



# LIBRO DE LAS EMOCIONES

*Guía para padres y niños*





No se permite la reproducción  
total o parcial de este material,  
por cualquier medio sin el  
permiso previo de la autora.

Diagramación: **Moisés Costa**  
Ilustración: **Aline Souza @line.it**  
Revisión: **Juan Carlos Merino Peñafiel**

Copyright 2020

# ÍNDICE

## PARTE I

Sobre mí .....	4
Sobre el Libro de las Emociones .....	5
Como usar el Libro de las Emociones .....	6
Aprender sobre las emociones .....	7
Entendiendo las emociones en los niños .....	8
Es importante saber nombrar las emociones .....	10
Aprender sobre las emociones ayuda a desarrollar empatía ...	12
Los niños necesitan saber que todas las emociones son bienvenidas ..	13
Validar las emociones de los niños .....	14
Cada emoción tiene una función .....	15

## PARTE II

<b>EL ENOJO</b> .....	18
Conociendo más sobre el enojo .....	20
<b>EL MIEDO</b> .....	24
Conociendo más sobre el miedo .....	26
<b>LA TRISTEZA</b> .....	32
Conociendo más sobre la tristeza .....	34
<b>LA ALEGRÍA</b> .....	38
Conociendo más sobre la alegría .....	40

# SOBRE MÍ

Psicóloga y psicoterapeuta con más de 10 años de experiencia profesional. Especialista en niños y terapia del trauma. Actúa como psicóloga clínica en Lima, Perú. Se dedica al estudio y clínica del trauma, desarrollo infantil y psicoterapia.



# SOBRE EL LIBRO DE LAS EMOCIONES

El Libro de las Emociones tiene el objetivo de ayudar a padres y educadores a fomentar el desarrollo emocional de los niños a través del aprendizaje de las emociones básicas.

Los niños que aprenden sobre sus emociones serán adultos capaces de regular sus estados emocionales, podrán afrontar los desafíos diarios (capacidad de resiliencia) y podrán comunicarse exitosamente con los demás y con ellos mismos. Tendrán una menor probabilidad de implicarse en comportamientos de riesgo - como el consumo de alcohol y drogas.

Saber gestionar las emociones está relacionado con mejor rendimiento académico, mejor tolerancia a la frustración, más confianza en sí mismo (autoestima), saber reconocer sus habilidades/ capacidades, aprender de los errores y resolver conflictos de manera más fácil.

## **El Libro de las Emociones podrá beneficiar a los niños en:**

- Aprender sobre las emociones básicas
- Entender la función adaptativa de cada emoción
- Ser capaz de identificar y nombrar sus emociones
- Mejorar la comunicación y expresión de las emociones
- Desarrollar inteligencia emocional

# COMO USAR EL LIBRO DE LAS EMOCIONES

Este libro está dividido en dos partes. La primera parte se constituye de orientaciones iniciales a padres y educadores sobre las emociones en los niños. Son informaciones útiles para guiar a los adultos en la tarea de promover el desarrollo emocional sano.

En la segunda parte, las 4 emociones básicas son presentadas de manera que se pueda aprender su función (el lado positivo), sus desafíos (el lado negativo) y como se experimenta cada una de ellas en el cuerpo.

El objetivo es mostrar de manera lúdica y visual las características de cada emoción para que los niños puedan entender su importancia y al mismo tiempo desarrollar estrategias de regulación emocional.

Les recomendamos que puedan imprimir las paginas explicativas de las emociones básicas. En ocasiones, **los adultos entendemos que sienten los niños pero no sabemos como explicárselos para que sean capaces de comprenderse mejor.**

De esa manera, el Libro de las Emociones se puede volver un recurso valioso en la tarea de introducir la educación emocional en los niños sea en casa o en el aula. También puede ser un material para ser usado siempre y cuando se necesite hablar de las emociones con los niños.

# APRENDER SOBRE LAS EMOCIONES

Las emociones son parte fundamental de nuestras vidas. No hay vida sin emociones. Todos los procesos cognitivos, nuestra memoria y relaciones sociales son influenciadas por las emociones.

En el proceso de desarrollo de un niño, de la misma manera que es importante estimularles a hablar, es fundamental que los ayudemos a nombrar y dar sentido a sus experiencias emocionales. Esta capacidad es clave para el desarrollo de un adulto con inteligencia emocional - una de las habilidades más importantes en el mundo y momento actual.

Un niño que puede decir: “estoy enojado contigo” **tendrá menos** probabilidad de golpear como forma de expresar su enfado. Igualmente, un niño que puede decir: “eso hiere mis sentimientos” **está mejor equipado para resolver sus conflictos** de manera pacífica. **Los niños que entienden sus emociones** son menos propensos a actuar mediante berrinches, agresión y comportamientos desafiantes como forma de expresarse.

