**Las emociones de nuestros hijos**

Cuando un **bebé** llega al mundo lo hace equipado con un repertorio **muy básico de conductas y emociones**, todas ellas enfocadas principalmente a garantizar su **supervivencia,** pero sobre las que se irán construyendo todas las demás de un modo más o menos adecuado en función de cómo su cuidador principal (normalmente la madre) haya respondido a sus demandas. **Aprender a entender qué nos está comunicando nuestro pequeño y sincronizarnos con él es clave en la educación emocional** durante esta etapa del ciclo vital del ser humano.

1. Aprender a reconocer el llanto del bebé
2. Responder a sus necesidades de manera diferenciada
3. Fomentar el apego seguro con el bebé: reconociendo qué les hace sentir bien, mal, como se relaciona con los demás, comunicando sus malestares…
4. Mirar a los ojos, sonreír, abrazar, acunar, entender qué ocurre y sincronizarse
5. Buscar juegos para que experimente las emociones básicas: escondite o cucu tras
6. Hablar al bebé mientras come o juega.

A **los 2 años** Es crucial empezar a trabajar las emociones, así como la autoestima para que ellos vayan forjando su personalidad. Los niños de 2 años se mueven básicamente entre la **alegría y el enfado, pero también sienten frustración, ira, miedo.**.. Su lenguaje aún es limitado, por lo que los **berrinches** es la manera en la que tienen de expresar sus frustraciones. Se muestran más impulsivos y son más conscientes de su individualidad. Son espontáneos con sus sentimientos y aparecen los primeros **miedos.**

Los niños **de 3 y 4 años** ya tienen un mayor dominio del **habla,** lo que nos permite ir trabajando con más detalle la inteligencia emocional. Pueden describir mejor las situaciones y expresar mejor sus sentimientos, por lo que es más fácil enseñarles a gestionar las emociones. Los miedos pueden ser más intensos y empiezan a ser más conscientes de los sentimientos que se presentan en momentos determinados: **empiezan a conocerse a ellos mismos**. Además, también son más capaces de **ocultar algunos de estos sentimientos** y empiezan a **separar la realidad de la fantasía.**

A **los 5 años** aún sigue experimentando con gran intensidad y **variabilidad** estas emociones a lo largo del día: aún se enfada con facilidad, siente un miedo atroz ante determinadas situaciones, la alegría le desborda, se siente culpable ante las cosas que ha hecho mal o puede que incluso se sienta algo envidioso de los logros de sus compañeros de clase**. Todavía no controlan sus emociones y les cuesta gestionarse.**

A **los 6 años**, los niños ya han desarrollado su capacidad para comprender las emociones, tanto las suyas como las de los demás. El lenguaje ya es más fluido y han aprendido a identificar y comprender, así como expresar, una gran variedad de emociones diferentes. Su empatía seguro que ya ha mejorado mucho, así como también **su capacidad para autorregularse.**

A los **7, 8 y 9 años** entran en un período de cambios cognitivos importantes, los cuales afectarán a **su manera de percibir y gestionar las emociones**. Su vocabulario se amplía, del mismo modo en el que lo hace la forma en la que comprenden el mundo exterior. Además, ya empiezan a explorar su mundo interior y a descubrir más detalles de su persona; son mucho más conscientes del estado emocional de aquellas personas que tienen cerca y suelen mostrar más comprensión y respeto. **Se lo cuestionan todo**, incluso las reglas que se les imponen y se enfocan menos en ellos mismos; eso sí, son mucho más competitivos.

**A partir de los 12 en adelante en la etapa de la adolescencia** se dan una serie de cambios emocionales y sociales importantes ya que se Preocupan más por los amigos, su imagen física, la manera en que se ven y la ropa. Enfocarse en sí mismos; pasar por periodos de muchas expectativas y falta de confianza. Tienen más cambios de humor. Interesarse y dejarse influir más por los chicos de su edad. **Esta etapa se caracteriza porque comienzan a experimentar sentimientos contradictorios** (amor-odio, soledad-compañía). Se hacen todavía más reservados con respecto a sus emociones y la expresión de ellas. Comienzan a tener sentimientos que no habían experimentado antes, como el amor. En este período la amistad está basada en la intimidad.