



GUÍA PARA PADRES: MANEJO DE EMOCIONES Y FORMACIÓN DEL CARÁCTER

Para niños de 3 a 12 años

Mensaje para ti, mamá/papá:

Tu hijo no aprende a calmarse con tus sermones. Aprende viendo cómo te calmas **TÚ** cuando el te saca de quicio.
El carácter no se enseña, se contagia.

Esta hoja es tu brújula para los días difíciles.
No tienes que ser perfecto. Solo constante.

CÓMO AYUDAR A TU HIJO A GESTIONAR EMOCIONES

1. EL TERMÓMETRO EMOCIONAL: Ponle nombre a lo que siente

Color	Se ve así	Tu hijo debe hacer	Tú debes hacer
ROJO	Grita, pega, no escucha	Ir al "Rincón de calma" 5 min	NO hablar. Solo decir: "Te espero aquí cuando estés en amarillo"
AMARILLO	Llora, se queja, frunce ceño	Respirar: oler una flor, soplar una vela (3 veces)	Agáchate a su altura: "Veo que estás molesto. ¿Qué pasó?"
VERDE	Juega, habla, sonríe	Decir con palabras: "Estoy bravo porque..."	Felicita: "Gracias por decirlo sin gritar"

Regla de oro:

Si tú estás en ROJO, no corrigas. Primero cálmate tú.
Di: "Estoy brava/o, necesito 2 minutos y ya hablo contigo".

2. GUION DE 3 FRASES PARA CRISIS

Cuando haga berrinche o conteste mal, **no improvises**:

1. **VALIDA**: "Ya sé que estás bravo porque querías ___."
2. **LÍMITE**: "Gritar/pegar no está permitido en esta casa."
3. **OPCIÓN**: "Puedes calmarte en tu cuarto o aquí conmigo. Tú eliges."

Si no eliges: decides tú sin pelear.
Lo llevas al rincón de calma y te quedas en silencio.

CÓMO FORMAR EL CARÁCTER DÍA A DÍA

El carácter son 4 músculos

Se entrenan **1 por semana, 5 minutos al día**

Pilar del carácter	Se ve en casa cuando tu hijo...	Frase para repetir juntos	Reto diario (5 min)
AUTOCONTROL	Espera su turno sin interrumpir	"Yo puedo esperar. Soy fuerte"	Jueguen "Estatuas": al decir ¡Stop! se queda quieto 10 seg.
VERDAD	Dice la verdad, aunque tenga miedo	"Decir la verdad me hace valiente"	Antes de dormir: "¿Hay algo que no me contaste hoy?"
ESFUERZO	Intenta de nuevo si algo no le sale	"No me rindo a la primera"	Hagan un rompecabezas difícil y celebra el intento
EMPATÍA	Nota si alguien está triste	"¿Cómo se siente el otro?"	En cuentos: "¿Cómo crees que se sintió ___?"

CÓMO CORREGIR SIN DAÑAR EL CARÁCTER:

1. Describe el hecho: "Tiraste el jugo"
2. Expresa consecuencia lógica: "Ahora limpias el jugo"
3. Reconecta: "Te quiero. Todos regamos cosas. La próxima pones la tapa"

Lo que NO forma carácter: Gritos, golpes, compararlo, ley del hielo, sermones de 1 hora.

Tu tarea esta semana: Elige SOLO 1 pilar. Practica el reto 5 min al día. El domingo evalúa: ¿Qué hizo mejor? Dúelo.