

Estimados Familias/ Guardianes,

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

Hemos estado aprendiendo como las emociones afectan nuestros cuerpos e impactan nuestras vidas. Algunos ejemplos de cómo las emociones afectan nuestro cuerpo incluyen: incremento en el ritmo cardiaco, respiración rápida, rubor, sudor, sentir mariposas en el estomago, manos sudorosas, músculos tensos y nauseas. Todas estas son reacciones naturales a las emociones y son parte del ser humano. Aún estamos aprendiendo como las emociones afectan el cerebro. Sabemos que el cerebro de los adolescentes es más sensible al estrés emocional, que la amígdala es la parte de nuestro cerebro que responde a situaciones emocionales y que el cerebro de nuestros adolescentes aún está desarrollando la corteza prefrontal, que es la parte del cerebro que ayuda a controlar las emociones y a tomar decisiones

Estas son unas cuantas maneras para ayudar a su adolescente a identificar, aceptar y regular sus emociones:

- Compare y dialogue cómo en diferentes situaciones, su reacción emocional como adulto es diferente a la reacción emocional de su adolescente.
- Hable con su adolescente sobre cómo cada persona tiene una reacción diferente en distintas situaciones.

Por ejemplo, así como algunos adolescentes se estresan por un examen y evitan estudiar; otros adolescentes quienes también están estresados por el mismo examen pueden estudiar excesivamente. Ayude a su adolescente a entender estrategias que le puedan servir a él o ella con sus emociones

Las emociones son una parte importante para llegar a entendernos a nosotros mismos y a otros. Ayude a su adolescente a entender, aceptar y regular sus emociones, dándole un modelo de madurez emocional.

Atentamente,
El maestro de su niño/a