

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

HABILIDADES DE RELAJACIÓN

Hoja de habilidades para cuidadores

La middle school puede ser una etapa estresante para los adolescentes. Al mismo tiempo que tienen que manejar las exigencias de una carga de trabajo cada vez más desafiante, también tienen que lidiar con la ansiedad que les producen cuestiones como la formación de su identidad y la búsqueda de una mayor independencia. Estas emociones pueden ser difíciles de experimentar, pero se hacen más fáciles cuando se cuenta con habilidades de relajación.

Como se destaca en el video, el estrés y la ansiedad a menudo producen sensaciones físicas debido a nuestra respuesta de lucha, huida o parálisis. Las habilidades de relajación efectivas, como la respiración abdominal pausada, ayudan a calmar el cuerpo y disminuyen la intensidad de estas sensaciones.

Resumen de las **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- La respiración abdominal consiste en respirar lenta y profundamente a un ritmo constante. Al bajar la velocidad de la inhalación y alargar la exhalación, su hijo puede utilizar la respiración para controlar sus emociones.
- La respiración abdominal equilibra el dióxido de carbono y el oxígeno en el cuerpo de los niños, con lo cual se suspende su respuesta de lucha, huida o parálisis. Esto hace que su mente y su cuerpo regresen a un estado de calma.

Practicar las habilidades

- Cuando observe que su hijo de middle school está ansioso, frustrado o preocupado, anímelo a dejar de hacer lo que está haciendo y dedicar unos minutos a practicar la respiración abdominal pausada.
- La respiración abdominal para relajarse es diferente de la respiración que hacemos de manera automática. Si su hijo de middle school dice “ya lo he intentado”, anímelo a que lo intente de nuevo. Darle información sobre por qué la respiración abdominal es útil, puede aumentar su disposición a intentarlo.
- Anime a su hijo de middle school a practicar la respiración abdominal cuando esté tranquilo. Estará más preparado para utilizar esta habilidad en el momento en que la necesite si la ha practicado antes.
- Si usted ve que su hijo de middle school está utilizando estrategias de respiración abdominal pausada, asegúrese de hacer un comentario positivo por sus esfuerzos.

Comience con esto →

- Respiren juntos. Dedique cinco minutos después de la cena o antes de acostarse para hacer algunas respiraciones de relajación juntos.
- Una vez que hayan practicado juntos un par de veces, incorpore a otros miembros de la familia. Pídale a su hijo de middle school que les enseñe a sus hermanos, abuelos o amigos cómo hacer la respiración abdominal pausada.
- También le puede sugerir a su hijo de middle school que utilice aplicaciones como Calm, Headspace o Shine, que ayudan a guiar la respiración abdominal pausada.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo o colocar en su casa para reforzar y practicar la respiración abdominal pausada.

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.

Respiración abdominal pausada

Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



- 1 Siéntate cómodamente en una silla o en el piso con las piernas cruzadas o de rodillas.



- 2 Coloca una mano sobre el abdomen y otra en el pecho.



- 3 Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos y siente cómo se expande tu abdomen.



- 4 Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



- 5 Repite esto 3 a 5 veces, o las veces que quieras.

Utiliza el espacio de abajo para pensar en qué momentos podrías practicar la respiración abdominal pausada:

Antes de acostarse.

Antes de un examen importante.

Antes de hacer ejercicio.

Por las mañanas, en la escuela.

Antes de iniciar una discusión con algún amigo.

Al aire libre, al sentarse y disfrutar la naturaleza.

COMPRENDER LOS PENSAMIENTOS

Hoja de habilidades para cuidadores

Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que nos sintamos estresados y ansiosos. Como explican los jóvenes de middle school en el video, puede ser fácil quedarse atascado pensando demasiado y haciendo las cosas más grandes en nuestra mente de lo que realmente son. Por eso es importante tomarse el tiempo para hacer una pausa y recordar que los pensamientos no son hechos, y que tenemos el poder de cambiarlos. Cambiar nuestros pensamientos puede ayudarnos a reducir nuestras emociones incómodas y manejar de mejor manera las situaciones difíciles.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Los pensamientos no siempre son hechos y son pasajeros.
- Los pensamientos pueden ser útiles o poco útiles.
- Se puede practicar cómo cambiar los pensamientos inútiles por pensamientos más realistas o útiles.

