

EDUCANDO LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS

Pisc. Cristina Arteaga Serna

LO QUE ES

La educación emocional es la habilidad de conocer las emociones básicas que tenemos los seres humanos, tanto en uno mismo como en los demás.

Es imprescindible saber cómo debemos regular y gestionar las emociones para poder alcanzar el equilibrio y ser más felices



La educación emocional sirve para identificar, promover y disfrutar de las emociones deseables, prevenir, afrontar y superar las emociones no deseables

Fases para convertir a tu hijo en un experto emocional

1. Conocer las emociones básicas

Rabia, tristeza, miedo, alegría, curiosidad, vergüenza, asco.



2. Reconocer las emociones en nosotros mismos y en los demás

Se recomienda trabajar con fotografías de los familiares expresando las emociones básicas, para que el niño pueda identificar la expresión de cada emoción



3. Legitimar emociones

(Permitir experimentar y expresar las emociones). Las emociones no están bien ni mal, hay que aceptarlas debido a su carácter subjetivo, automático e inconsciente.



4. Aprender a regular las emociones

Pasar de la heterorregulación a la autorregulación:

1. Autorregulación del adulto para poder gestionar a su hijo
2. Heterorregulación del menor: el adulto ayuda al niño a gestionar sus emociones
3. Autorregulación del niño



5. Reflexionar sobre la emoción que estamos experimentando

Los padres deben ayudar a sus hijos a reconocer sus emociones y a etiquetarlas, se debe enseñar al niño a relacionar su emoción con las sensaciones, pensamientos y acciones que ocurrieron en relación con la emoción



6. Dar una respuesta lo más adaptativa posible

El adulto debe enseñar al niño nuevas formas de expresar sus emociones, sin desvalidar las mismas.



7. Establecer una narrativa

El adulto debe dar una explicación de la situación que el niño experimentó, que sea adaptada a su edad

Pasos para realizar una buena narrativa:

1. Sensaciones: relacionadas con la respuesta del cuerpo
2. Emociones: Identificar de qué emoción estamos hablando
3. Pensamientos: qué ideas, valores se tuvo
4. Acciones: conductas que se llevan a cabo



Estrategia efectiva

Una de las estrategias más sencillas para conseguir calmar a los hijos cada vez que experimenten una emoción fuerte consiste en agacharse para ponerse su altura, justo frente a la altura de sus ojos.

De esta manera el niño va a sentir que sus padres quieren cooperar con él en vez de compatir

NO RACIONALIZAR LAS EMOCIONES

En el mundo emocional solo se habla de emociones y no de razones (por lo menos en un primer momento). Como padres se debe activar el hemisferio derecho del cerebro (cerebro emocional), y hablar con los niños desde su mismo idioma