Y NIÑOS:

1. Impriman las páginas de la Flor de la Amabilidad.
2. Pida a su niño que coloree los pétalos, el tallo y la maceta con crayones, lápices de colores o marcadores.
3. Recorten los pétalos, el tallo y la maceta a lo largo de las líneas punteadas. Si su niño puede cortar solo, pídale que practique sus habilidades recortando los pétalos, el tallo y la maceta. Si no está listo para usar las tijeras, usted puede tomar su mano y recortar las piezas juntos.
4. Escriba en la parte superior del tallo en el centro de la flor el nombre de la persona a la que su niño le quiere dar la flor.
5. Pídale a su niño que escoja los pétalos con las cualidades que describen a la persona a la que le dará la flor. Adhiera los pétalos al círculo superior del tallo. Aproveche esta oportunidad para conversar con su niño sobre las palabras en los pétalos.
6. Practiquen la bondad y dénle la flor a la persona elegida.

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.



FLOR DE LA AMABILIDAD



The
Children's
Reading
Foundation

Leamos Juntos 20
Minutos Cada Día

Servicial

Compasivo

Amable

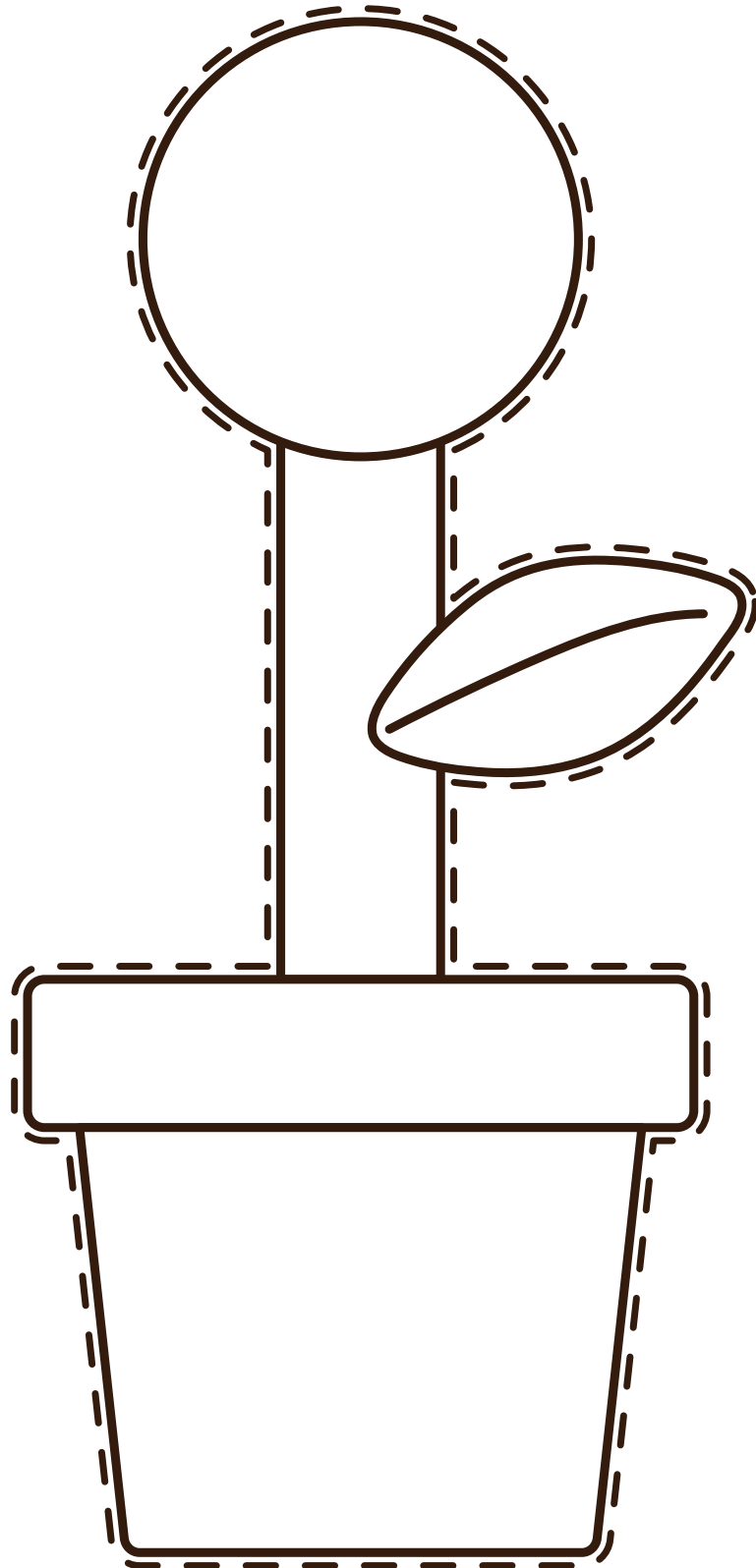
Valiente

Amistoso

Cariñoso

Generoso

Respetuoso





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
Tranquilo 							
Triste 							
Feliz 							
Enojado 							
Sorprendido 							
Avergonzado 							
Asustado 							
Emocionado 							
Frustrado 							
Confiado 							



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



The
Children's
Reading
Foundation

Leamos Juntos 20
Minutos Cada Día

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



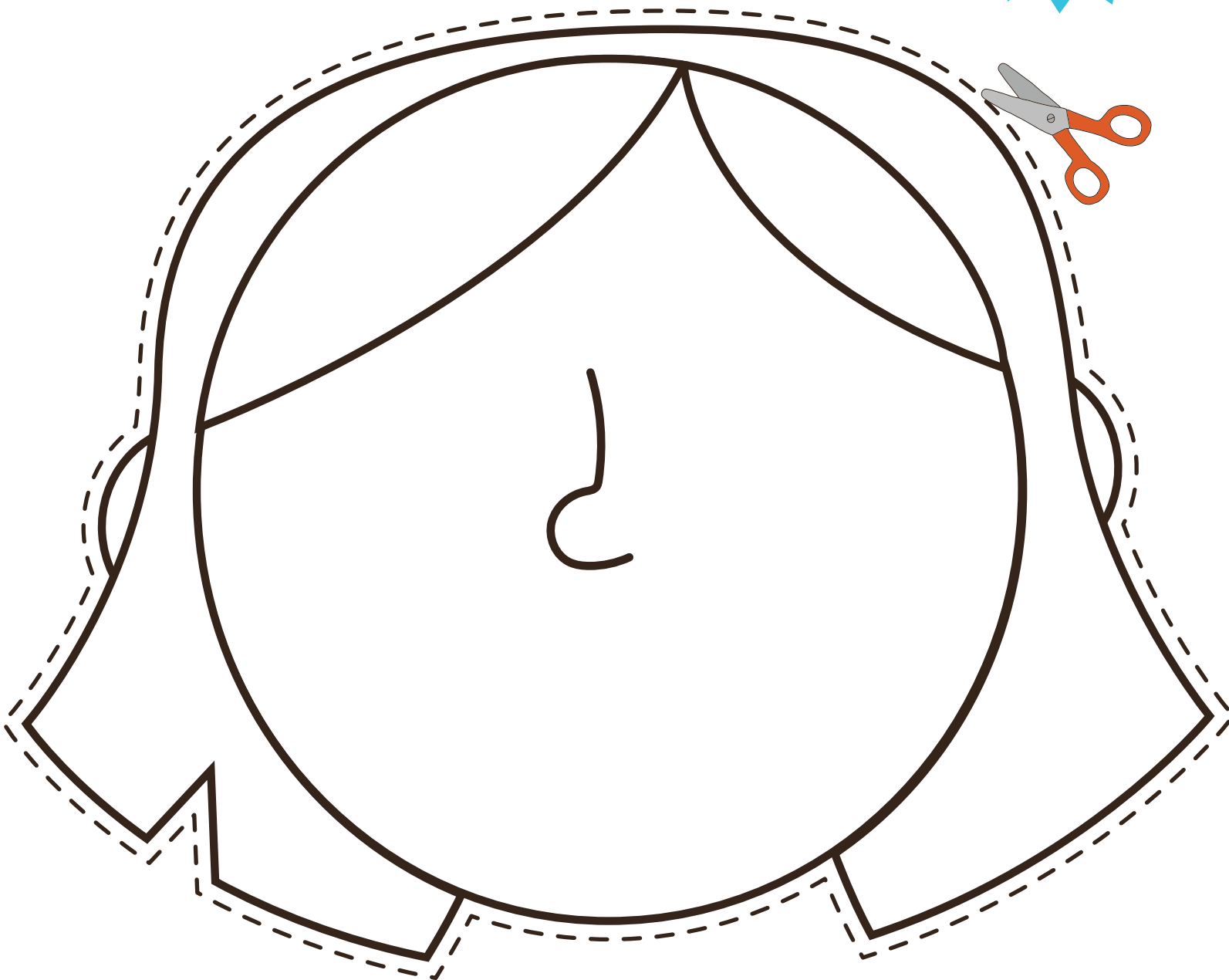
18 Ordenar Objetos
22 Relacionarse con Otros
26 Desarrollar el Bienestar Emocional



