

mam
ESPECIALISTA

ENTRENAMIENTO PARA MADRES, EMOCIONES.

MGTER. MARIANA PIÑERO.





EMOCIONES

Las personas experimentamos muchas emociones y fenómenos afectivos, todos ellos necesarios, ya que cumplen una función. Hay emociones positivas y otras negativas.

Algunas emociones como el miedo, el enfado o la tristeza nos generan malestar y, por ello son comúnmente llamadas emociones negativas. En primer lugar debemos modificar la visión que tenemos sobre las emociones que llamamos negativas:

- **Todas las emociones cumplen una función y no son ni buenas ni malas.** Nos aportan una información importante y nos permiten adaptarnos.
- **Es cierto que algunas emociones son placenteras y nos generan bienestar, mientras otras nos generan malestar.** Pero realmente es la situación la que nos genera malestar o bienestar, la emoción es la respuesta del organismo a esa situación. Algunas situaciones son inevitables y requieren como respuesta una emoción negativa.
- **Las emociones “negativas” han de dejar de ser un tabú y convertirse en algo natural aceptado y respetado.**



Educar desde una emoción negativa

Con mucha frecuencia esas han sido relegadas a un segundo plano, han sido vistas como algo malo que debe ocultarse, reprimirse. Tratamos de no mostrar miedo, de no llorar delante de la gente y de no mostrar enfado o malestar. Estos intentos de ocultar y reprimir las **emociones negativas** contradicen nuestra naturaleza emocional y generan un conflicto interno.

Las emociones que conocemos como negativas también forma parte de nosotros y son la respuesta natural del organismo ante determinadas situaciones, si fallece un ser querido lo natural es sentir tristeza, si alguien nos falla es natural sentir enfado, etc. No podemos evitar la adversidad y no debemos reprimir nuestras respuestas naturales a esta adversidad. **Cuando aceptamos nuestras emociones aunque generen malestar, nos preparamos para superar y afrontar la adversidad.**



