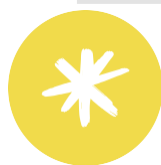




## EDUCANDO A NUESTROS NIÑOS PARA FORTALECER SU ÁREA EMOCIONAL



Según la bibliografía infantil, los niños y las niñas desarrollan su **inteligencia emocional** a través de los **retos** que enfrentan en su vida cotidiana.

Este proceso se lleva a cabo día a día, iniciando en el **seno familiar** y se promueve en el **jardín de niños**; su experiencia se lleva a cabo por medio de **modelos de personas cercanas**, con ejemplos de cómo manejan sus propios sentimientos y emociones.

Si se desenvuelve entre **vínculos seguros**, tendrá **autoconfianza** y responderá a las circunstancias de manera positiva, superando retos, perseverando a pesar de los errores, autocorrigiéndose, ya que cuenta con el apoyo de núcleo familiar cercano.

Las acciones que ejecuten durante su infancia serán un precedente de las manifestaciones y reacciones ante los eventos futuros que vivencien.

Para las familias y educadores el reto está en las posibilidades de crecimiento y manifestación de emociones que les permitan y promuevan en su diario vivir.



Utilizando el juego como recurso primordial, se pueden realizar algunas técnicas que podemos aplicar en casa, para favorecer la manifestación de emociones y evitar trastornos que incidan en su personalidad más adelante.

**Apoyarlo positivamente**  
Hágale saber que es especial e importante, si es posible abrácele, choquen manos (puños), elógiele al realizar tareas en el hogar; cuando exprese su estado de ánimo, dígame que las cosas pueden cambiar y ser mejores.

### Comunicación empática.

Ponerse al nivel del niño(a), sin pensar que es un adulto en miniatura, para que exprese lo que le gusta y no le gusta, sin interrumpirlo.

Tomar un rato para conversar diferentes temas sin presiones. Mantener una posición cercana y mirándose a los ojos.



### Querer es poder

Yo puedo. Plantear retos que permitan potenciar pensamientos positivos, donde el esfuerzo y el éxito se relacionan entre sí porque dependen de ellos mismos.

### Juego de encontrar soluciones.

Inventar juntos soluciones a un problema ficticio y elegir cuál es la mejor solución, aprendiendo a manejar la frustración. Al mismo tiempo, pueden expresar cuáles situaciones les afectan más y buscar cómo enfrentarlas.

### Auto controlarse

Realizar el juego de burbujas, (pompas de jabón) donde vamos a dejarlos jugar con agua y jabón, hacer burbujas y explotarlas durante un rato; luego se le dice que el adulto va a hacer bombas pero el niño(a) no las va a explotar. Deben frenar sus deseos y no caer ante los impulsos.

Posteriormente sentarse a reflexionar... qué sintió al no poder hacer lo que quería; felicitarle si logró controlarse y proyectar la eficacia a la hora de tomar sus decisiones.

Cuando exista alguna diferencia familiar con algún hermano, para evitar conflicto, retire al niño(a), para que se controle, respire por la nariz, bote por la boca varias veces y busque una solución ante el problema, sin pelear.