

¿Qué podemos hacer?

- No distinguir las emociones como buenas y malas (negativas o positivas), si no como agradables o desagradables, porque todas nos enseñan algo.
- Fomentar la expresión de todas las emociones, sin sobrevalorar la alegría.
- Valorar las cosas positivas del día sin recular o pasar por alto aquellas que no han sido tan agradables.
- Ayudar al niño a identificar la alegría muy intensa y hablar con él de las posibles consecuencias que pueda tener (alcanzarnos en la actividad o concentración). También puede tener consecuencias en otros: cuando alguien se alegra se contagia y otros también. Lema al compartir: "por las cosas que pasan, yo me alegra y tú también de alegrarte. ¿por qué no te alegra?".
- Compartir al niño técnicas de relajación. Ayudar a calmarse en momentos de mucha alegría (abrazarse, hacer que respire, hablarle con calma...)

US-EMOSJA

US-EMOSJA

Educación para padres de familia
Aprendamos sobre la emoción **ALEGRÍA**



ME ENCANTA SERTUMAMÁ O PAPÁ

1 ERES MUY ESPECIAL

2 LO HICISTE MUY BIEN

3 CUENTAS CONMIGO

4 ¡TÚ PUEDES!

5 INTENTALO HASTA QUE LO LOGRES

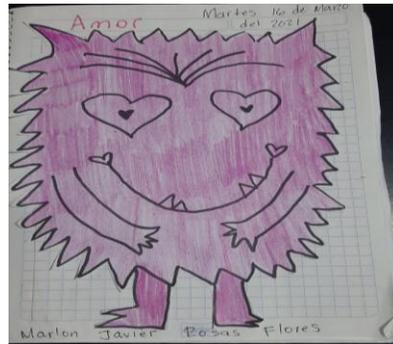
6 ESTOY ORGULLOSO DE TI

7 TE AMO

8 ERES IMPORTANTE PARA DIOS

9

10 ERES ÚNICO/A



¡QUE NO ESTOY ENOJADA!

Que las personas expresen sus sentimientos cuando están enojadas no quiere decir que estén perdiendo el control.

Decirle a alguien que no se enoje invalida sus emociones y reprime el que las exprese.

Y es que nadie, nadie, reacciona bien cuando alguien le dice que no se enoje justo en medio de una discusión.

© 2016