

GUÍA PARA MADRES, PADRES Y CUIDADORES

LA VALIDACIÓN EMOCIONAL EN LA INFANCIA

Una guía breve y práctica para acompañar
las emociones de tu hijo o hija, sin gritos,
culpas ni castigos.

Lic. Yeraldine Orochena



Psi.yeraldine

Psicóloga enfocada en el bienestar emocional de niños y adolescentes

Nadie nos enseña qué hacer con sus emociones

Como madre, padre o cuidador, seguramente deseas que tu hijo sea feliz, seguro y capaz de afrontar los desafíos de la vida. Sin embargo, nadie nos enseña qué hacer cuando aparecen las rabietas, el miedo, el llanto o la frustración. Esta guía no busca ayudarte a criar hijos "perfectos". Busca darte herramientas simples para acompañar lo que sienten y ayudarles a expresarlo de una forma saludable

"Lo que sientes tiene sentido y estoy aquí para acompañarte."

EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS

- ✧ Qué significa validar
- ✧ Cinco pasos para validar emociones
- ✧ Qué decir y qué evitar
- ✧ Qué esperar; según la edad de tu hij@
- ✧ Cuándo pedir apoyo profesional

Validar no significa darle la razón,
resolverle el problema ni evitar los límites
Es mostrarle que su emoción es comprensible,
aunque su conducta deba corregirse

¿Qué significa validar emociones?

Reconocer la emoción antes de corregir
la conducta

Ponerle nombre a lo que siente

Acompañar con calma, aunque sea intenso

Sostener el límite con empatía

Validar NO es...

Permitir cualquier conducta

Evitar poner límites

Resolverle todos sus problemas

Decir que "todo está bien" sin escuchar

Cinco pasos para validar



DETENTE ANTES DE REACCIONAR

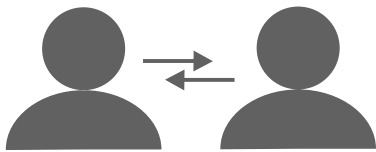
Respira.

Recuerda que detrás de toda conducta hay una necesidad

OBSERVA

¿Qué emoción puede estar sintiendo?

¿Miedo, frustración, vergüenza?



PONLE PALABRAS

Nombra lo que ves para ayudarlo a identificarlo

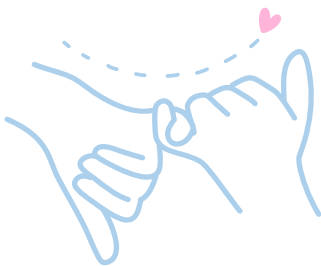
"Parece que esto te dio mucha tristeza"

VALIDA

Muéstrale que su emoción tiene sentido

"Tiene sentido que te sientas así.

Yo también me sentiría frustrado"



ACOMPaña Y LUEGO ENSEÑA

Primero conecta, después corrige. Nunca al revés

Lic. Yeraldine Orochena



Psi.yeraldine

Los niños no necesitan padres perfectos.
Necesitan adultos que puedan acompañar
sus emociones, incluso cuando son intensas

En vez de decir...

"No pasó nada."

"No llores."

"Eso no duele."

"No es para tanto."

"Cálmate."

"No tengas miedo."

Puedes decir...

"Sé que para ti sí fue importante."

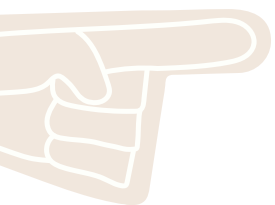
"Estoy aquí contigo."

"Cuéntame qué sentiste."

"Veo que esto fue muy difícil para ti."

"Respiremos juntos."

"Entiendo que tengas miedo."



Según la edad de tu hij@

2 A 4 AÑOS

Necesitan más contención física y calma
No explicaciones largas.

5 A 7 AÑOS

Ya pueden empezar a expresar
vocabulario emocional simple.

8 A 12 AÑOS

Necesitan sentirse escuchados
antes de recibir consejos o soluciones.

ADOLESCENCIA

Necesitan menos sermones
y más presencia constante y disponible.

Lic. Yeraldine Orochena

 Psi.yeraldine



¿ Y SI MI HIJ@ NECESITA MÁS AYUDA?

**A veces las emociones no se expresan con palabras,
sino a través de la conducta,
el sueño o el rendimiento escolar**

Si notas que las emociones interfieren de forma persistente
en su bienestar o en la dinámica familiar,
buscar acompañamiento profesional no significa que hayas fallado,
significa que estás dispuest@ a comprender mejor sus necesidades

· Yeraldine Orochena · PSICÓLOGA ·

 @Psi.yeraldine

