



El control de las emociones de los niños, clave en su educación

Los pequeños necesitan ser escuchados y que se consideren valiosos sus sentimientos, si no, borrarán y disimularán sus emociones

© Juan Carlos López

Correo electrónico:
juancarlos68vc@hotmail.com

Las emociones están olvidadas, desatendidas, alejadas del lenguaje que compartimos en las familias y hay que darles un lugar. En muchos casos somos analfabetos emocionales.

Los celos, enemistades, afán de poder, sensación de vacío, insatisfacción, miedos irracionales, incluso depresiones y problemas de ansiedad, vienen de una incorrecta base afectiva en la infancia, y son experiencias que pueden tener igual el director de una empresa que el obrero, el médico o el cocinero, pues la educación emocional no es lo mismo que educación intelectual y la verdadera felicidad suele depender de la primera, no de la segunda. Es vital "haber expresado nuestras emociones", y continuar haciéndolo, para sentirnos bien.

En la infancia, debajo de la mayoría de los problemas: hiperactividad, fracaso escolar, enuresis, hay una mala gestión de las emociones: rabia, tristeza, sensación de abandono. Cuando un niño muestra un comportamiento "extraño" normalmente hay una causa emocional oculta.

La clave para educar a los niños felices, capaces de manejar su rabia, su tristeza y su miedo es controlar en los padres la angustia que generan esas emociones de los hijos. Esto y mucho amor.

Normalmente los niños no hablan de las emociones porque en su casa no se habla de ellas. Por eso se sorprenden cuando se les pregunta ¿Qué te pasa? ¿Por qué estás triste? ¿Por qué estás enfadado? Falta el lenguaje de emociones en familia. Los niños necesitan poner

nombre a las emociones. Para ellos lo bueno y lo malo son las cosas que los padres y los maestros aprueban y desaprueban. un niño que necesita que le escuchen sus lágrimas, sus rabietas o sus terrores.

Si a un niño no se le permite expresar lo que siente, si nadie lo considera valioso sus sentimientos, entonces el niño los borrará y disimulará sus sentimientos. Es importante escucharles y darles una explicación en un lenguaje que ellos comprendan.

Emociones básicas

La tristeza se manifiesta con el llanto y con la expresión facial y corporal, la tristeza "se llora" para así sacarla de nosotros.

Cuando un niño llora es frecuente oír decir a sus padres: "No llores". Cuando lo sano sería decir "Llora", "Descarga la emoción", "Puedes llorar delante de mí y de quien quieras", debemos tener permiso para sentir y eso se consigue manifestando los padres sus emociones, y acompañando al niño en las suyas. Si un niño llora, y le decimos "Estas llorando, estoy aquí, qué necesitas, qué está pasando. Yo soy tu padre, y también lloro"... se sentirá acompañado. Las lágrimas son la medicina del corazón.

Le pedimos a un niño que deje de llorar porque no sabemos qué hacer con ese llanto y tememos cómo nos van a afectar esas lágrimas a nosotros. El niño necesita un "acompañamiento no invasivo": sentirse protegido, sentir que puede llorar abrazado a su papá o mamá, y sentirse querido porque papá y mamá están ahí para acompañarle. Acompañar no es dar la razón, sino estar al lado, abrazar, tender la mano, y el hombro para apoyarse.

La alegría. Los niños tienden a expresar su alegría de manera espontánea, pero en determinados momentos los padres consideramos que esa manifestación de

alegría es una falta de respeto a nuestros problemas, o a la situación que estamos viviendo, o sin más motivación, la censuran. Con una frase o con un gesto detenemos la alegría y enseñamos a los niños que no es adecuado expresarla. Éstos, en su afán de complacerlos y agradarnos, la sustituirán por otra emoción, o simplemente por otra conducta, generando niños serios, tímidos, aburridos.

Por supuesto que les hemos de educar que hay determinados lugares y momentos en los que no está bien mostrar nuestra alegría, pero nuestra explicación nunca será "porque sí".

¿Qué podemos hacer para desarrollar la alegría en nuestros hijos?

