



Tranquilo

Unidad de Palabras de Sentimiento



TABLA DE CONTENIDOS

Resumen de la unidad	1
Normas y objetivos	2
Paso 1: Nuestras historias	4
Paso 2: Conexión de contenido creativo.....	5
Paso 3: Asociación entre la escuela y el hogar.....	7
Paso 4: Sesión de estrategias.....	7
Hoja de trabajo de la asociación entre la escuela y el hogar.....	10

RESUMEN DE LA UNIDAD

Palabra de sentimiento	Definición
Tranquilo	Cuando el cuerpo y la mente se sienten tranquilos y en paz

En esta unidad, encontrará sugerencias para enseñar a los estudiantes a hablar sobre, pensar sobre, y manejar los sentimientos de calma en ellos mismos y en los demás. Tranquilo, definido para este grupo de edad como “cuando mi cuerpo y mi mente están tranquilos y en paz”, se explorará a través de actividades individuales, en grupos grandes y pequeños durante el curso de 2 a 3 semanas. Los estudiantes aprenderán de diferentes situaciones en las que ellos u otros han experimentado el sentimiento; tranquilo. Aprenderán a reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular el sentimiento de tranquilidad. Durante el tiempo en grupos, los educadores contarán una historia personal sobre la sentirse tranquilos, y luego leerán un libro de cuentos apropiado para el desarrollo en el que un personaje experimenta sentirse tranquilo. Los centros de aprendizaje proporcionarán a los estudiantes una comprensión más profunda de la palabra sentimiento a través de juegos y actividades. Finalmente, los estudiantes tendrán la oportunidad de hacer una lluvia de ideas y practicar la regulación de la palabra sentimiento, tranquilo.

Sentirse tranquilo es una sensación agradable con poca energía. Las personas que se sienten tranquilas pueden tener una pequeña sonrisa o labios relajados con la cara y las cejas relajadas. Las voces calmadas pueden ser suaves y tranquilas, hablando lentamente. Los cuerpos calmados tienden a tener músculos sueltos y relajados, hombros caídos, pero no desplomados. También tienden a tener una respiración constante y un ritmo cardíaco constante.

NORMAS Y OBJETIVOS

Estándares de Desarrollo del Aprendizaje temprano de Connecticut	
C.60.13	Participan en escenarios de juegos de fantasía extendidos y demuestran reconocimiento de la diferencia entre las situaciones de fantasía y realidad.
LR.60.18	Tiene en cuenta el tema de discusión en grupo y contribuye con experiencia personal (por ejemplo, al hablar de algo que está roto, dice: "Mi mamá usó un destornillador para arreglar nuestro estante").
SE.60.3	Utiliza estrategias para autotranquilizarse en diferentes situaciones con mínimo de estímulo y comparte estrategias con sus compañeros y familiares
SE.60.8	Describe las emociones y sentimientos con adultos y compañeros de confianza
L.60.10	Usan el lenguaje para compartir ideas y obtener información
L.60.14	Usan las conexiones entre uno mismo y el carácter, la experiencia y las emociones para aumentar la comprensión.
CA.60.5	Usan una variedad de herramientas y materiales para representar ideas a través de las artes visuales.
CA.60.7	Utilizan materiales y accesorios de manera única y son creativos en la búsqueda y uso de materiales como accesorios deseados para el juego dramático.
M.60.3	Cuentan un conjunto de objetos hasta cinco.
ISBE (Junta de Educación del Estado de Illinois) Estándares SEL de la Primaria Temprana	
3B.2a	Describe las estrategias de calma
3B.1b	Describe el uso de la autodiscusión para calmarse
Normas de Justicia Social de Enseñanza para la Tolerancia	
JU.K-2.11	Sé que la vida es más fácil para algunas personas y más difícil para otras y las razones para ello no siempre son justas.
AC.K.-2.20	Me uniré a mis compañeros de clase para que nuestra clase sea justa para todos.
DI.K-2.6	Me gusta estar rodeado de gente que es como yo o diferente a mí, y puedo ser amigable con todos.

