



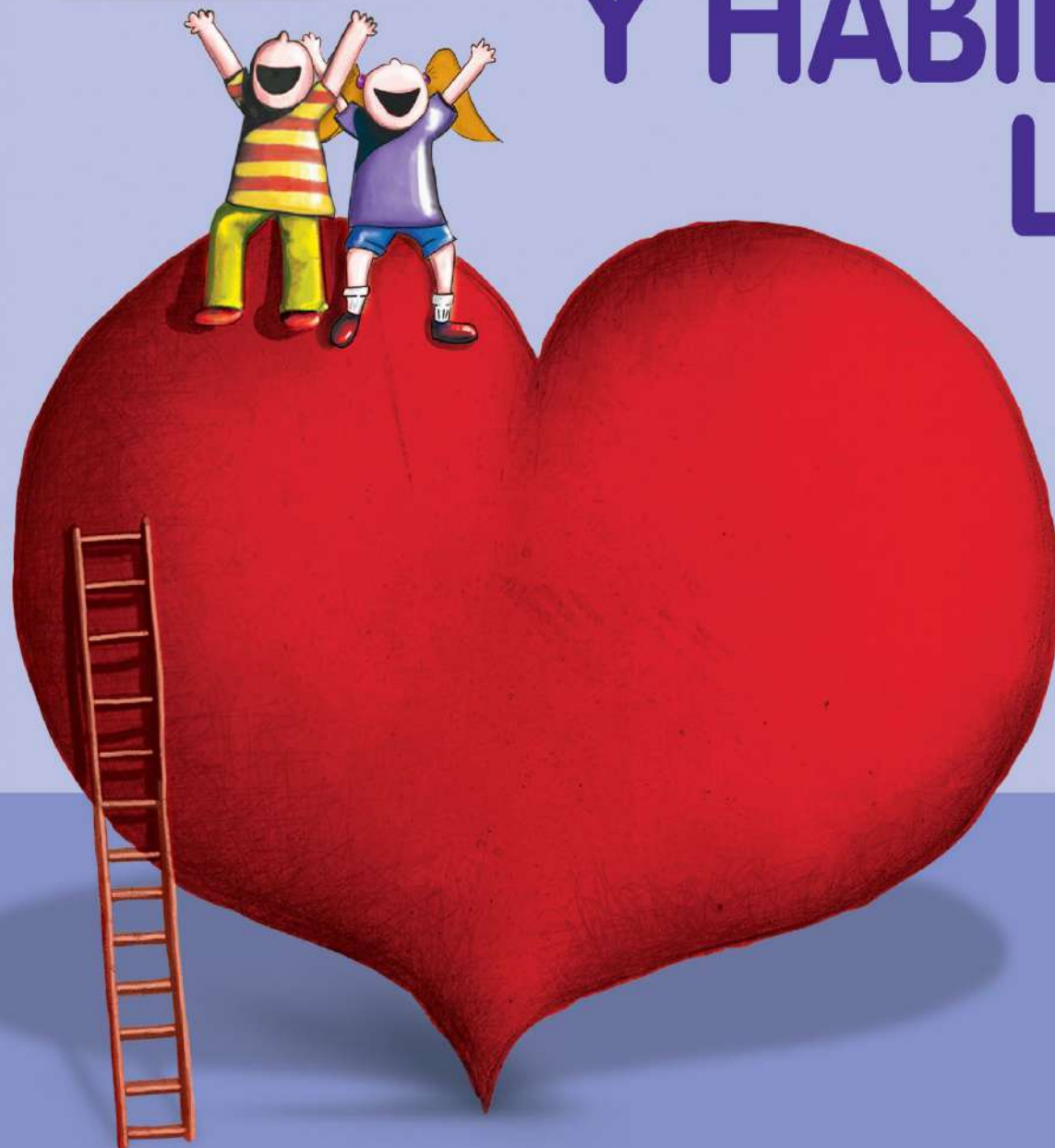
MIS EMOCIONES Y HABILIDADES EN LA ESCUELA

UNA PROPUESTA DE
AUTOCONOCIMIENTO
PARA NIÑAS Y NIÑOS

LUCAS J. J. MALAISI

EDUCACIÓN EMOCIONAL
4ª EDICIÓN

PAIDÓS



Índice de contenido

Portadilla

Notas y deseos de madres, padres / tutores y docentes

Notas para padres, madres y docentes

Verbalizando nuestras emociones

Nutrición emocional

Amor

Frustraciones

Límites

Jugar

Deberes y obligaciones

Ideas empoderadoras

Placeres

¿Qué son las emociones?

Paciencia

Berrinches

Hijos mandones

Bullying

TV, celulares y los chicos

Peleas entre hermanos

Yo tengo dos casas... ¿y vos?

Ayudate ayudando

Instrucciones de uso del libro

Planificación sugerida

Respecto de la evaluación

Consignas para trabajar correctamente las actividades del libro

Figuritas de empatía

Felicidad

Enojo

Miedo

Tristeza

Disgusto

Sorpresa
Vergüenza
Amor
Celos
Tranquilidad
Muchas veces me siento...
Ahora elegís vos

Diagnóstico de capacidades e intereses
En mi familia hay alguien que se siente...
Identikit emocional
Inteligencias múltiples
Descubriendo mis inteligencias
Inteligencia social
Soluciones al rompecabezas de emociones

LUCAS J. J. MALAISI

**MIS EMOCIONES Y
HABILIDADES EN LA ESCUELA**

**UNA PROPUESTA DE AUTOCONOCIMIENTO
PARA NIÑAS Y NIÑOS**

EDUCACIÓN EMOCIONAL
4ª EDICIÓN

Malaisi, Lucas Javier Juan
Mis emociones y habilidades en la escuela / Lucas Javier Juan Malaisi. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Paidós, 2020.
Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga
ISBN 978-950-12-9908-3

1. Pedagogía. I. Título.
CDD 370.1534

© 2018, 2020, Lucas J. J. Malaisi
(Anteriormente publicado como *Descubriendo mis emociones y habilidades*)

Todos los derechos reservados

© 2020, de todas las ediciones:
Editorial Paidós SAICF
Publicado bajo su sello PAIDÓS®
Av. Independencia 1682, C1100ABQ, C.A.B.A.
difusion@areapaidos.com.ar
www.paidosargentina.com.ar

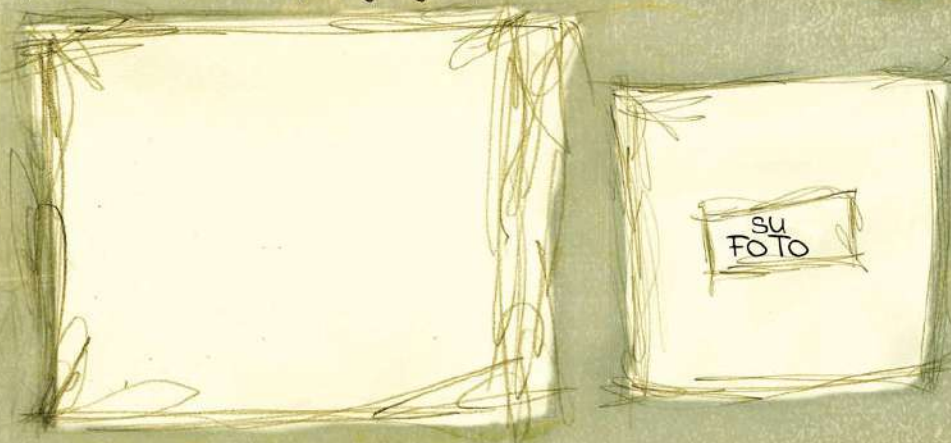
Primera edición en formato digital: marzo de 2020
Digitalización: Proyecto451

Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del “Copyright”, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

Inscripción ley 11.723 en trámite
ISBN edición digital (ePub): 978-950-12-9908-3

ESTE LIBRO PERTENECE A

SU MANO, SU PIE O SU OREJA ES ASÍ...
(Apoyá tu mano, tu pie, tu oreja o cualquier
parte del cuerpo en témpera y luego aquí).



ESTE/A SOY YO

¡Aquí dibujate a vos mismo y todas las cosas que te gustan!



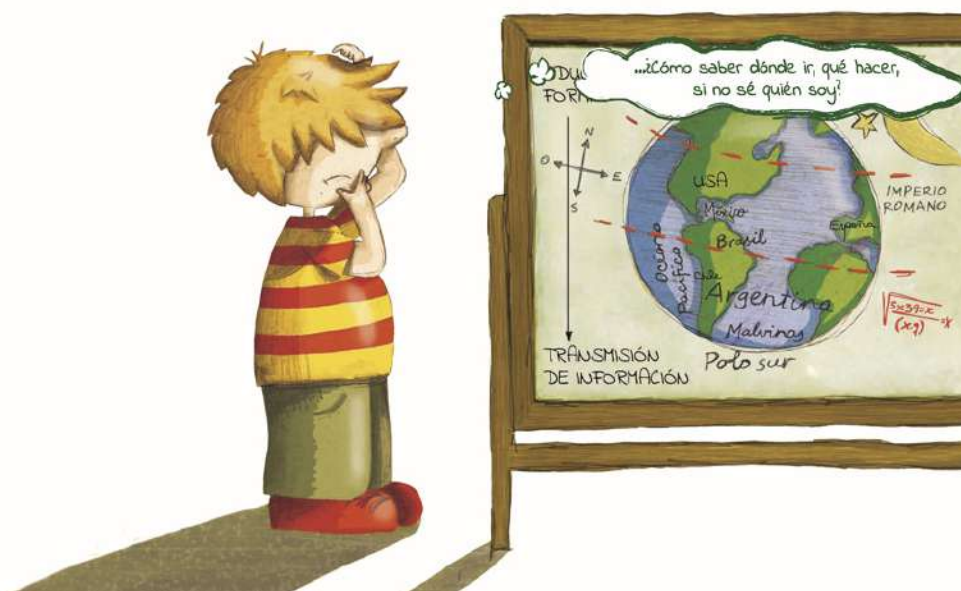
NOTAS PARA PADRES, MADRES Y DOCENTES

La educación emocional de tu hija o alumna (1) es esencial para su sano desarrollo. Al igual que todos los nutrientes que reciba durante la primera infancia, que constituirán los cimientos sobre los que se edificarán su salud y crecimiento físico, una adecuada educación y nutrición emocional son vitales. Porque todas aquellas habilidades para manejar sus estados emocionales (saber lo que siente, sosegar, motivarse, empatizar), tanto como las habilidades sociales aprendidas durante sus primeros años (capacidad de comunicarse, resolver problemas y cooperar) serán los recursos con los que contará cuando ingrese a la pubertad y a la adolescencia, períodos en los que “la vida lo pondrá a prueba”. Mientras más y mejor equipado esté al llegar a estas etapas, que muchas veces marcan el rumbo que tomará su existencia, mayores posibilidades tendrá el niño de erigirse en amo de sus circunstancias, ya que poseerá más y mejores opciones para elegir sanamente su futuro.

Estoy seguro de que todo padre, madre y docente desea transmitirles a los niños todo aquello que pueda ayudarlos a crecer más sanos y felices. Entonces, me pregunto: ¿qué es lo que, en definitiva, hace que las personas podamos estar sanas y felices? ¿Cómo es posible que muchos niños que vivieron hechos traumáticos o nacieron en contextos de pobreza o violencia logren sobreponerse a tales circunstancias y lleguen a ser adultos prósperos, felices y gratos con la vida? Mientras que, por otro lado, existen aquellos a quienes nada les faltó, pues gozaron de un contexto absolutamente favorable y contenedor, pero terminaron vacíos, sin rumbo, dependiendo de las drogas o del consumismo. Esto me hace pensar que no son las circunstancias las que nos determinan. Pero entonces, ¿qué es?

¡Es el poder de nuestras elecciones! A medida que vamos creciendo hacemos cada vez más elecciones, las que a su vez van siendo más y más determinantes en nuestras vidas, hasta que, cuando somos adultos, tenemos absoluta responsabilidad por cuanto acontece en nuestras existencias. Claro,

no voy a negarlo, existen condicionamientos, estamos influenciados por muchas cosas. Encendemos la tele y recibimos cientos de invitaciones persuasivas para que compremos productos. Nos influyen también la forma en que nos educaron, la cultura y las condiciones en las que nacimos, las enseñanzas de la escuela, los libros que leímos, etc. Pero son sólo eso, influencias; jamás determinantes. En fin, estas son las ideas pilares de este texto: cada uno determina su vida –yo la mía y sólo vos la tuya– y, por otro lado, todos recibimos mensajes o condicionamientos que influyen en nuestro comportamiento. Y es en este sentido que, con el objetivo de hacer todo cuanto esté a nuestro alcance para que los chicos crezcan sanos y felices y tengan más recursos para elegir mejor, propongo que les ofrezcamos una nueva influencia además de las que ya reciben: **que les enseñemos a descubrir sus emociones y habilidades**. De esta manera serán más autónomos, ya que se conocerán mejor a sí mismos y dispondrán de un repertorio de recursos más amplio y variado para responder a las situaciones en las que se encuentren.



Ya todos sabemos que estos no son tiempos fáciles para padres ni docentes, como tampoco para los niños mismos. Los cambios sucedidos en las dos últimas décadas trajeron modificaciones en los hábitos de familias y escuelas –y por ende en el comportamiento de los niños– que hicieron de la tarea de educar algo cada vez más desafiante –¿o debería decir difícil?–.

Durante este tiempo, no sólo en la Argentina sino en la mayoría de los países del mundo, aumentaron los delitos, el consumo de drogas, la depresión infantojuvenil y los suicidios. En el ámbito educativo crecieron los índices de repitencia y de abandono escolar, y cada vez son más las aulas en las que el simple hecho de tener una clase en paz parece ser un deseo utópico o un nostálgico recuerdo. Así, de a poco, nos vamos acostumbrando a las noticias de agresiones, violaciones, consumo de drogas, estafas, pobreza, impunidad, inseguridad, desocupación, violencia... En fin, se institucionalizan y aceptan la pobreza estructural y las creencias limitantes, y nos adormecemos y no hacemos nada por cambiar precisamente cuando más necesitamos hacerlo.

Desde hace más de un siglo a la fecha la educación formal se centró en la enseñanza del mundo que existe de la piel de la niña hacia afuera –es decir, el mundo en su aspecto matemático, histórico, simbólico, geográfico...– haciendo hincapié en la transmisión de información.

Pero hoy ya no es la misma historia. Los cambios son tan rápidos que es muy difícil estar al día en materia de información. El conocimiento mundial se duplica cada diez años, y por ello el 80% de la información que utilizarán los niños de hoy cuando sean adultos aún no se conoce. Vivimos tiempos tan vertiginosos que la tecnología y ciertos hábitos van en avión, mientras la escuela intenta seguirlos a pie. No puede concebirse que la educación pretenda seguir usando los mismos contenidos y esquemas de acción cuando el mundo cambió hace rato (y sigue haciéndolo a pasos agigantados). Por darte un ejemplo que estoy seguro conocés bien, en el último decenio experimentamos el fenómeno de la “googleización”. Este sistema de búsqueda nos permite acceder con un teléfono móvil a una inmensa cantidad de datos y respuestas a preguntas de todo tipo, lo cual convierte a cualquier ciudadano en portador de una cantidad de información mayor que la que existe en una biblioteca entera, y todo esto en su bolsillo. Esto relativizó la importancia de muchas de las enseñanzas y evaluaciones que caracterizan las prácticas áulicas en una escuela regular.



Pero, si además de lo académico, les enseñásemos a los niños a **descubrir el mundo que existe de la piel hacia adentro**, para que puedan conocerse a sí mismos y saber quiénes son realmente y descubrir sus propósitos de vida aprendiendo a identificar sus emociones, necesidades y pensamientos o ideas conductoras, los veríamos crecer con mayores posibilidades de tener una existencia plena, apreciando en el mejor de los sentidos el hecho de ser únicos (2) e irrepetibles. Este proceso de acompañarlos en el autodescubrimiento significa caminar libres en un territorio donde no existen correctos ni incorrectos, aprobados ni desaprobados, puesto que cada uno de nosotros es único y tiene su propio camino de aprendizaje. La meta no es que los niños obtengan mejores notas en una evaluación o que recuerden más datos históricos, sino que se conozcan mejor a sí mismos y sean todo lo que cada uno de ellos pueda

llegar a ser. En otras palabras, se trata de favorecer desde niños la autorrealización. Como decía Buscaglia, ***“yo soy el mejor yo del mundo”*** y ***“vos sos el mejor vos del mundo”***. Al ser únicos, no hay otro ni otra que sea ni pueda llegar a ser un mejor vos que vos mismo. No hay competencia con otro, sino con uno mismo, para alcanzar la mejor versión de sí mismo.

En el reconocimiento y la apreciación de la unicidad de cada uno reside la semilla de la autoestima. A esta la podemos regar primero respetando cada una de las expresiones únicas de cada niña y luego ayudándola a que descubra sus habilidades, (3) intereses, emociones y deseos. De esa manera la animarás a sentirse orgullosa de ser quien es. O bien, podemos hacer lo que siempre se hizo en las escuelas regulares y considerar sólo un par de aspectos –académicos, generalmente–, evaluarlos y aprobarlos (o no). Pero me pregunto qué pasará con la autoestima de aquellos que no aprueben. ¿Qué sentirán? ¿Tendrán ese entusiasmo por seguir aprendiendo, o creerán que sólo son ese “desaprobado”? ¿Existen otros aspectos con los cuales trabajar?

¡Claro que sí! Tenemos muchas inteligencias. Las más reconocidas son diez: lingüística, lógico-matemática, musical, espacial, cinestésico-corporal, emocional (o intrapersonal), social (o interpersonal), espiritual, práctica y ecológica. Trabajar con todas y cada una de ellas nos permitirá apreciar e incrementar el potencial humano de los niños, obteniendo lo mejor de ellos. Pero, si nos centramos sólo en las primeras dos de la lista, perdemos la perspectiva y el árbol nos tapa el bosque.

*“La verdadera educación consiste en
sacar a la luz lo mejor de la
persona”.*
Gandhi

Fijate qué pasa si nos acostumbramos a que nuestro sistema de aprobación-desaprobación sea únicamente externo, como es el caso de las calificaciones del sistema educativo. Poco a poco comenzamos a entender que los parámetros –de conocimiento, belleza, inteligencia, éxito, felicidad– los pone otro; es otro el que dice qué es valioso y qué no. Ahora bien,

cuando satisfacemos estos caprichosos y artificiales estándares, está todo bien y nos sentimos fenómeno. ¿Pero si no? Empezamos a buscar afuera o en la superficie lo que nos haga felices, lo que nos llene, esmerándonos en adelgazar o en tener el último modelo de algo (auto, celular, ropa, lo que sea), y así nos embarcamos en una espiral ascendente de insatisfacción, frustración y hasta de depresión. ¡Momento! Como personas tenemos muchas otras cosas valiosas, aunque no sean las que aparecen en los comerciales. Sí, pero el problema es que nunca aprendimos a valorarlas por nosotros mismos.

El término *autoestima* está compuesto por dos palabras: *autos*, que proviene del griego y significa “por sí mismo”, y *estima*, del latín *estimare*, que es “apreciar, poner precio, evaluar las cosas, juzgar, creer”. De modo que **la autoestima es el amor propio a partir de una autoevaluación**. Los adultos que recibimos una educación tradicional tuvimos pocas oportunidades de entrenarnos en la autoevaluación. Es decir, no tuvimos un espacio en el cual desarrollar el propio criterio para valorarnos y descubrirnos a partir de nuestra unicidad. Se nos evaluó por el conocimiento que teníamos del mundo exterior, pero nunca se nos ayudó a profundizar en la autovaloración (4) ni en el autoconocimiento –que, como vimos, son las bases de la autoestima–.

Claro que la forma en que nos evaluamos, y los sentimientos que de ello surgen, tienen mucho que ver con nuestra historia personal y, particularmente, con las experiencias de la infancia, que son las más influyentes –aunque nunca determinantes–. Por ello, te propongo un vuelco paradigmático: que acompañemos a los niños en su autovaloración y en el descubrimiento de eso que los hace únicos, para que cada uno de ellos pueda construir su autoestima. Esta es la base de la confianza en uno mismo, el escudo protector que los ayudará a reaccionar adecuadamente ante los desaciertos, las pérdidas, la vergüenza y el enojo. Los inmunizará frente a tentaciones peligrosas que ellos mismos podrán desestimar, como el consumo de drogas o alcohol, las riñas y demás comportamientos riesgosos. Sabrán manejar sentimientos dolorosos propios de la vida, como la tristeza, la furia y el miedo, desarrollando una paz interior que los ayudará a enfrentarse al mundo en que viven, conquistando una mayor autonomía

sobre sus vidas y estableciendo lazos afectivos auténticos con sus pares y tutores.

1. Dejo en claro que cada vez que me refiero a niña o niño me estoy refiriendo a ambos géneros. En algunas partes utilizaré un género y en otras otro, pero siempre me refiero a los dos.
2. Se trata de conocer la propia unicidad, es decir, descubrir algo que no tiene nadie más que uno mismo.
3. Más adelante encontrarás una técnica para ello.
4. Por esta razón, en este libro hay ejercicios para que el niño aprenda a autoevaluarse, considerando su nivel energético y el grado de dificultad que pueda tener una actividad, como así también cuáles son sus intereses y actividades favoritas.

