



Guía para trabajar las emociones en niños (con acompañamiento de madres/padres)

♥ Este material es una guía práctica para hacer en casa, en momentos tranquilos. No reemplaza el acompañamiento profesional.

Antes de empezar (para madres/padres)

• Busquen un momento sin apuro 10 a 20 min).

Tengan a mano hojas y lápices de colores.

Si el niño o la niña se angustia mucho, vuelvan a la respiración y a una actividad calmante.

Pueden retomar otro día.

.El objetivo no es "sacar" la emoción, sino escucharla, aceptarla y aprender qué necesita.

Acuerdos de seguridad

Aquí no hay respuestas "bien" o "mal".

Podemos pausar cuando lo necesitemos.

Nos hablamos con respeto.

1) Semáforo del cuerpo (1 minuto)

Elegí un color para cómo está tu cuerpo ahora:

Verde: tranquilo, cómodo.

Amarillo: algo inquieto, tenso, con cosquillas.

Rojo: muy intenso, molesto, con ganas de llorar o gritar.

Anotá o dibujá tu color de hoy:

Color del cuerpo hoy:

¿Qué pasó antes de sentir esto?

2) Escaneo corporal guiado (2 a 3 minutos)

Madre/padre lee despacio:

"Cerrar los ojos si querés. Vamos a mirar el cuerpo como si fuera un mapa. ¿Cómo se sienten la cabeza, la cara, el cuello, el pecho, la panza, los brazos, las manos, las piernas y los pies? Si aparece una sensación, la notamos sin apurarla."

Ahora completá:

En mi cabeza siento:

En mi cara siento:

En mi pecho siento:

En mi panza siento:

En mis brazos/manos siento:

En mis piernas/pies siento:

3) Mapa del cuerpo (dibujar)

Dibujá una silueta (o imprimí una) y marcá dónde vive la emoción hoy.

Usá colores (por ejemplo: rojo = fuerte, azul = triste, amarillo = nervios, verde = calma).

Podés hacer puntos, manchas, líneas.

4) Ponerle nombre (identificar la emoción)

Elegí una o más:

Alegría

Tristeza

Enojo

Miedo

Vergüenza

Sorpresa

Nervios/ansiedad

Calma

Ahora completá:

Mi emoción principal es:

Le doy una intensidad del 0 al 10

Si la emoción tuviera un nombre de personaje (monstruo, nube, fuego, etc.), sería:

5) Aceptar: "Tiene sentido" (validación)

Decimos una frase de aceptación. Elegí una:

"Tiene sentido que me sienta así."

"Esta emoción está acá para ayudarme."

"Puedo sentir esto y seguir estando a salvo."

Escribí tu frase:

Mi frase de aceptación:

6) ¿Qué me está diciendo? (mensaje y necesidad)

Las emociones suelen traer un mensaje.

Completá:

Esta emoción me quiere decir:

Lo que necesito ahora es (elegí una o escribí otra):

Un abrazo

Descansar

Tomar agua

Estar en

silencio

Hablar

Mover el cuerpo

Sentirme acompañado/a

Sentirme

protegido/a

Otra:

7) Herramientas para empezar a trabajar la emoción (elegí 1 o 2)

- ▼ Respiración "mano estrella" 2 minutos)

Con un dedo, recorré la mano como una estrella: subís por un dedo inhalando, bajás exhalando.

Repetí 5 veces.

- ▼ Abrazo mariposa 1 a 2 minutos)

Cruzá los brazos sobre el pecho y da golpecitos suaves alternados, como alas. Respiración lenta.

- ▼ Movimiento para soltar 1 minuto)

Sacudí manos y brazos, estirá, saltá 10 veces, o caminá como un animal (oso, cangrejo).

- ▼ Palabras que ayudan 30 segundos)

Decí en voz alta: "Ahora estoy sintiendo ____ y está bien. Puedo pedir lo que necesito." Marcá lo que hicieron hoy:

Mano estrella

Abrazo mariposa

Movimiento para soltar

Palabras que ayudan La tuya:

8) Cierre (1 minuto)

¿Cómo está mi cuerpo ahora? (Verde, Amarillo/Rojo)

¿Qué fue lo más útil hoy?

Una cosa linda que quiero decir y una cosa linda que quiero hacer después

Registro para repetir (opcional)

Usen este mini registro cada vez que lo practiquen:

Fecha	Emoción	¿Dónde en el cuerpo?	Intensidad 0 10	Herramienta usada	¿Cómo terminó?

Nota para madres/padres (muy breve)

Acompañar es: escuchar, nombrar, validar, ayudar a regular.

Evitar: "no es para tanto", "no llores", "ya pasó".

Si la emoción es muy intensa o se repite con frecuencia, puede ser útil consultar a un profesional.