



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.

