

# Guía

CURSO online sobre  
emociones infantiles  
para familias con  
inquietudes



Ante un comportamiento inadecuado,  
hay que averiguar qué emoción se esconde..

Kash-Lumín

FAMILY CARE

# Objetivo

El principal objetivo del CURSO online sobre emociones infantiles para familias con inquietudes es acompañarte en la apasionante aventura de la crianza mostrándote todo el potencial maternal y paternal que hay en ti. La infancia es el periodo más extraordinario del ser humano, desde el nacimiento hasta los 8-9 años, edad en la que se inicia la adolescencia, los peques desarrollan todas sus capacidades cognitivas y emocionales. Hasta ese momento, unas y otras están conectadas, de ahí la importancia de conocer en profundidad qué son realmente las emociones y cómo se desarrolla el mundo emocional infantil. El CURSO parte de tus necesidades y de los comportamientos de tu hijo/a y te guía ofreciéndote recursos y sobre todo otra perspectiva con la que mirar y escuchar a tu peque.

- Contarás con un seguimiento continuo, directo y personalizado que te permitirá aplicar en tu día a día todos los contenidos con los que ir avanzando.
- Dispondrás de 17 cápsulas temáticas que han estado realizadas con un lenguaje claro y sencillo para que te permitan asimilar las temáticas tratadas con facilidad.
- Test de auto-evaluación para que midas tus progresos.
- Fichas didácticas y herramientas para recordar los principales aprendizajes.
- Encontrarás recursos para aplicar en tu hijo/a y sobre todo experiencias que te harán sentir de manera lúdica ¡queremos que te diviertas aprendiendo!
- Además, cómo sabemos de tus inquietudes, tendrás a tu disposición numerosos enlaces que te ofrecen bibliografía adicional por si quieres saber más...
- Revisa el temario que tienes a continuación ¿necesitas algo más? Háznoslo saber y lo incorporaremos para ti.

## ¿A quién está dirigido?

A cualquier familia que quiera conocer en profundidad el significado de los comportamientos de su hijo/a y fortalecer su vínculo afectivo para que propicie un desarrollo cognitivo y emocional pleno. Si tienes un hijo o una hija menor de 9 años, tengas o no tengas problemas con él/ella, seguro que tienes inquietudes **¡este es tu CURSO!**

# Temario

- Conceptos básicos:
  - Plasticidad cerebral y neuronas espejo.
  - Vínculo afectivo y apego seguro.
  - Los límites en las infancia.
  - El bagaje emocional del recién nacido y su propósito: ¿para que sirven las emociones?
- Una aventura por los territorios de las emociones:
  - La emoción del miedo: Dificultades en la adquisición de hábitos saludables (alimentación, sueño, control esfínteres,...) y ante las primeras experiencias (celos, inicio escolaridad... ). Desarrollo de la prudencia y la curiosidad.
  - Diferencias entre la emoción del enfado y la emoción de la ira: Cómo gestionar las rabietas. La relación entre la función del enfado y la autoestima. Qué tiene que ver la emoción de la ira con la omnipotencia infantil.
  - La emoción de la alegría: Su función como herramienta positiva de crecimiento y la trampa a la que hemos de prestar atención.
  - Relación entre la emoción de la tristeza y la emoción de la sorpresa: El significado de los "holas" y los "adioses". Cómo gestionar la emoción de la tristeza y el proceso de duelo en los más pequeños. Qué tener en cuenta en la emoción de la sorpresa.
- Calma y felicidad:
  - La importancia de las emociones cognitivas: esperanza y aceptación.
  - Cómo ejercer las 3 funciones parentales (sostener, dar significado, ofrecer alternativas) ante un comportamiento no deseado.
  - Técnicas de relajación.

# Metodología

El CURSO propone una aventura en forma de viaje para conocer en profundidad el mundo de las emociones infantiles. Durante el CURSO se recorren territorios imaginarios en los que habitan seres fantásticos que faciliten la comprensión vivencial de las 6 emociones primarias (miedo, enfado, ira, alegría, tristeza y sorpresa) para finalmente llegar a un lugar mágico al que he llamado el Prado de la Calma, metáfora del estado emocional de la felicidad.

