

RECURSOS ADICIONALES

“ Lo que no nos contaron acerca de las rabietas infantiles”

- Bienvenid@,

En este documento encontrarás algunos recursos adicionales que te ayudarán en la gestión de las rabietas infantiles y en tu maternidad o paternidad en general.

He incluido material audiovisual, libros recomendados e incluso proyectos y juegos que te resultarán de gran utilidad.

Mi recomendación es que visualices todos ellos con calma, porque cambiarán tu forma de ver muchos aspectos de la educación de tus hijos. Y además te recomiendo que una vez finalices el taller por completo compartas lo aprendido con el resto de personas que se ocupan de la educación de tus hijos (pareja, abuelos, tíos...) pues es importante poder seguir todos una misma línea para ayudar a los pequeños de la mejor forma posible.

Comenzamos...



MATERIAL AUDIOVISUAL

1. El primer vídeo nos muestra en unas breves imágenes lo importante que es el ejemplo que damos a nuestros hijos, somos su espejo, y de nada servirán las palabras si no las acompañamos con el acto adecuado. Son unas imágenes que por más veces que vea siempre consiguen emocionarme.

[Visualiza el vídeo aquí](#)

2. El segundo trata sobre la empatía, es en inglés pero está subtulado y creo que es un vídeo que debería ver todo el mundo porque os hará reflexionar mucho sobre cómo os sentís, lo que necesitáis cuando os encontráis mal y por tanto sobre lo que queréis transmitir a vuestros hijos cuando ellos no se sienten bien.

[Visualiza el vídeo aquí](#)

3. La película “Del Revés” se estrenó hace un tiempo y explica a los niños cómo funciona la mente y como trabajan nuestras emociones. Es un buen recurso para ver con ellos a partir de los 5 años aproximadamente.

[Visualiza el trailer aquí](#)

MATERIAL DE LECTURA

– NIÑOS:

Los libros siempre son un gran recurso para tratar ciertos temas y dificultades con los más pequeños. Hay algunos títulos relacionados con las rabietas infantiles que son interesantes, pero en este caso me parece más adecuado hacer mención a los libros que ayudan con la gestión de las emociones de los niños ya que resultarán mucho más útiles a la hora de poder identificar sentimientos y sobretodo expresar cómo se sienten.

En este aspecto me parecen muy interesantes todos los cuentos de la colección Iceberg de Ana Isabel Fraga Sanchez, en especial [“Emociones con cuento”](#).

Además, como libro estrella que todo niño debería tener y que hoy en día trabajan mucho en colegios con niños de infantil: [“El monstruo de colores”](#) de Ana Llenas, perfecto para peques a partir de 2 años aproximadamente, que explica las emociones por medio de los colores. La versión pop up es preciosa, podéis encontrarla directamente en [este enlace](#).



– **ADULTOS:**

Para los adultos también hay una gran cantidad de libros que pueden ayudarnos en la gestión de las rabietas infantiles y en la crianza de nuestros hijos, aquí os dejo algunos de los títulos:

- [El cerebro del niño de Daniel Siegel](#)
- [Disciplina sin lágrimas de Daniel Siegel](#)
- [Ser padres conscientes de Daniel Siegel](#)
- [Educar con firmeza y cariño de Jane Nelsen](#)
- [Ni rabietas ni conflictos de Rosa Jové](#) *(este último no lo he leído personalmente pero tengo muy buenas referencias del mismo)*

Aprovecho además para dejaros un **recurso personal de lectura** para este tipo de libros, pues aunque son muy interesantes suelen hacerse más pesados de leer que la novela a la que estamos acostumbrados.

En mi caso divido el libro por páginas (por ejemplo en secciones de 8 o 10 páginas), y me “obligo” a leer una de esas secciones cada día. Cuesta muy poquito tiempo, pues 8 o 10 páginas al día no suponen más de 10 minutos; y de ese modo conseguimos tener el libro leído en un mes aproximadamente. Merece la pena y los aprendizajes que nos aportan cada uno de ellos son realmente increíbles.

PROYECTOS

Un proyecto muy interesante que ha nacido hace poco en mi ciudad y que está basado en la inteligencia emocional y en ayudar al niño en el control y la identificación de sus emociones (algo importantísimo para conseguir gestionar las rabietas con éxito) es el [Proyecto Emociona-T](#), creado por una psicóloga experta en infancia (Victoria Martínez) y una ilustradora (Anita de Arbués).

Este proyecto ofrece una gran cantidad de recursos en forma de juego para ayudar a los niños en todo este tema.

Uno de mis favoritos el cual utilizamos mucho en casa es el dado de las emociones que permite jugar con los niños a identificar sus emociones y a la vez contarles cuando nosotros nos hemos sentido así. Para los niños resulta muy útil e interesante sentirse comprendidos, ver que lo que ellos sienten lo sentimos los demás también e identificar eso que experimentan en situaciones reales de nuestra vida, bien sea actual o de cuando nosotros también éramos pequeños. Por ejemplo: “hoy estás triste porque has discutido con tu mejor amigo, ¿verdad?. Recuerdo que yo un día en el colegio también discutí con mi amiga María, y me puse muy triste...” tu hijo te hará preguntas al respecto y tú podrás aprovechar la situación para poner nombre a sus emociones y sobretodo para validarlas.

Y hasta aquí los recursos adicionales que te aportó, visualiza cada uno de ellos e intenta leer alguno de los libros que te menciono (puedes acceder a ellos haciendo clic directamente encima del nombre), pues te llenarán de aprendizajes muy enriquecedores.

Además si no lo tienes en casa intenta adquirir también “El monstruo de colores” (igualmente disponible haciendo clic encima del nombre) si tus hijos tienen entre 2 y 4 años porque os ayudará muchísimo en el aprendizaje y la expresión de las emociones.

Te recuerdo que quedo a tu disposición para cualquier cosa que necesites en viviendoconpeques@gmail.com

Espero que hayas disfrutado de todo el contenido de este taller y que os ayude en el hogar tanto a tus hijos como a tí.

Recibe un abrazo enorme de mi parte, María R.C.