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

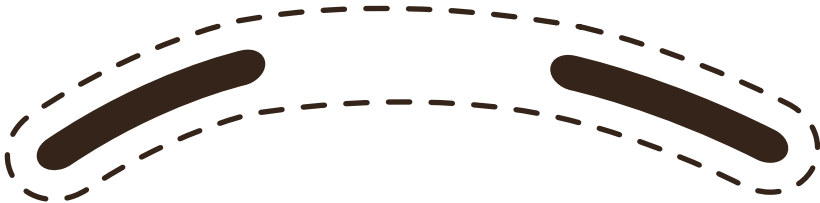
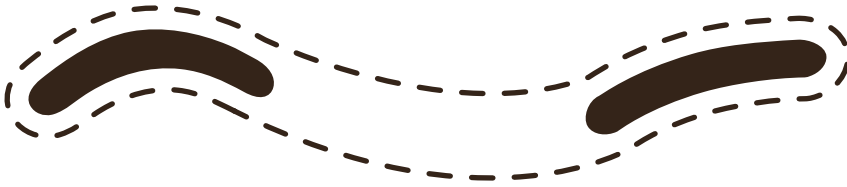
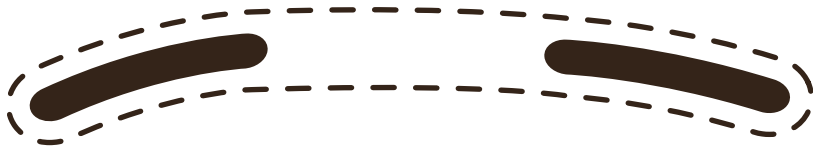
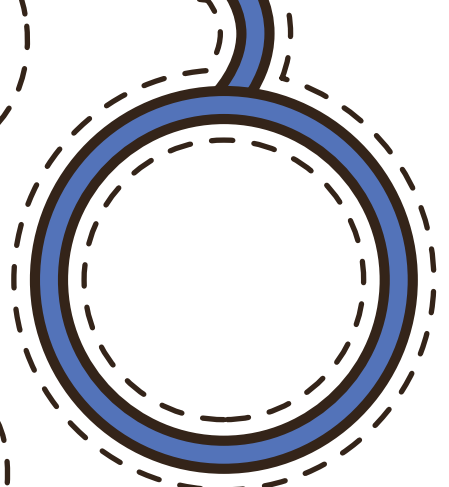
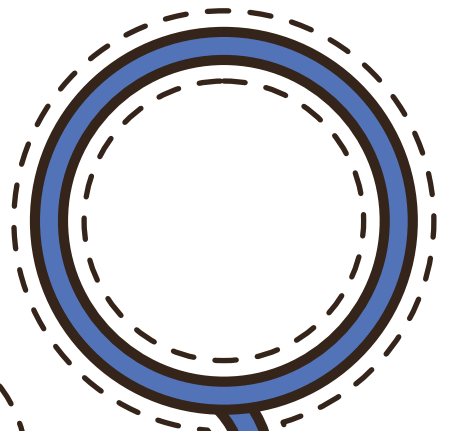
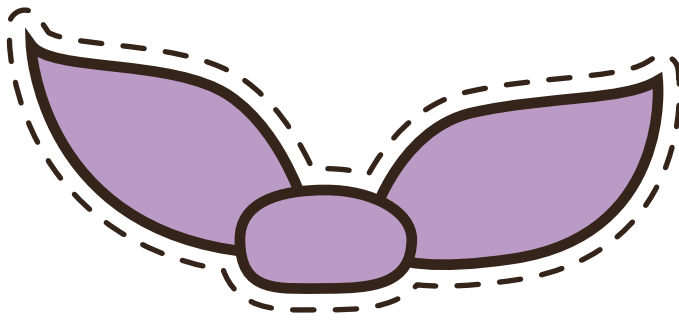


