

*Trabajar el manejo de las emociones con los padres de  
familia*

*Profra. Sandra Iris Gerónimo Santiago*

*enero 2020*



# *Manejo de las emociones*

Objetivo: Que los padres conozcan sobre la manera en cómo las docentes ayudarían en el manejo de las emociones a sus hijos y las sugerencias para trabajar en casa.

La plasticidad cerebral de las niñas y los niños, es un factor esencial a tener en cuenta para un adecuado desarrollo de la cognición y la afectividad, y así conseguir una personalidad completa y equilibrada (intelectual, físico, emocional y social). Las docentes , madres y padres de familia buscan **mejorar la calidad de esta educación**, complementándola con una atención emocional adecuada, asegurando así el desarrollo integral del menor.



# *Las emociones en los niños*

- ▶ Las emociones son reacciones de nuestro organismo ante estímulos y circunstancias, externas o internas.
- ▶ Los niños y las niñas, experimentan la misma gama de emociones que los adultos, las cuales se pueden clasificar a groso modo como “buenas-positivas” y “malas-negativas”, todas ellas necesarias de experimentar y no de evitar aprendiendo a manejarlas correctamente.

# *Las emociones más comunes son.:*

alegría	enojo	miedo	tristeza	sorpresa	asco
Felicidad y bienestar generado normalmente al conseguir algo que deseamos. Nos sirve para darnos cuenta de lo que queremos y nos motiva a repetir la conducta.	Enfado o rabia al no alcanzar un deseo, al sentirnos amenazados o agredidos. Nos sirve, cuando se muestra de forma adaptativa, para movilizarnos y defendernos, evitar un daño y buscar la solución a un problema.	Respuesta de alarma ante una amenaza o peligro real o anticipado. Nos sirve para ponernos en alerta y centrar nuestra atención en la mejor solución posible.	Nos sirve para indicar que necesitamos un tiempo para nosotros, para pensar en lo sucedido y procesarlo debidamente. Además, es una señal que muestra que necesitamos apoyo de los demás.	Asombro o desconcierto ante algo inesperado. Nos sirve para situarnos y centrarnos en lo que debemos hacer.	Aversión ante algo que nos desagrade. Nos sirve para aprender a reconocer lo que no nos gusta, y así alejarnos y rechazarlo.

# *Importancia del manejo de las emociones*

- ▶ Trabajar en el manejo de las emociones, les aportará confianza en sus capacidades; crearán y mantendrán relaciones satisfactorias, sabiendo comunicar lo que necesitan, piensan y sienten, en cada momento, así como sabrán tener en cuenta los sentimientos de otros; estarán motivados/as para explorar, afrontar desafíos y aprender; poseerán una alta autoestima, podrán autorregular su estado anímico, su exteriorización y tendrán recursos para la solución de conflictos.
- ▶ Concretamente, las emociones se convierten en facilitadores de las famosas funciones ejecutivas (inhibición, planificación, toma de decisiones y flexibilidad) y de la atención, influyen positivamente en la capacidad reflexiva, el sostenimiento de la atención, la creatividad, etc.... en definitiva, en el rendimiento escolar.

# *Como trabajar en:*

## Casa (padres de familia)

- ▶ Motivar a que realice sus actividades, sin apoyo
- ▶ Reconocer y valorar esfuerzos
- ▶ Ver los errores como aprendizaje, mostrar confianza en sus capacidades y que lo vuelva intentar.
- ▶ Ayudar a conocerse: gustos, necesidades, limitaciones etc.
- ▶ Importante respetar gustos y opiniones de los demás.

## Escuela (personal docente)

- ▶ Mediar conflictos emocionales
- ▶ Dar un espacio en sus emociones
- ▶ Saber expresar sus emociones sin afectar a sus compañeros
- ▶ Observarse en el espejo al entrar al ambiente y decir algo como llega a la escuela y como sale de la escuela.
- ▶ Reconocer cuando hace lo posible por manejar las emociones.

# *Sugerencias de actividades en casa*

## Lectura en voz alta

Realizar círculos de lectura en donde se toquen las emociones. Y que den reflexión de la lectura en voz alta.

## Juegos de mesa

Realizar dos veces a la semana juegos de mesa, donde puedan expresar las emociones como pueden ser: memoria, lotería, domino, rompecabezas.

## Juego físico

Realizar diversos juegos físicos, donde implique ganar-perder. Por ejemplo: a esconderse, atraparse, brincar la cuerda, carreras etc. Observar cómo actúa cuando gana y cuando pierde.

# *¿Qué hacer cuando esta triste?*

## Tristeza

- ▶ Reconocer el sentimiento que están expresando
- ▶ Platicar que mamá-papá también han sentido tristeza
- ▶ Escuchar
- ▶ Utilizar abrazos
- ▶ Palabras de ánimo

# *Aceptar perder en los juegos*

## Enojo

- Hacerle ver los beneficios de su participación.
- Enseñar a manejar la derrota.
- Perder no es negativo: en una oportunidad de aprendizaje.
- No evitar su frustración.
- Que gane en una oportunidad.