VERBALIZANDO EMOCIONES

NUESTRAS

A menudo los niños experimentan emociones de las que no pueden hablar porque no conocen las palabras necesarias para expresarlas. Pueden llorar por tristeza o bien por miedo y hasta por enojo, pero si no pueden nombrar o verbalizar sus estados afectivos, no podrán saber qué es lo que sienten. Dificilmente identificarán las causas de su estado emocional, y menos aún podrán resolver sus problemas o apreciar el *para qué* de las emociones.

Cuando no pueden superar sus dificultades, las niñas quedan expuestas a altos y constantes niveles de estrés que las ponen en permanente situación de alerta, consumiéndoles una valiosísima energía. De este modo, no pueden abocarse adecuadamente a la tarea de aprender, jugar o practicar algún deporte, y hasta está demostrado que se debilitan sus sistemas inmunológicos.

Enseñándoles las emociones y entablando una conversación respecto de cada una de ellas, verás cómo los niños aprenden a expresar lo que sienten por medio de las palabras (en forma asertiva, como veremos más adelante). Entenderán que es normal sentir vergüenza, enojo, tristeza o miedo, y así aprenderán a identificar los signos y sensaciones de estas y otras emociones. Además, desarrollarán más y mejores formas de responder ante cada una de ellas.

Una vez me contó la madre de uno de mis consultantes que ella estaba discutiendo con su esposo en un tono que iba *in crescendo*, cuando el chico de 5 años se les paró en frente y levantando sus manos les dijo: “¡Esperen, esperen! Cuando están enojados tienen que respirar profundo y exhalar. Así: *nnffffshhhhh...*”. Este era un niño que tenía dificultades para manejar el enojo que le causaba la frustración cuando algo no le salía como quería. Con él trabajamos no sólo esa emoción, sino también la manera de vincularla a un comportamiento más adaptativo, como el que él mismo les

proponía a sus padres en aquella discusión. Es que los niños aprenden muy rápido: son como una esponja que todo lo absorbe.



Normalmente, luego de hablar de lo que sentimos, experimentamos una mejoría, y esto se debe al “poder sanador de la palabra”: el secreto está en reconocer y brindar a las emociones un canal de expresión adecuado y saludable. La contención que ofrece el poner en palabras lo que sentimos nos permite pensar, reflexionar y así focalizarnos en resolver el problema, eligiendo una mejor solución y evitando el *acting out* o impulso por el cual la emoción se saltea el momento de pensar y uno pasa directamente a la acción. De igual modo, al hablar evitamos exponer el cuerpo como canal de expresión, renunciando así a somatizar los afectos que callamos. Es por ello que, acostumbrándote a preguntarle “¿Qué sentís?”, generarás en el niño el hábito de hablar de sus emociones, ayudándolo a simbolizarlas y manejarlas en beneficio propio y de los demás.

La buena noticia es que estas habilidades propias de la Inteligencia emocional... **¡son aprendidas!** Por lo que cada esfuerzo que inviertas en enseñarle al niño a simbolizar y manejar sus emociones cuenta. También te alegrará saber que investigaciones recientes dan cuenta de que el 80% del

éxito que las personas tienen en sus vidas se debe al desarrollo de este grupo de habilidades emocionales.

NUTRICIÓN EMOCIONAL

Así como la antigua pirámide de los alimentos saludables nos recordaba todo lo que necesitábamos para una adecuada nutrición física, la pirámide de la nutrición emocional nos indica los ***nutrientes emocionales*** indispensables para desarrollar una sana autoestima.

Pero ¿qué es la nutrición emocional? De la misma manera que todos tenemos necesidad física de comer y beber, también tenemos necesidades emocionales: sentirnos amados, respetados, incluidos, valorados, comprendidos, escuchados, aceptados, importantes para otros, desafiados en el buen sentido, perdonados, felices, etc. En fin, todos necesitamos atención y afecto. Amplísimos estudios han demostrado fuertes perjuicios y hasta casos de muerte por falta de amor. (5)

Una autoestima saludable se nutre de cada uno de los elementos de la pirámide; principalmente durante la infancia, etapa en que el amor, así como puede verse en el dibujo de la página 19, es la base y fuente principal de la nutrición emocional. A diferencia de los nutritivos yogures que ofrecen las publicidades, ***el amor no puede comprarse en los supermercados***, sino que requiere tanto de tu tiempo como de un trato de calidad.

Es trascendental el trato que le dan los seres queridos a las niñas y niños desde que están en la panza durante el embarazo hasta toda la adolescencia. Si los tratamos con amor, ellos se sentirán personas merecedoras de amor y se vincularán con aquellos que los respeten, pudiendo identificar conductas tóxicas o nocivas al instante. Se sabrán valiosos pese a que tengan desaciertos; entonces, sabrán que volver a intentarlo vale la pena. Se cuidarán a sí mismos, pues alguien les enseñó que valían; de este modo, disminuirán las conductas riesgosas: drogas, conducción vehicular y conductas sexuales riesgosas, riñas, apegos, fobias, depresiones, etc. no tendrán lugar en sus vidas si desarrollan su autoestima. Se sentirán bien aun cuando no sean deseados o valorados por otros, ya que tener autoestima no implica que todos nos quieran o admiren, sino estar a gusto con uno mismo aun cuando no nos aprecien. No se obsesionarán por transformar sus

cuerpos, ya que se aceptarán a sí mismos. En fin, está científicamente comprobado que toda clase de bendiciones acontecen cuando uno se ama y acepta a sí mismo, pero esto parte, como dije, de la autovaloración y en ella influye muy fuertemente el trato que recibimos de nuestros seres significativos durante la etapa que menciono. De modo que ***la autoestima es un escudo que nos protege y nos ayuda a superar*** muchísimas, sino todas, las adversidades propias de la vida.

Seguramente hemos escuchado a algún adulto decir, cuando un niño hace un berrinche: *“Ignórenlo, sólo está tratando de llamar la atención”*. Esto sería como decir: *“No lo abriguen, sólo tiene frío”*. o *“No lo alimenten, sólo está hambriento”*. Sin embargo, hay algo de cierto en este mensaje. Si a un niño sólo o principalmente lo miramos y llamamos por su nombre para retarlo por algo malo que hizo, de seguro volverá a hacerlo para recibir la atención que necesita y así satisfacer su necesidad emocional. Esto es así porque todos necesitamos atención y afecto. Pero si nos habituamos a prestarle atención a sus recursos y habilidades, felicitándolo, valorándolo, mirando sus aspectos positivos y amándolo en su legitimidad de ser como es, procurará relacionarse con su entorno desde sus recursos y virtudes.



Autoestima: es un escudo que lo protege ante dificultades, pérdidas y demás.

Pero en esta entrega de amor no debemos caer en el otro extremo. La sobreprotección es igualmente perniciosa, sólo que sus consecuencias se evidencian más tarde en la vida. A veces, en nombre del amor, erróneamente buscamos evitarle al niño el dolor propio del crecimiento. En este sentido, no se trata de evitarle las frustraciones, sino de acompañarlo cuando las tenga, entendiendo que son propias de la vida y que –acordes a la edad– deben ser vividas. Es esta la oportunidad que tiene el niño de aprender a manejar el estrés, el enojo, la tristeza y demás emociones displacenteras. De hecho, el estrés episódico (que ocurre de tanto en tanto) y en bajas dosis es positivo. Si satisfacemos en forma inmediata o excesiva todos los deseos del niño, este no tendrá la oportunidad de vivenciar el deseo, y es posible que tal situación haga de él una persona sin tolerancia a

la frustración y hasta con abulia crónica. La actitud sobreprotectora de los padres puede ser consecuencia de diversas situaciones: sentimientos de culpa (por no compartir suficiente tiempo con los hijos), intentos autoreparatorios (“Que a mi hijo no le falte lo que a mí me faltó”), incapacidad de aceptar el dolor propio del crecimiento en el niño (sacando los obstáculos del camino y, con ello, la oportunidad de que aprenda a superarlos), miedo a perder el amor de los hijos y, por último, deseos de comodidad de los padres (que negocian cualquier cosa con tal de que cese el berrinche).



¡Crecerá lo que riegues con tu atención!

Veamos ahora cada uno de los elementos de nuestra **pirámide de nutrición emocional**.

AMOR. Es el principal ingrediente de la nutrición emocional y es por ello que está en la base de la pirámide. El diccionario de la RAE lo define en una de sus acepciones como “sentimiento de afecto, inclinación y entrega a alguien o algo”. El amor tiene diferentes expresiones, según la naturaleza del vínculo en el que se genere. Este puede ser, básicamente, sexuado o asexuado. Por ello, tenemos el amor en la pareja, el amor entre padres e hijos, entre amigos, hermanos, etc. Pero sólo el vínculo entre adultos no consanguíneos y libres para elegir puede ser de amor sexuado. Sin embargo, todos los vínculos en que haya amor tienen en común esa entrega hacia el otro en pos de compartir y hacer el bien, cuidando, respetando, escuchando, ayudando y, principalmente, *aceptando al otro* en su legitimidad de ser como es. En fin, satisfaciendo las necesidades emocionales, porque es sólo desde la legítima aceptación del niño que se edificará la aceptación de sí mismo, desde la cual podrá aceptar y respetar a otros.

Ya mencioné que existen estudios que dan cuenta de que pueden causarse fuertes daños y hasta la muerte por falta de amor. Además, en este sentido, no quería dejar de compartir un hermoso ensayo (6) que explica que la vida es posible sólo gracias al amor, y no hablo desde un punto de vista religioso, ni *hippie*, sino desde un enfoque biológico. Fijate que una cría de cualquier animal no puede sobrevivir si no es gracias al soporte –en todo sentido– de sus progenitores. Desde amamantar la madre a su hijo hasta cobijarlo en su regazo son acciones que tienen como sustrato el amor. Pero si en lugar de ello tenemos como emoción de base el odio o rechazo, el comportamiento de los padres sería el de abandono o indiferencia, y ninguna cría podría sobrevivir en sus primeros días; por lo tanto, no habría descendencia. Por ello, la vida es posible gracias al amor. ¡Simple, científico y grandioso!

Vida es justamente el significado y origen etimológico de la palabra amor, que viene del latín *morten*, a de “opuesto” o “sin” y *mor*, de *morten*, “muerte”: amor es el opuesto o sin muerte, es decir, vida. Comparte la misma raíz etimológica que la palabra *amigo* y se la relaciona con la palabra indoeuropea *amma* que es una voz infantil para llamar a la madre.

Las conductas que suelo pedir a los seres significativos (padres y tutores) de cada niña y niño cuando doy talleres sobre el amor son: abrazos,

rascadas de espalda, cosquillas, besos, juegos, caricias, elogios, atención, cuidados (aquí incluyo controles médicos, de higiene, de vestimenta, alimentación física, etc.). Suelo llamar a todo esto el “cachorreo” que toda niña y niño necesitan para crecer sanos. Pido que cada una de estas conductas que expresan el amor, tengan lugar numerosas veces al día.

Muchos padres y madres no nutren emocionalmente a sus hijos porque ellos mismos no recibieron un trato nutritivo. Muchos crecieron con cierto abandono intrafamiliar aprendiendo que el amor era eso, por lo que es fundamental que los padres tomen conciencia del tipo de amor que recibieron para poder amar sanamente a sus hijos; caso contrario; repiten sus historias personales y replican el amor defectuoso recibido.



PIRÁMIDE DE LA NUTRICIÓN EMOCIONAL

FRUSTRACIONES. La frustración frecuentemente es considerada un sentimiento, porque siempre se halla acompañada de los matices de una o más emociones que la caracterizan, como pueden ser enojo, tristeza, vergüenza o indignación. Pero en realidad es una experiencia desagradable que surge como consecuencia de no poder lograr lo que queremos o cuando nos vemos privados de aquello que esperábamos.

La forma de expresar la frustración es aprendida. Vemos a los niños manifestar el desagrado llorando, dando pataletas, gritando, ofuscándose e

intentando hasta el agotamiento aquello que no les sale (entre tantas otras formas como niños hay en el mundo).

Si bien niños y adultos esperamos no encontrarlas en el camino, las frustraciones son parte del crecimiento sano de cada persona, y si queremos crecer, hemos de comprender que son necesarias. En efecto, todo niño necesita ser expuesto a desafíos adecuados a su edad y a pequeñas dosis de adversidad. Investigaciones dan cuenta de que las frustraciones son, junto al amor y el cuidado que todo niño debe recibir, el segundo ingrediente de la resiliencia. Mucho amor y unas pizcas de frustración harán de tu hijo o alumno una persona que sabrá reponerse y superar la adversidad.

Resiliencia: capacidad de superar las adversidades y recuperarse con éxito de situaciones estresantes.

Las frustraciones son la oportunidad para aprender a lidiar con los imposibles del momento, entrenando tanto la paciencia y el autocontrol como la perseverancia. Como dije, procurá no evitarle las frustraciones al niño, sino acompañarlo cuando las tenga. Y no olvides que las dosis saludables de frustración deben ser siempre pequeñas.

A menudo los niños (incluso los que habitan en cada adulto), como consecuencia de repetidas frustraciones y fracasos, piensan que nunca podrán lograr lo que se proponen; se convencen de ello y abandonan todo intento por superar la dificultad. Estas personas padecen indefensión aprendida y cometen el error de eternizar los imposibles del momento. En este proceso, el autodiálogo juega un rol predominante. Aquellos que se digan a sí mismos “*La tercera es la vencida*”, “*Si no puedo, no puedo...*” o simplemente “*No puedo*” serán proclives a obturar las posibilidades de aprender. Esto tiene mucho que ver con cómo los seres significativos interpretan su propio error y el de los niños. Si lo hacen de una manera “tremendista”, así aprenderán a hacerlo los niños también. Por ello, para enseñarles a los más chicos a superarse, veremos más adelante los mensajes empoderadores.

Las **frustraciones tóxicas**, las que deben evitarse, son las que son muy intensas (las que adquieren características traumáticas como ver o presenciar violencia por ejemplo) y las constantes (que, aunque leves, exponen a los chicos a un estrés permanente, como puede ser reyertas constantes entre padres, ser víctimas de *bullying*, etc.). Las **frustraciones nutritivas** o sanas son las opuestas: **las episódicas y moderadas**. Es decir, las que empiezan y terminan y no son intensas. Estas representan un “gimnasio emocional” donde las niñas y niños sacan músculos emocionales: aprenden a manejar las dificultades propias de la vida.

LÍMITES. El límite es definido como “Línea real o imaginaria que separa dos territorios”. Aunque parezca raro, los límites generan libertad, pues al precisar lo prohibido establecen también todo aquello que está permitido. Son absolutamente necesarios ya que organizan y crean una realidad, generan valores, transmiten maneras de ver la vida y de vivirla. Son paradigmas, anclajes a la realidad que nos proveen cierta estabilidad y, a partir de ello, generan sensación de tranquilidad y bienestar.

El establecimiento de límites consta –en la mayoría de los casos– de dos etapas.

1º ETAPA EDUCATIVA: LA TRANSMISIÓN DEL LÍMITE

Para transmitir límites hay que dialogar y explicarles las cosas, pues no nacieron sabiendo. Pero para que el mensaje llegue debe tener algunas características claves.

El límite ha de ser **predecible**. Es importantísimo establecer rutinas y un orden familiar para que el niño sepa qué pasará si transgrede el límite y, así, se acostumbre a hacer sus tareas. Cuando se establecen rutinas, el reloj biológico se acostumbra y el niño deja de enojarse a la hora de cumplir con sus deberes. Pero si estamos haciendo desarreglos en su rutina, él sentirá un “nuevo comienzo” a cada rato, lo que lo pondrá de mal humor. El niño debe ser un “relojito suizo”, con horarios bien cuidados y precisos para cada actividad: despertarse, desayunar, ir a la escuela, almorzar, descansar, merendar, hacer la tarea, jugar...

Para poder poner límites con facilidad y sin costo emocional (sin enojos) es necesario un acuerdo entre todos los educadores, logrando un mensaje

unánime. Los adultos (todos los que intervienen en la educación del niño: padres, abuelos, niñera, tío, etc.) deben generar acuerdos en cuanto a los límites y las consecuencias de la transgresión, es decir, deben decir lo mismo y jamás desautorizarse mutuamente frente al niño. *Los niños suelen ser un espejo de la situación familiar*, de modo que la unanimidad entre adultos (pareja y demás tutores) es clave para que estén calmos y respeten límites.

Debe haber **claridad** en el mensaje: los tutores deben ser precisos con lo que piden. Esta es la parte educativa que requiere describir al detalle lo que esperamos de ellas y ellos. El niño no nació sabiendo, de modo que cuando le pedimos que esté tranquilo, tenemos que explicarle qué es estar tranquilo y cómo puede lograrlo. Si le pedimos que estudie, tendremos que especificar horarios, lugar, elementos de estudio y demás. Para que el límite pueda ser claro, los padres, tutores y docentes deben tener ellos las cosas en claro *a priori*. Por eso es bueno, cada tanto, meditar y sentarse a hablar respecto de creencias, valores, hábitos... En fin, de lo que está bien y lo que está mal, para transmitirlo eficazmente. Cuando existe un acuerdo manifiesto y profunda claridad por parte de los educadores sobre aquello que está permitido y lo que no, esto es transmitido sin problemas al niño, quien lo recibe sin mensajes dobles ni confusos. Pero si en lugar de ello existen dudas, titubeos, desacuerdos constantes o miedo a perder el amor del niño, este prontamente aprenderá a tomar ventaja de ello (pues los chicos son particularmente sensibles a la hora de detectar dudas o falta de seguridades y certezas por parte de los padres), y así el límite difícilmente llegará a establecerse.

El límite debe ponerse de manera **firme**: sin gritos ni enojos pero con vehemencia en el tono de voz y con actitud seria y serena. La firmeza surge del convencimiento y seguridad que uno tiene en lo que dice, y eso le llega al niño. El 93% del mensaje es corporal y sólo el 7% es simbólico (verbal). Por lo tanto, no basta con *decir* el límite, hay que *transmitirlo*. Los padres inseguros les enseñan a sus hijos, sin darse cuenta, que todos los límites son negociables. A diferencia del límite débil que está a punto de ser volteado y sólo requiere de unos pocos empujones e insistencias para que el niño gane, la firmeza enseña que el límite no es negociable. Claridad y firmeza se manifiestan en la vehemencia del tono de voz, en una mirada, un gesto... Esto es más que suficiente y hace innecesarias las interminables explicaciones persuasivas, el grito e incluso el golpe.

Los padres deben tener una conducta *coherente* con lo que piden: se trata de ser ellos mismos lo que quieren ver en la niña, pues esta aprende mucho más de lo que ve que de lo que se le dice. Es necesario enseñar con el ejemplo. Los niños son “esponjas conductuales” que absorben todas las conductas: las buenas y las malas.

Además, recordá que la *paciencia* da tiempo a que se incorporen y respeten progresivamente los límites. En este proceso, a medida que descubren el mundo y sus reglas, los niños necesariamente cometen errores, pues no nacieron sabiendo. La asimilación del límite muy pocas veces se da instantáneamente, por lo cual es muy importante ser pacientes y calmos. Los niños necesitan padres seguros y tranquilos. Muchos, al poner el límite, lo hacen retando al niño de antemano, a los gritos, enojados, como anticipándose a que no van a ser respetados, impartiendo la consecuencia de la transgresión antes de que el niño transgreda el límite. ¡No! Sé tranquilo y sereno –tanto como firme y seguro– al hablar sobre el límite. A continuación, te explico qué hacer cuando el niño transgrede. La paciencia es tan pero tan importante que destiné un apartado sólo para este tema.

Por otro lado, los límites deben ser *flexibles* según el paso del tiempo: no es lo mismo un límite para un niño de 3 años que el que le pondremos a uno de 7, de 10 o de mayor edad. Los límites deben ser modificados a medida que el niño crece y gana autonomía. Pero si los límites carecen por completo de firmeza y son modificados a cada rato, le estarás enseñando al niño que, insistiéndote, todos los límites son negociables y por lo tanto puede hacer lo que le plazca.

Luego de la transmisión del límite, algunos niños necesitan verificar que efectivamente este existe, y lo harán transgrediéndolo para ver qué sucede. Aunque te parezca raro, para terminar de poner el límite es necesario que el chico lo transgreda y vivencie las consecuencias. Sólo así aprenderá que ahí hay un límite.

2º ETAPA DE LAS CONSECUENCIAS: TRANSGRESIÓN-CONSECUENCIAS

En esta etapa, aunque no siempre lo haga, el niño tiende a transgredir para verificar que había un límite. A los tutores les corresponde efectivizar las consecuencias de la trasgresión. Esta debe ser simplemente una “quita de

privilegios”, en general leve, ya que lo que cuenta es su valor simbólico: quedarse sin postre, sin TV, sin juguetes y cosas así **nunca un golpe, grito, insulto, sarcasmo ni demás actitudes hirientes**. Además la consecuencia de la transgresión debe guardar relación con la madurez del niño (no aplicar consecuencias de la transgresión cuando no pueden comprenderlas).

Por otro lado, quiero dejar bien en claro que sólo habrá transgresión si hubo previamente transmisión del límite. Si, por ejemplo, nunca le explicaste que no debe sumergir tu teléfono móvil en la bañera y el niño lo hace, no podrás aplicar las consecuencias de la transgresión ni retarlo puesto que él no sabía que no debía hacerlo; no transgredió ningún límite: sólo cometió un error.

