

Enseña a tu hijo a gestionar sus emociones



*ESTHER DEL CASTILLO GARCÍA.
PT SERVICIOS A LA COMUNIDAD*

Curso 2020-21.

CEIP CLARA CAMPOAMOR . ILLESCAS

“Los niños no lloran”, “No debes enfadarte por eso”, “Solo los niños malos dicen esas cosas”

- **¿Por qué reprimir las emociones no es saludable?**
- **Cuando un niño evita expresar determinadas emociones, como puede ser la tristeza, los celos o el dolor, en vez de hacerlas ‘desaparecer’ lo que logra es que esas sensaciones se queden en su inconsciente y, desde allí, empiecen a regular su personalidad y estado de ánimo.**
- **Esto puede afectar profundamente el desarrollo psicológico infantil, haciendo que el niño se sienta frustrado consigo mismo, que se convierta en un pequeño agresivo o, por el contrario, en un niño tímido y retraído.**
- **A la larga, las emociones reprimidas durante mucho tiempo propician la aparición de alteraciones emocionales, trastornos de la conducta y problemas de integración social.**

¿ Como Aprenden a gestionar las emociones, en vez de reprimirlas?

- **Incita a tus hijos a hablar sobre sus emociones y pensamientos: Le generará mas confianza y facilitará sus interacciones sociales**
- **Acepta y respeta sus emociones.** Escucha a tus hijos y préstales atención cuando te hablen sobre sus emociones y pensamientos
- **Enséñales a expresar con palabras sus sentimientos.**
- **Ayúdales a construir sus propios recursos emocionales.**

¿Cómo ayudáis a vuestro hijo a gestionar las emociones?

- ▶ Sé un buen ejemplo de cómo expresar adecuadamente las emociones
- ▶ Es importante que expreses tus sentimientos con palabras en lugar de con acciones para que tus hijos aprendan a hacer lo mismo
- ▶ No construyas un muro a tu alrededor con castigos y reproches cuando tu hijo solo necesita que le guíes ante un sentimiento desbordado.



- **Invítale a que te cuente lo que le pasa, sin interrogarle, sin presiones.**
- **Expresa tu confianza en él para que se sienta seguro y sea capaz de expresar lo que le está molestando internamente.**
- **Utiliza el juego para que exprese las emociones más difíciles.**
- **Utiliza cuentos para que entiendan mejor las emociones. Lee con ellos esos cuentos y explícale que es muy importante tener y sentir emociones, todas ellas. Sean consideradas positivas o negativas.**
- **Permite que dibuje o escriba un diario para poder sacar los sentimientos que no sabe expresar en palabras.**

¿Cómo ayudas a tus hijos a hacer frente a sus emociones?

‘Es más fácil criar a niños fuertes que reparar a hombres rotos’ Frederick Douglass



- ▶ **Disciplina positiva, respetando los sentimientos de tus hijos en cada momento.**
- ▶ **Alaba sus esfuerzos y no tanto el resultado. Cada niño tiene dones y talentos únicos, son muchos los niños que brillan sin necesidad de que se refleje en buenas notas**
- ▶ **Pasar tiempo en familia. Fomentar el juego. Son muchas las oportunidades en el juego que ayudan a mejorar el desarrollo intelectual, físico, personal y emocional.**

- **Los niños necesitan pasar tiempo de calidad con sus padres para poder desarrollarse de forma saludable y con unas emociones fuertes. Haced al menos una comida al día juntos.**
- **Los momentos alrededor de la mesa permitirán que tu hijo pase tiempo a tu lado, que conozca tus valores y que sepa la importancia que le das al hecho de pasar tiempo en familia. Los niños que comen o cenan con sus padres tienen más probabilidades de alcanzar sus metas y a no desarrollar problemas de alimentación**
- **No se te puede olvidar repartir abrazos, besos y ‘te quiero’ cada día a tus hijos para que sepan que ellos, son lo más importante en tu vida.**

Escuela de Superpadres

1
Ayúdame a **identificar** lo que me pasa y saber qué emoción estoy sintiendo

2
Intenta **comprender** lo que me pasa, tengo mis razones como las personas mayores

3
Expreso mis emociones como sé: con rabietas, llorando, protestando... ¡Enséñame más formas!

4
Ayúdame a saber **controlar** mis emociones para que así no me desborden

5
Si no encuentro la solución a lo que me pasa, plantéame **alternativas** pero sin imponérmelas

6
Y sobretodo, ¡dame mucho **amor** y **comprensión!**



¿Cómo puedes ayudarme a gestionar mis emociones de forma positiva?

