Las emociones en la infancia

Una guía de orientación para el1r ciclo de Ed. Infantil

Las emociones en los niños

Un libro de ayuda y orientación para maestros y padres

Por Cristina García

Edukame.com

Diseño Gráfico y Maquetación
Rocío López y Artur Marfà

Autora

Cristina García

Pedagoga, Orientadora familiar, Terapeuta Gestalt infantil y fundadora de **Edúkame**

¿Qué es Edúkame?

Soluciones para educar jugando

A través de juegos y actividades los padres junto a sus hijos aprenden a resolver situaciones típicas de la infancia, asumir hábitos y rutinas beneficiosas, y potenciar **su buen desarrollo emocional**. Somos especialistas en pedagogía, educación emocional, familia y desarrollo infantil. Ayudar a madres y padres, maestros y educadores es nuestra misión.

¿Qué hacemos?

- Ofrecemos herramientas a los padres y maestros, como las **Edukabox o la Revista Digital**, para ayudar a superar las típicas fases o situaciones infantiles.
- Resolvemos dudas sobre cuáles son las necesidades que los niños tienen a cada edad: **necesidades emocionales**, motrices, de aprendizaje, intelectuales, sociales...
- Ayudamos a los padres para que comprendan las conductas de sus hijos y sepan cómo ayudarles a crecer desde el **amor** y los **límites.**
- Fomentamos la importancia del vínculo afectivo entre padres e hijos a través del mundo emocional, la inteligencia e imaginación de nuestros niños y niñas.

¿Por qué lo hacemos?

Porque creemos en un **mundo mejor** y ésta es nuestra pequeña aportación, para que los niños de hoy se conviertan en adultos del mañana con buena autoestima, sabiendo identificar y gestionar lo que sienten, que sepan valerse por sí mismos y ser responsables de sus acciones gracias **a que sus padres y educadores** aprendieron a orientarles des del amor, con pautas claras, límites y desde la entrega incondicional.

Índice temático

¿QUÉ ES EDUKAME? **4**

CAPÍTULO 1 ¿QUÉ SABER? 6
EMOCIONES Y SENTIMIENTOS 7
LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA 8
EXPERTOS EN COMUNICACIÓN NO VERBAL 10
CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES INFANTILES 13
¿CÓMO EXPRESAN SUS EMOCIONES LOS NIÑOS? 21
¿EXISTEN EMOCIONES BUENAS O MALAS? 24
ACEPTAR Y POTENCIAR LA OTRA POLARIDAD 26

CAPITULO 2 RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL 28
EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CASA Y EN EL AULA 29
EDUCAR LAS EMOCIONES EN EDADES TEMPRANAS 31
¿EN QUÉ BENEFICIA? 32
¿POR DÓNDE EMPEZAMOS? 33
IDENTIFICAR Y RECONOCER 35
VOCABULARIO EMOCIONAL Y EXPRESIONES CORPORALES 35
RECONOCER LAS EMOCIONES EN LOS DEMÁS 36
ACEPTAR, VALIDAR 36
NORMALIZAR LAS EMOCIONES 38

CAPITULO 3 CONSULTAS REALES 41
A MI HIJA DE DOS AÑOS LE DESBORDA SU ALEGRÍA 42
POR QUÉ LLORA MI HIJO CUANDO LO RECOJO DEL CENTRO INFANTIL 44
MI HIJO LLORA CUANDO CANTAN EL CUMPLEAÑOS FELIZ 48
MIEDO A LOS EXTRAÑOS 50
¿QUÉ HA PASADO? 50
MI HIJO NO ME BESA PORQUE LE REGAÑO 53
MI HIJO SE ENFADA Y NO TIENE PACIENCIA 55
MI HIJA CUANDO SE ENFADA LANZA LAS COSAS AL SUELO 58

BIBLIOGRAFÍA 58

CAPÍTULO 1

¿QUÉ SABER?

EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Conocer sus diferencias

No se deben confundir las emociones con los sentimientos. Los sentimientos son estados afectivos complejos, estables, más duraderos y menos intensos que las emociones. La alegría, por ejemplo, es una emoción (es momentánea e intensa) mientras que la felicidad sería un sentimiento (es duradero).

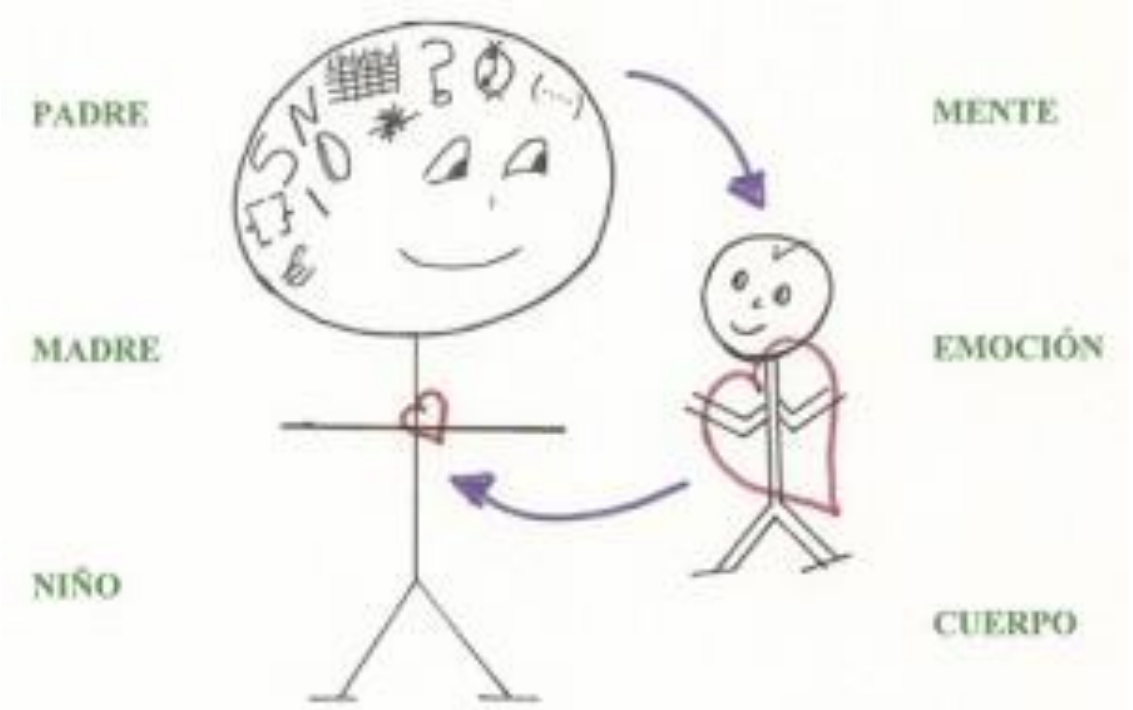
La emoción, según su definición completa y teórica es la alteración fisiológica, cognitiva y comportamental como consecuencia a un estímulo que da lugar a una determinada respuesta. Como vemos en la misma definición, cuando sentimos una emoción se producen en nosotros cambios fisiológicos como pueden ser sudar más, respirar más lento o más rápido, etc.; cambios en nuestros pensamientos y razonamientos y cambios en nuestra forma de comportarnos. Tres alteraciones que sumadas dan lugar a una respuesta, la respuesta que ofrecemos ante esa emoción concreta que sentimos.

LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA

Los niños son como esponjas emocionales

Cuando hablo de los niños pequeños y de sus emociones, una frase que siempre digo y defiendo es que nuestros peques son unos verdaderos profesionales de lo emocional y los adultos tenemos mucho que aprender de ellos. Ellos saben mucho más de emociones que nosotros porque ellos sobre todo sienten y nosotros llegados al mundo adulto, sobre todo pensamos. El pensamiento adulto es muy diferente al pensamiento infantil y una de las principales diferencias, en mi opinión, estriba precisamente en lo que apuntaba antes, en que los niños dominan en el campo emocional y en cambio los adultos dominamos en el campo racional.

En nuestro camino hacia la adultez hemos aprendido a no atender lo que sentimos y cómo lo expresamos (o no expresamos) y cómo lo canalizamos a favor de nuestro bienestar emocional. En cambio, nuestros niños pequeños, si algo no pueden evitar es sentir; sentir por todos los poros de su piel diferentes estados emocionales que irán cambiando y evolucionando a lo largo de toda su infancia.



Esquema relación adulto-niño: el adulto atiende más a su cabeza que a su corazón y a lo que expresa su cuerpo. En cambio, el niño pequeño es sobre todo emoción que expresa a través de todo su cuerpo mientras se va formando su mente pensante.

La limitación de nuestros pequeños se encuentra en la identificación de sus diferentes estados emocionales, es decir, no saben cómo se llaman esas sensaciones que sienten en su cuerpo (además de forma tan intensa ya sea agradable o desagradable), no saben por qué lo sienten ni tampoco saben cómo pueden llegar a encontrarse mejor o a canalizarlo de tal forma que les ofrezca calma o bienestar.

