

Si hay un entorno donde es imprescindible que se dé el desarrollo de competencias emocionales, este es el de la familia. Los fuertes lazos emocionales entre padres e hijos hacen necesario que unos y otros puedan aprender a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos con mayor bienestar.

¡PONGAMOS EN MARCHA LOS 5 CONSEJOS!

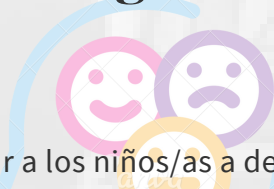
1 - Saber identificar las propias emociones.



Padres, madres y tutor@s en general son modelos de comportamiento para sus hijos/as, por ello el primer paso es la conciencia emocional de los padres, es decir, ser conscientes de las propias emociones, de sus causas y de sus posibles consecuencias.

Una buena manera de empezar a trabajar la conciencia emocional puede ser respondiendo a preguntas como ¿Cómo me siento en este momento? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo?

2 - Ayudar a los niños a gestionar sus emociones.



El siguiente paso es ayudar a los niños/as a detectar cómo se sienten. Es importante trabajar con ellos/as la causa de esa emoción, que verbalicen qué es lo que les ha causado que se sientan de esa manera. Hay que destacar que todas las emociones son importantes y debemos aceptarlas, en lo que sí debemos incidir es el comportamiento que se deriva de ella.

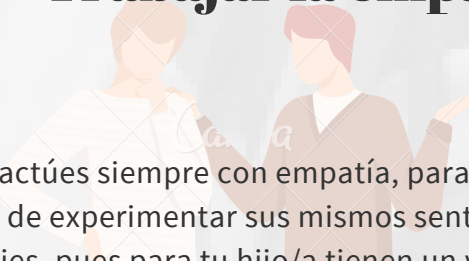
3 - Poner en práctica la conciencia emocional.



A continuación se sugieren algunas actividades que pueden ayudar a tu hijo/a a explorar su propia conciencia emocional:

- Dibujar rostros que expresen emociones.
- Redactar un diario emocional (puede ser privado, o tener fragmentos que pueden compartirse).
- Imitar conjuntamente distintas emociones.
- Identificar las emociones entre ambos, como si se tratara de un trabajo en equipo y detectar el porqué de ese sentimiento.
- Leer conjuntamente cuentos que ayuden a la conciencia emocional.

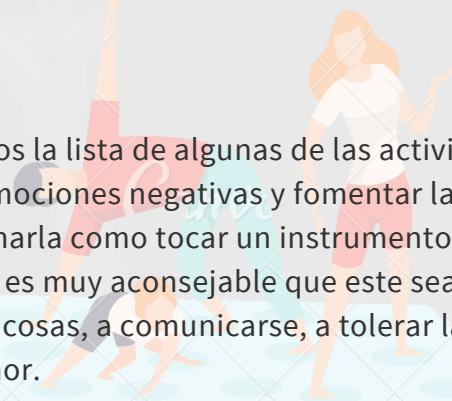
4 - Trabajar la empatía.



Es aconsejable que actúes siempre con empatía, para ponerte en el lugar de tu hijo/a y ser capaz de experimentar sus mismos sentimientos y emociones. Nunca los desprecies, pues para tu hijo/a tienen un valor muy importante, y también considera valioso lo que tú opines sobre ellos. Para ejercitar la empatía, lo más importante es escucharles de una forma activa, haciendo un ejercicio de comprensión y de respeto mutuos.

Practicar la empatía es fundamental para que tu hijo también la desarrolle.

5 - Realizar actividades que ayuden a gestionar nuestras emociones.



A continuación te ofrecemos la lista de algunas de las actividades que, ayudan a niños/as a gestionar sus emociones negativas y fomentar las positivas

- La música: tanto escucharla como tocar un instrumento, bailar o practicar el canto.
- El juego y el tiempo libre: es muy aconsejable que este sea un tiempo compartido en familia. Ayuda, entre otras cosas, a comunicarse, a tolerar las pequeñas frustraciones y a mejorar el sentido del humor.
- Potenciar el contacto físico: las caricias y las palabras afectuosas tienen beneficios psicológicos comprobados.