



Éxito en la Escuela y en la Vida

Aprendiendo Sobre las Emociones

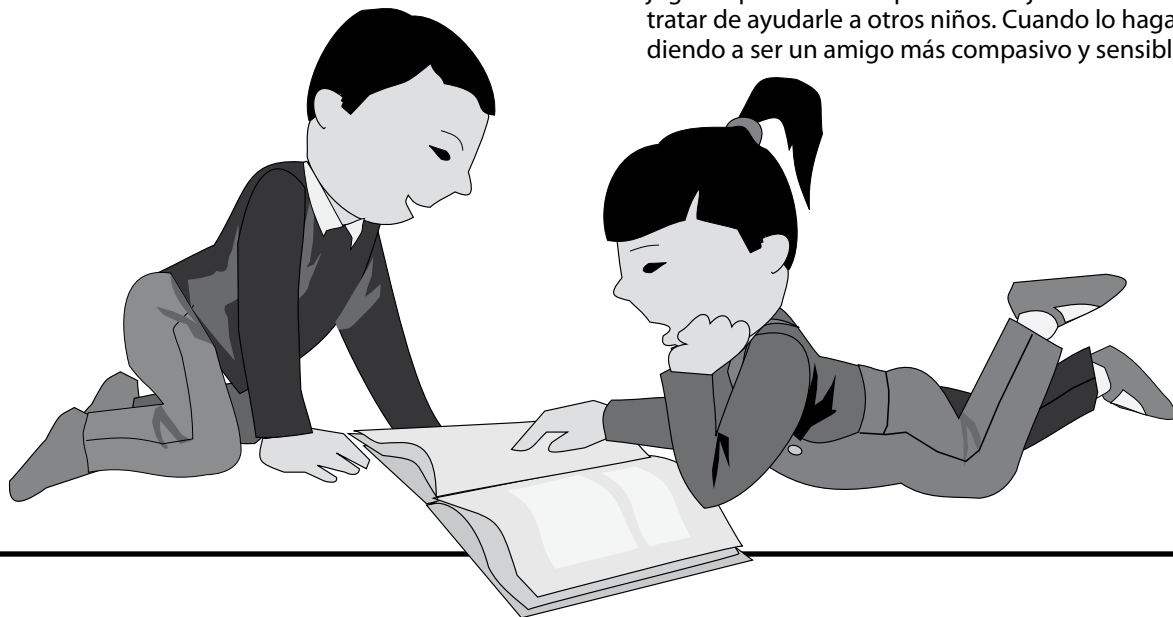
¿Qué necesitan los niños para tener éxito en la escuela y en la vida? La mayoría de los padres piensan que el hecho de que los niños aprendan el abecedario, los números, y los colores les garantiza el éxito en la escuela, pero los maestros nos dicen que la inteligencia emocional puede ser más importante que el saber todas las cosas correctas. Los maestros de Kindergarten dicen que si un niño sabe como compartir con los demás, sabe expresar sus sentimientos e ideas con palabras, y si puede ser sensible hacia los sentimientos de los demás, entonces está realmente preparado para asistir al Kindergarten.

¿Cómo puede usted ayudar con el desarrollo de la inteligencia emocional de su niño? El primer paso que debe dar es ayudarle a su niño a aprender el lenguaje de los sentimientos. Los niños no pueden aprender a hablar sobre sus sentimientos hasta que se les hayan enseñado las palabras apropiadas para describirlos. Hable con sus niños pequeños sobre los sentimientos en el momento en que éstos estén ocurriendo. Cuando su niño está jugando contento, use la palabra "feliz". Cuando su niño esté enojado, diga, "Pareces estar enojado". Cuando el niño se sienta frustrado, use esta palabra grande para describir estos grandes sentimientos: Diga, "Parece que te sientes frustrado". Poner los sentimientos en palabras con

frecuencia calma a los niños.

El compartir los libros también es una gran manera de ayudarles a los niños a aprender sobre los sentimientos. Muchas historias para niños pequeños tienen personajes que muestran como lidian con sus sentimientos de ira, tristeza, alegría, frustración, enojo, o miedo. Cuando estén leyendo el cuento, tome un momento para hablarle al niño sobre los sentimientos que están sintiendo los personajes; los niños pueden aprender mucho de esto. Cuando los niños saben las palabras que describen lo que están sintiendo, es menos probable que sus sentimientos se expresen con el mal comportamiento.

