

Aprendamos acerca de las
EMOCIONES
CON **KIWI**



Padres como coaches de emociones

Escrito por Michael Hylen Ph D



Aprendamos acerca de las

EMOCIONES
con **KIWI**



Michael Hylen Ph D

Michael Hylen ocupa el cargo de Coordinador de Programas de Doctorado en la Universidad Southern Wesleyan. Antes de unirse al cuerpo docente de SWU, el Dr. Hylen se desempeñó como profesor de educación en Louisiana State University - Shreveport. El Dr. Hylen disfrutó de una carrera de 25 años como maestro y administrador de escuela secundaria antes de unirse a las filas de educación superior. Su trabajo más extenso fue como director de una secundaria alternativa para estudiantes con trastornos emocionales y problemas de comportamiento. Está casado y tiene seis hijos.

Aprendamos acerca de las

EMOCIONES

con
KIWI



Estimado padre:

Considere el poder que tienen las relaciones durante los años formativos con la forma cómo expresamos nuestras emociones. Comience respondiendo las siguientes preguntas:

- **¿Cómo expresaron mis padres sus emociones?**
- **¿Cómo supe si alguien estaba enojado en mi familia?**
- **¿Ignoraron sus sentimientos? ¿Me regañaban o gritaban?**

Ahora piense, como adulto:

- **¿Cómo responde cuando un niño expresa sus sentimientos?**
- **¿Le permite expresar sus emociones abiertamente?**
- **¿Fueron los adultos en su vida alentadores y empáticos con sus sentimientos?**

Michael Hylan Ph D



sorpresa



tristeza



miedo



enfado



desagrado



anticipación



alegría



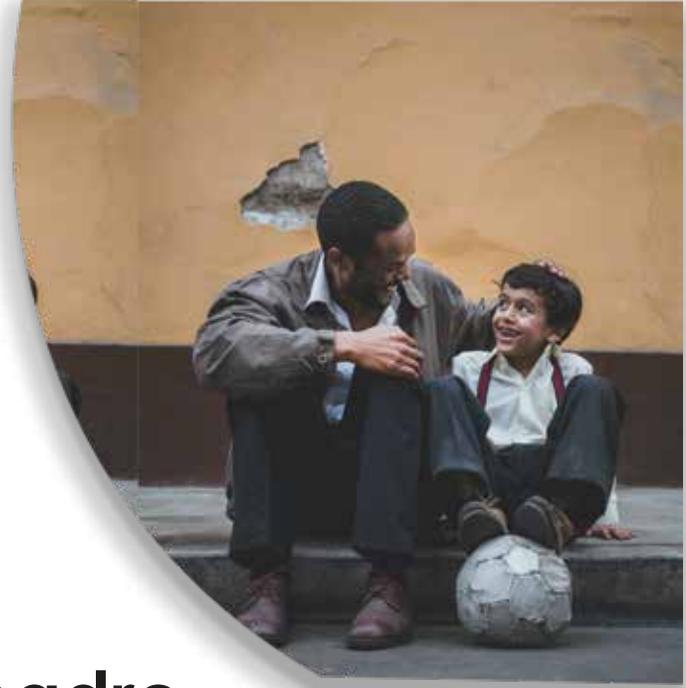
confianza



calmado
y
en control

Aprendamos acerca de las

EMOCIONES
con **KIWI**



El rol del padre de familia?



Ser un **modelo de conducta positivo**



Convertirse en un **“Coach” de emociones**



Establecer una relación con sus hijos que no sea superficial y que busque la comprensión mutua y la verdadera aceptación.



Aprendamos acerca de las

EMOCIONES con KIWI



El que
minimiza

4 Tipos de padres para manejar las emociones

El que
desaprueba



El relajado



El que es Coach
/entrenador Emocional





Los padres que minimizan...

