6 formas de ayudar a los niños a manejar sus emociones

Manejar las emociones puede ser bastante difícil y complejo para los niños y adolescentes en crecimiento. Implica comprender los sentimientos, manejar el estrés, usar estrategias y habilidades en los momentos apropiados, resolver problemas a través de desafíos y saber cuándo pedir ayuda. No siempre saben exactamente cómo manejar esos sentimientos, por eso queremos darles algunos consejos y recordatorios útiles para que puedan apoyar a sus hijos.

1. **Las emociones son la fuerza impulsora detrás de los comportamientos. Es posible que los niños y adolescentes no puedan verbalizar sus sentimientos, entonces comunican su necesidad con comportamientos malos o inapropiados.**

2. **Los cerebros de los niños y adolescentes aún se están desarrollando, lo que significa que es posible que su capacidad para regularse y manejar sus emociones aún no esté completamente desarrollada. La mejor manera de desarrollar estas habilidades es enseñarlas, modelarlas y practicarlas juntos.**

3. **Enseñe y practique habilidades para manejar las emociones cuando los niños y adolescentes estén tranquilos, no cuando ya están enojados o molestos. Necesitan practicar con estas habilidades si queremos que las utilicen cuando más las necesiten.**

4. **Las estrategias de calma son únicas para cada individuo. Pruebe una variedad de estrategias juntos (como leer, hacer ejercicio, respirar profundamente y colorear). Luego, discuta qué funcionó mejor.**

5. **Si un niño o adolescente está molesto, anímalo a usar sus estrategias de calma mediante la co-regulación. Esto significa participar en la técnica de calmarse junto a ellos.**

6. **Si un niño está tranquilo, intenten resolver el problema juntos. Cuando sea posible, intente resolver problemas con niños y adolescentes, no por ellos. Esto puede ayudarlos a desarrollar su independencia.**