



Enero

Prepárese para la escuela

Habilidades para practicar este mes

- Enseñe a su hijo formas positivas de estar en desacuerdo. Converse sobre cómo cooperar con otras personas y cómo expresar enojo, frustración o una opinión diferente sin golpear, morder o tener conductas inaceptables.
- Enseñe a su hijo a decir "por favor" y "gracias" utilizando usted mismo estas palabras. Elógielo por usarlas.

Actividades

- Cree "marionetas de sentimientos" para ayudar a su hijo a expresar sus emociones. Pida a su hijo que dibuje o pegue imágenes de rostros sobre láminas de papel para expresar alegría, tristeza, enojo y sorpresa. Relate un cuento breve y pida a su hijo que sostenga la marioneta que demuestre cómo las personas del cuento podrían sentirse. Luego deje que su hijo relate el cuento y usted sostenga las marionetas.
- Pregunte a su hijo: "¿Qué te hace feliz?" "¿Qué te enoja?" Escriba las respuestas en los espacios en blanco y cante la "Feelings Song" (Canción de los sentimientos) al ritmo de "Are You Sleeping?" (¿Estás dormido?). Cante la canción varias veces con otros sentimientos: enojado (mírame hacer pucheros), tonto (mírame menearme), triste (mírame llorar).

*I feel happy, I feel happy (estoy feliz, estoy feliz).
See me smile, see me smile (mírame sonreír,
mírame sonreír).
Happy, happy, happy (feliz, feliz, feliz),
_____ makes me happy (me hace feliz).
See me smile, see me smile (mírame sonreír,
mírame sonreír).*

*I feel angry, I feel angry (estoy enojado, estoy
enojado).
See me frown, see me frown (mírame fruncir el
ceño, mírame fruncir el ceño).
Angry, angry, angry (enojado, enojado, enojado).
_____ makes me angry (me enoja).
See me frown, see me frown (mírame fruncir el
ceño, mírame fruncir el ceño).*

Libros para niños Encontrará otras listas en www.getset4k.org

- *Feelings* (Sentimientos) de Alikí
- *My Many Colored Days* (Mis días de colores) de Dr. Seuss
- *Today I Feel Silly and Other Moods that Make My Day* (Hoy me siento tonto y otros estados de ánimo que me hacen feliz) de Jamie Lee Curtis
- *Things that Make You Feel Good/Things that Make You Feel Bad* (Cosas que te hacen sentir bien/cosas que te hacen sentir mal) de Todd Parr

Libros para padres Encontrará otras listas en www.getset4k.org

- *Bringing Up a Moral Child: A New Approach for Teaching Your Child to Be Kind, Just, and Responsible* (Cómo educar a un niño con moral: un enfoque nuevo para enseñar a su hijo a ser amable, honesto y responsable) de Michael Schulman

Prepárese para leer

Habilidades para practicar este mes

- Proporcione lápices, marcadores y papel, y motive a su hijo a dibujar, garabatear o escribir. ¡Simular escribir y leer es un paso importante para convertirse en un buen lector y escritor!
- Ayude a su hijo a mejorar sus habilidades motoras de menor importancia al permitirle utilizar crayones, lápices y tijeras. Tenga a mano papel de borrador y lápices en diferentes lugares de la casa.

Cuide su salud

Habilidades para practicar este mes

- La jornada escolar de su hijo seguirá una rutina, con ciertos eventos que tendrán lugar a la misma hora todos los días. Cree su propio programa diario que incluya tiempo para caminar; desayunar, almorzar y cenar; divertirse; realizar tareas cotidianas y escolares; relajarse; y dormir. Fije una hora de acostarse que permita a su hijo dormir entre 11 y 13 horas por noche. Elabore un cronograma sobre la hora de acostarse que permita a su hijo saber cuándo debe comenzar a prepararse para irse a dormir. Hable sobre su día. Realice actividades tranquilas como leer un libro o contar un cuento a la hora de dormir.

Visite www.getset4k.org para obtener más información.