

# Septiembre

## Calendario de Actividades

# ¿Qué te Molesta?

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
	1. Usa tiza para hacer cuadrados de rayuela. ¡Dibuja una cara con alguna emoción en cada uno. Tu hijo/a deberá representar si cae en él!	2. Explica qué significan frases tontas como "¿Qué te pasa?", "Hasta luego, caimán" o "¿Qué pasa, calabaza?", y cuándo usarlas.	3. Llena un frasco pequeño con notitas de cosas que le guste hacer a tu hijo/a para estar feliz. ¡Puede sacar una cuando necesite animarse!	4. <b>PÁGINA DE ACTIVIDADES</b>  "Paseo de los Sentimientos"	5. Si tu hijo/a tiene fuertes emociones, prueba la regla 3-3-3. Nombra 3 cosas que pueda ver, 3 cosas que pueda oír y 3 partes de su cuerpo que pueda mover.	6. <b>Resumen del fin de semana</b>  ¡Visita tu biblioteca local y elige algunos libros sobre diferentes sentimientos que puedas leer con tu hijo/a durante todo el mes!
7. <b>Está Bien Estar Enojado</b> 	8. Usa esta frase cuando tu hijo/a esté enojado: "Está bien estar enojado, no está bien _____". Completa el espacio en blanco con un comportamiento que esté mostrando que sea hiriente.	9. ¡Crea un lugar tranquilo en tu casa con una almohada suave en la que tu hijo/a pueda recostarse o incluso "golpear" si necesita sacar su enojo!	10. Cuando tu hijo/a esté enojado, dile que respire hondo (atrape una burbuja) y luego exhale (apague una vela). Esto le ayudará a calmarse.	11. <b>PÁGINA DE ACTIVIDADES</b>  ¿Por qué golpeas, pequeño insecto?	12. Cuando estés enojado, di en voz alta cómo estás manejando tu ira. "Estoy enojado, así que voy a respirar hondo". "Estoy enojado, así que necesito hablar con alguien".	13. <b>Resumen del fin de semana</b>  ¡Ayuda a tu hijo a decorar una funda de almohada con marcadores de tela para que pueda tener una almohada "golpeadora" que pueda usar para desahogarse!
14. <b>Está Bien Estar Triste</b> 	15. Si ves a tu hijo/a con la cara triste, usa los dedos para trazar su "ceño fruncido" y levanta sus labios para formar una "sonrisa". Pensará que es una tontería, ¡y le darás la vuelta a su expresión de ceño fruncido!	16. Si tu hijo/a está triste por la pérdida de una mascota o una persona, déjalo crear una caja de recuerdos. ¡Llénela con fotos u otros recuerdos que le recuerden momentos felices!	17. Asigna colores a las emociones de tu hijo/a. Por ejemplo, si está triste, sería "azul". Consigue un juego de puntos adhesivos de colores y dile a tu hijo si puede pegarlos para mostrar cómo se siente cada día.	18. <b>PÁGINA DE ACTIVIDADES</b>  "Botellas Sensoriales con Brillantina"	19. ¡Burbujas al rescate! Si tu hijo está triste, sentarte y hablar con él mientras soplas burbujas le levantará el ánimo mientras su mente se distrae intentando reventarlas.	20. <b>Resumen del fin de semana</b>  Prepara panqueques para desayunar y dale a tu hijo/a chispas de chocolate. ¡Deja que dibuje una carita triste en su panqueque y luego se la coma!
21. <b>Está bien estar asustado/a</b> 	22. Ayuda a tu hijo/a a afrontar un miedo poniéndole una capa de superhéroe (puede ser una toalla o una funda de almohada). ¡Con ella, podrá afrontar cualquier miedo que tenga!	23. Enséñale a tu hijo/a frases afirmativas como: "¡Lo tengo todo bajo control!", "¡Puedo hacerlo!", "¡Mamá (o papá) me ayudará si lo necesito!".	24. Si percibes un aumento del miedo en tu hijo/a, revisa qué programas de televisión, películas y libros está viendo. ¡Quizás te sorprendas!	25. <b>PÁGINA DE ACTIVIDADES</b>  "Sentimientos en Palitos"	26. "Cierra los ojos y cuenta hasta tres, luego gira el cuerpo. Abre los ojos, respira hondo y comprueba que estás sano y salvo".	27. <b>Resumen del fin de semana</b>  Lee algunos libros con tu hijo/a y hablen sobre la diferencia entre la realidad y la ficción.
28. <b>Está Bien Estar Preocupado</b> 	29. Prepara un kit relajante en una mochila pequeña. Incluye una pelota antiestrés, un juguete antiestrés, un frasquito de lavanda, etc., que tu hijo/a pueda usar para consolarse.	30. Reúne algunas piedras lisas y deja que tu hijo/a las pinte o haga dibujos con marcadores Sharpie. Ten estas "piedras de preocupación" a mano para sujetarlas y frotarlas.	<b>Calendario creado por: Dra. Pamela B Connor - Capacitadora y Consultora Educativa</b> <b>Calendario Traducido por: Manuela Rodríguez</b>   			



