

Sugerencias para acompañar a los niños en el manejo de sus emociones.

Las emociones son estados afectivos que experimentamos ante las diferentes situaciones que vivimos a diario. En ocasiones los niños se ven enfrentados a situaciones que les generan incomodidad y tienden a responder con emociones como angustia, miedo, enojo o tristeza.

Para acompañar a los niños en el manejo de estas emociones es importante:

1

Realizar una observación constante y rigurosa de los niños en su cotidianidad a fin de reconocer sus emociones más frecuentes.



2

Acompañar al niño a reconocer las emociones que experimenta a través del juego, la exploración y el diálogo, permitiéndole expresarse y contar las razones que las detonan.



3

Crear, junto con los niños, una herramienta pedagógica que les ayude a identificar cómo se sienten. Por ejemplo, un cubo con imágenes de diversas emociones que permitirá al niño identificar su emoción y las posibles acciones que puede tomar frente a ella.



4

Establecer una estrategia para acompañar al niño a calmarse cuando se sienta triste, enojado o angustiado, por ejemplo abrazarlo, darle tiempo para estar mejor o invitarlo a liderar ciertas experiencias que logren enfocar su interés en otras acciones que le ayuden a regularse.



5

Compartir con las familias el uso de estas herramientas y estrategias, para invitarlos también a usarlas desde casa, fortaleciendo el proceso de autorregulación de sus emociones.