Emociones sí, límites también: Fiestas familiares sin peleas

Una actividad para reconocer lo que siento y descubrir qué puedo hacer con eso

Beatriz Fuentetaja de la Mata, maestra y guía Montessori, en colaboración con Cleo y Cuquín





Para las personas adultas:

No hace falta que tu pequeño esté contento todo el tiempo. Puedes acoger su emoción y, a la vez, marcar un límite claro si su comportamiento lastima. Acompaña sin exigir respuestas perfectas.

¿Qué es una emoción?





1. Algo que nos pasa
2. Lo que sentimos por dentro (la emoción)
3. Lo que hacemos (cómo reaccionamos)

¿Qué puedo sentir en las fiestas familiares?

Usen las imágenes de Cleo y Cuquín que encontrarán más adelante. Recórtenlas y dejen que el niño elija la que mejor muestre cómo se siente en cada situación.

- Cuando veo familiares que hace mucho que no veo.
- Cuando recibo un regalo que me encanta.
- Cuando recibo un regalo que no me gusta.
- Cuando hay mucho ruido o mucha gente.
- Cuando hay gente que me conoce y quiere saludarme o darme un beso.

Los niños más grandes también pueden dibujar sus propias emociones.



¿Qué puedo hacer cuando siento algo muy intenso?

Adapten la actividad con el juego simbólico: usen muñecos para representar situaciones y practicar distintas respuestas. ¡También pueden intercambiar los papeles y dejar que el niño haga de adulto!
Algunas ideas que pueden practicar son:



- Pedir un abrazo si tengo ganas.
- Ir a un lugar tranquilo con una persona adulta.
- Respirar despacio como si oliera una flor y soplara una vela.
- Decir: “Necesito un descanso”.
- Contar lo que me pasa con palabras, gestos o dibujos.
- Saludar con la mano o chocar los cinco.



Sentir está bien, lastimar no. ¿Qué puedo decir o hacer?

Preparen dos cartulinas:

- **Verde:** formas seguras de expresar lo que sentimos.
- **Roja:** acciones que nos lastiman o lastiman a los demás.

Cuenten la situación, lean las dos respuestas y dejen que el niño levante la cartulina que elija.

1 No quiero dar un beso.

¿Qué puedo hacer?

- **A** Saludar con la mano
- **B** Empujar a quien se acerca



2 No me gusta mi regalo y estoy enojado.

¿Qué puedo hacer?

- **A** Tirar el regalo al piso
- **B** Pedir ayuda

3 Quiero un juguete que tiene otro niño.

¿Qué puedo hacer?

- **A** Pedírselo
- **B** Quitárselo de las manos

4 Estoy muy enojado.

¿Qué puedo hacer?

- **A** Pegarle a alguien
- **B** Buscar a una persona adulta



Consejos:

Si elige una alternativa segura: muestren la cartulina verde y refuercen su elección: “Puedes enojarte y pedir ayuda”.

Si elige una acción que lastima: muestren la roja y expliquen con calma: “Pegar lastima. Vamos a buscar otra manera”. Ayúdenlo a encontrar una alternativa.

Eviten juzgar su respuesta: el objetivo no es acertar, sino aprender poco a poco a expresar las emociones y actuar sin lastimar, siempre con su acompañamiento.



Nuestro plan para una reunión familiar o con amigos

Antes de reunirnos con familiares o amigos, es recomendable hablar con los niños y anticipar lo que pueda pasar. Para eso, preparamos las siguientes preguntas que pueden servir de ayuda:



¿Qué me puede ayudar si me da vergüenza o me canso?



¿Con quién puedo estar si necesito un descanso?



¿Cómo prefiero saludar a mi familia?

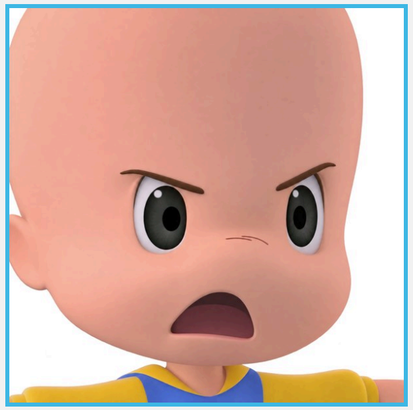
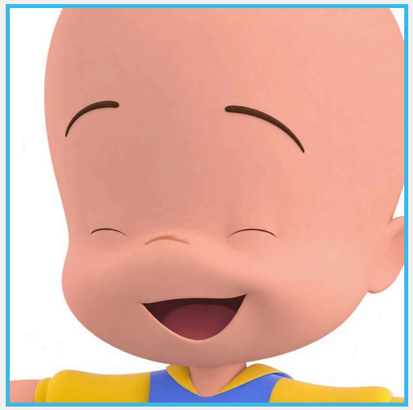
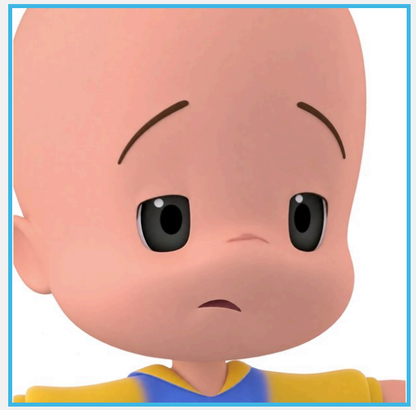
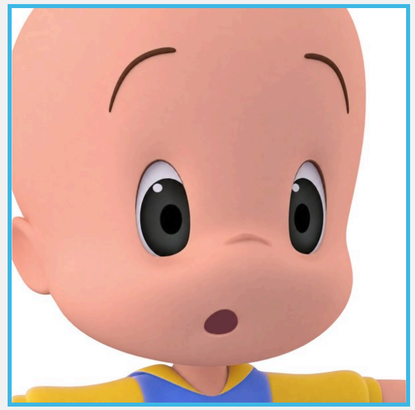
Recordatorio

Todas las emociones pueden expresarse: no todas las conductas son seguras.

Las personas adultas ponemos el límite y ayudamos al niño a encontrar otra manera de actuar.

Primero seguridad y calma; después, conversación.

Recursos






Recursos



Recursos

