

**BUZZ  
WORD**  
PGH.ORG



# Myself Yo Mismo

**Activity Book  
Libro de actividades**



## Bringing the BUZZ to You!

The Buzzword partners designed this kit to inspire your family to keep learning together. We chose activities that build on your child's natural curiosity, encouraging a growing vocabulary and a deeper engagement with books.

So, who's ready to unbox the BUZZ!? First, read through **I Like Myself!**, written by **Karen Beaumont** and illustrated by **David Catrow**, with your child. Then, go through the different activities, experiments, and ideas together, taking time to explain the meaning of the words and connecting them to your child's real-life experiences.

## MYSELF Book Recommendations from Carnegie Library of Pittsburgh

Children's understanding of love and feelings evolves as they grow. One of the earliest types of love is learning to learn to love MYSELF. So, grab a book from this list—or an old favorite from your shelf—and snuggle in for a storytime lovefest.

<https://bit.ly/BuzzwordLove>



## ¡Te estamos BUZZcando!

El equipo de Buzzword diseñó este kit para inspirar a su familia a continuar aprendiendo juntos. Elegimos actividades que desarrollan la curiosidad natural de su hijo/a, fomentan la expansión del vocabulario y motivan la lectura.

Entonces, ¿están listos para abrir el BUZZón del aprendizaje? Primero, lea con su hijo/a el libro **I Like Myself! | ¡Me gusta cómo soy YO MISMO!**, escrito por **Karen Beaumont** e ilustrado por **David Catrow**. Luego, completen las actividades, los experimentos y las ideas en conjunto. Tómese el tiempo de explicarle a su hijo/a el significado de las palabras y a conectarlas con las experiencias de su realidad.

## Recomendaciones de libros sobre MYSELF | YO MISMO Carnegie Library of Pittsburgh

La comprensión que los niños tienen del amor y los sentimientos va cambiando a medida que crecen. Uno de los tipos de amor que primero aprenden es el amor PROPIO. Elija un libro de la siguiente lista —o algún otro que prefiera de su biblioteca— y arrímense para disfrutar de una aventura de amor e historias.

<https://bit.ly/BuzzwordLove>

## Personalized Recommendations

Looking for a good book, album, movie, or TV show? We're happy to recommend them to you! Use this Personalized Recommendations form to send a CLP librarian some information about what you like and we'll curate a list just for you.

[www.carnegielibrary.org/match](http://www.carnegielibrary.org/match)

## Recomendaciones personalizadas

¿Está buscando una buena recomendación de libro, álbum, película o programa de televisión? ¡Está en el lugar correcto! Complete el siguiente formulario de recomendaciones personalizadas para enviar a los bibliotecarios de la Biblioteca Carnegie de Pittsburgh información sobre sus gustos y así podrán curar una lista especialmente diseñada para usted.

[www.carnegielibrary.org/match](http://www.carnegielibrary.org/match)



# A portrait of MYSELF!

Everyone is different! Take the time to look in the mirror and see what physical characteristics make you unique. What color are your hair and skin? See if you can describe the different parts of your face - like your eyes, nose, mouth, ears. In this activity, you will create a visual self-portrait that contains colors, symbols, representations of your identity.

