



❤️ 5 formas de fortalecer la inteligencia emocional de tu hijo

Las emociones también se aprenden. Descubre cómo ayudar a tu hijo a comprenderlas, gestionarlas y crecer con ellas desde hoy.

😊 Escucha lo que siente



Cuando tu hijo te habla de cómo se siente, **detente y escúchalo de verdad**. No interrumpas ni minimices lo que expresa. Aunque parezca algo pequeño, para él es muy importante.

¿Por qué importa?

Escuchar con atención fortalece su confianza, su seguridad y le enseña que sus emociones son válidas.

Ponle nombre a las emociones

Los niños necesitan palabras para entender lo que sienten. Ayúdale a identificar si está **feliz, triste, enfadado o frustrado**. Reconocer las emociones es el primer paso para aprender a gestionarlas.



Alegria

"¡Qué bien que estás feliz!"



Tristeza

"¿Estás triste? Cuéntame."



Enfado

"Veo que estás enfadado."



Frustración

"¿Te ha costado mucho?"



Enseña con el ejemplo

Los niños aprenden observando

Tu manera de reaccionar ante el estrés, los conflictos o la alegría se convierte en su modelo. Mostrar **calma, respeto y empatía** en el día a día es la lección más poderosa que puedes ofrecerle.

- ❏ No necesitas ser perfecto. También puedes mostrarle cómo gestionas tus propias emociones y cómo te recuperas.

CONSEJO 4

Aprende jugando

El juego es el lenguaje natural de la infancia. A través de él, los niños exploran emociones complejas de forma segura y divertida.



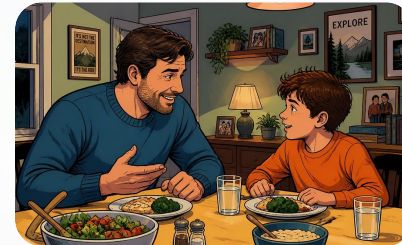
Los cuentos

Habla sobre cómo se sienten los personajes. "¿Por qué crees que está triste?"



Juegos de rol

Representar situaciones cotidianas les ayuda a practicar respuestas emocionales.



Conversaciones

Pregúntale sobre su día y comparte también cómo te has sentido tú.

Valora su esfuerzo



Reconoce sus avances, **incluso cuando cometa errores**. Cada intento es un paso hacia adelante. Celebrar el proceso, no solo el resultado, fortalece su autoestima y le da confianza para seguir aprendiendo.

→ En lugar de "¡muy bien!"

Prueba: "He visto cuánto te has esforzado."

→ Ante un error

"¿Qué harías diferente la próxima vez?"



♥ Las emociones también construyen el futuro

Fortalecer la **inteligencia emocional** desde la infancia ayuda a formar niños más seguros, empáticos y preparados para afrontar los desafíos de la vida.



CDI EuroAmericano

Acompañamos el desarrollo integral de cada niño desde sus primeros años, trabajando juntos con las familias.



¿Quieres saber más?

Contáctanos para conocer cómo podemos apoyar el crecimiento emocional de tu hijo.