

# SUPERAR LAS TORMENTAS

## UNA GUÍA SOBRE LAS EXPRESIONES SALUDABLES DE LAS EMOCIONES PARA PADRES Y NIÑOS

**¡Todos hemos estado allí!** Nuestro hijo pequeño tiene una rabieta, nuestro hijo está muy molesto y le resulta difícil tranquilizarse o las emociones de nuestro hijo adolescente son impredecibles. Estas tormentas emocionales pueden hacernos sentir enojados, frustrados, incapaces o avergonzados. Incluso podemos decir o hacer cosas que luego lamentemos. Las emociones pueden ser abrumadoras, como una tormenta, pero aprender a expresar las emociones de una manera más saludable puede hacer que estos momentos difíciles sean menos estresantes.

**Esta guía puede ayudarlos a usted y a su hijo a superar las tormentas emocionales.** Al ejemplificarle y enseñarle a su hijo las ideas y las habilidades que se incluyen en esta guía, puede ayudarlo a manejar mejor las emociones. Si usted mismo pone en práctica estas habilidades, puede mejorar la comunicación con su hijo, su pareja, sus familiares, sus compañeros de trabajo y sus amigos. Aprender a expresar sus emociones de una manera más saludable puede ayudarlo a estar más tranquilo y a tener un mayor control sobre sus acciones.

Utilice esta guía como ayuda para aprender cómo superar las tormentas emocionales y tener más días soleados.



# HABLAR SOBRE EL CLIMA: identificar las emociones

Así como existen diferentes tipos de clima, las personas pueden experimentar una amplia variedad de emociones. Algunos sentimientos son agradables y reconfortantes. Otros son poderosos o atemorizantes. Como todas nuestras emociones son normales, es importante aceptarlas, incluso si no nos gustan o si deseamos no experimentarlas. Identificar las emociones con palabras puede ayudarlo a hablar con mayor facilidad sobre ellas. Cuando nombra las emociones, los sentimientos fuertes se vuelven menos atemorizantes y agobiantes. A continuación, se detallan algunas maneras que le puede enseñar a su hijo para identificar las emociones:

- 1. Identifique los sentimientos de su hijo.**<sup>1</sup> Si bien puede hacerlo cuando su hijo está molesto, también debe hacerlo cuando usted y su hijo están tranquilos. Los niños pueden estar más dispuestos a aprender sobre las emociones cuando no se sienten molestos. Con los niños más pequeños, puede comenzar con emociones simples, como **enojado**, **triste**, **feliz** y **asustado**. Además, puede utilizar colores para simbolizar las emociones. Por ejemplo, el rojo para la **ira**, el azul para la **tristeza** y el verde para los **celos**.
  - “¡Estás muy **emocionado** porque vino la abuela!”
  - “Te **molesta** mucho que nos hayamos quedado sin cereales hoy”.
- 2. Expresa sus propios sentimientos para que le sirva de ejemplo a su hijo.**<sup>1</sup>
  - Si derrama leche, puede decir “será mejor que respire profundo porque me siento **frustrado**”.
  - Cuando lo feliciten en el trabajo, puede expresar “me siento muy **orgulloso** de mí mismo por trabajar tan duro”.
- 3. Señale las expresiones de sentimientos** en libros, en los rostros de las personas, cuando se encuentre con amigos y mientras su hijo está jugando.<sup>2</sup> Si desea conocer los libros recomendados, consulte la lista de libros que se incluye en esta guía o visite su biblioteca local.
  - “Parece que tu amigo se siente **triste** en este momento”.
  - “¿Crees que la niña en este libro se siente **sola**?”
- 4. Elabore un libro, un diagrama o un collage de emociones.**<sup>2</sup> Utilice imágenes o dibujos de personas con diferentes expresiones faciales e identifique las emociones. También puede encontrar un diagrama en Internet.<sup>3</sup>
- 5. Hable sobre cómo se sienten las emociones en el cuerpo.** Por ejemplo, la **ansiedad** puede generar que sienta su pecho tenso y la **ira** puede provocar que apriete los puños.
- 6. Tome la temperatura emocional de su hijo.** Utilice un “termómetro de emociones” para preguntarle a su hijo cómo se siente. Pregunte qué aumenta o disminuye la “temperatura” de su hijo.
- 7. Valide los sentimientos de su hijo para que este se sienta seguro y comprendido.**

