



Save the Children

coschool



# **PLANIFICADOR SOCIOEMOCIONAL**

## **Kit para personas cuidadoras de primera infancia (1 a 6 años).**

### **Autorización ejecutiva de publicación:**

Rocío Rodríguez - Directora de País Save the Children El Salvador.

### **Autoría:**

Coschool.

### **Revisión del documento:**

Unidad de Comunicaciones Save the Children El Salvador - Andrea Delgado.

Equipo técnico de educación del programa de Patrocinio “Primeros Pasos Hacia el Éxito:

Tatiana Acosta, Oficial de Heart.

Jesica Ángel, Oficial de educación básica.

Karla Portillo, Oficial de primera infancia.

### **Diseño y diagramación:**

Manuela Molina - Mind Heart.

Tatiana Repizo - Coschool.

Ginna Rodríguez - Coschool.

Andrea Rodríguez - Coschool.

**Diciembre 2022, El Salvador.**

**® Save the Children, 2022.**

Este kit ha sido elaborado entre el equipo de Save the Children y Coschool para brindar herramientas a personas cuidadoras para el fortalecimiento de habilidades socioemocionales en niñas y niños de 1 a 6 años de edad.

# **PLANIFICADOR SOCIOEMOCIONAL**

# CONTENIDO

<b>1. Bienvenida</b> .....	2
<b>2. ¿Cómo usar este planificador?</b> .....	3
<b>3. Empieza por ti: Actividades y reflexiones para cultivar tus habilidades socioemocionales</b> .....	4
3.1 Cuida de ti .....	4
3.2 Date permiso para sentir .....	6
3.3 Aprende a respirar.....	8
3.4 Construye relaciones poderosas .....	10
3.5 Activa tu voz poderosa .....	11
3.6 Tu rutina socioemocional:.....	14
<b>4. Formando lazos positivos (relaciones positivas)</b> .....	17
4.1 Tips para el día a día.....	17
4.2 Rutinas. ....	18
4.3 Plasma tus reflexiones e ideas. ....	21
<b>5. Ayudarles a florecer (fortalecimiento de las HSE en niñas y niños)</b> .....	23
5.1 Tips para el día a día.....	23
5.2 Rutinas. ....	24
5.3 Plasma tus reflexiones e ideas. ....	25
<b>6. Dando permiso para sentir (inteligencia emocional)</b> .....	26
6.1 Tips para el día a día.....	26
6.2 Rutinas .....	29
6.3 Plasma tus reflexiones e ideas .....	29
<b>7. ¿Alguna vez te ha pasado? (inteligencia emocional)</b> 32	
7.1 ¿Alguna vez te ha pasado que la niña o niño hace berrinche? ¿Se lanza al suelo, llora, grita y patalea sin parar? .....	32
7.2 ¿Alguna vez te ha pasado que la niña o niño no te hace caso?.....	35
7.3 ¿Alguna vez te ha pasado que la niña o niño no quiere comer?.....	37



# 1. BIENVENIDA

Queremos que las niñas y niños crezcan sanas y sanos y fuertes, sintiéndose incondicionalmente amados y seguros en el mundo. Queremos también que cuando crezcan puedan cultivar relaciones sanas donde sean generosos y amorosos, pero a la vez, donde se puedan hacer respetar y poner límites claros cuando se sientan agredidos.

**Todo eso lo podemos lograr...**

1. Si fortalecemos nuestra relación con ellos, a través de la conexión y el amor.
2. Si les enseñamos a reconocer y expresar sus emociones.
3. Si les enseñamos a resolver conflictos de manera respetuosa.

¡Pero espera! Antes de enseñar esto a las niñas y niños, primero debemos aprenderlo y cultivarlo en nosotras y nosotros mismos. Es por ello que hemos creado este planificador, una carta de navegación que te ayude, inspire y llene de ideas para trabajar estos tres pasos.

**¿Estás lista o listo para darte este regalo y compartirlo con las niñas y niños a tu alrededor?**



## 2. ¿CÓMO USAR ESTE PLANIFICADOR?

Este planificador que estás leyendo está diseñado para que sigas una serie de estrategias sencillas en tu día a día. No debes hacerlas al pie de la letra, ni a la perfección. Puedes inspirarte e inventar tus propias actividades, **la clave está en disfrutar el proceso y ser constante.**



**Encontrarás cinco apartados:**

- El primero se llama **Empieza por ti**, y te invita a trabajar en ti para reconocer tus emociones y construir relaciones positivas.
- El segundo te invita a **fortalecer los momentos de conexión** con la niña o niño.
- El tercero te invita a **fortalecer sus habilidades** para resolver conflictos y transitar sus emociones.
- El cuarto te invita a **ayudarles a reconocer y nombrar sus emociones**.
- El quinto te ofrece **estrategias** para 3 retos propios de la crianza como: las berrinches, la desobediencia y la falta de apetito.

# EMPIEZA POR TI:

## Actividades y reflexiones para cultivar tus habilidades socioemocionales

### 3.1 Cuida de ti

Cuidarte a ti misma/mismo (*autocuidado*) es tan importante como cuidar a las niñas y niños. Cuando te sientes bien contigo misma, o contigo mismo, y cultivas una sensación de bienestar y plenitud, entonces puedes ser tu mejor versión: más paciente, amorosa o amoroso, tolerante y enérgica o enérgico.

