

VALIDACIÓN EMOCIONAL

acompañar lo que sienten para ayudarles a crecer

Validar las emociones es reconocer, aceptar y darle un lugar a lo que la otra persona siente.
No se trata de estar de acuerdo, sino de acompañar desde la empatía.



¿QUÉ ES VALIDAR?

-  Aceptar lo que la otra persona siente, sin juzgar ni minimizar.
-  Comunicar que sus emociones son importantes y tienen sentido.
-  Acompañar con empatía y respeto.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

-  Favorece el desarrollo emocional y la autoestima.
-  Brinda seguridad y confianza para expresarse.
-  Enseña a identificar, nombrar y regular emociones.

SENTIR NO ES IGUAL A PERMITIR TODAS LAS CONDUCTAS

Podemos acompañar la emoción y, al mismo tiempo, poner límites a las conductas que no son adecuadas.



ACOMPAÑAMOS LA EMOCIÓN Y REGULAMOS LA CONDUCTA

ACOMPAÑAMOS LA EMOCIÓN

-  **1. ESCUCHO**
Escucho con atención y sin interrumpir.
-  **2. NOMBRO**
Pongo en palabras lo que puede estar sintiendo.
-  **3. VALIDO**
Le hago saber que lo que siente está bien y es importante.



"Entiendo que estás enojado porque..."
"Es normal sentirte así cuando..."

REGULAMOS LA CONDUCTA

-  **1. ESTABLEZCO LÍMITES**
Explico de forma clara lo que sí puede y lo que no puede hacer.
-  **2. OFREZCO ALTERNATIVAS**
Le doy opciones adecuadas para expresar o resolver.
-  **3. ENSEÑO Y MODELO**
Le muestro cómo gestionar sus emociones y actuar de manera adecuada.



"Entiendo que estás enojado, pero no está bien golpear. Puedes decir lo que sientes con palabras."

EJEMPLOS EN LA VIDA DIARIA

LLORAR POR ALGO QUE NO SALE COMO QUIERE



Acompaño:
"Veo que estás triste porque no salió como querías."
Regulo:
"Entiendo, pero no podemos tirar los juguetes."

ENFADARSE Y GRITAR



Acompaño:
"Estás muy enojado ahora."
Regulo:
"No podemos gritar. Hablemos bajito para entendernos."

NO QUERER ESPERAR



Acompaño:
"Quieres hacerlo ahora mismo y te cuesta esperar."
Regulo:
"Vamos a esperar nuestro turno."

TENER MIEDO



Acompaño:
"Tienes miedo y tu cuerpo lo siente."
Regulo:
"Estoy contigo. Respiramos juntos para calmarnos."



Cuando validamos y ponemos límites con amor, ayudamos a niñas y niños a sentirse **seguros**, **comprendidos** y a aprender a **regularse**.



**DEPARTAMENTO
PSICOLÓGICO
DE INICIAL**