

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 sobre la gama de emociones, cómo están cambiando constantemente y cómo están influenciadas por nuestra personalidad y experiencias del pasado. Cuando respondemos a algo puede estar influenciado por nuestras creencias personales, valores y ética. Practicamos el monitoreo de nuestras emociones y observamos el rango de emociones que experimentamos en un día.

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
- Pida a su adolescente que comparta con usted la actividad que él o ella realizó en *My Wave Tracker* y dialoguen sobre el rango de 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