Además de ser unos profesionales emocionales, en cuanto a la naturalidad y expresividad de sus emociones, nuestros niños y niñas pequeños son además *esponjas emocionales* pues tienen la capacidad innata de absorber las emociones de su entorno, principalmente las que provienen de las personas que les cuidan como de sus padres, profesores o cuidadores.

EXPERTOS EN COMUNICACIÓN NO VERBAL

La expresión de los sentimientos

¿Cómo captan las emociones de las personas de su entorno? Las captan a través de los gestos de su cara, de lo que transmiten con los movimientos y posturas de su cuerpo, de la entonación en su mensaje. Los niños y niñas pequeños son expertos en descifrar los mensajes emocionales de las personas que se dirigen a ellos. Estos mensajes emocionales no están en las palabras o frases que les ofrecemos sino en las emociones que realmente sentimos y por tanto expresamos sin poder engañarles.

Las palabras por sí solas no expresan emociones, lo que a nuestros bebés y niños pequeños sí les llega es el sentimiento que expresamos a través de:

- La entonación que puede comunicar alegría, disgusto, entusiasmo, decepción, tristeza, rechazo, admiración, etc.
- El volumen de nuestra voz que puede ser alto, normal, bajo o un susurro.
- Los gestos de nuestra cara: los ojos, la boca o la mandíbula hablan por sí solos.
- La corporalidad que acompaña al mensaje: arrodillados a la altura de sus ojos, estar de pie y mirándolos hacia abajo, cogerlos en brazos, hablarles a distancia, hacer gestos bruscos o suaves con las manos, etc.

No es lo que decimos lo que agrada, serena, convence, satisface, ofende o hiere a nuestros peques, sino cómo lo decimos.

……

Si deseas continuar leyendo este material educativo, debes suscribirte a la **Revista Digital de Edúkame**, y recibirás cada mes un material nuevo para tu aula.

Puedes **suscribirte** visitando **este enlace**.

……

Haz la prueba

Si es un bebé de pocos meses acerca tu cara a la suya, acarícialе suavemente las mejillas, sonríele mientras le dices con tono suave, casi como un susurro y con mucha dulzura “qué feo es este bebé". ¿Crees que se mostrará ofendido? Pues seguramente te mirará con gusto a los ojos o la boca, te devolverá una gran sonrisa, moverá enérgicamente sus brazos y piernas pues lo que él acaba de descifrar de tu mensaje es cariño, alegría, mimo, estímulo positivo y a través del movimiento de su cuerpo muestra su estado de agrado.

También podemos decirle "qué dulce bebé eres" teniéndolo en brazos pero sin ternura (como si fuera un puro trámite), sin mirarlo a los ojos, con tono serio, sin musicalidad en nuestras palabras, sin sonrisas. ¿Crees que su corazón se habrá alegrado de tan dulce palabra?, ¿crees que te demostrará la alegría o bienestar que expresaba en el ejemplo anterior?

Desde que nacen nos estamos comunicando constantemente con nuestros peques, incluso cuando no usamos palabras. Ya tengan meses, un año, tres años o cinco son expertos en captar los estados emocionales que hay en lo que les decimos.

No les podemos engañar: les podemos decir con voz seca, cara neutra, sin mirarles a los ojos y estando de pie "perdona, te he arañado sin querer" que el dolor de su piel no solo no se calmará, sino que tendrá más ganas de llorar al no sentirse realmente consolado. Y en cambio, a nosotros nos puede parecer una conducta exagerada pues ya le hemos pedido perdón. ¿Qué más quiere? Pues, sin duda, un perdón de corazón.

CARACTERÍSTICAS DE LAS EMOCIONES INFANTILES

¿Cómo son las emociones de nuestros niños y niñas?

Las primeras tres características son comunes al mundo infantil y al mundo adulto, el resto como ya veréis son rasgos propios del pensamiento infantil.

Espontáneas

Como hemos visto en la definición de emoción, todas las emociones surgen como respuesta a un determinado estímulo, aunque no siempre seamos conscientes de ello. Es en este sentido que nos pueden parecen que nuestras emociones aparecen de forma espontánea pues hemos sido incapaces de predecirlas o controlarlas.

Nos damos cuenta que de repente sentimos miedo o alegría de forma casi incontrolada o impredecible. Sin embargo como bien nos explica la teoría de la Inteligencia Emocional (Goleman, 1995) las emociones no surgen porque sí, sin motivo alguno.

Se contagian

Las emociones cuando son auténticas (no fingidas) tienen la cualidad de contagiarse entre las personas tengan la edad que tengan, aunque los niños pequeños están mucho más abiertos a este contagio.

En una clase con niños pequeños en la que uno empieza a reír, fácilmente contagiará a los demás y lo mismo ocurrirá si empieza a llorar. Siguiendo con este ejemplo, en el que la tristeza o miedo se está contagiando en la mayoría de los niños de una clase, podemos cambiar el estado emocional del grupo si alguien con una emoción real alegre o feliz les envuelve y contagia.

Por ejemplo, que una educadora capte su atención cantando y haciendo gestos alegres y suaves. Si la emoción de ilusión y alegría que siente es real, seguro que les contagiará y los niños podrán dejar atrás en unos minutos el miedo o el enfado que sentían.

Guardan información útil y valiosa sobre nuestro bienestar

Ésta es sin duda la característica más importante desde la teoría de la Inteligencia Emocional. Las emociones surgen por una razón: informarnos acerca de nuestro estado emocional y cómo mejorarlo. Una emoción nos está comunicando algo muy valioso para nosotros. Sin embargo, lo hace a través de un lenguaje que hemos de aprender a descifrar: alteraciones neurológicas, cognitivas o comportamentales.

Intensas

Seguro que si os digo que las emociones de los niños pequeños son muy intensas no os va a sorprender. Todos hemos visto escenas de niños de 1 año o de 4 años llorando o pataleando fuertemente por un disgusto o por el contrario riendo a carcajadas, con brincos y grandes movimientos por algo agradable. Así es, todo lo que nuestros niños y niñas pequeñas sienten lo registran de una forma muy intensa, y por eso su expresión o manifestación también es intensa.

Así pues, uno de los rasgos propios de las emociones en los niños menores de 6 años es su intensidad pudiendo responder con la misma fuerza ante una situación grave, como ante una situación más superficial. Puede llorar con la misma intensidad porque se ha caído al suelo y siente dolor o porque mamá no le coge en brazos y siente frustración.

Conocer y aceptar esta intensidad en el sentir de sus emociones nos ayuda a los padres y educadores a saber interpretar la expresión emocional de nuestros peques, pues en muchas ocasiones tildamos de exageradas sus reacciones ya que ante nuestros ojos nos parece que no es para tanto ese llanto o alegría desbordados por cosas triviales. Pero si juzgamos su sentir, la reacción o respuesta que ofrezcamos a ese niño seguramente será para coartar o reprimir esa expresión, sin ofrecerle el espacio ni la aceptación que el niño necesita para poder expresar sus emociones sin sentirse juzgado.

Explosión emocional

Esta intensidad emocional hace que al niño o niña le desborde lo que siente y por tanto busca la manera de expresarlo y vaciar esta intensidad que por su corta edad aún no sabe regular ni contener. En este sentido es cuando se dan escenas o situaciones de *explosión emocional*. Es cuando el niño, sin aparente motivo para los demás, rompe a llorar o a patalear o a gritar de forma enérgica y en ocasiones descontrolada. Y esto se da por la simple razón que capta tantas emociones de su entorno y él mismo siente tanta variedad emocional que se siente desbordado (desbordado porque no sabe aún gestionarla, y desbordado porque la siente de forma intensa). Así que la mejor manera que tiene el niño pequeño de vaciarse es explotando.

Frecuentes

Las emociones en los niños pequeños son frecuentes, es decir, el niño o niña pequeños constantemente están sintiendo emociones. Todo lo que hay a su alrededor les genera una emoción ya sea de miedo, de tristeza, de alegría, de enfado, de amor. Ante una nueva vivencia o experiencia, (y hemos de tener siempre presente que el bebé y niño pequeño están viviendo constantemente experiencias nuevas), el niño registrará un conjunto de sensaciones y emociones que determinarán su actitud o comportamiento.

Así cuando estamos jugando con un niño con la plastilina y vemos que el niño muestra rechazo a este material, bajo este comportamiento hay una emoción que puede ser de miedo o aversión. Forzarle a que juegue con este material sin atender su mundo emocional suele dar como resultado un niño irascible, de mal humor, tildado de llorón, y en cambio, lo que

sucede es que con este comportamiento nos está expresando su dificultad en gestionar su miedo o aversión a este material.

Lo mismo ocurre cuando un niño llora a la hora del baño o cuando le cae el agua por la cabeza. A través de su llanto nos expresa su emoción en esta vivencia que para él o ella está siendo desagradable, posiblemente por miedo. Y como ya hemos visto las emociones en los niños son su principal motor y condicionan todas sus experiencias, vivencias y reacciones. Si la persona que está al lado de este niño o niña atiende a su mundo emocional durante el juego o durante la hora del baño, le ayudará a ir superando la emoción desagradable que le domina y convertirla en otra más agradable o tolerable.

