

Enseña a tu hijo a gestionar sus emociones



*ESTHER DEL CASTILLO GARCÍA. PT SERVICIOS A LA COMUNIDAD
ALICIA MARTINEZ CARRETERO. ORIENTADORA*

Curso 2018-19.

CEIP LA CONSTITUCIÓN. 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?

- Se trata de que el pequeño acepte y comprenda sus propias emociones para que no intente reprimirlas, sino encauzarlas
- **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.** A los niños les resulta muy difícil expresar lo que sienten con palabras porque tienen un vocabulario muy limitado y les cuesta comprender sus propios sentimientos.
- **Ayúdales a construir sus propios recursos emocionales.** Cada niño es diferente, por lo que no puedes pretender que tus hijos piensen igual que sus amigos o primos o que les emocionen las mismas cosas. Una forma sencilla de ayudarles es presentándoles conflictos y problemas para que piensen qué harían si se encontraran en esas circunstancias

¿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.

- 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





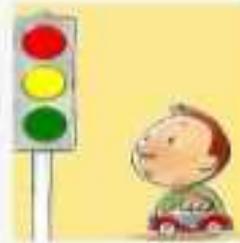
- No etiquetes a tu hijo diciendo cosas como ‘eres malo’, si no que debes centrarte en el comportamiento y en lo que debe mejorar
- No pierdas el control: evita los gritos o los malos modos y si caes en ellos, siempre pide perdón y asume tu responsabilidad en esos actos
- Una vez que sepas cómo actuar 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



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**.

MEMORI DE EMOCIONES



RINCON DE CALMA. MESA DE PAZ



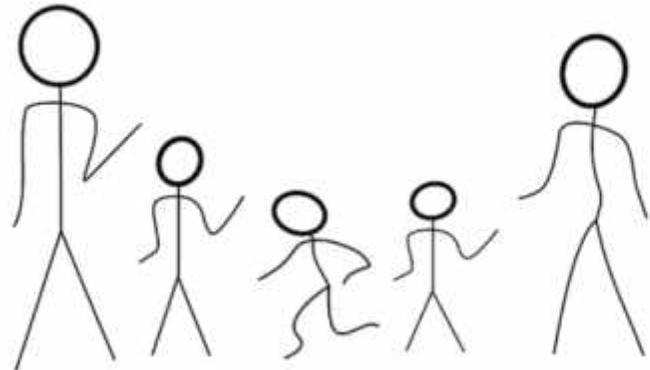
En la educación de tus hijos, Es posible que en ocasiones te sientas frustrado pero en esos momentos, no caigas en la disciplina tradicional o reactiva, es mejor que tomes un momento para ti mismo/a, respirar profundamente

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





**"PARA ESTAR MAÑANA
EN EL RECUERDO
DE TUS HIJOS, DEBES ESTAR
PRESENTE EN SUS
VIDAS HOY".**

GRACIAS POR SU ATENCIÓN

*ESTHER DEL CASTILLO GARCÍA. PT SERVICIOS A LA COMUNIDAD
ALICIA MARTINEZ CARRETERO. ORIENTADORA*