

chit chat

Cards Created for Connection

Use these cards to skip the small talk
and connect with kids!



How to Use



These conversation cards are perfect for a family activity at home, road trip, or really any time you are able to give kids your full attention!

A child or adult draws a card, reads it aloud, then depending on card type, may share their answer. Non-readers can join in too; adults can read the card for them.

After the speaker is finished sharing their answer, others can ask follow-up questions, but avoid forcing a discussion.

Most importantly- keep it fun!

Why are Daily Conversations with Kids Important?



Consistent conversation, which is open and honest, is crucial to building and strengthening relationships between kids and their caregivers.

When kids see you as a “safe space” to share their everyday experiences, thoughts, and feelings, they are more likely to reach out when in need.

Active Listening Tips



What is it?

Active listening goes beyond simply hearing the words another person speaks, but instead, tries to understand the meaning behind what they are saying.

Why is it important?

It improves communication and relationships with children by showing them you are interested.

Tips:

- Maintain eye contact.
- Give your full attention.
- Avoid interrupting the speaker.

Cómo usarlas



¡Estas tarjetas de conversación son perfectas para una actividad familiar en casa, durante un viaje o en cualquier momento que pueda darles a sus hijos su total atención!

Un niño o un adulto escoge una tarjeta, la lee en voz alta y luego, dependiendo del tipo de tarjeta, puede compartir su respuesta. Los niños que no sepan leer también pueden participar; los adultos pueden leerles las tarjetas.

Después de que la persona que habla termine de compartir su respuesta, otros pueden hacer preguntas de seguimiento, pero evitando forzar una discusión.

¡Lo más importante, hágalo divertido!

¿Por qué son importantes las conversaciones diarias con los niños?



Las conversaciones coherentes, las cuales son abiertas y honestas, son cruciales para desarrollar, así como para fortalecer las relaciones entre los niños y sus proveedores de cuidado.

Cuando los niños lo ven como un “espacio seguro” con quien compartir sus experiencias, pensamientos y sentimientos cotidianos, es más probable que se acerquen cuando lo necesiten.

Consejos para una escucha activa



¿Qué es?

La escucha activa simplemente va más allá de escuchar las palabras que otra persona dice, sino que trata de entender el significado detrás de lo que dicen.

¿Por qué es importante?

Mejora la comunicación y las relaciones con los niños al demostrarles que usted está interesado.

Consejos:

- Mantener contacto visual.
- Ofrecer su total atención.
- Evitar interrumpir a la persona que habla.

Trivia (juego de preguntas)



Which fruit has the most vitamin C? An orange or a kiwi?

Kiwi

How many apples does the average apple tree produce in one year?

400, 300, 600

How many minutes per day should you be active?

30 minutes, 20 minutes, **60 minutes**

¿Qué fruta tiene más vitamina C? ¿La naranja o el kiwi?

Kiwi

¿Cuántas manzanas, en promedio, produce un árbol de manzanas al año?

400, 300, 600

¿Cuántos minutos al día deberías mantenerte activo?

30 minutos, 20 minutos, **60 minutos**

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Calcium helps develop strong bones and teeth. Which food is the best source of calcium?

Banana, Bread, Yogurt

How many servings of fruit and vegetables should you eat a day?

6-10, 3-4, 14-16

Which feeling is not normal?

Happy, Sad, **None - all feelings are normal and okay!**

El calcio ayuda a desarrollar huesos y dientes fuertes. ¿Qué alimento es la mejor fuente de calcio?

Plátano, pan, yogurt

¿Cuántas raciones de frutas y vegetales deberías comer al día?

6-10, 3-4, 14-16

¿Qué sentimiento no es normal?

Felicidad, tristeza, **ninguno: ¡todos los sentimientos son normales y está bien experimentarlos!**

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org



How many hours
a day do sloths sleep?

15 hours, 10 hours,
Up to 22 hours

Which physical
activity is best for you?

Biking, Basketball, **All-any
activity is best for you**

You are late for school
and have not eaten
breakfast – what is the
best thing to do?

Grab fruit and a granola bar,
Skip breakfast, Eat chips

¿Cuántas horas al
día duermen los
perezosos?

15 horas, 10 horas,
hasta 22 horas

¿Cuál es la mejor
actividad física para ti?

Montar bicicleta, jugar
baloncesto, **todas: cualquier
actividad es la mejor
para ti**

Si se te ha hecho tarde para
la escuela y no has tomado
desayuno, ¿qué es lo mejor
que puedes hacer?

**Tomar una fruta o barra de
granola, omitir el desayuno,
comer papitas fritas**

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

What happens to your
body when you are
active?

Your voice gets louder, **Your
heart gets stronger,** Your
feet get smaller

Paying attention to
your ____ can help you
recharge your brain.

Food choices, **Breathing,**
Clothing

How long
before bed should
you turn off screens?

5 minutes, **1 hour,**
15 minutes

¿Qué le ocurre
a tu cuerpo cuando
estás activo?

Tu voz se hace más fuerte, **tu
corazón se hace más fuerte,**
tus pies se achican

Prestar atención
a ____ puede ayudar
a recargar tu cerebro.

Elecciones de comida,
respiración, ropa

¿Cuánto tiempo
antes de acostarte
deberías apagar las
pantallas?

5 minutos, **1 hora,**
15 minutos

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

What is a healthy
way to recharge?

Go for a walk, Make
some art, **Both – walk
and make art**

¿Cuál es una
forma saludable
de recargarse?