Comprensión Duradera
Se sienten tranquilos cuando su cuerpo y su mente están quietos y en calma
Cada día tienen sentimientos en cada cuadrante del Medidor de Estado de Ánimo
Los sentimientos van y vienen. No siempre se sentirán como se sienten ahora mismo
Respirar profundamente calma sus cuerpos y hace más fácil pensar y resolver problemas
Diferentes personas muestran sus emociones de diferentes maneras (voz, lenguaje corporal y rasgos faciales)
Pueden aprender diferentes maneras de mostrar sus emociones
Preguntas Esenciales
Reconocer: ¿Cómo se ve la tranquilidad en nuestros rostros y cuerpos? ¿Cómo suena en nuestras voces?
Comprender: ¿Qué sucede que me hace sentir tranquilo?
Etiquetar: ¿Cuál es otra palabra que puedo usar para hablar de sentirse tranquilo?
Expresar: ¿Cómo puedo hacer saber a los demás que me siento tranquilo?
Regular: ¿Qué puedo hacer para seguir sintiendo tranquilidad? ¿Qué puedo hacer para seguir sintiéndome tranquilo? ¿Qué puedo decirme a mí mismo cuando quiero seguir sintiéndome tranquilo?
Conocimiento: Los estudiantes sabrán...
Las señales que dan sus caras y cuerpos que indican que están en calma.
La tranquilidad es una sensación que se encuentra en el cuadrante verde del Medidor de Estado de Ánimo
Habilidades: Los estudiantes serán capaces de...
Hacer saber a otras personas cuando se sienten tranquilos
Identificar y describir cómo se siente la tranquilidad en su cara y cuerpo y cómo se ve en la cara y cuerpo de otra persona
Nombrar y hablar de diferentes maneras de manejar los sentimientos de tranquilidad. Practicar una forma de cambiar o mantener los mismos sentimientos de tranquilidad.
Compartir con alguien más lo que le hace sentirse tranquilo
Señalar dónde está la tranquilidad en el Medidor de Estado de Ánimo

Objetivos del Plan de Estudios RULER de Palabras de Sentimientos	
Parte de la Unidad	Objetivos correspondientes
Paso 1	<ul style="list-style-type: none"> 1.1R Identificar las señales observables de las palabras de sentimientos en uno mismo y en los demás 1.2R Determinar el nivel de agrado y energía de una palabra de sentimiento 1.3L Usar una palabra de sentimiento en una afirmación original
Paso 2	<ul style="list-style-type: none"> 2.1U Describir las causas y consecuencias de los sentimientos del personaje con evidencia 2.2U/E Comparar y contestar la expresión de los sentimientos en función de la cultura, las normas sociales y las diferencias individuales 2.3 E Representar una palabra de sentimiento de forma creativa (por ejemplo, símbolo, escena, poema o actuación)
Paso 3	<ul style="list-style-type: none"> 3.1U Relacionar la palabra sentimiento con experiencias personales relevantes 3.2L Definir la palabra de sentimiento
Paso 4	<ul style="list-style-type: none"> 4.1U Identificar y describir un escenario (personal o de otro tipo) centrado en la experiencia de una persona con la palabra sentimiento 4.2Reg Establecer un objetivo de regulación de las emociones para la persona involucrada en el escenario 4.3Reg Identificar las estrategias de pensamiento que ayudarán a la persona a lograr el objetivo y explicar por qué

	<ul style="list-style-type: none"> • 4.4Reg Identificar las estrategias de acción que ayudarán a la persona a lograr el objetivo y explicar por qué • 4.5Reg Reflexionar y evaluar la efectividad de las estrategias generadas para cumplir con el objetivo de la regulación de las emociones
--	---

PASO 1: NUESTRAS HISTORIAS

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Un Medidor de Estado de Ánimo • La palabra "tranquilo" escrita para que los estudiantes la vean • Una imagen de ti mismo 	<p>Las historias personales ayudan a los estudiantes a aprender a reconocer, comprender, etiquetar, expresar y regular las emociones a través de la experiencia real de un adulto de confianza. Elija una historia significativa y real. Anímela con detalles.</p> <p>Le animamos a usar el Medidor de Estado de Ánimo cuando cuente su historia y la Rutina Básica de la Verificación del Medidor de Estado de Ánimo después de la historia con sus estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Ejemplo de historia: Solía jugar al fútbol los martes por la noche. Después de cada juego, tenía tanta energía! Mi corazón latía rápido; mi respiración era rápida, y no podía dejar de moverme. Toda la energía de mi cuerpo dificultaba prepararme para ir a la cama y dormirme. Una noche, decidí tomar un buen baño, ponerme un pijama cómodo y leer un libro. Mientras leía mi libro, mi corazón latía más lentamente, mi respiración se hizo más lenta, y mis piernas y brazos estaban quietos. Mi cuerpo empezó a sentirse tranquilo, lo que me facilitó el sueño.</i> <p>Después de que cuente su historia, pregunte a los estudiantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • En mi historia, ¿cómo me hizo sentir la tranquilidad? • ¿Cómo se veía la tranquilidad en mi cara y mi cuerpo? • ¿Cómo crees que sonaba mi voz cuando me sentía tranquilo? <p>Pida a sus estudiantes que piensen en un momento en el que se sintieron como usted en su historia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pida a los estudiantes que piensen en las formas en que su historia es igual o diferente a la suya. • Ofrezca a los estudiantes la oportunidad de dibujar sus propias historias. • Practiquen la Rutina Básica del Descanso para Respirar • Practiquen verificarse a través de la Rutina Básica de la Verificación Medidor de Estado de Ánimo.

