

Ayudar a los niños a afrontar las grandes emociones

Como cuidador, probablemente haya experimentado una buena cantidad de arrebatos emocionales difíciles de manejar por parte de su hijo. Ya sea que estén demasiado cansados antes de acostarse, enojados porque no se salieron con la suya o simplemente emocionados por algo, controlar sus grandes emociones puede ser un desafío.

A continuación se presentan algunas estrategias que puede utilizar para ayudar a su hijo a controlarse durante estos momentos.

Nombrar emociones. La conciencia emocional propia implica identificar lo que sentimos cuando lo sentimos. Enséñele a su hijo los nombres de las emociones centrales (feliz, triste, asustado, enojado y emocionado) y hable sobre cada emoción a medida que su hijo la experimenta. Puede sonar algo como esto:

"¡Estás molesta! Tu hermana tomó tu muñeca y eso te da ganas de gritar".

"No podemos ir al parque en este momento y estás llorando porque eso te pone triste".

"¡Mira tu sonrisa! Estás feliz de que tu primo venga a jugar".

Enséñeles estrategias simples. Durante tiempos difíciles, tenga algunas estrategias prácticas en su bolsillo para ayudar a su hijo a restablecer sus emociones. Exprese verbalmente lo que están haciendo que no está bien y sugiera una alternativa. Estas sugerencias podrían sonar así:

"Cuando estás enojado, no puedes patear pero puedes apretar tu pelota".

"Cuando tienes miedo, en lugar de apagarte puedes hacer preguntas".

"Cuando estás emocionado, no puedes interrumpir, pero puedes pensar en lo que dirás cuando sea tu turno de hablar".

Dirija su energía a una salida adecuada. Si ve que su hijo está abrumado, la distracción puede ayudarlo a recuperar la concentración y calmarse. Por ejemplo, podría ser difícil para ellos ver a otra persona jugando con su juguete, así que podrías cantar una canción o bailar juntos para ayudarlos a pensar en otra cosa.

Con su apoyo y orientación, su niño pequeño aprenderá a manejar sus fuertes emociones y reacciones durante los próximos meses y años.