EDUCAR A LOS NIÑOS EN INTELIGENCIA EMOCIONAL

HABILIDADES PARA LA VIDA

MOSTAZAL

Emociones

- **Las emociones visten cada aspecto de nuestras vidas y de nuestra cotidianidad**. Saber controlarlas, gestionarlas y utilizarlas a través del fomento de la inteligencia emocional nos permitirá, sin duda, afrontar nuestro día a día de un modo más eficiente.
- **Emoción, pensamiento y acción son los tres pilares que hilan cada instante de nuestro ser.** De ahí la importancia de ahondar en ese tipo de conocimiento para afrontar determinadas situaciones, para desenvolvernos en nuestra sociedad de un modo eficiente. ***Entonces ¿no es pues imprescindible que los más pequeños se inicien también en el aprendizaje de la inteligencia emocional?***

- El conocimiento, la comprensión y el control de las emociones son básicos para que nuestros hijos se desenvuelvan adecuadamente en sociedad.
- **Te sugerimos estos principios para que los introduzcas en el interesante campo de la inteligencia emocional**. Principios que les ayudarán a desarrollarse como personas y a integrarse.

10 Consejos para la educación en inteligencia emocional

1. Inteligencia emocional para controlar su ira

- Hasta los 18 meses los niños necesitan básicamente el afecto y el cuidado de sus padres, todo ello les aporta la seguridad suficiente para adaptarse en su medio, para explorar y dominar sus miedos. Pero hemos de tener en cuenta que a partir de los 6 meses van a empezar a desarrollar la rabia, de ahí la importancia de saber canalizar sus reacciones y corregir cualquier mala acción.

2. Enseñar a reconocer las emociones básicas

- A partir de los dos años es recomendable iniciar a los niños en el campo del reconocimiento de las emociones, ya que es cuando ellos empiezan a interactuar con los adultos y otros niños de modo más abierto.
- Podemos realizar varios ejercicios con ellos, como introducirlos en el conocimiento de las emociones básicas: alegría, tristeza, miedo y rabia.
- Ej: A través de fotos .

10 Consejos para la educación en inteligencia emocional

3. Nombrar las emociones

- A partir de los 5 años sería perfecto que los niños supieran ya dar nombre a las emociones de modo habitual: “estoy enfadado porque no me has llevado al parque”, “estoy contento porque mañana nos vamos de excursión”, “tengo miedo de que cierres la luz porque me dejas solo.”

4. Enseñar a afrontar las emociones con ejemplos

- Es habitual que los niños en ocasiones se vean superados por las emociones, como las rabietas que les hacen gritar o golpear cosas. Es necesario que nosotros no reforcemos esas situaciones, una vez haya terminado la rabieta podemos enseñarles, por ejemplo, que antes de gritar o pegar es mejor expresar en voz alta qué les molesta. Que aprendan a expresar sus sentimientos desde bien pequeños

10 Consejos para la educación en inteligencia emocional

5. Desarrollar su empatía

- Para desarrollar una dimensión tan importante como esta es necesario razonar con ellos continuamente mediante diferentes preguntas: ¿Cómo crees que se siente el abuelo tras lo que le has dicho? ¿Por qué crees que está llorando tu hermana? ¿Crees que papá está hoy contento?»

6. Desarrollar su comunicación

- Hablar con los niños, hacerles preguntas, razonar, jugar, poner ejemplos… es algo imprescindible en su educación. Debemos favorecer continuamente el que puedan expresarse, poner en voz alta su opinión y sus sentimientos, que aprendan a dialogar.

10 Consejos para la educación en inteligencia emocional

7. Enseñar la escucha activa

- Imprescindible. Desde muy pequeños deben saber guardar silencio mientras los demás hablan, pero no solo eso, debe ser una escucha activa. De ahí que sea recomendable hablarles despacio, frente a frente y terminando las frases con un «¿has entendido?», «¿estás de acuerdo con lo que he dicho?».

8. Iniciar en las emociones secundarias

- A partir de los 10-11 años van a surgir en sus vidas emociones secundarias que cobrarán más peso tales como el amor, la vergüenza, la ansiedad… Siempre es adecuado que una buena comunicación con ellos nos permita hablar de estos temas abiertamente para que se sientan seguros, ya que habrá situaciones que le causen mucha ansiedad.

10 Consejos para la educación en inteligencia emocional

9. Fomentar un diálogo democrático

- A medida que los niños se van haciendo mayores van a aparecer más demandas por su parte, de ahí que desde bien pequeños les enseñemos la importancia de pactar, de dialogar, de acordar de modo democrático. La familia es un ejemplo de la sociedad y es el mejor campo de aprendizaje.

10. Permitir la expresión de emociones

- Para fomentar la inteligencia emocional es esencial que podamos facilitar a nuestros hijos la confianza apropiada para que pongan en voz alta aquello que les preocupa, que les felices pero también infelices. El hogar y la escuela van a ser esos primeros escenarios donde se va a desarrollar su vida. Si les ofrecemos comodidad para que se puedan expresarse y comunicar, también lo harán a medida que crezcan y en el resto de contextos.

Saber comunicarse y reconocer emociones propias y ajenas son, sin duda, imprescindibles para que vayan madurando poco a poco y alcancen una solvencia adecuada para integrarse en la sociedad y ser felices en ella. Nosotros podemos darles esa oportunidad a través de la educación en inteligencia emocional.