

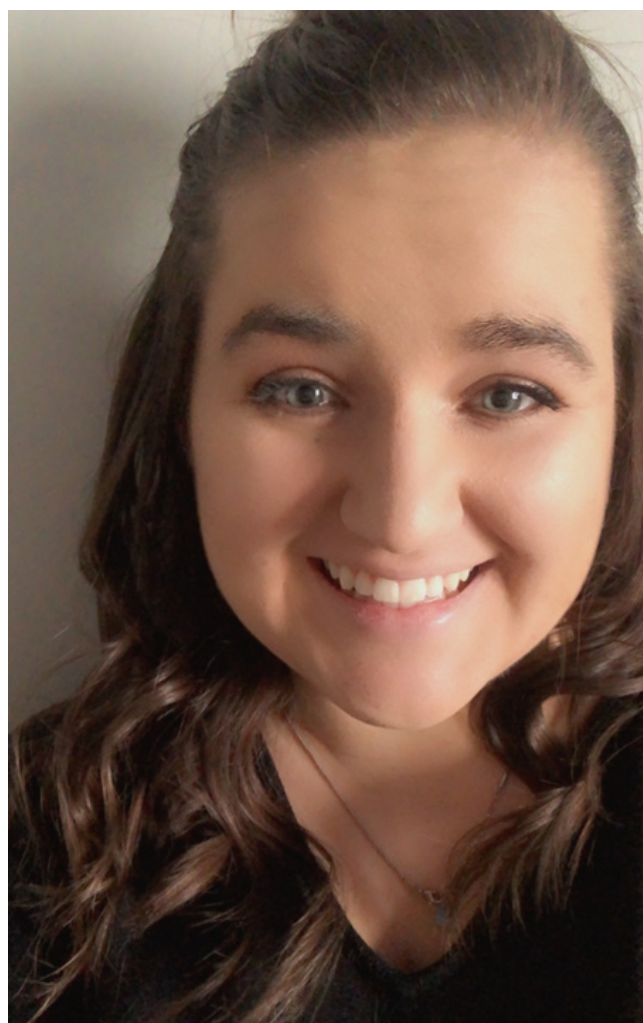


Guía de supervivencia para padres en confinamiento

MANEJO DE LAS EMOCIONES



Autores



Andréanne Morin Andréanne

Morin es técnico en educación especial y responsable de los servicios a la infancia en el MFM. Ella trabaja ahí desde 2017. Entre otras cosas, ella se encarga de las actividades de padres- hijos del proyecto DémarMots, así como de la guardería de la Maison de la Famille des Maskoutains. Intervenir con los más pequeños y sus padres es su parte preferida. También esconde un maravilloso don para el canto. Ella contribuye al espíritu de equipo del MFM a través de su entusiasmo, disponibilidad y su gran escucha.

Stéphanie Beaudry es técnico en trabajo social y tiene una formación en coaching familiar. Ella es responsable de los servicios familiares en el MFM. Ella trabaja ahí desde septiembre de 2019. Entre otras cosas, es responsable de “ayuda de tareas”, el proyecto “Cap sur la famille”, proyectos para jóvenes de 6 a 17 años, etc. Ha trabajado principalmente con adolescentes y familias. Ella contribuye al equipo de MFM a través de su creatividad e iniciativa.



Introducción

Como adultos, nosotros pasamos por muchas gamas de emociones. Con el tiempo, hemos aprendido a gestionarlos y racionalizarlos. Sin embargo, estar confinados en el hogar y enfrentar muchos factores estresantes y cambios, puede hacernos más sensibles y menos tolerantes.

La pregunta que también uno debe hacerse es:

¿Qué entienden y sienten nuestros hijos acerca de todos estos cambios?

Una amiga me confió que su hija de 3 años pensó que ya no iría a la guardería porque su maestra estaba muerta. Lo que es falso se los aseguro. Los niños son conscientes de lo que sucede a su alrededor, pero no entienden por qué. A los niños no les gusta la incertidumbre y la falta de información. Luego ellos tenderán a completar la falta de información por si mismos, al saltar a las conclusiones que les parezcan más racionales con el conocimiento que tienen. Por lo tanto, es importante explicar lo que les está sucediendo a los niños en palabras que entiendan y de manera tranquilizadora. Debemos ser amables con nuestros hijos y permitirles experimentar sus emociones como el estrés, la ansiedad, la ira, el dolor, de maneras apropiadas.

Esta es la razón por la que se escribió esta guía

Capítulo 1

Emociones, ¿por qué y cómo?

Cómo funciona el cerebro

Las emociones son controladas por nuestro cerebro. Para entender mejor cómo, primero debemos saber que el cerebro tiene varias secciones.

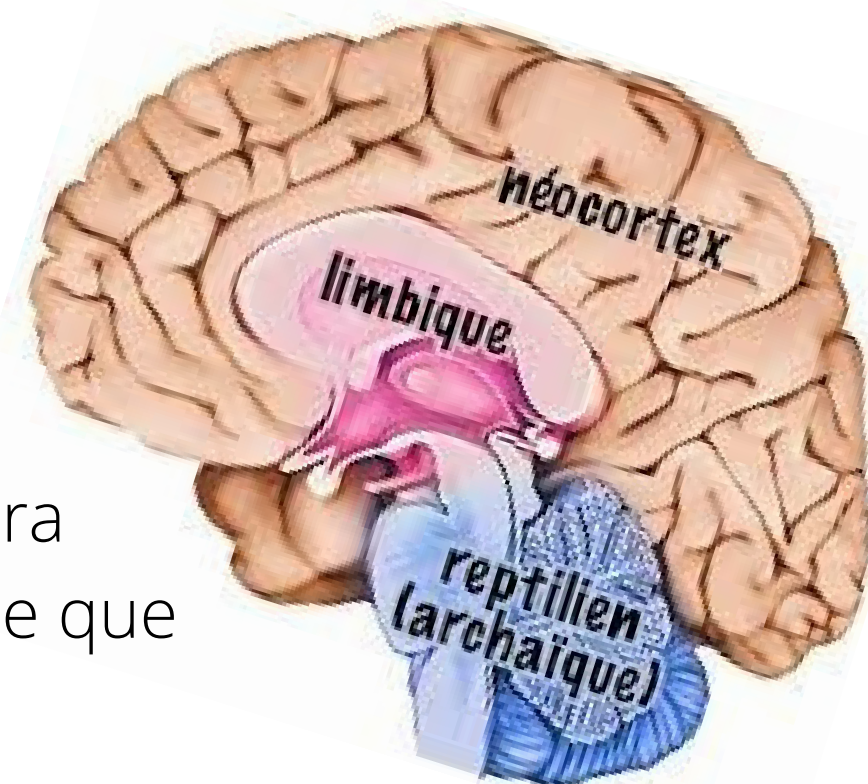
En el punto más bajo, tenemos un **cerebro reptiliano (arcaico)**. El cerebro reptiliano es instintivo y muy presente en nuestros niños pequeños hasta unos 6 años de edad. Reaccionará cuando estemos en gran peligro o cuando nuestras necesidades profundas no se satisfacen, como cuando un niño llora cuando tiene hambre.

Enseguida, tenemos **un cerebro límbico**. Esta parte del cerebro también se puede llamar el cerebro emocional. Es gracias a su trabajo que podemos sentir y experimentar emociones. También es dominante en nuestros niños hasta unos 7 años de edad

Finalmente, tenemos el neocórtex también llamado el cerebro superior, es gracias a esta parte que somos capaces de analizar una situación. Por ejemplo, pasas una noche acampando en la naturaleza y oyes ruidos que te asustan. Esta sección del cerebro es lo suficientemente madura como para analizar y asegurarte que es probablemente el viento lo que hace que los árboles crujen.

Tanto en jóvenes como en los más viejos, son las partes inferiores del cerebro, el reptiliano y el límbico, los que provocan nuestras emociones. Para manejar nuestras emociones, necesitamos adoptar estrategias que permitan que nuestro neocórtex se involucre y vuelva a tomar el control. Para algunos, será más fácil que otros. Hablamos de ello en nuestras secciones con más detalles. Aquí hay un breve video explicando cómo nuestro cerebro controla nuestras emociones y que usted puede ver con sus hijos.

El cerebro en la mano: https://www.youtube.com/watch?v=9aONSCU9v_w



Emociones negativas

Es normal y correcto experimentar emociones. No importa qué emoción sea, está bien tener una emoción. A menudo tendemos a dividir las emociones en dos categorías, positivas y negativas. Sin embargo, no son las emociones las que son negativas o positivas, sino **cómo las expresamos**. Las emociones existen por una razón y a menudo reflejan una **necesidad**

Por otro lado, la ira y el dolor a menudo se asocian con emociones negativas y que no deberíamos enfrentarnos a ellas. Usted recuerda que sus abuelos decían: "Bueno, no llores mi niño, no llores". Esta reacción del adulto esconde una buena intención, queriendo que el niño deje de estar mal. Sin embargo, tenderá más bien a invalidar la emoción del niño, para hacerle entender que no debería vivirla.

La ira: 

Experimentaremos la ira cuando nos sintamos atrapados en un deseo o necesidad. La ira causa exceso de energía y motivación. Bien expresada y usada, la ira nos permite movilizar esta energía y motivación para afirmarnos y alcanzar nuestros objetivos.

Estrés: 

Experimentaremos estrés cuando nos sintamos en peligro. El estrés causará energía, y a menudo hipervigilancia o hipersensibilidad. Debemos saber que nuestros cerebros inferiores no tienen la capacidad de clasificar los peligros. Así, antes de que el neocórtex tome el control, nuestro cuerpo será capaz de reaccionar de la misma manera ante un pequeño peligro (mi rutina cambió, no sé cómo localizarme en el tiempo) o un gran peligro (hay fuego en la estufa). Según Sonia Lupien, hay 4 factores estresantes, que se pueden agrupar bajo el acrónimo Cine:

C para, falta, pérdida o disminución de CONTROL en una situación

I para la IMPREVISIBILIDAD de una situación o el resultado INESPERADO frente a una situación.

N para NUEVO, cuando usted se enfrenta a nuevas situaciones.

E para el EGO AMENAZADO, cuando una situación lo lleva a dudar de sus capacidades.

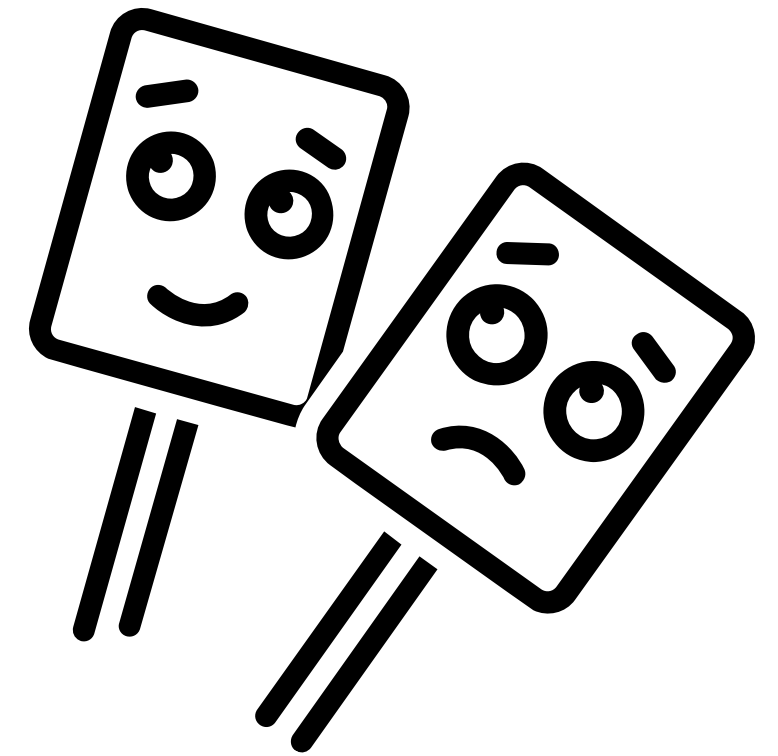
Leer más sobre "Cine" aquí: <https://www.stresshumain.ca/le-stress/comprendre-son-stress/source-du-stress/>

Tristeza : 

La pena o la tristeza ayuda a reducir el nivel de cortisol (la hormona del estrés).

La pena se manifiesta frecuentemente cuando estamos demasiado

emocionados o cuando nos sentimos incomprendidos en una de nuestras necesidades.



¡ Vivir las emociones sí, pero no de cualquier manera!

Si bien es cierto que uno alienta que los niños puedan expresar sus emociones, usted como padre tiene el derecho de tener expectativas frente a sus hijos sobre la forma de hacerlo. Contrariamente a lo que esto puede sugerir, hacer grandes ataques de llanto y gritos no es un alivio para el niño. Lo agota, pero no lo calma. Según la psicóloga Ariane Hébert, la investigación muestra que este tipo de convulsiones aumentan la agresión en los niños y su entorno. Tienen aún más impactos negativos y llevan al niño a creer que no está en control de sí mismo, lo que afecta su autoestima.



Especificaciones en niños pequeños



¿Alguna vez ha visto la reacción emocional de su hijo y de tener la impresión de estar delante un agujero negro de incompreensión? El manejo emocional en niños de 0 a 5 años es un universo muy misterioso, vamos a dejarlo claro. Es misterioso, porque a menudo es irracional.

De hecho, el neocórtex es muy inmaduro en nuestros niños. Por lo tanto, las emociones de los niños son controladas por el cerebro de reptil y el cerebro límbico. Imagina una chispa en una montaña de heno, pero no tienes un bombero para controlar la situación. Eso es lo que pasa en el cerebro de sus hijos. Con el fin de ayudar al niño a manejar bien sus emociones, el adulto cariñoso le enseñará a reconocer sus emociones y darle herramientas para manejar bien esta montaña rusa. Poco a poco, el cerebro superior manejará las emociones que generosamente ofrecerá su vecino, el cerebro límbico.



Especificaciones para adolescentes

En la adolescencia, comenzamos a desarrollar nuestra capacidad de experimentar varias emociones, incluso contradictorias, al mismo tiempo. También es un momento en el que vivirán varias primeras veces. A continuación, se enfrentarán a varios eventos nuevos e impredecibles. Los adolescentes también están en el proceso de individualización frente a sus padres. Por lo tanto, el juicio de sus amigos y otros jóvenes a su alrededor se vuelve cada vez más importante. Aumentando el riesgo de que su ego sea amenazado.



¿Me ves venir? Basándose en la teoría C.I.N.E. explicada anteriormente, la adolescencia es prácticamente sinónimo de ansiedad. Los adolescentes están constantemente bajo estrés, haciéndolos más sensibles. Esto explica por qué sus emociones sean vividas más intensamente.

Además, la necesidad de los adolescentes de tomar distancia de sus padres puede llevarlos a encontrar su iniciativa de hablar sobre las emociones un poco infantil. Utilice más bien las oportunidades de la vida diaria para validar y desarrollar su conocimiento sobre las emociones. Sean zorros finos, si no surgen situaciones, provóquenlas:

Tome el pretexto de necesitar de ellos para jugar con los más pequeños. Vea videos sobre el tema diciendo que desea tener su opinión. Hagan debates. A los adolescentes les encanta argumentar.



Tendrás que ser imaginativo para adaptar los conceptos de los que les hablamos en esta guía, pero es posible.

Características para personas con TDA/H

El libro TDAH: La caja de herramientas de la psicóloga Ariane Hébert define TDA/H de la siguiente manera: ADD/H es el resultado de una dificultad o incapacidad para que el individuo afectado ignore ciertos estímulos y se controle a sí mismo.

Las emociones son un gran estímulo. Por lo tanto, es normal que sea más difícil para los niños, e incluso los adultos, con TDA/H de manejar su reacción frente a sus emociones. A menudo reaccionan más instintivamente a su emoción, con su cerebro de reptil.

Las personas con TDA/H a menudo necesitarán tiempo de inactividad y estrategias de calma antes de que puedan involucrar su cerebro neocórtex. Entonces podrán reaccionar a su emoción apropiadamente. No debe ser visto como un escape o un capricho, es una necesidad.



Especificaciones relacionadas con el contexto actual de las medidas contra la propagación de Covid 19



Las acciones tomadas han tenido muchos impactos en nuestras vidas. Estos impactos causan todos los desencadenantes de estrés identificados por Sonia Lupien de los que se ha hablado anteriormente, el C.I.N.E.