# *¿Cómo manejar el berrinche?*

- ▶ No perder la calma
- ▶ Llevarlo a un lugar seguro y tranquilo
- ▶ Ver a los ojos
- ▶ Ponerse en su nivel
- ▶ Felicitar a su hijo cuando se controle

# *¿Premios por portarse bien?*

- ▶ Un niño debe de portarse bien
- ▶ El que espera un premio tiene prisa por conseguirlo
- ▶ Efectos de los premios son poco duraderos.
- ▶ Los castigos y recompensas son similares.

# *Actividad padres de familia*

## ▶ **LA CAJA MÁGICA**

- ▶ ¿Qué es lo que te gustaría que la caja tuviera para tu hijo?
- ▶ ¿Creen que entre más grande la caja hay un regalo igual de grande?
- ▶ ¿Qué pasaría si lo que quieren no está dentro de la caja?
- ▶ ¿Cómo reaccionarían si les entregan la caja, pero luego te dicen que no era para ti?
- ▶ ¿Qué le regalarías a tu hijo? (Que no sea físico)

# *Actividad padres de familia:*

## ▶ **Los cubiertos**

- ▶ ¿Cuál es el cubierto que te describe?
- ▶ ¿Cuál es el cubierto que más ayuda?
- ▶ ¿Cómo relacionas el cubierto contigo?
- ▶ Atrapa la mayor cantidad de cubiertos que te describen
- ▶ Tenedor
- ▶ Cuchara
- ▶ cuchillo

## *Qué debemos de reconocer:*

- ▶ Existe una frustración en el momento en el que el niño hace berrinche
- ▶ Reconocen que no sabían manejar el sentimiento del enojo: el hecho de ponerse a la altura y verlo a los ojos.
- ▶ Caen en dar premios por portarse bien
- ▶ No reconozco las emociones de mi hijo ni las causas
- ▶ No le tomo importancia a las manifestaciones de mi hijo
- ▶ Cada hijo manifiesta de diferente forma sus emociones

## *Los compromisos de los padres de familia :*

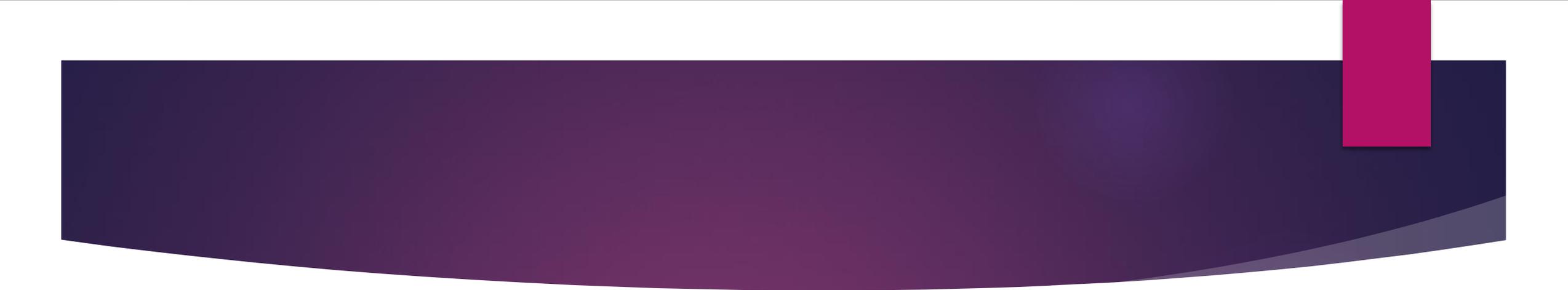
- ▶ Tener un horario para atender sus trabajos, para dedicar más tiempo con sus hijos.
- ▶ Tener mayor compromiso por entablar comunicación, entre la familia.
- ▶ Aceptar cuando necesiten ayuda en el manejo de las emociones con sus hijos.
- ▶ Aceptar las recomendaciones por parte de la escuela, para que trabajemos por el bien del alumno

## *Compromiso de la escuela:*

- ▶ Estar en comunicación con los padres de familia sobre los cambios en las emociones que tiene sus hijos
- ▶ Dar a conocer sobre actividades reflexivas, que tuvieron en clase
- ▶ Intervenir en desacuerdos entre compañeros, pero explicando las partes que pueden tener en común, para solucionar el problema
- ▶ Concientizar al alumno del manejo de sus emociones, con actividades dentro del aula.
- ▶ Esperar los primeros resultados de un mes, para ver sus avances.
- ▶ Uso del diario de la educadora.

## *Compromiso de escuela, docentes y directivo:*

- ▶ Conocer al alumno, sobre todo a detectar sus estados de ánimo
- ▶ Celebrar sus logros
- ▶ Minimizar los errores poder decir: ¿Puedes volverlo a intentar?
- ▶ Trabajar en equipo y en parejas con los alumnos.
- ▶ Fomentar pensamientos positivos y saludables.