**Materials:** Face template, tacky glue, mixed media (buttons, yarn, feathers, pom poms, etc.)

**Step 1:** Use mixed media, crayons, markers, and other art supplies on the face template to create a self portrait.

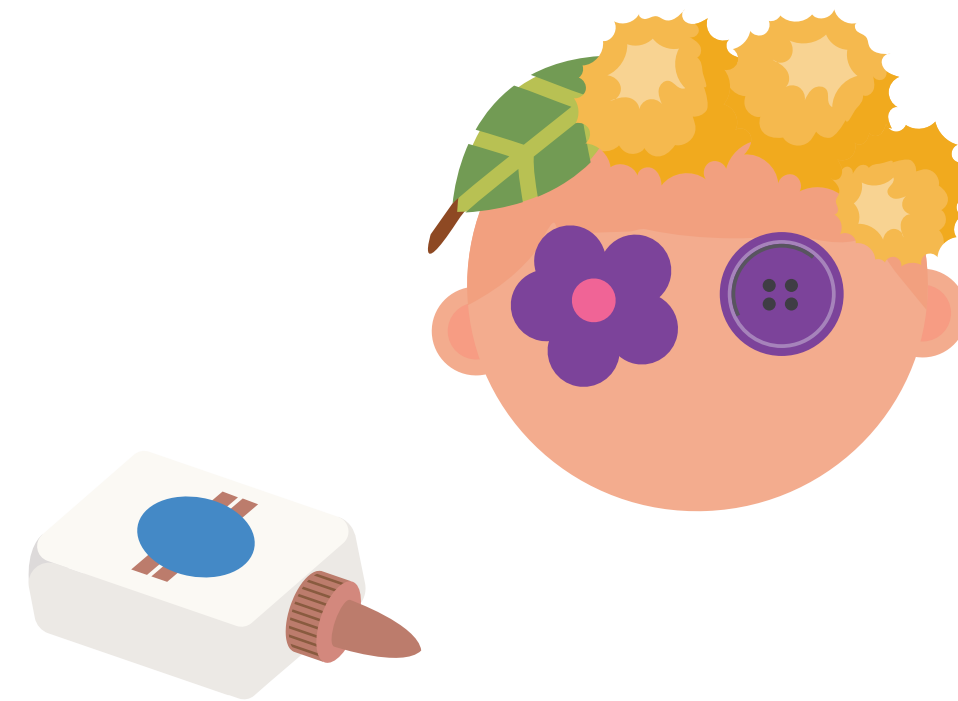


# ¡Me retrato YO MISMO!

¡Todas las personas somos diferentes! Tómame el tiempo de mirarte en el espejo y observa tus características físicas que te hacen único/a. ¿De qué color son tu piel y cabello? Intenta describir las distintas partes de tu rostro, como ojos, nariz, boca y orejas. En esta actividad, crearás un retrato visual de ti mismo/a que contenga colores, símbolos y representaciones de tu identidad.

**Materiales:** plantilla del rostro, pegamento, materiales variados (botones, hilos, plumas, pompones, etc.)

**Paso 1:** Usa los materiales variados, crayones, marcadores y demás materiales de arte sobre la plantilla del rostro para crear un autorretrato.



# I can measure MYSELF! ¡Puedo medirme YO MISMO!

So many things make you special, including your unique body! We can use linking cubes to measure objects and ourselves.

**Materials:** linking cubes, pencil, My Body Measurements worksheet

**Step 1:** Find the linking cubes.

**Step 2:** Count them!

**Step 3:** Use the cubes to measure yourself! Find the My Body Measurements worksheet. Trace your foot, measure it with linking cubes, and write the number of cubes.

**Step 4:** Repeat Step 3 with your hand.

**Extension Activity:** Compare your measurements with your family and friends'. Are you the same or different? What else can you measure?



Muchas cosas te hacen especial, ¡incluido tu cuerpo, que es único! Podemos usar cubos encastrables para medir objetos y medirnos a nosotros mismos.

**Materiales:** cubos encastrables, lápiz, actividad Las medidas de mi cuerpo

**Paso 1:** Reúne los cubos encastrables.

**Paso 2:** ¡Cuéntalos!

**Paso 3:** ¡Usa los cubos para medirte! Toma la actividad Las medidas de mi cuerpo. Encuentra tu pie, mídelo con los cubos encastrables y luego escribe la cantidad de cubos.

**Paso 4:** Repite el paso 3, pero ahora mide tu mano.

**Actividad para profundizar:** Compara tus medidas con las de tus familiares y amistades. ¿Son iguales o diferentes? ¿Qué más puedes medir?

