



Commissioned by



MANEJANDO LAS EMOCIONES EXTREMAS

CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES DE UN EXPERTO EN SALUD MENTAL

No es raro que experimentemos emociones extremas cuando aumentamos los niveles de estrés. ¿Alguna vez se preguntó por qué la reacción de su hijo no coincide con el tamaño del problema (o inconveniente) que está experimentando? ¿Un derretimiento sobre la leche derramada cuando tu amado normalmente incluso se quita? Puede haber algo detrás de esta reacción y muchas cosas pueden afectar la forma en que respondemos a eventos estresantes (por ejemplo, falta de sueño, mala nutrición, falta de ejercicio y autocuidado). A veces nuestra copa está tan llena de estrés y emoción que nos desbordamos fácilmente y a veces necesitamos algunas instrucciones sobre CÓMO responder a diferentes situaciones sociales. Hablar con un adulto de confianza sobre los sentimientos puede ser muy catártico para los niños (y adultos). Mientras apoya a su (s) hijo (s) / estudiantes, recuerde que es importante separar al niño de su comportamiento (es posible que no apruebe el comportamiento, pero aún así lo ama como persona). Aquí hay algunos puntos de conversación que puede considerar cuando alguien se siente abrumado.

EN EL CALOR DEL MOMENTO:

- Validar sus sentimientos.
- Ofrezca un oído atento y paciente para ayudar a su hijo / estudiante a procesar la historia como la ven sin juzgarla. Si hay más de un lado de la historia, permita que cada parte comparta su versión sin interrupción. Se pueden hacer aclaraciones después de contar la historia.
- Proporcione información de manera tranquila que pueda ayudar a aclarar la situación.
- Ayude a su hijo a resolver el problema de manera independiente haciendo preguntas abiertas.
- Controle su propio nivel de estrés y su reacción ante situaciones problemáticas. ¿Estás modelando estrategias de afrontamiento positivas y resiliencia? Su hijo está mirando e incluso puede sentir lo que no está diciendo.
- Demuestre un pensamiento positivo incluso si no lo compra al 100% usted mismo. ¡Di tus pensamientos positivos en voz alta!

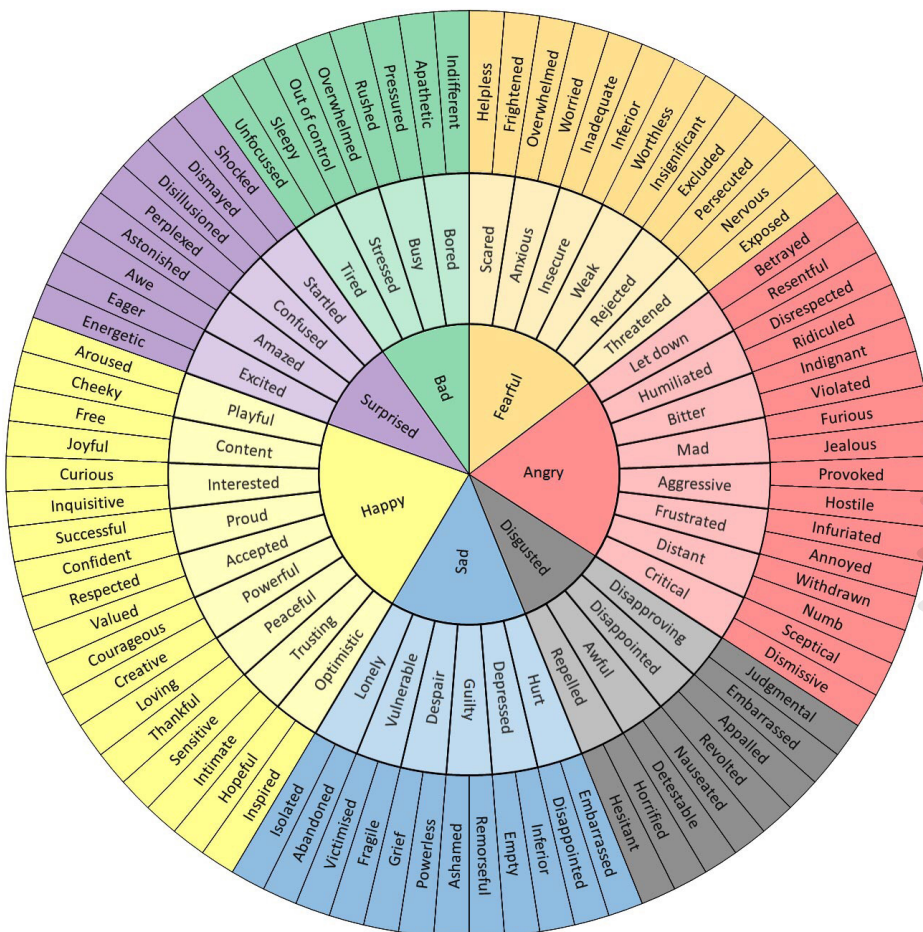
UNA VEZ CALMADO:

- Ayude a su hijo a identificar las emociones que puede estar experimentando.

- Pídeles que determinen el tamaño de su problema (idealmente, nos gustaría que la reacción coincida con el tamaño del problema). Esto puede necesitar ser enseñado y practicado.
- Mejore aún más el vocabulario de sentimientos de su hijo al explorar emociones similares juntos (vea la Rueda de sentimientos a continuación).
- Anime a su hijo a determinar con precisión en qué parte del cuerpo siente esa emoción (por ejemplo, presión / calor en la cabeza, nudo en la garganta, dolor de estómago, etc.).
- Enséñeles a escanear su cuerpo en busca de esa sensación en el futuro para determinar si puede haber una explosión en el horizonte.
- Estrategias de resolución de problemas de juego de roles para abordar la fuente del estrés.
- Si tiene dificultades para manejar sus propias emociones, puede significar que necesita un poco de cuidado personal. ¡Incorpórelo a su agenda para que pueda cuidar mejor a sus seres queridos!
- Siempre tome tiempo para reconectarse con su hijo / estudiante después de un evento explosivo.

Resources:

Geoffrey Roberts Feelings Wheel (Originally created by Dr. Gloria Wilcox)



Kuypers, L. M. (2011). The Zones of Regulation: A Curriculum Designed to Foster SelfRegulation and Emotional Control. SanJose, CA: Think Social Publishing, Inc.

<https://zonesofregulation.com/index.html>

Think Space: Educating the Heart and the Mind for Success in the Classroom and Beyond

<https://www.youtube.com/watch?v=iV1-vnAvsAo>

Helping Traumatized Children Learn (Free downloadable book)

<https://traumasensitiveschools.org/wp-content/uploads/2013/06/Helping-Traumatized-Children-Learn.pdf>

