

Theme 1



My School and Me

Week 1	This Way to Pre-K!
Week 2	Physical Me
Week 3	My Senses
Week 4	I Think, I Feel



Our character education focus will be on developing the concepts of *responsibility* and *respect*.

Dear Family,

During the next four weeks, children will be introduced to school routines and to the adventures they will encounter as they begin their educational journey. They will meet the people at our school, learn about school rules and routines, sing songs, play games, listen to engaging stories, and begin interacting with their classmates. They will learn about their physical bodies and explore the wonders of their thoughts and feelings.

Literacy

Enjoy singing this special version of “Twinkle, Twinkle, Little Star” to your child.

Twinkle, Twinkle, Little Star

Twinkle, twinkle, little star
What a wonderful child you are.
With bright eyes and nice round cheeks,
Talented person from head to feet.
Twinkle, twinkle, little star,
What a wonderful child you are!

Math

We are learning about the attributes that make things different—size, color, and shape. Encourage your child to describe how two objects are the same or different. (My cereal pieces are all the same shape. Your graham crackers are a different shape. One sock is black and one is white. Daddy’s socks are black and white too, but they are bigger than mine.)



Notes

Tema 1

Mi escuela y yo

Semana 1	¡Camino a Pre-Kindergarten!
Semana 2	Mi cuerpo y yo
Semana 3	Mis sentidos
Semana 4	Yo pienso, yo siento



Nuestro enfoque en la educación del carácter estará dirigido a desarrollar los conceptos de responsabilidad y respeto.

Estimadas familias:

Durante las próximas cuatro semanas les presentaremos a los niños las rutinas de la escuela y las aventuras que van a tener al comienzo de su jornada educativa. Conocerán al personal de la escuela, aprenderán las reglas y las rutinas, cantarán, jugarán, escucharán narraciones interesantes y empezarán a interactuar con sus compañeros de clase. También aprenderán a conocer su cuerpo y a explorar las maravillas de sus pensamientos y sus sentimientos.

Lectoescritura

Disfruten cantándoles a sus niños esta versión especial de "Brilla, brilla y sigue así" (La melodía es la de la canción: "Twinkle, Twinkle, Little Star")

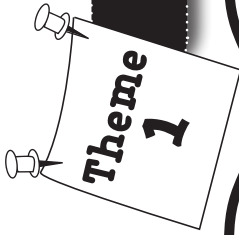
Brilla, brilla y sigue así

Brilla y brilla y sigue así,
tú eres un niño tan especial,
carita dulce y angelical,
tan talentoso y original.
Brilla y brilla y sigue así
¡tú eres un niño tan especial!

Matemáticas

Vamos a aprender sobre los atributos que hacen diferentes a las cosas: tamaño, color y forma. Animen a sus niños a que les digan en qué se parecen y en qué se diferencian dos objetos. (Todos los cereales de mi plato tienen la misma forma. Tus galletas tienen formas diferentes. Éste calcetín es negro y éste es blanco. Los calcetines de papá son también blancos y negros, pero son más grandes que los míos).

Notas



Theme 1

My School and Me



Literacy

Learn the letters in your name. Begin with the first letter. Practice finding that letter around your home. Is it in a book? Is it in the kitchen? Try looking for it on a cereal box or on some other food container. Try to find your special letter outdoors. Can you find it on a sign or on a vehicle?



Outdoors

Sit outside and use your nose to discover something that is happening in your neighborhood. Close your eyes and let your ears tell you who or what is nearby. Use your hands to feel the textures on the outside of your house.



Math

Find something at home that is about the same height as you are. Find something that is shorter than you are. Find something that is taller than you are. Have someone write the same-size object down, so you can remember it. You can measure again in a few months to see if you have grown.



Theme Job

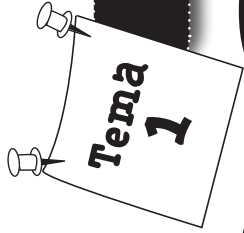
Learn the name of your school and the name of your teacher.



Calming Strategy

Show your family how you can be a S.T.A.R.

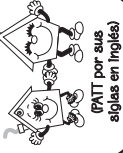
- Smile
- Take a deep breath
- And
- Relax



Mi escuela y yo

Tapete de apoyo

También Sir Masochros



(PATTT por sus siglas en Inglés)



Lectoescritura

Aprende las letras de tu nombre. Empieza con la primera letra. Practica buscando esa letra en las cosas de la casa. ¿Está en un libro? ¿Está en la cocina? Búscala en una caja de cereales o en otras cajas de comida. Busca tu letra especial fuera de la casa. ¿Quieres buscarla en un aviso o en un vehículo?



Al aire libre

Siéntate en el patio de tu casa y usa la nariz para descubrir algo que esté pasando en tu vecindario. Cierra los ojos y deja que tus oídos te digan qué o quién está cerca. Usa las manos para sentir las texturas de las cosas del exterior.



Tarea del tema

Aprende el nombre de tu escuela y el nombre de tu maestro.



