

**Estimada familia de 3-K:**

Nos complace ofrecerle la lámina juego de Explorando mis Sentimientos (*Fun with Feelings*). Esta herramienta ofrece una forma divertida de ayudar a su hijo a que aprenda sobre los sentimientos.

Tanto niños como adultos están sintiendo muchas emociones y estrés durante la pandemia y el aislamiento social. Los niños perciben las emociones alrededor suyo y podrían experimentar sentimientos fuertes en torno a los cambios en sus rutinas, preocupaciones por su familia y el virus, y grandes alteraciones en sus vidas. Los niños pequeños podrían expresar los sentimientos importantes de muchas maneras, como llorando, poniéndose pegajosos, comportándose de forma hiperactiva o haciendo rabietas por cosas que normalmente no les molestaría. Podría resultarle más difícil de lo normal entender cómo se está sintiendo su hijo. Esperamos que Explorando mis Sentimientos sea una herramienta práctica para descubrir formas de hablar sobre sentimientos importantes.

Usted es el primer maestro de su hijo, y el más importante, por lo que tiene la capacidad de contribuir a su aprendizaje sobre los sentimientos. Entender y manejar los sentimientos son habilidades importantes que los niños pequeños desarrollan con el tiempo en el salón de clases y en el hogar. Dichas habilidades sirven para que los niños se lleven bien con los amigos y la familia, no se den por vencidos aunque una tarea sea difícil y sobresalgan en la escuela y su vida personal. Los consejos para usar la lámina de juego de Explorando mis Sentimientos proporcionan algunas ideas para comenzar.



**EXPLOREN**

Señalen cosas que ven en la lámina de juego.



**CUENTEN UNA HISTORIA**

Inventen historias sobre las personas, los lugares y las cosas que ven en la lámina de juego.

Podría inventar una historia sobre un niño en la lámina que está sintiendo lo mismo que su hijo.



**ENCUENTREN EL PAR**

Encuentren los sentimientos correspondientes a los rostros.



**COLOQUEN LAS CARAS EN LOS ESPACIOS**

Coloquen los rostros de sentimientos en las personas en la imagen.

Si tiene alguna pregunta, hable con el maestro de su hijo o el líder del programa, o envíenos un correo electrónico a [DECETHrive@schools.nyc.gov](mailto:DECETHrive@schools.nyc.gov).

Atentamente,

División de Educación para la Primera Infancia

Departamento de Educación de la Ciudad de Nueva York