

# Pauta para padres

Este cuento nos habla de un baúl mágico que se encuentra en una plaza, en el medio de un pueblo. Los habitantes descubren un día que pueden echar sus emociones desagradables adentro. El problema es que se quedan solo con la felicidad y no se hacen responsables de las actividades diarias para si mismos y para con los demás.

En la actualidad queremos las cosas con inmediatez. Nos hemos acostumbrado a obtener el placer inmediato, por tanto, evadimos emociones como la tristeza, la rabia y la frustración porque son desagradables. Pero no consideramos que estas emociones “desagradables” son vitales para nuestra existencia, pues nos ayudan a enfrentar y manejar nuestro diario vivir.

Este relato nos muestra la importancia de validar cada una de nuestras emociones, pues no se trata eliminarlas, sino de aprender a vivir con cada una de ellas.

## ¿Qué son las emociones?

Una emoción es un estado afectivo que experimentamos, una reacción subjetiva al ambiente que viene acompañada de cambios orgánicos (fisiológicos y endocrinos) de origen innato, influidos por la experiencia. Las emociones nos permiten adaptarnos a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

Por su parte, los sentimientos son las consecuencias de las emociones, por ello son más duraderas y se pueden verbalizar.

Las emociones básicas son: el miedo, la rabia, la tristeza, la felicidad, el asco y la sorpresa.

Cuando los niños se enojen o estén tristes es importante conectarse con ellos, reconocer lo que les está pasando y validar esa emoción. Se les debe enseñar la importancia de identificar la emoción que estén sintiendo, que la puedan aceptar y expresar.

## Comentemos:

¿A quién le confías tus emociones?

¿Crees que es importante contarle a otra persona lo que te está causando tristeza, enojo o miedo?

¿Cuándo fue la última vez que sentiste miedo (tristeza, alegría)?

¿Cuántas veces como familia conversamos sobre nuestras emociones?