La duración es de aproximadamente 3-4 meses de los cuales las primeras semanas se dedican a “hacer el equipaje” para meter en la mochila todos los conceptos básicos que necesitaremos para afrontar los retos que esperan en cada uno de los territorios de las emociones. No podremos conocer en profundidad la emoción del miedo si antes no sabemos un poquito sobre las neuronas espejos y la plasticidad neuronal o sobre la importancia del vínculo afectivo y cómo afecta en él el temperamento infantil.

Cada peque, cada familia, cada circunstancia son únicas por ello no existe un Manual de Instrucciones sino tantos manuales como bebés nacen porque cada uno de ellos, trae uno bajo el brazo. Sólo hemos de agudizar los sentidos para percibirlo y aprender su lenguaje genuino. Este CURSO trata de traducir y escribir conjuntamente el “Manual de instrucciones de tu hijo/a para vivir la apasionante aventura de conocer sus emociones y comportamientos”.

Además, como vuestra historia es única, el ritmo lo marcáis tú y tus necesidades.

Yo pongo todo lo demás.

Yolanda Salvatierra Ferrón -  
Psicóloga Col.0897  
Servicio Psicológico Infantil



# ¿Qué encontrarás en tu Manual de instrucciones?

Tres propuestas:

 <b>Presta atención</b>	 <b>Imagínatelo</b>	 <b>Aplicalo</b>
Es importante que leas atentamente los contenidos que aparezcan con este indicativo. No hay que memorizar sólo tratar de comprender y apuntar todas las dudas que te surjan.	Hay que dejar que lo que hemos comprendido vuele y tome su propio lugar en nuestra imaginación. Si no sale a la primera, date un descanso. Cierra, de nuevo los ojos, verás que está ahí.	Nada está aprendido hasta que no se es capaz de aplicarlo sin pensar. Inténtalo sin agobiarte.

que irán apareciendo a lo largo de sus páginas para indicarte el objetivo de esos contenidos. Verás que algunos de esos contenidos son genéricos pero otros son exclusivamente tuyos. Además encontrarás los siguientes indicativos a modo de complementos que faciliten el aprendizaje:



**Pastilla temática**



**Test de ...**



**Recurso para ...**



**Por si te has quedado con ganas de saber más...**

# El bebé y las emociones



- Las emociones es el más valioso de los tesoros con los que venimos al mundo. Ellas nos ayudan a enfrentarnos a los obstáculos que dificultan el camino hacia la felicidad.

¿Qué les ocurre a los bebés?

***Cuidar la salud emocional de los más pequeños es la garantía para que sean unos adultos maduros y felices***

# Las emociones primarias

- Las emociones primarias son aquellas con las que nacen los bebés. Estas emociones se activan en los primeros meses de vida coincidiendo con su desarrollo evolutivo. Son la base para que los bebés aprendan y puedan utilizar y ampliar todo su potencial. Las emociones primarias son 6 necesarias para el desarrollo evolutivo + 2 cognitivas. Ellas son la base del mundo emocional adulto y las responsables de nuestro equilibrio emocional:



# Emociones y comportamientos



- Como habrás podido experimentar, las emociones son reacciones a determinadas situaciones que a su vez provocan un comportamiento: lloros, gritos, pataletas, risas, expresiones de asombro. Estos comportamientos pueden o no ser adecuados a la situación que lo ha provocado pero sobre todo, han de ser coherentes a la función de la emoción que manifiestan. Por ello, para actuar ante un comportamiento hemos de conocer qué emoción esconden.

# Funciones parentales



*" (...) los padres que han encontrado la manera de tener fe en sí mismos, construyen los mejores hogares para el crecimiento y desarrollo de su hijo." D.W.Winnicott*

- Los hijos necesitan unos padres que les aporten patrones de seguridad:
  - Sosteniéndolos para que se sientan seguros y protegidos.
  - Facilitándoles significados que den sentido a sus sensaciones.
  - Ofreciendo alternativas que favorezcan sus propias capacidades.



