

Cómo ayudar a nuestras hijas a manejar sus emociones



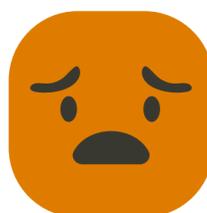
Preescolar

¿QUÉ ES UNA EMOCIÓN?

Son respuestas físicas y neuroquímicas que hacen que respondamos ante diferentes estímulos externos o internos con acciones o pensamientos.

Las emociones se generan automáticamente; no podemos controlar que aparezcan.

Culturalmente nos enseñaron a evitar lo que sentimos; así no afrontamos las situaciones que aparecen de forma adecuada. En vez de evitar las emociones, aprendamos a manejarlas.



¿PARA QUÉ NOS SIRVEN?

Las emociones son fundamentales y necesarias en nuestra vida, ya que nos permiten sobrevivir y adaptarnos a las diferentes situaciones que van surgiendo en la cotidianidad.

Algunas de sus **funciones** son:



Alegría: nos impulsa a conectarnos con otros, nos acerca a los demás, facilita la empatía, el disfrute y la curiosidad.

Tristeza: permite que recibamos ayuda de otros, focalizar la atención frente a las consecuencias negativas de una situación y nos conecta con lo importante para nuestras vidas.



Miedo: permite alertarnos; nos hace reaccionar rápidamente y preparamos para protegernos.

Sorpresa: facilita el sentido de exploración y nos prepara para reaccionar ante situaciones nuevas.



Rabia: con esta defendemos lo que nos parece importante y nos impulsa a resolver un problema o cambiar una situación.

PASOS Y ESTRATEGIAS PARA LA REGULACIÓN

1

Tomar conciencia de mis propias emociones y de las de mi hija.

2

Reconocer que las emociones son una oportunidad de aprendizaje y conexión con mi hija.

3

Ayudar a identificar y a nombrar la emoción que se siente, validándola.

¿Sientes tristeza? Puedo entender que estás triste porque tu hermano te quitó el juguete.

4

Facilitar y acompañar la transición de las emociones.

a. Invítela a respirar pausadamente o a tomar agua.

b. Abra un espacio para hablar de la emoción, puede ser a través de:

» Preguntas: *¿cómo te sientes? ¿qué te gustaría que fuera diferente? ¿qué puedo hacer para que te sientas mejor?*

» Dibujos: *sobre qué pasó, sobre lo que necesita y siente.*

» Cuentos.

c. Exploren juntos posibles soluciones para resolver el problema o afrontar la situación.



LA TÉCNICA DE LA TORTUGA

Esta herramienta ayudará a las niñas a gestionar sus emociones. Para conocer más, pueden leer este cuento:

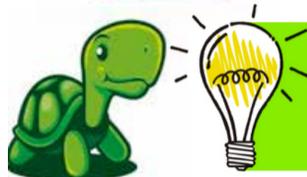
www.youtube.com/watch?v=rivGSIUkXR8

Reconocer tus emociones



Piensa y para

Entra en tu caparazón y respira



Piensa en una solución

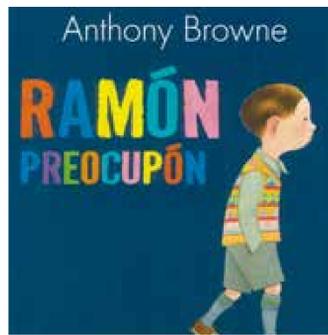
CUENTOS QUE NOS HABLAN DE LAS EMOCIONES



El Monstruo de colores, Anna Llenas



Así es mi corazón, Jo Witek



Ramón Preocupón, Anthony Brown



Fernando el Furioso, Hiawyn Oram

REFERENCIAS

Bisquerra, R. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower. Cassá, Elia López. (2007) Educación emocional: Programa para 3-6 años. WK Educación. Goleman, D (2006). emotional intelligence- why it can matter than iq. bantam books. gottman. J (1998). Raising An Emotionally Intelligent Child The Heart of Parenting.