Reírnos con ellos, mostrarles nuestra alegría al estar a su lado, bromear, cantar, y sobre todo jugar, jugar y jugar con ellos, sacando nuestro niño interior, siendo espontáneos, risueños y bromistas. Obviamente sin perder el control adulto. Pero nunca descalificar la risa y la alegría como cualquier manifestación sana de esta emoción. En la tradición judía a los aguafiestas, se les denomina "ladrones del alma".

Otra emoción importante es **el amor**, el amor parental es uno de los pilares de nuestra felicidad, y una de las maneras que los niños van a aprender a amar.

Sentirse querido es una necesidad básica de todos.

El sentir amor, hará que el niño se sienta protegido para afrontar los miedos que encuentre en la vida.

Siente amor cuando:

- Le miran y le prestan atención.
- Le sonríen y le expresan afecto.
- Le alimentan, limpian o intentan saber lo que necesitan.
- Le escuchan, responden a sus preguntas.
- Le explican cosas que no entienden.
- Le enseñan lo que deben hacer o no deben hacer.
- Le dedican tiempo para jugar o simplemente estar juntos.
- Se preocupan por su salud, por si sienten frío o calor.
- Le preguntan cómo te sientes.
- El amor se muestra a través de palabras, caricias, apoyo.

El mejor regalo para nuestros hijos es el amor incondicional: que nuestro amor no esté condicionado a que sean de una manera, o piensen de una forma, o vistan de determinada manera, amarles por ser ellos, sean como sean.

El Miedo. Todos sentimos miedo. Transmitirles que es normal sentirlo y hablar de ello y lo que lo ocasiona, puede ayudar a calmarlo. El miedo se "sana" con amor protector.

Una de las consecuencias del miedo es la pasividad, en todas sus formas: paralización, agitación, sobreadaptación, agresión-pasiva o comportamientos autoagresivos.

El mayor miedo de un niño es miedo a perder el amor de los padres, o miedo al abandono. Por ejemplo, la muestra de enfado en el niño genera un miedo de que el padre vaya a dejar de quererle.

Una buena manera de ayudarles a expresar el miedo es dibujándolo. Al expresarlo, lo sacan de su cuerpo. Es importante que mientras lo dibuja se sienta comprendido y no descalificado. O contarle cuentos, donde el protagonista vence al miedo, o hablarles de nuestros miedos de pequeño y como los superamos.

Nunca ridiculizar, amenazar, asustar más y por supuesto castigar a los niños por sus miedos.

La rabia. Otra emoción que debemos saber canalizar es la rabia. Decía Gandhi, "No dejes que se muera el sol sin que hayan muerto tus rencores".

La rabia es una emoción defensiva que nos estimula para sobreponernos ante una agresión o frustración. Aquí metemos en un gran saco: ira, cólera, mosqueo, cabreo, rabietas de niño...

Es mejor expresarla que quedarse con ella, pero de una manera que no se vuelva contra el niño. Para ello debemos acompañarle, poner límites a esta expresión de la rabia.

Se puede expresar la rabia con juegos, con una montaña de papel que podemos arrugar, romper, patear... Los deportes son un buen medio de liberar la rabia.

Poema Para mi hijo



No puedo darte soluciones para todos los problemas de la vida, ni tengo respuestas para todos tus dudas o temores, pero puedo escucharte y compartirlo contigo.

No puedo cambiar tu pasado ni tu futuro, pero cuando me necesites estaré junto a ti.

No puedo evitar que tropieces, solamente puedo ofrecerte mi mano para que te superes y no caigas.

Tus alegrías, tus tristezas y tus éxitos no son míos. Pero disfruto sinceramente cuando te veo feliz.

No juzgo las decisiones que tomes en la vida. Me limito a apoyarte, a estimularte y a ayudarte si me lo pides.

No puedo trazarte límites dentro de los cuales debes actuar, pero si te ofrezco ese espacio necesario para crecer.

No puedo evitar tus sufrimientos cuando alguna pena te parta el corazón, pero puedo llorar contigo y recoger los pedazos para armarlo de nuevo.

No puedo decirte quien eres ni quien deberías ser, solamente puedo amarte como eres y ser tu amigo.

José Luis Borges.

