

Handy Handouts®

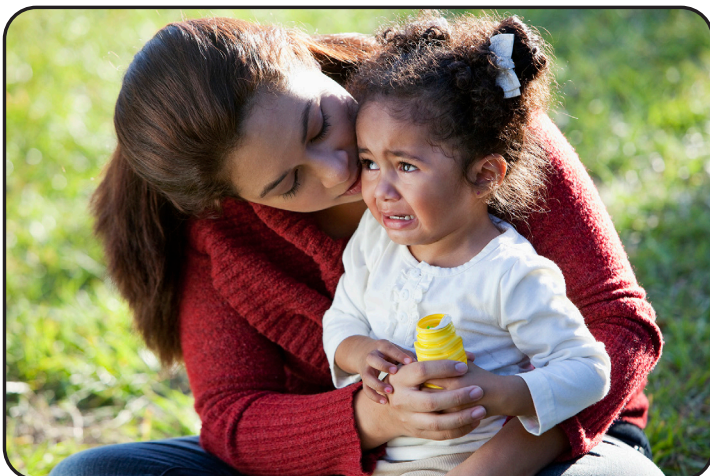
Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Ayudar a los niños a entender y lidiar con las emociones

por Becky L. Spivey, M.Ed.

¿Cómo reacciona su hijo cuando está triste, enojado, preocupado o avergonzado? Aprender a manejar las emociones es un aspecto importante de desarrollo emocional. Los niños aprenden a manejar sus emociones observando los ejemplos establecidos por adultos significativos en sus vidas: padres, maestros, cuidadores, etcétera. Cuando los niños ven a sus padres tener gritando y berrinchando o cuando están enojados, son más propensos a llevar a cabo los mismos comportamientos. Los padres pueden ayudar a los niños a aprender a manejar sus comportamientos enseñándoles a identificar sus emociones por su nombre y expresarlas de maneras aceptables. *"Lo siento, estás enojado y molesto, pero patear la pared no ayuda. Usted puede golpear su saco de boxeo, gritar en la almohada, salir y patear el fútbol, o acostarse en su cama hasta que se calme."*

Decirle a los niños que "se calmen" o "dejen de llorar" cuando estén siendo completamente irracionales no es eficaz para ayudarles a superar un trauma emocional. En su lugar, ofrezca su empatía y, cuando se calman, pídeles que expliquen qué los molestó y desencadenaron su crisis. Ayúdales entender que todo el mundo tiene malas emociones que van y vienen, y a pesar de que no duran mucho, debemos aprender a conducirnos apropiadamente cuando surgen estas emociones.



Identificar y reconocer los sentimientos de los demás, así como los nuestros, es otra habilidad social. Discuta los eventos que les suceden a ellos, a sus amigos y a usted en casa, en la escuela o en el trabajo. Lee historias y libros de imágenes con los más pequeños. Mire programas de televisión con la familia. Todo esto son excelentes maneras para que los niños observen a una variedad de personas en diferentes situaciones que lidian con sus emociones y viendo cómo reaccionan (positiva y negativamente). Analicen cómo sus reacciones pueden haber manejado sus emociones de manera más apropiada.

Para ayudar a los niños a desarrollar seguridad emocional y habilidades y hábitos sociales positivos, debemos tener tiempo para:



- Observar los comportamientos positivos de nuestros hijos (incluso cuando no son conscientes de que estamos observando a ellos),

- Elogiar sus logros (independientemente de lo insignificantes que sea),

- Escuchar las historias y aventuras de su época (con interés),



- Demostrar paciencia cuando cometen errores (que todos probablemente hemos cometido),

- Fomentar sus talentos e intereses (incluso si no son suyos),

- Mostrar consideración por sus sentimientos (incluso cuando son demasiado dramáticos), y



- Muéstreles amor incondicionalmente (porque son sus hijos y dependen de su apoyo).

Nuestras emociones dan forma a todo lo que somos, todo lo que aprendemos y todo lo que hacemos. Como padres, nos tomamos mucho tiempo enseñando a nuestros hijos a arreglar su propio cereal, montar en bicicleta, y hacer su cama. Pero cuánto tiempo pasamos enseñando a los niños acerca de las emociones y reacciones apropiadas a ellos?

Las emociones positivas son fáciles de hablar, pero ¿qué pasa con el niño que está enojado, triste, asustado o ¿Frustrado? Esto requiere más práctica, especialmente si el niño tiene necesidades especiales”.

Aquí hay una lista de libros infantiles para apuntar a una variedad de emociones. Hable sobre la cara de los personajes, situaciones particulares que los personajes comparten con su hijo, cómo reaccionan (positivamente y negativamente), y si manejaron sus emociones apropiadamente.



- **Cuando estoy enojado** – Aaron, J.; Explica la ira y cómo lidiar con ella. Incluye una guía para padres.
- **Lidiar con los sentimientos heridos** – Adams, L.; Qué hacer cuando tus sentimientos heridos o herir los sentimientos de alguien.
- **Sopa media** – Everitt, B.; Horace se siente mal hasta que ayuda a su madre a hacer sopa media.
- **Es difícil ser cinco** – Curtis, Jamie L.; Un niño de cinco años aprende el autocontrol.
- **Estar enojado** – Johnson, J.; Los jóvenes discuten lo que los hace enojar y sus sentimientos.
- **Annie Bananie** – Komaiko, Leah; El mejor amigo de Annie se muda de la ciudad.



- **Hablemos de tener miedo** – Kreiner, A.; Qué causa el miedo y cómo tratar de no tener miedo.
- **Alejandro y el Terrible, Horrible, No Bueno, Muy Mal Día** – Viorst, J.; Alexander es consolado por la idea de que otras personas tienen días malos también.
- **Estaba tan loco** – Mayer, M.; Un niño intenta una variedad de maneras de disolver la ira.
- **Ira Duerme** – Waber, Bernard.; La hermana de Ira le recuerda que no lleve su osito de peluche a la cama porque sus amigos se reirán de él.
- **¿No puedes dormir, osito?** – Waddell, Martin; Little Bear aprende a lidiar con tener miedo de la oscuridad.
- **Cómo sacar al Grrr de la ira** – Verdick, Elizabeth y Lisovskis, Marjorie. Estrategias para niños en tratar con ira.



Recursos:

Vanderbilt University. 2012. Center on the Social and Emotional Foundations for Early, The. *Teaching Your Child to Identify and Express Emotions*. http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf Retrieved July, 2013.

Perez, Angelica. 2010. *Teaching Children How to Handle Their Emotions: As Simple as PIE*. <http://simplekids.net/pie-approach-to-emotions/>. Retrieved July 2013.

Blau, Liza. 2013. *How To Help Children Deal with Expressing Their Emotions*. <http://everydaylife.globalpost.com/children-deal-expressing-emotions-8281.html> Retrieved July, 2013.

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com