

Lic. Gloria María de las Mercedes Mazza

FAMILIAS educadas EMOCIONALMENTE



Mazza, Gloria María de las Mercedes

Familias educadas emocionalmente / Gloria María de las Mercedes Mazza ; Fotografías de Gloria María de las Mercedes Mazza ; Prólogo de Graciela Irene Rossetti. - 1a ed. - Córdoba: aBrace Representaciones Culturales Córdoba, 2025.

Libro digital, PDF

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-631-6537-47-8

1. Desarrollo Emocional. 2. Estrategias de la Educación. I. Mazza, Gloria María de las Mercedes, fot. II. Rossetti, Graciela Irene, prolog. III. Título.
CDD 158.1

© Diseño y Edición:

aBrace Representaciones Culturales Córdoba
de Verónica Marga Bianchi

Tel. (+54 9) 351 215 4455

abraceveronica@gmail.com

Para comunicarse con la autora: Tel. +54 9 3472 59 1246

e.mail: gloriamazza23@gmail.com

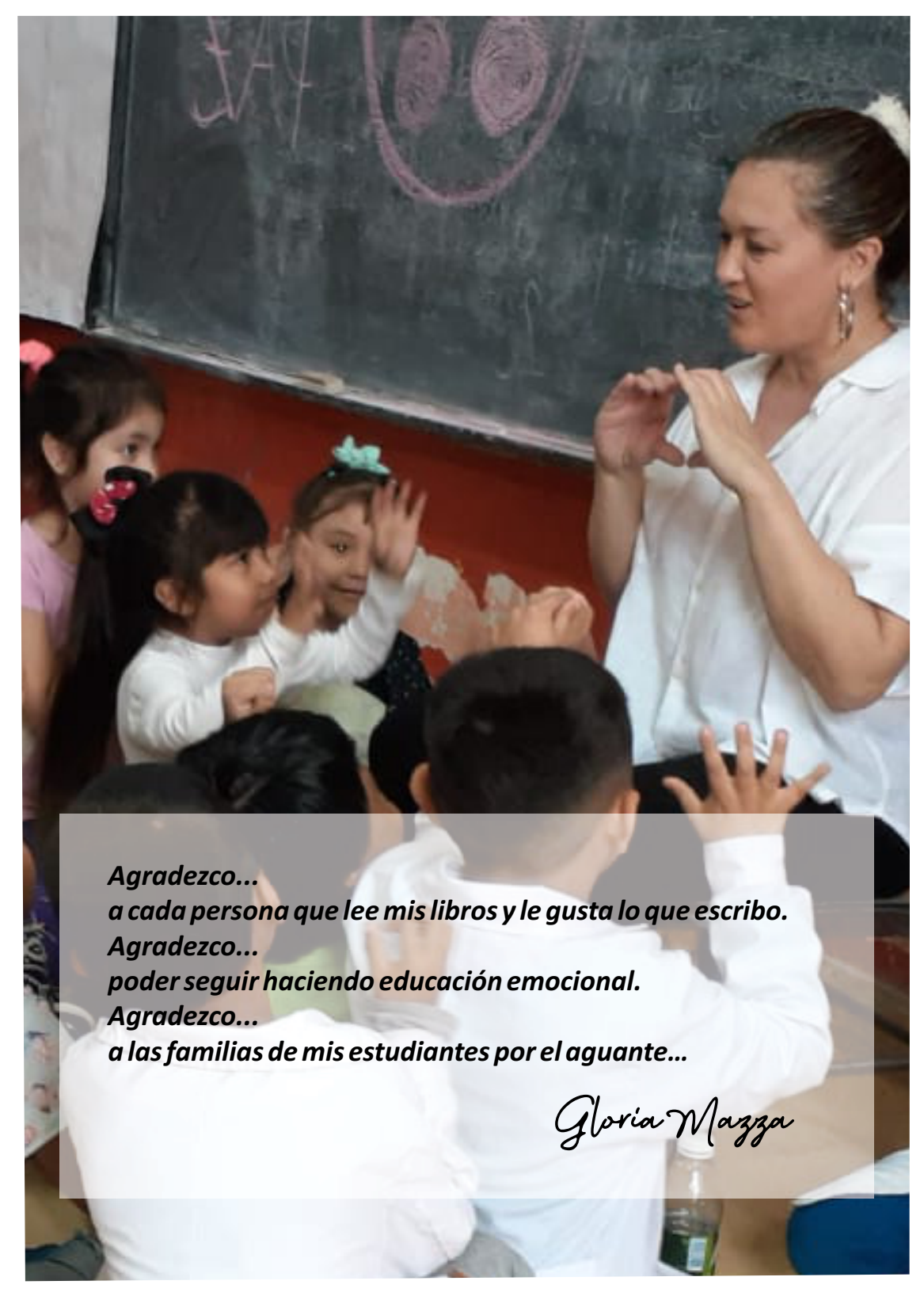
Facebook: Glo Mazza / Instagram: @gloria.ma.mer.mazza



A vibrant field of yellow dandelions stretches across the foreground and middle ground. In the background, several large, leafy green trees stand against a clear blue sky. The scene is bright and sunny, suggesting a park or a natural area. A semi-transparent grey box with a floral pattern is overlaid on the lower half of the image, containing text.

La vida en la familia supone nuestra primera escuela para el aprendizaje emocional: en tan íntimo caldero aprendemos qué sentimientos abrigar hacia nosotros mismos y cómo reaccionarán otros a tales sentimientos; cómo pensar acerca de esos sentimientos y qué elecciones tenemos a la hora de reaccionar, cómo interpretar y expresar esperanzas y temores. Esta escuela emocional funciona no sólo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre marido y mujer.

Daniel Goleman

A photograph of a female teacher with dark hair tied back, wearing a white button-down shirt and large hoop earrings. She is smiling and gesturing with her hands as if speaking to a group of young children. The children, mostly girls, are sitting on the floor or at a low table, looking towards the teacher. Some are also gesturing with their hands. In the background, a chalkboard is visible with some faint drawings and writing. The scene is set in a classroom with red walls.

***Agradezco...
a cada persona que lee mis libros y le gusta lo que escribo.
Agradezco...
poder seguir haciendo educación emocional.
Agradezco...
a las familias de mis estudiantes por el aguante...***

Gloria Mazza

PRÓLOGO

Vivimos y nos movemos a través del único vehículo que poseemos: nuestro cuerpo, regido por la inteligencia y la voluntad que vamos desarrollando y educando a través de la vida. Pero así como la humanidad, a través de los tiempos, ha desarrollado maravillosas obras de arte, enormes logros científicos, los resultados globales del manejo político nos han llevado a un tiempo de violencia, falta de diálogo, destrucción de la armonía familiar, guerras.

Por eso, aunque parezca innecesario educarnos emocionalmente, es justamente en el seno de la familia, la primer educadora, adonde apunta este libro, destinado a los padres que aspiran a educar a sus hijos responsablemente.

El diccionario nos dice que las emociones son reacciones psicofisiológicas, mentales y corporales ante estímulos internos o externos, como eventos, personas u objetos. Respuestas automáticas que nos ayudan a adaptarnos y comunicarnos. Pero no nos dice cómo educar esas emociones.

Lo valioso de este libro es justamente que brinda herramientas para usarlas en lo más importante e íntimo que tienen los padres: sus hijos.

En estas páginas no se habla de cosas difíciles, de cosas que todos sabemos pero al llevarlas a la luz cobran fuerza y originalidad.

No es mucho para leer. Es para leer de a poco, por eso sirve para pensar, para rescatar el buen juicio natural de los padres y aún de los educadores, ya que detrás de estas páginas hay un sentido de la vida, que es el que da sentido a la educación: una educación para la PAZ.

