



MIS HIJOS Y SUS EMOCIONES

Si bien las emociones forman parte de nuestra vida desde que nacemos, no es un proceso automático el saber reconocerlas, expresarlas y gestionarlas, menos aun cuando se es niño y no se posee la capacidad verbal para poder comunicarlas. Estas puedan expresarse a través de comportamientos disruptivos, pataletas, llantos, etc., por ello es de vital importancia acompañar a nuestros hijos en su alfabetización emocional, para que puedan hacer conscientes sus emociones, aprendan a manejarlas y sean asertivos en la expresión de estas.



¿CÓMO PUEDO ACOMPAÑARLO EN SU ALFABETIZACION EMOCIONAL?

1. **Ayúdelo a ponerle nombre y verbalizar sus emociones.** Muchas veces los niños sienten una sensación desagradable y la expresan a través de conductas inadecuadas, pero no son capaces de reconocerlas y nombrarlas. Desde ahí la importancia que usted lo ayude a identificarla. Por ejemplo: “estas tirando los juguetes porque tienes rabia de no encontrar tu juguete preferido”.
2. **Valide sus emociones,** comprendiendo que todas las emociones tienen una funcionalidad, es importante que les ayuden a aceptar cuando aparecen estas, enseñándoles a expresarlas y canalizarlas de la manera adecuada. Por ejemplo “Entiendo que estés enojado, pero no está bien que tires tus juguetes” una vez que su hijo (a) se calme conversa con él sobre las formas adecuadas de expresar la rabia.
3. **No minimices sus sentimientos,** discursos tales como “otra vez llorando por lo mismo” “deja de llorar por todo” “esta tontera te pone tan contento”, lo único que puedes hacer es limitar su expresión emocional y que a lo largo del tiempo no te logre expresar lo que siente.
4. **Genere un espacio para hablar** cómo estuvo el día, cómo se sintieron en clases o si hay alguna situación que les gustaría compartir (puede ser en la hora de cena u onces, por ejemplo). Para esto, puede utilizar diversos recursos, tales como ver una película, leer un cuento y preguntarle cómo se sienten en relación a esto. No se olviden que para promover esa expresión emocional es importante el modelaje de los padres, quienes también deben señalar sus propios sentimientos.



Fundación Centro Cristiano
Instituto Abdón Cifuentes
San Felipe

5. **En el caso de evidenciar cambios significativos** en el comportamiento de sus hijos y en su estado emocional, no duden buscar ayuda en el equipo del área de Formación del colegio, el cual cuenta con psicólogos que pueden orientarlos en diferentes estrategias que como familia pueden utilizar.
6. **Recuerden revisar** nuestra página de formación, en donde podrán encontrar material de apoyo emocional y convivencia escolar.

<https://formacioninstituto.wixsite.com/formacioniac>

Atte.
Equipo de Formación IAC