



# CONECTADOS

BOLETÍN N. 30

## ¿Cómo acompañar a nuestros hijos en el plano emocional?



- Importancia de reconocer las emociones.
- Juego "el Dado de las Emociones".
- Estrategias para abordar las emociones de nuestros hijos.



# RECONOCIENDO LAS EMOCIONES

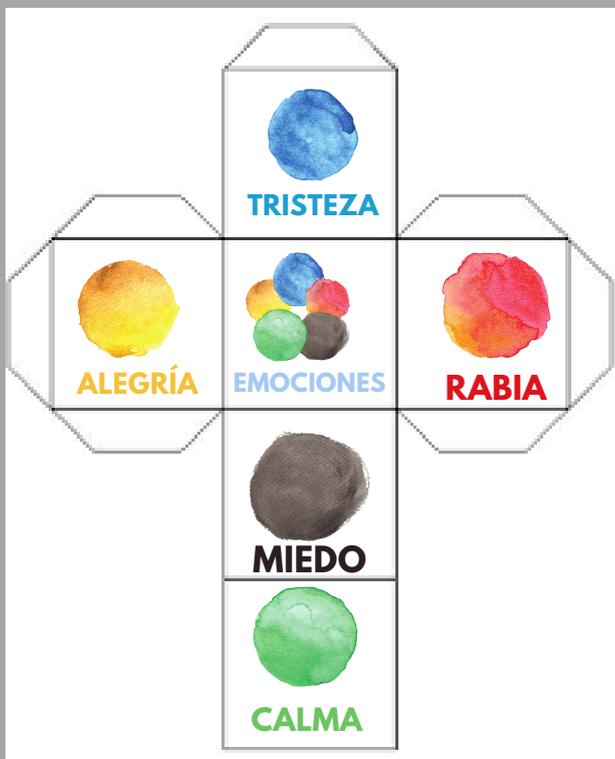


Incluir la dimensión emocional en la vida cotidiana promueve el autoconocimiento, la vivencia de la emoción y estrategias de autorregulación. Un niño o adolescente que sabe distinguir lo que le pasa, tiene más herramientas para regular sus reacciones y entender mejor lo que le sucede a otro. Este reconocimiento emocional es el cimiento de la empatía.

Cuando los niños y adolescentes aprenden a reconocer y nombrar las emociones que van sintiendo, pueden comprender lo que les pasa y así regular mejor sus reacciones ante las mismas.

Nosotros como papás podemos ayudar a nuestros hijos a identificar las emociones que van sintiendo. Para esto, queremos darles a conocer una herramienta, llamada **"dado de las emociones"** con sus respectivas tarjetas, de manera que puedan conversar sobre ellas en forma lúdica con sus hijos.

EL PRIMER PASO EN  
LA REGULACIÓN  
EMOCIONAL, IMPLICA  
SABER QUE AQUELLO  
QUE SIENTO TIENE UN  
NOMBRE



**"El Dado de las Emociones" ofrece a nuestros hijos la oportunidad de reconocer distintas emociones, cada una asociada a un color, entregándonos un vocabulario en común para trabajarlas con ellos.**

La idea es que impriman la planilla del **dado de las emociones** que va adjunto al final del boletín y armen el dado. Así también, deben imprimir las tarjetas de las emociones que van adjuntas, pudiendo pegar las dos caras de cada tarjeta (son dos tarjetas por cada emoción: una que explica la emoción y otra que tiene preguntas para profundizar en ella).

El objetivo es que toda la familia se reúna para **compartir un momento familiar y puedan hablar de las distintas emociones que sienten jugando con el "dado de las emociones"**.

El juego consiste en que un familiar comienza tirando el "dado de las emociones". Si le sale la emoción de la calma, debe sacar la tarjeta que explica esa emoción y leerla. Luego, otro integrante de la familia debe leerle las preguntas que aparecen en la otra tarjeta de la calma. Y así sucesivamente, cada miembro de la familia debe ir tirando el dado hasta que salgan todas las emociones.