Hace mucha falta que los padres se enamoren nuevamente de la familia. Ojalá este libro sirva para remover y actualizar ese amor que naturalmente llevamos adentro.

Lic. Graciela Irene Rossetti

Nació en Rosario, Santa Fe, Argentina, donde se recibió de maestra y ejerció la docencia.

Prof. en Letras. Licenciada en la UNR.

Reside en Granadero Baigorria. Narradora, poeta y ensayista.

Participó en Antologías nacionales e internacionales.

Miembro de los Colectivos Culturales: Juntos por las Letras, Puente de Palabras del Foro Internacional de arte y literatura del Mercosur, América Madre filial Río Tercero, Mosaicos y Letras y La Voz de tus escritos; pilar del Movimiento Cien Poetas por la Paz.

Embajadora de Paz por la Fundación Mil Milenios de Paz.



La Educación Emocional y el rol de los adultos

Esta nueva revolución emocional educativa, nos va dejando herramientas para que podamos accionar con amor y seguridad en la crianza de nuestros hijos.

Tal vez, lo más interesante en estos cambios que vivimos actualmente se centran en el aprendizaje que nos hace cada vez más partícipes; **actores esenciales**, en el crecimiento emocional que podamos brindarles; ya que cuando los adultos son los primeros que brindan seguridad, afecto, cariño, amor y un tono positivo a lo que va ocurriendo en sus vidas, van creando en sus hijos, el ejemplo necesario y constructivo de una vida más saludable emocional y social.

Las emociones no son ideas abstractas, por el contrario, son reales, vivenciales, biológicas, naturales y nuestro bienestar dependerá de cada una de ellas y de cómo reaccionemos ante los diversos escenarios de la vida, siendo adultos que acompañan, conectan y validan emociones dentro de su propio hogar.

Cada vez que decidimos dar el ejemplo —como adultos— ante la regulación de una emoción desagradable, estamos educando. Por esto, es que este libro fue pensado y sentido, para ofrecer todo aquello que pueda ayudar en el crecimiento, tanto físico como emocional de quienes habitarán este mundo a futuro. Teniendo en cuenta las diversas realidades de este universo, estando en paz, más allá de los distintos escenarios de vida. Empezando por nosotros como modelo, por ser quienes están más cerca; los niños y niñas.

La familia emocionalmente educada

¿Cómo interviene la familia en la regulación de las emociones desagradables de los niños? ¿Qué estamos haciendo los adultos para guiar a nuestros hijos en su propia emocionalidad y salida del cuerpo? ¿Qué estamos haciendo cómo padres responsables, para ser una familia emocionalmente educada? ¿Qué hacemos cuando vemos llorar o gritar a nuestros hijos? ¿Cómo estamos procediendo ante situaciones difíciles en la familia?

Estos interrogantes y más, pueden ser el inicio de un camino que nos lleve a ser una familia emocionalmente educada. Ya que, si nos hacemos estas preguntas, es porque queremos que los valores, la calma y los buenos tratos formen parte de nuestra convivencia.

Por eso, es trascendental comprender, que cada emoción en la vida humana tiene una finalidad, ya que las emociones son energía pura, a excepción de la tristeza que nos la resta, porque nos hace sentir vulnerables. También, algunas de ellas, nos ayudan a protegernos, a sacar lo más fuerte que tenemos para la supervivencia, una de ellas es el miedo; otras, muestran lo que hacen con nosotros y los demás, al compartir y formar parte de este mundo, es el caso de la alegría, la felicidad y el amor -de aquí la insistencia hacia la armonía y la paz.

Cada emoción nos ofrece un aprendizaje y eso, nos puede unir o no, ya que dentro de la casa, sólo nosotros sabemos si existe “guerra”, por esto es que ser conscientes de cómo acompañamos a los hijos en sus propios sentires, no es algo efímero, sino que precisa de mucha responsabilidad y ejemplo, el nuestro, sólidamente.

Entonces, ¿qué podemos hacer para mejorar la convivencia en la familia?

Las relaciones humanas, son claves ya que somos seres sociables, emocionales y precisamos relacionarnos, no somos seres aislados. Estamos todo el tiempo entregando y vinculándonos desde una energía emocional. Compartimos, gestionamos conflictos, nos enlazamos, nos ponemos de acuerdo, discutimos, estamos en desacuerdo, todo esto, forma parte del camino de una familia emocionalmente educada que a su vez es el primer escenario de vida.

Este es un proceso que lleva tiempo, primero amándonos a nosotros mismos, siendo cuidadosos con nuestra autoestima y modo de hablarnos internamente, para luego, a través del ejemplo de amor; llevar esa comunicación a nuestros hijos.

Este camino emocional, es un reto, que no es fácil, pero puede ser entretenido.

La empatía y la atención en el crecimiento emocional

*La empatía y la atención son dos herramientas
que podemos acercar a los niños en el diario vivir.*

Aunque no son sólo eso, sino que ambas, pueden aproximarse a la educación emocionalmente inteligente de los niños hacia el amor al prójimo. El respeto por nuestros hijos, como seres individuales es el inicio y luego, eso mismo se emite hacia todas las vidas que existen en nuestro planeta. Es tan importante, como saber alimentarse sanamente o educarse en la escuela.

Comprender sobre el respeto ante las diversas opiniones, circunstancias y creencias, hará que tengan mayor seguridad y autoconocimiento al momento en que las emociones desagradables o displacenteras se presenten fuera del hogar, porque ellos mismos lo van a replicar, siendo respetuosos con el entorno cuando algo no les agrade u observen una ideología diferente a la suya.

Convivir en este planeta, bajo el mismo cielo es un regalo y aportar amabilidad es primordial para habitar esta tierra en paz. Y comienza con la buena convivencia en nuestra propia casa —tanto en el mismísimo cuerpo, como el hogar habitacional que ocupemos—.

Enseñarles a los hijos e hijas a mostrar empatía es fundamental. Posee muchos beneficios, sobre todo para cuando lleguen a su vida adulta.

- Beneficios:**
- * Menos agresividad
 - * Más paciencia
 - * Mayor observación
 - * Expresan claramente sus preocupaciones
 - * Son más altruistas
 - * Aumento de ayuda en la sociedad
 - * Comparten
 - * Son compasivos
 - * Amabilidad para expresar sentires
 - * Escucha atenta
 - * Mayor capacidad para relacionarse positivamente con amigos
 - * Mejora el vínculo entre cónyuges y más...

Para contribuir con el ejemplo, comience por mostrar mayor empatía

La empatía es la base de todas las capacidades sociales y surge naturalmente en los niños. Comprender una realidad diferente a la nuestra es un paso y mostrarnos serviciales ante ello es lo que incrementa su aprendizaje. Todo esto nos hace coherentes emocionalmente, tanto al llegar a la edad adolescente, como en la edad adulta.

Profundizar el amor y la ayuda desinteresada, provoca tanto en nuestros sentimientos como en nuestro organismo un estado de calma y bienestar. Tal es así, que, con el paso del tiempo, se pueden evitar muchas situaciones que nos hagan daño, ya que nos consideramos plenos, seguros de nosotros mismos y en período de armonía con la vida y los demás.

Acciones que muestran empatía por parte del adulto:

* Ser empático/a

No olvidarse de establecer límites claros ante la vida familiar —decir No, a tiempo, con la intensidad justa, es el refuerzo para una adolescencia libre de malos hábitos, incluso inseguridades—.

Y cada una de las acciones que nazcan del corazón y con mucho compromiso:

- Llamar a un amigo enfermo
- Invitar a un amigo solitario
- Acercar agua a un animal callejero
- Abrir la puerta para dar el paso
- Ceder nuestro lugar para quien lo precise
- Ayudar a cruzar la calle
- Y tantas otras acciones que surjan y podamos hacer

Los niños y niñas pueden comenzar este camino con:

- * Ayudar en casa, con tareas simples y adecuadas a la edad.
- * Haciendo las tareas escolares.
- * Llamando a un amigo/a enfermo.
- * Invitando o visitando a un amigo.
- * Ayudando en las tareas a un amigo.
- * Compartiendo pertenencias dentro del ámbito familiar.
- * Y muchas acciones más cotidianas...