Del llanto a la risa

Además de intensas y frecuentes, los cambios en la expresión de sus emociones son muy rápidos. Pueden pasar de las lágrimas por no poder subir a un columpio, a la risa ante los mimos de mamá que viene a abrazarlo y consolarlo por su disgusto o miedo, y todo ello en unos pocos minutos. Puede pasar de los celos por la hermana pequeña, que expresa metiéndole el dedo en el ojo o empujándole aparentemente sin motivo alguno, al cariño por ella dándole un abrazo o compartiendo con ella un juguete.

Y este cambio se produce de forma rápida, en un breve espacio de tiempo y en muchas ocasiones casi sin ninguna explicación. Pero este cambio de pasar del llanto a la risa no quiere decir que el niño no haya sentido de forma real e intensa el enfado o miedo (que fuera *cuento* como muchos adultos juzgan por propio desconocimiento), sino todo lo contrario. Esta emoción fue sentida de forma intensa y real pero en un momento concreto del presente y cuando su situación cambió (ante el abrazo de la madre, o porque otra cosa capta su atención) el niño se concentró en vivir de nuevo ese otro momento presente.

Expresan el momento presente

Con ello quiero decir que los niños viven el momento presente, sus vivencias y por tanto sus emociones y sensaciones están totalmente ligadas al momento actual, al aquí y ahora. Por eso cuando su momento presente cambia, su estado emocional también cambia. Así que cuando un niño o niña pasa de la risa al llanto o del llanto a la risa es porque ha expresado lo que estaba sintiendo en dos momentos diferentes, aunque muy cercanos en el tiempo.

Evolucionan

Las emociones van cambiando en cuanto a su intensidad a lo largo del periodo infantil. Hay emociones que son muy poderosas a ciertas edades y que pasan a no tener importancia a medida que los niños van creciendo. Y en cambio otras, anteriormente débiles, se hacen más fuertes.

Por ejemplo, la emoción de enfado ante una situación de frustración suele ser vivida con mucha intensidad en el primer tramo de la infancia de 1 a 3 años, luego va perdiendo intensidad entre los 4 a 6 años conforme el niño o niña va ganando tolerancia a la frustración, llegando a ser de una intensidad débil a partir de los 6 años, edad en que los niños ya deben haber aprendido cómo tolerar y gestionar sus frustraciones.

El miedo a la oscuridad es una emoción de intensidad débil durante los primeros años de vida y se empieza a vivir con más intensa hacia los 3 o 4 años que aparecen los miedos a la oscuridad y a los monstruos. En cambio el miedo a los ruidos fuertes suele ser vivido con gran intensidad los primeros dos años de vida, perdiendo fuerza a partir del tercero.

¿CÓMO EXPRESAN SUS EMOCIONES LOS NIÑOS?

El cuerpo y el comportamiento son sus herramientas de expresión

Los niños pequeños no dominan la palabra ni poseen todavía las habilidades mentales necesarias para procesar de forma racional la información que les llega a través de su gran capacidad emocional. Así que ante la variedad de emociones que percibe de él mismo y de su entorno, no pueden decir todavía "mamá tengo miedo", "mamá estoy feliz porque me siento amado por ti", "profesora estoy triste porque no estoy junto a mi madre". Por lo tanto, no nos expresan sus emociones a través de mensajes verbales que para los adultos sería un código más fácil de descifrar. Pero sí nos lo expresan de otra forma.

La manera que un niño o niña tiene de expresar sus emociones es a través de su cuerpo y de su comportamiento. Lo expresan con el movimiento lento o enérgico de sus pies, brazos, manos, puños, los gestos de su cara, su mandíbula o su garganta; emitiendo sonidos, sin pronunciar apenas palabras, con gritos, carcajadas, gorgoritos en los bebés; desplazándose de arriba abajo, saltando o pataleando.

Así cuando un niño de 1 año siente ira, que además como hemos visto la sentirá de una forma intensa, la expresa con todo su cuerpo: poniéndose en acción con movimientos enérgicos de sus brazos, puños, piernas y pies, mandíbula apretada, ojos llorosos y sonidos fuertes de llanto o grito que acompañan estos movimientos. Y cuando siente alegría también la expresa con su cuerpo: movimiento activo de todo su cuerpo más concentrado en los brazos y piernas, mandíbula abierta y distendida, ojos abiertos y brillantes, sonidos como gritos o carcajadas. Ambas expresiones ofrecen un determinado tipo de comportamiento: el primero la pataleta, el segundo activo y muy dinámico.

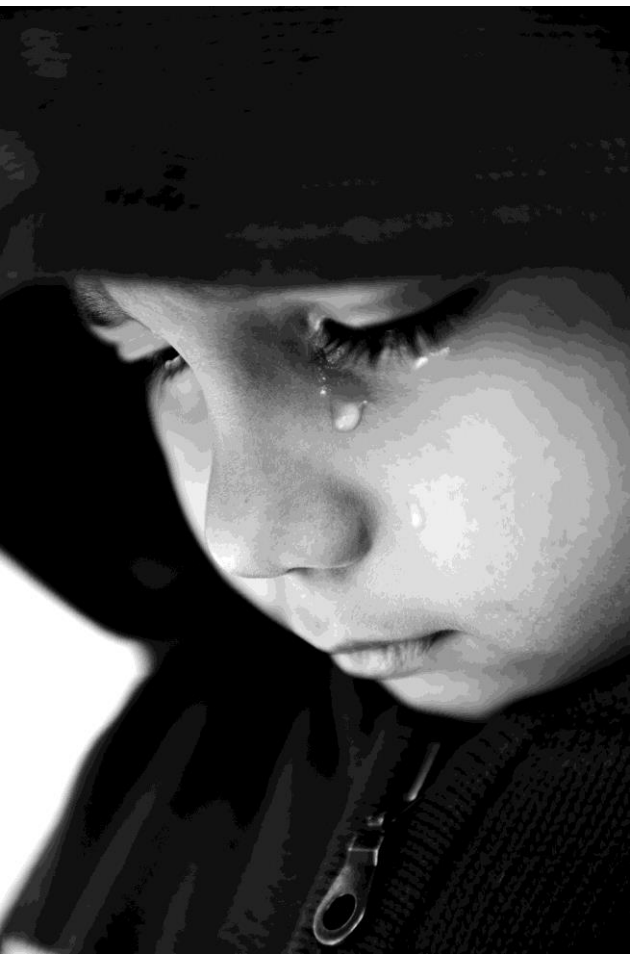
Cuando siente miedo lo expresa encogiendo su cuerpo, paralizando su movimiento, cerrando los ojos o con lágrimas, emitiendo sonidos suaves o fuertes, y con un comportamiento de demandar refugio o cobijo en alguien que le proteja.

Como vemos, la forma en que nuestros niños pequeños tienen de expresar sus emociones es bastante activa, dinámica y en ocasiones muy ruidosa. Y precisamente este ruido en su expresión es lo que hace que los adultos, por falta de preparación e información, atendamos antes al ruido de su comportamiento que al **ruido de sus emociones.**

Los adultos, padres y educadores solemos observar únicamente el comportamiento de nuestros pequeños. El niño o niña que entra al colegio tras un periodo de vacaciones o que es su primera vez y lo hace con un comportamiento demandante, lloroso y está más tiempo parado que activo, investigando o jugando, nos está expresando su sentir que seguramente será de miedo (a lo nuevo) o tristeza (por la separación con sus padres).

La niña de un año o de dos que utiliza su mandíbula para morder al niño que tenía a su lado con el que parecía que estuviera jugando, nos está expresando su sentir, que puede ser de ira (y mordiendo descarga su enfado) o de miedo (y mordiendo se protege de lo que ella está sintiendo como amenazante).

La forma de expresión más habitual en los niños es el llanto, pues desde recién nacidos cuando sienten displacer lo expresan llorando y también como signo de alarma ante el cual esperan recibir los cuidados que le lleven de nuevo al estado de placer en el que se encontraba (si siente frío llorará para expresar este estado desagradable hasta recobrar el estado de placer que le puede ofrecer el abrigo de un abrazo o de ropa). Así el llanto lo usan desde recién nacidos y a lo largo de su infancia con diferente intensidad y frecuencia.



El niño o niña que usa el llanto muy a menudo y que por partes de los adultos fácilmente es tildado de llorón, nos está mostrando una emoción que como ya sabemos es intensa y muy real pero que si no se atiende el niño seguirá expresándola hasta que encuentre consuelo en alguien o en algo, (o hasta que se rinda al interpretar que nadie escucha ni atiende su emoción castrándole con ello emocionalmente).

¿EXISTEN EMOCIONES BUENAS O MALAS?