Practicar las habilidades

- Ayude a su hijo a practicar cómo identificar cuáles de sus pensamientos son útiles y cuáles no, y a describir cómo lo hacen sentir sus pensamientos.
- Si nota que su hijo está expresando un pensamiento inútil, anímelo a que lo reemplace por un pensamiento más útil o realista.
- Dé el ejemplo a su hijo al compartir los momentos en los que usted se vio envuelto en pensamientos inútiles, y cómo eso lo hizo sentir.
- Haga comentarios positivos cuando note que su hijo de middle school se ha detenido a analizar sus pensamientos.

Comience con esto →

- Haga las siguientes preguntas a su hijo para que sea más consciente de sus pensamientos:



¿Qué estás pensando? O, ¿qué estabas pensando en esa situación?

¿Cómo te hace sentir este pensamiento?

¿Crees que este pensamiento es útil o inútil?

- Comparta con su hijo algunas maneras en las que puede cuestionar sus pensamientos:



¿Cuáles son los hechos acerca de esta situación?

¿Qué evidencia hay de que este pensamiento es verdadero o falso?

¿Qué es lo peor que podría suceder? Si esto llegara a suceder, ¿qué podrías hacer para manejarlo?

¿Este pensamiento es amable contigo? Si no lo es, ¿cómo podrías ser más justo contigo mismo?

- Recuerde que reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica.

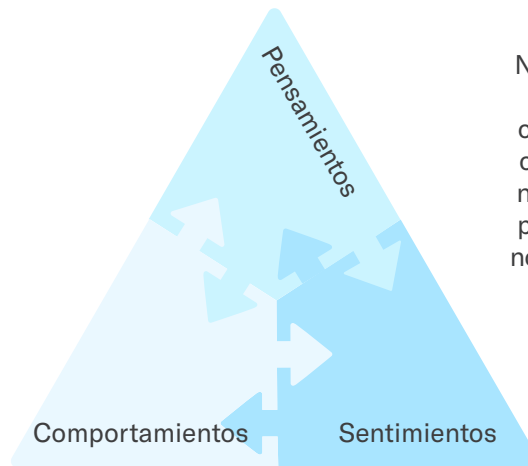
En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo de middle school para ayudarlo a practicar la comprensión de los pensamientos y cómo cambiarlos.

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.

Comprender los pensamientos

Recuerda que los pensamientos no son hechos, y que a veces no nos ayudan. Una forma de practicar la comprensión de tus pensamientos es hacer un seguimiento de ellos cuando notas que tienes algún sentimiento incómodo. A continuación, encontrarás un registro de los pensamientos. Intenta identificar lo que estaba sucediendo justo en el momento, cuál fue tu pensamiento, cómo te sentiste y qué hiciste. Si notas que el pensamiento no fue útil, intenta cambiarlo por uno más realista o útil, y luego ve si eso podría cambiar tus sentimientos y comportamientos.



Nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos están conectados. Al cambiar nuestros pensamientos, podemos cambiar cómo nos sentimos y cómo nos comportamos.

Evento	Pensamiento inútil	Sentimiento	Pensamiento alternativo/útil

Estas son algunas cosas que puedes preguntarte cuando estés tratando de cambiar tus pensamientos:

- ¿Cuál es la probabilidad de que esto suceda?
- ¿Es realista?
- ¿Qué pruebas hay de que esto es cierto?
- ¿Hay otra manera de pensar en esto?

Seguimiento

Cuando te das cuenta de que tus pensamientos están conectados con cómo te sientes, estás recopilando información sobre ti mismo. Si notas que ciertas formas de pensar no son tan útiles o te provocan sentimientos incómodos, recuerda que tienes el poder de bajar la velocidad y considerar otras formas de pensar en la situación. ¡También te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios!

