




Comisioned by
 KAISER PERMANENTE®



NOTA PARA EL MAESTRO:

Se recomienda encarecidamente que brinde a los estudiantes la opción de usar sus títeres de papel cuando compartan en las conversaciones de clase. Para muchos estudiantes, usar la marioneta les ayuda a ser más cómodos, abiertos y honestos.

MANEJO DE EMOCIONES EXTREMAS

INSTRUCCIONES PARA MAESTROS

Conversación previa al video:

Durante esta experiencia de cuarentena, todos hemos experimentado muchas emociones. Esta es otra palabra para sentimientos.

Dame un visto bueno si puedes pensar en un momento en que te sentiste feliz durante la cuarentena. (Elija un alumno para compartir cuando experimenta este sentimiento).

Dame un visto bueno si te sentiste enojado durante la cuarentena. (Elija un alumno para compartir cuando experimenta este sentimiento).

Dame un visto bueno si te sentiste decepcionado (decepcionado) durante la cuarentena. (Elija un alumno para compartir cuando experimenta este sentimiento).

Dame un visto bueno si te sentiste solo durante la cuarentena. (Elija un alumno para compartir cuando experimenta este sentimiento).

Todos hemos tenido muchos sentimientos durante este tiempo. Es bueno tener sentimientos, y todos los diferentes tipos de sentimientos están bien. A veces solo necesitamos ayuda para aprender a manejar los sentimientos si son grandes o extremos. Los sentimientos extremos son grandes emociones como el terror (o mucho miedo) o la ira. Cuando tiene emociones extremas, se siente fuera de control y le cuesta mucho tomar buenas decisiones (Kuypers, 2011) y mantenerse a salvo. Cuando actuamos de manera insegura, debemos tratar de encontrar formas de detenernos y calmarnos. Recuerde, las elecciones que hacemos afectan todo lo que nos rodea.

Hoy vamos a ver un video sobre cómo manejar las emociones extremas (grandes). Vamos a viajar en el tiempo en la Máquina del tiempo de cuarentena con Cory, Tina y Pops y ver cómo aprendieron a manejar sus emociones durante su experiencia de cuarentena. Aprenderán a determinar el tamaño de su problema, cómo saber cuándo puede surgir una emoción extrema y estrategias para ayudarse a sentirse mejor cuando surjan estas emociones extremas.

Publicar conversación de video:

¿Qué hicieron Cory y Tina para manejar sus sentimientos?

¿Dónde sintieron Cory y Tina sus sentimientos en sus cuerpos?

¿Piensa dónde siente grandes emociones en su cuerpo?

Si siente ese cambio en su cuerpo, eso es una señal de que puede venir una gran emoción y necesita probar algunas cosas para calmarse.

¿Qué les enseñó Pops a Cory y Tina a hacer cuando sintieron una gran emoción en su cuerpo?

¿Qué puedes hacer para calmarte si sientes una gran emoción venir?

Actividades:

- ¿Qué sentimientos has sentido en la cuarentena?
- ¿En qué parte de tu cuerpo sientes tus grandes sentimientos?
- ¿Qué tan grande es mi problema?
- Banco de palabras de sentimientos

Conexión a casa:

- Enviar a los padres y tutores el asesoramiento de expertos en salud mental sobre el manejo de las emociones extremas
- Haga que sus estudiantes creen un espacio relajante en sus hogares al que puedan ir cuando sientan emociones extremas. Los espacios relajantes pueden ser cualquier lugar designado en el hogar donde el niño se sienta seguro (por ejemplo, el dormitorio, la esquina de la oficina, etc.) Sólo asegúrese de que los niños les pidan a sus padres que se aseguren de que el lugar pueda ser supervisado. Los elementos que pueden entrar en un espacio relajante pueden incluir:
 - Papel para colorear, escribir o rasgar
 - Una tabla de sentimientos con un “¿Cómo te sientes?” rápido
 - Un espejo para ver cómo se ven realmente esas emociones
 - Play-Una varita / botella de brillo
 - Libro
 - Una bola de estrés
 - Un animal de peluche para abrazar...

Es importante tener en cuenta que el lugar tranquilo o el espacio para pensar NO deben usarse como castigo. Es un lugar para que los niños vayan a procesar sus sentimientos y desarrollen estrategias positivas para enfrentar los problemas (Labee, 2016).

[Labee, C. \(2016, May 17\) Think Space: Educating the Heart and the Mind for Success in the Classroom and Beyond. https://www.youtube.com/watch?v=iV1-vnAvsAo](https://www.youtube.com/watch?v=iV1-vnAvsAo)

