

Los sentimientos se sienten en el cuerpo



**¿Qué está aprendiendo mi hijo o hija?**

Está aprendiendo a enfocar la atención en su propio cuerpo para saber cuáles son sus sentimientos. También está aprendiendo que, si los sentimientos son desagradables, hablar sobre ellos con una persona adulta puede ayudar.

**¿Por qué es esto importante?**

Cuando las y los niños se dan cuenta de que están teniendo sentimientos fuertes, pueden seguir los Pasos para Calmarse y así evitar perder el control.

**Pregunte a su hijo o hija: ¿Qué pistas te da tu cuerpo para saber que estás preocupado(a)?** Posibles respuestas: Me duele el estómago, el corazón late rápido, la respiración es rápida, el cuerpo está caliente/frío, las piernas tiemblan.

**Cuando te sientes preocupado(a), ¿qué puedes hacer para que te ayude a sentirte mejor?** Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Hablar con una persona adulta sobre esos sentimientos.

**Practiquen en familia: ¡No levantes la tapa!**

Cuando note que su hijo o hija está empezando a tener sentimientos fuertes, como preocupación, enojo, tristeza, entusiasmo o decepción, pregúntele qué siente en su cuerpo. Por ejemplo:

Un amigo se le acaba de caer el juguete favorito de su hijo o hija y se rompió. **¡Oh! Se acaba de romper tu juguete favorito. Pon las manos sobre tu estómago. ¿Qué hace tu estómago?** Espere a que le responda. **Pon una mano sobre tu corazón. ¿Qué hace tu corazón?** Espere a que le responda. **Escucha tú respiración. ¿Cómo es?** Espere a que le responda. **¿Puedes decir el nombre de tu sentimiento?**

**Actividad**

Ayude a su hijo o hija a hacer lo siguiente:

1. Elijan “preocupación” o “enojo” y escríbanlo junto a silueta del cuerpo.
2. Identifiquen en qué partes del cuerpo su hijo(a) siente ese sentimiento.
3. Coloreen esas partes del cuerpo en la silueta, por ejemplo, estómago, corazón, manos.



**Sentimiento:**

\_\_\_\_\_

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma de Familiares: \_\_\_\_\_