Mejorar el comportamiento de los hijos



- ▶ **MIRAR TU PROPIO COMPORTAMIENTO.** Si pierdes los nervios y gritas, si les hablas mal, si tus hijos sienten que tienes mucha inestabilidad emocional, su comportamiento irá acorde a eso
- ▶ **ASUME EL CONTROL:** Deberás tener claro que para poder manejar los conflictos con tus hijos tienes que mantener la calma y asumir que tienes que escoger un rol, un rol que te corresponde como padre o madre

- Explicarle de buenas maneras qué es lo que esperas de él
- Ignorar la mala conducta para no reforzarla de manera negativa
- Decirle cuáles son las consecuencias si no cumple con un buen comportamiento
- Guiarle para que aprenda a tener ese buen comportamiento
- Elogiarle y felicitarlo cuando se esfuerce en hacer las cosas bien para reforzar en positivo la conducta deseada





- No etiquetes a tu hijo diciendo cosas como ‘eres malo’, si no que debes centrarte en el comportamiento y en lo que debe mejorar
- No pierdas el control: evita los gritos o los malos modos y si caes en ellos, siempre pide perdón y asume tu responsabilidad en esos actos
- Una vez que sepas cómo actuar ante el mal comportamiento de tus hijos, verás que el problema nunca ha estado en ellos, si no en la forma de enfocar los conflictos diarios.

¿QUÉ HACER CUANDO SUCEDEN?



- ♦ Ignorar, desde la seguridad para el niño, la niña o quienes le rodean.
- ♦ Conservar la calma: hablar despacio, sin enfados ni amenazas (enfadarse es prestar atención).
- ♦ Mantenerse firme y constante, sin ceder, cuando la causa de la rabietta sea conseguir alguna cosa.
 - ♦ Darle tiempo para que se tranquilice, no intentar dialogar en ese momento.
 - ♦ Intentar desviar su atención a otra cosa, incluso llevarlo a otro espacio.
 - ♦ Enseñarle a que descargue su rabia o enfado de otra forma (utilizando cuentos, técnicas de relajación o algún objeto que le tranquilice).

¿CÓMO PREVENIR LAS RABIETAS?



- ✓ Fijar normas y límites (pocos, claros, coherentes y ajustados a su edad).



- ✓ Enseñarles a tolerar la frustración, (no pueden conseguirlo todo, deben esperar, hay que decirles NO).

- ✓ Anticipar las situaciones que producen las rabietas y evitarlas, si es posible en alguna ocasión.

- ✓ Evitar la disparidad de criterio entre los padres o las personas que educan al niño o la niña.



DEPRESION ACADEMICA



- ▶ **Demasiada presión en los estudios de tus hijos, puede ser contraproducente y afecta negativamente al desarrollo de los niños, así como a su relación con el aprendizaje.**
- ▶ **Una preocupación excesiva: Desmotivación.** Si tu hijo muestra señales de estrés relacionado con el trabajo escolar, necesitará que hables con él sobre lo que sienten y ayudarlo a que se sienta mejor.
- ▶ Si eres inflexible, tu hijo **Pensará que no es suficientemente bueno para nada.** Los niños crecerán pensando que el éxito se basa en la perfección y que si no pueden lograrlo, entonces es mejor darse por vencidos.

Aparecerá el mal comportamiento:

- Cuando los niños se sienten demasiado presionados para conseguir buenos resultados
- Cuando se les juzgue por lo que consiguen en lugar de por su esfuerzo.
- También podrían recurrir a malos comportamientos como la agresividad para lidiar de algún modo con el estrés y la ansiedad que están teniendo cada día



- **Necesita sentirte a su lado.** Si quieres ayudar a tus hijos a que vayan bien en la escuela, lo primero que debes tener en cuenta es dejar de presionarles ahora mismo. Es necesario fomentar la motivación y el éxito a través de la disciplina positiva.
- **Puedes ofrecer esta motivación ayudándole con la tarea escolar,** ser una inspiración y buen ejemplo. Si algo no va bien demostrarle que de los errores se puede aprender y mejorar.
- **Apóyale** y que lo que realmente importa es el esfuerzo más que los resultados.



