

NCTSN

**The National Child
Traumatic Stress Network**

Módulo 5: Lidiando con Sentimientos y Comportamientos

Objetivos de Aprendizaje

Después de haber completado este módulo, usted deberá de:

- Describir el Triángulo Cognitivo y aplicarlo a un niño que ha sufrido trauma.
- Identificar tres razones por las cuales los niños que han sufrido trauma tienen mal comportamiento.
- Describir tres maneras en que usted puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades emocionales y con comportamientos positivos.

Módulo 5

Hojas suplementarias

Sintonizar con las emociones de su hijo: Consejos para Padres de Recursos

Como padres de recursos, podemos jugar un papel importante en ayudar a nuestros niños a entender, expresar, y regular sus emociones. Estas son algunas sugerencias sobre qué hacer y qué no hacer para tener en cuenta cuando reaccionemos a - y hablemos de - emociones de los niños.

Cosas que hacer

Validar las emociones del niño

Cuando su niño expresa una emoción, deje que él o ella sepa que usted ha escuchado, comprendido y aceptado la forma en que él o ella se están sintiendo. La validación de emociones le ayudará a su niño a sentirse cómodo y seguro y alentará al niño a expresar sus emociones y tener conversaciones con usted acerca de ellas.

Tenga en cuenta que la validación de una emoción no significa aceptar un problema de conducta (como golpear cuando está enojado o frustrado). Puede validar una emoción, pero al mismo tiempo, establecer límites apropiados en el comportamiento ("Veo que te enojas realmente cuando tu hermana agarra tus juguetes... pero no es aceptable golpear a tu hermana').

Sea comprensivo

Usar empatía le permite a su niño saber que usted entiende su emoción. Trate de:

- Tomar la perspectiva de su niño
- Deje que su niño sepa que usted entiende la forma en que él o ella se siente

- Use palabras tiernas y con afecto

La empatía también puede ser una herramienta poderosa para ayudar a los niños a reconocer las más profundas y complicadas emociones que pueden situarse justo por debajo de sus reacciones iniciales. A medida que usa empatía con su niño, trate de entender los sentimientos encontrados que él o ella puede sentir o hacer distinciones entre las emociones tales como la ira, la frustración, la decepción, etc. Por ejemplo:

Niño: "No puedo hacer mi tarea. Estoy enojado. La escuela es tonta'.

Padres: "Suenas como si estás frustrado con tu tarea. Se te está haciendo más difícil."

Niño: "Mi papa no me recogió este fin de semana, como dijo que lo haría. Lo odio."

Padre: "Parece que estas realmente enojado con tu papá. Me pregunto si también te sientes un poco triste o herido? "

Deje que su niño sepa que sus sentimientos son normales

La normalización hace que su niño se sienta cómodo con sus emociones. Deje que **su** niño sepa que a veces usted se siente de la misma manera y que los demás también lo hacen.

Ejemplo: "Apuesto a que a muchos otros niños también sienten miedo cuando las luces se apagan durante una tormenta.

Cosas que se deben evitar

Invalidez las emociones del niño

Manténgase alejado de cualquier cosa que pueda devaluar lo que el niño siente, como sugerir que lo que pasó no era tan malo como el niño siente que era ("no hay nada que temer") o que él o ella debería de sobreponerse ("Los niños grandes no se asustan de la oscuridad.") La invalidación puede hacer que su niño se sienta incómodo con sus emociones.

Sermonear o interrogar al niño

Antes de dar consejos o explicar la situación, enfóquese en cómo se siente su niño. Aunque haciendo preguntas puede ayudar a entender la perspectiva de su niño, él bombardeo con preguntas pueden centrarse solamente en los detalles de lo sucedido ("¿qué hizo Johnny?") En contraposición a lo que el niño experimentó ("¿cómo te hace sentir?") Evite preguntas que son críticas encubiertas. ("¿Por qué haces eso? o ¿Qué hiciste que pusiste a mamá tan enojada?")

Decirle al niño lo que debe sentir

"En caso de que" las declaraciones puedan enviar un mensaje de que el niño no tiene derecho a sentirse de la forma en que lo hace. Evite decir cosas que cuestionan o ponen en duda la experiencia de su niño ("¿Estás seguro que te sientes triste?") O decirle al niño lo que él o ella tiene que sentir ("no tienes que estar enojado con tu hermano").

