



IES Grant #
R324A160086

Discutir y validar los sentimientos de su hijo (grandes y pequeños) promueve el sano desarrollo socio-emocional, genera confianza en su relación y crea un espacio para aprender.



VANDERBILT
UNIVERSITY

Barton Lab

bartonlabvu@gmail.com

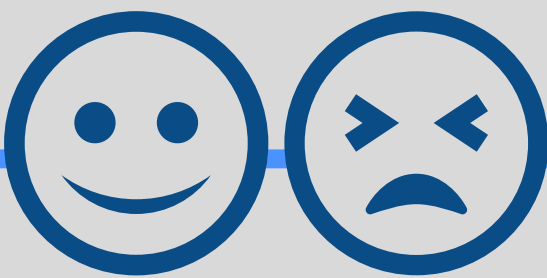
Cuando su hijo tiene sentimientos GRANDES...

1

Identifique cómo se siente su hijo

Ejemplos:

"Veo que te sientes triste."
"Tú sonrisa me dice que te sientes feliz."
"Es muy frustrante cuando las cosas no salen como quieres."



2

Asegúrele que lo que está sintiendo está bien

Ejemplos:

"Está bien que estés decepcionado por no poder ver a tu amigo hoy."
"Está bien sentirte como te estás sintiendo."



3

Comparte cuando usted ha sentido lo mismo

Ejemplos:

"Cuando se cancela algo a donde quería ir, también me siento triste."
"Cuando paso tiempo contigo, me siento muy feliz y amado."

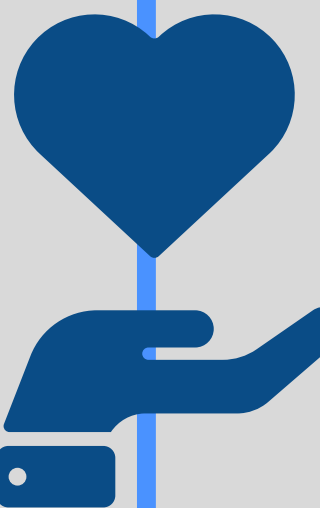


4

Agradécele por ser abierto y vulnerable cuando comparte sus sentimientos

Ejemplos:

"Realmente aprecio cuando me compartes cómo te sientes."
"Es difícil hablar de sentimientos. Gracias por confiar en mí."
"Gracias por decirme como te sientes. Ahora puedo tratar de ayudar."



Cuando su hijo está tranquilo:

5

Hable sobre la diferencia entre emociones y acciones

Ejemplos:

"Sé que estabas enojado con tu hermano. Cuando te sientas enojado con tu hermano, no puedes golpearlo, pero puedes alejarte y buscar otra actividad."
"Está bien estar triste, pero no está bien lastimar a otros cuando tú estás triste."
"Cuando me siento mal, escucho mi música favorita. ¿Qué es algo que te hace sentir mejor?"



¡Consejos útiles!

- Acepte todas las emociones. Si solo habla de emociones positivas, su hijo tendrá dificultad reconociendo qué hacer cuando sienta otras emociones (como tristeza, o enojo).
- Trate de ver el mundo desde la perspectiva de su hijo. Para usted, una torre que está siendo derribada puede no ser un gran problema. Trate de ver el esfuerzo de su hijo y diga: "Me siento frustrado cuando algo en lo que trabajé duro se echa a derrumba."
- Modele lo que desea que su hijo haga. Es más probable que su hijo haga lo que lo ve haciendo, que lo que usted le dice. Recuerde que debe cuidarse y responder a sus sentimientos.

