

Cómo manejar sentimientos fuertes



Estimados padres y familiares:

La Fundación para la Salud Mental de los Niños (The Kids Mental Health Foundation), orgullosamente fundada por Nationwide Children's Hospital, tiene como misión romper los estigmas que rodean la salud mental de los niños, al mismo tiempo que educa y empodera a familias y defensores de esta causa. En colaboración con los especialistas en planes de estudio de Young Minds Inspired, la Fundación está comprometida en apoyar a las familias y las escuelas mediante la entrega de recursos diseñados para el aula, que promuevan el bienestar emocional y mental de los estudiantes. Entendemos que no siempre sabemos lo que nuestros niños están enfrentando. Por ello debemos darles una voz.

Ayudar a tu hijo a identificar y manejar sus emociones es un proceso continuo, pero también fundamental. Hablar abiertamente sobre emociones y estados de ánimo no solo fortalece los lazos familiares, sino que también proporciona a los niños las herramientas necesarias para cuidar de su bienestar mental y desarrollarse de manera saludable.

Los siguientes consejos pueden ayudarte a mejorar el bienestar emocional y mental de tu hijo, así como el de tu familia.

- **Habla con tu hijo:** Convierte en un hábito diario preguntarle cómo se siente. En lugar de preguntar solo sobre la escuela, pregunta también sobre sus emociones. ¿Pasó algo que le hiciera sentirse alegre? ¿O triste? Las conversaciones diarias crean el hábito de hablar para que cuando surja una conversación difícil, resulte más fácil manejarla.
- **Da ejemplo:** Habla sobre tus emociones, tanto si estás contento como si estás triste, frustrado o incluso enfadado. Cuanto más normalices las conversaciones sobre emociones, más fácil será para tu hijo hablar contigo cuando se sienta abrumado.
- **Comparte estrategias de apoyo:** Explica cómo gestionas tú las emociones intensas y luego pregunta a tu hijo si necesita ayuda para gestionar las suyas. Si a ti te ayuda escuchar música, pasar tiempo con amigos, leer o hacer ejercicio, es posible que esto también ayude a tu hijo.
- **Crea un rincón tranquilo:** A veces nuestros hogares pueden ser demasiado ruidosos y estimulantes para un niño que se siente abrumado. A veces solo necesitamos un descanso para tranquilizarnos. Busca un espacio tranquilo donde tu hijo pueda refugiarse. Llena una caja con cosas que le distraigan o le relajen y colócala en ese espacio, por ejemplo: hojas para colorear y pinturas, un rompecabezas, el diario del niño o algunos de sus libros favoritos.
- **Identifica a otros adultos de confianza:** Habla con tu hijo y haz con él una lista de otros adultos de confianza con los que pueda hablar si no se siente bien y tú no estás.

Recuérdale que a veces es normal no sentirse bien, pero que es importante hablar sobre ello y pedir ayuda cuando sienta emociones intensas o se sienta abrumado. Si empiezas a hablar de estas cosas cuando tu hijo es pequeño, estas conversaciones se irán haciendo más fáciles cuando vaya creciendo.

Atentamente,

Ariana Hoet, PhD

Directora Clínica, La Fundación para la Salud Mental de los Niños