Padres que hablan con sus hijos sobre sus sentimientos les ayudan a fomentar sus habilidades emocionales y sociales.

También les ayudan a desarrollar empatía, una vez que pueden comprender mejor sus propios sentimientos y como se sienten los demás.

En el mundo que vivimos ayudar a los niños desde muy pequeños a identificar, a nombrar y a expresar adecuadamente sus emociones es clave para su salud mental cuando lleguen a ser adultos.

# ENTENDIENDO LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS

Los niños nacen con un cerebro inmaduro. Es decir, su cerebro todavía está en desarrollo. Por ello, aprenden a dar sentido y regular sus emociones a través de las relaciones con las personas que los cuidan.

Para entender más sobre esto es importante explicar un poco sobre el desarrollo del cerebro infantil.

La corteza cerebral es la parte que se relaciona con los procesos cognitivos de una persona, nos permite tomar decisiones, planificar, controlar las emociones y el cuerpo, entenderse a sí mismos y sentir empatía. Es también la parte que menos está desarrollada en los niños, por ende es lo que hace que ellos tengan dificultades en regular sus emociones.

El tronco cerebral y el sistema límbico, partes más primitivas del cerebro, son responsables por nuestras reacciones instintivas y emocionales. Esta parte ya está bien desarrollada durante la infancia y es muchas veces la que toma el mando en el comportamiento infantil.

Luego, por su inmadurez cerebral, a los niños les cuesta controlar sus emociones y usar los recursos de su corteza cerebral (razonamiento) para calmarse. Por ello, suelen tener desbordes emocionales (pataletas, berriches, etc.) con más frecuencia. Cuanto menor sea el niño, más ayuda necesitará en este ámbito.

Entender esto es muy importante para todos aquellos que conviven con los niños, pues nos dan mejores herramientas para manejar las situaciones desafiantes del día-a-día.

Entendemos que los niños dependen inicialmente de los adultos para aprender a identificar y a regular sus emociones. Este aprendizaje será influenciado también por la manera que estos padres / educadores manejan sus propias emociones.

Un adulto que no sabe manejar sus estados emocionales no puede enseñar a un niño en hacerlo. De la misma manera que un padre que está estresado no puede ayudar a su hijo a calmarse, si él mismo no está calmado.

Las emociones son contagiosas. Para enseñarle a un niño sobre regulación emocional, necesitamos nosotros mismo saber como regular nuestros estados emocionales.

# ES IMPORTANTE SABER NOMBRAR LAS EMOCIONES

Las emociones pueden ser complejas y difíciles (hasta para nosotros como adultos) y los niños suelen tener dificultad para nombrar lo que sienten. Ellos aún no tienen vocabulario emocional.

Poner palabras a una experiencia emocional nos permite comprenderla y darnos cuenta de lo que nos pasa, a la vez que reduce la intensidad de nuestras emociones, previniendo la sensación de sentirnos abrumados por ellas. Por sí mismo, este es una manera de regulación emocional

A los niños les cuesta identificar y nombrar lo que sienten al inicio. Necesitan la ayuda de nosotros, los adultos, para poder desarrollar una manera de pensar más sofisticada al respecto de sus sentimientos, reconociendo la variedad y riqueza que las emociones pueden tener.

Por ello, es importante crear el hábito de preguntarle a tu hijo como él se siente. Es probable que su respuesta inicial sea vaga y te responda sólo con un “bien” o “mal”. Es aquí que podemos ayudarlos a ser más específicos y a encontrar la palabra exacta para expresar su estado emocional en un determinado momento.

Así les proporcionamos oportunidades para desarrollar su vocabulario emocional. Dándoles a conocer no solamente el nombre de las emociones, pero también como ellas se manifiestan en el cuerpo.

A los niños de 3 a 5 años empezamos enseñándoles las emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo. A los niños más grandes podemos introducir conceptos más complejos como frustrado, nervioso y decepcionado.

La primera cosa es ayudar al niño a identificar lo que siente. Incentívale a poner en palabras sus emociones. A veces es importante reflejar lo que observamos en su lenguaje corporal y en su comportamiento.

Esto lo hacemos diciéndoles como lo percibimos: “Esto parece que te ha dejado bastante molesto”, “Percibo como te pones triste ahora que tenemos que despedirnos”. Estas afirmaciones los ayudarán a darse cuenta de sus emociones y aprender a relacionar cada estado emocional con la palabra correspondiente.

De la misma manera que le enseñamos a hablar, enseñándoles los objetos y sus nombres, igualmente les ayudamos a nombrar algo más subjetivo como las emociones.

