

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:

Hemos estado aprendiendo a reconocer los efectos negativos de evadir emociones y practicamos estrategias para aceptar y expresar nuestras emociones. Así como no podemos evadir un dolor físico para mejorar la fuerza y resistencia física, no podemos evadir un dolor emocional para llegar a ser más fuertes y manejar mejor nuestras emociones. Todas las emociones son importantes y son parte natural de la vida, en algún momento todos llegamos a sentir todas las emociones. Tratar de evadir emociones que no queremos no solo es imposible, sino también es malo para nosotros.

Aprendimos estos 4 pasos para la aceptación emocional:

- Detenernos e identificar el sentimiento.
- Identificar el desencadenamiento.
- Aceptar el sentimiento
- Expresar el sentimiento.

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 él o ella trata de evadir? Ayude a su adolescente a aceptar emociones negativas y a manejarlas efectivamente
- Observe su propia inteligencia emocional. ¿Evita usted ciertas emociones? ¿Puede usted aceptar y expresar apropiadamente sus emociones? Demuéstrele una inteligencia emocional fuerte a su adolescente y háblele sobre estrategias que le ayudan a usted a lidiar con emociones negativas.

Cuando usted ve sus emociones como una fuente de información, estará mejor equipado para aceptarlas y manejarlas.

Atentamente,
El maestro de su niño/a