

Claves para la contención emocional de niños y niñas

En la vida cotidiana y en contextos educativos, es fundamental que los adultos ayuden a niños y niñas en su aprendizaje emocional



Acepta su emoción

Escucha y valida lo que el niño o niña dice. Evita decir que no ha pasado nada y acepta todas sus emociones.

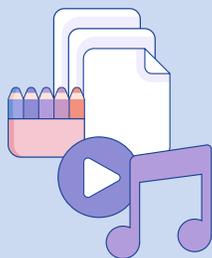
“Entiendo que estés enojado porque te quitaron el juguete”.



Verbaliza su emoción

Pon en palabras lo que el niño o niña siente.

“Tienes rabia porque no podemos salir al patio”.



Mobiliza su emoción

Invita al niño o niña a realizar alguna actividad que le ayude a sentirse más a gusto.

“Te invito a dibujar con esos lápices que te encantan, eso te puede ayudar a sentir mejor”.

Para realizar esta contención emocional se necesita:



Promover el bienestar de los adultos cuidadores

Cuidar el equilibrio emocional, tratar de aquietar las preocupaciones y fortalecer las redes de apoyo, son acciones fundamentales para contener las emociones de niños y niñas.