# Emociones sí, límites también: Fiestas familiares sin batallas

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

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





## Para las personas adultas:

No hace falta que tu peque esté contento todo el tiempo. Puedes acoger su emoción y, a la vez, marcar un límite claro si su comportamiento hace daño. 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?

Utilizad las imágenes de Cleo y Cuquín que encontraréis más adelante. Recortadlas y dejad que el niño elija la que mejor represente 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 mayores también pueden dibujar sus propias emociones.



# ¿Qué puedo hacer cuando siento algo muy intenso?

Adaptad la actividad mediante el juego simbólico: utilizad muñecos para representar situaciones y practicar distintas respuestas. ¡También podéis intercambiar los papeles y dejar que el niño haga de adulto!
Algunas ideas que podéis practicar son:



- Pedir un abrazo si me apetece.
- 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, hacer daño no. ¿Qué puedo decir o hacer?

Preparad dos cartulinas:

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

Contad la situación, leed las dos respuestas y dejad que el niño levante la cartulina que crea.

### 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 enfadado.

¿Qué puedo hacer?

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

### 3 Quiero un juguete que tiene otro niño.

¿Qué puedo hacer?

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

### 4 Estoy muy enfadado.

¿Qué puedo hacer?

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



## Consejos:

**Si elige una alternativa segura**: mostrad la cartulina verde y reforzad su elección: «Puedes enfadarte y pedir ayuda».

**Si elige una acción que hace daño**: mostrad la roja y explicad con calma: «Pegar hace daño. Vamos a buscar otra manera». Ayudadle a encontrar una alternativa.

**Evitad juzgar su respuesta**: el objetivo no es acertar, sino aprender poco a poco a expresar las emociones y actuar sin hacer daño, siempre con vuestro acompañamiento.



# Nuestro plan para una reunión familiar o de amigos

Antes de juntarnos con familiares y/o amigos, es aconsejable hablar con los niños y anticiparnos a lo que pueda ocurrir. Para ello, hemos preparado 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?

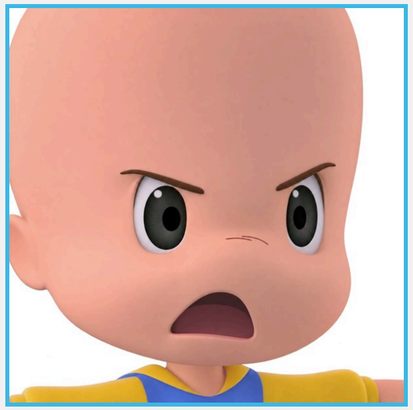
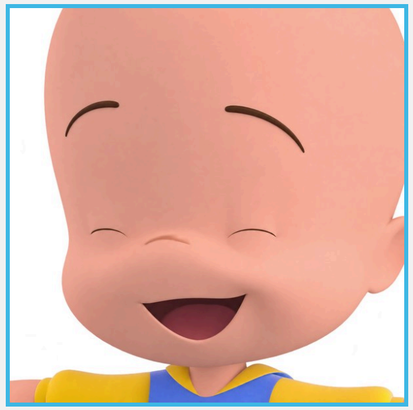
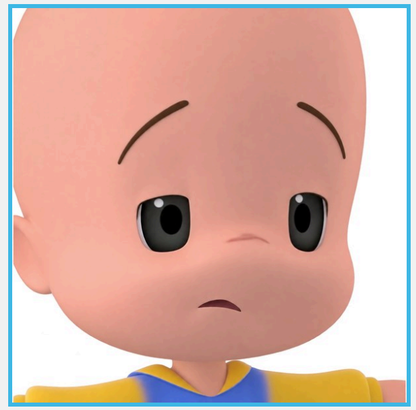
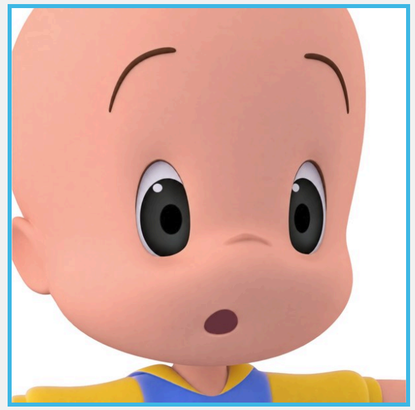
## Recordatorio

**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

