Instructions:
1.) Print each page double sided
2.) Cut along the perforation line. ✂
3.) Play.

Chistoso

Ser chistosos significa relajarse, divertirse y hacer sonreír a la gente. Tomarse el tiempo para payasear un poco y reír cada día es una liberación maravillosa para todos los miembros de la familia.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara chistosa.**
2. **Luego, tomen turnos para hacer más caras chistosas entre los dos. También pueden intentar hacer un baile chistoso o inventar un saludo de manos divertido.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Feliz

Alegre. En paz. Optimista. Seguro. Sentirse feliz se puede definir de muchas maneras diferentes, y todas se sienten muy bien.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara feliz.**
2. **Comparte algo que te haga feliz y pídele a tu niño que haga lo mismo.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Calma

Emoción

Emoción

¡Vacaciones, cumpleaños, el primer día de clases! Sentir emoción es lo opuesto a aburrirse. Es cuando estás súper feliz y tan emocionado por algo que va a suceder que no puedes contener tu sonrisa.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara de estar emocionado.**
2. **Pídele a tu niño que piense en un momento en el que se sintió emocionado. Ahora baila, salta, y mueve tu cuerpo para expresar ese sentimiento.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Calma

Relajado. Contento. Seguro. Sentirse tranquilo les brinda a los niños el espacio que necesitan para concentrarse, pensar con claridad, tomar mejores decisiones y enfrentar los desafíos de una manera más calmada.

1. **Pídele a tu niño que cierre los ojos y haga una cara calmada.**
2. **Pídele que describa un lugar o actividad que lo hace sentir tranquilo o calmado. ¿Cómo se ve, huele, suena y se siente? Anímalo a respirar profundamente y a pensar en este lugar la próxima vez que se sienta abrumado.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Curiosidad

Valentía

Valentía

Desarrollar la autoestima de tu niño es un paso importante para aprender a enfrentar desafíos. Le enseña a volver a intentarlo si tiene dificultades en la escuela, en casa o con sus amigos.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara de valentía**

2. **Pídele que te cuente sobre una persona o personaje que crea que es valiente. Hagan un plan para ayudar a tu niño a sentirse tan valiente como él o ella, para que lo recuerde cuando se sienta asustado o nervioso.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Curiosidad

¿Por qué el cielo es azul? ¿Por qué no puedo ver mis propios ojos? La vida está llena de preguntas grandes y pequeñas. Mantener la curiosidad por el mundo abre puertas a nuevas experiencias, expande sus horizontes, les ayuda a entender las cosas a su alrededor y les permite a los niños convertirse en aprendices de por vida.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara de curiosidad.**

2. **Pídele a tu niño que comparta algo que le interese e investíguenlo juntos.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Mal humor

Tristeza

Tristeza

La tristeza muchas veces se malinterpreta. Aunque no es la emoción favorita de nadie, recuerda que es totalmente normal sentirla.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara triste.**
2. **Pídele que comparta un momento en el que se sintió triste y hablen sobre lo que pueden hacer si se siente así nuevamente.**

