

# Miércoles Semana 8



## Práctica: Los padres y madres de primera tenemos alternativas para manejar las emociones de nuestros hijos e hijas

Actividad:

### LA BOTELLA DE LA CALMA

Incluye: botella, aceite y escarcha.

Instrucciones: Agregar agua, un poco de aceite y escarcha.

Esta herramienta te ayudará a manejar los berrinches de una forma didáctica, y les enseñará a tus hijos una estrategia para encontrar la calma.



Es muy importante que le muestres a tus hijos cómo utilizar la botella **cuando estén en calma**. Indícales que la botella de la calma la podrán usar **cuando se sientan molestos o enojados**, y que solo tendrán que sacudirla y observar atentamente cómo la escarcha cae poco a poco en el fondo de la botella.

¡Cuéntanos por WhatsApp cómo fue tu experiencia usando la botella!



Síguenos en Instagram: @padresdeprimerabaq · Facebook: Padres de Primera  
Suscríbete al canal de Youtube: Padres de Primera · [www.PadresDePrimera.com](http://www.PadresDePrimera.com)

“Padres de Primera” es una estrategia del proyecto Familias Transformadoras: Crianza Positiva y Retos del Desarrollo infantil.

# ¿CÓMO MANEJAR LOS DESBORDES EMOCIONALES DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS?



## ¿QUÉ ES UN BERRINCHE?

Los sentimientos de **FRUSTRACIÓN, ENOJO Y MOLESTIA** que expresan los niños y niñas cuando hacen un berrinche son incómodos y generan fastidio y rabia en los adultos.

Los berrinches son una forma inmadura de **EXPRESAR LAS EMOCIONES**, cuando no se tienen palabras suficientes para hacerlo de una manera adecuada. Los padres y las madres deben guiar a los niños y niñas, para que puedan **REGULAR LAS EMOCIONES, EXPRESARLAS EN EL MOMENTO Y CON LA INTENSIDAD ADECUADA**, y no con estallidos frecuentes y enérgicos. Para lograrlo, los adultos deben tener primero una **ADECUADA GESTIÓN DE SUS PROPIAS EMOCIONES**.

## ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LOS DESBORDES EMOCIONALES DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS:

Para que seas un **PADRE O MADRE DE PRIMERA**, cuando notes que tu hijo está teniendo un berrinche utiliza estas estrategias:



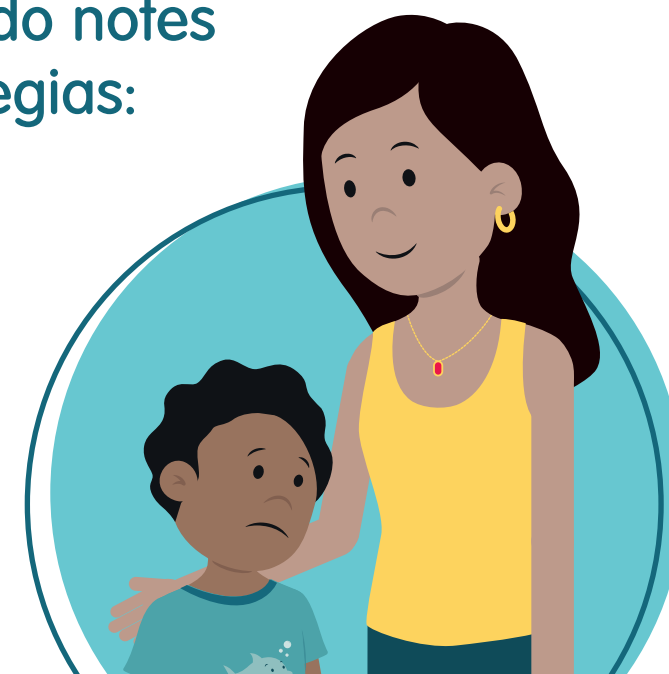
### MANTENER LA CALMA

Respira profundo y no lo tomes personal. Recuerda que esta es una manifestación normal de tu hijo cuando no sabe cómo pedirte lo que necesita o quiere.



### COMPRENDER SU EMOCIÓN

Revisa qué puede hacerlo sentir enojado. Por ejemplo, si ya comió, si tiene sueño, si está limpio, si estuvo mucho tiempo jugando solo, si está cansado o si ha recibido muchas órdenes. Estos son algunos detonantes de los berrinches.



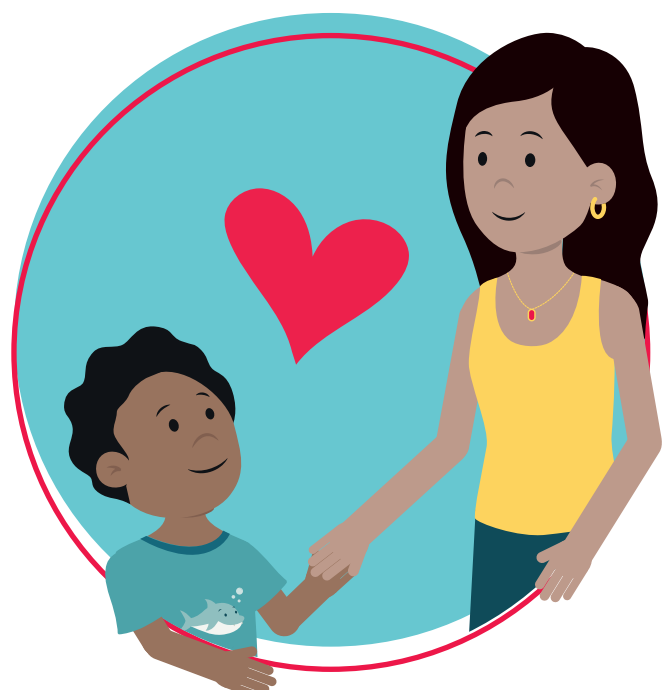
### RECONOCER LA EMOCIÓN

Permite que tu hijo reconozca y comprenda su emoción, sin intentar eliminarla. Ejemplo: "Parece que estás enojado porque no pudiste jugar con el vaso".



