



Las Emociones



Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas. Son universales, propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

Cuando identificamos la emoción que sentimos, podemos conocer y comprender qué es lo que nos pasa internamente.

¿Cómo ayudar a nuestros pequeños a reconocer sus emociones?

- ✓ Enseñarle a expresar sus emociones de una forma adecuada al contexto. No se le debe reprimir, solo ayudarle a controlarlas.
- ✓ No clasificarlas como buenas o malas. Todas las emociones son necesarias y tienen una función.
- ✓ No hacerle creer que siempre estará feliz y que la tristeza es mala; ya que si lo hacemos, esto dificultaría su expresión y podría generarle una mala imagen de sí mismo cuando se sienta triste o enfadado.
- ✓ Las emociones nos son actos voluntarios; no desaparecen por el simple hecho de no querer sentirnos así. Muchas veces, la única forma de que desaparezcan las emociones, es dejarlas salir.
- ✓ Ayudarles a poner nombre a sus emociones y ayudarles a identificar lo que sienten.
- ✓ Ayudarle a detectar cuál es el verdadero motivo por el que se siente de una determinada forma. Por ejemplo, preguntarle qué pensamiento le viene a la cabeza cuando se pone triste, qué siente en su cuerpo y qué hace para sentirse mejor.

¡Todos tenemos derecho a sentir y expresarnos emocionalmente!