*Se muestran algunas actividades para el manejo de sus emociones  
en la escuela*

# *Dibujando caras*

- ❖ MOSTRAR AL ALUMNO LOS DIFERENTES ROSTROS QUE EXPRESAN EMOCIONES DIFERENTES
- ❖ DIBUJARAN UNA CARA QUE ELLOS QUIERAN
- ❖ PREGUNTAR EN CÍRCULO
- ❖ ¿CUÁNDO PASARON POR UNA SITUACIÓN ASÍ?
- ❖ ¿CÓMO LOGRARON MANEJARLA?
- ❖ ¿QUIÉN LE AYUDO? ENTRE OTROS

¿Y tú? ¿cómo te sentirías?

PLATICAR SOBRE VARIAS SITUACIONES QUE SE PRESENTAN AL DÍA EN EL SALÓN DE CLASES:

¿CÓMO REACCIONARÍAS SI TE EMPUJAN SIN QUERER?

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO TE CAES?

¿QUÉ PASA SI LE GRITAS A TUS COMPAÑEROS?

¿CÓMO TE SIENTES CUANDO HAY UN FESTEJO EN LA ESCUELA Y NO PUEDES IR POR QUE ESTAS ENFERMO?

¿QUÉ SIENTES CUANDO VEZ A LOS ABUELOS? ENTRE OTROS.

# Color y forma a las emociones

PLATICAR SOBRE LAS EMOCIONES Y DE CÓMO PODRÍAMOS REPRESENTARLAS. CREAR LAS FORMAS QUE PUEDE TENER LAS EMOCIONES Y PONER COLOR DEL QUE ELIJAN, DESPUÉS HACER UNA EXPOSICIÓN DE SUS CREACIONES, POR EJEMPLO:

EL ENOJO DE COLOR ROJO

AZUL LA ALEGRÍA

AMARILLO LA SORPRESA

GRIS LA TRISTEZA

## El escondite de las emociones

- VAMOS A PLATICAR UNA SERIE DE SUCESOS QUE PASAN EN LA VIDA Y ELLOS IDENTIFICAR QUE EMOCIÓN ES LA QUE SE MANIFIESTA EJEMPLO:
- YA NO VAMOS A JUGAR CONTIGO PORQUE NOS PEGAS
- ! AYUDA ; ME CAÍ DE LA RESBALADILLA.
- HOY NO IREMOS CON LOS ABUELOS
- ESE NIÑO TIENE ZAPATOS ROTOS.
- ! TENGO UNA SORPRESA ;

## Representación de las emociones

COLOCAR EN UNA CAJA DIFERENTES TIPOS DE EMOCIONES, SACAR UNA POR TURNO E IMITAR LO QUE DICE LA TARJETA, LOS DEMÁS COMPAÑEROS TENDRÁN QUE ADIVINAR DE QUE EMOCIÓN SE TRATA.

# Memoria de las emociones

EXPLICAR AL ALUMNO QUE JUGARÁN AL MEMORAMA DE LAS EMOCIONES, DECIR LAS REGLAS DEL JUEGO.

REALIZAR UN EJEMPLO Y QUE POR TURNOS VOLTEEN LAS TARJETAS PARA VER SI SON IGUALES.

AL FINAL DECIR QUE ES VÁLIDO SENTIRSE ENOJADO O TRISTE POR PERDER EN EL JUEGO. PERO EXISTEN MÁS POSIBILIDADES DE GANAR EN OTROS INTENTOS

## *¿cuanto se avanzo durante este tiempo en la escuela?*

- ▶ Se redujo que los conflictos entre alumnos no llegaran a rebasar el límite de agresión física.
- ▶ Entran en reflexión cuando están en desacuerdo con sus compañeros
- ▶ Mostraron seguridad en sí mismo
- ▶ Los trabajos de las actividades son más expresivas.
- ▶ Expresan cuando están preparados para seguir con las actividades después de controlar el enojo.
- ▶ Existe el trabajo colaborativo, gracias al trabajo en equipo.

## *¿cuanto se avanzo durante este tiempo en la familia?*

- ▶ Los padres de familia dicen que no fue fácil en un principio
- ▶ Manifiestan que además de las recomendaciones buscaron otras que pusieron en marcha.
- ▶ Los niños empiezan a contar del 1 al 10 y respiran profundo
- ▶ Pocos momentos de crisis
- ▶ Cuando tienen una emoción que sienten mencionan su nombre, ejemplo: !estoy enojado jumm; !me siento feliz; ¡ estoy triste porque no fuimos con los abuelos!
- ▶ Existe mayor confianza y están abiertos al dialogo.

# *referencias*

- ▶ Inteligencia emocional 1995, Daniel Goleman.
- ▶ Actividades para desarrollar la inteligencia emocional, Adele b. Lynn. Editorial centro de estudios Ramón aceres S.A
- ▶ Inteligencia emocional infantil y juvenil, Linda Cantieri. Editorial Aguilar
- ▶ <https://www.bing.com/images/search?q=%2bIMAGENES+DEL+MANEJO+DE+LAS+EMOCIONES&FORM=RCIR>
- ▶ <https://www.bing.com/videos/search?q=manejo+de+las+emociones&qpvt=manejo+de+las+emociones&FORM=VDRE>



*Gracias por su participación*