



FOR YOUTH DEVELOPMENT™
FOR HEALTHY LIVING
FOR SOCIAL RESPONSIBILITY



Estimados padres/tutores:

Hoy he leído en la clase de su hijo(a) el libro *Clovis Keeps His Cool* (Clovis mantiene la calma) de Katelyn Aronson. Esta historia trata de Clovis, un toro, que se ha hecho cargo de la tienda de vajillas de porcelana de su abuela. En el pasado él tenía problemas con su temperamento, pero últimamente ha aprendido a controlarlo, hasta que pierde los estribos. Olvida cómo utilizar sus herramientas de control y el resultado es la destrucción de la tienda. Después de haberse calmado, Clovis honra la memoria de su abuela *recapacitando y dando segundas oportunidades*. El resultado final es el descubrimiento de cómo el hecho de *ofrecer segundas oportunidades* puede llevarnos a la formación de nuevas relaciones.

Hable con su hijo(a) sobre *Clovis Keeps He Cool*. Platiquen sobre las herramientas que utilizaba Clovis cuando sentía que se estaba enojando y qué herramientas puede utilizar su hijo(a) para intentar *mantener la calma*:

- Respirar 5 veces lenta y profundamente
- Contar hasta 10 (o 20) utilizando una caja/bolsa
- Apretar una almohada
- Oler un aroma relajante, como la lavanda
- *Hablarse a sí mismo de manera positiva*
- Dar un paseo
- Realizar una actividad física (correr o bailar)
- Hablarlo con un amigo o un adulto afectuoso

Al debatir y practicar de antemano estrategias para controlar el enojo, podemos desarrollar de forma proactiva técnicas para regular las emociones, prevenir los arrebatos de coraje y mantener relaciones sanas. Esto empodera a los estudiantes para que tomen las riendas de su propio bienestar emocional *reconsiderando* sus reacciones. Aprender esta habilidad es clave para darse *segundas oportunidades* a sí mismos y a los demás.

Si desea más información sobre el programa ABC o quiere ofrecerse como voluntario para leer en el salón de clases, favor de ponerse en contacto conmigo.

Sinceramente,

Voluntario(a) ABC

Teléfono/Correo electrónico