



## Summer Independence

Kindergarten Readiness & Summer Learning:  
Back to School: Social-Emotional Learning



### Anger

Identifying anger and its cause helps people think more clearly and act more calmly.



### Breathing

Deep breathing can help a person to be calm and think clearly when they are upset.



### Empathy

Empathy is when you understand how another person feels because of similar or shared experiences!



### Frustration

Take a break, believe in yourself, and reset!



### Jealousy

Learn how to manage emotions when you want what someone else has!



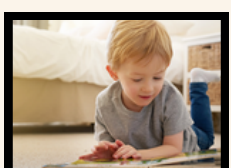
### Nervousness

Take deep breaths and imagine that something good will happen to help nervousness!



### On My Own

Gain independence and try to do new things on your own!



### Scared

Learn strategies to help overcome the feeling of being scared!



### Using Your Words

Using language to communicate to others can be helpful when facing conflict!





## Independencia de verano



**Kindergarten Readiness & Summer Learning:  
Regreso a clases: aprendizaje socioemocional**



### Enojo

Identificar la ira y sus causas ayuda a las personas a pensar con más claridad y actuar con más calma.



### Respirar

La respiración profunda puede ayudar a una persona a estar tranquila y pensar con claridad cuando está molesta.



### Empatía

¡La empatía es cuando entiendes cómo se siente otra persona debido a experiencias similares o compartidas!



### Frustración

¡Tómate un descanso, cree en ti mismo y reinicia!



### Envidia

¡Aprende a gestionar tus emociones cuando deseas lo que otro tiene!



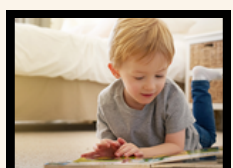
### Nerviosismo

¡Respira profundamente e imagina que algo bueno va a pasar para ayudar al nerviosismo!



### Yo Puedo Solo

¡Gana independencia y trata de hacer cosas nuevas por tu cuenta!



### Miedo

¡Aprenda estrategias para ayudar a superar la sensación de miedo!



### Usar Tus Palabras

¡Usar el lenguaje para comunicarse con otros puede ser útil cuando se enfrenta un conflicto!

