



Orientación sobre las emociones

A menudo, los niños tienen sentimientos intensos y abrumadores. Los adultos se pueden confundir con la intensidad de los sentimientos de los niños, y sin embargo quieren ayudar a que los niños entiendan y manejen los sentimientos. La orientación sobre emociones ayuda a los adultos a dominar esta habilidad tan importante para la crianza.

- Paso 1: Identifique el sentimiento diciendo algo como: "parece que te sientes enojado".
- Paso 2: Valide/empatice con el sentimiento diciendo algo como: "Yo me sentiría enojado también si alguien tumbara mi torre de bloques".
- Paso 3: Ayude al niño a resolver el problema preguntando: "¿Qué puedes hacer con este problema?" Si el niño necesita ayuda para resolver el problema, brinde dos opciones y deje que el niño decida: "¿Quieres hacer otra vez la torre de bloques o ir a jugar con los camiones?"
- Enseñe a los niños a mirar en sus cuerpos para ver pistas sobre cómo se sienten (por ej., pregunte: "¿En qué parte del cuerpo tienes un sentimiento intenso justo ahora?", o diga algo como: "Tienes los puños cerrados; eso me hace preguntarme si te sientes enojado").

La reacción de los adultos ante los sentimientos de los niños predice si los niños responderán con un comportamiento de autocontrol o fuera de control.

La orientación sobre emociones enseña a los niños:

- A entender sus sentimientos
- Que todos los sentimientos (pero no todos los comportamientos) están bien
- A manejar sentimientos intensos.

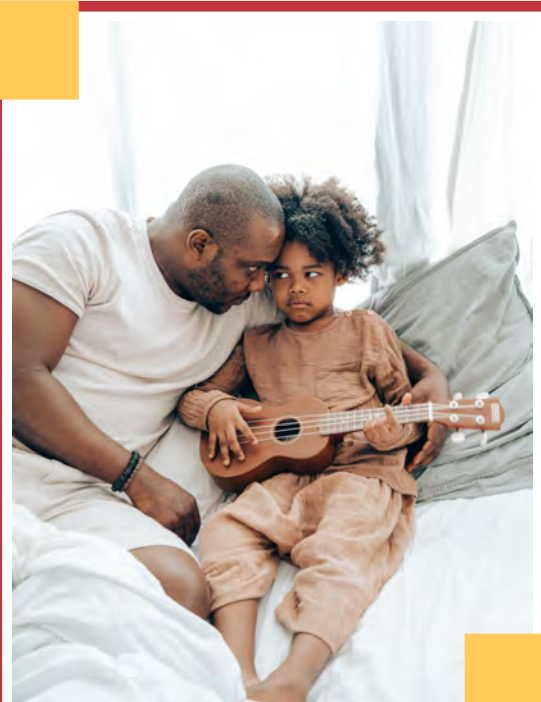


Foto por Ketut Subiyanto de Pexels

La orientación sobre emociones es una manera positiva como los adultos pueden enseñar a los niños sobre las emociones mientras muestran que entienden y se preocupan por los sentimientos intensos de los niños.

La orientación sobre emociones beneficia a los niños



Foto por Victoria Borodinova de Pexels

- La orientación sobre emociones enseña a los niños a entender y manejar los sentimientos, a mostrar empatía por los demás, a tener buenas relaciones con otros niños y adultos y a tomar buenas decisiones.
- Cuando los niños pueden entender y manejar sus sentimientos, sienten menos estrés en sus cuerpos, se concentran mejor y aprenden más en la escuela.
- Cuando los adultos usan la orientación sobre emociones, los niños tienen menos problemas de comportamiento en el hogar y en la escuela.
- La orientación sobre emociones ayuda a los niños a desarrollar las habilidades sociales que los hará más felices y exitosos a lo largo de sus vidas.

Cuando brindar orientación sobre emociones



Foto por 460273 de Pixabay

- Hablar sobre los sentimientos es una manera importante para que los adultos y los niños se sientan cerca unos de otros. Invite (pero sin presionar) a los niños a hablar sobre sus propios sentimientos y los de otras personas.
- Aspire a usar orientación sobre emociones del 30 al 40% del tiempo. A veces no es posible dar orientación.
- Solo oriente cuando esté tranquilo y tenga tiempo. Está bien regresar más tarde a un problema.
- Trate de usar la orientación sobre emociones cuando vea los primeros signos de que un niño se está enojando. Es poco probable que la orientación sobre emociones funcione durante un berrinche.
- ¡La orientación sobre emociones requiere práctica!