



Colegio de
La Asunción
León

TALLER DE GESTIÓN EMOCIONAL



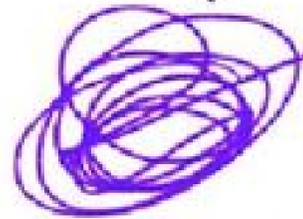
COMUNICA-t

Familias Asunción

Lo primero de todo:

¿Qué es una emoción?

① Las cosas que nos pasan



② Nos produce un pensamiento

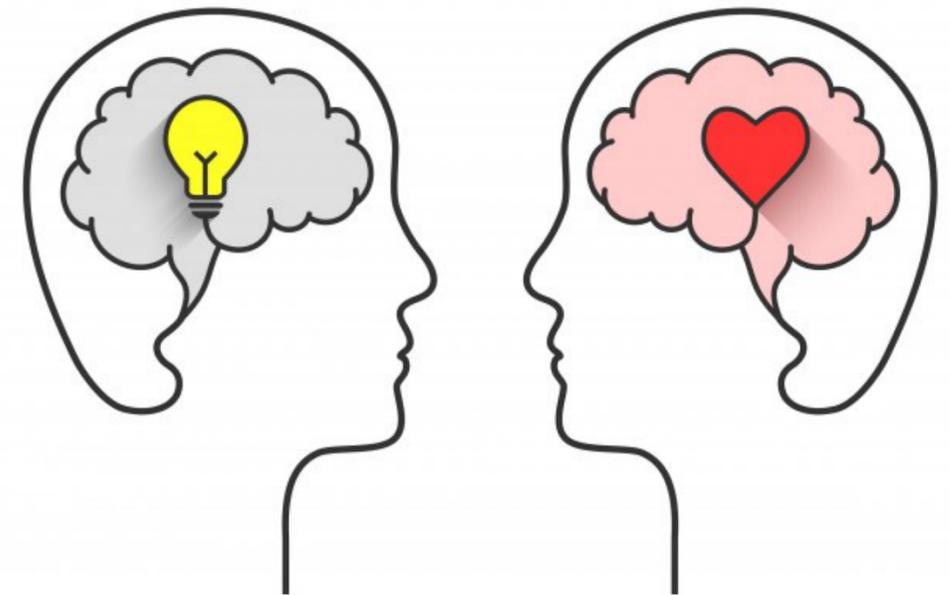
③ Que provoca una reacción emocional

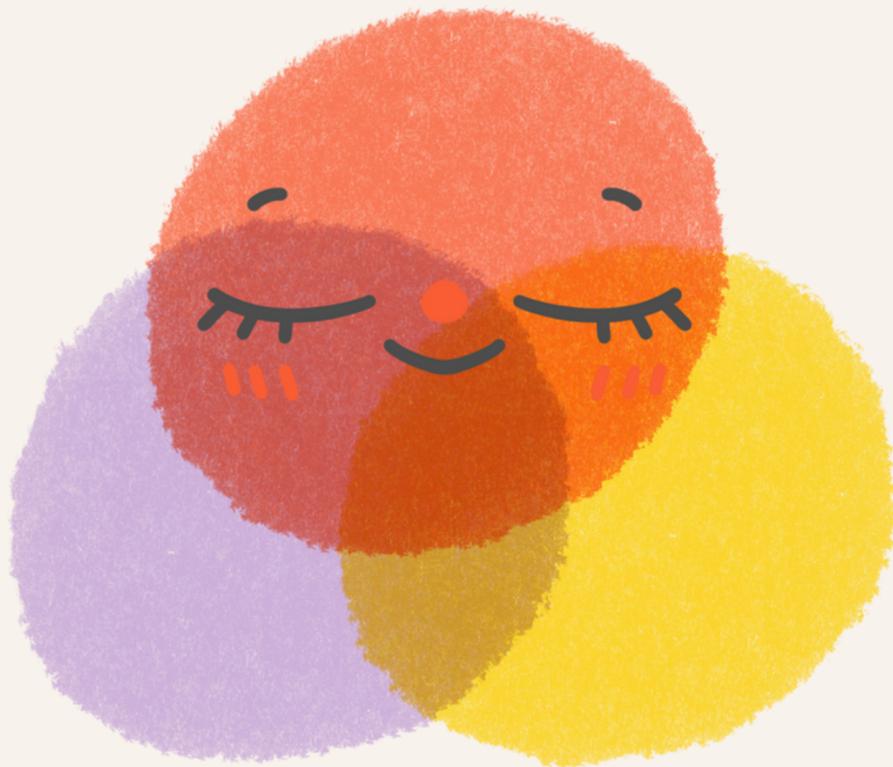
Las emociones son muy rápidas, tanto que estamos dentro de ellas sin darnos casi cuenta.

