



Hoja de habilidades para cuidadores: escuela primaria

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.

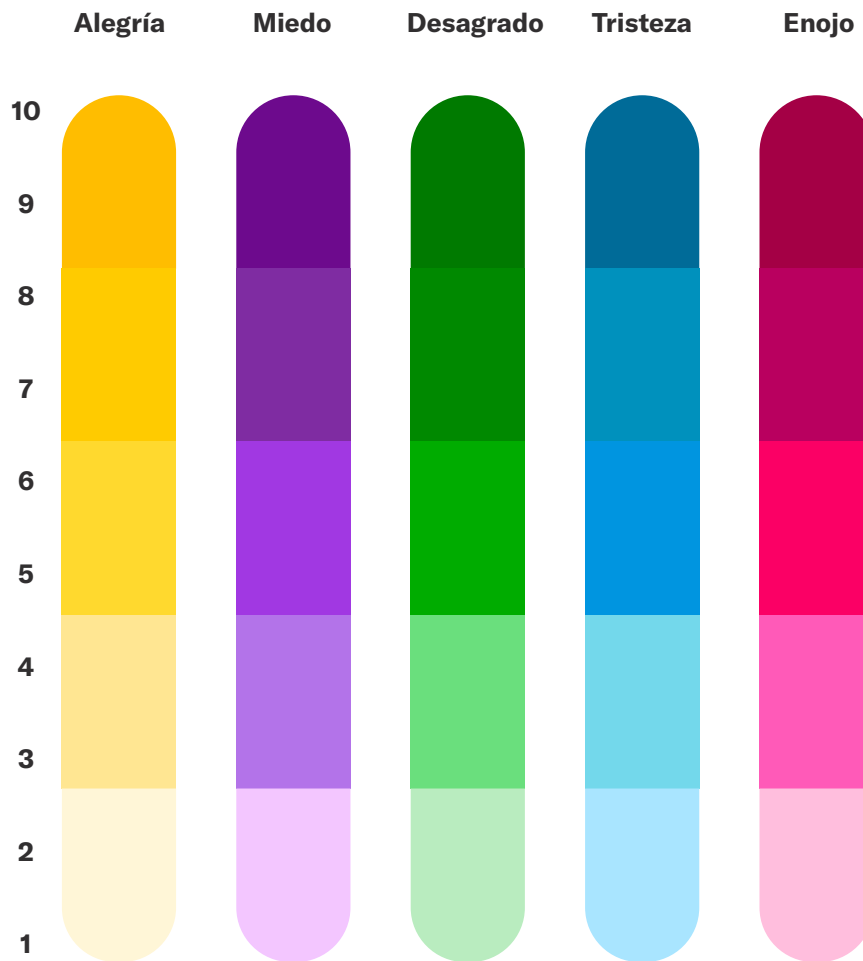


COMPRENDER LOS SENTIMIENTOS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

Termómetro de sentimientos

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.



Hoja de habilidades para cuidadores: escuela primaria

El estrés y la ansiedad están relacionados con las sensaciones físicas de nuestro cuerpo. La habilidad de relajación de la respiración abdominal pausada nos ayuda a reducir estas sensaciones físicas desagradables, lo que a su vez nos ayuda a sentirnos tranquilos y en control.

En el video, nuestra amiga eriza estaba nerviosa antes de su competencia de baile. Sentía muchas sensaciones físicas desagradables en su cuerpo. Gracias a su amiga la tortuga, ella utilizó la respiración abdominal pausada para calmarse y controlar su nerviosismo hasta que terminara la competencia.

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

- Modele y practique estrategias de relajación con su hijo de manera proactiva. Por ejemplo:



“Me estoy sintiendo muy nerviosa ahora, así que voy a hacer cinco respiraciones abdominales para calmarme. ¿Hagamos juntos las respiraciones?”.

- Haga comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que su hijo utilice la respiración abdominal pausada. Por ejemplo:



“¡Qué bien que hiciste respiraciones abdominales justo antes de hacer tu tarea!”.

“_____, vi que acabas de utilizar la respiración abdominal pausada justo cuando empezabas a enojarte. ¡Bien hecho!”.