1. Perciben las emociones y tratan los sentimientos del niño como triviales y sin importancia.
2. Prefieren que las emociones negativas del niño desaparezcan rápidamente.
3. Se sienten incómodos, molestos o incluso abrumados por las emociones de sus hijos.
4. Ven las emociones del niño como una estrategia para conseguir resultados.
5. Pueden pensar que las emociones negativas de los niños son dañinas o tóxicas.
6. Minimizan los sentimientos de sus hijos y las causas que las provocan.



Efectos en los niños de padres que minimizan:

- Piensan que sus sentimientos son incorrectos y carecen de validez e importancia.
- Sienten que están haciendo algo mal o que algo no es normal en ellos debido a cómo se sienten.
- Tienen dificultades para regular sus emociones.

¿No se qué me pasa?



¿Por qué debería importarme?

Aprendamos acerca de las

EMOCIONES

CON

KIWI



Los padres que desaprobaban ...

1. Juzgan y critican al niño cuando expresa sus emociones.
2. Pueden creer que las emociones negativas necesitan ser controladas.
3. Piensan que el niño usa sus emociones para manipular y establecer luchas de poder.
4. Centran la educación en la obediencia del niño hacia la autoridad del padre.

Efectos en los niños de padres que desaprobaban:

- Piensan que sus sentimientos son incorrectos y carecen de validez e importancia.
- Sienten que están haciendo algo mal o que algo no es normal en ellos debido a cómo se sienten.
- Tienen dificultades para regular sus emociones.





Los padres relajados ...

1. Aceptan libremente las emociones expresadas por el niño.
2. Consuelan al niño cuando siente emociones negativas.
3. No dialogan sobre las emociones ni explican sus causas y consecuencias.
4. No establecen límites: tienden a ser permisivos.
5. No participan en los conflictos ni enseñan al niño las habilidades para resolver problemas.
6. Piensan que las emociones necesitan ser evadidas.



Efectos en los niños de padres relajados:

- No aprenden a regular sus emociones.
- Pueden tener problemas de concentración.
- Pueden mostrar dificultades en las relaciones con los demás y en desarrollar amistades.



Aprendamos acerca de las

EMOCIONES
CON **KIWI**



Recomendamos:

Conviértase en entrenador de su hijo; sea un entrenador/**coach de la "emoción"**

¿Cómo ven las emociones los entrenadores emocionales?

1. Ven en la expresión de la emoción una oportunidad para establecer cercanía con el niño.
2. Dialogan con el niño independientemente de la emoción; no se impacientan.
3. Respetan las emociones del niño.
4. No tratan de decirle al niño cómo debe sentirse.
5. No piensan que deben solucionar los problemas del niño.
6. Usan situaciones emocionales para escuchar al niño, empatizar con él, establecer límites para la expresión de las emociones y enseñar habilidades para resolver conflictos.



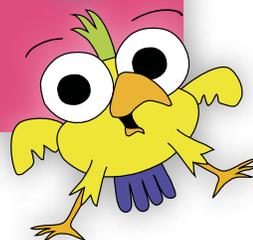
Aprendamos acerca de las

EMOCIONES
con **KIWI**



Efectos en los niños de padres entrenadores emocionales...

- Confían en sus padres.
- Confían en sus propios sentimientos.
- Tienen capacidad de resolver sus propios conflictos.
- Desarrollan una alta autoestima y es muy probable que se lleven bien con los demás.



Aprendamos acerca de las

EMOCIONES CON KIWI



Son conscientes de las emociones



Ayudan a nombrar las emociones

¿Cuáles características tiene un “Entrenador de Emociones”?

Enseñan a generar confianza



Establecen límites y resuelven conflictos



Son empáticos





Sea consciente de sus propias emociones:

1. Tenga en cuenta sus propios sentimientos, cuanto mejor los conozca mayor será su buena sintonía con los sentimientos del niño.
2. Los niños aprenden viendo la conducta de los demás.
3. Permita que su hijo conozca sus sentimientos; exprese decepción, tristeza o sentimientos de ira o miedo.
4. Recuerde que aunque los niños demuestren sus emociones no significa que puedan satisfacer sus necesidades emocionales.

Hágase estas preguntas:

¿Soy consciente de mis emociones?

