



CONECTANDO A NUESTROS NIÑOS CON SU MUNDO EMOCIONAL



¿CÓMO ACOMPAÑAR A NUESTROS HIJOS EN EL PLANO EMOCIONAL?

En estas últimas semanas, la cuarentena nos ha hecho pasar más tiempo con nuestros hijos. A medida que pasan los días, es esperable que algunos niños comiencen a mostrar mayor irritabilidad o cambios en su estado emocional. Es más; es altamente probable que la gran mayoría demuestre cambios de humor en un mismo día, o tengan días "buenos" y días "malos" difíciles de predecir, lo que nos dificulta poder abordarlos de la manera en que quisiéramos.

Cuando los niños aprenden a reconocer y nombrar las emociones que van sintiendo, pueden comprender lo que les pasa y así regular mejor sus reacciones ante las mismas.

Nosotros como papás podemos ayudar a nuestros hijos a identificar las emociones que van sintiendo. Una herramienta que se ha visto que es de gran utilidad para esto es el cuento "El Monstruo de Colores" (hacer click en la imagen del cuento de la próxima página para verlo online).

**EL PRIMER PASO EN
LA REGULACIÓN
EMOCIONAL, IMPLICA
SABER QUE AQUELLO
QUE SIENTO TIENE UN
NOMBRE**



"El Monstruo de Colores" es un cuento ampliamente utilizado para abordar este tema, y ofrece a los niños la oportunidad de reconocer distintas emociones, cada una asociada a un color, entregándonos un vocabulario en común para trabajar las emociones con nuestros hijos.

La confusión que siente el monstruo nos permite observar cómo las emociones nos afectan si no podemos reconocerlas y ponerles un nombre. El cuento nos invita a transmitirles a niños y niñas la importancia del mundo emocional, de entender que las cosas que nos pasan generan respuestas automáticas a nivel corporal, cognitivo y conductual. A estos estados afectivos los llamamos emociones y entre ellas las básicas son: alegría, tristeza, miedo, rabia y calma.

Te recomendamos que la primera vez que leas el cuento, lo hagas como cualquier otro, sin necesidad de ahondar en las preguntas que proponemos aquí. A medida que lo vayan leyendo más veces, podrás profundizar y utilizar las estrategias que encontrarás en las próximas páginas.

Recuerda que el objetivo de este libro es ayudar a tu hijo a identificar las emociones que siente con colores para generar un lenguaje en común. Si "El Monstruo de Colores" no está sirviendo para eso, no lo fuerces; existen muchos otros cuentos y formas de lograr lo mismo.

¿Cómo incentivar el desarrollo emocional luego de leer el cuento?

A partir de las diversas situaciones que van enfrentando los niños en el día a día, van experimentando distintas emociones. Esas son oportunidades para poder reflejar la emoción que están viviendo y profundizar en ella.

Por ejemplo, si ven que están disfrutando de alguna actividad o de un juego podrían preguntarle, ¿de qué color del cuento del monstruo de colores estás?, si no sabe la respuesta, podrían reflejar la emoción; ¿estás amarillo? ¿contento?, y ahí profundizar, ¿qué te está haciendo sentir así?, ¿qué otras cosas te hacen sentir así?

Si bien la mayoría de las emociones tienes abordajes muy similares, también hay ciertas consideraciones diferentes según la emoción de que se trate. A continuación, encontrarán algunas sugerencias similares y otras diferenciadas según el tipo de emoción: positivas o difíciles.

CÓMO ABORDAR LAS EMOCIONES EN GENERAL

PREGUNTA E INTERÉSATE



"¿Cómo te sientes? ¿De qué color estás al realizar esta actividad/con esto que pasó?"

"¿Qué te hace sentir así?"

"¿Qué otras cosas te ponen... (emoción o color)?"

"¿Qué te dan ganas de hacer cuando estás... (emoción o color)?"