Llorar, gritar, reír, son producto de las emociones que sentimos.

LA GESTIÓN EMOCIONAL

La gestión emocional en los niños es crucial para su bienestar y desarrollo. Aquí tienes algunas orientaciones para trabajar la gestión emocional con tus hijos:





01

Fomentar la expresión emocional:

Anime a sus hijos a expresar sus emociones de manera abierta y sin juzgar. Hágales saber que todas las emociones son válidas y que es saludable compartirlas.

02

Modelar comportamientos emocionalmente saludables:

Los niños aprenden observando a los adultos. Sea un modelo positivo al expresar y gestionar sus propias emociones de manera constructiva. Si se siente frustrado, comparta cómo está manejando esa emoción de manera adecuada.

03

Enseñar el vocabulario emocional:

Ayude a sus hijos a identificar y nombrar sus emociones. Cuanto mejor comprendan lo que sienten, más fácil les resultará expresar sus necesidades y manejar situaciones emocionales.

04

Crear un ambiente de apoyo:

Asegúrese de que su hogar sea un lugar seguro donde los niños se sientan cómodos compartiendo sus emociones. Escuche activamente, valide sus sentimientos y evite minimizar o desestimar lo que están experimentando.

05

Enseñar estrategias de afrontamiento:

Proporcione herramientas prácticas para que sus hijos manejen las emociones difíciles. Puede ser la práctica de la respiración profunda, el tiempo a solas para calmarse, o incluso actividades creativas como dibujar o escribir sobre sus sentimientos.

06

Establecer rutinas y límites claros:

Los niños se sienten más seguros cuando saben qué esperar. Establecer rutinas diarias y límites claros ayuda a reducir la ansiedad y proporciona estructura emocional.

07

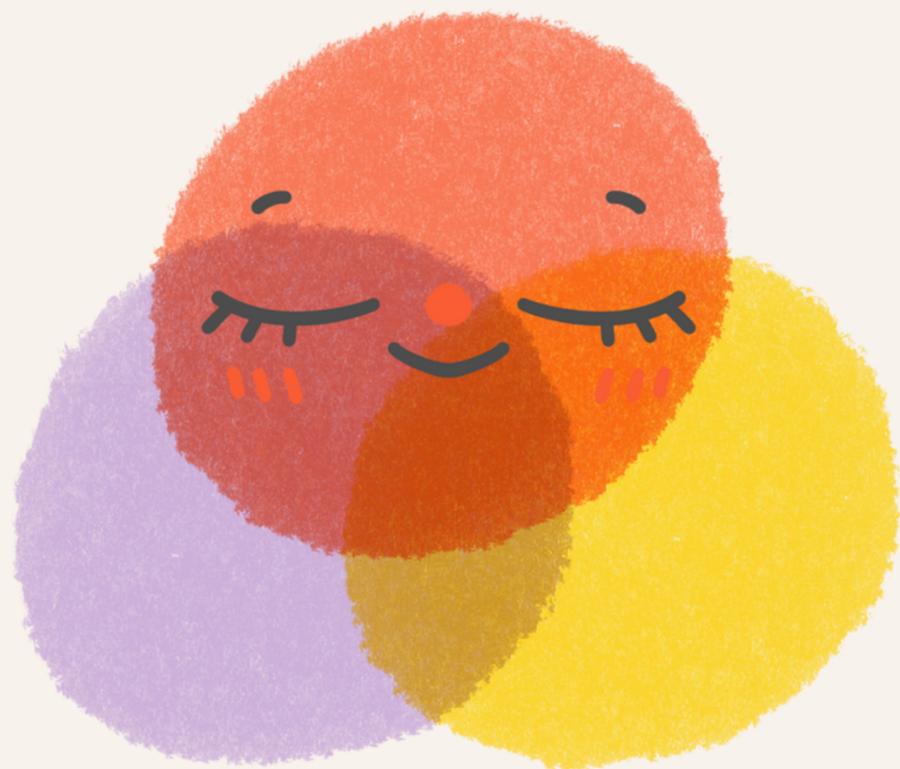
Promover la empatía:

Enseñe a sus hijos a ponerse en el lugar de los demás y entender cómo pueden afectar sus acciones a los demás. La empatía es fundamental para el desarrollo de relaciones saludables.

08

Fomentar la resiliencia:

Ayude a sus hijos a comprender que es normal enfrentar desafíos y fracasos. Anímelos a ver estos momentos como oportunidades de aprendizaje y crecimiento.





09

Limitar el tiempo frente a las pantallas:

El exceso de tiempo frente a las pantallas puede afectar negativamente el bienestar emocional de los niños. Establezca límites y promueva actividades que fomenten la conexión emocional en el mundo real.

10

Buscar apoyo profesional cuando sea necesario:

Si nota que su hijo está luchando con la gestión emocional de manera persistente, considere buscar la ayuda de un profesional, como un psicólogo infantil o un consejero escolar.



“CUALQUIERA PUEDE ENFADARSE, ESO ES ALGO MUY SENCILLO. PERO ENFADARSE CON LA PERSONA ADECUADA, EN EL GRADO EXACTO, EN EL MOMENTO OPORTUNO, CON EL PROPÓSITO JUSTO Y DEL MODO CORRECTO, ESO, CIERTAMENTE, NO RESULTA TAN SENCILLO”

ARISTÓTELES, ÉTICA A NICÓMANO

CASO PRÁCTICO 1: BERRINCHE EN EL SUPERMERCADO

María, una niña de 4 años, está teniendo un berrinche en el supermercado porque su madre no le comprará una golosina. La madre se siente abrumada por la mirada de los demás clientes y no sabe cómo manejar la situación.

Responde con calma: La madre debe mantener la calma y recordar que los niños pequeños a menudo expresan sus emociones de esta manera.

Empatiza con la emoción: En lugar de reprender a María de inmediato, la madre puede agacharse, mirar a los ojos de María y decir algo como: "Veo que estás muy triste/enojada porque no podemos comprar la golosina. Entiendo que te gustaría tenerla."

Establece límites claros: Explica de manera simple por qué no se puede comprar la golosina en ese momento. Puedes decir algo como: "Hoy no compraremos golosinas, pero podemos elegir una merienda saludable para llevar a casa".

Ofrece alternativas: Dáale a María opciones para sentir que tiene cierto control. Podría ser permitirle elegir una fruta o un snack saludable que esté disponible en el supermercado.

Recompensa positiva: Cuando María acepte la decisión y se comporte bien, la madre puede elogiarla y recompensarla con atención positiva. Esto refuerza el comportamiento deseado.

CASO PRÁCTICO 2: PROBLEMAS DE ADAPTACIÓN EN LA ESCUELA

Juan, un niño de 6 años, acaba de empezar la escuela y está mostrando signos de ansiedad y resistencia a separarse de su madre. Sus maestros informan que llora con frecuencia durante la jornada escolar.

Visitas a la escuela: Facilita visitas adicionales a la escuela antes del inicio oficial para que Juan se acostumbre al entorno y conozca a sus maestros.

