

Los Entrenadores de Emociones intentan evitar...

- **No hacer nada**

Ejemplo.

Niño: "Me castigaron por haber hablado en clase hoy. No te quería decir nada porque no quiero que estés enojado/a conmigo."

Padre: silencio (no decir nada)

- **La incredulidad**

Ejemplo.

"¿Estás seguro/a que eso es lo que pasó? No creo que ellos hubieran hecho eso y no parecías enojado hace un rato. ¿Por qué es tan importante ahora?"

- **No dar importancia**

Ejemplo.

"No fue tan importante. No puedo lidiar contigo cuando estás llorando."

- **Criticar y/o castigar**

Ejemplo.

"Esto no habría pasado si no me reprocharas. ¡Esto es tu culpa! Deja de ser un bebé y llorar sobre todo o voy a quitarte tu tableta."

PFS CARE

Apoyo Familiar Positivo: Comunidades, y Resiliencia en Educación (PFS CARE) es un modelo de 3-niveles informado en el trauma para la participación familiar en la escuela. El propósito de PFS CARE es mejorar la capacidad de las escuelas para involucrarse con todas las familias en una manera comprensiva y fomentar el empoderamiento familiar. Esto se hará, adoptando prácticas dentro de la escuela que apoyen la colaboración en crear ambientes escolares y familiares para el aprendizaje óptimo.



¿CÓMO PUEDO ENTRENAR Y MODELAR EMOCIONES A MI HIJO/A?

LAS EMOCIONES NO SON BUENAS NI MALAS — ¡SIMPLEMENTE SON HUMANAS!

Es normal que te sientas enojado/a, triste o decepcionado/a. Sin embargo, recuerda que, los niños frecuentemente reaccionan a las emociones en maneras similares a las que reaccionan sus padres. Esto es porque ellos aprenden a entender y reaccionar a las emociones difíciles al ver como sus padres lo hacen. Esto se llama **"modelaje"**.

Los padres actúan como maestros para sus niños/as cuando enfrentan emociones difíciles. Por eso, la comunicación abierta y las relaciones cercanas y cariñosas con tu hijo/a son muy importantes. Hay formas básicas que podemos seguir para enseñarle a nuestros hijos/as a manejar las emociones difíciles cuando estas llegan.



¿Qué es el Entrenamiento de las Emociones?

- ▶ Nombrar las emociones de tu niño/a para que él/ella pueda expresarse en el futuro
- ▶ Ayudarle a entender a tu niño/a las causas y efectos de algunas emociones
- ▶ *Ejemplo. "Escucho que dices que estás feliz y triste sobre lo que paso. Estás feliz de que te hayan seleccionado/a en la clase, pero triste de que a Sofía no la seleccionaran y por eso te sientes mal."*



¿Qué es la Escucha Activa?

- ▶ Usar lenguaje corporal que comuniqué que estás dispuesto a escuchar lo que otros dicen (contacto visual, postura abierta, expresiones faciales positivas o neutrales)
- ▶ Estar presente y sin distracciones con tu niño/a
- ▶ Reflexionar y repetir lo que dice tu niño/a
- ▶ Hacerle preguntas útiles a tu niño/a para estar seguro/a de que estas entendiendo ambos lados
- ▶ *Ejemplo. "Me parece que estás muy descontento/a acerca de tu amiga. ¿Es cierto? Dime más sobre lo que pasó."*

CONSEJOS PARA CONVERTIRSE EN UN/A ENTRENADOR/A DE EMOCIONES EXITOSO/A

- Ten expectativas realistas de las habilidades de tu niño/a, estas expectativas varían por edad
 - ▶ Los niños en escuela primaria están en las primeras etapas de:
 - Ponerse en los zapatos de otras personas
 - Querer ser independientes de sus padres y hermanos
 - Tener relaciones sociales mas complejas con sus compañeros
- Anima y usa críticas positivas
 - ▶ Da elogios, expresa cariño, felicita a tu niño/a por su comportamiento positivo
- Usa la empatía- considera el punto de vista de tu niño/a
- Reserva tiempo para "preocuparte". Ustedes juntos pueden planear reservar tiempo para preocuparse y juntos discutir acerca de lo que les preocupa para encontrar soluciones.
- Déjale saber a tu niño/a que tu entiendes cómo se siente él/ella- recuérdale que él/ella no está solos/as.
 - ▶ *Ejemplo. "Gracias por contarme acerca del argumento que tuviste con tu hermano. Sé que eso te debió haber hecho sentir muy enojado/a, estar enojados es normal. Hablemos sobre cómo podemos manejar nuestros sentimientos de enojo sin lastimar a otros."*