



ETAPA DE EDUCACIÓN INFANTIL

*Acompañando el desarrollo infantil con amor,
límites y coherencia*



PILDORA INFORMATIVA 4

En este documento vamos a tratar la importancia durante la etapa infantil, de gestionar las emociones y rabietas de los más pequeños de la casa.



■ GESTIÓN EMOCIONAL Y RABIETAS

Es importante ayudar al niño o niña, a **reconocer sus emociones y regularlas** de forma respetuosa.

☆ El adulto **debe nombrar las emociones** para que los niños y niñas las puedan identificar. Ej.: “Parece que estás enfadado porque querías seguir jugando.”

☆ La emoción es válida pero **la conducta se corrige**. Ej.: “Puedes estar enfadado, pero no puedes pegar.”

¿CÓMO ACTUAR ANTE UNA RABIETA?

- **ESCUCHAR y COMPRENDER.** Escuchamos sus motivos y validamos la emoción (“entiendo que te enfada...”) respetando el enfado. Debemos ponernos a su altura, mirarles a los ojos y transmitirle de forma calmada que entendemos su enfado.
- **EXPLICAR.** Con palabras sencillas le explicamos que no es la mejor forma de reaccionar y que hay alternativas, repitiendo el mismo mensaje si es necesario.
- **PROPONER.** Le ofrecemos alternativas a lo que le enfada y a su manera de reaccionar (SIN CEDER A SU PETICIÓN, NI GRITAR).
- **REFORZAR.** Cuando se calme reforzamos dicha conducta positiva, así le ayudamos a aprender a autorregularse.

*A veces ignorando y no prestando atención a la rabieta, desaparece. Debemos acompañar este proceso sin sobreproteger ni desatender.

ERRORES COMUNES A EVITAR...

- Explicar en exceso
- Cambiar normas según el ánimo
- Ceder a sus peticiones para que deje de llorar
- Gritarles
- Decirle que es malo o que no lo/la queremos
- Ridiculizar sus emociones o su enfado



¿Es malo LLORAR?

¡NO! Los adultos también usamos el llanto para expresar la tristeza, la desesperación o la ira. Las lágrimas son una forma de liberar emociones, y prohibir las emociones NO es saludable. El llanto les ayudará a entender que no están bien y que deben buscar una solución a su malestar ¡hablemos con ellos!

Estrategias de regulación

- Respiraciones
- Botella de la calma
- Rincón de la calma
- Contar hasta 5
- Dar alternativas



El adulto como modelo

**Si el adulto grita, enseña a gritar.
Si el adulto respira, enseña calma.**

Siete pasos para ayudar a tu hijo/a a entender sus emociones.

Rafa Guerrero, psicólogo: <https://www.youtube.com/watch?v=mFQ4YRmBeMI>

- 1) Conocer las emociones.
- 2) Reconocer las emociones.
- 3) Permitir que expresen las emociones.
- 4) Estrategias para regular esas emociones.
- 5) Parar y reflexionar.
- 6) Dar una respuesta a esa emoción.
- 7) Darle una explicación a lo ocurrido.

