



¡Inténtalo! Yo observo, yo siento, yo puedo

A medida que los niños crecen, desarrollan sus habilidades emocionales. Utilice esta estrategia de tres pasos para enseñarles a identificar, comprender y manejar los grandes sentimientos (y los no tan grandes). Practiquen los pasos cuando los niños no estén muy abrumados por un sentimiento difícil.

Paso 1. Yo observo Pídale al niño que haga una pausa para observar cómo se siente su cuerpo.

- Explíquelo que el cuerpo nos ayuda a comprender nuestros sentimientos. (Diga: Concentremos nuestra atención en el cuerpo).
- Pídale al niño que diga qué siente en el cuerpo o dígame lo que usted observa. (Veo que estás molesto y tu cara está colorada).
- Repita la estrategia. Asegúrese de que usted ha entendido al niño. Demuéstrele que lo ha escuchado con atención. Pregúntele qué está sintiendo. (¿Te duele la barriga?).

Paso 2. Yo siento Ayude al niño a expresar lo que siente.

- Observe y nombre el sentimiento que el niño podría estar teniendo. (¿Parece que te sientes frustrado?).
- Ayude al niño a expresar lo que siente. (¿Te sientes frustrado o te sientes triste?).
- Valide lo que el niño está sintiendo. (Te sientes frustrado, pero es normal sentirse frustrado).
- Pregúntele qué pasó y por qué se siente así. Explíquelo que las personas sentimos una gran variedad de sentimientos y usted también los siente. Nombre algunos sentimientos.

Paso 3. Yo puedo Ayude al niño a elegir una estrategia y a juntos ponerla en práctica.

Hay muchas estrategias para manejar los sentimientos, como respiraciones profundas, darse un abrazo, salir a caminar o bailar. Elija una que el niño ya haya practicado y háganla juntos.

Podría decirle.

- Busquemos una manera para que tu gran sentimiento se sienta un poco mejor.
- Vamos a intentarlo. Podemos hacerlo juntos. Yo te ayudo.
- Si no funciona, podemos buscar otra manera.
- Cuando terminen, pregunte: ¿Cómo te sientes ahora?

Demuéstrelo Antes de que los niños hagan la estrategia, demuéstreles los tres pasos.

Por ejemplo:

- Me duele la barriga. Me siento triste. Necesito descansar.
- No encuentro mis llaves. Empiezo a sentir calor y estoy incómoda. Me siento frustrada. Voy a hacer ejercicios de respiración profunda.