Matemáticas

Busca en la casa cosas que midan como tú. Después busca algo que sea más bajo que tú. Busca algo que sea más alto que tú. Pídele a alguien que escriba el nombre de algo que mida igual que tú, para que lo recuerdes. Podrás medirte otra vez en unos meses para ver si has crecido.



Estrategia calmante

Muestra a tu familia cómo puedes ser una estrella (usando la estrategia S.T.A.R.)
Sonríe
Toma mucho aire
Así te
Relajarás

S.T.A.R.

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

**Smile,
Take a deep breath,
And
Relax.**

S.T.A.R.

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

**Smile,
Take a deep breath,
And
Relax.**

S.T.A.R.

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

**Smile,
Take a deep breath,
And
Relax.**

S.T.A.R.

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

**Smile,
Take a deep breath,
And
Relax.**

S.T.A.R.

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

**Smile,
Take a deep breath,
And
Relax.**

S.T.A.R.

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

**Smile,
Take a deep breath,
And
Relax.**

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

**Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.**

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

**Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.**

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

**Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.**

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

**Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.**

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

**Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.**

Estrella

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia. El nombre proviene de las siglas en inglés.

**Sonríe,
respira profundamente
y
relájate.**



Important Message

Enjoy this take-home storybook. Read it with your child. You may even want to sing the story to the familiar tune suggested. After a few readings, listen as your child retells or sings the story to you.



Important Message

Enjoy this take-home storybook. Read it with your child. You may even want to sing the story to the familiar tune suggested. After a few readings, listen as your child retells or sings the story to you.



Important Message

Enjoy this take-home storybook. Read it with your child. You may even want to sing the story to the familiar tune suggested. After a few readings, listen as your child retells or sings the story to you.





Mensaje importante

Disfruten de este libro para llevar a la casa. Léanlo con su hijo o hija. Tal vez quieran cantar el cuento con la música de la canción que se sugiere. Después de leerla algunas veces, escuche a su hijo o hija contarle el cuento o cantárselo.



Mensaje importante

Disfruten de este libro para llevar a la casa. Léanlo con su hijo o hija. Tal vez quieran cantar el cuento con la música de la canción que se sugiere. Después de leerla algunas veces, escuche a su hijo o hija contarle el cuento o cantárselo.



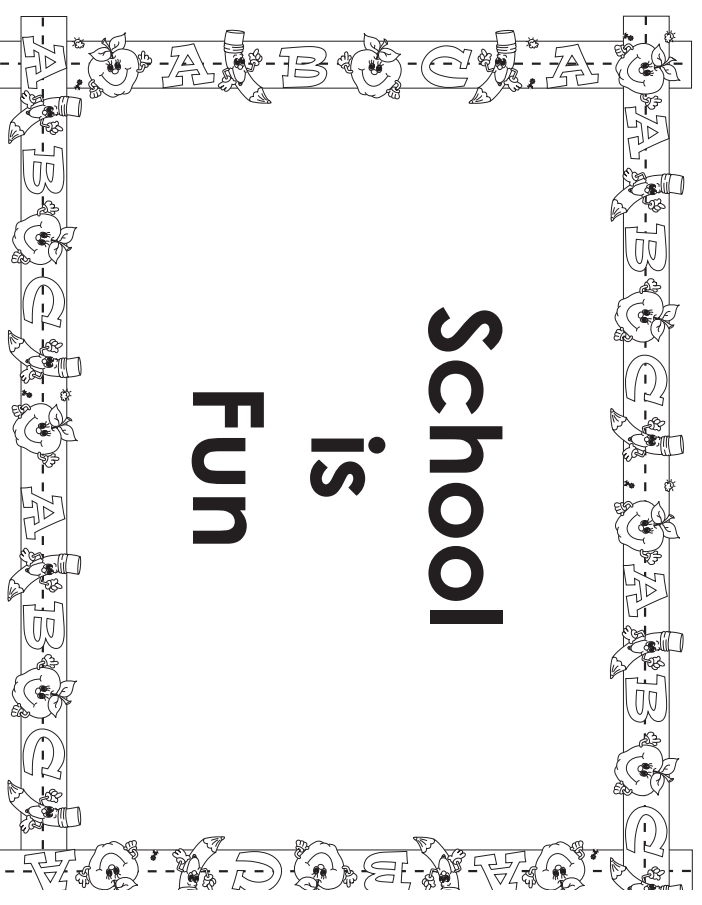
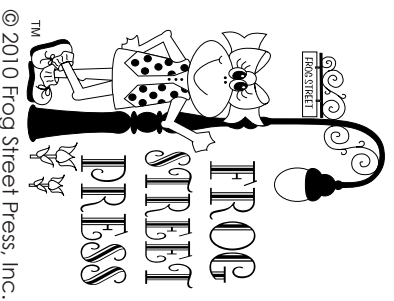
Mensaje importante

Disfruten de este libro para llevar a la casa. Léanlo con su hijo o hija. Tal vez quieran cantar el cuento con la música de la canción que se sugiere. Después de leerla algunas veces, escuche a su hijo o hija contarle el cuento o cantárselo.

