



¿CONOZCO MIS EMOCIONES?

REALIZADO POR: MARY VILLAMIZAR ORDUZ
ORIENTADORA ESCOLAR- JORNADA TARDE

INTRODUCCIÓN

Aunque para nosotros sea una obviedad, para los niños no siempre es fácil interpretar las emociones propias, y mucho menos las ajenas. Por esto, es importante conocer las reacciones de los niños y niñas en las diferentes situaciones cotidianas, identificando en ellos las emociones positivas y negativas . Para de esta manera lograr un equilibrio emocional.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

- Son respuesta o reacciones fisiológicas que genera nuestro cuerpo determinados por sensaciones, pensamientos y reacciones, que tienen influencia en la conducta y pensamientos de los niños y niñas.
- Son estímulos rápidos e impulsivos que valoran lo que están ocurriendo y nos informan que significado tiene para nosotros eso.
- Ayudarlos a conocerse y a reconocer sus emociones favorecerá su desarrollo mental. Además, aprenderán a controlarse, tendrán una autoestima alta y ello contribuirá a su felicidad.

EMOCIONES PRIMARIAS PARA TRABAJAR CON NIÑOS Y NIÑAS



IRA: Es la rabia generada cuando el niño no obtiene lo que quiere. Si el pequeño no es capaz de controlarla, con el tiempo puede enfrentarse a problemas de conducta.



MIEDO: Se trata de la inseguridad adelantada ante peligros imaginarios o reales. Genera comportamientos positivos, pues motiva a actuar con precaución. Sin embargo, debe controlarse para que no se convierta en un temor excesivo.



TRISTEZA: sentimiento de dolor con tendencia al llanto. Puede estar asociado a una pérdida real o imaginaria. Perder un juguete o una mascota genera tristeza en el pequeño.



ASCO: es el desagrado hacia alguien o algo. Generalmente, a los niños les producen asco algunos alimentos; esto hace que los rechacen y no quieran comerlos.



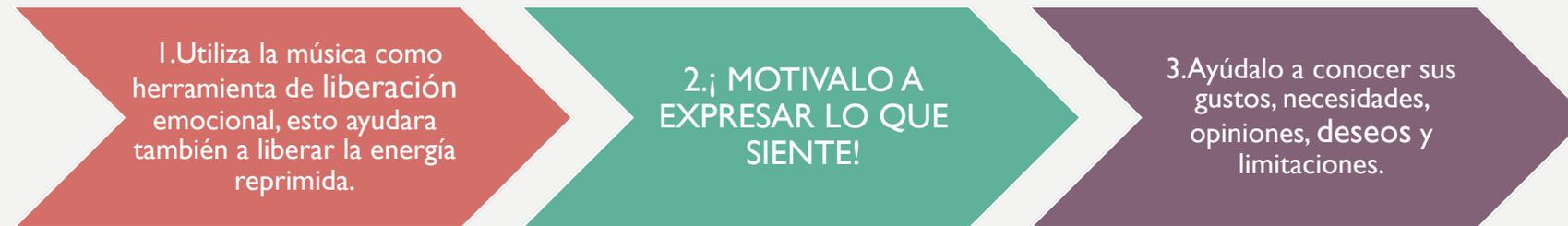
ALEGRIA: Sentimiento de placer ocasionado por un suceso favorable, persona, cosa o deseo. Impulsa a la acción, al afecto y agradecimiento.



SORPRESA: Es la sensación de asombro; ayuda al niño a comprender cosas nuevas y lo motiva a buscar respuestas y soluciones.

Es importante aprovechar cada oportunidad para ayudar a los niños y niñas a reconocer y expresar las emociones.

Para esto les compartiré algunos Tips que les servirán para este proceso:



4. Anímalo a intentar **resolver sus problemas** y préstale ayuda si la necesita, ofreciéndole sugerencias.

5. ¡RECONOCE SUS ESFUERZOS!

6. Explica la importancia de **respetar los gustos y emociones de los demás**.

7. Muéstrale como **reconocer sus errores** e incúlcale que son parte primordial del aprendizaje.

“LA INTELIGENCIA EMOCIONAL ES LA CAPACIDAD PARA RECONOCER LOS PROPIOS SENTIMIENTOS Y LOS AJENOS”. ROMERO(2020)

