

# SEL Spotlight

## Social Emotional Learning Flyer

### Second Step

#### Unit 3: Lesson 13 – Feelings In Our Body

The process of calming down and using words to explain a strong emotion is something that needs a lot of practice. Preschoolers are still in the process of learning these tools to recognize their emotions. Children who are able to learn to recognize their emotions are better able to regulate their emotions and see emotions in others. When adults provide support and explanations, it helps learn that strong emotions are normal and what they can do to help manage their emotions. Some children who have trouble expressing their emotions may seem to have symptoms such as a consistent tummy ache or headache, when really they may be experiencing anxiety or worry.

### Try This!!!! Weekly Activity

#### Books

- EHS: *Mindful Tots: Tummy Ride* by Whitney Stewart
- HS: *A Feel Better Book for Little Tears* by Holly Brochmann and Leah Bowen

#### Activities

- ◆ Body Tracing - Expand on the above activity by labeling each color as an emotion and then having them color a particular part of the body for each.
- ◆ Mindfulness—yoga, deep breathing exercises, etc.

#### CALM DOWN YOGA FOR KIDS



### Tips and Tricks

The most important thing to do to promote children to understand the feelings that occur in their body is to promote their emotional understanding. Label and define the emotions that children are unable to. Ask how and why questions related to emotions. Also, when a child is feeling mad or sad, ask how they feel within their body. Do they feel hot, tense, are their hands in fists? With children 0-2 years of age, make observations about their feelings and nonverbal language.



Issue 11  
Angela Crisman & Kira Weaver  
Revised 11/28—SM

# SEL Spotlight

## Folleto de Aprendizaje Socioemocional

### Segundo Paso

#### Unidad 3: Lección 13 – Sentimientos en Nuestro Cuerpo

El proceso de calmarse y usar palabras para explicar una emoción fuerte es algo que necesita mucha práctica. Los niños en edad preescolar todavía están en el proceso de aprender estas herramientas para reconocer sus emociones. Los niños que son capaces de aprender a reconocer sus emociones son más capaces de regular sus emociones y ver las emociones en los demás. Cuando los adultos brindan apoyo y explicaciones, ayuda aprender que las emociones fuertes son normales y qué pueden hacer para ayudar a manejar sus emociones. Algunos niños que tienen problemas para expresar sus emociones pueden parecer tener síntomas como un dolor de estómago constante o dolor de cabeza, cuando en realidad pueden estar experimentando ansiedad o preocupación.

### ¡Traten Esto! ¡Conexiones Semanales!

#### Libros

- EHS: *Mindful Tots: Tummy Ride* by Whitney Stewart
- HS: *A Feel Better Book for Little Tears* by Holly Brochmann and Leah Bowen

#### Actividades

Rastreo del cuerpo: amplíe la actividad anterior etiquetando cada color como una emoción y luego haciendo que coloreen una parte particular del cuerpo para cada uno.

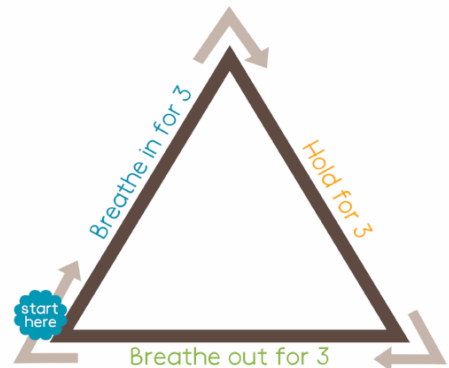
Atención plena: yoga, ejercicios de respiración profunda, etc.

#### CALM DOWN YOGA FOR KIDS



### Consejos y Trucos

Lo más importante que se puede hacer para promover que los niños entiendan los sentimientos que ocurren en su cuerpo es promover su comprensión emocional. Etiquete y defina las emociones que los niños no pueden. Pregunte cómo y por qué preguntas relacionadas con las emociones. Además, cuando un niño se sienta enojado o triste, pregúntele cómo se siente dentro de su cuerpo. ¿Se sienten calientes, tensos, tienen las manos en los puños? Con niños de 0 a 2 años de edad, haga observaciones sobre sus sentimientos y lenguaje no verbal.



Tema 11  
Angela Crisman & Kira Weaver  
Revisado 11/28—SM