Es importante enfatizar que **todas las emociones son válidas e importantes, que el problema no está en sentir las si no en qué hacemos con ellas**. Por ejemplo, si un compañero me quita el estuche es probable que sienta rabia, eso está bien, porque me

permite decirle; "oye eso no me gusta, devuélvemelo". Sin embargo, si yo le pego porque me quitó el estuche, eso no me va a llevar a solucionar la situación y lo más probable es que se genere una dificultad mayor.

### **¿Cómo incentivar el desarrollo emocional luego de jugar al dado?**

A partir de las diversas situaciones que van enfrentando los niños y adolescentes en el día a día, van experimentando distintas emociones. Esas son oportunidades para poder reflejar la emoción que están viviendo y profundizar en ella.

Por ejemplo, si ven que están disfrutando de alguna actividad o de un juego podrían preguntarle, ¿de qué color del dado de las emociones estás?, si no sabe la respuesta, podrían reflejar la emoción; ¿estás amarillo? ¿contento?, y ahí profundizar, ¿qué te está haciendo sentir así?, ¿qué otras cosas te hacen sentir así?

Si bien la mayoría de las emociones tienen abordajes muy similares, también hay ciertas consideraciones diferentes según la emoción de que se trate. A continuación, encontrarán algunas sugerencias similares y otras diferenciadas según el tipo de emoción: positivas o más difíciles.

# CÓMO ABORDAR LAS EMOCIONES EN GENERAL

## PREGUNTA E INTERÉSATE



"¿Cómo te sientes? ¿De qué color estás al realizar esta actividad/con esto que pasó?"

"¿Qué te hace sentir así?"

"¿Qué otras cosas te ponen... (emoción o color)?"

"¿Qué te dan ganas de hacer cuando estás... (emoción o color)?"



## REFLEJA SUS EMOCIONES

"Veo que hacer esta actividad te pone... (emoción o color)."

"Esto que acaba de pasar te puso un poco... (emoción o color)."

\*En los niños más chicos es muy útil hacer en nuestro rostro el gesto de la emoción que estamos nombrando.



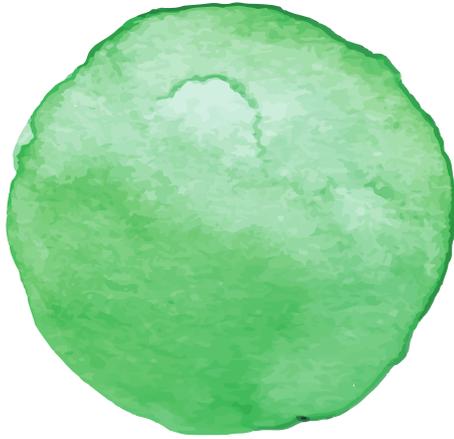
## RECONOCER LAS EMOCIONES EN EL CUERPO



"¿Qué notas en tu cuerpo cuando estás... (emoción o color)?"

Dar ejemplos: dan ganas de reír, saltar, bailar, llorar, correr, escapar, empujar, pegar, siento la garganta apretada, hago pucheros, el cuerpo se aprieta, me pongo rojo, siento mi corazón latiendo fuerte, etc.

# EN EL CASO DE EMOCIONES POSITIVAS...



**CALMA**



**ALEGRÍA**

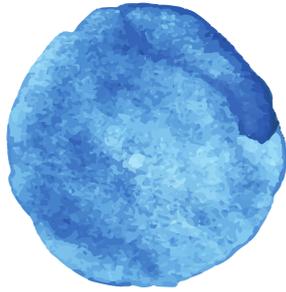
## **Buscar otras actividades que los hagan sentir así:**

Te veo contento, ¿qué te hace sentir así?  
¿Qué otras cosas te ponen alegre/calmado?

Identificar qué les genera emociones positivas nos permite seguir promoviendo actividades que los hacen sentir bien.

También nos entrega información de aquello que puede ayudarlos a regularse cuando estén viviendo una emoción más difícil. Por ejemplo, un niño que está muy triste y sabemos que le encanta pintar, el que pinte puede ser una estrategia que le permita expresarse y sentirse mejor.

# PARA EMOCIONES MÁS DIFÍCILES...



**TRISTEZA**



**RABIA**



**MIEDO**

## **Validar la emoción, pero no la conducta:**

“Es esperable sentir rabia si tu hermano no te deja jugar (o la situación que hayan identificado como gatillante), te entiendo, a mi me pasaría lo mismo, pero no por eso le vas a pegar y empujar.”