C para bajo control. De hecho, las medidas actuales nos hacen perder el control sobre varios aspectos de nuestras vidas. - A nivel de trabajo, muchos tienen que repensar su forma de hacer las cosas, o incluso quedarse sin trabajo. - A nivel familiar, necesitamos reorganizar las rutinas y la vida familiar debido a la paralización escolar - A nivel personal, debemos privarnos de varias aficiones y ocupaciones. No puedes ir a un restaurante, ir a los parques o entrenar en el gimnasio.

I por imprevisibilidad. Por el momento, nadie sabe cuánto durarán las medidas.

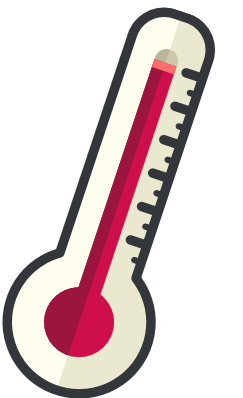
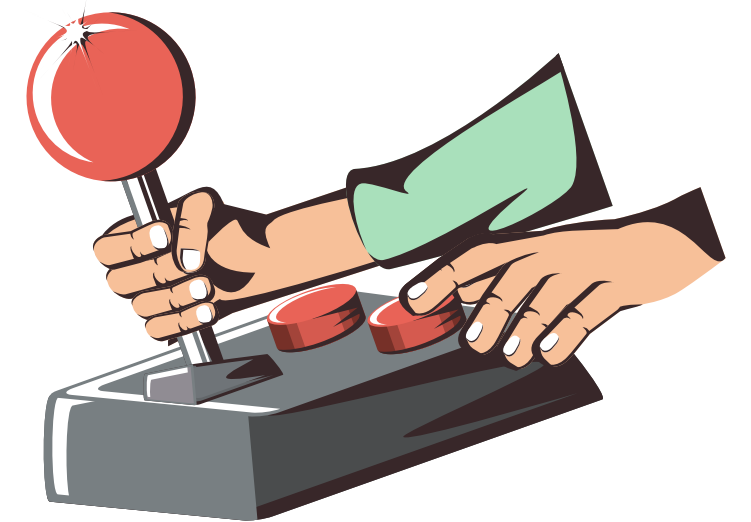
N por novedad. Nosotros debemos desarrollar varias nuevas formas de hacer y vivir. Muchos tienen que repensar sobre sus gastos, la forma en que pasan el tiempo, la forma de vivir juntos.

E para el ego amenazado. Debido a la acumulación de nuevas habilidades y formas de hacer las cosas que se te imponen, un sentimiento de incapacidad puede afianzarse en muchos, incluso la desesperación. Tomemos, por ejemplo, las habilidades que se requieren para lograr hacer la escuela en la casa con los niños.

¡Todo esto es CINE!

A continuación, entiende que el entorno actual es una receta ganadora para vivir estresado. Esto hace que todos sean más sensibles y menos tolerantes. Por lo tanto, el manejo de las emociones puede llegar a ser difícil para todos.

Dese el derecho a necesitar tiempo para adaptarse. Eso es normal.



Capítulo 2

Desarrollo de la Inteligencia Emocional.

Antes de intervenir en las reacciones emocionales inapropiadas de los niños, es importante asegurarse de que tengan todo el conocimiento que necesitan para reaccionar adecuadamente.

La caja de herramientas

Aquí hay un pequeño kit de herramientas para ayudarle a acompañar a sus hijos en el aprendizaje de cómo manejar sus emociones. Cada herramienta representa un aprendizaje que se debe hacer para desarrollar la inteligencia emocional. Estos aprendizajes son buenos para todos, tanto para niños pequeños como para adultos. Son los medios para lograrlos los que diferirán según las edades. Para cada aprendizaje, hemos incluido una lista de maneras de lograrlos.

Como anexo, encontrarás nuestro libro de actividades **Explorar emociones** para integrar todo el aprendizaje.



Aprendizaje 1 - Comprender y conocer las diferentes emociones (normalización)

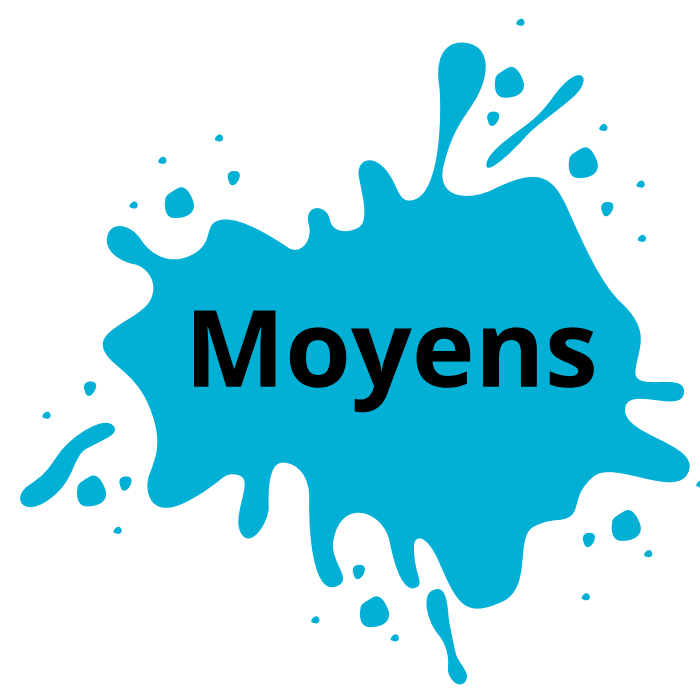
Antes de ir a analizar nuestras propias emociones y reacciones y las de nuestros hijos, es importante entender qué son las emociones y normalizarlas. Eso es un poco lo que hicimos con ustedes en nuestros dos primeros capítulos.

A continuación, debe ayudar a sus hijos/adolescentes a saber y entender:

- Cómo funcionan las emociones (Capítulo 1)
- Las diferentes emociones
- Cómo puede el cuerpo reaccionar a diferentes emociones.

En las siguientes páginas, encontrará pistas de intervención y herramientas/actividades para ayudarle a lograr estos aprendizajes.

Además de las que se encuentran en nuestro cuaderno de actividades en ane



0-5 años

- videos de baile y explicación sobre las emociones.

<https://www.youtube.com/watch?v=X8I7I9H3weE&list=PLkWG6Zu9axa6sYdHOBpwd0NbNbWLMMZA>

- - Juego de memoria y juego del espejo en anexo en nuestro libro de actividades

2-12 años

- Video “Entendiendo las diferentes emociones”: <https://www.youtube.com/watch?v=HFvrZuTEWRs>
- Lectura de historias sobre las emociones
- Vea la película –“Intensamente”
- Todas las actividades en nuestro libro de actividades en anexo

8 años +

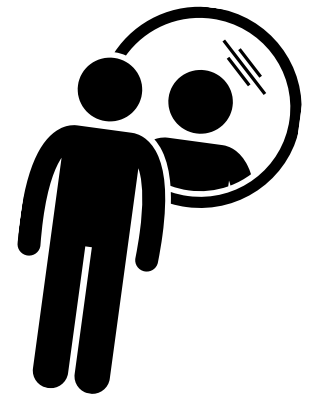
- Explique o haga leer el Capítulo 1 de esta guía
- Lectura:<https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/All-the-themes/Well-being/Well-gere-tesemotions>
- Mira el video cómo nuestras emociones controlan nuestro cerebro <https://www.youtube.com/watch?v=Ol2Z9aDLBsw>
- Juego de clasificación <https://educationspecialisee.ca/wp-content/uploads/2018/02/imagesemotions.pdf>



Aprendizaje 2 - Reconocer nuestras propias emociones y sus desencadenantes

Todos tenemos nuestras formas distintas de experimentar nuestras emociones. Ayude a sus hijos a reconocer cómo viven las suyas. Estas son varias maneras de ayudar a sus hijos a identificar sus emociones

1- Refleja las emociones de tus hijos cuando las presencias.



Ejemplo en niños pequeños

Xavier está llorando porque su hermana tomó el libro que él quería ver. Es posible decirle a Xavier que "no importa, tu puedes tomar otro". ¿Esto le ayuda a reconocer su emoción? ¿Es posible que Xavier llore aun o que robe el libro que su hermana está viendo y que se cree un segundo conflicto? Así es como podríamos haber reflejado la emoción a Xavier: "Veo lágrimas en tus mejillas, ¿eso te duele?" "Tu hermana tomó el libro que querías ver, ¿eso te entristece?"

De esta manera, el niño es ayudado a vincular sus comportamientos/ reacciones a sus emociones con el fin de valorizar su expresión.

Ejemplo entre las personas mayores.

Le estás pidiendo a tu hijo que venga a cenar. Él está jugando un videojuego y te responde sin moverse de su habitación, "ya voy, sólo quiero terminar mi partida!". Luego oyes a lo lejos a tu adolescente quejarse y azotar la puerta de su habitación antes de llegar a la mesa donde se sienta en silencio. Usted podría estar tentado a responder: ¿Por qué cerraste la puerta así? Azotar las puertas es inaceptable. Aunque tenemos que intervenir en los golpes de la puerta, esto no es lo primero que hay que hacer. Así es como podrías reflejar la emoción a tu hijo adolescente: creo que te hice enojar si me fijo en que cerraste la puerta fuerte y que estas arrugando tu frente y del hecho de que estás evitando mi mirada, ¿verdad?

2. Haga escenarios con sus hijos para permitirles visualizar y entender cómo experimentan sus emociones o reconocer las situaciones que los provocan.

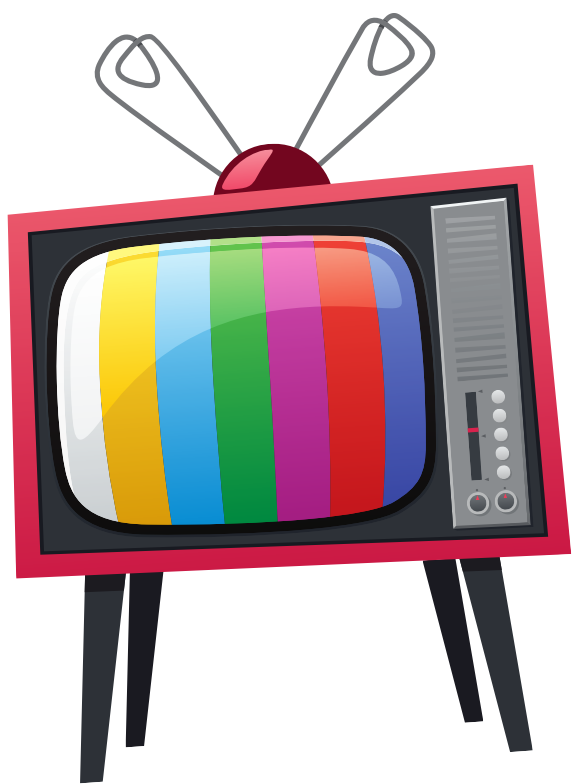
Por el juego:

- Jueguen a Mr. Patata. Explicación aquí: <https://papapositive.fr/la-gestionemotionnelle-avec-mr-patate/>
- Preguntas emocionales. Puede escoger / leer una tarjeta por día o jugar al mismo tiempo que comen, durante un paseo o en la cama antes de acostarse a dormir, etc. Ejemplo de tarjetas aquí: <https://papapositive.fr/wpcontent/uploads/2016/01/cartes-%C3%A9motionnelles-papapositive.pdf>
- Las actividades de nuestro libro de actividades en anexo.



Gracias a la televisión

- Aproveche al máximo sus momentos de televisión.



Durante las pausas para los comerciales o al final de una película, haga a sus hijos estas diferentes preguntas:

- ¿Cómo crees que se siente el personaje?
- Tu, ¿Cómo te habrías sentido?"
- ¿Cómo habrías reaccionado tusi hubieras experimentado la misma situación?

3 . Dé a sus hijos herramientas para reconocer e identificar sus emociones de manera independiente

- Con La Rueda de las Emociones. Ella describe

las emociones básicas y su manifestación. Podrías imprimirlo y laminarlo. El niño entonces será capaz de comprobar lo que siente para ayudar a identificar su emoción. Encuéntralo aquí: <https://apprendreaeducer.fr/roue-des-emotions-enfants/>



- - Con pictogramas o tarjetas de emociones.

Usa tarjetas de emociones como medio de comunicación. Primero, le permiten al niño un descanso, el tiempo para buscar en sus cartas la emoción que está experimentando. En segundo lugar, permiten que el niño comunique sus emociones adecuadamente cuando hablar puede ser difícil o la emoción es demasiado fuerte. Los encontrarás en Internet o como anexo en nuestro libro de actividades : " Exploremos las emociones".

- - Con el diario de emociones propuesto en nuestro libro de actividades al final

4. Sea ustedes mismos modelos a seguir para sus hijos

Una manera de que los niños aprendan es por la imitación o por el ejemplo de un modelo. Usted es el modelo a seguir más importante para su hijo. Si bien debe haber algunos límites entre la información que usted da a sus hijos, eso no significa que usted no tenga derecho a experimentar y expresar emociones.



Usted tiene el derecho de decirle a sus hijos que está cansado y necesita un poco de tiempo de descanso. Usted tiene el derecho de decirle a sus hijos que ha estado en una situación frustrante en el trabajo, que necesita reír o de distraerse.

Mostrarles a sus hijos que usted tiene necesidades y emociones les muestra que ellos también tienen derecho a tenerlas y a expresarlas.

Sin embargo, hay algunas cosas que evitar. Debemos evitar hablar con los niños sobre nuestras emociones negativas sobre nuestros cónyuges o el otro padre del niño (esto puede colocar al niño en un conflicto de lealtad) También debemos evitar culpar al niño por las emociones que él nos hace vivir. Decir que estoy decepcionado de ti o tu me lastimas mucho puede tener un impacto muy grande en el niño. Por ejemplo, si el niño te insulta. Valorizar esta formulación. “Ser insultado me dolió mucho”. Por lo tanto, usted estaba apuntando al comportamiento del niño y no al propio niño.



Aprendizaje 3 - Trabajo en Prevención. Tener un rincón tranquilo y herramientas para el apaciguamiento

Se le habla más sobre este punto en **nuestro libro de actividades “Exploremos la emociones”**. La idea es que tanto los niños como los adultos, no pueden reaccionar adecuadamente si ellos viven muy intensamente su emoción.

Usted sabe las frases famosas “Muérdete la lengua antes de hablar” o “piénsalo bien antes de tomar una decisión”. Lo que quieren decir es que podemos necesitar un tiempo para disminuir la intensidad de nuestras emociones y reaccionar racionalmente. Tener un lugar fijo en la casa donde puedas asegurarte de que estás tranquilo o tener estrategias de apaciguamiento puede evitar que emociones demasiado fuertes nos hagan reaccionar de manera inapropiada.inadéquatement.

Capítulo 3

Intervenir sobre las reacciones emocionales inapropiadas de sus hijos

Esta es una manera sencilla que le proponemos para intervenir en reacciones emocionales inapropiadas:

1. Refleje la emoción que usted percibe en su hijo.
2. Dale tiempo para reducir la intensidad de su emoción ofreciéndose usar la esquina de la calma o las herramientas de apaciguamiento.
3. Cuando el niño esté calmado, dialogue con él. Usted puede basarse en las preguntas propuestas en nuestro libro de actividades en el diario de las emociones.
4. Una vez que el niño ha sido capaz de expresar su percepción de la situación. Usted habrá tenido pistas para entender cuál es la necesidad insatisfecha de su hijo que desencadenó este exceso de emociones.
5. Usted puede basarse en la necesidad insatisfecha para ofrecerle a su hijo soluciones que él o ella podría haber utilizado o que ahora pueda usar en lugar de su reacción inapropiada.
6. Si el niño ha lastimado a alguien o ha roto algo. Explora con él cómo le gustaría reparar su gesto.

Estos son algunos ejemplos de acciones de reparación:

- Un niño que lanza su vaso de jugo podría limpiar su desorden. Si ya lo has hecho, podría ayudarte con otra tarea doméstica.
- Un niño que insulta a su hermano mayor podría escribirle un dibujo o una carta describiendo las cualidades de su hermano mayor.
- Un niño que ha tenido un ataque sin fin, que requiere mucho de su tiempo, podría irse a la cama más temprano esa noche para permitir recuperar tiempo para usted mismo.

Conclusión

El manejo emocional es una experiencia de aprendizaje permanente. Incluso con las mejores intenciones del mundo, cuando las emociones son demasiado fuertes, el cerebro de la intención y la racionalidad llegan.

Usted y sus hijos tienen derecho a encontrar esto difícil en el contexto actual. Reduzca sus expectativas hacia usted y sus hijos. Esto no los convierte en malos padres y esto no quiere decir que sus hijos son malcriados. Crisis, conflictos, cambios de humor, malgenios... Puede haber más en este momento, y no es porque esté haciendo un mal trabajo como padre.

