

## Sesión 9

# APOYANDO A LOS NIÑOS A TRAVÉS DE GRANDES SENTIMIENTOS

Con el tiempo, los niños pequeños desarrollan las habilidades para identificar, comprender y manejar sus sentimientos. Cuando los niños luchan con grandes emociones, es natural que golpeen, arrojen cosas, griten, lloren, se escondan o se nieguen a hablar. En estos momentos, sus mentes y cuerpos están abrumados y tratando de darle sentido a su experiencia.

Para aprender las habilidades necesarias para calmar sus cuerpos y mentes, los niños pequeños necesitan la ayuda de adultos comprensivos. **Los niños aprenden a manejar sus emociones a través de interacciones de apoyo con sus cuidadores.** Nuestro trabajo es ayudarlos a aprender a usar sus palabras, calmar sus cuerpos y pedir ayuda cuando la necesiten.

## REFLEXIONE



- 1** Cuando eran pequeños, ¿cómo expresaban y respondían a sus sentimientos su familia y su comunidad? ¿Algunos sentimientos eran aceptables y otros no?
- 2** ¿Qué tan cómodo/a se siente al expresar grandes sentimientos (tristeza, miedo, vergüenza, alegría, curiosidad, enojo) ahora?
- 3** ¿Qué tan cómodo/a se siente cuando sus hijos expresan grandes sentimientos?
- 4** ¿Cómo cree usted que las diferentes expectativas (familiares, culturales, sociales) influyen en los sentimientos y reacciones que son aceptables para los niños?

## APRENDA



### Enseñar a los niños sobre los sentimientos incluye:

- Apoyarlos a identificar todos sus diferentes sentimientos
- Validar sus sentimientos
- Enseñarles que utilicen habilidades de afrontamiento y manejen sus sentimientos de manera saludable

- ⇒ **Habilidades de afrontamiento** incluyen cualquier cosa que ayude a alguien a distraerse, relajarse o utilizar el diálogo interno para calmarse.
- ⇒ **Distracción** implica participar en una actividad no relacionada con la situación y puede incluir leer un libro, dar un paseo o escuchar música.
- ⇒ **Relajación** puede significar respirar lenta y profundamente o liberar la tensión sacudiendo los brazos y las piernas.
- ⇒ **Diálogo interno positivo** implica decirse a sí mismo frases sencillas. Puede modelar esto para sus hijos con ejemplos que incluyan “Puedo hacerlo” y “Estoy orgulloso/a de mí mismo/a”.



- ⇒ Es importante prestar atención a cómo respondemos a nuestros propios sentimientos fuertes frente a los niños, quienes aprenden mucho observando a los adultos que los rodean. Si nuestros grandes sentimientos como la ira o la tristeza no fueron bienvenidos por los cuidadores cuando éramos niños, entonces, como adultos, es posible que necesitemos desarrollar nuestra capacidad para ayudar a los niños en nuestras vidas con sus grandes sentimientos.
- ⇒ Cuando los niños reciben el apoyo de un adulto para ayudarlos a calmarse, se llama correulación. La correulación puede consistir en usar una voz tranquila o respirar profundamente juntos cuando sus hijos se sienten molestos.



Pruebe la estrategia FEEL con sus hijos.



**ENFÓQUESE**  
en los  
sentimientos



**EXPLORE**  
posibles  
soluciones

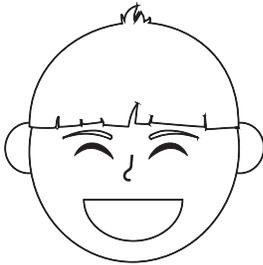


**ANIME**  
al niño(a) a elegir  
una solución



**APRENDA**  
de ello

Comparte este poema con su familia.



**Nuestro Poema de Sentimientos  
de Friends School**

Los sentimientos van y vienen  
Como la lluvia, el sol o la nieve

Todos tenemos sentimientos todos los días  
¡Y todos nuestros sentimientos están bien!





**Prestar atención a nuestros sentidos nos ayuda a centrarnos en el momento presente.**

**Observe cómo se siente al comenzar.**



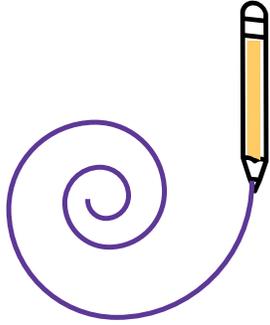
- ⇒ Observe **5** cosas que puede ver. Mire alrededor. Observe y nombre cinco cosas que puedas ver.
- ⇒ Observe **4** cosas que puede sentir. Sintonicé tu sentido del tacto. Observe y describa la textura, temperatura o sensación de cuatro cosas que puedes tocar.
- ⇒ Observe **3** cosas que pueda escuchar. Escuche cuidadosamente. ¿Qué nota al fondo? Observe y nombre tres sonidos que escuche en su entorno.
- ⇒ Observe **2** cosas que pueda oler. ¿Qué nota? ¿Hay una sensación refrescante en las fosas nasales al inhalar? Observe y nombre dos olores que reconozca.
- ⇒ Observe **1** cosas que pueda saborear. Concéntrese y nombre una cosa que pueda saborear ahora mismo. Puede tomar un sorbo o morder algo, o simplemente notar el sabor actual en su boca.



**Complete esta frase...**

**Cuando me siento abrumado/a, puedo**

\_\_\_\_\_ .



Exprésese.  
Escriba. Dibuje.  
**¡Este libro es suyo!**