Piensa en los momentos en que has sido más duro(a) o hiriente con las niñas o niños. Trae a tu mente una escena puntual. Ahora, en ese momento que tal vez gritaste, agrediste, amenazaste o fuiste hiriente con la niña o niño, piensa: *¿cuál será alguna de las razones que ocasionaron esta reacción en ti? ¿Sentías cansancio físico o emocional? ¿Quizás tenías demasiadas obligaciones y pendientes? ¿O quizás te sentías enferma o enfermo?*

Muy seguramente tu respuesta a alguna de las preguntas anteriores fue sí. Porque cuando estamos mal internamente, nuestro comportamiento se torna agresivo, nos volvemos impacientes y respondemos desde nuestra reactividad. Para dar lo mejor de nosotras y nosotros, primero tenemos que sentirnos bien internamente. **Por eso el autocuidado es la clave.**



El autocuidado consiste en regalarte momentos en la rutina donde hagas cosas que te llenen de bienestar y te re-conecten. Primero identifica, *¿qué actividad sencilla te gusta hacer y te llena de energía? ¿Qué te llena de paz?*

Por ejemplo:

- Escuchar música.
- Cantar.
- Pintar.
- Darte un baño caliente.
- Hacer ejercicio.
- Hablar con amigas o amigos.

Identifica la(s) actividad(es) cotidiana(s) que te ayuden) a sentirte bien contigo misma o contigo mismo y escríbela(s):

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## 3.2 Date permiso para sentir

Las emociones son la brújula que guía nuestros comportamientos. Son amigas que nos vienen a proteger y cuidar.

- *¿Qué tan consciente eres de las emociones que sientes en el día a día?*
- *¿Qué tanto te permites sentir emociones agradables como placer y alegría?*
- *¿Qué tanto te permites sentir emociones desagradables como rabia, miedo y tristeza?*

A continuación, encontrarás un paso a paso para identificar cómo te estás sintiendo. (Primero lee las instrucciones y después prepárate para llevarlas a la práctica).

- a. Cierra los ojos y respira lenta y profundamente.
- b. Intenta mantener tu atención en la respiración.
- c. Si en algún momento piensas en algo distinto, no te culpes. Solo vuelve a tu respiración.
- d. Identifica si estás sintiendo mucha energía (como si no te pudieras quedar quieta o quieto), o si sientes energía baja (como si tuvieras demasiado cansancio).
- e. A medida que respiras lentamente, identifica si estás sintiendo una emoción que te hace sentir y te gusta, o si por el contrario estás sintiendo una emoción desagradable, es decir que no te gusta y te genera incomodidad.
- f. Cuando hayas identificado esto, abre los ojos lentamente.
- g. Responde en la siguiente página:



- ¿Qué nombre le puedo dar a la emoción que siento?  
Por ejemplo: *alegría, tristeza, orgullo, calma, decepción.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Por qué estoy sintiendo esta emoción? Puede ser por algo que alguien te hizo, una situación en especial o por algo que tú hiciste. Escríbelo.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Te invitamos a hacer este ejercicio todos los días,  
y en distintos momentos, para que reconozcas  
cómo te sientes.**

### 3.3 Aprende a respirar

#### Respiración de panza (diafragmática)

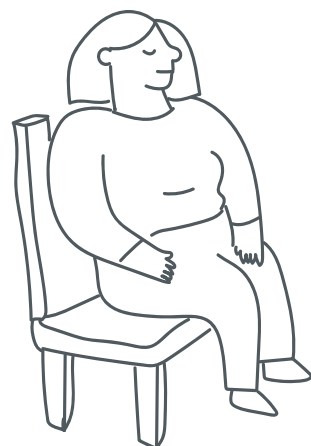
La respiración nos ayuda a conectar con nuestro cuerpo, regular nuestras emociones y cultivar una sensación de bienestar y plenitud. La respiración de panza o diafragmática es la respiración más profunda que podemos hacer, donde nuestro diafragma (*un músculo debajo de nuestros pulmones*) se activa, haciendo que la panza suba y baje.

Practica esta respiración diafragmática donde te tomes tres minutos en silencio para respirar. Primero haz la respiración en momentos de calma para practicar, luego hazla en momentos de estrés o cuando experimentes una emoción desagradable como miedo, rabia, tristeza, frustración, desilusión, etc.

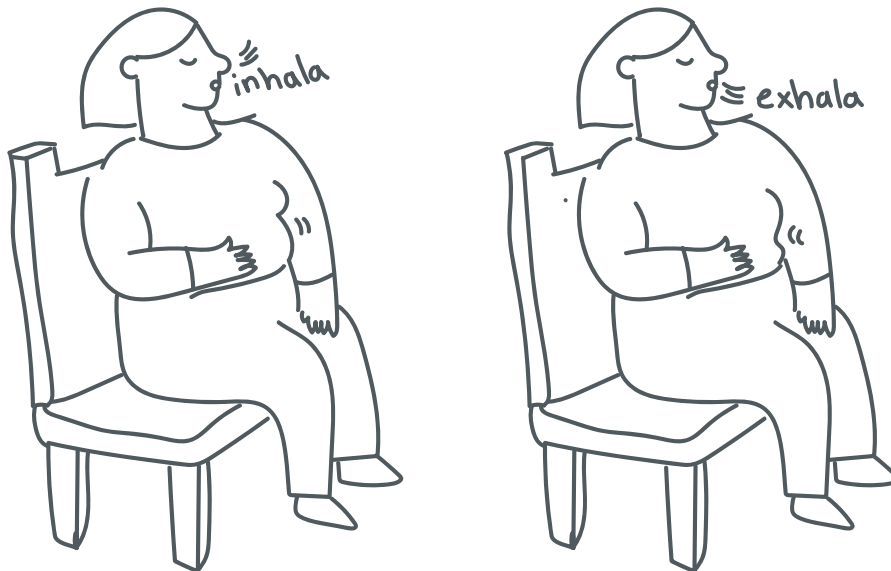
#### Instrucciones:

(Primero lee las instrucciones y después prepárate para llevarla a la práctica).

