



¿Por qué es importante hablar de emociones desde la infancia?

Hablar de emociones ayuda a los niños a:

- Sentirse seguros y comprendidos.
- Aprender a expresar lo que sienten sin miedo.
- Reducir conductas como rabietas, llanto intenso, agresividad o retraimiento.
- Desarrollar autoestima, empatía y habilidades sociales.

👉 **Los niños no nacen sabiendo manejar sus emociones. Aprenden cuando un adulto los acompaña con calma y respeto.**



2. Cómo aprenden los niños a manejar sus emociones

Los niños no pueden autorregularse solos. Primero necesitan **co-regulación**.

El adulto presta su calma al niño.

Con el tiempo, el niño aprende a calmarse por sí mismo.

Exigir autocontrol temprano genera frustración y más desbordes.



Primero el adulto regula, luego el niño aprende a regularse.



Crear un ambiente emocional seguro

Hablar de emociones en momentos tranquilos.

Usar un lenguaje sencillo y acorde a la edad.

Validar siempre lo que el niño siente.

Evitar minimizar: “no es nada”, “no llores”, “eso no duele”.



Mensaje clave para el niño: “Lo que sientes importa y estoy aquí para ayudarte.”

4. Principios

La pediatría moderna y las guías de psicología infantil han demostrado que el manejo emocional se basa en estos pilares:

- **Co-regulación primero:** Antes de que un niño pueda calmarse solo (autorregulación), necesita que un adulto lo calme repetidamente (co-regulación). Tu calma es la guía. Los niños no pueden autorregularse solos hasta mucho después de los 6-7 años.
- **Validación + Límites:** El modelo más eficaz es validar siempre la emoción ("entiendo que estés enojado"), pero poniendo límites claros a la conducta ("no puedes golpear"). Las emociones se acompañan, las conductas se guían.
- **El castigo físico es dañino:** La evidencia confirma que los golpes o regaños severos se asocian a ansiedad, baja autoestima y problemas de salud mental a largo plazo.



Validar emociones sin perder los límites

Validar no significa permitir todo.

- ✓ Se valida la emoción
- ✓ Se guía la conducta

Ejemplo:

“Entiendo que estés muy enojado. Es válido sentirse así, pero no puedes golpear. Vamos a buscar otra forma de expresarlo.”

 **Las emociones se acompañan, las conductas se enseñan.**





Cómo hablar de emociones según la edad

👤 1–3 años

- Nombrar emociones básicas: alegría, tristeza, enojo, miedo.
- Usar frases cortas: “Estás triste”, “Te molestaste”.
- Contener con presencia y contacto físico si lo acepta.

👤 4–7 años

- Introducir frustración, celos, vergüenza.
- Usar cuentos, dibujos y juegos de roles.
- Enseñar estrategias simples: respirar, contar, abrazar un peluche.

👤👤 8–12 años

- Hablar de causas y consecuencias emocionales.
- Fomentar el diálogo sin juicios.
- Enseñar alternativas al enojo: hablar, escribir, moverse.

👤 Adolescentes

- Escuchar más, hablar menos.
- Respetar silencios.
- Preguntar: “¿Quieres que te escuche o que te ayude a pensar soluciones?”
- Evitar minimizar sus problemas.



Cómo acompañar las emociones (Método 3V)

Usa este método simple y efectivo: Verbalizar – Validar – Vincular.

1 Verbalizar (ponerle nombre)

- “Veo que estás muy frustrado porque la torre se cayó.”
- “Parece que estás triste porque se acabó el juego.”
- También puedes usar la "narración paralela": "Veo que aprietas los puños, tu cara está roja, creo que te sientes muy enojado."

2 Validar (aceptar la emoción)

- “Es normal sentirse así cuando algo no sale como queremos.”
- “Entiendo que estés enojado.”

Esto no significa que estés de acuerdo con la conducta, solo que aceptas el sentimiento.

3 Vincular (conectar y guiar)

- “Puedes estar enojado, pero no puedes pegar. Vamos a buscar una solución juntos.”
- “Estoy aquí contigo. ¿Necesitas un abrazo o un momento para respirar?”

8. Regulación sensorial

Algunos niños reaccionan emocionalmente por sobrecarga sensorial.

Ayuda:

- Reducir ruido y estímulos.
- Permitir movimiento regulador.
- Ofrecer abrazos firmes si los aceptan.
- Usar objetos calmantes: plastilina, pelotas suaves, telas.





Educación en Regulación Emocional desde Temprano

Desde los 2-3 años, puedes ayudar a tu hijo a construir su inteligencia emocional:

- **Nombrar emociones:** Ayúdalo a identificar y nombrar lo que siente: “triste”, “enojado”, “frustrado”. Ponerle palabra a la emoción reduce su intensidad.
- **Narración paralela:** "Veo que aprietas los puños, tu cara está roja, creo que te sientes muy enojado."
- **Modelar tus emociones:** Expresa tus propios sentimientos de manera saludable: "Estoy un poco frustrada y necesito respirar un momento".
- **Enseñar estrategias de calma:** Practica juegos de respiración profunda, contar hasta diez o tener un "rincón de la calma" con cojines CUANDO el niño esté tranquilo, no durante la crisis.



Enseñar a poner nombre a lo que sienten

Ayuda al niño a conectar: emoción → pensamiento → conducta.