Nombrar sentimientos es el primer paso para ayudar a los niños a aprender a identificarlos. Así, desarrollan la capacidad de dar sentido a la complejidad de sus emociones.

# APRENDER SOBRE LAS EMOCIONES AYUDA A DESARROLLAR EMPATÍA

Proporcionar oportunidades para identificar sentimientos en los demás ayuda en el desarrollo de la empatía. Podemos ayudarlos a reconocer las emociones en las películas, dibujos, al contarles cuentos preguntándoles como creen que se siente el personaje de la historia.

Luego, les pedimos que reflexionen sobre lo que otra persona puede estar sintiendo:

¿Cómo es su expresión facial?

¿Qué le ha hecho sentirse así?

¿Qué conducta está expresando?

¿Esta es la mejor manera de expresar esta emoción?

¿Qué más podría hacer el personaje?

# LOS NIÑOS NECESITAN SABER QUE TODAS LAS EMOCIONES SON BIENVENIDAS

Cuando un niño está experimentando una emoción difícil o desagradable debemos ayudarlos a encontrar maneras de calmarse y regular lo que siente.

Toda emoción es bienvenida, mismo cuando se sienta incómodo. En lugar de decir que no se debe llorar o que su expresión emocional nos desagrada, es mejor apoyarlos en el aprendizaje de manejar estos sentimientos de tristeza, rabia y frustración.

Sus emociones necesitan ser validadas y apoyadas por los padres. Una forma de hacer esto es siendo un “espejo” para tu hijo y diciéndole: *“veo que estás molesto / con miedo”* o *“esta situación te dejó muy triste”*. De esta manera, además de auxiliarlo en identificar y nombrar lo que siente, le hará sentir comprendido. Esto te permite conducirlo a un estado de más calma dónde podrá, de una manera más fácil, aprender a regular sus estados internos.

# VALIDAR LAS EMOCIONES DE LOS NIÑOS

Permanezca presente y resista el impulso de hacer desaparecer los sentimientos incómodos de tu hijo. Observa para entender sus emociones sin juzgarlas. Así es posible ayudarlo a identificar y a expresar sus sentimientos. Es importante para los niños sentir que son escuchados. Cuando los sentimientos se minimizan o se descartan, a menudo se expresarán de forma poco saludable.

- Permite que tu hijo sienta sus emociones para que pueda aprender que es capaz de gestionarlas
- Evita seguir el impulso de buscarle la solución inmediata para la situación o emoción
- Valida sus sentimientos: “veo que estás muy enojado / triste / decepcionado”
- Luego, acompáñalo en su emoción y confíe en su capacidad de manejar lo que siente
- Una vez que él esté calmado, conversen sobre lo que pasó, como se sintió, busquen soluciones para situaciones futuras.

# CADA EMOCIÓN TIENE UNA FUNCIÓN

Antes de enseñar a nuestros niños sobre las emociones, debemos nosotros conocer sobre nuestras propias emociones y trabajar en nuestra propia regulación emocional. Más que todo, los niños aprenden por la experiencia vincular con sus padres y figuras de apego (personas importantes en su vida).

Si para ti, la regulación emocional es un desafío, leer este libro puede ser una oportunidad de aprender más de ello y, luego, practicarlo con tu hijo.

La primera cosa que debemos tener presente es que las emociones tienen una función adaptativa. Tienen un propósito de ser y son nuestra brújula interna. En especial las emociones desagradables porque suelen estar relacionadas con la mantención de la supervivencia.

Nuestro organismo entiende que estas emociones son más importantes una vez que son responsables por nuestra adaptación al medio ambiente y por protegernos frente a él.

Aprender regulación emocional es aprender a estar en contacto con los componentes de nuestra experiencia emocional (sensaciones, pensamientos y acción) en el momento presente para saber modular lo que sentimos.

Pensando en ello, desarrollé el recuadro a continuación como recurso visual para facilitar el aprendizaje de la función de cada emoción.



## MIEDO

**FUNCIÓN:** Nos alerta del peligro. Gracias al miedo estamos atentos para evitar y defendernos de cualquier cosa que pueda ser una amenaza a nuestra vida.



## ENOJO

**FUNCIÓN:** La función del enojo es protegernos haciendo con que nuestro cuerpo se prepare para combatir la amenaza o huir de ella.



## TRISTEZA

**FUNCIÓN:** Sentirnos tristes nos indica que algo no va bien en nuestro interior, pero también nos ayuda a buscar soluciones para sentirnos mejor.



## ALEGRÍA

**FUNCIÓN:** La alegría nos proporciona sensación de bienestar. Energía. Nos acerca a las personas. Nos deja más comunicativos y más creativos.



