

**Belén Piñeiro**

# **Educando niños felices**

**CÓMO INTRODUCIR  
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL  
EN LA VIDA DE TUS HIJOS**



Prólogo de  
*José Carlos Aranda*



# Educando niños felices

Cómo introducir la educación emocional en la vida de tus  
hijos

Belén Piñeiro

**Copyright © 2016 by Belén Piñeiro**

*Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada en soporte informático o transmitida por medio alguno mecánico o electrónico, fotocopiada, grabada, ni difundida por cualquier otro procedimiento sin la autorización escrita del autor.*

# Índice

## Prólogo

## Introducción

## Parte I Educación Emocional y Social

1 - ¿Qué emociones provocas en tus hijos?

2 - ¿Cómo conseguir que cambie su conducta?

3 - Cómo iniciar a los niños en la meditación

4 - Sesión completa de relajación con niños

5 - Estrategias contra la violencia escolar

6 - Los 8 secretos de los niños felices

7 - Profundizando en la educación emocional: teoría y práctica

8 - El qué y el cómo de la educación emocional en el aula

9 - Autoconocimiento: el juego del silencio

10 - Herramientas para la gestión emocional

11 - Las 24 fortalezas universales

12 - 10 pautas para fomentar la creatividad en los niños

13 - Empatía: cómo gestionar el conflicto entre iguales

14 - Educar en valores: el diario de la gratitud

15 - Educar en el valor del esfuerzo

16 - Educar en la responsabilidad: Cómo introducir las normas en casa

## Parte II Crianza y Educación

1 - ¿Para qué educas?

2 - Autonomía infantil: beneficios y pautas para lograrlo

3 - Las rabietas de los dos años: cómo superar la primera adolescencia de tu hijo

4 - Hermano mayor

5 - ¿Es recomendable asistir a la escuela infantil?

6 - 7 criterios para escoger la mejor escuela infantil

8 - La silla de pensar: ¿alternativa al castigo?

- [9 - Motivación extrínseca vs motivación intrínseca](#)
- [10 - Pautas para elevar la motivación y el rendimiento escolar](#)
- [11 - Recursos para desarrollar la memoria infantil](#)
- [12 - Estilos de aprendizaje: características y refuerzo](#)
- [13 - Las calificaciones escolares](#)
- [14 - El porqué del fracaso de la escuela tradicional](#)
- [15 - Homeschooling: preguntas y respuestas](#)
- [16 - El efecto pigmalión](#)

### [Parte III Herramientas para padres](#)

- [1 - 5 formas de relajarte en 5 minutos](#)
- [2 - 7 propósitos para aumentar tu calidad de vida](#)
- [3 - Cómo alcanzar el éxito personal](#)
- [4 - Superar el miedo a los cambios y afrontar nuevos retos](#)
- [5 - 10 consejos para mamás primerizas](#)
- [7 - 10 consejos para la vida en pareja tras la llegada del primer hijo](#)
- [8 - El futuro de tus hijos depende de tu lenguaje](#)

### [Conclusiones](#)

## Prólogo

---

Educar debiera ser una de las ocupaciones –que no preocupaciones- más importantes de nuestras vidas. De aquello que sembramos en la vida de nuestros hijos, de nuestros alumnos, dependerá el mundo que construyamos para el futuro. Sin embargo, si algo caracteriza el momento que vivimos es la precipitación, la improvisación y la dejación de funciones.

Hace ya tres años que publiqué *Inteligencia natural* (Toromítico, 2013), un libro que supone un revulsivo contra lo que actualmente se entiende por “educación”, una educación centrada en los rendimientos académicos y la competitividad y que olvida el componente humano que nos hace progresar en la vida: nuestras emociones. Somos lo que sentimos, sentimos lo que hacemos, decidimos inspirados en nuestros sentimientos y ellos condicionan cómo interpretamos la realidad y cómo nos enfrentamos a ella.

Desde entonces, el lema de “importa más educar en la felicidad que en el conocimiento” se ha transformado en bandera de muchos que, como yo, tratamos de ver a la persona más allá del alumno que se sienta en el aula, más allá del rostro indeciso que se sienta a nuestra mesa. Si algo me aportó este libro como autor fue entrar en contacto con esa corriente revisionista y regeneradora de lo que se entiende por educación. Uno de estos contactos, regalo de la vida, fue la autora del libro que ahora tenéis entre las manos, desde entonces se han sucedido las conversaciones y las colaboraciones a pesar de la distancia.

No se puede educar de espaldas a la familia. La familia no puede educar de espaldas al colegio, no puede delegar la formación en los profesores haciéndoles responsables de la

personalidad que se va construyendo día a día. La familia educa, el colegio instruye pero no puede sustituir el cariño, el corazón, de unos padres. Tratar de educar en solitario es como poner a remar a un manco, nos condena a círculos viciosos que no nos llevan a ninguna parte. Todos los padres aman a sus hijos, todos los profesores pretenden lo mejor para sus alumnos, pero unos y otros nos enfrentamos a una realidad que no solo no ayuda, sino que genera confusión. Vivimos una realidad que se nos adelanta planteándonos unos retos para los que no siempre estamos preparados, para los que conviene prepararse, para los que debemos dar respuestas: la crisis de valores, la profusión de nuevas tecnologías, la disminución de la natalidad, la escolarización temprana, la conciliación de la vida laboral y familiar, las nuevas formas de relación social impuestas por las redes sociales...

