

Concentrémonos en...

Ayudar a que los niños entiendan los sentimientos



Ayudar a que los niños comprendan los sentimientos implica reconocer los propios y los de los demás, llevarse bien con otras personas, resolver problemas, plantearse objetivos y alcanzarlos. Los niños aprenden a hacerlo cuando observan y hablan con sus padres. Es muy importante que los padres les *muestran* y les *digan* a sus hijos lo que quieren ver.

Recuerde: Ayudar a que los niños comprendan los sentimientos equivale a mejorar su competencia social y emocional

Consejos

Existen muchas maneras de ayudar a que los niños comprendan los sentimientos Si quiere profundizar:

Busque términos* como estos en línea...

- [Competencia social y emocional.](#)
- Regulación emocional.
- Autorregulación (autocontrol).
- Técnicas de relajación.
- Concientización.
- Meditación contemplativa.

*Agregue palabras como “para niños” al término, a menos que la búsqueda sea para usted mismo.

Hable con...

- Docentes para padres en un centro de recursos para la familia.
- Médicos o personal de enfermería.
- Especialistas en orientación o psicólogos escolares.
- Proveedores de servicios para la infancia temprana o cuidadores.
- Docentes.

En caso de que sus necesidades sean más apremiantes, consulte a su médico sobre...

- Orientadores.
- Especialista en comportamiento.
- [Neuropsicólogos.](#)

Recursos

[The Gifts of Imperfect Parenting](#) Brené Brown, autora de este libro y de muchos otros ha estudiado las emociones durante más de 20 años. También es una conferencista muy amena y hay muchos videos sobre ella en YouTube. Puede encontrar una [grabación gratuita de Brené Brown leyendo este libro](#) si tiene Spotify o en la biblioteca pública.

[Crianza de niños afectuosos](#) Se trata de un sitio web que presenta artículos y videos en línea cortos y descargables que contienen información para que los padres los padres puedan apoyar el crecimiento social y emocional de sus hijos en edad de escuela primaria.

Educación para padres Una amplia gama de programas que ofrece nuevas ideas para que los padres se relacionen con los hijos, les den enseñanzas acerca de los sentimientos y satisfagan sus necesidades emocionales. Estos tipos de programas para padres se centran en el desarrollo social y emocional. Los programas que se nombran a continuación están disponibles en algunas zonas de Wisconsin:

- Crianza de un Niño Pensante.
- Disciplina Consciente.
- Soluciones Constructivas.

Para encontrar estos programas, consulte en centros de recursos familiares, centros comunitarios, la extensión de la Universidad de Wisconsin, médicos de la familia, el programa Head Start, proveedores de servicios de guardería, bibliotecas, escuelas u otros padres.

Actividades

Aplicaciones Hay muchas aplicaciones descargables con la función de enseñarles a los niños pequeños el control de los sentimientos mientras se divierten.

- Mindful Powers.
- Breathe, Think, Do with Sesame Street.
- Zones of Regulation*.
- Smiling Mind.
- Avokiddo Emotions*.
- Headspace for Kids.
- Daniel Tiger's Grr-ific Feelings*.
- Calm.
- Stop, Breathe and Think Kids.
- GoNoodle.

*Aplicaciones con costo de descarga

Libros y cuentos Leer o narrar cuentos es una forma maravillosa de explorar los sentimientos con los niños de todas las edades, especialmente cuando se acompañan de caricias o cercanía física. En línea, hay muchas listas de libros por los que puede comenzar.

- [Para bebés e infantes.](#)
- [Libros sobre sentimientos.](#)
- [Hora de juego preescolar y habilidades para relacionarse.](#)
- [Libros ilustrados imprescindibles.](#)

[Láminas con consejos](#) Descubra actividades amenas que puede hacer junto a su hijo para que lo ayude a aprender a descubrir los sentimientos, la cooperación y cómo volverse independiente, entre otras cosas.

Prueba para determinar el carácter Conozca mejor el carácter de su hijo pequeño y lo que puede hacer para ayudarlo y apoyarlo: [bebés \(desde el nacimiento hasta los 18 meses\)](#) o [infantes \(entre 18 y 36 meses\)](#).

Tarjetas para imprimir Puede encontrarse una variedad de técnicas de respiración adecuadas para los niños en [Childhood101](#) y [Disciplina consciente](#) y un abecedario de estrategias para calmarse en [Tarjetas para calmarse](#).

[La lista definitiva de posturas de yoga para niños.](#) El movimiento físico relaja a los niños y los ayuda a controlar las emociones. Encuentra tarjetas y afiches imprimibles con imágenes de posturas de yoga adecuadas para niños.

Los juegos ayudan a los niños con el autocontrol y la resolución de problemas. Ya sean de mesa, de cartas o al aire libre, casi todos los juegos enseñan a los niños a seguir reglas, tomar turnos, esperar con paciencia y afrontar la derrota. Estos son algunos juegos que sirven para enseñarles tipos específicos de habilidades a los niños:

- [Turtle Time y otros juegos.](#)
- [Juegos habituales que les enseñan autocontrol y paciencia a los niños.](#)
- [Actividades en las que se identifican sentimientos.](#)
- [Juegos y ejercicios para calmarse y relajarse.](#)