La respuesta es no

No existen emociones malas ni buenas, todas las emociones nos ofrecen una información sobre nuestro bienestar. Como nos dice la teoría de la Inteligencia Emocional las emociones nos informan sobre nuestro estado emocional y sobre cómo mejorarlo. Cuando sentimos una emoción nos está comunicando algo muy valioso para nosotros. Sin embargo lo hacen a través de un lenguaje codificado que tenemos que aprender a descodificar.

Podemos hablar de **consecuencias positivas y de consecuencias negativas**. Es decir, en función de si descodificamos o no lo que estamos sintiendo y del uso que hagamos de nuestras emociones, éstas conllevarán consecuencias positivas o negativas.

Por ejemplo, puedo darme cuenta que siento celos y utilizo esta información para buscar más seguridad en mi misma, obteniendo con ello una consecuencia positiva; o me dejo llevar por lo que siento sin descodificarlo y actúo de forma agresiva o hiriente con mi hermana, obteniendo una consecuencia negativa. La emoción es la misma, solo que con dos usos bien diferentes de la información que me ofrece.

Si los adultos tenemos claro que no existen emociones buenas ni malas, por lo tanto no las estamos juzgando, tampoco juzgaremos el comportamiento de nuestros hijos o alumnos. Si juzgamos que llorar es malo, entonces juzgaremos su comportamiento de llorón y no atenderemos a la información que esta emoción ofrece sobre el estado emocional del niño, ni le podremos enseñar a regularla ni canalizarla hacia su propio bienestar.

Si calificamos la agresividad como mala, acabamos prohibiendo y reprimiendo determinadas conductas del niño sin llegar hacer uso de la útil información que nos ofrece esa ira sobre el estado interno del niño.

De lo que sí podemos hablar es de **emociones agradables o desagradables** en función de la propia vivencia de cada uno de nosotros. Sentir amor, alegría, confianza o ilusión es agradable para casi cualquiera de nosotros y a cualquier edad, en cambio sentir miedo, celos, vergüenza o culpa es desagradable para grandes y pequeños.

Así que cambiemos el concepto bueno y malo, por agradable y desagradable. Es un pequeño cambio que facilitará estar más predispuestos a descifrar la valiosa información que nos ofrecen nuestras emociones y la de nuestros pequeños.

Ya sé lo que estaréis pensando, que pese al cambio de término siempre intentaremos evitar las emociones desagradables en nosotros mismos, y en cuanto a nuestros hijos o alumnos pequeños siempre nos es más fácil convivir y alentar a un niño alegre, con ilusión, o con tranquilidad que a un niño que tiene celos, miedo o muestra mucha ira.

Es cierto, las emociones desagradables nos dan más trabajo en nosotros mismos y también en cuanto a la educación de nuestros hijos o alumnos, pero no hemos de evitarlas ni castrarlas sino centrarnos en la información que nos ofrecen.

ACEPTAR Y POTENCIAR LA OTRA POLARIDAD

Validar, afirmar y enseñar

Un niño o niña con miedo o con vergüenza se siente tremendamente inseguro. Por tanto esta emoción desagradable, que como ya hemos visto expresará a través de su cuerpo y comportamiento, no la hemos de reprimir, ni sancionar ni juzgar. Hemos de escucharla y ayudar al niño para que la pueda convertir en otra emoción que sea más agradable para él como puede ser sentir seguridad, sentirse realmente querido, sentir que realmente puede; o sea, fortalecer su autoestima. Así podemos trabajar todas las emociones desagradables, potenciando y ayudando a descubrir la otra polaridad más agradable.

Dicho de otra forma, en vez de reprimir y censurar emociones (sobre todo las desagradables), debemos aceptarlas y con ello ayudar a fomentar otras emociones en el niño o también en el adulto que le ayuden a encontrar su bienestar emocional.

Por ejemplo:

- Aceptar la ira y ayudar a potenciar la tranquilidad.
- Aceptar la vergüenza y ayudar a reforzar la seguridad.
- Aceptar los celos y ayudar a potenciar el amor y la seguridad en el mismo.
- Aceptar la tristeza y fomentar a la vez la alegría.
- Aceptar el aburrimiento y ayudar a descubrir la ilusión.
- Aceptar el miedo y ayudar a favorecer el amor y la confianza en uno mismo, etc.

CAPÍTULO 2

RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

EDUCACIÓN EMOCIONAL EN CASA Y EN EL AULA

Para desarrollar la inteligencia emocional

El pasado 7 de marzo del 2013 se publicaba en lavanguardia.com una noticia cuyo titular decía: *Nueva asignatura: Emociones. Médicos piden que los colegios incluyan la educación emocional en el currículo para mejorar los resultados*. Esta noticia se basaba en el último informe Faros sobre salud de la infancia y la adolescencia del Hospital Sant Joan de Déu de la ciudad de Barcelona (España) que concluye que el bienestar emocional influye directamente en el progreso académico. La destaco porque por fin desde la comunidad médica se está dando la importancia que tienen las emociones en nuestro estado de salud, y además, en los buenos resultados académicos. Un aprendizaje, el emocional, que debe empezar en edades bien tempranas y no solo en la familia sino también en la escuela.

Son muchos los autores que han escrito sobre la importancia de la **educación emocional** sobre todo a partir de que Daniel Goleman publicara su libro *Inteligencia Emocional* y también muchas las investigaciones que se han hecho desde entonces.

El hecho de que la educación emocional estuviese presente en las aulas de forma explícita en el currículo tal y como indica el artículo, sería una verdadera muestra de reconocimiento social que ahora no tiene, sin embargo, no puede quedarse tan solo en una asignatura porque cuando el niño llega a la escuela ya tiene una **historia emocional** detrás. Incluso antes de su nacimiento. Se sabe que la vida emocional empieza en el vientre materno. El estado emocional de la madre durante la gestación, el nivel de estrés o de bienestar afecta directamente al desarrollo del bebé.

En cualquier caso, las emociones están presentes todos los días en las vidas de grandes y pequeños. La única diferencia entre un bebé o un niño y un adulto es que los dos primeros solo pueden ponerles nombre y gestionarlas con el acompañamiento del adulto, para poder, así, ir aprendiendo y adquiriendo herramientas y recursos personales para poder manejarse de manera autónoma.

Por tanto, si **la inteligencia emocional** es la capacidad que nos permite reconocer, expresar y gestionar las emociones propias, por un lado, y empatizar y manifestar habilidades sociales en la relación con los demás, por otro; la **educación emocional** es el proceso durante el cual vamos desarrollando nuestra inteligencia emocional.

La inteligencia emocional engloba todas aquellas capacidades que nos permiten resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos. Para ser felices es más importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia, que tener almacenados muchos conocimientos y no saber hacer uso de ellos. La educación emocional busca el crecimiento integral de las personas para conseguir un mayor bienestar en la vida (Moreno, 2001).

EDUCAR LAS EMOCIONES EN EDADES TEMPRANAS

Aprender desde la primera infancia

Los niños y niñas desde los primeros meses de vida son capaces de reconocer emociones positivas o negativas. Y en su primera etapa de la infancia (0 a 3), saben discriminar las emociones antes de ser capaces de nombrarlas y manifestar empatía respecto a las emociones de otros en cuanto a las emociones básicas que son: alegría, tristeza, ira (enfado) miedo y amor.

Las **funciones de las emociones** pueden situarse en dos niveles: la **sensibilidad emocional**, que como he ido explicando en el capítulo anterior, es intensa en la infancia y la **respuesta emocional**, siendo ésta última la que guía y organiza la conducta del niño, jugando un papel crucial en la infancia cómo señal comunicativa.

Como estamos viendo, **las emociones guían la mayor parte de la conducta infantil**, por ese motivo es tan importante ayudar a nuestros niños y niñas a gestionar sus emociones. Y gestionar implica saber identificarlas, saber expresarlas de forma que no bloqueen a uno mismo ni dañen a los demás, y saber contenerlas o autorregularlas.

¿EN QUÉ BENEFICIA?

Beneficios en uno mismo y con los demás

Se han realizado muchas evaluaciones objetivas, algunas de las cuales ya recogió Daniel Goleman en su libro Inteligencia Emocional, en las que se comparaban las diferencias en el **desarrollo emocional y social** alcanzado entre niños que habían pasado por un programa de educación emocional respecto a los que no la habían recibido. Estos estudios fueron realizados desde los grados elementales a los secundarios de diferentes escuelas y los resultados fueron observables en la conducta dentro y fuera de las aulas, y en la capacidad de aprendizaje.

Los beneficios recogidos por los estudios fueron, entre otros:

Los beneficios en uno mismo

1-. Desarrollo de la autoconciencia emocional

- Aumenta su capacidad para reconocer y poner nombre a las diferentes emociones.
- Comprenden mejor las causas de los sentimientos
- Aprenden a reconocer la diferencia entre sentimientos y acciones.