## MIEDO

**FUNCIÓN:** Nos alerta del peligro. Gracias al miedo estamos atentos para evitar y defendernos de cualquier cosa que pueda ser una amenaza a nuestra vida.



## ENOJO

**FUNCIÓN:** La función del enojo es protegernos haciendo que nuestro cuerpo se prepare para combatir la amenaza o huir de ella.



## TRISTEZA

**FUNCIÓN:** Sentirnos tristes nos indica que algo no va bien en nuestro interior, pero también nos ayuda a buscar soluciones para sentirnos mejor.



## ALEGRIA

**FUNCIÓN:** La alegría nos proporciona sensación de bienestar. Energía. Nos acerca a las personas. Nos deja más comunicativos y más creativos.

# EL ENOJO

La función del enojo es protegernos de algún peligro haciendo que nuestro cuerpo se prepare para combatir la amenaza o huir de ella. Es a través de ella que podemos defendernos y luchar contra las injusticias.

## COMO SE SIENTE EL ENOJO



1. La respiración se vuelve rápida
2. El corazón se acelera
3. Los músculos del cuerpo se quedan más tensos
4. A veces sientes que tu cuerpo tiembla
5. Es posible que tengas ganas de gritar, llorar o huir
6. Puedes sentir una incomodidad en la barriga
7. Es posible que tengas ganas de lastimar a alguien

# COSAS POSITIVAS DEL ENOJO

El enojo nos ayuda a poner límites, conservar nuestro espacio, defendernos, luchar contra injusticias y nos motiva a resolver conflictos. Se han hecho muchos buenos cambios en el mundo porque la gente se enojó por algo y usó esa enojo para trabajar juntos para cambiar las cosas de una manera positiva.



# COSAS NEGATIVAS DEL ENOJO

Si no aprendemos maneras sanas de expresar nuestro enojo, este puede volverse fuera de control, causándonos problemas. Podemos actuar de manera impulsiva y hacer cosas que pueden herir a los demás o dañar algo que nos gusta. Por otro lado, cuando no expresamos nuestro enfado esto puede enfermarnos.

*Para padres e hijas*

# CONOCIENDO MÁS SOBRE EL ENOJO

**¿QUÉ COSAS ME HACEN SENTIR ENOJO?**

Escribe o dibuja las cosas que más te hacen sentir enojado

**PREGUNTA A UN ADULTO QUE CONOCE CÓMO HA USADO EL ENOJO DE MANERA SANA EN SU VIDA Y ESCRIBE O DIBUJA SU RESPUESTA EN EL ESPACIO DE ABAJO**

