

UNA GUÍA FAMILIAR PARA ATENUAR LAS SITUACIONES

Conversen acerca de los sentimientos.

¡Verifique cómo están sus hijos! Pregúnteles cómo se sienten. Puede hacer preguntas como “¿De qué color te sientes hoy? ¿Puedes decirme por qué?” ¡Haga que sus hijos verifiquen ellos mismos cómo están! Pueden hablar sobre las distintas emociones que sintieron durante el día. Esto ayuda a que sus hijos elaboren su lista de vocabulario emocional. Hable con sus hijos acerca de sus sentimientos. Esto les enseñará que está bien que ellos también le hablen a usted acerca de sus sentimientos.



¿Qué más puedo hacer?

¡Hable con los maestros de sus hijos! Pregúnteles si tienen algún consejo que darle. ¡Visite el sitio web de Healthy and Ready to Learn en <https://www.hrl.nyc> para conocer más sobre esto!

¿QUÉ ES EL APRENDIZAJE EMOCIONAL SOCIAL?

El aprendizaje emocional social (SEL, por su sigla en inglés) es aprender a ser consciente de, y estar en contacto con, nuestros sentimientos. El tener buenas destrezas socioemocionales nos ayuda de muchas maneras. Nos ayuda a...

- Ser amables con nosotros mismos y con los demás.
- Escuchar.
- Forjar y conservar relaciones positivas.
- Tomar decisiones responsables.
- Establecer metas y trabajar para lograrlas.

¿QUÉ ES ATENUAR UNA SITUACIÓN?

Atenuar es cuando usted utiliza distintas estrategias para ayudar a calmar a sus hijos. Ayuda a sus hijos a estar en contacto con, y manejar sus sentimientos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ATENUAR UNA SITUACIÓN?

Cuando sus hijos están estresados, pueden sentirse asustados, enojados, tristes o nerviosos. Estos sentimientos pueden crearles problemas para escuchar, aprender o concentrarse.

El atenuar una situación ayuda a regresar a sus hijos a un lugar donde se sientan seguros y apoyados.

¿CÓMO PUEDO SABER SI MIS HIJOS ESTÁN ESTRESADOS?

Sus hijos pueden estar estresados si...

- ~Se notan inquietos y no pueden dejar de moverse.
- ~Están llorando, gritando o diciendo malas palabras.
- ~Están temblando o meciéndose de un lado a otro.
- ~Están estrujándose las manos.
- ~Están apretando los puños o los dientes.

¿QUÉ MÉTODOS DE ATENUACIÓN PUEDO USAR PARA AYUDAR A MIS HIJOS?

Un rincón de paz puede ser un pequeño espacio físico, emocional o mental donde sus hijos pueden ir para tener un momento de tranquilidad y tomar un descanso de una situación difícil. A continuación algunos consejos que pueden ayudar a sus hijos:

Establezca un rincón de paz físico.

- Coloque ahí almohadas o mantas para hacerlo cómodo. Plastilina (play-doh) para que jueguen y reduzcan el estrés.
 - Puede hacerla usted mismo al mezclar harina, sal, aceite de cocina y agua caliente.
- Una botella de brillo puede ayudar a su hijo a reenfocarse.
 - Puede hacerla usted misma si llena una botella transparente con agua y brillo.
- Una botella de burbujas, para que sus hijos las soplen, ayudará a los niños a concentrarse en su respiración.
 - Puede hacerla usted misma si llena una botella con agua y jabón.
- Un diario o materiales de arte (como papel y marcadores) para que sus hijos escriban o dibujen sus sentimientos.

Establezca un espacio emocional y mental.

Un espacio emocional y mental es un lugar en el cual los niños pueden regular sus emociones, pensamientos y conductas para calmar sus cuerpos y sus mentes.

- Coloque una manta sobre su cabeza y piense en algún recuerdo divertido o algo que lo haga sentir feliz.
- Añada burbujas en la bañera.
- Mencione tres cosas por las cuales se siente agradecida al comenzar o finalizar el día para mantener una actitud positiva y hablarse a sí mismo.

Prepare un kit familiar para atenuar situaciones.

El aprendizaje emocional social es parte de nuestra vida cotidiana. Constantemente estamos diciendo o enseñando a nuestros hijos lo que deben hacer y cómo deben sentirse. Es fácil para todos nosotros quedarnos atrapados en pensamientos negativos y acelerados durante situaciones inquietantes. Recomendamos utilizar estas técnicas estabilizadoras que son buenas para usted y para sus hijos para calmarse y conversar juntos sobre las situaciones que se presentan. He aquí algunas actividades para practicar juntos, siempre que sea necesario, como parte de su plan familiar para atenuar situaciones.

