

PAUTA PARA PADRES

El tren de las emociones

Las emociones, tanto las positivas como las negativas, cumplen una función en la vida y son necesarias para el equilibrio psíquico y emocional. Cada emoción tiene un rol particular, que nos permite adaptarnos a nuestro medio y convivir con quienes nos rodean. Éstas son propias del ser humano y como tal, son todas válidas.

El tren de las emociones tiene el objeto de mostrarle a los niños las cuatro emociones básicas: la alegría, la tristeza, la ira y el miedo, de modo que puedan identificarlas y reconocerlas en su vida, para posteriormente expresarlas y manejarlas adecuadamente.

En este sentido, se pretende favorecer en los niños la capacidad para expresar e identificar sentimientos en ellos mismos y en el resto, además del inicio de la empatía y el desarrollo de la autorregulación emocional.

Consejos para la educación emocional de los hijos

La educación emocional es parte de la formación del niño. Se debe tener presente que ellos se irán formando en su desarrollo emocional de acuerdo a lo que observan en sus figuras cercanas.

Debemos evitar enviar mensajes a los niños que promuevan la represión de las emociones, más bien se les debe alentar a expresar cómo se sienten y ayudarles a identificarlas. De este modo, favorecemos que aprendan a reconocer sus emociones.

Es importante explicarle a los niños que es normal por ejemplo, sentirse tristes o enojados ante determinados acontecimientos, que a todos nos pasa. Lo importante es enseñarle a los niños estrategias para regularlas.

Soledad Gómez L.
Psicóloga clínica.