



Diario



No sé muy bien cómo empezar esto porque ni siquiera sé qué me pasa.

Hoy ha sido uno de esos días raros en los que parece que todo está bien, pero no te sientes bien. Me he levantado como con sueño, aunque he dormido bastante. No era sueño, era más bien una sensación de saturación con todo.

En casa ya empecé mal. Mi madre me preguntó qué tal había dormido y le contesté de malas formas. No tenía ningún motivo para hacerlo, pero últimamente me pasa mucho. Me enfado o respondo mal sin querer y luego me siento culpable. Es como si tuviera demasiadas cosas en la cabeza y cualquier cosa me hiciera explotar.

En el instituto tampoco me centro mucho. Durante una clase, me quedé mirando por la ventana pensando en mil cosas distintas. Exámenes, amistades, lo que voy a hacer el fin de semana, cosas que me preocupan y otras que ni siquiera sé explicar. A veces, siento que todo el mundo tiene claro quién es y qué quiere, y yo voy improvisando.

Una amiga me ha preguntado si me pasaba algo porque me veía distante. Le he dicho que no, pero era mentira. La verdad es que ni yo sé exactamente qué me pasa. Solo sé que últimamente me cuesta explicar hasta cómo me siento.

Ahora que estoy escribiendo esto, me encuentro algo mejor. Supongo que poner las cosas por escrito ayuda a ordenar un poco el caos que llevo dentro.

Ojalá mañana sea uno de esos días en los que todo pesa un poco menos.

Entrevista a Nerea Mendizabal *Psicopedagoga, experta en Comunicación No Violenta*

Educación emocional en la infancia

En los últimos años se habla mucho de la educación emocional. ¿Por qué es tan importante empezar a trabajarla desde la infancia?

Durante los primeros años de vida, el cerebro de los niños y las niñas, posee una plasticidad asombrosa. Es el momento en el que se graban las primeras huellas sobre cómo funciona el mundo y sobre si este es un lugar seguro.

Cultivarla desde el principio es clave por dos razones esenciales:

- **Es la base de la seguridad interna:** ofrecerles un entorno que nombre y dé sentido a lo que viven les ayuda a estructurar su mente y a desarrollar un apego seguro.
- **Prevención y lenguaje común:** si les dotamos desde la infancia de palabras y recursos para comprender y gestionar lo que sienten y necesitan, estaremos sembrando las raíces de su bienestar presente y futuro, así como favoreciendo una convivencia familiar y social más saludable.

"Durante los primeros años de vida, el cerebro de los niños y las niñas posee una plasticidad asombrosa".

Muchas familias quieren acompañar mejor a sus hijos e hijas, pero no siempre saben por dónde empezar. ¿Qué primeros pasos recomendarías para introducir la educación emocional en casa?

Creo que el primer paso no es enseñar emociones a los niños y niñas, sino empezar por las propias personas adultas. Cuando aprendemos a identificar lo que sentimos, a escuchar nuestras necesidades y a gestionar nuestras emociones con más conciencia, ofrecemos un modelo muy valioso a nuestros hijos e hijas.

A partir de ahí, pequeñas acciones cotidianas pueden marcar la diferencia: poner nombre a las



emociones, validar lo que sienten sin juzgarlo y crear espacios de escucha donde puedan expresarse con seguridad.

A menudo escuchamos el término “validar emociones”. ¿Qué significa realmente validar una emoción en la infancia y cómo podemos hacerlo en el día a día?

Validar una emoción en la infancia significa **darle permiso al niño o a la niña para sentir lo que está sintiendo**, sin juzgarlo ni intentar 'arreglar' su emoción de inmediato. No significa estar de acuerdo con su conducta (por ejemplo, si rompe algo al enfadarse), sino entender el sentimiento que hay detrás.

En el día a día, esto se hace con gestos muy cotidianos:

- **Cambiar el 'no pasa nada' por el 'veo que estás triste/enfadado/a'.** Así le ponemos nombre a lo que siente y nota que nos importa.
- **Escuchar sin prisa y con presencia:** Ponerlos a su altura de ojos, abrazar si lo permiten y evitar frases como 'no te pongas así por esa tontería'.
- **Poner nombre a la experiencia:** Usar un lenguaje descriptivo y empático. Por ejemplo: "Veo que estás muy enfadado/a porque querías seguir jugando en el parque y es hora de irse. Es normal sentir rabia cuando nos divertimos tanto".
- **Acompañar en silencio o con contacto:** Permitir que la emoción siga su curso (que llore o se desahogue) en un entorno seguro, transmitiéndole el mensaje de: "Estoy aquí contigo, incluso cuando estás así".

