

# COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

## Hoja de habilidades para cuidadores

Los estudiantes de middle school experimentan las mismas emociones complicadas, maravillosas, confusas e intensas que los adultos. Es normal tener todo tipo de emociones, incluidos los sentimientos agradables e incómodos.

Las emociones son importantes porque nos brindan información sobre nosotros mismos y nuestro entorno, y nos ayudan a conectarnos con los demás. Aprender a reconocer, nombrar y expresar sus sentimientos ayuda a los estudiantes de middle school a sentirse más en control de su experiencia emocional.

### Resumen de las **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video:

- Reconocer y nombrar los sentimientos para aumentar el vocabulario emocional, y ADEMÁS reforzar la idea de que se puede sentir más de una emoción a la vez.
- Observar las sensaciones corporales que están vinculadas a las diferentes emociones y que nos dan pistas sobre lo que estamos sintiendo. A veces es más fácil notar los síntomas físicos primero.
- Calificar la intensidad de las emociones en una escala del 1 al 10 para reconocer que sentimos las emociones en cantidades o intensidades diferentes.

### Practicar las habilidades

- Empiece por escuchar y validar las emociones de su hijo de middle school antes de resolver los problemas o tratar de arreglar lo que está mal. Por ejemplo:

“Veo que te sientes triste, y no hay nada malo en eso”.

“

“Dices que te sientes enojado y triste al mismo tiempo. Eso suele ocurrir”.

“¡Es normal sentirse emocionado y nervioso!”.

- Haga comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera consistente y en el momento cada vez que su hijo identifique cómo se siente o reconozca los sentimientos de otra persona. Por ejemplo:

“Estuvo muy bien que reconocieras que te sientes nervioso. Gracias por hacérmelo saber”.

“

“\_\_\_\_\_, te felicito por darte cuenta de que te sientes frustrado. Hagamos juntos unas respiraciones profundas para relajar nuestro cuerpo”.

- Dedique tiempo a preguntarle a su hijo de middle school cómo se siente, con qué intensidad siente esa emoción y qué está experimentando en su cuerpo.

- Cuando vean televisión juntos, ayude a su hijo a identificar en qué parte del cuerpo siente las emociones al analizar cómo se podrían estar sintiendo los personajes del programa o la película.
- Hable y nombre cómo se siente usted, cómo reacciona su cuerpo a ese sentimiento y con qué intensidad lo siente. Esta es una buena manera de normalizar todos los sentimientos y de enviar el mensaje de que los sentimientos son importantes.

### Comience con esto →

- Validar las emociones es una habilidad fundamental que los cuidadores pueden poner en práctica en casa y que ayudará a los niños de middle school a ser más conscientes de sus emociones.
- Escuchar, reflexionar y conectar con los demás ayuda a aumentar la conciencia de los niños de middle school sobre su experiencia emocional y los ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Cuando esté animando a su hijo de middle school a hablar sobre lo que siente, tenga en cuenta qué hacer y qué no hacer para validar sus sentimientos.

## QUÉ HACER

### Escuchar

Prestar toda su atención.

### Reflexionar

Repita la emoción que su hijo haya compartido con usted. Por ejemplo: “Por lo que me dices, parece que eso fue muy frustrante”.

### Conectar

Diga que los entiende. Por ejemplo: “Entiendo por qué te sientes así”.

## QUÉ NO HACER

### Minimizar los sentimientos

Evite decirle a su hijo que no debería sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¡No te preocupes por eso! Todo estará bien”.

### Avergonzarlos

Evite utilizar un lenguaje que pueda avergonzarlos por sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¿Por qué te sientes triste por eso? Tú eres más inteligente”.

### Apresurarse a tratar de arreglar las cosas

Evite adelantarse con soluciones. Por ejemplo: “Yo me encargaré del problema con tu amigo. No te preocupes”.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo de middle school como una manera de reforzar y practicar las diferentes habilidades para la comprensión de los sentimientos.

## Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

# Instrucciones

Utiliza esta actividad para practicar cómo reconocer las emociones, calificar su intensidad e identificar las sensaciones corporales que puedes sentir con estas emociones. Primero, encierra en un círculo el número que corresponda a la intensidad con que has experimentado cada sentimiento durante la última semana. El 0 significa en ninguna medida y el 10 con la mayor intensidad.

alegría	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ansiedad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
frustración	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
miedo	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
depresión	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
calma	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
desagrado	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
felicidad	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
esperanza	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Alegría

Tristeza

Miedo

Enojo

Desagrado

ritmo cardiaco acelerado	palmas sudorosas	dientes apretados	náuseas
tensión en cuello y hombros	ritmo cardiaco lento	respiración pausada	más energía
dolor de estómago	ceño fruncido	puños apretados	temblores
opresión en el pecho	dolor de cabeza	labios fruncidos	necesidad de correr
piernas temblorosas	mejillas enrojecidas o calientes	respiración superficial o acelerada	pesadez

## Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.



Child Mind Institute

El proyecto  
**Mentes sanas,  
niños exitosos**  
de California

© Child Mind Institute