Sólo tomarse el tiempo para leer esta guía nos hace pensar que usted tiene la sensibilidad y la motivación para acompañar a sus hijos de una manera cariñosa.

Recuerde, usted es el modelo a seguir de sus hijos. Cuide de usted mismo y de sus emociones para que ellos aprendan cómo ellos también pueden hacerlo.

Aquí hay una pequeña sugerencia de lectura para usted y orientarlo:
<https://apprendreaeduquer.fr/prendre-soin-de-soi-plus-facile-a-dire-qua-faire-mais-tellement-necessaire-pour-les-parents/>



Libro de actividades

Utilice las siguientes actividades para explorar el mundo de las emociones con sus hijos. Este libro de actividades ayuda a desarrollar la inteligencia emocional de los niños y a crear sus propias herramientas personalizadas de gestión de emociones. Tanto la construcción como el uso de las herramientas deben hacerse junto con el niño para optimizar el aprendizaje.

ACTIVIDAD 1

Construyendo tarjetas de emociones

PARA DESARROLLAR EL LENGUAJE EMOCIONAL.

Construcción de la herramienta

1. Pida a su hijo que elija una de las plantillas de tarjetas de emociones de las siguientes páginas.
2. Para cada uno de las tarjetas, identifique debajo de cada dibujo la emoción que representa.
3. Acompañe a los niños a colorear sus tarjetas emocionales haciéndoles preguntas para ayudarles a representar adecuadamente las manifestaciones de las emociones a través de su dibujo.

Ejemplo de preguntas:

Ira: Cuando estás enojado, de qué color puede ser tu cara?

Tristeza: Qué corre en tus mejillas cuando estás triste?.

Pena: ¿De qué color son nuestras mejillas cuando estamos avergonzados.

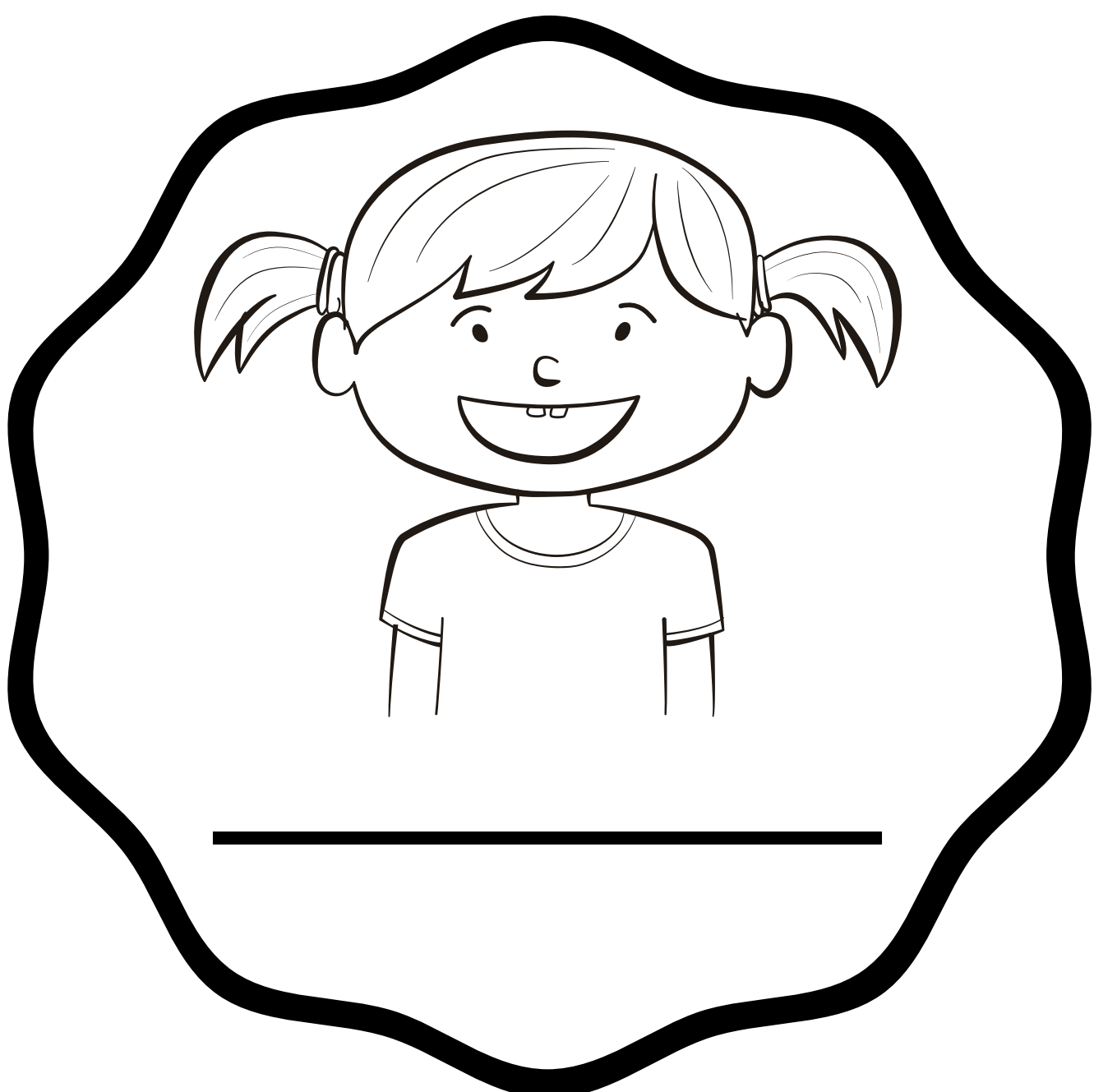
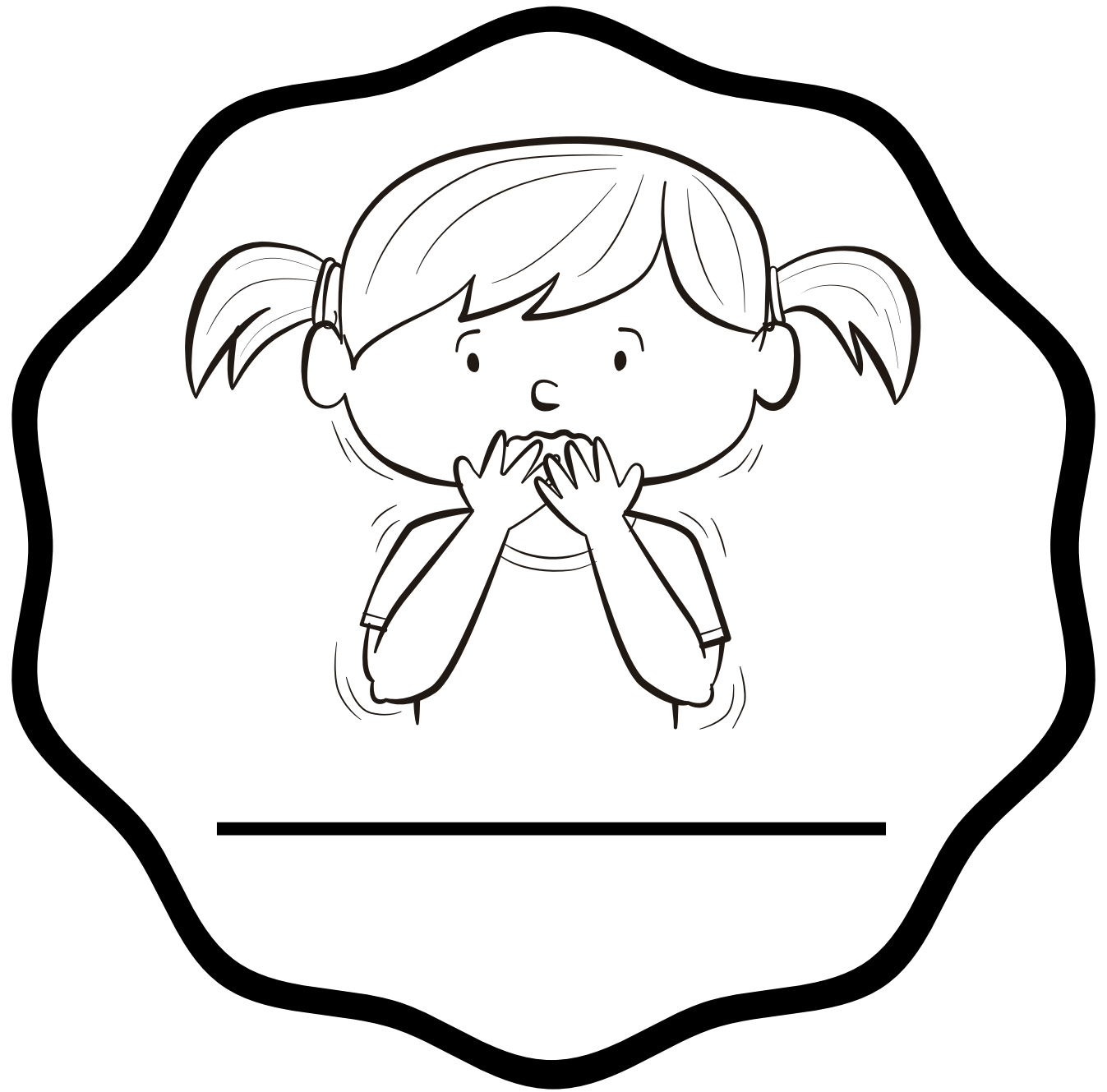
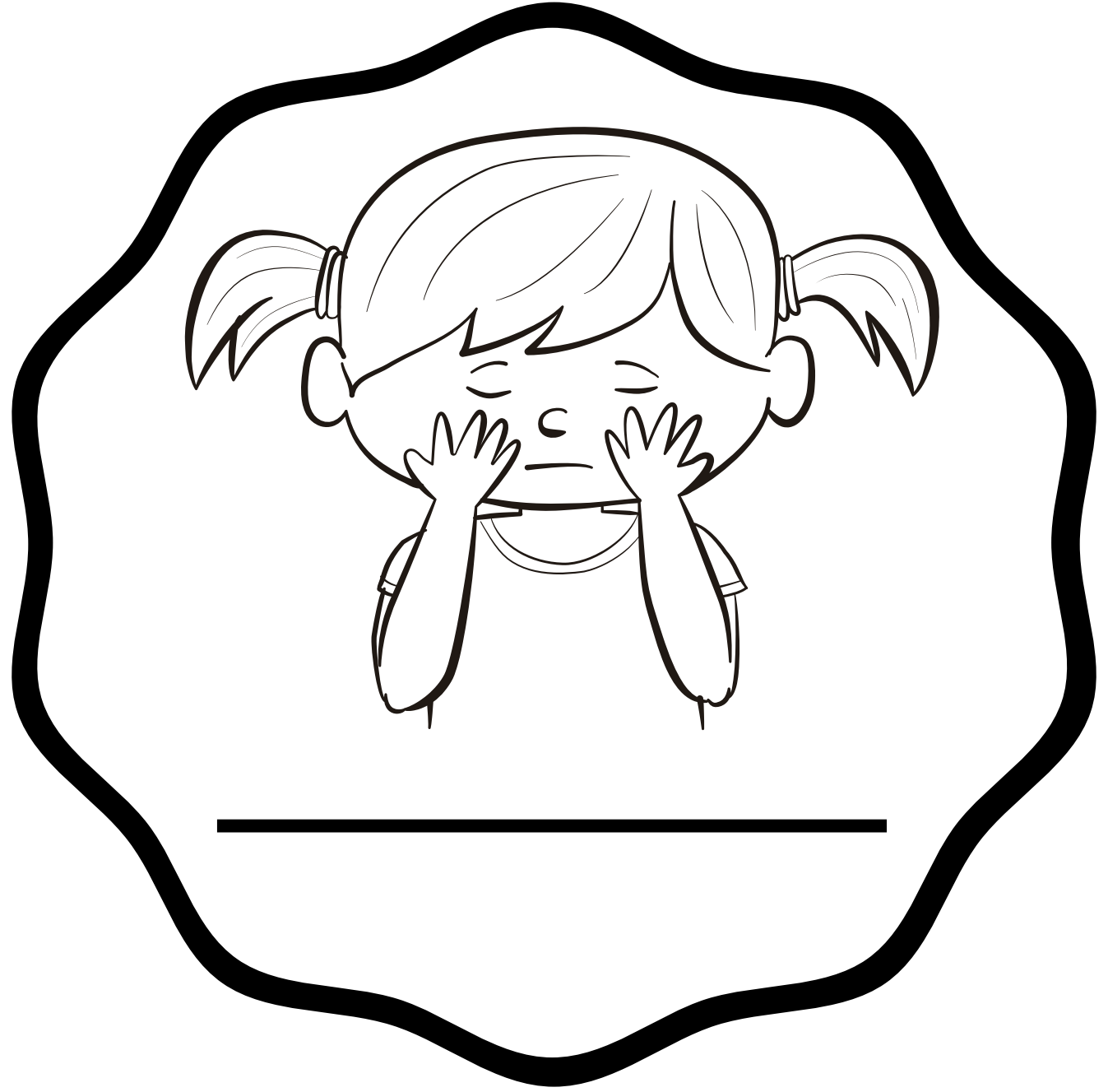


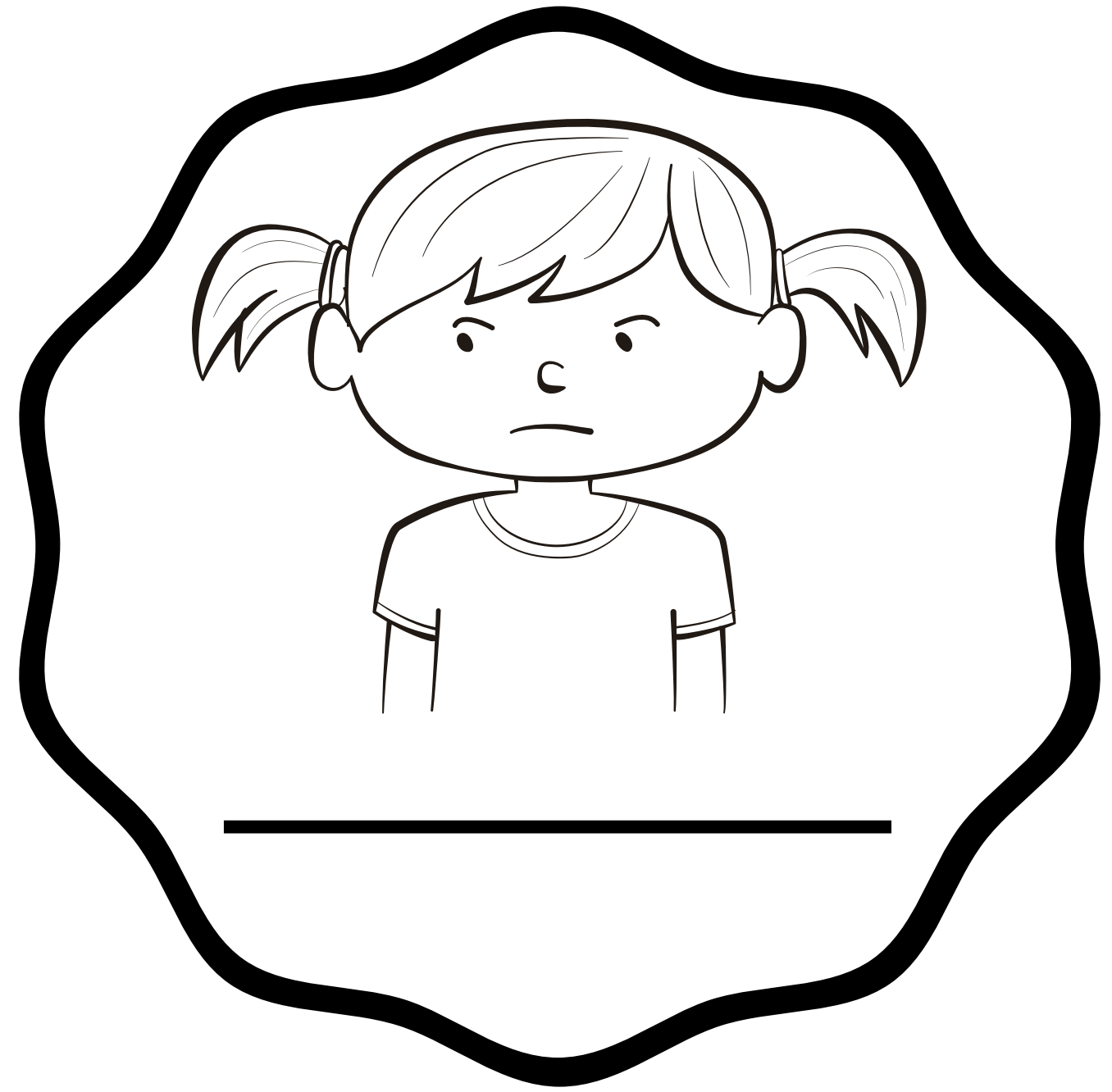
Uso de la herramienta en la vida cotidiana

Corta las cartas de emociones. Así, pueden ser utilizadas de forma autónoma por el niño para ayudarles a identificar cómo se sienten y comunicarlo a usted. También puede sugerir que su hijo use sus tarjetas emocionales cuando él expresa sus emociones de manera inapropiada (gritos, enfado, golpes, etc.).