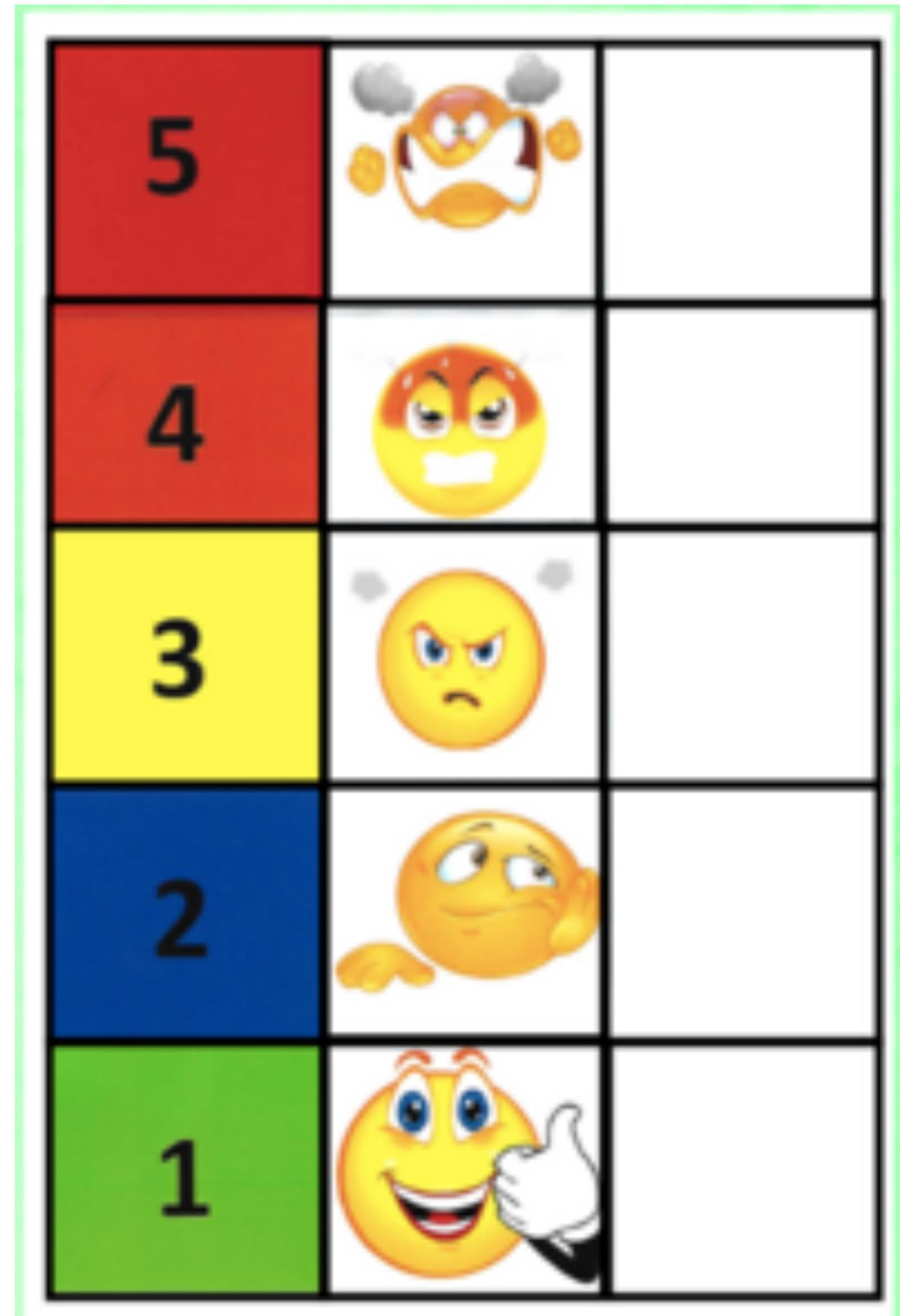
Consejos para educar las emociones

Las emociones “negativas” juegan un importante papel para la adaptación y para la superación de momentos difíciles y por eso deben ser consideradas en la educación.

- **No ocultes las emociones negativas a los niños.** A menudo tendemos a ocultar nuestras emociones negativas a los niños, nos han educado así y no queremos preocuparles o hacerles sufrir. Sin embargo, las emociones “negativas” forman parte de nosotros y los niños van a experimentar estas emociones es importante que lo vean como algo natural y que acepten esas emociones.
- **Cuando el niño experimente una emoción negativa no debemos reprimirla,** en lugar mostraremos aceptación y respeto. Si está enfadado porque le hemos dicho que no, debemos entender que es algo normal y esperaremos a qué se le pase.
- **Le ayudaremos a identificar sus emociones,** para ello le guiamos como por ejemplo: parece que estás triste, es normal estar triste cuando pasa algo así....
- **Le insistimos en que las emociones no son ni buenas ni malas,** lo que hacemos con ellas si puede ser bueno o malo. Y ayudamos a una expresión constructiva.

TERMÓMETRO DE LA CALMA.

Ser capaces de identificar, etiquetar y expresar las emociones es un paso fundamental en el desarrollo emocional y social de los niños. Al comprender las emociones de las personas que les rodean, aprenden a responder de forma apropiada y a establecer relaciones. Además, el ser capaces de comunicar sus propios sentimientos permite a los padres guiarles y ayudarles en su desarrollo emocional y en la resolución de problemas.



¿Qué es un Termómetro de las Emociones?

Un termómetro de las emociones (o termómetro emocional) es una escala visual que gradúa la intensidad de las emociones apoyándose en imágenes, dibujos, fotografías o «emoticones».

¿Para Qué se Utiliza un Termómetro de las Emociones?

Estas herramientas visuales ayudan de forma sencilla a los niños para poder:

- Identificar, etiquetar y expresar emociones
- Graduar el nivel de intensidad de las emociones.

¿Cómo Utilizar un Termómetro de las Emociones?

Utilizar un termómetro de las emociones no consiste simplemente en ponerlo delante de nuestro hijo y pedirle que explique cómo se siente. Hay una serie de pasos previos que necesitamos dar para que este ejercicio dé los frutos que deseamos. Los siguientes consejos pueden ayudar a sacar el máximo beneficio de la escala visual:

Comenta cada imagen con tu hijo. Etiqueta y describe la emoción que representa esa imagen

¿Qué representa cada imagen? ¿Cómo me siento cuando experimento ese sentimiento? ¿Cómo cambia mi cuerpo?

¿Cómo lo exteriorizo o expreso?

A continuación comparto las respuestas que elegimos para cada uno de los cinco niveles de nuestra escala visual. Ello puede dar una idea de las respuestas que podrían surgir cuando utilices el termómetro de las emociones. También puede servir para realizar sugerencias si el niño está un poco bloqueado o necesita ayuda.

¿Cómo me siento en cada nivel y en qué se nota?