1. Siéntate en una silla o en el piso, como te sientas más cómoda o cómodo. Mantén tu espalda recta y tus brazos relajados. Puedes poner tus manos encima de tus muslos con las palmas abiertas mirando al cielo. Cerciórate que tu postura sea cómoda y te ayude a relajarte.
2. Cierra tus ojos.
3. Respira por la nariz. Inhala y exhala por la nariz, sintiendo plenamente el aire que va entrando por tus fosas nasales y va saliendo lento.
4. Lleva tu atención a la entrada y salida del aire, mientras sientes como tu ombligo se expande en la inhalación y cómo se contrae en la exhalación.



5. Imagina que tu abdomen se infla cuando tomas aire y se desinfla cuando dejas salir el aire.
6. Continúa respirando de esa manera por unos minutos: panza sale/ombligo afuera en la inhalación, y panza se contrae/ombligo adentro en la exhalación.
7. Lentamente abre tus ojos cuando hayas terminado y siente tu cuerpo.



**Reflexiona:**

¿Qué sientes en tu cuerpo cuando terminas tu respiración diafragmática?

---

---

---

---

---

---

---

## 3.4 Construye relaciones poderosas

### 21 días de gratitud:

Agradecer de manera consciente nos ayuda a cultivar una sensación de bienestar y a enfocarnos en la abundancia que nos rodea en nuestra vida. También nos ayuda a nutrir nuestras relaciones pues empezamos a enfocarnos en las interacciones positivas que nos ayudan a crecer, en lugar de criticar y juzgar.

Para agradecer, puedes llevar un listado de cosas, personas o situaciones por las que estás agradecida/o o pues hacerlo mentalmente sin necesidad de escribirlo. **Lo importante es conectar con la intención de agradecimiento durante 21 días.**

Por ejemplo:

- Siento gratitud por mi familia que siempre me apoya.
- Siento gratitud porque hoy logré finalizar una tarea muy importante.
- Siento gratitud porque el día estuvo soleado y pude salir a caminar.



### 3.5 Activa tu voz poderosa

Expresar cómo te sientes y poner límites a las personas a tu alrededor cuando algo no se sienta bien es fundamental para crear relaciones sólidas y respetuosas. Lo importante es saber cómo expresarse para no herir a las demás personas, pero tampoco apagar nuestra voz y tornarse pasivo. Usando esta fórmula de 4 pasos, basada en la comunicación no violenta, podrás aprender cómo usar tu voz poderosa para expresar lo que sientes y necesitas.

1. Describe la **situación** que te molesta (*describe lo que ves, sin hacer juicios*) Por ejemplo:

**Describir:**



**Juicio:**



2. Nombra la **emoción** que sientes cuando eso que describiste sucede. Recuerda enfocarte en lo que tú sientes y empieza por el “Yo me siento...”.

**Evita usar “Me haces sentir”.** Cuando decimos “Me haces sentir”, estamos responsabilizando al otro por nuestras emociones y culpándole de lo que sentimos. Eso solo genera resentimiento y la otra persona va a querer defenderse. Tus emociones son solo tuyas y debemos hacernos cargo de ellas.

Dejaste tu plato sucio en la mesa. **Cuando veo el plato sucio ahí, yo me siento irritada/o.**



Hoy llegaste a casa a las 9:00pm. **Cuando llegas a esa hora, yo me siento enojada.**



3. Explica cuál es tu **necesidad**. Aquí vas a explicar el por qué eso es un problema para ti. Puedes empezar diciendo: “Eso es un problema para mí porque...”:

Dejaste tu plato sucio en la mesa. Cuando veo el plato sucio ahí, yo me siento irritada. **Eso es un problema para mí porque espero que me traigas los platos a la cocina después de comer para lavarlos.**

Hoy llegaste a casa a las 9:00pm. Cuando llegas a esa hora, yo me siento enojada. **Eso es un problema para mí porque esperaba que llegaras a las 7:00pm y participaras en la rutina de sueño del bebé.**

4. Haz una **petición**. Aquí vas a expresar claramente qué es lo que le pides a la otra persona que haga. Sé claro y directo. Puedes iniciar diciendo: *“Te pido que la próxima vez...”*



Dejaste tu plato sucio en la mesa. Cuando veo el plato sucio ahí, yo me siento irritado. Eso es un problema para mí porque espero que me traigas los platos a la cocina después de comer para lavarlos. **Te pido que la próxima vez traigas tu plato tan pronto termines de comer.**

Hoy llegaste a casa a las 9:00pm. Cuando llegas a esa hora, yo me siento enojada. Eso es un problema para mí porque esperaba que llegaras a las 7:00pm y participaras en la rutina de sueño del bebé. **Te pido que la próxima vez llegues a antes de las 7:00pm.**



Con estos 4 pasos podrás expresar claramente qué te molesta, cuál es tu emoción y porque la sientes, para finalmente cerrar con una petición concreta para enfocarte en la solución. De esta manera podrás usar tu voz poderosa que te ayuda a expresar lo que no te gusta o no se siente bien.



## 3.6 Tu rutina socioemocional

Incorpora lo aprendido y otras rutinas en tu día a día usando un planificador. Este te puede ayudar en momentos de crisis. Lo único que debes hacer es identificar los momentos o situaciones, en las cuales debes activar alguna de las actividades. Por ejemplo, decirte que respirarás por la panza cuando te encuentres criticando a las personas a tu alrededor o cuando te sientas irritada/o etc.

- Actividad de autocuidado

- Date permiso para sentir

- Respiración de panza

- Listado de gratitud

- Activa tu voz poderosa

## En el día a día

A continuación, organiza tu día a día, poniendo en práctica las actividades propuestas. Para esto:

**a.** Identifica la actividad que vas a realizar:

- Actividad de autocuidado.