El próximo paso que usted debe dar para ayudarle a su niño es enseñarle como aprender a "leer" los sentimientos de otras personas. Las personas varían en lo naturalmente enfáticas que son, pero todos podemos aprender a ser más sensibles hacia los sentimientos de los demás. Los niños aprenden esto de una mejor manera cuando juegan con otros niños. Cuando un niño está triste o enojado (o está sintiendo cualquier otro sentimiento fuerte), suavemente describale como usted sabe lo que él o ella está sintiendo por sus señales no verbales. Por ejemplo, tener los puños cerrados y los músculos de la cara apretados puede significar que el niño está enojado. Cuando los niños aprenden a leer las emociones que se reflejan en las caras de las personas pueden tomar mejores decisiones acerca de lo que deben hacer. Por ejemplo, podrían ir a buscar una cobija para un niño que está triste, o ayudar a encontrar un juguete para un niño que está enojado. Aliente a su niño a tratar de ayudarle a otros niños. Cuando lo haga, estará aprendiendo a ser un amigo más compasivo y sensible.



Aprendiendo a Resolver los Problemas

Todos los niños en algún momento tienen problemas llevándose bien con los demás. Los niños pequeños con frecuencia tratan de resolver los problemas por la fuerza: golpeando, empujando, y mordiendo. Los años preescolares son el momento perfecto para que los niños aprendan que hay mejores formas de resolver los conflictos, de modo que para cuando vayan a la escuela primaria ya cuenten con las destrezas necesarias para llevarse mejor con otros niños. ¿Pero cómo aprenden los niños a llevarse bien con los demás? La destreza más importante que le podemos enseñar a los niños pequeños es que sepan resolver sus propios problemas. No siempre habrá adultos cerca de ellos para ayudarles a resolver cualquier situación que se les presente. Además, los niños que resuelven sus problemas por la fuerza eventualmente encontrarán que les es difícil encontrar y retener amigos. De modo que es imperativo que los niños aprendan las destrezas necesarias para poder resolver sus problemas por sí mismos.

Usted puede guiar a su niño hacia la resolución de problemas con otros niños. La mayoría de los niños cuentan con conflictos que deben resolver. Los problemas ocurren en cualquier momento que dos niños preescolares estén juntos. La próxima vez que su niño esté peleándose con alguien por un juguete, no guarde el juguete. En vez de hacerlo, póngalo aparte y dígame a los niños, "Ustedes parecen tener un problema; los dos quieren este juguete. Cuando tengan un plan que los dos aprueben sobre como van a compartirlo les devolveré el juguete". Siendo que los dos niños quieren el juguete, los dos deben encontrar la forma de trabajar juntos para lograr lo que quieren. A veces esto es todo lo que hay que hacer para lograr que dos niños hablen y se pongan de acuerdo en como solucionar su problema. Otras veces es posible que usted deba proporcionarles alguna ayuda más específica y hacerles algunas sugerencias. Con frecuencia no solo se trata de quién tiene el juguete, sino

que el problema es cómo van a jugar con él. Si los niños están peleando por una caja de cartón para leche, usted les podría sugerir lo siguiente, "Ustedes podrían pretender que van a la tienda a comprar la leche y luego pueden pretender que están cocinando con ella".

Hay veces en las que está claro que una idea que los niños tienen para resolver un problema no va a dar resultado. Por ejemplo, dos niñas de tres años estaban peleando por un par de zapatos de tacón alto que se les dio para que jugaran y decidieron que para resolver el problema sería mejor que cada una de ellas se quedara con uno de los zapatos. Su proveedora de cuidado decidió dejarlas probar su plan, aunque era evidente que esta solución sería todo un fracaso. "Estaba claro que no aprenderían nada hasta que hicieran la prueba. Más tarde, tuvimos que resolverles el problema porque se estaban peleando de nuevo, pero valió la pena porque las niñas estaban aprendiendo a ser más hábiles en la resolución de los problemas".

Cuando a los niños se les da la oportunidad de practicar la resolución de los problemas, adquieren mejores destrezas para hacerlo. Estudios realizados han encontrado que los niños que cuentan con experiencia para resolver los problemas pueden pensar en una mayor cantidad de soluciones que los niños que no han tenido esas experiencias, y también que sus soluciones son más apropiadas para la situación, más positivas, y que no dependen de la fuerza.

"Peace Building and Conflict Resolution in Preschool Children (Construyendo la Paz y Resolución de Problemas en Niños Preescolares)," Anita Vestal and Nancy Aaron Jones, *Journal of Research in Childhood Education*, Vol. 19, No. 2, p. 131, 2004.



PENNSSTATE



College of Agricultural Sciences
Cooperative Extension

Supported by funds from the Pennsylvania Department of Public Welfare,
Office of Child Development and Early Learning.

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is committed to affirmative action, equal opportunity and the diversity of its work force.

Developed by the Penn State Better Kid Care Program
253 Easterly Parkway, State College, PA 16801 • Phone: 1-800-452-9108 • Website: betterkidcare.psu.edu.

Dr. James E. Van Horn, Better Kid Care Program Director, Lyn Horning, Assistant Director of Programs