

## EDUCACIÓN EMOCIONAL DURANTE EL CONFINAMIENTO

Niños y adultos estamos viviendo una situación nueva, los más pequeños de casa han modificado sus rutinas de una forma brusca y repentina, acostumbrados a gastar mucha energía en sus coles y reír con sus amigos, ahora no pueden salir de casa, esta situación, unida a que los mayores también estamos abrumados y expectantes ante la incertidumbre de este periodo, puede llevar a momentos de tensión en casa.

Aprovechemos este periodo para enseñar a nuestros pequeños a conocer y gestionar de una manera equilibrada sus emociones.

1. Enseñar a reconocer las emociones básicas y ponerles nombre. A lo largo del día estamos experimentado una montaña rusa de sensaciones, trabajemos con nosotros mismos, con cuentos, películas... Pongamos nombre a esos sentimientos que experimentamos, seguramente veréis como los niños no suelen admitir que están tristes o enfadados, no les gusta.
2. Nosotros somos un gran ejemplo, mostremos a los peques que nosotros también nos enfadamos , estamos felices o nos ponemos tristes.
3. Enseñarles a afrontar las emociones con ejemplos adecuados. Es comprensible que nos enfademos cuando se nos rompe un juguete pero tenemos diferentes formas de reaccionar: llorar, gritar, buscar a un mayor para que lo intente arreglar, cruzarnos de brazos enfurruñados... seguro que entre todos podéis encontrar la respuesta mas adaptada.
4. Mantener la calma, es muy difícil mantenerse tranquilo cuando nuestros peques no son capaces de controlar sus enfados pero no podemos olvidar que están aprendiendo y controlar sus emociones no es fácil.
5. Ponernos en su lugar, para ellos no ver a sus amigos, no ir al cole o salir a jugar a la calle es muy importante, es bueno que se sientan comprendidos y no menospreciemos sus necesidades.
6. Un buen momento para aprender a tolerar la frustración. Todos nos sentimos frustrados durante el confinamiento, cada uno con sus motivaciones se siente atrapado y no puede huir de esta sensación, es hora de aprender a gestionar este sentimiento tan desagradable:

- Ayudar al niño a **diferenciar entre sus deseos y necesidades**, ayudándole a entender que no siempre se puede tener lo que se quiere cuando se desea.
- **Enseñarle a tolerar la demora del refuerzo o de conseguir lo que quiere**. Si me pide algo, no dárselo inmediatamente, sino cuando pueda o yo como adulto considere oportuno y explicarle en qué momento lo tendrá, o por qué no lo tendrá.
- Cuando el niño se frustre, **ayúdele a entender lo que le pasa**. De donde viene su tristeza o su enfado, y que exprese con palabras lo que le ocurra.
- Establece y **pon normas, límites y rutinas claros** y acordes a la edad de los niños.

Mucho ánimo, Macarena

---