



# Sentir grandes emociones

**A los niños en edad preescolar les sucede mucho que sienten grandes emociones. Aprender a controlarlas es una habilidad importante que los ayudará a medida que crecen y se siguen desarrollando.** Los niños a esta edad están aprendiendo a darse cuenta que cualquier emoción se puede hacer grande. Pero también están aprendiendo que pueden usar sus habilidades o acudir con un adulto de confianza para que los ayude a dejar pasar el sentimiento.

Cuando Rocco el erizo se sintió triste y enojado, se puso a llorar. Y luego aprendió que hay muchas cosas que puede hacer cuando siente emociones grandes, como hacer respiraciones profundas, contar hasta tres, decir lo que siente con palabras o recibir un abrazo de alguien de confianza. Esto puede ayudar a que estos sentimientos pasen, y además nos ayuda a darnos cuenta de que podemos superar incluso las emociones más grandes y darnos un poco de espacio para descubrir qué hacer después.

### Habilidades importantes del video

- Todos sentimos grandes emociones a veces, y eso está bien.
- Las grandes emociones nos pueden hacer querer actuar antes de detenernos a pensar.
- Pero hay muchas cosas que podemos hacer, como respirar profundo o abrazar a una persona de confianza que nos ayude a calmarnos y decidir qué hacer a continuación.

### PRACTICAR LAS HABILIDADES

- Dile a tu hijo que está bien sentir lo que siente. Esto ayuda a los niños a sentirse escuchados y comprendidos, y les enseña que pueden manejar sus emociones grandes.

“Me doy cuenta de que esto te molestó mucho. Y entiendo por qué”.

- Modela formas saludables de lidiar con los grandes sentimientos. Esto incluye mostrarles y decirles qué cosas haces tú cuando sientes una emoción fuerte.

“Estoy sintiendo una emoción grande, así que voy a hacer unas respiraciones profundas para calmarme”.

“Me siento tan frustrado en este momento, así que voy a tomar un descanso y luego volveré a esto cuando esté menos frustrado”.

- Cuando tu hijo esté calmado, habla sobre las cosas que puede hacer cuando sienta emociones grandes. Especifica qué podría probar en diferentes situaciones.
- Cada vez que tu hijo haga una de esas cosas para enfrentar una emoción intensa, felicítalo de inmediato. Es importante hacer esto cada vez. Estos recordatorios los ayudan a adquirir el hábito de usar estas habilidades. Podrías decir:



“Veo que te sentías abrumada, y me encanta cómo estás abrazando a tu peluche para calmarte”.

“Me gusta que te estés tomando un descanso para ayudar a disminuir esas emociones grandes”.

“Gracias por contar hasta tres conmigo y respirar profundamente”.

### COMIENZA CON ESTO →

- Comienza por decirle a tu hijo que es normal sentir emociones grandes y que compartir contigo lo que siente es un muy buen primer paso para manejarlas.
- Cuando tu hijo se haya calmado, haz un plan para manejar las emociones grandes antes de que ocurran. Pregúntale a tu hijo si hay cosas o actividades que lo podrían ayudar a enfrentar las emociones grandes, como abrazar a su peluche favorito o hacer respiraciones profundas. Tener un plan aumenta las probabilidades de que tu hijo utilice estas habilidades.

# Sentir grandes emociones



Si una emoción te sorprendió.  
Recuerda este truquito que te digo yo.



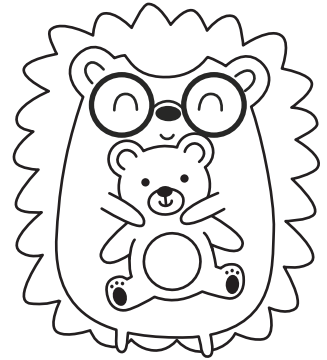
Estas son varias habilidades que TÚ puedes utilizar cuando sientas grandes emociones. Piensa en qué momento las podrías usar.



Cuenta uno, dos, tres



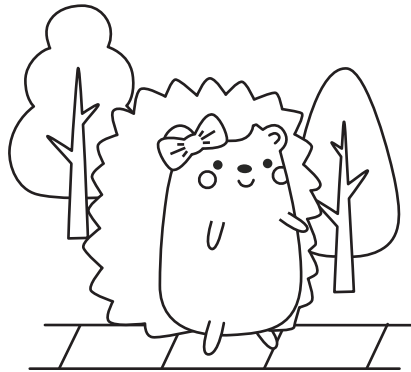
Respira profundo



Abraza un peluche



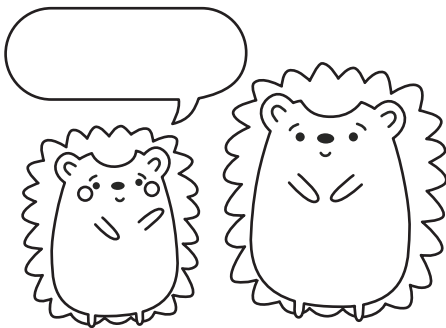
Dibuja o colorea algo



Respira profundo o camina



Escucha música, canta o baila



Habla con alguien de confianza



Toma agua

¿Qué te gusta hacer cuando sientes grandes emociones?

# Sentir grandes emociones



Si una emoción te sorprendió.  
Recuerda este truquito que te digo yo.



Estas son varias habilidades que TÚ puedes utilizar cuando sientas grandes emociones. Piensa en qué momento las podrías usar.



Cuenta uno, dos, tres



Respira profundo



Abraza un peluche



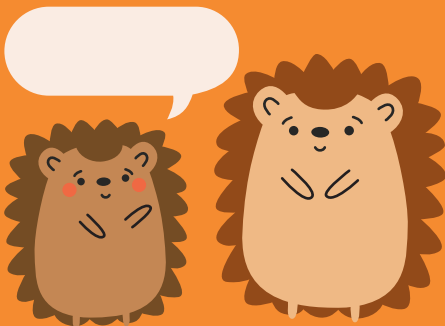
Dibuja o colorea algo



Respira profundo o camina



Escucha música, canta o baila



Habla con alguien de confianza



Toma agua

¿Qué te gusta hacer cuando sientes grandes emociones?