

# 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. Está Bien Estar Enojado	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. Está Bien Estar Triste	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. ¡Lénala 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. Está bien estar asustado/a	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. Está Bien Estar Preocupado	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.	Calendario creado por: Dra. Pamela B Connor - Capacitadora y Consultora Educativa Calendario Traducido por: Manuela Rodríguez			

Find Fun-tastic Activities & More at the Learning Made Fun with Maestra Casiano Learning Hub & Online Store

<https://www.LearningMadeFunWithMaestraCasiano.com>

