



la guía de las emociones



ANNA LLENAS

Diset

¿para qué sirven las emociones?



Para **crecer bien**, vuestro hijo necesita **sentirse comprendido** por las personas a las que quiere y, ante todo y sobre todo, por sus padres.

En su etapa como bebé, aprendisteis a interpretar su llanto y sus sensaciones, a escoger aquellas palabras que **lo calmaban y daban respuesta a sus necesidades**. Así pues, durante sus primeros meses, descubre el mundo a través de vuestros ojos y de vuestras palabras, e imita vuestras emociones. A medida que crece, vuestro hijo empieza a explorar el mundo por sí mismo. Sin embargo, debido a su corta edad, todavía es incapaz de **regular sus emociones**; como si fuera una ola, la emoción lo sumerge y arrasa todo a su paso, y a menudo lo deja en un estado de incompreensión y angustia. En ese momento, su comportamiento se traduce en una reacción desproporcionada respecto a la situación que la ha provocado, y creéis que se trata de una rabieta.

En realidad, las emociones desempeñan un papel fundamental, ya que os proporcionan información, tanto a vosotros como a vuestro hijo, sobre **el estado de satisfacción de sus necesidades**.



Al manifestarlas, vuestro hijo os ayuda a que lo comprendáis y, si es necesario, a encontrar los medios para tranquilizarlo.



Para desarrollar su **inteligencia emocional** y su **personalidad**, vuestro hijo os necesita. De hecho, aprenderá a vivir con los demás no solo **imitando** vuestras emociones, sino también el modo en que las gestionáis en el día a día. Por eso, es indispensable que identifiquéis la importancia de todas las emociones: la rabia, la tristeza, el miedo o la frustración, aunque incluso, en ocasiones, esto os pueda resultar (muy) incómodo.

Una emoción nunca puede ser algo inaceptable; la forma en la que se expresa a través del comportamiento es la que debe canalizarse y limitarse a partir de las normas de conducta en la sociedad.

Decirle a un niño que debe dejar de estar triste o enrabiado es pedirle que se desprenda de una parte de sí mismo.

Entonces, ¿cómo **ayudarle a expresar esta emoción** sin que le desborde? Tomemos como ejemplo la rabia. Podéis decirle a vuestro hijo: *tienes derecho a estar enrabiado, pero no debes pegarme.*

De ese modo, al identificar el límite que acabáis de formular y vuestra mirada comprensiva, la emoción fuerte de vuestro hijo se contiene.

¡El problema es que vuestras palabras no han logrado hacer desaparecer su rabia! Los efectos y la duración del apaciguamiento no perduran para siempre, y no queréis que empiece a romperlo todo a su alrededor o a tirarse por el suelo. Así pues, es básico que aprenda a reconocer y a comprender sus emociones, y ayudarle a encontrar los **medios de expresión adaptados a su edad** como, por ejemplo, a través del juego.





el juego, ¡palabras mayores!

Lejos de ser un simple entretenimiento, **el juego es vital** para vuestro hijo: le permite desarrollar sus competencias cognitivas, emocionales, sociales y lingüísticas. Es el método ideal para ayudarle a expresar sus emociones **sin violencia** hacia él ni hacia los demás.

Para reforzar **su sensación de seguridad** y **su autoestima**, vuestro hijo debe aprender a **seguir las normas del juego**. Debéis proporcionar una estructura: lo suficientemente libre para permitirle expresarlas, pero también restrictiva para que la emoción no lo desborde. Para ello, el juego debe basarse en dos principios: la **repetición** y el **ritmo**, ya que ambas cosas le proporcionan un sentimiento de control que lo tranquilizan.



Por ejemplo, un clásico en toda familia con hijos es el juego de las **«imitaciones»**, que permite que el niño practique poniéndose en el lugar de otra persona, primero a través de sus gestos y luego de sus pensamientos. Entre los 3 y los 5 años, el niño comprende poco a poco que una persona puede tener sentimientos distintos a los suyos y que puede reaccionar de forma diferente. A través del juego, aprende a hacer “como si” y, por lo tanto, a distinguir el límite entre él y la otra persona. Este conocimiento indispensable le permitirá **adaptar su comportamiento** para vivir en sociedad como corresponde, reservando igualmente un espacio para sus propias emociones.





