



1. PAUTAS PARA DESARROLLAR LAS EMOCIONES EN LOS ALUMNOS EN CASA.

Los padres, en este confinamiento en casa, es el principal agente educativo, como figuras más importantes en la vida de sus hijo/as, pueden ayudar a estos a desarrollar habilidades emocionales. Sin embargo, para poder ayudar a los niños los padres tienen que poder entender, controlar primero sus propias emociones y reflexionar para luego poder entender las de sus hijos.

Consejos útiles para organizarnos con los pequeños de la casa, son los siguientes:

1. Favorecer un buen clima de confianza en casa.
2. Tranquilizar la situación. Explicarles que estamos en casa por una situación especial de todo el país.
3. Es importante que los padres sean pacientes y sepan dar el espacio y tiempo necesario a cada hijo.

4. Aprovechar la oportunidad para organizar y planificar las actividades del colegio, que seguirán aprendiendo.

5. Las tareas se deben de realizar con un horario fijo. No sobrecargarles ni dejar que no hagan ninguna. También habrá tiempo para actividades divertidas, tanto para ellos, actividades en familia (juego de mesa, cocinar,...).

6. Si hay más de un niño o niña en casa, y tienen diferentes edades, necesitan más tiempo para dedicarle nuestra atención.



7. Intentar mantener algunas rutinas similares a las que tenían, ritmos de sueño, de higiene personal, horarios de comida.

8. Participar en las tareas de casa: poner la mesa, quitarla, recoger su cuarto, sus juguetes...

9. Ayudarles a conocer sus propias emociones, hablar a nuestros hijos de cómo nos sentimos en estos días de confinamiento, al mismo tiempo estamos empezando a acercarnos a la comunicación con ellos.

10. De esta manera, seremos sus modelos y le estaremos enseñando a poner palabras a lo que sienten.

11. Siendo capaz de manifestar y mostrar cómo se siente cada uno, solo hay que saber expresarlo de la manera adecuada, por ejemplo, expresado con mis palabras y el gesto como me siento, no grito”.

12. Enseñar a nuestros hijo/as el lenguaje, empezando a expresar lo que sienten, por eso es importante que los padres cuiden como transmiten ellos sus emociones.

13. Aceptar y respetar las emociones del niño, sobre todo, escucharle y ayudarlo a expresar lo que siente, por ejemplo: comprendo que estás asustado, hablemos sobre ello, cuéntame lo que te pasa, que te preocupa,...

14. Favorecer el desarrollo de la empatía y poder poner en el lugar de los demás. Ayudar a percibir al alumno a relacionar expresiones, gestos con las emociones, y hacerles preguntas para la reflexión, por ejemplo: ¿Cuándo le estás contando un cuento y le preguntas por la cara del protagonista, que le pasa, si está triste?