Establecer rutinas: La rutina diaria predecible puede ayudar a reducir la ansiedad. Explica a Juan cuándo lo recogerás y sigue una rutina consistente en casa.

Objeto de transición: Dale a Juan un objeto pequeño, como una foto familiar o un juguete pequeño, que pueda llevar consigo para sentirse más seguro.

Comunicación abierta: Fomenta la comunicación abierta con el maestro de Juan. Pregúntale sobre su día y cualquier cambio en su comportamiento para abordar los problemas rápidamente.

Reforzar elogios: Celebra los logros y momentos positivos de Juan en la escuela. Esto refuerza la idea de que la escuela puede ser un lugar agradable.

CASO PRÁCTICO 3: RIVALIDAD ENTRE HERMANOS

JAna, de 10 años, y Marcos, de 8 años, tienen constantes conflictos y rivalidades en casa. Los padres están preocupados por cómo esto podría afectar su relación a largo plazo.

Comprender las emociones: Inicia una conversación con Ana y Marcos para comprender sus emociones y preocupaciones. Escuchar activamente puede ayudar a resolver malentendidos.

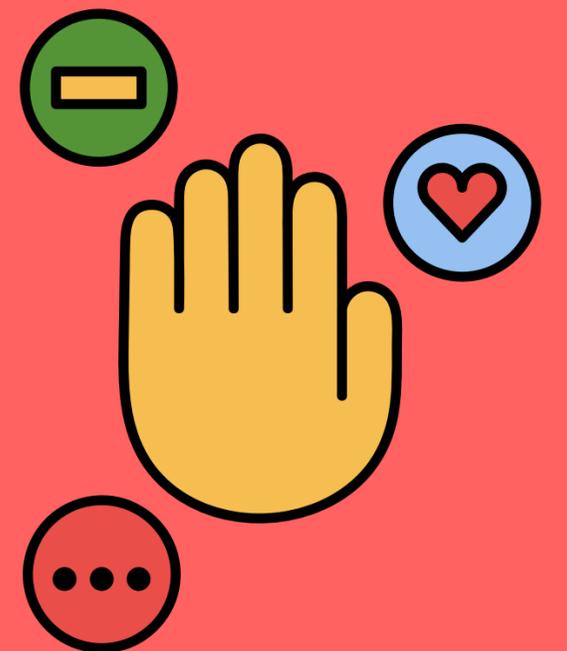
Fomentar la empatía: Ayuda a los hermanos a ponerse en el lugar del otro. Pregúntales cómo se sentirían si estuvieran en la situación del otro y cómo podrían abordar los problemas de manera diferente.

Establecer reglas y consecuencias claras: Definir reglas de convivencia y las consecuencias por romperlas. Asegúrate de que ambos niños entiendan las expectativas y las consecuencias.

Tiempo individual: Programa momentos individuales con cada niño para fortalecer su vínculo y reducir la rivalidad. Esto puede ser tan simple como leer un libro juntos o jugar a un juego.