Como dije, los niños no nacen sabiendo y necesariamente tienen que equivocarse para aprender. Por ello, como adulto es tu responsabilidad anticiparte a posibles accidentes y errores preparando el ambiente, quitando todo lo que pueda ser objeto de una curiosidad voraz. El error es una instancia necesaria en el aprendizaje, y si retamos a los niños cuando se equivocan, les generamos un vínculo traumático con el error. De este modo, más tarde en su vida el niño buscará no equivocarse, iniciándose así en el camino de la inacción, puesto que los únicos que no se equivocan son los que no hacen nada. Los que hacemos nos equivocamos. ¡Jamás retes a los chicos por sus errores! Si los retás cuando se equivocan, les estarás enseñando a no aceptarse.

*“Primero hacemos nuestros hábitos y
luego nuestros hábitos nos hacen a
nosotros”.*

John Dryen

Ahora bien, si ya le explicaste y advertiste las consecuencias de no respetar el límite y él a sabiendas de ello lo transgrede, has de aplicar la consecuencia a la transgresión que, como dije, se trata de una quita de privilegios, por ejemplo “Te quedás sin postre”, “Un día sin TV”, sin teléfono móvil o sin amigos esta tarde”. La consecuencia a la transgresión

(lo que solíamos llamar “penitencia”) sana y efectiva también tiene sus características. Veamos.

En primer lugar, ha de ser **breve**, es decir, que dure poco tiempo. No sirve si desde tu enojo le decís, por ejemplo: “*¡Te voy a quitar todos los juegos por una semana entera!*”. Todos –y principalmente el niño– sabemos que esto no va a ocurrir. No vas a poder aplicar esa consecuencia y, entonces, tu palabra pierde credibilidad. Para que tanto el niño como el adulto puedan tolerar la consecuencia de la transgresión sin levantarla, tiene que ser breve ¡y cumplirse a rajatabla! Lo que pasa es que en general, al segundo día sin que pueda hacer sus actividades de esparcimiento y de estar encima tuyo, quizá vos ya quieras levantar su consecuencia de la transgresión, y eso no ayuda. Siempre has de hacer cumplir de principio a fin las consecuencias que advertís cuando explicás los límites. Entonces verás que el niño te creará y respetará, y no necesitarás echar mano a perniciosas intervenciones como son el grito, el chirlo o repetir hasta el infinito lo que esperás que haga. Quitá de privilegios de unos minutos sin jugar la mayoría de las veces serán suficientes (pero no más de un día).

Otra característica de la consecuencia es que debe ser **inmediata a la transgresión**. Si estás en una situación social que no permite aplicar la consecuencia de la transgresión, debes hacerlo al llegar a casa, pero siempre considerando que mientras más cercana en el tiempo es más efectiva.

También la consecuencia tiene que ser **clara**, es decir, con horarios y lugares específicos. El niño debe saber bien qué ocasionó su quita de privilegio, como así también cuándo comienza y termina y qué implica. La severidad debe guardar relación con la transgresión del chico y no con el estado emocional de los tutores, y ser breve siempre.

La consecuencia debe ser **explicable**. Una quita de privilegio sin explicación de un adulto es violencia y no educa, aunque hay que evitar que el niño manipule a su favor esta característica. Muchos padres explican las consecuencias innumerables veces y quedan enredados en ellas. Cuando el chico pregunta incansablemente: “¿Por qué no me dejás jugar? ¡¿Por qué?!”, en general no es que no haya entendido; lo que está haciendo es insistir utilizando estrategias racionales. Es una especie de “pulseada” a medida que va investigando cuál es el argumento que descoloca a sus

tutores. Sugiero explicarle unas tres veces; más de eso es darle atención al aspecto negativo del niño (la queja). Además, es preciso aclarar que no siempre toda información es pertinente ni asequible a su entendimiento (situación económica detallada, cuestiones de pareja, sociales, etc.). “No te quedes regando el cactus” es mi consejo. (7)

Por último, la consecuencia debe ser *firme*, es decir, no puede ser removida hasta que se haya cumplido.

Este ítem será fácil de cumplir si la consecuencia a la transgresión es breve. Si es demasiado larga, quizá en algún momento el adulto flaquea y la levante.

En medio de la quita de privilegio *seguramente aparecerán los “¡ábrete-sésamo!”*. Son frases pensadas y estudiadas por los chicos para desarmar a los padres. Por ejemplo: “*Mamita linda, querida, ya entendí, te juro que no lo hago más... Te amo*”. Muchas madres o padres se enternecen con estas frases y dicen: “*Es un divino, ¿cómo lo voy a castigar?*” y, entonces, levantan la consecuencia de la transgresión. Estate atento, ¡los chicos son unos genios y algunos aprenden a “manejar” a sus padres muy bien! Otras veces utilizan “ábrete sésamos” negativos: “*No te quiero*”, “*Sos la peor mamá del mundo*”, “*Me voy a ir de casa*”, “*Te voy a denunciar al 102 por maltrato*”... En casos más extremos utilizan el espasmo sollozo, vómitos autoinducidos, cabezazos contra la pared... En estos casos excepcionales has de consultar al pediatra para descartar cualquier patología orgánica.

JUGAR. Tiene un importantísimo rol en el desarrollo emocional, ya que es a través del juego libre que el niño elabora situaciones inconclusas; expresa necesidades y deseos; maneja y controla situaciones dolorosas; ejercita habilidades físicas, intelectuales, musicales, emocionales y sociales; descarga ansiedades, y metaboliza acontecimientos tanto cotidianos como traumáticos. Además, jugando, el niño experimenta con la realidad, descubre y aprende de ella, estimula la imaginación y despliega su espíritu creativo.

Por “juego” me refiero a actividades libres (no me refiero al juego “enlatado” como el videojuego, la computadora, la *tablet*, internet, etc.)

donde los chicos inventan sus propias reglas y se divierten usando la imaginación. Así, por ejemplo, una caja se convierte en una casa o en una nave espacial... Pero para que los niños puedan jugar libremente es necesario que tengan momentos de aburrimiento previos, de los que surgirá la inventiva.

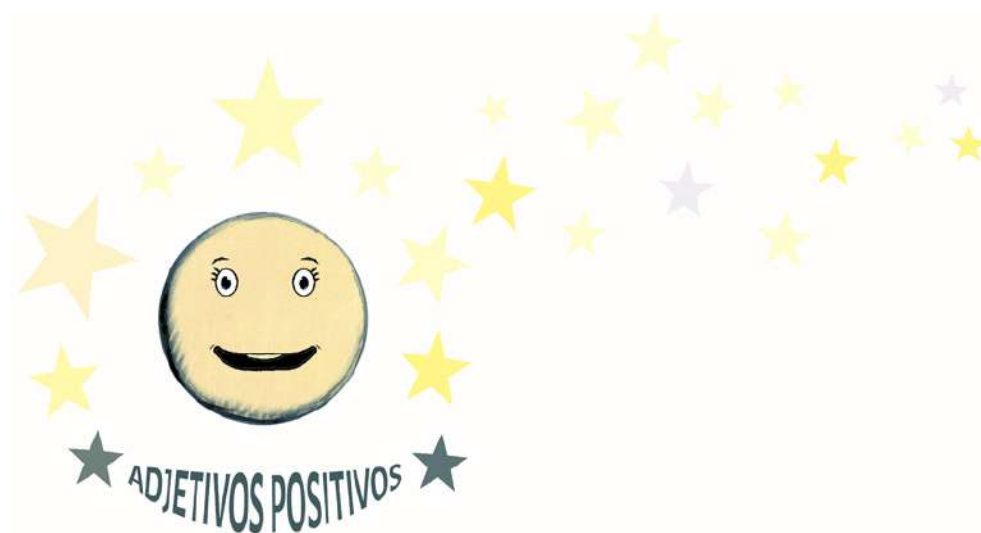
Siempre es bueno que el niño practique un deporte como parte de su rutina, y mejor cuando se trata de un deporte en grupo, pues su dinámica le permite aprender a respetar consignas y a socializar. Es importante, en este punto, que el acento del deporte recaiga siempre en la diversión y la recreación, nunca en lo competitivo.

DEBERES Y OBLIGACIONES. Este es un tema del que poco se habla en la actualidad. Existe cierto temor a tratarlo abiertamente, pues se corre el riesgo de que sea mal interpretado y se vulneren los derechos del niño. Pero hablo de reconocer deberes sencillos, como la obligatoriedad de la educación formal desde los 5 años en adelante, o algunas tareas domésticas simples, como cooperar para mantener la limpieza y el orden del hogar. El cuidado y aseo personal; mantener adecuados hábitos de alimentación; respetar a padres, abuelos y docentes; hacer las tareas escolares y estudiar, por ejemplo, son parte de los deberes que traerán hábitos de vida saludables.

Ayudar al padre o a la madre en alguna actividad casera nada tiene que ver con el trabajo infantil, el cual sí debe ser erradicado por completo y sin ningún titubeo. El garantizar sus derechos y hasta ciertos placeres, exigiéndoles obligaciones en sensible equilibrio con la edad, en mi opinión, hace crecer a los niños con un sentido de responsabilidad y de aprecio por el esfuerzo. Hablo de valorar y reconocer el aporte de cada familiar. Además, es fundamental confiarles tareas a los niños –según su edad- y darles protagonismo en determinados aspectos, ya que esto genera un gran sentimiento de seguridad y orgullo que funcionará como refuerzo interno para el desarrollo de las propias virtudes y habilidades para manejar sus responsabilidades.

IDEAS EMPODERADORAS. Durante la infancia, todas aquellas aseveraciones constantes acerca de su persona se grabarán a fuego en la

niña, pasando a formar parte de su identidad; y constituyendo, como decimos en PNL (Programación Neurolingüística), verdaderos programas de acción. Aquella criatura que escuche de su entorno adjetivos positivos hacia su persona tenderá a valorarse y a tener una autoestima fuerte y estable. Pero aquella que reciba mensajes negativos abrigará una identidad empequeñecida y vulnerable. Debido a su propia condición infantil, el raciocinio de la niña es inmaduro y por lo tanto maleable. No tiene los recursos para objetar y cuestionar la veracidad de las descalificaciones, y mucho menos si provienen de los seres que le son más significativos. Entonces, pasan a ser directamente adjetivos constitutivos de su ser (que más tarde en la vida la niña buscará cumplir autoproféticamente). Así es como madres, padres, tutores, maestras, maestros y cualquier otra persona adulta y significativa, o todas juntas, nos “programaron”, sea positiva o negativamente.



Por ello, te propongo que usemos mensajes empoderadores. Se trata de poner el énfasis en los aspectos positivos de la niña y hacerle saber que esos rasgos le pertenecen. Se comienza con la identificación y luego el fomento de sus capacidades mediante mensajes alentadores o empoderadores. Por ejemplo, podemos decirle: “*¡Qué inteligente que sos! ¡Qué respetuosa, emprendedora, enérgica!*”, “*¡Qué bien que te salió la pirueta!*” o “*¡Vamos, intentá de nuevo que te va a salir muy bien!*”. De este modo nuestras palabras actúan como verdaderas fuentes motivacionales, y le devolvemos a la niña una imagen de sí misma facultada para hacer lo que se proponga. Se

trata de hacer lo que es conocido con el nombre de “Terapia del elogio”: recordar los aspectos positivos de la persona.

Sin crear falsas expectativas o mentirle, debemos procurar “programar” a la niña con la esperanza de que, como muchos mensajes recibidos durante la infancia, estos pasen a formar parte de su identidad. No se trata de, como adultos, siempre dejarse ganar para que la niña se sienta bien, pues así tendrá una lectura errónea de sus capacidades y limitaciones, sino que debés enseñarle que con dedicación podrá lograr —a su tiempo— lo que desee. Si mantenés una actitud optimista y le transmitís mensajes alentadores que la animen a intentar una y otra vez lo que sea que emprenda, vas a ver cómo tendrá una lectura de los errores y fracasos como parte natural del crecimiento personal. No abandonará fácilmente los objetivos y procurará esforzarse por ellos.

He visto niñas con muy buenos desempeños cuando padres y maestros se enorgullecían de sus esfuerzos, dejando en segundo plano los resultados. Pero cuando es al revés, las presiones y exigencias les juegan en contra y terminan estropeando sus ganas de mejorar.

PLACERES. Son una parte muy importante de la nutrición emocional. Por “placeres” entiendo actividades de esparcimiento, como ir al cine o a parques de juegos, utilizar la computadora o la *tablet*, ver tele (estos últimos son temas muy controversiales para los padres), usar juguetes y demás diversiones. Claro que los placeres tomarán lugar si la niña respetó límites, es decir, deben guardar relación con el esfuerzo que haga en este sentido, manteniendo siempre los límites de lo saludable. Un exceso de placeres puede traducirse, en un futuro, en una pérdida de disfrute y de valoración de las cosas y de las experiencias en general.

Muchos padres que no les dan amor del bueno a sus hijas buscan llenar estas carencias con placeres: dicen a todo que sí y complacen caprichos a demanda. En el fondo, buscan acallar sus culpas por no dar amor pretendiendo invertir la pirámide y dando placeres cuando lo que necesitan las niñas es amor. A esto lo llamo *Síndrome del Papá Noel*: cuando los padres parecen encarnar un personaje de ficción que llega riendo “jo, jo, jo” cargado de regalos que entrega a condición de que los chicos se hayan portado bien sin haberles enseñado cómo, apareciendo una vez al año y desapareciendo una vez terminada la entrega... No me opongo para nada a

la ceremonia navideña, pero esta conducta, que está bien para la ficción, no tiene nada que ver con ser buena madre o buen padre.

5. Para ampliar te sugiero la tesis de René Spitz. También podés ver en profundidad las **necesidades emocionales** en Malaisi, L. (2012). *Cómo ayudar a los niños de hoy. Educación emocional*. San Juan: Editorial Educación Emocional.

6. Maturana Romesín, H. (2008). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Buenos Aires: J. C. Saez Editor.

7. Cfr. Phelan, T. W. (2016). Ver “Suposición del pequeño adulto”, en el libro 123 por arte de magia. México: Aguilar. Pág. 41.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?

El término *emoción* viene del latín *emotio-onis*, que significa “impulso que induce a la acción”. En este sentido las emociones son consideradas como pura energía que nos motiva a actuar. “La emoción motiva a la acción”, decimos entonces.

¿Qué sentimos cuando estamos enojados? Podemos sentir que gritamos con más facilidad, tensionamos los músculos de la cara y del cuerpo, nos ponemos colorados y acalorados, aumenta la presión arterial, entre otras cosas. Es decir, experimentamos un aumento de la energía. Fijate que con el amor pasa algo similar. Cuando amamos a alguien estamos motivados a hacer lo que sea por esa persona. También cuando amamos nuestro trabajo o un objetivo a cumplir nos sentimos contentos de levantarnos temprano y ponernos en acción. El miedo, por su parte, provoca que se nos disparen las pulsaciones y nos preparemos para escapar o defendernos. En fin, todas las emociones –excepto la tristeza en sus primeras etapas– **son pura energía** y, como tal, están en constante pugna por ser liberadas o descargadas. Es por ello que resulta tan importante que hallemos una forma de expresión adecuada para ellas, y mejor si utilizamos productivamente y en beneficio propio la energía que nos ofrecen.

En esto reside nuestra libertad: mientras más opciones tengamos de responder ante un estado afectivo, más libres seremos. Esto es nuestra elección y por tanto nuestra responsabilidad. Las emociones representan un valioso tesoro que debemos aprovechar.

Además de energía, las emociones **son señales existenciales** que nos proveen auténtica información acerca de cómo nos sentimos respecto de alguien o algo. De este modo constituyen un recurso que nos ayuda a tomar decisiones.

Las emociones se clasifican en primarias y secundarias. Una emoción primaria es lo que sentimos inicialmente, mientras que las secundarias las experimentamos cuando se han sumado muchas de las primarias. Te doy un ejemplo. Un día te podés sentir algo solo, decepcionado, sin esperanzas, incomprendido, sin ganas de hacer nada y, luego de un tiempo considerable, descubrirís que estás deprimido. Lo que pasó aquí es que por mucho tiempo se hizo caso omiso a la información de varias emociones primarias, las que luego convergieron en una emoción secundaria de tristeza profunda o depresión. Equívocamente creemos que el problema son las emociones en sí mismas y buscamos evitarlas o taparlas cuando, en realidad, constituyen una señal. Lo que hacen es informarnos del problema y, como si eso fuese poco, además nos dan la energía para resolverlo.



Otros ejemplos de emociones secundarias son el amor, el odio y las fobias. Todas ellas, en general, comenzaron por simples emociones primarias, pero luego se convierten en vigorosos —y a veces enquistados— estados afectivos. Con todo, así como crecieron pueden decrecer hasta desaparecer debido a otra característica de las emociones: su temporalidad. Ninguna de ellas dura para siempre. Repito: todas **son temporales**. Lo que sí puede pasar es que una emoción se renueve por sí misma, dando la sensación de que dura para siempre. De modo que hasta el amor puede desvanecerse, al igual que una depresión o una fobia. Todo depende de la

idea a la cual esté asociada la emoción, y lo que hagas o dejes de hacer para mantenerla.

Otra clasificación es la que hace referencia al tiempo de duración de las emociones y su intensidad. En este orden encontramos las pasiones como las emociones más intensas y breves, luego siguen las emociones propiamente dichas (no tan breves ni tan extensas) y por último los sentimientos (más estables o extensos en el tiempo, pero no tan intensos). Es bueno que los niños conozcan esta clasificación porque frecuentemente suelen entender las broncas de los padres como sentimientos de odio hacia ellos. Por ejemplo, en uno de esos días de mucho estrés que llegás de una jornada de trabajo extenuante puede pasar que, en un arranque de bronca, la emoción de ira (intensa aunque breve) se sobreponga al sentimiento de amor (que es muy estable y prolongado en el tiempo) y le digas a tu hijo alguna aberración que provenga de tu enojo, como “*¡Desaparecé de mi vista!*”. El niño es particularmente sensible a las palabras de sus padres en estos momentos tan intensos, y puede que años más tarde les recrimine: “*Vos una vez me dijiste que no me querías ver más, que desapareciera de tu vista*”. En cambio, la aclaración de la diferencia entre sentimientos, emociones y pasiones los deja tranquilos, pues los niños pueden entender que solo fue un arranque de ira, pero lo que prevalece es el sentimiento de amor para con ellos.

Resumiendo, sería bueno que tengamos presente que las emociones son una verdadera y auténtica señal y energía pura para hacer lo que deseamos. Además, son temporales y, como vimos más arriba, ¡también son educables!

PACIENCIA

La paciencia es muy importante por una razón biológica. Supongamos que el pequeño no acata inmediatamente el límite y esta transgresión te genera enojo. Ahora bien, esta emoción –o cualquier otra–, una vez activada, hace que el cerebro segregue una sustancia química que recorre todo tu cuerpo, dando lugar a una determinada experiencia fisiológica (palpitaciones, tensión muscular, calor, etc.). Recién a los **noventa segundos** (8) de su activación, el componente químico de esa emoción se disipa y desaparece por completo de la sangre y tu respuesta automática de enojo ha terminado. El problema es que la emoción no solo provoca esos cambios corporales,

sino que además influye marcadamente en los pensamientos. Está demostrado que las personas, cuando están tristes, tienden a tener pensamientos pesimistas, desesperanzadores y negativos. El amor suprime el pensamiento crítico; el enojo nos facilita la interpretación de los hechos como ofensivos hacia nuestra persona; la felicidad nos llena de optimismo y esperanzas, y nos hace ver las cosas simples y fáciles. De este modo, nuestro criterio está profundamente entrelazado con las emociones que experimentamos, y también influenciado por ellas. Esto es lo que yo llamo “efecto tobogán de la emoción” (9).

Volviendo a nuestro ejemplo, si insistís en poner el límite durante esos primeros noventa segundos de enojo, tu comportamiento estará viciado de ese estado afectivo, de esa inercia de la emoción que no te permitirá elegir libremente el modo de responder. Porque si intentás reflexionar en estado de enojo, seguirás siendo proclive a malinterpretar las cosas y encontrarás facilidad para gritar y descontrolarte, lo que empeora visiblemente el cuadro, cuando los chicos necesitan ser tratados con respeto y amor al momento de ser educados.

De igual modo, este tiempo de noventa segundos corre para el chico. Es el lapso que demora la emoción del niño en disiparse. Por lo cual, insistir cuando todavía permanecen activos los componentes químicos de la ira, el miedo, la vergüenza o la emoción que haya sido generada en él tampoco le permitirá elegir libremente su comportamiento y mucho menos comprender o reflexionar acerca de lo que le estás tratando de enseñar.

Estos noventa segundos de inercia de la emoción –o “efecto tobogán”– corren para todos los seres humanos: pareja, amigos, padres, jefe, etc. Por tanto, ser pacientes a la hora de resolver nuestros problemas es la mejor opción.

BERRINCHES

La palabra *berrinche* proviene de *verraco*, que es un cerdo macho, un animal muy testarudo que emite berridos. En relación con los niños, la palabra es sencillamente definida como “enojo grande”. Pero es más que eso. Se trata de una conducta que se origina en una frustración, posee siempre una fuerte carga emocional de una o más emociones (por ejemplo,

enojo, disgusto, ansiedad, indignación, miedo, vergüenza) y se manifiesta en un comportamiento caracterizado por llanto o lloriqueo, gritos, pataletas y negaciones a cooperar, a guardar silencio o a asentir. También en un berrinche, el niño suele romper cosas, insultar, arrojar al suelo, dar golpes y agredir a otros (en casos más graves, a sí mismo).