2-. Aprendizaje sobre la gestión de las emociones

- Adquieren una mayor tolerancia ante la frustración
- Mejoran su manejo de la ira: descienden las agresiones verbales y las peleas, aprenden a expresar su enfado sin violencia.
- Se sienten menos solos, ansiosos o estresados.
- Desarrollan una mayor responsabilidad y sentimiento positivo sobre sí mismos.

Los beneficios con los demás

1-. Comprensión de las emociones de los otros: **empatizar**

- Mejora su capacidad para comprender el punto de vista de otra persona.
- Desarrollan una mayor capacidad de escucha y sensibilidad hacia los otros.

2-. Mejora en las habilidades de relaciones con los otros

- Mejoran su capacidad para analizar y comprender las relaciones.
- Resuelven mejor los conflictos
- Aprenden a negociar y a comunicarse mejor.
- Se incrementa la calidad de la relación con los otros.
- Desarrollan el valor de la amistad y el compromiso.
- Son más participativos, democráticos y solidarios.

¿POR DÓNDE EMPEZAMOS?

La identificación emocional

Como dice Goleman, hay que tener en cuenta que tenemos **dos mentes**, una que piensa y otra que siente (Goleman, 1996). Los niños a lo largo de su infancia van desarrollando la mente que piensa, que todavía es inmadura y se deja dominar por la mente que siente. Pero conforme los niños aprenden a gestionar su mundo emocional aprenden entonces a equilibrar las dos mentes, la que piensa y la que siente.

Para poder dominar la mente que siente, el niño necesita aprender a nombrar lo que está sintiendo, saber que su vivencia interior tiene un nombre, entender que tiene permiso para expresarlo, y que su entorno también muestra sus emociones.

En este número de revista, nos vamos a centrar en el primer paso, en la **identificación emocional;** porque es la competencia base de la teoría de la Inteligencia Emocional y porque además, por la inmadurez propia de la edad, cuando el niño o niña pequeño escucha las palabras que definen lo que está experimentando, recibe un hondo consuelo. El consuelo de que alguien ha reconocido su vivencia interior.

Por ejemplo: Un niña de tres años puede decir "¡Odio a mi hermana!" y el adulto le puede ayudar a identificar y reconocer lo que está sintiendo, que no es precisamente odio: "Sé que no la odias, lo que te pasa es que no siempre te gusta lo que ella hace y eso te hace sentir enfadada como ahora te pasa. Pero también sé que en otros momentos te hace sentir alegre su compañía. A mí también me pasaba con mis hermanas a ratos me enfadaba y a ratos estaba alegre".

En la revista digital que saldrá en Febrero de 2014, dedicada al **Rincón de las Emociones**, ampliaremos este tema centrándonos en la parte que ahora no explico, que será la **expresión** de las emociones básicas (cómo se expresan de forma sana), y estrategias y técnicas para enseñar la **regulación emocional**.

IDENTIFICAR Y RECONOCER

Cuatro puntos clave

Centrándonos en el primer nivel de la infancia, el ciclo de 0 a 3 años, vamos a empezar trabajando solo las emociones básicas: el miedo, el amor, la tristeza, la alegría y el enfado e ir añadiendo a partir del final de los 3 años otras más complejas como los celos, la vergüenza, la culpa, el susto o la aversión.

Para que los niños pequeños aprendan a identificar y reconocer sus emociones hemos de desarrollar los cuatro puntos que a continuación explico.

Vocabulario emocional y expresiones corporales

Hemos de enseñarles el vocabulario emocional y que éste lo puedan asociar a sus correspondientes expresiones corporales y gestuales. Para que aprendan este vocabulario es necesario que lo vayan oyendo en casa y en el colegio. Para que aprendan a asociarlo con la expresión emocional correspondiente, podemos aprovechar cualquier situación cotidiana para enseñarles. Por ejemplo: "hoy veo que estás muy **alegre**, sonríes mucho", "estas con la cabeza baja y muy serio, tal vez estás **triste**", "ya veo que te has **enfadado** por la cara que pones", "sonríes con los mimos que te doy, te gusta recibir **amor** (o sentirte querido)", etc.

Todas las **actividades** que proponemos en el anexo están orientadas a ir enseñando al niño y niña pequeños a identificar las emociones que él mismo y los otros sienten, a asignarles un nombre, a reconocer los gestos faciales y corporales de su expresión. ***El Duende de las Emociones*** es un personaje pensado para facilitar este aprendizaje, pues los niños aprenden sobre todo a través de los juegos y las vivencias.

Reconocer las emociones en los demás

Hemos de enseñarles a comprender los estados emocionales de los demás. Para ello podemos usar también cualquier situación cotidiana como “tu hermana está triste porque no encuentra su juguete”; “ese niño llora porque está enfadado”; “esa niña llora porque tiene miedo a que el médico le haga daño”, “lloras porque estás enfadado porque te han quitado el triciclo”, “mira cómo se ríe ese niño, debe estar contento” etc.

El póster “Sintiendo en el parque” de Edúkame está pensado para ayudar a reconocer las emociones y sus expresiones en los demás. (lo encontrarás en el anexo de Actividades).

Aceptar, validar

Los niños necesitan oír de los adultos frases o actitudes que les demuestren que ellos reconocen y aceptan lo que están sintiendo internamente. Cuando un niño se muestra enfadado, triste o tiene miedo y recibe expresiones como “vaya ya veo que estás enfadado”, “te ha hecho poner triste ese empujón”, “ya veo que te da miedo estar a sin luz”, etc., sienten que tienen permiso para expresar y seguramente aprendan con más facilidad como regularla y contenerla adecuadamente.

Expresiones como: “ya veo, vaya, si claro” o actitudes de mirar a los ojos mientras nos hablan, cogerles la mano mientras les escuchamos atentamente o acariciarles la cara tras la escucha ayudan a transmitir que estamos aceptando sus sentimientos, y por tanto, favorece que ellos se sientan atendidos emocionalmente.

Reconocer y respetar no implica que tengamos que estar de acuerdo con la emoción que el niño nos está mostrando. Podemos respetar que tenga vergüenza porque estamos hablando con su profesora de algo que nuestra hija no quería, y no estar de acuerdo. Y podemos reconocer y respetar que esté enfada pero no permitir que haga daño a nadie ni rompa nada por este motivo. Los sentimientos sí se pueden aceptar, pero las acciones o comportamientos si son dañinas para él mismo o para los demás se deben restringir.

Lo contrario de la aceptación o validación de los sentimientos es la negación y eso es algo que hemos de evitar siempre, como por ejemplo:

- En vez de “no sé por qué te enfadas ahora”, mejor aceptar y validar “ya veo estás enfadado”.
- En vez de “es una tontería que te hayas enfadado por contarle cosas tuyas a tu profesora”, mejor aceptar y afirmar “ya veo que te ha molestado que le contara que se te escapa el pipí algunos días, tal vez has sentido vergüenza”.
- En vez de “lloras por bobadas”, mejor aceptar y validar “¿hay algo que te ha hecho llorar o te ha hecho sentir mal?”.
- En vez de “no me gusta verte triste eres más guapo sonriendo”, mejor aceptar y afirmar “te veo triste y te quiero dar un abrazo”.

- En vez de “no estés triste, tu mamá vendrá pronto a buscarte”, mejor aceptar y validar “ya sé que te pone triste estar sin tu mamá, pero yo te voy a cuidar y ella vendrá por la tarde a buscarte”.
- En vez de “no tengas miedo, no pasa nada” mejor aceptar y afirmar “ya veo que te ha asustado ese ruido fuerte, tienes miedo. Ha sido la puerta que se ha cerrado con mucha fuerza y ha hecho mucho ruido; nada malo te va a pasar cariño”.
- En vez de “no llores porque no te gusta” mejor aceptar y validar “lloras porque no te gusta tomar este medicamento. Lo tiendo, su sabor no es muy bueno. Pero si te lo tomas rápido te ayudará a sentirte bien pronto. El medicamento te va a curar y yo sé que puedes hacerlo. Puedes tomarte algo aunque su sabor no te guste”.

Aceptando y respetando los sentimientos de los niños, les ayudamos a identificar y a comunicar sus estados de ánimo, ellos aprenden a calmarse y aprenden que pueden superar de forma positiva la intensidad emocional.

Normalizar las emociones

Como ya hemos visto, los niños aprenden de lo que reciben y ven en sus padres y entorno familiar principalmente, y también de la escuela. Así que si queremos que nuestros hijos tengan una buena competencia emocional, deberemos los padres normalizar nuestras emociones y permitir su expresión.

Si los hijos ven que sus padres ríen, muestran su afecto o amor con abrazos y besos, se permiten llorar o expresar de otra forma sus momentos de tristeza, comparten y hablan de sus temores o miedos, de sus momentos de inseguridad o de rabia, entonces los niños sienten que ellos también pueden expresar sus emociones y que está bien hacerlo llegando a tener un buen desarrollo emocional y una buena autoestima.