Es importante validar las emociones difíciles y conversar con los niños que es natural sentirla ante determinadas situaciones (como las que mencionó antes), pero que la clave está en lo que hacemos con ella.

## **Buscar alternativas de acción:**

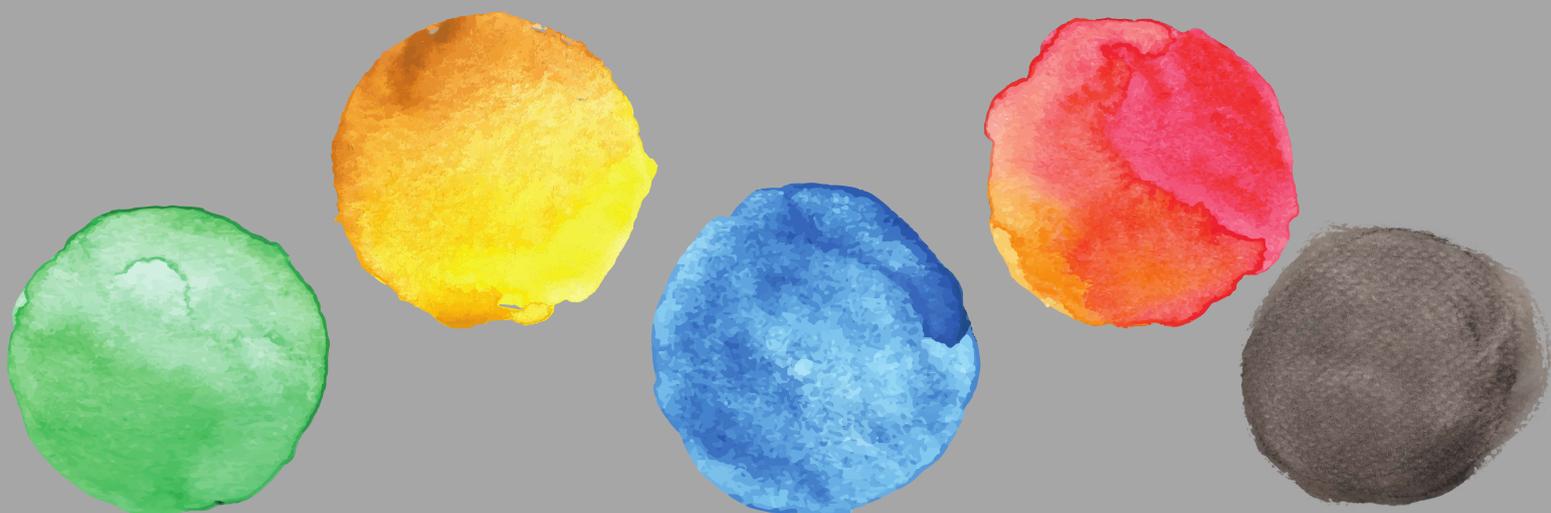
“¿Qué podrías hacer la próxima vez que te pase eso?, ¿Qué te puede ayudar cuando te sientas... (emoción/color)?”

La invitación es a explorar juntos qué le puede ayudar a expresar lo que le pasa de una manera asertiva, que no dañe a otros ni a ellos mismos. Por ejemplo: contar hasta 10, respirar profundo varias veces, apretar una pelota antiestrés, salir a dar una vuelta y volver, ir a abrazar un peluche, pegarle a un cojín, usar la botella de la calma, dibujar en un block con mucha presión las rayas de la rabia, pintar mandalas, dibujar unas manos en la pared y presionar contra ellas, ir a tomar agua y lavarme la cara, etc.

## **Buscar formas de ayudarlos:**

“¿Cómo te puedo ayudar cuando te sientas así?, ¿qué necesitas de mí?”

Por ejemplo: que me abracen, que me acompañen, que me hagan cariño, que me den un momento a solas, etc.