Al validar sus emociones cotidianas, les enseñamos que su mundo interno es seguro y que en casa siempre es válido expresarse con confianza.

En la convivencia surgen conflictos y, a veces, nos cuesta buscar la forma de resolverlos. ¿Cómo podemos acompañarlos de manera constructiva para que se conviertan en oportunidades de aprendizaje emocional?

Para mí, acompañar un conflicto en familia significa cambiar el “quién ha hecho algo mal o quién tiene la culpa” por el “cómo nos sentimos y qué necesitamos”.

"Validar una emoción en la infancia significa darle permiso al niño/a para sentir lo que está sintiendo, sin juzgarlo ni intentar 'arreglar' su emoción de inmediato".



Un ingrediente necesario será saber recuperar la calma cuando la pierdo y validar la emoción: no se reprime el enfado o la frustración, sino la forma de expresarlo cuando sea necesario.

Una vez que haya la escucha suficiente, guiamos el diálogo sin buscar culpables, sino buscando soluciones en conjunto. El verdadero aprendizaje emocional ocurre cuando nuestros hijos e hijas o los miembros de la familia participan activamente en la solución. Así, en lugar de ver el conflicto como un problema, lo convertimos en un entrenamiento para la vida, donde aprenden a comunicarse, a tener empatía y a resolver sus diferencias con respeto.

La frustración es una emoción muy presente en la infancia. ¿Cómo podemos ayudar a los niños y las niñas a tolerarla y aprender de ella sin tratar de evitarla ni minimizarla?

La frustración forma parte de la vida y, aunque resulte incómoda, también es una gran oportunidad de aprendizaje. Para ello, es necesario que permitamos sentir la frustración y la incomodidad, tanto la de los niños y las niñas como la nuestra sobre qué sentimos. A menudo, como resulta tan incómoda, tratamos de evitarla y, cuando ocurre, nos enfadamos porque creemos que no deberían frustrarse. La manera de aprender a gestionar la frustración es viviéndola, validando y acompañando para que la atraviesen, sin prisas ni intentar dirigirlos hacia la solución.

¿Cuáles son los comportamientos más habituales de las personas adultas al gestionar las emociones de las infancias?

Creo que uno de los errores más habituales es intentar que la emoción desaparezca cuanto antes. Cuando una persona está enfadada, frustrada o desbordada, solemos recurrir a frases como “no es para tanto”, “cálmate” o “no llores”, con buena intención, pero sin darnos cuenta de que pueden transmitir que lo que siente no tiene espacio.

También es frecuente centrarnos en corregir la conducta sin atender primero la emoción que hay detrás. Sin embargo, los momentos de des-

borde suelen ser precisamente los momentos en los que más necesitan conexión, comprensión y acompañamiento. Cuando acogemos la emoción antes de intentar enseñar o corregir, aumentan las posibilidades de que puedan recuperar la calma y aprender de la experiencia.

"Cuando acogemos la emoción antes de intentar enseñar o corregir, aumentan las posibilidades de que puedan recuperar la calma y aprender de la experiencia".

¿Qué papel juega el contexto familiar (ritmos de vida, estrés, estilos educativos...) en el desarrollo emocional de los hijos e hijas? ¿Cómo podemos cuidarlo?

El contexto familiar tiene una gran influencia en el desarrollo emocional de la infancia. No aprenden tanto de lo que les decimos como de lo que viven cada día. El ritmo acelerado, el estrés o la falta de tiempo pueden dificultar la conexión emocional, mientras que un entorno donde hay escucha, respeto y espacio para expresar lo que sentimos favorece su bienestar emocional.

Más que buscar la perfección, se trata de cuidar la relación. Pequeños gestos cotidianos como compartir tiempo de calidad, interesarnos por cómo se sienten o reparar después de un conflicto tienen un impacto muy profundo. Las familias no necesitan hacerlo perfecto; necesitan espacios donde poder crecer y aprender juntas.

