

Cuidemos las emociones de los niños y niñas



ASÍ ME SIENTO ASÍ ME EXPRESO

Orientaciones de apoyo para la familia

¿Cuál es la importancia de las emociones para el aprendizaje?

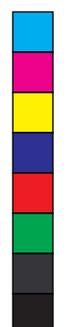
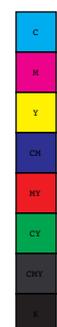
En los primeros cinco años de vida de los niños/as se construyen los pilares del desarrollo del cerebro y el desarrollo emocional futuro. Para que estos pilares sean firmes, los adultos deben cuidar las emociones de los niños/as. Las emociones tienen un rol clave en el proceso de aprendizaje, **no hay aprendizaje sin emoción**, es decir, los niños/as aprenden a través del sentir, cuando experimentan, juegan, disfrutan algo, sienten una emoción. Y necesitan que los adultos que los cuidan sean **empáticos, lo que significa que se pongan en el lugar de ellos/as, se conecten con sus necesidades, respeten y acepten todas sus emociones (alegría, felicidad, tristeza, miedo, rabia, entre otras)**.

La familia es el primer educador y la primera escuela de emociones. Desde que los niños/as nacen, las madres, padres y cuidadores, enseñan con su lenguaje, moldean con su conducta, porque los niños/as aprenden mediante imitación, atención y empatía. **Se necesita que las familias eduquen con amor y alegría**, porque estas emociones son la

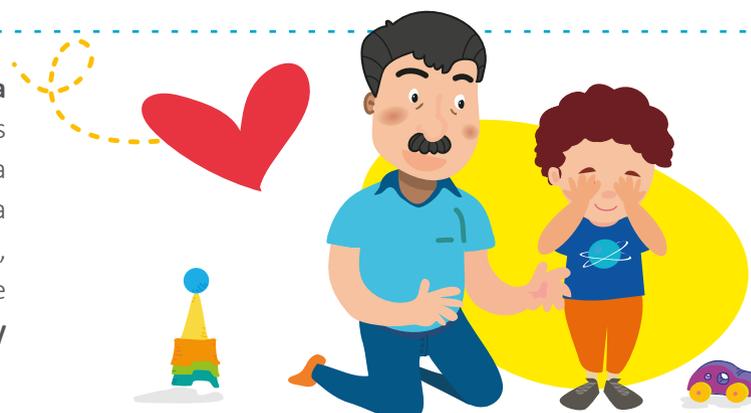
base para despertar en los niños/as la atención y la curiosidad. En un ambiente donde se sienten cuidados y queridos, los niños/as serán protagonistas de su aprendizaje, tendrán mayor confianza, seguridad y valoración positiva de sí mismos y de los demás.

¿Cómo apoyar emocionalmente a los niños/as?

Los adultos tienen más posibilidad de expresar con palabras lo que les pasa, en cambio, **los niños/as expresan su sentir a través de su comportamiento y sus juegos**. Es por ello que, en este periodo de pandemia, que ha sido difícil para todos, ellos/as pueden expresarse estando más irritables, con más llanto, demandantes o incluso presentar conductas regresivas, como por ejemplo tener dificultades en controlar esfínter, volver a usar chupete, estar más apegado al adulto, entre otros. Frente a estas reacciones, los niños/as necesitan **contención emocional**, esto significa que el adulto debe acompañarlo/a afectuosamente, ayudarlo/a a nombrar y expresar lo que siente, ofrecerle distintas formas de expresión de sus emociones de acuerdo a su edad, como: pintar, dibujar, jugar, entre otros.



En los primeros meses de vuelta al jardín de infantil, ya sea de forma presencial o en la modalidad a distancia, es esperable que los niños/as experimenten distintas emociones, dado que han estado en la casa durante mucho tiempo. Algunos pudieran sentirse ansiosos o reacios a regresar al jardín infantil, y otros tristes o frustrados de no poder hacerlo, y tener que seguir en casa, sin ver a sus amigos y educadoras. En este periodo de adaptación, necesitarán **mucha contención emocional y empatía por parte de su familia.**



¿Cómo puede la familia contener emocionalmente al niño/a?

- 1 **Generar espacios de atención plena para el niño/a a su cargo,** aunque sean cortos, pero estar con él o ella, sin celular ni otras distracciones. Acompañar sin criticar ni juzgar lo que el niño/a siente, nombrar y validar sus emociones, por ejemplo, “tienes pena y ganas de llorar, llora no más”, no lo presione a hablar y respete su silencio. Aunque el niño/a se desconcentre o cambie de tema, el hecho de que usted lo acompañe, lo hará sentir comprendido, seguro y confiado.
- 2 **Preparándolo/a y explicándole cómo será este retorno al jardín,** hablar sobre lo que hará, cómo será su nueva rutina. Si vuelve en forma presencial, asegurarle que se volverán a reencontrar cada tarde, tener un rito de despedida y reencuentro. Transmitirle calma en caso que se deba regresar a casa a educación a distancia, explicarle que es para mantener a todos seguros y saludables.

- 3 **Incentivándole a retomar sus actividades del jardín infantil,** animarlo a que aprenda cosas nuevas, promover el juego y apoyar su proceso de aprendizaje sin sancionarlo/a ante errores, porque equivocarse es parte del aprendizaje.
- 4 **Contenerlo/a mediante la cercanía física y afectiva,** hablarle mirándolo/a a los ojos, poniéndose a su altura física, en el caso de las guaguas tomarlas en brazos, mecerlas, cantarles, entre otros, así le transmitirá seguridad y protección. Esto debe acompañarse de un estado emocional del adulto que refleje calma, protección y seguridad, porque los niños se contagian de las emociones de los adultos, ejemplo un niño/a reaccionará con miedo frente a un adulto que está sintiéndose de esa manera.
- 5 **¡No es fácil! Sea flexible y comprensivo con usted mismo/a,** no se exija hacer todo perfecto, porque para contener al niño/a usted tiene que estar bien emocionalmente. Si necesita buscar apoyo recurra al jardín infantil y/o a Fonoinfancia de Fundación Integra (800 200 828 o www.fonoinfancia.cl), son sus redes de apoyo.

Elaborado por Dirección de Educación.