¿Cuál es mi estilo al demostrar mis emociones ante mi hijo?

¿Las enmascaro?

¿Las puedo manejar?



Aprendamos acerca de las

EMOCIONES
con **KIWI**



Sea consciente de las emociones de su hijo:



1. Sepa que se manifiestan de muchas maneras diferentes.
2. Identifique las conductas del niño que puedan estar mostrando sus emociones, cambios de humor, llanto injustificado, silencio.
3. Observe los comportamientos a través de un lente emocional.
4. Recuerde que ignorar los sentimientos no los hará desaparecer.

Escuche con empatía:

1. Empatía versus simpatía
2. Valide: acepte los sentimientos de los demás sin juzgar
3. Declaraciones de validación:
 - “te escucho”
 - “yo sentiría lo mismo”
 - “eso no es divertido”
 - “eso debe ser doloroso”



Aprendamos acerca de las

EMOCIONES
con **KIWI**



Hay un tiempo para cada uno



Si habla con
Simpatía dice:

Esta bien, ven acá,
estarás bien.



Si habla con
Empatía dice:

Te entiendo, déjeme
ayudarte a pasar por esto,
hablemos de cómo
puedes manejarlo.

El problema de utilizar la simpatía para enseñar el manejo del comportamiento es:

Darle la sensación a su hijo que su manera de actuar es la apropiada.

Aprendamos acerca de las

EMOCIONES
con **KIWI**



Ayude a su hijo a nombrar las emociones:

Explique la emoción con palabras o haga preguntas para explorar los sentimientos del niño:

- Te ves muy triste
- Puedo ver que estás molesto
- Eso realmente te molestó, ¿no?
- ¿Qué es lo que más te molesta de esta situación?
- Pareces preocupado, asustado, etc.





Establezca límites y ayude a su hijo a resolver conflictos:

1. Después de reconocer y nombrar la emoción, establezca parámetros.
2. Comunique el mensaje de que los sentimientos no son el problema, pero el mal comportamiento si lo es.
3. Ayude a que el niño defina metas.
4. Anime al niño a pensar en posibles soluciones.
5. Si es necesario ofrezca ideas o sugerencias: "Algunas personas en esa situación ..."
6. Ayude al niño a elegir la solución más adecuada y pertinente.
7. Dialogue con su hijo sobre las consecuencias de posibles soluciones.
8. Si el niño no quiere encontrar una solución, discuta las consecuencias de no lograr la solución del problema.
9. No ceda a la tentación de solucionar el problema del niño.

Aprendamos acerca de las

EMOCIONES
con **KIWI**



Recuerde:

Es extremadamente importante ser realista en todas las situaciones.

¡Sea realista con su hijo y con usted mismo!



calmado
y
en control

Aprendamos acerca de las

EMOCIONES CON KIWI



El programa de infancia temprana de **Cloud9World**,
Aprendamos sobre las emociones con KIWI,
proporciona a los educadores y padres un programa
integral para ayudar a los niños a reconocer, nombrar y
manejar las emociones. Para más información, envíanos
un correo electrónico a:
kiwi@cloud9world.com



Aprendamos acerca de las
EMOCIONES
CON **KIWI**



Referencias

Gottman, J. Ph.D. (1997). *The Heart of Parenting: Raising an Emotionally Intelligent Child*. (with Joan DeClaire & Daniel Coleman).

Fay, J; Cline, F. W., M.D.; & Fay, Botkin, P. & Reynoso-Sydenham (2000). *Becoming a Love and Logic Parent, Parent Handbook*.

Fries, Ziegler, Kurian, Jacoris, & Pollack, (2005) Early experience in humans is associated with changes in neuropeptides critical for regulating social behavior. *PNAS*, 102 (47), pp. 17237-40.

Kuykendall, C. (2004). *From Rage to Hope*.

Aprendamos acerca de las
EMOCIONES
con **KIWI**



anticipación



enfado



sorpresa



calmado
y
en control



miedo



desagrado



alegría



confianza



tristeza