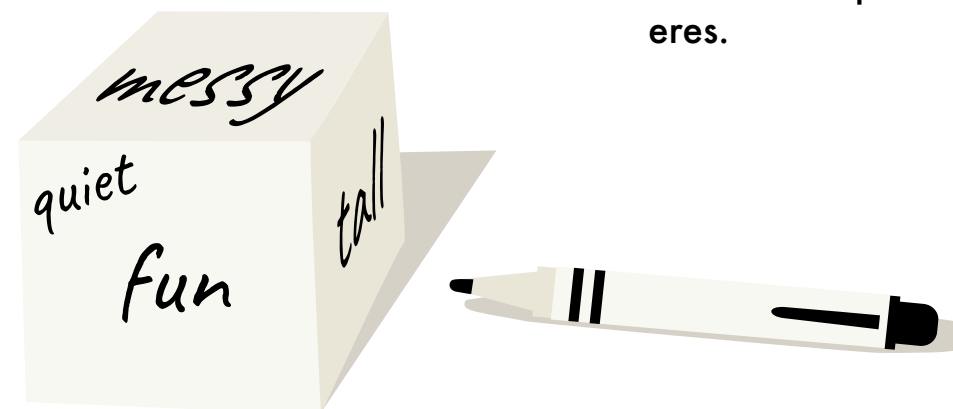
# Describing MYSELF

There are so many sides to all of us! Work with a caregiver to write words that describe you.

**Materials:** dry erase cube, dry erase markers

**Step 1:** Work with your grown up to write six things that describe you on each side of the cube. (tall, small, black, white, silly, sweet, etc.)

You can write and rewrite on your block as you discover more about what makes you who you are.



# Me describo YO MISMO

¡Hay muchísimos aspectos de nosotros mismos! Trabaja junto a un cuidador para escribir palabras que te describan.

**Materiales:** dados de borrado en seco, marcadores de borrado en seco

**Paso 1:** Junto con el adulto que te acompaña, escriban seis cosas que te describan en cada uno de los lados del dado (por ejemplo, alto, pequeño, negro, blanco, gracioso, tierno, etc.).

Puedes seguir escribiendo y reescribiendo el dado a medida que vas descubriendo las cualidades que te hacen quien eres.



# Discovering MYSELF!

Mirror play is fun for all ages! Caregivers, a mirror can help your child to explore themselves and the world around them.

## Materials: mirror

For infants birth to age one

**Step 1:** Hold the mirror up to the baby's face and let them look at their reflection. Say hello to "the baby in the mirror!"

For toddlers ages one to three:

**Step 1:** Allow the child to hold the mirror and ask questions; where is your nose? Where is your hair? Where are your lips?

**Step 2:** Explore emotions and facial movements. Ask the child to show you a happy face, a sad face, or what their face looks like when they are eating.

For preschoolers ages three to five

**Step 1:** Take a step beyond the identification of physical traits and explore more about emotions and thoughts of self; this is a great way to explore affirmations, identity, and self-acceptance. Allow child to take the mirror and ask them to speak to themselves:

"This is how I look when I \_\_\_\_\_ (am brave; am kind; am calm; am helpful, etc. )."



# ¡Me descubro YO MISMO!

¡Jugar con espejos es divertido para todas las edades! Cuidadores, un espejo puede ayudar a su niño/a a explorarse a sí mismo y el mundo a su alrededor.

## Materiales: espejo

Desde el nacimiento hasta el primer año

**Paso 1:** Sostenga el espejo a la altura del rostro del bebé y deje que observe su reflejo. Salude al "bebé del espejo".

De uno a tres años de edad:

**Paso 1:** Permita que el niño tome el espejo y pregúntele: ¿Dónde está tu nariz? ¿Dónde está tu cabello? ¿Dónde están tus labios?

**Paso 2:** Explore las emociones y los movimientos faciales. Pida al niño que le muestre una cara feliz, una cara triste o cómo se ve su rostro al comer.

De tres a cinco años de edad

**Paso 1:** Vaya más allá de la identificación de los rasgos físicos y explore con mayor profundidad las emociones y los pensamientos sobre sí mismo; esta es una excelente forma de trabajar las afirmaciones, la identidad y la autoaceptación. Permita que el niño tome el espejo y pídale que se hable a sí mismo: "Así me veo cuando \_\_\_\_\_ (soy valiente, soy amable, estoy tranquilo/a, ayudo, etc.)".



