



Estrategias de LOOK para familias: Trabajando con las emociones

① ¿QUÉ ES Y POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Los niños sienten muchas emociones durante el día. Usted apoya a su hijo para que **reconozca, comprenda y maneje** sus emociones cuando:

- ◆ Lo ayuda a *notar* cómo se siente al nombrar y describir la emoción.
- ◆ Lo apoya para que use una *estrategia para calmarse*.
- ◆ Lo ayuda a elegir *cómo responder*.

Estas habilidades apoyan a los niños para que se lleven bien con los demás y respondan a sus propios sentimientos de maneras más saludables. Los niños en edad preescolar aún están aprendiendo a manejar sus emociones. Con frecuencia necesitan nuestra ayuda. Este apoyo es más importante aún cuando los niños tienen sentimientos fuertes. Pueden incluir ira, frustración, tristeza, miedo o emoción.



INSTRUCCIONES Y CONSEJOS:

Prepare a su hijo para que maneje sus emociones:

- ☑ **Note** las emociones de su hijo. Dígale que *todos* sus sentimientos están bien, incluso si se siente enojado o triste.
- ☑ **Muéstrele** a su hijo *muchas emociones diferentes* usando libros, canciones y juegos.
- ☑ **Practique** estrategias para calmarse con su hijo regularmente. Esto ayuda a su hijo a usarlas cuando se enoja o se angustia. Algunos ejemplos incluyen respirar, contar hasta cinco, o elegir ir a un lugar para calmarse con un adulto.
- ☑ **Señale** qué *ayuda* a su hijo cuando está molesto. Por ejemplo, abrazar un peluche o una frazada, escuchar música, recibir un abrazo, agitar una botella sensorial, o beber agua.

Cuando su hijo está sintiendo una emoción fuerte, ayúdelo a:

1. **Nombrar la emoción.** Pregúntele a su hijo cómo se siente. Si a su hijo le está costando decirle cómo se siente, puede nombrar la emoción en su lugar. Asegúrese de que la emoción que nombra sea la correcta. Entonces, puede ayudar a realizar conexiones entre la emoción y qué la causó (por ejemplo, “Estás triste porque tu amigo no puede jugar hoy.”).
2. **Describir la emoción.** Pídale a su hijo que le diga de qué tamaño es la emoción (grande o pequeña). Pregúntele cómo se siente en su cuerpo. Puede decirle qué observa usted, por ejemplo, “Parece que estás emocionado porque estás sonriendo y saltando. ¡Te ves *muy* emocionado!”
3. **Manejar la emoción.** Luego de que su hijo comprenda cómo se siente, ayúdelo a decidir qué hacer. Apóyelo para que elija una estrategia para calmarse (*ver página 2*).
4. **Resolver el problema.** Cuando su hijo se haya calmado, puede ayudarlo a pensar en modos de arreglar lo que lo molestó.



Estrategias de LOOK para familias: Trabajando con las emociones

¿CÓMO ES?

Reconocer, comprender y manejar las emociones en casa

- ◆ Nombre la emoción de su hijo. Por ejemplo, “Estás triste de que sea hora de irnos del parque”.
- ◆ Demuestre expresar emociones y resolver problemas diciendo “Yo estoy frustrado porque no logro hacer andar el control remoto de la tele. Voy a ver si encuentro unas baterías”.
- ◆ Cuando su hijo se molesta, bríndele apoyo en el momento:
 - Nombre el sentimiento: “Parece que estás enojado”. Explique cómo es que lo sabe: “Me doy cuenta porque gritaste”.
 - Intente averiguar por qué: “¿Estás enojado porque tu hermana derrumbó tu torre?”
 - Sugiera una estrategia para calmarse antes de resolver el problema: “Vamos a respirar hondo para calmarnos”.
 - Luego, ayúdelo a resolver el problema: “Buen trabajo respirando hondo para calmarte. Ahora, ¿cómo podemos arreglar tu torre?”

ESTRATEGIAS PARA RECONOCER, COMPRENDER Y MANEJAR EMOCIONES



Enseñarle a su hijo a **detenerse y respirar** le da un modo de calmarse en el momento.



- ☑ Asegúrese de *practicar* regularmente. Cuando su hijo no está sintiendo una emoción fuerte.
- ☑ *Demuestre* el uso de la respiración para calmarse. Por ejemplo: “¡Qué frustración! ¡No puedo abrir este frasco! Voy a respirar hondo tres veces para calmarme”.
- ☑ Recuérdelo a su hijo que respire en el momento, u ofrezca usar esta estrategia juntos.
- ☑ Algunos **ejemplos de ejercicios de respiración aptos para niños** que le puede enseñar a su hijo incluyen:
 - *Inhalar por la nariz* como si estuviera oliendo una flor y *exhalar por la boca* como si estuviera apagando una vela.
 - *Ponerse las manos sobre el estómago* y notar cómo la panza sube y baja al *inhalar por la nariz* y *exhalar lentamente por la boca*. Puede encontrar un ejemplo de Rosita, de Plaza Sésamo, enseñando a respirar con el estómago aquí: <https://www.youtube.com/watch?v=Xq3DwzX6MUw>

Use el cuento de **La Tortuga Tucker** para ayudar a su hijo a aprender y practicar pasos para examinar, comprender y responder a sus emociones.

- ☑ Puede encontrar el cuento, junto con cómo usar la estrategia, aquí: https://challengingbehavior.cbcs.usf.edu/docs/TuckerTurtle_Story.pdf
- ☑ Lea el cuento *La tortuga Tucker toma un tiempo para detenerse y pensar* con su hijo.
- ☑ *Practique* la estrategia.
- ☑ Cuando su hijo sienta una emoción grande, puede alentarlos para que sea como Tucker y...
 1. Reconozca sus sentimientos
 2. Detenga su cuerpo
 3. Se meta en su caparazón y respire hondo 3 veces
 4. Salga cuando esté tranquilo para pensar en una solución



Qué **LOOK**: El experto sobre su hijo es usted. ¡Nos encantaría saber qué tiene para decir!
¿Qué ayuda a su hijo a calmarse o manejar emociones grandes? ¿Hay sentimientos que a su hijo le cueste más expresar y resolver? ¿Qué funciona para su familia?