MIDDLE SCHOOL

MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

Hoja de habilidades para cuidadores

No es inusual que los estudiantes de middle school experimenten sus emociones con una gran intensidad. Como se destaca en el video, cuando las emociones se vuelven intensas, generalmente se tiene el impulso de reaccionar según ese sentimiento. A veces, el impulso puede ser el de hacer algo que en el fondo los hace seguir sintiéndose abrumados, o que empeora sus problemas.

Es importante que los niños de middle school sepan que las emociones intensas y los impulsos asociados son comunes y que no duran para siempre. Los niños de middle school pueden lidiar tanto con los sentimientos intensos como con los impulsos asociados si utilizan sus cinco sentidos y diferentes actividades para conectarse con el momento presente y aprender a tolerar cómo se sienten. Esperar a que la intensidad disminuya también ayuda a tener un mayor control a la hora de elegir cuál será su reacción.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Todos sentimos emociones fuertes e intensas de vez en cuando.
- Todos tenemos el impulso de reaccionar ante las emociones fuertes e intensas. La clave es aguantar el impulso hasta que disminuyan los sentimientos.
- Los niños de middle school pueden atravesar la ola de emociones al utilizar sus cinco sentidos (vista, sonido, gusto, tacto, olfato), así como al participar en actividades saludables de distracción y siendo activos (por ejemplo, dar un paseo, hablar con los amigos, leer, escribir un diario).

Practicar las habilidades

- Valide las emociones. Demuestre que escucha lo que su hijo de middle school tiene que decir y que empatiza con lo que está sintiendo. Esto los ayuda a sentirse comprendidos y conectados con usted.
- Hable con su hijo sobre cómo se siente y pregúntele si están ocurriendo (o quizá vayan a ocurrir en el futuro) eventos importantes que puedan desencadenar emociones intensas. Estar consciente de este tipo de situaciones puede ayudarlos a prepararse para esos momentos y utilizar estrategias efectivas para calmarse.
- Hable con su hijo sobre cómo puede sobrellevar y superar las emociones intensas. Esto puede incluir formas en las que puede utilizar sus cinco sentidos, además de participar activamente en actividades que ofrezcan una distracción saludable.

- Crear hábitos saludables que ayuden a los niños de middle school a dormir lo suficiente, comer de manera saludable y mantenerse activos puede contribuir a regular eficazmente las emociones.

Comience con esto →

- ¡Ponga en práctica esas habilidades de validación! Como cuidador, cuando usted sienta la necesidad de ayudar a su hijo de middle school a resolver un problema, para que desaparezcan sus emociones intensas, comience por validar sus emociones para ayudarlo a tolerarlas y darse cuenta de que puede lidiar con ellas.
- Modele en casa formas saludables de sobrellevar y superar las emociones intensas. Anime a su hijo a utilizar estrategias eficaces para calmarse que funcionen para él o ella, además de realizar actividades saludables como salir a pasear, acercarse a los amigos y mantenerse activo.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo de middle school para ayudarlo a estar preparado para este tipo de situaciones y crear un kit de autocontrol que pueda utilizar para sobrellevar las emociones intensas.

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.

Kit de autocontrol

Puedes utilizar tus cinco sentidos para tranquilizarte y ayudarte a sobrellevar las emociones intensas. Utiliza la siguiente guía para crear tu propio kit de autocontrol.

Puedes llevar este kit contigo para que siempre tengas a mano lo que necesitas para manejar los sentimientos intensos.

5 sentidos	Algo que me calma o me relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
Vista		<ul style="list-style-type: none">• Colores calmantes• Un paisaje relajante• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar
Oído		<ul style="list-style-type: none">• Escuchar sonidos de lluvia o del mar• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos• Música alegre o relajante
Olfato		<ul style="list-style-type: none">• Loción de manos con un aroma agradable• Un pequeño frasco de perfume• Una vela aromática
Gusto		<ul style="list-style-type: none">• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina como goma de mascar, mentas• Té
Tacto		<ul style="list-style-type: none">• Un listón o tela suave• Un pequeño pompón o cojín• Una pequeña pluma• Una pelota antiestrés• Slime

ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Hoja de habilidades para cuidadores

