



 **RULER**

para Familias

**Iniciadores de Conversación
y Actividades para Familias
de Escuela Primaria**



Yale *Center for Emotional Intelligence*



Introducción

Estas actividades simples e iniciadores de conversación están diseñadas para promover las destrezas sociales y emocionales en el hogar.

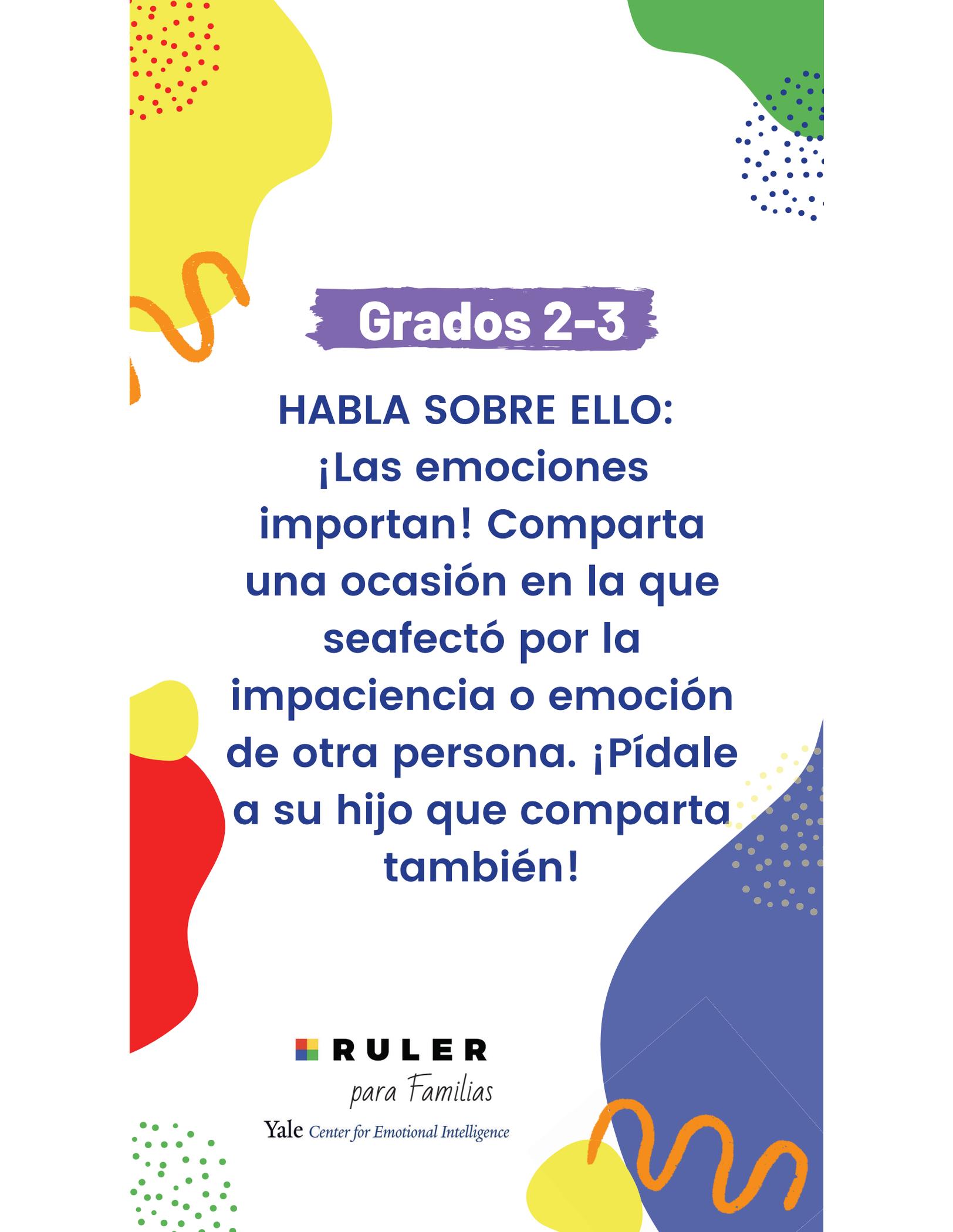
Hay tres tipos de actividades:

1) HABLE SOBRE ELLO, 2) HAZLO JUNTOS, y 3) TE DISTE CUENTA.

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence

The background features several abstract, colorful shapes and patterns. In the top left, there is a yellow shape with a cluster of red dots and an orange wavy line. In the top right, there is a green shape with a cluster of blue dots. In the bottom left, there is a red shape with a yellow circle above it and a cluster of green dots. In the bottom right, there is a large blue shape with a yellow circle and an orange wavy line, and a cluster of yellow dots. The text is centered in the middle of the page.

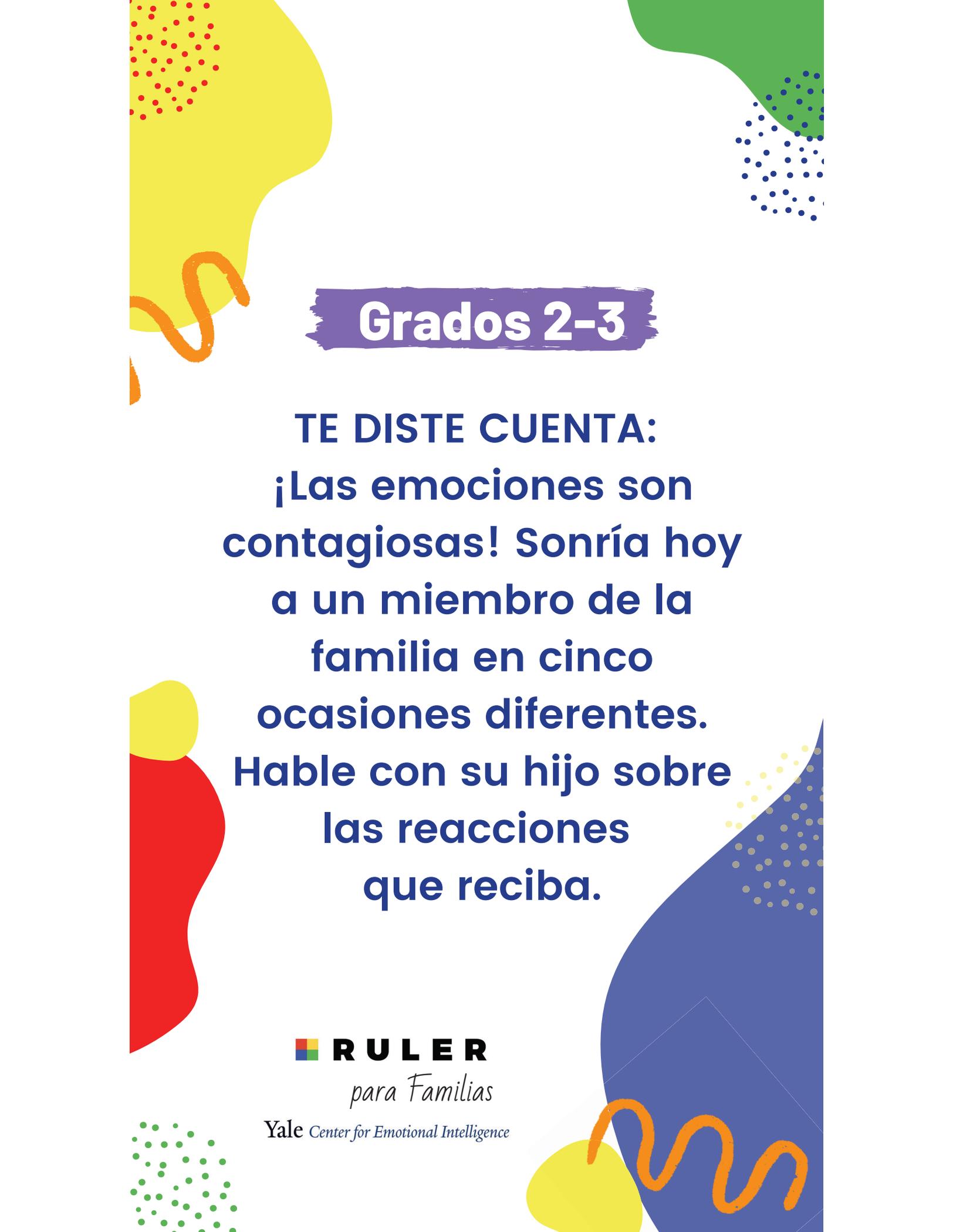
Grados 2-3

**HABLA SOBRE ELLO:
¡Las emociones
importan! Comparta
una ocasión en la que
se afectó por la
impaciencia o emoción
de otra persona. ¡Pídale
a su hijo que comparta
también!**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence

The background features several abstract, colorful shapes and patterns. In the top left, there is a yellow shape with a cluster of red dots and an orange wavy line below it. In the top right, there is a green shape with a cluster of blue dots. In the bottom left, there is a red shape with a yellow circle above it and a cluster of green dots below it. In the bottom right, there is a large blue shape with a yellow circle and an orange wavy line above it, and a cluster of yellow dots above it.

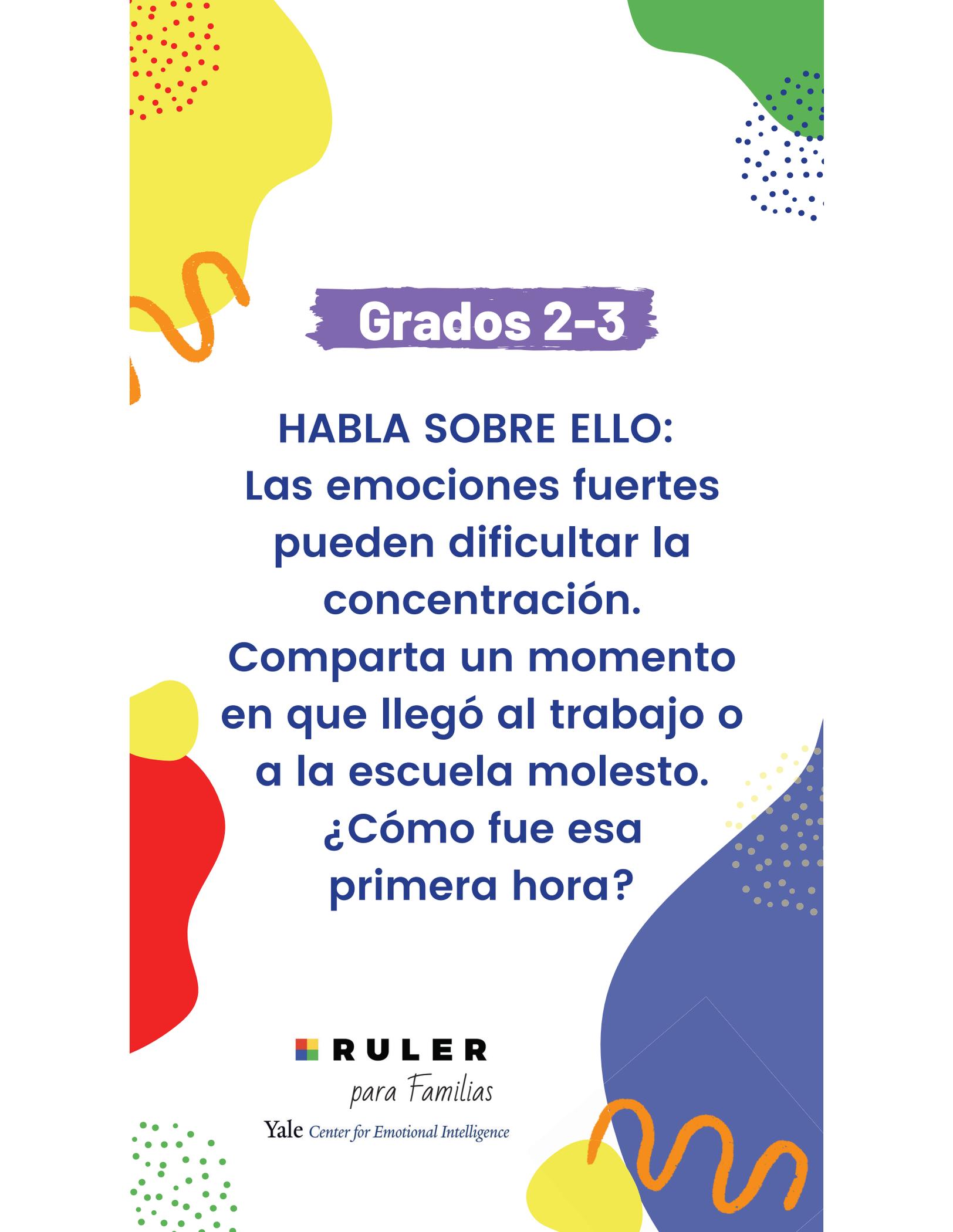
Grados 2-3

**TE DISTE CUENTA:
¡Las emociones son
contagiosas! Sonría hoy
a un miembro de la
familia en cinco
ocasiones diferentes.
Hable con su hijo sobre
las reacciones
que reciba.**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 2-3

HABLA SOBRE ELLO:
Las emociones fuertes
pueden dificultar la
concentración.

