

Controlar sentimientos fuertes



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

Está aprendiendo que algunas veces los sentimientos pueden ser fuertes y cómo calmarse cuando esto sucede.

**¿Por qué es esto importante?**

Cuando las y los niños tienen sentimientos muy fuertes, les resulta difícil pensar con claridad y prestar atención. Por ello cuando están calmados(as) son capaces de aprender y llevarse bien con las demás personas.

**Pregunte a su hijo o hija: Cuando notas que empiezas a tener un sentimiento fuerte, ¿qué debes hacer?** Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Poner las manos sobre mi estómago y decir “Basta”.

**Después de decir “basta”, ¿qué debes hacer a continuación?** Respuesta del Programa *Paso Adelante*: Decir qué es lo que siento nombrando el sentimiento.

**¿Qué puedes hacer para calmarte?** Respuestas: Respirar profundamente o hacer respiraciones profundas.

**¿Puedes enseñarme cómo se respira profundamente?** Deje que su hijo(a) lo guíe para respirar profundamente: Ponga las manos sobre el estómago. Enfóquese en su respiración. Respire tomando aire por la nariz y haciendo que su estómago se mueva hacia afuera. Saque el aire por la boca, dejando que su estómago se mueva hacia adentro.

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

Cuando note que su hijo o hija tiene sentimientos fuertes, recuérdale que use los Pasos para Calmarse. Luego practiquen la respiración profunda juntos(as). Por ejemplo:

Su hijo(a) está empezando a sentirse frustrado(a). **Veo que tienes un sentimiento fuerte. Pon las manos sobre tu estómago y di “Basta”.** Espere a que él o ella diga “Basta”. **¿Qué estás sintiendo?** Ayúdele a nombrar el sentimiento. **Ahora vamos a respirar profundamente tú y yo.** Practique la respiración profunda con él o ella.

**Actividad**

Ayude a su hijo(a) a pensar en dos situaciones en las que con frecuencia tiene sentimientos fuertes y necesite calmarse. Pídale que nombre los sentimientos. Practiquen juntos(as) los Pasos para Calmarse después de escribir cada situación y el nombre del sentimiento en cada una. Ayúdele a escribir la situación, o escríbala usted si es necesario.

1. Situación: \_\_\_\_\_

Me siento \_\_\_\_\_. Practiquen los Pasos para Calmarse.

2. Situación: \_\_\_\_\_

Me siento \_\_\_\_\_. Practiquen los Pasos para Calmarse.

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

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

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