

Educación emocional en la infancia

Una guía de orientación para el 1º ciclo de Ed. Infantil



Educación emocional en la infancia

Una guía de ayuda y orientación
para maestros y padres

Por Cristina García

Edukame.com

ISSN: 2339-854X

Diseño Gráfico y Maquetación
Rocío López y Artur Marfà

Autora

Cristina García

*Pedagoga, Orientadora familiar, Terapeuta Gestalt infantil y fundadora de **Edúkame***

¿Qué es Edúkame?

Soluciones para educar jugando

A través de juegos y actividades los padres junto a sus hijos aprenden a resolver situaciones típicas de la infancia, asumir hábitos y rutinas beneficiosas, y potenciar **su buen desarrollo emocional**. Somos especialistas en pedagogía, educación emocional, familia y desarrollo infantil. Ayudar a madres y padres, maestros y educadores es nuestra misión.

¿Qué hacemos?

- Ofrecemos herramientas a los padres y maestros, como las [Edukabox](#) o la **Revista Digital**, para ayudar a superar las típicas fases o situaciones infantiles.
- Resolvemos dudas sobre cuáles son las necesidades que los niños tienen a cada edad: **necesidades emocionales**, motrices, de aprendizaje, intelectuales, sociales...
- Ayudamos a los padres para que comprendan las conductas de sus hijos y sepan cómo ayudarles a crecer desde el **amor** y los **límites**.
- Fomentamos la importancia del vínculo afectivo entre padres e hijos a través del mundo emocional, la inteligencia e imaginación de nuestros niños y niñas.

¿Por qué lo hacemos?

Porque creemos en un **mundo mejor** y ésta es nuestra pequeña aportación, para que los niños de hoy se conviertan en adultos del mañana con buena autoestima, sabiendo identificar y gestionar lo que sienten, que sepan valerse por sí mismos y ser responsables de sus acciones gracias **a que sus padres y educadores** aprendieron a orientarles desde el amor, con pautas claras, límites y desde la entrega incondicional.

Índice temático

<i>¿QUÉ ES EDUKAME?</i>	4
CAPÍTULO 1 ¿QUÉ SABER?	6
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	7
LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA.....	8
EXPERTOS EN COMUNICACIÓN NO VERBAL.....	10
CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES INFANTILES.....	13
¿CÓMO EXPRESAN SUS EMOCIONES LOS NIÑOS?.....	21
¿EXISTEN EMOCIONES BUENAS O MALAS?	24
ACEPTAR Y POTENCIAR LA OTRA POLARIDAD.....	26
CAPITULO 2 RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL	28
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CASA Y EN EL AULA.....	29
EDUCAR LAS EMOCIONES EN EDADES TEMPRANAS.....	31
¿EN QUÉ BENEFICIA?	32
¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?	33
IDENTIFICAR Y RECONOCER.....	35
VOCABULARIO EMOCIONAL Y EXPRESIONES CORPORALES.....	35
RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS.....	36
ACEPTAR, VALIDAR.....	36
NORMALIZAR LAS EMOCIONES.....	38
CAPITULO 3 CONSULTAS REALES	41
A MI HIJA DE DOS AÑOS LE DESBORDA SU ALEGRÍA.....	42
POR QUÉ LLORA MI HIJO CUANDO LO RECOJO DEL CENTRO INFANTIL.....	44
MI HIJO LLORA CUANDO CANTAN EL CUMPLEAÑOS FELIZ.....	48
MIEDO A LOS EXTRAÑOS.....	50
¿QUÉ HA PASADO?.....	50
MI HIJO NO ME BESA PORQUE LE REGAÑO.....	53
MI HIJO SE ENFADA Y NO TIENE PACIENCIA	55
MI HIJA CUANDO SE ENFADA LANZA LAS COSAS AL SUELO	58
BIBLIOGRAFÍA	58

CAPÍTULO 1

¿QUÉ SABER?

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Conocer sus diferencias

No se deben confundir las emociones con los sentimientos. Los sentimientos son estados afectivos complejos, estables, más duraderos y menos intensos que las emociones. La alegría, por ejemplo, es una emoción (es momentánea e intensa) mientras que la felicidad sería un sentimiento (es duradero).