Solo podemos hacer frente a estas dificultades desde la reflexión, desde el conocimiento, desde el compromiso. De ahí la importancia de "educarnos para educar". Y en este empeño tenemos en Belén Piñeiro una gran aliada, una "Maestra del corazón". Educar en la felicidad, desde la felicidad, es el gran reto. Hay filósofos que afirman que educar "seres felices" es imposible, confunden la felicidad con ese estado de euforia pasajero que logramos cuando se nos concede aquello que deseamos, confunden felicidad con consentimiento y dejación. Pero no es esta felicidad a la que nos referimos, sino a ese estado de conciencia tranquilo que enfrenta las dificultades con serenidad y se cimienta en tres realidades irrefutables: la autoestima, la conciencia de que la vida es una sucesión de problemas y la confianza en nuestra capacidad de resolución a través del esfuerzo y la constancia. Si logramos esto, habremos conseguido personas autónomas, que se basten a sí mismas, capaces de enfrentar las vicisitudes de la vida con optimismo y confianza. Lo demás, lo dará el tiempo.

Hoy sabemos mucho mejor cómo funciona el cerebro del niño, sus niveles de aprendizaje, sus capacidades, cómo funcionan las emociones, la importancia de la zona límbica, la actuación de los hemisferios cerebrales en la determinación de la personalidad, las puertas de desarrollo y las edades en cada una de las inteligencias que configuran el talento. Pero, ¿sabemos cómo actuar para desarrollarlas al máximo?, ¿cómo debemos actuar ante una rabieta?, ¿cómo seleccionar un buen centro de educación para nuestros hijos?, ¿cómo colaborar con los profesores?, ¿la importancia de las tareas escolares?, ¿la importancia de leer un cuento?, ¿la importancia que para un niño tienen las rutinas, el sueño?, ¿cómo actuar para reconducir actitudes negativas, hábitos dañinos?, ¿cómo influye la forma en que hablamos?, ¿conocemos, en fin, la importancia de hacer familia, de lograr que el niño se sienta parte de una comunidad en la que es querido y aceptado por sí mismo?

Esta es la importancia del libro al que ahora os acercáis. En él, Belén trata de ofrecer técnicas sencillas para el día a día que den respuesta a estas y otras preguntas. Alguna vez me oiréis repetir “sueña en mayúsculas, escribe en minúsculas” y es a esto, precisamente, a lo que me refiero: no basta con tener las ideas claras sobre qué educación queremos para nuestros hijos, hemos de saber cómo lograrlo y llevar al día a día las prácticas adecuadas que le proporcionen la autoestima tan necesaria para crecer como persona. Es una labor ardua, en la que no existen vacaciones, ni siquiera existen el día y la noche; es una labor que se va acrecentando en tiempo y dedicación con los años, que requiere concentración y esfuerzo, coordinación e ideas claras. Pero os aseguro que merece la pena porque no hay mayor satisfacción en la vida que verlos desplegar unas alas fuertes que les permitan volar por sí mismos sorteando las dificultades que la sociedad nos ofrece con una sonrisa en la cara.



La autora y yo compartimos una visión ilusionante de la realidad de la educación, creemos que educar seres felices no solo es posible, sino que es también necesario y urgente, y estamos empeñados en compartir esta certeza con todos vosotros. Os animo a acercaros a la lectura, a llevar a la práctica sus consejos y a seguir leyendo. No existen manuales ni pueden existir manuales porque cada ser humano es diferente, porque cada familia es diferente, porque cada colectivo es diferente. Pero sí existen unas líneas básicas que nos ofrecen soluciones y nos pueden hacer disfrutar de algo tan apasionante como es “educar a nuestros hijos, a nuestros alumnos” para que ellos, en el futuro, trasladen lo que han aprendido en la vida. Me gustaría que, después de leer este libro, empezaraís a pensar en la educación no como una obligación impuesta sino como una vocación de ser mejor persona para lograr ser los mejores referentes posibles para vuestros hijos. Sí os puedo asegurar que si lo intentáis no estaréis solos en la empresa.

Agradezco a Belén la oportunidad de este prólogo y deseo que disfrutéis de la lectura del libro tanto como yo mismo. Un abrazo.

José Carlos Aranda

## Introducción

---

---

¡Bienvenido al maravilloso mundo de **Maestra de Corazón!**

Tras casi dos años publicando semanalmente, he decidido seleccionar los artículos más completos, útiles y mejor valorados por parte de los lectores, para que tengas a mano una guía que te ayude en la labor más importante de tu vida: la educación de tus hijos.