Preguntas útiles:

- “¿Qué sentiste?”
- “¿Qué pensaste cuando pasó eso?”
- “¿Qué hiciste después?”

Esto fortalece la comprensión emocional y la resolución de problemas.



10. Qué NO ayuda

- Minimizar emociones
- Burlarse o ridiculizar
- Castigar por llorar o enojarse
- Gritar para calmar
- Exigir autocontrol que no corresponde a la edad

♥ 11. Qué SÍ ayuda

- Escuchar sin interrumpir
- Nombrar emociones
- Mantener rutinas estables
- Ser ejemplo emocional
- Acompañar con calma y coherencia

12. ¿Qué hacer durante un momento emocional intenso?

1. **Mantener la calma:** El niño necesita tu calma para regularse. Respira hondo.
2. **Asegurar seguridad física:** Retira objetos con los que pueda hacerse daño.
3. **Reducir estímulos:** Baja la voz, apaga la música o la TV. A veces el sistema sensorial está sobrecargado.
4. **Dar tiempo y espacio:** Permite que la emoción baje. Quédate cerca sin hablar demasiado. Una "pausa emocional" es válida.
5. **Conectar después de la calma:** Habla brevemente sobre lo ocurrido y ofrece consuelo.



3. Señales de alarma emocional

Consulta con un profesional si observas de forma persistente:

Rabietas o explosiones emocionales muy intensas y frecuentes que no mejoran con el tiempo.



Presenta cambios bruscos y persistentes en el sueño, el apetito o el rendimiento escolar.



Tiene cambios emocionales repentinos sin causa aparente.



Se aísla, evita interactuar con otros o no expresa emociones de ninguna forma.



No tolera la frustración de una manera que se considera atípica para su edad.



Presenta reacciones emocionales desproporcionadas en diferentes entornos (casa, escuela, juegos).



Muestra sufrimiento emocional en varios entornos (casa, escuela, juegos).



Conductas agresivas repetidas hacia sí mismo u otros.



Expresa frases como “no valgo”, “nadie me quiere” o “quisiera desaparecer”.





4. Herramientas actuales para el día a día

- **Check-in emocional diario (2-5 min):** Preguntar: “¿Qué emoción sentiste más hoy? ¿Qué te hizo sentir bien?”.
- **Juego "¿Dónde lo sientes?":** Ayudar a identificar en qué parte del cuerpo sienten la emoción (ej. "el enojo en mis manos", "el miedo en mi barriga").
- **Rincón tranquilo:** Un espacio seguro (no un castigo) con cojines, peluches o libros para ir cuando necesiten regularse.
- **Tarjetas de emociones:** Usar imágenes para que el niño identifique cómo se siente.
- **Botella de la calma o respiraciones guiadas:** Herramientas visuales y prácticas para momentos de estrés.
- **Diario emocional (desde 7-8 años):** Para niños mayores, dibujar o escribir cómo se sienten.



15. Prevención: cómo crear un hogar emocionalmente seguro



Hablar de emociones todos los días, incluyendo las de los adultos: “Hoy estoy cansada, necesito un momento tranquilo.”



Mantener rutinas estables (alimentación, sueño, pantallas) para dar previsibilidad y seguridad.



Escuchar sin interrumpir ni ridiculizar.



Promover hábitos saludables: sueño adecuado, juego libre y movimiento.



Reducir la sobrecarga de actividades y el estrés innecesario.



Enseñar estrategias calmantes (respirar, contar hasta 10) ANTES de los conflictos, no durante.



6. Mensaje final para las familias

Hablar de emociones no es una charla ocasional, es una forma diaria de acompañar. Cuando un niño se siente escuchado y comprendido, aprende a confiar, a expresarse y a regularse.

Un niño que conoce sus emociones tiene más herramientas para una vida emocional sana.

Contexto e Introducción

Ayudar a los niños a identificar y expresar lo que sienten es uno de los regalos más valiosos que podemos ofrecerles. La inteligencia emocional se cultiva desde la primera infancia, sentando las bases para su bienestar mental y sus relaciones futuras.

A menudo, los niños pequeños no tienen las palabras para describir sus emociones y las expresan a través de su comportamiento. Esta guía brinda orientación sobre cómo iniciar conversaciones sobre los sentimientos y cómo acompañar a los niños en su mundo emocional de forma validante y constructiva.



¿Cómo puedo empezar a hablar de emociones con mi hijo pequeño?

Empiece nombrando las emociones que observa en él ('veo que estás enfadado porque...'), en usted mismo ('me siento feliz de jugar contigo'), o en los personajes de cuentos infantiles. Usar el juego y los libros es una excelente manera de introducir el vocabulario emocional.

¿Qué debo hacer cuando mi hijo tiene una rabietta muy fuerte?

Mantenga la calma, asegúrese de que el niño esté seguro y ofrézcale su presencia sin juzgar. Valide su emoción ('entiendo que estés frustrado'), pero mantenga el límite si es necesario. A veces, simplemente necesitan llorar acompañados hasta que se calmen para luego poder hablar.

¿Es bueno ocultar mis propias emociones negativas frente a mis hijos?

No es necesario ocultar todas las emociones, pero sí es importante modelar cómo manejarlas. Ver a un padre expresar tristeza o frustración y luego calmarse de forma saludable enseña a los niños que todas las emociones son normales y manejables.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