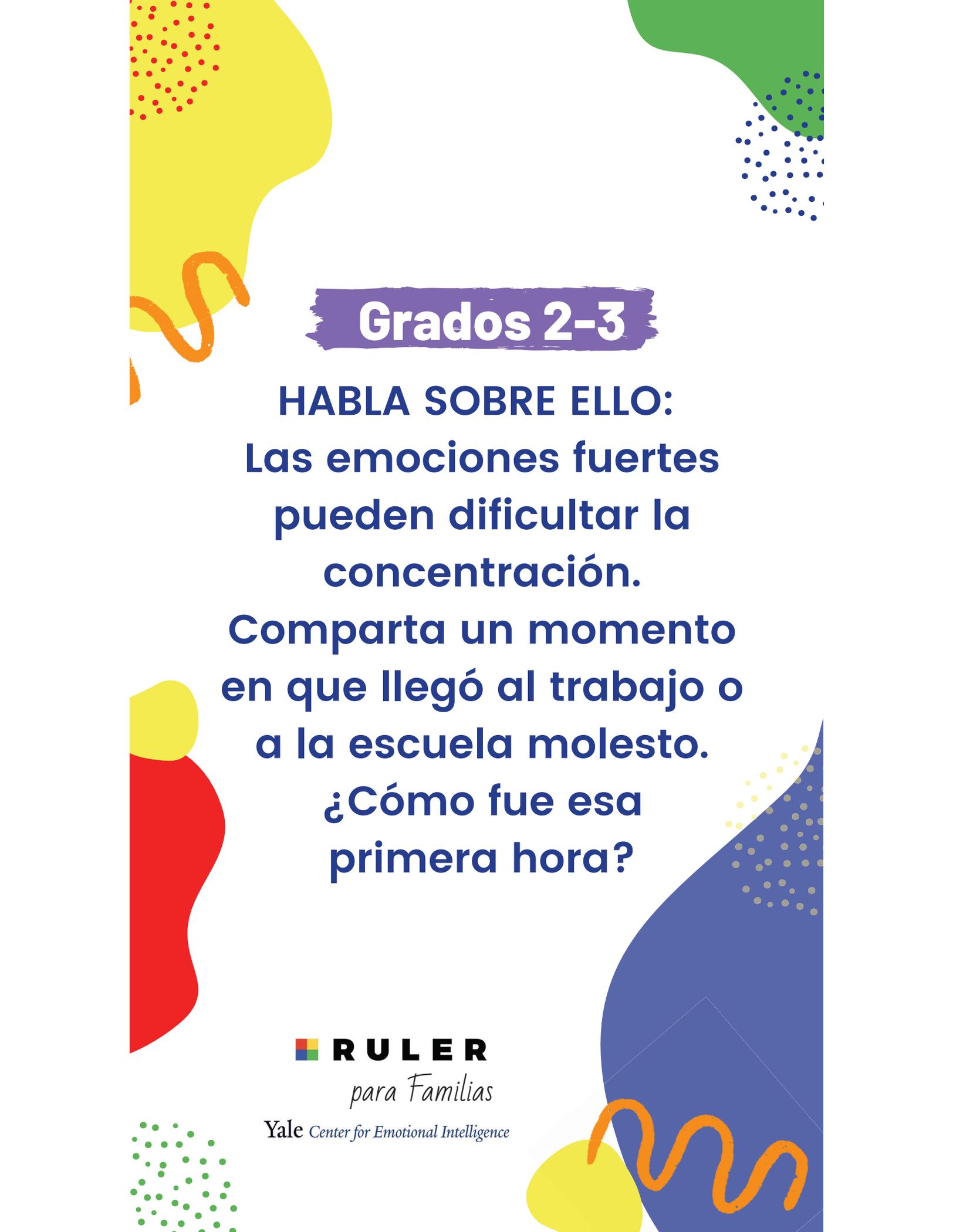
Comparta un momento
en que llegó al trabajo o
a la escuela molesto.

¿Cómo fue esa
primera hora?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 2-3

HABLA SOBRE ELLO:
**Las emociones fuertes
pueden dificultar la
concentración.**

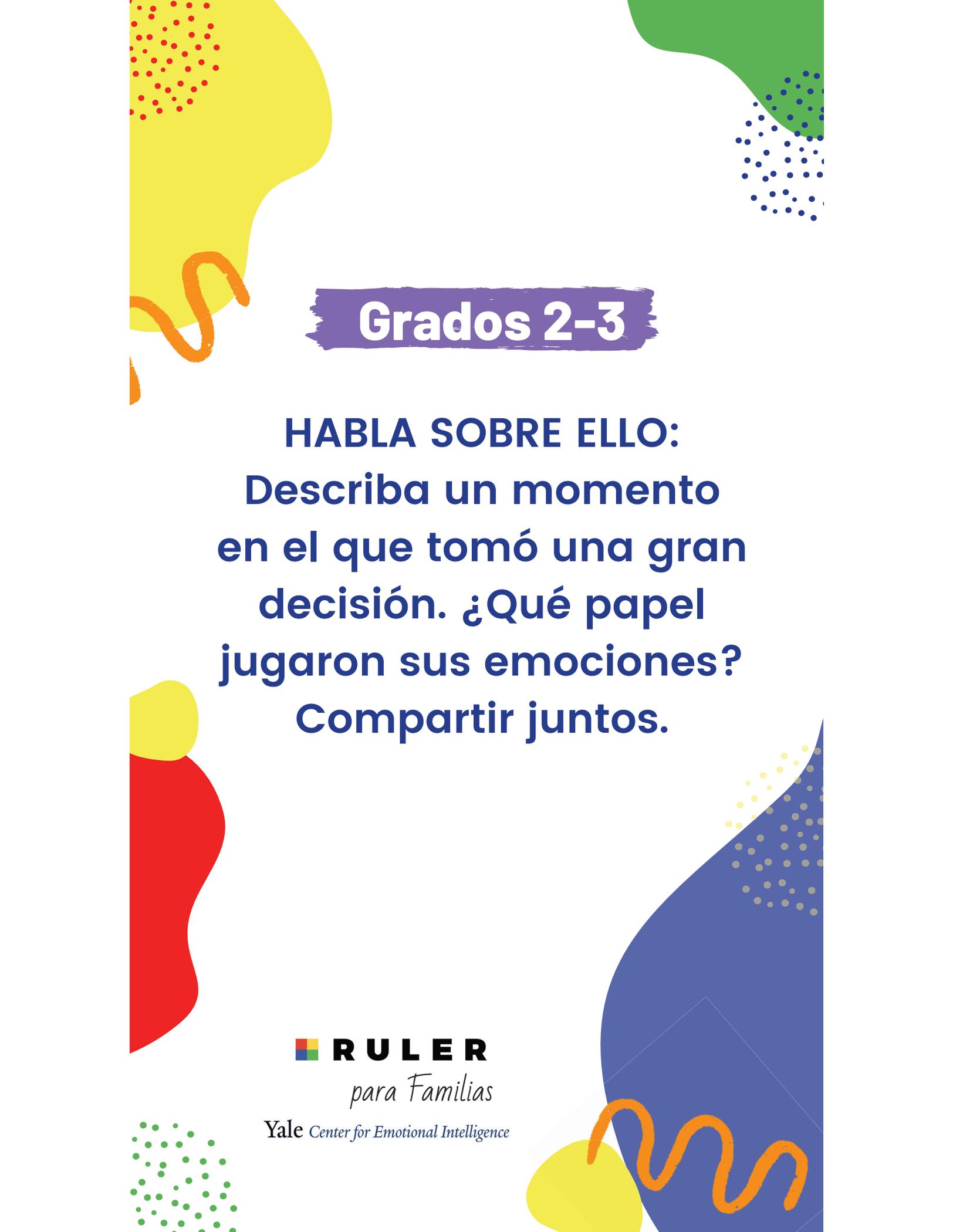
**Comparta un momento
en que llegó al trabajo o
a la escuela molesto.**

**¿Cómo fue esa
primera hora?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence

The background features several abstract, colorful shapes and patterns. In the top left, there is a yellow shape with a cluster of red dots and an orange wavy line. In the top right, a green shape has a cluster of blue dots. In the bottom left, a red shape is partially visible. In the bottom right, a large blue shape contains a cluster of yellow dots and an orange wavy line. The text is centered on a white background.

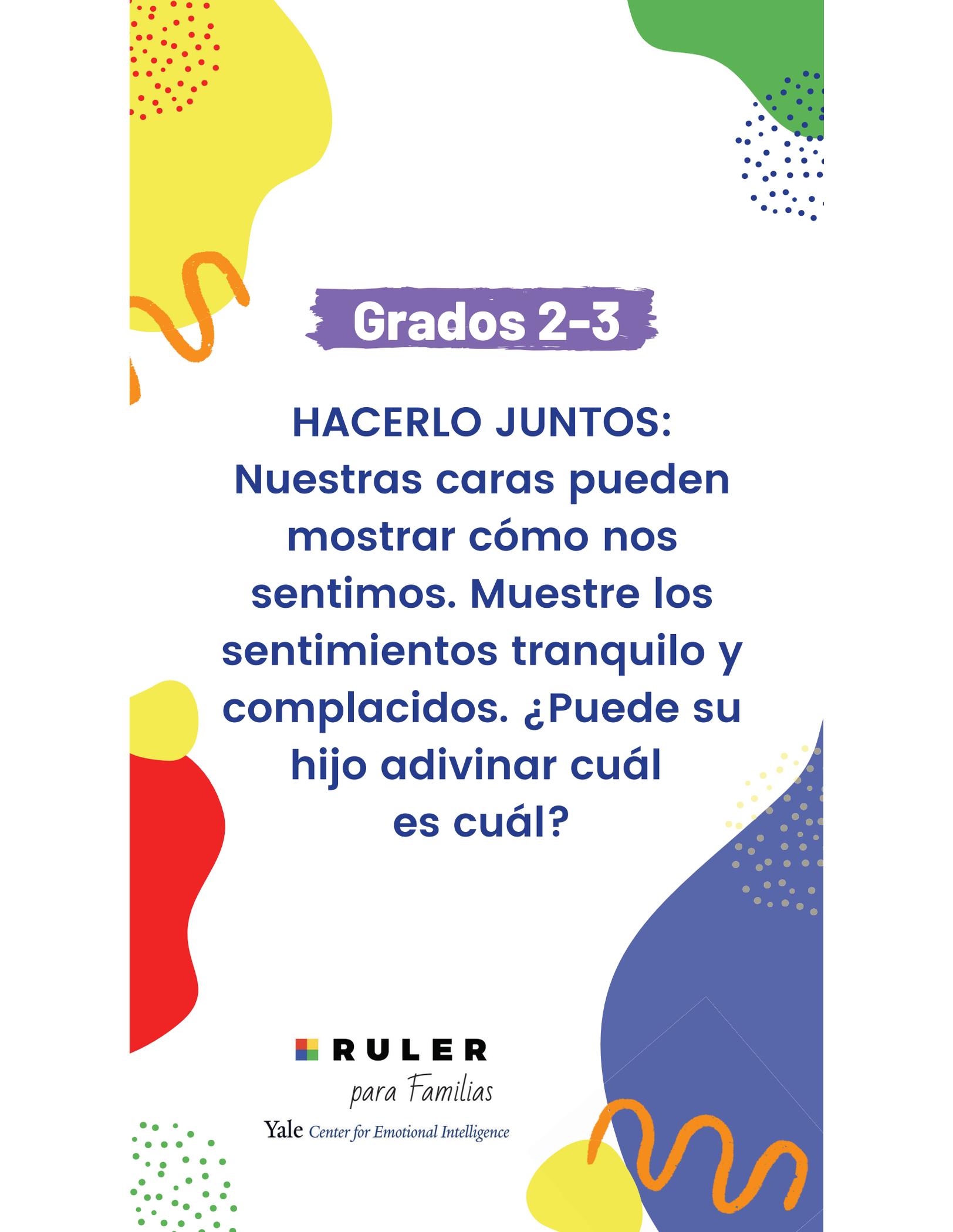
Grados 2-3

HABLA SOBRE ELLO:
Describe un momento
en el que tomó una gran
decisión. ¿Qué papel
jugaron sus emociones?
Compartir juntos.