Los berrinches son comunes en niños de 1 a 3 años, y en algunos casos hasta de 4, cuando todavía no han aprendido a tolerar las frustraciones ni disponen de más recursos expresivos, como puede ser la verbalización de lo que sienten. Luego, en general, los berrinches tienden a disminuir porque el niño aprende a esperar y a manejar estados afectivos intensos. Sin embargo, podemos hacer algo para que los berrinches sean menos frecuentes aún.

En primer lugar es importante saber que el berrinche siempre *va dirigido a alguien*. Invariablemente se da en presencia de alguien que lo ve, lo oye y lo atiende. De modo que es un intento de llamar la atención. Por lo cual es muy importante empatizar con la niña y ver algún trasfondo que pueda estar estresándola. Normalmente suelen ponerse más berrinchudas ante cambios como embarazos, mudanzas, secretos familiares, enfermedades de familiares, duelos por fallecimientos y muchos otros estresores. En estos casos sugiero ser comprensivo de la situación.

Ahora bien, cuando descartamos estas variables y vemos que el berrinche es una sobreactuación por un mero capricho, hemos de entender que *la persona que le da atención al berrinche es quien mantiene el berrinche*. Si no hubiese nadie presente, el niño lloraría hasta que se le pasara la molestia, pero si hay alguien que le dé atención (sea positiva o negativa), el niño exagerará su llanto, haciendo un auténtico berrinche.

Entonces, ¿qué hacer para desactivar un berrinche?

Primer paso: hemos de **empatizar con el niño y tratar de averiguar qué le pasa**. Si vemos que está bien (no está herido ni nada por el estilo) y sólo ha hecho una simple rabieta infundada y gratuita, es necesario enseñarle, dirigiéndonos a él con actitud calma, cómo queremos que se comporte. Si eso no da resultado y el niño prosigue en una actitud desafiante, podemos intentar con el siguiente paso.

Segundo paso: tratar displicentemente la rabieta (es decir, no darle demasiada atención) (10). Muchas veces dar demasiada atención a este aspecto lo fortalece, se tensa el contexto familiar y el cuadro empeora. Es

importantísimo que los padres mantengan la calma y aprendan a tolerar el llanto del niño sin pretender que se disipe en un instante, ya que esta exigencia agrega presión que el niño percibe y expresa. ¡Calma, que tu hijo está bien!

Los padres y tutores deben entender que el crecimiento siempre conlleva frustraciones y dolor, situaciones en las que el niño debe ser contenido por sus seres queridos. Pero también deben entender que eventualmente los niños aprenden a manejar el entorno en beneficio propio. Los caprichos y manipulaciones son verdaderos aprendizajes que los chicos realizan a temprana edad. Por ello es crucial aprender a discernir entre dolor sincero y manipulaciones.

Veamos ahora algunos factores que influyen en el aumento de los berrinches. Por un lado, debido a mayores exigencias y presiones laborales y/o económicas, los padres están algo más estresados que unas décadas atrás, con lo cual tienen menos energías para mantenerse firmes ante un berrinche, como también son más proclives a considerar cualquier molestia del niño como berrinche. Por otro lado, la tecnología (videojuegos, internet, TV, etc.) y los nuevos hábitos sociales hacen que los tiempos sean cada vez más cortos y crueles, lo cual quita la oportunidad de que, tanto niños como adultos, aprendamos a esperar. Además, la creencia errónea de algunos adultos de que “satisfacer todas las necesidades del niño es darle amor” no deja lugar a que los niños incorporen el tan necesario límite y la tolerancia a la frustración.

Al berrinche casi permanente, caracterizado por caprichos y manipulaciones, lo precede una larga historia de un tercero –papá, mamá, abu, etc.– que reforzó este comportamiento prestándole demasiada atención. Esto pudo hacerse simplemente mirando al niño para retarlo cuando tenía una rabieta o buscando evitarla satisfaciendo inmediatamente la necesidad (sobreprotección) o bien cediendo por cansancio, por culpas (de no compartir tiempo con ellos, por ejemplo) o por vergüenza (generalmente cuando la familia se encuentra en lugares públicos). De este modo, el niño aprendió muy bien cuál es el comportamiento-llave que abre las puertas de lo que desea. En efecto, los niños toman ventaja de los padres que dudan, titubean o no saben diferenciar el dolor auténtico de las manipulaciones, por lo que tratan de reparar indistintamente ambos.

Entonces, si el berrinche fue co-construido de a dos –o más– a lo largo de un buen tiempo, no pretendamos que este hábito familiar desaparezca de un día para otro. Así como se armó, requiere ser desarmado a lo largo de un período de tiempo considerable en el que, discerniendo entre dolor auténtico y manipulación/capricho, contengamos el primero y tratemos con indiferencia el segundo.

Luego de un tiempo en esta nueva interacción en la que no se le refuerza el berrinche dándole toda la atención, el niño, quien no tiene un pelo de tonto, comprenderá que le resulta conveniente expresar sus emociones adecuadamente. Para que esto ocurra te sugiero algunas pautas a tener en cuenta:

- Recordá los pasos uno y dos: empatizar y –sólo si sigue la rabieta– ejercer un trato displicente hasta que cese el berrinche.
- Límites claros, firmes y enseñados con paciencia.
- Evitar explicarle o razonar en el momento en que está en un arranque de ira; esperar a que se calme para hacerlo.
- Mantené la calma, pues el niño no podrá calmarse si se lo exigimos a los gritos.

Para resumir, se trata de tener un trato displicente ante los berrinches manipulativos, pero muy considerado tanto respecto de los aspectos positivos del niño como de su dolor auténtico.

HIJOS MANDONES

Desde hace no más de una década comenzaron a surgir en diferentes ciudades del mundo niñas que se erigen como las jefas indiscutidas de la familia. Son quienes eligen qué se come, dónde se vacaciona, qué canal de televisión se ve, los horarios para dormir y demás actividades de la familia. Amenazan, pegan, agreden psicológicamente a sus padres y parecen no haber desarrollado la empatía (habilidad para saber qué siente el otro) ni ser capaces de experimentar emociones morales como la compasión o la culpa.

Se trata del fenómeno llamado “**Síndrome del emperador**”, haciendo referencia a un tipo de *vínculo* entre niños y tutores en el cual los niños hacen de sus caprichos ley, y quien no obedezca paga las consecuencias de sus agresiones y tortuosos berrinches. Es una pauta interaccional donde los niños aprenden a controlar a los adultos, logrando que obedezcan y

cumplan sus exigencias. Las emperatrices o emperadores familiares son fáciles de reconocer pues se caracterizan por ser egocéntricos y poseer muy baja tolerancia a la frustración (que, por cierto, no pasa inadvertida). No parecen haber aprendido a autocontrolarse o autorregular sus emociones y saben a cabalidad los tiempos de los padres, a quienes fácilmente manipulan amenazándolos o esgrimiendo argumentos cambiantes.



Algunos investigadores destacan causas genéticas para este síndrome. Sin embargo, una postura menos reduccionista y más comprensiva de los cambios sociales recientes –a la cual adhiero– señala que esto se debe a modificaciones a nivel familiar y social; más precisamente, a adultos que no ponen límites en forma adecuada y no ya por culpa de las niñas. Por ejemplo, hoy todos somos testigos de que muchos padres no tienen el tiempo ni la firmeza necesarios para educar y poner límites a sus hijas. Las exigencias económicas los obligan a ausentarse de sus hogares, generando en ellos hábitos culpógenos tendientes a ceder y sobreproteger a sus hijas, consintiéndolos en todo. Por otro lado, se puede observar una carencia de

hábitos familiares afectivos: las pantallas se han interpuesto haciendo que se pierda el contacto corporal propio de actividades como jugar y cachorrear con las hijas. A nivel social, en general, se abriga una actitud permisiva que fomenta el egocentrismo infantil. Quizá por miedo al autoritarismo padecido por muchos adultos, no nos permitimos ejercer la autoridad, que –distinta al autoritarismo– es sana y necesaria para el adecuado crecimiento de los niños. Por otro lado, la televisión institucionaliza una sociedad de consumo que legitima valores hedonistas y exigencias de “pasarla bien” y hacer lo que deseamos en todo momento sin que nada ni nadie –y mucho menos obligaciones de ningún tipo– se interponga. Se ponderan exigencias adquisitivas y privilegios excesivos, sin considerar responsabilidades ni valorizar el compromiso con metas que requieran un esfuerzo.

Padres dudosos les enseñan a sus hijas –erróneamente– que todos los límites son negociables, permitiéndoles “pulsear” en todo, mediante berrinches, agresiones físicas o la infalible artillería pesada de los “ábrete sésamos” que declaran a viva voz que sus padres NO son buenos o amenazan con dejar de amarlos. Como si fuese poco, colapsa el sistema educativo, pues estos padres que cedieron toda autoridad no pueden ser el aval de la autoridad de los maestros (como siempre lo fueron), y los dejan desamparados en la tarea de enseñar y educar (que, por cierto, implica poner límites) e incluso recriminándoles cuando les enseñan a las pequeñas alumnas lo que no deben hacer.

Cuando estas niñas alcanzan la adolescencia consideran descabellado obedecer o respetar a sus padres y maestros, y entienden que lo lógico es que las obedezcan a ellas. Así llegan incluso a agredir físicamente a sus padres. En efecto, son numerosas las denuncias en comisarías por ataques de este tipo. Las estadísticas demuestran que son las madres las principales víctimas de este síndrome, que se da mayoritariamente en familias monoparentales.

Tanto desde la ingeniería como desde la psicología sabemos bien que el secreto está en invertir en buenos cimientos. Para tener niñas, adolescentes y adultas sanas debemos comenzar justo ahí, en las bases, en la primera infancia. Aunque pueda parecer difícil, es más simple y “económico” comenzar dando amor, poniendo límites firmes, permitiendo que tengan

pequeñas frustraciones para que aprendan a tolerarlas, enseñándoles a comprometerse y esforzarse en pos de sus metas. Los beneficios de los esfuerzos invertidos en esta etapa se cosecharán más tarde en la vida.

BULLYING

Bullying (“matoneo” o “intimidación”) es el nombre de un tipo de violencia que, si bien no es nuevo, hoy es más frecuente y más conocido que nunca. Es definido como un maltrato psicológico, verbal o físico ejercido en forma intencional entre escolares, de manera sostenida por un período de tiempo determinado. Resulta lesivo en las víctimas, que ven afectada su autoestima, además de que en ocasiones también pueden observarse secuelas físicas.

No cualquier hecho agresivo o violento que tenga lugar entre alumnos constituye *bullying*, ya que una característica principal de este es que debe ser sostenido en el tiempo, prodigándose continuas burlas, amenazas, agresiones o bromas pesadas, además de procurarse la exclusión sistemática de la víctima. Este maltrato se hace en forma intencional, con el mero propósito de someter y provocar sufrimiento.

Las razones por las cuales el agresor ejerce este tipo de violencia pueden ser de diversa índole, como por ejemplo ganar seguridad y respeto en un grupo, atraer la atención de los demás, canalizar agresiones padecidas, etc. Cualquiera sea el causante de esta sintomatología social, denota la presencia de conflictos y malestar que raramente son expresados por el victimario.

Habitualmente el *bullying* se mantiene en un ámbito de hermeticidad: se establece un pacto de silencio que genera violencia y dificulta su erradicación, extendiendo el maltrato en el tiempo. Así, cualquier característica física, de personalidad, acento, desempeño académico, gustos o intereses, condición social o lugar de origen puede ser utilizada para burlarse y hostigar al otro casi en forma inadvertida para terceros.



En el *bullying* se establecen tres grupos: victimarios (compuesto por quien agrede y por quienes siguen al agresor y/o expanden rumores, sea personalmente o mediante el *cyberbullying*), víctimas (que pueden asumir una actitud pasiva, siendo blanco directo del hostigamiento, o bien provocativa, molestando a compañeros como una forma de defensa) y, por último, el grupo de los observadores (quienes pueden alentar las molestias, o mirar y no hacer nada, por miedo a pasar a ser blanco de los ataques, o bien pueden ser parte de la solución, conteniendo a la víctima, pidiendo ayuda y rompiendo así el halo de hermeticidad).

Por su parte, las manifestaciones de las víctimas de *bullying* pueden ser: resistencia afanosa a asistir a la escuela, falta de apetito, llanto, pesadillas, quejas constantes de agresión, discriminación o insultos, irritabilidad y dolores de cabeza o panza que suelen alegarse para faltar a clases. Además, las víctimas desarrollan miedos y pérdida de confianza en sí mismos, como así también disminuye su rendimiento escolar y deportivo. Por otro lado, es importante señalar como indicios de *bullying* ciertas evidencias físicas como moretones, ropa rasgada, falta de objetos personales, salivazos en la ropa, etc.

¿Qué hacer ante el *bullying*?

A nivel de los padres o educadores sugiero evitar las recomendaciones que suelen hacerse a los niños de que respondan con agresiones para “hacerse respetar”. Esto genera más violencia y además pone a la víctima – quien generalmente es más débil– en una situación de *encerrona trágica* en la que no es comprendido. En lugar de ello, padres y docentes deben brindar contención afectiva.

Por otro lado, la intervención de los padres en el ámbito escolar para evitar que hostiguen a sus hijos debe ser calma y prudente en todo momento, respetando y valorando la labor docente. Padres enojados con escuelas o autoridades escolares suelen exponer a sus hijos a situaciones de triangulación, donde los niños terminan padeciendo más violencia. Es necesario exponer el problema a miembros de la escuela y evitar hablar con los padres del niño hostigador, ya que esto podría suscitar dificultades mayores. Centrarse en soluciones evitando buscar culpables es la clave de una ayuda efectiva e inmediata.

En cuanto a los niños víctimas, es vital recordarles que ellos no tienen la culpa de lo que les hacen, que el problema no es de ellos sino del agresor; y enseñarles a poner límites siendo asertivos, para que con tranquilidad y seguridad digan, por ejemplo: “¡Basta! ¡Yo no soy eso que decís!”. Proponerles que tomen distancia e ignoren en una actitud displicente al agresor con un “ajá, sí claro, lo que digas...”. Es necesario hacerles comprender que deben hablar con un adulto y contarle lo que están viviendo, expresando sus emociones al respecto. También deben aprender a pedir a adultos o terceros de confianza que los acompañen o estén atentos

ante las situaciones de *bullying*. Por último, es importante trabajar con el agresor, que es quien tiene el problema. La clave es saber leer la necesidad de atención que subyace al comportamiento agresivo. Entonces, se procede a aislar al victimario del grupo que alienta el *bullying* y a trabajar con él enseñándole a autorregular sus emociones y dándole la atención que todo niño necesita.

A nivel institucional propongo capacitar a los docentes en educación emocional, implementar Escuela para Padres (ver más adelante, pág. 36) y, sobre todo, realizar un trabajo preventivo e intenso con los niños, centrándonos en el respeto de la propia unicidad, condición para aceptar la diversidad. Aceptar que el otro es diferente y respetar esa diferencia es educar para la diversidad. Entender que el otro tiene derecho a ser como es es la condición previa para evitar el *bullying*. Pero para aceptar al otro en su legitimidad de ser como es se debe aceptar la propia unicidad. Saber apreciar y enorgullecernos de que somos únicos es lo que permite el desarrollo de la autoestima y de la aceptación del otro, sin miedos ni rechazos.

TV, CELULARES Y LOS CHICOS

“¡¡¡Ay, cómo no vas a saber eso.... ¿Acaso no ves televisión vos?!!!” Estas fueron las palabras de una niña que reprendía a su hermano en mi consultorio por no saber una nimiedad. Abundan los estudios e investigaciones que dan cuenta de que la TV y la compu son fuertes herramientas de socialización y que, como tales, cumplen numerosas e importantes funciones. Entre ellas podemos mencionar: entretener, comunicar, enseñar, informar, publicitar... Pero no por esto vamos a negar que trabajan en forma solapada, inoculando necesidades en la gente y manipulando información. De lo que no queda ninguna duda es que tanto la compu, como la TV y el celular vinieron para quedarse, y prueba de ello es que sus pantallas no sólo aumentan en número sino también en tamaño.

Estas tecnologías son verdaderos íconos hegemónicos de los tiempos que corren. Para entender el poder que tienen, basta con echar un vistazo a una sala de 4 años de casi cualquier rincón de la Argentina: podremos oír a las niñas tratar a la seño de “tú” y utilizar palabras que nunca escucharon de

sus padres, típicas de otros países o del castellano neutro (lengua que utilizan los medios de comunicación para llegar a todos los países hispanoparlantes). Por otro lado, estos niños y niñas desarrollan un excelente manejo del control remoto, computadora y principalmente de los teléfonos celulares que utilizan para entretenerse con alguna App para niñas. Queda claro que hoy, aunque a muchos no nos guste, no son solo los padres y docentes los que educan a las niñas, sino que el televisor, la computadora y el celular hacen una parte importante de esa tarea.

En la actualidad las chicas pasan mucho tiempo solas entre estas pantallas; en ocasiones, porque ambos padres deben salir a trabajar o bien porque llegaron cansados. Entonces estos dispositivos “niñeras” parecen estar siempre bien dispuestos a acompañar a las hijas. El problema es que estas reciben todas aquellas escenas audiovisuales sin un adulto que haga de filtro, que les explique qué es cierto y qué no, qué es valioso e importante – o apropiado para su edad– y qué no lo es. Sumado a esto, las niñas no tienen aún un raciocinio desarrollado para someter a crítica lo que ven, de modo que casi todo pasa a formar parte de sus estructuras cognitivas y modos de ver la vida. De hecho, las grandes empresas buscan la fidelidad de sus clientes desde niños, cuando aún no ofrecen objeciones ni una desarrollada crítica de consumo. Esto explica –en parte– por qué la mayoría de las publicidades de productos de consumo masivo utilizan niñas en sus estrategias de venta.

De este modo, la TV, la compu y principalmente el celular, además de influir a nivel social, generan cambios a nivel familiar: las niñas aprenden cosas que sus padres ignoran, invirtiendo los roles tradicionales (los adultos fueron siempre los poseedores del “saber”). Ahora las hijas enseñan a sus padres a manejar la tecnología, entre otras cosas; lo que, por añadidura, genera contradicciones al momento de poner límites, ya que a menudo son las niñas los que saben “cómo se hacen las cosas”.

Asimismo, esta tecnología es responsable de cambios a nivel personal. La gran velocidad de las conexiones, que facilitan un inmediato acceso a la información, hace que los tiempos de la vida real parezcan muy largos, provocando una baja tolerancia a la frustración que toda espera implica. A dicha inmediatez se le suma el hecho de que se trata de productos terminados: tanto las películas como los juegos de la compu, *tablet* e

internet no estimulan la imaginación ni la creatividad (capacidad de crear). Por otro lado, estos dispositivos requieren una actitud sedentaria que no ayuda en nada a la salud física de la niña. Muy por el contrario, esta inactividad se ve generalmente asociada a grandes ingestas de comidas no nutritivas y baja hidratación. Todo esto sin mencionar que en el último tiempo experimentamos una avalancha de pornografía que produjo un despertar prematuro de la sexualidad y, en adolescentes, vínculos desafectivizados.

Sin embargo es innegable que, utilizadas en forma responsable, estas tecnologías tienen efectos positivos. Facilitan el acceso a la información, nos comunican y entretienen. La tecnología es un recurso que, utilizado adecuadamente y en forma organizada, puede ser muy positivo.

Entonces, ¿cómo manejar adecuadamente internet y la TV ante las niñas? Primero tenemos que entender que el problema se da cuando comenzamos a ver estos dispositivos como un fin y no como un medio. En lugar de prohibirlos, hemos de incorporarlos en forma dosificada y estratégica como herramientas para estimular la creatividad. Algunos tips para sacarles el jugo nutritivo:

- Permitir el uso de la compu, el celular, la *tablet* y la TV por períodos cortos. Recordemos que los días tienen veinticuatro horas, por tanto, el tiempo que las niñas pasan ante estos aparatos es tiempo sustraído a otras actividades. Muchos estudios coinciden en que el adulto promedio pasa cerca de ocho horas diarias ante pantallas (celular, computadora y TV).
- Supervisar de cerca los programas de TV y los sitios web consultados, explicando y comentando lo que puede apreciarse en ellos. Hasta que cumplan la mayoría de edad tenés derecho como tutor a acceder a sus perfiles virtuales para, cada tanto, ver con quiénes chatean y demás.
- Colocar la tele y la computadora en lugares de uso común de la casa (sala de estar, *living*, escritorio), nunca en la habitación. Esto facilita

la supervisión de los contenidos de TV y los sitios web consultados, como así también el control del tiempo de uso de estas tecnologías.

Para tener supervisión del uso del celular es imprescindible:

- Descarga y aprende a usar **aplicaciones de control parental**: se trata de aplicaciones que te permitirán restringir el uso del celular, ver qué sitios visita y desactivar su celular con sólo apretar un botón desde el tuyo. Recordá que el celular es un privilegio al que accede si cumple con los deberes familiares y respeta límites. NO es un derecho, es un privilegio que elegís darle.
- Lo que estos aparatos pueden ofrecer no constituye una necesidad para niñas de 6 años o menores. Ellos necesitan del cachorreo y los juegos interactivos con personas reales y juguetes.

