



Cómo ayudar a los niños a manejar sentimientos fuertes: Entrenamiento de las emociones

El entrenamiento de las emociones ayuda a los niños a comprender y manejar sus sentimientos. Aprender a hablar sobre las emociones es una competencia importante para toda la vida. Desarrolla la "inteligencia emocional", que puede generar mejores relaciones, menos problemas de comportamiento y mayor éxito en la escuela.



Hay 3 pasos para el entrenamiento de las emociones:

1. Identificar el sentimiento

Los niños no siempre tienen las palabras para expresar sus sentimientos. Cuando los niños pueden identificar sus sentimientos, pueden manejarlos mejor. ¡Usted puede ayudar! Cuando note una emoción en su hijo, hágaselo saber.

"Me parece que te sientes enojado por eso."

"Me pregunto si te sientes triste al ver que tienes el ceño fruncido."

"¡Te ves muy contento a hoy! ¿Qué pasó?"

"Pareces estar decepcionado que tu papá no está para verte jugar fútbol."

2. Empatizar

Empatizar con su hijo le muestra que lo comprende. Ayuda a fortalecer las relaciones y puede mejorar su comportamiento.

"Está bien que estés enojado con mamá. Sé que es difícil para ti cuando ella no está."

"Es normal sentirse confundido cuando tantas cosas están cambiando."

"Lo entiendo. Esas sombras en la esquina dan miedo. Vamos a verlas."

"Cuando tenía tu edad y me pasó eso, recuerdo que también me sentía molesta."

A veces los padres piensan que empatizar con un sentimiento lo fortalecerá. De hecho, cuando los niños se sienten comprendidos, son más capaces de afrontar sentimientos difíciles.

3. Solucionar problemas

Anime a su hijo a pensar en soluciones. Esto transmite el mensaje de que su hijo es capaz de solucionar problemas, lo que refuerza su confianza.

"¿Qué crees que podemos hacer?"

"¿Qué te ayuda cuando te sientes triste?"

Si a su hijo no se le ocurre una solución, o si su solución no es realista, puede sugerirle algunas opciones y dejar que elija.

"Me pregunto si escuchar música o dar un paseo te ayudaría cuando te sientes preocupado."

CÓMO RELACIONAR TODO

<u>L</u> abel	Identificar
<u>E</u> mpathize <u>A</u> nd	Empatizar y
<u>P</u> roblem <u>S</u> olve	Solucionar problemas

Piense en
LEAPS
para recordar
los pasos



Su hijo está jugando con un amigo y corre hacia usted llorando:

¡Sam tiró mis bloques!
¡Lo odio!

Su respuesta **LEAPS**:

¡Vaya, estás muy enojado! Yo también me enojaría si eso me pasara. ¿Qué crees que podemos hacer sobre esto?

Su hijo parece triste y dice:

Desearía que mamá pudiera estar aquí para ver mi recital.

Su respuesta **LEAPS**:

Me doy cuenta de que estás triste porque mamá no podrá ir mañana. Lo entiendo, has trabajado mucho en tu pieza para el recital ¿Podríamos grabar el recital en video o llamar a mamá después para contarle?

Los libros pueden ayudarnos a hablar con los niños sobre los sentimientos.

Estos son algunos libros para leer y compartir. Puede buscarlos o solicitarlos en su biblioteca local.

El libro de los sentimientos de Todd Parr: Tenemos todo tipo de sentimientos. Hablemos de ellos.

Mad, Mad Bear de Kimberly Gee - Es normal sentirse enojado a veces.

Jabari Jumps de Gaia Cornwall - Para hacer cosas que dan miedo, se necesita coraje. Hablar ayuda.

When I Feel Worried de Cornelia Spelman - Todos nos sentimos preocupados a veces.