

Lenguaje de afirmación de emociones

Normas pertinentes de acreditación de Satellite

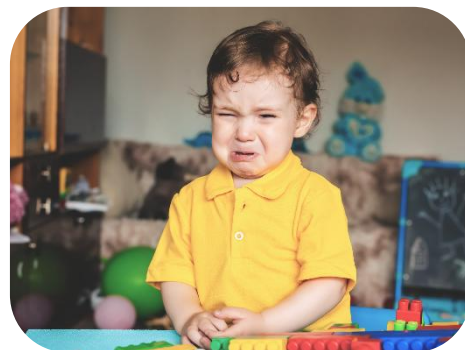
I. Interacciones y relaciones

A. La comunicación verbal y no verbal del proveedor con los niños ayuda a construir relaciones positivas y transmite apoyo, respeto y confianza.

IV. Apoyo al desarrollo de los niños

B. El proveedor apoya el desarrollo de la autoestima positiva al ayudar a los niños a comprender y expresar adecuadamente sus sentimientos y necesidades.

1. El proveedor ayuda a los niños a expresarse, utilizando estrategias apropiadas para el nivel de desarrollo de cada niño.



Lo Básico

El lenguaje emocional es la comunicación verbal sobre estados emocionales como la tristeza, el miedo, la felicidad, la sorpresa o la ira. Los educadores utilizan un lenguaje de afirmación de las emociones al **etiquetar** y **validar** la experiencia emocional de los niños. La exposición al lenguaje de afirmación de las emociones en la primera infancia está relacionada con la competencia social y emocional posterior y el bienestar emocional (Ogren y Johnson, 2020). El lenguaje despectivo, como "estás bien" o "no tienes que estar enojado," ofrece un apoyo mínimo, por lo que los niños utilizan estrategias desadaptativas para manejar las emociones.

¿Por qué utilizar un lenguaje de afirmación de emociones? Los niños pequeños dependen de los adultos para organizar y apoyar sus emociones en desarrollo. Los estados emocionales como la ira, la tristeza y la frustración son emociones emergentes que los niños manejan. El lenguaje emocional apoya la teoría de la mente de los niños, o la comprensión de que los demás tienen estados emocionales, intenciones y pensamientos separados (Grazzani et al., 2018). Cuando los niños no reciben respuestas inmediatas a sus emociones, pueden...

- interiorizan sus sentimientos y reducen su expresión externa o
- intensificar su comportamiento en un intento de ser apoyados por adultos.

Cuando los niños reciben respuestas de afirmación de emociones en el momento, aprenden...

- que los sentimientos son válidos, naturales y manejables.
- reconocer y etiquetar los sentimientos dentro de sí mismos y de los demás.
- para asociar los sentimientos con circunstancias específicas.

¿Cómo utilizo el lenguaje de afirmación de emociones? Tenga en cuenta el nivel de desarrollo cuando utilice el lenguaje de afirmación de emociones con niños pequeños. Los educadores ayudan a los niños pequeños a aprender estrategias seguras y socialmente apropiadas para manejar las emociones al (1) conocer a los niños con empatía y respeto, (2) validar la emoción y ofrecer consuelo, y (3) ayudar a resolver problemas con modelos y opciones. Consulte la tabla a continuación para ver ejemplos de uso con niños menores y mayores de dos años.

	Conocer a los niños con empatía y respeto	Validar la emoción y ofrece consuelo	Ayudar a resolver problemas con el modelaje y las opciones
<i>Ejemplos para niños menores de 2 años</i>	"¡Estás enojado!"	*El educador respira hondo*	"Diga auto, por favor."
	"Estás triste de que mamá se haya ido."	"Estoy aquí para ti."	"¿Necesitas un abrazo?"
<i>Ejemplos para niños mayores de 2 años</i>	"Estás enojado. Querías una vuelta con el coche."	"Está bien estar enojado. Respira hondo. Tú puedes manejar esto."	"Podrías pedir un turno o podrías elegir otro auto."
	"Estás triste de que la abuela se haya ido."	"Es difícil decir adiós. Estoy aquí, si me necesitas."	"¿Qué te ayudaría a sentirte mejor?"

¡Quiero saber más!

- [¿Cómo te sientes? Estrategias para ayudar a los niños a entender y manejar las emociones](#) (Artículo)
- ["Estás bien" puede no estar bien: Usar el lenguaje emocional para promover el desarrollo social y emocional de los niños pequeños](#) (Artículo; Solo para miembros de NAEYC)
- [Fomentar la alfabetización emocional en niños pequeños: Etiquetar las emociones](#) (Artículo)
- [Guía del educador: Etiquetando las emociones](#) (Recurso)
- [Caras de sentimientos: ¡Así es como me siento hoy!](#) (Recurso)

Libros disponibles a través de la biblioteca de préstamo de Satellite:

(solo para programas participantes en Satellite)

- *Spotlight on Young Children: Social and Emotional Development* (NAEYC, 2023)
- *Managing Emotional Mayhem: The Five Steps for Self-Regulation* (Bailey, 2011)
- *Social & Emotional Development: Connecting Science and Practice in Early Childhood Settings* (Riley, 2007)