



 **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



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Las emociones afectan nuestra habilidad para aprender. Pregúntele a su hijo acerca de alguna ocasión en la que tuvo una fuerte emoción en la escuela.
¿Cómo afectó su enfoque?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
¡Mantenga la conversación! Pregunte:
¿Qué puedes hacer para re-enfocarte cuando una emoción fuerte te distrae?
Practiquen la estrategia juntos.

 **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 red dots and an orange wavy line. In the top right, there is a green shape with blue dots. In the bottom left, there is a red shape with a yellow circle above it. In the bottom right, there is a blue shape with yellow dots and an orange wavy line. The text is centered on a white background.

Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Exploren emociones a través de personajes de libros. Pregunte: **¿Cómo las emociones de los personajes afectan a quienes les rodean?**

 **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 4-5

**HABLA SOBRE ELLO:
Pídale a su hijo que
identifique a un
personaje que maneja
bien sus emociones.
¿Cómo afecta sus
interacciones y
relaciones?**

 **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 red dots and an orange wavy line. In the top right, there is a green shape with 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 yellow dots and an orange wavy line. The text is centered on a white background.

Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Las emociones fuertes
pueden afectarnos
físicamente. Discutan
una ocasión en que una
emoción le hizo sentir
enfermo. ¿Qué pasaba
en su cuerpo
y mente?

 **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. In the top right, a green shape has a cluster of blue dots. On the left side, there is a red shape with a yellow circle above it. In the bottom left, there is a cluster of green dots. In the bottom right, there is a blue shape with a cluster of yellow dots and an orange wavy line. The text is centered in the middle of the page.

Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Las emociones pueden
afectarnos físicamente
también de
manera útil. Comparta
una ocasión en que
emociones agradables
le hicieron sentir
mejor físicamente.

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Explore sentirse
"estresado". Pregúntele
a su hijo: ¿cómo se
siente en tu cuerpo?
¿Qué otras pistas te
dejan saber sobre el
sentimiento?

 **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 cluster of yellow dots and an orange wavy line above it. The text is centered on a white background.

Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Explore sentirse
"estresado". Pregúntele
a su hijo: ¿cómo se
siente en tu cuerpo?
¿Qué otras pistas te
dejan saber sobre el
sentimiento?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

**TE DISTE CUENTA:
Reconocer los
sentimientos de los
demás ayuda las
relaciones.**

**Pregunte: ¿Puedes pensar
en alguna ocasión en
la que notaste las
emociones de un
amigo? ¿Cuáles
fueron
las pistas?**

 **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 above it. The text is centered on a white background.

Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
**Reconocer los
sentimientos de un
amigo puede ayudar en
decirnos cómo
responder. Pregunte:
¿Qué tipo de preguntas
podrías hacer para
aprender más?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Juntos, discutan la palabra valorado. ¿Qué hace que cada uno de ustedes se sienta valorado? ¿Cómo sentirse valorado afecta sus relaciones?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence

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

Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Siga discutiendo la
palabra valorado.

**Pregunte: ¿Qué haces y
dices para mostrarle a
los demás que son
valorados?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

**TE DISTE CUENTA:
¡Un amplio vocabulario
de emociones puede
ayudar de muchas
maneras! Hable acerca
de una vez que alguien
tuvo la palabra
indicada para cómo se
sentía. ¿Cómo
fue eso?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
**Tener un vocabulario
rico en palabras de
sentimiento puede
ayudarnos a conectar!**
**Cada uno comparta
una ocasión que
alguien etiquetó mal
cómo te sentiste.**

**¿Cómo fue
eso?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HAZLO JUNTOS:
Un vocabulario de
emociones fuerte nos
ayuda a etiquetar,
entender y manejar
nuestras emociones.

Busque nuevas
palabras de emoción
en las canciones
esta semana.

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

TE DISTE CUENTA:
La música puede
comunicar emociones
de manera poderosa.
Escucha música y
pregunte: ¿qué
emociones específicas
crees que está
transmitiendo?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
**Pregunte: ¿Alguna vez
ha notado cómo tú y
alguien más
expresan la misma
emoción de manera
diferente? ¿Por qué
crees que es eso?**

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence

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

Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Muchas personas se sienten cómodas expresando algunos sentimientos, pero no otros. ¿Qué emociones se sienten cómodos expresando?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:

Esta semana, discuta diferentes maneras de manejar las emociones fuertes.

Pregunte: ¿Cuáles son algunas de sus mejores estrategias para manejar el estrés?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:
Pregunte: ¿Qué podrías decir o hacer para ayudar a un amigo a sentirse menos estresado? ¿Alguna de esas estrategias te ayuda a sentir menos estresado?

 **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 4-5

HAZLO JUNTOS:
El ejercicio puede ser
una estrategia eficaz
para manejar las
emociones. ¡Elija un
ejercicio para hacer
juntos!

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence



Grados 4-5

HABLA SOBRE ELLO:

Pida a su hijo que hable con miembros de la familia sobre cómo manejan emociones.

Pregunte: ¿Aprendiste alguna nueva estrategia que podrías intentar?

 **RULER**

para Familias

Yale Center for Emotional Intelligence