



Cómo ayudar a los niños a gestionar bien sus emociones

Consejos para ayudar a nuestro hijo a empatizar con otros niños



Ya hace muchos años que se oye hablar de la inteligencia emocional como factor de éxito en el desarrollo personal. En algunas escuelas infantiles, actualmente se dedica mucho tiempo a desarrollar un crecimiento armónico de las emociones, enseñando a los niños a gestionarlas bien ya que son las emociones las que motivan y mueven nuestras acciones.

En primer lugar cabe decir que la buena gestión de las emociones se aprende en la familia. De cómo los papás afrontan los diferentes momentos de la vida -alegres o tristes- sus hijos e hijas responderán de igual manera. Pero además, la inteligencia emocional también se mejora a través de la educación. Te explicamos cómo ayudar a los niños a gestionar bien sus emociones.

8 consejos para ayudar a los niños a gestionar bien sus emociones



Debemos recordar que cada niño parte de una base diferente y ello hace que el aprendizaje emocional no sea el mismo para todos. Pero en la etapa de Educación Infantil, los niños tienen bastante facilidad para adentrarse en el mundo de los sentimientos, puesto que están más conectados al mundo emocional y les cuesta menos trabajo observarse a sí mismos.

La escuela supone para todos, niños y familia, un cúmulo de nuevas experiencias ante las que surgen nuevas emociones. Estas son las estrategias para el desarrollo de la Inteligencia Emocional en la escuela infantil, buenas ideas para ayudar a los niños a gestionar bien sus emociones:

1. Que la llegada de cada niño a la escuela sea un momento festivo en que papás, educadoras y niños se sientan felices y bien acogidos. No puede haber prisas en esos momentos. Demostrar confianza al niño. Educadoras y papás debemos ser un ejemplo positivo para los niños y vivir la escolarización, la entrega del niño a su tutora, como un momento feliz.

2. Marcar algunos límites al niño, pocos pero que afecten a las rutinas y hábitos necesarios para el crecimiento como por ejemplo: la hora de dormir; el tiempo de jugar; el tiempo para ordenar; el tiempo para comer.

3. Ejercicios de conciencia emocional como saber identificar las emociones con la

Lo más compartido



NOMBRES PARA BEBÉS
[Nombres para niñas que serán tendencia en 2018](#)



NOMBRES PARA BEBÉS
[Tendencia de nombres para niños en 2018](#)



SALUD INFANTIL
[Cuidados del niño cuando tiene la gripe o un catarro](#)

ejercicios de conciencia emocional como saber identificar las emociones con la ayuda de un espejo en el que nos miramos y reproducimos caras reflejando distintos estados de ánimo: alegría, enfado, miedo, tristeza, sorpresa...). Esto lo hacemos cada día en la escuela pero también podemos hacerlo en casa.

4. Saber convertir las emociones negativas en positivas. A veces una sonrisa o unas cosquillas bastan para “desencallar” una situación y aprender a reírse de uno mismo. Tener una emoción negativa no tiene porqué ser algo malo. Aprendemos de los errores, no de los aciertos. Reconocer un error es muy bueno.

5. Fomentar las habilidades sociales a través del trabajo en equipo tanto en la familia como en casa. Distribuir tareas, respetar el turno de palabra...Aconsejamos que, en la medida de lo posible, hagáis cenas o comidas familiares en las que los pequeños tengan su turno de hablar sin que por ello sean el único foco de atención.

6. Respetar las rutinas del niño le dan serenidad emocional: Podemos ir a un museo, a un concierto, pero siempre pensando en un espacio corto de tiempo y centrando su atención en una o dos obras. Cuando no se hace así es cuando los niños se echan a llorar y los papás o adultos se ponen nerviosos complicando más la situación.

7. La práctica psicomotriz permite a los niños sentirse más libres, a expresar con el movimiento estados de ánimo facilitando un autoconocimiento.

8. Evitar la sobreprotección, por ejemplo pretendiendo que nuestros hijos nunca lloren. El lloro es un modo de expresión natural en el niño. Los adultos iremos conociendo los motivos de su llanto y cuándo éstos responden a necesidades primordiales o a las primeras expresiones de capricho. Existe el debate sobre una realidad cada vez más extendida: la de los “padres hiperprotectores” y la de los “niños hiperprotegidos”. Es un tema muy actual sobre el que la comunidad educativa tiene mucho que decir.

La gestión de las propias emociones es un proceso natural que se desarrolla a lo largo de toda la vida aunque se sabe que los primeros años de vida son cruciales y que familia y escuela deben “ir a la una” para ayudar a los niños en ese crecimiento.

Los padres, y su reacción ante los distintos retos que plantea el crecimiento de sus hijos, influyen enormemente en el desarrollo armónico de las emociones de los niños. Todos estamos implicados en este apasionante mundo de las emociones pues como dije al comienzo de este artículo: la emoción mueve a la acción, por lo que buenas emociones darán lugar a buenas acciones de las que el mundo está tan necesitado.

Por Margarita Mir. Directora educativa de la Escuela Infantil Nemomarlin Sant Cugat (Barcelona).

Comparte en:



guiainfantil.com

La web familiar
líder mundial
en español

Regístrate ahora y podrás
ganar una tablet Samsung

