

Estimados Familias/ Guardianes,

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

Aprendimos que las emociones son la reacción natural del cerebro a una situación y que cada persona reacciona diferentemente a distintas situaciones. Nuestras reacciones están basadas en nuestra personalidad y experiencias. Estas son algunas maneras en que nuestras emociones afectan nuestros comportamientos:

alegría – Cuando las personas están alegres, sonríen, se ríen, y están llenos de energía.

tristeza– Cuando las personas están tristes, pueden fruncir el ceño, arrugar las cejas, o encorvarse. Algunas personas que están tristes, quizá deseen estar solos. Otros, quizá deseen estar rodeados de gente.

enojo – Cuando las personas están enojadas, quizá deseen gritar, pegar o decir palabras desagradables, que desearían no haber dicho. Algunas personas quizá no deseen hablar del todo.

temor– Cuando las personas están asustadas, puede ser que se cubran la cara, vean para otro lado, o griten.

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

- Lleve a su niño/a, a una tienda de mascotas o a un parque de recreo. Observe y hable sobre las diferentes emociones que los niños están manifestando a diferentes situaciones.
- Ponga atención a las emociones que su niño/a experimenta durante el día. Hable con su niño/a sobre las emociones. ¿Cuáles situaciones causaron ese tipo de emociones? ¿Qué comportamiento tiene su niño/a cuando experimenta diferentes emociones?

Poder reconocer y aceptar nuestras emociones es importante para 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 como él o ella responden a las mismas

Atentamente,
El maestro de su niño/a