REFLEJA SUS EMOCIONES

"Veo que hacer esta actividad te pone... (emoción o color)." "

"Esto que acaba de pasar te puso un poco... (emoción o color)." "

*En los niños más chicos es muy útil hacer en nuestro rostro el gesto de la emoción que estamos nombrando.



RECONOCER LAS EMOCIONES EN EL CUERPO



"¿Qué notas en tu cuerpo cuando estás... (emoción o color)?"

Dar ejemplos: dan ganas de reír, saltar, bailar, llorar, correr, escapar, empujar, pegar, siento la garganta apretada, hago pucheros, el cuerpo se aprieta, me pongo rojo, siento mi corazón latiendo fuerte, etc.



EN EL CASO DE EMOCIONES POSITIVAS...



Buscar otras actividades que los hagan sentir así:

Te veo contento, ¿qué te hace sentir así?
¿Qué otras cosas te ponen alegre/calmado?

Identificar qué les genera emociones positivas nos permite seguir promoviendo actividades que los hacen sentir bien.

También nos entrega información de aquello que puede ayudarlos a regularse cuando estén viviendo una emoción más difícil. Por ejemplo, un niño que está muy triste y sabemos que le encanta pintar, el que pinte puede ser una estrategia que le permita expresarse y sentirse mejor.

PARA EMOCIONES DIFÍCILES...



Validar la emoción, pero no la conducta:

"Es esperable sentir rabia si tu hermano te quita el juguete (o la situación que hayan identificado como gatillante), te entiendo, a mi me pasaría lo mismo, pero no por eso le vas a pegar y empujar."

Es importante validar las emociones difíciles y conversar con los niños que es natural sentirla ante determinadas situaciones (como las que mencionó antes), pero que la clave está en lo que hacemos con ella.

Buscar alternativas de acción:

"¿Qué podrías hacer la próxima vez que te pase eso?, ¿Qué te puede ayudar cuando te sientas... (emoción/color)?"

La invitación es a explorar juntos qué le puede ayudar a expresar lo que le pasa de una manera asertiva, que no dañe a otros ni a ellos mismos. Por ejemplo: contar hasta 10, respirar profundo varias veces, salir a dar una vuelta y volver, ir a abrazar un peluche, pegarle a un cojín, usar la botella de la calma, dibujar en un block con mucha presión las rayas de la rabia, pintar mandalas, dibujar unas manos en la pared y presionar contra ellas, ir a tomar agua y lavarme la cara, etc.

Buscar formas de ayudarlos:

"¿Cómo te puedo ayudar cuando te sientas así?, ¿qué necesitas de mí?"

Por ejemplo: que me abracen, que me acompañen, que me hagan cariño, que me den un momento a solas, etc.

Actividades sugeridas después de leer el cuento

"EMOCIONÓMETRO"

Imprimir o dibujar y pintar los monstruos de colores (disponibles en la próxima página) y tenerlos en algún lugar visible que más frecuenten en la casa.

Cada día se puede preguntar a los niños cómo se sienten, pidiéndoles que muestren aquel monstruo que identifica la emoción de ese día o momento. En caso de tener varios hijos, se puede escribir el nombre de cada uno en un perro de ropa, para dejarlos enganchados en el color correspondiente.

Para profundizar un poco más, se puede recurrir a las preguntas mencionadas anteriormente. Por ejemplo:

- ¿Qué te hace sentir así?

- ¿Cómo te das cuenta que te sientes así?

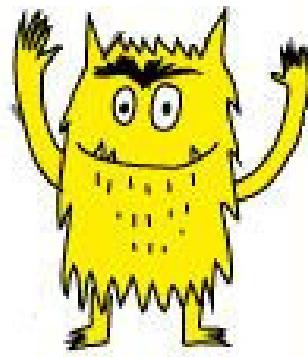
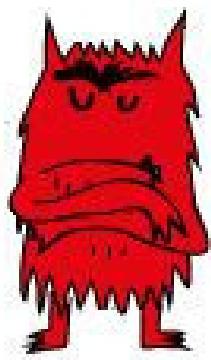
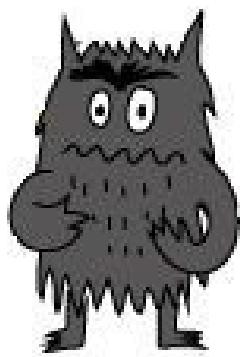
Si el niño dice que siente tristeza, miedo o rabia se le puede preguntar además:

- ¿Qué te puede ayudar a sentirte mejor?