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



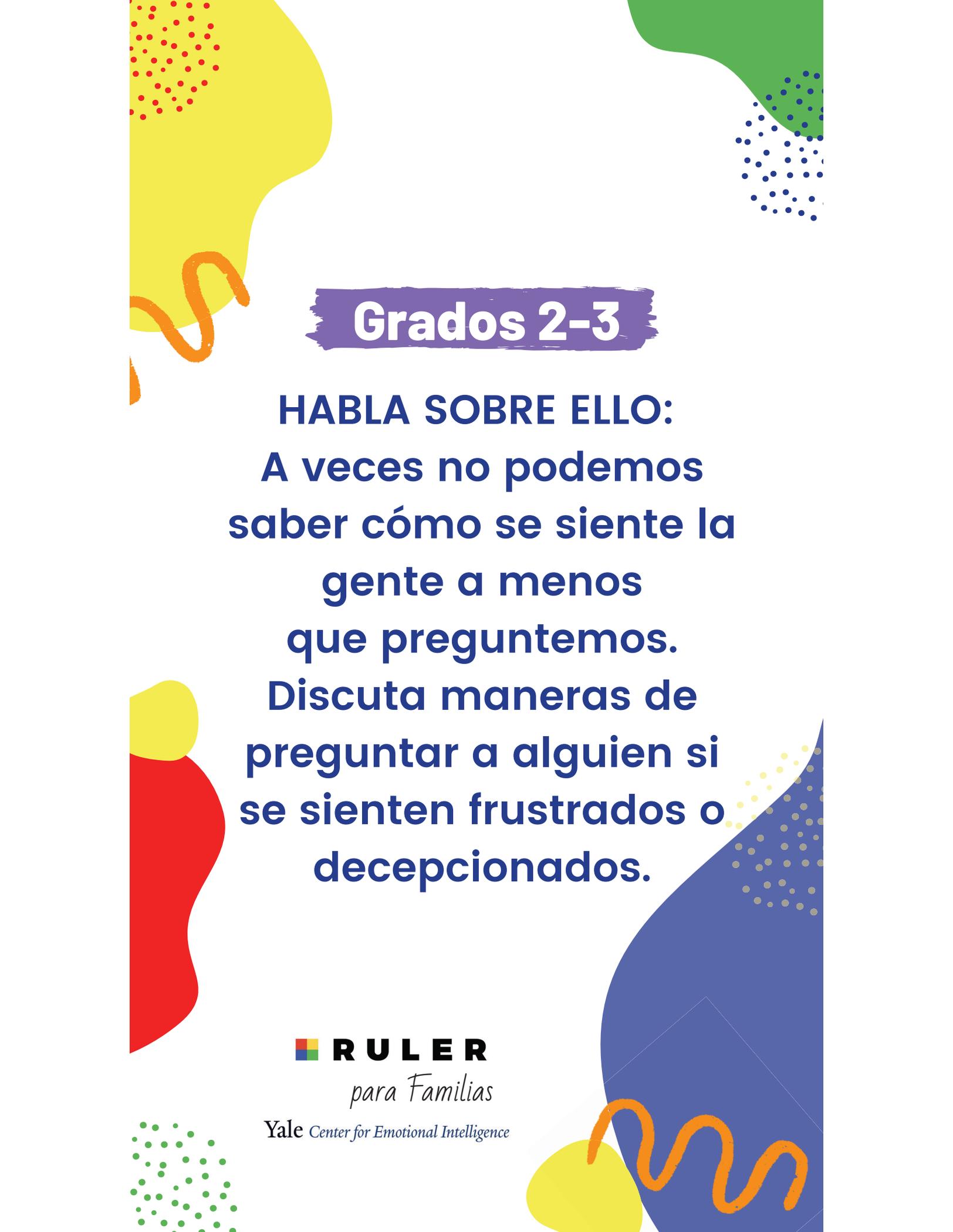
Grados 2-3

HACERLO JUNTOS:
**Nuestras caras pueden
mostrar cómo nos
sentimos. Muestre los
sentimientos tranquilo y
complacidos. ¿Puede su
hijo adivinar cuál
es cuál?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



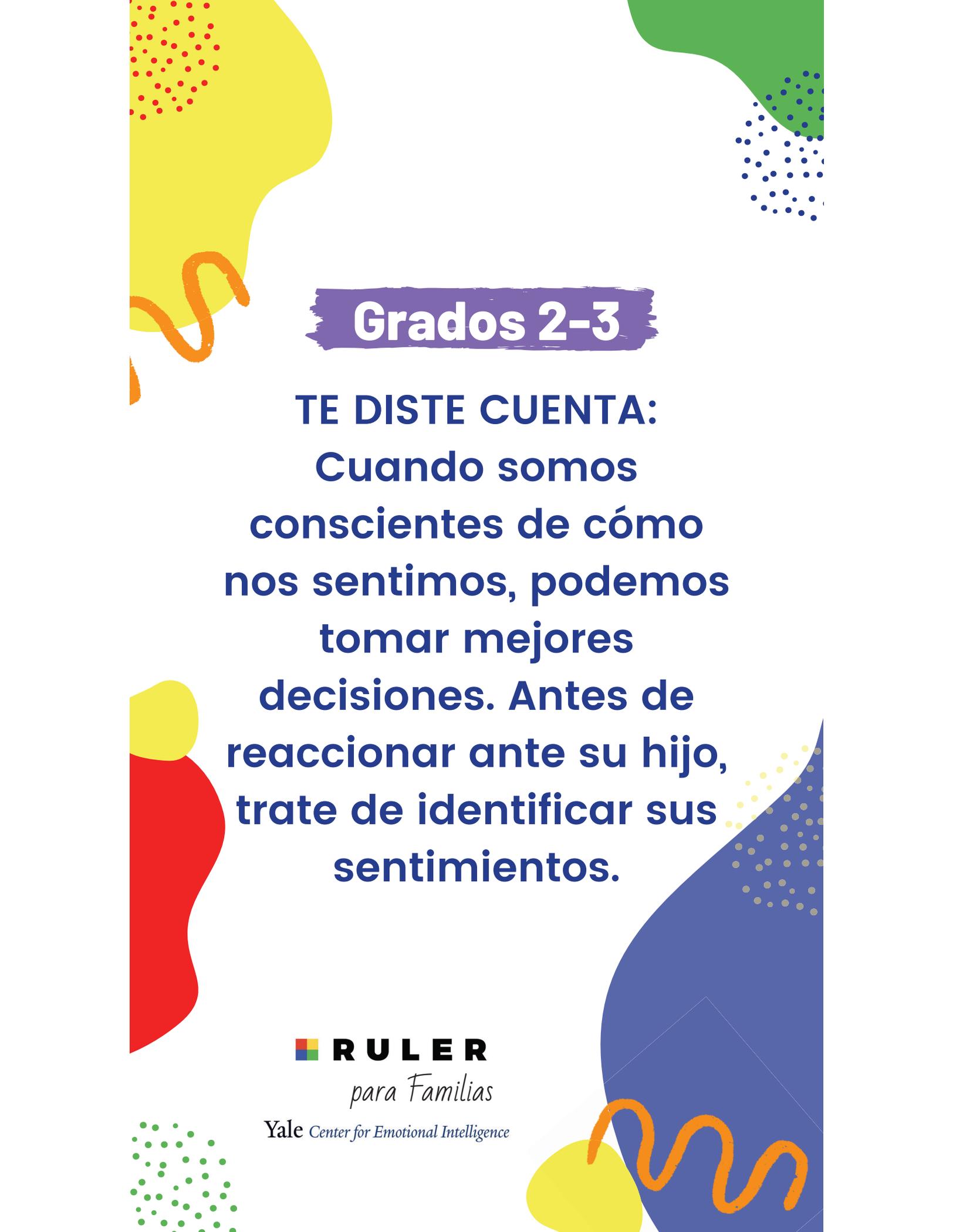
Grados 2-3

HABLA SOBRE ELLO:
**A veces no podemos
saber cómo se siente la
gente a menos
que preguntemos.
Discuta maneras de
preguntar a alguien si
se sienten frustrados o
decepcionados.**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