- Emotición con una gran sonrisa (nivel 1): representa la felicidad, estar contento. Me va genial y lo noto porque sonrío o suelto carcajadas.
- Emotición plácido, con una cara algo más neutra (nivel 2): todavía me siento bien. Estoy cómodo, nada me molesta. Igual no me carcajeo como antes, pero sigo sintiéndome bien.
- Emotición con una cara enfadada/enojada (nivel 3): algo ocurre que me está molestando. No me siento bien. Comienzo a sentirme enfadado o enojado. Se nota por fuera porque frunzo el ceño y ya no me apetece sonreír. Me he puesto serio.
- Emotición con cara muy enfadada/enojada (nivel 4): Me siento realmente enfadado. Grito. Es posible que diga cosas que no son agradables.
- Emotición con la cara más enojada/enfadada (nivel 5): ¡He perdido el control! Estoy SUPER enojado/enfadado. Chillo. A veces me hago daño a mí mismo o a los demás. Digo palabras feas. Puedo llegar a romper objetos. Lanzo juguetes.



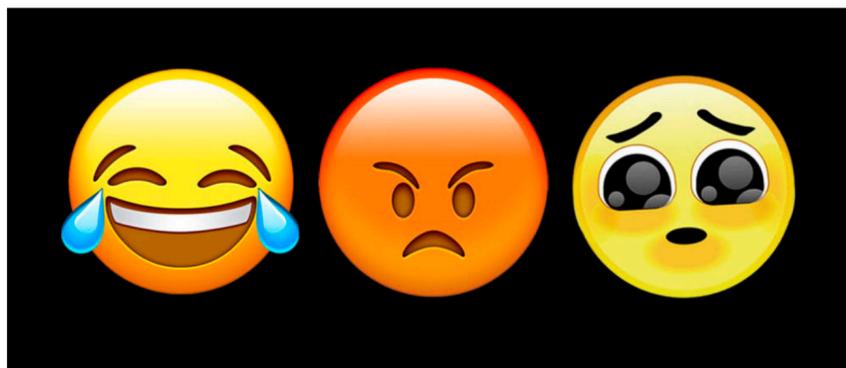
Decide con el niño cual será «plan de acción contra la ira»

Un gran beneficio de esta herramienta es que proporciona una oportunidad inmejorable de trabajar en el desarrollo de habilidades de afrontamiento:

- Habla con tu hijo sobre las actividades y estrategias que se pueden utilizar para gestionar sus emociones cuando esté en cada uno de los niveles de la escala que hemos mencionado.
- Practica cada estrategia seleccionada cuando el niño está calmado y feliz
- ¡Repítelo, repítelo y repítelo la práctica! La repetición facilita que se automaticen las distintas estrategias. De esta forma será mucho más probable que las ponga en práctica cuando se encuentre enfado o ansioso.

Estos son algunos ejemplos de actividades para gestionar la ira y/o calmar la ansiedad en niños:

- Ejercicios de respiración.
- Cambiar de situación: abandonar el lugar donde se ha producido el episodio de ira y trasladarse físicamente (otro lugar) o cambiar de actividad.
- Realizar ejercicio físico- «Quemar energías» (saltar, correr,...). La actividad física cambiará el foco de atención a una actividad no relacionada con la que provocó el enojo.
- Expresar la emoción a través del dibujo o la escritura.
- Sustituir los malos pensamientos por otros buenos.
- Utilizar la imaginación. Imaginar un sitio tranquilo, imaginar que un escudo te protege de los malos pensamientos, imaginar que lanzas los pensamientos negativos y te deshaces de ellos.