## Mostrar su comprensión: el poder de la empatía

Mientras que nombrar los sentimientos ayuda a identificarlos, la empatía ayuda a las personas a sentirse comprendidas y menos solas. Cuando empatiza con alguien, muestra que comprende cómo se siente esa otra persona.<sup>4</sup> No debe intentar solucionar nada ni estar de acuerdo con ella. Solo debe mostrar preocupación y comprensión.<sup>5</sup> Por ejemplo, puede decirle a su hijo: “Pareces **decepcionado** porque no te invitaron a la fiesta de tu amigo. Eso también me sucedió alguna vez y realmente duele”. Esto no es lo mismo que la simpatía, la cual implica mostrar compasión o tristeza por la situación de otra persona.<sup>4</sup>

Al recurrir a la empatía, se crea el espacio emocional seguro necesario para compartir los sentimientos y generar confianza, tanto en el momento como en conversaciones posteriores. Todos necesitamos la empatía de los demás y de nosotros mismos. Sea amable con usted mismo, y reconozca y acepte sus propios sentimientos sin juzgarlos.



1) [csefel.vanderbilt.edu/resources/www/www21.html](https://csefel.vanderbilt.edu/resources/www/www21.html)

2) [csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching\\_emotions.pdf](https://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf)

3) [csefel.vanderbilt.edu/modules/2006/feelingchart.pdf](https://csefel.vanderbilt.edu/modules/2006/feelingchart.pdf)

4) <https://youtu.be/1Evvgu369Jw>

5) [www.ahaparenting.com/parenting-tools/emotional-intelligence/steps-to-encourage](https://www.ahaparenting.com/parenting-tools/emotional-intelligence/steps-to-encourage)

# CUANDO SE FORMAN LAS NUBES: utilizar actividades relajantes

Si percibe que se están formando nubes emocionales en su hijo o en usted mismo, las actividades relajantes pueden ayudar a prevenir que estas se conviertan en una tormenta. Como padre o madre, es importante que se tranquilice antes de que sus propios sentimientos se descontroren. Nombre y acepte sus sentimientos y utilice una o más actividades relajantes. Será más capaz de ayudar a su hijo cuando se encuentre más tranquilo.<sup>6</sup> A fin de prepararse para una posible tormenta en su hijo, en un momento en el que se encuentren relajados, hablen sobre cuáles de las siguientes ideas le gustaría probar a su hijo cuando las emociones se vuelvan más intensas:



## Tranquilizar el cuerpo y la mente

- Respire profundamente 10 veces. Puede enseñarle a su hijo la “respiración abdominal” con Elmo en [https://youtu.be/\\_mZbzDOpyIA](https://youtu.be/_mZbzDOpyIA).
- Si se da cuenta de que está acumulando tensión en su cuerpo, muévelo.<sup>6</sup>
- Haga algo que le brinde bienestar. Acurrúquese con una manta especial, juegue con un juguete querido, lea uno de sus libros preferidos, tome una taza de té, reciba un abrazo o escuche música.
- Tómese un tiempo lejos de los demás si lo necesita.
- Desacelere prestándole atención al momento presente. Concéntrese en su respiración, preste atención a la manera en que se siente su cuerpo o utilice una aplicación gratuita de conciencia plena, como Headspace o Calm.<sup>7</sup>
- Encuentre más ideas en la guía “Make Time for Yourself Self-Care” que se encuentra en [www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents](http://www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents).

## Mover el cuerpo (la actividad física puede ayudar a modificar sus emociones)

- Aumente su frecuencia cardíaca saliendo a correr o a caminar, andando en bicicleta, jugando un partido de básquetbol o fútbol o yendo al campo de deportes.
- Ejercite sus músculos haciendo flexiones o ejercicios en la barra o levantando pesas.
- Baile, zapatee o haga saltos de tijera.
- Es posible que a los niños más pequeños les guste hacer piruetas, caminar como cangrejos o hacer la carretilla.



## Ser creativo

- Desahogue sus sentimientos escribiendo una anotación en su diario, una historia o una carta. Puede elegir enviar la carta o romperla.
- Pinte, dibuje, realice una manualidad o juegue con arena o plastilina.

## Escuchar música

- Relájese con música tranquila.
- Busque música que sea positiva y estimulante.