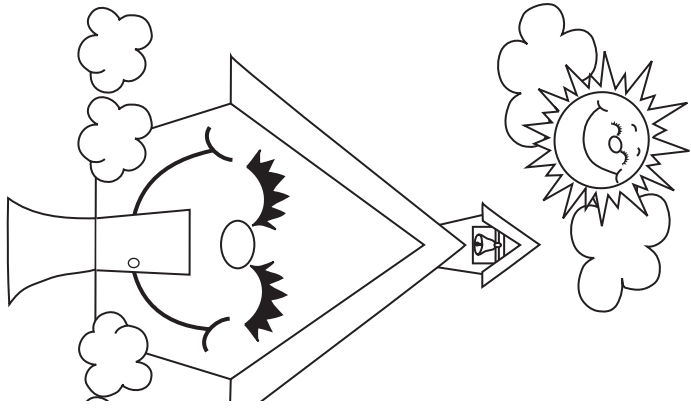


How to Make Take-Home Storybooks

1. Locate the take-home storybook on the *Family Connections* CD. The first page of the file on the CD is the optional cover. When you have printed the cover, cut the page lengthwise and discard the directions.
2. The next two pages of the file on the CD are the eight pages of the story. If your printer allows you to print two-sided, do just that. If you can only print one-sided, print the two pages.
3. Reproduce the story on one two-sided page. If you printed on two pages from the CD, select the option on your copy machine that allows you to output one two-sided copy from two one-sided pages.
4. Cut the pages in half lengthwise and fold in half (hamburger fold) aligning the pages in numerical order.
5. Lay the cover behind the folded inside pages and staple.

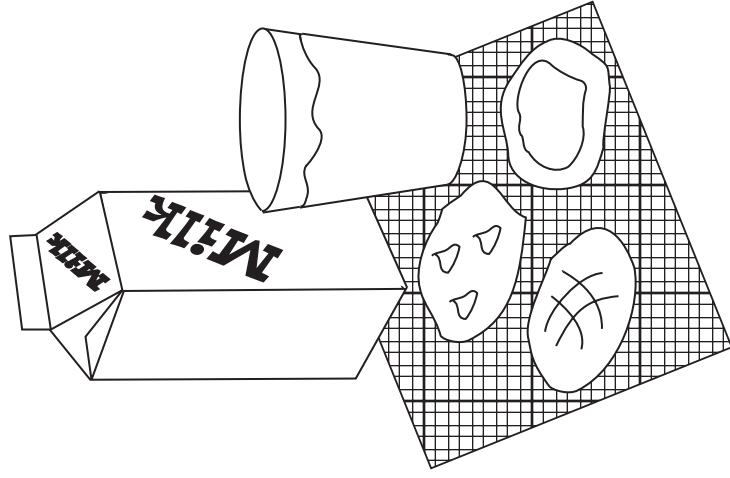


Tune: "Twinkle, Twinkle, Little Star"

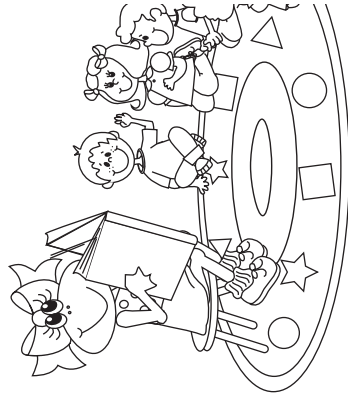


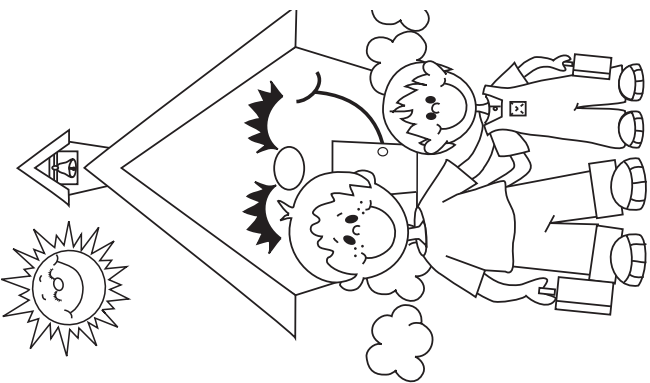
School
is fun
for you
and me.
Come
along
so you
can see.

Some
like the
snacks
we share
and eat.

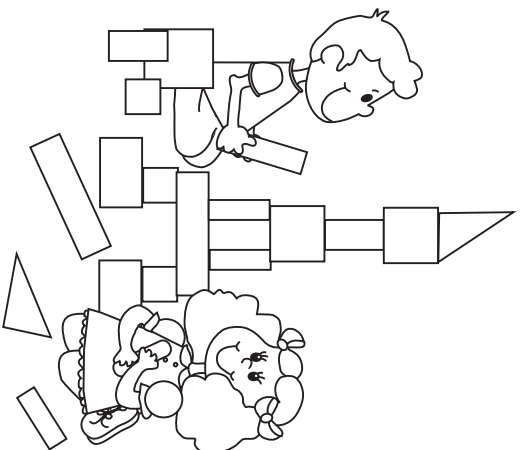


Some
like
story time;
it can't
be beat.