PASO 2: CONEXIÓN DE CONTENIDO CREATIVO

LLEVAR A CABO UNA LECTURA EN VOZ ALTA DE RULER

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Buenas noches, Luna</i> de Margaret Wise Brown (disponible en español) • Un Medidor de Estado de Ánimo 	<p>Lea <i>Buenas noches, Luna</i> de Margaret Wise Brown. Conecte esta unidad a la lectura en voz alta de <i>Buenas noches, Luna</i> de Margaret Wise Brown. En este clásico, un conejito se mete en la cama. El conejito se da cuenta de todas las cosas que hay alrededor de su gran habitación verde y le da las buenas noches a cada una de ellas. La forma en que el lector elige leer este libro contribuye a la sensación de calma que lo rodea. Utilice las Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER para hablar con los niños sobre la sensación de tranquilidad. ¿Cómo te hizo sentir el escuchar este libro? ¿Cómo crees que se sintió el conejito en su camita? ¿Qué te ayuda a sentirte tranquilo?</p> <p>Ejemplo de Preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • R: ¿Cómo se sentía el conejito mientras se preparaba para ir a la cama? ¿Cómo lo sabes? • U: ¿Por qué crees que el conejo se sentía así? ¿Cómo crees que te habrías sentido en el cuarto verde? • L: ¿Qué otro tipo de sentimientos crees que el conejo y la anciana podrían haber tenido? (aparte de tranquilidad). • E: ¿Cómo mostró el conejo cómo se sentía? • R: ¿Crees que el conejo disfruta sintiéndose así?

SUGERENCIAS DEL CENTRO DE APRENDIZAJE

MÚSICA Y MOVIMIENTO

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Mozart: Serenata en G Major: Eine Kleine Nachtmusik, K. 525: II. Romance Andante • Canción <i>Calm Your Body</i> (Localizada en <i>RULER Online -> Resources -> Early Childhood</i>) 	<p>Antes de esta actividad, tenga una conversación con los estudiantes sobre un lugar tranquilo en el que le guste pensar cuando quiere sentirse tranquilo, pero al cual no puede llegar en ese momento. Invite a los estudiantes a pensar en un lugar en el que se sientan tranquilos y pídeles que pinten un lugar tranquilo con acuarela. Cuando terminen las pinturas, exhibalas por la habitación. Cuando los estudiantes tengan dificultades para sentirse tranquilos, pueden mirar su pintura como un recordatorio cómo se siente la calma para ellos. Practiquen la Rutina Básica del Descanso para Respirar.</p> <p>Elija un área en el aula donde pueda tener a los estudiantes acostados de espaldas. Ponga música relajante y acompañe a los estudiantes a través de una serie de ejercicios de meditación. Por ejemplo, respiren profundamente y observen como sus pulmones se llenan como un globo y luego exhalen lentamente. Invite a los estudiantes a colocar un peluche o una bolsa de frijoles en sus estómagos para que puedan ver que sus estómagos se mueven lentamente hacia arriba y hacia abajo. Comparte la canción “Calm your body” (Calma tu cuerpo).</p>

OBRA DE TEATRO DRAMÁTICA

Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Unos cuantos objetos de la clase para que los estudiantes 	<p>En las obras de teatro, los estudiantes se turnan para representar “<i>Buenas noches, Luna</i>”. Arreglen el área de la obra de teatro dramática para que tenga la misma estética que en la historia. Proporcione a los estudiantes materiales y accesorios. Invite a los estudiantes a fingir escenas de otras historias o de la vida real.</p>