¡Este cofre ayudará a los niños a **desarrollar sus competencias emocionales** transformándolas en palabras, en gestos, en situaciones y en colores! Vuestro hijo, un pequeño explorador como la copa de un pino, podrá probar, equivocarse y volver a empezar sin caer en el desánimo. Para ello, es importante **desdramatizar el fracaso y no exigir resultados...**

¡Ni por su parte ni por la vuestra!

Para vosotros, los padres, también se trata de un aprendizaje: las competencias emocionales pueden adquirirse y desarrollarse a cualquier edad.





descubrir y reconocer las emociones

El **léxico emocional** se desarrolla en el niño entre los 2 y los 6 años.



Estimulados por su entorno a expresar su alegría y su sonrisa, más que a manifestar tristeza y rabia, los más pequeños identifican en primer lugar las **emociones positivas** y, más adelante, a partir de los 4 años, las **emociones negativas**. Esta situación también tiene que ver con su **entrada en la fase de escolarización**, un momento clave de socialización, pero también de separación. Para que las emociones de vuestro hijo no entorpezcan su desarrollo, sus aprendizajes y su vida social, lo primero es ayudarle a reconocerlas, a diferenciarlas y a nombrarlas.



En el libro *El Monstruo de Colores* de Anna Llenas, la niña ayuda al monstruo, sumido en la confusión, a **identificar lo que siente**: alegría, tristeza, rabia, miedo, calma y amor. El color se convierte en una forma eficaz y divertida a la hora de diferenciar y memorizar las emociones. El estado de confusión en el que está sumido el monstruo al principio de la historia es fácilmente reconocible: no es más que un garabato, con una mezcla de todos los colores. ¡Al niño que le gusta tener las cosas **perfectamente ordenadas por categorías** enseguida se da cuenta de que algo no va bien!

En otras palabras, esta clasificación de las emociones por colores le permite asociar elementos abstractos, como las emociones, con elementos concretos que ve o que manipula a diario. ¡Y eso hace que se sienta cómodo ante un aprendizaje un tanto misterioso!

las tarjetas de descubrimiento

material: 14 tarjetas de descubrimiento (cara: monstruo o niña, dorso: lunares multicolor)



actividad 1: descubrimiento de las emociones

Mezclad las tarjetas y luego haced una pila, boca abajo.

El niño destapa una tarjeta y descubre las emociones una a una.

– *Es el monstruo azul de la tristeza.*

actividad 2: las parejas

Haced una pila con las tarjetas «niña» y repartid las tarjetas «monstruo» sobre la mesa. Se trata de robar una a una las tarjetas de niña; el juego consiste en formar parejas de la misma emoción.

– *¡Esta es la niña y este el monstruo verde de la calma!*

actividad 3: ¡a memorizar!

Mezclad y repartid las tarjetas sobre la mesa, boca abajo.

El primer jugador destapa 2 tarjetas:

- si las emociones coinciden, se lleva las tarjetas y vuelve a jugar.
- si las emociones de las tarjetas no coinciden, las vuelve a dejar boca abajo en el sitio de donde las ha cogido. El turno pasa al siguiente jugador.

Gana el jugador que logra formar más parejas.



observar sus emociones

¿Os habéis fijado ya cómo se mira vuestro hijo en un espejo?

Hasta los 18 meses, cree que hay una persona dentro y extiende el brazo tratando de cogerla. Cuando llega a esta edad, comprende que no se trata de nadie real, sino simplemente de la imagen de una persona.

Y solo hacia los dos años empieza a reconocerse en el espejo.

Este instante, que está en los orígenes de **la autoestima** y que también se le conoce con el nombre de **estadio del espejo**, es un verdadero punto de inflexión en el desarrollo de vuestro hijo. Hasta entonces, la información que le llegaba sobre su estado y sus emociones provenía de vosotros, a través de vuestras palabras, vuestros gestos y vuestra mímica. A partir de ahora, aprende a **relacionar sus sensaciones con las expresiones de su cara** y no con las vuestras: ise ha convertido en un ser autónomo!

