

Todos los sentimientos son bienvenidos, no todos los comportamientos son bienvenidos

Una habilidad clave para desarrollar la resiliencia emocional es aprender a sentirse cómodo con todas las emociones. Pero estar cómodo con las emociones negativas no significa olvidarnos de regularlas. No todo comportamiento es apropiado y, a veces, necesitamos "arreglar" o quitarlo. Una parte de permitir una emoción negativa significa no necesitar cambiar un límite para contenerlo. Pero todavía podemos tener expectativas de comportamiento. Intente cantar la siguiente rima a su hijo como una estrategia para calmarse y ayúdalo a entender que puede estar molesto, pero bien.

"Obtienes lo que obtienes
Y es posible que te enojas.
Si no obtienes tu favorito,
puedes practicar ser valiente.

Inhala y exhala,
no necesitas gritar.
Si no te sales con la tuya,
Aún puedes estar bien."

Extraído de Spilt Milk Psychology
<https://tinyurl.com/y2ng2buk>



"Patience is not about waiting. Patience is the ability to keep a positive, focused attitude while working hard to move your life forward."
Marc Chernoff



Ventajas de Conexiones sociales

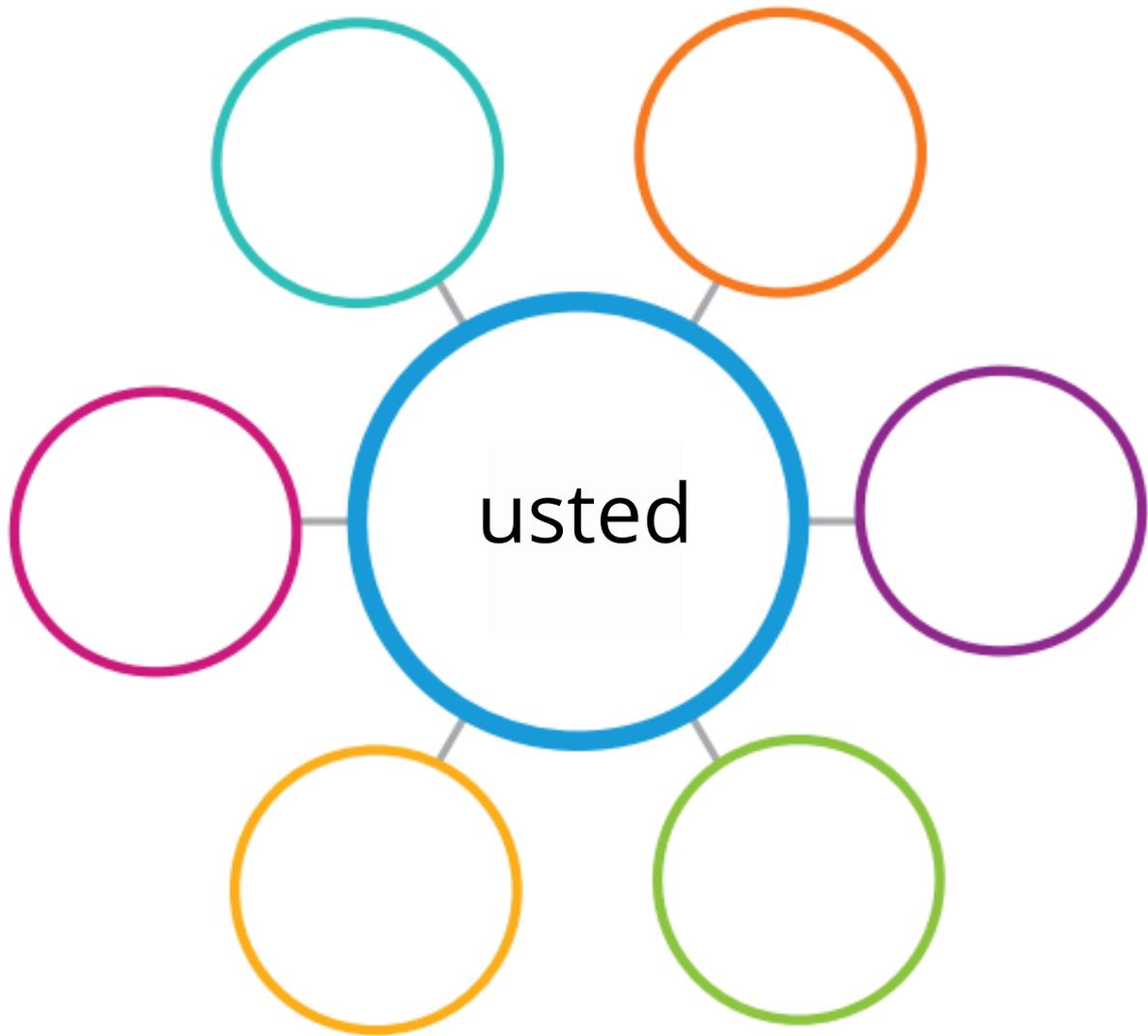
Los más conectados a la familia, amigos y sus comunidades son más felices, más sanos y viven más tiempo. Ser socialmente activo y tener relaciones satisfactorias puede dar lugar a:

- Por encima de los niveles medios de la felicidad
- Los niveles más bajos de depresión y ansiedad
- Resistencia alta a través de los acontecimientos estresantes y entornos
- Disminución de la presión arterial
- Mejor respuesta inmune
- Disminuir los niveles de las hormonas del estrés
- Disminución del dolor
- Memoria más aguda

Recordar todavía se puede mantener físicamente distante pero mantente conectado socialmente. ¡Por favor, hagan su parte para mantenerse sanos unos a otros!

<https://www.stirmn.org/thriving-together-campaign>

¿Con quién estás conectado socialmente?



Mis 4 amigos:

Llamaré a uno de estos amigos si tengo problemas y necesito hablar.

Nombre _____

Nombre _____

Número _____

Número _____

Nombre _____

Nombre _____

Número _____

Número _____

Esquina para manualidades



Consulte la página 4 de nuestro boletín para encontrar una actividad divertida para hacer con su hijo todos los días del mes de Noviembre. Haga clic en el calendario o siga el enlace que aparece debajo del calendario para encontrar instrucciones sobre cómo realizar cada una de las actividades.



Un pavo con tu huella de manos

<https://tinyurl.com/yyso9wbv>

Suministros de: papel, tijeras, pintura, pegamento, pegatinas o marcadores para los ojos.

Alimenta al pavo



<https://busytoddler.com/2017/11/feed-the-turkey/>

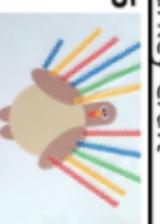
Suministros: frasco de plástico o bolsa de papel, bolas motitas de pompones, pinzas, papel de construcción, ojos saltones.

*Al igual que con todas nuestras actividades, utilice la supervisión de un adulto para que su hijo no se meta las bolas de pompones en la boca.



<https://funlearningforkids.com/feed-the-turkey-counting-activity/>

November

<p>1</p>  <p>Pinecone Sensory Soup</p>	<p>2</p>  <p>Harvest Print Art</p>	<p>3</p>  <p>Feather Weaving</p>	<p>4</p>  <p>Fall Sensory Bin</p>	<p>5</p>  <p>Paper Plate Leaf Turkey Craft</p>	<p>6</p>  <p>Fall Sensory Bin</p>	<p>7</p>  <p>Indian Corn Do-A-Dot</p>
<p>8</p>  <p>Pumpkin Pie Play Dough</p>	<p>9</p>  <p>Gratitude Stones</p>	<p>10</p>  <p>Scarecrow Potato Print Craft</p>	<p>11</p>  <p>Colorful Corn Mosaics</p>	<p>12</p>  <p>Indian Corn Footprint Art</p>	<p>13</p>  <p>Wine Cork Turkey Craft</p>	<p>14</p>  <p>Thanksgiving Letter Sort</p>
<p>15</p>  <p>Candy Corn Handprint Craft</p>	<p>16</p>  <p>Cranberry Fine Motor Activities</p>	<p>17</p>  <p>Gratitude Leaf Garland</p>	<p>18</p>  <p>Nature Walk</p>	<p>19</p>  <p>Yarn Wrapped Turkey Craft</p>	<p>20</p>  <p>Fall Montessori Trays</p>	<p>21</p>  <p>Fall Glitter Leaf Mobile</p>
<p>22</p>  <p>Pool Noodle Turkey Craft</p>	<p>23</p>  <p>Toilet Roll Turkey Craft</p>	<p>24</p>  <p>Pinecone Turkey Craft</p>	<p>25</p>  <p>Native American Small World</p>	<p>26</p>  <p>Printable Turkey Placemats</p>	<p>27</p>  <p>Counting Snowballs</p>	<p>28</p>  <p>Snowflake Symmetry</p>
<p>29</p>  <p>Gingerbread Man Busy Bag</p>	<p>30</p>  <p>Winter Sensory Bin</p>					