<p>les den las buenas noches. (Silla, mesa, cunas, libros..)</p>	
<p>ALFABETIZACIÓN</p>	
<p>Materiales</p>	<p>Instrucciones</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Libros • Papel de caja de fotos 	<p>Ofrezca a los estudiantes acceso a libros adicionales que exploren la palabra sentimiento. Permita a los estudiantes escribir historias tranquilas adicionales y crear sus propios libros. Esto se puede hacer con papel de caja de fotos y tiras de frases o con papel en blanco para que los estudiantes escriban y dibujen según su discreción. Invite a los estudiantes a escribir una hoja de “Buenas noches _____” en el objeto que elijan para dar las buenas noches. Juntas, estas hojas pueden ser usadas para ampliar el libro. Otras sugerencias de libros de tranquilidad:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>La muñeca de William</i>, de Charlotte Zolotow • <i>El mitón</i>, de Jan Brett (disponible en español) • <i>La casa adormecida</i>, de Audrey Wood (disponible en español) • <i>Silencioso ruidoso</i>, de Leslie Patricelli (disponible en español) • <i>La luna va para la casa de Addy</i>, de Ida Pearle • <i>Silencio</i>, de Tomie dePaola
<p>COMUNIDAD</p>	
<p>Materiales</p>	<p>Instrucciones</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Botellas de plástico limpias y vacías con tapa • Agua • Pegamento con brillantina • Brillantina • Pistola de cola caliente • Pompones • Lentejuelas 	<p>Como clase, haga que los estudiantes creen botellas calmantes. Los educadores pueden recordarles a los estudiantes que la Rutina Básica del Descanso para Respirar siempre se puede utilizar cuando los estudiantes tienen ganas de calmar sus cuerpos. Las botellas calmantes son un objeto divertido para tener en la clase para ayudar con la respiración y el proceso de calmarse.</p> <p>Haciendo las botellas calmantes</p> <p>Recomendamos encarecidamente usar botellas de plástico y una pistola de pegamento para pegar la tapa. ¡Esto mantendrá las botellas y el líquido dentro de ellas en una sola pieza! Comparta con los estudiantes que cuando estamos en el rojo o a veces incluso en el amarillo, puede parecer que nuestros cuerpos y mentes se mueven demasiado rápido. Durante esos momentos, puede ser difícil moverse al verde, donde está la calma. ¡Nuestros cuerpos y mentes a veces se sienten como un tarro de brillantina cuando está agitado! Al ver que la brillantina se asienta, ayuda a que nuestros cuerpos y mentes vayan más despacio también.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invita a los estudiantes (uno a uno) a verter una pequeña cantidad (no más de una cucharada) de pegamento con brillantina (o pegamento transparente y brillantina) en el fondo de una botella de plástico limpia y vacía. • Opcional: Si tiene acuarelas líquidas o colorantes alimentarios, puede añadirlos. • Llena cada botella con agua (el agua tibia/caliente funciona mejor, ¡pero la fría también funciona!) • Un adulto debe pegar las tapas de nuevo en los frascos y dejar que el pegamento se fije. • ¡Sus botellas de brillantina están listas para usar! <p>Recomendamos mantener estas botellas cerca de un área acogedora en el salón de clases para que los estudiantes las usen cuando necesiten calmar sus mentes y cuerpos.</p>

TRANSICIONES	
Instrucciones	
<p>Durante las transiciones, haga que los estudiantes noten si se sienten tranquilos para pasar a la siguiente actividad o área. Pregunte: “¿De quién es el cuerpo que se siente relajado? ¿Quién está respirando profundamente? ¿Quién está sentado o moviéndose lentamente?”</p> <p>Proporcione indicaciones con voz calmada, con atención a modelar un cuerpo y una cara calmados. Use un carillón u otro indicador auditivo para recordarles a los niños que respiren hondo y calmen sus cuerpos. Utilice la rutina de respiración profunda antes, durante o después de una transición. A veces nos empujan o nos golpean en una fila esperando nuestros turnos.</p>	
CIERRE	
<p>Reflexione y responda a los comentarios de los estudiantes mientras continúa conectándose con los personajes del libro y las experiencias compartidas por adultos y estudiantes.</p>	

