

AYUDA A TU HIJO A MANEJAR SUS PROPIAS EMOCIONES

¿QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL?

- Habilidad de las personas para **percibir y entender** los sentimientos de forma apropiada y precisa.
- Capacidad para **asimilar** estos sentimientos.
- Destreza para **regular y modificar mi estado de ánimo** y el de los demás.
- En definitiva, **es la capacidad que nos permite dominar nuestras emociones.**

LAS PERSONAS CON IE:

- Aprenden a IDENTIFICAR sus propias emociones
- MANEJAN sus reacciones emocionales identificando maneras adecuadas de expresarlas
- Desarrollan una ACEPTACIÓN incondicional de uno mismo y de los demás
- AUTOCONTROL y EMPATÍA
- RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

¿NECESITAMOS LAS EMOCIONES?

Las emociones son mecanismos que nos ayudan:

- A reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.
- A tomar decisiones de manera rápida y segura, a través de los indicadores somáticos.
- A comunicarnos de forma no verbal con otras personas.

LAS PRIMERAS EXPERIENCIAS EMOCIONALES

- De los 0 a los 4 años: los procesos de aprendizaje se producen con mayor facilidad.
- Las raíces de la indefensión: sólo los niños más mayores utilizan el llanto de forma consciente.
- La empatía: se manifiesta desde muy temprano. Las reacciones de los padres frente a las manifestaciones emocionales del niño, débiles o intensas, desencadenan confusión y aflicción.

Errores más frecuentes:

- Ignorar las emociones
- Tolerancia exagerada
- Escaso respeto por las emociones del niño

CÓMO SE CREAN LAS FORMAS DE AFECTO

- El primer lugar es la familia
- Aprender a expresar los sentimientos como padres y estimular esta misma actitud en los niños
- Ser generosos, respetuosos, saber pedir perdón y perdonar, aceptar las diferencias, manifestar alegría y optimismos y ser capaces de sobreponernos a las dificultades
- Participar activamente en la vida emocional de nuestro hijo
- Mantener contacto físico genera cercanía y proximidad y produce bienestar.
- Asegurarse de que el afecto es percibido por el niño

EL DESARROLLO DE LAS EMOCIONES EN LOS NIÑOS

- **Hasta los 18 meses** los niños necesitan el afecto y el cuidado de sus padres, que les aporta seguridad para adaptarse a su entorno y enfrentarse a sus miedos. A partir del 2º mes, aparecen las emociones primarias.
- **A partir de los 6 meses** comienzan a manifestar rabia, momento en el que tenemos que comenzar a establecer límites a una manifestación inadecuada de esta emoción.
- **En el 1er año de vida** los bebés suelen darse la vuelta para observar a otro niño que llora y posiblemente también se contagiarán de su llanto. A partir del 1er año, aparecen las emociones complejas.
- **Entre el 1er y 2º año de vida** entran en una nueva etapa en la que aprenden a percibir la tristeza de otra persona y tratar de consolarle.
- **A partir de los 2 años** es recomendable comenzar a enseñar a los niños, a través de fotos o dibujos, a reconocer las emociones más básicas (alegría, tristeza, miedo y rabia).
- **A partir de los 5 años** los niños pueden dar nombre a sus emociones de manera habitual: *“estoy contento porque vamos al parque”*.
- **A los 6 años se inicia la etapa de la empatía cognoscitiva:** la capacidad de ver cosas desde la perspectiva de otra persona y de actuar en consecuencia. La empatía cognoscitiva no necesita comunicación emocional (por ejemplo el llanto) porque el niño ya tiene un modelo interno de cómo puede sentirse una persona en una determinada situación.
- **A partir de los 10 – 11 años** van a surgir nuevas emociones en sus vidas como el amor, la vergüenza o la ansiedad.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS

- **Reconocer emociones básicas:** a partir de los dos años a través de dibujos o fotografías.
- **Poner nombre a las emociones:** suele ocurrir a partir de los 5 años. Podemos guiar a los niños en este proceso haciéndoles preguntas del tipo *“¿cómo te sientes?, ¿estás contento?”*.
- **Fomentar su empatía:** a través de preguntas, *“¿cómo crees que se siente papá? ¿por qué está llorando ese niño?”*.
- **Favorecer la expresión de emociones a través de la comunicación:** escucha activa, permitir que se expresen sin juzgarles, dedicar tiempo a dialogar con ellos.
- **Establecer límites a la expresión inadecuada de emociones.**
- **Aprender a adaptarnos a los cambios evolutivos de nuestros hijos:** la expresión de emociones y sentimientos cambia con la edad. Tenemos que aprender a adaptarnos a las nuevas necesidades de los adolescentes.