## QUÉ COSAS PUEDO Y QUE COSAS NO PUEDO HACER CUANDO ESTOY ENOJADO

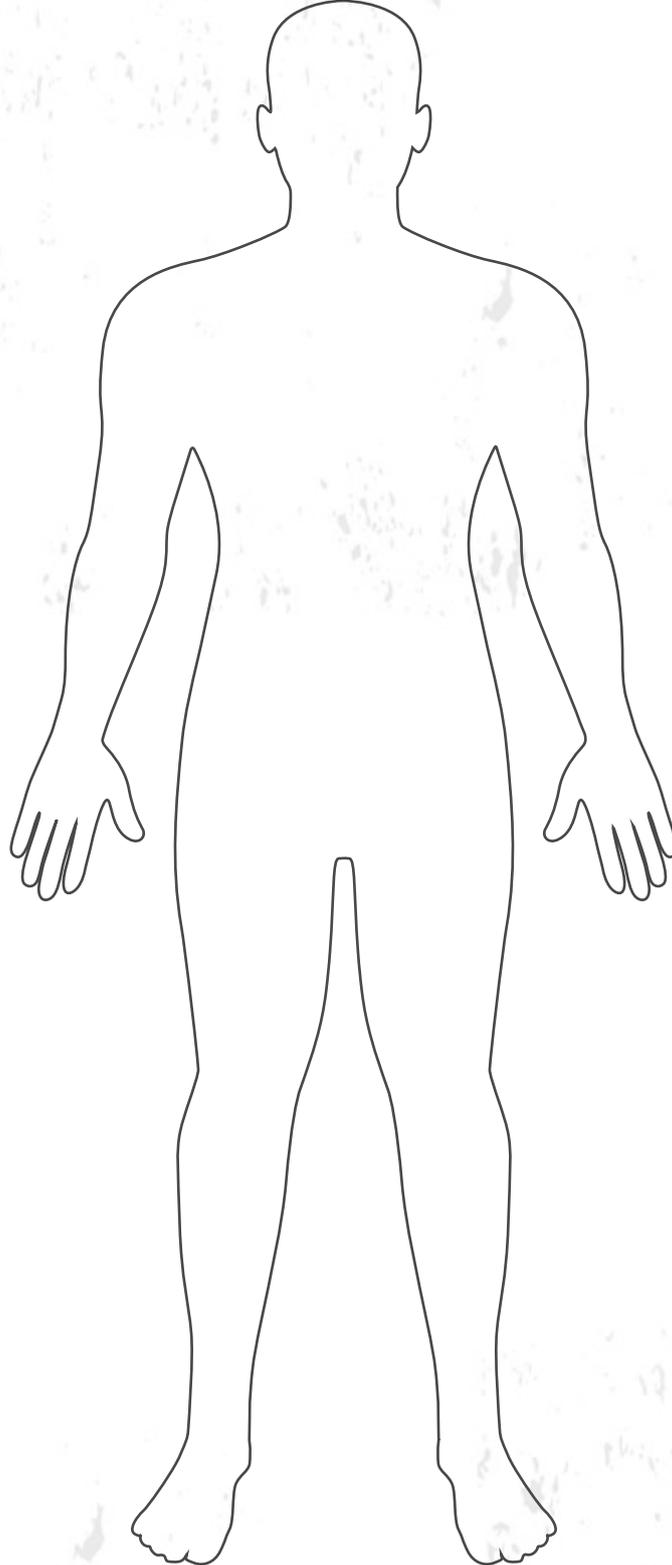
Cosas que puedo hacer

Cosas que no puedo hacer



## RAYO-X DE LAS EMOCIONES - ENOJO

Las emociones se sienten en el cuerpo. Ubica dónde y cómo cada emoción se siente en tu cuerpo. Usa colores y símbolos para hacer tu rayo-x



# EL MIEDO

La función del miedo es mantenernos a salvo de cualquier peligro. Gracias a ello estamos atentos para evitar las cosas que pueden ser una amenaza a nuestra vida.

## COMO SE SIENTE EL MIEDO



1. La boca y lo ojos se abren - tu cuerpo se prepara para reaccionar al peligro
2. El corazón se acelera
3. Sentimos las manos frías
4. Sientes que empieza a sudar
5. A veces puedes sentirte paralizado
6. La boca puede sentirse seca
7. Algunas veces sientes el cuerpo

# COSAS POSITIVAS DEL MIEDO

El miedo nos ayuda a percibir las cosas que pueden ser peligrosas, como no jugar con objetos que nos pueden herir y no caminar por lugares peligrosos. Cuando percibimos algo que consideramos una amenaza, nuestro cuerpo, a través del miedo, se prepara para defendernos activando la respuesta de estrés. En estas situaciones, sentir miedo nos ayuda a mantenernos a salvo.



# COSAS NEGATIVAS DEL MIEDO

Algunas veces el miedo que sentimos no está relacionado con un peligro real. A veces son solo pensamientos en nuestra cabeza. Lo que puede impedirnos de hacer cosas que son importantes para nosotros. Cuanto más miedo tenemos del miedo, más grande él se queda. Cuando esto pasa, más vale buscar a alguien de confianza para hablar de tu miedo y como puedes afrontarlo.

*Para padres e hijas*

# CONOCIENDO MÁS SOBRE EL MIEDO

## ¿QUÉ COSAS ME DAN MIEDO?

Escribe o dibuja las cosas que más te dan miedo

## **QUÉ PUEDO HACER CUANDO SIENTO MIEDO**

Tomate un tiempo para pensar en lo que te puede ayudar cuando sientes miedo, después escríbelas o dibújalas aquí abajo