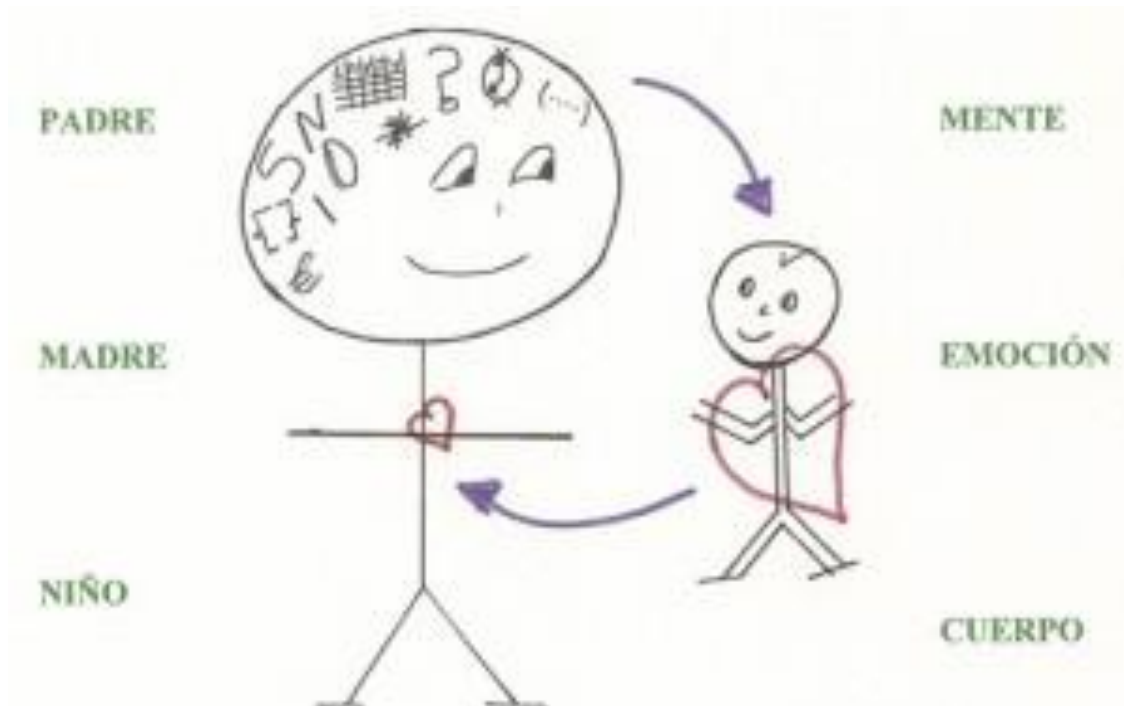
La emoción, según su definición completa y teórica es la alteración fisiológica, cognitiva y comportamental como consecuencia a un estímulo que da lugar a una determinada respuesta. Como vemos en la misma definición, cuando sentimos una emoción se producen en nosotros cambios fisiológicos como pueden ser sudar más, respirar más lento o más rápido, etc.; cambios en nuestros pensamientos y razonamientos y cambios en nuestra forma de comportarnos. Tres alteraciones que sumadas dan lugar a una respuesta, la respuesta que ofreceremos ante esa emoción concreta que sentimos.

LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

Los niños son como esponjas emocionales

Cuando hablo de los niños pequeños y de sus emociones, una frase que siempre digo y defiendo es que nuestros peques son unos verdaderos profesionales de lo emocional y los adultos tenemos mucho que aprender de ellos. Ellos saben mucho más de emociones que nosotros porque ellos sobre todo sienten y nosotros llegados al mundo adulto, sobre todo pensamos. El pensamiento adulto es muy diferente al pensamiento infantil y una de las principales diferencias, en mi opinión, estriba precisamente en lo que apuntaba antes, en que los niños dominan en el campo emocional y en cambio los adultos dominamos en el campo racional.

En nuestro camino hacia la adultez hemos aprendido a no atender lo que sentimos y cómo lo expresamos (o no expresamos) y cómo lo canalizamos a favor de nuestro bienestar emocional. En cambio, nuestros niños pequeños, si algo no pueden evitar es sentir; sentir por todos los poros de su piel diferentes estados emocionales que irán cambiando y evolucionando a lo largo de toda su infancia.



Esquema relación adulto-niño: el adulto atiende más a su cabeza que a su corazón y a lo que expresa su cuerpo. En cambio, el niño pequeño es sobre todo emoción que expresa a través de todo su cuerpo mientras se va formando su mente pensante.

La limitación de nuestros pequeños se encuentra en la identificación de sus diferentes estados emocionales, es decir, no saben cómo se llaman esas sensaciones que sienten en su cuerpo (además de forma tan intensa ya sea agradable o desagradable), no saben por qué lo sienten ni tampoco saben cómo pueden llegar a encontrarse mejor o a canalizarlo de tal forma que les ofrezca calma o bienestar.

Además de ser unos profesionales emocionales, en cuanto a la naturalidad y expresividad de sus emociones, nuestros niños y niñas pequeños son además *esponjas emocionales* pues tienen la capacidad innata de absorber las emociones de su entorno, principalmente las que provienen de las personas que les cuidan como de sus padres, profesores o cuidadores.

EXPERTOS EN COMUNICACIÓN NO VERBAL

La expresión de los sentimientos

¿Cómo captan las emociones de las personas de su entorno? Las captan a través de los gestos de su cara, de lo que transmiten con los movimientos y posturas de su cuerpo, de la entonación en su mensaje. Los niños y niñas pequeños son expertos en descifrar los mensajes emocionales de las personas que se dirigen a ellos. Estos mensajes emocionales no están en las palabras o frases que les ofrecemos sino en las emociones que realmente sentimos y por tanto expresamos sin poder engañarles.

Las palabras por sí solas no expresan emociones, lo que a nuestros bebés y niños pequeños sí les llega es el sentimiento que expresamos a través de:

- La entonación que puede comunicar alegría, disgusto, entusiasmo, decepción, tristeza, rechazo, admiración, etc.
- El volumen de nuestra voz que puede ser alto, normal, bajo o un susurro.
- Los gestos de nuestra cara: los ojos, la boca o la mandíbula hablan por sí solos.
- La corporalidad que acompaña al mensaje: arrodillados a la altura de sus ojos, estar de pie y mirándolos hacia abajo, cogerlos en brazos, hablarles a distancia, hacer gestos bruscos o suaves con las manos, etc.

No es lo que decimos lo que agrada, serena, convence, satisface, ofende o hiera a nuestros peques, sino cómo lo decimos.

Si deseas continuar leyendo este material educativo, debes suscribirte a la **Revista Digital de Edúkame**, y recibirás cada mes un material nuevo para tu aula.



Puedes **suscribirte** visitando [este enlace](#).