- Momento para sentir las emociones.



- Respiración de panza.



- Momento de gratitud.



**b.** Identifica el día o los días en que la quieres hacer y el horario: mañana, tarde, noche.

**c.** Escribe el nombre de la actividad o haz el dibujo que aparece a su lado.

**d.** Repite cada paso con todas las actividades hasta organizar tu semana.



# FORMANDO

## LAZOS POSITIVOS

(relaciones positivas)

El amor es el mejor ingrediente para ayudarles a las niñas y niños a crecer sanos y fuertes. Por esa razón, queremos que puedas dedicar momentos del día para fortalecer la relación a través de conexión, juego y presencia. Conectar con la niña o niño significa buscar momentos en el día donde se diviertan, donde se expresen amor a través de abrazos, besos y caricias y donde puedan sentirse cerca.

### 4.1 Tips para el día a día

- **Expresa tu amor en voz alta:**

Decirle a las niñas y niños cuánto los amamos es una práctica que queremos cultivar todos los días. Expresar nuestro amor les ayuda a sentirse conectadas y conectados, vistas y vistos y seguras y seguros. Elige momentos en el día para expresarles tu amor con frases como: *“Te amo”, “Eres importante para mí” “Me alegra mucho que seas mi niña o niño y siempre te cuidaré”*.

- **No uses golpes o gritos para disciplinar:**

Cuando golpeas o gritas a una niña o niño estás haciendo que libere cortisol en su cuerpo (*la hormona del estrés que en niveles altos es tóxica para el cerebro*). Cuando lo atemorizas, la niña o el niño no aprende nada y se entorpece su desarrollo.



## 4.2 Rutinas

- **Masajes de amor:**

Toma crema o aceite y hazle un masaje a la niña o niño por todo su cuerpo, con movimientos circulares y suaves que le ayuden a relajarse. Puedes empezar por sus pies para que se familiarice con la sensación y se sienta segura o seguro.

Lo importante es que le veas a la cara e identifiques si le gusta y puedes seguir, o si no lo está disfrutando y es hora de parar. También puedes decirle que te haga el masaje a ti. ¡A las niñas y niños les encanta ser de ayuda y dar amor!



- **Manos que curan, sana que sana:**

Cada vez que la niña o niño se lastime o golpee responde de manera amorosa. Lo primero que debes revisar si es un golpe grave y si necesita de alguna medicina o ayuda médica (*comúnícate a una línea de atención inmediatamente*).



Si es un golpe suave evita decirle *“No pasa nada”* *“Deja de quejarte por tonterías”*. No lo ignores tampoco. Por el contrario, acércate y cuéntale qué le pasó. Por ejemplo: *“Te caíste y te rapaste la rodilla”* *“Te machucaste un dedito y te dolió”*. Hacer esto (*contarles la historia de lo que les acaba de pasar*) les ayuda a sentirse comprendidos.

Luego continúa poniendo tus manos suavemente sobre la zona que les duele y canta una canción o dale un beso. Las niñas y niños necesitan sentir la protección de sus cuidadores y de las personas adultas aun en los momentos donde no se han hecho mucho daño, pero sí sintieron dolor.



- **Rituales amorosos:**

Los rituales amorosos son interacciones cortas donde juegas con la niña o niño mientras:

1. Le miras a los ojos.
2. Hacen contacto físico.
3. Estás presente (*no te distraes con nada más*).
4. Juegas.

Piensa en una ronda que te cantaban cuando eras niña o niño, esa misma ronda la puedes repetir ahora con las niñas y niños.

- **¡A bailar!**

Si te gusta bailar puedes poner música e invitar a la niña o niño a bailar contigo. A ellas y ellos les encanta moverse al ritmo de la música y será un momento muy divertido.

- **¡A divertirnos!**

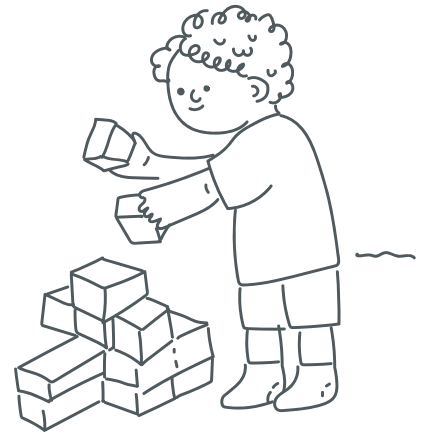
Busca actividades divertidas que puedan hacer juntas o juntos. La clave es que tanto tú como la niña o niño las disfruten. No deben ser muy largas, con que dediques media hora en completa presencia a una de estas actividades es más que suficiente.

Recuerda que no se trata de la cantidad de tiempo sino la CALIDAD de ese tiempo (*estar atentos, mirando a las niñas y niños a los ojos sin hacer nada que nos distraiga*).

A continuación te compartimos un par de actividades que pueden hacer juntas/os:



**Una orquesta en casa:** Tocar instrumentos y cantar es una actividad llena de conexión. Saca las ollas y cucharas de la cocina y crea una orquesta. No tiene que sonar bien, el punto es divertirse mientras tocan y cantan juntos sus canciones infantiles favoritas.



**Jugar a la pelota:** Jugar a la pelota es un gran momento de conexión donde se divierten y practican habilidades motoras gruesas (*lo que la niña o niño necesita para caminar, correr y hacer movimientos amplios de manera adecuada*).



**Cuentacuentos:** Si disfrutas más las actividades en quietud, puedes crear una donde le cuentes historias cortas. Deja volar tu creatividad e inventa personas e historias fantásticas.