En tu discurso, hablas mucho de la Comunicación No violenta. ¿Nos explicas qué significa este tipo de comunicación?

En el contexto familiar, a mí me gusta definir la Comunicación No Violenta (CNV) como el

mapa que nos ayuda a sustituir los gritos y los sermones por una conexión real. El día a día de las familias suele estar lleno de prisas, cansancio y tensiones, y es muy fácil caer en el piloto automático de juzgar, etiquetar o exigir ("eres un desordenado/a", "nunca haces caso", "haz esto porque lo digo yo"). La CNV, un modelo desarrollado por Marshall Rosenberg, nos ofrece herramientas para salir de esa dinámica de poder y castigos automáticos.

No se trata de ser padres y madres perfectas, ni de aguantarlo todo con una sonrisa; se trata de aprender a expresar nuestros límites con claridad y respeto. La CNV nos enseña a mirar más allá del comportamiento del niño, de la niña o de la pareja, para entender qué necesidad insatisfecha hay detrás de ese conflicto o de esa rabieta. Cuando aprendemos a traducir los reproches en sentimientos y necesidades reales ("estoy agotada/o y necesito colaboración" en lugar de "no me ayudáis en nada"), la atmósfera de la casa cambia por completo. Deja de ser una lucha de ver quién gana y pasa a ser un trabajo en equipo donde todos los miembros de la familia se sienten vistos, escuchados y cuidados.

"No se trata de ser padres y madres perfectas, ni de aguantarlo todo con una sonrisa; se trata de aprender a expresar nuestros límites con claridad y respeto".

Hoy en día las nuevas tecnologías forman parte de nuestra sociedad y también de nuestra forma de socializarnos. ¿Qué impacto tienen en el desarrollo emocional de la infancia y qué recomendaciones darías acerca de su uso?

Las nuevas tecnologías ofrecen grandes oportunidades de aprendizaje, creatividad y conexión, y a la vez, también plantean desafíos importantes para el desarrollo emocional. Cuando se utilizan sin acompañamiento, pueden dificultar el aprendizaje de habilidades como la gestión de la frustración, la espera, la atención o las relaciones cara a cara.

Más que centrarnos únicamente en el tiempo de pantalla, es importante interesarnos por cómo, para qué y con quién utilizan la tecnología nuestros hijos e hijas. Mi recomendación es acompañar su uso, establecer límites claros y coherentes, y cuidar que sigan existiendo espacios suficientes para el juego libre, el movimiento, la convivencia familiar y las relaciones presenciales, que son fundamentales para su desarrollo emocional.



Para terminar entonces, ¿por qué resulta vital cultivar la educación emocional desde la primera infancia?

La educación emocional es importante desde la infancia porque las emociones influyen en cómo aprendemos, nos relacionamos y afrontamos las dificultades. Cuando los niños y las niñas aprenden a reconocer lo que sienten, expresar sus necesidades y gestionar sus emociones

de forma saludable, desarrollan herramientas que los acompañarán toda la vida.

Además, habilidades como la empatía, la autoestima o la resolución pacífica de conflictos no surgen de manera espontánea: necesitan ser aprendidas y practicadas. Por eso, educar emocionalmente es también educar para el bienestar y la convivencia. ■

FAMILIENTZAKO JARDUNALDIA | JORNADA PARA FAMILIAS

URRIAK 17 OCTUBRE

HAURTZAROA
EMOZIOEN BIDETIK

LA INFANCIA
A TRAVÉS DE LAS EMOCIONES

NEREA MENDIZABAL

Psikopedagogoa eta gizarte hezitzailea.
Komunikazio ez bortitzean aditua.
Psikopedagoga y educadora social.
Experta en comunicación no violenta.

Inskripzioa_Inscripción

T. 94 444 42 49

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

Ordutegia_Horario
10:30-13:00

Lekua_Lugar
Getxo Elkartegia
Ogoño Kalea 1, Areeta-Getxo

Jardunaldia euskaraz izango da.
La jornada será en euskera.

Itzultzaile zerbitzua eta haurtzaindegi zerbitzua egongo da.
Habrá servicio de traducción simultánea y servicio de guardería.

