

Los estudiantes de middle school experimentan las mismas emociones complicadas, maravillosas, confusas e intensas que los adultos. **Está bien 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 niños de middle school 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.
- Escucha y valida las emociones de tu hijo 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”.
- Cuando vean televisión juntos, ayuda a tu 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.

Comprender los pensamientos

- Nuestros pensamientos pueden ser abrumadores a veces, y hacer que nos sintamos estresados y ansiosos. Es fácil quedarnos atorados dándole vueltas a un asunto y haciéndolo más grande de lo que es.
- 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, animalo a que lo reemplace por uno más útil o realista. Enséñale algunas formas de 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?

Manejar las emociones

- Todos tenemos el impulso de reaccionar ante emociones fuertes e intensas. La clave está en resistir el impulso y esperar hasta que disminuya la intensidad de los sentimientos.
- Los niños de middle school pueden controlar sus sentimientos intensos si utilizan sus cinco sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) para conectar con el momento presente.
- ¡Valida sus emociones! Demuestra a tu hijo que lo estás escuchando y que empatizas con cómo se siente, al parafrasear lo que dice sin juicios. **Por ejemplo:** “Noté que te enojaste porque tu amiga compartió un secreto que le habías confiado”. **Esto ayuda a los niños a sentirse comprendidos y conectados contigo.**
- Modela en casa formas saludables de tolerar y sobrellevar las emociones intensas. Anima a tu hijo a realizar actividades saludables que lo distraigan, así como a mantenerse activo (por ejemplo, salir a caminar, estar con amigos, leer, escribir).