Se sugiere que coloque las tarjetas en una cajade herramientas de apaciguamiento de la cual se va a hablar más adelante en este libro de actividades







Emociones a combinar

Sorprendida

alegre

brava

enojada

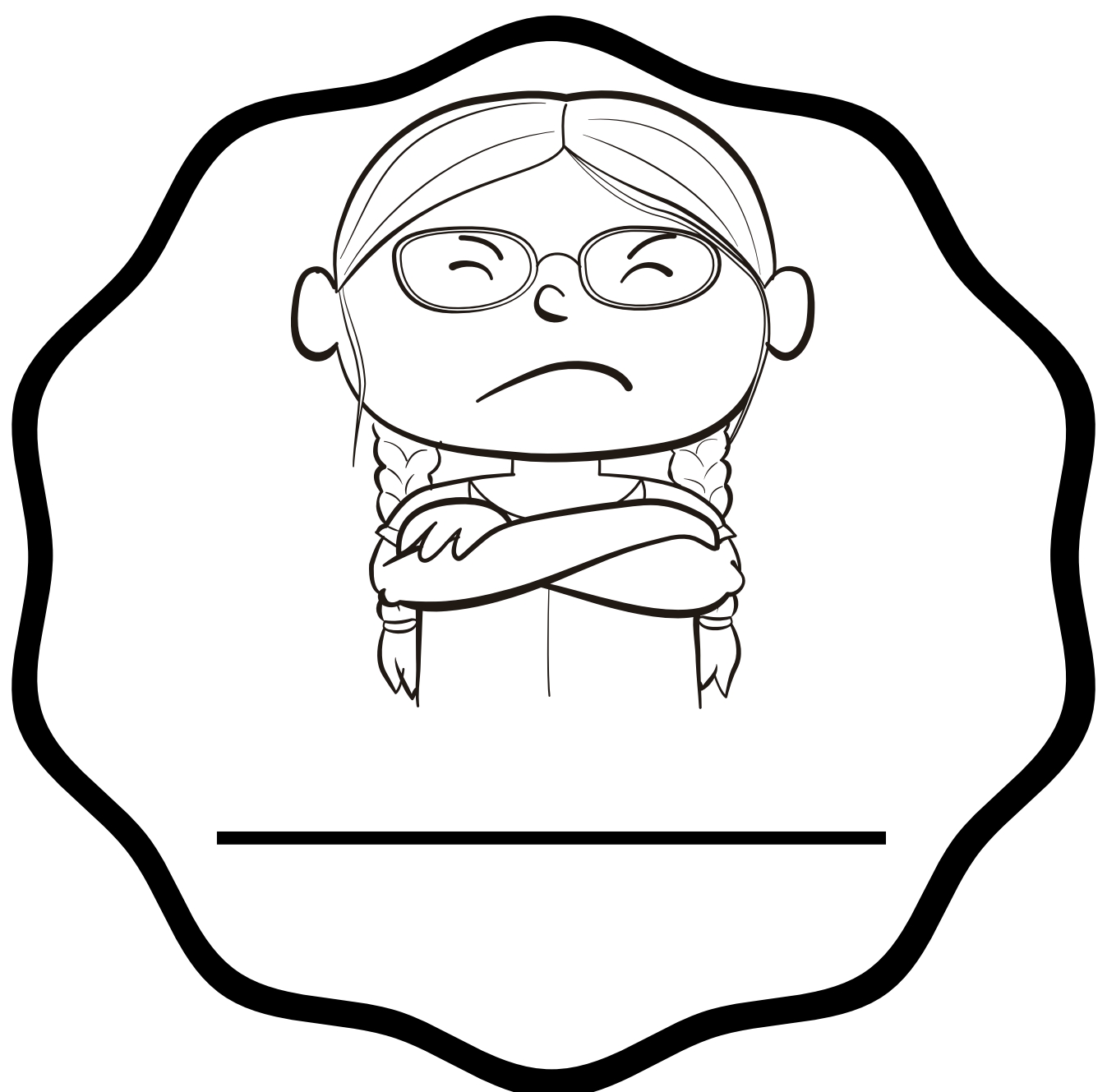
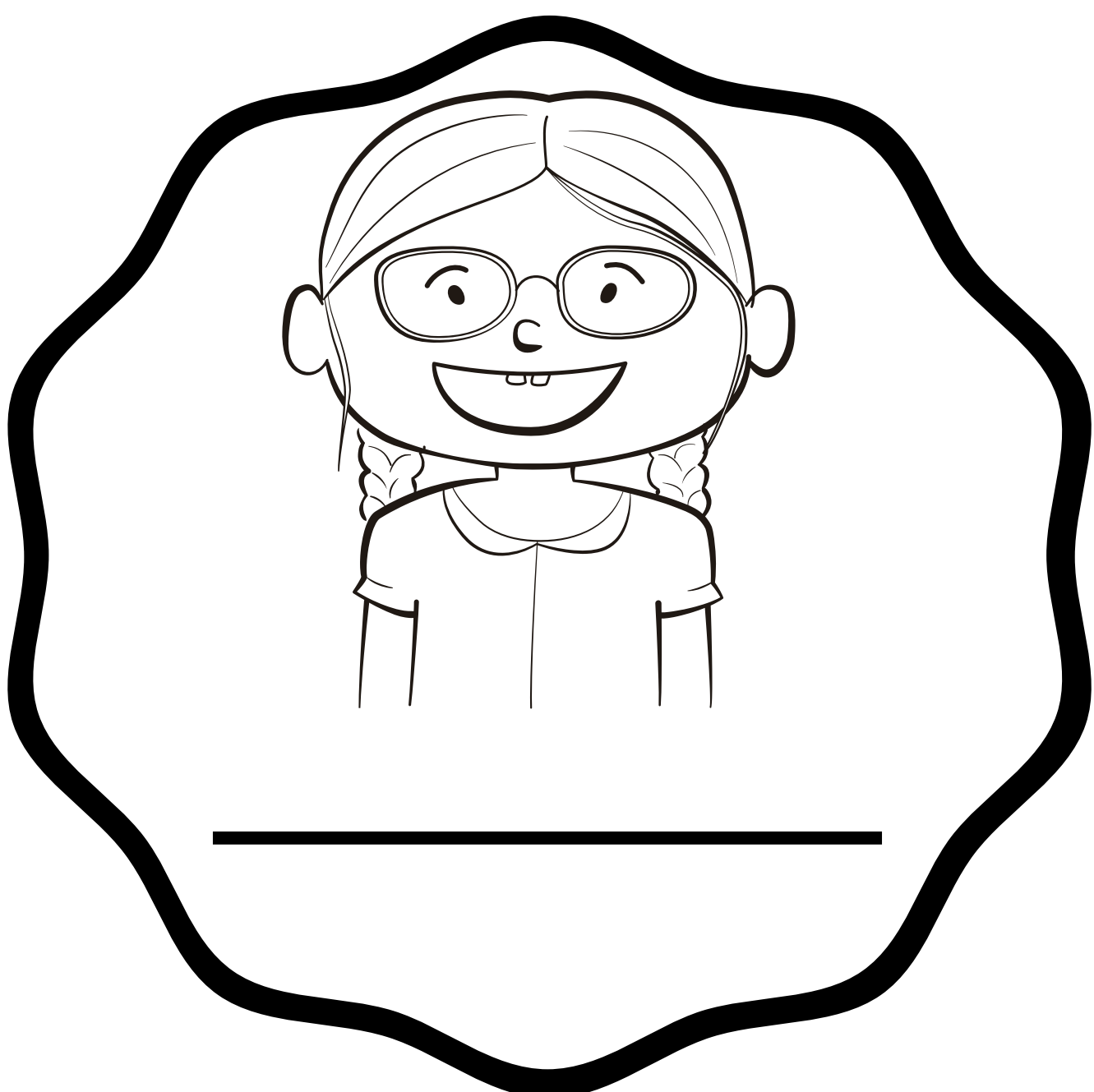
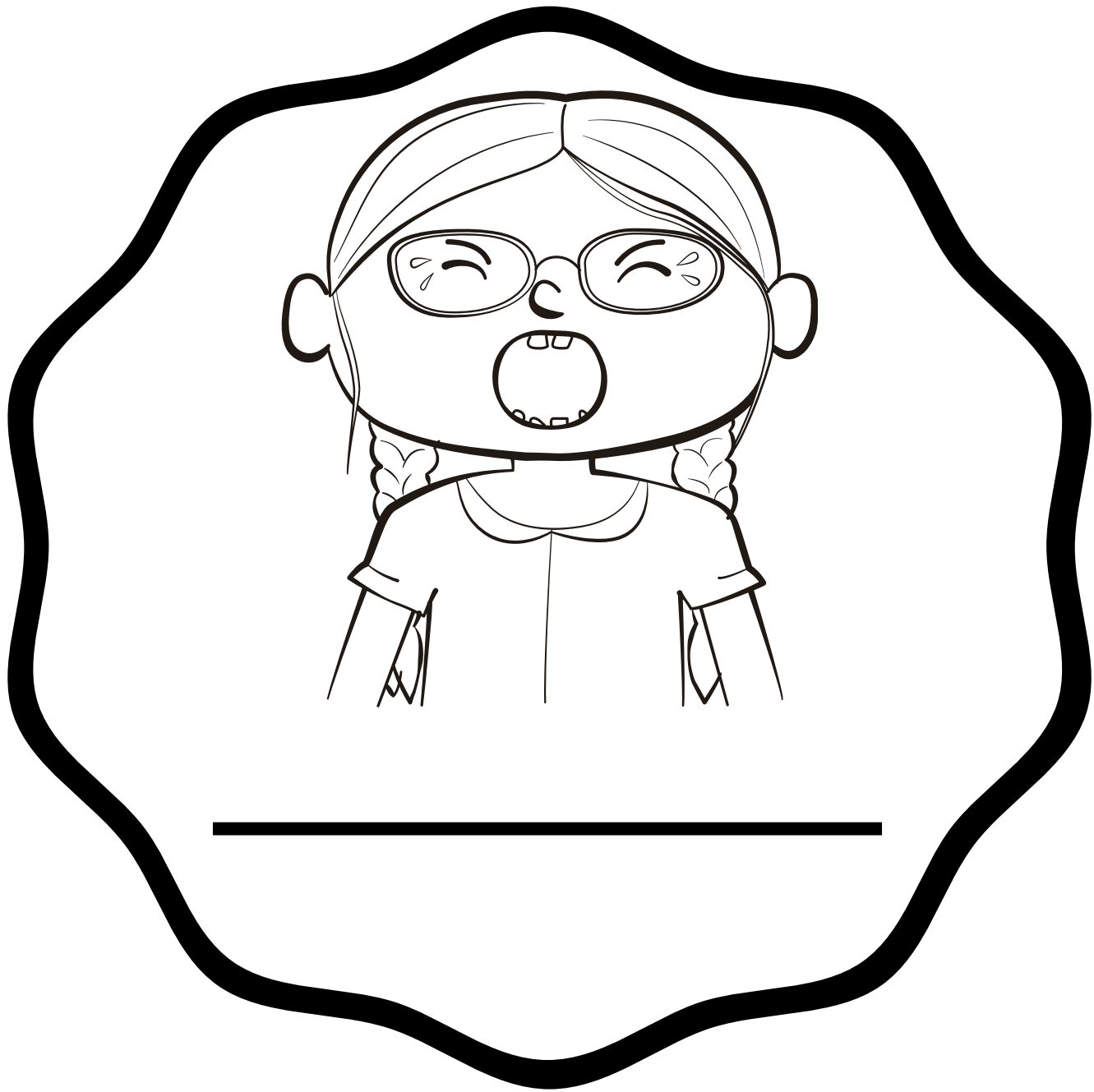
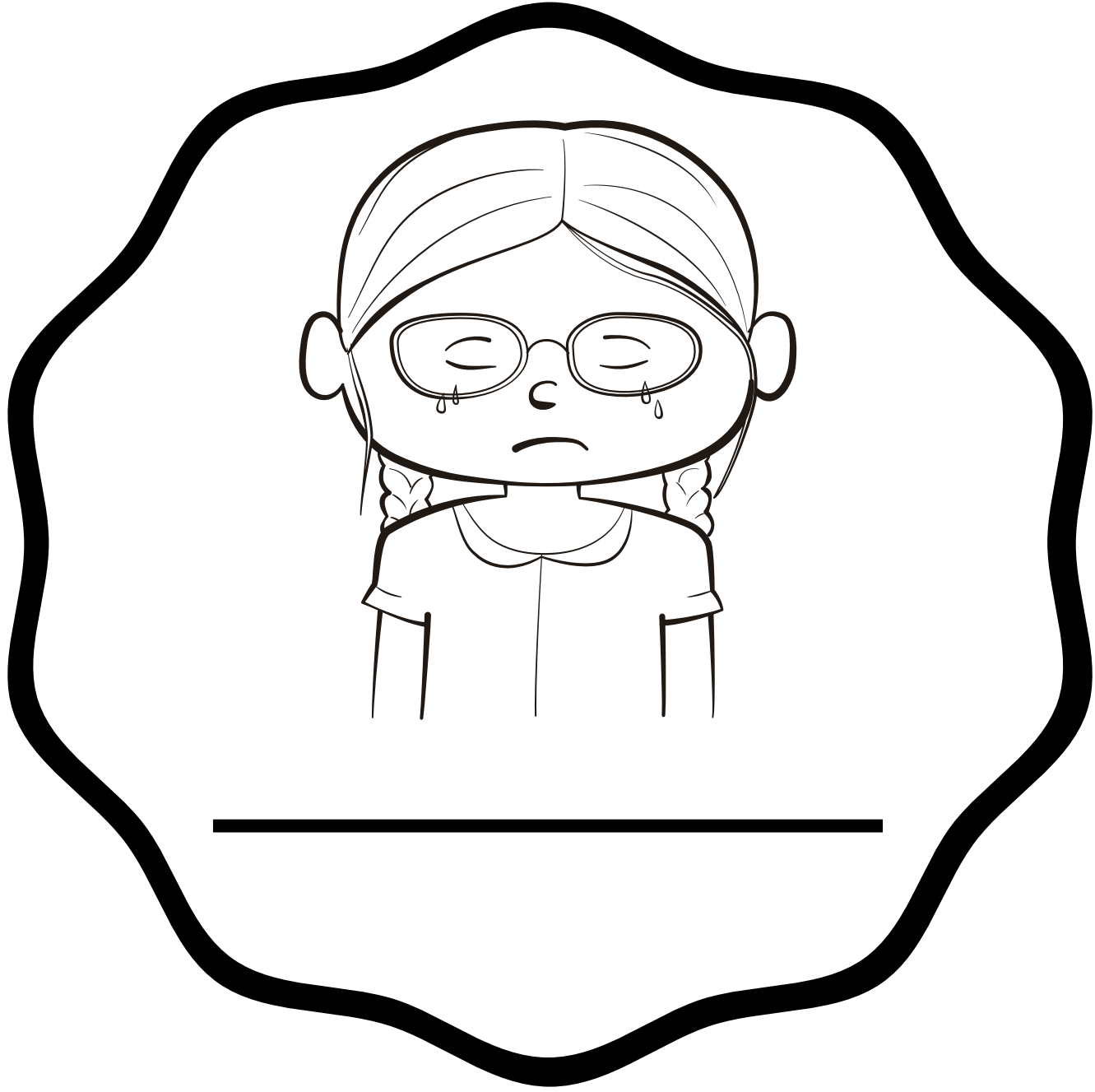
en cólera,