6) [www.psychologytoday.com/blog/peaceful-parents-happy-kids/201307/3-steps-stay-calm-when-your-child-isnt](http://www.psychologytoday.com/blog/peaceful-parents-happy-kids/201307/3-steps-stay-calm-when-your-child-isnt)

7) [www.healthline.com/health/mental-health/top-meditation-iphone-android-apps#1](http://www.healthline.com/health/mental-health/top-meditation-iphone-android-apps#1)

# SUPERAR LA TORMENTA: esperar antes de hablar



A veces, no podemos prevenir una tormenta. Si las estrategias para tranquilizarse ayudan a que usted o su hijo encuentren un lugar en el que pueden hablar y escuchar con calma, pueden guardar su paraguas y pasar al siguiente paso de esta guía. Si las emociones se tornan demasiado intensas, debe esperar a que pase la tormenta antes de hablar sobre sus sentimientos. Cuando el cerebro se encuentra estresado o alterado, la parte pensante de este no funciona bien. Es mejor esperar hasta que el cerebro se haya tranquilizado para lidiar con las emociones y hablar. Si intenta hablar o disciplinar durante una tormenta, usted o su hijo puede responder peleando (física o verbalmente), huyendo (escapando de la situación) o puede paralizarse (y no responder).<sup>8</sup>

Los niños pueden tener emociones tempestuosas por diferentes razones. A veces, las emociones intensas de los niños son normales, respuestas propias de la edad ante situaciones cotidianas, como no poder llegar a un acuerdo o tener que compartir. Otras veces, las emociones tempestuosas constituyen reacciones naturales al estrés, un trauma, una aflicción, una pérdida u otras situaciones que están fuera del control del niño. Independientemente de la causa, debe tener empatía para con su hijo, ya que las tormentas emocionales pueden ser muy atemorizantes y confusas. Y recuerde que las tormentas emocionales, los berrinches y las rabietas son normales y, a veces, se producirán sin importar lo que usted haga.<sup>9</sup>

Puede ser particularmente embarazoso que su hijo se emberrinche o se comporte mal en público. **No puede controlar a su hijo, pero puede controlar cómo actúa usted como padre o madre y lo que hace cuando su hijo se encuentra molesto.** Manténgase tranquilo y no quede atrapado en la tormenta de su hijo. Manejar sus propias emociones y reacciones ayudará a tranquilizar a su hijo y a reducir las luchas de poder.<sup>10</sup>

**Si se encuentra en el medio de una tormenta,** respire profundamente y cuente hasta 10. Haga una pausa. Evite tomar medidas.<sup>8</sup> Si necesita un descanso, asegúrese de que su hijo se encuentre seguro y retírese durante algunos minutos. Tranquilizarse puede ayudarlo a regresar con más paciencia para tratar con su hijo.

**Si su hijo se encuentra en el medio de una tormenta,** asegúrese de que este se encuentre seguro, pero también controle y conozca lo que su hijo puede necesitar para tranquilizarse. Esto puede ser un abrazo, un momento alejado de usted o que usted se siente en silencio cerca de su hijo. Lo que usted haga dependerá de su hijo y de la situación. No obstante, en general, es más fácil superar una tormenta en un entorno tranquilo y sereno, donde no se hable ni se realicen demandas. Poner música relajante y apagar las luces brillantes puede ayudar a veces.

Habrán tormentas, pero puede superarlas. Incluso hasta las tormentas más intensas pasarán. Lo más importante es mantener a su hijo física y emocionalmente seguro.



8) [www.ahaparenting.com/blog/Just\\_Choose\\_Love](http://www.ahaparenting.com/blog/Just_Choose_Love)

9) [csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching\\_your\\_child-feeling.pdf](http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_your_child-feeling.pdf)

10) [www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior](http://www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior)

# DURANTE LA CALMA DESPUÉS DE LA TORMENTA: responder a las emociones



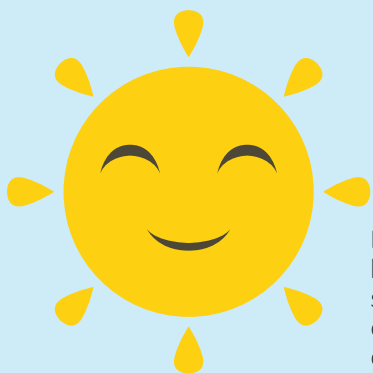
Una vez que termina la tormenta y el clima está más calmo, puede ocuparse de lo que sucedió. Ahora es el momento de hablar, siguiendo estas pautas:<sup>11</sup>

