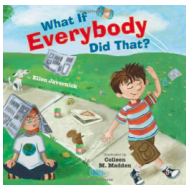
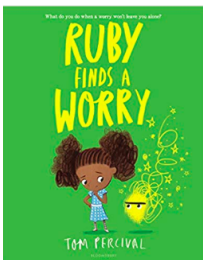
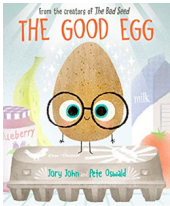
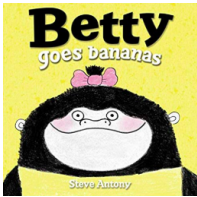
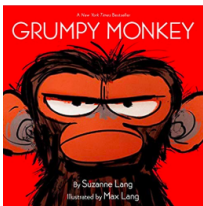
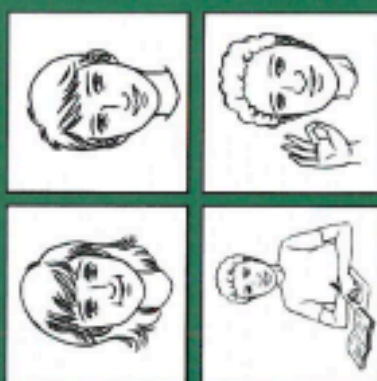
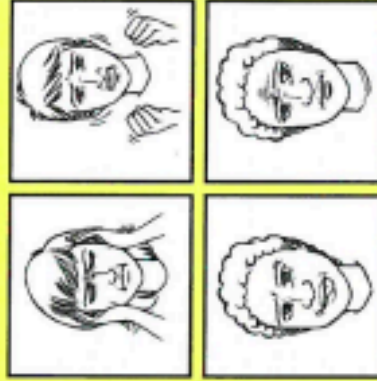




	Title, Author	Cover	Book Description
1	"The Little Spot of Happiness" By Diane Alber https://bit.ly/2QiZ2Qv		Join a little SPOT on another journey as he teaches the ways to be HAPPIER and spread HAPPINESS through kindness and gratitude. If you loved "A little SPOT of Kindness!" this is the sequel to continue to make the world a better place!
2	"What Should Danny Do" by Ganit and Adir Levy https://bit.ly/3d7eLMi		Written in a "Choose Your Own Story" style, the book follows Danny, a Superhero-in-Training, through his day as he encounters choices that kids face on a daily basis. As your children navigate through the different story lines, they will begin to realize that their choices for Danny shaped his day into what it became. And in turn, their choices for themselves will shape their days, and ultimately their lives, into what they will be.
3	"Fergal is Fuming" by Robert Starling English: https://bit.ly/394uvfW		A dragon with a short temper is not a good combination, as Fergal's family and friends soon find out. He burns the dinner (literally), reduces the football goal to ashes and absolutely cannot play a nice, quiet board game. It is only when he starts to notice other animals have clever tricks to calm down that Fergal begins to win back his friends, especially when he discovers dragons can cool off in a very handy way.
4	"Clark the Shark" by Bruce Hale and Guy Francis https://bit.ly/2whXLIL		Clark is a shark with zing, bang, and BOOM. Clark zooms into school, crashes through the classroom, and is rowdy at recess. Clark loves life—but when his enthusiasm is too much for his friends, Clark's teacher, Mrs. Inkydink, helps him figure out a way to tone it down. Clark the Shark celebrates boisterous enthusiasm—and knowing when it's time for indoor voices!
5	"Potato Pants" by Laurie Keller https://bit.ly/2xH7UZC		Potato is excited because today—for one day only— Lance Vance's Fancy Pants Store is selling . . .POTATO PANTS! Potato rushes over early, but just as he's about to walk in, something makes him stop. What could it be? Find out in this one-of-a-kind story about misunderstandings and forgiveness, and—of course—Potato Pants!
6	"The Way I Feel" by Janin Cain https://bit.ly/33r02qZ		Feelings are neither good nor bad, they simply are. Kids need words to name their feelings, just as they need words to name all things in their world. The Way I Feel uses strong, colorful, and expressive images which go along with simple verses to help children connect the word and the emotion.