Si en cambio los niños viven en un entorno en el que la expresión del llanto no está permitida, no ve muchas manifestaciones de risa, alegría, abrazos o besos y nadie expresa ni habla con naturalidad de lo que siente, el niño o la niña aprende que mostrar lo que siente es malo y pronto empezará a descubrir maneras de reprimirlo o de expresarlas con otra emoción. Como por ejemplo, si el niño ve que la alegría no es bien recibida en su entorno familiar, sustituirá la alegría por nerviosismo pudiendo de esta forma descargar su desbordante energía. El niño ha encontrado una manera de canalizar lo que siente, pero no es la más adecuada pues la no correcta expresión de su emoción le llevará a no aprender a regular y además a encontrarse con situaciones más conflictivas.

Los niños aprenden a controlar sus emociones, a calmarse, tratándose a sí mismos del mismo modo en que han sido tratados por los demás. Todos tenemos la necesidad de expresar nuestras emociones y el hecho de aprender a hacerlo permitirá una salud emocional y una satisfacción interna, dándose como consiguiente una autoestima elevada y una seguridad en nosotros mismos, para enfrentar cualquier acontecimiento que se presente en el transcurso de la vida.

CAPÍTULO 3

CONSULTAS REALES

A MI HIJA DE DOS AÑOS LE DESBORDA SU ALEGRÍA

La consulta

"Mi nena tiene dos años y medio y expresa la alegría y la felicidad ante algunas cosas que la desborda totalmente. No sé si es buenísimo o es para prestar atención. Sucede que cuando desea algo (pocas cosas y pocas veces) y alguien se lo regala, se emociona tanto que sale corriendo para abrazarme y se tapa y no quiere ni ver el regalo; sencillamente se aferra a mí, con mucha alegría, mucha emoción y pasa un tiempo considerable antes de que se anime a acercarse al juguete o lo que deseaba. La verdad que no sé cómo actuar ante tanta emoción contenida, es como si fuera a explotar de felicidad."

Nuestra respuesta experta

La risa y los abrazos son respuestas naturales cuando nos sentimos alegres. Que tu hija te busque para abrazarte cuando se siente alegre es una manera buena de expresar su emoción, necesita compartir lo que siente y el **contacto** es un buen vehículo para mostrar entusiasmo y ternura, y a la vez para recibir el apoyo afectivo que necesita.

Le desborda su emoción

Los niños pequeños sienten todas sus emociones de forma muy intensa, tanto que les suele desbordar. Ya sea un enfado, como el miedo, como los celos, como en este caso la alegría la sienten de forma muy enérgica y necesitan saber cómo pueden expresarla y cómo pueden resolver lo que sienten.

Por eso tu hija te busca, porque no sabe qué hacer con eso que siente tan fuerte, tanto que cree que le va a "explotar"; **explotar** de alegría como tú muy bien indicas.

Enséñale a identificar lo que siente

Cuando se aferre a ti, acógela y no la fuerces a que haga nada. Le va a ir muy bien que mientras la tienes abrazada le vayas diciendo de forma suave y cariñosa lo que le pasa, es decir, que le vayas poniendo palabras a lo que puede que esté sintiendo y a su comportamiento. Ella solo tiene que escucharte.

Te oriento con algunos mensajes de ejemplo:

- "Ya veo que estás muy alegre cariño, te ha hecho ilusión y lo demuestras con tu cara alegre**,** tu risa en la boca y con este fuerte abrazo que me das".
- "Seguro que tu corazón está latiendo muy rápido de lo contento que está, y es que sientes alegría porque te gusta lo que acaba de pasar (o te acaban de dar)".
- "Sentir alegría es muy bueno, es muy agradable. A mi me encanta sentirla. Tú la estás sintiendo ahora porque te ha gustado mucho lo que te han regalado, y es normal tener ganas de reír cuando estás alegre o de abrazar a alguien. Así compartimos juntas tu alegría".
- "A mí también me pone alegre… y también lo expreso riendo, dando besos o abrazos. Me hace sentir muy feliz".

Con tus palabras le estás ayudando a identificar lo que siente y con tu actitud de acogimiento, contacto y respeto le estás ayudando a que sepa que puede resolver lo que siente.

Nunca niegues su emoción, ni rechaces su comportamiento aunque te parezca que tu hija debiera responder de otra forma ante los demás. Lo más importante no es que tu hija aprenda a quedar bien, sino a que aprenda a identificar lo que siente, que sepa que es normal y así poco a poco llegará a gestionarlo. Este aprendizaje es ideal hacerlo de la mano de sus padres.

POR QUÉ LLORA MI HIJO CUANDO LO RECOJO DEL CENTRO INFANTIL

La consulta

"Mi hija de 2 años lleva tres semanas yendo a la escuela infantil. Sé que es normal que llore cuando la dejo porque se está adaptando pero también llora cuando vamos a por ella. ¿Es normal? Me tiene angustiada pues yo supongo que debe salir contenta."

Nuestra respuesta experta

Que salga llorando en esta fase de adaptación escolar es muy normal. Es tan normal que llore cuando la dejas como cuando la vas a recoger.

Lo he visto en muchas ocasiones, niños que durante el día estaban bien, jugaban, participaban sin llorar durante todo el día hasta que veían a sus madres a la hora de la recogida, que entonces rompían a llorar, incluso algunos, con bastante intensidad.

Las madres se quedaban bastante preocupadas y les interrogaban en busca de una explicación ¿por qué lloras?, ¿qué te ha pasado?, ¿te duele algo?, ¿te han hecho daño?

Yo les indicaba, si quieres **ayudar a tu peque** deja que hable tu cuerpo, **tus abrazos**, tus caricias, tus besos y sobre todo tu corazón. No le preguntes, simplemente ofrécele tu presencia, estás aquí para él y ahora mismo no tienes nada más importante que hacer que compartir vuestras emociones.

Vaciar sentimientos de alegría y tristeza

Tu hijo llora porque…

- te ha echado de menos,
- porque contigo se siente protegido y aquí ha tenido que utilizar habilidades nuevas para adaptarse y eso supone mucha tensión interior,
- porque se ha sentido en muchas ocasiones inseguro,
- porque no estaba del todo seguro que lo volvieras a recoger,
- porque temía que te olvidaras de él,
- llora de alegría porque lo has venido a buscar,
- llora de satisfacción porque ha sido capaz de superar muchas horas sin ti, en un lugar que no es su hogar (ni el de sus familiares) y es una experiencia nueva en su corta vida.
- llora de alegría por verte porque te quiere y te necesita mucho…

Una ambivalencia de sentimientos que necesitan vaciarse y llorar en tus brazos, sin preguntas y sin más explicaciones es una buena opción.

Seguramente tu corazón también habrá pasado momentos de echarlo de menos, incluso de tristeza o de angustia pensando en tu hijo, en si estará bien, en cómo desearías estar con él en vez de estar trabajando,… De eso es de lo que **sí podéis hablar:** "si cariño, yo también he pensado mucho en ti, también tenía muchas ganas de verte, de abrazarte, y también he estado triste. Ahora me siento mejor porque estamos juntos".

Permiso para llorar

Tus palabras salidas desde el corazón puede que lo hagan llorar un poquitín más, pero será porque se está sintiendo con el **permiso** de poder hacerlo (y lo necesita).

Las preguntas o intentar darle soluciones verbales no os ayudarán mucho. Tu peque no se sentirá entendido emocionalmente, no podrá vaciarse y eso acaba transformándose en malhumor, mala conducta, más llanto y, por tanto, en riñas y enfados.

Esta fase durará el tiempo que tu peque lo necesite. Este **llanto es liberador** para él y puede durar tanto semanas como meses, hasta que tome seguridad de ti y por él mismo.

Vacía también tus sentimientos

Si te cuesta acompañar a tu hijo, si te hace sentir muy mal este llanto y no te ves capaz de ofrecerle la paz y el tiempo que necesita, observa qué es lo que a ti te está moviendo interiormente:

- ¿culpabilidad por….?
- ¿remordimientos por…?
- ¿sentimiento de que lo abandonas?
- ¿tristeza por...?

Darte cuenta de tus emociones, sin opinar sobre ellas, sin criticarlas ni justificarlas, sin buscar más solución que la de vaciarlas es lo que te permitirá ayudar a tu hijo (y a ti misma).

MI HIJO LLORA CUANDO CANTAN EL CUMPLEAÑOS FELIZ

La consulta

"A mi hijo de 2 años no le gusta que canten ***cumpleaños feliz*** *y otras canciones en grupo. En todos los cumpleaños, llegado el momento del canto hace una tremenda pataleta y llora. Lo hace desde hace 1 año y no sé por qué ni qué hacer para evitar que llore en ese momento."*

Nuestra respuesta experta

Tu hijo llora y pataleta como forma de expresar lo que en esos momentos está sintiendo. Y lo obvio es que para él ese momento es desagradable, pues tal vez está sintiendo miedo o susto.

Tu atención no debería centrarse en qué hacer para evitar que llore, sino en **cómo ayudarle,** cómo guiarle para que por él mismo (y poco a poco) pueda enfrentarse a esa situación que le resulta desagradable, y con ello, se vaya fortaleciendo emocionalmente.

