

El mundo emocional, lo que debemos saber las familias.



La educación es de todos Mineducación

OEI

Comprender cómo funciona el mundo emocional de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes no siempre es fácil, aquí unas ideas para ayudar a las madres, padres o cuidadores:

Los niños, niñas, adolescentes y jóvenes están aprendiendo a identificar que hacer con las emociones y pensamientos para interactuar con otros.

Darle valor e importancia a sus sentimientos y emociones es el punto de partida para guiarlos y ayudarlos a regularse.

1

Lo que a ti te parece fácil o complejo puede no ser así para tu hijo o hija porque todos tenemos formas de sentir y pensar diferentes.

2

3

Un cerebro en desarrollo absorbe información sin parar, lo que enseñemos con palabras, gestos y ejemplos sobre emociones va a acompañarlos por mucho tiempo.

4

5

Hay emociones que pueden verse diferente a la realidad; por ejemplo, tener comportamientos de rabia, pero en realidad sentirse tristes.

¡Recuerda que cada día estas enseñando con tu ejemplo!

¿Qué puedes hacer para mejorar el mundo emocional de tu hija y/o hijo?:

1

Punto medio

Ser muy duro o laxo con tu hijo o hija puede generar dificultades emocionales, lo mejor es que se tengan límites basados en el amor.



2

Responde con amor

Dar amor cada vez que se sienta rabia, tristeza o miedo, ayuda a co-regular, procesar y ajustar a ambas partes.



3

Hablar

Sobre las emociones comunes en el hogar y escuchar atentamente lo que nos cuentan sin juzgar.



4

Crear acuerdos

Definir horarios, responsabilidades y rutinas es importante para crear armonía en el hogar.



5

Construir equipo

Buscar apoyo en docentes, profesionales, otras familias y amigos para encontrar ayuda en momentos difíciles.



6

Cuida tu propia salud mental

Los padres o cuidadores sanos podrán dar mejor ejemplo y enseñanza. Si hay una situación o problema que te esté afectando recuerda buscar ayuda.