PASO 3: ASOCIACIÓN ESCUELA-HOGAR

Instrucciones	
<p>La hoja de trabajo de la asociación entre la escuela y el hogar (que se encuentra en la última página de este documento) ofrece una introducción con la definición de la palabra “sentimiento” que se utiliza en el aula, así como algunas notas que pueden ser útiles cuando se habla de este sentimiento en el hogar.</p> <p>A continuación, la hoja de trabajo instruye a los adultos en casa a compartir una historia de un momento en el que sintieron la palabra sentimiento. Por último, se incluye una actividad familiar en una hoja de trabajo y puede ser completada en casa.</p> <p>Resumen de la actividad familiar: Las familias pueden tener una noche de yoga. Antes de acostarse, pueden desenrollar esterillas de yoga o una toalla y hacer algunas poses de yoga. Se describen la postura del gato, la del niño y la de la mariposa. Algunas de esas poses ayudarán a que todos se sientan tranquilos antes de dormir.</p>	

PASO 4: SESIÓN DE ESTRATEGIA

REVISAR E INTRODUCIR LA TAREA	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> Buenas Noches, Luna, de Margaret Wise Brown Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER 	<p>Releer “Buenas Noches, Luna” de Margaret Wise Brown. Dirija a los estudiantes en un juego de rol para practicar cosas que pueden hacer para ayudar a otros o a ellos mismos a sentirse tranquilos. Haga preguntas de lectura en voz alta, como:</p> <p>Ejemplo de Preguntas de Lectura en Voz Alta de RULER</p> <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo crees que se siente el conejo? ¿Cómo puedes saber que el conejo se sentía así? ¿Cómo crees que se siente el cuerpo del conejo? ¿Crees que el conejo respira rápido o despacio? ¿Crees que su voz suena fuerte o suave?

	<p>Recuerde a los estudiantes las experiencias de los personajes que ha leído en voz alta en torno a la palabra sentimiento, su propia historia, las historias de ellos, y las historias de sus familias.</p> <p>Invítelos a revisar las formas en que han notado que los personajes se sienten tranquilos, cuyas mentes y cuerpos se sienten quietos y en calma.</p>
CONSTRUIR EMPATÍA	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Marcadores 	<p>A lo largo de la unidad, sus estudiantes probablemente señalarán cuando se sienten tranquilos, así como cuando otros tienen cuerpos tranquilos. Tomen nota de estas observaciones a medida que las hagan. ¡No se olviden de considerar a los animales! A menudo, es fácil ver cuando los perros o los gatos se sienten tranquilos. ¿Qué se siente el acariciar un perro o un gato?</p> <p>Mantenga una conversación en su clase sobre cuando los estudiantes experimentan la sensación de calma. Permita que los estudiantes hablen sobre las diferentes maneras en que expresan su calma y las diferentes maneras en que han aprendido a ayudarse a sí mismos a sentirse tranquilos. Concéntrese en lo que nos ayuda a sentirnos tranquilos. Los educadores también podrían preguntar: “¿Cuáles son todas las cosas que pueden hacer o decir que pueden ayudar a sentirse tranquilos?”</p> <p>Tome ejemplos que los estudiantes han compartido para discutir formas en que diferentes personas se sienten calmadas en diferentes situaciones. Destaque las formas en que podemos ayudar a otras personas a sentirse tranquilas cuando quieren sentirse más calmadas.</p>
IDENTIFICAR UN OBJETIVO DE REGULACIÓN	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Marcadores 	<p>Hable con los estudiantes sobre lo que ha aprendido acerca de la sensación de tranquilidad.</p> <p>Los educadores pueden preguntar a los estudiantes, “¿Cuándo es útil sentirse tranquilo?” (por ejemplo, la hora de dormir, de descansar, de leer un cuento, de sostener un bebé o una mascota)</p>
ESTRATEGIAS PARA GENERAR IDEAS	
Materiales	Instrucciones
<ul style="list-style-type: none"> • Papel • Marcadores <p><i>*Para los estudiantes jóvenes, la mayoría (si no todas) las estrategias requieren el apoyo de los adultos</i></p>	<p>Durante un Círculo Comunitario, reflexione sobre las formas en que ha aprendido que las personas regulan sus sentimientos de calma. Haga a los estudiantes las siguientes preguntas y escriba sus respuestas. Lleve un registro de sus respuestas en papel de envolver. Tómese un Descanso para Respirar antes de empezar la lluvia de ideas.</p> <p>Diga a los estudiantes: Ahora es el momento de pensar en cómo vamos a regular nuestros sentimientos de calma.</p> <p>Tome un Descanso para Respirar y luego juntos generen ideas acerca de las diferentes maneras en las que las personas regulan sus sentimientos de tranquilidad.</p>

- Diga a los estudiantes: Hagamos una lluvia de ideas juntos y hagamos una lista de las cosas que hacemos y las que pensamos que nos ayudan a sentirnos tranquilos. Juntos, escucharemos lo que es igual y lo que es diferente en nuestras ideas. ¡Escuchemos las ideas de cada uno!
- Cree un muro de estrategias compuesto de imágenes y palabras como referencia. Por ejemplo, alguien tomando un respiro, leyendo un libro, haciendo yoga, acurrucándose con una mascota.

