



¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a manejar sus emociones?

Aprender a reconocer y manejar las emociones es parte importante del desarrollo de niños y adolescentes. Desde casa, podemos acompañarlos para que aprendan a expresar lo que sienten, afrontar la frustración y relacionarse de manera positiva con los demás.

A continuación, compartimos algunas **estrategias sencillas** que pueden poner en práctica en familia.

Ayúdalo a manejar la frustración

Perder, equivocarse o no lograr lo esperado puede frustrarlos. Sin embargo, podemos aprovechar estas situaciones para enseñarles que perder también es parte de aprender. Para ello, puedes elegir un cuento o película sobre personajes que superan dificultades para conversar sobre ello.

Con los adolescentes, también pueden aprovechar una comida o un momento cotidiano para hablar sobre personas que admiren y que hayan enfrentado dificultades. Más allá de sus logros, conversen sobre el esfuerzo, los errores y las decisiones que tomaron para seguir adelante.



01

02

Enséñale a reconocer y regular sus emociones

Manejar las emociones no significa dejar de sentirlas, sino aprender a reconocerlas y expresarlas de una manera adecuada. Acompañarlos en este proceso puede empezar por algo tan sencillo como ponerle nombre a lo que sienten. A través de cuentos o juegos, podemos hablar sobre emociones como la alegría, tristeza, miedo, enojo o frustración, preguntándoles cómo se sienten y qué pudo provocar esa emoción.

También podemos ayudarlos a descubrir qué les funciona para recuperar la calma cuando una emoción se vuelve intensa. Respirar profundamente, contar hasta diez, hacer una pausa o buscar un espacio tranquilo son algunas alternativas que pueden incorporar poco a poco.

Fomenta el trabajo en equipo y el respeto



Las habilidades socioemocionales también se fortalecen en la manera en que nos relacionamos con otras personas. Aprender a escuchar, colaborar, respetar y reconocer los logros de los demás son aprendizajes que pueden desarrollarse desde casa.

Después de una actividad competitiva, hablar sobre el juego limpio puede ayudarles a comprender la importancia de respetar las reglas y a los demás, sin importar quién gane. También es una oportunidad para recordarles que ganar no nos hace mejores que otros y que perder no significa fracasar. El esfuerzo, lo aprendido y cómo tratamos a los demás también cuentan.

Acompañarlo también es parte del aprendizaje.

Ayudar a los hijos a manejar sus emociones es un proceso que se construye día a día. Cada juego, conversación y experiencia puede convertirse en una oportunidad para que aprendan a reconocer lo que sienten, afrontar la frustración y relacionarse de manera positiva con los demás.

Acompañarlos con paciencia y empatía les permitirá desarrollar herramientas que podrán utilizar en diferentes situaciones a lo largo de su vida.

Equipo de Psicología.