1. **Valide los sentimientos de su hijo.** Escuche los sentimientos de su hijo. Ayude a su hijo a identificarlos y aceptarlos.
2. **Establezca límites.** Permita que se expresen todas las emociones, pero hable sobre cómo usted o su hijo podrían haber expresado las emociones de manera diferente si se adoptó un comportamiento inapropiado o inseguro, como gritar, golpear o arrojar algo.
3. **Analice las alternativas.** Ofrezcale a su hijo opciones aceptables y adecuadas a su edad para otorgarle un poco de control.<sup>12</sup>
4. **Pregúntele a su hijo qué sería útil la próxima vez que haya una tormenta.** Bríndele a su hijo la oportunidad de pensar sobre la experiencia y pregúntele qué necesita.

Aquí se incluyen algunos ejemplos sobre lo que puede decirle a su hijo durante la calma después de la tormenta:

- “Está bien que me cuentes cómo te sientes, pero no está bien lastimar a los demás, a ti mismo o romper cosas cuando te sientes **frustrado**”.<sup>13</sup>
- “A veces, no sabemos cómo nos sentimos. Y a veces, nuestros sentimientos son **embarazosos** o **confusos**. Estoy aquí para ayudarte a aprender más sobre tus sentimientos y cómo manejarlos cuando se vuelven incontrolables”.
- A un niño: “Está bien estar **molesto**, pero los libros no se deben arrojar. Están para leerlos. Mejor arrojemos una pelota”.
- A un adolescente: “Es normal estar **enojado** si tu amigo no te llama, a pesar de que dijo que lo haría. Es verdaderamente frustrante, pero aun así debes ser respetuoso. La próxima vez, explica tus sentimientos sin ser grosero”.

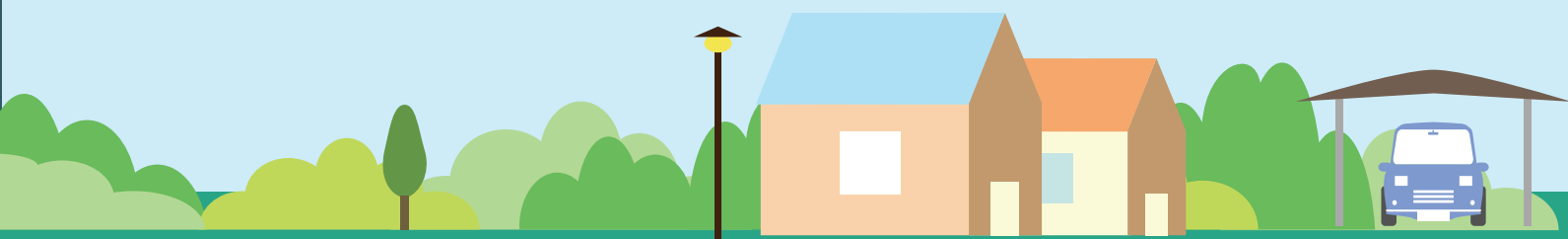
Si pierde la calma, discúlpese con su hijo. Ofrecer una disculpa y explicar con tranquilidad lo que espera hacer de manera diferente en el futuro puede ser una excelente oportunidad de aprendizaje para su hijo. También puede ayudarlos a usted y a su hijo a conectarse, a desarrollar la empatía y a seguir adelante.



## PRONOSTICAR EL CLIMA DE MAÑANA: predecir las emociones

Después de que ha pasado la tormenta, también es un excelente momento para pensar sobre qué es lo que la ocasionó en primer lugar. Pensar en qué provocó la tormenta puede ayudarlo en las futuras situaciones emocionales. Intente identificar lo que ocasiona las tormentas para usted y sus hijos y escríbalos. Esta lista lo ayudará cuando las cosas comiencen a tornarse difíciles. Recuerde que el estrés, el hambre y la fatiga pueden hacer que las temperaturas aumenten.

En algunas ocasiones, puede implementar cambios para evitar las tormentas, pero no siempre podrá controlar el clima. Debe saber que, sin importar lo mucho que lo intente, a veces se desatará la tormenta. No es su culpa. ¡La atravesará y volverá a ver el cielo soleado!