## Paseo de los Sentimientos

Sal a caminar con tu hijo/a para descubrir sus sentimientos. Mientras caminan, observen las cosas que te rodean y dile cómo te hacen sentir. "¡Mira todas esas flores tan bonitas! ¡Me hacen sentir tan tranquilo y en paz!". "Espera, ¿tenemos que cruzar la calle? Tengo un poco de miedo. ¿Podemos tomarnos de la mano y hacerlo juntos?". "¡Mira ese cachorrito tan lindo! ¡Me hace sentir tan feliz!". ¡Deja que tu hijo/a también comparta sus sentimientos durante el paseo!



Creado exclusivamente para Books By The Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D.



## ¿Por qué golpeas, pequeño Bicho?

Este libro es ideal para compartir con tu hijo/a y explorar cuándo está bien golpear y cuándo no. El Pequeño Bicho puede golpear una pelota con un bate en el campo, pero no cerca de la ventana del vecino. El Pequeño Bicho puede golpearse las manos con las de un amigo cuando juega, pero no puede golpear a su hermano/a cuando está enojado. Después de leer el libro, dale a tu hijo/a un matamoscas para que juegue. Menciona diferentes situaciones en las que tu hijo podría querer golpear (jugando con un tambor o cuando su mascota lo molesta). Si cree que está bien golpear, golpeará la mesa con el matamoscas. Si no está bien golpear, debe sostener el matamoscas en alto y no golpear la mesa. En este juego, puedes ver en qué situaciones tu hijo/a cree que está bien golpear y explicarle cuáles son las situaciones en las que no está bien.



Creado exclusivamente para Books By The Bushel, LLC por Pamela B Connor, Ed.D.



## Botellas Sensoriales on Brillantina

Ayuda a tu hijo/a a hacer una botella sensorial para agitarla y mirarla cuando esté triste, preocupado o asustado. Toma una botella de agua vacía de cualquier tamaño sin etiquetas. Llena la botella hasta  $\frac{3}{4}$  de su capacidad con agua tibia. Vierte una botella pequeña de pegamento líquido transparente. Deja que tu hijo/a añada pizcas de brillantina de su color favorito. Vuelve a pegar la tapa a la botella con superpegamento.

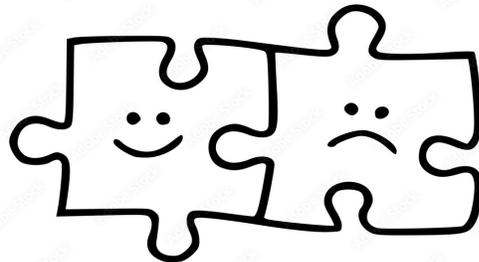
Puedes hacer varias botellas sensoriales con diferentes objetos que se suspendan en la mezcla de agua y pegamento. Cuando tu hijo/a esté emocionado, agitar o mover la botella de un lado a otro y ver cómo las ondas mueven la brillantina u otros objetos puede ser muy relajante.





## Rompecabezas de Sentimientos

Necesitarás un juego de palitos de helado marrones y marcadores de diferentes colores. Primero, etiqueta 5 palitos con un número 1 en la esquina izquierda. Luego, ayuda a tu hijo/a a dibujar cejas en cada uno de esos palitos: rectas, pobladas, curvas, etc. En el siguiente juego de palitos, pon el número 2 y dibuja ojos de diferentes colores y formas: muy redondos, bizcos, ovalados con lágrimas, etc. Para el siguiente juego, escribe el número 3 y dibuja una nariz: redonda como un botón, larga y curva, un punto simple, etc. En el siguiente juego, escribe el número 4 y dibuja una boca: sonriente, frunciendo el ceño, abierta como si alguien estuviera gritando, etc. Ahora, tu hijo/a puede alinear los palitos, del 1 al 4, y dibujar diferentes caras de sentimientos. ¡Pueden hacer la combinación que quieran!



Adobe Stock | #151726647