



*Colegio Vicuña  
Mackenna*  
CORMUN RANCAGUA

Guía para alumnos de prebásica.

# Queremos apoyarte con las emociones de tus pequeños.

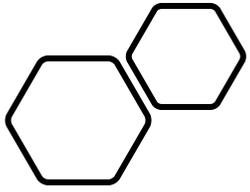
- **Antes que nada queremos mencionar que: sabemos lo difícil que es estar con los niños en casa.**
- **La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional.**
- **También es importante saber que no existen emociones buenas o malas, solo conductas adecuadas o inadecuadas en lo social.**



Tratemos a los niños como a nosotros nos hubiese gustado ser tratado.

- **Para ello se requiere: ser consciente de nuestros sentimientos y conocer nuestras emociones.**
- **Mostrar *empatía y comprensión* por los otros, para ello es fundamental reconocer las emociones de los demás.**
- **Mantener el control de mis emociones y conducta, para ello necesitamos tener autocontrol emocional.**
- **Objetivos simples y a corto plazo, para ello necesitamos *automotivación*.**
- **Utilizar habilidades sociales positivas, para ello necesitamos buenas relaciones interpersonales.**

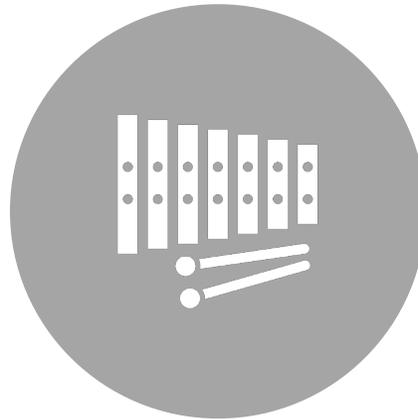




Recordemos:



**NOSOTROS SOMOS LOS ADULTOS, POR TANTO, DEBIÉSEMOS TENER CAPACIDAD DE AUTOCONTROL, DE COMPRENSIÓN Y DE EMPATÍA.**



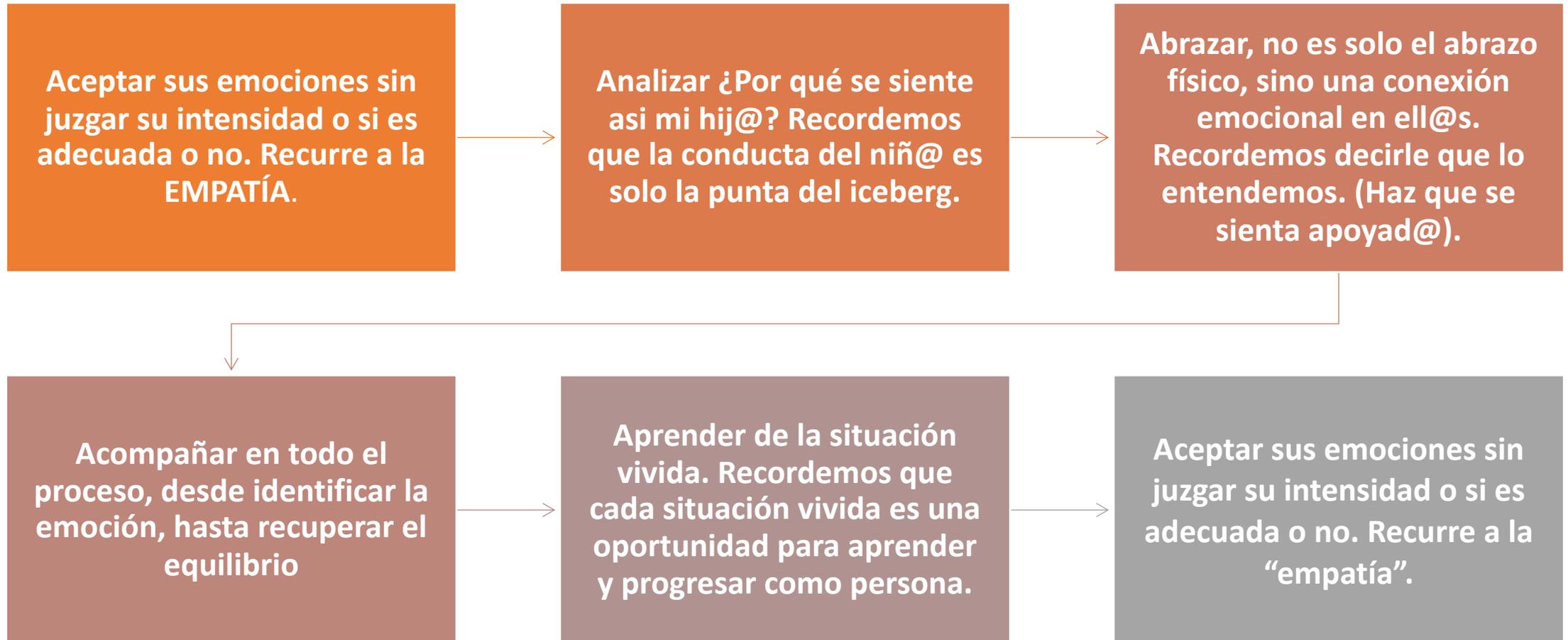
**POR ESO, DEBEMOS MANTENER LA CALMA, EMPATIZAR CON NUESTROS HIJOS.**



**LO QUE NO DEBEMOS HACER ES: PONERNOS AL NIVEL DE ELLOS (GRITANDO O DESCONTROLAD@) ¿POR QUÉ? PORQUE LOS NIÑOS PERCIBEN TU DESCONTROL Y LUEGO HABRÁ UNA RELACION SIMÉTRICA Y NO DESDE EL RESPETO.**



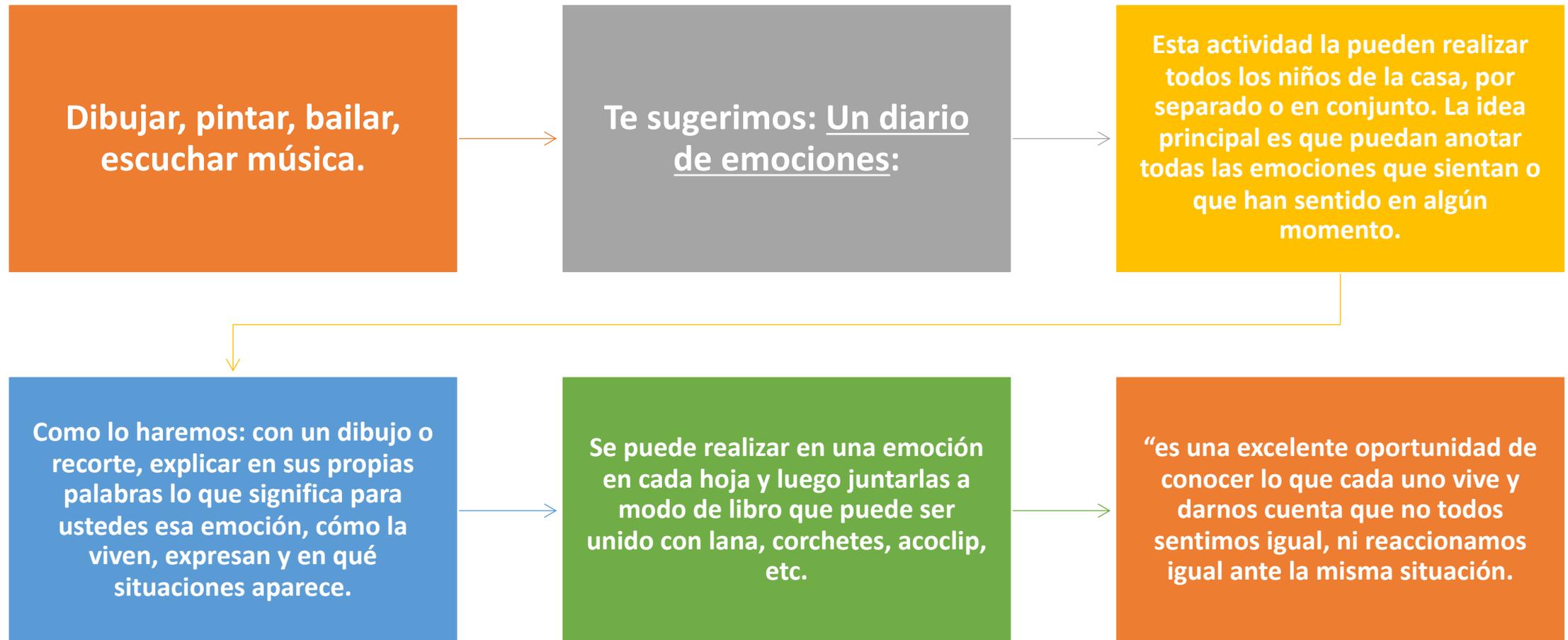
# ¿Cómo podemos hacerlo?