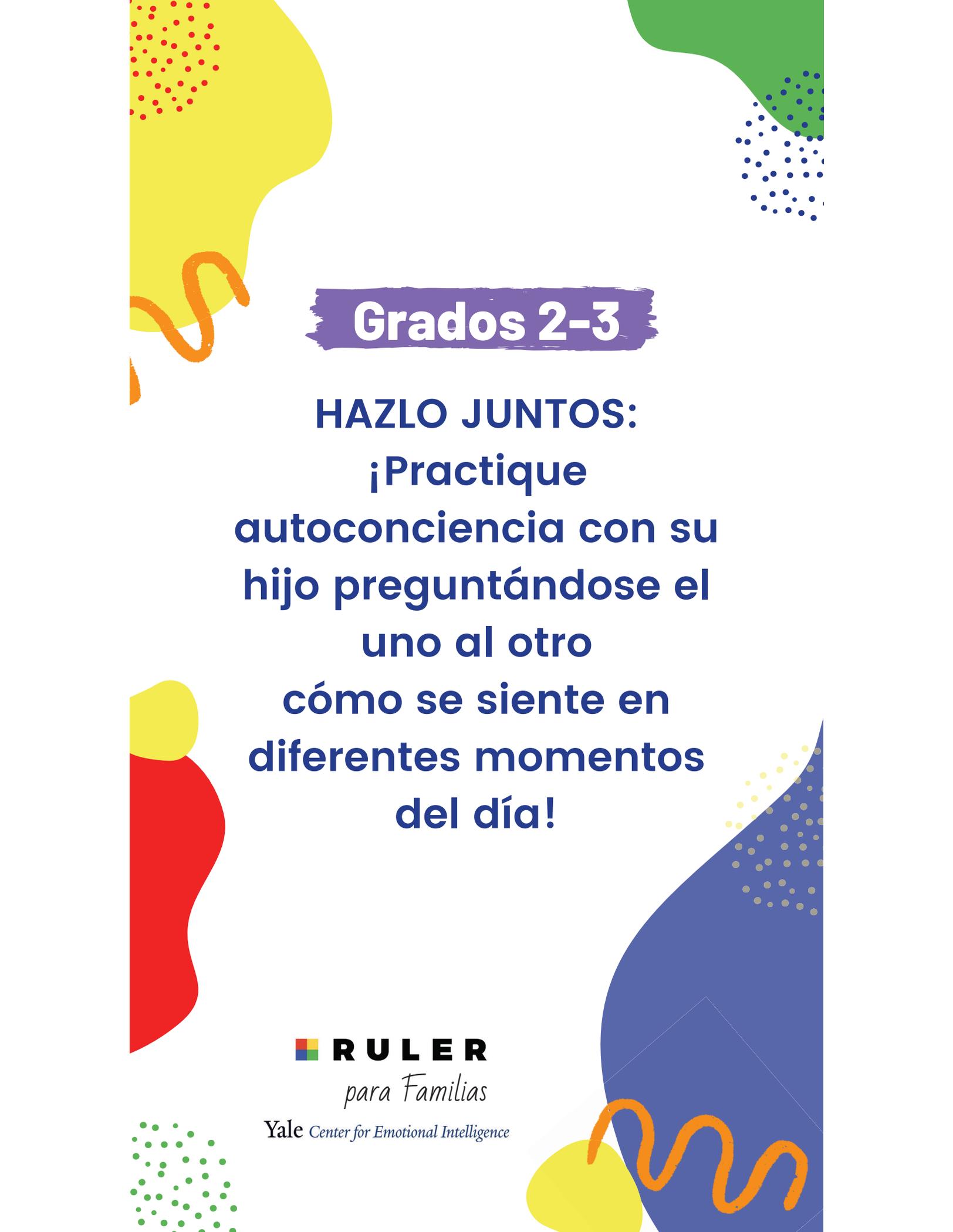
Grados 2-3

**TE DISTE CUENTA:
Cuando somos
conscientes de cómo
nos sentimos, podemos
tomar mejores
decisiones. Antes de
reaccionar ante su hijo,
trate de identificar sus
sentimientos.**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



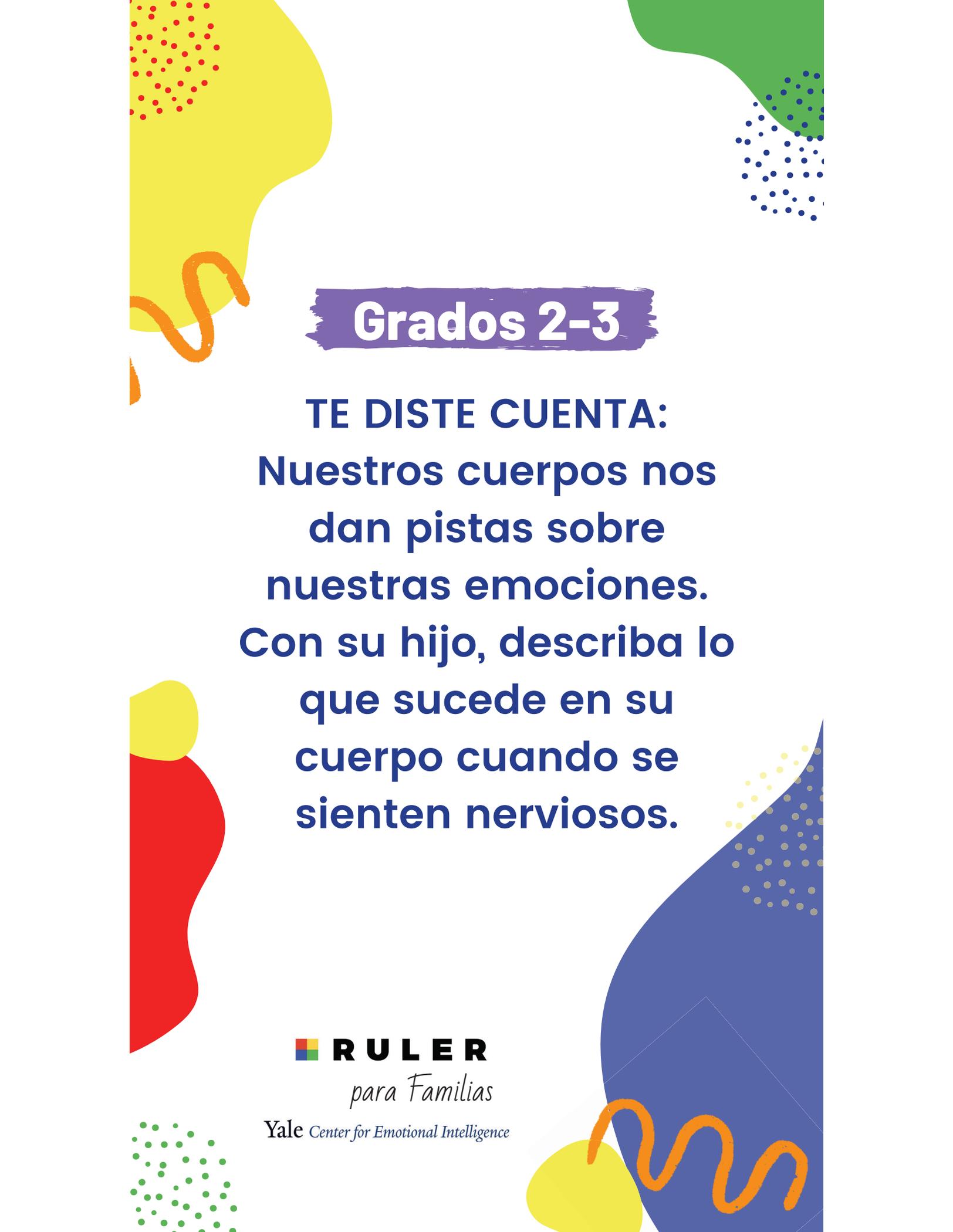
Grados 2-3

HAZLO JUNTOS:
¡Practique
autoconciencia con su
hijo preguntándose el
uno al otro
cómo se siente en
diferentes momentos
del día!

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



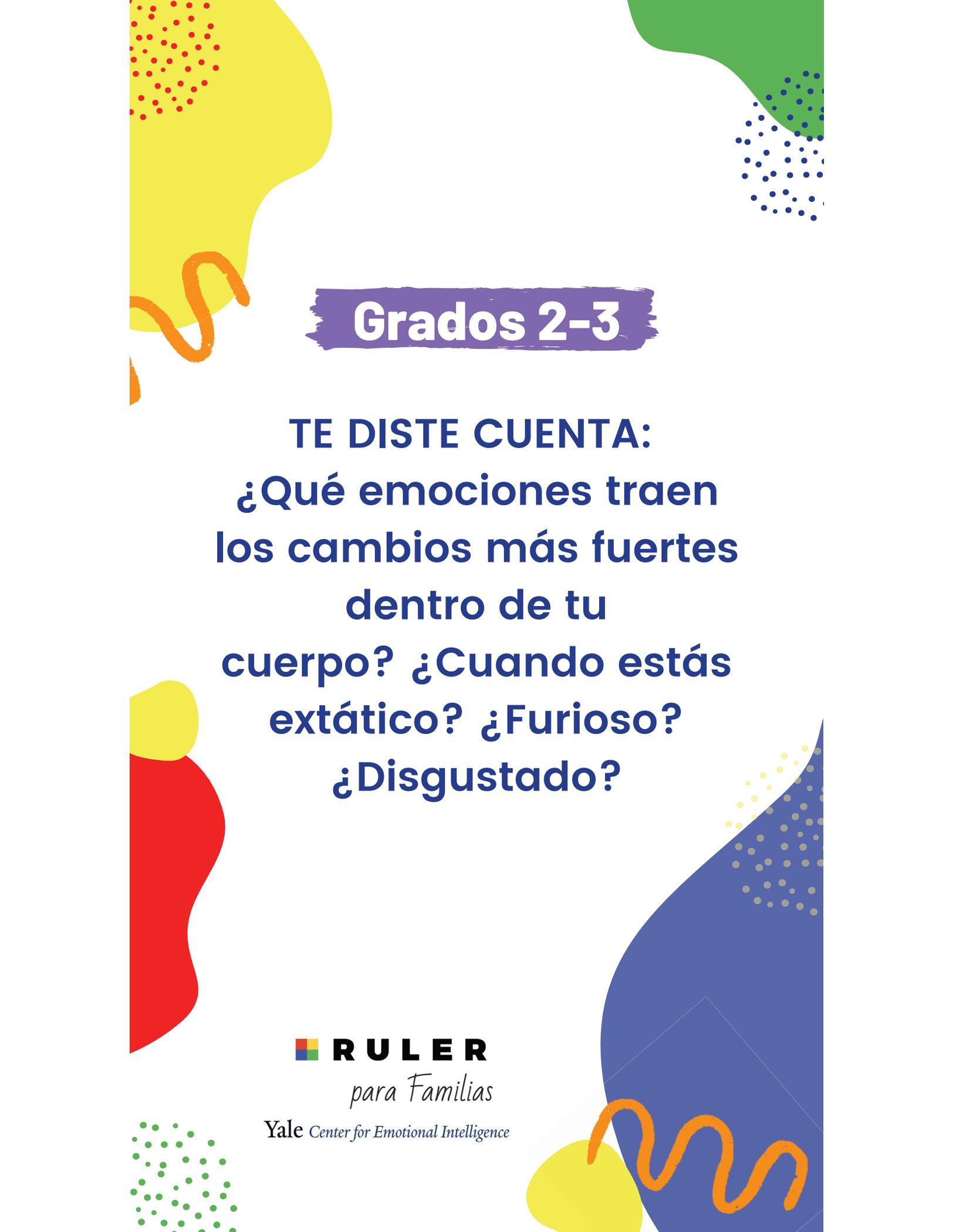
Grados 2-3

**TE DISTE CUENTA:
Nuestros cuerpos nos
dan pistas sobre
nuestras emociones.
Con su hijo, describa lo
que sucede en su
cuerpo cuando se
sienten nerviosos.**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence

The background features several abstract, colorful shapes and patterns. In the top left, there is a yellow shape with a cluster of red dots and an orange wavy line below it. In the top right, there is a green shape with a cluster of blue dots. In the bottom left, there is a red shape with a yellow circle above it. In the bottom right, there is a large blue shape with a cluster of yellow dots and an orange wavy line below it. The text is centered on the page.

