

Hoja de habilidades para estudiantes de primaria

Los niños experimentan las mismas emociones complicadas, maravillosas, confusas e intensas que los adultos. **Está bien tener todo tipo de emociones, incluidos los sentimientos que son 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 niños a sentirse más en control de su experiencia emocional.

Comprender los sentimientos

- Reconoce y nombra los sentimientos para ampliar el vocabulario emocional, y ADEMÁS reforzar la idea de que podemos sentir más de una emoción a la vez.
- Incorpora a tu rutina diaria momentos de conversación para preguntar cómo se siente tu hijo y con cuánta intensidad siente esa emoción en una escala del 1 al 10. Calificar las emociones nos permite comprender que las sentimos en cantidades o intensidades diferentes.
- Escucha y valida las emociones de tu hijo. (Haz esto antes de apresurarte a resolver los problemas o arreglar lo que está mal).
Por ejemplo: “Veo que te sientes triste, y no hay nada malo en eso”.
- Haz comentarios positivos específicos con frecuencia, en el momento y de manera consistente cada vez que tu hijo identifique cómo se siente, o cuando reconozca los sentimientos de otra persona.
Por ejemplo: “Qué bien que notaste que te sientes nervioso, y gracias por hacérmelo saber”.

Comprender los pensamientos

- Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacernos sentir estresados y ansiosos. Es fácil preocuparse por las cosas y quedarse atrapados en pensamientos inútiles que podrían no ser ciertos.
- Ayuda a tu hijo a practicar cómo identificar si sus pensamientos son útiles o inútiles, así como a describir cómo lo hacen sentir cada uno de ellos.
- Si notas que tu hijo está expresando un pensamiento inútil, anímalo a que lo reemplace por uno más útil o realista.
Por ejemplo: Tu hijo dice que ya no le cae bien a su mejor amigo porque lo vio jugando con alguien más en el receso. Le puedes preguntar: “¿Qué otra razón podría tener tu amigo para jugar con alguien más?”.

Manejar las emociones

- Todos tenemos el impulso de reaccionar ante emociones fuertes, intensas e incómodas. La clave está en resistir el impulso y esperar hasta que disminuya la intensidad de los sentimientos.
- Los sentimientos intensos se pueden controlar si utilizamos nuestros cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) para conectar con el momento presente.
- Valida la experiencia emocional de tu hijo al escucharlo sin juicios y parafrasear lo que dice.
Le podrías decir: “Veo que estás muy enojado”. Ayudarlos a sentirse escuchados y comprendidos es fundamental para que los niños aprendan a tolerar sus emociones.
- Haz comentarios positivos específicos cuando tu hijo utilice una estrategia para sobrellevar una emoción intensa o un impulso. Hacer este tipo de comentarios con frecuencia, en el momento y de manera consistente es la mejor manera de moldear los comportamientos que quieres ver en tu hijo.
Le podrías decir: “Noté que te sentías abrumado, y me gustó cómo manejaste esos sentimientos intensos”.