7	"Even Superheroes Have Bad Days" by Shelly Baker https://bit.ly/2IVb52s		When Superheroes don't get their way, when they're sad, when they're mad, when they've had a bad day . . . they COULD super-tantrum, they COULD but they DON'T, because REAL Superheroes just WOULDN'T—they WON'T!
8	"What if Everybody Did That?" by Ellen Javernick, Colleen M. Madden https://bit.ly/39ZnQVv		If you drop just one soda can out the window, it's no big deal ... right? But what if everybody did that? What if everybody broke the rules ... and spoke during story time, didn't wash up, or splashed too much at the pool? Then the world would be a mess. But what if everybody obeyed the rules so that the world would become a better place? Using humorous illustrations rendered in mixed media, these questions are answered in a child-friendly way and show the consequences of thoughtless behavior.
9	"I Can Handle It" by Laurie Wright https://bit.ly/38Xo6CY		Understanding feelings is hard for kids. It's hard for adults too. By repeating simple easy to 'get' language, kids realize something powerful. They CAN handle things.
10	"Ruby Finds a Worry" by Tom Percival https://bit.ly/2Wnpjky		Meet Ruby--a happy, curious, imaginative girl. But one day, she finds something unexpected: a Worry. It's not such a big Worry, at first. But every day, it grows a little bigger . . . And a little bigger . . . Until eventually, the Worry is ENORMOUS and is all she can think about. But when Ruby befriends a young boy, she discovers that everyone has worries, and not only that, there's a great way to get rid of them too . . .
11	"The Good Egg" by Jory John and Pete Oswald https://bit.ly/2xMJs9o		Meet the good egg. He's a verrrrrry good egg indeed. But trying to be so good is hard when everyone else is plain ol' rotten. As the other eggs in the dozen behave badly, the good egg starts to crack from all the pressure of feeling like he has to be perfect. So, he decides enough is enough! It's time for him to make a change...
12	"Betty Goes Bananas" by Steve Anthony https://bit.ly/2Qo7JJj		Meet Betty, a gorilla. She wants to eat a banana, but . . . try as she might, she can't open it! Poor Betty—she just can't cope, and her frustration quickly becomes a great BIG tantrum. She cries and sniffles, kicks and screams. Luckily, Mr. Toucan is at hand to peel the banana and help Betty calm down. But what will happen when Betty spots another banana?
13	"Grumpy Monkey" By Suzanne Long https://bit.ly/2wgKF8j		Jim the chimpanzee is in a terrible mood for no good reason. His friends can't understand it--how can he be in a bad mood when it's SUCH a beautiful day? They encourage him not to hunch, to smile, and to do things that make THEM happy. But Jim can't take all the advice...and has a BIT of a meltdown. Could it be that he just needs a day to feel grumpy?

The ZONES of Regulation®

			
BLUE ZONE Sad Sick Tired Bored Moving Slowly	GREEN ZONE Happy Calm Feeling Okay Focused Ready to Learn	YELLOW ZONE Frustrated Worried Silly/Wiggly Excited Loss of Some Control	RED ZONE Mad/Angry Terrified Yelling/Hitting Elated Out of Control

Emotions, Tools, and Strategies



Kindergarten Emotions List	
Blue Zone	
Sad	
Tired	
Sick	
Green Zone	
Good	
Calm	
Happy	
Good Listener	
Ready to learn	
Yellow Zone	
Excited	
Frustrated	
Silly	
Red Zone	
Mad	
Angry	

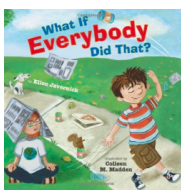
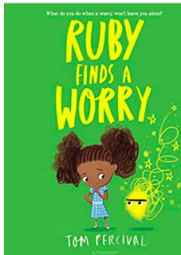
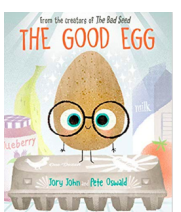
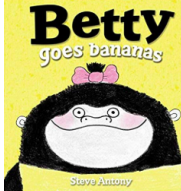
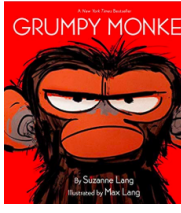
1 st – 2 nd Grade Emotions List	
Blue Zone	
Sad	
Tired	
Sick	
Bored	
Hurt	
Green Zone	
Good	
Calm	
Happy	
Good listener	
Ready to learn	
Focused	
Yellow Zone	
Excited	
Frustrated	
Silly	
Nervous	
Confused	
Red Zone	
Mad	
Angry	
Mean	

