



ALGUNAS PREGUNTAS FRECUENTES PARA LOS PADRES SOBRE CÓMO LIDIAR CON LOS SENTIMIENTOS INTENSOS

¿QUÉ SON LOS SENTIMIENTOS INTENSOS?

Son las sensaciones y expresiones internas y externas que tienen los niños ante cualquier emoción estimulante, ya sea de alegría, de miedo, de tristeza, de frustración, o enfado, en particular, cuando les resulta difícil manejarlas o incluso se les hacen abrumadoras a ellos o sus padres.

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES LOS SENTIMIENTOS INTENSOS DE NUESTROS HIJOS?

Los niños aprenden a entender sus sentimientos a través de las interacciones que tienen con sus cuidadores desde sus primeros años. Aún así, los sentimientos pueden sobreexcitar a los niños haciéndolos actuar impulsivamente y lastimar a otros, por eso, se requiere de contención y práctica para aprender a manejar las emociones abrumadoras. Para ayudar a sus hijos a aprender las habilidades que necesitan para prosperar, es importante hablar de los sentimientos y la importancia de escuchar y comunicar lo que pasa en nuestro corazón.

¿QUÉ SUCEDE SI TENGO *MIS PROPIOS* SENTIMIENTOS INTENSOS CUANDO ESTOY CON MIS HIJOS?

Como padres, tenemos que convalidar nuestros sentimientos intensos antes de poder atender los de nuestros hijos. Asumir la responsabilidad de nuestras experiencias emocionales nos ayuda a manejar las acciones consecuentes. Tenemos la increíble oportunidad de madurar nuestra propia inteligencia emocional a medida que nuestros hijos enfrentan retos. Podemos estar seguros de que, cuando nos tomamos el tiempo para calmarnos y manejar los sentimientos intensos en lugar de actuar por impulso o por inercia, estamos controlándonos de un modo saludable y enseñando a nuestros hijos herramientas de autocontrol mostrándoles cómo actuar ante las emociones.

¿QUÉ PASA SI REACCIONO MAL ANTE LOS SENTIMIENTOS INTENSOS?

¡No pasa nada! Todos somos humanos y, a veces, nuestros sentimientos intensos se desbordan antes de que tengamos tiempo de procesarlos. Cuando esto suceda, intente:

- Ser transparente, es decir, nombre los sentimientos que experimentó.
- Ser responsable, es decir, discúlpese con toda persona que haya agredido emocional o físicamente, incluidos sus hijos.
- Ser reflexivo, es decir, identifique cómo manifestó sus sentimientos de un modo poco saludable.
- Ser reparador, es decir, cuente cómo podría haber respondido. Luego, hay que hacer lo necesario para mostrar que nos importa y reparar el daño.

¿PERO CÓMO AYUDO A MIS HIJOS A EXPRESAR SUS SENTIMIENTOS INTENSOS DE FORMA SALUDABLE?



PTA HEALTHY LIFESTYLES

National PTA ha diseñado una hoja con algunos consejos para ayudarles a abordar el tema de los sentimientos intensos con sus hijos. Reaccionar ante los sentimientos intensos de un modo saludable es un desafío para la mayoría, (¡si no, para todos!) de los padres. Sigán leyendo para ver cómo pueden poner en práctica estos consejos.