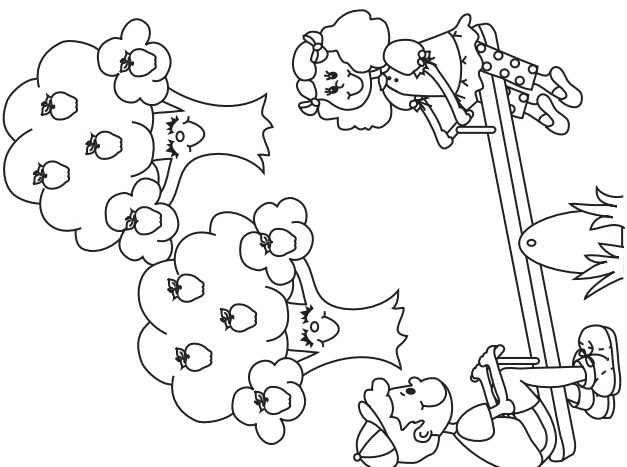




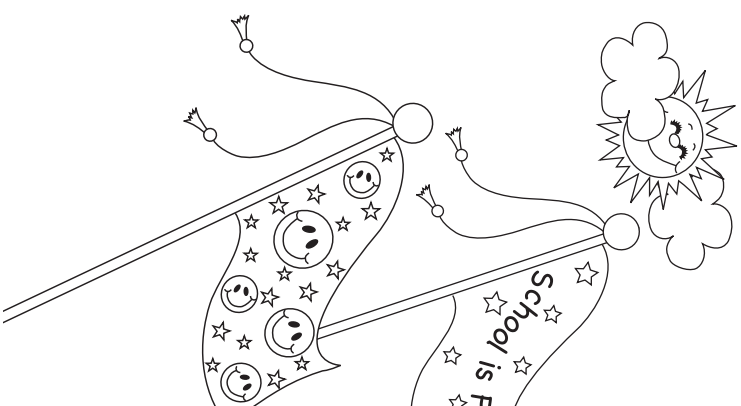
School
is where
we learn
to share,



And
make
new
friends
that
really
care.



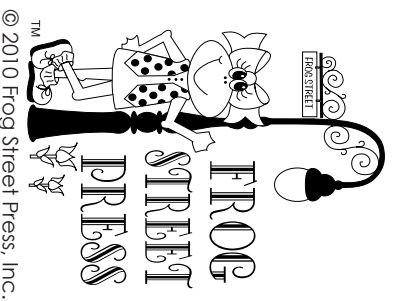
Some
like the
flags
that
wave
so tall.



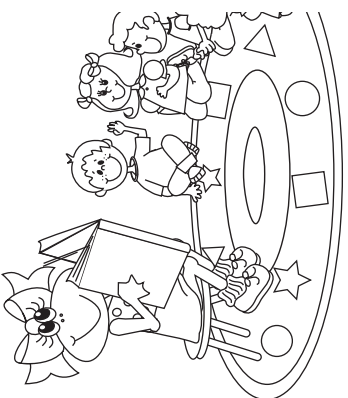
Some
like the
playground
best of all.

How to Make Take-Home Storybooks

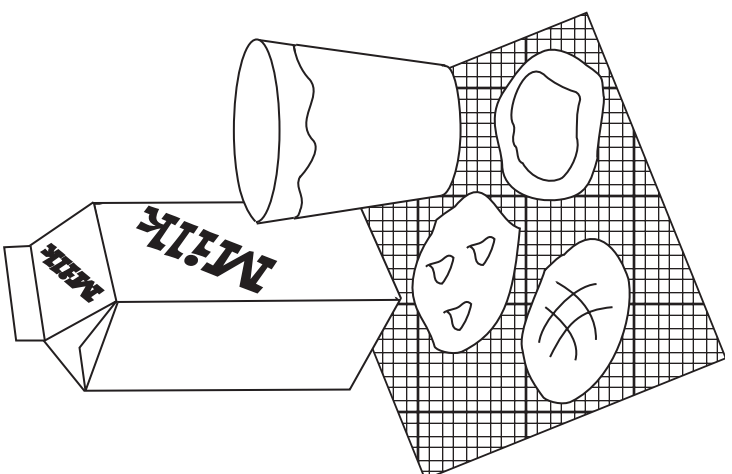
1. Locate the take-home storybook on the *Family Connections* CD. The first page of the file on the CD is the optional cover. When you have printed the cover, cut the page lengthwise and discard the directions.
2. The next two pages of the file on the CD are the eight pages of the story. If your printer allows you to print two-sided, do just that. If you can only print one-sided, print the two pages.
3. Reproduce the story on one two-sided page. If you printed on two pages from the CD, select the option on your copy machine that allows you to output one two-sided copy from two one-sided pages.
4. Cut the pages in half lengthwise and fold in half (hamburger fold) aligning the pages in numerical order.
5. Lay the cover behind the folded inside pages and staple.