Responda a las necesidades del niño

Cuando su niño comparta algo emocional, no deje a su niño a la espera de una respuesta. Los niños traumatizados necesitan saber de qué sus sentimientos son dignos de su atención y cuidado, incluso si el tiempo no es lo ideal, detener y reconocer lo que el niño ha compartido y dejar que él o ella sepa que usted está dispuesto a escuchar.

Criticar o culpar al niño

Evite las declaraciones que culpan o critican a su niño por lo que él o ella siente, aunque el niño sea la causa de la situación

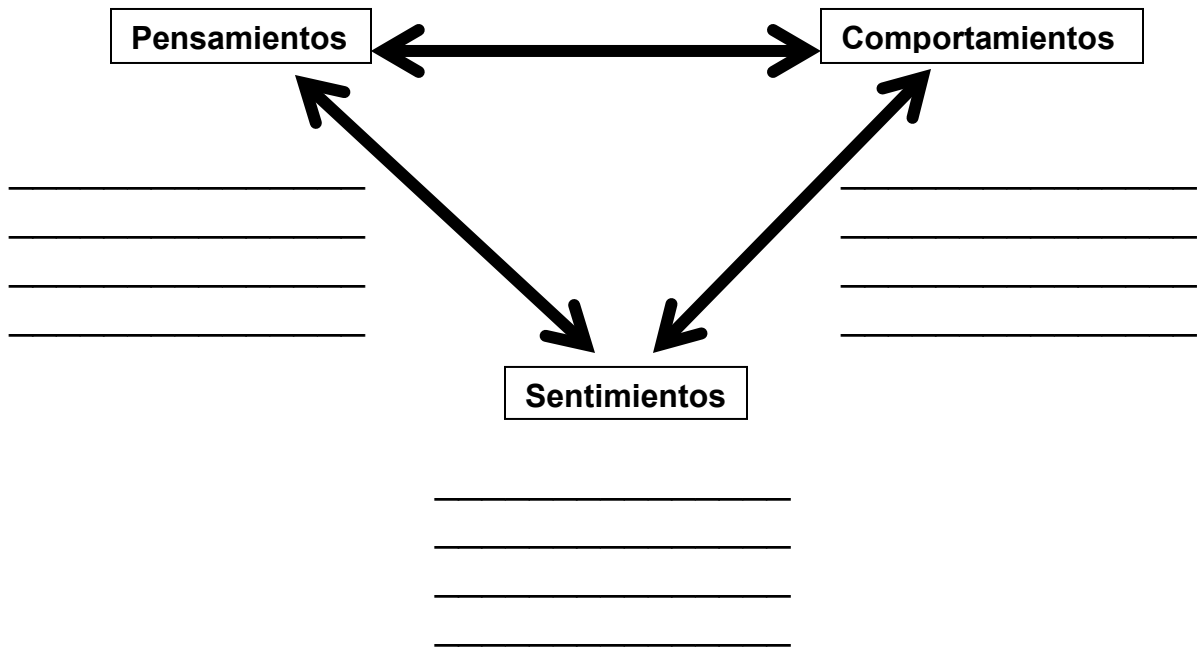
Construya su propia gráfica de Sentimientos

Instrucciones: Busque en revistas o fotografías de familiares o amigos y recorte las caras que muestren cualquiera de los sentimientos abajo mencionados. Notará que hay cuadros que dicen “otros”. Ahí usted podrá incluir cualquier otro.

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Feliz | Calmado | Cansádo | Triste |
| Preocupado | Con miedo | Con paz | Confundido |
| Enojado | Excitado | Solitario | Orgullosa |
| Con dolor | Tímido | Estresado | Otro _____ |
| Otro _____ | Otro _____ | Otro _____ | Otro _____ |

Hoja de Trabajo “Mi Hijo/a”
Módulo 5: Cómo Enfrentar Sentimientos y Conductas?

El Triángulo Cognitivo de mi Hijo/a (por favor complete el ejercicio pensando en un comportamiento problemático de su hijo/a que usted quisiera cambiar)



Como Puedo Yo Ayudar a Cambiar el Triángulo de mi Hijo/a?

Blank space for writing the answer to the question "Como Puedo Yo Ayudar a Cambiar el Triángulo de mi Hijo/a?".