## **COSAS QUE ME AYUDAN A SENTIRME VALIENTE**

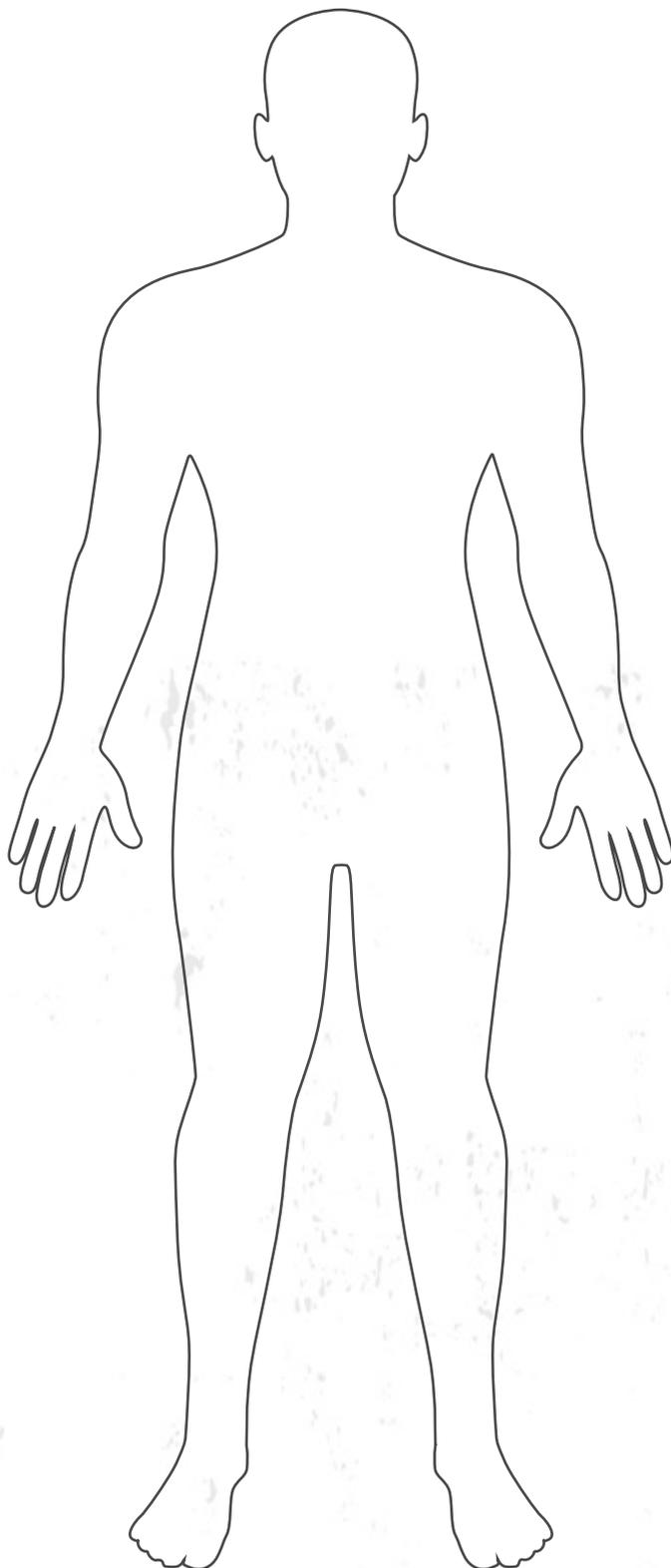
Escribe o dibuja cosas que te ayudan a sentirme valiente

## **SITUACIONES EN QUE EL MIEDO ME AYUDÓ**

Escribe o dibuja situaciones en las cuales sentir miedo te ha ayudado

## RAYO-X DE LAS EMOCIONES - MIEDO

Las emociones se sienten en el cuerpo. Ubica dónde y cómo cada emoción se siente en tu cuerpo. Usa colores y símbolos para hacer tu rayo-x



# ANOTACIONES



# LA TRISTEZA

La tristeza es una emoción natural de la vida. Nos indica que algo no va bien en nuestro interior, pero también nos ayuda a buscar soluciones para sentirnos mejor.

## COMO SE SIENTE LA TRISTEZA



1. El nivel de energía del cuerpo baja
2. La respiración se vuelve lenta
3. Se van las ganas de hacer las cosas que te gusta
4. Puedes sentir dolor en tus ojos
5. Sensación de un nudo en la garganta
6. Puedes llorar o tener ganas de llorar
7. Sensación de dolor en el pecho

# COSAS POSITIVAS DE LA TRISTEZA

La tristeza nos ayuda a procesar los cambios de la vida. Con ella aprendemos que el sufrimiento es temporal y puede ayudarnos a aprender y crecer. Sentirnos tristes nos ayuda a buscar soluciones que nos lleven a estar mejor. A través de ella entendemos la importancia de los lazos afectivos y lo bueno que puede ser un abrazo.



# COSAS NEGATIVAS DE LA TRISTEZA

Cuando nos sentimos demasiado tristes, a veces nos aislamos, lo que hace que la tristeza se vuelva más grande. También puede ser que cambie nuestro apetito, algunos pueden tener mucha hambre y a otros no les da ganas de comer. Perdemos nuestra capacidad de ser creativos y ya no queremos hacer las cosas que antes nos gustaba. La tristeza muchas veces se disfraza de ira o frustración cuando no la expresamos o la escondemos.

