

Mecanismos e ideas para apoyar el reconocimiento de emociones en niños

¿Cómo puedo apoyar al desarrollo emocional de mi hijo? (1 a 7 años)

Quiero compartir con ustedes algunas ideas que me han servido a la hora de enseñar a mis hijos el reconocimiento de sus emociones y mi objetivo es sólo compartirlas lo que he aprendido desde la experiencia de ser mamá, por eso sólo me centro en recomendaciones para el primer septenio (7 años).

Primero tienes que saber que existen más de 300 emociones, pero sí escasamente los adultos podemos nombrar 30 de ellas, aún es más difícil para nuestros hijos. Es sabido que los niños con Síndrome 22q11 tienen dificultades para el reconocimiento emocional, pero lo cierto es que para la mayoría de nosotros lo es.

Es importante que comiences por conocer cuáles son las emociones básicas. Si bien en mucha literatura encontrarás que son tristeza, rabia, alegría y miedo, a mi me gusta incluir también en mis ejercicios el amor y la tranquilidad.

Acá van algunas ideas que puedes aplicar con tus hijos entre los 1 y 7 años, sin importar si tienen o no este Síndrome

1.- Lecturas recomendadas:

1. **“El monstruo de colores”**(Anna Llenas) Este libro asocia colores a las emociones básicas, esto permite a tus hijos más pequeños asociar una emoción a un color, lo que para ellos hace más fácil reconocerlas.

- ¿Cómo lo he usado yo?

- a. Simplemente se lo leo =)
- b. Puedes en tu rutina verbalizar con tu hijo lo que está sintiendo (Ej: “Estás con rabia amor, ¿estás rojo (color de la rabia)?”)
- c. Mientras leen juntos el libro pueden imitar las emociones con gestos.
- d. Mientras leen juntos el libro pueden hablar de algunos ejemplos donde sintieron cada emoción en el día. Ejemplo: “¿Te acuerdas cuando querías comer una galleta y te dije que no? Te enojaste y te dio pena, te pusiste rojo (rabia) y también azul (tristeza) (Esto mientras imitas los gestos de cada emoción) “. Es mucho mejor si también le muestras tus emociones o de otros integrantes de la familia

2. **Emocionario** (Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero Valcárcel) : Este libro con hermosas imágenes recorre alrededor de 30 emociones. Da descripciones muy simples para cada emoción con un lenguaje para niños.

¿Cómo lo he usado yo?

- a. Por tratarse de emociones mixtas (mix de emociones básicas) lo he usado una vez que mi hijo aprendió las básicas y sólo me enfoco en aquellas en las cuales puedo darle un ejemplo concreto del día “Hoy rayaste con plumón la pared, y luego te escondiste pues sabías que está mal. Eso que sentiste lo llamamos culpa” y le leo la descripción de la emoción de la culpa del libro

3. **Monstruo Azul** (Olga de Dios): Es un libro que habla sobre la escucha y la empatía.
¿Cómo lo he usado yo?
- Simplemente se lo leo =)
 - Se lo leo y le voy mostrando las caritas de los personajes. Según la edad puedes preguntarle ¿Cómo crees que se siente la nube (uno de los personajes)? ¿Porqué crees que se siente así?
4. **“Filipo se enoja” y “Filipo aprende a usar sus palabras”** (Andrea Cardemil): Estos libros son perfectos para trabajar la rabia y las pataletas sobre todo cuando los niños están recién aprendiendo a hablar, asique son ideales para nuestros niños con el Síndrome.. Son cuentos super cortos y simples que puedes leerles desde muy bebés. También enseñan a los padres a cómo reaccionar y acompañarlos en esa emoción.
¿Cómo lo he usado yo?
- Simplemente se lo leo, pero cambio los nombres de los personajes según los nombres reales del entorno de mis hijos.
 - Le doy ejemplos de cómo podría manejar la rabia que sintió en algún momento del día, la próxima vez, según lo que se muestra en el libro.
 - Cuando le da una pataleta o se enoja, les digo “Estás enojado como Filipo!, usa tus palabras...”, y aunque a veces se enojaba MÁS jejeje, muchas otras veces lograba copiar lo que había aprendido en el libro y regulaba.... Otras veces él mismo me decía “Mamá, voy a usar mis palabras”
5. **“Disciplina sin lágrimas” y “Apego Seguro”**. Ambos libros son de lectura para los padres, y muestran cómo criar desde el acompañamiento emocional. Es muy interesante pues te explican desde el funcionamiento cerebral de los niños, cómo acompañarlos en su emociones y conductas para el desarrollo pleno de su cerebro. Ambos son de fácil lectura y con ejemplos muy cotidianos que los hacen rápidamente aplicables.

2.- Materiales didácticos:

Si buscan en Google encontrarán muchísimo material y juegos relacionados a las emociones: hay cartas, peluches, juegos de mesa, etc. Personalmente para el caso de nuestros niños con Síndrome prefiero material que inicialmente corresponda a imágenes con niños reales, para que puedan identificar las emociones en caracterizaciones en niños reales y no dibujos. Para esto he usado las Flash Card de Dactic que vienen con imágenes.

¿Cómo lo he usado yo?

- Primero dejo que mis hijos miren las cartas, las inspeccionen y las toquen. Luego juego hasta que me doy cuenta que perdí su atención =)
- Imitamos las imágenes y les digo el nombre de la emoción, siempre priorizando el reconocimiento de las emociones básicas.
- Les pongo 3-4 imágenes y les pregunto “ohhh el/la niña está llorando! (imito la imagen) ¿dónde está la/el niñ@ llorando?)

Finalmente, más allá de todos los libros, materiales y juegos que pueda recomendarles, mi principal recomendación es que ese aprendizaje emocional lo vivan en conjunto. El primer tipo de aprendizaje de nuestros hijos es la imitación, así que lo primero que hará tu hijo para reconocer sus emociones es ver **¿cómo las vives tú?....**¿hay emociones básicas que tratas de evitar? ¿que te parecen incómodas? ¿que te enseñaron que eran “malas” y tenías que salir rápidamente de ellas? ¿sabías que las emociones son un mecanismo que nos permiten adaptarnos a nuestro entorno y son esenciales para nuestra supervivencia? ¿Que todas tienen un objetivo, te “dicen” algo y son el motor que guían nuestras acciones? Si estas preguntas son nuevas para ti, entonces te invito a reflexionar y sobre todo a educarte en tu propio mundo emocional... esa definitivamente será la mejor herramienta para acompañar a nuestros hijos con Síndrome 22q =).

Carla Debernardi Cárcamo