

Estimados Familias/ Guardianes,

Los humanos tenemos la capacidad de un sinnúmero 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 sobre inteligencia emocional, o EI, que es la capacidad de reconocer, entender y manejar las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Trabajamos identificando formas positivas de expresar nuestras emociones.

EI, se puede dividir en 4 componentes:

- **Autoconciencia:** El entender nuestras propias emociones y los desencadenamientos emocionales
- **Autogestión:** La capacidad de escoger como reaccionar a las emociones y escoger estrategias para manejarlas.
- **Conciencia Social:** La capacidad de reconocer y entender las emociones de otros. La conciencia social requiere el escuchar, observar el lenguaje corporal y expresiones faciales y entender situaciones y perspectivas
- **Manejo de Relaciones:** La capacidad de usar conciencia social y autogestión para explorar relaciones e interacciones con otros. Cuando usted es bueno en gestionar relaciones, desarrolla conexiones con otros y colabora efectivamente.

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

- Incite a su adolescente a identificar una práctica positiva para expresar sus emociones, (por ejemplo, arte, música, danza, deportes, escritura, etc.).
- Pídale a su adolescente que le diga sobre una emoción que él o ella tuvo durante la semana y ayúdele a pensar como hubiera manejado mejor la situación.

La inteligencia emocional es una habilidad que se puede mejorar practicando. Usar formas positivas de expresar emociones es un hábito saludable que puede desarrollar fortaleza y madurez emocional.

Atentamente,
El maestro de su niño/a