La atención plena o mindfulness es la práctica de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar ni tratar de cambiar la experiencia. La práctica de mindfulness puede ayudar a los niños a aumentar su autoconciencia, autocontrol y atención. También puede reducir su sufrimiento emocional y aumentar la compasión hacia sí mismos y los demás. La práctica de la atención plena permite a los niños de middle school ver la realidad con mayor precisión y sin juicios. Cuando se practica de manera regular, puede ayudar a que su hijo tenga una sensación de mayor bienestar.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- La atención plena es una práctica continua, como el ejercicio físico diario.
- Hay tres habilidades de mindfulness en las que se pueden centrar los niños.
 - Observar: Notar, sin palabras, lo que está sucediendo en el entorno o en su cuerpo.
 - Describir: Nombrar lo que notan, utilizando un lenguaje descriptivo y sin prejuicios.
 - Participar: Sumergirse de lleno en una actividad o experiencia.

Practicar las habilidades

- Dé el ejemplo a su hijo de middle school y programe actividades diarias de mindfulness para usted. Cuando sea posible, invítelo a que participe. Las actividades pueden incluir:
 - Dar juntos un paseo con atención plena. Anime a su hijo a utilizar los cinco sentidos para notar su entorno, y luego describir lo que experimenta utilizando un lenguaje sin prejuicios.
 - Practicar juntos la respiración abdominal pausada. Cada vez que la mente empiece a divagar hacia un pensamiento, tómenlo como una oportunidad para practicar la atención plena y regresar su atención a la respiración.
 - Practicar la alimentación consciente en las comidas familiares. En lugar de comer sin pensar, anime a su hijo a bajar la velocidad y fijarse en los colores, los olores, el sabor y las texturas de su comida.
 - Poner música y bailar como si nadie los estuviera viendo (o como si no les importara que alguien pudiera estar viendo).
- Practique la crianza consciente. Cuando note que está estresado al relacionarse con su hijo, baje la velocidad y hágase consciente de los pensamientos, los impulsos y las sensaciones que surgen. Respire profundamente y tome conciencia de su respiración. Observe cómo la respiración equilibra su cuerpo de manera natural. Proceda con su respuesta, que ahora será más consciente.

- Lleve un diario de agradecimiento y anime a su hijo de middle school a hacer lo mismo. La práctica de la atención plena enfocada en la gratitud ayuda a aumentar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.
- Puede ser útil utilizar aplicaciones basadas en mindfulness, como Headspace, Calm, Shine y otras, que ofrecen diferentes actividades guiadas. Usted puede animar a su hijo de middle school a utilizar estas herramientas para su práctica continua.

Comience con esto →

- Cuando se trata de la práctica de mindfulness, todas las enseñanzas hay que vivirlas. Para animar a su hijo de middle school a practicar la atención plena, empiece por crear su propia práctica de mindfulness.
- Empiece por crear y mantener un espacio para su práctica de mindfulness, y dedique cinco minutos cada día a realizar un ejercicio de atención plena. Hable con su hijo sobre esta intención y comparta con él su práctica de mindfulness.

En la página siguiente hay una actividad que puede compartir con su hijo o incluso colocar en algún lugar de la casa como recordatorio para realizar la práctica de mindfulness.

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.

Habilidades y actividades de atención plena

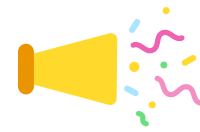
Cuanto más practiques la atención plena, más ayudarás a tus músculos mentales a mejorar tu enfoque, atención y conciencia. Estas son algunas actividades que puedes probar para practicar las habilidades de atención plena.



Observa
Habilidad



Describe
Habilidad



Participa
Habilidad

Contar las respiraciones

Usar la respiración abdominal pausada

Escuchar música y prestar atención a un instrumento

Salir a caminar y nombrar lo que ves

Comer con atención tu comida favorita

Tocar un instrumento

Llevar un diario

Bailar

Utilizar apps recomendadas para guiarte:

- Calm
- Headspace
- Shine
- Mindfulness for Children

- Thrive for Alexa: Amazon
- Take a Chill
- OMG I Can Meditate