**Recetas de amor: ¡A cocinar!:** Pregúntale a la niña o niño cuáles es su comida favorita y dile que te ayude a prepararla. Las niñas y niños pueden ser grandes ayudantes en la cocina, siempre y cuando les demos instrucciones claras de lo que deben hacer y los supervisemos todo el tiempo. Ponles tareas sencillas y donde no necesiten usar instrumentos afilados o peligrosos como cuchillos, y donde no estén cerca al fuego ni nada caliente. Por ejemplo, puedes darles tareas sencillas y seguras como: *“Vas a encargarte de lavar las papas” “Vas a encargarte de arrancar las uvas del palito y echarlas en este plato”*.



### 4.3 Plasma tus reflexiones e ideas

En esta sección te invitamos a responder algunas preguntas relacionadas con la formación de lazos positivos. Toma el tiempo para pensar en ellas y responder con honestidad.

- ¿Mi madre o padre llegaron a golpearme, gritarme y/o amenazarme con abandonarme mientras yo crecía? ¿Cómo me sentía de niña o niño en esos momentos?

---

---

---

---

---

- ¿Cómo me siento después de perder el control y gritar o agredir a las niñas o niños?

---

---

---

---

- ¿Cómo crees que se sienten las niñas o niños después de que les has gritado, golpeado o amenazado con dejarles solos?

---

---

---

---

---

- ¿Cómo me demostraban amor mis cuidadores más cercanos (*madre, padre, abuelos, tíos o maestros*)?

---

---

---

---



- ¿Cuál era la actividad que más me divertía hacer con mis cuidadores cuando yo era pequeña o pequeño?

---

---

---

---

---

- Observa a la niña o niño después de hacer las actividades de la rutina (*masaje relajante, ritual amoroso, actividad divertida, etc.*) ¿Cómo crees que se siente mientras lo están haciendo? ¿Qué emociones observas en ella o él?

---

---

---

---

---

- ¿Cómo me siento yo después de estos momentos de conexión con la niña o niño (*masaje relajante, ritual a amoroso, actividad divertida, etc.*)? ¿Qué emociones identifico una vez he terminado esas actividades (*alegría, amor, serenidad, etc.*)?

---

---

---

---

---

# AYUDARLES A FLORECER

(fortalecimiento de las HSE en niñas y niños)

## 5.1 Tips para el día a día

Las niñas y niños están aprendiendo muchas habilidades mientras crecen. Aprenderán a leer, escribir, sumar, restar y a montar en bicicleta. De la misma manera, también deberán aprender a gestionar sus emociones, a calmarse ante disgustos, a reconocer las emociones y necesidades de las demás personas, a poner límites a otros de manera respetuosa, y a expresar su enojo de manera cuidadosa. A esto último le llamamos habilidades socioemocionales y los siguientes tips te ayudarán a fortalecerlos.



### No etiquetes, describe.

Cada vez que la niña o niño tenga un accidente (*riegue la leche en el piso, se haga pipí encima, etc.*), cuando cometa un error (*se ponga los zapatos al revés, dañe algo de la casa, etc.*) o cuando no logre controlar sus emociones intensas (*se comporte agresivo, pegue o arrebate*), evita las etiquetas. En esos escenarios tendemos a poner rótulos que definen lo que son:

“Grosero”

“Torpe”

“Distraído”

Etc...



## 5.2 Rutinas

- **Respiraciones conscientes:**

Enfócate en realizar respiraciones en el día a día antes de que lleguen berrinches o emociones intensas. La respiración nos ayuda a conectar con nuestro cuerpo y a relajarnos en momentos de estrés, rabia o frustración.

- **Usar mi voz poderosa:**

Enseñarles a las niñas y niños a poner límites les permitirá protegerse de los abusos y sortear conflictos de una manera respetuosa el resto de su vida. Por ejemplo podrás mostrarles la siguiente formula cada vez que desean expresar algo que no les gusta:

*“Dile a ese otro niño/tu hermano*

*“Para, no me gusta que\_\_\_\_\_.*

*La próxima vez llámame por mi nombre, \_\_\_\_\_”.*



- Manejar la rabia

La rabia es una emoción saludable y necesaria para sobrevivir. El problema está en cómo la expresamos. Por esa razón es necesario enseñarle a las niñas y niños escapes saludables para expresar su enojo.

Revisa en casa de qué manera pueden descargar lo que sienten en su cuerpo, sin dañar objetos o agredir a nadie. Una de las mejores formas es ofrecer realizar movimientos fuertes con cojines, saltar, correr etc. Por ejemplo le puedes decir:

*“Juan, si sientes rabia, puedes pegarle al cojín tan fuerte y rápido como puedas”.*

*“María, estás muy enojada, si quieres puedes tocar este tambor moviendo tus brazos tan rápido y fuerte como puedas”.*



### 5.3 Plasma tus reflexiones e ideas

¿En mi día a día me siento capaz de usar mi voz poderosa cuando tengo que poner un límite a otra persona adulta o cuando necesito expresar algo que no me gusta?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# DANDO PERMISO PARA SENTIR

## (inteligencia emocional)

### 6.1 Tips para el día a día

- **Dale la bienvenida a las emociones:**

Reconocer que todas las emociones (*incluyendo las desagradables como el miedo, la tristeza y la rabia*) son VALIOSAS y NECESARIAS. Este es el primer paso para cultivar inteligencia emocional en tu hogar.

Recuerda que:

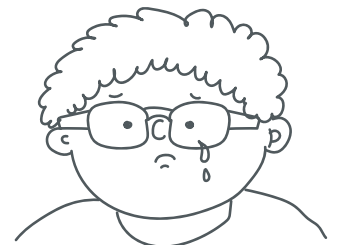
- El miedo nos ayuda a protegernos de amenazas.
- La rabia nos permite oponernos a injusticias y nos ayuda a poner límites.
- La tristeza nos ayuda a recuperarnos del dolor de perder algo valioso y a buscar contacto social.

