

### ¿Qué está aprendiendo mi hijo?

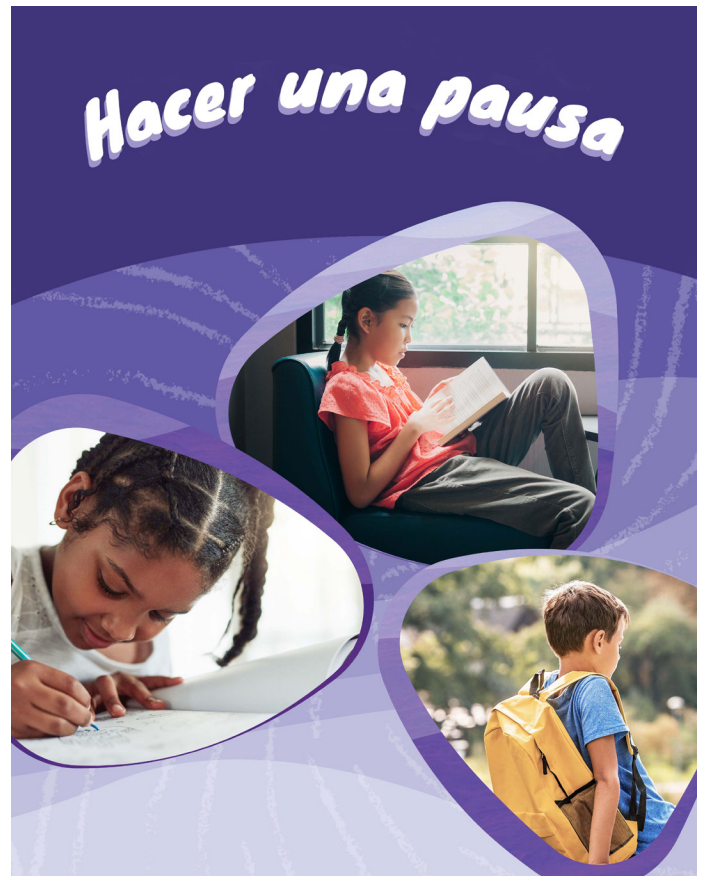
#### Temas de la unidad

Su hijo está aprendiendo que las emociones son importantes porque nos brindan información útil sobre lo que está sucediendo en nuestra vida cotidiana. Por ejemplo, el miedo nos indica que podemos estar en peligro. En esta unidad, los estudiantes de tercer grado practican cómo rotular con precisión diferentes niveles de felicidad utilizando las palabras “contento”, “feliz” y “entusiasmado”. También practican cómo rotular diferentes niveles de enojo con las palabras “molesto”, “enojado” y “furioso”. Además, los estudiantes de tercer grado aprenden a identificar cuándo y cómo pueden hacer una pausa para ayudar a aplacar las emociones fuertes.

#### ¿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 mejores decisiones**
- ▲ **Establecer relaciones más sólidas**



### Practicar en casa

#### Qué necesita identificar

**Observe y elogie a su hijo cuando** opte por hacer una pausa en casa. Quizás encuentre un rincón cómodo o simplemente baje la cabeza durante unos minutos. Usted puede decir, **Has hecho un buen trabajo haciendo una pausa cuando la necesitabas.**

#### ¡Pruebe esto!

**Conversar:** Túrnense para hablar sobre una ocasión en la que se sintieron contentos y una ocasión en la que se sintieron entusiasmados. Explique cómo supo la diferencia. Por ejemplo, **Me sentí contento después de la cena porque estuvimos relajándonos y hablando juntos. Me sentí entusiasmado cuando mi buen amigo iba a venir de visita. Fue lo único en lo que pude pensar en todo el día.**

**Practicar:** Ayude a su hijo a pensar en cuándo y cómo hacer una pausa en casa. Luego, cuando su hijo de tercer grado esté experimentando una emoción fuerte como el enojo, pregúntele, **¿Sería ahora un buen momento para hacer una pausa?**