ACTIVIDADES PARA EDUCAR EMOCIONES

MI NOMBRE. MIS VIRTUDES



EL TEATRILLO DE LAS EMOCIONES



PASTEL DE LA CALMA

- ▶ Dibujar una redonda en un papel (que será la tarta), y dividirla en diferentes trozos.
- ▶ Dentro de cada trozo escribiremos un “truco” o mecanismo para calmarnos cuando estemos excesivamente nerviosos.

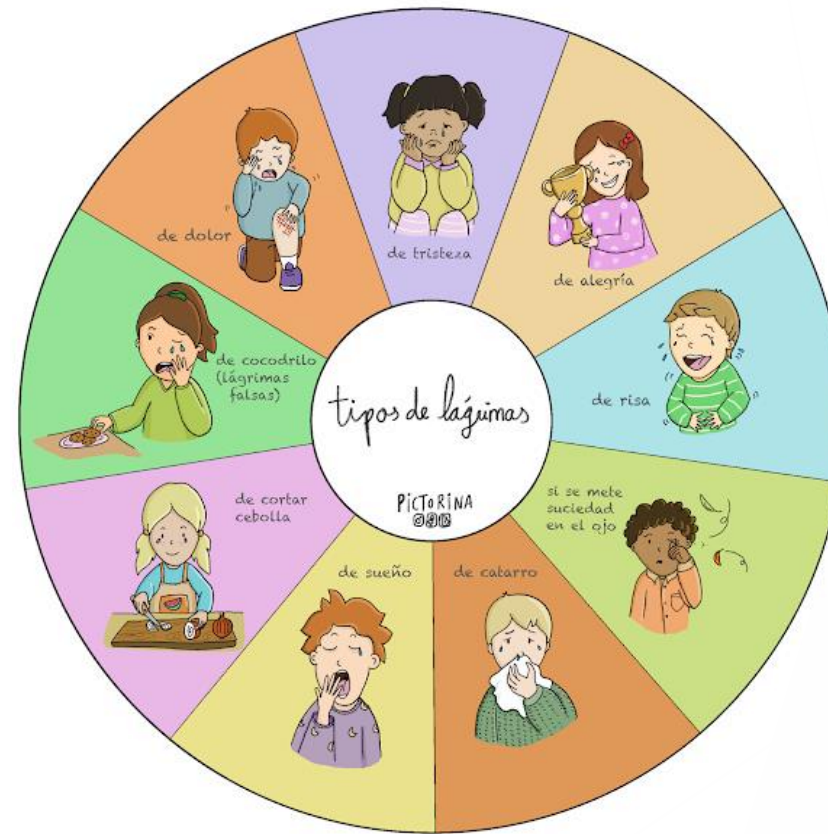


TRUCOS PARA SALIR DE UN ENFADO

ME SIENTO ENFADADO. ¿QUE PUEDO HACER PARA CALHARME?

- 1. RESPIRO PROFUNDAMENTE**
NOTO COMO MI BARRIGA SE LLENA Y SE VACÍA DE AIRE
- 2. CIERRO LOS OJOS Y RESPIRO DESPACIO**
SI ADEMÁS ME PONGO LAS MANOS EN LOS OJOS Y BARRIGA ME CALMARÉ ANTES
- 3. CUENTO DEL 0 AL 10**
PUEDO CONTAR AL REVES DEL 10 AL 0
- 4. ME ALEJO DEL SITIO DONDE ME ENFADÉ**
PUEDO PASEAR PARA CALMARME
- 5. PIENSO EN LA LETRA DE UNA CANCIÓN QUE CONOZCA**
TAMBIÉN PUEDO ESCUCHAR MÚSICA
- 6. ME LAVO LA CARA Y BEBO AGUA**
- 7. HAGO ALGO QUE ME GUSTE**
- 8. CUANDO ME SIENTA CALMADO**
PIENSO EN LA DECISIÓN QUE PUEDO TOMAR LA PRÓXIMA VEZ PARA NO SENTIRME TAN ENFADADO

PiCTORINA



AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

PIENSO EN UNA CANCIÓN QUE ME GUSTE



Pienso en la canción o si es posible la escucho de verdad

PICTORINA

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

ME PONGO LAS MANOS



Sobre los ojos cerrados y también sobre la barriga

PICTORINA

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

HAGO ALGUNA ACTIVIDAD QUE ME GUSTE



Por ejemplo pintar o relajarme con mi tarro de la calma

PICTORINA

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

CUANDO ME SIENTA EN CALMA
PENSARÉ EN QUÉ ME HA HECHO
SENTIR TANTO ENFADO.