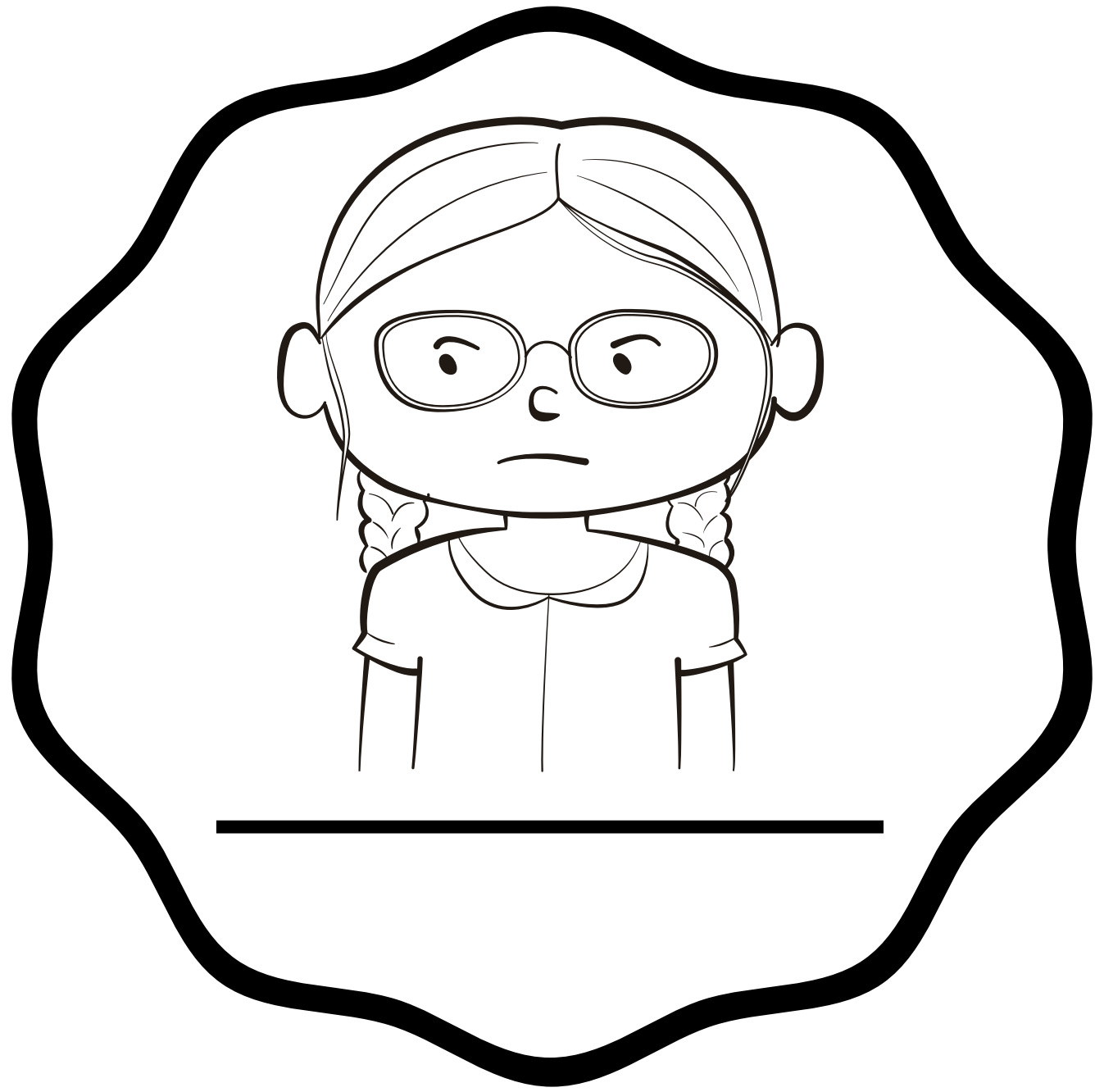
aburrida

apurada

triste

preocupada





Emociones a combinar

Sorprendida

alegre

brava

enojada

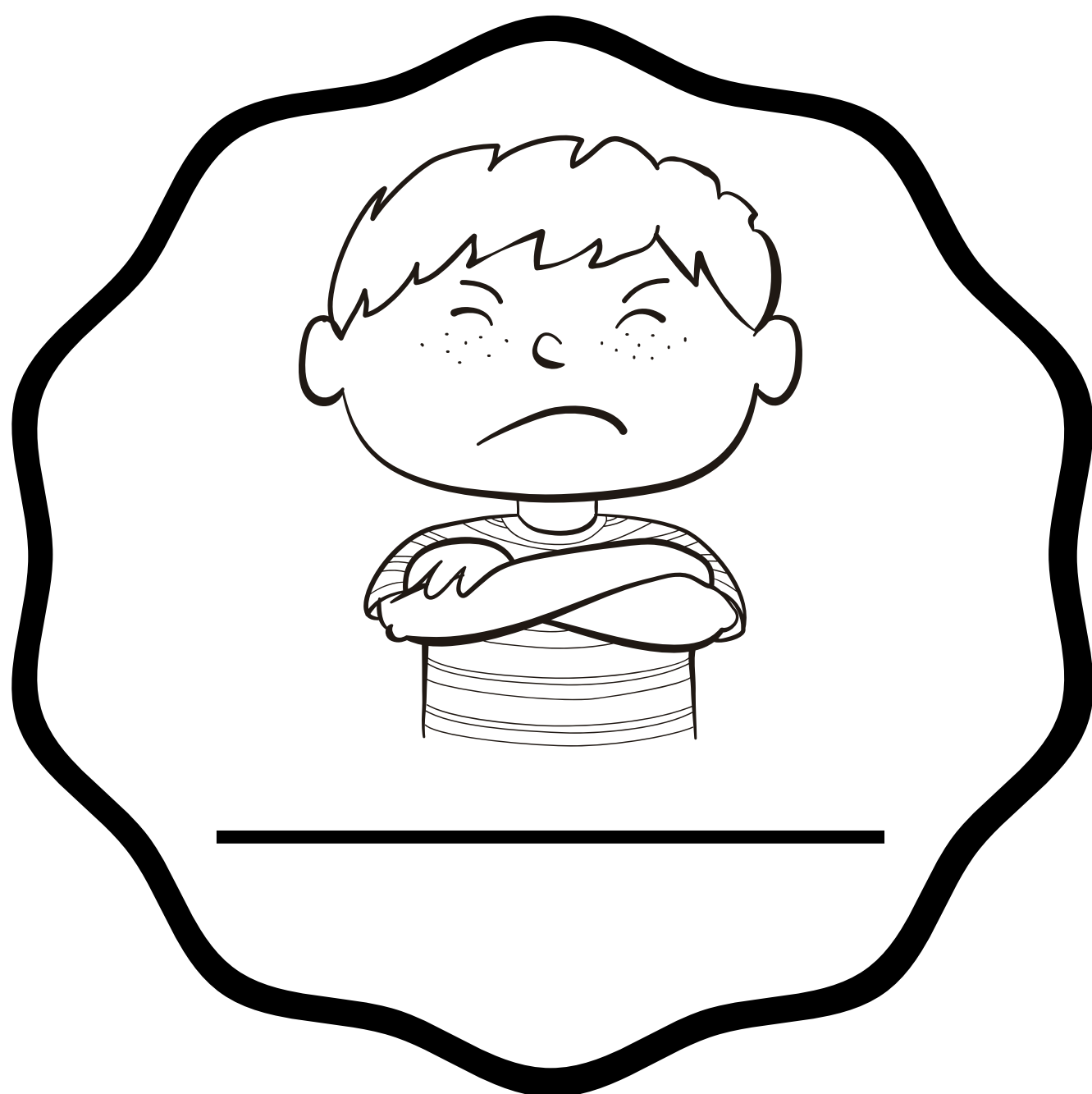
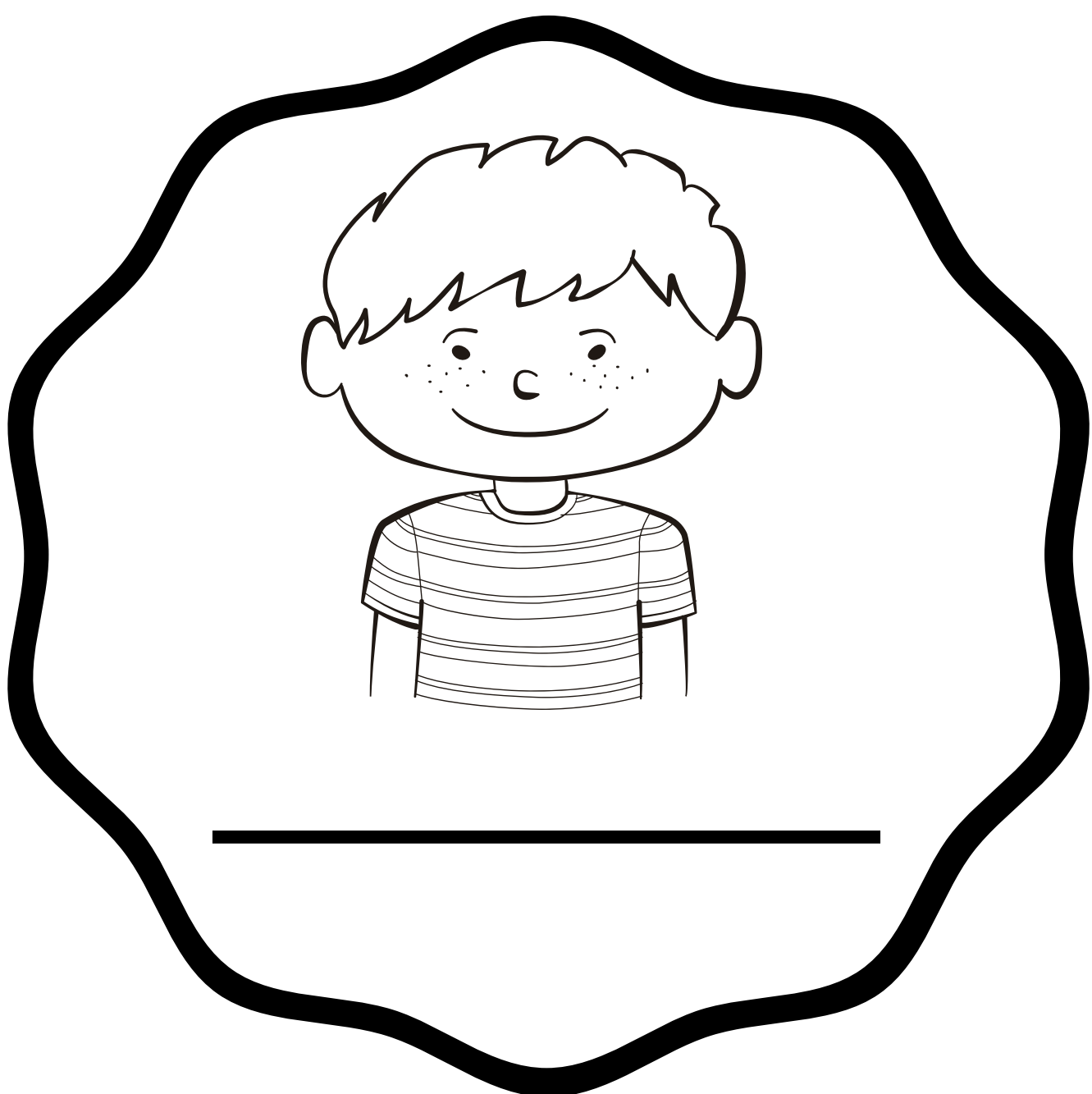
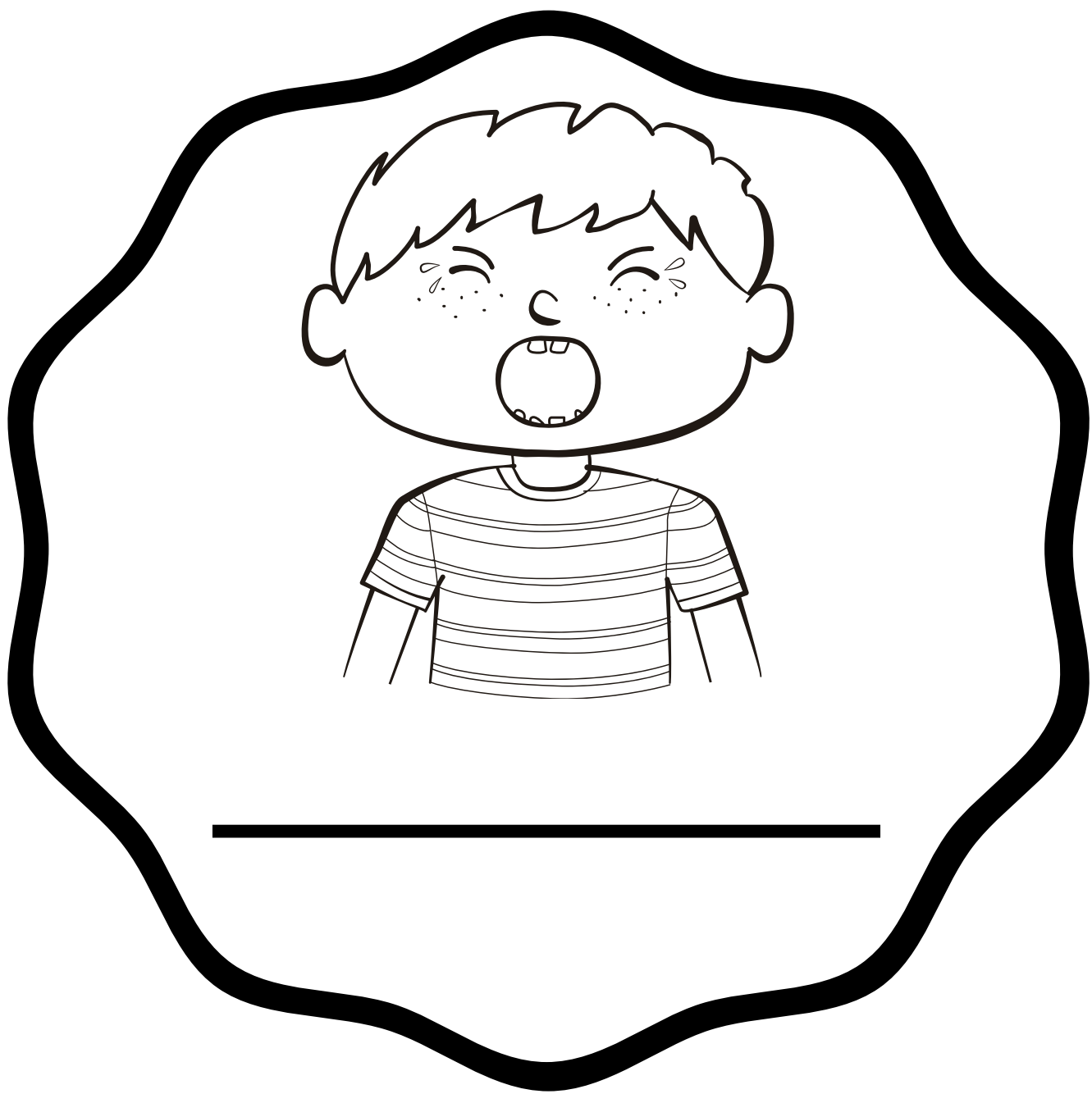
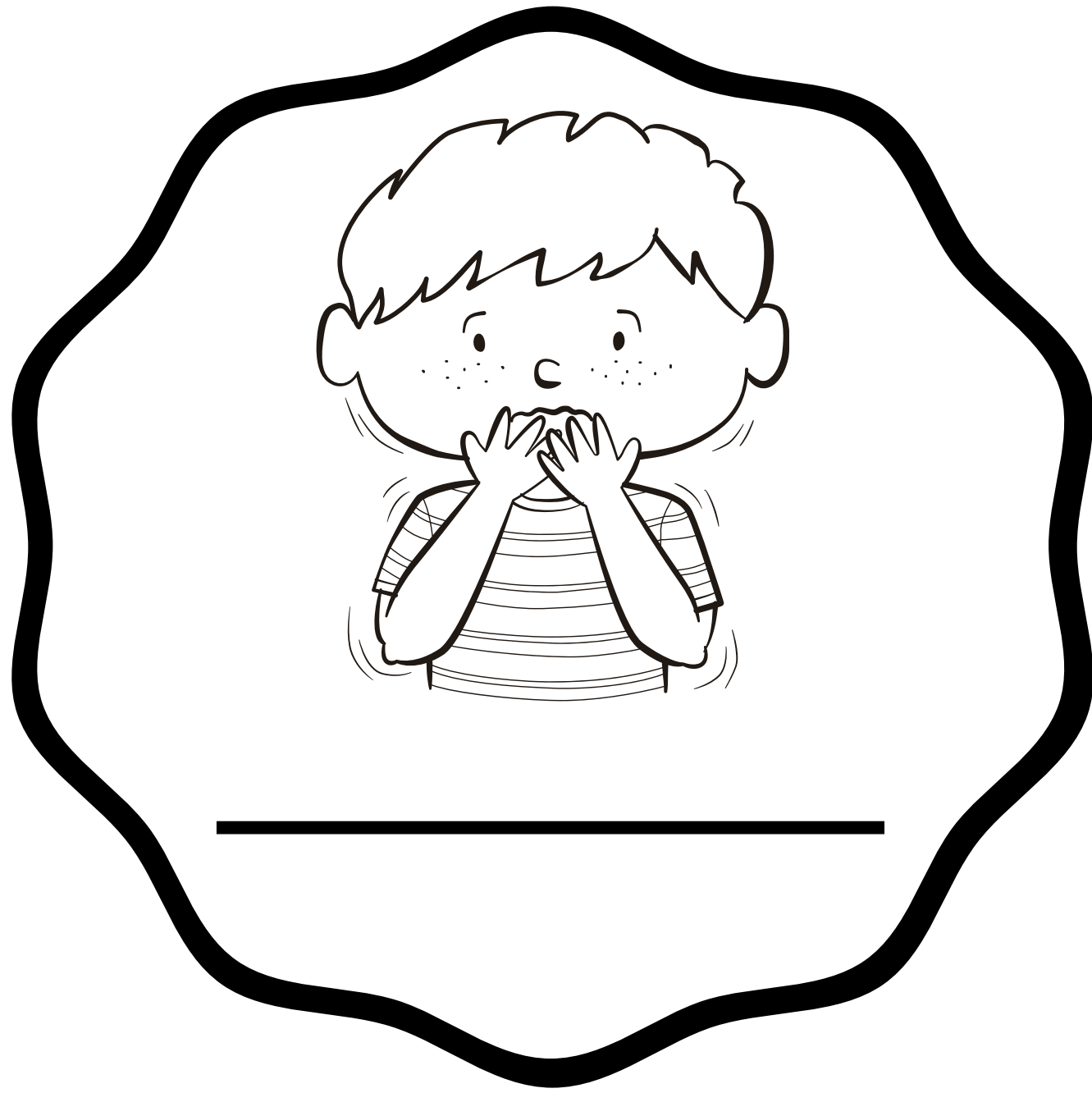
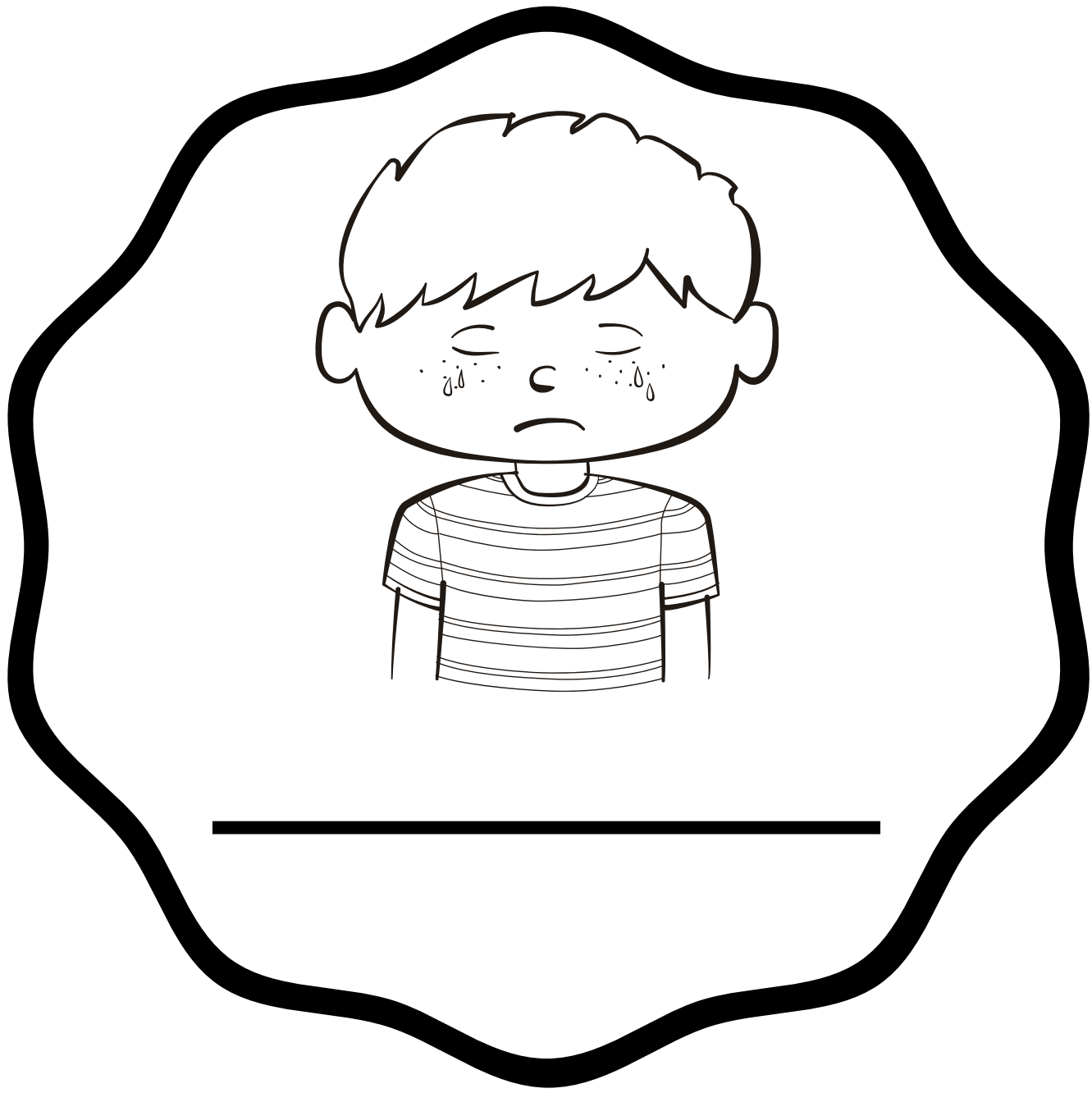
en cólera,