Comience con esto →

- Utilice la respiración abdominal pausada para ayudarse a usted mismo y a su hijo a hacer una conexión a tierra después de actividades muy estimulantes como un juego o algún deporte, o para la transición de una actividad a otra en casa.
- También puede practicar y modelar esta habilidad para su hijo como una forma de manejar emociones desafiantes, como sentir miedo o enojo.

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



HABILIDADES DE RELAJACIÓN

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

Respiración abdominal pausada

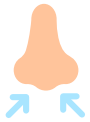
Respirar profundamente hasta el abdomen ayuda a decirle a tu cuerpo que estás a salvo y en calma. Sigue las instrucciones y practica la respiración abdominal pausada cuando te sientas tranquilo y cuando te sientas estresado o ansioso.



- 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.

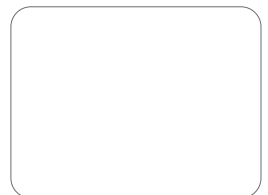


- 4 Exhala lentamente por la boca durante 5 segundos, dejando que el aire salga suavemente de tu cuerpo.



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

¿Cuándo puedes practicar la respiración abdominal pausada?



Haz tu propio dibujo



Hoja de habilidades para cuidadores: escuela primaria

Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que nos sintamos estresados y ansiosos. Nuestra amiga eriza nos enseñó que puede ser fácil preocuparnos por las cosas y quedarnos atascados en pensamientos inútiles que quizá no sean ciertos. 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 desafiantes.

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. Estos son algunos ejemplos donde esto podría resultar útil:
 - “ Su hijo dice que su mejor amigo ya no lo quiere, porque lo vio jugando con otra persona en el recreo. Usted puede preguntarle a su hijo: “¿Qué otra razón podría haber de que tu amigo haya estado jugando con otra persona?”
Su hijo dice “soy un tonto” después de obtener una calificación baja en un examen. Usted puede preguntarle a su hijo: “¿Qué otra razón podría haber de que hayas obtenido una calificación baja en el examen?”.
- Haga comentarios positivos con frecuencia, de manera constante y en el momento cada vez que su hijo modifique alguno de sus pensamientos inútiles (ya sea que lo hizo por iniciativa propia o con ayuda). Usted podría decir: “¡Te felicito por mantener la calma y pensar en todas las posibilidades!”.

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?
- Diga a su hijo: “Es solo un pensamiento, y no significa necesariamente que sea importante o que sea cierto”.
- Recuerde que reconocer nuestros pensamientos requiere práctica.

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



COMPRENDER LOS PENSAMIENTOS

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

Desafiar pensamientos inútiles

Reconocer y cambiar los pensamientos inútiles requiere práctica. Puedes comenzar con la siguiente actividad para practicar la observación de los pensamientos, las emociones y los comportamientos asociados a un evento específico:

¿Qué sucedió?

¿Hay otra manera de pensar en lo que sucedió?

¿Es cierto lo que está pasando?

¿Qué crees que pase?

¿Qué estabas pensando?

¿Qué hiciste?

¿Qué sentiste?

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!



Hoja de habilidades para cuidadores: escuela primaria

Todas las emociones que experimentamos pueden, en algún momento, llegar a sentirse con mucha intensidad, y eso puede llevarnos a reaccionar de determinadas maneras. En el video, nuestro amigo erizo estaba sintiendo mucha rabia y tristeza, salió corriendo y se puso a llorar. Sin embargo, aprendió que cuando estas grandes emociones se apoderan de nosotros, lo mejor que podemos hacer es agarrar algo relajante, como los artículos que hay en la mochila de autocuidado del erizo, que nos ayuden a sentirnos mejor. Estos artículos relajantes pueden ayudarnos a regresar al momento presente. Cuando disminuya la intensidad de nuestras emociones, podremos elegir mejor cómo manejar los momentos difíciles.

Resumen de las **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 disminuya la intensidad de los sentimientos.
- Los sentimientos intensos se pueden controlar, al utilizar nuestros cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) para conectar con el momento presente.

Practicar las habilidades

- Valide la experiencia emocional de su hijo. Ayudar a los niños a sentirse escuchados y comprendidos es fundamental cuando se trata de manejar las emociones.
- Cuando surja la oportunidad, modele cómo usted utiliza alguna estrategia para sobrellevar emociones intensas. Cree su propio kit de autocontrol en el que se consideren los cinco sentidos y muéstrelo a su hijo.
- Elogie a su hijo con frecuencia, de manera consistente y en el momento cada vez que utilice una estrategia para manejar una emoción intensa o un impulso. Utilizar elogios específicos es la mejor manera de moldear los comportamientos que quiere ver. Usted podría decir:



“Veo que te sentías abrumado, y me gusta cómo estás trabajando para controlar esos sentimientos intensos”.