Tune: “Twinkle, Twinkle, Little Star”



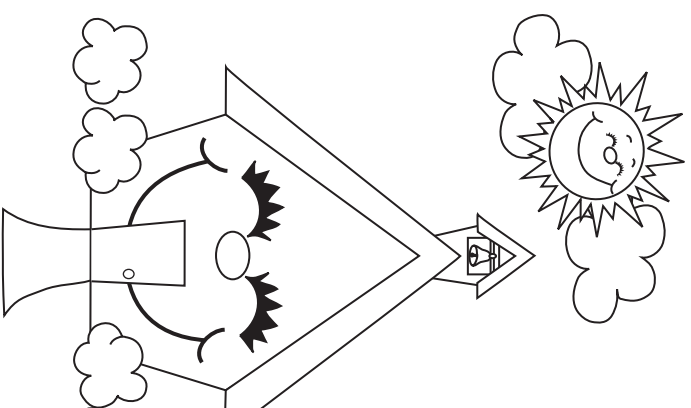
Vamos
a
jugar.

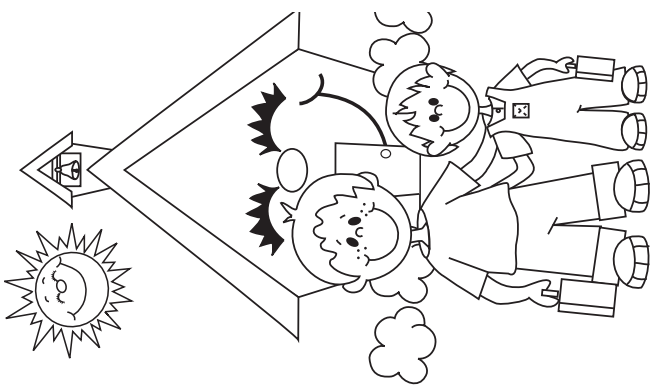


Nos leen
buenas
historias.

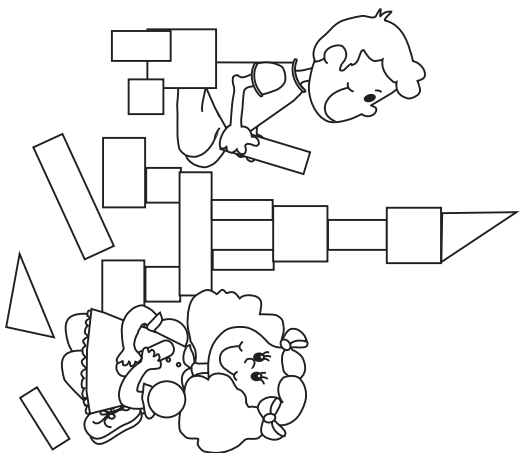
¡La escuela
es divertida
para mí!

Ven a
verla y
jugaré
contigo.

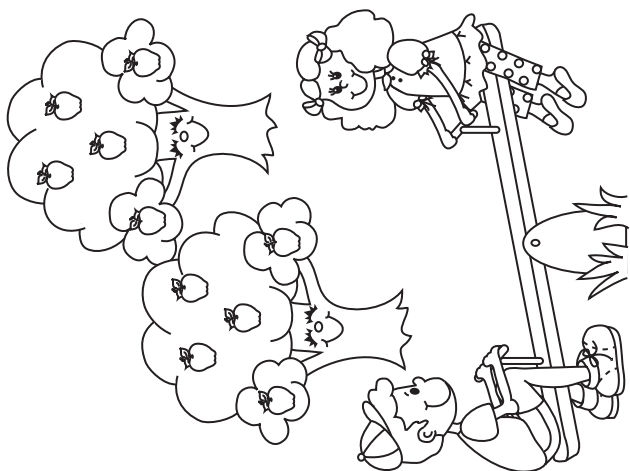




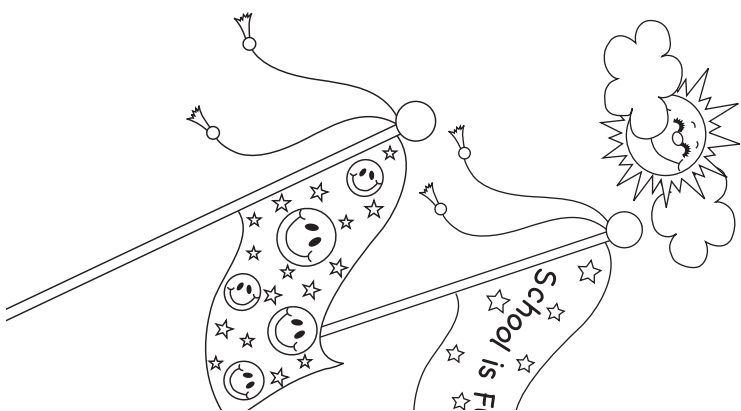
¡Qué
diversión!