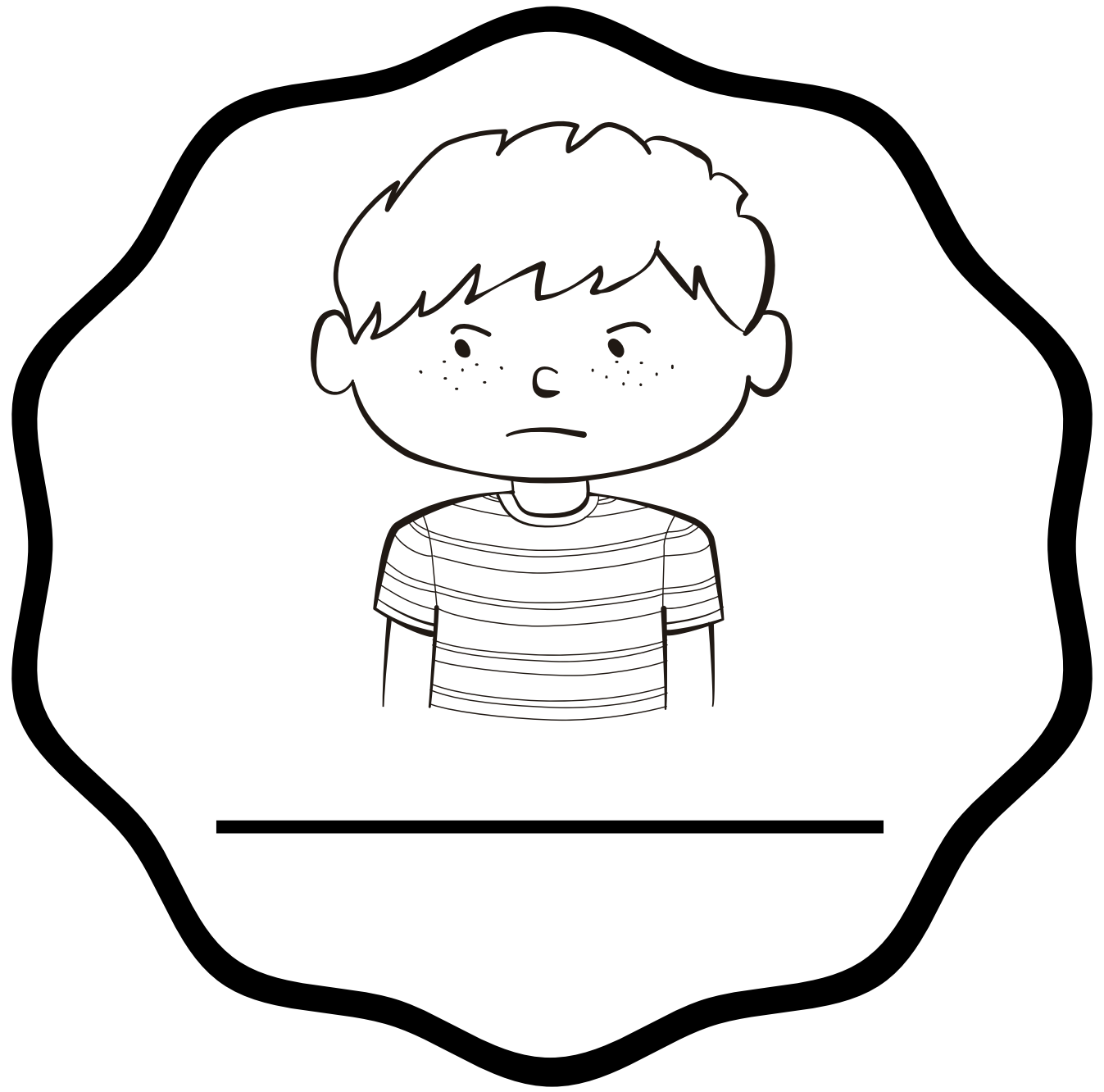
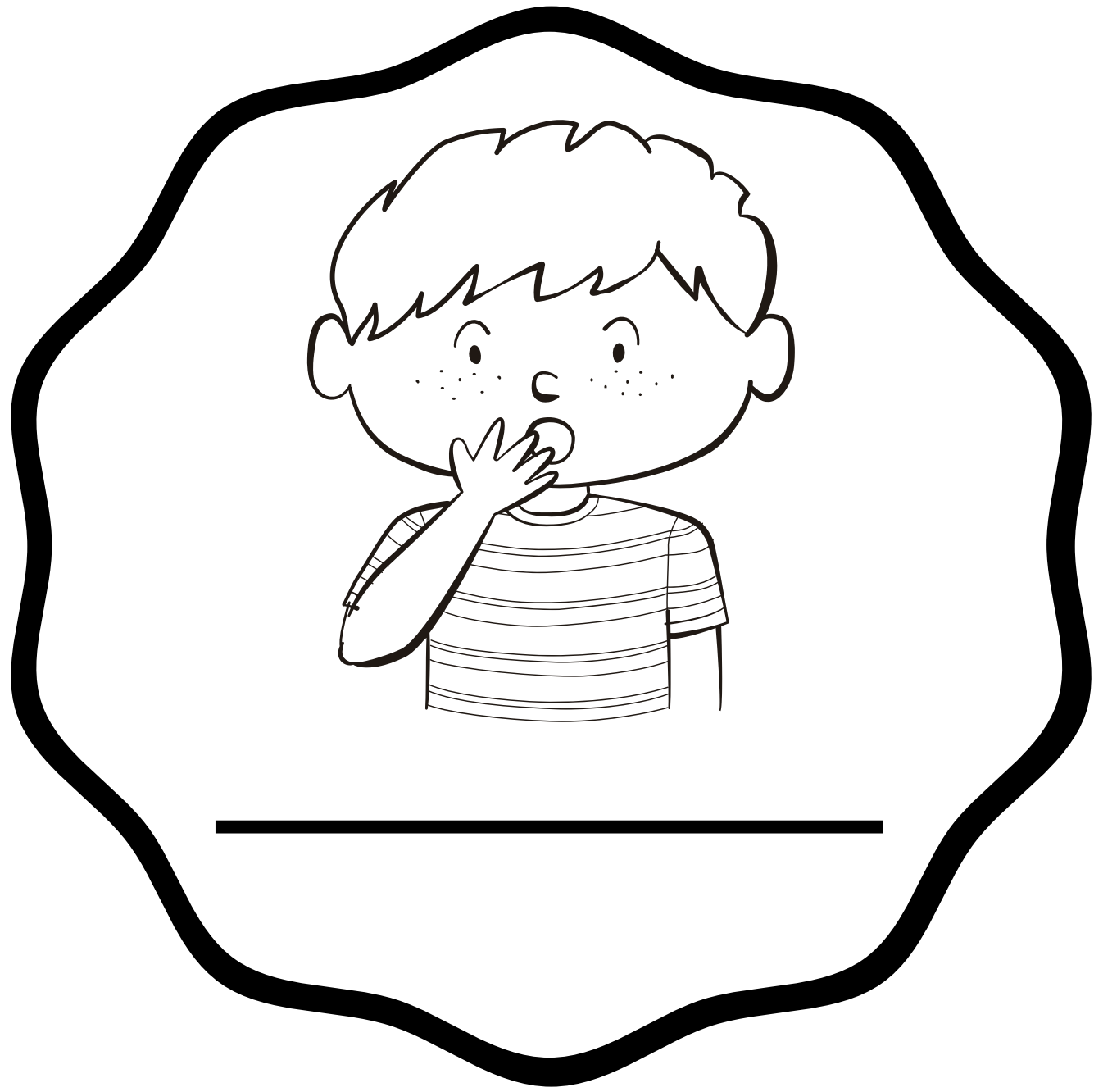
aburrida

apurada

triste

preocupada





Emociones a combinar

Sorprendido

alegre

bravo

enojado

en colera

aburrido

triste

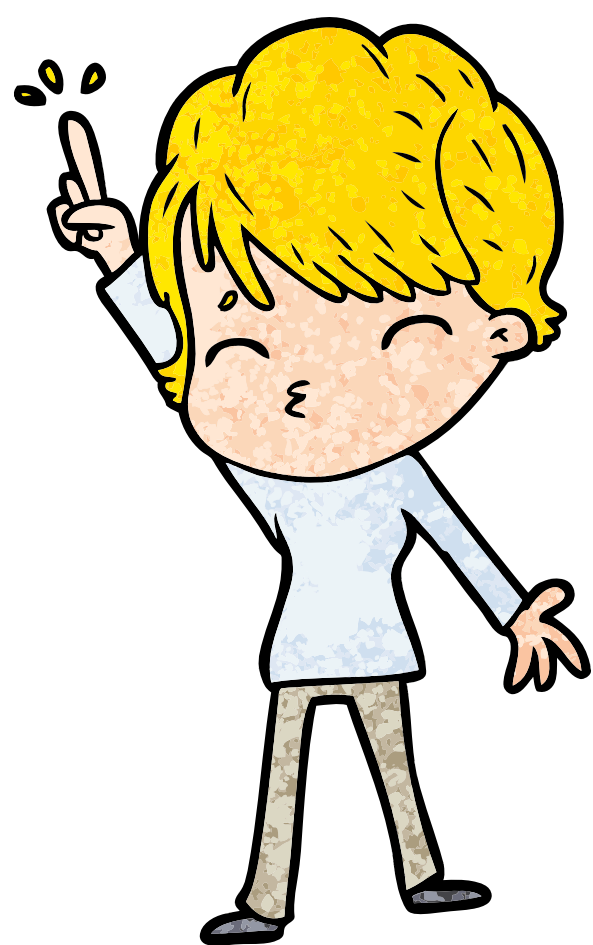
preocupado

Jugando con las cartas de emoción

PARA EL EXPLORADOR NUESTRAS REACCIONES EMOCIONALES

2.1 Por la mimica

- 1-Mezcla las cartas de emociones y colócalas boca abajo
- 2- El miembro más joven de la familia saca una tarjeta primero sin mostrarla a los otros miembros de la familia
- 3- Él debe mimar la emoción que ve en su tarjeta.
- 4- Los otros miembros de la familia deben tratar de adivinar la emoción mimada. La primera persona que adivina la emoción toma el lugar del mimo y es su turno de mimar.



Variaciones: También puede dividir la familia en 2 y contar los puntos. Para evitar discusiones y tensiones, nuestra primera versión no tiene competencia. Sin embargo, algunas personas pueden ver la competencia como una motivación saludable. Usted conoce a su familia, tome la versión que más le convenga.