“Me encanta cómo usas tu pelota antiestrés para ayudarte a manejar los sentimientos intensos”.

Comience con esto →

- Antes de apresurarse a resolver los problemas de su hijo para ayudarlo a deshacerse de sus sentimientos intensos, empiece por validar sus emociones. Escuchar y reflexionar juntos sobre lo que su hijo está experimentando emocionalmente lo ayuda a sentirse comprendido y le recuerda que está bien sentir emociones. También hace que comience el proceso de aprender a sobrellevar esa emoción.
- Cuando su hijo se encuentre en un lugar tranquilo, piensen en algunos objetos que podría utilizar para que lo ayuden a manejar los sentimientos intensos, así como en algunas actividades que podría realizar cuando se sienta abrumado, para ayudarlo a sobrellevar esa intensidad. Tener un plan y un espacio designado hace más probable que su hijo utilice estas habilidades.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su hijo para crear un kit de autocontrol que lo ayude cuando experimenta sentimientos intensos.



MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

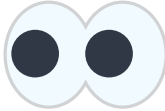
La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y bienestar.

¿Qué hay en tu kit de autocontrol?

Piensa cómo hacer un kit de autocontrol. Busca y reúne cosas que encuentres en tu casa que puedan ser relajantes para cada categoría.

Recuerda que sentir emociones intensas es normal y puede hacernos sentir que necesitamos reaccionar de alguna manera. Utilizar los cinco sentidos puede ayudarnos a atravesar esa ola de intensidad y elegir de mejor manera qué hacer a continuación.

- 1 Encuentra una bolsa pequeña que pueda caber en tu mochila y que sea fácil de transportar (por ejemplo, un bolso pequeño, un estuche para lápices o una bolsa Ziploc).
- 2 Elige uno o más artículos favoritos de cada uno de los cinco sentidos par agregar a tu kit (o manténlos en un lugar cercano y de fácil acceso).

| 5 sentidos | Algo que me calma o me relaja: | ¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias: |
|---|--------------------------------|---|
|  | | <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 |
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Escuchar sonidos de lluvia o del mar • Grabaciones de chistes o humoristas divertidos • Música alegre o relajante |
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Loción de manos con un aroma agradable • Un pequeño frasco de perfume • Una vela aromática |
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Trozos de tu dulce favorito u otra golosina, goma de mascar, mentas |
|  | | <ul style="list-style-type: none"> • Un listón o tela suave • Un pequeño pompón o cojín • Una pequeña pluma • Una pelota antiestrés • Slime |



Hoja de habilidades para cuidadores: escuela primaria

La atención plena o mindfulness es la práctica de prestar atención a propósito al momento presente, sin juzgar ni tratar de cambiar la experiencia. Como aprendimos con nuestro amigo erizo, 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 ver la realidad con mayor precisión y sin juicios. Cuando se practica de manera regular, puede ayudar a que sus hijos tengan 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 y programe actividades diarias de mindfulness para usted. Cuando sea posible, invite a su hijo 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 lo estuviera viendo (o como si no le 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.
- La práctica de la atención plena enfocada en la gratitud ayuda a aumentar la compasión hacia uno mismo y hacia los demás. Usted y su hijo pueden dedicar un minuto de atención plena a pensar en aquello por lo que están agradecidos este día.

Comience con esto →

- Cuando se trata de la práctica de mindfulness, todas las enseñanzas hay que vivirlas. Para animar a su hijo 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.



ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

La práctica de estas habilidades te ayudará a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos para mejorar tu salud mental y 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 las habilidades de mindfulness. Puedes elegir algunas de las actividades que se incluyen a continuación.



Date cuenta

(Habilidad para observar)



Di algo al respecto

(Habilidad para describir)



Hazlo

(Habilidad para participar plenamente)

1-2-3

Contar las respiraciones



Escuchar música y prestar atención a un instrumento



Salir a caminar y nombrar lo que ves



Disfrutar con atención tu comida favorita



Bailar



Tocar un instrumento



Jugar



Colorear



Soplar burbujas