3 rd – 5 th Grade Emotions List	
Blue Zone	
Sad	
Tired	
Sick	
Bored	
Hurt	
Exhausted	
Shy	
Depressed	
Green Zone	
Good	
Calm	
Happy	
Good listener	
Ready to learn	
Focused	
Appreciated	
Proud	
Thankful	
Okay	
Relaxed	
Content	
Yellow Zone	
Excited	
Frustrated	
Silly	
Nervous	
Confused	
Anxious/worried	
Annoyed	
Overwhelmed	
Scared	
Jealous	
Upset	
Uncomfortable	
Embarrassed	
Grouchy/crabby	
Red Zone	
Mad	
Angry	
Mean	
Yelling	
Aggressive	
Terrified	

Tools and Strategies	
Blue Zone	
(Tools use to increase alertness)	
Jump	
Bounce	
Run	
Jumping jacks	
Talk to an adult	
Listen to upbeat music	
Go for a walk	
Green Zone	
(Tools used to maintain zone)	
Read	
Talk to an adult	
Listen to music	
Positive self-talk	
Yellow Zone	
(Tools use to calm down)	
Jump	
Bounce	
Run	
Jumping jacks	
Listen to music	
Go for a walk	
Deep breaths	
Animal walks	
Carry heavy objects	
Push heavy object	
Pull heavy object	
Take a break	
Fidget	
Red Zone	
(Tools use to calm down)	
Jump	
Bounce	
Run	
Jumping jacks	
Listen to music	
Go for a walk	
Deep breaths	
Animal walks	
Carry heavy objects	
Push heavy object	
Pull heavy object	
Take a break	
Fidget	



	Título, Autor	Portada	Descripción del libro
1	"The Little Spot of Happiness" por Diane Alber https://bit.ly/2QiZ2Qv		Únase a una pequeña mancha llamada SPOT en otro viaje mientras enseña las maneras de ser más FELIZ y difundir la FELICIDAD a través de la amabilidad y la gratitud. Si le gustó "The Little Spot of Happiness!" (una pequeña mancha de felicidad), ¡esta es la secuela para continuar haciendo del mundo un lugar mejor!
2	"What Should Danny Do?" por Ganit y Adir Levy https://bit.ly/3d7eLMi		Escrito en un estilo de "elige tu propia historia", el libro sigue a Danny, un superhéroe en entrenamiento, durante su día cuando se encuentra elecciones que los niños enfrentan a diario. A medida que sus hijos naveguen por las diferentes líneas de la historia, comenzarán a darse cuenta de que sus elecciones para Danny transformaron su día en lo que se convirtió. Y a su vez, las elecciones para ellos mismos darán forma a sus días y, en última instancia, a sus vidas, en lo que serán.
3	"Fergal is Fuming" por Robert Starling inglés: https://bit.ly/394uvfW		Un dragón con mal genio no es una buena combinación, como pronto descubren la familia y los amigos de Fergal. Quema la cena (literalmente), reduce el gol de fútbol a cenizas y absolutamente no puede jugar un juego de mesa agradable y tranquilo. Es solo cuando comienza a notar que otros animales tienen trucos ingeniosos para calmarse que Fergal comienza a recuperar a sus amigos, especialmente cuando descubre que los dragones pueden refrescarse de una manera muy útil.
4	"Clark the Shark" por Bruce Hale y Guy Francis https://bit.ly/2whXLIL		Clark es un tiburón con unas características muy interesantes. Clark se acerca a la escuela, atraviesa los salones de clase y es ruidoso en el recreo. Clark ama la vida, pero cuando su entusiasmo es demasiado para sus amigos, la maestra de Clark, la Sra. Inkydink, lo ayuda a encontrar una manera de calmarse. ¡Clark, el tiburón, celebra su bullicioso entusiasmo y sabe cuándo es el momento de utilizar las voces que son adecuadas dentro de la escuela!
5	"Potato Pants!" por Laurie Keller https://bit.ly/2xH7UZC		Potato (la papa) está emocionada porque hoy, solo por un día, Lance Vance's Fancy Pants Store (tienda de pantalones de lujo de Lance Vance) está vendiendo ¡PANTALONES PARA PAPAS! Potato se apresura temprano, pero justo cuando está a punto de entrar, algo la detiene. ¿Qué podría ser? ¡Descúbrelo en esta historia única sobre los malos entendidos y el perdón, y, por supuesto, sobre los ¡pantalones para papas!
6	"The Way I Feel" por Janin Cain https://bit.ly/33r02qZ		Los sentimientos no son ni buenos ni malos, simplemente lo son. Los niños necesitan palabras para nombrar sus sentimientos, así como también necesitan palabras para nombrar todas las cosas en su mundo. The Way I Feel (Cómo me siento) utiliza imágenes fuertes, coloridas y expresivas que acompañan a versos simples para ayudar a los niños a conectar las palabras y la emoción.