Además, al observar sus expresiones cuando siente una emoción como la tristeza o la rabia, **aprende a hacerse entender** por su entorno y, al mismo tiempo, a reconocer mejor las emociones de los demás.

el espejo del monstruo

material: el espejo y las tarjetas de descubrimiento



actividad 4: ¿cómo te sientes hoy?

Proponed a vuestro hijo que observe la expresión de su cara cada mañana o cada vez que le apetezca.

– *¡Esta mañana estoy enfadado!*

actividad 5: imita a...

Proponed a vuestro hijo que elija una tarjeta de descubrimiento «monstruo» o «niña».

Supongamos que escoge al monstruo de la tristeza, por ejemplo. En un primer momento, el niño observa atentamente la expresión del monstruo:

– *Mira el monstruo, está triste.*

A continuación, juega a imitarlo mientras se mira en el espejo.

– *Sí, este monstruo está muy triste, está a punto de llorar.*



clasificar las emociones

Esta actividad, ideada por Anna Llenas, resulta muy eficaz porque actúa en los **planos consciente e inconsciente** a la vez. Escenifica como, con la colaboración de un niño, ayudamos a nuestro “monstruo interior” a aclarar las cosas y entender conceptos tan abstractos como las emociones. El niño aprende mediante el juego, **valiéndose del cuerpo y de toda su concentración** a través de un gesto que controla y domina fácilmente.

“El niño ordena fuera lo que necesita ordenar dentro.” Anna Llenas (2012)



Pese a su aparente simplicidad, esta actividad refuerza el **sentimiento de calma** y de **seguridad interior** de vuestro hijo: como en el caso de los frascos, aprende a **contener sus emociones**. Así pues, una vez diferenciadas entre sí, permanecen en su lugar en los distintos frascos, a salvo de cualquier desbordamiento. Esta actividad le enseña al niño que dispone de recursos para tranquilizarse.



Por otra parte, estos frascos también le permiten ir mejorando cada día la representación que él tiene de sus emociones. Mientras clasifica, selecciona y cuenta, va descubriendo que la vida está llena de matices. Cuando llegan las vacaciones, por ejemplo, puede sentirse triste porque pasará mucho tiempo hasta volver a ver a sus compañeros de clase pero, a la vez, estar contento por reencontrarse con sus primos. En ese momento se da cuenta de que **todas las emociones son importantes**, y que puede **experimentar varias emociones a la vez** y en distinto grado.

los frascos y pompones

material: 7 frascos con tapa, 7 etiquetas autoadhesivas, 102 pompones de colores (rojo, rosa, azul, verde, amarillo y negro)



actividad 6 : cada emoción... con su pompón

Proponed al niño que llene los frascos con los pompones que coinciden con las emociones que está sintiendo.

– *Hoy estoy bastante mareado, tengo la tripa revuelta, también me siento un poco triste y un poco feliz a la vez...*

El niño llenará el frasco de la confusión con pompones de distintos colores, pondrá unos cuantos pompones azules en el de la tristeza y unos cuantos más de color amarillo en el de la alegría.

Podéis dejarle los frascos en su habitación a su disposición, para que los utilice cuando tenga necesidad.



hablar de sus emociones

A partir de los 4 años, vuestro hijo aprende a reconocer, comprender e influir en las emociones de los demás. Hasta esa edad, se siente orgulloso de los dibujos que hace en la pared y no entiende vuestro enfado: ¡a él le encantan y a vosotros también deberían ponerlos contentos! Cogerle el juguete a su hermana pequeña también le produce satisfacción, es incapaz de ponerse en su lugar y no comprende que ella pueda estar triste.

Para ayudarle a que se haga una idea de lo que piensan los demás y desarrollar **conductas de empatía**, el juego de las «imitaciones» es ideal. ¡Mientras juega en distintas situaciones y con distintos personajes, podéis animarlo a que **descubra todas las facetas de su personalidad!** Y aunque habitualmente se muestre tímido, podrá ponerse en el lugar del monstruo rabioso, por ejemplo... y hablar de las cosas que le provocan ese enfado.



