



What Is My Child Learning?

Unit Themes

Your kindergartner is learning to use clues, including looking at a person's face and body and what's going on, to recognize 3 common feelings—happy, sad, and mad. Toward the end of the unit, they also become familiar with slow breathing as a way to help themselves feel calm when they experience strong emotions.

Why is it important?

Research shows that children who learn the skills in this unit are more likely to:

- **Be better learners**
- **Build stronger relationships**
- **Have higher self-esteem**
- **Be better problem-solvers**



Practice at Home

What to Look For

Notice and praise your child when they recognize and label feelings—their own and other people's—or use clues to guess how someone else is feeling. You can say, **It does look like that person feels mad. Good job paying attention to their face and body and what's going on!**

Try This!

Discuss: A few times a week, ask your child, **When did you see someone who looked happy today? When did you see someone who looked sad? How did you know they felt that way?**

Discuss: A few times a week, ask your child, **When did you feel mad or sad today? What did you do to feel calm?**

Practice: After your child has learned slow breathing at school, practice with them. Take a deep breath through your nose, hold it for a moment, then slowly release it through your mouth.



¿Qué está aprendiendo mi hijo?

Temas de la unidad

Su niño de kínder está aprendiendo a utilizar pistas, como mirar el rostro y el cuerpo de una persona y lo que está pasando, para reconocer 3 sentimientos comunes—felicidad, tristeza y enfado. Hacia el final de la unidad, también se familiariza con la respiración pausada como forma de ayudarse a sí mismo a sentirse tranquilo cuando experimenta emociones fuertes.

¿Por qué es importante?

Las investigaciones demuestran que los niños que aprenden las habilidades de esta unidad tienen más probabilidades de:

- Ser mejores alumnos
- Establecer relaciones más sólidas
- Tener mayor autoestima
- Ser mejores solucionadores de problemas



Practicar en casa

Qué necesita identificar

Observe y elogie a su hijo cuando reconozca y rotule sentimientos—los propios y los de otras personas—o cuando utilice pistas para adivinar cómo se siente otra persona. Usted puede decir, Parece que esa persona se siente enfadada. ¡Has hecho un buen trabajo prestando atención a su rostro y a su cuerpo y a lo que está pasando!

¡Pruebe esto!

Conversar: Un par de veces a la semana, pregúntele a su hijo, **¿Cuándo viste a alguien que parecía feliz hoy? ¿Cuándo viste a alguien que parecía triste? ¿Cómo supiste que se sentía así?**

Conversar: Un par de veces a la semana, pregúntele a su hijo, **¿Cuándo te sentiste enfadado o triste hoy? ¿Qué hiciste para sentirte tranquilo?**

Practicar: Una vez que su hijo haya aprendido la respiración pausada en la escuela, practique con él. Respire profundamente por la nariz, contenga la respiración por un momento y luego suéltela lentamente por la boca.

What Is My Child Learning?

Unit Themes

Your first grader is learning how to use clues, like looking at a person’s face and body and what’s going on, to guess how someone is feeling. They also learn words to describe more complex feelings—worried, calm, and frustrated. Toward the end of the unit, they practice 2 ways to feel calm when they experience strong emotions: asking for help and slow counting.

Why is it important?

Research shows that children who learn the skills in this unit are more likely to:

- **Be better learners**
- **Build stronger relationships**
- **Have higher self-esteem**
- **Be better problem-solvers**



Mateo felt frustrated when he had trouble putting stickers on a toy rocket. He used slow counting to help himself feel calm.

Practice at Home

What to Look For

Notice and praise your child when they recognize and label how someone else is feeling by looking at their face and body and what’s going on. You can say, **It does seem like your cousin is frustrated! He’s frowning and he can’t get to the toy on the table. Good job using clues to guess how he feels.**

Try This!

Discuss: A few times a week, ask your child, **When did you feel frustrated or worried today? What did you do to feel calm?**

Discuss: Show your child the picture above. Ask them to tell you how the character (Mateo) felt in the video, and what he did to feel calm.

Practice: After your child has learned slow counting at school, practice with them. Count slowly from 1 to 10, clapping quietly with each number.

¿Qué está aprendiendo mi hijo?

Temas de la unidad

Su niño de primer grado está aprendiendo a utilizar pistas, como mirar el rostro y el cuerpo de una persona y lo que está pasando, para adivinar cómo se siente otra persona. También aprende palabras para describir sentimientos más complejos—preocupado, tranquilo y frustrado. Hacia el final de la unidad, practica 2 formas de sentirse tranquilo cuando experimenta emociones fuertes: pedir ayuda y contar despacio.

¿Por qué es importante?

