



 **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 K-1

### HABLA SOBRE ELLO:

**We all have feelings all the time. Ask your child: why do you think some people say feelings take us on a rollercoaster ride?**

 **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 the page.

## Grados K-1

**HAZLO JUNTOS:**  
Invite a su hijo a hacer  
un dibujo de cada  
miembro de la familia  
sintiendo una emoción  
diferente!

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:**  
**¡Las emociones son poderosas! Pregunte:**  
**¿Alguna vez se ha sentido emocionado a la hora de acostarte?**  
**¿Cómo eso afectó tu habilidad para conciliar el sueño?**

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:**  
¿Alguna vez has  
olvidado hacer algo  
porque estabas  
sintiendo muchas  
emociones sobre otra  
cosa? Comparte  
recuerdos de eso

 **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 the blue shape.

## Grados K-1

**HAZLO JUNTOS:**  
**Nuestros cuerpos nos  
dan pistas sobre  
nuestras emociones.**  
**¿Puede su hijo mostrarle  
cómo se ven cuando se  
sienten felices?  
¿Decepcionado?**

 **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. On the left side, a red shape is partially visible. On the right side, a blue shape has a cluster of yellow dots. At the bottom, there is a yellow circle and an orange wavy line. The overall design is vibrant and child-friendly.

## Grados K-1

**TE DISTE CUENTA:  
Pregúntele a su hijo:  
Sí tu corazón palpita  
rápido y las manos  
están sudadas,  
¿cómo te estarías  
sintiendo? ¡Adivina  
algunas palabras  
de emoción!**

 **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. 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 K-1

**HABLA SOBRE ELLO:  
¡Todos tenemos muchas  
emociones  
desagradables y  
agradables! Comparta  
con su hijo cómo se  
siente hoy y pídale que  
haga lo mismo.**

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**TE DISTE CUENTA:**  
**Una noche esta semana,**  
**pídale a su hijo que note**  
**cómo se siente**  
**antes de acostarse.**  
**¿Qué está pasando**  
**dentro de su cuerpo?**  
**¿Mente?**

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:**  
**Conversaciones sobre  
sentimientos nos  
ayudan a entendernos a  
nosotros mismos.**

**Comparta una foto que  
le haga feliz. Pregunte:  
¿Qué te hace sentir  
feliz?**

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:**  
**¡Continúe hablando sobre emociones! Elija un personaje de una historia que se sienta orgulloso. Pregunte: ¿Por qué se sienten de esa manera? ¿Qué te hace orgulloso?**

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**HAZLO JUNTOS:**  
**Poner las emociones en palabras ayuda a comunicar cómo nos sentimos. ¡Actúe 3 emociones diferentes y vea si tu hijo puede nombrarlas!**

 **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. In the bottom left, a red shape is partially visible. In the bottom right, a blue shape has a cluster of yellow dots. A yellow shape is also present in the middle left. Orange wavy lines are scattered throughout the page.

## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:**  
En la mañana y al final  
del día, pregunte: en  
una palabra, ¿cómo  
te sientes? (Aspire por  
una palabra de  
emoción). Comparta  
también.

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**HAZLO JUNTOS:**

**¡Hay muchas maneras  
divertidas de construir  
tu vocabulario de  
palabra de  
sentimientos!**

**Seleccione 5 caras  
emojis y pídale a su hijo  
que nombre cada  
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. In the top right, a green shape overlaps a white area with blue dots. In the bottom left, a red shape overlaps a yellow one. In the bottom right, a large blue shape overlaps a yellow one, with an orange wavy line. A cluster of green dots is in the bottom left corner.

## Grados K-1

**HAZLO JUNTOS:**  
Al leer juntos, pregunte  
cómo se siente el  
personaje principal en  
diferentes puntos.  
¡Opte por palabras de  
emociones específicas!

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence





## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:**  
Podemos elegir cómo mostramos nuestros sentimientos a los demás. Tome turnos compartiendo un momento en que manejó sus sentimientos de una manera en la que se sintió bien.

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



# Grados K-1

**TE DISTE CUENTA:  
Encuentre momentos  
esta semana para  
reconocer a su hijo por  
manejar bien sus  
sentimientos.**



 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence





## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:**  
Expresar abiertamente  
nuestra atención por los  
demás nos ayuda a  
sentirnos cercanos.

¿Cuáles son 3 maneras  
en que demuestras amor  
y bondad a miembros  
de la familia?

 **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. 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 K-1

**HAZLO JUNTOS:**  
**Juntos, hagan una lista  
de maneras de mostrar  
amor y bondad a los  
demás. ¡Compártalo  
con otros miembros de  
la familia!**

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:  
Cuando manejamos  
bien las emociones,  
nuestros hijos aprenden  
a hacer lo mismo.**

**Explore una cosa que  
ambos podrían hacer  
para facilitar la rutina  
matutina.**

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence



## Grados K-1

**TE DISTE CUENTA:  
Comparta estrategias  
que tenga para cambiar  
de sentirte ansioso  
a sentirte calmado.  
¡Pruébelos junto con  
tu hijo!**



 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence





## Grados K-1

**HABLA SOBRE ELLO:  
Tener sentimientos es  
diferente de actuar  
sobre ellos. Encuentre  
y hable sobre un  
personaje de un libro  
que manejó emociones  
fuertes de una  
manera útil.**

 **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. 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 K-1

**HAZLO JUNTOS:**  
**Hable sobre maneras en  
que ambos manejan  
bien emociones  
fuertes. Hagan un dibujo  
de sí mismos utilizando  
estupendas destrezas  
de emociones.**

 **RULER**

*para Familias*

Yale Center for Emotional Intelligence