El juego de las «imitaciones» y el ponerse en la situación de otras personas ayudarán a vuestro hijo a **nombrar y a regular sus emociones**. ¡Y vosotros, como adultos, también debéis permitirlos experimentar emociones negativas!

Al explicar de manera adecuada las situaciones que os generan enfado, alegría o miedo, también estaréis contribuyendo a forjar **una relación sincera y honesta** con vuestro hijo.



la rueda de las emociones

material: la rueda de las emociones, las 7 tarjetas de descubrimiento «monstruos»



actividad 7: la rueda del monstruo

Colocad la rueda delante del niño, pedidle que elija un monstruo y que lo señale con la flecha. Ahora debe decir qué emoción representa:

- *El monstruo tiene miedo, se esconde.*
- *Y a ti, ¿qué cosas podrían asustarte, en la escuela, con tus amigos...?*

Ayudad a vuestro hijo a que identifique una emoción en las actividades de su jornada.

actividad 8: adivina la emoción, el juego de la mímica

Sin mostrarla a los demás, el niño elige una tarjeta y a través de la mímica imita la expresión, la actitud del monstruo o una situación relacionada con esa emoción. Los demás jugadores se divierten tratando de adivinar la emoción imitada.

- *¡El monstruo está enfadado!*

identificar sus emociones

Vuestro hijo es un observador sutil que se fía de todos sus sentidos, en especial de **la vista**. Antes de saber hablar, ha aprendido a descifrar las emociones de su entorno a través de **los gestos y la mímica** de los que le rodean.

Una boca puede dibujar una mueca de disgusto, estar abierta por la sorpresa, tener los labios caídos y tristes o mostrar una sonrisa alegre... ¡A veces resulta bastante complicado!

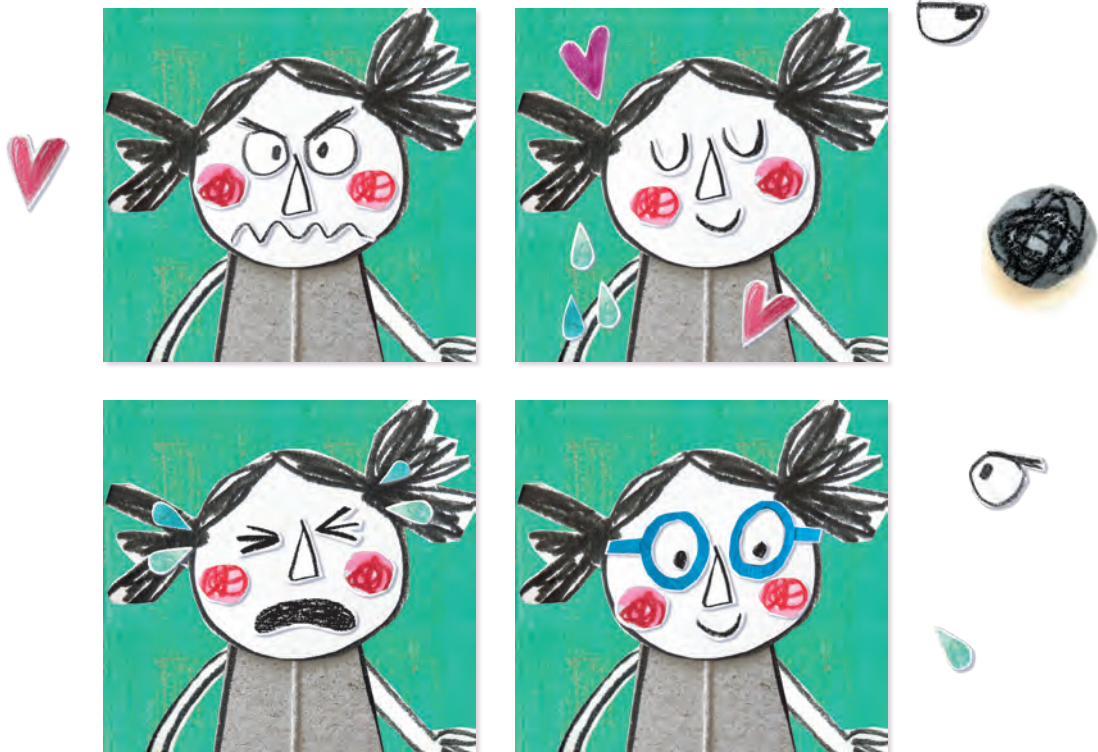
La pizarra magnética es un soporte idóneo para **reconocer las expresiones** asociadas a las emociones. De hecho, mediante la manipulación de los imanes, el juego recurre a varios sentidos a la vez: al sentido del tacto, de la vista y del oído. Como ocurre con todas las actividades manuales que practica en la escuela, esta actividad permite que el niño **memorice de forma mucho más sencilla y duradera**.