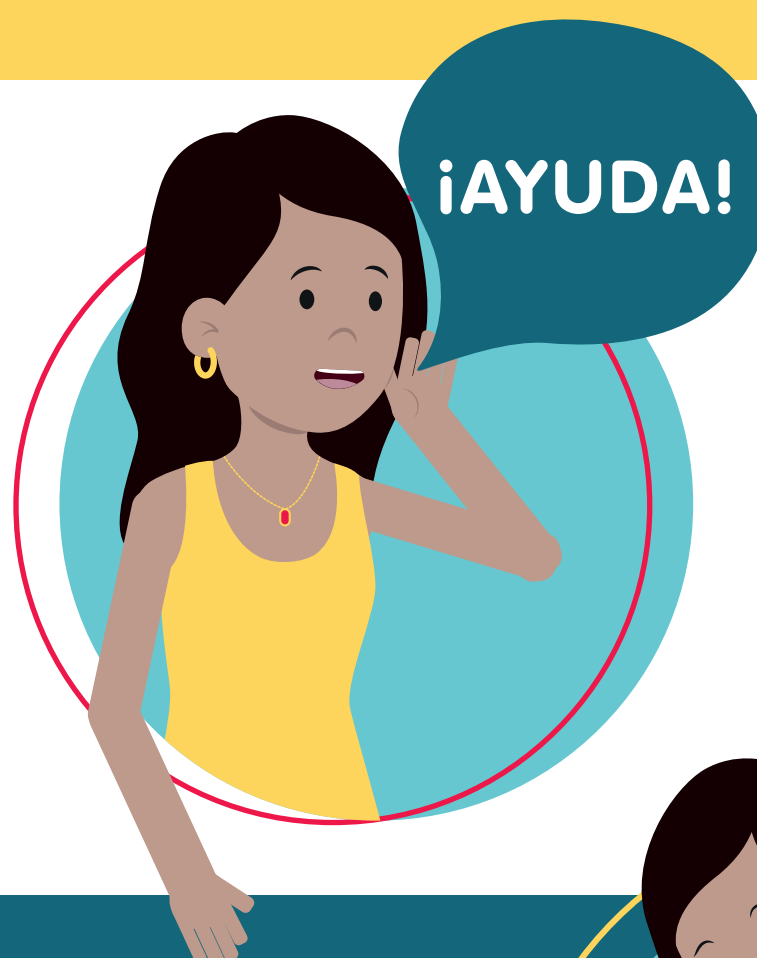
### DETENER LA AGRESIÓN

Ante golpes, patadas, mordiscos o lanzar cosas, detén el comportamiento inmediatamente y muéstrale que no está bien lo que está haciendo. Recuerda hacerlo sin gritar o golpear pues no se puede detener una conducta agresiva, actuando de manera agresiva (los niños aprenden por imitación). Por ejemplo: ante un golpe, dile "no te permito que me golpees, hablamos cuando estés calmado".



### ESPERAR QUE SE CALME Y DISTRAERLO

Esperar unos minutos que la emoción haya disminuido y llevar al niño a otro lugar, ofrecerle otras opciones o actividades, por ejemplo, cantarle una canción.



### MANTENER LA CALMA Y PEDIR AYUDA

Cuando te sientas muy alterado, respira profundo o sal de la habitación. En caso de que no logres la calma, pide ayuda.

### ENTRENAMIENTO EMOCIONAL

Una vez haya pasado la situación y todos estén calmados, enséñale alternativas para autorregularse, por ejemplo: usar la botella de la calma, leer el cuento de Tuli, hablar sin golpear. Recuerda que tu labor como padre o madre es enseñar habilidades en tus hijos, y que todos los errores son oportunidades de aprendizaje.



Síguenos en Instagram: @padresdeprimerabaq · Facebook: Padres de Primera · Suscríbete al canal de Youtube: Padres de Primera

[www.PadresDePrimera.com](http://www.PadresDePrimera.com)



ALCALDÍA DE BARRANQUILLA

Soy BARRANQUILLA



“RECUERDA QUE UN  
**ABRAZO DE OSO**  
LO CURA TODO.”



  
padres  
**DE PRIMERA**

**BARRO PEGAR #ConAmorHacemosMás**

Síguenos en Instagram:  
@padresdeprimerabaq  
Facebook: Padres de Primera  
Suscríbete al canal de Youtube:  
Padres de Primera

[www.PadresDePrimera.com](http://www.PadresDePrimera.com)

 ALCALDÍA DE  
**BARRANQUILLA** | Soy **BARRANQUILLA**



“Padres de Primera” es una estrategia del proyecto Familias Transformadoras: Crianza Positiva y Retos del Desarrollo infantil.