PELEAS ENTRE HERMANOS

En toda familia donde haya niños habrá risas, corridas, gritos, llantos... Y peleas entre hermanos. Son inevitables y por ello normales, principalmente durante la infancia.

El grupo de hermanos es conocido como el primer laboratorio social, donde aprendemos a cooperar, compartir, expresar emociones, negociar, competir, entre otras conductas.

Los disparadores para las riñas entre hermanos son muy variados: pueden disputarse un juguete, una porción de comida, lugares en el auto o la mesa, el televisor... Pero hay un motivo que, aunque menos obvio para ellos, es muy frecuente e importante: los celos. Los niños fácilmente pelean por el amor y la atención de sus padres, aunque difícilmente verbalicen sus razones. Buscan “conquistar más terreno y privilegios”, por lo que suelen ver con poco agrado que le compren algo a un hermano, lo elogien o compartan tiempo con él. En efecto, muchas rabietas y peleas son iniciadas por los niños para llamar la atención y buscar el apoyo de los padres, intentando que tomen partido por ellos. Este comportamiento, e inclusive otros peores, son muy frecuentes ante la aparición de un hermanito recién nacido, que viene a “robarse” el amor y la atención que les daban a ellos.

Entonces, es muy importante la actitud que toman los padres ante la pelea de hermanos. Ya se trate de celos o de una disputa, deben saber que no es bueno ponerse de parte de ninguno de los niños. La intervención debe tener las mismas características que la puesta de cualquier otro límite. Estará dirigida a corregir el modo de resolver el problema, desaprobando y reprendiendo en ambos la pelea, para luego sí transmitir un criterio para compartir, en el que se les enseñe a respetar tiempos y turnos, porciones, lugares, gustos y necesidades de cada uno con reglas claras. Pedirles que se escuchen mutuamente y se pongan en el lugar del otro es un ejercicio que los aleja de sus caprichos y los ayuda a desarrollar la empatía. Connotar positivamente, mediante felicitaciones y manifestaciones de afecto, las reconciliaciones, la empatía, la honestidad y el valor de la hermandad y la amistad ayudará a que hagan de estas habilidades un hábito del que se enorgullecerán. Pero, para que esto suceda, alguien debe reconocer y valorarles el esfuerzo. Cuando sea necesario, entablar una conversación sincera y frontal respecto de los celos les permitirá que vean, acepten y comprendan las razones de muchas de sus reyertas, recordándoles que el amor de los padres es igual de infinito para ambos.

Por otro lado, es bueno saber que establecer comparaciones no ayuda, ya que se corre el riesgo de proteger al más “indefenso”, pequeño o afectado, generando en él una dependencia a un otro que lo defienda en todo momento. Esto lo desprotege aún más a futuro, pues le quitamos las oportunidades de desarrollar los recursos para resolver por cuenta propia sus conflictos. A su vez, el más “grande” o el que se muestre menos afectado puede sentirse muy solo e incomprendido ante un veredicto basado en las diferencias con su hermano y no en la situación particular (lo que seguramente generará en él un sentimiento de rencor e impotencia).

Otro aspecto muy importante es la relación de pareja de sus padres y el modo en que estos resuelven sus problemas y diferencias, ya que los niños aprenden por imitación, tendiendo a repetir los comportamientos que observan. Además, cuidar estos aspectos de la pareja transmite seguridad y coherencia al niño, toda vez que se le explica lo mismo que se le muestra (en lugar de ofrecerle un doble mensaje que pregone lo opuesto a lo que se le enseña con el ejemplo). También en este sentido las intervenciones de los padres deben ser siempre calmas.

Muchos juegos asumen la forma de luchas de gladiadores, boxeadores u otros tipos de guerreros, en las que fácilmente puede subir el tono de las agresiones y resultar dañado algún niño, por lo que los adultos deben tener un ojo puesto en estas prácticas, marcando los límites entre lo sano y lo agresivo. Asimismo, es absolutamente necesario vigilar y explicarles las películas y los programas de televisión que ven, ya que estos son otra fuente de la que los niños aprenden conductas.

El secreto es que las peleas son una de las tantas formas que encuentran los niños de resolver problemas, descargando tensiones y enfatizando un mensaje. Por lo cual es nuestra responsabilidad mostrarles un abanico de opciones más variado en lo que respecta a las posibles soluciones de un problema. Sin embargo es importante que padres y docentes aprovechen y valoren las disputas como el escenario que brinda la oportunidad de que los niños aprendan a ceder, a respetar y a compartir, como así también a expresar puntos de vista, necesidades y emociones. Estas son habilidades que en general se aprenden y practican *in situ*, al igual que a nadar se aprende nadando.

YO TENGO DOS CASAS... ¿Y VOS? (11)

La separación o el divorcio, aunque en ocasiones representan una solución, siempre son vividos como una pérdida para todos en la familia, pues suponen la terminación de un sueño compartido. Sin embargo, debido a que son cada vez más frecuentes (actualmente en los tribunales de familia se estima que un 30% de las parejas se divorcian), ya no significan una situación vergonzosa como antes. Hoy sabemos que los perjuicios más grandes no necesariamente derivan del divorcio en sí, sino de las reyertas y los litigios interminables que suelen sucederle, dado que –en general– tal como lo asuman los padres, así lo harán los niños.

Las separaciones ya son algo tan común que algunos especialistas casi las consideran una etapa evolutiva normal, es decir, algo que se espera que pase. Pero pensar el matrimonio como algo temporario lo debilita, pues invita a embarcarse parcialmente en él. Por otro lado, en la actualidad aumentó la esperanza de vida, con lo cual también el promedio de años de matrimonio, lo que requiere que el acuerdo entre los esposos sea sostenido mucho más tiempo (casi el doble de los años de soltería). Si a esto le

sumamos cierto individualismo y falta de tolerancia a la frustración como rasgos de nuestra sociedad, tendremos una ecuación que no parece favorecer en nada a la institución matrimonial (de hecho, a partir de los años setenta los casamientos disminuyeron en un 40%).

Es común escuchar “Fulanito tiene los papás separados”. Pero esta afirmación no es correcta, y puede inducir a que el niño viva desdichado, triste o enojado. En primer lugar hay que aclarar que los padres jamás se separan: siguen siempre unidos por sus hijos. Lo que se disuelve es el vínculo de pareja, pero el vínculo parental es indisoluble. Así, pues, Fulanito debería saber que tiene papás juntos pero que ya no son pareja (o novios, como los mismos niños suelen explicarlo).

Cuando el divorcio es de común acuerdo, generalmente no trae mayores consecuencias, pues la actitud de los padres ante la separación y sus consecuencias será más o menos la misma que asumirán los hijos. Sin embargo, cuando es contencioso, el enojo para con el/la ex es tan grande que lleva a los padres a pelear por casi todo. Establecen una pauta interaccional de desacuerdo constante, en la que “pulsean” por todo y suelen tender (consciente o inconscientemente) a hacer una coalición con el hijo en contra del o la ex. Así, diferencias de la pareja intentan dirimirse en el plano de las relaciones parentales, generando hijos triangulados.

Los padres enajenados por la bronca y envueltos en disputas priorizan la lucha de poder por sobre sus hijos, y pueden echar mano a diferentes estratagemas para “ajusticiar” al/la ex. De este modo, las visitas a los hijos, el dinero y los bienes son utilizados como armas para ganar poder o herir al otro. Estos padres suelen seducir a los hijos brindando privilegios, lujos y permisos con la intención de lograr la preferencia por ellos. En este punto suele darse lo que vimos como **“Síndrome de Papá Noel”**, donde papá (o mamá) aparece “una vez al año” riendo “jo, jo, jo” y repartiendo regalos como si de esto se tratase ser padre. Otra estrategia muy utilizada es dar indicaciones o poner límites en forma contraria al/la ex para desautorizarlo/a.

En algunas rupturas conyugales muy conflictivas los hijos quedan en medio de la pelea y suelen sufrir el Síndrome de Alienación Parental (SAP).

Esto se da cuando un progenitor lava el cerebro del o los hijos a partir de descalificaciones sistemáticas y conscientes respecto del otro cónyuge, logrando que los niños lo censuren, critiquen y rechacen de modo injustificado y/o exagerado. Hay que aclarar que no se considera SAP cuando existen situaciones de violencia o abuso, donde sí es necesario hacer referencia a ciertas conductas perniciosas, como también denunciarlas para salvaguardar la integridad de los niños.

Estas circunstancias gatillan un profundo estrés en los niños, pues les crean un conflicto de lealtad. Al recibir presiones para acercarse a una de las partes, pasar tiempo con ella o ser su confidente, si no toman partido se sienten desleales pero, si lo hacen, sienten que traicionan al otro. En esta situación se da una *encerrona trágica* en la que los niños suelen sentirse solos, o bien como un mero trofeo de guerra. Entre tantos mensajes confusos temen ser abandonados, por lo que buscan naturalmente cierta seguridad emocional que puede dar por resultado la preferencia por uno de los padres, aunque quieran a ambos por igual.

Por tanto, es fundamental superar el enojo y aceptar la realidad. Abordar la separación como un proceso de duelo permitirá transformar el enojo en tristeza. El duelo es el doloroso proceso de soltar lo que tuvimos para aceptar la nueva realidad. El enojo recurrente evade a la persona de “soltar” una situación; en cambio, el paso a la tristeza permite desengancharse tanto del pasado como de la necesidad de justicia, para comenzar a aceptar. Muchas peleas se sostienen por un pensamiento o creencia del tipo “Esto que estoy viviendo es injusto”. Esta creencia no permite aceptar la realidad tal como es, sino que insta a hacer algo para equilibrar la balanza de la justicia. Ambos en la pareja tienen (su) razón, y desde cada perspectiva es cierta. Pero para el bienestar familiar es necesario soltar la necesidad de justicia y abrazar la necesidad de paz. Al culpar al otro, uno se victimiza y legitima el daño, a la vez que se pierde de vista su grado de responsabilidad en el circuito de pelea. Así se obturan las posibilidades del propio cambio, enquistando la disputa (o la pauta interaccional de desacuerdo). Los esfuerzos por comprender y empatizar con la ex pareja no serán en vano, pues redundarán en la paz que necesitan los hijos para crecer sanos. Vale aclarar aquí que comprender al/la ex no significa estar de acuerdo ni justificar lo que piensa.

La forma de comunicarles a los hijos la decisión de separarse es fundante, y da forma a la actitud que puedan asumir los chicos en el proceso de separación. Por ello, hay que estar tranquilos (evitar dramatizar). La explicación que se les brinda a los niños debe ser clara, honesta y veraz, evitando darles información sobre la vida de pareja, es decir, ofreciendo sólo datos pertinentes a la cuestión familiar (con quién van a vivir, cuál será el régimen de visita, qué comidas recibirán, que hábitos o juegos practicarán, etc.). Cuando los niños no tienen información clara suelen llenar estos baches de incertidumbre con sus propias construcciones mentales. Esto los puede llevar a pensar erróneamente que la separación sucede por culpa de ellos, o que el padre que se va de casa los abandona o no los quiere. Es muy importante que, en este proceso, ambos padres estén emocionalmente presentes acompañando a los niños sin minimizar sus miedos, hablando, cachorreando con ellos, poniendo límites y diciéndoles que los aman. Asimismo es fundamental que estén siempre disponibles y dispuestos a escuchar sus preguntas y contenerlos, y que sepan que los niños suelen reaccionar con irritabilidad o de manera psicosomática.

En este contexto, la puesta de límites suele volverse cuesta arriba, pues requiere un acuerdo entre ambos padres. Recordemos que los límites ayudan a los niños a crecer seguros y a saber qué se espera de ellos. Aunque a los padres les duela establecer consecuencias, deben hacerlo. Esta es la única manera de que sus hijos acaten los límites. Además, debo aclararlo, las consecuencias siempre deben aplicarse con afecto. Acompañar a los niños con una actitud firme y comprensiva les hace ver que no están solos, y que el límite es por el bien de ellos y no por capricho o comodidad del adulto. Esto, en general, resulta incómodo para los padres, pues tienen que tolerar el enojo de los hijos mientras los vigilan en sus juegos o los acompañan a hacer la tarea, por ejemplo.

Como dije, la puesta de límites requiere de unanimidad y coherencia en el mensaje de ambos padres, para lo que es condición que estén unidos y de acuerdo en lo que quieren transmitir al niño. Si en la crianza de los hijos los padres no están juntos y se descalifican y contradicen recíprocamente, o si alguno busca ser “el más bueno” cediendo en cuanto cosa quiera el niño, pueden echar por tierra un costosísimo trabajo de educación.

La reacción de los niños ante la separación de sus padres suele variar según la edad y demás circunstancias, por lo que siempre es recomendable buscar una orientación profesional para abordar tanto los aspectos psicológicos como los legales.

¿Cómo atravesar este proceso sin ocasionar daños a los hijos o, mejor dicho, ocasionando el menor perjuicio posible? Algunos tips a tener en cuenta:

- En casos de separaciones muy conflictivas, buscar orientación terapéutica y –por supuesto– legal.
- Evitar descalificaciones hacia el otro progenitor. Evitar hablar con (o frente a) los hijos de cuestiones de la vida de la pareja (tanto pasadas como presentes o futuras) y causas o consecuencias de la separación: la única información pertinente para ellos es la referente a la vida familiar.
- En casos de no poder llegar a acuerdos mínimos, es recomendable que el régimen de visita sea ordenado por el juez o por un tercero imparcial (terapeuta), para evitar la mayor cantidad de puntos de decisión entre los padres, dado que cuando entre estos está planteada una pauta interaccional de desacuerdo, el pactar una simple visita, vestimenta o comida se convierte en una ocasión perfecta de disputa.
- Considerar la voluntad de los niños respecto de con quién quieren estar y por qué. Pero cuando los niños no se decidieron, no darles la responsabilidad de elegir en qué bando alistarse, dado que eso los sumerge en un conflicto de lealtad muy estresante.
- Evitar, como padres, la victimización y culpabilización, entendiendo que siempre hay responsabilidades compartidas. Comprender las ventajas de un rol pacificador y acordar los límites y consecuencias de la transgresión en forma conjunta (para evitar las manipulaciones de los niños).

- Buscar espacios de mediación y acuerdo para los padres. No es de la pareja que se hablará, sino del objetivo en común: el bienestar de los hijos.
- Excepto en los casos de violencia y/o abuso, intentar destacar frente al niño las virtudes paternas/maternas y personales del otro progenitor.
- Mantener una buena comunicación con los hijos permitiéndoles que se expresen y considerando sus necesidades con una escucha activa, sin interrupciones ni sermones.
- Contención mediante terapia familiar. Se recomienda mediación entre los padres, es decir, que un terapeuta capacitado ayude a establecer acuerdos (sustituyendo de alguna manera al/los hijos triangulados). También es conveniente terapia individual para los padres, a fin de que se recuperen de la ruptura y aprendan nuevos roles adaptativos y saludables dentro del nuevo funcionamiento familiar.

PLANIFICACIÓN DE ESCUELA PARA PADRES (Sólo para docentes)

Tres o cuatro veces al año, invitá a los padres (12) a un taller de educación emocional. Les pedirás que antes de asistir lean los artículos que querés trabajar en cada encuentro a título de disparador. A través del cuaderno de notificaciones asegurate de que te confirmen con una firma que leyeron el título a trabajar.

El taller se tratará de una conversación entre todos los asistentes a partir de tus preguntas (13) que inviten a la reflexión y el diálogo. Siempre propondrás respetar turnos y tiempos para que cada uno dé su opinión y valorarás que los padres puedan disentir y tener opiniones diversas. La idea central es que cada padre elija conscientemente el modo de criar a sus hijos.

Los padres descubrirán que tienen vivencias muy parecidas ante la crianza y que es mucho mejor tener una comunicación en persona (no por Whatsapp) para tratar con seriedad estos temas.

Para interiorizarte más sobre educación emocional te invito a que te dirijas a:



www.fundacioneducacionemocional.org



Educación Emocional



@eduemocional / @LucasJJMalaisi



en el buscador de YouTube poné “Lucas Malaisi”



@educacion.emocional / @lucas_jj_malaisi

A través de estos sitios podrás dejarnos tus comentarios, formar parte del voluntariado virtual, hacer consultas, solicitar charlas para tu escuela o comunidad, obtener información y dejar tu firma virtual para apoyar la ley de educación emocional.

¡Gracias!

8. Cfr. Taylor, J. (2009). *Un ataque de lucidez*. Buenos Aires: Sudamericana.

9. Malaisi, L. (2014). *Modo creativo. Educación emocional del adulto*. San Juan: Editorial Educación Emocional. Pág. 45.

10. Aunque no es de mi agrado, en casos excepcionalmente difíciles se puede aplicar el “time-out” o “tiempo fuera”. Se trata de un tiempo de descanso en que el niño, si no puede dejar de hacer el berrinche, es puesto un momento a solas, para que aprenda a calmarse y a manejar la frustración. Durante este tiempo no se le debe dar atención (ni positiva ni negativa). Si se le da atención, sólo servirá para reafirmar la conducta desadaptativa. Esta técnica es propuesta por la Academia Estadounidense de Pediatría, (AAP, por su sigla en inglés). Sus creadores sugieren aplicarla después de que el niño haya cumplido el año de vida y sólo como último recurso en casos muy desafiantes. El tiempo a solas será de un minuto por cada año que tenga el niño. Yo sugiero aplicar esto a partir de los 3 años. Sin embargo, para este tipo de intervención, siempre es bueno que profundices en una investigación y consultes con un profesional.

11. Me hubiese gustado no incluir este título, pero en nuestros días puede ayudar a muchas familias y a sus niños en un proceso difícil. Prefiero, y propongo, hablar abiertamente las cosas.

12. Si los padres no pueden asistir, vale aclarar que tiene que ir un representante familiar que comunique lo vivido en el taller. Un tío, abuela o amigo íntimo de la familia puede dar el presente en ese encuentro. Se trata de sortear la frecuente excusa de “no puedo asistir porque tengo que trabajar”. La educación emocional de los hijos la hacemos entre todos, pero fundamentalmente con el compromiso de los padres.

13. Asegurate de solicitarles que sean breves. Las preguntas serán del estilo de ¿Qué les pareció la nota?, ¿En qué están de acuerdo y en qué disienten?, ¿Qué creen que pueden hacer para mejorar la crianza de sus hijos?, etc.



AYUDATE AYUDANDO

Estimado lector,

Te saludo y te abrazo. Te cuento que desde la fundación que presido promovemos acciones para el desarrollo de habilidades emocionales en todas las personas con el doble objetivo de mejorar la calidad de vida y disminuir conductas sintomáticas a futuro como son la violencia, violencia de género –solapada y en todas sus manifestaciones–, abusos, adicciones, depresiones, suicidios, trastornos de la alimentación, dificultades de aprendizaje, abandono escolar, delincuencia, enfermedades físicas y demás padecimientos que tienen como base causante una mala gestión de las emociones. Creemos que el desarrollo de habilidades emocionales y encontrar un propósito de vida son las bases de una vida sana y plena, tanto en lo personal como en el plano familiar y social. Estas son metas totalmente alcanzables si colaboramos en instituciones como son la familia, clubes, organismos gubernamentales y no gubernamentales; pero entendemos que el espacio ideal para desarrollar y transmitir estos recursos es la escuela, ya que esta representa un espacio coyuntural al que asisten niños, adolescentes y adultos, en calidad de educadores y educandos, con quienes es posible trabajar en pos de dichos objetivos.

Sabemos de personas que expresan su solidaridad mediante esfuerzos bienintencionados y filantrópicos, como también de fundaciones, programas y demás acciones alineadas con el deseo de mejorar las condiciones de vida de la humanidad, pero advertimos una falencia:

muchos de estos esfuerzos tienen caducidad, porque forman parte de programas que tienen una fecha de vencimiento o porque dependen de personas que se mudan, cambian de parecer, enferman o mueren y, con ellos, perecen dichas estrategias tendientes al bienestar. Creemos firmemente que estos esfuerzos, que muchas veces están aislados o no trabajan en red y que son temporales, no terminan de realizar una verdadera transformación social (o un cambio autosostenido o de segundo orden). A veces, hasta son engañosos, porque provocan un alivio que dura lo mismo que cualquier maquillaje. En conocimiento de ello, nuestros esfuerzos se centran en trascender esas limitaciones de espacio y tiempo, buscando un alcance sistémico (a todos los ciudadanos) y sustentable (autosostenido en el tiempo, sin caducidad) para lograr una auténtica transformación que alcance las raíces del problema. Es por esto que entendemos que alcanzar un consenso en estas prácticas de empoderamiento personal es crucial. Asimismo, consideramos que la herramienta que tiene la medida justa para lograr el mantenimiento y alcance sistémico de estas propuestas es una ley de educación emocional. Existe un consenso a nivel mundial de los excelentes resultados de la educación emocional en los establecimientos educativos en materia de promoción de la salud, pero al día de la fecha son demasiado pocas –en proporción– las escuelas que la tienen en sus aulas. Más aún, aquellas ubicadas en zonas vulnerables o de riesgo –las que más la necesitan– muy raramente tienen acceso a estas tecnologías. Creemos que llegar a todas las personas puede lograrse con un acuerdo social con fuerza de ley.