Además, puede ensayar, mover y volver a empezar sin miedo a tachones y, de ese modo, adquirir **nuevas competencias** a su ritmo.



la pizarra magnética

material: la pizarra magnética, los 33 imanes



actividad 9: triste o feliz

Proponed al niño que descubra las distintas expresiones manipulando los imanes: los ojos, la boca o las cejas ofrecen un sinfín de creativas posibilidades.

- Mira, la niña está roja como un pimiento: ¡está enfadadísima!
- Y tú, ¿qué ruido haces cuando estás enfadado?



el regreso a la calma

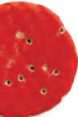
En las actividades anteriores, vuestro hijo ha aprendido a reconocer y a expresar sus emociones con sus palabras y con sus manos: ahora llega el momento de que utilice **todo su cuerpo**. De hecho, la respiración y las emociones están muy relacionadas. Cuando el niño está enojado por la rabia o gimotea escandalosamente, significa que está desbordado por sus emociones... y **en esos casos se olvida de respirar**.

¡En esas condiciones será muy difícil que logre comunicarse de manera sosegada y os explique lo que le pasa! Gracias a la alternancia de posturas de equilibrio y posturas de relajación, aprenderá a **escuchar su cuerpo**.



Las **posturas de relajación** (el loto, la estrella) ayudan a vuestro hijo a centrarse de nuevo, como si se conectara con su mundo interior.

Por eso enmarcan la sesión. Vuestro hijo entra en un estado de alerta y de percepción de sus propias sensaciones y, a continuación, se abre al mundo. Hasta los 5 años, el ejercicio de visualización va más allá de sus capacidades de representación. Es preferible ayudarlo a que se concentre en las sensaciones que le transmite su cuerpo.

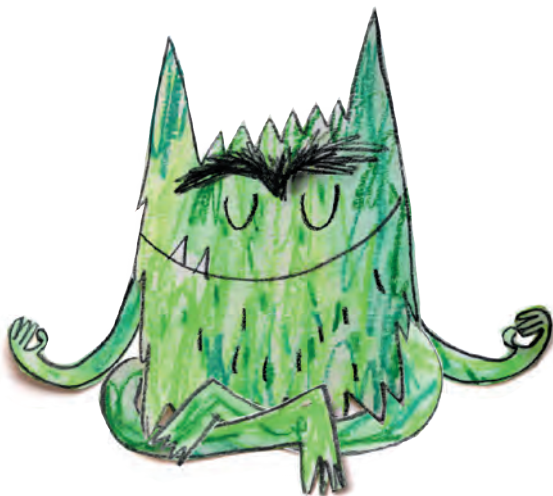


Las **posturas de equilibrio** (el árbol, la rana, la vela, el puente apoyado sobre los hombros, el perro boca abajo y la cobra) le permiten tomar consciencia de su fuerza en un estado de tranquilidad. Los estiramientos le dan la impresión de estar creciendo, tanto en su cuerpo como en su mente, y eso refuerza su sensación de poder y su **autoestima**. Aprende a repartir su energía en todo su cuerpo.

El objetivo es convertir esta sesión en un **momento de relax y de complicidad** con vuestro hijo.

las tarjetas de yoga

material: 10 tarjetas grandes de yoga (imagen en el anverso y texto en el reverso)



actividad 10: el yoga del Monstruo de Colores

Instaurad un ritual con el niño: elegid un momento del día, un lugar tranquilo y luminoso, ropa cómoda, una esterilla, una manta pequeña y cojines mullidos para cuando toque relajarse.

