

¿Es momento de...?

reconocer y vivir las emociones

Con esta experiencia las niñas, los niños y sus familias reconocerán las emociones como parte de la naturaleza humana. Se darán la oportunidad de sentir las con confianza y permitirán que todos los integrantes de la familia las habiten, describan y hablen sobre ellas.

Las niñas y los niños entre los 0 y 2 años podrán encontrar oportunidades cotidianas para comprender sus emociones, pondrán en palabras lo que creen que están sintiendo y buscarán satisfacer sus necesidades.

A los mayores de 2 años los acompañarán a comprender y transitar sus emociones, apoyándolos para que comuniquen lo que sienten y encuentren mecanismos de contención.



¿Qué aprenderán y desarrollarán las niñas y los niños?

Las niñas y los niños fortalecerán:

- Sus capacidades para ser comprensivos y empáticos al poner en palabras las sensaciones que les genera una emoción y las que consideran que sienten los demás.
- Su capacidad para tomar decisiones al comprender qué acciones o vivencias motivan sus emociones e intentar regularlas.
- La seguridad en sí mismos y los vínculos con los otros, reconociendo sus emociones y las de los otros.

RECUERDE



La siguiente información le será útil para conversar y orientar a la familia

- Que las niñas y los niños aprendan a comprender y gestionar sus emociones es fundamental para el desarrollo de su independencia y de la confianza en sí mismos y en los otros. Esto fortalece su participación en las situaciones de la vida cotidiana, reconociendo formas o estrategias que les permiten progresivamente controlarlas, al tiempo que aumenta su autoestima; elementos claves para que se desarrollen y alcancen su potencial. La gestión comprensiva de sus emociones está relacionada con su disposición para aprender y el desarrollo de su autonomía, puesto que esto les brinda seguridad.

Esta ficha le ayudará a diseñar experiencias en familia, apoyando su planeación

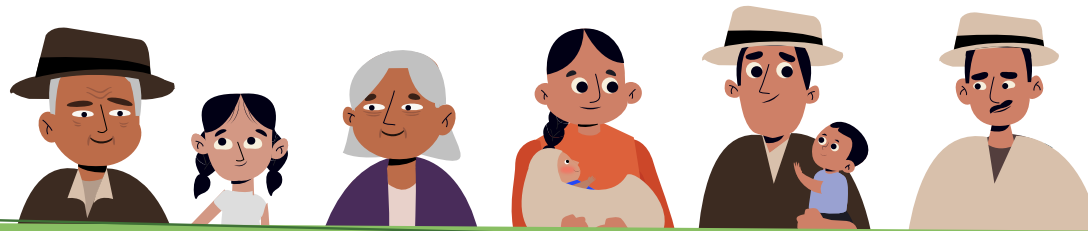
1. Lea la ficha.
2. Integre las ideas inspiradoras de la sección 4 y a su planeación pedagógica.
3. Comuníquese con la familia utilizando las orientaciones sugeridas en las secciones 3 y 5.

FICHA
3

- Las niñas y los niños experimentan las emociones desde las maneras en que sus cuidadores las atienden y entienden, aprenden de ellos las formas en que se manejan los miedos, ilusiones, felicidades, rabias, ansiedades o tristezas. Es necesario recordar que las emociones no son buenas ni malas, son desagradables o agradables, y dependen de la intensidad de la vivencia que la niña o el niño experimenta. Por ejemplo, el sentirse perdido por la calle puede causarle mucho miedo, que le indica que está en peligro, y por eso llora desconsolado. En esa situación, el miedo puede ser intenso y su reacción acorde: gritar, llorar o quedarse paralizado.

- Las emociones tienen un importante valor adaptativo: el miedo nos pone en alerta, la rabia nos indica que algo que está pasando no es cómodo y rebasa nuestros límites, y la tristeza que algo nos afecta o lastima. Entonces, la clave está en acompañar a las niñas y a los niños a:

- Conocer y comprender sus propias emociones.
- Reconocer un sentimiento mientras ocurre y poner en palabras eso que lo causa.
- Conocer estrategias para liberarse de la irritabilidad, la rabia o la tristeza excesivas, con el fin de vivir de transitar estos sentimientos de manera más comprensiva en la vida cotidiana.
- Reconocer las emociones de los demás y ser empáticos, es decir, desarrollar la capacidad de ponerse en el lugar del otro.