Liberar a los ciudadanos de las ataduras invisibles que tejen confabulados el mercado de la enfermedad y de la inseguridad, el consumismo, el narcotráfico, el culto de la imagen y demás no es una tarea que pueda hacerse de un día para otro. No existen soluciones mágicas. Las reales requieren esfuerzo, tiempo y ciencia. La nuestra es una batalla que se libra en el ámbito de los pensamientos y significados, que puede ganarse mucho más si toma lugar en el aula, ese espacio donde nos hacemos libres y se trazan algunos bosquejos de quiénes seremos. Claramente, no se trata de un combate cuerpo a cuerpo, sino que este es inmaterial; por tanto, pasa inadvertido para muchos, y así, tristemente, se está cobrando más vidas que cualquier conflicto. Porque un niño o niña que no aprende a respetarse y valorarse, a la postre es un blanco fácil para el consumo de drogas,

violencia y demás flagelos. Nuestro trabajo toma lugar en los confines de las creencias, justo donde se edifica la identidad y el rol de cada cual y, luego, el de la sociedad. Por ello, no podemos ganar prescindiendo de ese a quien ayudamos y hemos de hacerlo transitando juntos a la par. Por todo esto, tendremos que ser pacientes, pues nuestra meta sólo emerge en el horizonte, en el largo plazo, y no antes. Tendremos que ser coherentes, pues nuestra meta fragua en cada gesto, en cada actitud. Además, es un desafío que requiere sinceridad y humildad, pues casi cualquier otra cosa podría ser más cómoda y fácil. Es una aventura que ofrece lo mismo que exige: una transformación personal. Es una meta que nos merecemos sólo si somos íntegros, y desde que es un camino emocional, puede ser cualquier cosa, menos lineal. Es una batalla que, por ser inmaterial, no requiere fuerzas, sino fe. Desoír la mentira de que no es posible –que gritan los que no pueden– requiere compasión para comprender y perdonar lo que muchos odian, coraje para sostener decisiones y superar miedos, una férrea esperanza de saber que sí podemos, y finalmente, en caso de que todo falle, sentido del humor.

Si todavía estas ahí, ahora sí, ¡bienvenido a ayudar!

La mejor manera de aprender algo es enseñándolo, por lo que te propongo algo: que te ayudes ayudándonos a difundir este mensaje. Desde explicar lo que aquí aprendiste hasta pensar en personas a quienes les vendría bien leer este libro y regalarles una copia. También arrobar la Fundación Educación Emocional o mi perfil personal con fotos de tu lectura o mensajes que encuentres en este libro. También podés profundizar viendo videos en YouTube, generando conversaciones al respecto y –¿por qué no?– formando parte del equipo de la Fundación Educación Emocional como voluntario o embajador. Para indagar sobre esta posibilidad, ingresá a <www.fundacioneducacionemocional.org>. Si querés comunicarte con nosotros, podés hacerlo a nuestro correo electrónico institucional (info@fundacioneducacionemocional.org) o a través de mi correo personal (lucasjj@fundacioneducacionemocional.org).

Querido lector, te agradezco de corazón que con tu lectura hagas posible que yo viva mi propósito de vida. Te invito a que seas parte de una ayuda humanitaria desde la toma de conciencia emocional y a que te subas a bordo de este gran sueño.

Te deseo toda clase de bendiciones que, con tu permiso, ya están tomando lugar en tu vida y que la sabiduría te acompañe siempre.

Te abrazo,

Lucas J. J. Malaisi



INSTRUCCIONES DE USO DEL LIBRO

Mis emociones y habilidades en la escuela es un libro de actividades para que realice el niño, pero requiere de la compañía de un adulto que le explique las consignas y lo acompañe cuando trabaje, tanto grupal como individualmente. En el mundo emocional suelen suscitarse muchas preguntas (a menudo de difícil respuesta) que requieren de alguien que explique y a veces ayude a tolerar la incertidumbre diciendo, simplemente, “Aún no lo sabemos, habrá que averiguarlo”.

Este libro está pensado para niños y niñas de nivel inicial hasta 6° o 7° grado del primario. ¿Cómo es posible? Esto es así puesto que las actividades podrán ser reelaboradas para lograr mayores niveles de profundidad a medida que el niño se alfabetice e incremente su capacidad reflexiva y de autoconocimiento. De este modo, a niños de nivel inicial no se les pedirá mucho más que hacer dibujos y hablar de las emociones, mientras que se podrá trabajar progresivamente y con mayor profundidad con los del primero al último grado del primario, completando las preguntas y actividades que están al final de cada emoción.

Por otro lado, la idea de este libro es reelaborar cada emoción a lo largo de los años, ya que, por ejemplo, el miedo, el enojo o la alegría de un mismo niño a los 5 años serán vivenciados en forma distinta años más tarde. Para aprovechar el mismo libro a lo largo de los años podrás agregar hojas anilladas en las partes correspondientes a las emociones ya trabajadas el año anterior. De este modo quedará un registro emocional de su desarrollo.

Las actividades aquí propuestas no pretenden ser acabadas, sino que son una invitación a que cada docente o familia use su imaginación y haga sus propias creaciones según sus preferencias y las del niño.

Al trabajar las actividades de este libro es importantísimo destacar que **no se obligará a nadie a hablar de lo que no quiera** (ya se trate de una emoción o de la circunstancia que la suscitó), y se les proveerá a los niños el tiempo y el espacio necesarios para expresarse. Además, cuando alguien hable de sus emociones es imprescindible una actitud –tanto del docente o tutor como de los compañeros– de respeto y atenta consideración para con su persona y sus sentimientos, reconociendo como válidas todas las respuestas que surjan. Por último, se le prestará especial cuidado al clima educativo, procurando profundizar en el trabajo cuando haya buen humor, silencio respetuoso o “buena onda” grupal. Para ello, ¡la calma y templanza del docente son cruciales!

Finalmente, es muy importante que el docente que acompañe a sus alumnos en su desarrollo emocional también haga una elaboración de cada una de las emociones de este libro. Sí, docente, léiste bien. ¡Vos también tenés que trabajar tus emociones para ser consciente de ellas! Quizá no lo hagas con dibujos sino con narraciones, pero es crucial vivenciar el proceso de autoconocimiento para entender que no todos somos iguales y que no todo tiene una respuesta.

PLANIFICACIÓN SUGERIDA

Para desarrollar la planificación y preparación de las clases es necesario establecer el qué (objetivos) y el cómo (método: técnicas y modalidades de trabajo).

Nivel Inicial	Emociones: enojo, tristeza, felicidad y miedo (u otras, pero no más de cuatro). Han de ser trabajadas en forma transversal a los contenidos regulares.
1° a 3°	Emociones: pueden reelaborarse las anteriores y añadir dos más por año hasta completar el listado de emociones.
4° a 7°	Emociones: reelaborar las anteriores y profundizar en el nivel de comprensión de cada una de ellas, aumentando la complejidad de las consignas.

RESPECTO DE LA EVALUACIÓN (Sólo para docentes)

La educación emocional tiene dos ejes troncales: desarrollo de las cinco habilidades emocionales y conocimiento de uno mismo. Sólo el desarrollo de habilidades emocionales puede ser evaluado, no así el conocimiento de uno mismo, que consiste en respuestas únicas por naturaleza.

DESARROLLO DE HABILIDADES EMOCIONALES		CONOCIMIENTO DE UNO MISMO
Puede evaluarse el nivel de participación del niño, la incorporación del lenguaje emocional, su capacidad de expresar lo que siente, su esfuerzo, su compromiso... Si bien el CE (coeficiente emocional) no puede ser medido con precisión, podrás evaluar las habilidades emocionales en forma aproximada considerando el siguiente cuadro.		No puede ser evaluado porque no hay respuestas correctas ni incorrectas. El que un niño tenga miedo a las arañas o a las palomas, por ejemplo, no está ni bien ni mal: es una respuesta única y, por lo tanto, válida. Las respuestas y opiniones que los niños den sobre lo que sienten no deben ser sometidas a una evaluación o crítica. Este libro intenta enseñarles a gestionar ellos mismos sus emociones. Se trata de acompañarlos a descubrir algo que ni siquiera los adultos conocemos de antemano, –a diferencia de lo académico tradicional, donde quien enseña sabe anticipadamente la respuesta correcta (por ej. que $2 + 2 = 4$). Se trata de un proceso continuo que no aspira a un resultado final.
HABILIDAD	¿En qué lo veo?	
AUTOCONOCIMIENTO y SIMBOLIZACIÓN DE LAS EMOCIONES	Adquisición de léxico emocional, conocimiento de las emociones.	
	¿Puede reconocer y nombrar las emociones mientras las está sintiendo? [En chicos a partir de 5° grado: ¿Es consciente de sus autodiálogos o pensamientos?]	

AUTORREGULACIÓN	Capacidad de espera, calma, control de impulsos, tolerancia a la frustración, etc.	El conocimiento de uno mismo es susceptible de ser autoevaluado. Por ello, cada alumno tiene el recurso de la Autoevaluación de Motivación, Desempeño en cada una de las actividades de este libro y el Diario Emocional.
MOTIVACIÓN	Capacidad de orientarse en sus metas. ¿Es consciente de los intereses que lo motivan? ¿Está enfocado en objetivos?	
EMPATÍA	Capacidad de identificar y nombrar las emociones en el otro. Incluye la capacidad de escucha, comprensión y saber qué siente el otro.	
HABILIDADES SOCIALES	Resolución de conflictos, popularidad, asertividad, cooperación, ayuda a otros, solidaridad.	
Modo de evaluación sugerido: En la planilla de seguimiento del alumno, evaluar cada una de estas habilidades en: casi siempre; generalmente; a veces y rara vez. Es importante aclarar que en el nivel inicial estas habilidades recién comienzan a hacerse visibles, por lo cual es más oportuno evaluar narrativa o cualitativamente.		

CONSIGNAS PARA TRABAJAR CORRECTAMENTE LAS ACTIVIDADES DEL LIBRO

*“Dime y olvidaré. Muéstrame y tal vez recuerde.
Involúcrame y aprenderé”.*
Proverbio chino

En las clases de educación emocional hacedlos dibujar y colorear cada una de las emociones de este libro. Mientras lo hacen, entablá una conversación acerca de cada una de ellas siguiendo las preguntas y consignas que allí se encuentran. Así los ayudarás a reflexionar, actualizar y utilizar sus conocimientos, como también a adquirir nuevos, para resolver y superar situaciones de conflicto.

Para profundizar y enriquecer el trabajo que realicen los chicos con cada emoción viene muy bien combinar una o más de las siguientes modalidades de trabajo:

1. CÍRCULO ABIERTO

El adulto propone un tema para charlar. Todos dan su opinión por turnos y el adulto interviene moderando y empatizando. Es muy importante destacar que todas las opiniones son válidas y que podemos estar en desacuerdo sin enojarnos con la persona. Recomiendo interrumpir solo cuando se juzgue o se cometan excesos de algún tipo.

2. DRAMATIZACIÓN Y JUEGO DE ROLES

La dramatización debe utilizarse para cada una de las emociones propuestas en este libro. Podrás contarles cuentos, fábulas o biografías, como también pedirles que inventen historias a partir de las cuales representarán y pondrán en escena estrategias para gestionar asertivamente las emociones. Las actuaciones por ejemplo pueden hacerse con personajes,

un equipo deportivo y su *coach* que lo motiva; una persona que consulta a un psicólogo ante un determinado problema; un amigo que aconseja, perdona o acompaña en el dolor por la muerte, motiva o pone un límite a otro; un padre que educa; un enfermero que cuida a un paciente terminal, y un largo etcétera.

Es muy importante que luego de la dramatización se proponga una charla donde todos, en un círculo abierto, puedan opinar. Finalmente, se llegará a una conclusión, que será la enseñanza que queremos que los chicos aprendan a partir de la actuación.

3. MÚSICA

La música es inductora de estados de ánimo, de modo que podrás utilizarla antes de una actividad. Pondrás ritmos movidos si lo que querés es activarlos y despertarlos; si lo que querés es serenarlos, podés poner una melodía tranquila. Asimismo, es muy recomendable poner música suave de fondo cuando dibujen o hagan movimientos de relajación.

4. MEDITACIÓN + EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN



Para el ejercicio de meditación es necesario conectarse con el momento presente. Para hacerlo, los niños pueden focalizar la atención sobre un sonido, una imagen o la propia respiración. Sentándose con las piernas cruzadas, la espalda derecha y la mirada al frente, juntar los dedos de las manos y asentarlas hacia arriba sobre las rodillas. Cerrar los ojos. Inhalar y exhalar pausadamente. Repetir el ejercicio durante unos 5 a 10 minutos. Para terminar, respirar profundo y soltar lentamente. Es opcional abrir los ojos, pararse y elongar.

Sugerencia: además de cuando quieras, hacé ejercicios de meditación y respiración al comienzo de cada clase, pero principalmente enseñales a hacerlo al vivenciar las emociones displacenteras (enojo, vergüenza, miedo, tristeza, ansiedad, etc.), para que aprendan a gestionarlas.

Podrás usar también para la meditación la Botella de la Calma (una botella de plástico con agua y *glitter* que al ser agitada desprende las partículas que tardan unos 3 o 5 minutos en decantar) para que realicen el ejercicio de meditación mirando las partículas decantar. Una vez que haya terminado el ejercicio de respiración recuérdale que tilde el circulito del estudiante meditando para indicar que la tarea fue realizada.

5. ESCUCHANDO MI CORAZÓN

Ejercitá con ellos el prestar atención a los latidos de su corazón. Llevándose una mano al pecho, cerrando los ojos y en silencio por unos segundos, pediles que se concentren en cómo son sus latidos: rápidos, lentos, fuertes, suaves... ¿Indican alegría, enojo, tristeza, agrado, miedo...? Es importante explicarles que los latidos lentos son óptimos para actividades tranquilas que requieran de pensamiento, reflexión y creatividad, mientras que los latidos rápidos son mejores para aquellas que requieran movimiento corporal. Pero, por sobre todo, son una señal de vida, de que contamos con nosotros mismos.

La palabra *coraje* proviene del latín *cuore*, que significa “corazón”. Si escuchamos nuestro corazón, encontraremos nuestro camino (que es único), y así obtendremos el coraje suficiente para vencer los miedos y las fuerzas para levantarnos cuando caemos.

Para disminuir los latidos del corazón basta con ejercitar la meditación y respiración pausada y profunda. El ejercicio “Escuchando mi corazón” es muy bueno para disminuir la impulsividad y concentrarse en las propias elecciones, como también para calmarse en momentos difíciles.

6. ASERTIVIDAD

Es una forma aprendida de comunicarnos que se encuentra en medio de dos conductas extremas: la agresividad y la pasividad. Por medio de la asertividad la persona expresa verbalmente sus pensamientos y defiende sus derechos sin ser agresivo ni hiriente, pero tampoco pasivo (no calla ni se somete a la voluntad del otro). La asertividad se entrena ensayando –frente a un espejo, en presencia de alguien (*coach*) que nos entrene y corrija, o

bien solos— hasta encontrar y automatizar la forma adecuada de decir las cosas sin caer en los extremos mencionados.

Todas y cada una de las emociones de este libro deben ser entrenadas para ser expresadas de una forma asertiva. Asimismo, hay que entrenar la asertividad para transmitir valores, creencias y pensamientos. Para ello, luego de una explicación sobre qué es la asertividad, pediles a los chicos que te den ejemplos de cómo sería comportarse ante cada emoción de las tres maneras (agresiva, asertiva y pasivamente) para que sean conscientes de las diferencias y aprendan a expresarse sanamente.

7. DESAFÍOS Y EXPERIMENTOS EMOCIONALES

Así como en otras asignaturas se piden deberes, en educación emocional también lo hacemos pero los llamamos desafíos emocionales para evitar resistencia por parte de los chicos. Los deberes pueden estar destinados a cada una de las cinco habilidades emocionales (ver el cuadro de evaluación) y podés involucrar la participación de familiares. Pueden ser preguntas destinadas a lograr un mayor autoconocimiento, por ejemplo: ¿Qué emociones sintieron el fin de semana? ¿Qué descubrí de mí esta semana? ¿Qué tres actitudes mías fueron valorables y cuáles tres fueron negativas? ¿Qué puedo aprender de ellas? ¿En qué cosas me esforcé?

También pueden ser tareas: dar dos abrazos a cada uno de mis seres queridos y decirles que los quiero; decirles qué actitudes valoro de ellos y cuáles me gustaría que cambiaran (y cómo podrían hacerlo); ayudar en lo que pueda a un ser querido o a alguien que lo necesite aunque no lo conozca, registrando luego qué ayuda hice y cómo me sentí; escribir una carta a alguien o hacerle un dibujo... También podés pedirle al niño que luego de trabajar cada emoción se la exprese a aquellos hacia quienes la siente y verbalice un porqué.

En fin, podrás planificar tantas preguntas de autoconocimiento y tareas emocionales como creas convenientes para cada niño, considerando su desarrollo emocional y su crecimiento personal. Lo importante es tomar de guía las cinco habilidades emocionales para entrenarlas *in situ* a partir de una consigna a modo de “desafío”.

COLOREÁ O TILDÁ EL CÍRCULO SEGÚN CÓMO REALICES LA ACTIVIDAD:



SOLO



EN FAMILIA



CON AMIGOS/EN LA ESCUELA

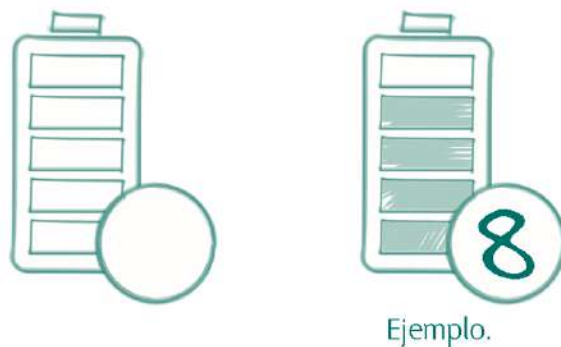
Cuando aprendió a utilizar el nombre de la emoción sobre la que trabajó en este libro, **deberás pegar el correspondiente certificado**. Esta pequeña congratulación hace las veces de fijador de la adquisición de la habilidad.



AUTOEVALUACIÓN DE DESEMPEÑO. Pediles que pinten los dos lados del corazón si la actividad les resultó fácil, un lado si les resultó dificultosa y ninguno si les resultó muy difícil o no lograron hacerla. (14)



AUTOEVALUACIÓN DE MOTIVACIÓN. Para que aprendan a identificar su nivel energético y motivacional les podés pedir que coloquen un número del 1 al 10 en el recuadro de “energía” que represente su estado, donde 1 es “casi sin ganas” y 10 “muy motivado”.



DIARIO EMOCIONAL. Pediles que pinten la emoción que sintieron al comienzo de la actividad:



Los alumnos de nivel inicial sólo utilizarán las primeras cinco emociones; los más grandes podrán utilizar todas.

Luego de que identificaron y colorearon la emoción que sienten, pediles que la compartan en una conversación con un compañero/a o al grupo. Si no se animan a hacerlo, invitalos a que lo escriban en un diario emocional.

14. Propongo algo similar a la autoevaluación que describe M. Baqués en PAI Plus, pero en este caso el niño evalúa cuánto le costó, independientemente de si termina o no la actividad.

FIGURITAS DE EMPATÍA

Pegá en cada uno de los espacios la figurita según corresponda.



AMOR	ENOJO	DISGUSTO	MIEDO
FELICIDAD	TRISTEZA	SORPRESA	VERGÜENZA

Además, podés pedirle que haga en hojas o en un afiche un *collage* emocional gigante, buscando y pegando recortes de revistas donde aparezcan personas expresando diferentes emociones.

Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!



FELICIDAD

Nombre: Fecha: Grado:



Definición para padres y docentes:

La felicidad es un sentimiento estable en el que se da una sensación de orgullo, tranquilidad y satisfacción personal (la llamada "paz interior"). Se parece a la alegría pero no es lo mismo, ya que la alegría es más efímera (es decir, del momento).

La palabra *feliz* proviene del latín, y significa "fértil, fecundo". Es que la felicidad, a nivel biológico, aumenta el funcionamiento del sistema parasimpático -lo que activa la memoria, la creatividad, la inteligencia, el sistema inmunológico, el sistema digestivo y el sueño-. También aumenta las posibilidades de socializar y estimula la hormona del crecimiento, entre otros efectos positivos.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís felicidad.



Hoy siento:

- ☒ felicidad
- ☐ enojo
- ☐ miedo
- ☐ tristeza
- ☐ disgusto
- ☐ sorpresa
- ☐ alegría
- ☐ entusiasmo
- ☐ tranquilidad
- ☐ aburrimiento
- ☐ angustia
- ☐ celos
- ☐ culpa
- ☐ envidia
- ☐ venganza

 Aquí dibujá a todas aquellas personas y/o situaciones que te ponen feliz.

Nombre: Fecha: Grado:

 Respirá - Meditá
5' a 10'

Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

 Aquí algún familiar se dibuja y escribe algo referido a cuando está feliz.

Nombre: Fecha: Rol familiar:

 Respirá - Meditá
5' a 10'

Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

Consignas para trabajar con los chicos

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué hace que te sientas feliz?
¿Qué hacés cuando estás feliz?



Tumándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las cosas que los ponen felices y por qué es importante sentirse feliz.

1. Buscá sinónimos de la palabra *felicidad*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te hace feliz. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.

3. Pedíles a los chicos que hagan un mimo de la felicidad. Cuando lo tengan ensayado, invítalos a que se miren en el espejo o se tomen una selfie así ven cómo son cuando están felices. ¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando estás feliz?

4. ¿De qué te dan ganas cuando estás feliz?

