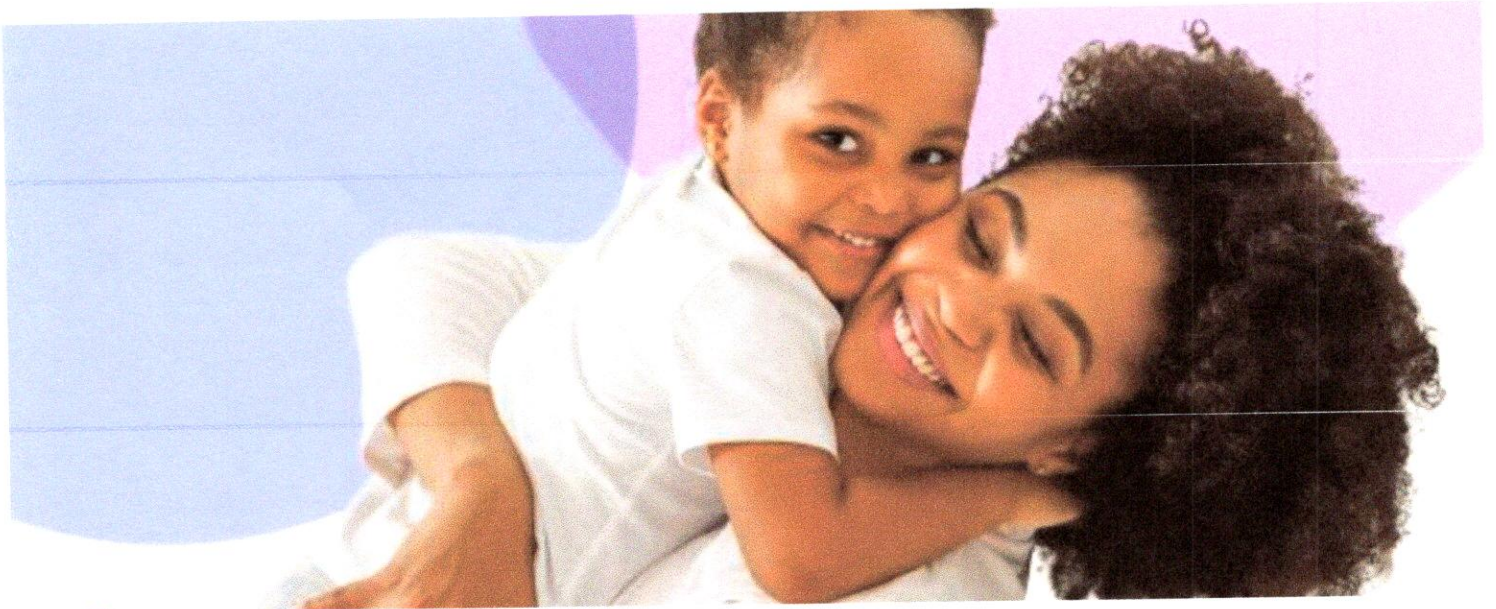




 Artículos

Yo observo, yo siento, yo puedo

Cuidado familiar Veteranos Niño pequeño (de 1 a 3 años) Preescolar (de 3 a 5)

Practiquen este plan de tres pasos para ayudar a toda la familia a manejar los sentimientos grandes y pequeños.

[How to Talk to Kids about Tough Topics](#) / [Military Caregiving](#) / **Yo observo, yo siento**

Para las familias que cuidan de un padre militar lesionado la vida suele ser plena de actividades y acelerada. Aunque haya mucho que hacer es conveniente dedicar un momento para la autorreflexión. No es raro que se acumulen pequeñas situaciones y los grandes sentimientos nos sorprendan a menos que de vez en cuando hagamos una pausa. Esta estrategia de tres pasos puede ayudarle a usted y a sus niños a practicar la conciencia emocional y a preparar a su familia para saber enfrentar los sentimientos grandes y pequeños.

Cada paso de la estrategia requerirá práctica para sentirse cómodo. Pueden descomponerlo y juntar las piezas más tarde. Las siguientes son formas para intentar hacer cada paso. Estas ideas son geniales tanto para niños como para padres y cuidadores.

Paso 1: Yo observo... Haga una pausa para saber cómo se siente el cuerpo

¿Se siente temeroso o se siente seguro? ¿Siente el estómago apretado? ¿Siente los hombros pesados? ¿Se siente nervioso o quiere moverse? A veces primero necesitamos actuar como un detective y observar de cerca para notar las sensaciones en nuestro cuerpo. Verifique cómo se siente su cuerpo.