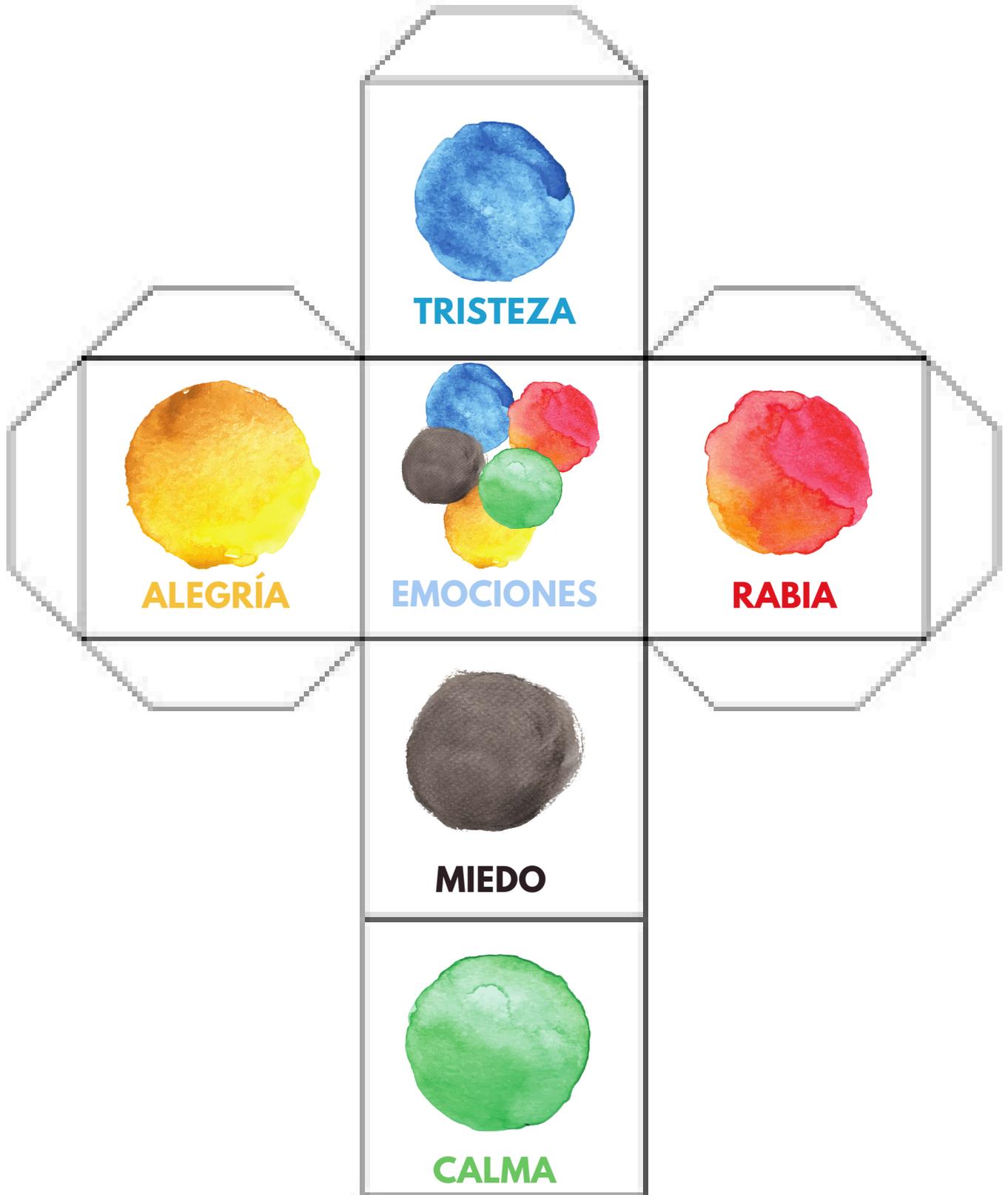
"Lo que nuestros hijos **necesitan** es **que aceptemos sus emociones, los ayudemos a entender lo que les pasa, los acompañemos a transitar la emoción** (para que se sientan seguros en momentos de estrés y con otros) **y los ayudemos a calmarse si lo necesitan.**

Esto activa senderos de calma adecuados y permite que su cerebro funcione de manera integrada".