Aunque se sienten desagradables en nuestro cuerpo, nos ayudan a sobrevivir y tener una vida con plenitud.

- **Nombra tus emociones y las de tus niñas o niños:**

Ponle nombre a la emoción que estás sintiendo durante el día. Hacerlo en voz alta te ayudará a regularte, pues cuando nombramos lo que sentimos estamos procesándolo y así ayudamos a bajar la intensidad de la respuesta.

Por otro lado, cuando nombras tu emoción permites que la niña o niño las reconozca y sepa que son bienvenidas en tu hogar.



Para esto puedes:

- Hacer pausas durante el día y preguntarte *¿Qué estoy sintiendo?*
- Tomar un momento de silencio, respirar y sentir tu cuerpo.
- Nombrar la emoción en voz alta y simplemente observar.
- No trates de cambiar lo que sientes, solo permítele a la emoción estar ahí.

Recuerda que:

También debes nombrar las emociones que ves en la niña o niño durante el día. Por ejemplo puedes cambiar la frase de *“No te sientas así”* por *“Lo que sientes se llama (nombras aquí la emoción que ves). Yo te acompaño a sentir.”*

- **Enfócate en su cuerpo:**

Cuando la niña o niño esté sintiendo una emoción y te la exprese, evita:

**Minimizar:**

*“No es nada, no te pongas así”, “Esas son lágrimas de cocodrilo”.*

**Etiquetar:**

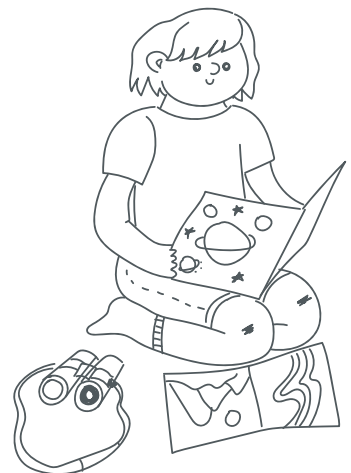
*“Eres una llorona”, “Eres un miedoso”, “Eres un mala caroso”.*

**Juzgar:**

*“Pero no hay necesidad de que reacciones así”, “No tienes porque estar brava/triste”.*

**Reprimir:**

*“Ya no más”, “No puedes llorar/enojarte/sentir miedo”.*



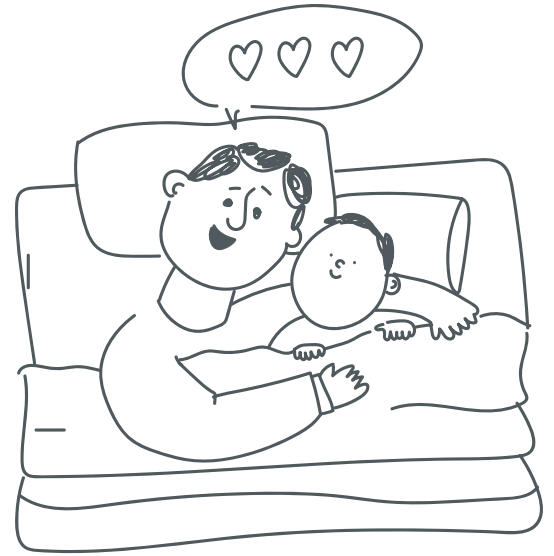
Por el contrario, te invitamos a hacerles preguntas que los conecten con su emoción para sentirla plenamente. Estas ayudan a cultivar la inteligencia emocional mientras desvanece la intensidad del sentir:

*¿En qué parte del cuerpo sientes esa \_\_\_\_\_ (emoción)?*

*Si la \_\_\_\_\_ (emoción) tuviera un color, ¿qué color sería?*

*Si la \_\_\_\_\_ (emoción) se pudiera mover, ¿cómo se movería?*

*Si tu \_\_\_\_\_ (emoción) pudiera hablar, ¿qué diría?*



## 6.2 Rutinas

### Mimo emocional:

Juega junto a tu niña o niño a imitar las caras de diferentes emociones. Puedes decirle: *"Ahora haremos cara de..."*

- Miedo.
- Rabia.
- Sorpresa.
- Asco.
- Alegría.
- Tristeza.

Esto les ayudará a practicar el reconocimiento de esas expresiones faciales que indican una emoción.

## Todos sentimos:

Ayudarles a reconocer las expresiones faciales en las demás personas es el primer paso para que aprendan a identificar las emociones y ser empáticas/os (es la capacidad de sentir lo que los demás sienten).

Para esto, puedes utilizar momentos cotidianos, como cuando ven T.V., leen un cuento o juegan con otras niñas y niños, para reflexionar sobre la expresión de una emoción. Por ejemplo puedes preguntarle sobre los personajes de su caricatura o cuento favorito:

- “Nota la cara y cuerpo de Juan, ¿cómo crees que se está sintiendo?”
- “Mira la cara de Pedro, su cara te dice: Me siento \_\_\_\_\_”



## Pregúntales cómo se sintieron en el día:

Preguntas amplias como “¿Cómo estás?” solo harán que las niñas o niños se limiten a responder “Bien”. Por eso te recomendamos realizar preguntas al final del día en forma de juego, para realmente ayudarles a expresar cómo se sienten.

Para esto puedes empezar respondiéndolas tú, esto para mostrarles cómo se hace y animarlos a expresarse. Por ejemplo:

- ¿Cuál fue el momento más feliz de tu día?: Felicidad
- ¿Cuál fue el momento más triste de tu día?: Tristeza
- ¿Qué te hizo enojar hoy?: Rabia
- Piensa en algo por lo que te sientas agradecido: Gratitude
- ¿Hay algo que te preocupa hoy?: Miedo





## 6.3 Plasma tus reflexiones e ideas

- Exploremos que tan bienvenidas eran las emociones en tu hogar. Cuando expresabas tristeza y llorabas, ¿qué frases te decían tus cuidadores y las personas adultas a tu alrededor?