*Para padres e hijos*

# CONOCIENDO MÁS SOBRE LA TRISTEZA

## **COSAS QUE ME DEJAN TRISTE**

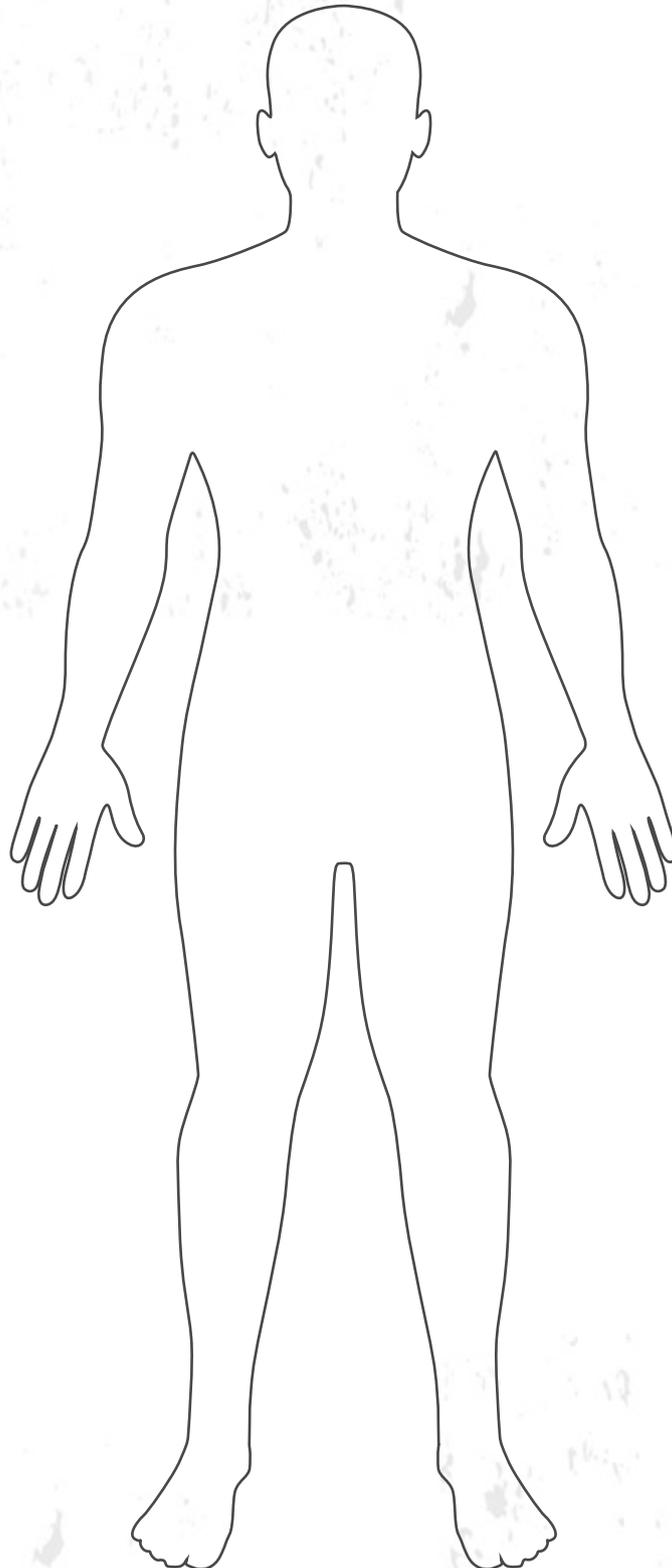
Escribe o dibuja las cosas que te hacen sentir tristeza

## **¿QUÉ ME AYUDA CUANDO ESTOY TRISTE?**

Escribe o dibuja las cosas que te ayudan cuando estás tristes  
(un abrazo, conversar con alguien, llorar)

## RAYO-X DE LAS EMOCIONES - TRISTEZA

Las emociones se sienten en el cuerpo. Ubica dónde y cómo cada emoción se siente en tu cuerpo. Usa colores y símbolos para hacer tu rayo-x



# ANOTACIONES



# LA ALEGRÍA

La alegría es divertida, nos hace estar contentos y tener ganas de sonreír. Nos produce una sensación placentera de bienestar y nos hace sentir bien con nosotros mismos y con los demás.

## COMO SE SIENTE LA ALEGRÍA



1. La respiración se acelera si estás haciendo algo divertido o es más lenta cuando haces algo placentero
2. Tienes ganas de sonreír
3. Te gusta estar cerca de los demás
4. Tienes más ganas de hacer las cosas
5. Te vuelves más creativo y optimista
6. Es posible que tengas ganas de bailar, saltar o cantar

# COSAS POSITIVAS DE LA ALEGRÍA

La alegría nos deja más comunicativos, más creativos. Nos gusta estar con los demás y compartir con ellos. Nos hace divertidos. Podemos bailar, cantar, saltar y disfrutar de la vida. Sentimos satisfacción en todo que hacemos.



