



# FAMILIA FELIZ. NIVEL AVANZADO

## **Bloque 3: Experta en emociones.**

### **Material complementario 3. Los 6 pasos para ser el entrenador emocional de tu hija.**

Hoy vamos a ir más allá en tu formación como entrenadora emocional de tus hijos. Sé que a estas alturas ya lo eres, y espero que esta actividad te haga sentir aún más seguro en esta función.

Voy a enumerar los 6 pasos para que te conviertas en el entrenador de tu hija:

# 1

## **Reconoce las emociones: las tuyas y las de tu hija.**

- Reconoce y observa vuestras emociones.
- Observa a tu hijo y aprende cómo expresa sus diferentes emociones.
- Presta atención al lenguaje corporal, gestos de la cara, tono de voz, palabras, etc.

# 2

## Observa y analiza cuáles son las situaciones más difíciles para el niño.

- Cuando le digo que no puede hacer algo.
- Cuando le pido que deje una actividad que le gusta.
- Cuando tiene una expectativa que no se cumple.
- En las transiciones.
- Cuando me pide algo y digo que no.
- Por las mañanas.
- Al acostarse.

# 3

## Nombra la dificultad que tiene la niña.

- Con niños pequeños: “He visto que cuando hay que dejar de jugar, vienen unos enfados enormes. Ojalá se hagan pequeñitos pronto”.
- Con niños mayores: “Tenemos que hablar de lo difícil que te resulta poner la mesa. ¿Qué podemos hacer para que sea más sencillo para ti?”

# 4

## Empatiza con tu hijo.

Interioriza que tu hija tiene una dificultad, y que tu misión es ayudarle a que esta situación sea más sencilla.

# 5

## Buscad alternativas.

- Pensad qué podéis hacer para que esta situación sea más fácil y llevadera para todos:
- Cambiar la hora del día.
- Hacerlo con tu presencia.
- Hacerlo en solitario.
- Hacerlo con música.
- Poner las emociones en palabras, sin agredir.
- Pedir ayuda.
- En el caso de los niños mayores, tal vez no haya una alternativa y la vía es que lo sigan haciendo pero reduciendo la agresividad.

# 6

## Celebrad los logros.

Cada vez me doy más cuenta de lo importante que es esto. Por pequeños que sean los logros, celebradlos. Menciónalos. Que no se te escape ni uno. Estamos enseñando a nuestros hijos a crecer y ellos tienen que saber que lo están logrando. Puedes decir:

- Felicidades. Hoy me has pegado solo una patada y después te has contenido. ¡Qué bien!
- Gracias por poner la mesa sin protestar.
- ¿Has visto cómo has logrado no atacar a nadie hoy, a pesar de tu enfado?
- Esta mañana estabas muy estresada por el examen y no has ofendido a nadie. Estoy muy orgulloso de ti.



Este no es un proceso fácil, inmediato ni corto. Es más bien un ejercicio de hormiguita, de goteo. Todos los días un poquito de entrenamiento. Y así, poco a poco, se convertirán en crackes de las emociones.