

# COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

## Hoja de habilidades para cuidadores

Los niños 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.

Como su hijo aprendió de nuestros amigos erizos, 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 niños 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

- Incorpore a su rutina diaria momentos de conversación para preguntar cómo se siente su hijo y en qué cantidad siente esa emoción en una escala de calificación.
- Escuche y valide las emociones de su hijo. (Haga esto antes de apresurarse a resolver los problemas o 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 sus sentimientos 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”.

- Haga actividades como leer juntos para ayudar a su hijo a identificar en qué parte del cuerpo siente las emociones. Por ejemplo:



“¿Cómo crees que se siente Julia en esta imagen?”.

“¿Qué está haciendo Julia que te hace pensar que está enojada?”.

“¿En qué parte de tu cuerpo sientes el enojo?”.

- Hable sobre cómo usted se siente y cómo reacciona su cuerpo a ese sentimiento. Esta es una buena manera de normalizar los sentimientos incómodos y de modelar qué hacer.

### Comience con esto →

- Validar las emociones es una habilidad fundamental que los cuidadores pueden poner en práctica en casa y que ayudará a sus hijos a ser más conscientes de sus emociones.
- Escuchar, reflexionar y conectar con los demás ayuda a aumentar la conciencia de su hijo sobre su experiencia emocional y lo ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Cuando esté animando a su hijo 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”.

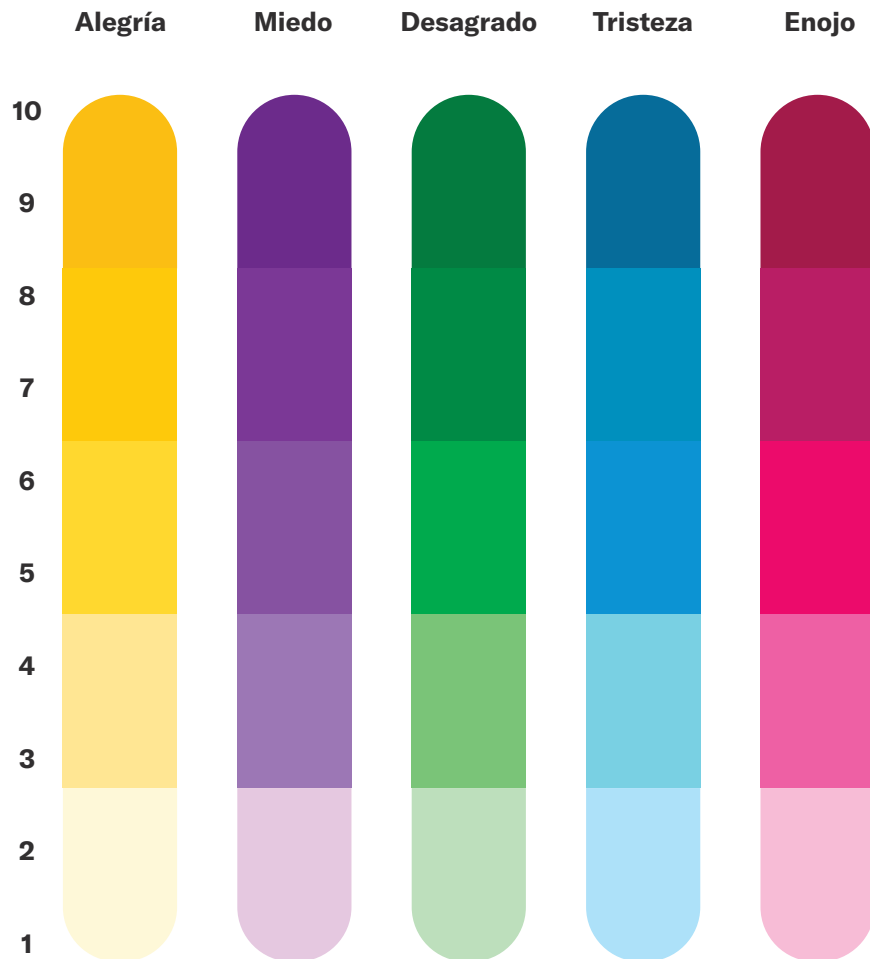
En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo. Hagan juntos la actividad para ayudarlo a reforzar y practicar las diferentes habilidades para la comprensión de los sentimientos.

## 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

Observa la escala a continuación y para cada sentimiento elige el tono que mejor corresponda a lo que has sentido hoy. Un tono claro significa que sientes un poco de ese sentimiento y un tono oscuro significa que sientes mucho de ese sentimiento.



## 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.