Consejos Adicionales para Crear y Utilizar un Termómetro de las Emociones

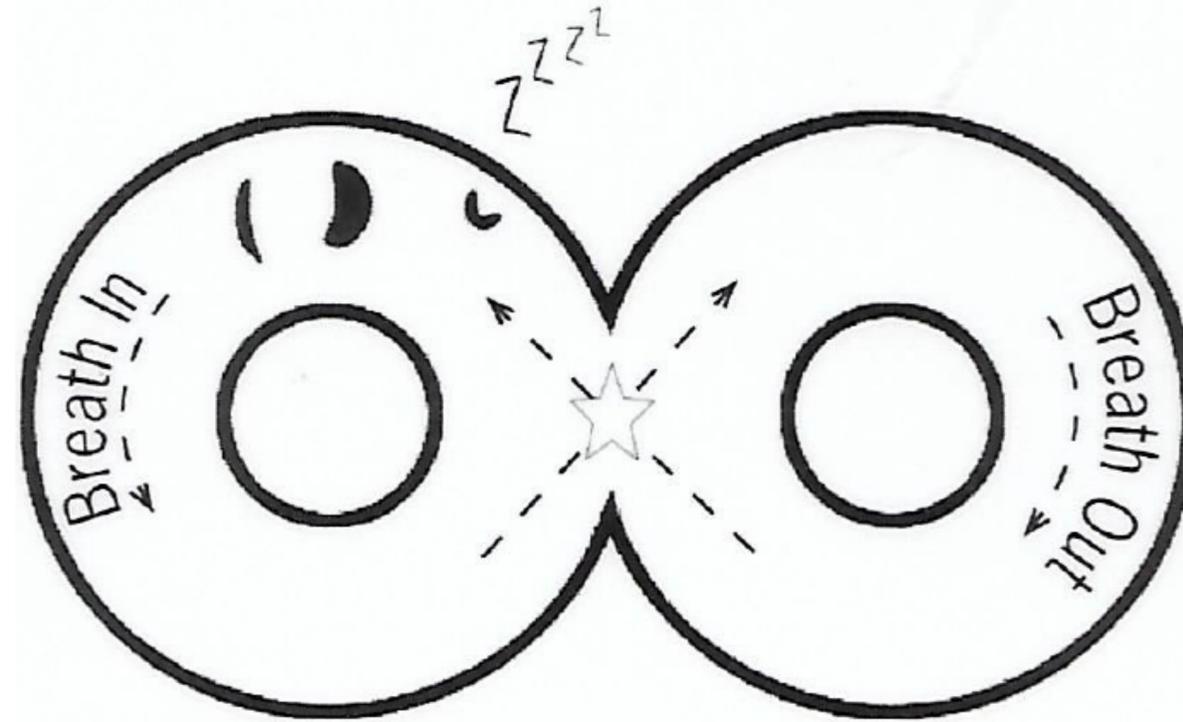
- Utiliza o crea un termómetro apropiado para el nivel de desarrollo de su hijo. Si el niño está todavía aprendiendo a identificar emociones básicas, es posible que necesitemos empezar simplemente con una «cara contenta/ cara enfadada», o «cara contenta/cara triste» (dependiendo de qué emoción estemos trabajando)
- Elegir imágenes que el niño disfrute, incluso pueden ser personajes de sus series favoritas.
- **Muy importante, recordar que lo importante no es lo bonito que nos quede, sino su correcta utilización:**
 - Trabajar mucho la descripción y etiquetaje de las emociones
 - Hacer «role-play» de las emociones que se describen (representalas e incluso exagera para que se entiendan bien)
 - Coloca el termómetro de las emociones en un lugar a su alcance para que pueda acceder a él de forma independiente cuando sienta la necesidad de expresar sus emociones.

Otros Recursos para Trabajar la Expresión de las Emociones



- **Las Emociones de Nacho**, que recoge situaciones de la vida diaria y emociones como la tristeza, la felicidad, el enfado y el miedo. Un buen libro para leerles a los niños a partir de los dos años. Libro o audio cuento.
- **Emocionario. Di lo que sientes**. Es un gran recurso para que los niños aprendan a conocer y expresar las emociones. Es un libro del que podrán disfrutar durante años. Los más pequeños podrán empezar con la ayuda de un adulto a explorar las emociones más sencillas (vergüenza, ternura, odio, aburrimiento, felicidad). Pero es un libro con el que podrán crecer y los niños de 10-12 años también podrán explorar nuevas emociones.
- **El Monstruo de los Colores**. Una bonita y sencilla historia para comenzar a explorar las emociones. Siempre incluyo este libro porque lo hemos leído «miles» de veces. Es un libro para los más pequeños y los dibujos son preciosos.

Lazy 8 **Breathing**



La técnica es muy simple y consiste colocar el dedo en el punto de inicio y recorrer el 8 con el dedo mientras respiras en una de las mitades y expirar en la siguiente.

¿Por qué funcionan las técnicas de respiración?

La ira o la ansiedad son emociones que se traduce en una activación fisiológica excesiva. Por tanto, tiene todo el sentido utilizar técnicas de desactivación fisiológica como son los ejercicios de respiración.

Algunos ejemplos de ejercicios que ayudan a los niños a aprender la respiración profunda son:

hacer pompas de jabón, soplar un algodón que se va moviendo, aspirar una flor y espirar soplando vela, hinchar un globo lentamente.