(Cardemil, 2021)



# "Dado de las Emociones"



# "Tarjetas de las Emociones"



## Rabia

### RABIA



La Rabia surge de la frustración ante algo que deseamos y no obtenemos, o ante una injusticia.

**Función adaptativa:** nos mueve a poner límites cuando no nos parece o nos incomoda.

Es muy importante aprender a reconocer y gestionar esta emoción, para evitar que la expresemos de una manera demasiado explosiva que nos dirija a lastimar a otros o a uno mismo.



## Rabia

### Preguntas para conversar:



-¿Qué te hace sentir así?

-¿Cómo te das cuenta que te sientes así?

-¿Qué te puede ayudar a sentirte mejor?

- ¿Qué necesitas de mí?, ¿Cómo te puedo ayudar?

-¿Ha habido momentos en los que no te has sentido así? ¿Cuáles? Esto también permitirá identificar alternativas que podrían ayudarlo.



# Alegría

## ALEGRÍA



**La Alegría es la emoción más preciada por todos, pues nos hace sentirnos vivos y animados. Es fácil de reconocer, por la sonrisa que irradia.**

**Función adaptativa: nos dispone a hacer cosas, a querer relacionarnos, compartir, a tomar iniciativa y a la acción constructiva.**

**Es importante reconocer las situaciones o personas que nos generan esta emoción para saber qué es lo que nos hace felices y poder continuar haciéndolo.**



# Alegría

## Preguntas para conversar:



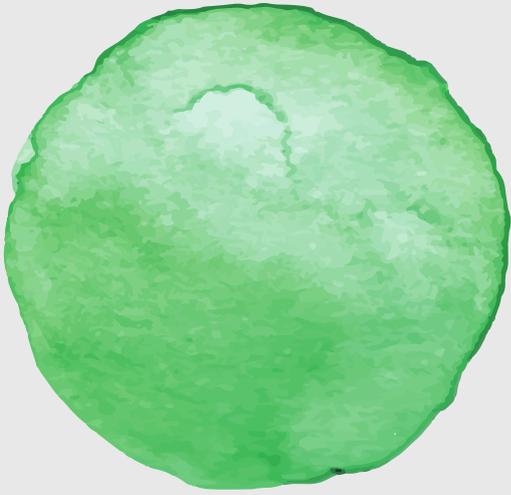
**-¿Qué situaciones te ponen alegre?**

**-¿Cómo te das cuenta que estás alegre?**

**-¿Qué te dan ganas de hacer cuando estas alegre?**

**-¿Qué cosas, que hacemos en familia, te producen alegría?, ¿hay algo distinto que te gustaría proponer para que hagamos?**

**-¿Qué cosas que haces con tus amigos te producen alegría?**



# Calma

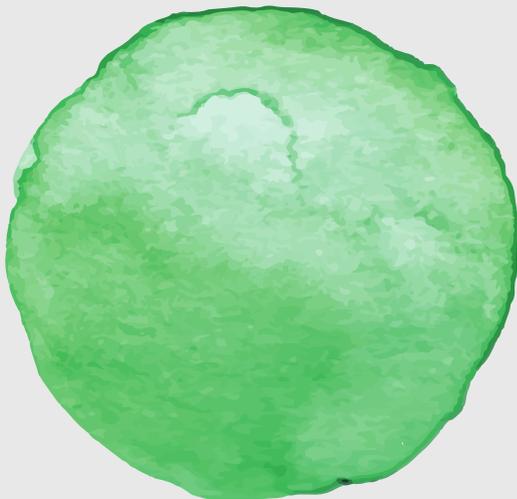
## CALMA



La Calma es una emoción que transmite tranquilidad y paz. De las emociones es la más relajada y menos intensa. Genera un estado interno de bienestar.

**Función adaptativa:** lograr el equilibrio, permite descansar y recargar “pilas”.

Es importante poder identificar qué nos produce calma, ya que con ella logramos la regulación emocional que aporta a resolver adecuadamente los conflictos.



