

¿De dónde vienen las emociones?

Piensa en distintas emociones. ¿De dónde vienen? ¿Qué nos hace sentir de determinada forma? Lee las palabras de cada fila. Elige una palabra y escribe sobre una situación que podría hacer que una persona se sienta así.

1 **FELIZ** **ENTUSIASMADA** **ENCANTADA**

Una persona puede sentirse _____ cuando...

2 **TRISTE** **DECEPCIONADA** **DESANIMADA**

Una persona puede sentirse _____ cuando...

3 **FURIOSA** **FRUSTRADA** **MOLESTA**

Una persona puede sentirse _____ cuando...

4 **ASUSTADA** **ANSIOSA** **NERVIOSA**

Una persona puede sentirse _____ cuando...

5 **TRANQUILA** **CONFORME** **SATISFECHA**

Una persona puede sentirse _____ cuando...



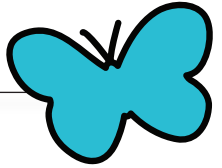
Familias

Anima a tu hijo a compartir sus emociones compartiendo tú las tuyas. Reserva algo de tiempo cada noche para hablar sobre el día. Cuenta lo que sentiste en cada situación y lo que hiciste. Por ejemplo, tal vez hayas logrado algo en el trabajo de lo que te sientas orgulloso. Si compartes tus emociones, tu hijo aprenderá a compatir las tuyas. Para obtener recursos adicionales, visita kidsmentalhealthfoundation.org/es.



Cómo manejar las emociones intensas

Parte 1. A veces, cuando experimentamos emociones intensas o incómodas, podemos sentirnos mejor recordando las cosas que nos gusta hacer. Volver a hacer algunas de esas cosas puede ser una excelente manera de distraernos cuando necesitamos animarnos. Escribe en las siguientes líneas cinco cosas que realmente te gustan y que te hagan sentir tranquilo o feliz.



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Parte 2. Ahora, elige una de esas actividades y explica por qué te gusta.

CONSEJOS DE AYUDA

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

- Hablar con un adulto de confianza.
- Practicar una actividad física o dar un paseo.
- Dormir bien la noche.
- Pasar tiempo con la familia.
- Pasar tiempo con los amigos.
- Dibujar o construir algo.
- Comer de manera saludable.
- Escuchar música.



¿Qué les gusta hacer a todos los miembros de tu familia? Hagan juntos una lista y, por turnos, elijan una actividad para hacer en familia. Después de la actividad, hablen sobre cómo se sienten. Para obtener recursos adicionales, visita kidsmentalhealthfoundation.org/es.



Ayudar a los amigos a sentirse mejor

Parte 1. A veces, nuestros amigos pueden experimentar emociones intensas o incómodas y es posible que no sepan qué hacer. Quizá necesiten un poco más de apoyo cuando esto sucede. Lee los siguientes escenarios. Piensa en cómo puede sentirse esa persona, cómo podría manejar sus emociones y qué podrías hacer para ayudarlo como amigo.

1. Paris juega su primer partido de baloncesto mañana. Su familia y amigos van a ir a verla.

- ¿Cómo crees que se siente Paris? _____
- ¿Cómo puede manejar sus emociones? _____
- ¿Qué podrías hacer? _____

2. Emeka cometió un error tonto en su examen de matemáticas y no obtuvo una buena calificación.

- ¿Cómo crees que se siente Emeka? _____
- ¿Cómo puede manejar sus emociones? _____
- ¿Qué podrías hacer? _____



Parte 2. Dibuja algo positivo! En el reverso de esta hoja o en papel aparte, dibuja una imagen que evoque amabilidad. Después, escribe una frase para acompañarlo, como “¡Utiliza la lógica! ¡Sé amable!” O incluye palabras y frases que generen emociones positivas.



CONSEJOS PARA AYUDAR A UN AMIGO A MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

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

- Preguntar (pregúntale cómo se siente).
- Escuchar y estar ahí para apoyarlo.
- Hacer algo con ellos, como escuchar música, jugar a un juego o dar un paseo.
- Hablar con un adulto de confianza si estás preocupado por tu amigo.



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 kidsmentalhealthfoundation.org/support-kmhf/kindness-challenge.

