

¿CÓMO ME SIENTO?



EL PROGENITOR/MAESTRO “QUE LE QUITA IMPORTANCIA A LO EMOCIONAL”

Nos dice:

«No tienes que estar triste. No es tan malo. Vamos, sonríe. No tienes motivos para estar triste».

El niño se siente:

- Ignorado o relegado cuando tiene sentimientos fuertes.
- Aprende que las emociones son “malas” y que necesitan “solucionarse” con rapidez
- No aprende cómo manejar sus emociones, y tiene problemas con las emociones de los otros niños

Estos niños pueden:

- Sentirse menospreciados o rechazados
- Ser reacios a recurrir a ti cuando se sientan tristes o enfadados
- Comenzar a des-estimar sus propios sentimientos o los sentimientos de los demás.

EL PROGENITOR/MAESTRO “QUE DESAPRUEBA LAS EMOCIONES”

Nos dice:

«¡Deja de llorar! No podrás venir con nosotros hasta que no dejes de llorar».

El niño se siente:

- Triste y ahora que le dices que está mal sentirse así, se siente aún peor.
- Criticado o castigado por demostrar sus emociones aun cuando no se ha comportado mal.
- Desorientado porque no se le enseña cómo llamar a esos sentimientos fuertes que tiene ni qué debe hacer con ellos.

Estos niños pueden:

- Tener mayores dificultades para confiar en su propio buen juicio
- Sentir que algo no está bien en ellos
- Tener dificultades para regular sus emociones o para solucionar sus problemas

EL PROGENITOR/MAESTRO “QUE ESTIMULA LA LIBERTAD EMOCIONAL”

Nos dice:

«Eso es, deja salir todo lo que sientas. Puedes pegarle a la almohada y desahogarte.»

El niño se siente:

- Cómodo al poder expresar sus sentimientos y sabe que es aceptable mostrar las emociones, sin importar cuáles sean estas. Sin embargo, no se ponen límites al comportamiento ni se ofrece una guía sobre cómo manejar las emociones fuertes.

Estos niños pueden:

- No aprender a regular sus emociones
- Tener problemas de concentración
- Tener problemas para hacer amigos
- Tener problemas para llevarse bien con otros niños

EL PROGENITOR/MAESTRO COMO «ORIENTADOR EMOCIONAL»

Nos dice:

Dime cómo te sientes. Yo también me he sentido así. No le puedes pegar a la gente cuando estés enfadado. Pensemos juntos en otras cosas que puedes hacer cuando te sientas así.

El niño se siente:

- Valorado y consolado cuando se aceptan sus emociones. Al mismo tiempo, aprende que existen límites a su comportamiento cuando tiene sentimientos fuertes.

Estos niños pueden:

- Regular sus propias emociones
- Resolver problemas
- Tener gran autoestima
- Tener un buen aprendizaje
- Llevarse bien con otras personas