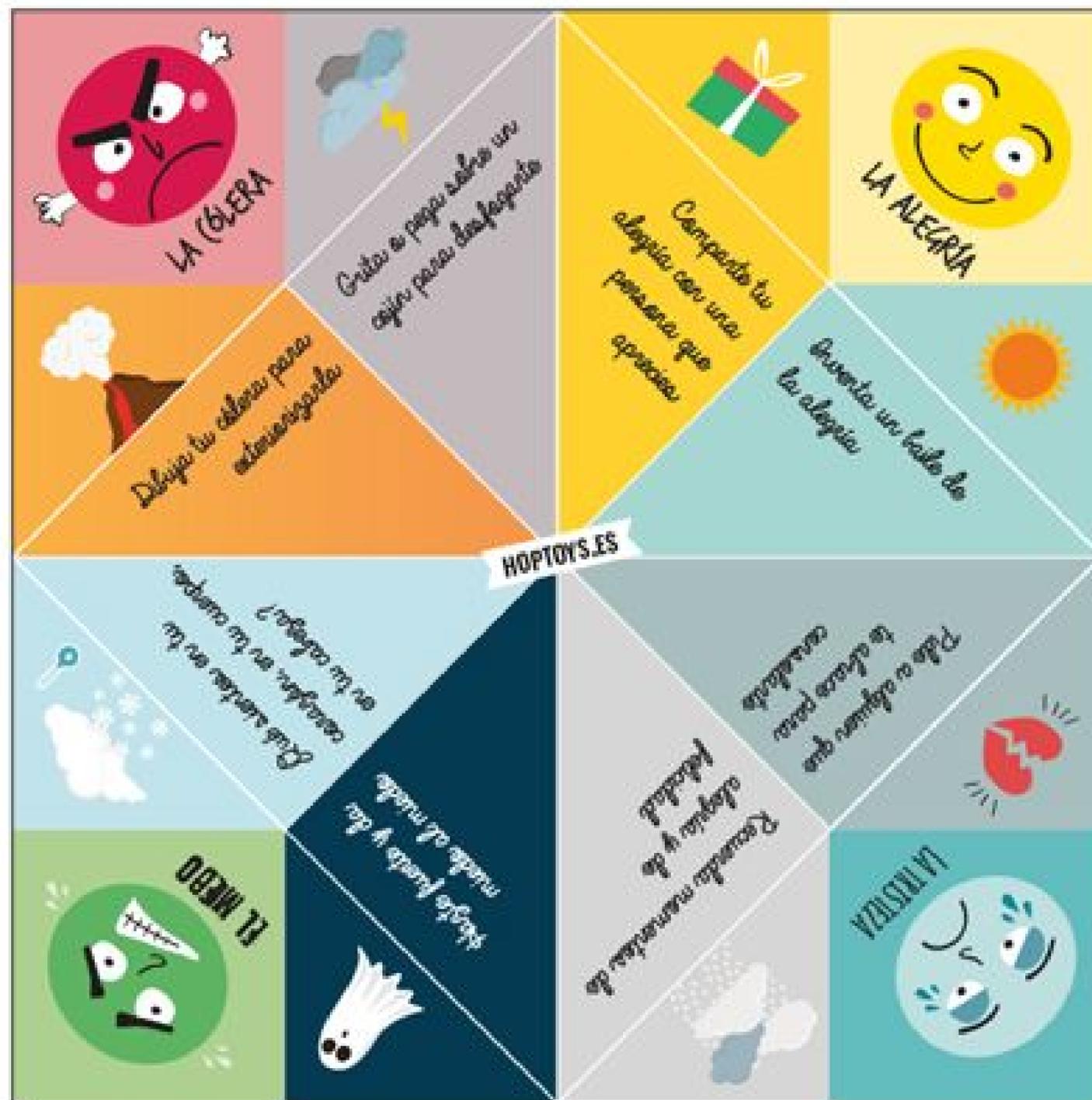
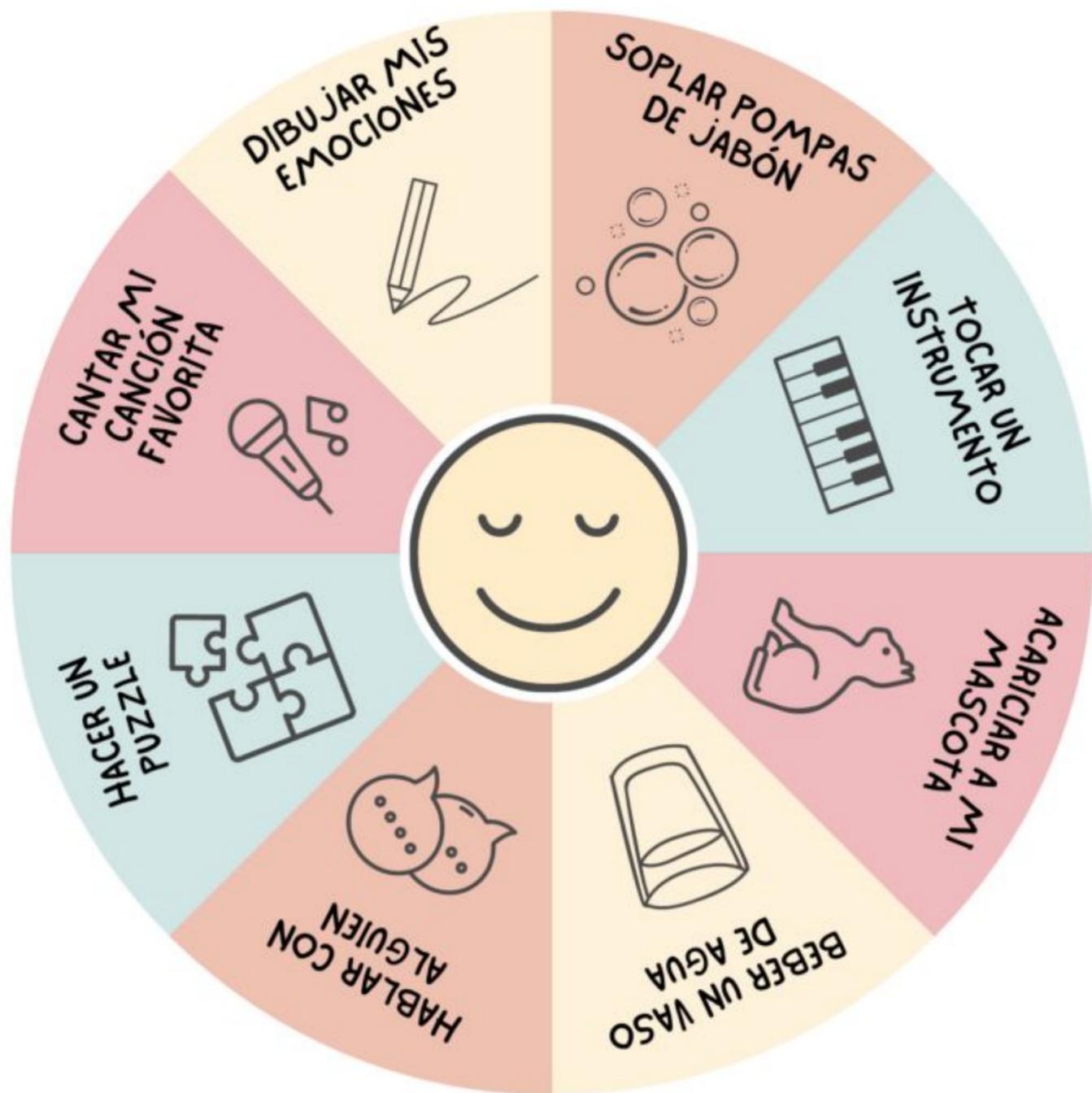
Refuerzo positivo: Celebra y refuerza los momentos en que Ana y Marcos interactúan de manera positiva. Esto puede incluir elogiar su cooperación o resolver problemas de manera constructiva.

RECUERDE QUE CADA NIÑO ES ÚNICO, POR LO QUE ES IMPORTANTE ADAPTAR ESTAS ORIENTACIONES SEGÚN LAS NECESIDADES INDIVIDUALES DE SU HIJO. LA PACIENCIA Y LA CONSISTENCIA SON CLAVE EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE LA GESTIÓN EMOCIONAL.



El COMECOCOS de las EMOCIONES

RUEDA DE LAS OPCIONES
para volver a la calma



Reglas de juego

1. Preguntar al niño una cifra del 1 al 5
2. Abrir el comecocos en un sentido y después del otro tantas veces como la cifra elegida
3. Invitar al niño a mirar en el interior: "¿Cómo te sientes? Elige el dibujo que corresponde a tu sentimiento"
4. Invitarle a descubrir el mensaje de su emoción

**¡MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN!**



NOS VEMOS PRONTO....