En tu consulta dices "cómo hacer para evitar que llore" y precisamente llorar es lo que tu hijo más necesita para poder expresar lo que siente interiormente.

Usar la negación para acallar el llanto

Se suele usar la **negación** para acallar la expresión del niño que llora por miedo o por rabia. Me refiero a la negación de sus sentimientos, de su dolor, de su enfado, de su disgusto, de su malestar (también lo hacemos con lo que nosotros sentimos). Buscamos la distracción, o tal vez el silencio (no hacemos ni decimos nada) para que el niño deje de llorar o patalear. Lo más recurrente es usar expresiones tales como:

- "No pasa nada, solo están cantando"
- "No es para tanto,"
- "No te va a pasar nada, estás a salvo"
- "Todo va bien"

Expresiones que usamos de forma muy inconsciente pero que lo único que hacen es contradecir lo que el niño está sintiendo en ese momento. Para tu hijo sí que pasa algo y además es desagradable.

Cómo validar sus sentimientos

Por lo tanto, le puedes ayudar a recuperarse de su angustia **validando sus sentimientos**, sin intentar reprimir su llanto, ni su pataleta. Por ejemplo: *"no te gusta tanto ruido, ¿verdad?. ¿Estas asustado?"* Lo abrazas, lo coges o incluso mucho mejor si lo apartas del grupo mientras le vas transmitiendo tu respeto y tu apoyo por su disgusto, *"Yo me quedo a tu lado, veo que para ti es desagradable este momento; sí mi vida, llorar seguro que te sienta bien".*

Tus palabras calmadas, tu mano en su pecho o tu abrazo mientras llora le están indicando que puede llorar si lo necesita y que sus emociones son aceptadas. Es decir, que tiene derecho a sentir y a confiar en su voz interior.

Si cada vez que llora por miedo o desagrado, le ofreces una actitud tranquila, compresiva y de respeto tu hijo captará de ti tu **confianza en su capacidad de superar la experiencia**. Es decir, que será capaz de superarla por él mismo cuando esté preparado, cuando se sienta fuerte emocionalmente. Y esta fortaleza la irá ganando conforme vaya recibiendo el mensaje de que puede expresar lo que siente y que sus emociones son respetadas.

Tu hijo puede ir superando poco a poco estas situaciones desagradables viviendo estas experiencias con el apoyo, respeto y guía de sus padres.

MIEDO A LOS EXTRAÑOS ¿QUÉ HA PASADO?

La consulta

"Mi hijo tiene 6 meses y desde que nació ha sido un bebé "súper simpático". No tenía problemas en estar en brazos de personas que apenas conocía (amigos, cuñadas, conocidos de la familia, etc.), incluso les dedicaba amplias sonrisas. Pero hace una semana que si alguien que no conoce le dice algo o lo quiere coger se pone a llorar y se agarra fuertemente a mí. ¿Le ha podido pasar algo y yo no me he dado cuenta?"

Nuestra respuesta experta

Carmen lo que le pasa a tu bebé es absolutamente normal y se llama **miedo a los extraños**. Este miedo suele aparecer entre los 6 - 8 meses de edad.

Tu bebé a partir de los 3 meses de edad empezó a distinguir lo que es un **rostro humano** y sonreía a todas las caras que se ponían delante de él. Pero **no diferenciaba** el rostro de su mamá y de su papá de los otros rostros, de las otras personas con las que se relacionaba. Por eso, hasta ahora, tu bebé estaba a gusto en brazos de otras personas y era simpático y sociable con todo el mundo en general.

Pero ahora tu bebé ha madurado un poquito más y su reconocimiento facial se ha profundizado, ahora es capaz de reconocer perfectamente el **rostro de su madre** y de distinguirlo del resto de personas y sólo le sonríe a ella. Ante un extraño tú bebé siente *"tú no eres mi mamá, tú me haces sentir inseguro, por tanto no te quiero mirar, no quiero que te acerques, te siento como un peligro y tengo miedo; lloro; sólo mi mamá me hará sentir seguro".*

Tú bebé sólo se siente seguro cuando está en tus brazos (o con papá o personas muy conocidas para él) y las demás personas son **extraños** que le crean inseguridad, le asustan, le dan miedo pues **los considera algo peligroso**. Por eso se pone a llorar y sólo se calma cuando vuelve a sentirse seguro en tus brazos.

A veces puede pasar que tu bebé llore poco rato porque la persona extraña consiga **atraer su atención** por algunos instantes (por cierto tiempo se puede olvidar de ti, de la madre y de que esa persona era un extraño), pero al rato empezará a expresar de nuevo intranquilidad, llanto, miedo y no cesará hasta que esté en brazos seguros o te vea.

Aunque este miedo sea normal y forme parte de su evolución es importante que permitas y potencies que tú bebé se **relacione con otros adultos**. Con tú bebé cerca o en brazos muéstrale la cercanía que sientes con esa persona a través de tus gestos, de tu voz suave, de contacto cariñoso de tal forma que tu bebé se pueda dar cuenta que esa persona no es un peligro y de que no debe temer.

Por ejemplo, cuando recibas a alguien haz que primero te salude a ti, te hable, te bese, de toque, mientras tú le contestas con un tono agradable. Luego que salude a tu peque y tú mientras le cuentas con tono cariñoso quién es (mira, cariño, mi amiga Marta que ha venido a vernos...).

De esta manera conseguirás que tu bebé se vaya **acostumbrando a situaciones nuevas, desconocidas**, a personas extrañas y que vaya integrando de forma sana las situaciones que le asustan. Evitarle situaciones nuevas, presencia de extraños puede hacerle un niño asustadizo no sólo en estos primeros meses, sino a lo largo de su infancia.

MI HIJO NO ME BESA PORQUE LE REGAÑO

La consulta

"Hola. Tengo un bebé de 23 meses y desde hace unos días él ya no me regala besos. Le pido besos y me dice que no. En cambio a su padre y a su hermano está siempre dándoles besos ¿Será que no soy tan buena madre? Será que mi bebé no me quiere porque le regaño, le grito. Tengo mucho miedo de que mi hijo crezca con alguna carencia afectiva de mi parte. Gracias"

Nuestra respuesta experta

Tu hijo está a punto de hacer los dos años, y por tanto, ya no es un "bebé" como tú lo llamas. Es un niño que está creciendo y entrando en una etapa diferente: la de empezar mostrar otras conductas menos obedientes, manejables, dulces, respetuosas, simpáticas o alegres.

No te quiere regalar besos porque ahora **no quiere estar siempre contento y predispuesto** a todo lo que tú le propones. Con su negativa, simplemente está probando y experimentando qué pasa a su alrededor. Quiere experimentar qué te pasa a ti cuando él muestra su genio o su faceta negativa (y seguro que también lo hará con su padre y hermano en otros momentos). Y de vuestra respuesta él irá aprendiendo.

Si tú interpretas esta negativa a besarte como “mi hijo me rechaza porque soy mala madre” le estás dando un peso a su conducta que no corresponde. El rechazo y la culpabilidad tienen que ver contigo, él simplemente está creciendo y probando cosas diferentes.

Una madre (al igual que un padre) debe ofrecer su **tiempo y amor**. Y este amor se muestra con caricias, mimos, y también con regañar, desaprobar, corregir y sermonear.

Cuando tú le das un mimo a tu hijo él, se muestra alegre y predispuesto. Y cuando le regañas o prohíbes algo, él se muestra contrariado y enfadado. Ambas reacciones son muy normales y dignas de ser aceptadas sin juzgarlas**.**

Al igual que tú no siempre estarás de buen humor y cariñosa, no esperes tampoco que tu hijo siempre esté dispuesto a todo, alegre y mimoso.

Permítele que también pueda estar enfadado, triste, contrariado, ofuscado, arisco, poco comunicativo, decepcionado, etc. Y sin que interpretes por ello que ya no te quiere, que seas mala madre, que lo estás haciendo mal. Simplemente está mostrando un estado o sentimiento porque está creciendo y madurando.

Los niños para crecer sin carencias afectivas necesitan conocer también las prohibiciones, los límites, las negativas, las sanciones. Así que no te sientas culpable por ejercer como madre tu faceta de autoridad y no te juzgues de mala madre (porque las malas madres no existen).

MI HIJO SE ENFADA Y NO TIENE PACIENCIA

La consulta

"Mi hijo tiene 3 años cumplidos no tolera cuando un juego no le sale como él quiere y se impacienta al punto de tirar todo con cólera, en forma impulsiva y lo deja tirado. Le he hablado muchas veces pero no entiende y sigue haciendo lo mismo. De igual manera pasa cuando le decimos que nos espere un rato para poder jugar con él, o cuando le decimos ***"no"*** *a algo que no nos parece o que le va hacer daño. ¿Cómo puedo ayudar a que tenga paciencia****?"***

Nuestra respuesta experta

La reacción de tu hijo es absolutamente normal. En todos los casos que planteas, tu hijo se siente frustrado y lo expresa como sabe: con su cuerpo, sus gestos, su voz. Por su corta edad aún no sabe **canalizar su enfado** de otra forma, ni tiene las habilidades de pensamiento necesarias para entender su frustración.

