

CONOCEMOS NUESTRAS EMOCIONES

CARTA A LOS PADRES



Queridas familias:

Este año incluimos en nuestra escuela la EDUCACIÓN EMOCIONAL. Hemos tomado esta decisión porque sabemos que las personas con mayor inteligencia emocional son más felices, experimentan mayor bienestar y tienen más recursos para regular su ansiedad. Todos estos factores inciden en un mejor rendimiento escolar y una mejor calidad de vida.

¿Cuáles son los objetivos del Proyecto de Educación Emocional? Que los chicos:

- *conozcan sus propias emociones.* Reconocer un sentimiento mientras ocurre es la clave de la inteligencia emocional y este conocimiento es el que permite tomar mejores decisiones en la vida;
- *manejen sus emociones.* Aprender a serenarse cuando se siente enojo y a librarse de la ansiedad que producen el miedo o la melancolía ayuda a superar y sobreponerse a los obstáculos;
- *logren la automotivación* para controlar sus impulsos, saber esperar su recompensa y sentirse conformes con sus logros;
- *desarrollen la empatía.* Reconocer las emociones de los demás y saber qué necesitan es la habilidad que permite establecer relaciones sociales y vínculos personales;
- *manejen sus relaciones.* Compatibilizar las emociones propias y las de los demás llevan a lograr el bienestar.

Este Proyecto implica el acuerdo y compromiso inmediato con las familias, porque en el ámbito familiar es donde los niños tienen sus primeras experiencias y observan cómo los adultos elaboran sus propias emociones. En la reunión de padres, les daremos más detalles. Por el momento, estas son algunas ideas sencillas para que participen:

- dar espacio al diálogo a fin de que los chicos expresen sus emociones;
- ayudarlos a nombrarlas: amor, temor, tristeza, enojo;
- poner límites claros, para que las emociones infantiles no deriven en impulsos que se salen de control, y los chicos encuentren mecanismos para regularlas y sobrellevar la frustración;
- acercarse afectivamente a través del diálogo y del intercambio de sentimientos, porque esto fortalece la confianza y la autoestima.

También nos comunicaremos a través de los registros de las distintas actividades que vayamos realizando.

¡Nos interesa su opinión y dejamos abierto el diálogo para formar, entre todos, niños con inteligencia emocional!