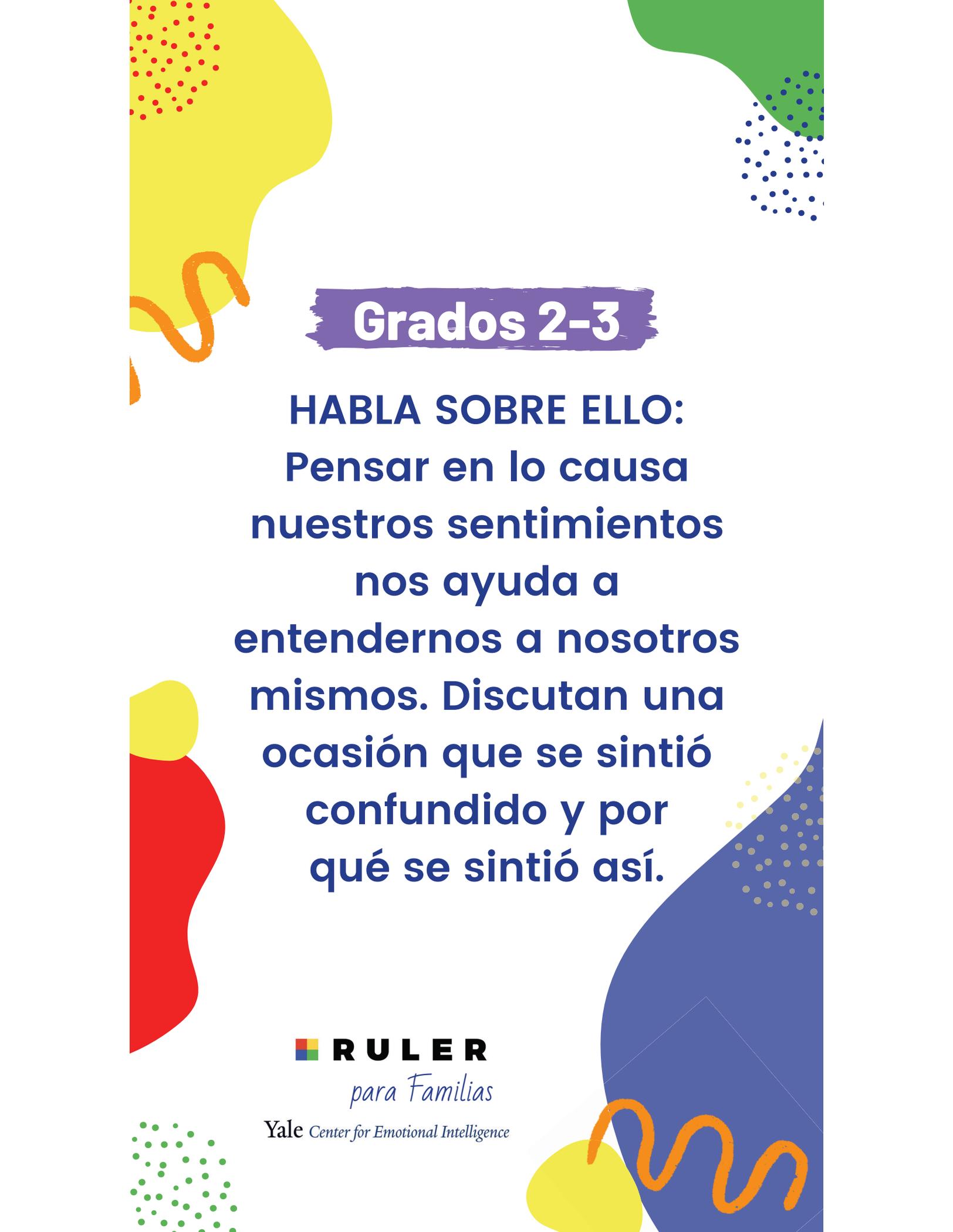
Grados 2-3

**TE DISTE CUENTA:
¿Qué emociones traen
los cambios más fuertes
dentro de tu
cuerpo? ¿Cuando estás
extático? ¿Furioso?
¿Disgustado?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



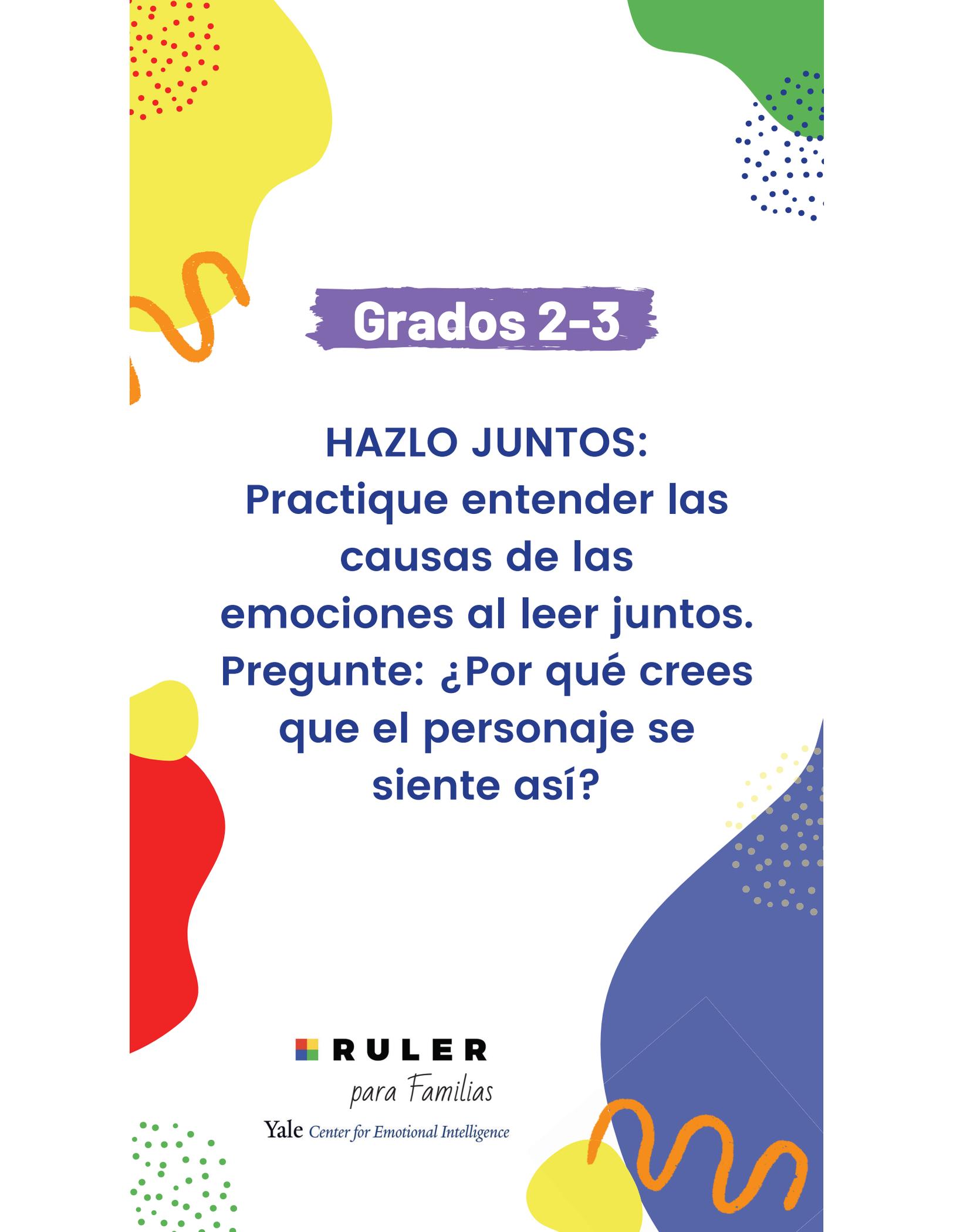
Grados 2-3

HABLA SOBRE ELLO:
**Pensar en lo causa
nuestros sentimientos
nos ayuda a
entendernos a nosotros
mismos. Discutan una
ocasión que se sintió
confundido y por
qué se sintió así.**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



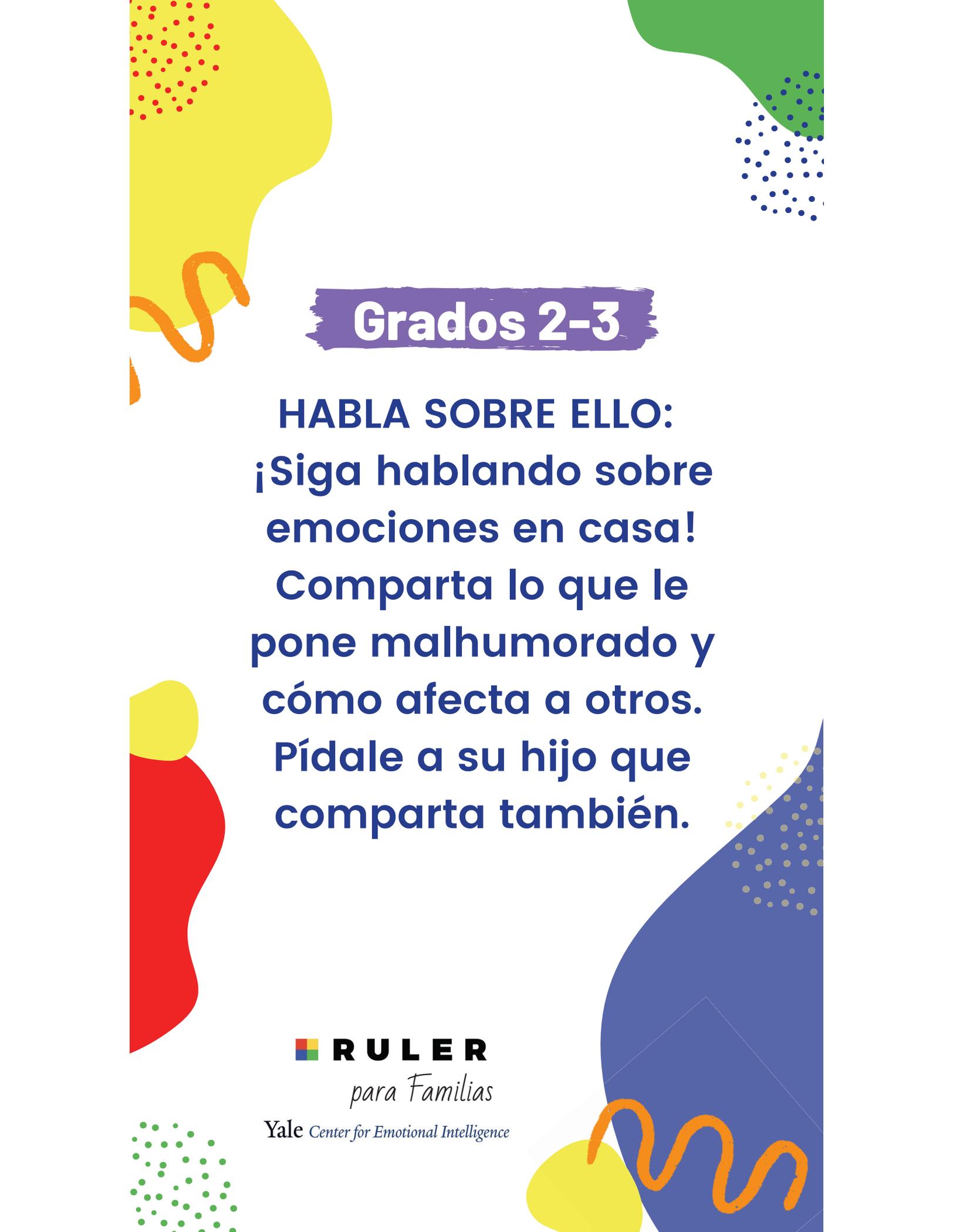
Grados 2-3

HAZLO JUNTOS:
Practique entender las causas de las emociones al leer juntos.
Pregunte: ¿Por qué crees que el personaje se siente así?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