Salir a caminar, hacer
arte, **ambos: caminar
y hacer arte**

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Open-Ended Questions (Preguntas abiertas)



How did you cope with big feelings today?

¿Cómo lidiaste con sentimientos fuertes hoy?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

When you feel sad, what can you do to make yourself feel happy again?

Cuando estás triste, ¿qué puedes hacer para estar feliz otra vez?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

What can you do when someone makes fun of other kids at school?

¿Qué puedes hacer cuando alguien se burla de otros niños en la escuela?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Who can you talk to when you want to cheer up and why?

¿Con quién puedes hablar cuando quieres animarte y por qué?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

How were you kind to someone today?

¿Cómo es que fuiste amable con alguien hoy?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Share 3 words to describe yourself.

Indica 3 palabras que te describan.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org



Name 3 things you are thankful for.

How were you brave today?

What makes you laugh?

Nombra 3 cosas por las que estás agradecido.

¿Cómo fuiste valiente hoy?

¿Qué te hace reír?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Tell me about your perfect day. (Where are you, what are you doing, who are you with, etc.)

Did something make you angry today and why?

What is something that makes you worry? How do you cope with that feeling?

Cuéntame sobre tu día perfecto. (En dónde estás, qué estás haciendo, con quién estás, etc.)

¿Algo te molestó hoy y por qué?

¿Hay algo que te preocupe? ¿Cómo lidias con ese sentimiento?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Name a nutritious food to go with each letter in your name.

Menciona alimentos nutritivos cuyos nombres comiencen con cada letra de tu nombre.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

What have you eaten today and what did it taste like? Was it hot or cold? Smooth or bumpy? Is it sweet, sour, or salty?

¿Qué has comido hoy y qué sabor tenía? ¿Fue caliente o frío? ¿Suave o grumoso? ¿Es dulce, amargo o salado?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Name 3 of your favorite vegetables.

Nombra 3 de tus vegetales favoritos.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Think of a meal you had today and categorize the foods on your plate into the 5 sections of MyPlate (protein, grain, fruit, vegetable, dairy).

Piensa en una comida que hayas consumido hoy y categoriza los alimentos en tu plato dentro de las 5 secciones de MyPlate (proteínas, granos, frutas, vegetales, lácteos).

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

How are you feeling right now? Has your mood changed throughout the day?

¿Cómo te sientes ahora? ¿Tu estado de ánimo ha cambiado durante el día?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org



Did You Know? (¿Sabías que?)

Elephants only sleep 3-4 hours per night. Because of their size, they need to spend up to 18 hours a day eating.

Los elefantes solo duermen de 3 a 4 horas cada noche. Debido a su tamaño, ellos deben comer hasta por 18 horas durante el día.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Using screens within one hour before bed stimulates your brain and can keep you awake longer.

Usar pantallas durante la hora antes de acostarte estimula el cerebro y puede mantenerte despierto más tiempo.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Koalas sleep up to 22 hours a day, not because they need to—they like it!

Los koalas duermen hasta 22 horas al día, y no porque lo necesiten, ¡les gusta!

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

12% of people dream in black and white.

El 12% de las personas sueñan en blanco y negro.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Up to 15% of people sleepwalk. Have you ever sleepwalked?

Hasta un 15% de las personas camina dormido. ¿Alguna vez has caminado dormido?

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Popsicles were invented accidentally by a child, 11-year-old Frank Epperson.

Las paletas las inventó de casualidad un niño de 11 años de edad, Frank Epperson.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org



Vitamin A helps to strengthen eyesight and is found in carrots, broccoli, and many other vegetables.

La vitamina A ayuda a fortalecer tu vista y se encuentra en la zanahoria, el brócoli y en muchos otros vegetales.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Colors can influence how you feel! This happens because we connect colors to where they are found in nature.

¡Los colores pueden influir la forma en que te sientes! Esto ocurre porque conectamos los colores con los lugares en donde los encontramos en la naturaleza.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Imitating some emotions like disgust or anger can make you feel disgusted or angry.

Imitar algunas emociones como la repulsión o la ira puede hacerte sentir disgustado o molesto.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

People often copy the feelings of those around them.

Las personas a menudo copian los sentimientos de aquellos que los rodean.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

You have 43 facial muscles to help you express your emotions.

Tienes 43 músculos faciales para ayudarte a expresar tus emociones.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Movement boosts brainpower! 10 minutes of movement can boost your brain's performance.

¡El movimiento impulsa la capacidad mental! 10 minutos de movimiento puede impulsar el desempeño de tu cerebro.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org





Yoga is over 5,000 years old!

¡El yoga tiene más de 5,000 años!

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Stretching can increase blood flow and help deliver nutrients to your muscles.

Estirarse puede aumentar el flujo sanguíneo y ayudar a llevar nutrientes a tus músculos.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

The heart is the strongest muscle in the body.

El corazón es el músculo más fuerte del cuerpo.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Yoga can be a natural mood booster. Breathing and movement help clear your mind and boost your mood.

El yoga puede ser un impulsor natural del estado de ánimo. La respiración y el movimiento pueden ayudar a aclarar tu mente e impulsar tu estado de ánimo.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

The average person walks 7,500 steps per day. By 80 years old, you will walk about 110,000 miles in your lifetime!

La persona promedio camina 7,500 pasos por día. ¡A los 80 años, habrás caminado aproximadamente 110,000 millas durante toda tu vida!

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org

Your body uses 200 muscles to take just one step forward.

Tu cuerpo usa 200 músculos solo para dar un paso hacia adelante.

©2023 Sanford Health. All rights reserved. fit.sanfordhealth.org