7	"Even Superheroes Have Bad Days" por Shelly Baker https://bit.ly/2IVb52s		Cuando los superhéroes no se salen con la suya, cuando están tristes, cuando están enojados, cuando han tenido un mal día... PODRÍAN hacer un súper berrinche, PODRÍAN, pero NO lo hacen, porque los superhéroes REALES NO LO HARÍAN, ¡NO LO HARÁN!
8	"What if Everybody Did That?" por Ellen Javernick, Colleen M. Madden https://bit.ly/39ZnQVu		Si deja caer una lata de refresco (soda) por la ventana, no es gran cosa... ¿verdad? Pero, ¿y si todos hicieran eso? ¿Qué pasaría si todos no siguieran las reglas... y hablaran durante la hora de cuentos, no bañaran o chapotearan demasiado en la piscina? Entonces el mundo sería un desastre. Pero, ¿qué pasaría si todos obedecieran las reglas para que el mundo fuera un lugar mejor? Utilizando ilustraciones humorísticas en medios mixtos, estas preguntas se responden de manera amigable para los niños y muestran las consecuencias de un comportamiento irreflexivo.
9	"I Can Handle It" por Laurie Wright https://bit.ly/38Xo6CY		Comprender los sentimientos es difícil para los niños. También es difícil para los adultos. Al repetir un lenguaje simple y fácil de entender, los niños se dan cuenta de algo poderoso. PUEDEN manejar las cosas.
10	"Ruby Finds a Worry" por Tom Percival https://bit.ly/2Wnpjky		Conoce a Ruby, una niña feliz, curiosa e imaginativa. Pero un día, encuentra algo inesperado: una preocupación. No es una gran preocupación, al principio. Pero todos los días, crece un poco más... y un poco más... hasta que finalmente, la preocupación es ENORME y es todo lo que puede pensar. Pero cuando Ruby se hace amigo de un niño, descubre que todos tienen preocupaciones, y no solo eso, sino que también descubre que hay una excelente manera de deshacerse de ellos...
11	"The Good Egg" por Jory John y Pete Oswald https://bit.ly/2xMJs9o		Conozca al huevo bueno (<i>the good egg</i>). Es un huevo muuuuuuy bueno. Pero tratar de ser tan bueno es difícil cuando todos los demás están simplemente podridos. Como los otros huevos de la docena se comportan mal, el huevo bueno comienza a resquebrajarse por la presión de sentir que tiene que ser perfecto. Entonces, ¡él decide que ya es suficiente! Es hora para él de hacer un cambio...
12	"Betty Goes Bananas" por Steve Anthony https://bit.ly/2Qo7JJj		Conozca a Betty, una gorila. Ella quiere comer un plátano, pero... por más que lo intente, ¡no puede pelarlo! Pobre Betty, simplemente enfrentar esa situación y su frustración se convierte rápidamente en un gran GRAN berrinche. Ella llora y resopla, pateo y grita. Afortunadamente, el Sr. Tucán está cerca para pelar el plátano y ayudar a Betty a calmarse. Pero, ¿qué pasará cuando Betty vea otro plátano?
13	"Grumpy Monkey" por Suzanne Long https://bit.ly/2wgKF8j		Jim el chimpancé está de mal humor sin ninguna buena razón. Sus amigos no pueden entenderlo, ¿cómo puede estar de mal humor cuando es TAN hermoso día? Lo alientan a no encorvarse, a sonreír y a hacer cosas que los hagan felices. Pero Jim no puede tomar todos los consejos... y tiene un poco de mal tiempo. ¿Podría ser que solo necesita un día para sentirse malhumorado?

