



Lesson Time

Your child is learning how to use self-talk at school. “Self-talk” means saying things quietly to yourself. Using self-talk helps your child stay focused and learn at school and at home.

Your child can use self-talk to do the following:

- Focus his or her attention, for example, “Focus,” “Listen”
- Remember what to do, for example, “Put my coat on the hook”
- Keep doing a task, for example, “Pick up all the blocks”
- Control his or her body, for example, “Stay in my chair”

Play Time

Play a game with your child to practice using self-talk. Use several of the same object in different colors for this game (such as several pens, toys, or socks). Put the objects in a bowl.

Say: **We’re going to play the Say the Color game. I will put two pens on the table and say their colors. Say them with me: “Red pen, blue pen.”** Put the objects back in the bowl. Give the bowl to your child. **Now put the pens with those same colors on the table by yourself. Remember to say the colors.**

Continue playing using different colors and more objects to make it challenging.

Story Time



This week’s story is about Olivia and Tony. Olivia is using self-talk while she cleans up the toys. She is singing a little song to focus her attention on cleaning up. Ask your child about this story.

- **What do you see in this photo?**
- **What do you think Olivia is saying to herself to stay focused?** Help your child think of self-talk that helps focus on cleaning up.

Let’s practice how Olivia uses self-talk to focus. Practice using self-talk with your child. (Time to pick up my toys. Put my shoes on. Brush my teeth.)



Lección

Su niño o niña está aprendiendo cómo hablar consigo mismo en la escuela. “Hablar consigo mismo” significa decirse cosas a uno mismo en voz baja. El uso del recurso de hablar consigo mismo ayuda a los niños a concentrarse y a aprender tanto en la escuela como en la casa.

Su niño o niña puede usar el recurso de hablar consigo mismo para hacer lo siguiente:

- enfocar su atención, por ejemplo: “Enfócate”, “Escucha”.
- recordar qué tiene que hacer, por ejemplo: “Poner mi abrigo en el gancho”.
- continuar haciendo una tarea, por ejemplo: “Recoger todos los bloques”.
- controlar su cuerpo, por ejemplo: “Quedarme en mi silla”.

Juego

Juegue un juego con su niño o niña para practicar el uso del recurso de hablar consigo mismo. Para este juego, use varios objetos similares de diferentes colores (como varios bolígrafos, juguetes o calcetines). Ponga los objetos en un recipiente.

Diga: **Vamos a jugar el juego de Di el Color. Yo pondré dos bolígrafos en la mesa y diré sus colores. Di conmigo: “Bolígrafo rojo, bolígrafo azul”.** Ponga los objetos de nuevo en el recipiente. Dele el recipiente a su niño o niña. **Ahora, sin mi ayuda, pon en la mesa los bolígrafos con esos mismos colores. Recuerda decir los colores.**

Continúen jugando usando diferentes colores y más objetos para hacer más difícil el reto.

Historia



La historia de esta semana es sobre Olivia y Tony. Olivia está usando el recurso de hablar consigo misma para recoger los juguetes. Está cantando una cancioncita para enfocar su atención en recoger. Pregunte a su niño o niña sobre esta historia.

- **¿Qué ves en esta foto?**
- **¿Qué crees que se está diciendo Olivia a sí misma para mantenerse enfocada?** Ayude a su niño o niña a pensar en algo para hablar consigo mismo que pueda ayudar a recoger los juguetes.

Vamos a practicar cómo Olivia usa el recurso de hablar consigo mismo para enfocar la atención. Practique con su hijo o hija cómo usar el recurso de hablar consigo mismo. (Es la hora de recoger mis juguetes. Ponerme los zapatos. Lavarme los dientes).