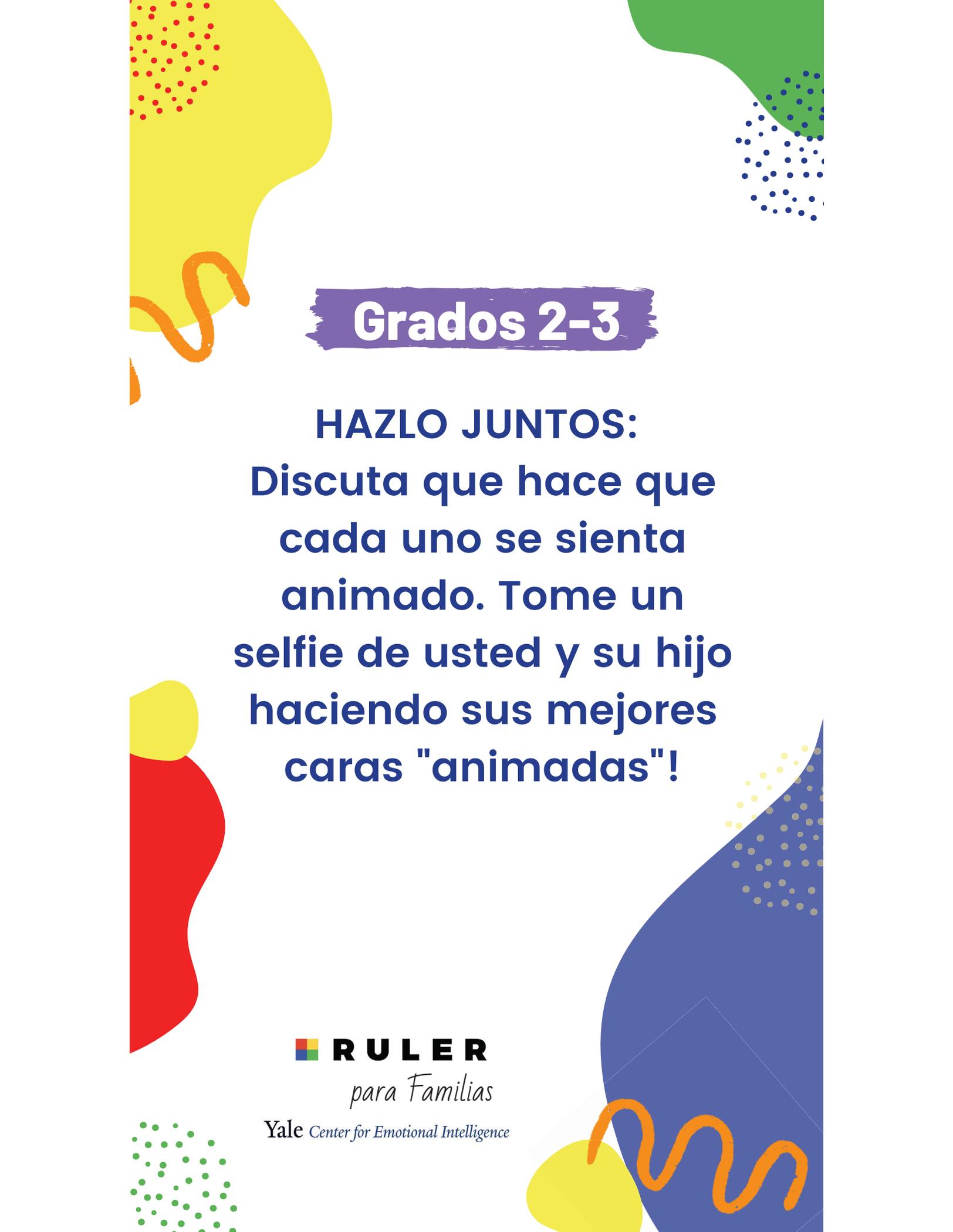
Grados 2-3

**HABLA SOBRE ELLO:
¡Siga hablando sobre
emociones en casa!
Comparta lo que le
pone malhumorado y
cómo afecta a otros.
Pídale a su hijo que
comparta también.**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence

The background features several abstract, colorful shapes and patterns. In the top left, there is a yellow shape with a cluster of red dots and an orange wavy line below it. In the top right, there is a green shape with a cluster of blue dots. In the bottom left, there is a red shape with a yellow circle above it. In the bottom right, there is a large blue shape with a cluster of yellow dots and an orange wavy line below it. The text is centered on the page.

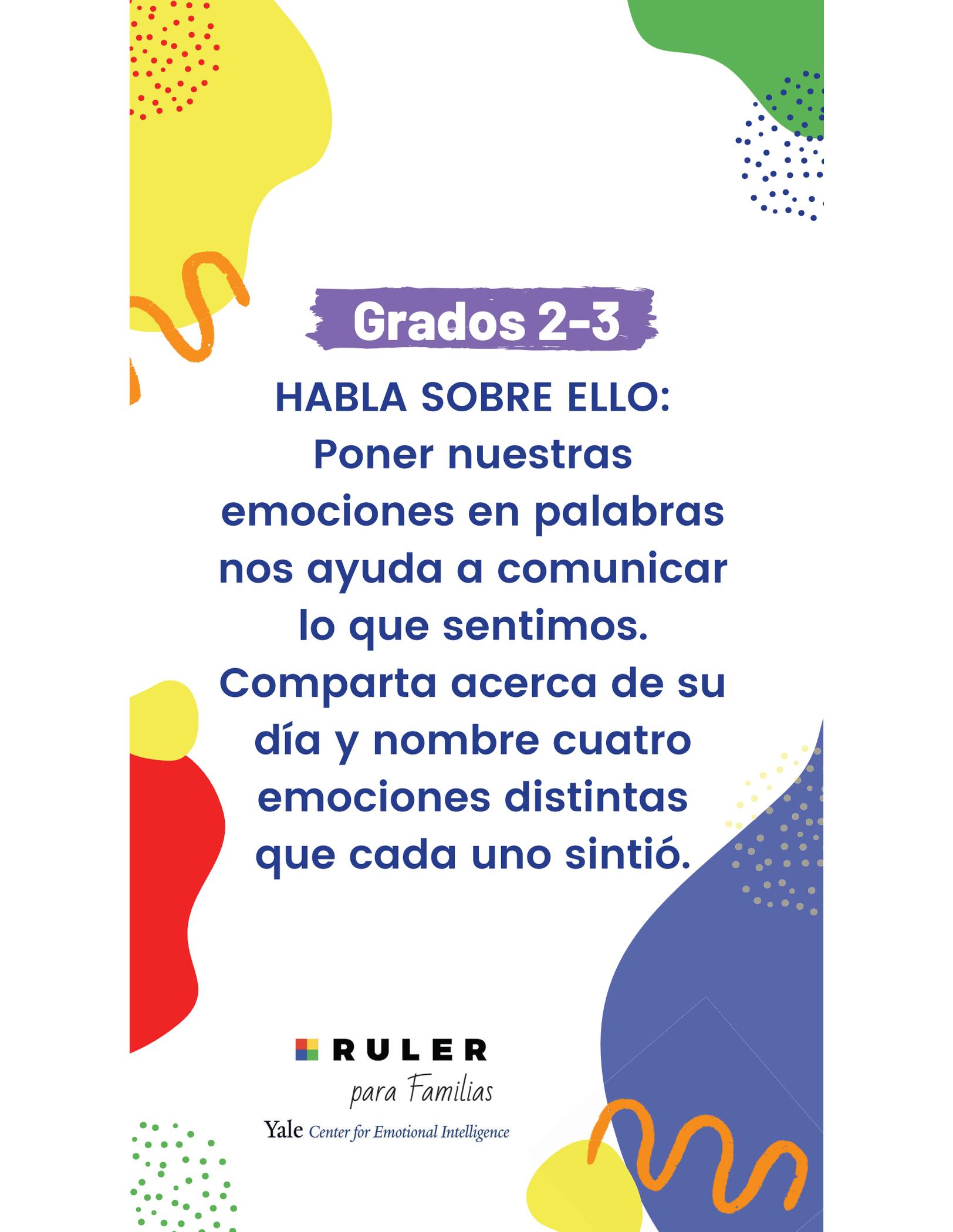
Grados 2-3

HAZLO JUNTOS:
Discuta que hace que cada uno se sienta animado. Tome un selfie de usted y su hijo haciendo sus mejores caras "animadas"!

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 2-3

HABLA SOBRE ELLO:

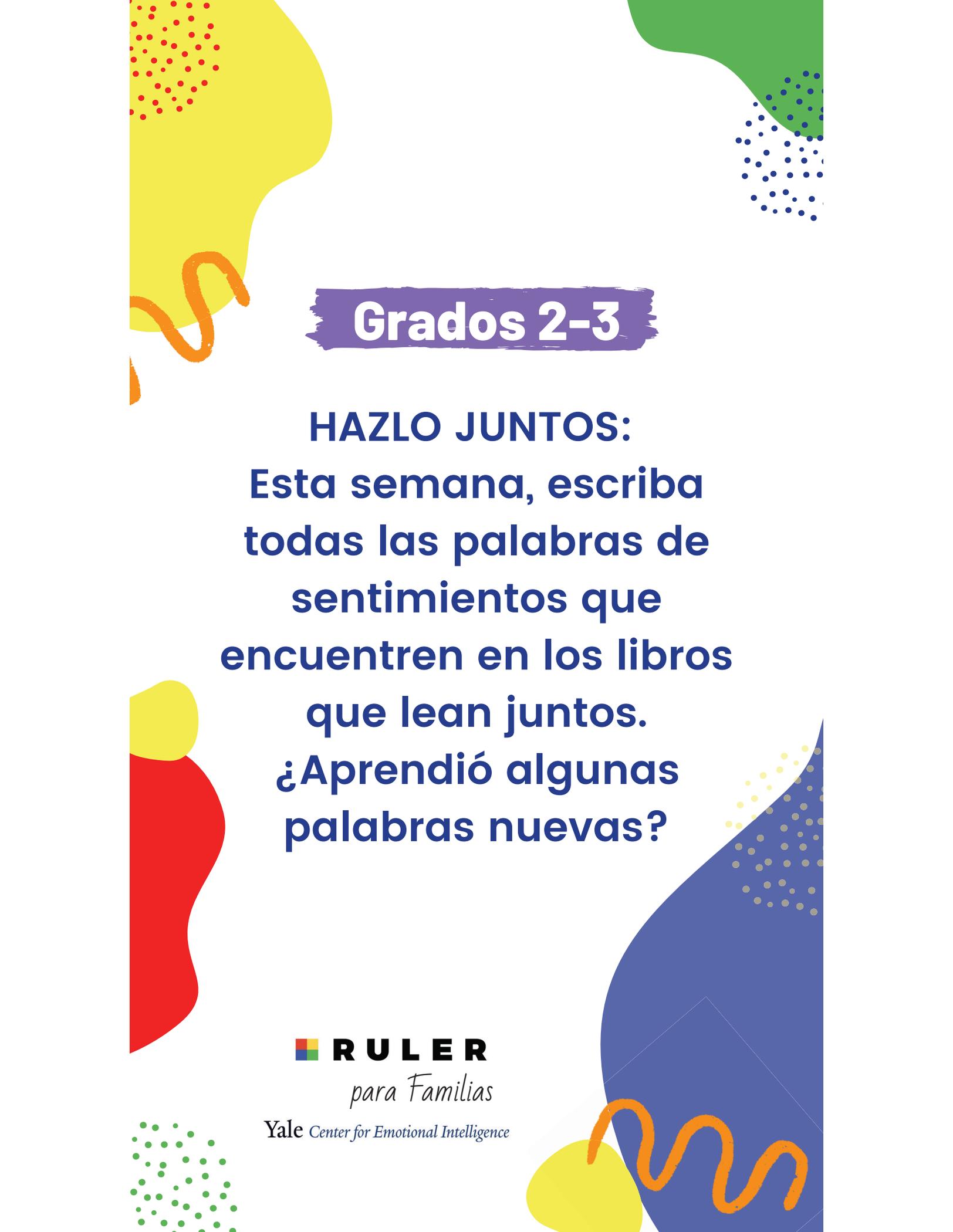
**Poner nuestras
emociones en palabras
nos ayuda a comunicar
lo que sentimos.**

**Comparta acerca de su
día y nombre cuatro
emociones distintas
que cada uno sintió.**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