Hagan ejercicios de respiración juntos.

Huelan las flores/soplen la vela: Respiren profundamente por la nariz como si estuviesen respirando el aroma de una flor. Luego exhalen por la boca como si estuviesen soplando una vela para apagarla.

Respiración de serpiente: Respiren profundamente por la nariz. Luego exhalen por la boca siseando, como si fueran una serpiente.

Cuenta regresiva: Inhalen y exhalen lentamente. Mientras respiran, digan (3) cosas que ven en el salón, (2) cosas que escuchan y (1) cosas que huelen.

Practiquen esto juntos cuando sus hijos estén calmados. Así estarán listos para usarlos cuando estén estresados.



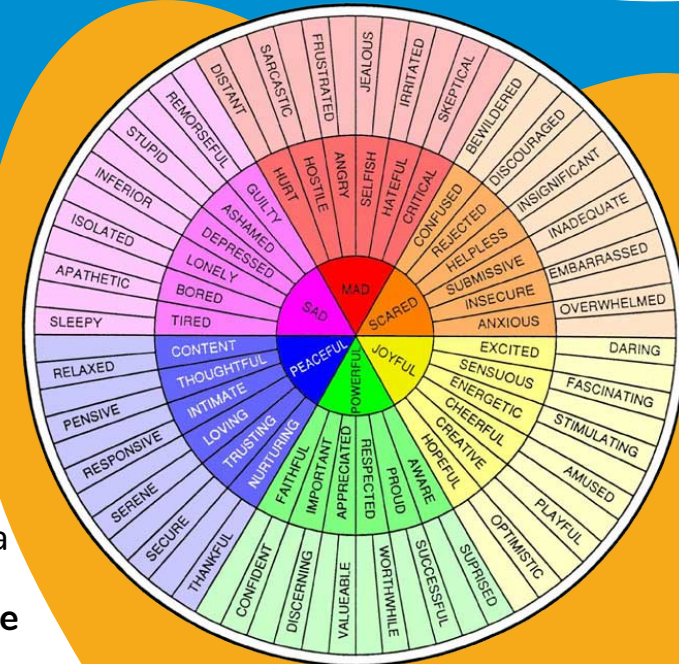
Estabilizarse con sus cinco sentidos.

En momentos cuando nos sentimos ansiosos y abrumados podemos concentrarnos en nuestros cinco sentidos al nombrar cosas para ayudar a regular estas emociones. ¡Reúnanse en familia, sean curiosos y específicos!

- 1 Enumeren o digan una cosa que pueden saborear.**
 - Ej. pasta dental, guineos, jugo de naranja.
- 2 Enumeren o digan dos cosas que pueden oler.**
 - Ej. perfume, flores, vainilla.
- 3 Enumeren o digan tres cosas que pueden oír.**
 - Ej. el canto de los pájaros, claxon de automóviles, ladridos de perros.
- 4 Enumeren o digan cuatro cosas que pueden sentir.**
 - Ej. la brisa soplando, un lápiz, la ropa.
- 5 Enumeren o digan cinco cosas que pueden ver.**
 - Ej. el sol, la gente caminando, los árboles.

Digan cómo se sientes...

La ruleta de las emociones es un instrumento que ayuda a identificar cómo uno se siente. El saber cómo se está sintiendo puede ayudarle a procesar sus emociones y a comprender qué es lo que necesita. ¡Reúnanse en familia y hagan girar la ruleta!



Estabilizarse con sus cinco sentidos.

QUÉ SON



1 Una cosa que pueden saborear.



2 Dos cosas que pueden oler.



3 Tres cosas que pueden oír.



4 Cuatro cosas que pueden sentir.



5 Cinco cosas que pueden ver.



Digan cómo se sienten usando la ruleta de las emociones.

Cómo usar la ruleta de las emociones.

Obsérvela junto con sus hijos y ayúdeles a identificar sus emociones básicas, desde los círculos interiores hacia afuera.

Luego continúen yendo hacia afuera hacia una emoción de un color más específico.

Esto los llevará a una comunicación saludable con la cual usted podrá ayudarles a procesar sus sentimientos.

Practique el uso de esta ruleta según ellos van creciendo para ayudarles a comprender mejor sus emociones.

