

¿Qué está aprendiendo mi hijo?

Temas de la unidad

Su hijo está aprendiendo sobre la importancia de manejar las emociones fuertes. Los estudiantes de cuarto grado discutirán las diferentes formas en que las emociones fuertes pueden influir en sus pensamientos y acciones. Hacia el final de esta unidad, practican cómo replantear situaciones para sentirse tranquilos y pensar con más claridad. Replantear significa pensar en algo de una manera diferente y ver nuevos aspectos.

¿Por qué es importante?

Las investigaciones demuestran que los niños que aprenden las habilidades de esta unidad tienen más probabilidades de:

- **Desarrollar mayores habilidades de afrontamiento**
- **Ser mejores solucionadores de problemas**
- **Tomar decisiones más positivas**
- **Establecer relaciones más sólidas**



Practicar en casa

Qué necesita identificar

Observe y elogie a su hijo cuando sea capaz de cambiar lo que siente ante una situación desafiante pensando en ella de una manera nueva. Tal vez lo escuche nombrar algo que aprendió de la experiencia o una forma en que cambió su perspectiva. Quizás diga, “Estoy disgustado por no haberlo hecho bien, pero ahora ya sé lo que hay que practicar”. o “Lo he pensado mejor y me parece bien”. Usted puede decir, **Te escucho replantear lo que sucedió. Has hecho un buen trabajo viendo las cosas de una manera diferente.**

¡Pruebe esto!

Conversar: Túrnense para describir un momento en el que replantear les ayudó a sentirse mejor frente a una situación. ¿Cómo se sentía y qué se dijo a usted mismo para sentirse mejor? Usted puede decir algo como, **Me sentí disgustado cuando se me rompió mi taza favorita, pero me di cuenta de que tengo otras tazas y tal vez es hora de tener una nueva favorita.**

Practicar: Observe cuando su hijo se encuentra con una situación decepcionante o desafiante durante el día. Pregúntele cómo puede replantear la situación para sentirse mejor. Usted puede preguntar, **¿Qué pasó? ¿Le ha sucedido esto a alguien más? o ¿Qué ha ocurrido de bueno?**