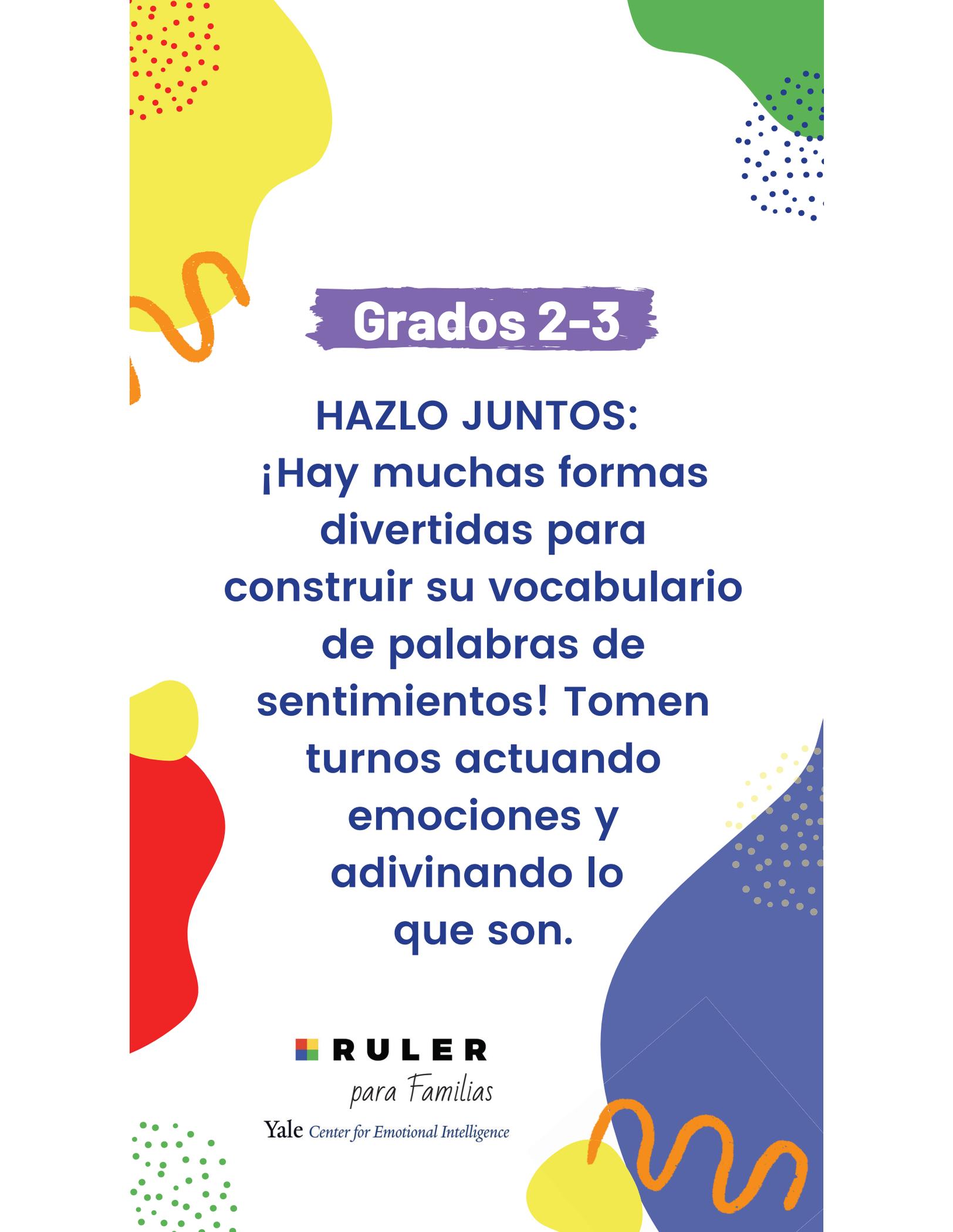
Grados 2-3

HAZLO JUNTOS:
Esta semana, escriba
todas las palabras de
sentimientos que
encuentren en los libros
que lean juntos.
¿Aprendió algunas
palabras nuevas?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



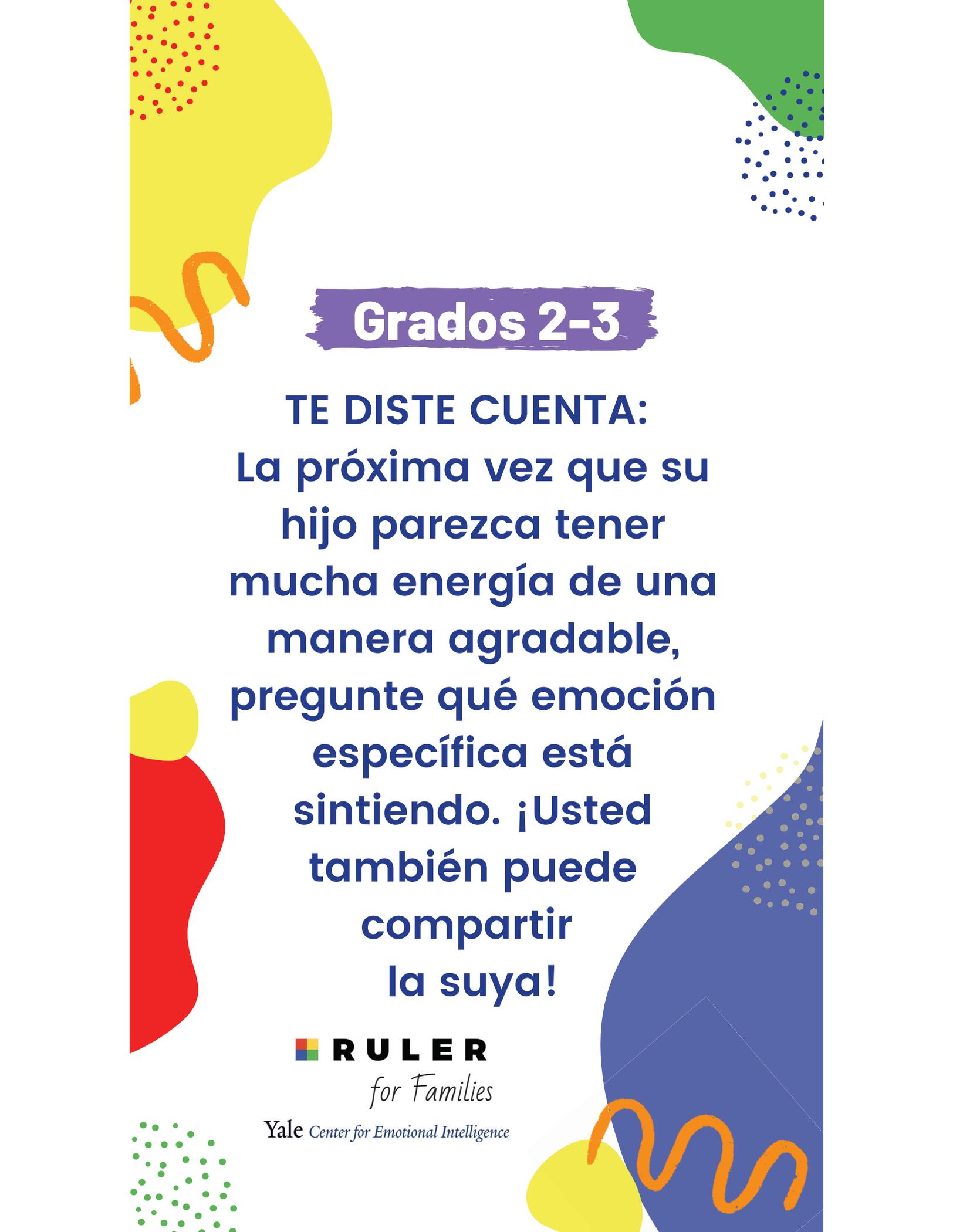
Grados 2-3

HAZLO JUNTOS:
¡Hay muchas formas divertidas para construir su vocabulario de palabras de sentimientos! Tomen turnos actuando emociones y adivinando lo que son.

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



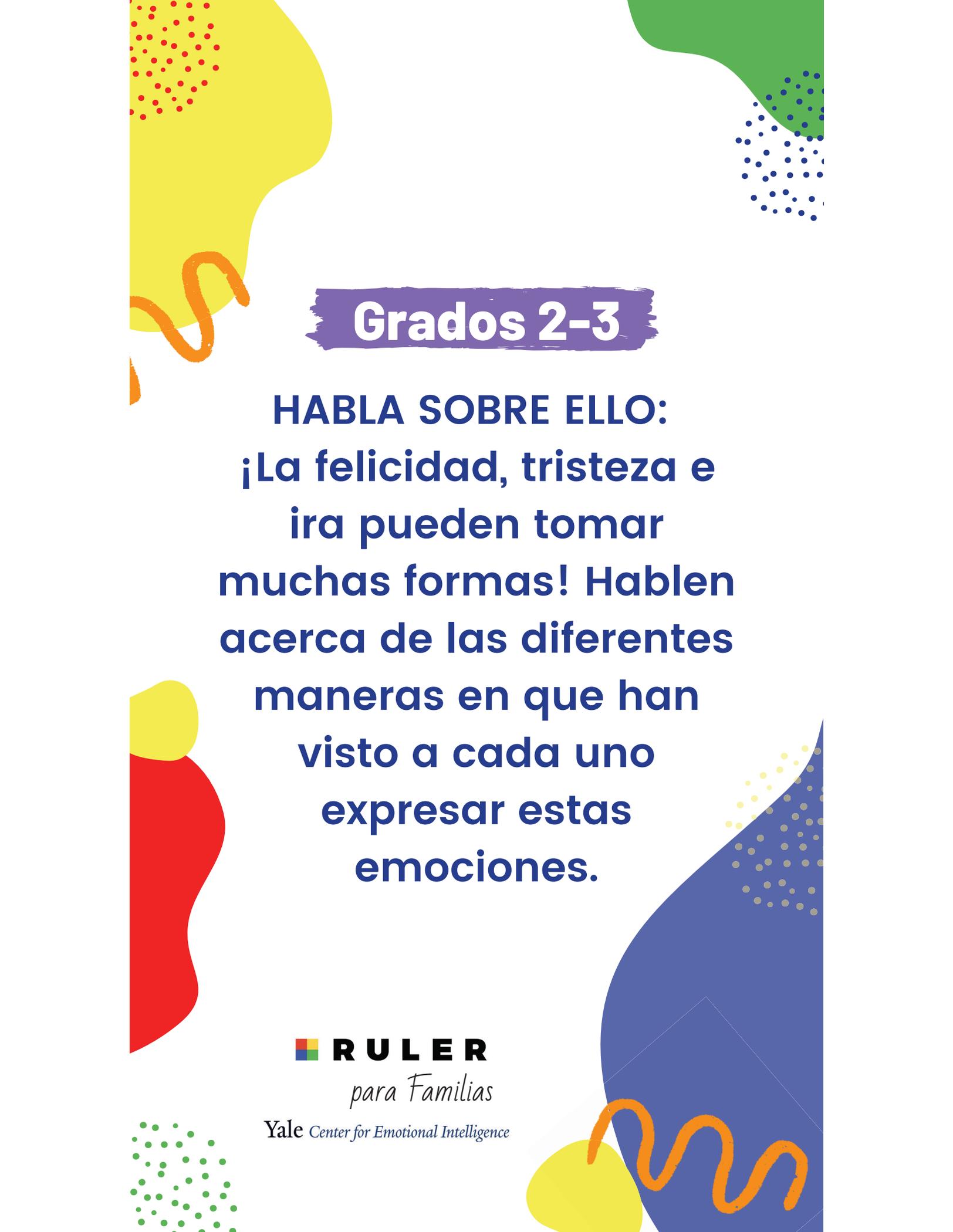
Grados 2-3

TE DISTE CUENTA:
La próxima vez que su
hijo parezca tener
mucha energía de una
manera agradable,
pregunte qué emoción
específica está
sintiendo. ¡Usted
también puede
compartir
la suya!