Ejercicios de control de la ira para niños

1. Pedir ayuda a mamá

Ejercicios que nos ayudan a relajarnos (ejercicios de respiración)

2. Ejercicio de respiración 1: inspira como si respiras una flor /expira como si soplas una vela

3. Ejercicio de respiración 2: Ejercicio «Lazy 8 Breathing»

4. Ejercicio de respiración 3: Respiración profunda mientras Mamá cuenta hasta 10

5. Soplar pompas de jabón

Ejercicios que nos ayudan a relajarnos (relajación)

6. Ejercicios de relajación progresiva para niños

7. Aprieta con fuerza una pelota antiestrés / Relaja a continuación

Salir de la situación (físicamente)

8. Irse a una habitación distinta de donde ha ocurrido el problema

9. Salir al jardín

10. Mamá /Papá me llevan de paseo

11. Busca un rincón relajante / tranquilo

Salir de la situación (cambiar a otra actividad divertida)

12. Ver un programa de televisión favorito

13. Mamá cuenta (¡o se inventa!) un cuento

14. Juegos de mesa

15. Juega con plastelina

16. Utiliza tus botellas de la calma (aquí tienes algunas recetas: [botella de la calma con aceite](#) y [botella sensorial con jabón](#))

17. Haz un dibujo

18. Escucha música

Actividad física para quemar energías

19. Rebotar sobre una pelota grande (esta son divertidas, pero ten en cuenta la altura del niño)

20. Saltar

21. Correr alrededor del sofá

Otras técnicas

22. Parar / Pensar / Hacer – Parar (cuando estoy muy enfadado) / Pensar (en alternativas para solucionar lo que nos está molestando o para calmarnos / Hacer (la que hayamos seleccionado)

23. Empezar a contar números hasta que nos calmemos (1- 10)

24. Abraza muy fuerte tu peluche favorito

25. Escribe tus preocupaciones en un papel (o dibújalas) y después rompe el papel

26. Piensa en cosas bonitas que te hacen feliz

¿Qué puedo hacer cuando me estoy enfadando?



AYUDA

Pido ayuda
a Mamá

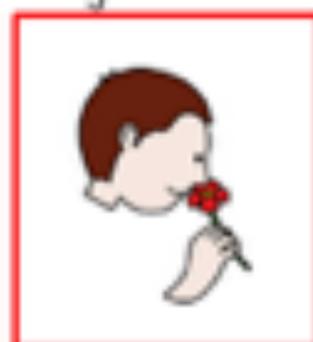


Para, Pienso,
Hago

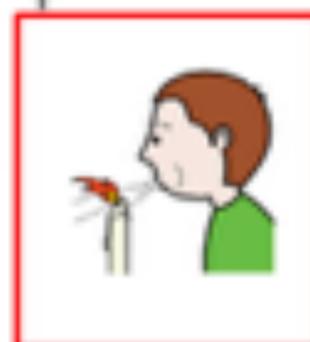
1, 2, 3,
4, 5, 6,
7, 8, 9,
10

Cuento
hasta 10

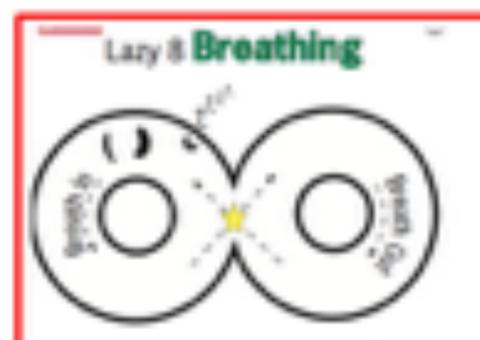
Ejercicios de Respiración



Inspiro como cuando
huelo una flor



Expiro como cuando
soplo una vela



Respiración del 8



Inspiro y
expiro
mientras
...

Mamá cuenta hasta 10

5 4 3 2 1

Ⓞ EJERCICIO DE RELAJACIÓN Ⓞ

Nombra...

5

cosas que puedes VER



4

cosas que puedes SENTIR
(o TOCAR)



3

cosas que puedes OIR



2

cosas que puedes OLER



1

SABOR en tu boca



CUENTAMEUNCUENTOESPECIAL.COM

Cómo practicar la técnica de relajación

5 4 3 2 1:

Ponte cómodo, y lo más relajados posible
Pídale a tu hijo que nombre lo siguiente:

- 5 cosas que puedes VER en la habitación
- 4 cosas que puedes SENTIR / TOCAR ahora mismo
- 3 cosas que puedes ESCUCHAR
- 2 cosas que puedes OLER ahora
- 1 cosa que puedes PROBAR/ DEGUSTAR

- DESDE NOSOTROS LOS PADRES, DESDE NUESTRA GESTIÓN VAMOS ENSEÑANDO, GENERANDO APRENDIZAJE.



Gracias por su confianza, tiempo, dedicación y ser los mejores padres que sus hijos pueden tener.



A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mariana Piñero'.

Mgter. Mariana Piñero.
Psicopedagoga / Terapeuta Conductual.
96000795