**Comencemos a hablar sobre emociones: Pautas básicas**

**El decálogo del trabajo emocional para padres:**

1. Los niños necesitan mucha atención, pero puedes poner límites de manera sana pidiéndole que escuche una canción hasta que puedas estar con él, o poniendo una silla a tu lado y que trabaje en lo suyo y tu en lo tuyo hasta que podáis jugar juntos. Es importante la negociación con los niños.
2. Los niños hacen cosas de niños. Es muy obvio, pero tenemos que tener en cuenta que los niños están en periodos evolutivos distintos a los padres. Van a querer jugar a cosas locas, gritar, reír, etc…¿ por qué no recordar cuando nosotros éramos niños también? ¿qué nos gustaba hacer? Puede que encontremos puntos de unión aquí con nuestros hijos.
3. La prisa es de los adultos. Cuanta más prisa les metamos a los niños, antes se frustran y denotan las rabietas. Podemos empezar a hacer antes eso que teníamos que hacer y así no les metemos prisa.
4. Respétalos, sobre todo cuando te enfades con ellos. Recuerda regularte tú primero, los niños son esponjas.
5. Sé flexible. Con los niños no podemos pretender que todo sea perfecto.
6. Cultiva tu paciencia. Puedes hacer ejercicios de mindfulness o de relajación que ayuden a regularte.
7. Reduce las exigencias sobre tus hijos y adecúalas a su edad. Cuidado con pedirles demasiado o sobre protegerles en exceso. “En el término medio está la virtud”
8. Deshazte de los pensamientos negativos ya que perderás la paciencia y será más fácil que explotes.
9. Dedícate tiempo para ti. El cuidado de los niños es agotador y necesitas una dosis de autocuidado para poder darles ese aprendizaje a ellos también… y para no morir en el intento…

**¿Cómo hablar con tus hijos sobre emociones?**

También te propongo una serie de preguntas que le puedes hacer a tu hijo por ejemplo cuando vuelve del colegio, y permitir que haya conexión emocional y exprese cómo se siente contigo. El lenguaje hay que adaptarlo siempre a la edad del menor y evitar preguntas generales como “¿Qué tal en casa de la abuela o en el colegio?” y preguntar especificidades que van a permitirte una mayor conexión.

1. ¿Qué ha sido lo mejor que te ha pasado hoy en la escuela? ¿Y lo peor?

2. Dime algo que te haya hecho reír hoy

3. Si pudieras elegir, ¿al lado de quién te sentarías?, ¿y de quién no? y lo más importante… ¿por qué?

4. ¿Cuál es el mejor lugar de la escuela?

5. Dime una palabra rara o algo nuevo que no hayas entendido y yo te la explico.

6. ¿Quieres que te cuente cómo ha sido mi día? ¿lo mejor y lo peor?

7. ¿Qué sientes cuando…?