

# RECONOCE TUS EMOCIONES

Los adjetivos de la siguiente tabla describen emociones positivas, incómodas e intermedias. Marca todas las emociones que has sentido recientemente. Luego elige cuatro de esas emociones y rellena los espacios para describir la situación que motivó cada uno de ellas.

POSITIVA	INCÓMODA	INTERMEDIA/NEUTRA
<input type="checkbox"/> feliz	<input type="checkbox"/> aislado	<input type="checkbox"/> relajado
<input type="checkbox"/> seguro	<input type="checkbox"/> frustrado	<input type="checkbox"/> calmado
<input type="checkbox"/> querido	<input type="checkbox"/> nervioso	<input type="checkbox"/> reposado
<input type="checkbox"/> animado	<input type="checkbox"/> avergonzado	<input type="checkbox"/> sereno
<input type="checkbox"/> chistoso	<input type="checkbox"/> furioso	<input type="checkbox"/> aburrido
<input type="checkbox"/> orgulloso	<input type="checkbox"/> confundido	<input type="checkbox"/> tranquilo
<input type="checkbox"/> alegre	<input type="checkbox"/> temeroso	<input type="checkbox"/> satisfecho
<input type="checkbox"/> emocionado	<input type="checkbox"/> enojado	
<input type="checkbox"/> optimista	<input type="checkbox"/> triste	
<input type="checkbox"/> agradecido	<input type="checkbox"/> preocupado	
<input type="checkbox"/> divertido	<input type="checkbox"/> disgustado	
<input type="checkbox"/> esperanzado	<input type="checkbox"/> ansioso	



Anima a tu hijo a compartir sus emociones compartiendo tú las tuyas. Deja que vea que los adultos también sienten distintas emociones. Reserva algo de tiempo cada noche para hablar sobre el día. Cuenta lo que sentiste en cada situación y lo que hiciste. Si compartes tus emociones, tu hijo aprenderá a compartir las suyas. Para obtener recursos adicionales, visita [OnOurSleeves.org](https://OnOurSleeves.org).

- 1. EMOCIÓN:** \_\_\_\_\_

**LA SITUACIÓN:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_
- 2. EMOCIÓN:** \_\_\_\_\_

**LA SITUACIÓN:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_
- 3. EMOCIÓN:** \_\_\_\_\_

**LA SITUACIÓN:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_
- 4. EMOCIÓN:** \_\_\_\_\_

**LA SITUACIÓN:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# GESTIONAR EMOCIONES INTENSAS

**Parte 1.** Es importante cuidarse, especialmente cuando estamos atravesando una situación difícil que genera emociones y estados de ánimo intensos o incómodos. Lee los siguientes consejos de cuidado personal y elige los dos que te resultan más útiles cuando sientes emociones intensas.

O escribe tu propia idea de lo que es cuidarse. Seguidamente, escribe al dorso de esta hoja cómo puedes aplicar esos métodos para sentirte mejor.

## HE AQUÍ ALGUNAS ESTRATEGIAS PARA GESTIONAR EMOCIONES INTENSAS:

- Hablar con un adulto de confianza.
- Dedicar tiempo a tu pasatiempo favorito.
- Dormir como mínimo 8 horas cada noche.
- Hablar con un amigo íntimo sobre tus verdaderos sentimientos.
- Jugar con tu mascota.
- Escuchar tu música favorita.
- Crear algo artístico.
- Dar un paseo andando o en bici.
- Obtener más información sobre algo que te interesa apuntándote a un club o tomando clases.
- Añade tus propias ideas \_\_\_\_\_



**Parte 2.** Una parte importante de la gestión de las emociones intensas es nuestra forma de tratarnos en esas situaciones. Piénsalo. Lee las siguientes preguntas. Escribe tus respuestas al dorso de esta hoja o en otra hoja.

1. Piensa en alguna situación en la que un amigo íntimo atravesara un momento difícil con emociones intensas. ¿Cómo respondiste a tu amigo?
2. Ahora piensa en situaciones en las que tú has experimentado una fuerte emoción. ¿Cómo te respondes a ti mismo en estas situaciones?
3. ¿Notaste alguna diferencia? Si es así, pregúntate por qué.
4. ¿Cómo podrían cambiar las cosas si te trataras como tratas a un amigo íntimo cuando se siente mal? ¿Por qué no pruebas a ver qué pasa?

## FAMILIAS

Habla con tu hijo sobre las estrategias de ayuda que utilizas cuando te enfrentas emociones intensas o difíciles. Y aporta ideas que tu hijo podría probar. Para obtener recursos adicionales, visita [OnOurSleeves.org](https://www.onoursleeves.org).



# ¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Tus amigos y las personas que te rodean también experimentan emociones intensas o incómodas de vez en cuando. ¿Cómo les apoyas? Lea cada uno de los siguientes escenarios. ¿Cómo crees que se siente cada persona? ¿Qué podrías ayudarle a gestionar mejor sus fuertes emociones? ¿Cómo podrías ayudar o mostrar empatía? Ser empático significa ponerse en el lugar de otra persona para entender cómo se siente. Elige un escenario y utiliza el dorso de esta hoja para escribir cómo podrías ayudar a esa persona a gestionar emociones incómodas.

1. Griffin está a punto de empezar a ir a una nueva escuela. Allí no conoce a nadie. No puede dormir por la noche pensando en ello.
2. Los padres de Piper se están divorciando. La quieren y ella sabe que su divorcio no tiene nada que ver con ella. Pero cada vez que piensa en ello, le empieza a doler la tripa. A veces ni siquiera quiere volver a casa.
3. Carl lleva jugando al béisbol desde 4º curso, pero ya no le gusta. Su padre quiere que se presente a las pruebas para jugar con el equipo de béisbol de la escuela secundaria el año que viene, pero Carl quiere probar algo nuevo. No sabe qué hacer.
4. Jessie recibe un mensaje con una foto comprometida y una mentira sobre ella. Toda la clase ha recibido ese mensaje.
5. La hermana de Jax lleva un tiempo enferma e ingresa en el hospital para someterse a una operación. Sus padres están preocupados. Él está preocupado por su hermana y por sus padres. Sabe que pasarán mucho tiempo en el hospital.



En la clase de tu hijo hablamos de formas en que podemos ser amables entre nosotros. Plantéate tener tu propio “día de bondad” en el que tu familia realice un acto de bondad, como donar a un banco de alimentos, ofrecerse como voluntarios para ayudar a limpiar un parque o plantar flores para un vecino anciano. Para obtener recursos adicionales, visita [OnOurSleeves.org/kindness](https://OnOurSleeves.org/kindness).



## CONSEJOS PARA SER UN AMIGO COMPRENSIVO

Recorta esta lista y tenla a mano en casa, en un cuaderno o en tu taquilla.

- Escuchar y hacerle saber que está ahí para lo que necesite.
- Sugerir a tu amigo que hable con un adulto de confianza.
- Hacer cosas con tu amigo.
- Invitarle a dar un paseo.
- Escuchar música o ver un programa divertido en televisión.
- Hablar con un adulto de confianza sobre tu amigo si estás preocupado.

Añade tus propias ideas.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

