



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Estimado padre o tutor:

Hoy he leído en la clase de su hijo(a) el libro *Cálmate y supera la ira*, por Cheri J. Meiners, M.Ed. Esta historia ayuda a los niños a entender que la ira es una de las muchas emociones que todo el mundo experimenta. Los alumnos aprendieron formas para *calmarse y a superar su enfado*.

Ayude a su hijo(a) a identificar sus sentimientos con palabras:

- "Estás frunciendo el ceño, ¿es ese rompecabezas frustrante? ¿Puedo ayudarte?"
- "Estás usando una voz fuerte y enfadada. ¿Estás enfadado(a)? Cuéntame".

Pídele que te cuente cómo puede calmarse:

- Respira lenta y profundamente.
- Contar hasta 10 lentamente.
- Hacer algo físico (correr, bailar, saltar a la cuerda/comba).
- Tomarse un descanso e ir a un lugar tranquilo.

Encontrar formas seguras y constructivas de afrontar las emociones fuertes es una habilidad esencial para la vida. Gracias por ayudar a su hijo(a) a practicar estas habilidades en casa.

Atentamente,

Voluntario(a) ABC

Teléfono/Correo electrónico