

Comprender los sentimientos

Niñas y niños experimentan las mismas emociones complicadas, maravillosas, confusas e intensas que las personas adultas. Es normal tener todo tipo de emociones, incluidos los sentimientos agradables e incómodos. Como aprendió tu hija o hijo de nuestros amigos erizos, las emociones son importantes porque nos brindan información acerca de cómo nos sentimos y de nuestro entorno, y nos ayudan a conectarnos con otras personas. Aprender a reconocer, nombrar y expresar los sentimientos ayuda a niñas y niños a sentirse más en control de su experiencia emocional.

Resumen de las habilidades clave que verás en el video:

- Reconocer y nombrar los sentimientos para aumentar el vocabulario emocional, y ADEMÁS reforzar la idea de que se puede sentir más de una emoción a la vez.
- Observar las sensaciones corporales que están vinculadas a las diferentes emociones y que nos dan pistas sobre lo que estamos sintiendo. A veces es más fácil notar los síntomas físicos primero.
- Calificar la intensidad de las emociones en una escala del 1 al 10 para reconocer que sentimos las emociones en cantidades o intensidades diferentes.

Practicar las habilidades:

- Incorpora a tu rutina diaria momentos de conversación para preguntarle a tu hija o hijo cómo se siente y qué tan leve o fuerte siente esa emoción en una escala de calificación.
- Escucha y valida las emociones de tu hija o 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”.*
 - *“Dices que sientes enojo y tristeza al mismo tiempo. Eso suele ocurrir”.*
 - *“¡Es normal sentir emoción y nervios!”.*
- Haz comentarios positivos específicos con frecuencia, de manera consistente y en el momento cada vez que tu hija o hijo identifique sus sentimientos o reconozca los de otra persona. Por ejemplo:
 - *“Estuvo muy bien que reconocieras que sientes nervios. Gracias por hacérmelo saber”.*
 - *“_____, te felicito por darte cuenta de que sientes frustración. Hagamos unas respiraciones profundas para relajar nuestro cuerpo”.*
- Haz actividades como leer en conjunto para ayudar a tu hija o hijo a identificar en qué parte del cuerpo siente las emociones. Por ejemplo:
 - *“¿Cómo crees que se siente Julia en esta imagen?”.*
 - *“¿Qué está haciendo Julia que te hace pensar que está enojada?”.*
 - *“¿En qué parte de tu cuerpo sientes el enojo?”.*
- Habla sobre cómo te sientes y cómo reacciona tu cuerpo a ese sentimiento. Esta es una buena manera de normalizar los sentimientos incómodos y de modelar qué hacer.

Comienza con esto →

- Validar las emociones es una habilidad fundamental que puedes poner en práctica en casa y que ayudará a tu hija o hijo a ser más consciente de sus emociones.
- Escuchar, reflexionar y conectar con otras personas ayuda a aumentar la conciencia de tu hija o hijo sobre su experiencia emocional y le ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Cuando estés animando a tu hija o hijo a hablar sobre lo que siente, ten en cuenta qué hacer y qué no hacer para validar sus sentimientos.

QUÉ HACER

Escuchar

Presta toda tu atención.

Reflexionar

Repite la emoción que tu hija o hijo haya compartido contigo. Por ejemplo: “Por lo que me dices, parece que eso fue muy frustrante”.

Conectar

Di que entiendes. Por ejemplo: “Entiendo por qué te sientes así”.

QUÉ NO HACER

Minimizar los sentimientos

Evita decirle a tu hija o hijo que no debería sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¡No te preocupes por eso! Todo estará bien”.

Hacer que sienta vergüenza

Evita utilizar un lenguaje que le pueda avergonzar. Por ejemplo: “¿Por qué te sientes triste por eso? Tú eres más inteligente”.

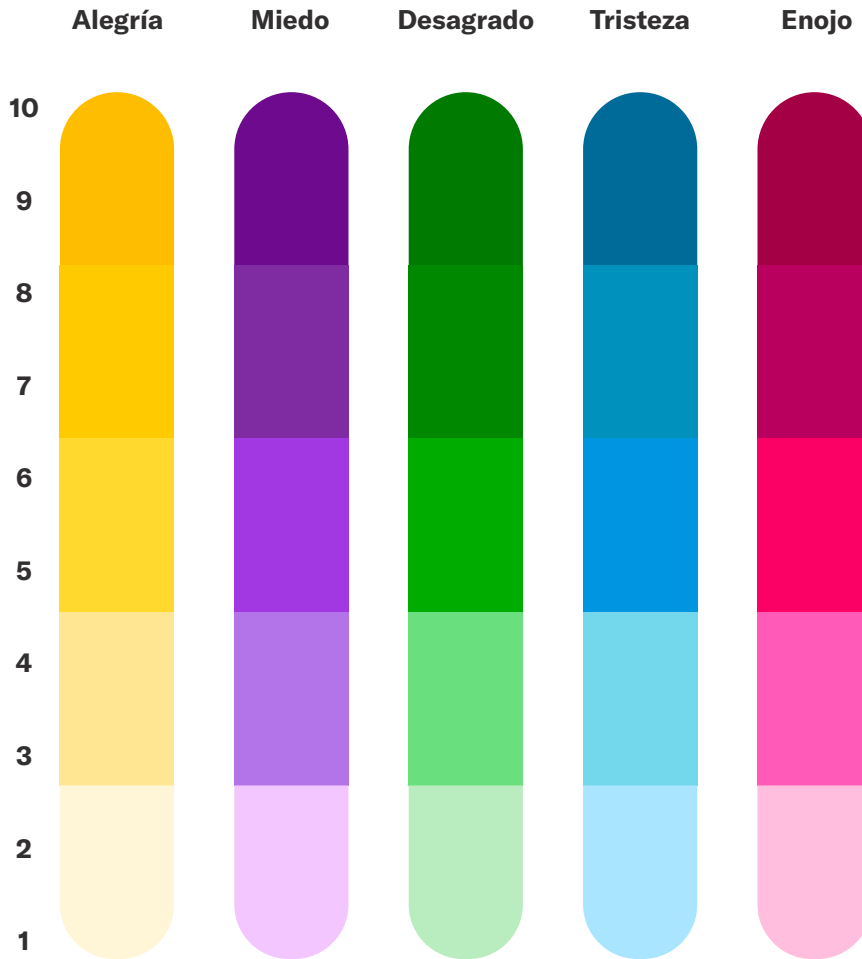
Apresurarte a tratar de arreglar las cosas

Evita adelantarte con soluciones. Por ejemplo: “Yo me encargaré del problema con tu amiga. No te preocupes”.

En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu hija o hijo. Hagan la actividad en conjunto para reforzar y practicar las diferentes habilidades de comprensión de los sentimientos.

Escala de sentimientos

Observa la escala a continuación y para cada sentimiento elige el tono que mejor corresponda a lo que has sentido hoy. Un tono claro significa que sientes un poco de ese sentimiento y un tono oscuro significa que sientes mucho de ese sentimiento.



Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.