

Estimados Familias/ Guardianes,

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

Aprendimos estrategias para usar palabras y expresar nuestras emociones. Aprendimos a reconocer nuestras emociones y como expresarlas. Aprendimos 3 estrategias para expresar nuestras emociones:

- Deténgase e identifique.
- Acepte su emoción.
- Diga lo que siente

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.
- Pida a su niño/a que piense en una vez cuando él o ella, experimentaron una emoción fuerte y que hable sobre como lo hizo sentirse.
- 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?

Expresar nuestras emociones es una parte importante de la comunicación con otros y de crear conciencia en nosotros mismos y en otros.

Atentamente,  
El maestro de su niño/a