

Estimados Familias/ Guardianes,

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

Ciertas situaciones pueden provocar emociones fuertes dentro de nosotros. Estas situaciones se llaman desencadenadores emocionales. Éstos son como pequeños choques eléctricos, chispeando emociones. Entender nuestros desencadenadores emocionales es clave para manejar las emociones y tomar mejores decisiones.

Aprendimos estas estrategias para identificar y responder a desencadenadores emocionales:

- Deténgase
- Pregúntese a usted mismo como se siente.
- Identifique la emoción.
- Acepte la emoción.
- Escoja su reacción.

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

- Pida a su adolescente que piense en un tiempo donde él o ella ha experimentado una emoción fuerte y que hable sobre qué provocó o desencadenó esa emoción.
- Ponga atención a las emociones que su adolescente experimenta durante un día. Hable sobre las emociones con su adolescente. ¿Qué situaciones causaron, qué tipo de emociones? ¿Cuáles comportamientos exhibe su adolescente cuando experimenta diferentes emociones?
- Pida a su adolescente que mantenga un diario de desencadenamientos emocionales que incluya: el desencadenamiento, la emoción y como él o ella reaccionó en respuesta a la emoción

Reconocer los desencadenadores de ciertas emociones puede ayudarnos a mejorar nuestra conciencia de cómo actuamos y puede ayudarnos a controlar nuestras emociones eficazmente.

Atentamente,
El maestro de su niño/a