



COLEGIO  
**DALTON**



# Educación emocional en los niños

Departamento de Psicología



# ¿Es importante?

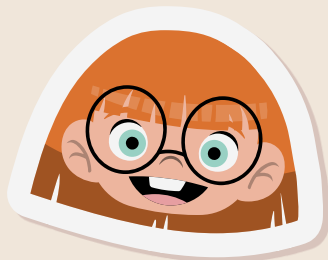
Dar educación emocional a un niño, es enseñarle a enfrentarse a los problemas que se presentan a lo largo de su vida de una manera adecuada.

Lo que va a tener beneficios no sólo en la infancia o la niñez sino también en la edad adulta, adquiriendo herramientas imprescindibles para vivir en sociedad.



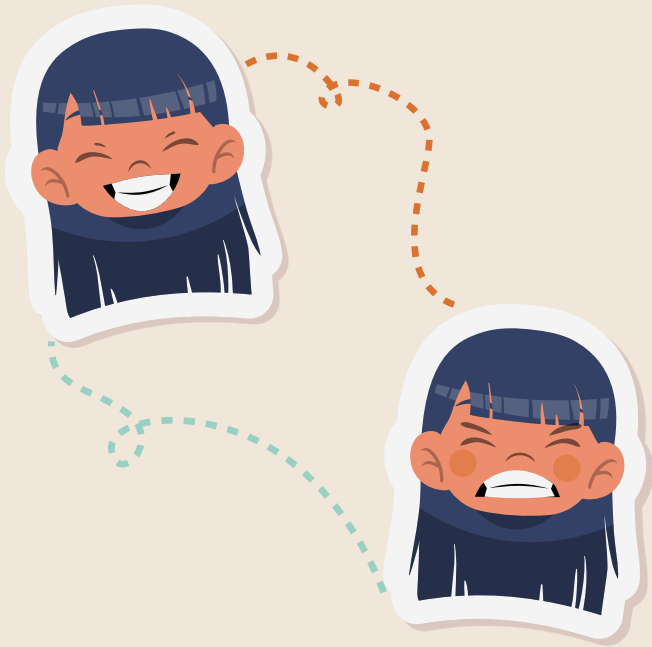
# Inteligencia emocional


La inteligencia emocional consiste en disponer de habilidades que nos sirven tanto para reconocer nuestras emociones como las de los demás y gestionarlas adecuadamente.



# ¿Para que nos sirve?

Una persona con inteligencia emocional tiene confianza en sus propias capacidades y mantiene relaciones satisfactorias con los demás, siempre comunicando adecuadamente lo que piensa y siente a la vez que tienen en cuenta las emociones y sentimientos de los otros. Tiene una autoestima alta, se siente motivado a afrontar desafíos y tiene recursos suficientes para solucionar conflictos.





# ¿Cómo educamos su inteligencia emocional?

Responde con paciencia y afecto a cualquier expresión.

Valida todas sus emociones.

Hazle saber que sentir está bien.

Apóyalo en canalizar aquellas emociones que pueden ser dañinas a otros.

Revisa tus propias expresiones emocionales, para que observe de qué forma las gestionas.

Promueve su curiosidad, hazlo sentir seguro y acompañado.

# Estrategias



## El libro de las emociones



Elaborar un libro en base a imágenes clasificadas por emociones

## Cuentos sobre las emociones



Leer cuentos lo ayuda a identificar las emociones y empatizar con otros, enseñan maneras de afrontar conflictos y propician el diálogo.

## Dibujando mi emoción



Consiste en parar al niño frente a un espejo y ayudarlo a que con el rostro represente diferentes emociones y luego las dibuje sobre el papel.

## Estatuas expresivas



Jugar congelados o encantados y cada vez que paren y se hagan estatuas, deberán mostrar gestualmente una emoción.

## Baúl de las emociones



Todos los días deberá escribir en papel cómo se siente y por qué. Luego, depositarlo en el buzón que corresponda.

## Dibujando a través de la música



Consiste en hacer escuchar al niño canciones sobre emociones y luego expresen en dibujo lo que la canción le hizo sentir.