# Where are my body parts?

In this activity we will be singing a song to learn and dance out our body parts. Singing is a fun and enjoyable way for children to repeat words and phrases and repetition is a proven way to learn new words. Several studies have shown that singing can also improve brain function and cognition. Sing it with us at <https://www.pbt.org/learn-and-engage/programs-for-schools/yomismo/>.

**Materials:** a bean bag, space to move around

**Step 1:** Sing the "Where Is?" song to identify your body parts.

This song is sung to the tune of Frere Jacques.  
Repeat each verse twice

Verse 1: Where is (insert body part)?

Verse 2: Here I am (point to the body part)

Verse 3: Shake your (body part chosen)

Verse 4: Now we freeze

Caregivers, you may need to identify the body part using your own hands with young children. For older children, have them decide which body part you are going to sing about in each round of the song.

**Extension Activity:** Place the beanbag on a body part and try to balance it there without it falling to the floor. Set a time limit or try to move around.

PITTSBURGH BALLET THEATRE



Hair/Cabello



Head/Cabeza

Arm/Brazo

Elbow/Codo

Hand/Mano

Knee/Rodilla

Foot/Pie

# ¿Dónde están las partes de mi cuerpo?

En esta actividad, cantaremos una canción para aprender y mover las partes de nuestro cuerpo. Cantar es una forma divertida para que su hijo/a repita palabras y frases. Se ha comprobado que la repetición es una manera eficaz de aprender nuevas palabras. En muchos estudios se sugiere que el cantar también mejora la cognición y el funcionamiento del cerebro. Canta con nosotros en <https://www.pbt.org/learn-and-engage/programs-for-schools/yomismo/>.

**Materiales:** una bolsita de semillas, espacio para moverse

**Paso 1:** Canten la canción "¿Dónde está?" para identificar las partes del cuerpo. Esta canción tiene el mismo ritmo que la canción de Frere Jacques. Repita cada verso dos veces.

Verso 1: ¿Dónde está (inserte parte del cuerpo)?

Verso 2: Aquí está (apunte hacia la parte del cuerpo)?

Verso 3: Mueve tu (parte del cuerpo elegida)

Verso 4: ¡Ahora, quietos!

Cuidadores, pueden ayudar a los niños pequeños identificando las partes del cuerpo con sus propias manos. Para los niños más grandes, dejen que decidan sobre qué parte del cuerpo quieren cantar en cada ronda de la canción.

**Actividad para profundizar:** Coloca la bolsita de semillas en una parte del cuerpo e intenta balancearla en el lugar sin que se caiga al suelo. Pon un límite de tiempo o intenta moverte por el lugar.





# Print collage of MYSELF

**Materials:** Paper, paper plate, one paint color, scissors, and line tools created from one large piece of corrugated cardboard

Build shapes (square, triangle, rectangle, circle, oval, heart, etc.) using a straight-line tool. Create a picture of all the things that represent you - your favorite food, your favorite toy, the way you look, your family. All of your favorite things can be included in your MYSELF print collage.

**Step 1:** Create a list of statements about yourself (Example: I like my eyes, I am strong, I like pizza, I am kind, I am a dancer, I like baseball, etc.).

**Step 2:** Think of what shapes you could use to show each item on your list. (Example: You could use a triangle to represent a slice of pizza. How might you make a triangle shape with a straight-line tool?)

**Step 3:** Place paint on the paper plate.

**Step 4:** Dip the straight-line tool into paint, and press the tool firmly on to the paper.

**Step 5:** Lift and repeat.

**Step 6:** Explore connecting straight, vertical, horizontal, diagonal, broken, crossed, or zigzag lines to build shapes for your print collage picture.

**Extension Activity:** What did you choose to share about yourself? What are some ways you used the tools to build shapes? Return to the line print collage later and add color with crayons or markers.



# Imprimo un colaje YO MISMO

**Materiales:** papel, plato de papel, pintura de un color, tijeras y una tira alargada de cartón corrugado.

Crea formas (cuadrado, triángulo, rectángulo, círculo, óvalo, corazón, etc.) con la tira de cartón. Crea un colaje con todas las cosas que te representan: tu comida favorita, tu juguete favorito, cómo te ves, tu familia, etc. Todas tus cosas favoritas pueden formar parte del colaje que retrate tu YO MISMO para imprimir.