Las ZONAS de regulación

   	   	   	   
ZONA AZUL Triste Enfermo Cansado Aburrido Moviéndose lentamente	ZONA VERDE Feliz/Contento Calmado Sintiéndose bien Enfocado Listo para aprender	ZONA AMARILLA Frustrado Preocupado Chistoso/Ondulado Emocionado Pérdida de algún control	ZONA ROJA Enojado Aterrorizado Gritando/Pegando Exaltado Fuera de control

Emociones, herramientas y estrategias



Kinder Lista de emociones
Zona azul
Triste
Cansado/a
Enfermo/a
Zona verde
Bien
Calmado/a
Feliz
Lista/o para escuchar
Lista/o para aprender
Zona amarilla
Emocionada/o
Frustrada/o
Graciosa/o
Zona roja
Enojada/o
Rabiosa/o



1^{er} – 2^{do} Grado Lista de emociones
Zona azul
Triste
Cansado/a
Enfermo/a
Aburrido/a
Herido/a
Zona verde
Bien
Calmado/a
Feliz
Lista/o para escuchar
Lista/o para aprender
Enfocado
Zona amarilla
Emocionada/o
Frustrada/o
Graciosa/o
Nerviosa/o
Confundida/o
Zona roja
Enojada/o
Rabiosa/o
Odiosa/o

3^{er} – 5^{to} Grado Lista de emociones
Zona azul
Triste
Cansado/a
Enfermo/a
Aburrido/a
Herido/a
Exhausto
Timido/a
Deprimido/a
Zona verde
Bien
Calmado/a
Feliz
Lista/o para escuchar
Lista/o para aprender
Enfocado
Apreciado/a
Orgulloso/a
Agradecido/a
Okey
Relajado/a
Contento/a
Zona amarilla
Emocionada/o
Frustrada/o
Graciosa/o
Nerviosa/o
Confundida/o
Ansiosa/preocupada
Molesto/a
Abrumado/a
Asustado/a
Celoso/a
Irritado/a
Incomodo/a
Avergonzado/a
Amargado/a
Zona roja
Enojada/o
Rabiosa/o
Odiosa/o
Gritando
Aggreviva/o
Aterrorizada

Herramientas y estrategias
Zona azul (herramientas para incrementar el estado de alerta)
Saltar
Rebotar
Correr
Salto de tijera
Habla con un adulto
Escucha musica bailable
Haz una caminata
Zona verde (Herramientas usadas para mantenerse en esta zona)
Leer
Habla con un adulto
Escucha musica
Habla contigo mismo de aspectos positivos
Zona amarilla (Herramientas usadas para calmarse)
Saltar
Rebotar
Correr
Salto de tijera
Habla con un adulto
Escucha musica instrumental
Respira profundo
Sal con tu mascota a caminar
Carga objetos pesados
Empuja objetos pesados
Jala objetos pesados
Tomate una pausa
Mueve el esqueleto
Zona roja (Herramientas usadas para calmarse)
Saltar
Rebotar
Correr
Salto de tijera
Habla con un adulto
Escucha musica instrumental
Respira profundo
Sal con tu mascota a caminar
Carga objetos pesados
Empuja objetos pesados
Jala objetos pesados
Tomate una pausa
Mueve el esqueleto