

Hello Kindergarten Parents!

Today your child participated in P.A.T.H., Prevention & Awareness for Total Health, Lesson 7: Emotions. This lesson began our journey into developing emotional awareness by learning vocabulary terms for varied emotions and skills for handling those feelings. Many times, young people feel big emotions but do not know how to appropriately express them. As adults, we understand that emotions come and go, but our children are still building that resiliency. People who lack the right words tend to act on their feelings rather than verbally express what they're feeling. Sometimes those actions result in punishment which may send the wrong message that emotions are bad. We know that there are no bad feelings, only poor responses to those feelings.

One of our objectives with the lesson on emotions was to begin developing an emotional vocabulary so that they can express their feelings. Just as babies develop the ability to articulate their physical pain, we want to give them the tools to articulate their emotional pain. To prevent older children and teens who come to mental or emotional crises, we want to begin at a young age by supporting them and teaching them the importance of expressing their feelings in a healthy manner.

In addition to teaching feeling vocabulary, our second goal was to teach appropriate expressions of those feelings. As this will be a work in progress, we have shared these tips and resources with you so that we can work together as a village to raise emotionally healthy, resilient, strong young people.

Tips:

- Listen when they talk and validate their feelings.
- Verbalize your own feelings to model the contents of this lesson.
- Choose books about dealing with emotions and discuss them as you read to your child.
- Have your child attempt to label the feelings of characters in books and movies.
- Demonstrate empathy for people you encounter.
- Talk through problem-solving options when children face adversity.

Hotlines & Resources

- Kids Vision. Dealing with Feelings: A Parent's Guide <http://www.kidvision.org/feelings/guide.html>
- Very Well Family.
<https://www.verywellfamily.com/tips-for-raising-an-emotionally-intelligent-child-4157946>
- PBS Kids for Parents.
<https://www.pbs.org/parents/learn-grow/age-6/emotions-self-awareness/self-awareness>

¡Hola, padres de kindergarten!

Hoy su hijo participó en P.C.S.T., Prevención y Conciencia Para la Salud Total, Lección 7: Emociones. Esta lección empezó nuestro paso hacia el desarrollo de la conciencia emocional al aprender términos de vocabulario para las varias emociones y habilidades para manejar esas emociones. Muchas veces, los jóvenes sienten grandes emociones pero no saben cómo expresarlas de manera apropiada. Como adultos, entendemos que las emociones van y vienen, pero nuestros hijos todavía están reforzando esa resiliencia. Las personas que no pueden usar las palabras apropiadas tienden a actuar en sus emociones en vez de decir lo que se están sintiendo. A veces, esas acciones resultan en el castigo que puede enviar un mensaje equivocado de que las emociones son malas. Sabemos que no hay sentimientos malos, sino reacciones mediocres a esos sentimientos.

Uno de nuestros objetivos de la lección sobre emociones era empezar a desarrollar un vocabulario emocional para que ellos puedan expresar sus sentimientos. Así como los bebés desarrollan la habilidad de expresar su dolor físico, queremos darles las herramientas para expresar su dolor emocional. Para prevenir los problemas emocionales o mentales, queremos empezar a apoyarlos y enseñarlos a una edad temprana la importancia de expresar sus sentimientos de una manera saludable.

Además de enseñar el vocabulario emocional, nuestro segundo objetivo era enseñar las expresiones apropiadas de esos sentimientos. Ya que esto será un trabajo en elaboración, hemos compartido estos consejos y recursos con usted para que podamos trabajar juntos como una tarea de todos para criar a los jóvenes fuertes, resilientes, y saludables a nivel emocional.

Consejos sobre:

- Escuche cuando hablan y valide sus sentimientos
- Verbalice sus propios sentimientos para demostrar los contenidos de esta lección
- Escoja libros de afrontar las emociones y hable de la información mientras lee a su hijo
- Haga que su hijo intente de definir los sentimientos de los personajes en libros y películas
- Demuestre empatía para las personas con quien encuentre
- Hable de las opciones de la resolución de problemas cuando los jóvenes enfrentan la adversidad

Líneas directas y recursos

- Kids Vision. Dealing with Feelings: A Parent's Guide <http://www.kidvision.org/feelings/guide.html>
- Very Well Family. <https://www.verywellfamily.com/tips-for-raising-an-emotionally-intelligent-child-4157946>
- PBS Kids for Parents. <https://www.pbs.org/es/parents>