18 Ordenar Objetos
22 Relacionarse con Otros
26 Desarrollar el Bienestar Emocional

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



Leamos Juntos 20
Minutos Cada Día



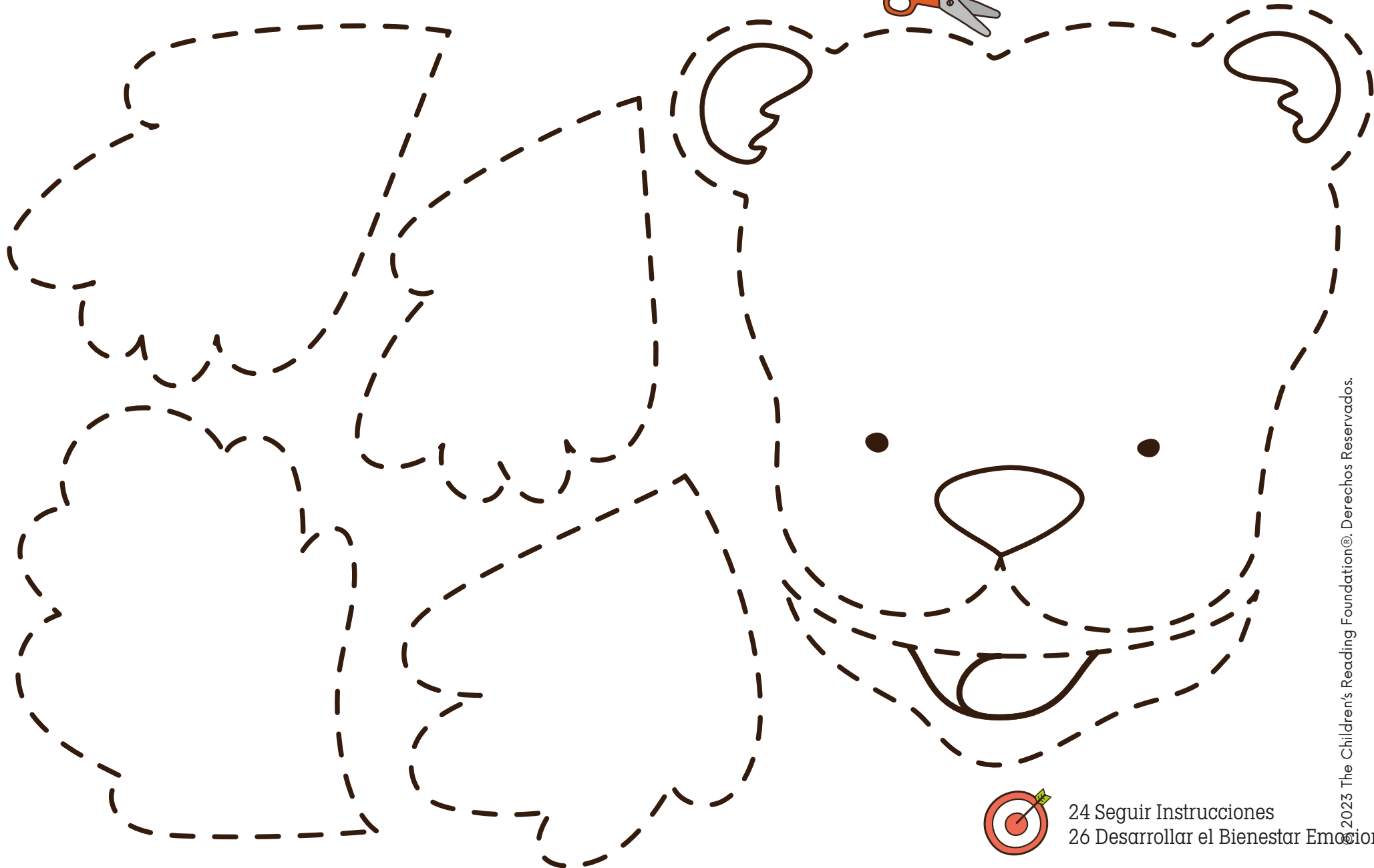
18 Ordenar Objetos
22 Relacionarse con Otros
26 Desarrollar el Bienestar Emocional