**Paso 1:** Haz una lista de afirmaciones sobre ti mismo (por ejemplo: me gustan mis ojos, soy fuerte, me gusta la pizza, soy amable, bailo bien, me gusta el básquet, etc.).

**Paso 2:** Piensa en qué formas puedes usar para representar cada ítem de tu lista. (Por ejemplo: puedes usar un triángulo para representar una porción de pizza). ¿Cómo puedes hacer un triángulo con la tira de cartón?

**Paso 3:** Pon pintura en el plato de papel.

**Paso 4:** Introduce la tira de cartón en la pintura y luego presiónala firmemente contra el papel.

**Paso 5:** Levanta el cartón y repite el proceso.

**Paso 6:** Prueba conectar líneas rectas, verticales, horizontales, diagonales, rotas, cruzadas o en zigzag para construir formas para tu colaje.

**Actividad para profundizar:** ¿Qué elegiste compartir sobre ti mismo? ¿Cómo usaste las herramientas para crear figuras? Retoma el colaje más tarde y añade color con crayones y marcadores.

## Taking a moment to love MYSELF

Have you ever felt shy or nervous? Sometimes, meeting new people or being in new places can feel a little bit scary. That is okay! When we feel nervous, we can help our bodies calm down. This is a great way to show love to yourself.

### Materials: squishy ball

- Step 1:** Squeeze the squishy ball in your hands and notice how it feels.
- Step 2:** Take a big breath in and out. Take another breath. Close your eyes if you want to.
- Step 3:** By yourself or with your grown up, say these words out loud:

"I am safe."

"I am awesome!"

"I am loved."

You can repeat this as many times as you want. Carry your squishy stress ball with you when you go to new places, or on days when you feel nervous.

pittsburgh  
festival  
opera



## Tomarme un momento para amarme YO MISMO

¿Alguna vez sentiste timidez o nervios? A veces, el conocer nuevas personas o estar en lugares nuevos nos puede asustar un poco. ¡Está bien! Cuando sentimos nervios, podemos ayudar a nuestro cuerpo a calmarse. Esta es una gran manera de expresar amor hacia nosotros mismos.

### Materiales: bola antiestrés

- Paso 1:** Aprieta la bola antiestrés en tu mano y nota cómo se siente.
- Paso 2:** Inhala y exhala profundo. Respira otra vez. Si quieres, cierra los ojos.
- Paso 3:** En soledad o junto a un adulto, repite las siguientes palabras:

"Estoy a salvo".

"¡Soy genial!".

"Soy amado/a".

Puedes repetir estas frases todas las veces que quieras. Lleva contigo la bola antiestrés cuando visites nuevos lugares o en los días que sientes nervios.





# Reflection of MYSELF

Everyone looks different in their own way! When you look at yourself in the mirror what do you see? Do you see any cool features about yourself? Do you resemble your family or friends?

**Materials:** mirror and facepaint crayons

**Step 1:** Look at yourself in the mirror and reflect on what you see about yourself. Think about an animal that you love.

**Step 2:** Work with your grownup and use the facepaint crayons to draw the animal on your face.

Do you look different? How different do you look? What new features do you see? What colors did you use? Reflect on what you now look like as an "animal."

**Extension Activity:** Look in the mirror each day and note differences. Did you grow, change your hairstyle, or lose a tooth?



# Me miro YO MISMO

¡Todas las personas nos vemos distintas! Cuando te ves en el espejo, ¿qué ves? ¿Ves algún rasgo interesante en ti? ¿Algo te recuerda a algún familiar o amigo?

