



Emociones



Compartir en
Familia

Redacción

Los libros son una maravillosa fuente de aprendizaje

La lectura es muy beneficiosa para el desarrollo de los niños, por eso se recomienda leer con ellos desde bebés, ya que mejora su vocabulario, aprenden conceptos nuevos, ejercitan sus funciones cognitivas, aprenden a concentrarse e identifican emociones propias y ajenas.

La educación emocional de los niños, es decir, la capacidad de identificar y gestionar las emociones que sentimos, así como las de los demás, muchas veces queda relegada a un

segundo plano frente al aprendizaje de las asignaturas o los conceptos relacionados con las materias escolares. Sin embargo, está demostrado que las emociones son las responsables del éxito personal y de la felicidad, por lo que debemos hacer hincapié en la educación emocional de nuestros hijos y, ya que en los colegios esto no siempre es posible, debemos ser los padres quienes nos encargamos de esta tarea.

Una buena forma de acercar a nuestros hijos a este aprendizaje es a través de los libros. ¿Los libros son especialmente útiles en el proceso de identificación de las emociones ajenas. Los cuentos nos dicen normalmente qué le pasa y cómo se siente el protagonista. De esta forma, reconociendo las emociones en otros, aunque sea en personajes ficticios, los niños terminan mejorando su capacidad para reconocer sus propias emociones?, señala Ana Herrero, psicóloga y coordinadora del departamento de Orientación del grupo Brains International Schools.

Si quieres mejorar la educación emocional de tus hijos y no sabes cómo hacerlo, puedes empezar por la lectura, siguiendo estos consejos:

Predica con el ejemplo: para conseguir que la lectura se convierta en un hábito en nuestros hijos, es fundamental que nos vean leer. Los niños aprenden por imitación, especialmente de sus padres, y si nunca te ven leer, es complicado que ellos quieran hacerlo. Leed en familia: si el niño es pequeño, debes ser tú el encargado de leerle cuentos en voz alta. Pero cuando sea un poco mayor, puede leerte él a ti y luego comentar lo que habéis leído, preguntarse qué habrías hecho vosotros en el lugar del protagonista, qué sintió en cada momento... Igualmente, podéis hacer un club de lectura cuando sea adolescente para leer todos el mismo libro y luego comentarlo y valorarlo. Nunca le obligues: es fundamental, para que el niño aprenda valores y mensajes importantes a través de la lectura, que lea con gusto y por voluntad propia, no obligado. Para ello, es importante que le dejes elegir qué quiere leer. La curiosidad le empujará a conocer historias nuevas y estimulará sus inquietudes y su creatividad. Trata valores y emociones a través de los libros: muchas veces es complicado explicar determinadas emociones o transmitir valores a nuestros hijos, pero los libros pueden ayudarnos en esta tarea. En todos los libros se habla de determinados sentimientos, por eso es importante que, al acabar de leerlo, comentéis la lectura y analicéis qué ha sentido cada personaje en cada momento, en qué situaciones vuestro hijo se ha sentido igual, cómo ha reaccionado el personaje ante esos sentimientos, si fue la manera adecuada o no o qué debería haber hecho.

EXPERTO:
Compartir en Familia
Redacción

Compartir en Familia es una web divulgativa dirigida a los padres y madres. Un proyecto que te ayudará a saber más sobre la educación de tus hijos.