Amo las
galletas
que nos
dan.



Mira las
banderas
que bailan
arriba.



Twinkle, Twinkle, Little Star

© Becky Bailey

This is a ritual you might want to use to welcome your child home from school. It is one of Becky Bailey's I Love You Rituals.

Twinkle, twinkle, little star

(With a partner, hold hands up to make a bridge, fingers touching; wiggle fingers like twinkling stars.)

What a wonderful child you are.

(Rest hands on partner's shoulders.)

With bright eyes and nice round cheeks,

(Gently point to partner's eyes, and then pretend to draw circles on partner's cheeks.)

Talented person from head to feet.

(Hold hands up high and then bend down together toward feet.)

Twinkle, twinkle, little star

(Hold hands up touching each other's fingers; wiggle fingers like stars.)

What a wonderful child you are!

(Partners hug.)

Twinkle, Twinkle, Little Star

© Becky Bailey

This is a ritual you might want to use to welcome your child home from school. It is one of Becky Bailey's I Love You Rituals.

Twinkle, twinkle, little star

(With a partner, hold hands up to make a bridge, fingers touching; wiggle fingers like twinkling stars.)

What a wonderful child you are.

(Rest hands on partner's shoulders.)

With bright eyes and nice round cheeks,

(Gently point to partner's eyes, and then pretend to draw circles on partner's cheeks.)

Talented person from head to feet.

(Hold hands up high and then bend down together toward feet.)

Twinkle, twinkle, little star

(Hold hands up touching each other's fingers; wiggle fingers like stars.)

What a wonderful child you are!

(Partners hug.)

Brilla, brilla para mí

© Becky Bailey

Éste es un ritual que ustedes pueden usar para recibir a sus niños cuando regresan de la escuela. Es uno de los rituales para decir "Te quiero" de la Dra. Becky Bailey.

Brilla, brilla y sigue así

(con una pareja, estiren los brazos y tóquense los dedos, moviéndolos como estrellas que titilan)

tú eres un niño muy especial.

(pongan las manos en los hombros de la pareja)

Carita dulce y angelical

(señalen los ojos de la pareja con los dedos y hagan como si dibujasen círculos en sus mejillas)

tan talentoso y original.

(Tómense de las manos en alto y luego agáchense juntos hasta llegar a los pies)

Brilla y brilla y sigue así

(estiren los brazos y tóquense los dedos, muevan los dedos como si fueran estrellas que titilan)

¡tú eres un niño muy especial!

(Den un abrazo a su pareja)

Brilla, brilla para mí

© Becky Bailey

Éste es un ritual que ustedes pueden usar para recibir a sus niños cuando regresan de la escuela. Es uno de los rituales para decir "Te quiero" de la Dra. Becky Bailey.

Brilla, brilla y sigue así

(con una pareja, estiren los brazos y tóquense los dedos, moviéndolos como estrellas que titilan)

tú eres un niño muy especial.

(pongan las manos en los hombros de la pareja)

Carita dulce y angelical

(señalen los ojos de la pareja con los dedos y hagan como si dibujasen círculos en sus mejillas)

tan talentoso y original.

(Tómense de las manos en alto y luego agáchense juntos hasta llegar a los pies)

Brilla y brilla y sigue así

(estiren los brazos y tóquense los dedos, muevan los dedos como si fueran estrellas que titilan)

¡tú eres un niño muy especial!

(Den un abrazo a su pareja)



What different ways do I use this leg?



What different ways do I use this leg?



What different ways do I use this leg?



What different ways do I use this leg?



What different ways do I use this leg?



What different ways do I use this leg?



*¿De qué distintas maneras
uso esta pierna?*



*¿De qué distintas maneras
uso esta pierna?*



*¿De qué distintas maneras
uso esta pierna?*



*¿De qué distintas maneras
uso esta pierna?*



*¿De qué distintas maneras
uso esta pierna?*



*¿De qué distintas maneras
uso esta pierna?*

Balloon

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Place your hands on your head and lock your fingers together.
- Breathe in deeply and raise your hands over your head as if your air were filling up a balloon.
- Sniff in more air. Sniff in one more time.
- Then let the air out as you drop your hands back down to your head.
- Make a “ppppbbbbbbbb” sound as the air empties from the pretend balloon. Repeat.

Balloon

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Place your hands on your head and lock your fingers together.
- Breathe in deeply and raise your hands over your head as if your air were filling up a balloon.
- Sniff in more air. Sniff in one more time.
- Then let the air out as you drop your hands back down to your head.
- Make a “ppppbbbbbbbb” sound as the air empties from the pretend balloon. Repeat.

Balloon

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Place your hands on your head and lock your fingers together.
- Breathe in deeply and raise your hands over your head as if your air were filling up a balloon.
- Sniff in more air. Sniff in one more time.
- Then let the air out as you drop your hands back down to your head.
- Make a “ppppbbbbbbbb” sound as the air empties from the pretend balloon. Repeat.

