

Eventos Grandes, Emociones Grandes: Apoyando a los Niños en tiempos de Crisis Comunitaria

Aunque todos quisiéramos proteger a los niños de eventos traumáticos en nuestras comunidades, la realidad es que las crisis tales como violencia comunitaria, conflicto político y desastres naturales ya son muy demasiado comunes. Estas situaciones perjudican la estabilidad en casa y en la escuela y pueden afectar profundamente el sentido de seguridad y bienestar de un niño.

Ayudando a los Niños a Sobrellevar la Situación: Lo que Podemos Hacer

Cuando suceden eventos de crisis a nuestro alrededor, las emociones grandes siguen. Niños pequeños, adolescentes e incluso los adultos pueden experimentar niveles de trauma incluyendo emociones confusas, hipervigilancia y estados de alerta elevados, y/o desconexión emocional o letargo, lo que dificulta dormir, concentrarse o realizar las rutinas diarias. Por más difícil que sea hablar de estos sentimientos, la comunicación es un primer paso fundamental hacia la regulación y el bienestar.

Un método útil es basarse en las mejores prácticas en materia de aprendizaje socioemocional y atención informada sobre el trauma. El uso de herramientas conocidas, como Las Zonas de Regulación, puede facilitar estas conversaciones. El modelo de Las Zonas proporciona a niños y adultos un lenguaje común y recursos visuales accesibles para identificar las emociones y explorar estrategias de regulación.

Consejos Prácticos para Familias

- Comienza por nombrar los sentimientos juntos. Cuando los niños de todas las edades (y los adultos) logran identificar lo que sienten, les ayuda a sentirse comprendidos y apoyados. A veces, el simple hecho de nombrar el sentimiento nos ayuda a empezar a sentirnos mejor.
- Normaliza las emociones fuertes o incómodas. Hazles saber a los niños que está bien sentir miedo, tristeza, agobio o enojo en tiempos de incertidumbre. Compartir tus propios sentimientos ayuda a modelar la autoconciencia y la seguridad emocional.
- Practiquen estrategias de regulación como familia. Los ejercicios de respiración, las caminatas, los descansos de las pantallas, los juegos familiares y las actividades tranquilas pueden ayudar a todos a sentirse más centrados.

Recursos Útiles

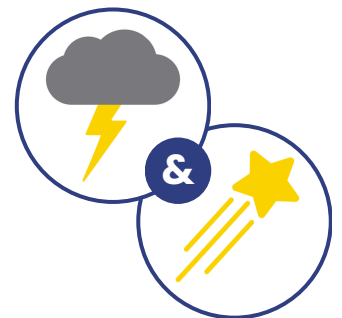
Eventos Grandes, Emociones Grandes: Una Guía para Conversar en Familia:

Esta guía ofrece temas de conversación que los adultos pueden utilizar en momentos difíciles. Incluye herramientas para ayudar a los niños a nombrar sus emociones, conectar con los adultos y probar juntos estrategias de regulación.

Vea el recurso en la página siguiente.

Para usuarios el Currículo Digital de Zonas de Regulación:

Enseñar o repasar el Concepto 6: Situaciones que Causan un Detonante Emocional o Chispa pueden ayudar a los niños a relacionar los eventos de la comunidad con sus sentimientos y a iniciar conversaciones sobre cómo manejar las emociones fuertes.



Recursos adicionales para responder a crisis comunitarias:

- [The National Child Traumatic Stress Network – nctsn.org](https://www.nctsn.org)
- [How to Talk with Kids About Tragedies & Other Traumatic News Events – Healthychildren.org](https://www.healthychildren.org)
- [Sesame Workshop- Community Violence – Sesameworkshop.org](https://www.sesameworkshop.org)
- [When Violence Goes Viral: Helping Kids Cope with What They See Online – Sparkandstitchinstitute.com](https://www.sparkandstitchinstitute.com)

Eventos Grandes, Emociones Grandes: Guía para una Conversación Familiar

Notas para Familias/Tutores: Las Zonas de Regulación es una manera de pensar, hablar, y manejar nuestras emociones por dentro.

Este guion puede ser una guía para hablar sobre las emociones fuertes que los niños experimentan como reacción a eventos o situaciones importantes en sus vidas. Puede tratarse de una crisis en su comunidad o de algo que esté sucediendo más cerca de casa. Es importante compartir tus propios sentimientos como parte de esta conversación para tranquilizar a los niños y hacerles saber que todos trabajamos en regular nuestras emociones, incluso los adultos.

Para más información sobre Las Zonas de Regulación, visita zonesofregulation.com.

A veces, eventos importantes o problemas en nuestra comunidad (o familia) afectan cómo nos sentimos por dentro, lo que llamamos nuestra Zona. Es normal tener sentimientos intensos en las Zonas Azul, Verde, Amarilla o Roja durante estos momentos. Todos experimentamos estos sentimientos intensos, incluso los adultos. Todos nuestros sentimientos y Zonas están bien.

Algunos sentimientos en la
ZONA AZUL

Nivel bajo de energía y
sentimientos decaídos

Triste



Aburrido



Cansado



Algunos sentimientos en la
ZONA VERDE

Una energía tranquila y
una sensación de control

Tranquila



Concentrado



Feliz



Algunos sentimientos en la
ZONA AMARILLA

Energía más fuerte y
sentimientos más intensos

Frustrado



Preocupado



Graciosa/
Juauetona



Algunos sentimientos en la
ZONA ROJA

Una energía
extremadamente intensa y
sentimientos más fuertes

Enojada



Aterrorizada



Encantado



- **¿En cuál Zona te encuentras ahora mismo?**
- **¿En qué otras Zonas has estado esta semana?**

No importa en qué Zona nos encontremos, siempre podemos encontrar formas de cuidar nuestros sentimientos. A esto lo llamamos utilizar nuestras herramientas de regulación. Aquí tienes algunas herramientas para manejar o cuidar tus sentimientos:

- Habla con alguien importante para ti, dale un abrazo.
- Siente: Respira profundamente varias veces, estírate.
- Haz: Escucha música, haz arte, escribe en un diario.
- Mueve tu cuerpo: sal a caminar o juega al aire libre si puedes, baila
- Piensa: Haz una lista de cosas por las que estás agradecido/a, recuerda que "todo va a estar bien."

- **¿Qué herramientas de regulación podemos probar esta semana?**