Las investigaciones demuestran que los niños que aprenden las habilidades de esta unidad tienen más probabilidades de:

- Ser mejores alumnos
- Establecer relaciones más sólidas
- Tener mayor autoestima
- Ser mejores solucionadores de problemas



Mateo se sintió frustrado cuando tuvo dificultades para poner pegatinas en un cohete de juguete. Utilizó la técnica de contar despacio para ayudarse a sí mismo a sentirse tranquilo.

Practicar en casa

Qué necesita identificar

Observe y elogie a su hijo cuando reconozca y rotule cómo se siente otra persona mirando su rostro y su cuerpo y lo que está pasando. Usted puede decir, **¡Parece que tu primo está frustrado! Está frunciendo el ceño y no puede llegar al juguete que está sobre la mesa. Has hecho un buen trabajo utilizando pistas para adivinar cómo se siente.**

¡Pruebe esto!

Conversar: Un par de veces a la semana, pregúntele a su hijo, **¿Cuándo te sentiste frustrado o preocupado hoy? ¿Qué hiciste para sentirte tranquilo?**

Conversar: Muéstrela a su hijo la imagen de arriba. Pídale que le diga cómo se sentía el personaje (Mateo) en el video y qué hizo para sentirse tranquilo.

Practicar: Una vez que su hijo haya aprendido a contar despacio en la escuela, practique con él. Cuente lentamente del 1 al 10, dando palmadas en silencio con cada número.

What Is My Child Learning?

Unit Themes

Your child is learning more words to describe different feelings. When we feel good after we do something hard, that's feeling proud. When something doesn't happen the way we wanted, we might feel disappointed. Second graders are also learning a new way to help themselves feel calm. Thinking of things that make them smile, like a favorite pet, or saying nice things to themselves like, "I've got this," can help when they feel worried or disappointed.

Why is it important?

Research shows that children who learn the skills in this unit are more likely to:

- ▲ **Be better learners**
- ▲ **Build stronger relationships**
- ▲ **Have higher self-esteem**
- ▲ **Be better problem-solvers**



Practice at Home

What to Look For

Notice and praise your child when they help themselves feel calm without help from an adult. You can say, **When you were upset, I saw you get calm all by yourself. Good job!** Your child may know a variety of ways to feel calm, such as slow breathing, slow counting, or saying something like, "I believe in me," to themselves.

Try This!

Discuss: Each week, ask your child, **When did you feel proud this week?** Share your own examples of times you felt good about yourself after doing something hard. For example, **I felt proud when my coworkers and I helped a lot of customers during a busy time at the store yesterday.**

Practice: Help your child think of things that make them smile or that they can say to themselves to feel better when they're upset, disappointed, or worried. They can draw pictures, make a list, or create a booklet to look at when they need it.

¿Qué está aprendiendo mi hijo?

Temas de la unidad

Su hijo está aprendiendo más palabras para describir diferentes sentimientos. Cuando nos sentimos bien después de hacer algo difícil, eso es sentirse orgulloso. Cuando algo no sucede de la manera que queríamos, podemos sentirnos decepcionados. Los alumnos de segundo grado también están aprendiendo una nueva forma de ayudarse a sí mismos a sentirse tranquilos. Pensar en cosas que les hagan sonreír, como su mascota favorita, o decirse a sí mismos cosas agradables como, “Lo conseguí”, puede ayudar cuando se sientan preocupados o decepcionados.

¿Por qué es importante?

Las investigaciones demuestran que los niños que aprenden las habilidades de esta unidad tienen más probabilidades de:

- ▲ Ser mejores alumnos
- ▲ Establecer relaciones más sólidas
- ▲ Tener mayor autoestima
- ▲ Ser mejores solucionadores de problemas



Practicar en casa

Qué necesita identificar

Observe y elogie a su hijo cuando logre sentirse tranquilo sin la ayuda de un adulto. Usted puede decir, **Cuando estabas disgustado, vi que te tranquilizaste solo. ¡Bien hecho!** Posiblemente su hijo conozca diversas formas de sentirse tranquilo, como la respiración pausada, contar despacio o decirse a sí mismo algo como, “Creo en mí”.

¡Pruebe esto!

Conversar: Cada semana, pregúntele a su hijo, **¿Cuándo te sentiste orgulloso esta semana?** Comparta sus propios ejemplos de ocasiones en las que se sintió bien con usted mismo después de hacer algo difícil. Por ejemplo, **Me sentí orgulloso ayer cuando mis compañeros de trabajo y yo ayudamos a muchos clientes durante un momento de mucha actividad en la tienda.**

Practicar: Ayude a su hijo a pensar en cosas que le hagan sonreír o que pueda decirse a sí mismo para sentirse mejor cuando esté disgustado, decepcionado o preocupado. Puede hacer dibujos, hacer una lista o crear un cuadernillo para consultarlo cuando lo necesite.