11) [www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior](http://www.zerotothree.org/resources/325-i-said-i-want-the-red-bowl-responding-to-toddlers-irrational-behavior)

12) [www.zerotothree.org/resources/326-toddlers-and-challenging-behavior-why-they-do-it-and-how-to-respond](http://www.zerotothree.org/resources/326-toddlers-and-challenging-behavior-why-they-do-it-and-how-to-respond)

13) [csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching\\_emotions.pdf](http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf)

# RECURSOS ADICIONALES

## Sitios web sobre las expresiones saludables de las emociones y la crianza de los hijos

- *Aha! Parenting Advice and Blog*: [www.ahaparenting.com](http://www.ahaparenting.com)
- *Center on the Social and Emotional Foundations for Early Learning*: [csefel.vanderbilt.edu](http://csefel.vanderbilt.edu)
- *Make Time for Yourself—A Self-Care Guide for Busy Parents from Yolo County Children's Alliance*: [www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents](http://www.yolokids.org/make-time-yourself-self-care-guide-busy-parents)
- *Talking Is Teaching: Small Children Have Big Feelings*: [www.talkingisteaching.org/big-feelings](http://www.talkingisteaching.org/big-feelings)
- *Zero to Three*: [www.zerotothree.org](http://www.zerotothree.org)

## Libros ilustrados para niños sobre las emociones: lleve esta lista a su biblioteca local.

- *Crankenstein* by Samantha Berger
- *The Most Magnificent Thing* by Ashley Spires
- *Life* by Cynthia Rylant
- *Sunday Chutney* by Aaron Blabey
- *Millie Fierce* by Jane Manning
- *Clark the Shark* by Bruce Hale
- *Red: A Crayon's Story* by Michael Hall
- *Prickly Jenny* by Sibylle Delacroix
- *The Day the Crayons Quit* by Drew Daywalt
- *Those Shoes* by Maribeth Boelts
- *We're All Wonders* by R.J. Palacio
- *You're a Crab! A Moody Day Book* by Jenny Whitehead

## Recursos para cuestiones más complejas

### Recursos nacionales

- **La National Parent Helpline** (Línea de ayuda nacional para padres) proporciona apoyo emocional para los padres y los cuidadores, y los remite a otros servicios. Llame al 855-4-A-PARENT (855-427-2736) o ingrese en [www.nationalparenthelpline.org](http://www.nationalparenthelpline.org).
- **La Childhelp National Child Abuse Hotline** (Línea directa nacional de Childhelp contra el abuso infantil) ofrece intervención en situaciones de crisis, información y remisiones a recursos. Llame al 800-4-A-CHILD (800-422-4453).
- **La National Alliance on Mental Illness** se encarga de las enfermedades y los signos de alerta, y ayuda a las personas a encontrar apoyo y recursos. Llame a la línea de ayuda (800-950-6264), envíe un mensaje de texto con la palabra "NAMI" al 741741 o visite [www.nami.org](http://www.nami.org).

### Recursos del condado de Yolo

- **Help Me Grow** ofrece cuestionarios gratuitos sobre el desarrollo para las familias y conecta a las familias con niños de hasta 5 años que cuentan con recursos. Llame al 844-410-GROW (4769) o ingrese en [www.helpmegrowyolo.org](http://www.helpmegrowyolo.org).
- **La Mental Health Crisis and Access Line** (Línea de acceso y crisis de salud mental), que se encuentra disponible las 24 horas del día, todos los días, y el Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) ofrecen cribados, remisiones y tratamientos. Llame al 888-965-6647 o ingrese en [www.yolocounty.org/health-human-services/mental-health/mental-health-services](http://www.yolocounty.org/health-human-services/mental-health/mental-health-services).
- **La línea 2-1-1** brinda acceso a los recursos locales. Llame al 2-1-1 o al 855-866-1783 o haga clic en "Children & Family" (Niños y familia) o "Mental Health" (Salud mental) en [www.211yolocounty.com](http://www.211yolocounty.com).
- Se ofrecen **clases sobre la crianza de los hijos** a través de la Yolo County Children's Alliance. Llame al 916-572-0560 o ingrese en [www.yolokids.org/nurturing-parenting-programs](http://www.yolokids.org/nurturing-parenting-programs).
- **Su médico o el pediatra de su hijo** puede remitirlo para recibir ayuda.
- **Si cuenta con seguro de salud**, puede ser elegible para recibir beneficios de salud mental o conductual, como asesoramiento. Comuníquese con su proveedor de seguros para obtener más información.

