



6 consejos para criar a un niño Emocionalmente Inteligente

1. Predicar con el ejemplo

Desde el momento en que nació, su hijo ha estado aprendiendo de usted. Si un niño puede observar sus emociones, comenzara a comprender las suyas propias

2. Ayude a su hijo a etiquetar sus emociones

Si su hijo le resulta difícil expresar como se siente o se frustra cuando intenta hablar sobre sus emociones, puede ser útil crear una lista de emociones para niños. Incluso los niños pequeños pueden empezar a comprender las emociones si creas la lista en forma de imagen

3. Muestra empatía para Validar los sentimientos

Incluso si parece que su hijo a llorado por algo sin importancia, es importante recordar que sus sentimientos son tan reales como los de cualquier adulto.

4. Enséñele a su hijo como afrontar la situación

Las emociones Fuertes como la ira o la frustración pueden resultar difíciles de controlar. Su hijo recurrirá a usted para comprender como puede manejar lo que siente. Aunque es posible que evite mostrarle o decirle a su hijo como afronta los altibajos de la vida, es importante ser honesto con él y modelar conductas de afrontamiento

5. Recuerde: los errores son normales

Es normal cometer errores, pero los niños no siempre lo saben. Quizás piensen que tienen que ser "perfectos" todo el tiempo. Es importante que su hijo comprenda que se necesita tiempo para regular las emociones y que las amistades y las relaciones tienen altibajos.

6. Utilice el juego para guiar las discusiones.

Los niños aprenden cuando juegan, en los niños pequeños, utilice juegos de roles o muñecos para guiar las discusiones sobre las emociones, pregúntele a su hijo como se sentiría un muñeco en una situación determinada, o represente a un personaje que se siente celoso, triste o enojado. Esta exposición a las emociones en un entorno seguro puede ayudar a los niños a comprender mejor los sentimientos y descubrir la empatía. <https://calmerry.com/>

La Salud Mental comienza Temprano, Lista de Libros Aprendizaje y Sentimientos Socioemocionales

In My Heart: A Book of Feelings by Jo Witek

Así es mi corazón • ages 2-5

The Boy with Big, Big Feelings by Britney Winn Lee • ages 3-6

The Color Monster by Anna Llenas

El Monstruo de Colores • ages 2-5

La Catrina: Emotions -Emociones by Patty Rodriguez • ages 1-3

Besos for Baby by Jen Arena • ages 0-2

Life Doesn't Frighten Me by Maya Angelou • ages 2+

Listening to My Body by Gabi Garcia

Escuchando a mi Cuerpo • ages 3+

Breathe Like a Bear by Kira Willey

Respira como un oso • ages 3-6

Unraveling Rose by Brian Wray • ages 5+

Better Together by Dr. Melissa Munro Boyd • ages 3+

My Heart Fills With Happiness by Monique Gray Smith

Mi corazón se llena de alegría • ages 0-2

Lista Completa de Libros [here](#) MentalHealthStartsEarly.com

5 Little Snowmen



Five little snowmen riding on a sled,
One fell off and bumped his head.

I called Frosty and Frosty said,

"No more snowmen sliding on that sled."

Four Little snowmen riding on a sled

One fell off and bumped his head.

I called Frosty and Frosty said,

"No more snowmen sliding on that sled."

Three little snowmen riding on a sled,

I called Frosty and Frosty said,

"No more snowmen sliding on that sled."

Two Little snowmen riding on a sled

One fell off and bumped his head.

I called Frosty and Frosty said,

"No more snowmen sliding on that sled."

One little snowmen riding on a sled,

I called Frosty and Frosty said,

"No more snowmen sliding on that sled."