Tolerancia cero a la frustración

Por otro lado, la **impaciencia** es la característica más común de la etapa infantil. Los niños menores de 3 años tienen **tolerancia cero** ante la frustración, y de 3 a 6 años pueden empezar a tener más tolerancia si sus padres le van enseñando sin castigos, ni sermones, ni amenazas. Aún así su tolerancia sigue siendo baja.

Eso quiere decir que los niños pequeños **no saben esperar**, como yo suelo decir su cerebro no está "programado" para esperar ni para tener paciencia. Más bien todo lo contrario: quieren ser atendidos de forma inmediata y quieren siempre conseguir lo que desean. Por eso cuando no lo consiguen se enfadan, se frustran y lo demuestran con llantos, gritos y pataletas.

Detrás de su conducta hay una emoción

Cuando tu hijo se enfade porque un juego no le sale y lo tire todo por el suelo, no le riñas ni le sermonees diciéndole que eso no se hace. Entiende que detrás de su conducta hay una emoción que él siente además de forma muy intensa: **¡está frustrado!**

Si le pones palabras a lo que le está pasando le ayudarás a que poco a poco vaya comprendiendo y aprendiendo otras maneras de expresar y **resolver su enfado**: "vaya veo que estás muy enojado, querías montar una torre y se te ha roto, y eso te ha hecho sentir mal ¿verdad? Lo entiendo, a mi a veces también me enfada cuando no me salen las cosas. Pero tal vez quieras intentarlo de nuevo. Yo te puedo ayudar".

Y deja que simplemente te escuche, dale tiempo a que reaccione. Puede que se vaya enfadado a otro lado y no quiera saber nada más de ese juego. Pero si cada vez que se enfada con este juego u otras cosas tú le vas ayudando con este tipo de mensajes irá **aprendiendo** a tolerar su frustración.

Comprender su emoción

Si el niño se **siente sentido**, es decir, su madre o padre atienden la emoción que le provoca esa reacción y por tanto, van más allá de atender únicamente la conducta de impulsividad, impaciencia o destrozo, se verá capaz de buscar maneras que le ayuden a calmarse o a resolver esa situación de otra manera.

Si además los padres le van dando posibles alternativas, posibles soluciones, maneras de calmarse y canalizar el niño crecerá teniendo **herramientas** para tolerar su frustración y ganar en tolerancia, un aprendizaje muy válido para la etapa adolescente y adulta. Pero es ahora, en la edad infantil cuando se debe cultivar.

Un aprendizaje de largo recorrido

Si cada frustración, cada pataleta la conviertes en una **oportunidad de aprendizaje** para tu hijo (y también para ti), poco a poco irás sembrando la semilla que brotará en unos años, sobre todo a partir de los 5, 6 años.

Tolerar su enfado, y ganar capacidad de espera es decir, que sean capaces de esperar en ser atendidos, es un aprendizaje lento de poquito a poquito y los resultados se van viendo poco a poco.

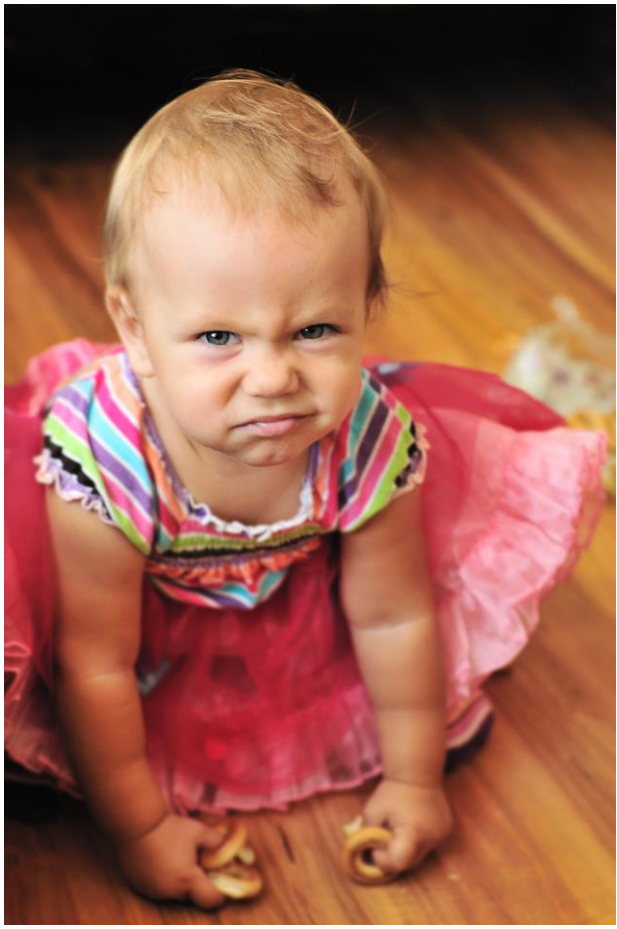
A los padres nos gustaría que los aprendizajes fueran rápidos, y ver resultados casi de forma inmediata. Pero no es así, tendrás que trasmitirle esta actitud casi todos los días y en diferentes momentos y situaciones. Esa es **nuestra labor de educar**.

Por cierto, una vez se haya calmado y superado su enfado le puedes pedir que **recoja las pieza**s que ha tirado por el suelo. Puede que sea al cabo de un largo rato y tú le puedes ayudar. Eso sí, no como un castigo y nunca con actitud de enfado.

MI HIJA CUANDO SE ENFADA LANZA LAS COSAS AL SUELO

La consulta

"Mi hija de 2 años cuando se disgusta por algo agarra cualquier cosa y lo lanza al suelo, incluso si está jugando con los legos y no los logra encajar los lanza. Toda su rabia la expresa lanzando las cosas, incluso le lanzó el tetero al papá por la cabeza cuando éste estaba sentado."



Nuestra respuesta experta

Tu hija está intentando encajar la frustración que siente cuando algo le disgusta o cuando no le sale bien algo. Siente rabia, enfado y este sentir le invade de forma inmediata como un volcán a punto de erupcionar. No sabe qué hacer con él y ni mucho menos sabe cómo canalizarlo.

Cuando esté rabiosa y lance cosas te acercas a ella, te pones a su altura y puedes hacer una simple **descripción** de lo que ha **ocurrido** y de lo que tu hija **quería**: "¿querías construir algo? "o" ¿te estaba costando mucho esfuerzo encajar las piezas?" o "¿no te ha salido como tú querías?" Y esperas a que ella pueda describirte a su manera su propia experiencia**.**

Esperar su respuesta, aunque sea un simple gesto de cara, es muy importante y no lo solemos hacer. Solemos precipitarnos a decir cosas tales como: "bueno cariño no pasa nada, bueno no es para tanto, no es nada yo te ayudo, no hace falta que tires las piezas, etc. "Y con todas estas expresiones lo que estamos haciendo es contradecir su experiencia interna**.** Para tu niña sí que ha pasado algo y le ha llevado a sentir rabia.

Así que en lugar de negar sus sentimientos**,** mejor validar o afirmar su experiencia: *"querías jugar a construir algo y crees que no puedes conseguirlo"* (por ejemplo).

Le puedes decir que puede llorar si lo necesita, que entiendes que el enfado le haga arrojar las cosas pero que el peligro que tiene es que puede hacer daño a alguien "¿Qué te parece si pataleas con los pies en el suelo, o gritas o golpeas al sofá para sacar tu enfado? Seguro te ayuda ***a desahogarte*** y con ello no dañarás a nadie".

Con esta actitud le estás dando la atención y escucha que tu hija te está reclamando, además, estás validando su mundo emocional y no te implicas en su propio drama y por lo tanto no lo estás haciendo más grave de lo que ya es para ella ("jamás podré construir una bonita torre").

Le estás dando herramientas que le ayudan a conocerse a sí misma y a aprender con ello a gestionarse sus emociones; le estás transmitiendo que tener rabia es legítimo y que **se puede expresar**, pero que no todo es aceptable (como arrojar cosas a papá). Por tanto, le estás transmitiendo el mensaje de que confías en que ella misma sabrá superar la situación y que no lo hará evitando sus sentimientos, sino aceptando las cosas como son o aceptando nuevos retos.

Bibliografía

Adele Faber, Elaine Mazlish. *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Ediciones Médici (1997)

Eva Bach, Pere Darder. *Sedúcete para seducir. Vivir y educar las emociones.* Piadós Ibérica (2002)

Daniel Goleman. *Inteligencia Emocional***.** Kairós (1996)

Leonardo Aitziber Barrutia. *Inteligencia Emocional en la familia*. Editorial Toro Mítico (2009)

Macarena Chías, José Zurita. *EmocionArte con los niños*. Editorial Desclée De Brouwer (2009)