

Ayudando a los niños/as a comunicar sus emociones



Multilingual Families Lab realizó una encuesta sobre la comunicación infantil durante la COVID-19.

201 familias anglófonas, francófonas e hispanófonas respondieron nuestro cuestionario en donde compartieron aquello que sería útil para sus hijos/as.

Gracias por su participación! Aquí están los resultados de la encuesta. ¡Esperamos que este material sea de ayuda!

Cómo ayudar a los niños/as con sus emociones en tiempos difíciles



Los/as niños/as experimentan muchas emociones y es posible que no sepan cómo hablar de ellas y las representen con actos. Usted puede ayudarles a aprender a expresar sus sentimientos:

- **Comprender y nombrar los sentimientos y el lenguaje corporal:** Ayude a los niños/as a comprender la relación entre lo que sucedió y la emoción causada, y el lenguaje corporal del sentimiento.
- **Practiquen nombrar los sentimientos:** Pídale a los niños/as que practiquen nombrar los sentimientos y que comenten situaciones sobre ellos/as mismos/as y los demás. Un buen momento para comenzar es cuando ellos/as estén tranquilos/as.
- **Respondiendo a los sentimientos:** Enseñe a los niños/as diferentes formas de responder a sus sentimientos. Explique con ejemplos reales cómo usted maneja sus emociones y mencione formas alternativas de reaccionar. Por ejemplo, respirar profundamente, pedir ayuda a un adulto, pedir abrazos si está triste y buscar un lugar tranquilo para calmarse cuando esté agitado.
- **Expresar sentimientos:** Enseñe a su hijo/a a identificar sentimientos de manera apropiada en lugar de gritar. Por ejemplo, dibujar sentimientos, hablar sobre ellos, usar libros ilustrados e historias.
- **Aliento:** Felicíteles cuando comiencen a usar estos métodos. Dígalos lo que hicieron bien y que está bien expresar sentimientos.
- **Cómo obtener retroalimentación y la opinión infantil:** Cuando ellos/as hablen sobre un sentimiento, pídeles que expliquen la situación y cómo se sintieron en ella (con sus propias palabras) y pregúnteles si eso fue correcto. Deje que ELLOS/AS le digan cómo se sienten. Validar su opinión y sentimiento es muy importante.

Cómo te sientes y actúas importa

Los niños copian los comportamientos que ven. Así que da un buen ejemplo:



- **Dé espacio a sus sentimientos, escúchelos y responda a ellos:** Reserve un tiempo para descansar, jugar, pasear, estar solo/a o hacer algo que le guste.
- **Modele un comportamiento tranquilo:** En situaciones difíciles o cuando su hijo/a se comporte de manera inadecuada, mantenga la calma y actúe de la manera en que desea que su hijo/a aprenda a comportarse.
- **No lo tomes como algo personal:** Los berrinches son sobre sentimientos incómodos y contradictorios, ¡no sobre ti!
- **Muestre empatía y cree un ambiente seguro para expresar sentimientos:** Cuando su hijo/a está angustiado/a, es importante ser amable, empático/a y conectarse con él/ella mientras trata de calmarle y preguntarle acerca de sus sentimientos.

Mantenga horarios regulares y rutinas diarias

Tener horarios, rutinas y hábitos nos ayuda a calmar la ansiedad y mantenernos saludables



- Traten de dormir, despertarse y desayunar a una hora regular.
- Encuentre un lugar de trabajo en casa para todos/as, con pocas distracciones.
- ¡Organice tiempos de trabajo, pero también pausas, para usted y sus hijos/as, como actividades físicas entretenidas, luego de los tiempos de aprendizaje!
- Comunique sus horas de trabajo para que sus hijos/as sepan cuándo termina su jornada laboral.
- Programe almuerzos, meriendas y cenas, y hablen en familia. Por las tardes, planeen tiempos de juegos o ejercicios juntos.



Mantenerse en contacto es esencial

El Covid-19 ha cambiado nuestra cotidianidad trayendo consigo muchas restricciones, así que ayude a los niños/as a mantenerse conectados/as con amigos/as y familiares por teléfono u otros medios en línea.

- http://csefel.vanderbilt.edu/documents/teaching_emotions.pdf<https://ptaourchildren.org/kids-staying-connected-during-covid-19/>
- <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Working-and-Learning-from-Home-COVID-19.aspx>
- <https://news.fiu.edu/2020/watching-smart,-avoiding-news-overload-in-the-time-of-coronavirus>
- <https://childmind.org/article/how-to-avoid-passing-anxiety-on-to-your-kids/>
- <https://www.thepragmaticparent.com/helping-your-child-express-their-emotions/>

Recuerde que vivimos momentos excepcionales y desafiantes, por lo que si usted o un miembro de su familia necesita ayuda, no dude en solicitarla o buscar consejo profesional.

¡Visite el sitio web del laboratorio para ver otras infografías y más!

<https://bilingualacquisition.ca/>

@MULTILINGFAMLAB



Infographic created by Montakhab, Salinas-Marchant, Multilingual Families Laboratory* & MacLeod