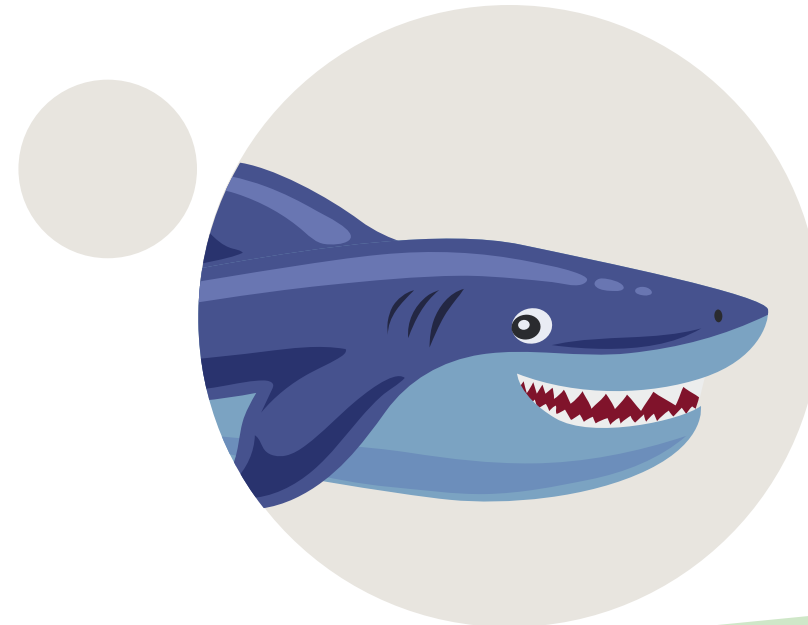
**Materiales:** espejo o crayones para el rostro

**Paso 1:** Mírate en el espejo y reflexiona sobre lo que observas en ti. Piensa en un animal que ames.

**Paso 2:** Pide ayuda a un adulto para dibujar el animal en tu rostro con los crayones.

¿Te ves diferente? ¿Qué tan diferente te ves? ¿Qué nuevas características ves? ¿Qué colores usaste? Reflexiona sobre cómo te ves ahora como "animal".

**Actividad para profundizar:** Mírate todos los días en el espejo y observa las diferencias. ¿Creciste? ¿Cambiaste algo en tu cabello? ¿Perdiste un diente?



## Research Says

From birth to age five years, young children's brains are rapidly developing. During this time, little ones are more open to learning and becoming inspired. Talking with a child helps increase vocabulary development and communication skills needed throughout life.

A child's early vocabulary skills grow in real-life settings through positive interactions and conversations about the world.

## Según investigaciones

Desde el nacimiento hasta los cinco años, los cerebros de las infancias se desarrollan rápidamente. Durante este periodo, los más pequeños son más permeables al aprendizaje y la inspiración. Hablar con el niño le ayuda a expandir el desarrollo de su vocabulario y a mejorar las destrezas conversacionales necesarias para la vida.

Las destrezas tempranas del vocabulario de un niño se desarrollan en escenarios de la vida real y mediante interacciones positivas y conversaciones sobre el mundo.



## Who Are We?

Buzzword excites children and families as they experience the words that are all around them. Through talk and PLAY that incorporates math, science, and art, young children will expand their vocabularies and conversation skills. The program engages families and community organizations throughout Allegheny County.

The Buzzword collaborative consists of partner organizations with expertise in the arts and sciences and local family centers. These partners provide interactive learning opportunities that encourage imagination, investigation, creation, and reflection. Buzzword is supported by PNC Grow Up Great® and the Allegheny County Department of Human Services.

## ¿Quiénes somos?

Buzzword alienta a los niños y sus familias a explorar las palabras que están a su alrededor. Mediante el diálogo y el juego que incorporan conceptos de matemáticas, ciencia y arte, los niños pequeños pueden expandir su vocabulario y mejorar sus destrezas conversacionales. El programa está dirigido a familias y la comunidad organizaciones mediante el condado de Allegheny.

Los colaboradores de Buzzword son organizaciones asociadas con experiencia en las artes y las ciencias, así como los centros familiares locales. Estos socios ofrecen oportunidades interactivas de aprendizaje que fomentan la imaginación, investigación, creación y reflexión. Buzzword recibe el apoyo de PNC Grow Up Great® y del Departamento de Servicios Humanos del condado de Allegheny.

### Partner Organizations:



PITTSBURGH BALLET THEATRE



# BUZZ WORD

PGH.ORG



**Supported By:**

