

**FAMILY
MATH+**
feelings



ACTIVITY + COLORING BOOK

By the
Family

Building Math Confidence and Positivity

By helping children develop **confidence** and **emotional regulation skills**, we can lay strong foundations for **math learning** and **academic success**. In this activity book, you'll find family-friendly activities for children **ages 2–5** themed around:

Kindness:

Learning how to be kind to others and themselves.

Emotional regulation:

Recognizing and expressing emotions in a healthy way.

Confidence:

Believing in themselves to face challenges and grow.

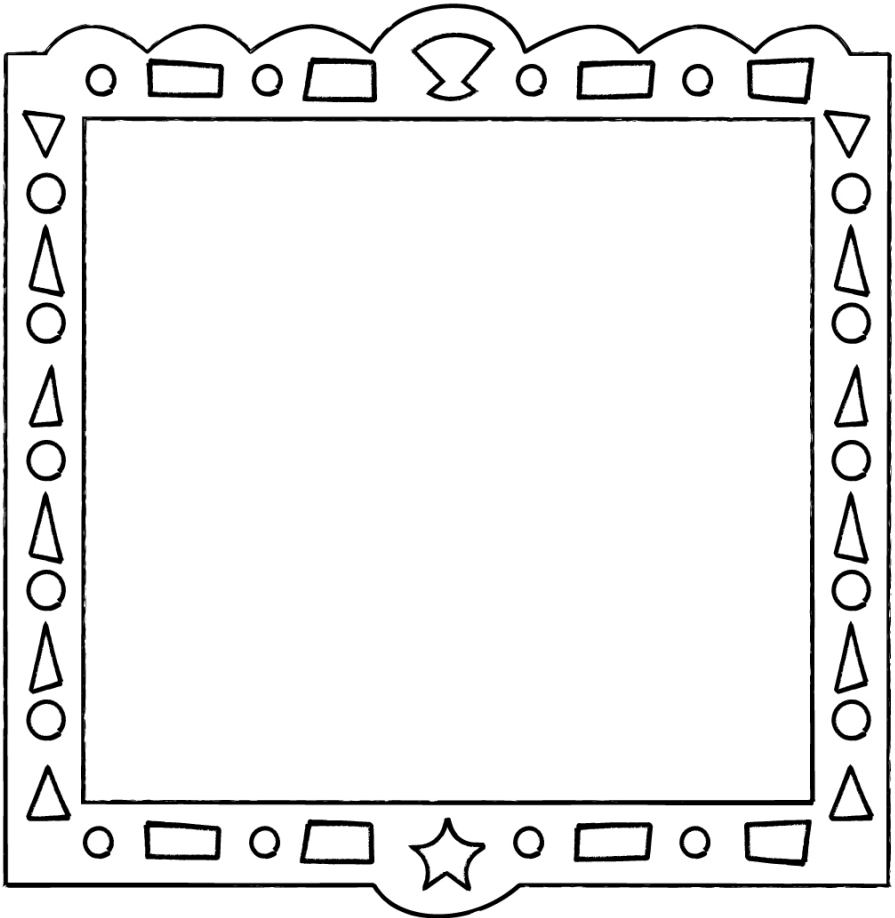
JOIN THE CONVERSATION!

Share pictures of your activities and tag **@familymathkids** on social media.

I Am Proud of Me

DRAW a picture of yourself in the frame and **WRITE** three things that you are proud of OR like most about yourself.

What shapes do you see on the page?



Examples: "I am friendly and kind." or "I love my freckles."

1

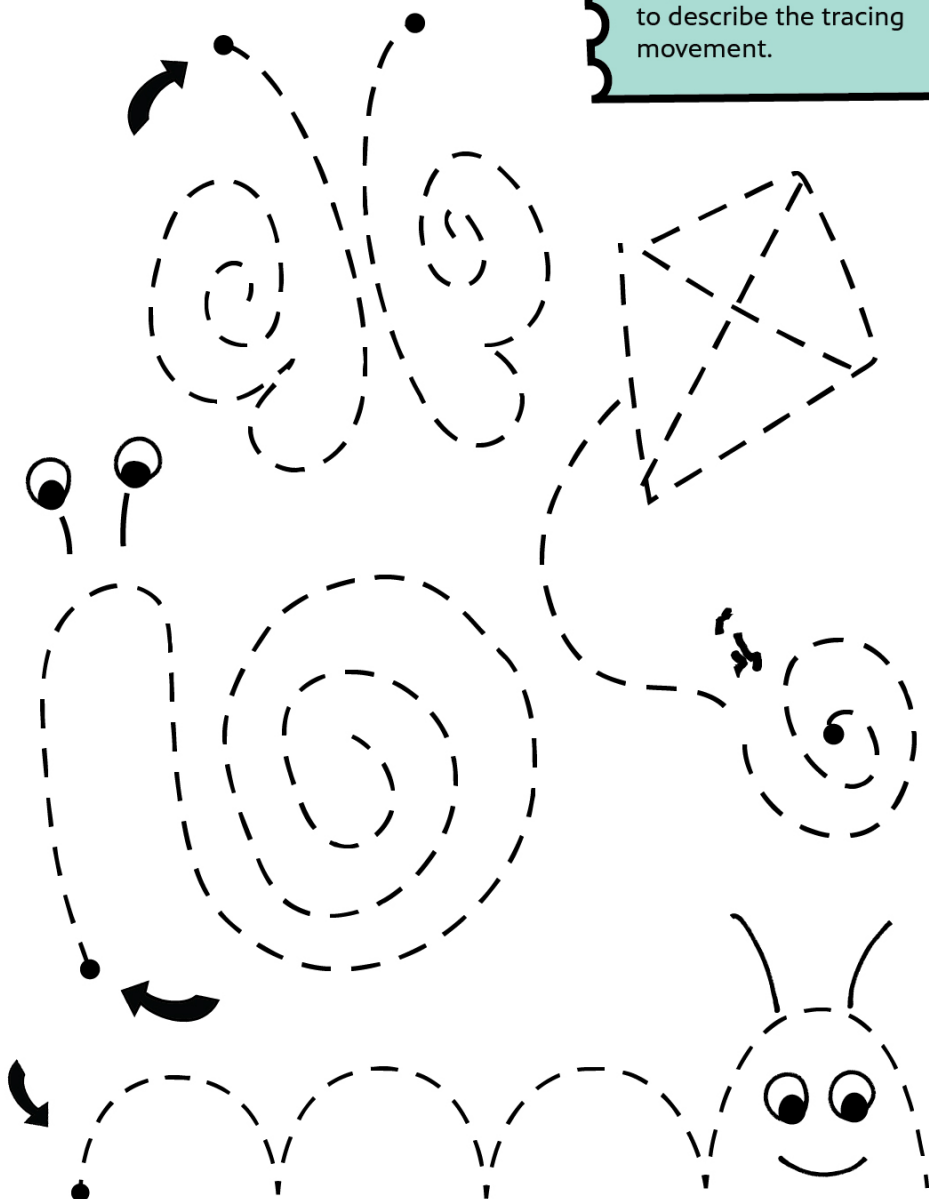
2

3

Calm My Body

Breathing exercises can help calm big emotions. **TRACE** each shape with your finger or crayon while breathing in and out.

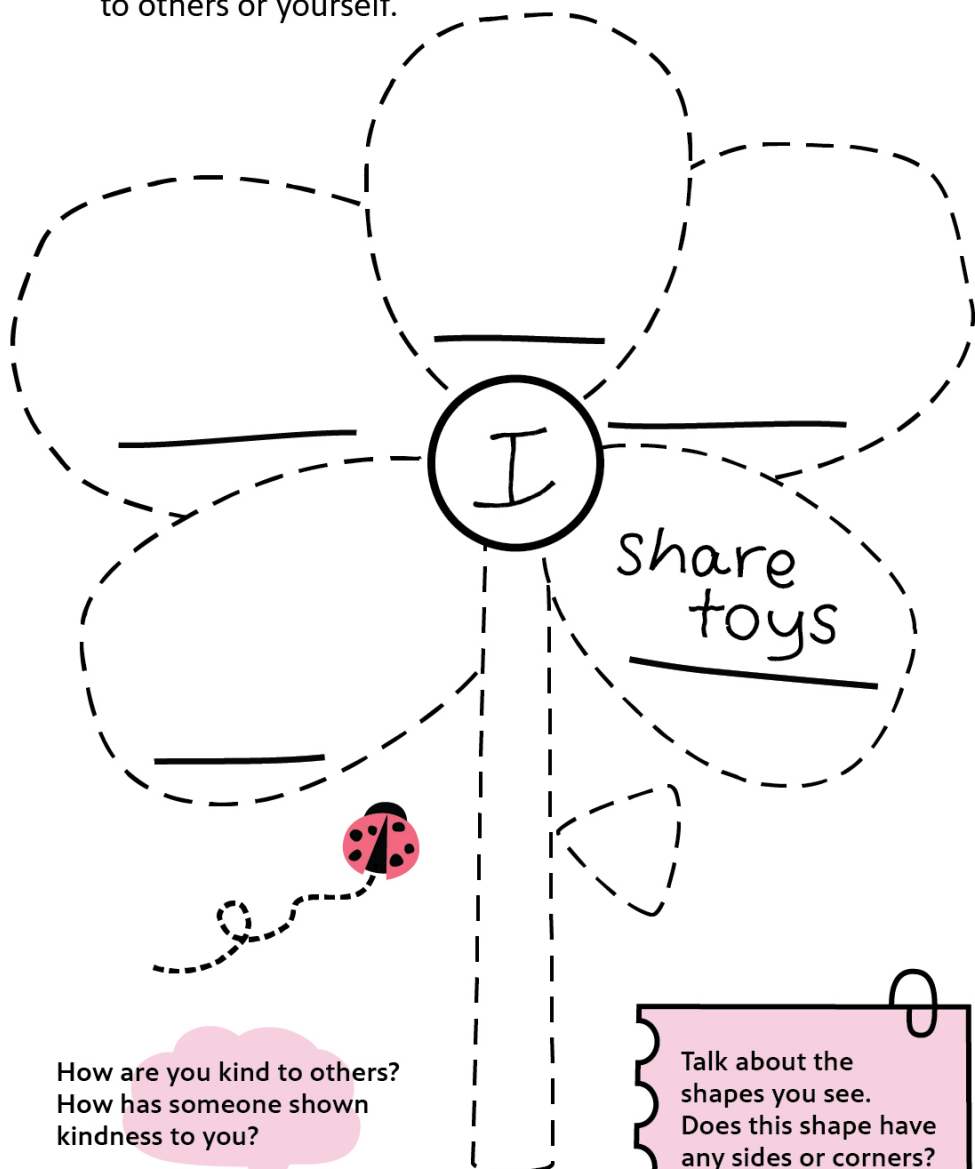
As you trace—
use words like “down,”
“right,” and “around”
to describe the tracing
movement.



Bloom with Kindness

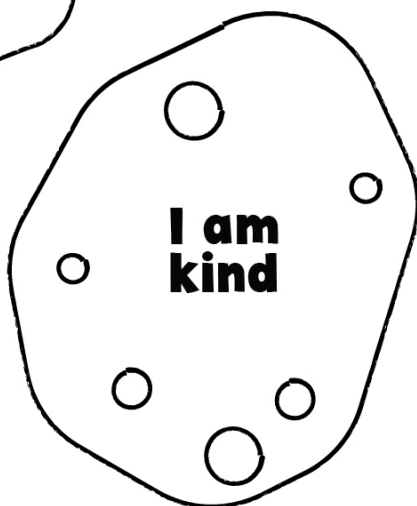
TRACE each shape to complete the flower.

WRITE something in each petal that shows kindness to others or yourself.



Confidence Rocks

Each rock has a positive message to build confidence.
Repeat the words out loud as you **COLOR** each rock.



Make a repeating
pattern as you color
each rock!

Scan to learn more about
patterns by painting rocks:

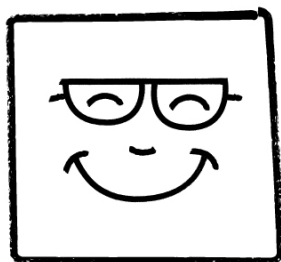
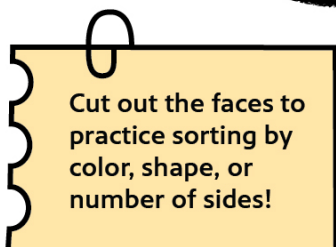
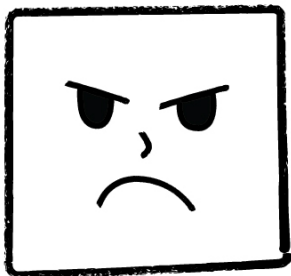


Color My Emotions

COLOR the faces using the key.

Match each facial expression with its corresponding color.

-  **HAPPY**
-  **SAD**
-  **WORRIED**
-  **ANGRY**

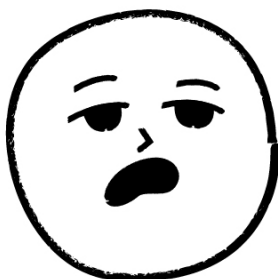
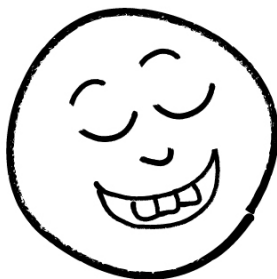
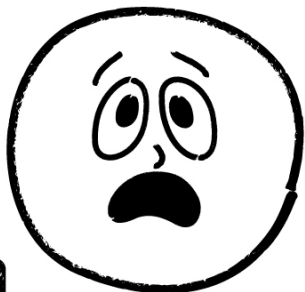
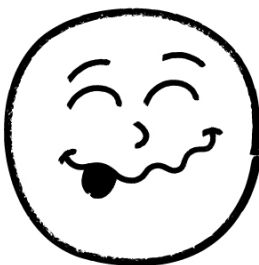


Color My Emotions

COLOR the faces using the key.

Match each facial expression with its corresponding color.

-  **PROUD**
-  **TIRED**
-  **SILLY**
-  **SCARED**



Cut out the faces to practice sorting by color, shape, or number of sides!

Color By Number

CREATE a color key with four colors.

Use the key to **COLOR** the picture, matching each number to its corresponding color.

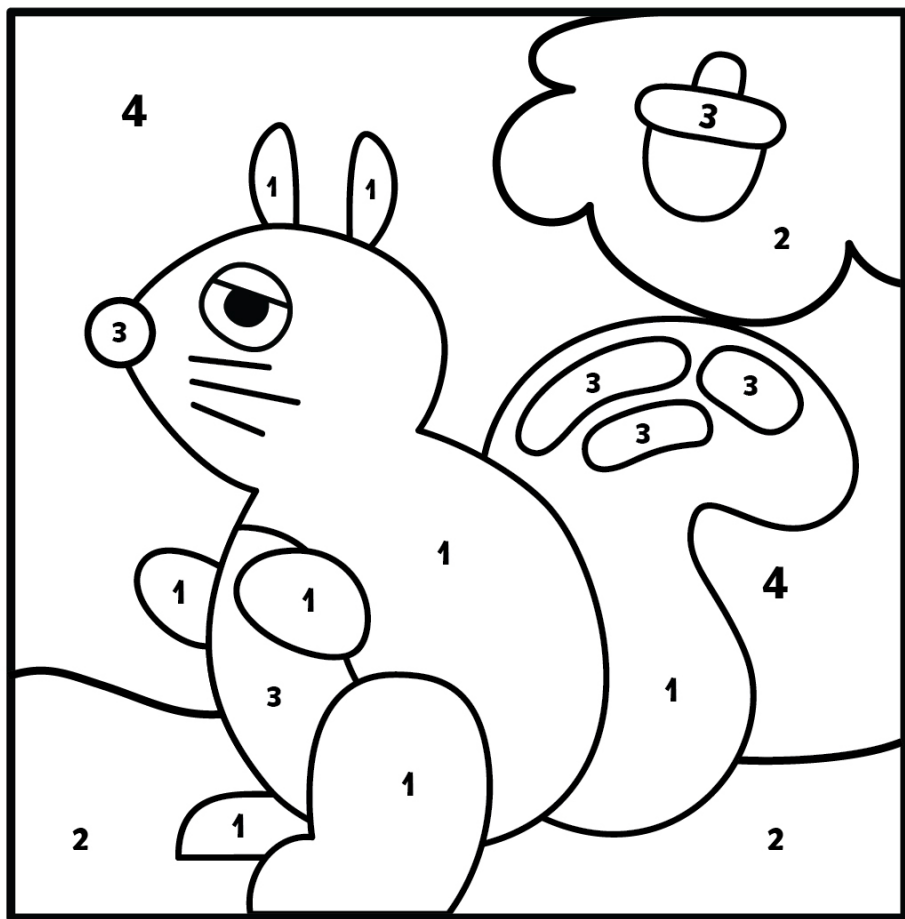
KEY

1

2

3

4



What emotion do you think the squirrel is feeling? What can they do to feel better?

Kindness Bingo

Kindness means being nice and helping others.

COLOR each shape as you complete each kind act.

Can you fill your entire Bingo board?

Help
1
friend

Give 2
hugs

Say hi
to 1
friend

Smile
at 2
friends

FREE
Space

Play
with 1
friend

Give 3
high fives

Compliment
2 friends

Draw 1
picture for
someone

What pattern do you
notice in the shapes?

Balance My Emotions

DRAW your big feelings on the left.
On the right, draw how you can **calm**
those big feelings.

Use words like
“big” and “small”
to help children
understand their
emotions. Ask “Is
this a big or small
feeling?”

WHEN I FEEL

Sad



I CAN

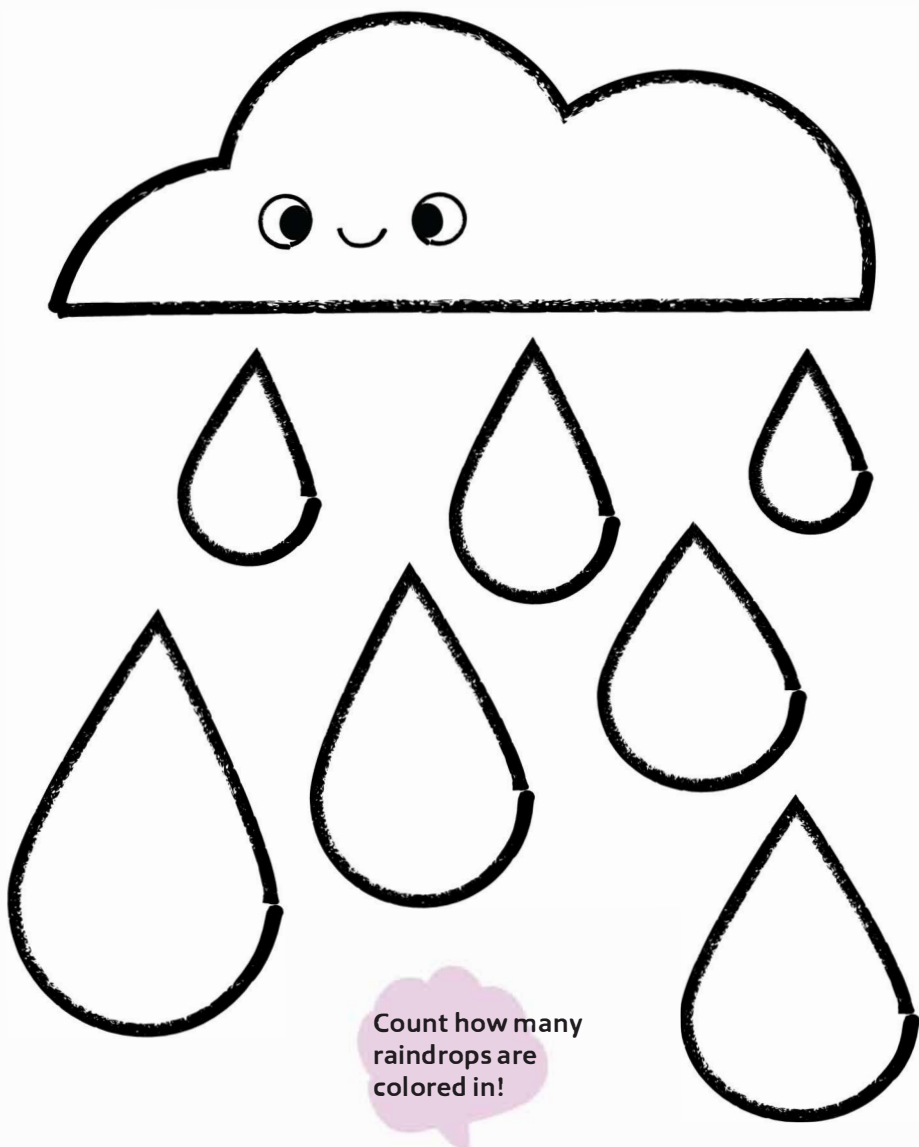
**Ask
for a
hug**



Kindness Counts

Think about what it means to be kind to someone.

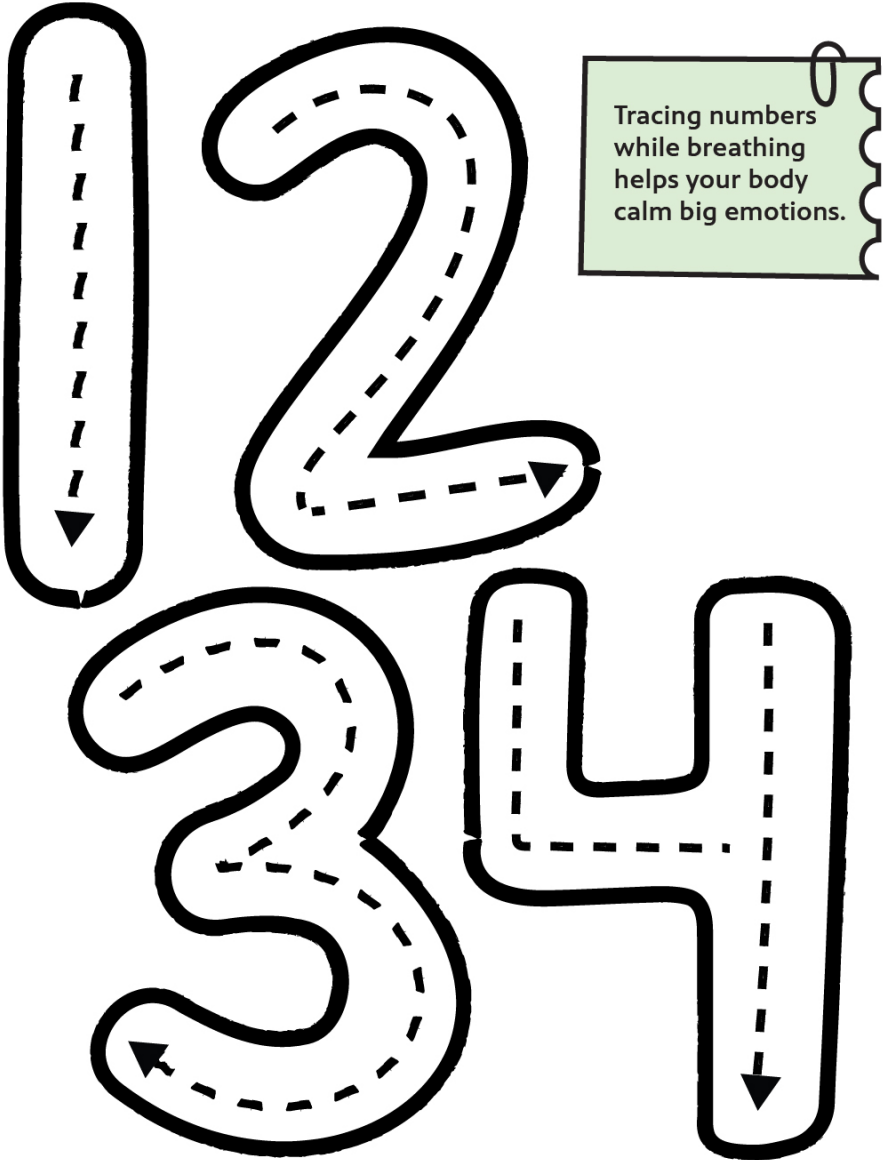
COLOR a raindrop each time you do something kind, or when someone is kind to you.



Count how many
raindrops are
colored in!

Breathe and Count

TRACE each number with your finger or a crayon.
Breathe in as you start the number and **breathe out**
as you finish. Count out loud as you go!



Want to find more fun ways
to practice math as a family?

Scan the QR code or visit
pbsocal.org/familymath
for additional free activities
and resources.



Free educational videos and games are
available anytime, anywhere.

Your kids can stream their favorite shows through
the **PBS KIDS VIDEO APP**. Download the free app
on your preferred device today.

Download the free **PBS KIDS GAMES APP** on your
mobile device to play educational games designed
around PBS KIDS programs.

For more information, visit pbsocal.org/pbs-kids-video-app



This ACTIVITY BOOK is part of the Family Math Series.

Thanks to our generous supporters



¿Quieres encontrar más formas divertidas de practicar matemáticas en familia? Escanea el código QR o visite pbsocial.org/mathematicasenfamilia para obtener actividades y recursos gratuitos.



Encuentra videos y juegos educativos gratuitos disponibles en cualquier momento y desde cualquier lugar. Transmite sus programas favoritos a través de la aplicación PBS KIDS VIDEO. Descarga la aplicación gratuita en tu dispositivo preferido. Descarga la aplicación gratuita PBS KIDS GAMES en tu dispositivo móvil para jugar juegos educativos diseñados en torno a los programas de PBS KIDS.

Para obtener más información, visite pbsocial.org/pbs-kids-video-app



Este LIBRO DE ACTIVIDADES es parte de la serie de Matemáticas en familia.

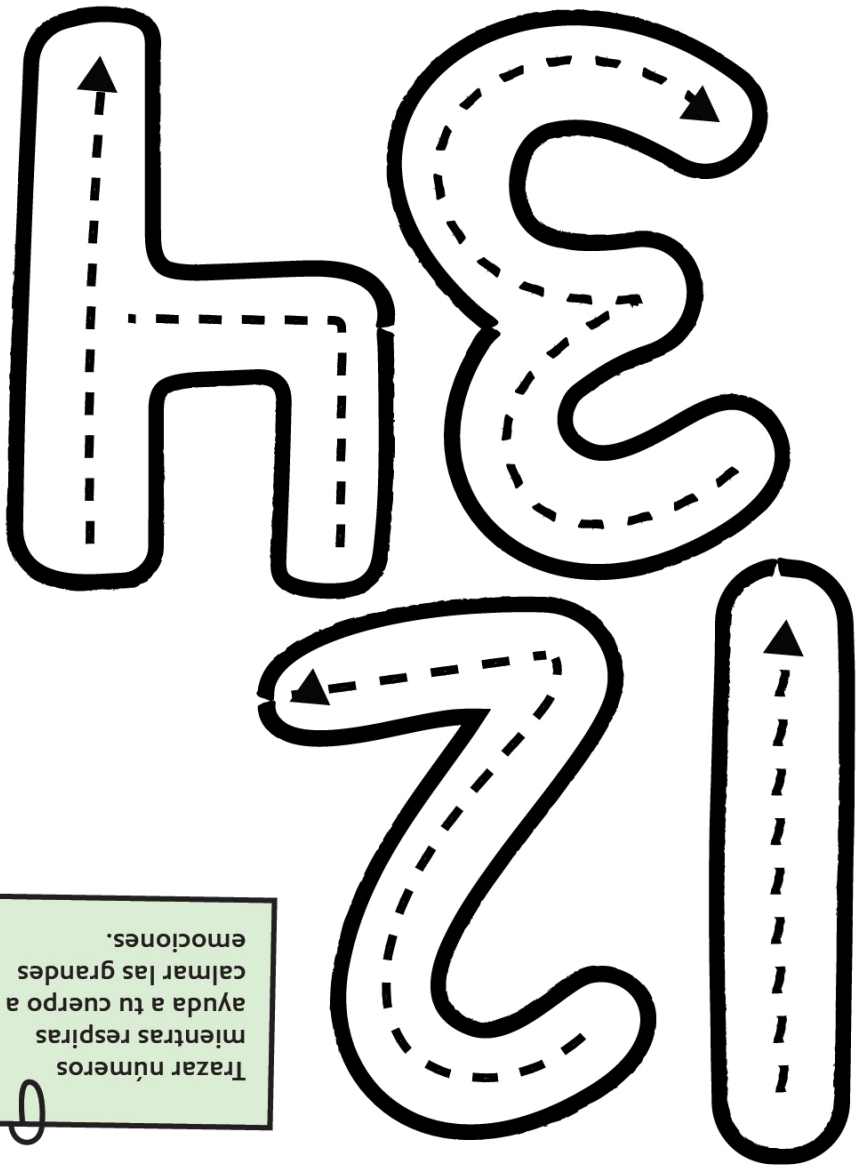
Gracias a nuestros generosos patrocinadores



Respira y cuenta

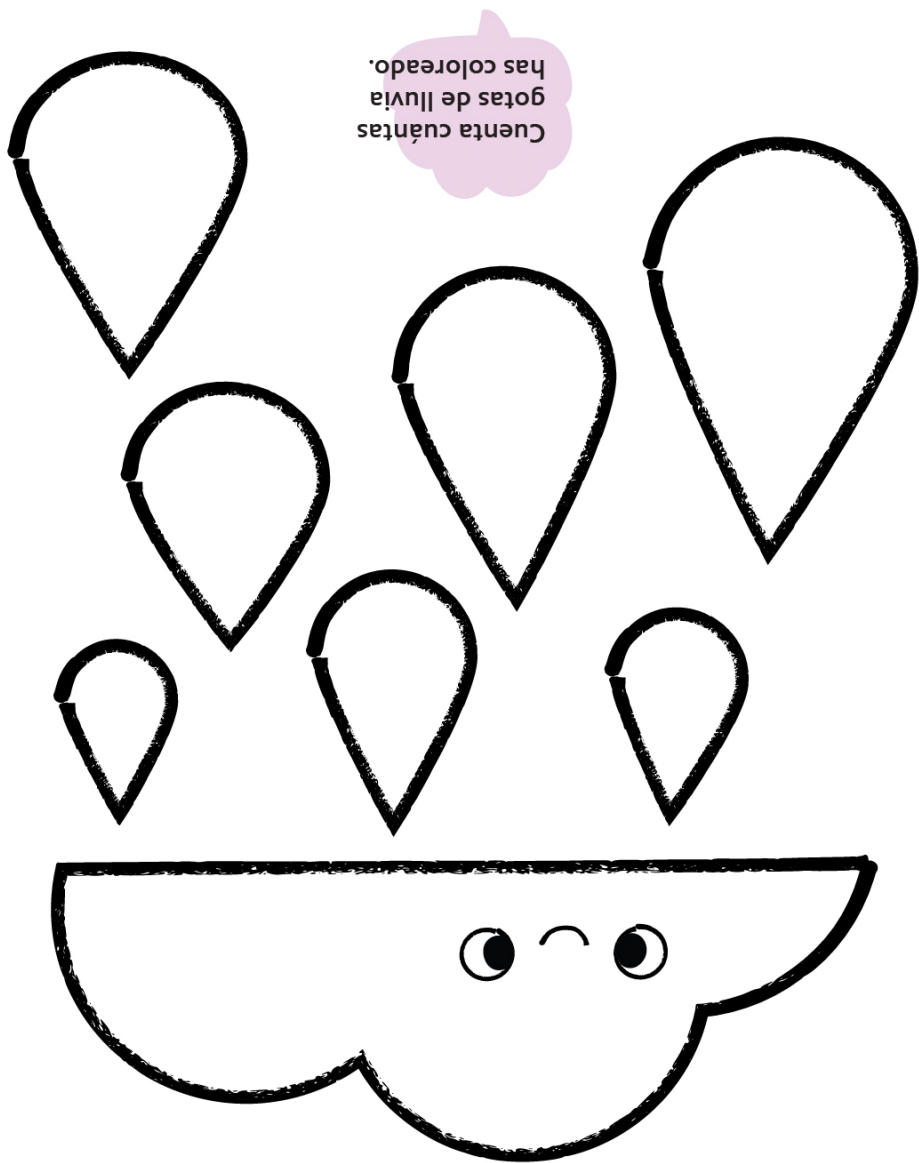
TRAZA cada número con el dedo o con un lápiz de color. Inhala al empezar el número y **exhala al terminarlo**. Cuenta en voz alta a medida que avanzas.

Trazar números
mientras respiras
ayuda a tu cuerpo a
calmar las grandes
emociones.



La amabilidad cuenta

Piensa en lo que significa ser amable con alguien.
COLOREA una gota de lluvia cada vez que hagas algo amable o alguien sea amable contigo.



Balancear mis emociones

DIBUJA tus grandes emociones a la izquierda. A la derecha, dibuja cómo puedes calmarlas.

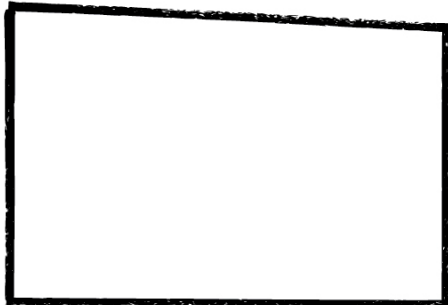
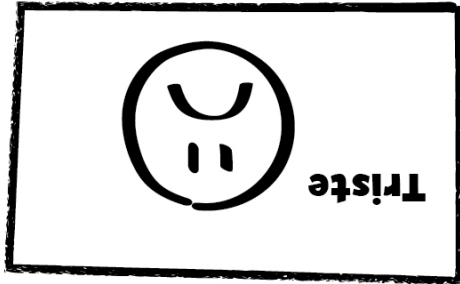
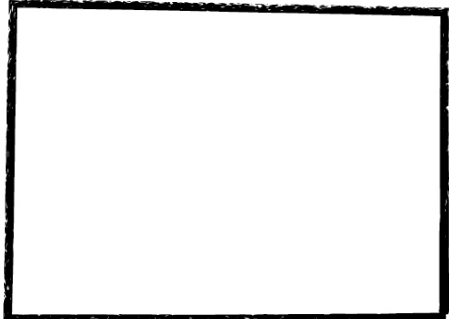
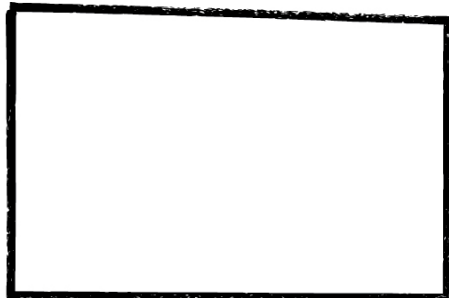
PUEDO

Pedir un
abrazo



CUANDO ME SIENTO

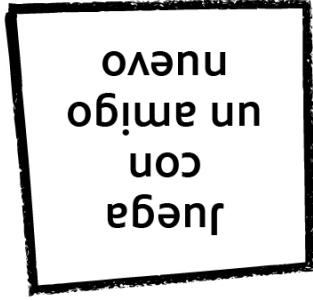
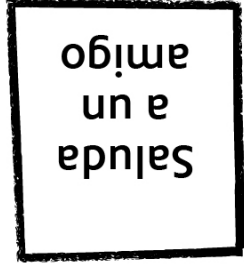
Triste



Usa palabras como "grande" y "pequeño" para ayudar a los niños a comprender sus emociones. Puedes preguntar "¿Es una emoción grande o pequeña?"

Bingo de la amabilidad

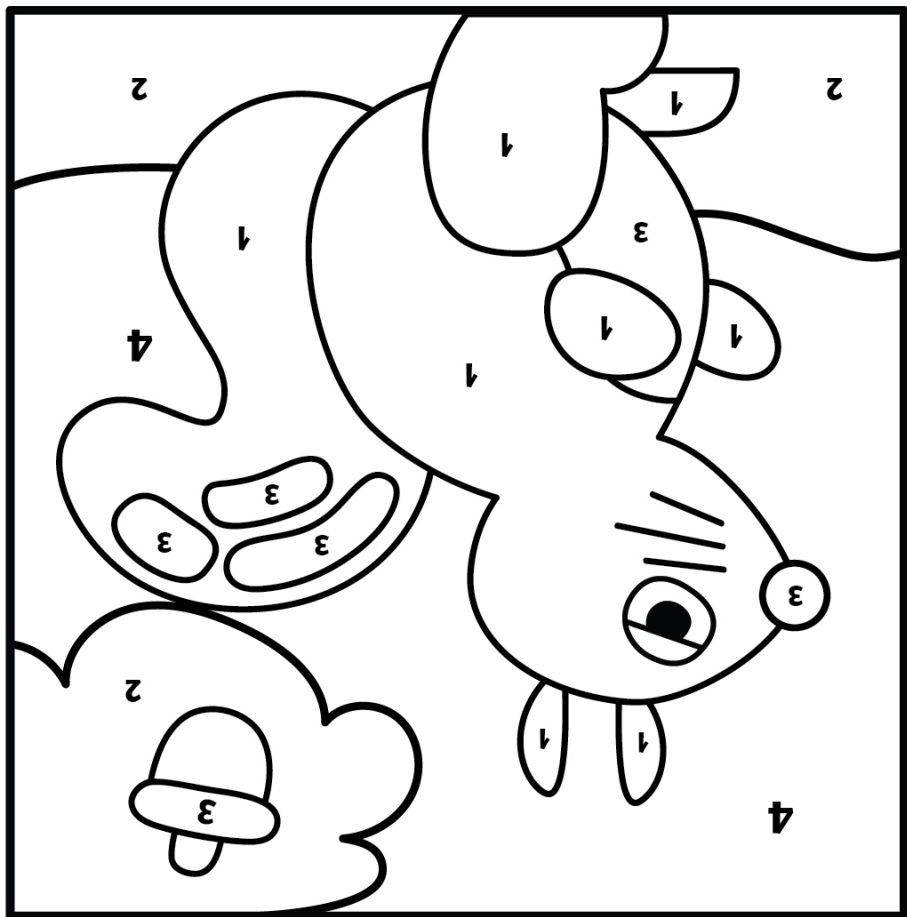
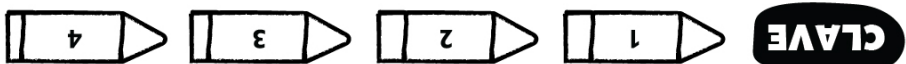
Ser amable significa ser bondadoso y ayudar a los demás.
COLOREA una figura cada vez que hagas un acto amable. ¿Puedes llenar todo el tablero de Bingo?



¿Qué patrones observas en las figuras?

colorea por número

CREA una clave de color con cuatro colores.
Usa la clave para **COLOREAR** el dibujo,
combinando cada número con su color
correspondiente.

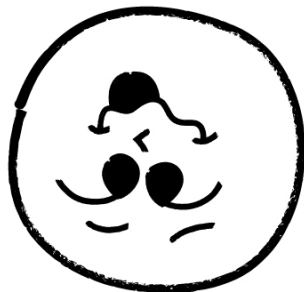
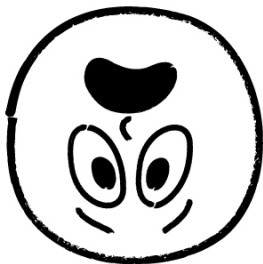
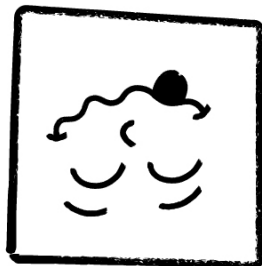
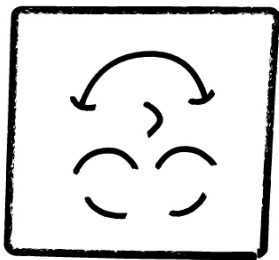


¿Qué emoción crees que está
sintiendo? ¿Qué puede hacer
para sentirse mejor?

Coloreando mis emociones

COLOREA las tarjetas según la clave de color.
Combina cada expresión con su color.

● **ORGULLOSO/A**
● **CANSADO/A**
● **JUGUETÓN/A**
● **ASUSTADO/A**



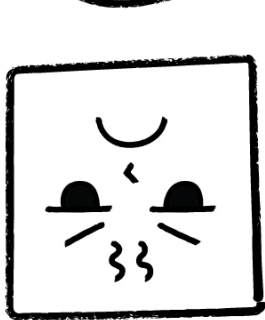
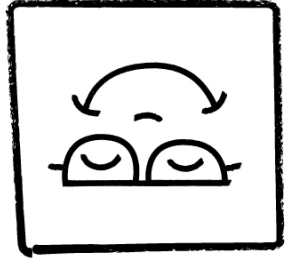
!Recorta las caras
para practicar la
clasificación por
color, figura o
número de lados!



Coloreando mis emociones

COLOREA las caritas según la clave de color.
Combina cada expresión con su color.

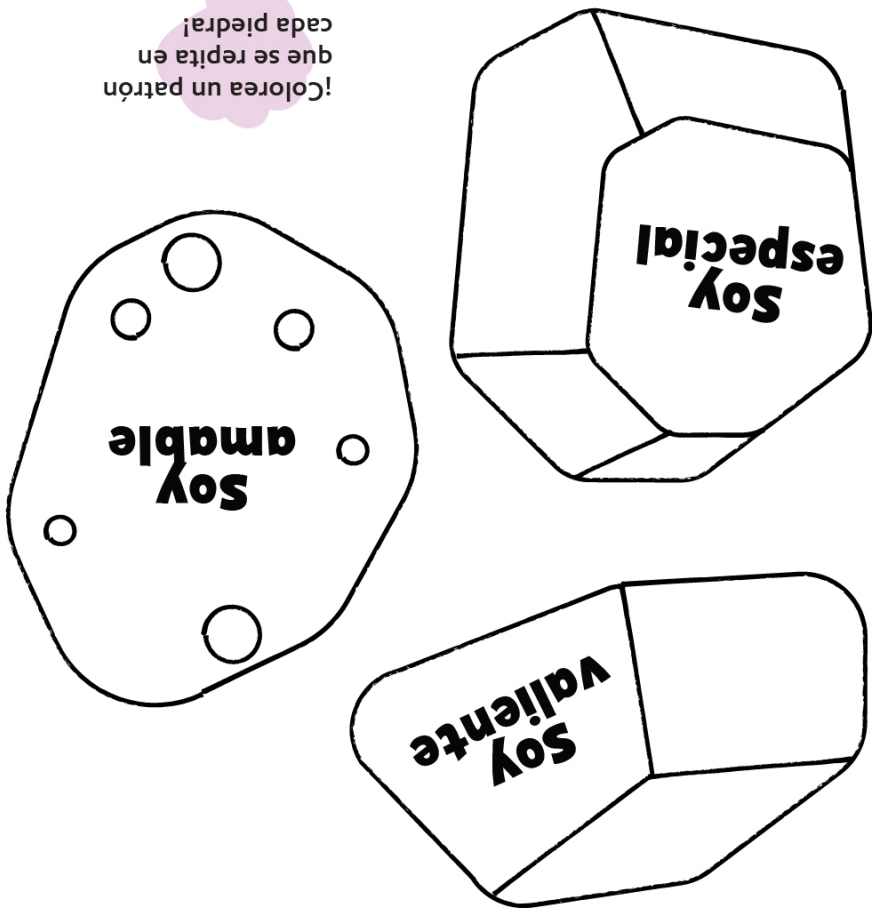
-  **FELIZ**
-  **TRISTE**
-  **PREOCUPADO/A**
-  **ENOJADO/A**



!Recorta las caras para
practicar la clasificación
por color, figura o
número de lados!

Piedra de autoconfianza

Cada piedra tiene un mensaje positivo para fomentar la autoconfianza. Repite las frases en voz alta mientras colorea cada piedra.

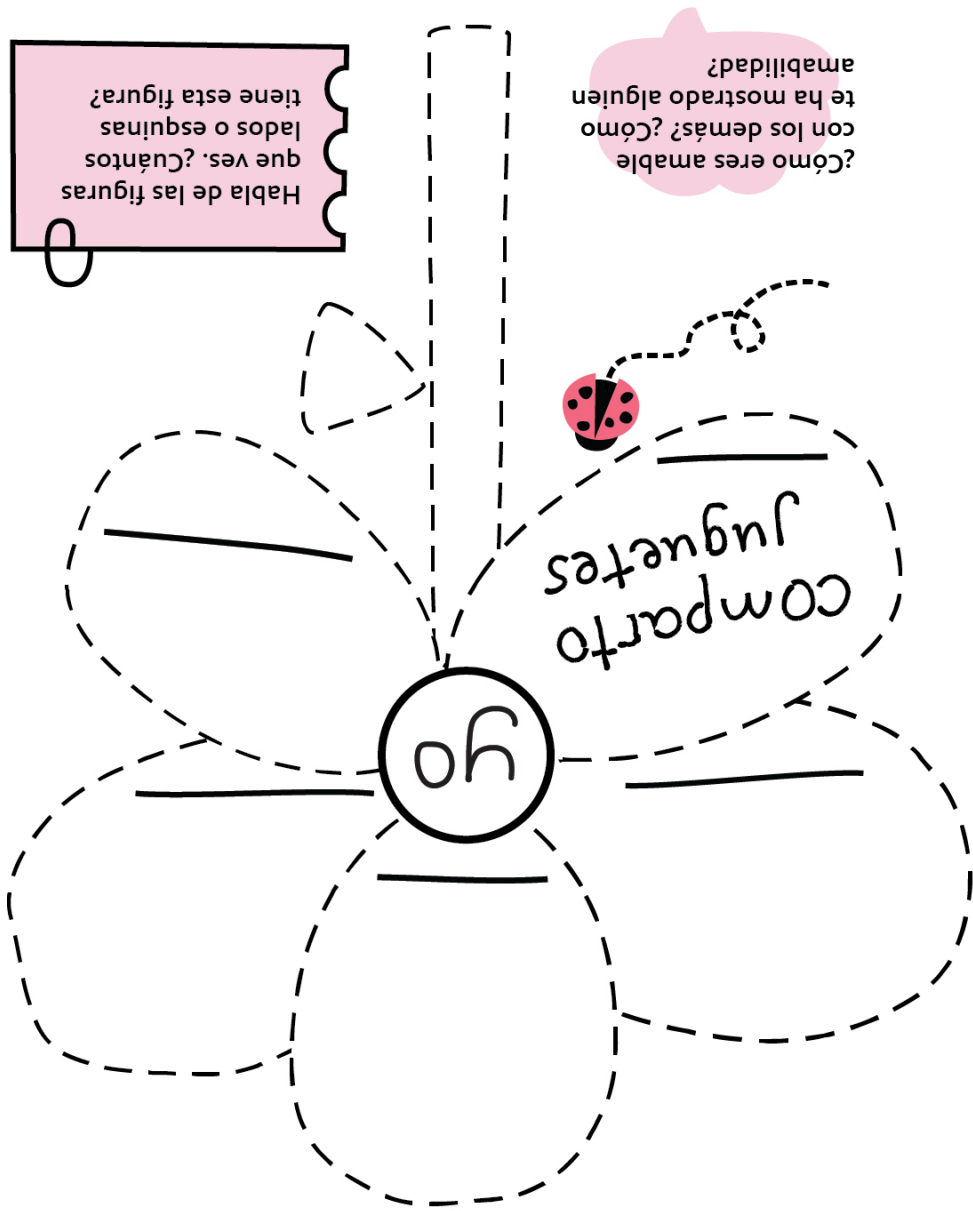


Escanea para aprender
más sobre patrones
al pintar piedras:



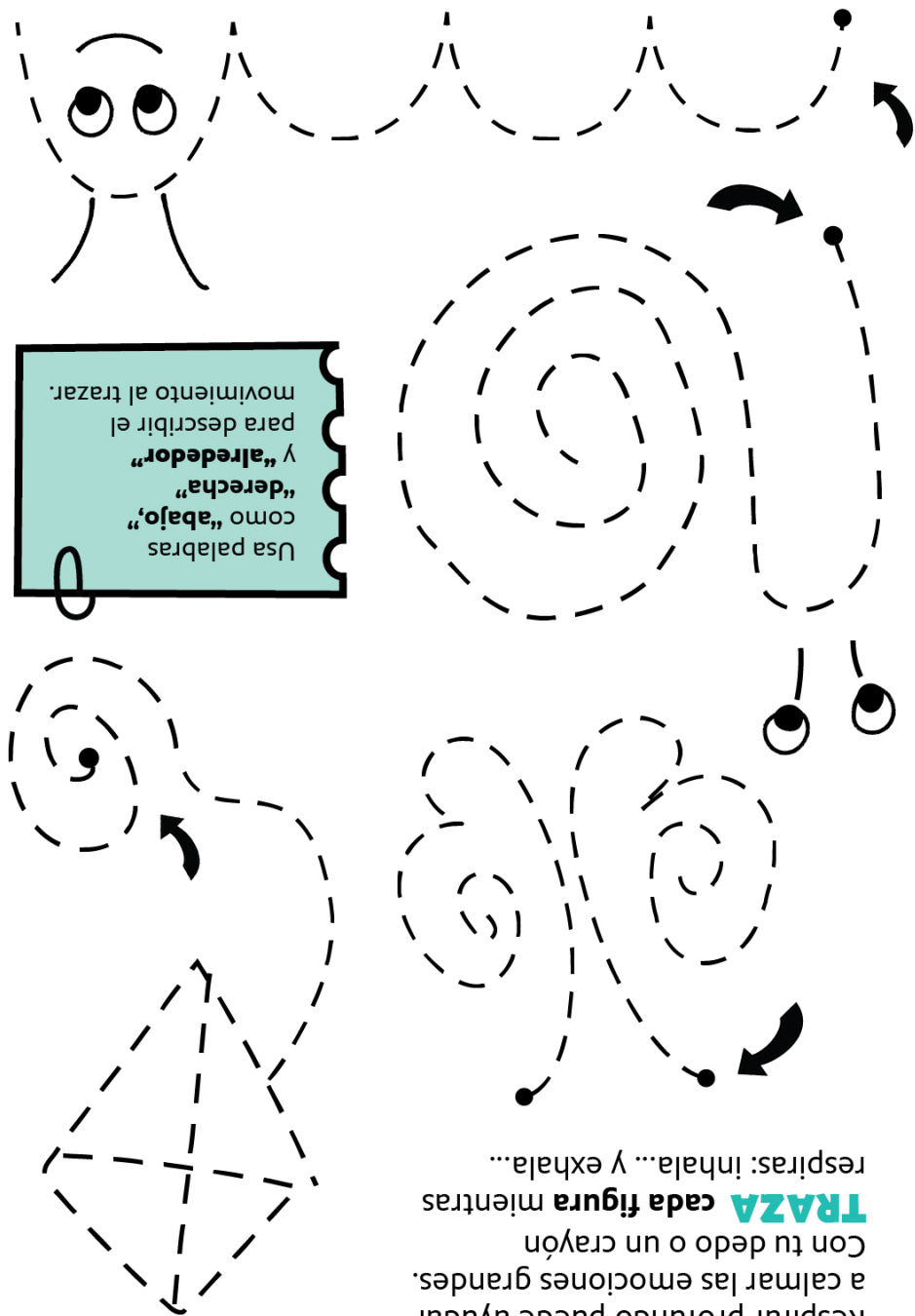
Florecer con bondad

TRAZA cada figura para completar la flor.
ESCRIBE algo en cada pétalo que muestre amabilidad hacia los demás o hacia ti mismo.



calmar mi cuerpo

Respirar profundo puede ayudar a calmar las emociones grandes. Con tu dedo o un crayón **TRAZA** cada figura mientras respiras: inhala... y exhala...



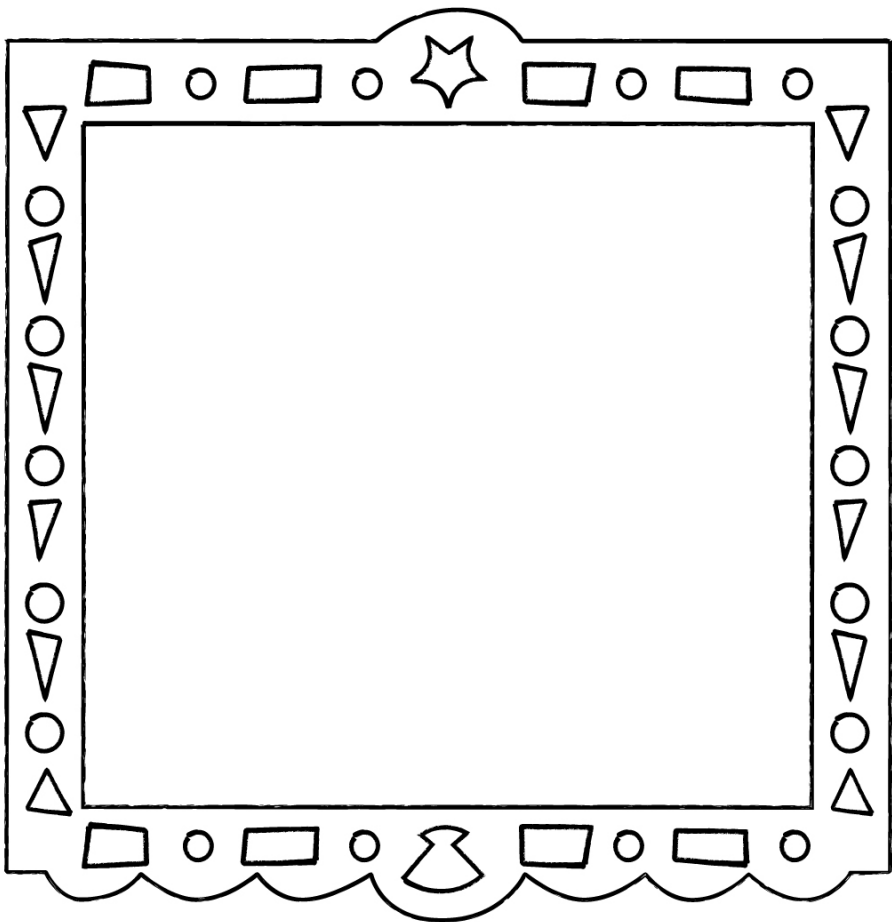
Usa palabras como "abajo," "derecha" y "alrededor" para describir el movimiento al trazar.

!Estoy orgulloso de Mí!

DIBÚJATE en el marco y **ESCRIBE**

tres cosas de las que te sientas más orgulloso o que más te gusten de ti mismo.

?Que figuras
ves en la
página?



Ejemplos: "Soy amigable y amable;" o "Me encantan mis pecas;"

1

2

3

!Desarrollando la confianza y la positividad hacia las matemáticas!

Cuando los niños aprenden a tener **confianza** y a **manejar sus emociones**, están mejor preparados para **aprender las matemáticas** y tener **éxito en la escuela**. En este libro de actividades encontrarás actividades para toda la familia para los niños de **2 a 5 años**:

La amabilidad:

Aprender a ser amable con los demás y consigo mismo.

Regulación emocional:

Reconocer y expresar las emociones de forma saludable.

Autoconfianza:

Crear en sí mismos para afrontar retos y crecer.

ÚNETE A LA CONVERSACIÓN.

Comparte fotos de tus actividades y etiqueta a @matematicasenfamilia en las redes sociales.

Por la
Familia

LIBRO DE COLOREAR Y ACTIVIDADES

MATEMÁTICAS
+ en FAMILIA
sentimientos