En este libro encontrarás pautas de actuación concretas para gestionar situaciones de la vida cotidiana partiendo de la Educación Emocional como base de actuación. También he querido crear un apartado exclusivamente para ti, para que cuides tu bienestar físico y emocional, ya que ésta es la base de la felicidad de los tuyos.

Verás que cada artículo se completa con varios enlaces a otras webs, páginas de recursos o bibliografía recomendada para que tengas la máxima información posible a tu alcance.

Éste es un libro de consulta, de esos de tener a mano, por lo que no es necesario que sigas un orden determinado en los artículos. Puedes comenzar por los que más te llamen la atención o te interesen especialmente. Te animo a que te pongas cómodo y te predispongas a dedicarte unos minutos para ti, disfrutando de un rato apacible de lectura.

Cuando termines espero que hayas adquirido herramientas para educar niños con valores, con objetivos, con ilusiones que les hagan felices ahora y en el futuro. También deseo que tú termines su lectura con una sonrisa y habiendo obtenido un poco más de seguridad en ti, tanto en tu papel de educador, como a nivel personal.

Tan sólo me queda decirte que espero que disfrutes del camino, del libro y de la educación de tus pequeños.

# Parte 1

## Educación Emocional y Social

---

---

## 1 - ¿Qué emociones provocas en tus hijos?

---

A continuación vas a descubrir una de mis actividades favoritas para educar las emociones. ¿Sabes que es lo que más le gusta de ti a tus hijos? ¿Cuáles son sus momentos preferidos contigo? ¿Sus mejores recuerdos a tu lado? Y tú... ¿se los has contado a ellos? En mi consulta recibo a muchos padres preocupados porque su hogar se ha convertido en un lugar en el que sólo hay espacio para la crítica y los reproches. La falta de tiempo, unida a la cantidad de obligaciones que tenemos tanto grandes como pequeños, no deja hueco para las muestras de afecto. Por eso, quiero enseñarte una actividad sencilla, práctica y efectiva para mejorar vuestra comunicación y expresar vuestros sentimientos positivos.

---

### Expresando emociones positivas.

---

Es probable que al llegar a casa al final de la jornada te sientas abrumado por una gran cantidad de preocupaciones e inconvenientes que te hayan surgido durante el día, ¿verdad? Pero también es muy posible que estuvieses deseando llegar a casa para abrazar a tu hijo y besar a tu pareja y que cuando lo hagas te sientas realmente feliz por unos instantes.

***Lo ideal es que este ejercicio lo realicéis todos los miembros de la familia.*** Por lo que te recomiendo realizarlo un fin de semana en el que tengáis un ratito tranquilo para disfrutar en casa.

El primer paso consiste repartir a cada uno de los miembros de la familia que participen en el juego ***una hoja con nuestro nombre*** escrito en la parte superior (y recibir un folio con el nombre de cada uno de ellos).

Por ejemplo: si la familia está compuesta por Sara (mamá), Carlos (papá) y María (hija), Sara deberá tener un folio con el nombre de Carlos y otro con el de María. Todos deberemos tener a mano lápices, bolígrafos, rotuladores o ceras de colorear, si lo preferimos.

Tras repartir los folios llega el momento de la reflexión. Debemos centrar vuestra atención en esas **cosas que os hacen felices de los otros en vuestro día a día**. Es recomendable que sean cosas concretas. Intenta expresar cómo te sientes y cómo influye la otra persona en esa emoción.

Aquí tienes algunos ejemplos de lo que Sara (mamá), podría escribir acerca de María (hija):

---

#### **María**

*"Me siento muy feliz cuando leemos juntas un cuento antes de dormir. Es mi forma favorita de terminar el día".*

*"Me siento muy alegre cuando jugamos juntas. Durante la semana deseo que llegue el sábado para compartir una tarde de juegos contigo".*

*"Me encanta que compartas conmigo tus sueños e ilusiones. Disfruto mucho cuando planificamos proyectos juntas".*

---

Una vez que tengáis estas emociones identificadas, podéis escribirlos o dibujarlos (lo que prefiera cada uno) en la hoja correspondiente a esa persona. Si nos decantamos por el dibujo, realizaremos líneas sencillas, sin extendernos demasiado, sobre todo si somos muchos realizando la actividad.

Tras pasarlas al papel tan sólo nos queda **compartirlas en voz alta con los demás**. Es importante que nos digamos uno a uno lo que nos gusta del otro, superando cualquier pudor que nos pueda surgir y mirándonos a los ojos. Quizás al principio nos dé vergüenza, pero confía en mí, es una

actividad muy gratificante y cuando termine, todos os sentiréis mucho mejor.

Finalmente guardaremos las hojas que los demás han escrito o dibujado de cosas que le gustan de nosotros, para recordar ***las emociones positivas que provocamos en los demás y que a veces se nos olvidan.***

### **¿Cómo expresar los sentimientos negativos?**

Por supuesto, es casi imposible que una persona nos provoque sólo emociones placenteras, por lo que en mi próximo artículo ***conocerás la mejor forma de expresar tus emociones "negativas" y cambiar las situaciones que te provocan malestar.***