Ideas Inspiradoras y recursos

para desarrollar la experiencia en familia

● **Poner las emociones en palabras y explicar por qué se presentan y cómo entenderlas. Narrar y escuchar historias sobre las emociones**

Ideas inspiradoras

para todos



Proponga a las familias la creación de herramientas para gestionar (manejar) las emociones en familia. Son ayudas que permiten vivir las emociones de forma plena y reconocerlas de manera consciente; es decir, determinar cuándo las sienten y por qué las sienten, y así tener la tranquilidad de saber por qué ocurren y recurrir a aquello que les permita transitarlas. Por ejemplo, pueden crear el abrazo de la paz, que se darán cada vez que sientan miedo, o el brazalete de la energía para cuando van a visitar al médico y el niño se siente nervioso.

Las posibilidades para crear estos apoyos son amplias. Puede inspirarse en los animales, las plantas o los objetos tradicionales de la región. Por ejemplo, un bastón para llamar la alegría, un bebedizo para hacer brotar el amor, un baile especial para recobrar la tranquilidad o un arrullo para regresar al bebé a la calma.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando la familia inventa junto con las niñas y los niños estas herramientas están ayudándoles a anticiparse a la experimentación de alguna emoción, porque empezarán a identificar qué la produce, a ponerle un nombre y describirla, y a saber qué necesitan para transitarla de la manera más tranquila posible. Al tiempo que fortalecen la seguridad en sí mismos y el vínculo con su familia, lo que les ayuda a tomar decisiones y afrontar momentos difíciles.

Ideas inspiradoras

0-2 años



Cuéntele a las familias que es muy importante nombrar las emociones que las niñas y los niños sienten y describir sus posibles causas. Así los adultos le “prestan sus palabras” al bebé y le ayudan a organizar las sensaciones que le produce cada emoción. Por ejemplo, si saben, por la forma en que llora, que siente rabia, díganle: “Sé que estás enojado” y describanle la razón y la posible solución para encontrar la calma; si ríe y se ve alegre, díganle: “Estás contento porque te gusta correr por el pasto”; y si llora desconsolado: “Sé que estás triste porque mamá se tuvo que ir, pero ella volverá pronto” y lo pueden acompañar con un arrullo mientras calma su llanto. Mientras tanto cuéntenle sobre la emoción, puede también relatar pequeñas historias.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando los adultos “prestan palabras a los bebés” y describen lo que les pasa mientras lo solucionan juntos, fortalecen el vínculo y su capacidad para la expresión asertiva de las emociones.

Ideas inspiradoras

3-6
años



Proponga a la familia que en algún momento de la rutina jueguen a la mímica de las emociones. El cuidador representará una emoción y pedirá a la niña o el niño que adivine de qué emoción se trata, luego la niña o el niño hará también su representación. Por ejemplo, al representar la emoción del miedo, hará los movimientos o los gestos que hace algún integrante de la familia al sentir miedo; así también podrán reconocer las señales individuales que cada persona da cuando experimenta una emoción, pues todos no nos expresamos de la misma manera.

Cuando las niñas y los niños están más grandes pueden aumentar la complejidad del juego, jugando a las emociones opuestas: el cuidador hace cara de miedo y luego la niña o el niño hará la de la emoción contraria, en este caso tranquilidad y así con otras parejas de emociones: rabia/serenidad, felicidad/tristeza, etc. Promueva que la familia incorpore estos juegos en su día a día y los repita cuantas veces sea necesario.

¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando la familia juega estos juegos con la niña o el niño, y conversan sobre las emociones tal como las sienten y las expresan, genera oportunidades para el desarrollo de la empatía. Esto permite que la niña o el niño construya confianza en sí mismo, evite la vergüenza y fortalezca su autoestima.