Repartid las tarjetas en el suelo con la imagen boca arriba y nombrad las posturas.

Pedid al niño que escoja una y empezad a describirla juntos. Veréis qué divertido resulta:

– *Es una rana, está agachada y sonríe.*

Dependiendo del tiempo del que dispongáis, pensad en una secuencia que se adapte a vuestras necesidades, con un rato para la relajación al principio y al final de la sesión.

Coged una a una las tarjetas y leedlas lentamente, al ritmo de vuestro hijo. También podéis seguir la secuencia indicada en la página siguiente, donde se alternan las posturas de equilibrio con las de relajación.



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



La educación positiva se basa en el respeto al ritmo del niño, en la atención dedicada a sus emociones y en un diálogo benevolente.

En Diset creemos en la educación positiva. Por eso hemos creado la línea de juegos “Aprendo en positivo”, pensada para todas aquellas familias que desean acompañar el aprendizaje de sus hijos e hijas de manera positiva, afectuosa y respetuosa.

Montessori, Waldorf, Freinet, las inteligencias múltiples... Cada teoría tiene sus particularidades, pero todas coinciden en que los niños aprenden más y mejor mediante actividades positivas, que impliquen emoción y juego.

Siguiendo esta línea, los juegos educativos “Aprendo en positivo” están ideados para ofrecer a los más pequeños la posibilidad de aprender desde el respeto, de manera natural, autónoma y progresiva, sobre diversos ámbitos como matemáticas, letras, tiempo, animales, emociones, yoga...

Todo el material está pensado para ser utilizado de forma evolutiva, primero con acompañamiento de la familia y más adelante de forma individual.



© 2019 Jumbodiset Group
Diseño e idea de Nathan & Anna Llenas

Redacción de la guía: Apolline Mécheri, psicóloga

Revisión de yoga: France Grou-Radenez

El Monstruo de Colores © 2012 Anna Llenas para las ilustraciones, concepto y el texto original

www.annallenas.com Libro en español: El Monstruo de Colores © 2014 Editorial Flamboyant

The Colour Monster ® Trade Brand www.thecolourmonster.com

Fabricado y distribuido con la licencia de la marca Nathan por Diset S.A.:

Calle C, n.º 3, Sector B, Zona Franca - 08040 Barcelona - España

Grupo Jumbodiset - www.diset.com





rabia



Cuando está enfadado, vuestro hijo reacciona ante lo que siente como si se tratara de una injusticia: tiene ganas de romperlo todo, incendiarlo todo a su paso, ya que se siente amenazado en su crecimiento y en autonomía. Reconocer su frustración es autorizarle a tener los deseos propios de un niño... enseñándole, al mismo tiempo, a expresarla como lo hacen los adultos.

alegría



Cuando experimenta alegría, vuestro hijo tiene ganas de saltar, bailar y explorar el mundo y compartir su alegría con los demás. En ese momento siente deseos de compartir sus éxitos o su placer con las personas a las que quiere.

tristeza



Cuando se siente solo ante sus preocupaciones, a vuestro hijo le embarga la tristeza: llora, pide ayuda, necesita hablar de lo que le pasa para comprenderlo.



calma



Cuando su necesidad de sentirse seguro está satisfecha, vuestro hijo está tranquilo y sosegado: en definitiva, le invade la calma. Aprovecha el momento presente, lejos del bullicio; es un tiempo de descanso necesario para volver a cargar las pilas.

miedo



Otras veces, vuestro hijo no solo siente que está amenazada su autonomía, sino también su seguridad: está asustado. Se siente pequeño, débil y necesita que lo tranquilicen. En ese instante, es importante que sepa que puede contar con vosotros, pero transmitirle también que debe confiar progresivamente en sus capacidades:
– ¡Acuérdete, la última vez lo lograste, puedes conseguirlo!

amor



La última emoción que se menciona al final del libro es más misteriosa: ay, el amor... Todo el monstruo está de color rosa, y eso no habría sido posible sin ayuda de la niña, ya que el amor es el fruto de compartir lo que sentimos con las personas a las que amamos. Nos cuidan... Y hacen que nazca en nosotros el deseo de cuidarles.

