

Empoderamiento emocional

Estimados padres y familiares:

Ayudar a tu hijo a controlar las emociones puede ser difícil. Sin embargo, enseñar a los niños a identificar, expresar y regular sus emociones —habilidades que conducen al empoderamiento emocional— es una de las lecciones más importantes que un niño puede aprender.



Guía de los cinco pasos del empoderamiento emocional para la familia

PASOS	CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS ADULTOS
1. Identificar las emociones y qué significan. Identificar las emociones enriquece el vocabulario emocional e indica que se debería hablar sobre los sentimientos.	Di cosas como “estoy feliz de que estemos pasando tiempo juntos” o “veo que terminar este problema de matemáticas te está generando frustración”.
2. Reconocer las emociones cuando las sienta. Desarrollar la capacidad de reconocer los sentimientos en tiempo real ayuda a desarrollar un hábito que permitirá controlarlos antes de que se vuelvan problemáticos.	Di cosas como “Parece que te sientes _____ en este momento. Puedo saberlo porque _____”.
3. Detectar y entender las emociones de los demás. Ser consciente de las emociones de los demás ayuda a desarrollar empatía y contribuye al desarrollo de amistades.	Habla con tu hijo sobre cómo las demás personas de su círculo podrían sentirse, o sobre los sentimientos de los personajes de los libros, las películas o los programas de televisión. Analicen las diversas emociones.
4. Expresar las emociones de manera apropiada. Quitarle importancia a emociones difíciles como la tristeza, la soledad o la desilusión puede ocasionar que perduren los sentimientos negativos. Expresar estas emociones es importante para ayudar a que tu hijo desarrolle resiliencia en la adolescencia y la adultez.	Di: “sé que estás enojado, pero gritar y golpear no es una manera adecuada de manejar ese sentimiento. ¿Qué podemos hacer en cambio?” Evita los comentarios minimizantes como “tienes que calmarte”.
5. Regular las emociones fuertes mediante estrategias personales para sobrellevar las emociones. Regular las emociones estresantes ayuda a evitar que se apoderen de nuestras mentes y generen la pérdida de nuestra sensación de control.	Comparte tus propias estrategias para sobrellevar las emociones y presenta a tu hijo técnicas tranquilizantes que pueda usar, como respirar profundamente, escuchar música o realizar una actividad física.

Empoderamiento emocional en casa

Una canasta de la calma puede proporcionar una estrategia adecuada para lidiar con los sentimientos estresantes. Con la ayuda de tu hijo (y en un momento en que tu hijo no esté bajo tensión emocional), reúne los materiales usando las siguientes sugerencias y colócalos en una canasta o recipiente de acceso fácil. Explícale a tu hijo que los elementos de la canasta de la calma pueden ser utilizados en una “emergencia de sentimientos”, cuando una emoción es difícil de manejar. Alienta a tu hijo a acercarse a ti cuando sienta la necesidad de usar la canasta de la calma para reforzar la habilidad de comunicar todo tipo de sentimientos primero.

Sugerencias de elementos para la canasta de la calma:

- Animales de peluche
- Papel que se puede arrugar
- Rompecabezas
- Libro para colorear
- Masilla o arcilla para modelar
- Pelota antiestrés
- Un libro favorito
- Crayones

Para los niños mayores, se puede proporcionar un “Diario de sentimientos” en blanco para que anoten cualquier cosa que necesiten sacar cada vez que las emociones se sientan abrumadoras o confusas.

Acerca de La Fundación para la Salud Mental de los Niños

La Fundación para la Salud Mental de los Niños (The Kids Mental Health Foundation), impulsado por expertos en salud del comportamiento, tiene como objetivo crear conciencia sobre el estigma que rodea la salud mental de los niños y acabar con él. Para apoyar a las familias y las escuelas, La Fundación para la Salud Mental de los Niños, se ha asociado con los especialistas en planes de estudios de Young Minds Inspired para proporcionar al maestro de tu hijo recursos para el aula que apoyan el aprendizaje social y emocional. Aunque un niño no siempre demuestre estar pasando por estrés emocional, es posible que cargue con preocupaciones internas que impacten su felicidad y calidad de vida. Para obtener más información, visita KidsMentalHealthFoundation.org/ES.

