



## ALGUNOS CONSEJOS PARA LOS PADRES SOBRE CÓMO REACCIONAR ANTE LOS SENTIMIENTOS INTENSOS

La capacidad de sus hijos de manejar los sentimientos intensos, como la tristeza, el enojo, el miedo y el estrés, cambia con la edad y las etapas, pero requiere de práctica para cultivar las habilidades saludables con el tiempo. Cuando los niños son pequeños, todavía no son capaces de manejar solos sus emociones y dependen de los adultos para que les ayuden a calmarse y entender lo que sienten. A medida que crecen, se hacen capaces de regularse mejor cuando han tenido el ejemplo de los adultos y oportunidades de práctica.

Les compartimos algunos ejemplos de formas en las que pueden acompañar a sus hijos mientras desarrollan la capacidad de autorregularse y tomar buenas decisiones.

### CONSEJO 1: RECONOZCAN LOS SENTIMIENTOS INTENSOS EN EL MOMENTO.

Ejemplo: "Veo/escucho que estás angustiada".

### CONSEJO 2: CREEN UN ESPACIO SEGURO PARA VIVENCIAR LOS SENTIMIENTOS PLENAMENTE.

Ejemplo: "¿Qué lugar te ayudaría a sentirte mejor?"

### CONSEJO 3: ESPEREN UN RATO ANTES DE HABLAR SOBRE LOS SENTIMIENTOS.

Ejemplo: "Después de que te tomes un rato, hablaremos del tema".

### CONSEJO 4: RECONOZCAN QUE LOS SENTIMIENTOS INTENSOS SON NATURALES Y SALUDABLES.

Ejemplo: "Es perfectamente normal y saludable sentirse de esa manera".

### CONSEJO 5: ACOMPAÑEN AYUDANDO A NOMBRAR A LOS SENTIMIENTOS INTENSOS

Ejemplo: "Tratemos de descubrir qué es lo que estás sintiendo". Si su hijo/a no encuentra las palabra, diga: "Pareces frustrado/a. ¿Es así?"

### CONSEJO 6: ENTIENDAN QUÉ CAUSÓ ESOS SENTIMIENTOS.

Ejemplo: ¿Qué pasó antes de que te sintieras \_\_\_\_\_? Cuéntame".

### CONSEJO 7: ENCUENTREN PISTAS EN EL CUERPO DE QUE LOS SENTIMIENTOS SE ESTABAN ACUMULANDO.

Ejemplo: "¿Qué pistas te dio tu cuerpo cuando te sentías así?"

### CONSEJO 8: NOMBREN ALGUNAS PISTAS PARA DETECTAR LOS SENTIMIENTOS INTENSOS.

Ejemplo: "Cuando se te acelera el corazón y te da calor, es una señal de que estás disgustado/a".

### CONSEJO 9: EJEMPLIFIQUEN RESPUESTAS SALUDABLES A SUS PROPIOS SENTIMIENTOS INTENSOS.

Ejemplo: "No quiero ponerme a gritar, así que necesito un minuto para respirar".

### CONSEJO 10: PLANEEN QUÉ VAN A DECIR Y QUÉ VAN A HACER.



**PTA**  
**HEALTHY**      
**LIFESTYLES**

Ejemplo: "Estoy planeando que las veces que me encuentre muy disgustado/a, voy a decir 'Necesito un rato para calmarme', y voy a salir a tomar aire fresco".