Son numerosos los escenarios que se presentan diariamente en las que los adultos estaremos atentos a los hijos y así podremos brindar más empatía, tantos con seres humanos, como con todos los seres vivos.

Un acto de bondad se vuelve un hábito y una vez que se comienza a realizar; los mismos niños encontrarán situaciones que los lleve a destacar el altruismo...

Me gusta entregar a las familias algunas actividades con interrogantes al final de los cuentos infantiles o preguntas como, por ejemplo: ¿Cómo te parece que se sintió este personaje cuando...? ¿Cómo hubieras resuelto el problema? De este modo vamos interactuando entre personajes, y la realidad de la vida de los niños y ellos, van adquiriendo herramientas para su propia educación socioemocional y resolución de conflictos e incluso alfabetización emocional.

Otra opción son las películas o juegos de mesa, lo que a muchas familias también les gusta; desde mi mirada puedo sugerir que se puede ejercitar con una planilla de tareas emocionales, ya que, por mi propia experiencia, pude llevarla a cabo con varios de mis estudiantes y fue de gran ayuda dentro de sus propias familias, porque no sólo les aportó alegría, sino que, conjuntamente, amplió sus habilidades sociales...

Con esto, observaremos y acompañaremos al niño, en lo que él puede y quiere lograr hacer y pensar; creando así un fuerte lazo emocional en ellos y en su propia alfabetización emocional.

A modo de ejemplo:

TAREAS EMOCIONALES
DE: Juan Daniel

LISTA DE TAREAS

	L	M	MI	J	V	S	D
¿Cómo me siento hoy?	😊	😊	😊	😊	😊	😊	😊
Salir a caminar				✓			
Andar en bicicleta					✓		
Invitar a un amigo/a							
Visitar amigos							
Hoy, Colaboramos...	✓	✓					

PREMIO: Un helado

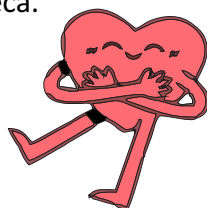
Para toda tarea que se realice en el ámbito familiar y contribuya a la educación emocional familiar es necesario que se haga en conjunto, incluso aquellas que tienen que ver con las tareas domésticas, ya que el acompañamiento debe ser divertido y libre.

En mi niñez solía escuchar a mi mamá cantando y escuchando la radio en plena zona serrana, mientras limpiaba mi casa y eso me hacía sentir alegría y por supuesto que con mis hermanos ayudábamos en esas tareas o cuidábamos a mi hermana menor, —ya que me tocaba cargarla en la cintura y llevarla a pasear hasta que mi mamá finalizara con la limpieza en casa—.

Todo puede sumar a la tarea, acomodar juguetes, arrojar papeles al cesto, dar de comer a las mascotas, etc. Porque al final de cuentas, todo termina en una sola situación, la paz en la casa al terminar con el orden y la limpieza; esa paz que es armonía para toda la familia, ordenada y organizada.

Cabeza y corazón para lograr vínculos saludables, donde el afecto y el amor sean el centro del seno familiar, incluso más allá de la RECOMPENSA, que, si es extrínseca, los niños harán aquello que deban hacer para obtener algo a cambio, ya sea material o por festejo, adulación, sin embargo, si lo hacen por gusto y fuerza propia, siendo íntegros (intrínseca), lograrán implicarse de manera llena en el desarrollo de sus propias habilidades para toda la vida con adultos que fueron compañía en ello.

Una tarde, en la cual ofrecí a mis estudiantes este juego de tareas, eligieron hacer las actividades para recibir un helado, pero no hicieron toda la lista, sólo completaron algunas, quedando la más importante para otro día, según ellos, porque, “no era momento de invitar amigos”; sin embargo la tarea de invitar a alguien no se completó hasta que ellos mismos, por cariño, recibieron en su casa a un amigo que se había curado de cáncer y allí pude ver, su inmensa y pura motivación natural intrínseca.



Las conversaciones amables como capacidad social

En este planeta existen tantas personas como formas de pensar, además algunas poseen habilidades para entablar conversaciones y otras, no tanto.

Enseñar a los niños capacidades para conversar, puede ayudarles a desarrollar muchas habilidades diferentes.

Hay que comenzar despacio con la educación emocional familiar durante el conversatorio —armándose de paciencia— sin dejar de insistir en la escucha atenta, de manera que los hijos puedan sentirse escuchados y con esto tendremos grandes avances en la crianza respetuosa y amorosa dentro de la familia.

La verdadera comunicación, requiere que estemos atentos a realizar preguntas, también, sin imponer con nuestra propia opinión o experiencia, ya que se trata de los hijos y de su propia vida. Los canales de comunicación deben estar abiertos.

Los beneficios son múltiples. La puerta que se abre a través de las palabras y los diálogos, los ayudará en cada contexto y etapa de su vida; para su trabajo, los vínculos familiares y afectivos, comunicarse con el mundo, autoestima, etc.

Sin embargo, si el niño elige una conducta inconveniente durante la vinculación o diálogo con otros niños, lo más probable es que comience a vivenciar emociones displacenteras o desagradables, por actos que él mismo cometió, siendo de gran importancia que no nos mostremos susceptibles y acompañemos en el aprendizaje hacia el cambio de actitud, porque si no, el desarrollo de esta habilidad se verá truncada. Entonces es primordial, ir hacia una reflexión sobre el tema del diálogo con su amigo, para que cuando vuelva a compartir, sea en armonía y no ataque, para que no se repita, por ejemplo:

¿Cómo ocurrió todo? ¿Cómo te sientes? ¿Estás seguro que te sientes enojado? ¿Cómo solucionarás este problema si vuelves a hablar con tu amigo?

Reconocer el momento dañino tanto para él como para su amigo es a lo que debemos ir.

Invadir el flujo de reacción de las emociones no es lo adecuado, ya que el niño debe ir hacia la calma por sí solo. Recordemos que hay emociones que nos hacen sentir incómodos.

Y desde nuestro lugar sugiero hacer lo siguiente:

- . Respirar . Alejarse del lugar
- . Conversar sobre el tema
- . Escribir sobre el tema . Dibujar

¿Cómo validar emociones y acompañar a los hijos?

Comenzamos repitiendo aquello que nos dijeron que sienten:

. ¿Te ayudo hijo/a (también podemos agregar palabras como: cariño, amor, corazón)? ¿Sientes...?

. Comprendo que te sientas así. También he sentido esa emoción. A veces, me siento frustrada/o (podemos agregar aquello que le pasa a nuestro cuerpo cuando esa emoción nos invade).

Luego podemos darle espacio o simplemente escuchar. Estar cerca, pero sin irrumpir. Conectar con amor y afecto, desde nuestro lugar de adulto, observándolos, incluso si es necesario, recordar qué sucedía con nosotros a esa edad.

De todas formas, cada niño es único y he visto tantas reacciones y alfabetizaciones como niños en mis clases. Por eso, hay que insistir en fomentar la buena expresión de emociones tanto agradables como desagradables de los sentimientos, de esta manera ellos van a ir viendo cómo sus palabras y sus actos, se relacionan entre sí. Y si en el momento no hemos logrado poner en práctica esto, lo podemos intentar las veces que sean necesarias, porque para amar a los hijos, siempre hay tiempo.

Algunos interrogantes útiles: ¿Cómo te sientes? ¿Qué te hizo sentir así? ¿Qué te preocupa? ¿Qué te gustaría que sucediera? ¿Cómo sucedió todo? ¿Dónde sientes la emoción? ¿Cómo sientes la emoción? ¿Qué puedes hacer con eso que sientes? Y así podemos seguir...