ANTOLATZAILEA
ORGANIZA

Recursos [Recomendaciones]

[Libros y cuentos] _disponibles en euskera y castellano



El monstruo de colores Anna Llenas

¿De qué trata? Es un cuento infantil creado por Anna Llenas. Su objetivo es enseñar a los niños y niñas a identificar y gestionar sus sentimientos y emociones.

El cuento, promueve la regulación emocional y la

búsqueda de la calma, al mismo tiempo que resalta valores como la empatía, la amistad y la importancia de la comunicación para expresar abiertamente lo que nos pasa por dentro.

(Editorial: CalibroscoPIO/Thule)



Emocionario

¿De qué trata? El Emocionario, es un libro de educación emocional pensado para ayudar a niños, niñas, familias y profesionales a identificar, comprender y expresar las emociones. Cada página está dedicada a una emoción o estado emocional. (Editorial: Palabras Aladas)



Crecer juntos

Nerea Mendizabal

¿De qué trata? Este libro está lleno de ejercicios prácticos para mejorar la comunicación y fortalecer los vínculos familiares. Es una herramienta para abordar las tensiones cotidianas y buscar soluciones.

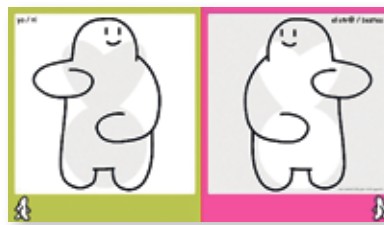
(Editorial: Sat Nam)



La jirafa Kira Nerea Mendizabal

¿De qué trata? Este cuento dirigido a la infancia sirve a toda la familia para comprender y transitar ese enfado que a veces dificulta las relaciones pero que deja la puerta a soluciones colaborativas.

(Editorial: Sat Nam)



Zutani Nerea Mendizabal

¿De qué trata? Es un juego para ayudar a niños y niñas a identificar emociones y las necesidades que tienen

respecto a ellas, buscando soluciones desde la cooperación y la resolución de los mismos.

(Editorial: Sat Nam)



Guía de Comunicación No Violenta Nerea Mendizabal

¿De qué trata? Esta guía, consiste en una pequeña carpeta con los contenidos esenciales y ejemplos

específicos de este modelo, de manera que cada persona pueda ejercitarse con sus propias situaciones vivenciales, a fin de integrar el proceso.

(Editorial: Sat Nam)

[Podcast]



Club de malas madres

¿De qué trata? El podcast de malas madres trata de educar a nuestros hijos e hijas en la etapa de 0 a 6 años sin presiones, desmitificando la crianza perfecta y desde un prisma también de la diversidad y de la inclusión. Laura conversa con Alejandra de temas tan importantes como los límites, las rabietas, la gestión de las emociones y cómo hacerlo de acuerdo con nuestros valores dejando el sentimiento de culpa a un lado.

Escuela de Familias de Getxo

Calendario de actividades Octubre - Diciembre 2026

TEMA	FECHA	HORA	CENTRO ESCOLAR
¿Qué hay detrás de las redes sociales? [euskara]	21 octubre	17:00 - 19:00	IES Aixerrota
Inteligencia artificial: ¿Cómo educar en el aula? [castellano]	11 noviembre	17:00 - 19:00	IES Julio Caro Baroja
Educación en la convivencia: claves para crecer en una sociedad diversa [euskara]	24 noviembre	17:00 - 19:00	Romo Eskola
Autoestima e imagen personal, crecer con confianza [castellano]	2 diciembre	17:00 - 19:00	Juan Bautista Zabala LHHI

* Con el objetivo de facilitar la conciliación familiar, se pondrá a disposición de quienes asistan, SERVICIO DE GUARDERÍA GRATUITO durante el tiempo que duren las sesiones y en el mismo centro educativo en el que se estén realizando.

La solicitud de este servicio se realizará a través del formulario de inscripción al que se puede acceder mediante el código QR que aparece en el calendario formativo o accediendo al enlace que se difundirá de manera continuada, desde el correo electrónico: gurasoeskolakgetxo@gmail.com.

+info

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49



EUSKO JAURLARITZA



GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA

DEPARTAMENTO DE SALUD

Todos los números de Semealabak se encuentran a vuestra disposición en formato .pdf en la página web del Ayuntamiento de Getxo: www.getxo.eus