

Crianza #4: Autocontrol y emociones

Conceptos clave y ejercicios

Validación: Reconozca y dele nombre las emociones de su hijo/a. Decir «Sé que realmente te decepciona que se acabe el tiempo de ver televisión», puede ser muy efectivo.

Ejercicios: Durante 3 días, asígnese una meta que notar y etiquete 3 emociones a lo largo del día. Practique nombrar sus emociones, tanto las buenas como las malas.

Nombrar y cambiar emociones: Puede reconocer las emociones fuertes de su hijo/a y ayudarlo a superarlas hablando al respecto, convirtiéndolas en una acción adecuada y redirigiéndole hacia algo diferente.

Emparejar emociones y conductas: Es importante aprender cómo las emociones pueden afectar nuestra conducta. Cree un sistema de niveles de colores para emparejar emociones con conductas. Por ejemplo, verde significa felicidad, azul significa tristeza, amarillo significa leve enojo, y rojo significa ira.

Ejercicios: Cuando lea un libro con su hijo/a, use el sistema de colores para preguntarle cómo cree que se siente el protagonista en base a sus expresiones faciales y conductas.

Crianza positiva - Cambio de planes

Está lloviendo hoy, así que no podemos ir al parque.

El padre reconoce la conducta de Gracie y le ayuda a darle un nombre a la emoción.

Sé que estabas esperando ir al parque. Por cómo estás llorando, parece que estás decepcionada, o quizás molesta.

Gracie nombra la emoción.

¡Estoy enojada!
¡Siempre llueve!

El padre la elogia por usar palabras para expresar sus emociones y luego ayuda a Gracie a cambiar a algo positivo.

Gracias por dejarme saber cómo te sientes. Cuando vayamos al parque, ¿qué quisieras hacer?

¡Jugar en los columpios!