

TALLER PARA PADRES Y/O APODERADOS EMOCIONES

PSICÓLOGA: DANIELA CAROCA VENTURA

ENCARGADA DE CONVIVENCIA ESCOLAR: SANDRA NAVARRO FLORES

Aprender a reconocer las emociones que experimentamos y saber cómo o por qué se producen, nos permite disminuir el impacto que ese estado emocional puede tener en la decisión que tomamos, en la forma en la que actuamos y en cómo nos sentimos.



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EXPLICAR A LAS HIJAS LAS EMOCIONES?

Las emociones son estados internos propios del ser humano determinados por sensaciones, pensamientos, conductas y reacciones subjetivas. **Tienen una enorme influencia en la conducta y pensamientos**, especialmente en las niñas. Por ello, es necesario conocer y saber cómo explicar las emociones a las niñas.



Ayudarlos a conocerse y a reconocer sus emociones favorecerá a su correcto desarrollo mental. Además, aprenderán a controlarse, tendrán una **autoestima** alta y ello contribuirá a su felicidad.

LOS BENEFICIOS DE ENSEÑAR LAS EMOCIONES A NUESTRAS NIÑAS



Permite que las niñas se conozcan e incrementen la percepción de control sobre lo que les pasa.

Es fundamental para el desarrollo social de las niñas.

Minimiza el porcentaje de conductas antisociales, autodestructivas y evita los graves daños ocasionados por ellas.

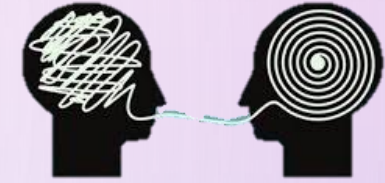


Disminuye los comportamientos agresivos en los lugares de estudio.

Reduce las posibilidades de consumo de sustancias como alcohol y tabaco.



CONOCE LAS EMOCIONES



Es importante destacar que **se deben controlar las emociones pero no reprimirlas**. Las niñas deben aprender a expresarlas dependiendo del momento, las personas y la ocasión.

Los niños nacen con emociones, pero **la manera en la que actúan ante ellas, puede ser una conducta innata o adquirida**. El rumbo de la vida puede depender de cómo se controlan las emociones.



Las **emociones**, son muy importantes en nuestra vida, porque:

- ❖ Reflejan nuestro mundo interno.
- ❖ Nos informan de cómo vivimos, en nuestro interior y lo que sucede a nuestro alrededor.
- ❖ Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de nuestras conductas.

LAS PRIMERAS EMOCIONES QUE HAY QUE TRABAJAR CON LAS NIÑAS



Ira: es la rabia generada cuando la niña no obtiene lo que quiere. Si la pequeña no es capaz de controlarla, con el tiempo puede enfrentarse a problemas de conducta.



Asco: es el desagrado hacia alguien o algo. Generalmente, a las niñas les producen asco algunos alimentos; esto hace que los rechacen y no quieran comerlos.



Miedo: se trata de la inseguridad adelantada ante peligros imaginarios o reales. Genera comportamientos positivos, pues motiva a actuar con precaución. Sin embargo, debe controlarse para que no se convierta en un temor excesivo.

LAS PRIMERAS EMOCIONES QUE HAY QUE TRABAJAR CON LAS NIÑAS



Tristeza: sentimiento de dolor con tendencia al llanto. Puede estar asociado a una pérdida real o imaginaria. Perder un juguete o una mascota generar **tristeza** en las pequeñas.



Sorpresa: es la sensación de asombro; ayuda a la niña a comprender cosas nuevas y lo motiva a buscar respuestas y soluciones.



Alegría: sentimiento de placer ocasionado por un suceso favorable, persona, cosa o deseo. Impulsa a la acción, al afecto y agradecimiento.

UTILIZA DISTINTOS MÉTODOS PARA EXPLICAR LAS EMOCIONES A LAS NIÑAS.