Lo importante es que intentemos el diálogo y su fluidez y si no ocurre, como lo expresé antes con que nos sientan cerca, es suficiente.

Los momentos de conexión emocional, se fomentan, porque las emociones, sí importan. La actitud positiva sí es relevante y comienza en la base educativa familiar. Ya que sentir, aceptar y ponerle nombre a lo que sentimos es subir un escalón más, hacia la propia paz interior, sobre todo para la etapa de adolescente.

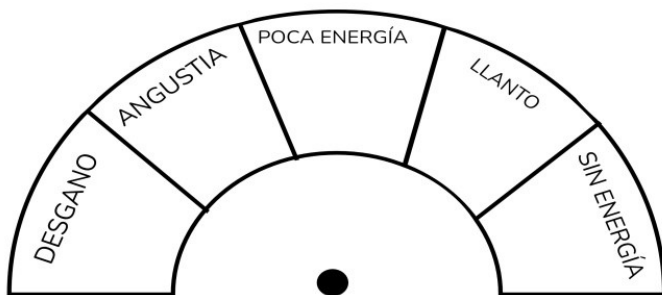
Es necesario, además que podamos guiarlos en la intensidad de las emociones. ¿Cuánto enojo siento? ¿Mucho, muchísimo o poco?

Dejo aquí un juego (que realicé en el año 2020) y puede servirles al momento de medir emociones desagradables.

Este juego consiste en identificar la fuerza y la intensidad de los sentires.

¿Cómo se utiliza? Una vez que le pusimos nombre a los que sentimos, ubicamos la flecha según cómo se encuentre nuestro cuerpo...

TRISTEZA



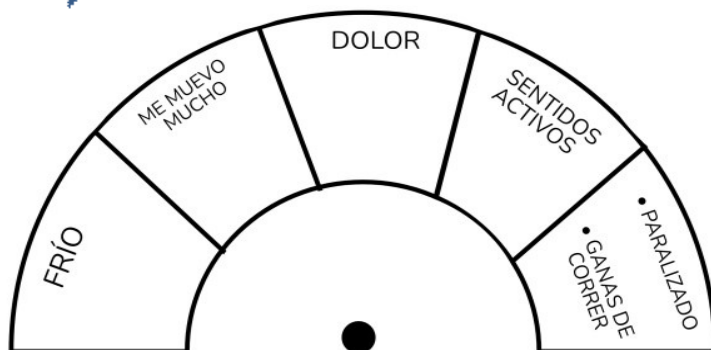
ENOJO



Recortar y colocar en el centro.



MIEDO



♥ En esta emoción desagradable, encontrarás dos opciones al final. Esto es, debido a que en situaciones extremas podemos sentirnos de manera diferente. Hay que recordar que todos somos diferentes y únicos.

Luego de ubicar la intensidad, podemos ayudarnos con interrogantes:

¿Qué pasa en mi cuerpo cuando siento esto?

¿Qué puedo hacer para transformar eso que siento?

Finalizamos el juego pintando el casillero que indica cómo nos sentimos.

Los vínculos

Me gusta mucho hablar de la amistad en mis clases, ya que sabernos reconocer como buenos amigos es un camino de vaivenes. En la mayoría de las veces presento actividades ligadas a cuentos o poemas, en las que leer y escuchar permitan el aprendizaje unido a la experiencia propia, unidos a los personajes y así ir alfabetizando.

En una de nuestras clases conversamos sobre cómo nos dirigimos a nuestras amistades, qué diálogo entablamos y si realmente somos amigos amables. Por eso, dejo aquí un ejemplo que hizo uno de mis estudiantes, en donde se reconoce dando un buen trato y a su vez recibe un buen trato; quizás, pueda servirles a ustedes también, para conversar con sus hijos...

l i n d o

b u e n o

s e s f a c h e r i t o s . . .

J V 24 de 4:01



Y en lo que hace referencia a nosotros como adultos siendo ejemplo, podemos comenzar por...

- * Expresar nuestras necesidades y deseos, para con nuestras amistades, con claridad.
- * Compartir información acerca de uno mismo y nuestros vínculos agradables.
- * Ofrecer ayuda.
- * Invitar amigos.
- * Mostrar escucha en la conversación con amigos.
- * Retroalimentar una conversación.
- * Hablar sobre la importancia de la empatía y alteridad.
- * Expresar interés por otra persona.
- * Expresar afecto.
- * Ofrecer ayuda y aportar cuando sea apropiado.

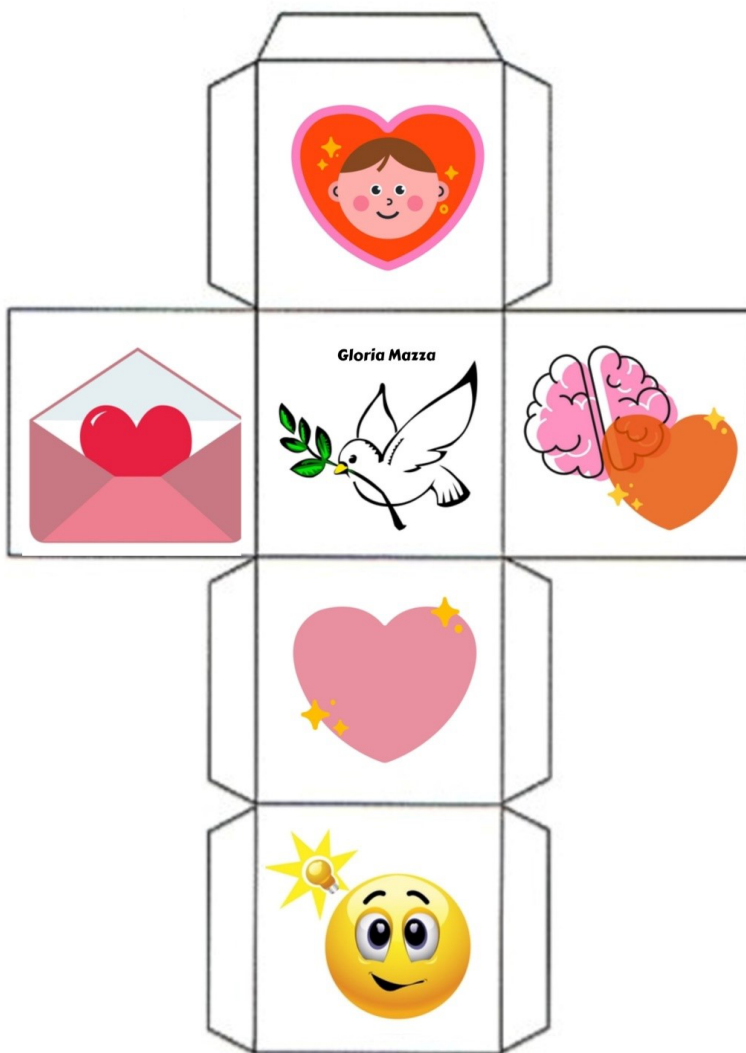
Leer, escribir poemas, frases inspiradoras, cuentos, rimas, cartas, juegos con letras, ensayos con pintura y pincel, más mucho tiempo de amor compartido es lo que, además, ayudará al enriquecimiento de la capacidad, y nos enriquecerá para expresar lo que sentimos, ya que se trata de compartir y experimentar la vida con amor y en compañía.

Adjunto un juego que realicé en el año 2021 para mis estudiantes:

¿Cómo se juega?

Se arroja el dado y según la cara del cubo que sale, se harán las preguntas correspondientes. Las imágenes son 6; cada una tiene un enfoque que educa emocionalmente en diferentes temas. Un participante pregunta y el otro responde. Los jugadores pueden ser varios.