# Calma

## Preguntas para conversar:



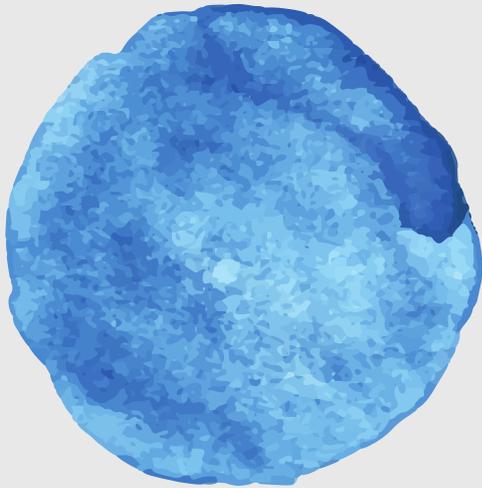
- ¿Qué momentos o personas te generan calma?

- ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando estás en calma?

- ¿Qué cosas haces tú para sentirte calmado?

- ¿Qué cosas pueden hacer los demás para ayudarte a sentirte calmado?

- ¿Qué cosas hacemos en familia que te hacen sentirte calmado? ¿quieres proponer algo distinto?



# Tristeza

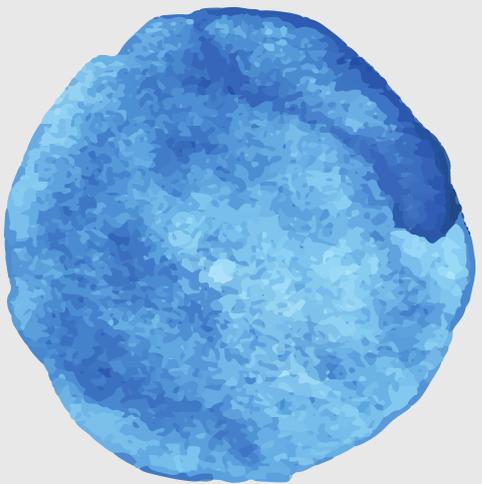
## TRISTEZA



**La Tristeza es la sensación de falta de alegría. Genera malestar, está relacionada con la pérdida de algo o alguien con quien tenemos un vínculo afectivo importante.**

**Función adaptativa: invita a detenernos y a reflexionar, a pensar acerca de lo que pasó y de cómo vamos a seguir adelante sin aquello que perdimos.**

**Es importante contactarnos con la tristeza. Se necesita tiempo para finalmente dejarla ir, aprender, asimilar una pérdida, valorar buenos tiempos.**



# Tristeza

## Preguntas para conversar:



**-¿Qué situaciones te han generado tristeza?**

**-¿Qué pasa en tu cuerpo/cara cuando te has sentido así?**

**-¿Qué te dan ganas de hacer?**

**-¿Qué cosas te hacen sentir mejor o menos triste cuando has estado así?**

**-¿Cómo te puedo ayudar yo?**



# Miedo

## MIEDO



**El Miedo surge de una sensación desagradable e intensa experimentada ante la percepción de un peligro real o imaginario.**

**Función adaptativa: prepararnos para dar una respuesta rápida y eficaz ante un riesgo o amenaza.**

**Es importante identificar qué nos da miedo para pedir ayuda o buscar soluciones.**



# Miedo

## Preguntas para conversar:



- ¿Cuándo has sentido miedo?
- ¿Cómo te das cuenta que sientes miedo?(¿qué sensaciones tienes?)
- ¿Qué te dan ganas de hacer cuando te da miedo?
- ¿Qué necesitas para sentirte más tranquilo?
- ¿Cómo te podría ayudar yo?



# Emociones

**"Nos han enseñado a pensar, a actuar, a decidir, pero ¿y a sentir?"**



## ¿Qué es una Emoción?

**Viene del latín "emotio" y significa movimiento o impulso.**

**Las emociones son estados afectivos en donde reaccionamos a un estímulo que nos mueve.**

**Estas reacciones cumplen una función adaptativa y se manifiestan a nivel físico (sensaciones corporales) y psicológico (pensamientos, actitudes, creencias).**



# Emociones

## Preguntas para conversar:



**-¿Qué emociones has sentido?**

**-¿Cuáles son más agradables?**

**-¿Cuáles son más difíciles?**

**-¿Qué te dan ganas de hacer cuando sientes emociones agradables?**

**-¿Qué haces cuando sientes emociones más difíciles?**