

# FOCUS

GUÍA PARA PADRES EDUCATION GROUP

## REGULACIÓN DE LAS EMOCIONES

GRADO  
PK/K

### OBJETIVOS DE APRENDIZAJE

El propósito de esta lección es ayudar a los niños a lidiar con las emociones de manera saludable una vez que sepan lo que están sintiendo.



### CONTENIDO DE LA LECCIÓN

Ser capaz de identificar problemas grandes y pequeños nos ayuda a responder de manera más saludable. Poner nombre a nuestros sentimientos es el primer paso para gestionarlos. Una vez que sabemos lo que estamos sintiendo, podemos usar diferentes estrategias para calmarnos y superarlos. ¡Esto también nos ayuda a mantener nuestras relaciones saludables!

### ESTRATEGIAS

- Date permiso para sentir.
- Etiquete los problemas como grandes o pequeños.

### INICIADORES DE CONVERSACIÓN

- ¿Cuáles son algunas cosas que puede hacer para calmarse cuando se siente molesto?
- ¿Cómo puedes mantener tus grandes emociones bajo control sin lastimar a los que te rodean?
- ¿Por qué es importante sentir tus emociones en lugar de detenerlas?

### AMPLIAR EL APRENDIZAJE

- Busque ejercicios de respiración o atención plena para niños en el canal Calm Youtube. Invita a tu familia a participar. Preste atención a cómo cambia su respiración y los latidos de su corazón.
- Crea una obra de arte que represente una gran emoción que hayas sentido recientemente. Muéstrelo a su familia y explíquele cómo superó esos sentimientos.