



# Sentir grandes emociones

## PUNTOS CLAVE

- Todos sentimos emociones grandes e intensas de vez en cuando, y eso está bien.
- Todos tenemos reacciones impulsivas cuando sentimos una emoción intensa. La clave está en aprender a manejar el impulso y esperar a que disminuya la intensidad del sentimiento.
- Hay muchas cosas que tus estudiantes pueden hacer para ayudar a que baje la intensidad de sus grandes emociones.
- Como dicen nuestros amigos erizos en la canción: **“Si una emoción te sorprendió. Recuerda este truquito que te digo yo. Profundo respira. Di: 1,2,3. Busca a alguien en casa. O un árbol abraza”.**

## CONSEJOS PARA EL REFORZAMIENTO

- Antes de tratar de resolver un problema, empieza por validar la experiencia emocional de tus estudiantes.
- En tu salón de clases, designa un espacio para que tus estudiantes se calmen y utilicen diferentes estrategias que los ayuden con sus emociones intensas.
- Cuando los estudiantes estén tranquilos, piensen en estrategias saludables para hacer frente a los sentimientos grandes, como apretar una pelota antiestrés, darle un abrazo a su peluche favorito, dibujar, soplar burbujas, respirar profundo o contar hasta tres.
- Haz comentarios positivos cuando notes que tus estudiantes están identificando sus grandes sentimientos y utilizando estrategias saludables para ayudar a “dejarlos pasar”.
- Aprovecha las oportunidades en las que podrías mostrarles a tus estudiantes cómo utilizar estrategias saludables para atravesar con éxito la ola de las grandes emociones.

# Sentir grandes emociones



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



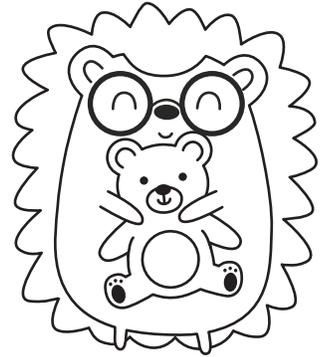
Estas son varias habilidades que TÚ puedes utilizar cuando sientas grandes emociones. Piensa en qué momento las podrías usar.



Cuenta uno, dos, tres



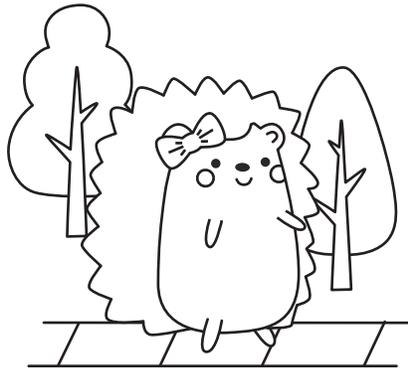
Respira profundo



Abraza un peluche



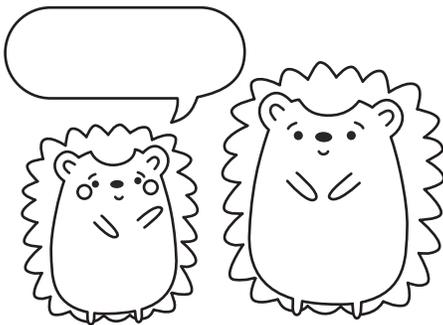
Dibuja o colorea algo



Respira profundo o camina



Escucha música, canta o baila



Habla con alguien de confianza



Toma agua

¿Qué te gusta hacer cuando sientes grandes emociones?

# 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?