

## Mirror Game

**What is it?** This is a game that you can play with your child that can help your child understand different feelings or emotions.

**How does it work?** Sit in front of a mirror, or use handheld mirrors, with your child. More instructions are listed below, depending on your child's age.

**Why might it be a "good" fit for your child?** Being able to understand and talk about feelings will help your child manage "big emotions" like anger or sadness.

| <b>Younger Preschoolers<br/>(Approx. 2-3 years old)</b>   | <b>Middle Preschoolers<br/>(Approx. 3-4 years old)</b>   | <b>Older Preschoolers<br/>(Approx. 4-5 years old)</b>  |
|---|--|--|
| <p>Start by making a "happy face" by smiling in the mirror, ask your child to make a happy face too. Repeat by making different faces for different emotions like sadness, fear, surprise, excitement, etc. Ask your child to copy your face and to say the emotion out loud. End the activity by either having your child 'guess' which emotion you are making the face for, or by singing, "If You're Happy and You Know it Clap Your Hands," together in the mirror.</p> | <p>Start by making an emotion in the mirror (ex: smile for happiness, frown for sadness). Ask your child to guess your emotion/feeling, then encourage them to make the same face in the mirror. Take turns making and guessing faces of different emotions. End the activity by asking your child to tell about a time when they were feeling an emotion. (Ex: "Tell me about something that makes you happy? Sad?").</p> | <p>Start by having your child make a face of an emotion in the mirror, try and guess your child's feelings. Take turns making faces and guessing each other's emotions. End the activity by either asking your child to draw a picture of different emotions/feelings, or ask your child to make-up a story about feelings to tell other family members about.</p> |

## Juego con Espejo

**Que Es?** Este es un juego que puede jugar con su niño/a, que ayuda a entender sentimientos y emociones.

**Cómo Funciona?** Siéntese en frente de un espejo o use un espejo de mano, con su niño/a. Más instrucciones para las diferentes edades están a continuación.

**Porque es beneficioso?** El poder entender y hablar acerca de los sentimientos ayudará a su niño/a a manejar sentimientos como la tristeza y el enfado.

| <b>Pre-escolares jóvenes<br/>(Approx. 2-3 años)</b>   | <b>Pre-escolares intermedios<br/>(Approx. 3-4 años)</b>  | <b>Pre-escolares Mayores<br/>(Approx. 4-5 años)</b>   |
|---|--|---|
| <p>Comience haciendo una "cara feliz", sonría e en el espejo. Pídale a su niño/a que también haga una cara feliz. Repita esto, haciendo diferentes caras para diferentes emociones, como tristeza, sorpresa, susto, excitación, etc. Pídale a su niño/a que copie su cara y que repita la el nombre de la emoción. Termine la actividad con su niño/a adivinando qué emoción está haciendo usted con su cara.</p> | <p>Comience haciendo una que de alguna emoción en el espejo (Ej: sonría para felicidad,fruncir el ceño para tristeza). Pídale a su niño/a que adivine qué emoción/sentimiento está haciendo. Luego incentive a que su niño/a haga la misma cara en el espejo. Tomen turnos haciendo caras y adivinando las emociones que va con la cara. Termine el juego preguntando a su niño/a que le cuente acerca de algún momento en el que sintió alguna emoción. (Ej: "Me puedes contar de algo que te hace feliz o triste?").</p> | <p>Comience haciendo que su niño/a haga caras de emociones en el espejo, Trate de adivinar la emoción de su niño/a. Tome turnos haciendo caras y adivinando las emociones que hace el otro. Termine la actividad pidiéndole a su nino/nina que haga un dibujo de emociones/sentimientos, o pídale que se invente una historia acerca de emociones para contarle al resto de la familia.</p> |