



### Queridas familias:

Una parte importante de la preparación para el jardín de infantes es el desarrollo de las habilidades socioemocionales, que incluyen saber regular nuestras emociones y calmarnos cuando estamos molestos o enojados. En el aula, utilizamos un recurso de autocontrol llamado Técnica de la tortuga para que los niños aprendan a identificar sus sentimientos, controlar sus impulsos antes de actuar, “replegarse” y respirar hondo para poder resolver un problema. Estas imágenes están en el aula a modo de recordatorio.

#### Algunas maneras de promover el aprendizaje en el hogar:

- Señalar que se están enojando (“Parece que te estás enojando, ¿Tucker qué haría? Respiremos profundo tres veces”) y ayudarlos a calmarse.
- Exhibir este material en un lugar visible (p. ej. en el refrigerador, en la puerta de la habitación del niño, etc.) y conversar acerca de las mejores maneras de expresar nuestros sentimientos cuando estamos molestos o enojados.

**¡Si tienen preguntas sobre la técnica de la tortuga o sobre cómo abordamos el desarrollo socioemocional de los niños, no duden en comunicarse con nosotros!**