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:

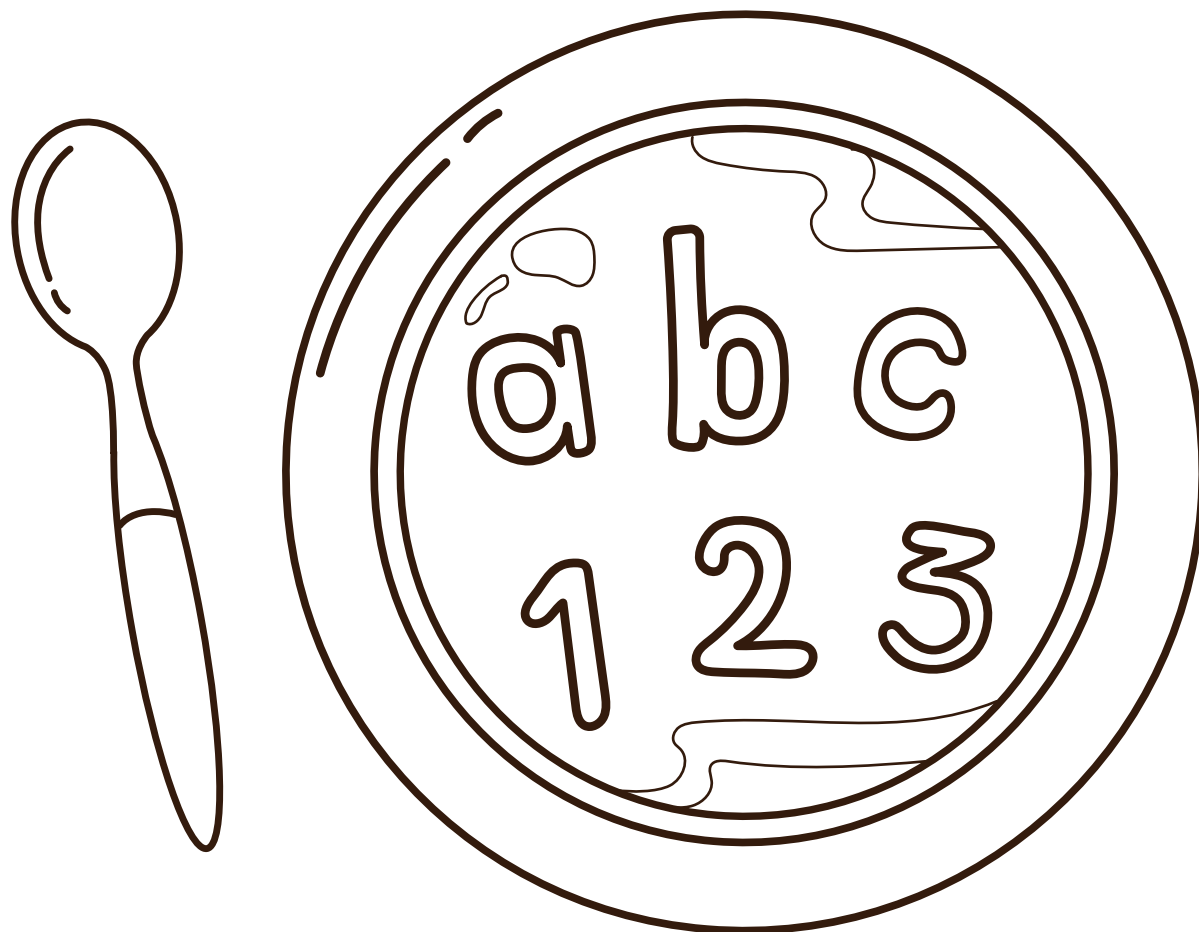


EJERCICIO DE RESPIRACIÓN CON SOPA DE LETRAS



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.



24 Seguir Instrucciones
26 Desarrollar el Bienestar Emocional