---

---

---

---

---

---

- Cuando expresabas rabia y te molestabas, ¿qué frases te decían tus cuidadores y las personas adultas a tu alrededor?

---

---

---

---

---

---

- Cuando expresabas miedo y te asustabas, ¿qué frases te decían tus cuidadores y las personas adultas a tu alrededor?

---

---

---

---

---

---

- Cuando expresabas alegría y te emocionabas, ¿qué frases te decían tus cuidadores y las personas adultas a tu alrededor?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ¿Hay alguna o varias emociones de la niña o niño que te irriten y quieras callar rápidamente?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# ¿ALGUNA VEZ TE HA PASADO?

(inteligencia emocional)

**7.1 ¿Alguna vez te ha pasado que la niña o niño hace berrinche? ¿Se lanza al suelo, llora, grita y patalea sin parar?**

## ¿Por qué lo hace?

Los berrinches son una respuesta normal y esperada en el desarrollo. Es decir, todas las niñas y niños entre los 12 meses y 5 años los hacen porque su cerebro es muy inmaduro y no saben cómo procesar su enojo y frustración. No saben cómo tranquilizarse y su cuerpo reacciona como la explosión de un volcán.

La niña o niño hace un berrinche porque...

- **Siente frustración:** Algo que quería o esperaba no se cumplió (*por ejemplo, no lo dejaste jugar con un objeto peligroso*). Esto le causa mucha frustración y por eso hace berrinche. No sabe cómo regularse.
- **Siente malestar:** Tiene hambre, frío, cansancio, dolor o está enfermo. Cuando las niñas y niños se sienten mal no cuentan con las palabras para expresar lo que sienten internamente, en lugar de eso se ponen irascibles y el llanto es su forma de comunicarlo.



- **Necesita conexión:** Muchas veces el berrinche y el llanto es la forma como las niñas y niños te están pidiendo más tiempo de calidad. Es decir, que lo sujetes en tus brazos y lo arrulles, que juegues con ella o él o que le prestes atención sin distractores. Cuando las niñas y niños se sienten desconectados de sus cuidadores tienden a hacer berrinche como una forma de recibir amor.



### Qué NO hacer...

- **No le ignores.** Cuando le ignoras se siente abandonada o abandonada y solo llorará más. Te necesita presente y disponible para ayudarlo. Recuerda que durante el berrinche se siente muy mal y necesita tu calma.
- **No le dejes sola o solo.** Cuando te alejas o le llevas a un cuarto en soledad solo haces que se sienta desconectado y desprotegido. Las niñas y niños no logran calmarse en soledad, te necesitan.
- **No le regañes.** En medio de un berrinche la niña o niño ha perdido el control sobre sí misma o sí mismo y no puede escucharte. Al regañarle o mostrarte amenazante solo se pondrá peor. Necesita sentir tu calma para poder calmarse ella o él.
- **No ceder a la norma que pusiste.** Esto quiere decir que, si la niña o niño llora porque no lo dejaste ver más televisión, no vas a prender la televisión de nuevo porque hizo berrinche. Te mantienes firme a las reglas que estableciste. Cuando dice NO a algo es por su propio bien y te mantienes segura/o en tu decisión y límite pero siempre le acompañas en la emoción.



## ¿Cómo puedo ayudarlo?

Lo que más ayudará a la niña o niño durante un berrinche es que tú estés presente, en calma y siendo amoroso para acompañar su sentir:

- **Agáchate a su nivel o siéntate en el piso**, eso ayudará a que no te vea amenazante y te sienta cerca.
- **Respira profundo para que logres estar en calma**. Recuerda que tu calma, lo calma. Cuando respiras le ayudas a tranquilizarse.
- **Quédate en silencio**. Evita darle un sermón o regañar, en ese momento no puede escucharte y lo que más le ayuda es el silencio.
- **Cuando notes que ya se ha calmado un poco puedes validar su emoción**. Es decir, puedes decirle, por ejemplo: *“Lo que te pasa es que...”* *“Tú querías... por eso...”* y puedes cerrar diciendo: *“Te acompaño, estás segura o seguro”*. Por ejemplo:

*“Lo que te pasa es que estás cansado porque no dormiste tu siesta, por eso estás llorando así. Yo te acompaño, estás seguro”.*

*“Tú querías ese juguete que no es tuyo, por eso estás llorando. Pensaste que te lo podías llevar a la casa. Te acompaño, estás seguro”.*

- **Acompaña con paciencia**. El berrinche durará unos cuantos minutos. Si te mantienes a su altura, respirando, dándole tiempo para que se tranquilice y validando su emoción entonces pasará en breve. Recuerda que el berrinche no se frena o para, se acompaña con paciencia.



## 7.2 ¿Alguna vez te ha pasado que la niña o niño no te hace caso?

### ¿Por qué lo hace?

Es típico que las niñas y niños desde los 2 años empiecen a desobedecer, no te hagan caso y pareciera que no te escucharan. En realidad, esto es normal pues las niñas y niños muchas veces necesitan oponerse y decir ¡NO! a sus cuidadores.

Cuando una niña o niño dice ¡NO! o ¡NO QUIERO! está desarrollando algo llamado autonomía. La autonomía es lo que nos permite tomar decisiones por nosotros mismos. Es decir, las niñas y niños necesitan poder tomar sus propias decisiones cuando crezcan y empiezan a practicar ahora que son pequeñas y pequeños.