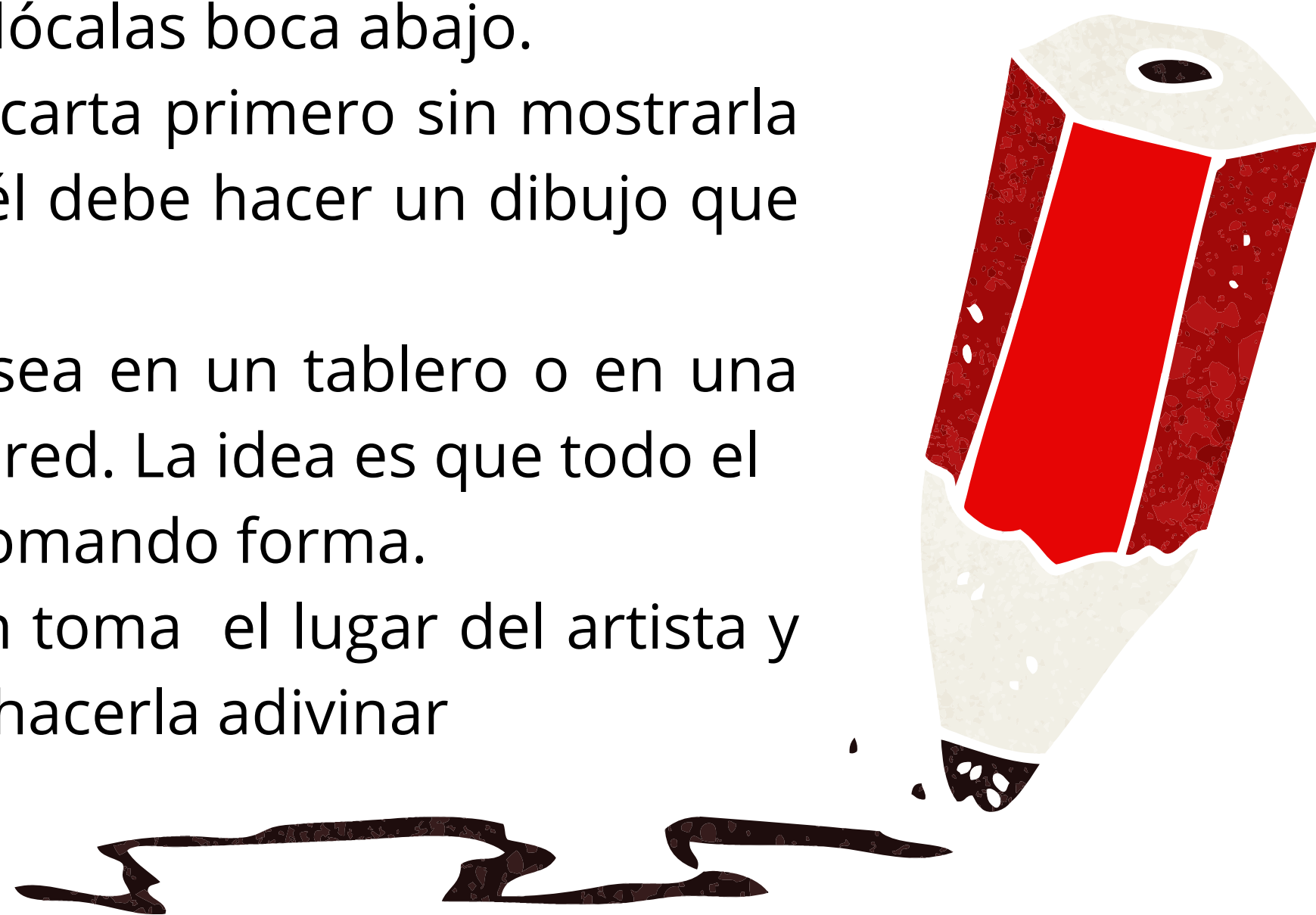
Jugando con las cartas de emoción



PARA EL EXPLORADOR NUESTRAS
REACCIONES EMOCIONALES

2.2 Dibujando

- 1-Mezcla las cartas de emociones y colócalas boca abajo.
- 2-El más joven de la familia saca una carta primero sin mostrarla a los demás miembros de la familia, él debe hacer un dibujo que represente la emoción tomada.
- 3- Él dibuja delante de la familia, ya sea en un tablero o en una hoja de papel que uno pegue en la pared. La idea es que todo el mundo pueda ver como el dibujo va tomando forma.
- 4- El primero que adivina la emoción toma el lugar del artista y escoge una nueva carta a su vez para hacerla adivinar



Variantes:

Puede dividir la familia en 2 y contar los puntos.

También puede aumentar la dificultad con los mayores pidiéndoles que dibujen una situación que cause la emoción tomada.

Jugando con las cartas de emoción

PARA EL EXPLORADOR NUESTRAS REACCIONES EMOCIONALES

2.3 Por el juego - Adivina quién soy?

1- Mezclar las tarjetas de emociones y distribuir una a cada miembro de la familia. Sin mirar su tarjeta, cada miembro la pega en la frente.

2- A su vez cada persona puede hacer una pregunta al grupo para ayudarlo a adivinar la emoción que tiene pegada en su frente

3- El objetivo del juego es ser el primero en adivinar la emoción que tiene pegada en la frente.



Variaciones:

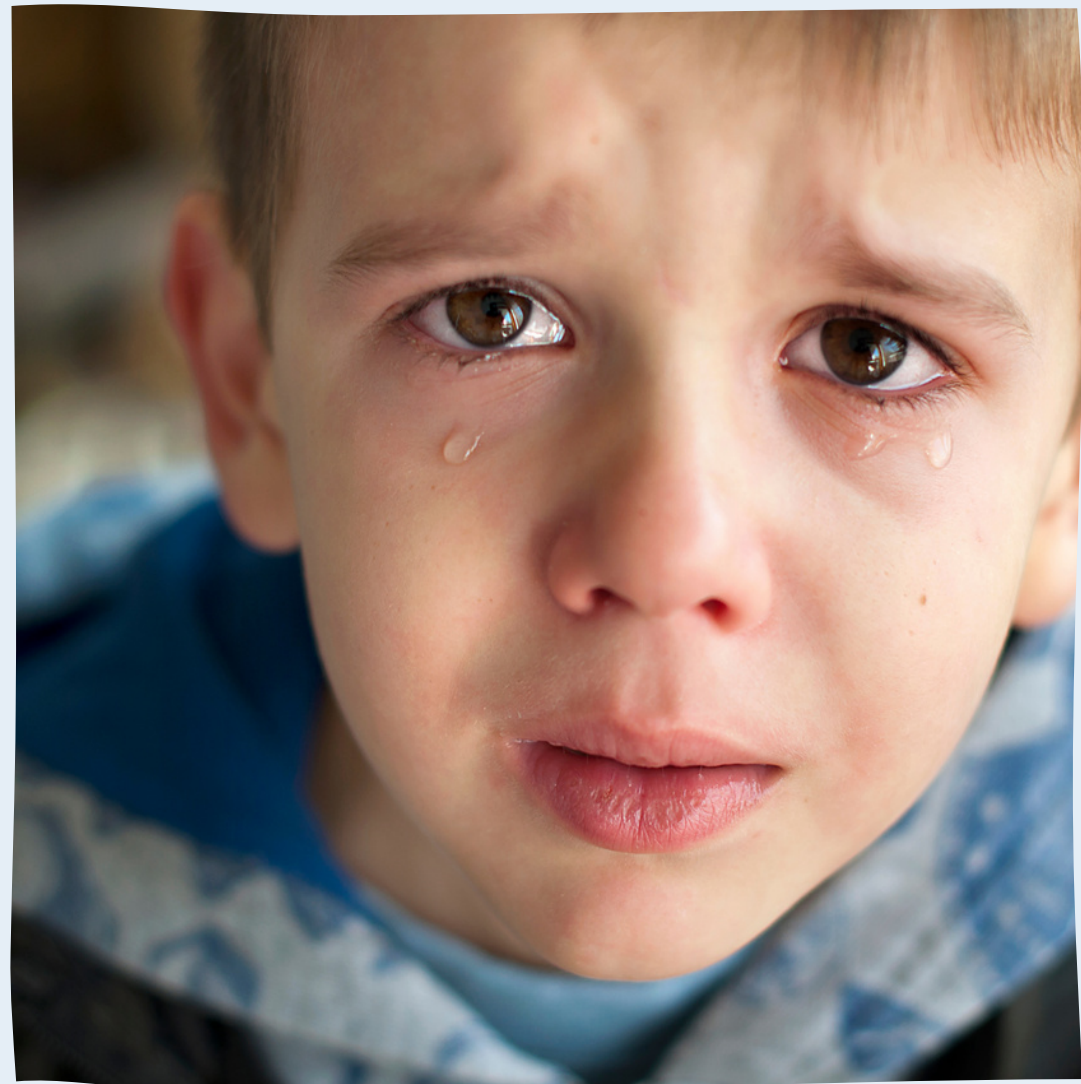
También puede aumentar la dificultad para los mayores haciendo preguntas que solo pueden ser respondidas por sí o por no. También, en lugar de que el jugador haga las preguntas, también puede ser que cada miembro describa una situación en la que ha experimentado la emoción del jugador cuyo turno es adivinar su carta.

2.4 Juego del espejo (0 - 5 años)

El juego del espejo es interesante porque permite al niño reproducir la emoción y reconocer en su rostro los signos físicos de la misma. El niño gira una tarjeta de emociones y debe reproducirla en el espejo. Es aún más divertido y beneficioso cuando el adulto participa con él y a su vez reproduce las tarjetas de emoción.



Alegría



Tristeza



Miedo



Ira



Disgusto



Tristeza



Alegría



Miedo



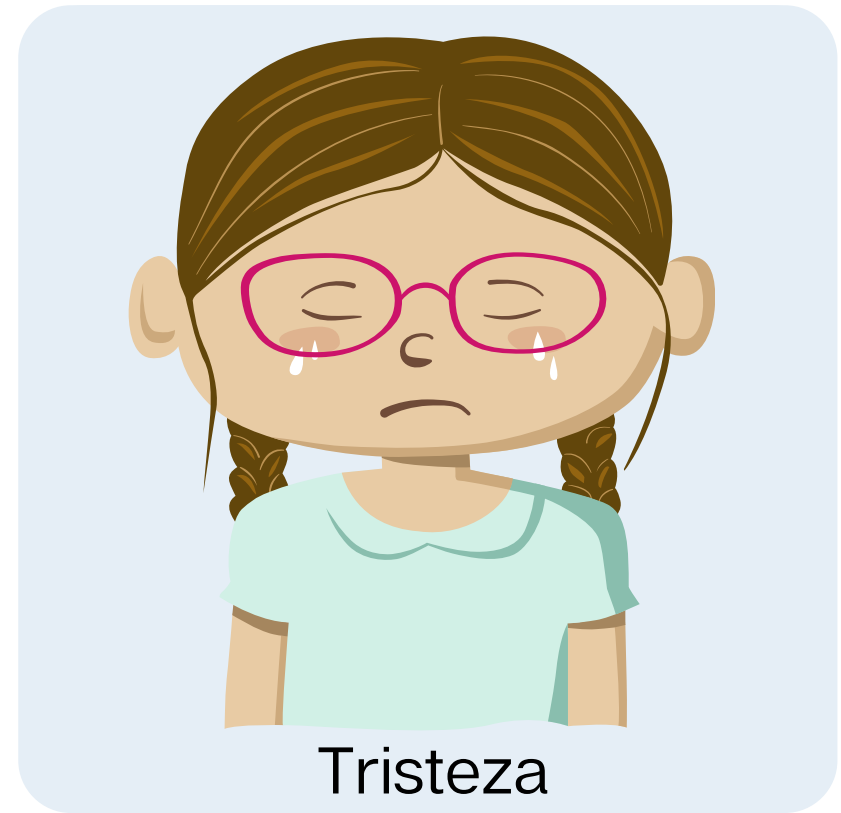
Ira



Disgusto

2.5 Juego de memoria con emociones (0-5 años).

Si su hijo está al principio del aprendizaje, usted puede incluir las emociones con las que él se encuentra con más frecuencia (miedo, dolor, ira y alegría). Cuanto más se convierta su hijo en un experto en emociones, más emociones puede agregar.



ACTIVIDAD 3

Registro emocional.

PARA DEFINIR NUESTRAS PROPIAS REACCIONES EMOCIONALES



Usando la herramienta en la vida cotidiana.

Esta herramienta se puede utilizar de 3 maneras. Elija en el uso más conveniente para su realidad familiar.

1- Como actividad de introspección. Hacemos la actividad con el niño como haríamos un bricolaje. Eso es para la diversión y el aprendizaje, sólo una vez. Así que imprimimos la hoja de emociones. Esto permite al niño reflexionar sobre sus propias reacciones emocionales en general (ideal a partir de los 7 años de edad, cuando la facultad de memoria a largo plazo está más desarrollada)

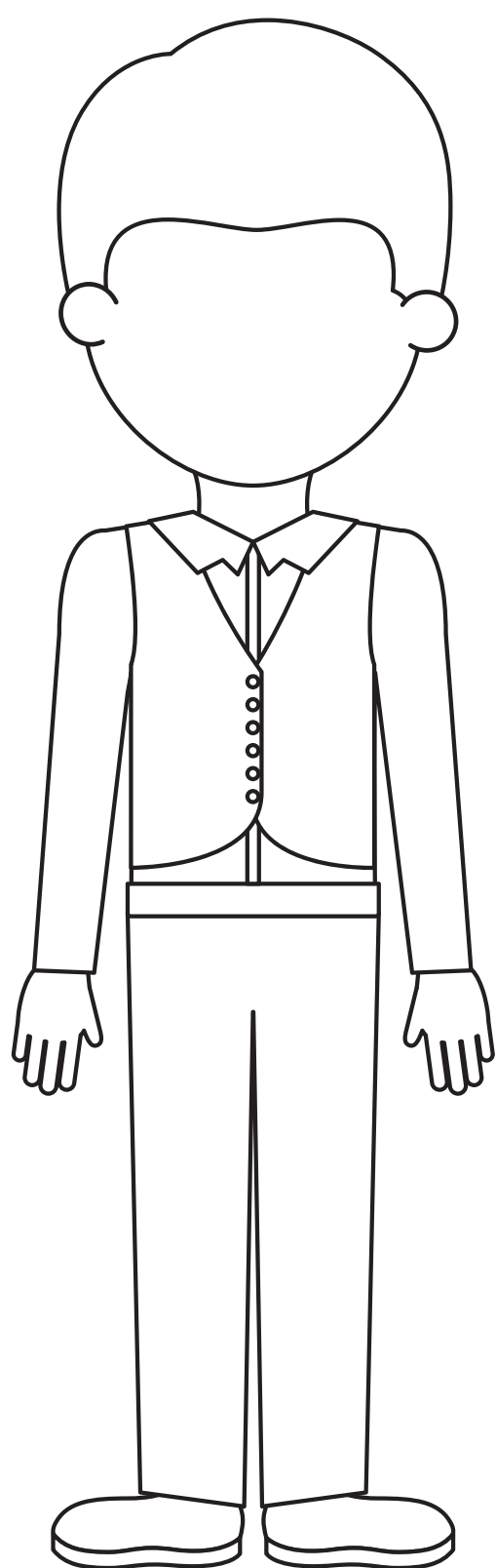
2- Como herramienta diaria o semanal de introspección. Emociones, vivimos todos los días. Todos los días, o una vez a la semana. Pídale a su hijo que piense en una situación que le haya causado una emoción fuerte. Utilice la herramienta para reflexionar sobre cómo experimentó esta emoción (ideal a partir de 7 años, cuando la facultad de memoria a largo plazo está más desarrollada)

3- Como herramienta de reflexión. Use la herramienta con su hijo después de expresar sus emociones de manera inapropiada. Espere hasta que se calme y esté disponible para escuchar y comunicarse. Utilice la herramienta para hacer que el niño piense en lo que ha pasado, cómo reaccionarán la próxima vez para ser más apropiados. (Se puede hacer en menos de la edad de 7 años si el padre lee las preguntas y guía al niño en sus respuestas)

Mi Registro emocional.