FIRST 5 CALIFORNIA

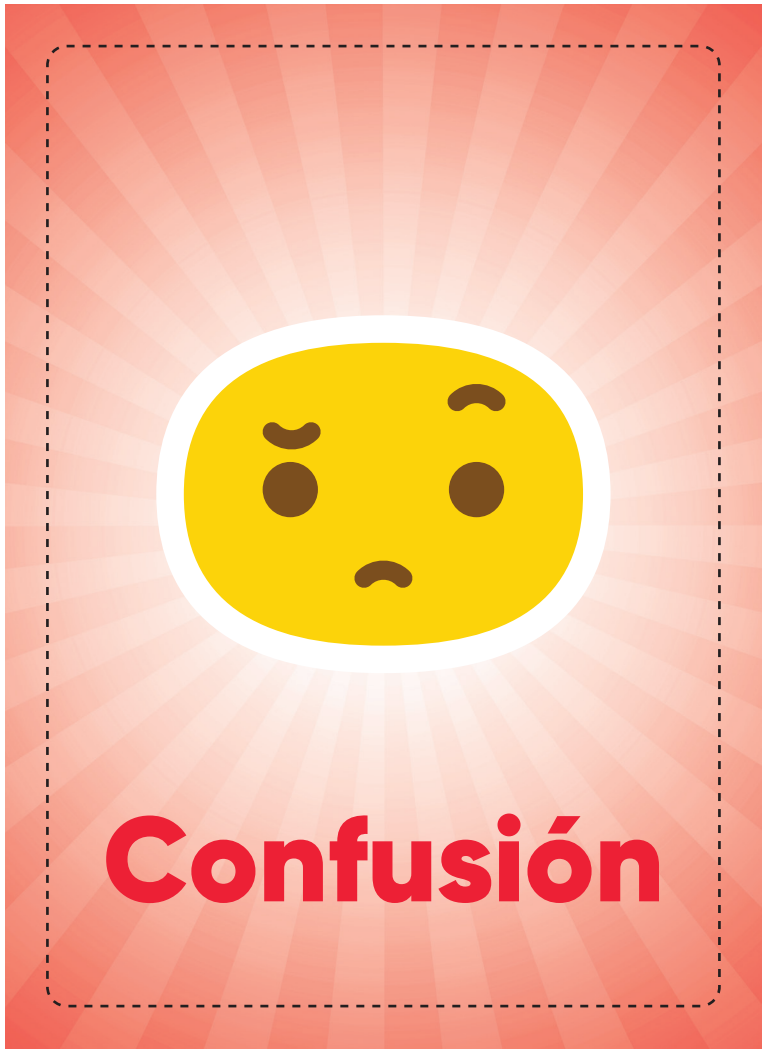
Mal humor

Malgenio. Molesto. De malas. Cuando estás de mal humor, todo parece molestarte un poco más de lo habitual, incluso las cosas que normalmente te gustan.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara de mal humor.**
2. **Pídele a tu niño que piense en tres cosas que le ayuden a sentirse mejor cuando se siente de mal humor. Si no está seguro, piensen en algunas ideas juntos. Ten estas ideas en cuenta como opciones para calmarlo la próxima vez que se sienta así.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Enojo



Confusión

Confusión

Sentirse confundido puede ser... algo confuso. Es como tener un rompecabezas en la mente pero no saber cómo encajan todas las piezas, lo que puede ser frustrante o vergonzoso.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara de confusión.**
2. **Explícale a tu niño que a veces está bien estar confundido y hasta puede ser algo bueno, cuando se convierte en curiosidad. Hazle saber que siempre puede preguntarte si es que tiene dudas sobre cualquier tema, en cualquier momento.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Enojo

Pisoteas el piso y tienes ganas de GRITAR. Sentir enojo significa estar realmente molesto por algo. Tan molesto que tu cuerpo puede sentirse caliente y se nota en tu cara que no estás feliz.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara de enojo.**
2. **Piensen juntos en maneras saludables para manejar el enojo, como tomar un descanso en un espacio seguro y relajante o expresar sentimientos a través de palabras, colores o actividad física.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Miedo

Ansiedad

Ansiedad

Mariposas en el estómago, latidos del corazón más rápidos, pensamientos abrumadores. Sentirse ansioso es un tipo de emoción incómoda y puede ser inquietante para los niños a menos que tengan herramientas, como tu apoyo, para sentirse tranquilos.

1. **Pídele a tu niño que haga cara de que tiene ansiedad.**

2. **Pídele a tu niño que comparta un momento en el que se sintió abrumado, nervioso o tímido, y hagan un plan, como por ejemplo una señal secreta que pueda hacer cuando necesite de tu apoyo.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Miedo

Sentir temor y preocupación de que pueda suceder algo malo es una respuesta normal a muchas situaciones. Pero tener miedo todo el tiempo es señal de que algo necesita cambiar.

1. **Pídele a tu niño que haga una cara de que tiene miedo.**

2. **Comparte algo que te asusta y cómo haces para superarlo. Esto le ayudará a comprender que sentir grandes emociones está bien, puede darle ideas sobre qué hacer cuando tiene miedo y le recuerda que puede acudir a ti cuando necesita consuelo.**

FIRST 5 CALIFORNIA

Comodín
(Roar el Dragón)

¿Qué es el estrés tóxico?

Cuando un niño pasa por experiencias difíciles como perder a uno de sus padres, ser víctima de bullying o estar expuesto a la violencia, el estrés de esa experiencia puede acumularse dentro de su cuerpo. Sin el apoyo específico de un padre o cuidador, puede convertirse en estrés tóxico, lo cual puede tener efectos físicos y mentales a largo plazo.

FIRST 5 CALIFORNIA

La Canción del Dragón

¡Encontraste a Roar el Dragón! Canten juntos La Canción del Dragón y vean cómo unas cuantas respiraciones profundas pueden ayudar a calmar futuros berrinches.

♫ **Cuando estés enojado**
Y no aguantes más
Finge ser dragón
Y exhala...
Hahh! Hahh! Haaahhh! ♫

FIRST 5 CALIFORNIA

Obtén más consejos y actividades

Cómo prevenir el estrés tóxico

Las tarjetas de este juego de actividades están diseñadas para ayudarte a definir las emociones comunes que tu niño quizás ha sentido. Así podrá comprender mejor el mundo que lo rodea y desarrollar estrategias saludables para enfrentar las dificultades. Al mantener la calma, demostrarle que estás allí pase lo que pase, y crear un ambiente estable y afectuoso, tú puedes prevenir o ayudar a tu niño a superar el estrés tóxico.

Estar calmado

Ser constante

Estar ahi

Ser cariñoso

FIRST 5 CALIFORNIA

Escanea el código para encontrar más maneras en las que puedes ayudar a tu niño a enfrentar los desafíos y brindarle un buen comienzo.

FIRST 5 CALIFORNIA