

¿A qué nos ayuda la Inteligencia Emocional?

- **En la familia:** A conocer y entender cómo se siente nuestro hijo. A identificar que emoción está sintiendo para apoyarle. A fomentar su autoestima y a comunicarnos mejor con él.
- **En el colegio:** A tener relaciones sociales satisfactorias con los compañeros. A fomentar la empatía. A resolver los conflictos que surgen en clase y aprender a cooperar. Motivación hacia el aprendizaje.

¿Por qué es importante que los niños aprendan a gestionar sus emociones?

- Su autoestima se ve reforzada.
- Ayuda a mantener una mayor estabilidad emocional y social.
- Resolverán los conflictos de forma más adecuada.
- Podrán defenderse de forma asertiva.

Algunos recursos para llevar la Inteligencia Emocional a la familia podrían ser:

- **Comunicación emocional:** Hablar de nuestras emociones sin ocultar lo que sentimos. Preguntar por cómo se sienten y no sólo que han hecho. Poner en palabras lo que pueden estar sintiendo.
- **Fomentar el vocabulario emocional:** Hablar de emociones propias, en los cuentos, películas (cómo crees que se siente el protagonista...)
- **Normalización de las emociones:** “Es normal que estés enfadado si te han quitado tu juguete, yo también me enfadaría”
- **Juegos emocionales:** Ruleta de las emociones. Poster de caritas (hoy me siento...) Tarjetas emocionales.

Para fomentar la Autoestima en nuestros hijos es conveniente:

- Prestar mayor atención a los comportamientos positivos.
- Ayudarles a que conozcan sus cualidades.
- Reforzar los objetivos que han logrado y marcar nuevos retos adecuados a su edad.
- Valorar las cosas en las que se están esforzando y no tanto el resultado.
- Evitar las comparaciones.

“Compartimos con vosotros una actividad para trabajar la autoestima en familia”: Consiste en hacer un mural entre todos y dibujar vuestras manos. A continuación, escribir en cada dedo una cualidad (positiva); si no se os ocurren 10 cualidades podéis pedir a alguien de la familia que os ayude y decíros las unos a otros. Para finalizar, elegir entre todos un lugar privilegiado para colocar el mural.

Os proponemos algunos recursos materiales:

- **Juego:** El bingo de las emociones (Tea ediciones)
- **Libros:** “Cuando me siento...” (Trace Moroney. Edit: SM) “Como hablar para que sus hijos le escuchen y como escuchar para que sus hijos le hablen” (Adele Feber y Elaine Mazlish) “Caras divertidas” (Timun mas)