Recortar, para armar el dado.



MENSAJES



- 1** ¿De qué forma le dirías a tus abuelos (o adultos mayores que conozcas) que los quieres mucho?
- 2** ¿Con qué palabras le dirías a una amiga/o que la quieres mucho?
- 3** ¿Qué regalo le harías a una persona que quieres mucho? No tiene que ser material.
- 4** ¿Busca una persona que tengas cerca y ofrécele un abrazo?
- 5** ¿Cuándo fue la última vez que expresaste cariño a alguien?
- 6** Esta semana tienes que dar tres abrazos a quien tu quieras.

SENTIPENSANTE



- 1** ¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando sientes miedo? ¿Qué haces cuando sientes esa emoción?
- 2** ¿Cuándo sientes tristeza, tienes energía?
- 3** ¿Cuándo sientes felicidad, en qué lugar del cuerpo la sientes?
- 4** ¿En qué parte del cuerpo sientes enojo? ¿Qué haces cuando sientes esta emoción?
- 5** ¿Qué es lo que te hace sentir asco?
- 6** ¿Cuándo fue la última vez que sentiste la emoción sorpresa?

AMOR



- 1** ¿Cuál es el momento del día en el que más te gusta estar con tu familia?
- 2** ¿Cuál fue el último regalo que hiciste?
- 3** ¿Tienes hermanos? ¿Cómo se llaman? / Si no tienes hermanos, di el nombre de 2 adultos de tu familia que quieras mucho.
- 4** ¿Cuál es el nombre de tu mejor amiga/o?
- 5** Nombra un integrante de tu familia que quieras mucho.
- 6** Esta semana te toca hacer un regalo (Con lo que tengas en tu casa) a una persona que quieras mucho.

VALORES



- 1** ¿Cuántos amigos tienes? Nombra 5 de ellos.
- 2** ¿Alguna vez hiciste una donación?
¿Cuéntanos tu experiencia?
- 3** ¿Alguna vez guardaste un secreto?
- 4** ¿Cómo le dirías a una persona que te equivocaste? ¿Le pedirías perdón?
- 5** En este momento tienes que prestarle a un compañero, algún elemento que tengas.
- 6** ¿Tienes mascotas? ¿Las cuidas?

EMOCIONES

Adivina, adivinador...

1



Cuándo sientes esta emoción, a veces, tienes ganas de llorar...

TRISTEZA

2



Esta emoción, te hace sentir repulsión.

ASCO

3



A veces, en la oscuridad, sientes esto. Y entonces, respiras profundo...

MIEDO

4



Al sentir esto, tienes muchas energías para hacer cosas.

FELICIDAD

5



¡Y llega de pronto! ¿Me gustará?

SORPRESA

6



Cuando siento esto, a veces, tengo que respirar profundo, y mis ganas de gritar, disminuyen.

ENOJO

AUTOESTIMA



- 1** ¿Cuál es la primera letra de tu nombre?
Ahora, con esa letra, di una virtud que más te guste de ti.
- 2** ¿Qué parte de cuerpo te gusta más?
¿Por qué?
- 3** ¿Qué es lo que más te gusta hacer?
- 4** ¿Cuál es tu sueño?
- 5** Elige un amigo que esté cerca y nombra una de sus virtudes, en voz alta.
- 6** ¿Qué profesión te gustaría tener, cuando seas mayor de edad?

Poema de alivio para las emociones y situaciones desagradables...

Lápiz y papel. Me equivoqué

En mi baúl azul,
hay un lápiz y un papel,
que me ayudan a empezar,
cuando una macana,
me acabo de mandar.

En mi baúl azul,
hay un lápiz y un papel,
que uso cada vez,
¡que siento que no puedo más!

En mi baúl azul,
siempre, hay un lápiz y un papel,
para recordarme,
que después de cada error,
puedo volver a empezar...

Nos perdonamos. Amistad

¿Me perdonas?
¡Yo te perdono!
¿Me perdonas?
Yo también me siento triste
¿Me perdonas?
¿Y si nos abrazamos?
Los amigos pueden estar juntos
y si respetan sus diferencias
los hace únicos.

La sinceridad y la confianza en la naturaleza de las emociones

La sinceridad como base de la educación emocional y la educación para la paz

Las mentiras en la edad infantil, suelen ser recurrentes, tanto que a veces a los padres les cuesta no reír ante alguna de ellas. A medida que el niño crece la percepción de la mentira va cambiando. A veces mentir tiene razones comprensibles, otras veces no. Lo importante es comunicar la importancia de la sinceridad y convertir el tema en conversación siempre presente en la familia, con ello la sinceridad y la veracidad se volverán parte de la vida cotidiana.

Los adultos:

Ser coherente emocionalmente es el mejor ejemplo para enseñar el valor de la sinceridad. Ya que la conexión interior es la guía que nos conduce por el camino de la alteridad y la empatía.

¿Con qué elementos podemos guiarlos?

Se pueden utilizar cuentos, canciones, juegos, videos para compartir en familia y de esa forma la confianza, comenzará a surgir como parte del vínculo y será la senda entre las acciones. La confianza se construye día a día y desde que son pequeños. Quizás en la etapa adolescente es cuando más se pone a prueba, por eso nunca es exagerado comenzar a hablar sobre este tema a temprana edad. La confianza en nuestros hijos es un pilar fundamental para su vida. No nos genera gastos, no se compra, no se vende, pero al momento de situaciones cruciales en la vida de un hijo, es lo que lo mantendrá de pie ante las pruebas de la existencia.

Generar confianza y dar confianza, sin dejar de respetar la intimidad de los niños.

Cuanta más confianza exista, menos necesidad tendrán los niños de engañar.

El pensamiento optimista realista

Hay diversos autores que señalan que el pesimismo se instaló en la humanidad como reacción al impulso de las postguerras y se fue alimentando con sucesos y muertes de determinados líderes mundiales...

¿Será así? ¿Se podrá cambiar?

¿El optimismo realista, puede enseñarse?

¿Cómo lo hago siendo padre o madre; adulto responsable?

En cada conversación espontánea que se tiene con los hijos hay muchos mensajes que se ofrecen. En estas palabras y acciones, lo más importante es la forma en la que “criticamos a nuestros hijos” o incluso nos acercamos a ellos en las situaciones de crisis; anular su voluntad puede crear pensamientos pesimistas o paralizarlos, impedirlos (de herramientas o habilidades blandas) para seguir y construir desde su error. Puede incrementarse mucho, si es con gritos, ignorando o hasta con desprecio. Pero si en lugar de eso damos lugar a un estilo explicativo optimista, amor en escucha, o acompañamos, estamos ayudando a su diálogo interno, a crear otra mirada de la situación ante ellos y lo que sucede.

Muchas veces los adultos nos vemos abrumados por sentimientos intensos o emociones que nos desconectan del corazón, nos nublan la paciencia y nos impulsan a actuar de modo abrupto, y eso, no suma a la enseñanza de educarlos emocionalmente, por el contrario, al no regular emociones, nosotros primero, no podremos poner límites, cuando ellos tengan que hacerlo.

Acomodar los sentimientos que nos acompañan, de nuestra propia imagen en el cuerpo, (con seguridad y amor propio), favorece a crear en los niños el reflejo que puede ser utilizado en situaciones extremas tanto en su niñez, como en su futura adultez. Además, esto se reflejará en la armonía interior y cuando surjan momentos de discusión o de resolución de conflictos, la cooperación, la paciencia y la voluntad estarán presentes, ya que con eso ofreceremos las bases (como padres) para que ellos en un futuro, puedan aplicarlo en sus vínculos o contextos; difícil sí, imposible, no, porque si comprendemos la importancia de lo emocional en sus ámbitos/escenarios de vida, sabremos que la familia es el primer escalón para su crianza y posterior convivencia en sociedad.