# Vínculo seguro

- Responde al siguiente test:

¿Cómo actúas ante tu hijo/a?	SI	NO
Confío en mis propias convicciones		
Entiendo lo que le pasa a mi hijo/a y sé qué hacer		
Reacciono con temor ante la conducta de mi hijo/a		
Dudo de qué es lo que le pasa y no sé que hacer		
Actúo con firmeza pero sin dejar de ser sensible		
Me preocupo y le respondo de manera ambivalente		
SI HAS CONTESTADO CON UN "SI" A LAS RESPUESTAS 1, 2, 5 Y CON UN "NO" A LAS RESPUESTAS 3, 4, 6, ¡FELICIDADES! TIENES UN MAGNÍFICO VINCULO EMOCIONAL CON TU HIJO/A		

## Ejercicio Vínculo emocional

Seguro que alguna de estas imágenes las has vivido con tu hijo/a.  
**¿Qué te parece dedicar unos minutos a recordarlas?**



### #Alimentación

Para calmar el malestar que produce el hambre y aprender a confiar.



### #ContactoVisual

Para dialogar de corazón a corazón y fomentar una relación basada en la comunicación.



### #PielConPiel

Para atemperar las sensaciones extrauterinas rememorando experiencias conocidas (temperatura, latidos del corazón...).



### #Caricias

Para sentir la necesidad de contención y saberse seguro.

**¡Retén en tu mente esos momentos mágicos te servirán para conocer el temperamento con el que nació tu hijo/a!**

# Beneficios

¿Qué habrás conseguido una vez finalizado el CURSO?

- Hasta 4 meses de contacto personalizado durante los cuáles aprender de las emociones de tu hijo/a.
- Construir una relación sólida y profunda que te permita crecer acompañando su crecimiento.
- Conocer la verdadera función de las emociones en la infancia y las capacidades adaptativas que activan en tu hijo/a para ayudarlo a desarrollar todo su potencial.
- Construir una relación satisfactoria basada en la empatía y la comprensión mutua.
- Descubrir las claves para abordar y prevenir problemas de comportamiento.
- Además, podrás ampliar hasta un año el seguimiento y participar en nuestros grupos de familias con inquietudes para que compartas tus experiencias.

Y lo más importante, porque sois los protagonistas de vuestra historia, tendrás tu Manual, más de 100 páginas con imágenes a todo color que podrás imprimir y tener a mano para siempre.



# ¿Cómo empezar?

- ☺ Es sencillo, si te ha gustado lo que has visto hasta ahora, sólo tienes que rellenar el formulario de inscripción de 5 preguntas en las que me expliques algunas de las cosas que te preocupan sobre tu hijo/a y hacer efectivo el pago de los 110 euros que cuestan los 4 meses y todo el material del CURSO. Tanto el formulario como el documento para que realices el pago mediante transferencia bancaria te los haré llegar en el momento que me confirmes (vía e-mail [yolandasalvatierra@kash-lumn.com](mailto:yolandasalvatierra@kash-lumn.com) o contacto de mi web [www.kash-lumn.com](http://www.kash-lumn.com)) tu interés en este CURSO.
- ☺ Una vez reciba el formulario cumplimentado y la notificación del pago tendrás acceso a todo el material y la notificación de la primera entrega de tu “Manual de instrucciones...”. Será el momento de empezar a trabajar.
- ☺ El CURSO es totalmente personalizado, eso quiere decir que la comunicación que estableces conmigo es única y privada garantizando todos los protocolos de confidencialidad.
- ☺ A partir de ahí, ya sabes el ritmo lo marcas tú.

¡Agradecida por tu interés  
en trabajar contigo!

# SOY...

## Kashy

*Un Hada Family y tu Guía en esta aventura*

Mi pasión son las emociones de los peques y estoy aquí para acompañarte en esta aventura apasionante que es aprender toda la magia que esconden.

No hay aprendizaje si no va acompañado de la experiencia. Por ello, apareceré al final de cada explicación para plantearte algunos ejercicios que te ayudarán a poner en práctica todo lo que has leído.



**RSPONSABLE:**

Yolanda Salvatierra Ferrón – Psicóloga nr.0897 – [www.kash-lumn.com](http://www.kash-lumn.com)