



# 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:



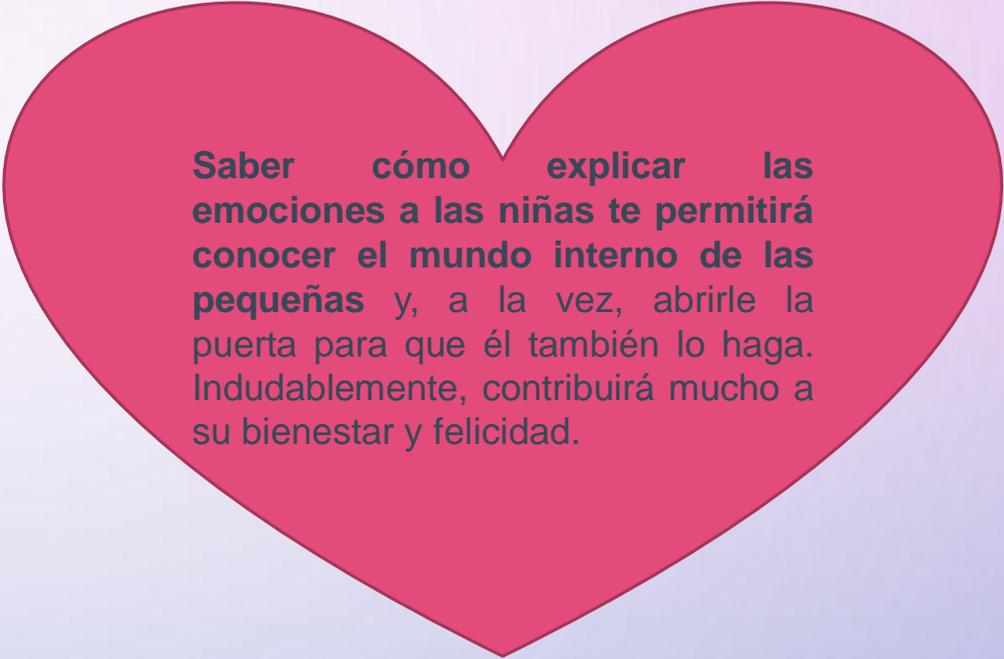
- ✓ Motívala a **expresar lo que siente**.
- ✓ **Ayúdala a conocer sus gustos**, necesidades, opiniones, deseos y limitaciones.
- ✓ Anímalas a intentar **resolver sus problemas** y préstale ayuda si la necesita, ofreciéndole sugerencias.

- ✓ **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**.

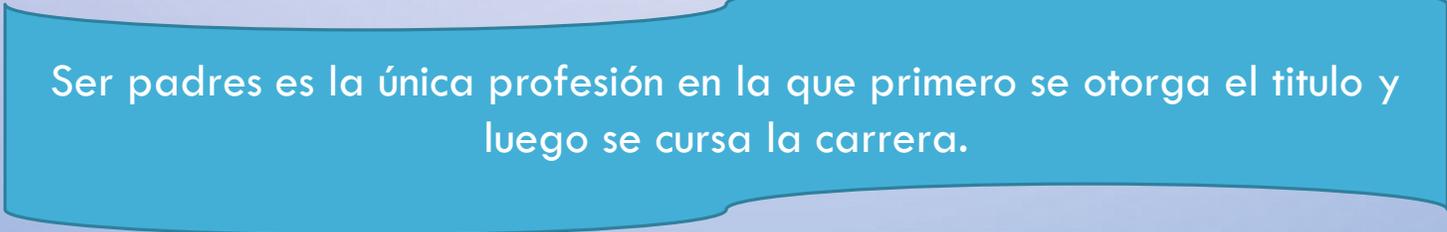




Utiliza palabras,  
no gritos, porque  
la lluvia es la  
que hace crecer  
las flores.  
**NO** la tormenta



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.