- Coloque una mano sobre el corazón y la otra sobre el estómago. Observe si los latidos de su corazón se sienten rápidos o lentos o si su respiración es profunda o superficial y rápida.
- Hágase preguntas como ¿Qué noto en mi garganta? ¿En mi estómago? ¿Mi cabeza? ¿Siento calor o siento frío?
- Mírese al espejo. ¿Qué ve en su rostro?, ¿es un ceño fruncido o una sonrisa? ¿Qué ve en su cuerpo?, ¿es un cuerpo erguido o tal vez con los brazos cruzados con fuerza?

Paso 2: Yo siento... Nombre la emoción usando una "palabra de sentimientos"

Ponerle un nombre a una emoción nos ayuda a hablar más claramente de ella y a encontrar formas para sentirnos mejor. Pero nombrar las emociones puede ser complicado porque hay muchas palabras de sentimientos. Para ayudar a su niño a ampliar el vocabulario de sentimientos, tenga en cuenta estas recomendaciones.

- Imprima y muéstrela al niño ilustraciones de rostros expresivos. Póngalas cerca de un espejo y túrnense para imitar la expresión de la ilustración.
- Hablen de los nombres de sentimientos y juntos hagan una lista de esas palabras. Cada vez que hablen de los sentimientos, agreguen a la lista una o dos palabras más.
- Haga una pausa cuando estén leyendo o viendo televisión juntos. Pregúntele a su niño qué podría sentir el personaje según su expresión o lenguaje corporal. Hablen también de lo que él piensa. Está bien si tienen ideas diferentes.
- Dígale al niño lo que usted observa en él. Diga, *Estas haciendo un puño con tus manos y tienes el ceño fruncido. Me parece que te sientes enojado.* Y luego pregúntele, ¿Estás enojado? Recuérdele que es normal tener sentimientos diferentes al mismo tiempo.

- Valide los sentimientos del niño y los suyos. Recuerden que los sentimientos van y vienen y que ustedes no siempre se sentirán así. Diga, *Es difícil sentirse _____. Todos nos sentimos así a veces.*

Paso 3: Yo puedo... Elija hacer algo para manejar las emociones.

Hay muchas formas de manejar nuestras emociones. Considere estas ideas.

- **Correr o bailar** El cuerpo en movimiento ayuda a liberar una reacción emocional.
- **Pedir un abrazo** Los abrazos liberan el estrés, fomentan las relaciones de cariño y ayudan a mejorar el estado de ánimo.
- **El frasco de escarcha** En momentos difíciles agitar un frasco lleno de escarcha y ver la escarcha asentarse puede recordarnos que las cosas cambian constantemente. Grandes sentimientos y tiempos difíciles vendrán y se irán.
- **Respiración de volcán** Cuando sientan que hay un volcán caliente y burbujeante dentro del cuerpo, esta respiración puede ayudar a apagarlo. Respiren lentamente por la nariz y muevan los brazos hacia arriba. ¡La lava caliente está subiendo y saliendo! Exhalen lentamente por la boca mientras mueven los brazos hacia abajo. ¡La lava se va al suelo! Repitan varias veces.
- **Estirarse como un gato** Mover el cuerpo ayuda a concentrar la energía y la atención. Guíe al niño para que se arrodille sobre manos y rodillas. Pídale que inhale mientras estira la cabeza hacia atrás. Dígame que exhale mientras levanta lentamente la espalda hacia el techo y baja la cabeza para parecer un gato encorvado. Repítalo varias veces.
- **Respirar como una abejita** La vibración del tarareo ayuda a cambiar cómo se siente nuestro cuerpo. Inhale lentamente por la nariz. Exhale por la boca y diga *bzzz*. Repita dos veces más.
- **Dibujarlo** Pueden dibujar o garabatear lo que sienten o expresar los sentimientos coloreando, rasgando y doblando papel o estampando.
- **Hablarlo** Encuentre a alguien de confianza para hablar. Los padres o cuidadores deben escuchar atentamente para que los niños puedan compartir sus sentimientos, palabras, sonidos y movimientos.

Una vez que usted se sienta cómodo para usar por separado algunas ideas de cada paso, intente usarlas juntas. *Yo observo, yo siento, yo puedo* es un plan que puede ayudar a su familia a superar cualquier emoción que pueda surgir. Recuerde ser amable consigo mismo a medida que aprende y avanza en su conciencia emocional.

Sesame Workshop is a 501(c)(3) not-for-profit organization under EIN 13-2655731. Your gift is tax-deductible as allowed by law. Sesame Workshop®, Sesame Street® and all related trademarks, characters and design elements are owned by Sesame Workshop.
© 2025 Sesame Workshop. All rights reserved.