

## ***Educar las emociones en los niños***



**¿Cuántas veces has escuchado la palabra inteligencia emocional? ó educar las emociones en los niños? ¿Realmente sabes que significan?**

En la gran mayoría de los talleres de padres que imparto, siempre resuena la misma pregunta: ¿Cómo puedo educar a mis hijos emocionalmente? ¿Qué debo hacer? ¿es posible educar las emociones en los niños? Bien, la respuesta es compleja. Es compleja en el sentido en que la inteligencia emocional es un concepto muy amplio. Además a los padres de ahora nos cuesta hacerlo, ya que durante generaciones se ha intentado ignorar o reprimir las emociones porque socialmente muchas de ellas no estaban bien vistas. Nuestros padres no nos han educado para ello de forma que debemos ser los impulsores de un nuevo concepto de educación y el comienzo es duro.

### ***¿Qué es inteligencia emocional?***

Es la capacidad de manejar y entender las emociones tanto propias como ajenas, obteniendo resultados positivos. Lo bueno de esta inteligencia a diferencia de la racional es que tanto la experiencia como el aprendizaje ayudan a dominarla y por tanto se puede “educar”. Poseer estas habilidades

como son el autocontrol, una sana autoestima, una correcta empatía, son predictores de un buen éxito personal.

### ***¿Cuándo aparecen las emociones?***

Las emociones aparecen desde que nacemos. Aprendemos a percibir las emociones de los demás desde los primeros meses, se estima que sobre los 5 o 6 meses del bebé. Y se considera la empatía como uno de los signos primarios de la capacidad de percibir la emoción. El bebé ya percibe si el otro está alegre, triste. Es una función como digo primaria y por tanto a grandes rasgos los bebés reconocen si la mamá, el papá, el otro bebé que está su lado están contentos o no. La cara es su centro de atención y al parecer más concretamente la boca. El tono de voz acompaña en este reconocimiento que hace el bebé de las emociones. Es evidente que el niño desconoce el significado real de las palabras pero tienen para él un significado muy parecido. Al fin y al cabo estas emociones son herramientas de comunicación: el llanto, la risa, los primeros sonidos...



**El desarrollo emocional y social es un factor primordial  
para educar niños emocionalmente competentes**



### ***¿Emociones positivas: buenas, emociones negativas: malas?***

Las emociones son reacciones psicofisiológicas a una situación. Proviene del cerebro primario (amígdala) con lo que son primitivas e inconscientes. Se establecen como básicas la tristeza, la alegría, la rabia/ira y el miedo. Estoy segura que muchas veces te has visto escondiendo o evitando mostrar estas emociones delante de tus hijos. La muerte de un familiar, una discusión... Escucho a menudo a madres que dicen "es que no les quiero hacer sufrir" "es muy pequeño para esto". ¿Qué crees que consigues al evitarles estas

situaciones? Pues generarle más confusión. Así no le vas a entrenar en la gestión de las mismas. A partir de ahora recuerda hacer este ejercicio. También te vendrá bien a ti.

Te quedará claro que las emociones no son negativas ni positivas, algunas son más agradables de sentir y otras menos pero todas forman parte de la riqueza del ser humano.

Cuanto antes se produzca el desarrollo de estas habilidades en tu hijo mejor preparado estará para las relaciones futuras. Tenemos la suerte de que los centros escolares concedores de esta necesidad social ya están trabajando en ello. **Resulta esperanzador que las escuelas no sólo destinen su tiempo al aprendizaje de habilidades académicas.** Como siempre digo, el colegio es sólo una parte de la vida de un niño, la parte más gorda nos corresponde a los padres, con lo que empieza desde ahora a estar atenta a las emociones y valorar la necesidad de expresarlas, no lo olvides.

### *¿Por qué es importante que sepan gestionar sus emociones?*

Cuando hablo de gestionar emociones me refiero a expresarlas y a la vez procesarlas. Es importante que tu hijo sepa hacerlo para poder tener un desarrollo social, emocional y cognitivo correcto. Es normal que les cueste hablar de ello, carecen de vocabulario y no entienden que esa emoción nos lleva a un sentimiento y tiene que eso que sienten tiene un nombre. Enséñale que están dentro de nosotros y son cosas que debemos dejar salir. Cada emoción expresa una señal: fíjate, amar indica acercarnos, miedo: indica estar alerta, despierto...

El niño que sepa gestionar sus emociones, será capaz de expresar y manejar una gran variedad de relaciones. Mostrará mayor tolerancia a la frustración y se enfrentará a situaciones nuevas con un buen ajuste. Si no se logra tener habilidades para la gestión emocional es posible que las situaciones nuevas o estresantes le suponga una limitación. Su conducta será más egocéntrica y tendrá menor competencia social.

## ¿Por dónde puedo empezar?

1. **Ayúdale a identificar las emociones, poniéndoles nombre.** Parece tonto pero si lo haces de esta forma ayudarás a desarrollar un vocabulario que tienda a expresar lo que siente, facilitando su capacidad emocional. “Estás enfadado porque has perdido el juguete?” o expresando tus propias emociones, “Hoy me siento algo triste porque no he tenido un buen día en el trabajo” “La abuela se pondrá muy contenta cuando te vea aparecer con ese dibujo”...
2. **Lee libros,** ya comenté en otro post el uso de los libros para educar a los hijos. **Creo en su poder y en lo facil que nos lo ponen cuando nos cuesta hablar de algún tema.** Pregúntale sobre como se sienten los personajes.
3. **Cuando tenga miedo a algo concreto,** un dibujo que vio en la tele, un perro que se le acercó y se asustó, lo que quiera que le haya mantenido atemorizado, **anímale a que lo dibuje y habla sobre ello.** Si no le enseñamos a hablar sobre lo que le da miedo no podrá ser precisos con sus emociones y es posible que por vergüenza o timidez, las reprima.
4. **[El juego de la cara.](#)** Este ejercicio lo utilizo bastante cuando imparto **[talleres de inteligencia emocional para niños.](#)** El uso de imágenes o de expresiones y de la palabra que lo acompaña ayudará a tu hijo a entender mejor la conexión entre las emociones y su nombre.
5. **Tú eres su modelo a seguir,** si no te expresas, si no dices como te sientes y pones nombre a lo que te ocurre es difícil que aprenda. Este ejercicio es bueno para ti, te permitirá entender en ocasiones que te pasa y te ayudará, estoy segura, a encauzar relaciones tanto profesionales como personales Lo digo mil veces, y en ocasiones resulto pesada, per es que los niños aprenden no sólo a través de las experiencias, también a través de la observación.
6. **No dejes que tu hijo crea que una emoción forma parte de él.** “Es que yo tengo mal genio, es mi carácter”. ¡¡Ojo a las etiquetas!! No podemos creer que una conducta nos domina y no podemos tener control sobre ella. Una buena gestión te traerá aprendizaje y buena

disposición para mejorar esta conducta sin anclarnos en que son características propias de cada uno.