5. ¿Qué información nos brinda la felicidad?

6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando estás feliz?

7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?

Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!

ENOJO

Nombre: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Definición para padres y docentes

El enojo es una emoción que nos advierte de una situación considerada como injusta o inoportuna y provoca un aumento de la energía corporal para corregirla (poniendo un límite, defendiéndonos, etc.). En sí misma no es una emoción negativa; sólo puede acarrear problemas si no la gestionamos adecuadamente. Como todas las emociones, el enojo depende de nuestro sistema de creencias; por lo tanto, no a todos nos enoja lo mismo, ni en la misma medida.

El enojo dificulta una buena *performance* en lo que sea que hagamos, porque a nivel biológico activa el sistema simpático a la vez que desactiva la memoria, la creatividad, el sistema inmunológico, el sistema digestivo y el sueño.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís enojo.

Respira - Medita
5' a 10'



¿Cómo hiciste la actividad?



Hoy siento:

- ☐ felicidad
- ☐ enojo
- ☐ miedo
- ☐ tristeza
- ☐ disgusto
- ☐ sorpresa
- ☐ alegría
- ☐ entusiasmo
- ☐ tranquilidad
- ☐ aburrimiento
- ☐ angustia
- ☐ celos
- ☐ culpa
- ☐ envidia
- ☐ venganza

 Aquí dibujá a todas aquellas personas y/o situaciones que te enojan.

 Respirá - Meditá 5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:



¿Cómo hiciste la actividad?

 solo
  en familia
  con amigos
 

Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

 Aquí algún familiar se dibuja y escribe algo referido a cuando está enojado.

 Respirá - Meditá 5' a 10'

Nombre: Fecha: Rol familiar:



¿Cómo hiciste la actividad?

 solo
  en familia
  con amigos
 

Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

Consignas para trabajar con los chicos

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué te enoja? ¿Qué hacés cuando estás enojado?
¿Cómo podemos gestionar asertivamente el enojo?

Tumándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las cosas que los enojan y por qué es importante aprender a gestionar asertivamente el enojo.

1. Buscá sinónimos de la palabra *enojo*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te enoja. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.

3. Pedíles a los chicos que hagan un mimo del enojo. Cuando lo tengan ensayado, invítalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando están enojados.

¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando estás enojado?

4. ¿Qué información nos brinda el enojo?

5. ¿De qué te dan ganas cuando estás enojado?

6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando estás enojado?

7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?

Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!



MIEDO

Nombre: Fecha: Grado:

Definición para padres y docentes

El miedo sirve para indicarnos la presencia de peligros y amenazas. No todos tememos lo mismo, ya que el miedo también depende de nuestras creencias. Según lo vivido, la crianza y demás experiencias se van estableciendo -para bien o para mal- creencias sobre qué es peligroso. Por ello, siempre es bueno hablar del miedo para así corregir posibles errores cognitivos. A nivel biológico, el miedo activa el sistema simpático y, con este, los reflejos, aumenta el ritmo cardíaco y el respiratorio, dilata las pupilas y los bronquios. El miedo nos prepara para huir o defendernos, pero si es constante, será nocivo. Los ejercicios de respiración son perfectos para gestionarlo.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís miedo.



Respirá - Medita
5' a 10'



¿Cómo hiciste la actividad?



SOLO



en familia



con amigos



Hoy siento:

- ☒ felicidad
- ☐ enojo
- ☐ miedo
- ☐ tristeza
- ☐ disgusto
- ☐ sorpresa
- ☐ alegría
- ☐ entusiasmo
- ☐ tranquilidad
- ☐ aburrimiento
- ☐ angustia
- ☐ celos
- ☐ culpa
- ☐ envidia
- ☐ venganza


 Aquí dibujá o pegá recortes de todas aquellas cosas que te dan miedo.
 
 Respirá - Meditá
5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza


 Aquí cada familiar se dibuja cómo es cuando siente miedo y escribe el porqué.
 
 Respirá - Meditá
5' a 10'

Nombre: Fecha: Rol familiar:



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

Consignas para trabajar con los chicos

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué te produce miedo?
¿Qué hacés cuando sentís miedo? ¿Cómo podemos gestionar asertivamente el miedo?

Turnándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las cosas que les dan miedo y por qué es importante aprender a gestionar asertivamente el miedo.

1. Busca sinónimos de la palabra *miedo*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos qué te da miedo. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.

3. Pediles a los chicos que hagan un mimo del miedo. Cuando lo tengan ensayado, invitalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando sienten miedo.

¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando sentís miedo?

4. ¿De qué te dan ganas cuando sentís miedo?

5. ¿Qué información nos brinda el miedo?

6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando sentís miedo?

7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?



Respira - Medita
5' a 10'



Pega aquí el certificado

¡APLAUSOS!



TRISTEZA

Nombre: Fecha: Grado:

Definición para padres y docentes

La tristeza no es negativa, no es anormal ni está mal sentirla. Surge ante las pérdidas que sufrimos en la vida. Esta emoción será tan intensa como profundo sea el vínculo con lo perdido. En general, nos deja sin ganas ni fuerzas, y esto es para que podamos soltar lo que teníamos (o creíamos tener). Contribuye a dejar de "forzar" la realidad para dar paso a la aceptación.

Sus manifestaciones más comunes son el llanto y la sensación de abatimiento y/o desgarro; pero en los niños suele ser frecuente la inquietud y/o irritabilidad, en general como una forma de llamar la atención, ya que cuando están tristes necesitan una cuota extra de cariño y contención.

Para sentirnos tristes no necesariamente tenemos que perder un ser querido o algo visible. A menudo nos ponemos tristes por creencias irracionales que albergamos, por pensamientos pesimistas, por expectativas demasiado altas que luego no se cumplen, porque no tenemos esperanzas o porque no tenemos un sentido o algo que nos apasione en la vida. Por ello es bueno saber que a veces el problema no es la realidad misma, sino la creencia que tenemos de que las cosas deberían ser distintas.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando estás triste.

Respira - Medita
5' a 10'



¿Cómo hiciste la actividad?



en familia



con amigos



Hoy siento:

😊 felicidad

😡 enojo

😱 miedo

😞 tristeza

😬 disgusto

.....

😲 sorpresa

😄 alegría

😁 entusiasmo

😌 tranquilidad

😴 aburrimiento

😰 angustia

😡 celos

😞 culpa

😡 envidia

😡 venganza

 Aquí dibujá todas aquellas situaciones que te entristecen.

 Respirá - Meditá 5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

 Aquí algún familiar se dibuja y escribe algo referido a cuando está triste. ¿Qué le dirías para que se sienta mejor?

 Respirá - Meditá 5' a 10'

Nombre: Fecha: Rol familiar:



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

Consignas para trabajar con los chicos

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué hace que te sientas triste?
¿Qué hacés cuando sentís tristeza? ¿Cómo podemos gestionar asertivamente la tristeza?

Turnándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las cosas que los entristecen y por qué es importante aprender a gestionar asertivamente la tristeza.

1. Buscá sinónimos de la palabra *tristeza*.
2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te pone triste. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.
3. Pediles a los chicos que hagan un mimo de la tristeza. Cuando lo tengan ensayado, invítalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando se sienten tristes.
¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando estás triste?
4. ¿De qué te dan ganas cuando estás triste?
5. ¿Qué información nos brinda la tristeza?
6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando estás triste?
7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?

Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!

DISGUSTO

Nombre: Fecha: Grado:

Definición para padres y docentes:

Esta emoción, como todas, nos ayuda a elegir. Nos indica cuando algo no es de nuestro agrado y nos asiste al momento de poner límites. Es importante trabajar esta emoción y hablar sobre ella, ya que hay que entender que para alcanzar ciertos objetivos en la vida hemos de pagar algunos "peajes emocionales" y esforzamos haciendo cosas que quizá en el momento nos disgusten.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando estás disgustado.



¿Cómo hiciste la actividad?



SOLO



en familia



con amigos



Hoy siento:

- ☒ felicidad
- ☐ enojo
- ☐ miedo
- ☐ tristeza
- ☐ disgusto
- ☐ sorpresa
- ☐ alegría
- ☐ entusiasmo
- ☐ tranquilidad
- ☐ aburrimiento
- ☐ angustia
- ☐ celos
- ☐ culpa
- ☐ envidia
- ☐ venganza

 Aquí dibujá todas las cosas que te disgustan.

 Respirá - Medita 5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

 Aquí algún familiar se dibuja y escribe algo referido a cuando está disgustado.

 Respirá - Medita 5' a 10'

Nombre: Fecha: Rol familiar:

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

Consignas para trabajar con los chicos

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué hace que te disgustes?
¿Qué hacés cuando sentís disgusto? ¿Cómo podemos gestionar asertivamente el disgusto?

Turnándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las cosas que les disgustan y por qué es importante aprender a gestionar asertivamente el disgusto.

1. Buscá sinónimos de la palabra *disgusto*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te disgusta. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.

3. Pediles a los chicos que hagan un mimo del disgusto. Cuando lo tengan ensayado, invitalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando sienten disgusto.

¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando estás disgustado?

4. ¿De qué te dan ganas cuando sentís disgusto?

5. ¿Qué información nos brinda el disgusto?

6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando estás disgustado?

7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?



Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!



SORPRESA

Nombre: Fecha: Grado:

Definición para padres y docentes

Es una emoción causada por algo inesperado que provoca una intensa focalización de la atención. La sorpresa es una emoción muy breve y puede ser agradable, neutral o desagradable, según cómo sea clasificado aquello que la provocó. Luego de esta emoción suele seguir otra un poco más duradera.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando estás sorprendido.



¿Cómo hiciste la actividad?



Hoy siento:

😊 felicidad

😡 enojo

😱 miedo

😞 tristeza

😬 disgusto

.....

😲 sorpresa

😊 alegría

😄 entusiasmo

😌 tranquilidad

😴 aburrimiento

😰 angustia

😠 celos

😞 culpa

😡 envidia

😡 venganza

 Aquí dibujá todas aquellas cosas que te provocan sorpresa.

 Respirá - Meditá
5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

 Aquí algún familiar se dibuja y escribe algo referido a cuando está sorprendido.

 Respirá - Meditá
5' a 10'

Nombre: Fecha: Rol familiar:



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

Consignas para trabajar con los chicos

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué hace que te sorprendas?
La sorpresa, ¿es agradable o desagradable? ¿O hay de las dos?
¿Qué tendés a hacer cuando te sorprendés? ¿Cómo podemos gestionar asertivamente la sorpresa?

Turnándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las cosas que los sorprendieron alguna vez.

1. Buscá sinónimos de la palabra *sorpreso*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te provoca sorpresa. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.

3. Pediles a los chicos que hagan un mimo de la sorpresa. Cuando lo tengan ensavado, invitalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando se sienten sorprendidos.

¿Que cambios notas en tu cuerpo cuando estas sorprendido?

4. ¿De que te dan ganas cuando estas sorprendido?

5. ¿Que información nos brinda la sorpresa?

6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando algo te sorprende?

7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?

Respirá - Medita
5' a 10'

Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!



VERGÜENZA

Nombre: Fecha: Grado:

Definición para padres y docentes

Es una emoción que surge cuando hemos hecho algo considerado inadecuado y nos encontramos ante la presencia real o imaginaria de la mirada de otra persona. Cuando la vergüenza es baja puede resultar útil, ya que ayuda a que respetemos los códigos sociales. Pero creencias muy exigentes pueden tomarla demasiado elevada y patológica. Para superar estos niveles nocivos de vergüenza es necesario entender que no somos los errores que cometemos, sino que estos son sólo algo que nos pasa. De esta manera aprenderemos a naturalizarlos y a retirarnos de ellos.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís vergüenza.

Respirá - Medita
5' a 10'

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

Hoy siento:

😊 felicidad

😡 enojo

😱 miedo

😞 tristeza

😓 disgusto

.....

😲 sorpresa

😊 alegría

😊 entusiasmo

😊 tranquilidad

😊 aburrimiento

😞 angustia

😡 celos

😞 culpa

😡 envidia

😡 venganza


 Aquí dibujá todas aquellas cosas que te dan vergüenza.
 
 Respirá - Medita
5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza


 Aquí algún familiar se dibuja y escribe algo referido a cuando siente vergüenza.
 
 Respirá - Medita
5' a 10'

Nombre: Fecha: Rol familiar:



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

Consignas para trabajar con los chicos

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué hace que sientas vergüenza?
¿Qué tendés a hacer cuando te da vergüenza? ¿Cómo podemos gestionar asertivamente la vergüenza?

Tumándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las cosas que les dan vergüenza.

1. Busca sinónimos de la palabra *vergüenza*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te da vergüenza. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.

3. Pedíles a los chicos que hagan un mimo de la vergüenza. Cuando lo tengan ensayado, invítalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando sienten vergüenza.
¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando sentís vergüenza?

4. ¿De qué te dan ganas cuando sentís vergüenza?

5. ¿Qué información nos brinda la vergüenza?

6. ¿Qué no podés hacer bien cuando sentís vergüenza?

7. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando sentís vergüenza?

8. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?

Respira - Medita
5' a 10'

Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!

AMOR

Nombre: Fecha: Grado:

Definición para padres y docentes:

El amor es un sentimiento de apego y cariño hacia alguien. Se da cuando aceptamos al otro en su legitimidad de ser como es, y excluye en el trato toda forma de violencia. El amor no sólo se transmite al decir "te amo", sino también con actitudes de cuidado y conductas como proteger, abrazar, cachorrear, escuchar, hacer caricias, etc.

El amor tiene sus beneficios a nivel corporal, porque, al comprender cuidados y contención, favorece la tranquilidad. Esto, a su vez, eleva el funcionamiento equilibrado del sistema parasimpático, activando el sistema digestivo, el sistema inmunológico, los ciclos del sueño, la hormona del crecimiento, la memoria, la creatividad, la inteligencia, etc.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís amor.

¿Cómo hiciste la actividad?



Hoy siento:

- ☐ felicidad
- ☐ enojo
- ☐ miedo
- ☐ tristeza
- ☐ disgusto
- ☐ sorpresa
- ☐ alegría
- ☐ entusiasmo
- ☐ tranquilidad
- ☐ aburrimiento
- ☐ angustia
- ☐ celos
- ☐ culpa
- ☐ envidia
- ☐ venganza

Aquí dibujá a todas aquellas personas y cosas que amás.

Respirá - Meditá
5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

Hoy siento:

- felicidad
- enojo
- miedo
- tristeza
- disgusto
-
- sorpresa
- alegría
- entusiasmo
- tranquilidad
- aburrimiento
- angustia
- celos
- culpa
- envidia
- venganza

Aquí dibujá a alguna o todas las personas que te aman.

Respirá - Meditá
5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:

Nota a tutores y maestros

Al trabajar el amor suelen surgir confusiones, ya que algunos alumnos incluyen la sensualidad y el sexo como expresiones de amor. Por ello es oportuno enseñarles —de ser necesario— que el sexo es algo distinto al amor. El amor depende del tipo de vínculo en el que surge. Así, está el amor de padres a hijos, entre hermanos y amigos, de hijos a padres, etc. Pero el único vínculo de amor sexualizado es el que se da entre adultos en dominio de sus facultades para elegirse como pareja (es decir, que son libres para elegir) y que no son consanguíneos (que no son parientes). En este punto, no está de más recordarles que nadie tiene el derecho de tocar sus partes íntimas o pedirles que ellos hagan cosa parecida en nombre del amor. Esa es la razón por la cual usamos las ropas que nos visten: para cubrir nuestros cuerpos. Para ampliar sobre el amor te sugiero que releas el apartado "Amor" en "Nutrición emocional".

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

Hoy siento:

- felicidad
- enojo
- miedo
- tristeza
- disgusto
-
- sorpresa
- alegría
- entusiasmo
- tranquilidad
- aburrimiento
- angustia
- celos
- culpa
- envidia
- venganza

Consignas para trabajar con los chicos

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué hace que sientas amor?
¿Qué tendrías a hacer cuando sentís amor? ¿Cómo podemos gestionar asertivamente el amor?
(Atención: no todos se animan a expresarlo).

Turnándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las personas y actividades que aman.

1. Buscá sinónimos de la palabra *amor*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te provoca amor o hace sentir amor. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.

3. Pedíles a los chicos que hagan un mimo del amor. Cuando lo tengan ensayado, invítalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando sienten amor.

¿Sabías que es muy bueno saber qué cosas amamos hacer en la vida? Esto te ayudará a que no abandones tus objetivos y siempre intentes seguir adelante. Saber a quiénes amamos y quiénes nos aman está bueno también porque son parte de nuestra vida. Cuando nos aman, nos sentimos más seguros y dicen por ahí que ¡hasta nos volvemos más inteligentes!

En ocasiones el enojo puede sobreponerse al amor, pero sólo es por un momento. Si por ejemplo tu mascota se come tu juguete preferido, puede que te enojés, pero luego vas a perdonar y olvidar lo que pasó. Que te enojés por lo que sucedió no quiere decir que no lo/la ames. También puede pasarte que tus papás se enojen con vos por alguna travesura que hagás, pero eso no quiere decir que ya no te amen.

¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando sentís amor?

4. ¿De qué te dan ganas cuando sentís amor?

5. ¿Qué información nos brinda el amor?

6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando sentís amor?

7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?

Respirá - Medita
5' a 10'

Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!

CELOS

Nombre: Fecha: Grado:

Definición para padres y docentes

Es una emoción "social" ya que sólo aparece en configuraciones grupales. En los niños suele ser frecuente cuando está por nacer un nuevo hermanito o bien cuando un compañero se destaca por sobre ellos. Ambas situaciones se perciben como amenazantes: el otro puede robarse la atención de los padres o docentes.

Los celos surgen cuando el niño siente que la persona de quien espera afecto le resta atención para darsela a otro sobre aspectos que él percibe como propios. Los celos son indicio de una necesidad de atención. Para que los niños puedan gestionarlos, es importante que destaquemos y valoremos en ellos sus características únicas (es decir, aquello que sólo ellos tienen).

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís celos.

Respirá - Medita
5' a 10'



¿Cómo hiciste la actividad?



Hoy siento:

felicidad

enojo

miedo

tristeza

disgusto

sorpres

alegría

entusiasmo

tranquilidad

aburrimiento

angustia

celos

culpa

envidia

venganza

 Aquí dibujá todas aquellas personas y situaciones que te dan celos

 Respirá - Meditá
5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:

¿Cómo hiciste la actividad?

 solo

 en familia

 con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

 Aquí algún familiar se dibuja y escribe algo referido a cuando está celoso.
¿De quién está celoso?

 Respirá - Meditá
5' a 10'

Nombre: Fecha: Rol familiar:

¿Cómo hiciste la actividad?

 solo

 en familia

 con amigos



Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

Consignas para trabajar con los chicos



Respira - Medita
5' a 10'

Preguntar en un círculo abierto: ¿Qué o quién hace que sientas celos?

¿Qué tendés a hacer cuando sentís celos? ¿Cómo podemos gestionar asertivamente los celos? (Atención: no todos se animan a expresarlos).

Tumándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las personas de las que están celosos.

1. Busca sinónimos de la palabra *celos*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te pone celoso. Pero primero escribí aquí un ayudamemoria.

3. Pediles a los chicos que hagan un mimo de los celos. Cuando lo tengan ensayado, invitalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando sienten celos.

¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando sentís celos?

4. ¿De qué te dan ganas cuando sentís celos?

5. ¿Qué información nos brindan los celos?

6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando sentís celos?

7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?

8. ¿Qué cosas distintas podés hacer para no sentir celos? Algunas sugerencias: pedir que también se queden o jueguen con vos, decir cómo te sentís, entender que también los demás merecen atención, evitar competir con otros y superarte a vos mismo en lo que a vos te guste... ¿Qué más?

Pega aquí el certificado

¡APLAUSOS!



TRANQUILIDAD

Nombre: _____ Fecha: _____ Grado: _____

Definición para padres y docentes

La tranquilidad frecuentemente es confundida con la confianza y la seguridad. La confianza es la creencia de que uno es capaz y la seguridad es una circunstancia caracterizada por la ausencia de riesgos. Ambas suelen generar la emoción de tranquilidad.

En el siglo XXI hay que aprender a estar tranquilos en medio de la incertidumbre y de una relativa inseguridad, porque esta emoción -junto a otras placenteras- constituye la plataforma del alto desempeño. A nivel biológico, se da un armónico funcionamiento del sistema nervioso que posibilita el aprendizaje, la creatividad, el descanso, la digestión, el crecimiento y la atención, entre otras funciones.

Dos ingredientes para favorecer la tranquilidad: desarrollar la confianza mediante mensajes empoderadores y permitir un estrés moderado y episódico para que los niños puedan aprender progresivamente a estar tranquilos frente a las dificultades propias de la vida.

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís tranquilidad.

Respira - Medita
5' a 10'



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

😊 felicidad

😡 enojo

😱 miedo

😞 tristeza

😬 disgusto

.....

😲 sorpresa

😄 alegría

😍 entusiasmo

😊 tranquilidad

😴 aburrimiento

😰 angustia

😡 celos

😞 culpa

😡 envidia

😡 venganza


 Aquí dibuja todas aquellas personas y situaciones que te dan tranquilidad.

Nombre: Fecha: Grado:



 Respira - Medita
5' a 10'

Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos




 Aquí algún familiar se dibuja y escribe algo referido a cuando está tranquilo.