 **RULER**

for Families

Yale Center for Emotional Intelligence



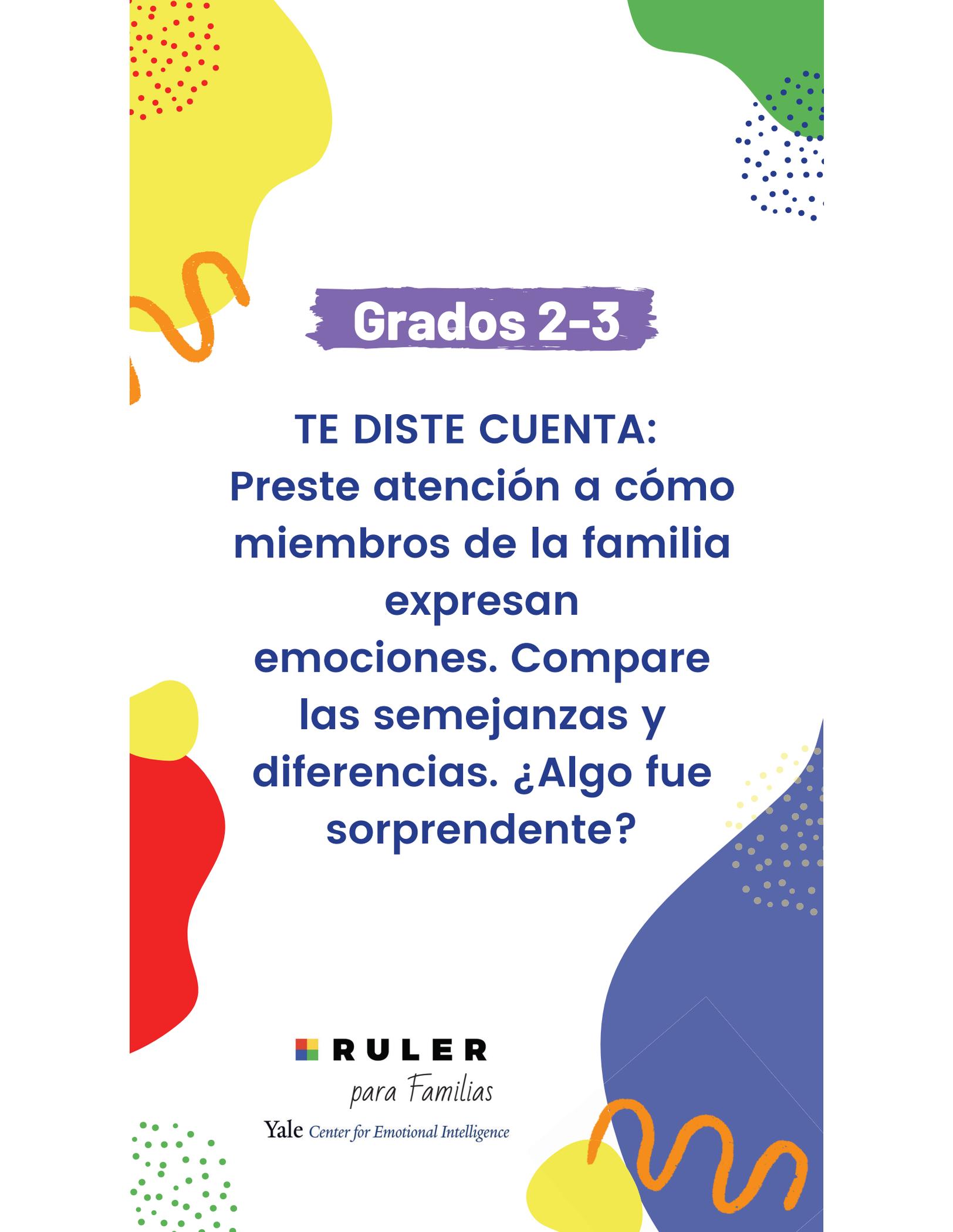
Grados 2-3

**HABLA SOBRE ELLO:
¡La felicidad, tristeza e
ira pueden tomar
muchas formas! Hablen
acerca de las diferentes
maneras en que han
visto a cada uno
expresar estas
emociones.**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



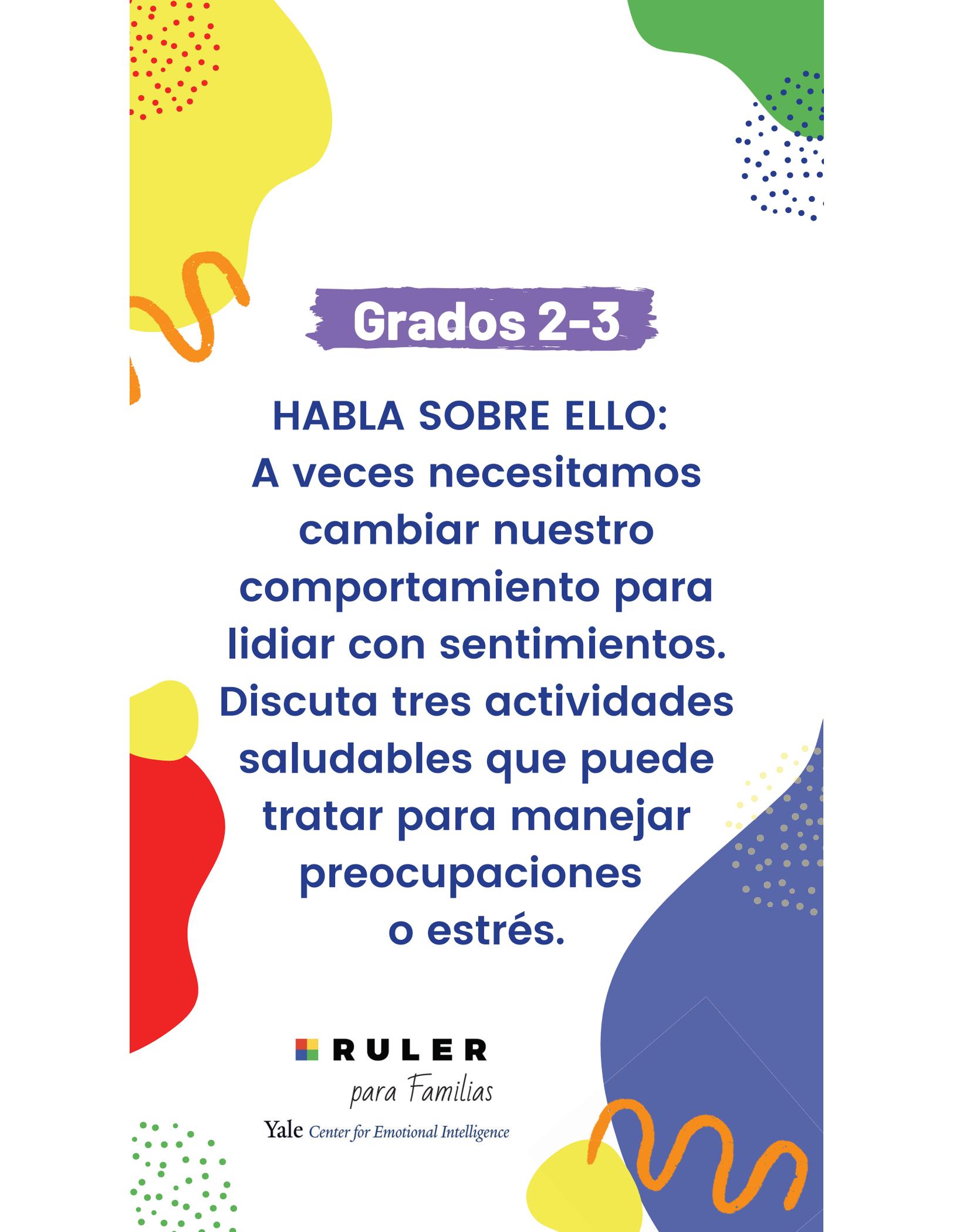
Grados 2-3

TE DISTE CUENTA:
**Preste atención a cómo
miembros de la familia
expresan
emociones. Compare
las semejanzas y
diferencias. ¿Algo fue
sorprendente?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence

The background features several abstract, colorful shapes and patterns. In the top left, there is a yellow shape with a cluster of red dots and an orange wavy line. In the top right, a green shape has a cluster of blue dots. In the bottom left, a red shape is partially visible. In the bottom right, a large blue shape contains a cluster of yellow dots and an orange wavy line. The text is centered on a white background.

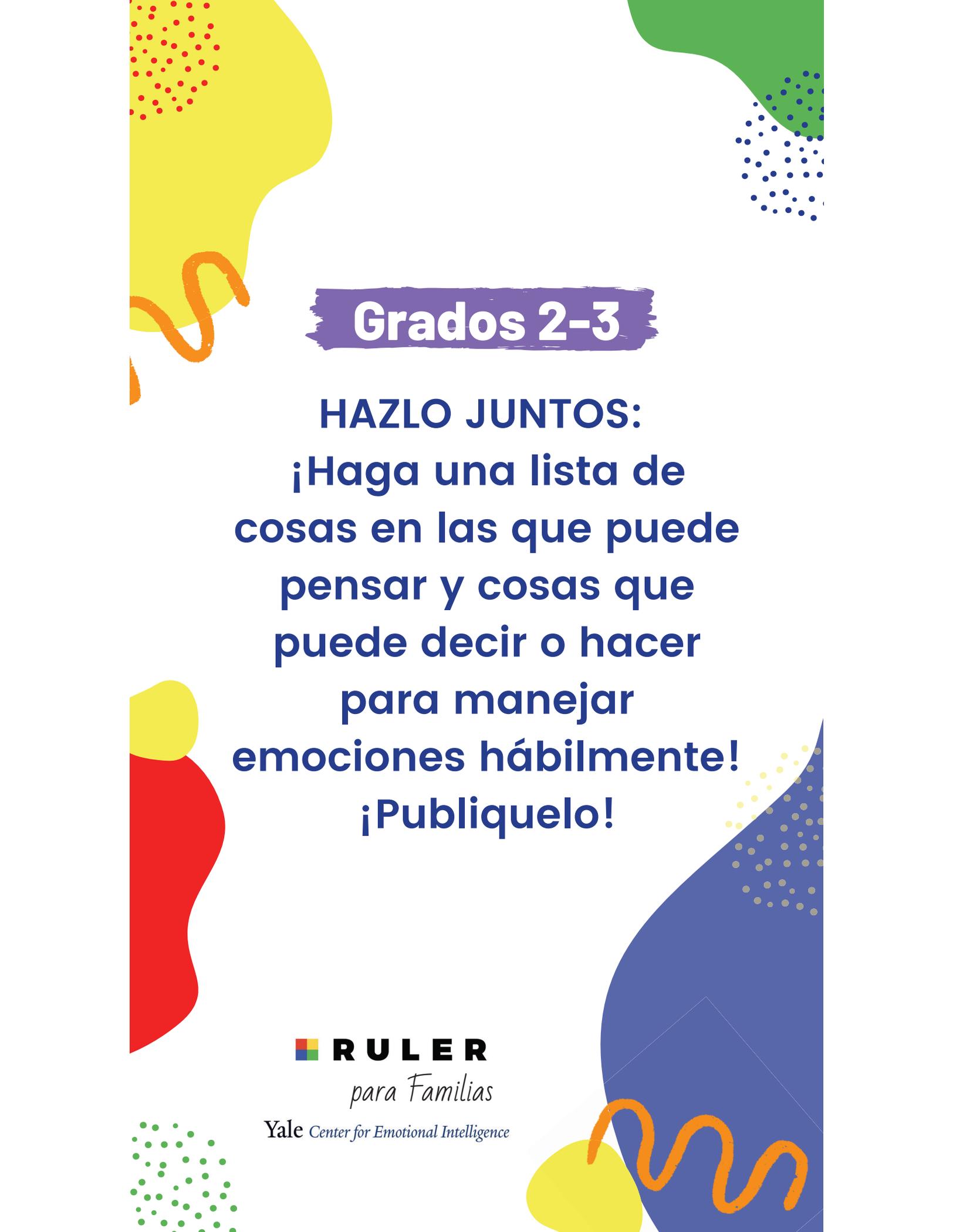
Grados 2-3

HABLA SOBRE ELLO:
A veces necesitamos
cambiar nuestro
comportamiento para
lidar con sentimientos.
Discuta tres actividades
saludables que puede
tratar para manejar
preocupaciones
o estrés.

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 2-3

**HAZLO JUNTOS:
¡Haga una lista de
cosas en las que puede
pensar y cosas que
puede decir o hacer
para manejar
emociones hábilmente!
¡Publiquelo!**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence