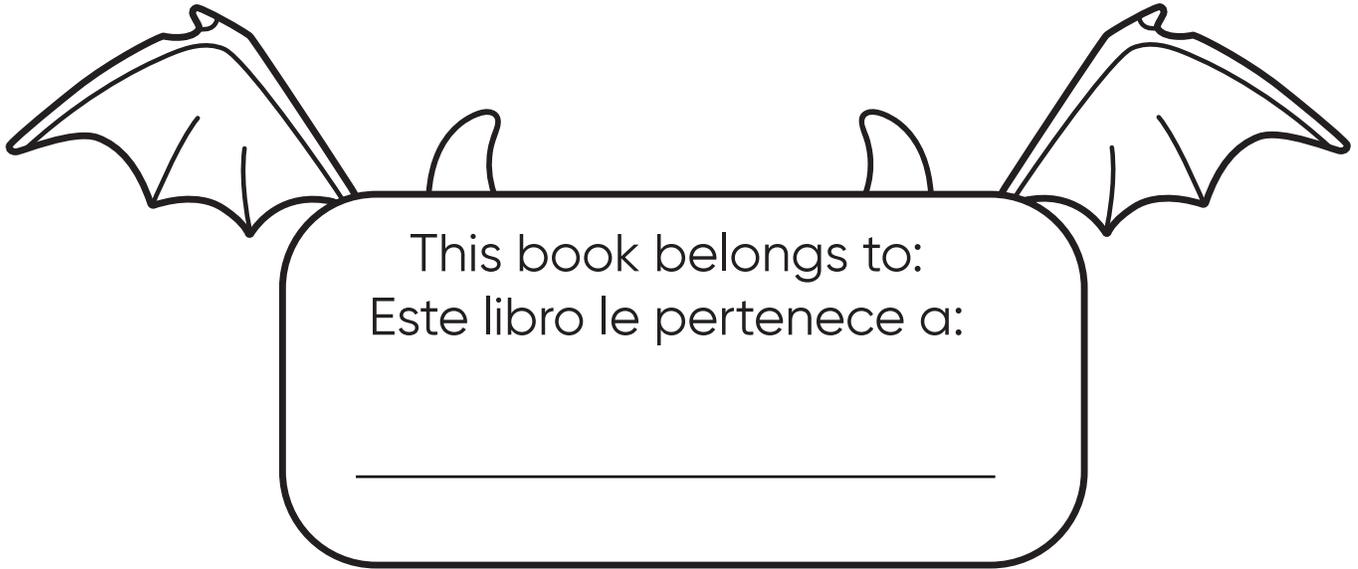




ROAR

Follow Roar on a little adventure about BIG feelings.
Acompaña a Roar en una aventura de GRANDES sentimientos.



This book belongs to:
Este libro le pertenece a:



Let's go on an adventure to explore our feelings.

Empecemos una aventura para explorar
nuestras emociones.



"Oh no, the swing is taken!"

"¡Ay no, el columpio está ocupado!"



Some things can make you **angry**.

Algunas cosas te pueden hacer **enojar**.

Best match/La mejor pareja

Draw a line matching the word to the face.

Dibuja una línea entre la palabra y la cara que corresponda.

Angry/Enojo



Scared/Miedo



Sad/Triste



Calm/Calma



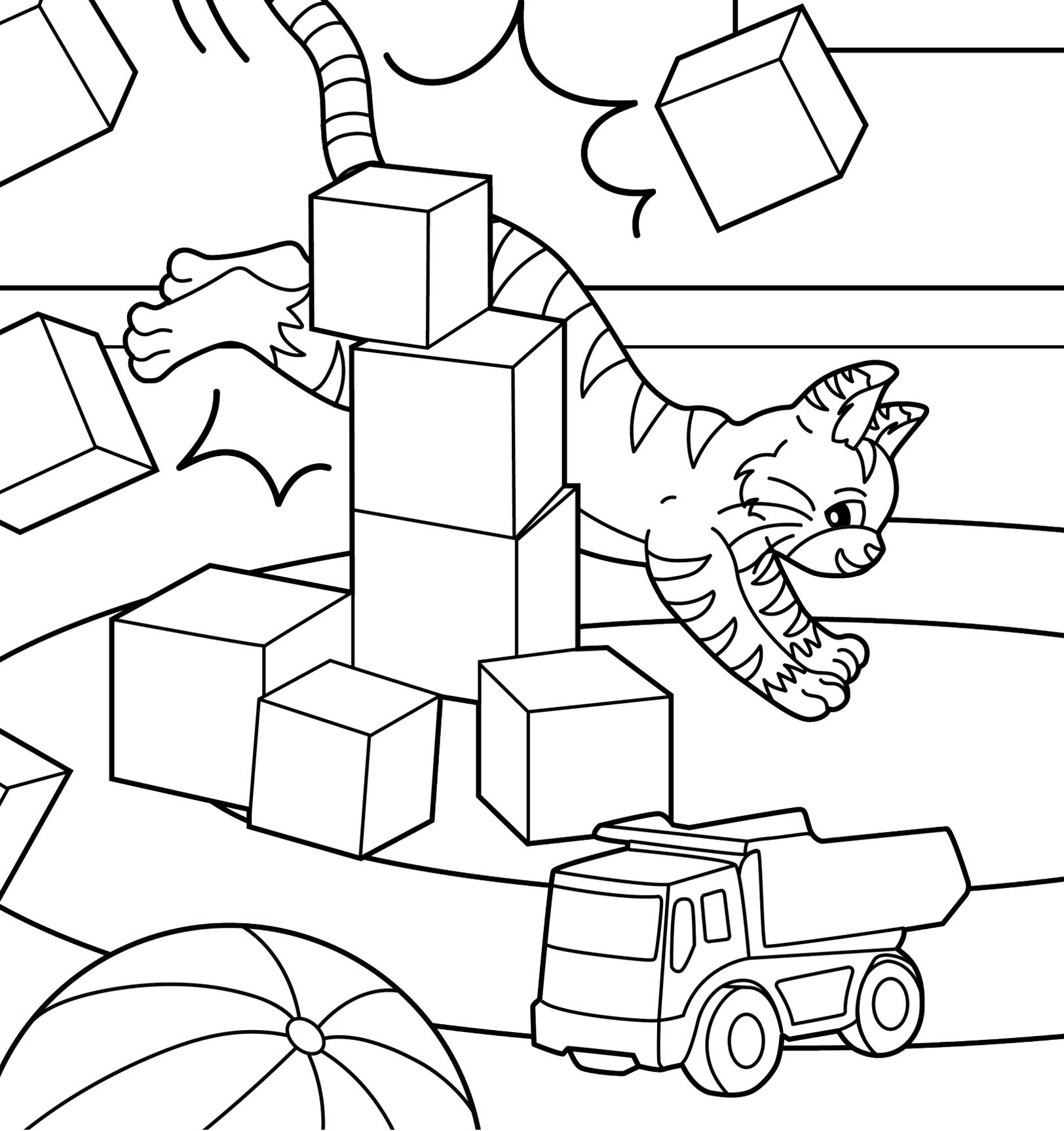
Happy/Feliz





No one likes feeling **scared**.

A nadie le gusta sentir **miedo**.



We all get **frustrated** sometimes.

Todos nos sentimos **frustrados** a veces.



Being **sad** is not fun.

Sentirse **triste** no es nada divertido.

♪ "When you're tired and you're grumpy and you want to shout...
♪ "¡Cuando estás enojado y no aguantas más..."

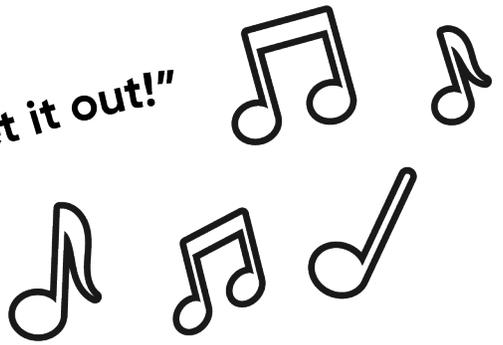


But there's something you can do that can help you feel better.

Pero hay algo que puedes hacer para ayudar a sentirte mejor.

...pretend you're a dragon and let it out!"

...finge ser dragón y exhala!"



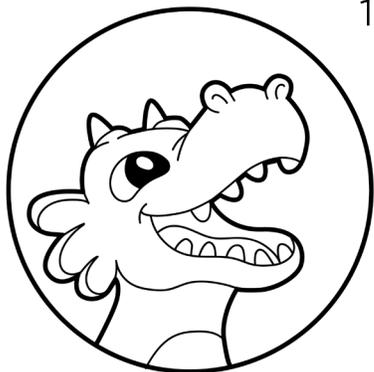
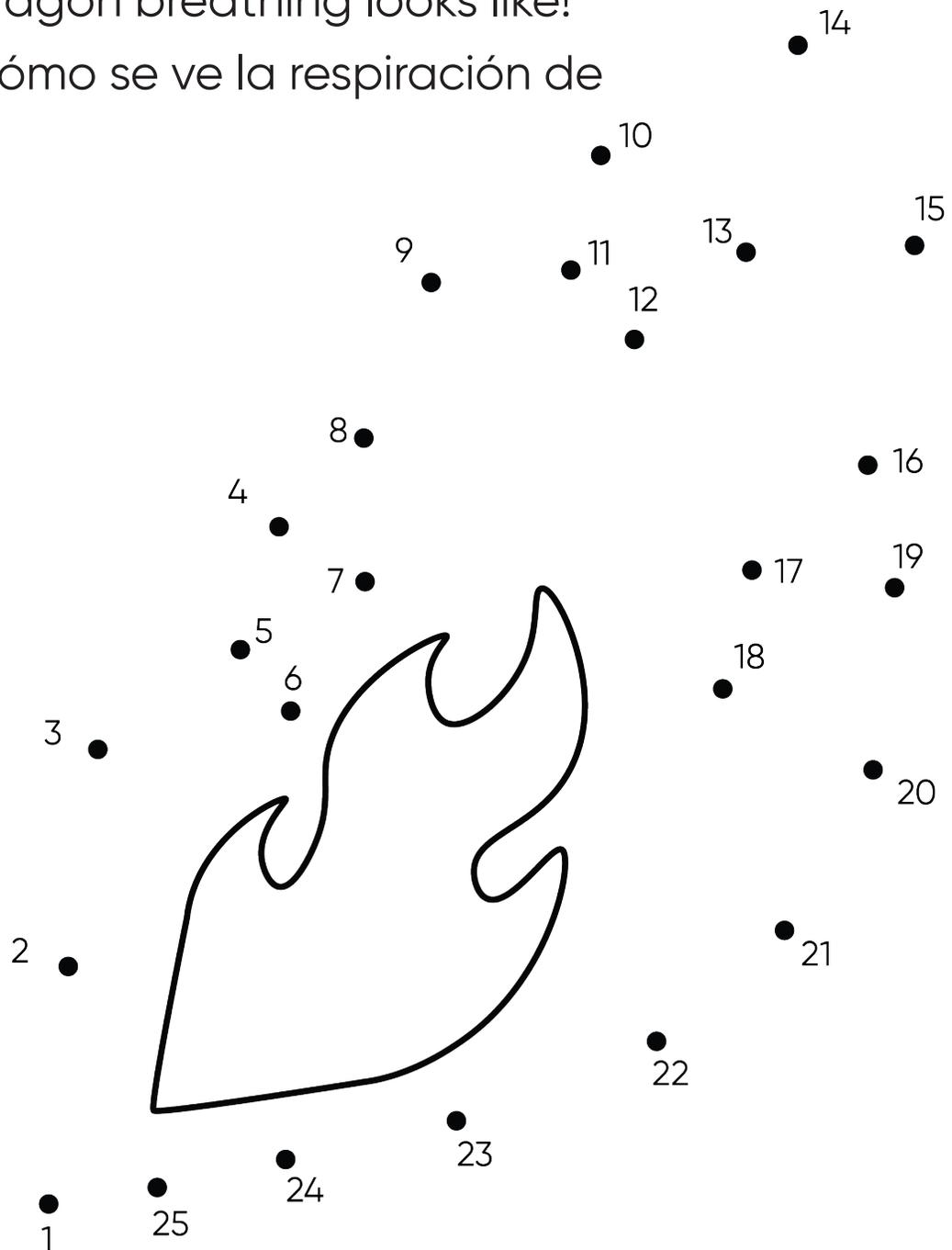
Sing the Dragon Song!

¡Canta La Canción del Dragón!

Connect the dots/ Conecta los puntos

See what dragon breathing looks like!

¡Descubre cómo se ve la respiración de un dragón!



Take a deep breath in and a BIG
breath out. HAAAHHH!

Inhala profundamente y exhala
FUERTE. ¡HAAAHHH!



You'll be **calm** and **happy** before you know it.

Sentirás **calma** y estarás **feliz** en poco tiempo.



What will your next adventure look like?

¿Cómo será tu próxima aventura?



Draw it here!

¡Dibújala aquí!





Pretend you're a dragon and let it out!

¡Finge ser dragón y exhala!

The Dragon Song helps kids manage their feelings.

La Canción del Dragón ayuda a los niños a lidiar con sus sentimientos.

Sing the Dragon Song together to teach your child dragon breathing! It can help them calm down and manage their emotions, which is good for them in so many ways.

We're talking fewer outbursts, an easier time at school, stronger relationships—you name it.

¡Canta La Canción del Dragón con tu hijo para enseñarle la respiración del dragón! Esto puede ayudar a calmar y controlar sus emociones, lo cual le hará bien de muchas maneras.

Por ejemplo: a tener menos berrinches, pasarla mejor en la escuela, hacer buenas amistades y mucho más.



Scan code above to watch the Dragon Song.

Escanea el código de arriba para ver La Canción del Dragón.

About First 5 California. Acerca de First 5 California.

We're dedicated to making sure every child in California, from 0 to 5 years old, gets the best possible start in life. We offer support and resources for parents and caregivers, from nutrition to early literacy and language, emotional development, and much more.

Visit us at **First5California.com**.

Estamos dedicados a asegurar que todos los niños de California, de 0 a 5 años, tengan el mejor comienzo posible en la vida. Ofrecemos apoyo y recursos para padres y cuidadores, desde nutrición hasta alfabetización y lenguaje temprano, desarrollo emocional y mucho más.

Visítanos en **First5California.com**.

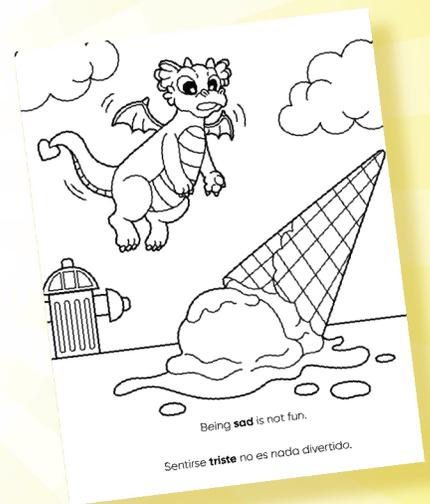
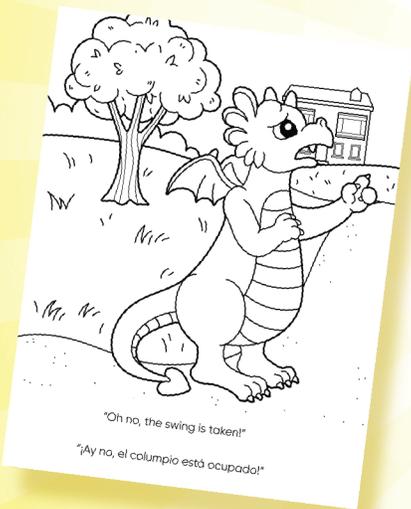
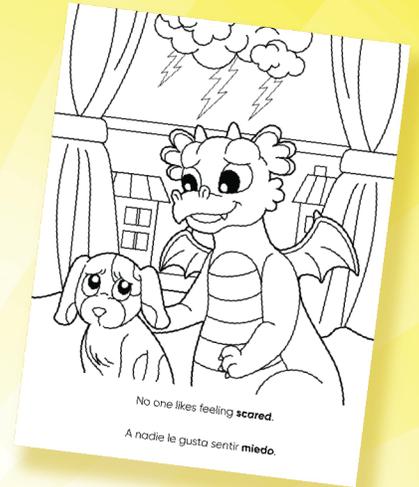
Learn about your feelings while you color with Roar the Dragon.

Aprende sobre tus sentimientos mientras coloreas con Roar el Dragón.

14

14 coloring and activity pages inside!

¡14 páginas para colorear y de actividades!



First5California.com