- ¿Qué necesitas de mí?

- ¿Cómo te puedo ayudar?

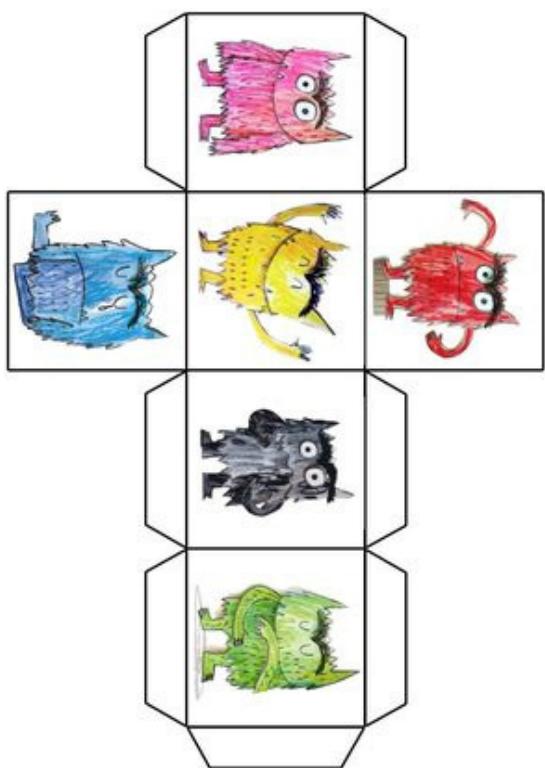




Otras variaciones del Emocionómetro:

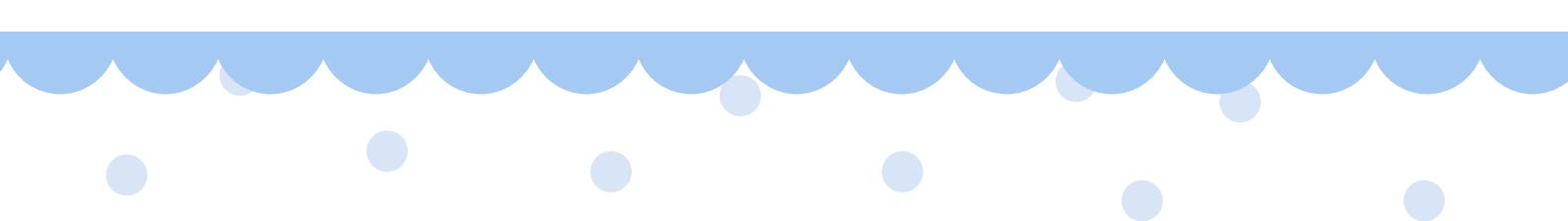


Dado:



Ruleta:





"CÓMO ME SIENTO"

Entregarle al niño el dibujo que aparece a continuación (el de niño si es hombre y el de niña si es mujer) y pedirle que dibuje en el rostro cómo se ha sentido estos días, recordando las emociones que vieron al leer el cuento (alegría, tristeza, rabia, miedo, calma). También puede pintar el cuerpo de ese color si lo desea.

Luego de que termine el dibujo preguntarle:

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Qué te hace sentir así?
- ¿Cómo te das cuenta que te sientes así?

Si el niño dice que siente tristeza, miedo o rabia se le puede preguntar además:

- ¿Qué te puede ayudar a sentirte mejor?
- ¿Qué necesitas de mí?, ¿cómo yo te puedo ayudar?
- ¿Ha habido momentos en los que no te has sentido así? ¿Cuáles? Esto también permitirá identificar alternativas que podrían ayudarlo.