SEGURAMENTE ÉSTO VOLVERÁ A OCURRIR
OTRO DÍA, ASÍ QUE PUEDO PENSAR EN
QUÉ HACER LA PRÓXIMA VEZ
PARA NO SENTIRME TAN MAL
Y SOLUCIONARLO CON CALMA.

PICTORINA

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

BEBO AGUA



Mejor despacio

@PICTORINA

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

DOY UN PASEO



Si es posible me alejo del lugar donde me enfadé.

@PICTORINA

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

ME SIENTO CÓMODAMENTE



Respiro profundamente y me relajo

@PICTORINA

AUTOINSTRUCCIONES PARA CALMARSE
Después de un enfado

RESPIRO PROFUNDAMENTE



Inspiro por la nariz Expiro por la boca
Nota cómo mi barriga se llena y se vacía de aire.

@PICTORINA

TÉCNICA DEL GLOBO



- ▶ Sirve para relajar y controlar impulsos. No utilizar en menores de 7 años.
- ▶ Cuando estamos enfadados nos hinchamos como un globo y explotamos. Nos asustamos. Si nos relajamos se va desinflando y no explota.
- ▶ Nos tumbamos e hinchamos tripita como un globo porque estamos enfadados. Pero relajamos y soltamos aire, descansamos...estamos mas ligeros

La visión de la mente



El mindfulness es una herramienta para que los niños encuentren la manera de tranquilizarse y volver a su centro, mediante la meditación, poniendo la atención en el cuerpo (los niños comprenden perfectamente el lenguaje corporal). Con la práctica de la atención, los niños aprenden a parar por un instante para tomar aliento y sentir lo que pudieran necesitar, dejando de lado el piloto automático, utilizando **el botón de pausa**.

MEMORIA DE EMOCIONES

RINCON DE CALMA. MESA DE PAZ



EL SEMAFORO

consiste en enseñar a los niños a calmarse ante situaciones que les causen ira o frustración



LA TÉCNICA DEL SEMÁFORO

Rojo: Detente, no hay que perder el control

Amarillo: Reflexiona, busca una solución

Verde: Pon en práctica la solución sin herir a otros

BOLAS ANTIESTRES

- ▶ apretar o presionar en los momentos de nerviosismo, enfado, frustración o ira. Una manera sencilla de hacerla es con un globo deshinchado, llenándolo de arroz, lentejas o garbanzos.



