

# Manejar emociones intensas

Todas las emociones que experimentamos pueden, de cierta forma, 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 nos invaden, lo mejor que podemos hacer es agarrar algo relajante, como las cosas que hay en la mochila de autocuidado del erizo, para poder sentirnos mejor. Esto nos puede ayudar 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 verás en el video:

- Todas las personas sentimos emociones fuertes e intensas de vez en cuando.
- Todas las personas 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:

- Valida la experiencia emocional de tu hija o hijo. Ayudar a niñas y niños a sentir que se les escucha y comprende es fundamental cuando se trata de manejar las emociones.
- Cuando surja la oportunidad, modela cómo utilizas alguna estrategia para sobrellevar emociones intensas. Crea tu propio kit de autocontrol en el que se consideren los cinco sentidos y muéstraselo a tu hija o hijo.
- Elogia a tu hija o 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 quieres ver. Podrías decir:
  - *“Noté que te agobiaste y pude ver cómo estás aprendiendo a controlar esos sentimientos intensos: ¡te felicito!”.*
  - *“¡Qué bien que estás usando tu pelota antiestrés para manejar los sentimientos intensos!”.*

## Comienza con esto →

- Antes de apresurarte a resolver los problemas de tu hija o hijo para que se deshaga de sentimientos intensos, empieza por validar sus emociones. Escuchar y analizar en conjunto lo que le está pasando le dará una sensación de apoyo y además le recordará que está bien sentir emociones. También hace que comience el proceso de aprender a sobrellevar esa emoción.
- Cuando tu hija o hijo esté en calma, piensen en algunos objetos que podría utilizar para manejar los sentimientos intensos, así como en algunas actividades que podría realizar cuando sienta agobio, y le ayude a sobrellevar esa intensidad. Tener un plan y un espacio designado hace más probable que tu hija o hijo utilice estas habilidades.

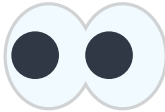




**En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu hija o hijo para crear un kit de autocontrol que le ayude cuando experimenta sentimientos intensos.**

# ¿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"> <li>• Colores calmantes</li> <li>• Un paisaje relajante</li> <li>• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o de un lugar que quiero visitar</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escuchar sonidos de lluvia o del mar</li> <li>• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos</li> <li>• Música alegre o relajante</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Loción de manos con un aroma agradable</li> <li>• Un pequeño frasco de perfume</li> <li>• Una vela aromática</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina, goma de mascar, mentas</li> </ul>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un listón o tela suave</li> <li>• Un pequeño pompón o cojín</li> <li>• Una pequeña pluma</li> <li>• Una pelota antiestrés</li> <li>• Slime</li> </ul>