# COSAS NEGATIVAS DE LA ALEGRÍA

A veces, cuando estamos demasiado felices, nos volvemos sobre-estimulados y no podemos calmarnos para dormir, por ejemplo. No tenemos concentración para estudiar y somos menos creativos. Querer ser feliz todo el tiempo puede hacer que una persona se sienta ansiosa.

*Para padres e hijas*

# CONOCIENDO MÁS SOBRE LA ALEGRÍA

## SITUACIONES QUE ME DEJAN ALEGRE

Escribe o dibuja las cosas que te dejan feliz

## MI RECUERDO MÁS FELIZ

Escribe o dibuja el recuerdo del momento más feliz

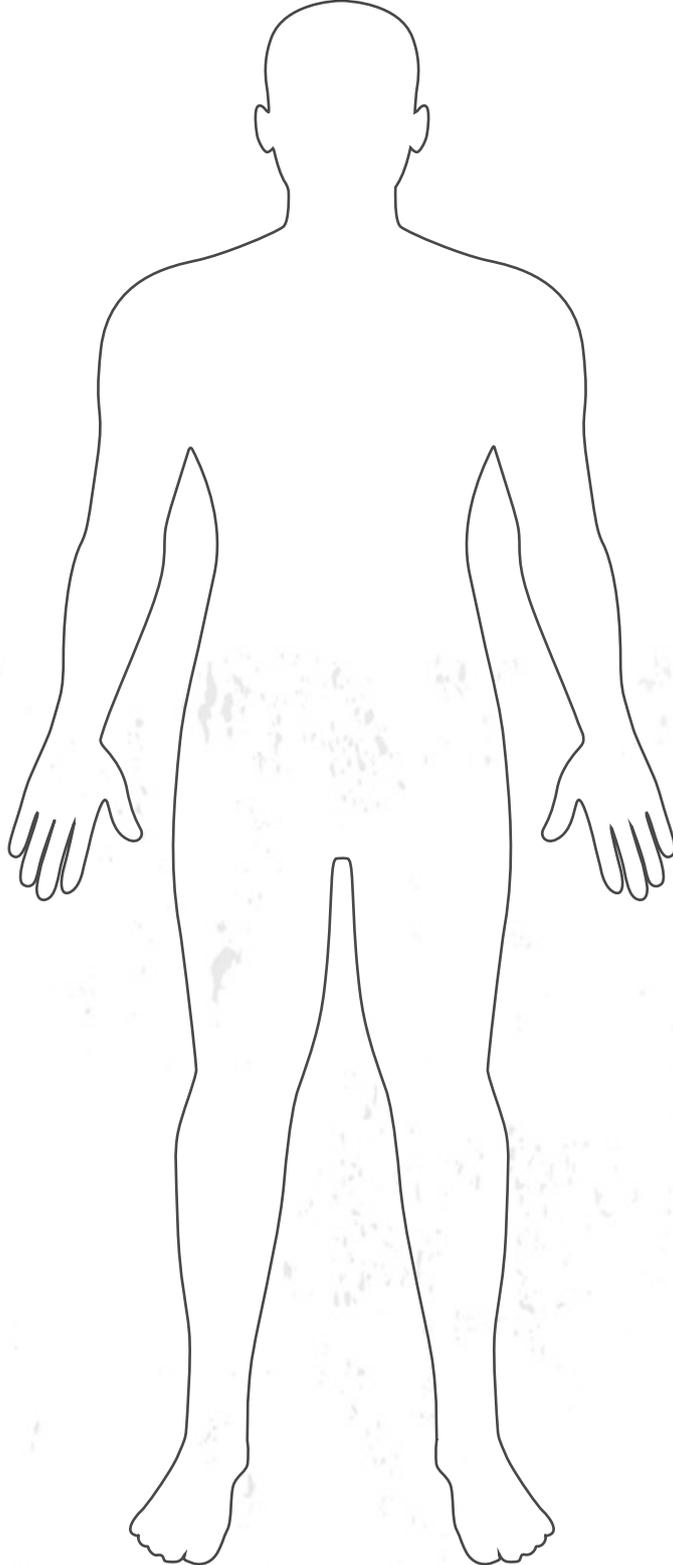
## JARRA DE LA FELICIDAD

Escribe todos los días en un papel algo que te ha hecho sentir feliz y colócalo en el frasco hasta que se llene de felicidad. Entonces, es momento de abrirla, leer los papelitos y recordar los momentos de alegría por más simple que sean.



## RAYO-X DE LAS EMOCIONES - ALEGRÍA

Las emociones se sienten en el cuerpo. Ubica dónde y cómo cada emoción se siente en tu cuerpo. Usa colores y símbolos para hacer tu rayo-x





# **ANA TEREZA COELHO**

PSICOLOGÍA Y PSICOTERAPIA