

ABC PARENTING



¿Cómo lograr que nuestros hijos aprendan a gestionar sus emociones?

Los padres cumplen un papel importante en la enseñanza de la gestión de las emociones desde edades tempranas.

1. El primer paso es aprender a regular nuestras propias emociones para luego enseñar a nuestros hijos a hacerlo.
2. Valide sea cual sea la emoción que su hijo esté expresando o experimentando. Permítale sentir esa emoción y evite frases que minimicen lo que siente, como por ejemplo: "eso no es nada, por eso no se llora".
3. Recuerde que para él o ella lo que siente es importante, aún cuando para nosotros como adultos parezca insignificante o "tonto". Utilice frases como: "entiendo que te sientas así", "tienes derecho a sentirte (nombre la emoción)".

4. Procure mirar a los ojos y ubicarse a la altura de su hijo.
5. Brinde estrategias para el control adecuado de cualquier emoción, por ejemplo si su hijo se encuentra enojado(a); acompánelo(a) a respirar profundo, a contar hasta 10, pídale que traiga a su mente un recuerdo positivo, etc.
6. Es importante establecer límites firmes y claros, es decir, su hijo(a) tiene derecho a estar molesto pero no debe permitirle faltas de respeto. Tampoco permita que se haga daño a sí mismo o a otros.
7. Una vez que se encuentre calmado(a) pregúntele: ¿Qué crees que puedas hacer la próxima vez que te sientas así?
8. Procure comunicar y demostrar con actos y palabras que usted está ahí para apoyarlo (a) cuando lo necesite.



mayo, 2019