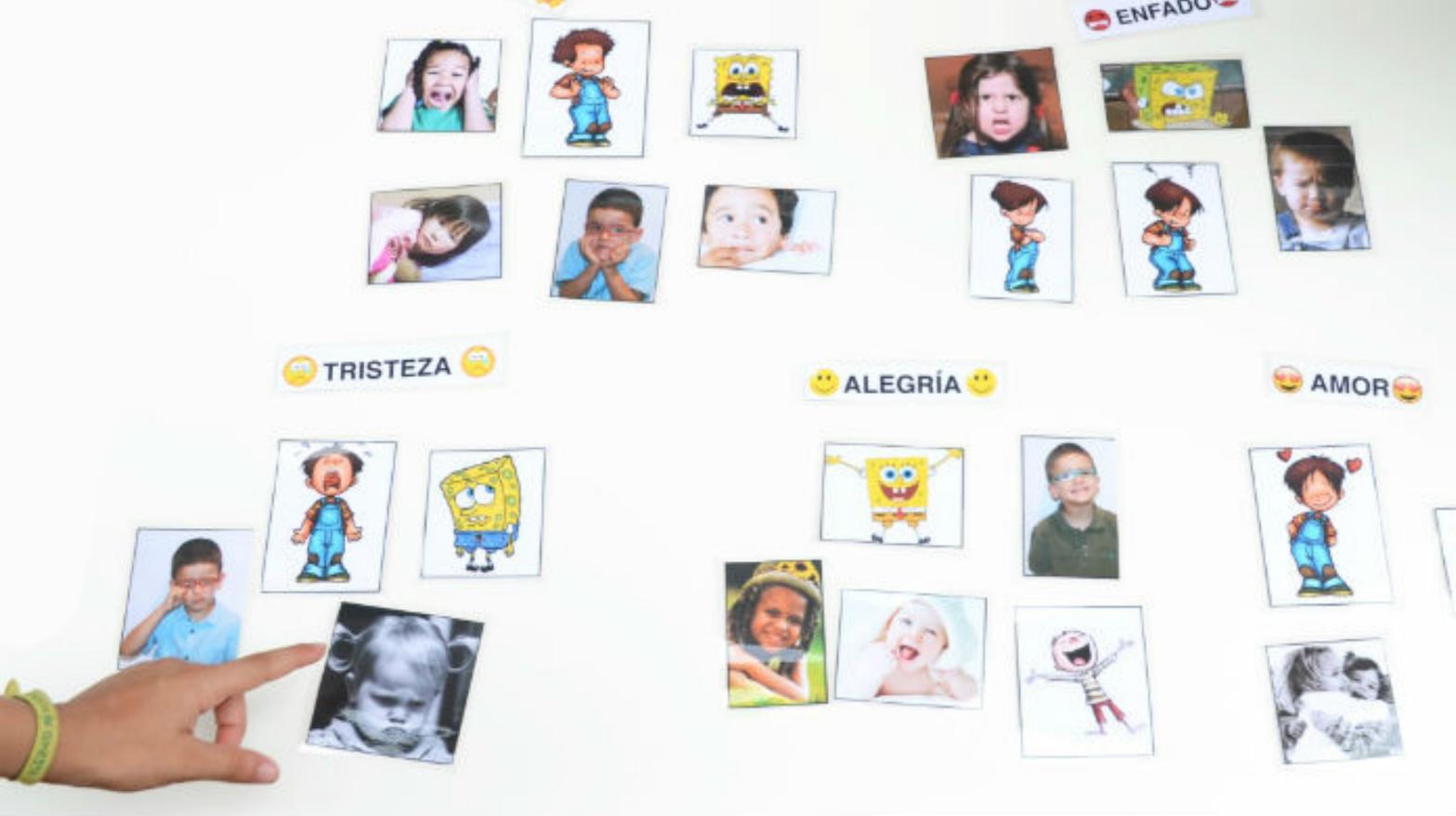


Lo primero que debemos hacer cuando nuestros hijos o nosotros nos vemos en una intensa situación emotiva es: ACEPTARLO.

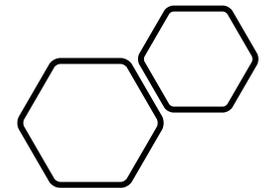


# ¿Qué podemos hacer mientras tanto en período de cuarentena?





Ejemplo de diario de emociones.





Muchas  
gracias!

COLEGIO BENJAMIN VICUÑA  
MACKENNA