

## RITUALES:

- Al entrar en casa.
- Al cenar.
- Rincón de la paz.

Respiración (diafragmática). Es muy importante enseñar al niño a relajarse.

Juegos emocionales y culturales.

## LÍMITES.

¿Cómo establecer límites?

¿Cuándo hay rabietas? Cuando quiere llamar la atención. No se debe ceder. Es preferible darle lo que quiere antes de que empiece, si sabes que vas a perder la batalla de la rabieta.

Rechazo entre iguales: denota inmadurez.

La autoridad. Nosotros mandamos, y debe estar claro, pero él puede ir eligiendo y decidiendo acorde con su edad.

Hay que remarcar las buenas decisiones, hay que tener paciencia...

## EMOCIONES.

La emoción es un indicador, una señal, como el piloto de la gasolina, o del aceite del coche.

- Reconocer emociones.
- Darles nombre.
- Respetarlas.
- Ayudarlos a hacerse responsables de ellas.

Analfabetismo emocional.

¿Hay emociones positivas y negativas?

Lectura de las emociones.

Regular las emociones. No pasa nada por que se frustren. Aprenden de ello.

Aprender a hacerse respetar. (No me pegues, quitar la mano,...)

Surfear la emoción.

Ejemplo del cerebro y la mano abierta.

Empatía: ¿Qué has hecho que no te gustan que te hagan?

## EN CLASE.

### PRIMER TRIMESTRE

- Conocimiento de emociones.
- Autoconocimiento.

### SEGUNDO TRIMESTRE

- Autorregulación.
- Empatía, asertividad.

Juegos de rol. ¿Es agresivo, pasivo,...?

### TERCER TRIMESTRE

- Empatía.
- Creatividad.