Fecha: _____ Emoción vivida: _____

Descripción de la situación (lo que causó mi emoción):



Una mirada a mis reacciones

1. Dibuja tu cara cuando hayas experimentado la emoción en su nivel más intenso

2. Describe aquí las sensaciones físicas que ha sentido (como el calor en la cabeza, el puño que se aprieta, etc.)

3. Haciendo un círculo. Muestra en tu dibujo los lugares de tu cuerpo donde sentiste las sensaciones.

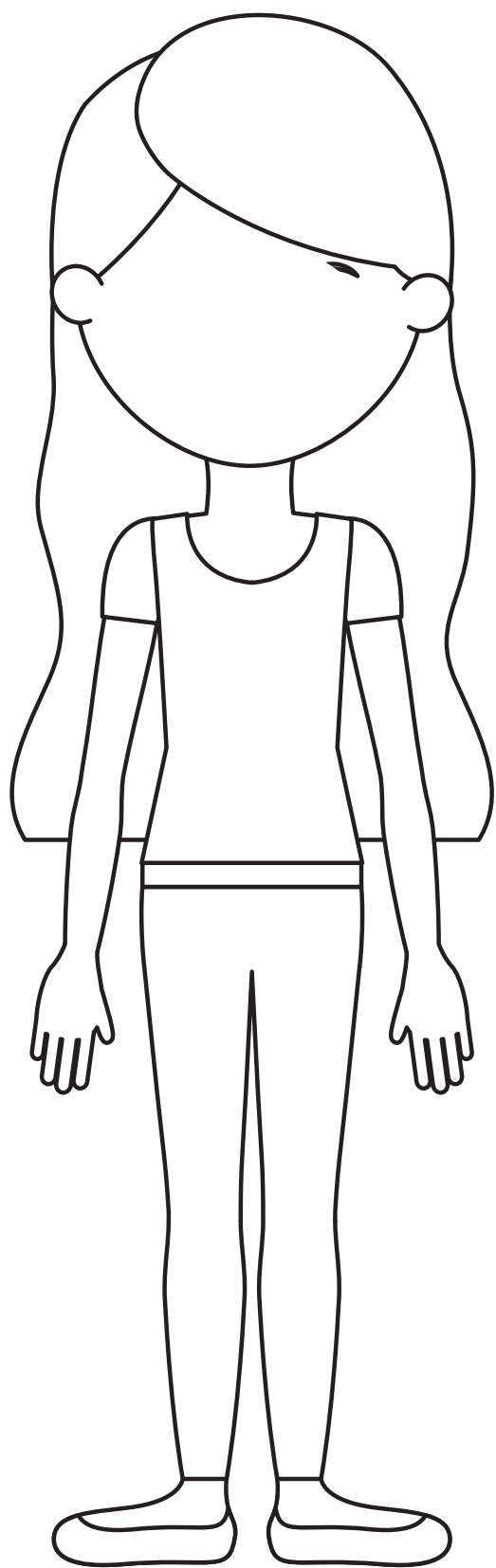
4. Describe aquí cómo tu reaccionaste a tu emoción, tus comportamientos (ejemplos: Yo grité, yo lloré, yo golpeé la puerta)

Escribe aquí de qué manera podrías haber tomado para bajar el nivel de tu emoción y/o reaccionar de otra manera a tu emoción (ejemplo: podría haber ido a la esquina tranquila, tomar grandes respiraciones):

Mi Registro emocional.

Fecha: _____ Emoción vivida: _____

Descripción de la situación (lo que causó mi emoción):



Una mirada a mis reacciones

1. Dibuja tu cara cuando hayas experimentado la emoción en su nivel más intenso

2. Describe aquí las sensaciones físicas que ha sentido (como el calor en la cabeza, el puño que se aprieta, etc.)

3. Haciendo un círculo. Muestra en tu dibujo los lugares de tu cuerpo donde sentiste las sensaciones.

4. Describe aquí cómo tu reaccionaste a tu emoción, tus comportamientos (ejemplos: Yo grité, yo lloré, yo golpeé la puerta)

Escribe aquí de qué manera podrías haber tomado para bajar el nivel de tu emoción y/o reaccionar de otra manera a tu emoción (ejemplo: podría haber ido a la esquina tranquila, tomar grandes respiraciones):

Diseño de un rincón de apaciguamiento



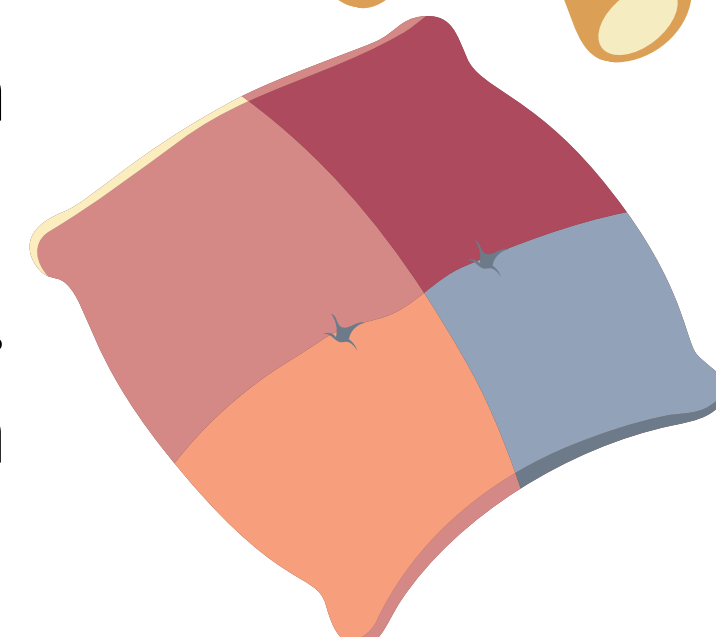
PARA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES Y PREVENIR LAS REACCIONES BLOQUEADAS

Uso de la herramienta en la vida cotidiana.

El rincón de apaciguamiento es un lugar previamente identificado donde el niño puede refugiarse si es necesario para calmarse y reducir la intensidad de su emoción. Esto no es un área de penalización, incluso si usted puede enviar a su hijo allí. Debe presentarse como un medio para satisfacer sus necesidades. A continuación, vamos a utilizar formulaciones tales como: “Yo te siento muy enojado, creo que tienes necesidad de relajarte, vamos a ir a la esquina de apaciguamiento”. No hay tiempo mínimo o máximo para pasar en la esquina de apaciguamiento. Sólo hay el tiempo que el niño necesita para sentirse mejor.

Creación de un rincón de apaciguamiento

- 1- Elija un rincón que se aparta de las actividades de la vida cotidiana. Esto puede ser una esquina en la habitación del niño, en un armario, en el sótano, etc. Estamos buscando un rincón donde el niño (y tal vez incluso usted) puedan encontrar la calma
- 2- Hacer la esquina cómoda poniendo cojín, cobijitas, un peluche, etc.
- 3- Personaliza tu esquina. Encuéntrale un buen nombre. Decorarlo. Deje libre su imaginación y la de su hijo para hacer esta esquina más atrayente
- 4- Deje algunas herramientas para calmarse (próxima página)

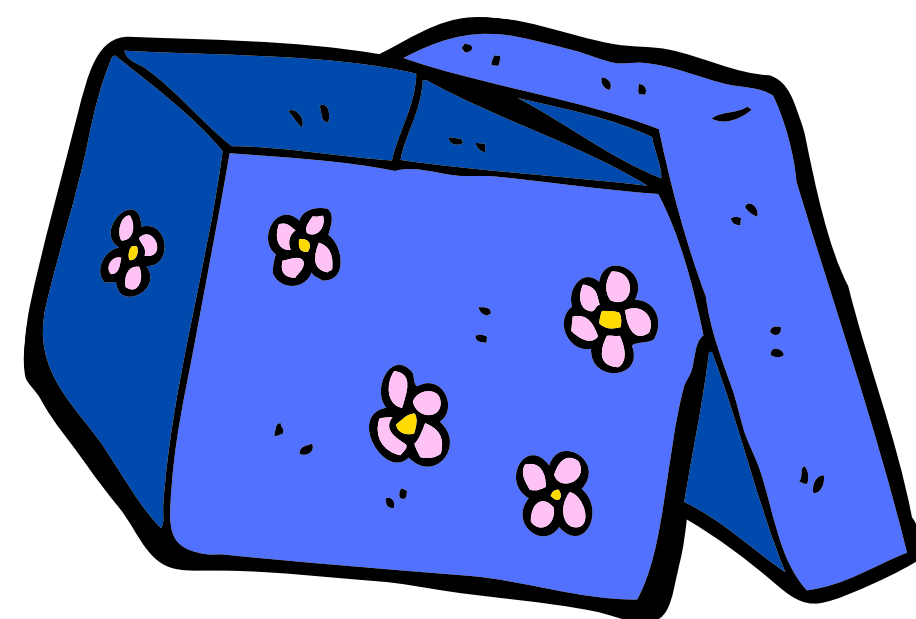


Diseño de una caja de apaciguamiento

PARA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES Y PREVENIR LA REACCION INADECUADAS

Objetivo y uso de la caja de apaciguamiento.

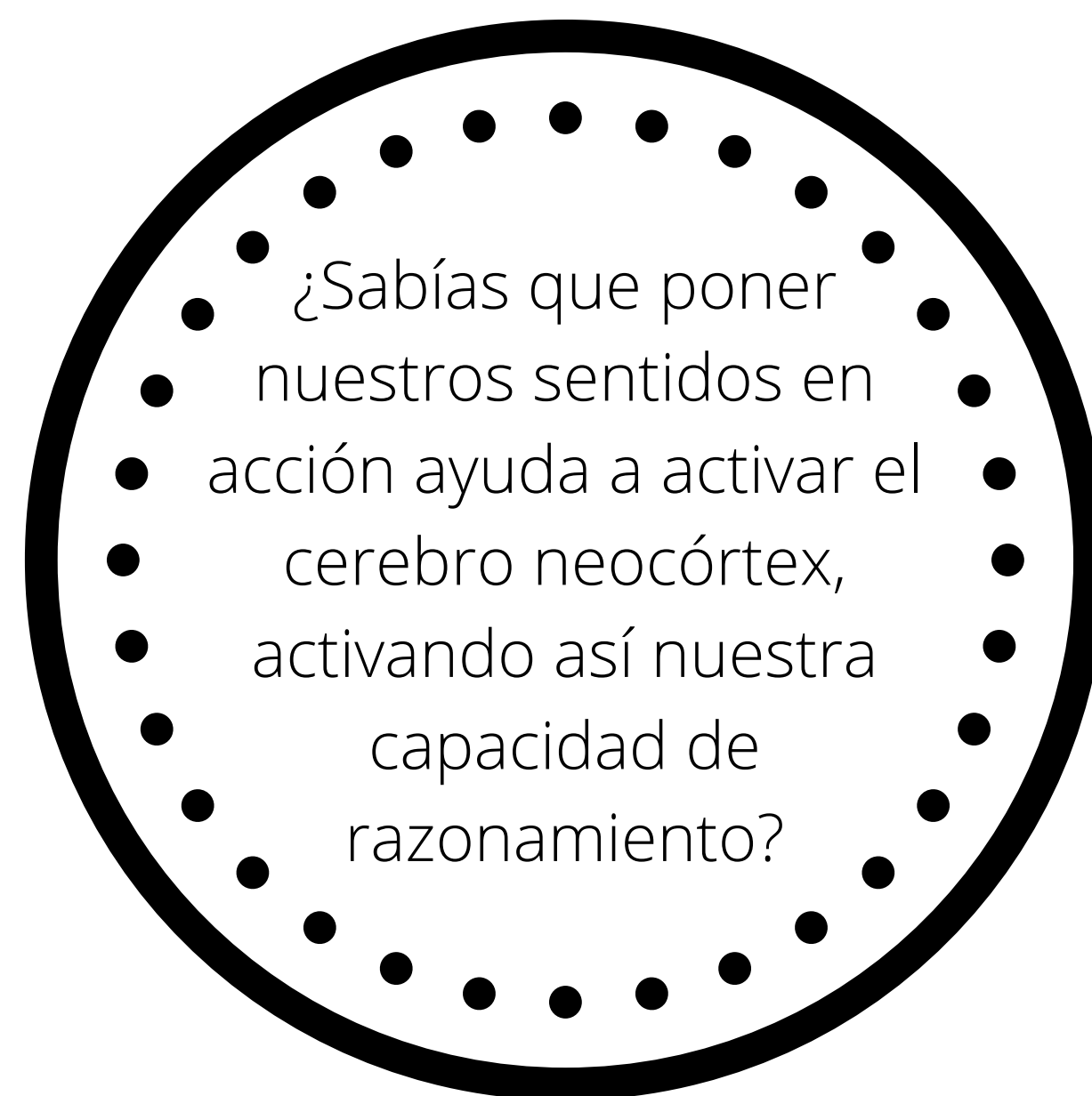
En esta caja, usted depositará varias herramientas de su elección para ayudar al niño a calmarse y recuperar su compostura. Si el niño se niega a ir a la esquina de apaciguamiento, por ejemplo durante una gran ira, la caja calmante también puede ser traída a él.



La caja puede contener varios tipos de herramientas

- Lápices y dibujos de papel o colorantes
- Fichas técnicas de respiración
- Fichas de posición de Yoga
- Algunas cosas para escuchar música
- Libros
- Objetos sensoriales

La esquina y la caja calmante pueden ser adecuados para todas las edades, incluso adultos.



Vous trouverez dans les prochaines pages des idées d'outils à imprimer ou à fabriquer à la maison

El monstruo de las emociones

Con su hijo, haga un monstruo de dibujo. Esto es lo que usted necesitará:

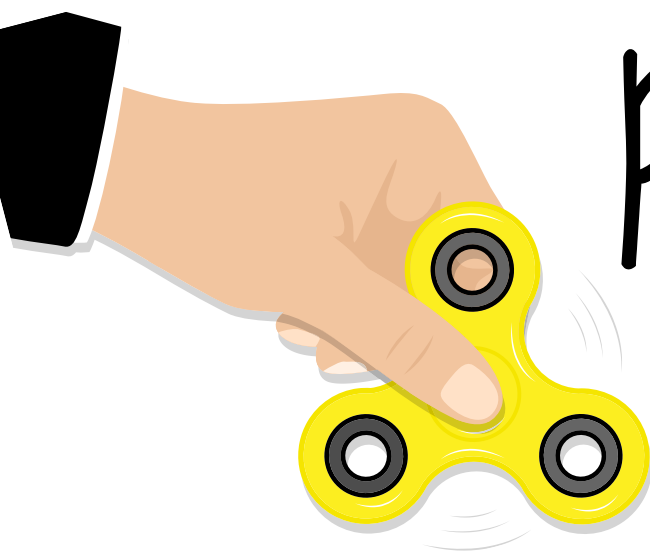
- Caja de cartón,
- material de bricolaje
- tijeras,
- pegamento

Con su hijo, decore la caja para formar un monstruo. Tan pronto como termine, asegúrese de hacer un corte para que pueda poner dibujos o letras si su hijo puede leer y escribir. Cuando su hijo está pasando por una emoción y no quiere hablar con usted al respecto, puede sugerirle que haga un dibujo o una carta para hacer salir su emoción y ponerla en la boca del monstruo de la emoción.

De esta manera, será posible que su hijo exteriorice su emoción y se la deje a alguien o a otra cosa. Tenga cuidado, si su hijo no quiere que usted la mire o la lea, respete esta solicitud. Si lo haces a pesar de esto, podría volverse desconfiado de confiarle su emoción al monstruo. (Esta herramienta también es buena hasta 12 años)



Sugerencias para herramientas de apaciguamiento



Fichas técnicas de respiración

- <https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2019/11/cartes-exercices-respiration-enfants.pdf>
- <https://apprendreaeduquer.fr/wp-content/uploads/2017/05/outil-retour-au-calme-enfant-1.pdf>

Fichas de yoga para niños

- https://grandirzen.fr/yoga-pour-enfant-15-postures-anti-stress/#13_La_posture_de_la_riviere
- https://www.unjourunjeu.fr/wp-content/uploads/woocommerce_uploads/2017/10/44-cartes-yoga-enfants.pdf

Balle anti-stress

- <https://www.trucsetbricolages.com/bricolages/comment-fabriquer-un-balle-anti-stress-avec-3-ingredients-de-la-cuisine>
- <https://wooloo.ca/2015/11/20/balles-anti-stress/>
- <http://www.ssw.com/blog/sensory-balls-diy-steam-activity/?pp=1>

Slime

- <https://wooloo.ca/2018/04/03/recette-de-fluffy-slime-borax-marche/>
- https://www.youtube.com/watch?time_continue=4&v=KtKWqQyH10Q

Plastilina

- <https://www.educatout.com/activites/crea-recettes/pate-a-modeler-sans-cuisson.htm>
- <http://www.kraftcanada.com/recettes/pate-a-modeler-jell-o-157618>

