

LAS EMOCIONES



¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos sepan gestionar las emociones?

¿Cómo hacemos para que sepan interpretar correctamente y transformar las emociones negativas en positivas?

Educar las emociones de los niños, para que crezcan de forma integral

Los niños son los futuros adultos, ellos necesitan crecer de forma integral para adaptarse a la sociedad y poder mostrar sus sentimientos sin sentir temor. El mayor error que puede tener una familia es infundir en los niños que los sentimientos son malos y que no se deben mostrar, ya que esto ocasiona que los pequeños no puedan expresar lo que sienten.

El crecimiento emocional es de vital importancia en el desarrollo de los niños, ya que por medio de este llegan a ser personas integrales, que pueden enfrentar de forma positiva los obstáculos que se presenten en el camino y construir un futuro propio en compañía de otras personas que se constituyan en su familia.

Algunos consejos para educar las emociones de los niños:

- Para educar las emociones de los niños es importante **enseñarlos a demostrar las mismas, la mejor forma es por medio del ejemplo**, esto quiere decir que si se está pasando por un momento difícil y se sienten deseos de llorar se debe hacer, sin importar que se encuentren presentes los niños.
- Existen **algunas emociones que no se deben evitar totalmente, pero si saberlas controlar**. Un caso específico es la ira, es importante que el niño entienda que cuando este enojado no puede atacar a los padres o hermanos, ya que es una conducta negativa.
- Para lograr aconsejar a los niños cuando empiecen a experimentar emociones como el amor y la vergüenza es importante tener una **buena comunicación** con ellos, de tal



forma que tengan la confianza de contar lo que sientes o piensas sobre los aspectos nombrados.

- Es importante ayudar a que los niños entiendan que **no se deben avergonzar de sus emociones**, que es algo totalmente normal y a todas las personas les sucede. ya que en ocasiones el reconocimiento de las emociones es un poco dramático, sobre todo en la adolescencia.
- Para educar las emociones de los niños es importante siempre **tener tiempo para escucharlos**, hacerles sentir que su opinión es importante y no deben tener miedo a hablar.
- **Aprender a respetar** a los demás, que los escuchen y respeten que los demás tengan sensaciones y emociones diferentes, pero de igual manera importantes.

Recursos que quizás os puedan ayudar:

1. **La tortuga Manuelita** (enfado)
2. **El pequeño faro rojo** (frustración/tristeza)
3. **Las nubes** (miedo)
4. **Winnie the Pooh atrapado en la casa de Conejo** (impulsividad)
5. **La historia de Kattor** (prepotencia)
6. **La gallinita roja** (pereza)
7. **Valentina y la luna** (empatía)
8. **El arte de la caligrafía** (impaciencia)
9. **El Principito y el zorro** (amor)
10. **Poppet** (miedo)
11. **Los donceles, la pulga y el piojo** (celos)
12. **La manzana que quería ser estrella** (infelicidad)

Rocío Fernández Sevilla

www.heuristicopt.es



LAS EMOCIONES



¿Qué podemos hacer para que nuestros hijos sepan gestionar las emociones?

¿Cómo hacemos para que sepan interpretar correctamente y transformar las emociones negativas en positivas?

Educar las emociones de los niños, para que crezcan de forma integral



Consejos para educar las emociones de los niños

1. Para educar las emociones de los niños es importante enseñarlos a demostrar las mismas, la mejor forma es por medio del ejemplo, esto quiere decir que si se está pasando por un momento difícil y se sienten deseos de llorar se debe hacer, sin importar que se encuentren presentes los niños.
2. Es importante que los niños expresen lo que sienten
3. Con respecto a educar las emociones en los niños, también existen algunas que no se deben evitar totalmente, pero si saberlas controlar.
4. Para lograr aconsejar a los niños cuando empiecen a experimentar emociones como el amor y la vergüenza es importante tener una buena comunicación con ellos, de tal forma que tengan la confianza de contar lo que sienten o piensan sobre los aspectos nombrados.
- 5- Es importante ayudar a que los niños entiendan que no se deben avergonzar de sus emociones.
- 6- Para educar las emociones de los niños es importante siempre tener tiempo para escucharlos, hacerles sentir que su opinión es importante y no deben tener miedo a hablar.
- 7- Aprender a respetar a los demás, que los escuchen y respeten que los demás tengan sensaciones y emociones diferentes, pero de igual manera importantes.

La importancia de las emociones

MIEDO:

Nos motiva a actuar para evitar consecuencias negativas

IRA:

Nos motiva a luchar contra los errores y la injusticia, poner límites.

TRISTEZA:

Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás.

ASCO:

Nos motiva a demostrar que no podemos aceptar algo.

SORPRESA:

Nos motiva a dirigir la atención hacia algo inesperado, explorar y aprender.

ALEGRÍA:

Nos motiva a reproducir ese acontecimiento.

RECURSOS

1. La tortuga Manuelita (*enfado*)
2. El pequeño faro rojo (*frustración/tristeza*)
3. Las nubes (*miedo*)
4. Winnie the Pooh atrapado en la casa de Conejo (*impulsividad*)
5. La historia de Kattor (*prepotencia*)
6. La gallinita roja (*pereza*)
7. Valentina y la luna (*empatía*)
8. El arte de la caligrafía (*impaciencia*)
9. El Principito y el zorro (*amor*)
10. Poppet (*miedo*)
11. Los donceles, la pulga y el piojo (*celos*)
12. La manzana que quería ser estrella (*infelicidad*)

<https://tucuentofavorito.com>

WWW.HEURISTICOPT.ES

