



MATERNIDAD

La gestión de las emociones en niños de 0-3 años

por Redacción enfemenino
Publicado en 27 de abril de 2018

Te contamos cómo puedes ayudar a los más pequeños de la casa a gestionar sus emociones.

Como todos sabemos, las emociones forman parte de nuestra vida tanto para los adultos como para los niños. En este periodo tan temprano es necesario instaurar las bases para un desarrollo equilibrado de los niños. No solo les debemos ayudar a desarrollarse a nivel motor y a adquirir ciertos conceptos, sino que también debemos ayudarles a entender qué les ocurre en cada momento, poniéndole nombre a esas emociones que ellos comienzan a experimentar. Por ello, tenemos que darle una importancia especial a la

educación emocional de los niños ayudándoles a identificar sus emociones y a desarrollar la capacidad de autogestionarlas. Si conseguimos nuestro objetivo, a nuestros pequeños les será más fácil integrarse en la sociedad y ser felices.

Tu navegador no puede mostrar
este vídeo

Así, poco a poco, los adultos les dotaremos de herramientas para identificar y gestionar sus emociones. Es igual de importante el ponerle nombre a aquello que estamos sintiendo, como ser capaces de gestionar todo lo que remueve esa emoción dentro de nosotros. Por tanto, hay que hacerles ver que es necesario expresar sus emociones, pero que hay maneras de expresarlas que no son adecuadas (como por ejemplo pegar o morder). Todo ello será un proceso evolutivo, que iremos ampliando a medida que el/la niño/a se vaya haciendo mayor.

Consejos según la edad

Niños menores de un año:

Con los niños de menos de un año, el trabajo se centrará en las expresiones faciales que se relacionan con cada emoción. Así, cuando ellos muestren enfado, por ejemplo, podemos poner cara de enfado como ellos y decirles "estás enfadado". Son pequeños, pero no por ello no van a interiorizar que esa es la cara que ponemos cuando sentimos enfado y lo relacionarán con la emoción que sienten. En

estas edades, la gestión de las emociones les es más complicada, ya que tanto el enfado como la tristeza lo expresan mediante el llanto.

Niños entre 1 y 2 años:

Con niños de más de 1 año, tenemos que seguir trabajando el ponerle nombre a aquello que les ocurre, pero dejándoles un poco más de espacio para que ellos sean capaces de gestionar su enfado, frustración o tristeza. En este punto, cuanto más nos acercamos a los 2 años, mayor es el número de rabietas que tienen, por lo que esta preparación les ayudará a ellos y a los padres o educadores a afrontarlas.

En la Escuela Infantil Nemomarlin Getafe, utilizamos un cuento para ayudarles a identificar sus emociones: “El monstruo de los colores”. En dicho cuento cada emoción se asocia con un color, lo que les resulta mucho más gráfico. Así, con la ayuda del monstruo de los colores vamos creando nuestro rincón de la calma en el aula. Entre todos, iremos creando nuestras bolsitas de emociones, rasgando papeles de los colores de cada emoción y las iremos poniendo en la pared de nuestro rincón de la calma. En la escuela dedicamos al menos una semana a trabajar cada emoción, por lo que pasa algo más de un mes hasta que tenemos nuestro rincón conformado en el aula. Una vez que lo tenemos listo, este será el lugar al que acudamos cuando estemos nerviosos, enfadados, tristes o frustrados para expresar esa emoción (llorando, gritando...) y aprenderemos con la ayuda de las respiraciones tipo yoga a relajarnos y autogestionar nuestras emociones. Lo más importante de este rincón es el trabajo posterior, es decir, ponerle palabras a aquello que ellos han sentido. Por ejemplo: “Estabas muy enfadado porque querías ese juguete y el amigo no te lo ha dado”.

En caso de existir un conflicto entre iguales, el rincón de la calma también es de mucha utilidad ya que los dos que hayan tenido el conflicto se sentarán allí a calmarse y el adulto acompañará al que haya sido “agredido” si es el caso. Una vez que ambos se han calmado, trabajaremos con ellos cómo se ha sentido cada uno (“el amigo estaba muy triste porque le has pegado y tú estabas muy enfadado porque no te dejaba el juguete y por eso le has pegado”) y darles la alternativa correcta de comportamiento: “Entiendo que quisieras el juguete, pero las cosas se piden, porque a ti tampoco te gusta que te peguen. A los amigos los cuidamos porque sino a lo mejor después no quieren jugar contigo”.

Niños de más de 2 años:

En niños de más de 2 años incluso lo acompañamos con un emocionómetro, en el que ellos cambian su foto según cómo se sienten, lo que les resulta muy gráfico al ponerle nombre a lo que les ocurre.

¿Y en casa cómo lo hacemos?

Muchas de nuestras familias han creado rincones de la **calma**. No tiene que ser ningún sitio especial, simplemente debe ser un espacio que usemos exclusivamente para calmarnos y que, a ser posible, acompañaremos de cojines o elementos que inviten a la relajación. Algunas de nuestras familias han puesto allí al monstruo verde y lanas de diferentes colores según sea la emoción que sienten. Otras, han creado sus propios emocionómetros con los niños donde ellos puedan cambiar su foto según su estado de ánimo.

La clave de todo el proceso es **NUNCA** negar una emoción, ni la expresión de la misma. Todos sentimos miedo, tristeza, enfado, alegría o frustración en algún momento, y los niños no son menos. Todo esto es un trabajo evolutivo, que tardan tiempo en interiorizar, pero que les facilitará mucho gestionar sus emociones y su relación con los iguales en un futuro. ¡No perdáis la paciencia y seguid adelante!

Contenido elaborado en colaboración con Lidia Belén Hornillos Gumiel, directora de la [Escuela Infantil Nemomarlin](#) Getafe

Descubre: Frases para motivar a los niños