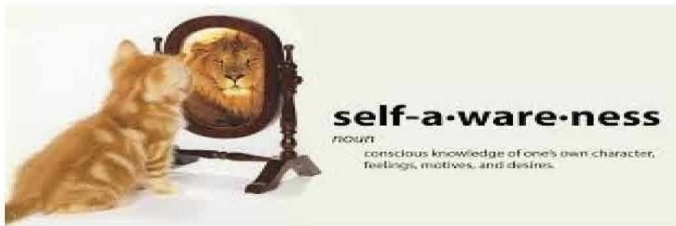


Boletín de Consejos del Martes 09/22/2020

Traído a usted por los Psicólogos Escolares de DUSD
Miembros del Equipo de Salud Mental del Distrito



La habilidad que se discutirá esta semana es la "llave" de la autoconciencia. La autoconciencia es la capacidad de reconocer y comprender sus propias emociones. Cuando los niños son capaces de aprender a reconocer todas las diferentes formas en que pueden sentir, les ayuda a pensar en sus propios pensamientos, a preocuparse por lo que otras personas piensan y sienten y a saber por qué eligen hacer las cosas. También les ayuda a dar un paso atrás y ver si tomaron una buena decisión, revisar su trabajo y ser amables y comprensivos con sus amigos. Ser capaz de conocer y comprender sus propios sentimientos le ayudará a convertirse en una mejor persona.



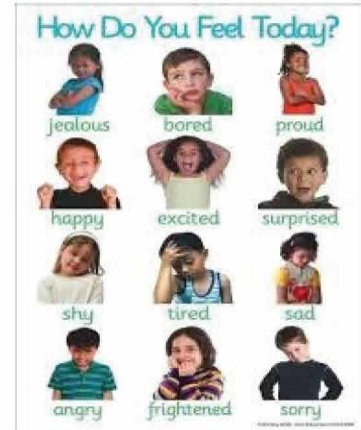
Para ayudar a los niños a comprender la causa y el efecto entre la experiencia externa y las emociones internas, enséñeles cómo formar una declaración que comiencen con "yo": "Yo me siento _____ (incluir un sentimiento) cuando _____ (comparta qué causó este sentimiento)". Estas declaraciones abren la puerta a la comunicación honesta y la resolución creativa de problemas. A continuación, se muestran algunos ejemplos de cómo se pueden usar las declaraciones en primera persona para reformular las emociones y expresar sentimientos con claridad.

- Me enoja cuando mi hermanita entra en mi habitación sin preguntarme primero.
- Me siento triste cuando vas a trabajar y tengo una niñera.
- Me siento excluido cuando mis amigos tienen una cita para jugar y no puedo ir.

- Me siento en paz cuando pintamos juntos y desearía que lo hiciéramos más a menudo.

Introducir y normalizar emociones complejas

Continúe desarrollando el vocabulario emocional de los niños introduciendo emociones más complejas como frustración, soledad, dolor, celos, anticipación, asombro, gratitud, esperanza y paz. Cuando vea que experimenta una de estas emociones, comparta su observación: "Han pasado dos semanas desde que su amigo se mudó. ¿Te sientes solo? Modele usando palabras específicas para describir sus propias emociones para que los niños vean que todos tienen sentimientos: "Cuando me siento afuera y escucho a los pájaros, me ayuda a sentirme en paz"; o "Me sentí realmente frustrado hoy cuando no pude encontrar algunos papeles que necesitaba para trabajar".



RINCÓN DE LOS PADRES

Identificando sentimientos

Es muy importante enseñarle a su hijo/s cómo reconocer sus propios sentimientos porque podría comprender por qué se siente de cierta manera. El primer paso para reconocer cómo se siente es tomar su temperatura emocional.

Pregúntese:

- ¿Qué sentimientos soy consciente de tener? (A menudo hay muchos).
- ¿Qué sentimiento es el más visible? (Trate de describirse a sí mismo. Defina términos amplios como "estar bien" para determinar lo que significan para usted).
- ¿Cuándo me di cuenta de este sentimiento?

Una vez que haya nombrado el sentimiento, pregúntese:

- ¿Qué podría estar provocando este sentimiento?
- ¿Qué está pasando (o no pasando) en mi vida diaria? (Piense en eventos, pensamientos o sueños que puedan haber ocurrido y sobre los que no tiene control. Piense en lo que sucedió en casa, con su familia o amigos, o en la escuela).

Hablar de tus sentimientos libera estrés. Por ejemplo, los sentimientos funcionan como una olla a presión: la presión aumenta sin alivio. Luego, una vez liberado, se reduce la intensidad. Hable con su hijo/a sobre sus sentimientos y demuéstrole cómo hacerlo hablando de sus propios sentimientos con él.

