

¿Qué está aprendiendo mi hijo?

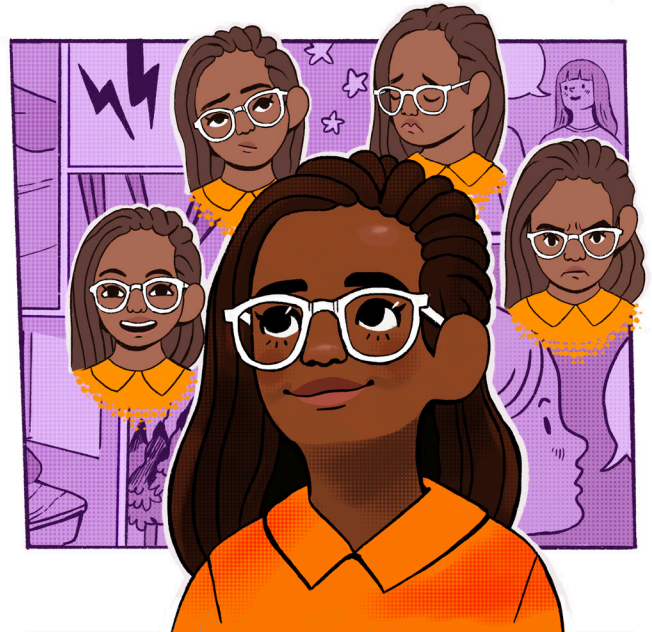
Temas de la unidad

Su hijo está aprendiendo a anticipar las situaciones recurrentes que le hacen sentir emociones fuertes como el estrés, la frustración o el enojo. Los estudiantes de quinto grado practican observando lo que hace que una situación sea desagradable para ellos. Luego aprenden a identificar un cambio que pueden hacer para manejar mejor la situación en el futuro.

¿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 maneje una situación con más facilidad que en el pasado. Por ejemplo, si su hijo está listo a tiempo para la escuela después de días de llegar tarde. Usted puede decir, **Nota que has hecho algunos cambios. Has hecho un buen trabajo planificando por anticipado para poder llegar a tiempo hoy.**

¡Pruebe esto!

Conversar: Túrnense para hablar sobre cómo saben cuándo sienten estrés. Describa situaciones que le hagan sentir así.

Practicar: Cuando su hijo parezca estresado, pregúntele cómo se siente y si hay algo que pueda hacer de manera diferente para sentirse mejor la próxima vez que experimente una situación similar.