



POR LA FORMACIÓN DE NIÑOS Y JÓVENES®
POR UNA VIDA SALUDABLE
POR LA RESPONSABILIDAD SOCIAL



Querido padre/madre de familia/tutor:

El día de hoy, en el salón de clases de su hija(o), leí el libro "*Today I Feel Silly and Other Moods that Make My Day (Hoy me siento tonta(o) y otros estados de ánimo que hacen mi día*" de Jamie Lee Curtis. Este libro enseña a los estudiantes a identificar emociones; tanto las emociones propias como el entender cómo puede estar sintiéndose otra persona. Es importante aprender a identificar sentimientos ya que es uno de los primeros pasos para volverse un '*llenador de cubetas (bucket filler)*'. Los *llenadores de cubetas* expresan empatía por los demás.

Durante la lección, los estudiantes aprendieron habilidades específicas que pueden utilizar para influir en las cosas que les suceden y *cambiar la dirección* y así modificar el resultado de su día. También aprendieron a darse cuenta de los sentimientos de los demás y las formas para ayudar a alguien a sentirse mejor en un día difícil. A continuación le presentamos algunas de las habilidades sobre las que dialogamos:

- **Acepten y nombren** sus sentimientos. Díganse a si mismos: "Estoy triste". "Estoy ____."
- **Recuerden que estos sentimientos son temporales.** Van a sentirse contentas(os) otra vez. Busquen el apoyo de compañeros y adultos afectuosos. Sigán los pasos para *ponerle la tapa a su cubeta*. No se permitan *vaciar su propia cubeta*. Háblense con palabras positivas para recordar cómo han superado los momentos difíciles en el pasado.
- **Relájense y tómense un tiempo** antes de actuar. Permítanse un tiempo para sentirse de esa manera. Después, respiren profundo y relajen todos los músculos de su cuerpo. Prepárense para *escoger la forma en que van a responder* a sus emociones.
- **Piensen** en las formas en que pueden cambiar su estado de ánimo. *Háblense con palabras positivas* para ayudarse a formular un plan. El reflexionar ayuda a tomar buenas decisiones.
- **Hagan algo para *cambiar la dirección* y la forma en que se están sintiendo.** Tomen el control al reaccionar ante dicho sentimiento haciendo algo que disfruten. Platiquen con un adulto afectuoso o algún amigo acerca de cómo se sienten, o realicen alguna actividad física.
- **Apoyen a un compañero(a) que necesite ayuda.** *Llenar cubetas* es una forma maravillosa de transformar un mal día en un día genial. Cuando *llenan las cubetas* de otros, *su cubeta se llena también!* Platiquen, compartan su tiempo o interactúen con alguien que no se esté sintiendo bien. Ayúdenlos a *cambiar la dirección* de su día. ¡Ustedes pueden *llenar las cubetas de los demás y al mismo tiempo su propia cubeta!*

Hágale saber a su hija(o) que usted también experimenta emociones positivas y negativas. Comparta las estrategias que usted utiliza para cambiar su estado de ánimo. Nombre, modele y practique estos pasos para que su hija(o) aprenda más herramientas valiosas para hacerle frente a sus emociones.

Pd. Al reverso de esta carta hagan una lista de las cosas que ustedes pueden hacer para ayudarse a *cambiar la dirección* y hacer de cada día, un buen día.