

Estimados Familias/ Guardianes,

Los humanos tenemos la capacidad de un sinfín de emociones. Ellas dirigen nuestros sentimientos, pensamientos, comportamientos e impactan nuestra autoestima e interacciones sociales. Conforme los adolescentes maduran, se hacen más conscientes del impacto que tienen las emociones en su comportamiento y cómo afectan su cuerpo y sus relaciones.

Hemos estado aprendiendo a identificar nuestras emociones y a reconocer como cambian durante el día. Hablamos sobre los pasos hacia una inteligencia emocional que incluyen:

Entender Nuestras Emociones.

Las emociones son normales y producen reacciones automáticas.

Percibir Nuestras Emociones.

Interpretamos nuestras emociones con base a nuestra personalidad y experiencias previas.

Controlar Nuestras Emociones.

Lo que pensamos y cómo actuamos determina como sentimos nuestras emociones.

Usar Nuestras Emociones.

Podemos usar nuestras emociones para entendernos a nosotros mismos y a otros.

Estas son algunas maneras de ayudar a su adolescente a desarrollar sus inteligencia emocional:

- Hable con su adolescente sobre sus emociones durante la semana. ¿Cuáles emociones lo hacen sentir mejor que otras? ¿Cómo puede él o ella incrementar las emociones que lo/la hacen sentir bien y reducir las emociones negativas?
- Observe su propia inteligencia emocional. ¿Hay situaciones que agitan sus emociones? ¿Hay maneras en que usted pueda regular mejor sus emociones? Comparta sus luchas y éxitos regulando sus emociones.
- Incite a su adolescente a encontrar estrategias para lidiar con emociones intensas. Algunas estrategias incluyen el ejercicio, escribir en un diario, meditar o realizar respiraciones profundas.

Atentamente,
El maestro de su niño/a