Jugar a simbolizar sus emociones a partir del movimiento y los sonidos de los animales. Construir rinconcitos emocionales en donde se pueden dejar dibujos o deseos de cómo se quieren sentir o qué necesitan para estar bien

Ideas inspiradoras

para
todos



Proponga a las familias jugar a asociar las emociones con animales de acuerdo con sus movimientos y sonidos, pues las formas en que se mueven los animales y los ruidos que hacen son fabulosos para usar como metáforas de las emociones.

Por ejemplo, el león se puede mostrar furioso cuando ruga y manifestar su rabia, el conejo puede estar asustado cuando salta y se esconde. La idea es poner las emociones en palabras o en movimientos. Con los más grandes pueden jugar a estatuas y mantener la pose de la emoción el mayor tiempo posible.

Las niñas, los niños y sus familias jugarán a poner en rugidos, cantos y movimientos sus emociones, desde los cuáles se conversará sobre aquello que les hace sentir tristes, alegres o asustados. Luego pueden practicar lo aprendido en el juego "para sacar la emoción y comprenderla".

¿Cómo promueve el desarrollo?

Cuando las familias y las niñas y los niños conversan sobre las emociones de forma divertida, se fortalece su relación y la confianza para abordar situaciones del día a día.

3-6
años



Proponga a las familias destinar un espacio del hogar que llamarán el "rinconcito emocional". Este rinconcito puede tener un dibujo que represente cada emoción y cada vez que la niña o el niño la sienta, hará una marca en el dibujo. Puede incluir también una "caja de los deseos" donde los integrantes de la familia escribirán cartas y pondrán sus mayores deseos y anhelos en dibujos o frases. Todos pueden participar. Esta caja la podrán abrir cada vez que quieran.

Cuando se construye un espacio en el que todos aportan y depositan allí sus emociones y sentimientos, las niñas y los niños reconocen sus propias emociones y las de otros. Conocen las formas de expresión propias y las de las personas que les rodean.



Sugerencias para la comunicación con las familias

- * Para el desarrollo de esta experiencia, se sugiere que usted se comunique con las familias al menos en dos ocasiones.

Antes de comenzar

- Cuénteles el propósito de la experiencia, explíqueles qué son las emociones y su importancia. Permita que la familia exprese si tiene algunas dudas sobre la manera en que los niños expresan sus emociones, y si hay algo en particular que les preocupa. Utilice la información de la sección 3 (¡Recuerde!) para conversar.
 - Intente que la familia no hable únicamente de las pataletas y el manejo de rabietas. Sin embargo, como este es un tema de interés, recuerde que usted cuenta con un conjunto de seis mensajes clave sobre el manejo de pataletas de Conectar para Educar con los que puede trabajar este tema con las familias.
 - Cuénteles las ideas inspiradoras que les propone y permita que las familias escojan con cuáles de estas ideas se sienten más cómodas. Revise con ellas los recursos disponibles y acuerde cuándo y cómo los van a implementar.
- Recuerde que las emociones son un tema tabú en muchas regiones y que muchos adultos no se sienten cómodos mostrándolas o hablando sobre ellas; por ello, comenzar esta tarea poco a poco es un gran avance como inventar cuentos, adivinanzas, juegos.



En el seguimiento

- Pregunte a la familia: ¿cómo vamos?, ¿qué ideas han implementado?, ¿qué han descubierto sobre las emociones?, ¿qué han dicho las niñas y los niños sobre sus propias emociones?, ¿saben qué las produce y qué acciones les permiten manejarlas?
- Pídale que le cuenten qué ideas les gustaría seguir implementando o si hay una emoción particular que les gustaría priorizar. Acuerde y proponga vincular a otros integrantes de la familia al rinconcito de las emociones, con nuevos dibujos y deseos.
- Pregúnteles sobre sus dudas y acompañelas a buscar las respuestas. Si no tiene una respuesta, consúltela con los colegas, usted no debe tener todas las respuestas.



Busque alternativas de comunicación

- Si no puede llamar o enviar un mensaje de WhatsApp, envíe la razón con un vecino o escriba una nota y mándela con alguien que vaya a la vereda.