Nombre: Fecha: Rol familiar:



 Respira - Medita
5' a 10'

Hoy siento:

-  felicidad
-  enojo
-  miedo
-  tristeza
-  disgusto
-
-  sorpresa
-  alegría
-  entusiasmo
-  tranquilidad
-  aburrimiento
-  angustia
-  celos
-  culpa
-  envidia
-  venganza

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos



Consignas para trabajar con los chicos



Respira - Medita
5' a 10'

Preguntar en un círculo abierto: ¿En qué situación y con quiénes te sentís tranquilo?

¿Qué tendés a hacer cuando sentís tranquilidad? ¿Cómo podemos hacer para estar tranquilos?

(No todos saben que la meditación y los ejercicios de relajación y respiración son buenísimos para volver a la tranquilidad).

Turnándose entre dos o tres compañeros y/o amigos, conversen sobre las situaciones en las que se sienten tranquilos y por qué es tan importante esta emoción.

1. Busca sinónimos de la palabra *tranquilidad*.

2. Contales a tus papás, abuelos o tíos lo que te produce tranquilidad. Pero primero escribi aquí un ayudamemoria.

3. Pediles a los chicos que hagan un mimo de la tranquilidad. Cuando lo tengan ensayado, invitalos a que se miren en el espejo o se tomen una *selfie* así ven cómo son cuando se sienten tranquilos.

¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando estás tranquilo?

4. ¿Cómo es tu desempeño cuando estás tranquilo? ¿Mejor o peor? ¿En qué lo ves?

5. ¿Qué información nos brinda la tranquilidad?

6. Para identificar el autodiálogo en chicos a partir de 10 años: ¿Qué cosas te decís a vos mismo, en tus pensamientos, cuando estás tranquilo?

7. ¿Es un autodiálogo positivo o negativo? ¿Por qué?



Pega aquí el certificado

¡APLAUSOS!

MUCHAS VECES ME SIENTO...



Respira - Medita
5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís la emoción que experimentás más seguido.



¿Cómo hiciste la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

- ☐ felicidad
- ☐ enojo
- ☐ miedo
- ☐ tristeza
- ☐ disgusto
- ☐ sorpresa
- ☐ alegría
- ☐ entusiasmo
- ☐ tranquilidad
- ☐ aburrimiento
- ☐ angustia
- ☐ celos
- ☐ culpa
- ☐ envidia
- ☐ venganza

AHORA ELEGÍS VOS

Nombre: Fecha: Grado:



Respirá - Medita
5' a 10'

Aquí dibujá cómo es tu cara cuando sentís
(La emoción que más te guste!)



¿Cómo hiciste
la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

felicidad

enojo

miedo

tristeza

disgusto

sorpresa

alegría

entusiasmo

tranquilidad

aburrimiento

angustia

celos

culpa

envidia

venganza

Nombre: Fecha: Grado:



Respirá - Medita
5' a 10'

Aquí dibujá todas aquellas situaciones que te hacen sentir
(La emoción que más te guste!)



¿Cómo hiciste
la actividad?



solo



en familia



con amigos



Hoy siento:

felicidad

enojo

miedo

tristeza

disgusto

sorpresa

alegría

entusiasmo

tranquilidad

aburrimiento

angustia

celos

culpa

envidia

venganza

Completá con la emoción que más te guste sentir y contales a tus papás, abuelos o tíos:



1. ¿Qué podés hacer para sentir?
2. ¿Qué hacés cuando sentís?
3. ¿Qué hace que sientas?
4. Siento cuando
5. Contales a tus amigos y/o compañeros las cosas que te hacen sentir
6. Busca sinónimos de ese sentimiento que te gusta sentir
7. Contales a tus abuelos o tíos lo que te hace sentir Pero primero escribí un ayudamemoria:
8. ¿Qué cambios notás en tu cuerpo cuando sentís?
9. ¿Qué podés hacer para sentir en otros ámbitos de la vida este sentimiento que te gusta?

Pegá aquí el certificado

¡APLAUSOS!

DIAGNÓSTICO DE CAPACIDADES E INTERESES

Nombre: Fecha: Grado:



Para padres
y docentes:

Si tuviésemos que diagnosticar una enfermedad, haríamos un registro de los síntomas y de todo aquello que anda mal, pero si se trata de diagnosticar la salud, tendremos que ver con qué recursos, habilidades e intereses contamos. A nosotros no nos interesa ver lo negativo, sino resaltar lo positivo de cada cual. Para ello, les pediremos a los niños que dibujen y escriban todas sus capacidades o habilidades, es decir, sencillamente todo aquello que sienten que hacen bien.

Aquí dibujá y escribí las cosas que te gusta hacer.



¿Cómo hiciste
la actividad?



Hoy siento:

- 😊 felicidad
- 😡 enojo
- 😱 miedo
- 😞 tristeza
- 😬 disgusto
- 😲 sorpresa
- 😊 alegría
- 😄 entusiasmo
- 😌 tranquilidad
- 😴 aburrimiento
- 😰 angustia
- 😡 celos
- 😞 culpa
- 😡 envidia
- 😡 venganza

Aquí dibujá y escribí lo que te sale bien (no importa si los demás no piensan igual).

Nombre: Fecha: Grado:

Respirá - Medita 5' a 10'

Hoy siento:

- ☐ felicidad
- ☐ enojo
- ☐ miedo
- ☐ tristeza
- ☐ disgusto
- ☐ sorpresa
- ☐ alegría
- ☐ entusiasmo
- ☐ tranquilidad
- ☐ aburrimiento
- ☐ angustia
- ☐ celos
- ☐ culpa
- ☐ envidia
- ☐ venganza

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

EN MI FAMILIA HAY ALGUIEN QUE SE SIENTE...

Nombre: Fecha: Rol familiar:

En mi familia mi ¡casi siempre se siente!

Respirá - Medita 5' a 10'

Hoy siento:

- ☐ felicidad
- ☐ enojo
- ☐ miedo
- ☐ tristeza
- ☐ disgusto
- ☐ sorpresa
- ☐ alegría
- ☐ entusiasmo
- ☐ tranquilidad
- ☐ aburrimiento
- ☐ angustia
- ☐ celos
- ☐ culpa
- ☐ envidia
- ☐ venganza

¿Cómo hiciste la actividad?

solo

en familia

con amigos

IDENTIKIT EMOCIONAL

YO SOY...



Respira - Medita
5' a 10'

Nombre: Fecha: Grado:

Aquí dibuja y escribí todas las cosas que mejor describen tu forma de ser.

Algunas pistas: lo que te gusta, lo que no, lo que sabés hacer y lo que no, tu forma de hablar, de pensar, de decir las cosas, la música que te gusta, tu equipo preferido, deporte, libros, película, ídolos, animales, lugares, etc.



¿Cómo hiciste la actividad?



Hoy siento:

😊 felicidad

😡 enojo

😱 miedo

😞 tristeza

😠 disgusto

..... sorpresa

😊 alegría

😊 entusiasmo

😊 tranquilidad

😞 aburrimiento

😞 angustia

😞 celos

😞 culpa

😞 envidia

😞 venganza

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES



Para que el niño aprenda de qué se trata cada una de las inteligencias múltiples, le pedimos que las una con una flecha según corresponda, luego de una explicación que un adulto le haga de cada una de ellas.

1. Lingüística

2. Musical

3. Lógico-matemática

4. Espacial

5. Cinestésico-corporal

6. Intrapersonal o Emocional

7. Interpersonal o Social

8. Económica

9. Ecológica

10. Práctica

11. Espiritual

- Llevarnos bien con la gente y que quieran estar con nosotros.
- Ser ágiles con nuestro cuerpo para practicar bien los deportes y hacer manualidades.
- Administrar bien el dinero.
- Tocar muy bien la guitarra u otro instrumento musical y hasta componer música.
- Es la capacidad de generar sentido trascendente para vivir, alimentar la integridad de nuestra conciencia en paz con todo lo que nos rodea.¹⁴
- Capacidad para motivarnos, expresar y manejar bien nuestros afectos, y para entender cómo se sienten los demás.
- Vivir sin dañar el medio ambiente, cuidándolo y no contaminándolo.
- Sacar cuentas con facilidad.
- Habilidad mental para afrontar los desafíos y oportunidades de la vida sin complicarnos demasiado.
- Lograr una imagen mental de las formas de cuerpos físicos y de la distribución de sus pesos.
- Tener facilidad para narrar, escribir poemas y comprender textos.

¹⁴ Seguramente para un niño o niña de 8 años será difícil entender esta definición, por lo que sugerimos ampliar la investigación valiéndose de búsquedas en YouTube, Google, libros y conversaciones con líderes espirituales.

DESCUBRIENDO MIS INTELIGENCIAS¹⁵

Luego de la explicación introductoria acerca de las inteligencias múltiples, le podés pedir que elija una o más inteligencias con las cuales se sienta identificado, anotándolas en orden, poniendo en primer lugar aquella que posea en más alto grado, y hacia el final las que menos sienta como su fuerte. Después de completada la primera lista, le pedirá que complete la segunda, pero ahora ordenando según sus intereses y pasiones. Entonces pondrá en primer lugar la inteligencia que más le guste, hasta llegar a la que menos le atraiga.

Esta actividad permite desarrollar una mayor autoconciencia de las capacidades y limitaciones, como así también de cuáles son sus gustos e intereses. Además, hará sentir bien y seguros a quienes sólo pensaban que las más importantes eran la inteligencia lingüística y la lógico-matemática. En esta actividad todos salen ganando y se sienten bien porque aprenden a reconocer sus recursos, que no tienen por qué ser los mismos que los de la mayoría.

1º Lista: ordenar aquí las inteligencias, desde la que considerás que tenés más desarrollada hasta la que menos.

1°	¿En qué lo notás?
2°	¿En qué lo notás?
3°	¿En qué lo notás?
4°	¿En qué lo notás?
5°	¿En qué lo notás?
6°	¿En qué lo notás?
7°	¿En qué lo notás?
8°	¿En qué lo notás?
9°	¿En qué lo notás?
10°	¿En qué lo notás?
11°	¿En qué lo notás?

15. Para trabajar con chicos de 4º grado, a partir de la segunda mitad del ciclo lectivo en adelante.



Respira - Medita
5' a 10'

2º Lista: ordenar aquí las inteligencias desde la que más te guste hasta la que menos.

1°	¿En qué lo notás?
2°	¿En qué lo notás?
3°	¿En qué lo notás?
4°	¿En qué lo notás?
5°	¿En qué lo notás?
6°	¿En qué lo notás?
7°	¿En qué lo notás?
8°	¿En qué lo notás?
9°	¿En qué lo notás?
10°	¿En qué lo notás?
11°	¿En qué lo notás?

Luego de realizar este ejercicio, le pedirá que se fije si existen coincidencias o similitudes en el orden de ambos listados. Lo curioso es que frecuentemente se dan muchas coincidencias o aproximaciones, dado que aquellas inteligencias que más nos gustan serán las que más ejercitamos, y consecuentemente, las que más desarrollamos. Si, leiste bien, hoy, gracias a las neurociencias, sabemos muy bien que todas aquellas actividades que practiquemos se transformarán en habilidades (redes neuronales). Es que la inteligencia no es igual para todos, sino que en cada uno de nosotros se manifiesta de manera única y, además, es dinámica y desarrollable.

Luego podés invitarlos a completar las siguientes actividades:

Listado de ejercicios: ¿Qué podés hacer para incrementar las últimas inteligencias y llevarlas a un nivel parecido al de las primeras que anotaste? Elaborá un listado de ejercicios y lugares donde puedas asistir para ejercitar tus inteligencias. Recordá que si practicás mucho, ¡vas a poder incrementar tu rendimiento en cualquiera de ellas!

Confeccioná un Panel de Visualización: En un afiche o cartulina dibujate o pegá imágenes de aquellas habilidades que querés desarrollar. Pegá este Panel de Visualización en tu cuarto para recordarte todos los días tus objetivos.

Investigá en internet: Buscá información en la red de cada una de las inteligencias. Seguro vas a descubrir que practicando duro podás mejorar en cada una de ellas. También te sugiero que investigues la biografía de tus ídolos, y vas a ver que nadie nació sabiendo o siendo el mejor. *¡Las mejores siempre eligieron sed y se esforzaron para ello!*



Pega aquí el certificado

¡APLAUSOS!

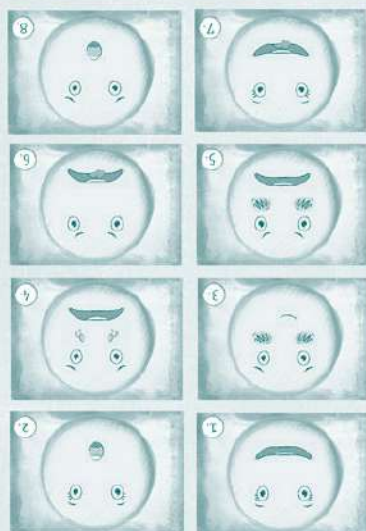
¡Vos podés incrementar tu inteligencia social!



En un afiche o en esta tabla, colocá sus comportamientos a medida que vayan surgiendo. Clasificalos según sean nutritivos o tóxicos, recordándoles que hay dos posibles resultados: ser magnético (querido por todos) o antimagnético (despreciado). ¡Aprovechá toda oportunidad para felicitarlos por su gran Inteligencia Social!

Comportamientos nutritivos	Comportamientos tóxicos
1	1
2	2
3	3
4	4
5	5
6	6
7	7
8	8
9	9
10	10
11	11
12	12
13	13
14	14
15	15
16	16
17	17
18	18
19	19
20	20
21	21
22	22
23	23
24	24
25	25
26	26
27	27
28	28
29	29
30	30
31	31
32	32
33	33
34	34
35	35
36	36
37	37
38	38
39	39
40	40
41	41
42	42
43	43
44	44
45	45
46	46
47	47
48	48
49	49
50	50
51	51
52	52
53	53
54	54
55	55
56	56
57	57
58	58
59	59
60	60
61	61
62	62
63	63
64	64
65	65
66	66
67	67
68	68
69	69
70	70
71	71
72	72
73	73
74	74
75	75
76	76
77	77
78	78
79	79
80	80
81	81
82	82
83	83
84	84
85	85
86	86
87	87
88	88
89	89
90	90
91	91
92	92
93	93
94	94
95	95
96	96
97	97
98	98
99	99
100	100
Resultado: perenos magnéticos!	Resultado: nos dejarán de lado.

SOLUCIONES AL ROMPECABEZAS DE EMOCIONES

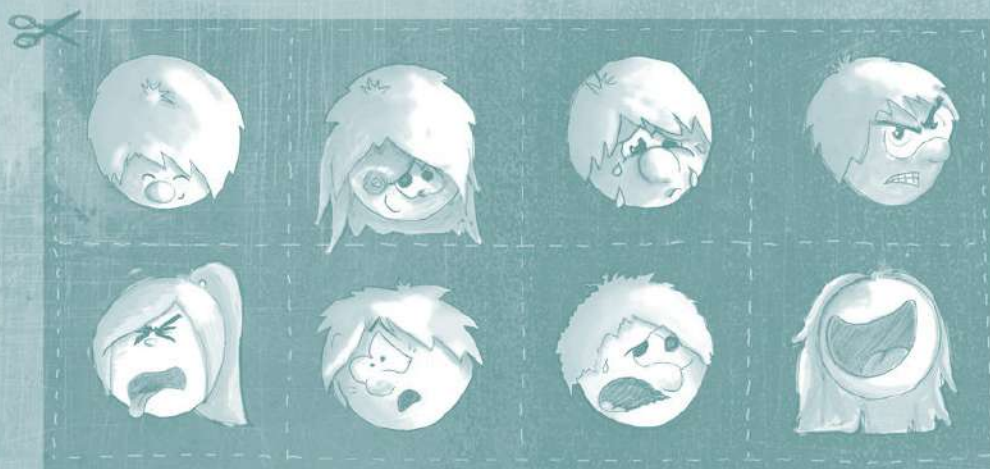


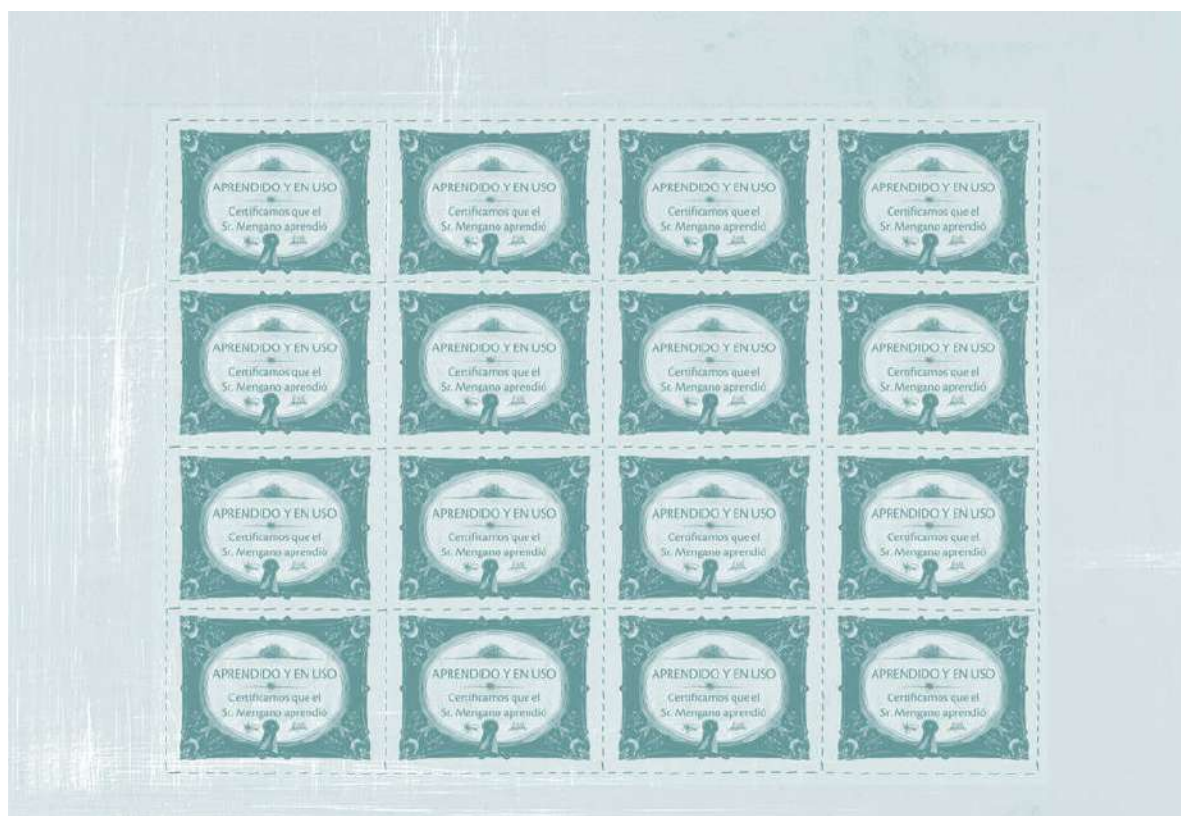
Entre los 3 y los 4 años los niños empiezan a adquirir habilidades manuales cada vez más complejas, entre ellas, el uso de tijeras. Sin embargo, como estas pueden ocasionar heridas y además es necesario que las fichas queden perfectamente recortadas para que funcione la App, es muy recomendable hacerlo con la ayuda de un adulto.

Además de entrenar habilidades visomotoras, este juego tiene por objetivo principal entrenar las habilidades emocionales de autoconocimiento, empatía y autorregulación, ya que es necesario reconocer y nombrar las emociones, así como también poner pacientemente las fichas en su lugar preciso, lo que invita a gestionar la ansiedad entrenando la paciencia, la tolerancia a la frustración y la capacidad de concentración.

Ama y encuentra las siguientes emociones.
Tienes que intentar hasta "pescar" la emoción correcta para continuar.

1. Felicidad
2. Sorpresa
3. Vergüenza
4. Tristeza
5. Ira o enojo
6. Asco
7. Alegría o diversión
8. Miedo





Grupo  Planeta

¡Seguinos!



Índice

Portadilla	3
Notas y deseos de madres, padres / tutores y docentes	5
Notas para padres, madres y docentes	7
Verbalizando nuestras emociones	14
Nutrición emocional	17
Amor	21
Frustraciones	22
Límites	24
Jugar	29
Deberes y obligaciones	30
Ideas empoderadoras	30
Placeres	32
¿Qué son las emociones?	34
Paciencia	36
Berrinches	37
Hijos mandones	40
Bullying	43
TV, celulares y los chicos	46
Peleas entre hermanos	49
Yo tengo dos casas... ¿y vos?	51
Ayudate ayudando	58
Instrucciones de uso del libro	62
Planificación sugerida	63
Respecto de la evaluación	65
Consignas para trabajar correctamente las	67

actividades del libro	
Figuritas de empatía	74
Felicidad	74
Enojo	76
Miedo	78
Tristeza	80
Disgusto	82
Sorpresa	84
Vergüenza	86
Amor	88
Celos	90
Tranquilidad	92
Muchas veces me siento...	94
Ahora elegís vos	95
Diagnóstico de capacidades e intereses	96
En mi familia hay alguien que se siente...	97
Identikit emocional	98
Inteligencias múltiples	98
Descubriendo mis inteligencias	99
Inteligencia social	100
Soluciones al rompecabezas de emociones	101