HABLAR DE LAS EMOCIONES

- Para manejarnos con nuestras propias emociones y con las de los demás debemos, por lo menos, hablar de ellas y ponerlas nombre.
- Relatar historias con emoción e inventar historias para iniciar conversaciones sobre un problema
- Atención pasiva: dar señales de que se está escuchando con toda la atención sin necesidad de emplear palabras.
- Atención activa: descifrar de manera correcta los mensajes emocionales que hay detrás de las confidencias

ESCUCHAR Y CONVERSAR: DOS EXPRESIONES DE AFECTO

- Mostrar interés y compromiso en lo que el niño dice
- Dejar de hacer cuando el niño quiera conversar.
- Hablar a los hijos sobre actividades, proyectos, sueños y recuerdos de los padres. Compartir experiencias.
- Ante una situación tensa: cambiar de tema, hacer un chiste o *“vamos a hablar más tarde al respecto”*
- Oír cuidadosa y amablemente a nuestro hijo es respetar su individualidad.

LA EDUCACIÓN INDIRECTA

- Un niño realiza un gran número de experiencias de aprendizaje imitando todo cuanto ve y oye.
- Se imita con particular empeño, a las personas con las que el niño tiene una buena relación emocional (padres).

Ejemplo de actitudes aprendidas:

- ✓ Miedo: las inquietudes en los padres se transmiten a los niños.
- ✓ Agresividad e inadecuado control de la ira.
- ✓ Pesimismo y anticipaciones negativas.
- ✓ Adecuado control de las emociones.

CÓMO SER PADRES EMOCIONALMENTE COMPETENTES

- Comparte experiencias con otros padres.
- Retoma elementos de la educación impartida por los mayores.
- Aprende de los errores y aciertos de los demás.
- Conoce a tus hijos.
- Confía en tus propias capacidades como adulto.
- Da ejemplo a tus hijos en lo relacionado con el control de las emociones negativas.
- Dedícales cantidad y calidad de tiempo: base para conseguir que confíen en ellos mismos y que crezcan siendo independientes, imaginativos, serenos y amables.

COMPARTIR Y APRENDER A ESPERAR: FORMAS DE DESARROLLAR LA IE

- **Compartir** actividades que les permitan entretenerse y aprender cómo se hacen las cosas, fortalece los vínculos de afecto y comunicación.
- Mejor la calidad del tiempo a la cantidad: ej. La hora de acostarse.
- Los niños deben **aprender a esperar**, a que no todo se puede esperar en el momento que se quiere y a luchar por lo que desean.

CÓMO ENSEÑAR A ACEPTAR LA FRUSTRACIÓN

- Hay que dejar que los niños experimenten fracasos de bajo riesgo (ej. perder al parchís) y que empiecen a solucionar solos pequeños problemas.
- Explicarles que los fracasos son normales y no siempre pueden conseguir lo que desean.
- Enseñarles a ser persistentes y aprender a enfrentarse a las dificultades de la vida.
- Ayudarles a fijarse metas que puedan alcanzar paso a paso.

- Establecer los objetivos concretos que deben lograr y definir los comportamientos necesarios para lograrlos.
- Asignarles deberes para hacerse responsables.
- No darles todo lo que piden.
- No ceder ante actitudes caprichosas.

EL ESTRÉS: AYÚDALE A MANEJARLO

- Ayúdale a adquirir conciencia de las señales de estrés.
- Enséñale a organizar su tiempo de manera efectiva (ej. deberes).
- Resulta positivo hacer ensayos previos y explicarle cómo actuar ante una situación estresante.
- Fomenta una comunicación abierta para que pueda expresar cómo se siente. Puedes guiarle con preguntas abiertas: “¿cómo te sientes?” “¿qué piensas sobre...?”
- Enséñale a manejar la crítica de manera positiva como una herramienta que nos ayuda a mejorar.
- Evita la sobreprotección.
- Estimula su sentido del humor.

CON LAS EMOCIONES NEGATIVAS...

- Permítele expresar sus sentimientos positivos y negativos.
- Propicia un espacio y el momento adecuados para hablar con libertad de estos sentimientos.
- Ayúdale a poner nombre a cómo se siente.
- Explícale que la tristeza, el dolor y la rabia son emociones comunes a todos.
- Enséñale a expresar sus sentimientos sin herir a los demás.
- Permítele llorar.