Encontrar alternativas para la solución de problemas

Así como nos mostramos regulando reacciones emocionales, así ellos, nuestros hijos, van observando cada movimiento diario que realizamos para resolver problemas que puedan surgir en la vida familiar o en nuestro trabajo.

Ayudar a los hijos a buscar alternativas para los inconvenientes, los prepara con mayor flexibilidad y creatividad para la edad adulta. Ya que muchas veces esto, puede ser un impedimento o incluso hasta puede llevarnos por la ruta de la frustración. Sin retroceso o intento de salida.

¿Cómo enseñarlo?

El juego suele preparar al niño para el camino hacia el adulto creativo, además, ellos disfrutan de resolver problemas, por esto es que cuánto más jueguen y se diviertan buscando soluciones, mayores serán las herramientas que tendrán adquiridas a lo largo de su niñez.

La capacidad de generar soluciones es aprendida con más efectividad cuando nuestros hijos juegan con otros niños y niñas. Escuchar, observar, ensayar soluciones, descansar, volver a empezar, es lo que aporta una buena enseñanza para la solución ante una dificultad.

Es importante que los adultos acompañemos en los juegos a nuestros hijos, sin invadir o anular su persona en acción de soluciones.

Persistir en la investigación de soluciones, ante las dificultades, es una destreza que puede quedar aprendida, a lo largo de toda su vida.

¿Cómo ser un adulto, educador emocional?

1. Saber cómo me siento, ante situaciones y la vida misma.
2. Ser compasivo y empático.
3. Reconocer emociones propias (sobre todo en impulsos) y regularlas lo mejor posible ante la mirada de los hijos.
4. Mostrarme soñador y hacedor de sueños al trabajar en mi propio optimismo realista. Tener objetivos, cumplir metas, llegar, sonreír ante lo que voy logrando y sentir armonía con lo que es mi propia vida.
5. Relacionarme social y positivamente (intentar y volver a intentar).

En nuestro propio trabajo intrafamiliar iremos paso a paso.

¿Somos una familia que comparte?

¿Festejamos que estamos juntos? ¿Qué se abraza? ¿Se escucha?

Una familia dedicada a aprender, crecer juntos, con acciones afectuosas, creencias, seguramente hará que la construcción de “asuntos” cotidianos se transformen en buenas bases para el amor. Ya que los problemas, podrán repararse, ante la adecuada resolución de conflictos.

Una buena herramienta para esto es la reunión de la vida diaria... el tiempo, los momentos compartidos. Los participantes de la familia, lograrán mayor fortalecimiento vincular si se pueden ver más tiempo durante la jornada diaria. Si esto no es posible, es preciso buscar modos o vías para hacerlo.

Ejemplos: - Mensajes escritos en papel:

- a- *Hoy siento...*
- b- *Hoy, tengo que hacer...*
- c- *A la tarde hay...*
- d- *Me gustaría...*
- e- *Es conveniente que...*
- f- *Por favor, hacer...*
- g- *El que pueda, tiene que...*

De este modo, podremos estar conectados emocionalmente y a su vez regulando situaciones, emociones, acciones, incluso hasta para poner límites se puede utilizar, ya que dejaremos en esos mensajes situaciones en claro para mejorar lo que sucede puertas adentro del hogar.

La unión de la familia se practica todos los días, con aquello que nos gusta y lo que no, (se puede mejorar).

Una vez, una mamá me preguntó, cómo podía sacar a su hija de la habitación. La adolescente, no quería hablar con ella y se llevaba muy mal con sus hermanos. Sólo salía para ir a la escuela, casi no comía o lo hacía cuando estaban todos durmiendo. Le pregunté si había intentado escribirle mensajes, la redacción es mucho más fácil, sobre todo para poner límites y hacerles comprender que los necesitamos tanto, como ellos nos necesitan a nosotros. Al otro día, esa adolescente fue a buscar a su hermana, cuando terminó la clase de educación emocional...

Muchas veces el tono de voz que ponemos en lo que decimos no es el adecuado, y escribir, resulta mejor y más efectivo. Además, es una forma de amar y de hacerles saber a los hijos que estamos presentes sin estar.

Recomiendo también, hacer un calendario con momentos importantes que se darán a futuro y los que suceden, en carácter de festejo; ya que persistir en situaciones difíciles y llegar a cumplir objetivos, es una manera de recordar que, si ponemos empeño, alcanzaremos nuestras metas.

Persistir, no es sencillo, sin embargo, es vital, ya que, si los adultos que educamos emocionalmente no creemos en este valor, a la larga no ayudaremos a nuestros hijos en esta habilidad.

Otras acciones que ayudan en la vida adolescente, más allá de la escritura en mensajes es tener bien claro que es una etapa en la que debemos tener cuidado con el vocabulario que utilizamos y cómo decimos las cosas tanto ante ellos para ellos y para ellos delante de otros...

Por esto es primordial que:

- * Llamemos a la puerta antes de entrar a su habitación (no ingresando).
- * Evitemos las críticas delante de sus amigos o familiares (en eventos principalmente).
- * Los secretos son secretos.
- * Es de gran relevancia responder a sus mensajes, aunque estemos en hora laboral o con amistades. Y si no podemos hacerlo, avisarles que pronto se hará.
- * Atención plena ante sus relatos (a la hora que sea)
- * Respuestas plenas ante su emocionalidad.
- * Quejarse de ellos con ellos.

Recuerdo, cuando mi hija solía llegar de bailar con sus amigas y yo la esperaba con el desayuno servido. Nos poníamos de acuerdo y apenas llegaba, charlábamos de su noche con amigas en el boliche o su salida. Esto, además de mejorar el amor de madre e hija, colaboraba conmigo, para observar su estado al llegar a casa.

Ser parte de una crianza emocionalmente inteligente, viendo lo divertido de la vida, es intentarlo, una y otra vez, hasta lograrlo. Cada familia es un mundo, sí, pero ese mundo puede ser más amable y amoroso si nos lo proponemos...

Una familia unida y amorosa, tiene más probabilidades de convertirse en una familia que resuelva problemas...

Me gusta preguntarles a los niños en mis clases cómo se sienten y cuántas veces reciben noticias lindas o divertidas, ya que de esta forma puedo ir observando cuánta alegría hay en sus vidas.

Es muy importante que las familias tengan cerca imágenes de todos juntos sonriendo, ya que la sonrisa reflejada, puede activar su sistema inmunológico de manera saludable. Además, disminuye su tristeza, momentos de angustia o desagrado. En varias ocasiones escucho que se sienten muy estresados en su escuela o ansiosos ante eventos que ocurrirán en sus vidas, como las evaluaciones escolares próximas o acontecimientos a los que deben concurrir a futuro.

Reír, es un buen antídoto de vida pesimista, para el cambio a una buena vida saludable.

Según Daniel Colombo, (Coach ejecutivo, speaker motivación y liderazgo), los niños ríen 300 veces al día, según un artículo publicado en <https://www.danielcolombo.com>

Por esto es que, prestar atención a la risa y la formación del coeficiente de humor que tengan nuestros, es esencial. Saber que la risa y la sonrisa, pueden aportar a la salud no es un tema para dejar ir.

La importancia de festejar nuestro humor es una herramienta primordial en la educación emocional. La calidad de ser entretenido, no sólo mejora nuestra salud, sino que nos hace más sociables, aumentando nuestra empatía y favoreciendo los vínculos con personas cercanas, tanto con familiares, como con los amigos.

La habilidad para el humor tiene grandes beneficios a lo largo del crecimiento de los niños y, sobre todo, les permite descubrir una diversidad de herramientas y formas para enfrentar la angustia; incluso el estrés —en la adultez— los ayuda a gestionar enojos, ira, con mayor eficacia.

