



LATIF

Universo de emociones

Qué **necesita** todo niño?

Una guía para ayudar a tu hijo en los desafíos de crecer



¿Te suena familiar?

Tal vez has vivido alguna de estas situaciones en casa:

- 💢 Tu hijo se frustra cuando algo no sale como espera.
- 👤 Le cuesta pedir ayuda cuando la necesita.
- 😞 No encuentra palabras para expresar lo que siente.
- ⚡ Reacciona impulsivamente ante los límites.
- 👤 Abandona actividades cuando aparecen dificultades.

La buena noticia es que estas habilidades **pueden desarrollarse y fortalecerse** sólo se necesita práctica y acompañamiento.



Las tormentas son parte del viaje

La frustración no es el problema. Es una oportunidad para aprender.

Todas las emociones tienen una función.

La frustración, la tristeza, el enojo o la inseguridad son parte natural del crecimiento.

El objetivo no es **evitar** que los niños sientan emociones difíciles.

El objetivo es **ayudarles** a reconocerlas, atenderlas y expresarlas de manera saludable.

No podemos evitar todas las tormentas.
Pero, podemos *aprender* a navegarlas



Nadie nace aprendido

La educación emocional no consiste en dejar de sentir emociones.

Consiste en **aprender** a:

- ✦ Reconocer lo que sentimos.
- ✦ Comprender por qué lo sentimos.
- ✦ Recuperar la calma cuando la emoción es intensa.
- ✦ Expresarnos de forma respetuosa.
- ✦ Relacionarnos mejor con los demás.

Estas habilidades acompañarán a los niños durante toda su vida.

Sentir es totalmente natural.
Lo importante es *qué* hacemos con ello.



Herramientas que salvan vidas

Hay cinco habilidades que ayudan a los niños a afrontar la vida con mayor confianza.

- ✨ **Regular la frustración:** Aprender a continuar cuando las cosas no salen como esperaba.
- ✨ **Pedir ayuda:** Reconocer cuándo necesita apoyo y saber solicitarlo.
- ✨ **Expresar emociones:** Comunicar lo que siente sin atacar, gritar o encerrarse.
- ✨ **Recuperar la calma:** Utilizar estrategias para tranquilizarse en momentos difíciles.
- ✨ **Relacionarse mejor:** Desarrollar empatía, cooperación y comunicación saludable.

Y esto es útil para *toda* su vida



¿Cómo aprenden los niños?

Los niños desarrollan habilidades emocionales cuando pueden practicarlas en experiencias significativas.

Por eso necesitan espacios donde puedan:

- ✦ Jugar con reglas claras.
- ✦ Explorar por sus sentidos.
- ✦ Compartir con otros niños.
- ✦ Resolver desafíos acordes a su edad.
- ✦ Descubrir formas más seguras de expresarse.

Cuando el aprendizaje es divertido, participativo y significativo, las habilidades emocionales se integran con mayor facilidad en la vida cotidiana, sin necesidad de cantaletras ni amenazas.

El cerebro *aprende* mejor sin amenazas



Cambios que se notan

En casa, las madres y padres notan que aparecen estas señales cuando un niño desarrolla habilidades emocionales.

- ✦ Se expresan con mayor claridad.
- ✦ Explotan con menos frecuencia.
- ✦ Piden ayuda antes de desesperarse.
- ✦ Recuperan la calma más rápidamente.
- ✦ Respetan mejor los acuerdos familiares.
- ✦ Confían más en sí mismos.
- ✦ Afrontan mejor los desafíos cotidianos.

**La educación emocional no busca controlar al niño.
Le ayuda a *descubrir* su potencial.**





El mundo no será más fácil

Pero tu hijo puede estar mejor preparado para afrontarlo.

Y cuanto antes aprendan a gestionar sus emociones, más recursos tendrán para la vida.

Latif es un espacio donde niños y niñas desarrollan herramientas emocionales fáciles a través del juego, la exploración artística y la conexión interior.

Aquí atienden sus emociones, las regulan, piden ayuda cuando la necesitan y se relacionan de forma más saludable con quienes les rodean.

**Si te viste en algunas de las situaciones descritas,
píde ayuda, no estás sola/o.**



LATIF

Universo de emociones

Cada niño es un universo por descubrir