



INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA  
**“María de las Mercedes”**  
RELIGIOSAS MERCEDARIAS MISIONERAS  
MIRAFLORES

## ACOMPañAR LA GESTIÓN EMOCIONAL DE NUESTROS HIJOS

¿Qué es la gestión emocional?

La gestión emocional es ser conscientes de nuestras propias emociones, describirlas y regular su intensidad y duración; esto puede resultar en ocasiones difícil, especialmente con algunas emociones desagradables como el enojo, tristeza, miedo; ya que pueden impulsarnos de forma reactiva y poco consciente a tomar una decisión o acción inapropiada

Hay evidencias científicas suficientes sobre los efectos positivos de la educación emocional. Con esfuerzo y perseverancia podemos ayudar a nuestros hijos a adquirir las competencias emocionales para una vida emocionalmente más saludable. Las personas capaces de gestionar las emociones tienen menos riesgo de padecer dificultades emocionales.

Los niños, en especial en la primera infancia, aprenden en gran medida a través de la observación de sus padres. Mejorar en nuestra propia gestión emocional puede resultar la mejor manera para enseñar formas saludables de gestión emocional a nuestros hijos e hijas.

¿Qué hacer ante las emociones intensas de los niños?

A continuación, se presentan algunas pautas que les pueden ayudar a acompañar las emociones intensas de sus hijos y procurar su salud emocional:

1. **Conocer a su hijo:** Busque comprender el desarrollo madurativo de su hijo y sus necesidades. Las expectativas elevadas pueden dificultar el acompañamiento de su hijo durante la crianza.
2. **Empatizar:** Intente entender su punto de vista, aunque no lo comparta. Puede que no tengamos los mismos intereses ni reaccionemos emocionalmente ante las mismas situaciones, pero no por ello sus motivos son menos importantes.
3. **Comprender la emoción que siente su hijo/a, aceptarla y describírsela:** Todas las emociones son buenas para el desarrollo de la persona y su existencia tiene una finalidad específica. Aceptar y validar las emociones de su hijo, tanto si son agradables como desagradables, y expresarlo con naturalidad favorece el desarrollo socio-emocional saludable. Para su hijo, sentir que es comprendido por una persona querida y poder poner nombre a la emoción que vive, facilita el inicio de la regulación emocional.
4. **Enseñarle formas de expresión apropiadas:** Enseñar a comunicarse de forma asertiva, respetando su punto de vista y sus derechos sin faltar los de los demás.
5. **Poner límites a su conducta:** Poner límites, desde la calma y el respeto mutuo, ayuda a desarrollar capacidades relevantes en la vida como el respeto, la responsabilidad, la cooperación, la escucha y otras habilidades sociales. Ayúdele a comprender que las conductas violentas o irrespetuosas no son conductas apropiadas y le alejan del bienestar social y emocional.
6. **Ofrecer alternativas a su conducta:** Guíele para escoger acciones que le aporten bienestar emocional para él mismo y los demás. Para los niños más pequeños es preferible darles alternativas apropiadas a su conducta, mientras que en niños mayores es mejor optar por preguntas abiertas del tipo ¿Cómo crees que lo podríamos arreglar? ¿Qué te parece que podrías hacer ahora? que impulsan el razonamiento y cuidan la autoestima y la autonomía emocional.
7. **Dedicar tiempo de calidad a su relación:** Jugar con los niños con atención plena, dándoles protagonismo, escuchándoles y dejándoles expresarse libremente, sin juzgarlos, promueve una relación óptima que le brindará más oportunidades para acompañarlos en su gestión emocional.

Área de Psicopedagogía