Estrategias de regulación

Sentirse tranquilo es generalmente un sentimiento que nos gusta tener, y a menudo queremos seguir sintiéndolo. Las siguientes estrategias son algunas de las que sus alumnos pueden usar, pero deles espacio para que puedan crear sus propias estrategias

Estrategias de pensamiento

- Visualización: piense en un momento o un lugar en el que se sintió tranquilo. ¿Estaba leyendo un libro? ¿Acariciando suavemente un animal?

Estrategias de acción

- Respira profundamente
- Siéntate o acuéstate
- Escucha música que hace que tu cuerpo se sienta tranquilo
- Usa pinturas de acuarela o haz un dibujo
- Toma sorbos lentos de agua
- Habla con un amigo, profesor, padre u otro adulto
- Pide un abrazo
- Lee un libro

Guarde una colección de ideas de los estudiantes y revíselas. Pregúntense juntos si esas son estrategias efectivas o si intentar algo diferente podría funcionar mejor. Recopile estrategias que funcionen para los estudiantes de tu clase y cree un libro o una colección de estrategias de clase.

CIERRE

Al completar esta unidad, invite a los estudiantes a revisar las palabras que tienen en su Charter. Los educadores pueden preguntar a los estudiantes, “¿es la calma un sentimiento que te gustaría tener en la escuela? ¿Es tranquilo una palabra que te gustaría añadir a nuestra Charter?” Continúen las conversaciones sobre los sentimientos de tranquilidad y lo que hacen los estudiantes para ayudarse a sí mismos y a los demás a tener sentimientos de calma.

HOJA DE TRABAJO DE LA ASOCIACIÓN ENTRE LA ESCUELA Y EL HOGAR

En la clase, su hijo está aprendiendo la palabra “tranquilo”. Para construir un lenguaje compartido entre la escuela y el hogar, hemos incluido la definición de tranquilo que estamos usando en el aula y algunas notas que pueden ser útiles cuando se habla de este sentimiento en el hogar. Su participación ayuda a su hijo a aprender sobre los sentimientos y a conectarse con los miembros de la familia de nuevas maneras.

PALABRA:	“Tranquilo”
DEFINICIÓN:	Cuando mi cuerpo y mi mente están tranquilos y en paz
NOTAS:	Sentirse tranquilo es una sensación agradable con poca energía. Las personas que se sienten calmadas pueden tener una pequeña sonrisa o labios relajados con la cara y las cejas relajadas. Las voces calmadas pueden ser suaves y tranquilas, hablando lentamente. Los cuerpos calmados tienden a tener músculos sueltos y relajados, hombros caídos, pero no desplomados. También tienden a tener una respiración constante, y un ritmo cardíaco constante.

Comparta Su Historia

Por favor, piense en una historia sobre un momento en el que sintió tranquilo y compártala con su hijo. Puede pedirle a su hijo que haga un dibujo que vaya con su historia en el reverso de esta página. Asegúrese de incluir lo que sucedió, por qué se sintió así y cómo expresó este sentimiento. Su participación ayuda a su hijo a aprender sobre los sentimientos y a conectarse con los miembros de la familia de nuevas maneras.

Actividad Familiar

¡Tengan una noche de yoga en familia! Antes de acostarse, desenrollen las esterillas de yoga o una toalla. Algunas de estas poses ayudarán a que todos se sientan tranquilos antes de dormir.

- Pose de Gato: Colóquese en cuatro patas con las manos y las rodillas en el suelo. Encorve su espalda, y meta su barbilla en su pecho. Finja ser un gato. Inspire lentamente por la nariz y exhale por la boca.
- Pose de Niño: Posicione el cuerpo en el suelo, siéntese en los talones. Con movimientos lentos, baje la frente para que descansa la frente a las rodillas. Descanse los brazos a lo largo del cuerpo y respire profundamente.
- Pose de Mariposa: Sentado bien derecho sobre su trasero, doble las piernas y coloque las plantas de los pies juntas. Mientras inspira profundamente por la nariz y exhala por la boca, aletee suavemente las piernas como las alas de una mariposa.