

d) ¿Qué puede hacer para dejar de sentirse así?

e) Pregúntale si lo puedes ayudar en algo.

IV-Crear Conciencia en el Niño

Ayúdalo a concientizarse sobre el poder que tiene a través de sus acciones y pensamientos para sentirse feliz, amado, aceptado, inteligente, etc.

Reconoce su esfuerzo por haber encontrado por sí mismo la manera de sentirse feliz.

RECUERDA:

Hablar de lo que sentimos SIEMPRE debe hacerse con respeto.

¿Cómo ayudar a los niños a manejar sus sentimientos negativos?



Psic. Alejandra Molina
edufame.com.mx



Cuando un niño se sienta triste, asustado, avergonzado, culpable, desvalorado, etc., sigue los pasos que a continuación se presentan:

I-Conserva la Calma

Recuerda:

Este niño es un ser inteligente con la capacidad de aprender a manejar sus emociones. Yo no soy responsable de hacerlo feliz todo el tiempo. Resolverle sus emociones cada vez que se sienta mal lo hará dependiente. Si él resuelve su sentimiento negativo, aprenderá de esta experiencia, se fortalecerá, y se sentirá capaz de encontrar su felicidad.

II-Evita frases como:

No te deberías sentir así... estar triste no sirve de nada...ten un dulce para que no te sientas mal.

III- Inicia un Diálogo para que el niño identifique:



a) ¿Qué siente? si contesta: "mal" pregúntale cómo mal, o muéstrale la tarjeta de sentimientos.

b) ¿Qué lo hace sentir así? una experiencia, una acción o un pensamiento.



c) ¿Qué le está comunicando esa emoción?

DOBLAR AQUÍ

