

LA IMPORTANCIA DE EXPRESAR TUS EMOCIONES

Vivir esta pandemia llevará a experimentar diferentes emociones a los niños. Es aquí donde los padres deben garantizar una contención adecuada frente a la manifestación de sus emociones.

Emociones básicas:

ALEGRÍA, IRA, PENA, MIEDO, SORPRESA.



¿QUÉ HACER CUANDO MI HIJO PRESENTA EMOCIONES NEGATIVAS? ¿PENA, IRA, MIEDO?

Siempre será saludable que los niños experimenten sus emociones, por más negativas que éstas sean. Aquí los padres juegan un rol fundamental, son ellos quienes deben garantizar un espacio de contención, entregando un mensaje de tranquilidad y amor. Posterior a eso, es importante profundizar en los motivos que llevaron al niño a tener dicha emoción, para luego poder reflexionar en conjunto y corregir las maneras inadecuadas que se puedan presentar al demostrar dichas emociones. Por ejemplo: Gritos, golpes o pataletas, etc.

¿QUÉ HACER CUANDO MI HIJO DEMUESTRA EMOCIONES POSITIVAS?

Así como en el texto anterior, aquí también los padres deben estar presentes y utilizar estos momentos donde su hijo demuestre emociones de alegría para navegar junto a él en su mundo de emociones, conocer cuáles son las cosas que lo hacen ser un niño feliz.

Conocer las cosas que realmente hacen feliz a tu hijo servirá para afrontar momentos complejos y de esta manera ya sabes cómo puedes ayudarlo a subir su ánimo.