



Missing Someone Social-Emotional Die

Here's What You Get!

- One die with 12 faces that illustrate strategies for children to use when missing someone

Introduction

Everyone misses someone sometime! When we miss someone, we might feel worried, irritable, and unable to concentrate. When children miss someone, they may find it difficult to learn and focus. We can help children manage their response to missing someone through reassurance, creativity, distractions, and kindness.

By acknowledging our feelings and finding ways to push through, we can ease some of the anxiety, sadness, and pain associated with missing someone. Mindful practices help children maintain focus, make thoughtful decisions, and manage emotions so they are better equipped to learn.

Even very young children can learn and benefit from mindful practice to manage their emotions and actions. When social-emotional activities are a regular part of the day, children learn to reflect, become self-aware, and develop and internalize behavior management.

Use the Excellerations® Missing Someone Social-Emotional Die to discover ways to integrate and practice mindfulness activities. There are 12 faces on the die – each one illustrates a different strategy that may be used to help children practice managing strong emotions.

Suggested Activities for the Excellerations® Missing Someone Social-Emotional Die:

Integrate social-emotional discussions into everyday activities.

Morning meetings or craft times are ideal opportunities to talk about feelings. Choose a strategy that will work for the situation. For instance, sharing memories could fit in well during morning meeting, while creating a craft might be best during art time.

Use the Missing Someone Social-Emotional Die to help a child manage strong emotions.

Invite the child to roll the die and try the idea shown on the top face. If the idea is not possible or practical, roll again. For example, if "Make a craft to give." is shown and art supplies are not available, roll the die again to find a more practical strategy. Later, encourage the child to discuss how the activity made them feel.

Everyone is different!

Support children as they try different strategies. Some will benefit from distractions like playing with a friend, while others will want to create something to give directly to the person they are missing! Encouraging children to express their feelings to an adult may help them to feel validated as well.

There are many more ways to manage missing someone.

Prompt children to discuss other strategies they can use. Support them in practicing self-awareness and managing emotions throughout the day so their developing self-regulation skills can be called upon in stressful situations.



Dado socio-emocional para cuando se extraña a alguien

¡He aquí lo que recibirá!

- Un dado con 12 caras que ilustran estrategias para que los niños las usen cuando extrañan a alguien

Introducción

¡Todo el mundo extraña a alguien alguna vez! Cuando extrañamos a alguien, podemos sentirnos preocupados, irritables e incapaces de concentrarnos. Cuando los niños extrañan a alguien, pueden tener dificultades para aprender y enfocarse. Podemos ayudar a los niños a manejar su reacción cuando extrañan a alguien por medio de palabras tranquilizadoras, creatividad, distracciones y amabilidad.

Al reconocer nuestros sentimientos y encontrar formas de salir adelante, podemos aliviar parte de la ansiedad, la tristeza y el dolor asociados al extrañar a alguien. Las prácticas conscientes ayudan a los niños a mantener el enfoque, tomar decisiones bien pensadas y gestionar las emociones para que estén mejor equipados para aprender.

Incluso los niños muy pequeños pueden aprender y beneficiarse de la práctica consciente para manejar sus emociones y acciones. Cuando las actividades socio-emocionales son una parte regular del día, los niños aprenden a reflexionar, se vuelven conscientes de sí mismos y desarrollan e internalizan el manejo del comportamiento.

Utilice el Dado socio-emocional para cuando se extraña a alguien de Excellerations® para descubrir formas de integrar y practicar actividades de atención plena. Hay 12 caras en el dado: cada una ilustra una estrategia diferente que puede utilizarse para ayudar a los niños a practicar el manejo de emociones fuertes.

Actividades sugeridas para el Dado socio-emocional para cuando se extraña a alguien de Excellerations®:

Integre discusiones socio-emocionales en las actividades diarias.

Las reuniones matutinas o los momentos de manualidades son oportunidades ideales para hablar sobre los sentimientos. Elija una estrategia que funcione para la situación. Por ejemplo, compartir recuerdos podría servir bien durante la reunión de la mañana, mientras que hacer manualidades podría ser mejor durante la hora de arte.

Utilice el Dado socio-emocional para cuando se extraña a alguien para ayudar a un niño/a a gestionar las emociones fuertes.

Invite al niño/a a tirar el dado e intentar la idea que se muestra en la cara superior. Si la idea no es posible o práctica, debe lanzarlo de nuevo. Por ejemplo, si se muestra "Hacer una manualidad para regalar" y los materiales de arte no están disponibles, pídale que tire el dado de nuevo para encontrar una estrategia más práctica. Más tarde, anime al niño/a a discutir cómo le hizo sentir la actividad.

¡Todos son diferentes!

Apoye a los niños mientras intentan diferentes estrategias. ¡Algunos se beneficiarán de distracciones como jugar con un amigo/a, mientras que otros querrán crear algo para dárselo directamente a la persona que extrañan! Animar a los niños a expresar sus sentimientos hacia un adulto puede ayudarlos a sentirse validados también.

Hay muchas más formas de gestionar el extrañar a alguien.

Pida a los niños que hablen sobre otras estrategias que pueden usar. Apóyelos en la práctica de la autoconciencia y el manejo de las emociones a lo largo del día para que puedan recurrir a sus habilidades de autorregulación en desarrollo durante situaciones estresantes.