



# Mi Calendario de Aprendizaje Socio-Emocional



## Lunes

El miedo y la ansiedad son reacciones muy comunes en tiempos difíciles como estos. Los niños miran a los adultos para aprender a responder en situaciones estresantes. Para obtener consejos sobre cómo manejar la ansiedad de los padres y modelar estrategias de afrontamiento positivas para su hijo, busque "Cómo evitar transmitir la ansiedad a sus hijos" en su navegador web para encontrar un artículo escrito por el Child Mind Institute (en [Inglés](#) y [Español](#)).

## Martes

Ayudar a los niños a identificar las emociones es un paso importante para aprender a autorregularse. Muchos preescolares no tienen el vocabulario para identificar palabras de emoción como enojado o frustrado, o no tienen la capacidad de "leer" señales faciales o interpretar el lenguaje corporal. Los adultos apoyan el desarrollo socioemocional de los niños cuando etiquetan y hablan sobre las emociones. Aquí hay algunos [juegos](#) que puede jugar con su hijo para ayudarlo a reconocer las emociones.

## Miércoles

Libros ilustrados como Pete the Cat: I Love My White Shoes y Pete the Cat and His Four Groovy Buttons pueden usarse para enseñar el pensamiento flexible. Los niños a menudo muestran comportamientos cuando las cosas no salen bien. Los videos relacionados con estos libros también se pueden encontrar en YouTube.

<http://www.petethecatbooks.com>

## Jueves

Juegos de Mindfulness

Globos: Dígale a su hijo que mantenga el globo alejado del suelo, pero que se mueva lenta y suavemente para que los globos no exploten.

Textura: Poner varios objetos diferentes en una bolsa. Haga que su hijo alcance y toque una cosa a la vez y descríbalas sin mirar. Para los niños con lenguaje limitado, pídeles que cierren los ojos y pongan un objeto en la mano, luego usen palabras para describirlo.

## Viernes

Juegos de Llevarse Bien

Ayuda de Manos: Haga que sus hijos balanceen los platos de papel o las servilletas sobre sus cabezas y caminen lentamente. Si se cae, deben congelarse en su lugar y solo pueden comenzar a moverse nuevamente si usted o un hermano lo etiquetan.

Juego de Colores: Anuncia un color y haz que tus hijos se turnen para encontrar cosas de ese color. Quien encuentre más en un cierto período de tiempo elige el siguiente color.

Consejo de Autocuidado del Cuidador

Tómese el tiempo cada día para una de estas actividades.

