



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY

**PROJECT
CORNERSTONE**
A YMCA of Silicon Valley Initiative

Estimado padre y tutor:

Hoy, en la clase de su hijo(a), he leído el libro *Entender y demostrar importancia*, de Cheri Meiners, M.Ed. Este libro ayuda a los niños a identificar sentimientos, a darse cuenta de cómo se puede estar sintiendo alguien y a expresar empatía. El primer paso para sentir empatía es entender y nombrar los propios sentimientos y luego darse cuenta de los sentimientos de los demás.

Ayudar al niño(a) a percibir y nombrar sus propios sentimientos y los de los demás:

- Cuando su hijo(a) esté enfadado(a), dígame: "Tu cara y tu cuerpo me demuestran que podrías estar enfadado(a)".
- Nombre sus propios sentimientos: "Me hace ilusión ir hoy al zoológico contigo".
- Cuando lean un libro juntos, miren los dibujos y hablen de cómo se siente la persona.

Refuerce la lección en casa practicando estas habilidades:

- Observe y escuche a la persona.
- Recuerde cuándo se ha sentido usted de la misma manera.
- Imagine cómo se sentiría usted.
- Pregúntele a la persona cómo se siente.
- Demuestre que le importa.

Si anima a su hijo(a) a nombrar y percibir sus sentimientos, le estará ayudando a desarrollar la empatía, un componente esencial de las relaciones sanas y gratificantes.

Atentamente,

Voluntario(a) ABC

Teléfono/Correo Electrónico