Balloon

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Place your hands on your head and lock your fingers together.
- Breathe in deeply and raise your hands over your head as if your air were filling up a balloon.
- Sniff in more air. Sniff in one more time.
- Then let the air out as you drop your hands back down to your head.
- Make a “ppppbbbbbbbb” sound as the air empties from the pretend balloon. Repeat.

El globo

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pongan las manos sobre la cabeza y junten los dedos.
- Respiren profundamente y levanten las manos sobre la cabeza como si fueran el aire que va llenando al globo.
- Aspiren más aire, aspiren una vez más.
- Luego, dejen salir el aire mientras bajan las manos otra vez hasta la cabeza.
- Hagan con los labios un ruido como diciendo: "pepepepepepe" que suena como cuando el aire sale de un globo. Repitan.

El globo

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pongan las manos sobre la cabeza y junten los dedos.
- Respiren profundamente y levanten las manos sobre la cabeza como si fueran el aire que va llenando al globo.
- Aspiren más aire, aspiren una vez más.
- Luego, dejen salir el aire mientras bajan las manos otra vez hasta la cabeza.
- Hagan con los labios un ruido como diciendo: "pepepepepepe" que suena como cuando el aire sale de un globo. Repitan.

El globo

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pongan las manos sobre la cabeza y junten los dedos.
- Respiren profundamente y levanten las manos sobre la cabeza como si fueran el aire que va llenando al globo.
- Aspiren más aire, aspiren una vez más.
- Luego, dejen salir el aire mientras bajan las manos otra vez hasta la cabeza.
- Hagan con los labios un ruido como diciendo: "pepepepepepe" que suena como cuando el aire sale de un globo. Repitan.

El globo

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pongan las manos sobre la cabeza y junten los dedos.
- Respiren profundamente y levanten las manos sobre la cabeza como si fueran el aire que va llenando al globo.
- Aspiren más aire, aspiren una vez más.
- Luego, dejen salir el aire mientras bajan las manos otra vez hasta la cabeza.
- Hagan con los labios un ruido como diciendo: "pepepepepepe" que suena como cuando el aire sale de un globo. Repitan.

Drain

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Extend both arms in front of your body parallel to the floor while you make a fist with both hands. Imagine your hands are faucets.
- Tighten your muscles and exhale slowly while releasing your muscles. Make a “ssshhh” sound as you pretend to release the water in the faucets.
- End with your hands open and your arms relaxed at your sides.
- After a few seconds, repeat.

Drain

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Extend both arms in front of your body parallel to the floor while you make a fist with both hands. Imagine your hands are faucets.
- Tighten your muscles and exhale slowly while releasing your muscles. Make a “ssshhh” sound as you pretend to release the water in the faucets.
- End with your hands open and your arms relaxed at your sides.
- After a few seconds, repeat.

Drain

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Extend both arms in front of your body parallel to the floor while you make a fist with both hands. Imagine your hands are faucets.
- Tighten your muscles and exhale slowly while releasing your muscles. Make a “ssshhh” sound as you pretend to release the water in the faucets.
- End with your hands open and your arms relaxed at your sides.
- After a few seconds, repeat.

Drain

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Extend both arms in front of your body parallel to the floor while you make a fist with both hands. Imagine your hands are faucets.
- Tighten your muscles and exhale slowly while releasing your muscles. Make a “ssshhh” sound as you pretend to release the water in the faucets.
- End with your hands open and your arms relaxed at your sides.
- After a few seconds, repeat.

Dejar ir

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Extiendan los dos brazos hacia el frente en paralelo al piso mientras se hace puño con las dos manos. Imaginen que las manos son llaves de agua.
- Contraigan los músculos. Exhalen lentamente mientras aflojan los músculos. Hacer un sonido como un: "chis" prolongado, como si saliera agua por las llaves.
- Terminen con las manos abiertas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Esperar unos segundos y repetir.

Dejar ir

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Extiendan los dos brazos hacia el frente en paralelo al piso mientras se hace puño con las dos manos. Imaginen que las manos son llaves de agua.
- Contraigan los músculos. Exhalen lentamente mientras aflojan los músculos. Hacer un sonido como un: "chis" prolongado, como si saliera agua por las llaves.
- Terminen con las manos abiertas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Esperar unos segundos y repetir.

Dejar ir

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Extiendan los dos brazos hacia el frente en paralelo al piso mientras se hace puño con las dos manos. Imaginen que las manos son llaves de agua.
- Contraigan los músculos. Exhalen lentamente mientras aflojan los músculos. Hacer un sonido como un: "chis" prolongado, como si saliera agua por las llaves.
- Terminen con las manos abiertas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Esperar unos segundos y repetir.

Dejar ir

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Extiendan los dos brazos hacia el frente en paralelo al piso mientras se hace puño con las dos manos. Imaginen que las manos son llaves de agua.
- Contraigan los músculos. Exhalen lentamente mientras aflojan los músculos. Hacer un sonido como un: "chis" prolongado, como si saliera agua por las llaves.
- Terminen con las manos abiertas y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
- Esperar unos segundos y repetir.



Please Bring....

