

Di lo que sientes



Propuesta de lectura Emociones diarias (De 10 a 12 años)

EMOCIONES DIARIAS

¿Qué queremos conseguir?

- Generar el hábito de analizar las emociones.
- Buscar en lo vivido motivos de agradecimiento.

¿Cómo y cuándo leemos?

Aprovechemos que los niños de esta edad ya leen por sí solos con fluidez. Podemos aconsejarles que lean una emoción antes de ir a dormir, o mejor aún, que recurran al EMOCIONARIO cuando alguna emoción los sacuda con una fuerza especial; así podrán encontrar el consuelo de ver lo que les sucede plasmado en un texto que ha escrito otra persona.

¿Qué nos aporta la lectura?

Se puede proponer la creación de un archivo personal en el que el lector define las emociones con sus propias palabras. Es más, puede asociar cada emoción con una palabra clave. Esto puede ser un recurso muy útil para canalizar estados emocionales alterados.

Así, por ejemplo, si un niño, de pronto, se ve embargado por la ira o por la frustración, y este hecho está a punto de desencadenar comportamientos fuera de control, se puede recurrir a decir la palabra clave en voz alta: de esta manera, el niño está advirtiendo a los demás de que le sucede algo relacionado con la ira (o con la frustración). También le sirve a sí mismo para tomar conciencia de lo que le ocurre.

Naturalmente, es deseable que el trabajo con las palabras claves se haga de acuerdo con un adulto. De esta manera, se establece una complicidad entre adultos y niños que también puede resultar reconfortante en momentos difíciles. Poder decir, por ejemplo, «pájaro de fuego» y saber que de esta manera se está consiguiendo expresar lo que parecía muy difícil (algo semejante a: «Me domina la ira y ahora mismo no quiero hablar con nadie porque no sé qué podría decir») ayuda a aliviar la incertidumbre que nos produce, en ocasiones, no saber cómo vamos a reaccionar.

En este sentido, puede ser muy interesante llevar un registro detallado de qué se quiere transmitir con cada palabra clave. Por ejemplo: «Estoy triste y quiero que me abracés, pero no me veo capaz de pedirlo». O bien: «Estoy irritado por algo que has hecho, pero eso no

quiere decir que no te quiera. Dame unos minutos para calmarme, por favor».

Sugerimos que también los adultos se asignen algunas palabras claves para que las empleen con los niños. En ocasiones, reaccionamos con rudeza y transmitimos a los niños sensaciones que, en realidad, no deseamos transmitir. Conviene que estemos advertidos de esto; las palabras claves pueden ser de ayuda en tal sentido.

¿Qué material adicional podemos emplear?

Para generar el hábito de registrar y analizar las emociones, aconsejamos emplear en esta edad el DIARIO DE LA GRATITUD como elemento de apoyo. En él, los niños pueden escribir tres cosas que hayan experimentado a lo largo del día. Además, en el DIARIO se propone analizar lo vivido para encontrar tres motivos para estar agradecido. Ahora que el niño se está abriendo al mundo es un buen momento para hacerle ver que no tiene por qué dar por sentado el bienestar que le rodea y las cosas de que disfruta.

Para crear el archivo de emociones, bien pueden servir unas tarjetas.

Un cuaderno en dos columnas puede servir para crear nuestro código de palabras claves asociadas a estados emocionales.