

Estimados Familias/ Guardianes,

Las emociones son una parte natural de lo que nos hace seres humanos. Todos experimentamos una variedad diferente de emociones - alegría, tristeza, enojo, sorpresa, vergüenza, etc. Las emociones guían nuestros sentimientos, pensamientos y nuestros comportamientos; e impactan nuestra autoestima e interacciones sociales.

Hemos estado aprendiendo a identificar nuestras emociones y a nombrarlas. Hemos aprendido que podemos identificar las emociones, por cómo nos sentimos, por medio del lenguaje de nuestro propio cuerpo o el lenguaje corporal de otros. Hemos aprendido a reconocer estas emociones:

- alegría– sonrisa, ojos brillantes, cuerpo relajado
- tristeza – ceño fruncido, ojos tristes, cejas arrugadas, hombros encorvados
- sorpresa – boca en forma de -o, cejas levantadas, cuerpo erguido
- susto– ojos bien abiertos, cejas alzadas, cuerpo reclinado hacia atrás
- enojo/bravo – ojos entrecerrados, cejas arrugadas, brazos cruzados, cuerpo tenso
- disgusto – nariz arrugada, lengua afuera, manos retiradas
- orgullo –gran sonrisa, nos paramos erguidos, pecho afuera, subimos las manos sobre la cabeza
- entusiasmo –gran sonrisa, ojos grandes y abiertos, brincando
- vergüenza – mirando el piso, cabeza abajo, cara un poco roja

Estas son algunas actividades que puede hacer con su niño/a:

- Vea una película o un programa de TV con su niño/a. Póngale atención al lenguaje corporal y las expresiones faciales de los personajes. ¿Qué emociones muestra el personaje?
- Pregúntele a su niño/a sobre una emoción que el o ella ha experimentado hoy. ¿Qué pasó, que causó esa emoción? ¿Qué le pasó a su cuerpo? ¿Qué le pasó a su cara?

Poder identificar y nombrar nuestras emociones es un paso importante para desarrollar madurez emocional. Tómese tiempo durante el día para preguntarle a su niño/a que identifique sus emociones.

Atentamente,
El maestro de su niño/a