Please send a photo of your family for your child to share with the class. Mount the photo on a poster. Add family names, favorite activities, and details about your family that your child will enjoy sharing with the class.



Please Bring....

Please send a photo of your family for your child to share with the class. Mount the photo on a poster. Add family names, favorite activities, and details about your family that your child will enjoy sharing with the class.



Please Bring....

Please send a photo of your family for your child to share with the class. Mount the photo on a poster. Add family names, favorite activities, and details about your family that your child will enjoy sharing with the class.



Please Bring....

Please send a photo of your family for your child to share with the class. Mount the photo on a poster. Add family names, favorite activities, and details about your family that your child will enjoy sharing with the class.

Sírvanse traer...

Sírvanse enviar una foto de la familia para que su hijo o hija la comparta con la clase. La foto debe venir pegada en un póster. Escriban los nombres de la familia, las actividades preferidas y detalles familiares que su estudiante quiera compartir con la clase.

Sírvanse traer...

Sírvanse enviar una foto de la familia para que su hijo o hija la comparta con la clase. La foto debe venir pegada en un póster. Escriban los nombres de la familia, las actividades preferidas y detalles familiares que su estudiante quiera compartir con la clase.

Sírvanse traer...

Sírvanse enviar una foto de la familia para que su hijo o hija la comparta con la clase. La foto debe venir pegada en un póster. Escriban los nombres de la familia, las actividades preferidas y detalles familiares que su estudiante quiera compartir con la clase.

Sírvanse traer...

Sírvanse enviar una foto de la familia para que su hijo o hija la comparta con la clase. La foto debe venir pegada en un póster. Escriban los nombres de la familia, las actividades preferidas y detalles familiares que su estudiante quiera compartir con la clase.

Pretzel

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Stand or sit, and cross one ankle over (or in front of) the other.
- Extend your arms to the front.
- Cross one wrist over the other wrist, face palms together, and clasp hands together. Bring clasped hands in toward the chest, twisting them down and toward the body and then up next to the chest.
- Close eyes and inhale with tongue positioned on the roof of your mouth. Exhale and release your tongue.
- Repeat

This activity shifts the electrical energy of the brain from the low level (survival centers) to the higher regions (reasoning centers). The tongue on the roof of the mouth stimulates the limbic system to coordinate with the frontal lobes, integrating the left and right hemispheres of the brain.

Pretzel

© Becky Bailey

This is a calming activity that your child has learned at school. When children feel upset, it is helpful for them to have a repertoire of strategies for calming down and developing self-control. If your child becomes upset, you may want to suggest using the strategy.

- Stand or sit, and cross one ankle over (or in front of) the other.
- Extend your arms to the front.
- Cross one wrist over the other wrist, face palms together, and clasp hands together. Bring clasped hands in toward the chest, twisting them down and toward the body and then up next to the chest.
- Close eyes and inhale with tongue positioned on the roof of your mouth. Exhale and release your tongue.
- Repeat

This activity shifts the electrical energy of the brain from the low level (survival centers) to the higher regions (reasoning centers). The tongue on the roof of the mouth stimulates the limbic system to coordinate with the frontal lobes, integrating the left and right hemispheres of the brain.

La rosquita

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pónganse de pie o siéntense y crucen un tobillo sobre el otro (o frente al otro)
- Extiendan los brazos hacia el frente
- Crucen una muñeca sobre la otra, pongan las palmas de las manos una frente a otra y junten las manos. Acerquen las palmas unidas hacia el pecho, retorciéndolas hacia abajo y luego otra vez hacia el pecho.
- Cierren los ojos y aspiren, con la lengua pegada al paladar. Exhalen y bajen la lengua.
- Repetir.

Esta actividad transfiere la energía eléctrica del cerebro, del nivel bajo (centros de supervivencia) a las regiones más altas (centros del razonamiento). La lengua en el paladar estimula al sistema límbico para que coordine con los lóbulos frontales, integrando los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.

La rosquita

© Becky Bailey

Ésta es una actividad tranquilizadora que sus hijos han aprendido en la escuela. Cuando se sienten disgustados, es útil para ellos tener un repertorio de estrategias para calmarse y desarrollar su autocontrol. Si sus hijos se disgustan, ustedes pueden sugerirles que usen esta estrategia.

- Pónganse de pie o siéntense y crucen un tobillo sobre el otro (o frente al otro)
- Extiendan los brazos hacia el frente
- Crucen una muñeca sobre la otra, pongan las palmas de las manos una frente a otra y junten las manos. Acerquen las palmas unidas hacia el pecho, retorciéndolas hacia abajo y luego otra vez hacia el pecho.
- Cierren los ojos y aspiren, con la lengua pegada al paladar. Exhalen y bajen la lengua.
- Repetir.

Esta actividad transfiere la energía eléctrica del cerebro, del nivel bajo (centros de supervivencia) a las regiones más altas (centros del razonamiento). La lengua en el paladar estimula al sistema límbico para que coordine con los lóbulos frontales, integrando los hemisferios izquierdo y derecho del cerebro.