Momento álgido:   
Enfrentando emociones fuertes

JUNO 2021

Contenido del Boletín

Aprendiendo a hacer frente al miedo, el enojo y la tristeza – habilidades para la vida

Las habilidades emocionales para hacer frente a emociones fuertes, equipan a niños, niñas y adolescentes para manejar los altos y bajos de la vida. Un ambiente de aprendizaje positivo ayuda a niños y niñas a comenzar a desarrollar estas habilidades desde pequeños. Sentirse seguros, amados y valorados les entrega una base sólida. Aprender a expresar y manejar emociones fuertes de maneras apropiadas, sin lastimar a los demás ni a sí mismos, es otra habilidad que niños y niñas pueden aprender. Con el tiempo, también pueden aprender de la forma en que los adultos a su alrededor reaccionan ante dificultades y cómo éstas son parte de la vida y pueden resolverse. Este aprendizaje será de gran ayuda, también, para el futuro.

Como padres, madres y cuidadores no es fácil ver a nuestros hijos/as experimentar emociones incómodas o desagradables como el miedo, el enojo, la tristeza o la decepción. Pero, debemos encontrar el equilibrio adecuado entre consolar y tranquilizarles y darles confianza en su propia capacidad para manejar los desafíos. Cuando niños y niñas son capaces de resolver y lidiar con situaciones difíciles o desafiantes, basta su apoyo para que se sientan más seguros. Animelos a trabajar hacia metas alcanzables, y celebre no sólo el éxito, sino también el esfuerzo y la persistencia. Esto ayuda a generar confianza y autoestima.

A través de Triple P las relaciones e interacciones familiares se vuelven más positivas y eso ayuda a aumentar la resiliencia emocional de los niños, niñas y adolescentes.

Hay muchas maneras en que padres, madres y cuidadores pueden ayudar a apoyar el desarrollo emocional y social de niños, niñas y adolescentes. Puede leer más sobre este tema en [el sitio web de Triple P](https://www.triplep-crianza.com/us-es/para-comenzar/temas-candentes-y-otras-plticas-entre-padres-y-madres/haciendo-frente-al-miedo-enojo-y-tristeza/).



Descargue imagen aquí: <https://drive.google.com/file/d/1wGLC1Zbss6MPnWFX2_1ka7jtqULaBIa0/view?usp=sharing>

://drive.google.com/file/d/11SpC5qYjIIiBzpuvydTTpqFtdV9SfPmc/view?usp=sharing