

Respiraciones profundas y bailes de felicidad

Aprender a controlar las emociones

Mucha felicidad, mucha tristeza, mucho enojo: puede resultar difícil saber cómo controlar las emociones. Cuando un niño/a sabe cómo controlar sus emociones, son capaces de demostrarlas sin perder el control.

Aspectos básicos

Todas las personas experimentan emociones fuertes. Los bebés expresan sus emociones a través del llanto. Los niños más grandes también lloran, pero tienen más maneras de expresar sus emociones. Pueden “hacerse los locos” cuando están entusiasmados o portarse mal cuando están disgustados.

Aprender a controlar las emociones consiste en elegir maneras sanas de canalizarlas. Por ejemplo, un/a niño/a puede sentir frustración, pero también puede aprender a mantener la calma. ¡A veces, a los adultos también les cuesta controlar sus emociones!

Nota

Los materiales que están subrayados se encuentran en el kit.

Cosas para probar con niños de 2 a 5 años

Soplemos y hagamos explotar burbujas

- Muéstrela a su hijo/a cómo tomar aire profundamente. Luego, sople el aire despacio para formar burbujas. Propóngale a su hijo/a que sople burbujas mientras usted sostiene la varita. Inhalaciones y exhalaciones lentas y profundas para formar burbujas grandes. Esto también ayuda a que los niños se calmen.
- Pídale a su hijo/a que piense en cosas que le causan disgusto. “¡Me frustró cuando no puedo mirar un video!”. “¡Me pongo mal cuando no puedo comer un helado!”. Aliente a su hijo/a a hacer explotar burbujas y aplaudir o golpear el piso con el pie al mismo tiempo. ¡Pueden hacer cualquier monería!

Comencemos

Para empezar, reconozca qué siente su hijo/a. Luego, ayúdelos a encontrar formas de expresar sus emociones sin lastimar a los demás o a sí mismos. “Es normal sentirse enojado/a. Pero no está bien golpear a otra persona. Practiquemos cómo tomar turnos para hacer algo”. Aprender a controlar las emociones fuertes requiere mucha paciencia de parte de los niños y los adultos.



¡Más! →

Cosas para probar con niños de 2 a 5 años

Emociones y movimientos

- Pongan música o canten canciones. Música más rápida, luego más lenta. Música suave, luego fuerte. Pregúntele a su hijo/a qué tipo de música va bien con los distintos tipos de emociones. “¿Qué sientes con la música más rápida?”. Usen los pañuelos para bailar al ritmo de la música.
- Sugiera a su hijo/a crear un movimiento diferente para cada emoción. ¿Un aplauso para expresar felicidad? ¿Una pirueta para demostrar entusiasmo? ¿Un brinco para expresar disgusto? Motívelos a usar sus nuevos movimientos para expresar sus emociones bailando.



¡Apriétalo! ¡Aplástalo!

- Motive a su hijo/a a jugar con la masa a su manera. Ofrézcale algunos utensilios de la casa, como tenedores, sorbetos y moldes de galletas. Jugar con masa exige concentración y puede ser una actividad muy tranquilizadora.
- ¡Aprieta la masa bien fuerte! Haz formas con la masa y luego aplástalas. Hable con su hijo/a de situaciones que pueden causarle preocupación o enojo. ¡Practiquen cómo calmarse apretando y aplastando esas emociones!



Interacciones cotidianas

Practiquen “tranquilizarse” como parte de su rutina cotidiana. Hagan respiraciones profundas juntos. Cuenten hasta diez. O hagan ejercicios simples de estiramiento.

Con unas cajas de cartón, unas mantas y unas almohadas, creen un rincón acogedor en la casa. Agregue elementos que ayuden a la relajación: pueden ser unos muñecos de peluche, papel y crayolas, y unos libros. Sugiera a su hijo/a que use su rincón acogedor para hacer una pausa cuando necesita procesar una emoción fuerte.

Demuestre, observe, practiquen

“Esto me está haciendo enojar. Voy a hacer una pausa”.

Demuestre maneras sanas de responder a sus propias emociones fuertes.

“Pusiste las manos detrás de la espalda en lugar de golpear a tu hermana. ¡Te felicito!”.

Tome nota de cuando su hijo/a elige controlar sus emociones de manera sana. Explíquele por qué le parece bien su decisión.

“Veo que te cuesta controlar lo que sientes. ¿Quieres que soplemos unas burbujas? ¿O que probemos apretar una pelota blandita?”.

Practique tomar decisiones sanas con su hijo/a. Proponga opciones o pregúntele qué ideas se le ocurren.