

# ¿Cómo desarrollar en casa la educación emocional de los niños?



# ¿Por qué son importantes las emociones?

Las emociones son una reacción del cuerpo ante determinado estímulo, el organismo capta señales del ambiente que luego procesa y reacciona ante ellas, así se dan las sensaciones de placer, miedo, inseguridad, rabia, alegría, entre otras.

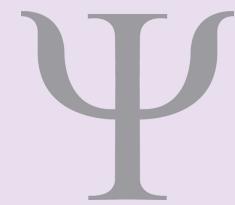


Lo ideal es que los niños puedan experimentar todas esas emociones sin que se conviertan en un problema para ellos, sino que poco a poco y según su nivel de madurez, entiendan que todas estas hacen parte de la vida. Esto a futuro los ayudará a convertirse en unos adultos con mayor control emocional.

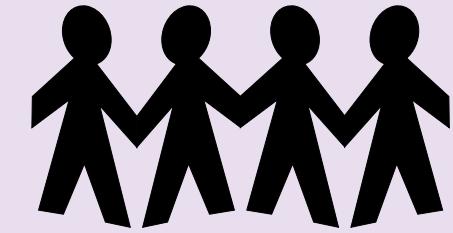
# Desarrollo de habilidades emocionales en la infancia

La educación emocional es un aspecto fundamental en el desarrollo de los niños. Durante los primeros años de vida, los niños experimentan una amplia gama de emociones y necesitan aprender a identificar y regular sus emociones de manera saludable, por lo que es crucial que los niños sean capaces de reconocerlas y aprendan a gestionarlas.

Los padres son los maestros principales, el espejo donde los niños y niñas se reflejan y reproducirán los mismos patrones. Y la infancia, todo el periodo en el que este aprendizaje va a dejar huella en nosotros.



# Pasos para construir una familia con educación emocional



## El respeto

Uno de los mayores retos en las familias es poder tratarse con respeto. Sabemos que cuanta más confianza existe, mayor riesgo de traspasar algunos límites. Por ello, si los padres procuran siempre ser respetuosos entre ellos y con sus hijos, será mucho más sencillo que sus hijos los sean también.

## Comunicación asertiva

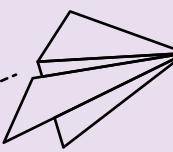
En relación al respeto, debemos implantar en casa formas de comunicarnos de manera asertiva, es decir, poder decir lo que pensamos y sentimos de tal manera que no ofenda las emociones del otro.

## Gestión de las emociones

En ocasiones somos tremadamente exigentes con los niños.

Si los padres empleamos estrategias de gestión emocional y somos ejemplo de ello es mucho más sencillo transmitir a nuestros hijos formas de manejar momentos incómodos y perturbadores.





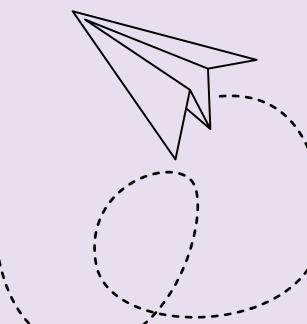
## Resolución de conflictos

Cuando se nos plantea un problema (normalmente suele ser a diario) debemos aplicar todas nuestras habilidades de resolución de problemas y conflictos.

Aplicar una actitud positiva y resolutiva ante la vida servirá para que los niños aprendan a tomar una postura positiva.

## Aceptación de ti mismo y de los demás

Si queremos tener una buena relación con los demás debemos aceptarlos tal y como son. La aceptación de los otros se basa primero en la aceptación de nosotros mismos.



# Beneficios de trabajar la educación emocional en el hogar



**Desarrollo emocional saludable:** Al aprender a reconocer y expresar sus emociones de manera apropiada, nuestros hijos desarrollarán una mayor autoconciencia y autorregulación emocional.

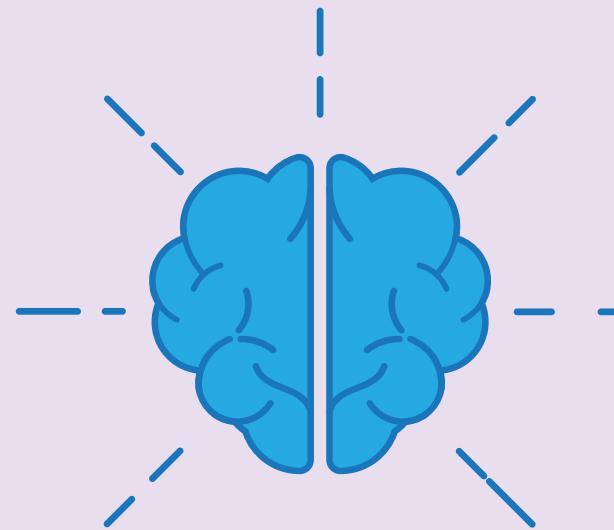


**Mejora de las habilidades sociales:** Al comprender sus propias emociones y las de los demás, nuestros hijos cultivarán la empatía y serán capaces de establecer relaciones más sólidas y significativas.





**Mayor bienestar mental:** Al brindarles herramientas para enfrentar el estrés y la ansiedad, les ayudaremos a construir una mayor resiliencia emocional y a enfrentar los desafíos con una actitud positiva.



**Rendimiento académico:** Un mayor equilibrio emocional está relacionado con un mejor rendimiento académico, ya que les permitirá concentrarse y aprender de manera más efectiva.



# PSICOBOLCETÍN



Síguenos en:



Colegio San Isidro - ICA

Síguenos en:



Centro Psicológico San Isidro



Dpto. Psicológico