



Área de  
Desarrollo Humano  
*We Educate Families*

# ¿CÓMO FOMENTAR EL MANEJO ADECUADO DE LAS EMOCIONES EN NUESTROS/AS HIJOS/AS?

## Fuentes Consultadas:

El Mundo (s.f.). 7 Trucos para ayudar a tus hijos a controlar sus emociones. Revista Sapos y Princesas. <https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/educacion-en-casa/trucos-para-ayudar-a-controlar-emociones/>  
Centro Psicología y Mente Malaga (s.f.). Educar en emociones: enseñar al niño a regular sus emociones <https://centropsicologiymentemalaga.es/educar-en-emociones-ensenar-al-nino-a-regular-sus-emociones/>

Establece en conjunto con tus hijos/as las **normas y límites claros de convivencia en el hogar**. Así como las **consecuencias de las acciones que se cometen**.

Como padres o madres de familia, **son quienes brindan el ejemplo en casa para sus hijos/as**, por tanto, revisa y trabaja en **tus formas de reaccionar y expresarnos**.

Invita continuamente a tu hijo/a a que le **asigne nombres, frases, canciones, colores o forma**, a las emociones que siente.

Junto a tus hijos/as, en situaciones de malestar o conflicto, pongan en práctica la **estrategia del semáforo**:

**ROJO [Pare]** (Estrategias de tranquilización)  
**AMARILLO [Piense]** (Búsqueda de soluciones)  
**VERDE [Adelante]** (Ejecuten la solución más beneficiosa para todos)

Escucha y acompaña a tus hijos/as **sin interrumpirles o enjuiciarles**.

Establece **espacios de compartir y escuchar en familia**, a la vez que de **acompañamiento y orientación en la resolución de problemáticas**.