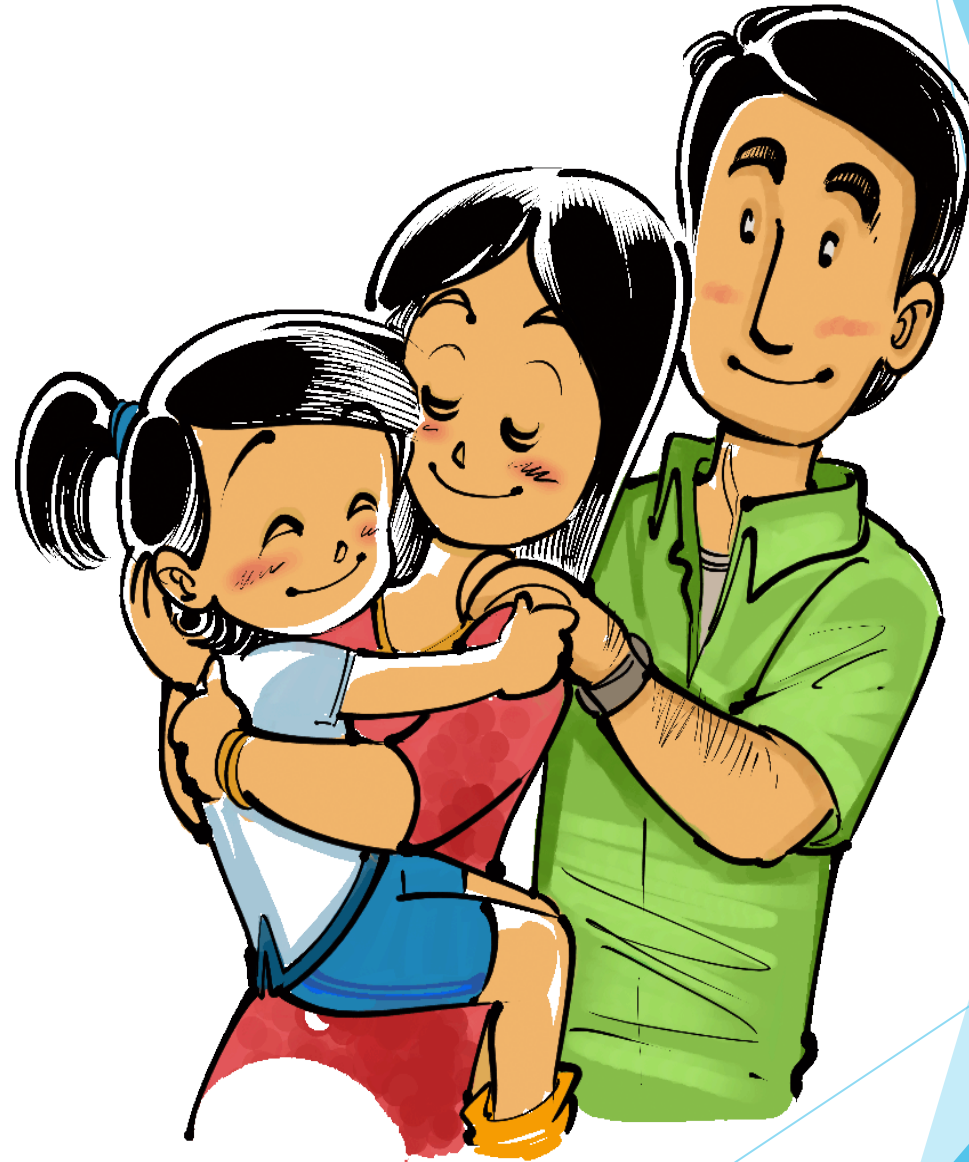
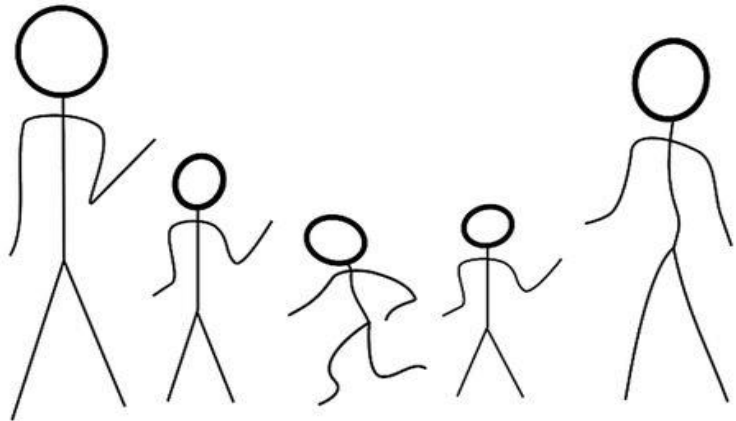
En la educación de tus hijos, Es posible que en ocasiones te sientas frustrado pero en esos momentos, no caigas en la disciplina tradicional o reactiva, **es mejor que tomes un momento para ti mismo/a, respirar profundamente**

Es muy fácil ser autocríticos y detenerse en situaciones en la que te sientas culpable por cómo has reaccionado, pero recuerda que eres humano y que todos cometemos errores. Lo importante es aprender de ellos.

Toma un tiempo al final del día para recordar las veces que has manejado bien las cosas y pensar cosas positivas acerca de tus habilidades de crianza. Si hay algún fallo, busca la forma de hacerlo mejor la próxima vez y ponlo en práctica.

REGLAS DE **AMOR** EN LA FAMILIA

- ✓ AYUDAR AL OTRO
- ✓ SER AGRADECIDO
- ✓ REGALAR ABRAZOS Y BESOS
- ✓ INTENTAR COSAS NUEVAS
- ✓ SER FELIZ
- ✓ MOSTRAR COMPASIÓN
- ✓ SOÑAR EN GRANDE
- ✓ RESPETAR AL OTRO
- ✓ REÍR A CARCAJADAS



- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- Ahmed, M.D. (2010). Actividades de relajación en Educación Infantil y Primaria. Innovación y experiencias educativas
- Baena, G. (2005). Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil. México DF: Trillas.
- Olego, E. (s.f.). Técnicas de autocontrol para niños. Blog del Centro de Psicología y Logopedia: El Teu Espai.

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

ESTHER DEL CASTILLO GARCÍA. PT SERVICIOS A LA COMUNIDAD