Debes aprovechar cada oportunidad para ayudar a tu hija a reconocer y expresar las emociones. Si la niña es reservada, utiliza **métodos sencillos que faciliten la comunicación y que resulten divertidos.**



JUEGOS PARA EXPLICAR LAS EMOCIONES



Guiñol emocional. Escribe en varias cartas diferentes emociones. Utiliza un personaje o una marioneta e interpreta una **historia** con las emociones escritas en las cartas. Este juego fomentará la expresión de los sentimientos de la niña.

Detective de emociones. Consiste en dar a tu hija diferentes personajes de cuentos, internet o revistas y pedirle que descubra el estado emocional de cada uno. Cada uno debe exponer cuáles creen que son las causas del estado emocional de los personajes.

EXPLICA LAS EMOCIONES CON MÚSICA.

Las niñas nacen con emociones, pero la manera en la que actúan ante ellas, puede ser una conducta innata o adquirida

Desde temprana edad, las niñas tienen la capacidad de procesar la música, de manera que esta puede cambiar el estado de ánimo. La música libera la función emocional y la energía reprimida.



Por esta razón, es un buen método para enseñar a las niñas. **Selecciona diferentes estilos musicales y escúchalos junto a tu hija.** Luego, pídele que exprese la emoción que le provocó.



SUGERENCIAS PARA DESARROLLAR INTELIGENCIA EMOCIONAL

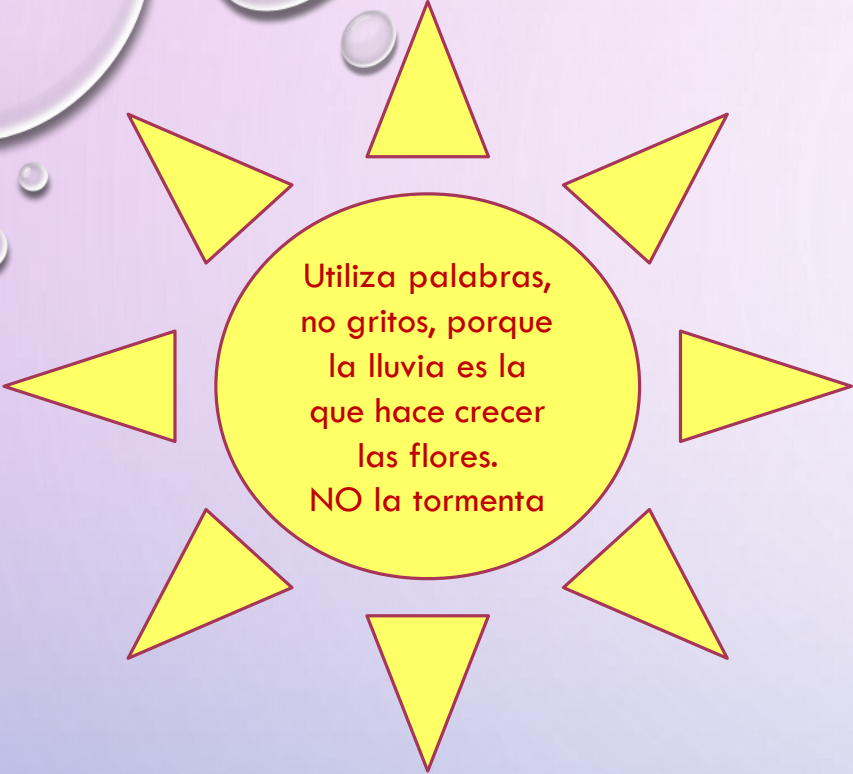
La inteligencia emocional es la capacidad para reconocer los propios sentimientos y los ajenos. Motiva a manejar las emociones en distintas circunstancias. Es importante para tener una personalidad equilibrada. Para ayudar a las niñas a desarrollar **inteligencia emocional**, sigue estas sugerencias:



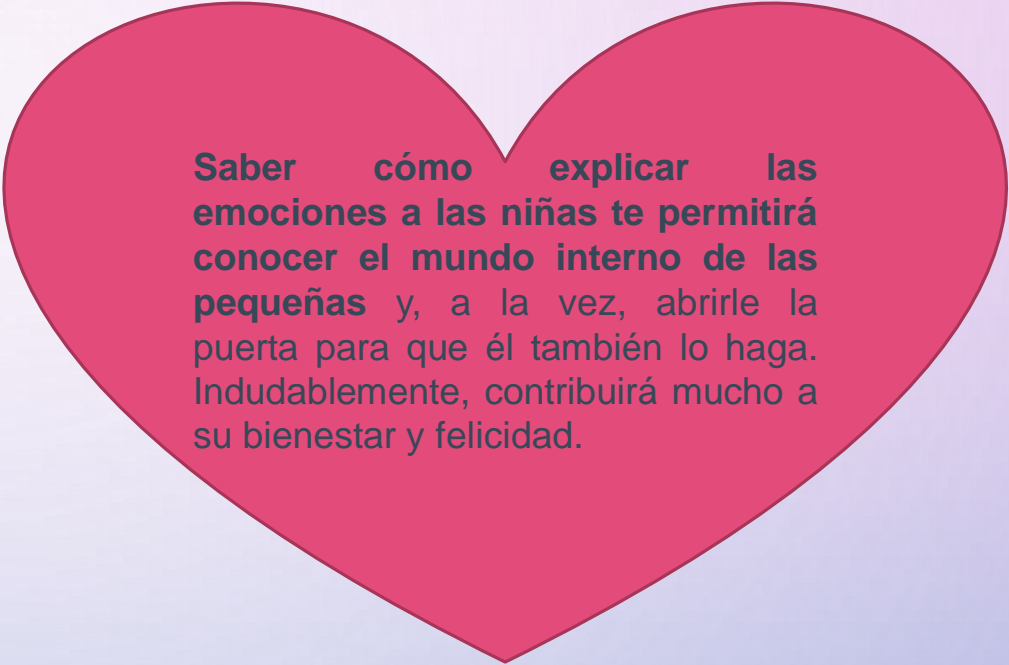
- ✓ Motívala a expresar lo que siente.
- ✓ Ayúdala a conocer sus gustos, necesidades, opiniones, deseos y limitaciones.
- ✓ Anímalas a intentar resolver sus problemas y préstale ayuda si la necesita, ofreciéndole sugerencias.

- ✓ Reconoce sus esfuerzos.
- ✓ Muéstrale como reconocer sus errores e incúlcale que son parte primordial del aprendizaje.
- ✓ Explica la importancia de respetar los gustos y emociones de los demás.

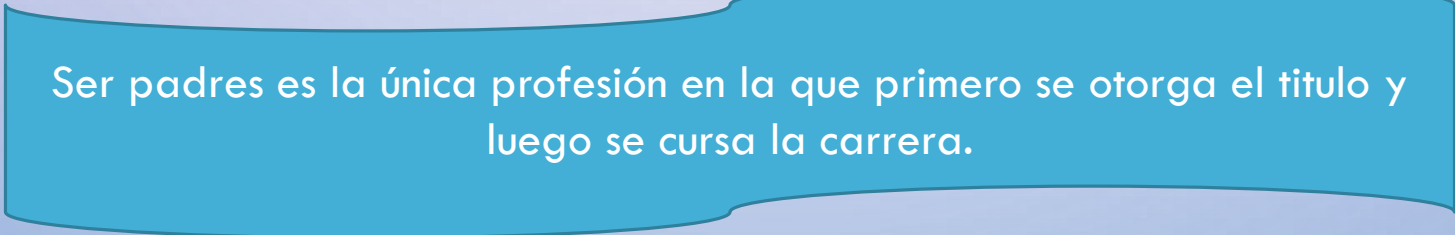




Utiliza palabras,
no gritos, porque
la lluvia es la
que hace crecer
las flores.
NO la tormenta



Saber cómo explicar las
emociones a las niñas te permitirá
conocer el mundo interno de las
pequeñas y, a la vez, abrirle la
puerta para que él también lo haga.
Indudablemente, contribuirá mucho a
su bienestar y felicidad.



Ser padres es la única profesión en la que primero se otorga el título y
luego se cursa la carrera.