¿Cómo enseñarlo?

Realizar:

- * Chistes y acertijos.
 - * Disfrute de reírse de Ud. mismo.
 - * Utilice el humor para enseñar la diferencia entre palabras agresivas y la tolerancia sin prejuicio.
 - * Leer historietas educativas.
 - * Jugar con disfraces.
 - * Juegos ridículos para alentar el humor de su hijo/a.
 - * Bailar coreografías.
- y todo lo que pueda sumar ...

La capacidad de reírnos de nosotros mismos es el primer paso en la avenida de la habilidad del humor. La sonrisa es el reflejo de sentirnos mejor, la carta de presentación, y lo que nos lleva a relajar tensiones y preocupaciones. El sentido del humor muestra una gran capacidad de inteligencia verbal y creatividad. Incrementa nuestra conexión interpersonal.

**Quiero tiempo pero tiempo no apurado
tiempo de jugar que es el mejor
Por favor, me lo da suelto y no enjaulado
adentro de un despertador**

Marcha de Osías. María Elena Walsh

En la morada familiar, la felicidad y el acercamiento amoroso, son necesarios. Acariciar, acercarse, entregar cariño de forma espontánea es, sin lugar a dudas, el enlace positivo que da, un buen educador emocional.

Todavía recuerdo aquella vez, que recibí un abrazo de mi hermana —después de no verla por tres años— esa expresión de amor y encuentro, me llevó a recordar que el alivio es necesario para los adultos y más si lo entrega alguien del seno familiar; porque no sólo nos sostiene, sino que nos recuerda que —como humanos— conectamos cerebro y corazón para vivir...

Esa expresión, se mantuvo como intensidad positiva, que seguí replicándola en mi casa, cada día, porque me había dado cuenta que atender al corazón con abrazos, es la mejor forma de dar ánimo y vida emocional.

Desde entonces, no sólo lo digo en las aulas, sino en los encuentros con docentes y familias.



El abrazo

¿Dónde está mi abrazo?
¿Acaso se oculta en aquel regazo?
¿O se cayó en algún zapato?
¿Se ocultará debajo de mi cama?
Me parece que se lo ha llevado el gato,
no aparece mi abrazo.
¿Estará congelado en un helado?
¿O detrás de una maceta?
¿Arriba del ropero
de la vecina de al lado?
Quizás ya se lo llevó el señor cartero,
no aparece mi abrazo.
Si no aparece mi abrazo,
¿Me regalas uno?

OFREZCAN ABRAZOS, reciban a sus hijos con abrazos, feliciten con abrazos; abracen el alma, la mente y el cuerpo —como mi hermana lo hizo conmigo— porque les puedo asegurar que es sin lugar a dudas una auténtica herramienta de amor que no tiene precio.

RECOMENDACIONES FINALES para los adultos:

- * Evitar el insulto desmedido.
- * Voluntad como ejemplo.
- * Paciencia como ejemplo.
- * Evitar (en la medida de los posible) críticas de cualquier tipo sobre cosas, situaciones o personas.

Prestar integra atención al propio autodiálogo, la forma en que nos hablamos, es algo de gran importancia, no sólo para ayudar al propio optimismo, sino, para no caer en una auto-agresión personal mental. Con ello, cuidamos nuestra salud y la de quienes nos rodean. Y eso se puede ejercitar en el hogar y sobre todo en las conversaciones diarias que surgen en el círculo familiar.

La calma

El adulto que sepa calmarse a sí mismo es el mejor ejemplo para los hijos/as.

Las técnicas de relajación o de calma son la herramienta valiosa que podemos dejarle a los hijos. Además, son el antídoto ante momentos de tensión, estrés o realidades frustrantes.

Las caminatas, la música, la educación de la respiración, nadar, tocar un instrumento, dibujar, pintar, escribir, viajar, etc. Son algunas de las tantas actividades que nos ayudan a volver a la propia armonía, mental y física. Un corazón que bombea sangre con armonía en ello, permite que el cuerpo se alimente de emociones agradables.

El adulto que sea observado realizando su propia regulación de reacciones emocionales, será el mejor ejemplo dentro del núcleo familiar.

Cuerpo saludable, mente saludable. En este pasaje, también, hacen gran aporte, nuestras pasiones que pueden o no ser parte de las técnicas de relajación. Y en esto también estaremos siendo observados por nuestros hijos.

En la casa que se lleva a cabo la educación emocional, tienen lugar ciertas cosas, entre ellas, los halagos permanentes, expresiones de amor, la armonía; sin embargo, esto no quiere decir que todo sea color de rosa y que tampoco todo sea aceptable. Cuando surgen situaciones descontroladas de enojos y furias, puestas a pruebas emocionales, lo que se hace es intentar otra vez que tanto los adultos como los niños, logren la calma por sí mismos, ya que a los temas de importancia se los conversa y se presta especial atención. Y quizás, no se logre llegar a la armonía propia, al principio, pero, el auto-conocimiento hará que en cada intento se desarrollen más y más habilidades hasta lograr buenas reacciones ante lo que ocurre...

Ser capaces de comunicar lo que sentimos de forma clara y precisa es parte de la propia alfabetización emocional y a su vez esta tarea transcendental, es en la que los padres deberemos acompañar. Ya que, no sólo hablamos de ponerle nombre a lo que sentimos, sino que, hablamos de que los niños se puedan sentir seguros de sí mismos y amados, para ello hay una escucha atenta, un cuidado y atención plena por aparte del adulto a cargo. Lo cual no es algo pasajero o de poca relevancia, por el contrario, si se insiste en ello, a ciencia cierta, dejaremos en los niños herramientas para su adolescencia y al momento en el que la vida —u otros adolescentes— los pongan a prueba, ellos podrán decir que no, —frenar el impulso— ante los hábitos poco saludables o incluso dañinos.

El autocontrol juega en primera en nuestra vida, por eso desarrollar el amor propio, fortalecer músculos emocionales, mantener la armonía, amar y ser humano, ante todo, es lo que más deberían aprender los niños; no sólo en su casa, sino también en la escuela, como prioridad verdadera.

La educación emocional familiar engloba la regulación emocional, el autocontrol y las aptitudes sociales, que pueden enseñarse y aprenderse como cualquier cosa, tan sólo se precisa de voluntad y de amor, tanto con nosotros, como para con nuestros hijos.

Ponerle nombre a eso que se siente es el comienzo del recorrido emocional, sobre todo en la conexión con nuestro cuerpo, además de un reconocimiento gestual y otras señales corporales que aparecen a medida que comenzamos el camino de educarnos emocional e inteligentemente. En este recorrido, el vocabulario irá adquiriendo una marcha que aumentará su volumen, porque a medida que los niños se vayan reconociendo emocionados, irán pasando por familias de emociones básicas, primarias, secundarias y terciarias, a lo largo de su vida y crecimiento. Todo esto vinculado a los valores que nace también de las emociones secundarias. En la rueda de las emociones.

En el modelo circular de Robert Plutchik podemos verlo bien.

Robert Plutchik (1927/ 2006) Psicólogo. Profesor Emérito. Creador de la “Rueda de las Emociones”; aportó mucha labor en este campo emocional y otros.

