

Estimados Familias/ Guardianes,

Las emociones le dan sentido a nuestra vida. Ellas guían nuestros sentimientos, pensamientos, comportamientos y sentido a nosotros mismos.

Hemos aprendido que las emociones son naturales, validas y que todas las emociones son correctas. Aprendimos a identificar y aceptar nuestras emociones, usando estas estrategias:

- Haga una pausa.
- Pregúntese a usted mismo como se siente.
- Identifique la emoción.
- Acepte la emoción

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 reconocer y aceptar nuestras emociones es importante en el desarrollo de la madurez emocional. Tome tiempo durante el día para ayudar a su niño/a, a identificar y aceptar sus emociones y a reconocer cómo él o ella responden a las mismas.

Atentamente,
El maestro de su niño/a