Cuando te dicen ¡NO! en realidad te están diciendo: *“Estoy practicando cómo usar mi voz poderosa y decidiendo por mí mismo. Ayúdame con paciencia a cumplir la norma”*.

### Qué NO hacer....

No le grites, golpees o agarres agresivamente. Muchas veces por desesperación puedes llegar a usar fuerza para hacer que cumpla la norma (*por ejemplo, lo halas del brazo para que entre al baño*). Esto solo los llena de miedo y hace que su cerebro no funcione bien.



Recuerda que el miedo no ayuda a que crezcan sanos y fuertes, por lo que evita atemorizarlos. Respira y llénate de paciencia.

## ¿Cómo puedo ayudarle?

- **Enfócate en lo que sí quieres que hagan.** Cuando haces esto estás dándole una instrucción asertiva y eso le ayuda a su cerebro a poder entender exactamente lo que deben hacer. Por ejemplo puedes decirles: *“Bájate de esa mesa y pon tus pies en el piso.”* en lugar de *“No te subas ahí que te caes”*. Otros ejemplos de instrucciones asertivas:

*“Camina despacio”* en lugar de *“No corras”*.  
*“Pon tus manos atrás, mira con los ojos”* en lugar de *“No toques”*.

*“Siéntate en la silla”* en lugar de *“No te pares más”*.

- **El juego es una gran estrategia para ayudarles a que hagan lo que necesitas en el día a día** (*bañarse, lavarse los dientes, recoger, irse de un lugar*). Cuando tantas haces que se sientan conectadas y conectados y que se diviertan, de esa manera es más fácil que cumplan la norma.

- **Dale dos opciones cerradas de lo que sí puede hacer.** Cuando le damos dos opciones a las niñas y niños, ellos sienten que están en control pues están eligiendo. Por ejemplo, en lugar de decirle *“Te metes a bañar ahora mismo y sin protestar”* puedes darle dos opciones como: *“Tú puedes elegir, puedes bañarte con tu patito amarillo o con tu carrito. ¿Cuál eliges llevar a la ducha?”*.

Tú puedes elegir, puedes bañarte con tu patito amarillo o con tu carrito.

¿Cuál eliges llevar a la ducha?



La fórmula para dar dos opciones encaminadas a la norma es:

*“Tú puedes elegir.  
Puedes X\_\_\_\_  
o puedes Y\_\_\_\_.  
¿Qué es mejor para ti?”*

**Recuerda que, si responden ninguna, debes tener paciencia y repetir las dos opciones con calma.**

## 7.3 ¿Alguna vez te ha pasado que la niña o niño no quiere comer?

### ¿Por qué lo hace?

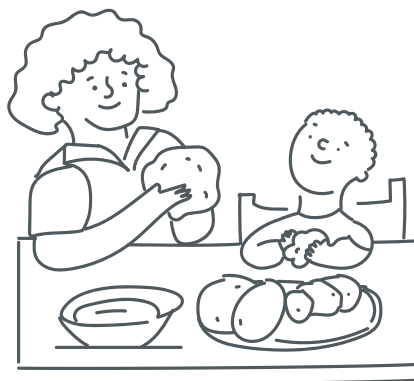
Muchas veces las niñas y niños no quieren comer o no comen todo lo que les serviste en su plato. Eso hace que como cuidadores nos irrite o nos preocupemos y los obliguemos a comer.

La verdad es que los bebés, niñas y niños no siempre tienen apetito, y eso está bien, están escuchando su cuerpo y decidiendo cuándo parar. Las niñas y niños están muy conectados con su cuerpo y saben cuánta es la cantidad exacta que su estómago necesita para sentirse bien.



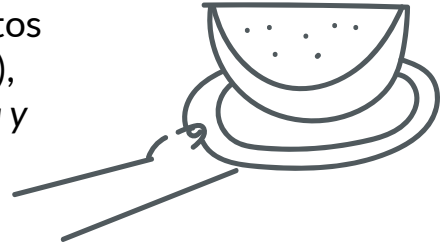
### Qué NO hacer....

- **Utilizar frases como:** *“Si no comes, vendrá el doctor y te pondrá una inyección (una vacuna)”*, solo los atemoriza y afecta su sano desarrollo.
- **Emplea frases como:** *“Si comes te voy a dar un regalo”* o *“Si comes todo te doy un dulce”*, solo hace que coman en automático sin sentir apetito real, lo cual es muy malo para su vida adulta donde no sabrán reconocer sus señales de hambre o saciedad.
- **No le obligues a comer:** Evita frases como *“Te comes todo lo que te servi”* *“Me dejas el plato limpio”*. Las niñas y niños deben ser capaces de parar cuando ya estén llenos y es nuestra tarea respetar sus señales de saciedad.





- **No le des comida chatarra:** Evita darle dulces o comida poco nutritiva como empaquetados. Eso hace que se llene y no quiera probar alimentos como proteínas (*carne, pollo, pescado y cerdo*), verduras, frutas y carbohidratos (*arroz, papa y pasta*).



### ¿Cómo puedo ayudarlo?

- Retira el plato de comida cuando te muestre con su cuerpo (*llorando, alejando el plato, cerrando la boca y haciendo sonidos de incomodidad*) o con sus palabras ("*No quiero mas*" "*Terminé*") que ya está lleno/satisfecho. De esa manera le enseñas que puede escuchar su cuerpo y decidir cuánto comer.



A la próxima comida puedes darle eso que dejó (*o puedes preparar algo diferente, pero asegúrate que sea nutritivo*).

**Ahora que terminaste, te invitamos a escribir, en el siguiente cuadro, las rutinas que vas a incorporar en tu día a día con la niña o niño.**

**mira la siguiente página >>>**

Día	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora							
Mañana							
Tarde							
Noche							





**Save the Children**

**coschool**