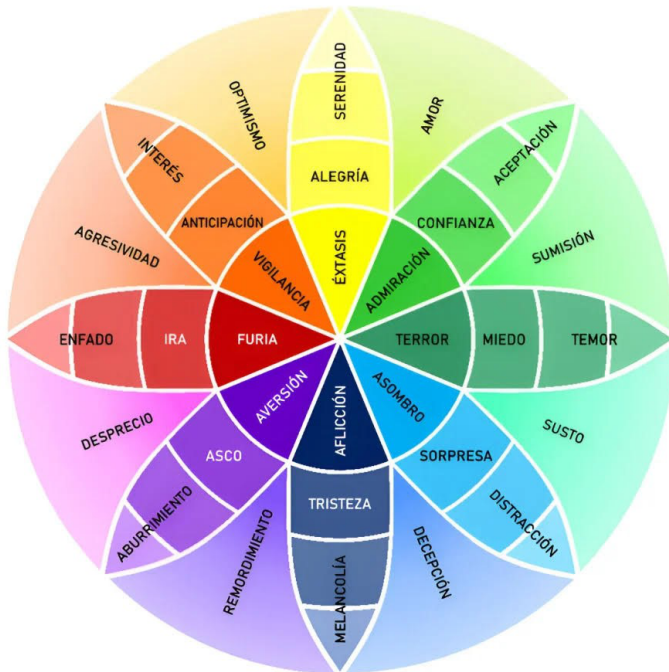
De acuerdo con este autor, iniciaremos por ocho emociones básicas. Luego de éstas, podemos ver cómo de sus combinaciones van apareciendo otras... algunos ejemplos, podemos leer aquí...

- * Optimismo: Alegría y anticipación.
- * Agresión: Ira y anticipación.
- * Envidia: Tristeza e ira.
- * Ansiedad: Miedo y anticipación.

Y así sucesivamente se muestran y surgen en nuestro interior, a medida que nuestros sentidos o autodiálogo nos envían la información que nos emociona para esto.

Cada familia que inicie este camino, podrá ir buscando salidas a sus diversos modos de regular sentires. Sin embargo, lo que no debe faltar es el agradecimiento, la amabilidad y la afectuosidad en la crianza; ya que unos padres amorosos y calmados serán el mejor ejemplo para la vida que un niño puede tener.

Rueda de las emociones



Cuídame. Familia

Me gusta que me cuides,
me encanta que me atiendas,
que me acurruques al dormir
y me abrigues con tus manos.

Me gusta que me cuides
con tus recetas saludables
de menta y limón
entre té y edredón.

Me gusta que me cuides
con puntadas de sazón,
en cada una de mis prendas
que puedo usar al sol.

Me gusta que me cuides
entre chocolates y melón
que hacen que en mi día
haya una gran ilusión,
felicidad y amor.

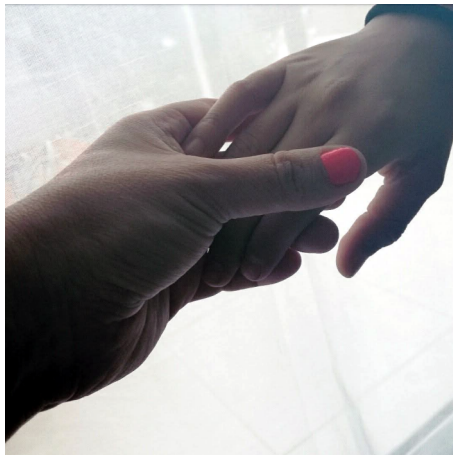
Cuando digo: ¡Gracias!

Tengo letras guardadas
que salen, que saltan
de mi corazón al tuyo
si digo: ¡GRACIAS!

Tengo letras alborotadas
que tienen amor
porque tu ayuda me llegó
¡GRACIAS!

Tengo letras alborotadas
que salen con una sonrisa
si un regalo me sorprendió
¡GRACIAS!

Tengo letras alborotadas de alegría
porque tú me lees
al escribir éstas palabras
¡GRACIAS!



La verdadera importancia de este tema

A la hora de hacer un resumen de cómo hacemos para regular sentimientos, podemos decir:

- * Primero, hay que conocer el nombre de la emoción que se siente en el momento y su función. ¿Qué sucede cuando siento esa emoción?
Ejemplo: Si tengo ganas de pegar, es porque me invade la rabia ante algo que sucede.
- * Aceptar y reconocer las emociones y su flujo de energía.
- * Que pasen por el cuerpo —esas energías— la emocionalidad.
- * Y luego, sentir y pensar qué hacemos con eso que nos pasa por el cuerpo.

De allí van a surgir estrategias, según, familias, niños, personas y hogares que se expondrán para que éstas, lleguen a estar emocionalmente educadas...

Cada una de ellas, podrá reflexionar, accionar y relacionarse en la medida en que puedan recorrer el camino emocional de regulación y comunicación afectuosa, asertiva y efectiva; desde la propia responsabilidad de sus adultos que con amor irán ofreciendo dentro su propio hogar. Somos seres imperfectos, que nos equivocamos, nos frustramos, por eso es que cada uno hará lo que su corazón y cerebro, pueda hacer, sobre todo para avanzar en este tema que a veces irá de a poco y otras con amor, acelerará su desarrollo en habilidades conjuntas...

Cada familia es un mundo emocional de regulación y a ese mundo sólo lo habitan, quienes estén dispuestos a hacerlo.



FAMILIAS educadas EMOCIONALMENTE

Lic. Gloria María de las Mercedes Mazza

Poetisa y escritora argentina, nacida en la provincia de Jujuy (1979), radicada en Marcos Juárez, provincia de Córdoba. Licenciada en Educación Inicial en la Universidad Nacional de Santiago del Estero. Especialista en Educación Emocional; Diplomada en Literatura Infantil y Juvenil, Neurociencias y Educación; Master en Neuropedagogía Aplicada. Coaching Educativo (Axon Training). Embajadora de Paz, distinción otorgada por Fundación Mil Milenios de Paz. Integra el Movimiento Cien Poetas por la Paz.

Autora de: **“Derrames de sol”** (Poemario) y de numerosos libros virtuales educativos.

Participó activamente del taller literario “Creatividad”. Integró la Comisión Directiva de SADE en Marcos Juárez y tuvo el cargo de vocal y secretaria en la revista “Solsticio”.

Locutora radial en Mujeres Marcos Juárez; integró la producción televisiva de la Agenda Cultural en Televisora Regional Unimar. Actualmente, cada jueves en la misma radio, conduce el micro de educación, emociones y paz junto a María Rosa Gereis.

Ejerció voluntariamente como maestra de educación emocional, en el Hospital de Niños Santísima Trinidad (área oncología) de Córdoba capital.

Facilita y coordina talleres, charlas y capacitaciones sobre Educación Emocional en áreas de salud y en todos los niveles educativos; trabajó como maestra en la Escuela de Oficios para la Municipalidad de la ciudad donde reside.

Integró la Fundación de Educación Emocional del Lic. Lucas J. J. Malaisi.

Creadora de juegos que se aplican en las aulas como herramientas didácticas frente a diversas situaciones de inteligencia emocional. Profesora e instructora de Yoga para adultos, egresada de la “Escuela de Alianza Cordobesa” y para niños de la Escuela “Árbol de luz”.

Sus obras **“Poesía Sentida para niños y niñas”** 1era y 2da edición ponen en relieve la importancia de la poesía como instrumento de aprendizaje; acompaña al niño/a en su desarrollo, vivencia y gestión emocional.

¿Qué hago con lo que estoy sintiendo? en sus dos ediciones, fue pensado para colaborar con los adolescentes ayudándolos a encontrar las respuestas necesarias para autoconocerse y valorar su entorno desde el amor y la empatía.

“El educador emocional” surge de la experiencia de la autora quien disfruta cada día de su trabajo docente. **“Alfabetización emocional”** un desafío que invita a jugar profundizando emociones.

Destacamos de su colección de cuentos cortos, **“Amor entre luces”**, y **“Mateo tiene un sueño”** **“El trébol, tesoro de Gio”**, **“La sonrisa perdida de Lucécita”**, **“Catalina Pensamientos”** y **“Ricardo Melontón”**, todos con valores educativos ideal para niños y compartir en familia.

En esta última entrega **“Familias educadas emocionalmente”**, Gloria los invita a remover y actualizar ese amor que naturalmente llevamos adentro.

