

## ESCUELA DE PADRES

### LAS EMOCIONES

#### ¿Cómo ayudar a los niños a identificar y expresar sus emociones?

- ✓ *Prestarles atención emocional:* si el niño/a está preocupado por algo, se siente triste o enfadado, y viene a contárnoslo, necesita **SENTIRSE ESCUCHADO**. Si percibe que se le está escuchando con interés, es seguro que aprenderá a expresar sus emociones y a tenerlas en cuenta como parte importante de su persona. En cambio, si mientras habla seguimos viendo la tele, llegara un momento en que dejará de expresar lo que siente, se encerrará en sí mismo y hará lo mismo con los demás.
- ✓ *Dar nombre a las emociones:* a veces, con la intención de que el niño no sufra, se le dice "no pasa nada", "no llores por eso" y lo que se consigue es que se sientan peor, porque la emoción es algo que no se puede controlar. Así, cuando oyen palabras que definen sus sentimientos "que disgusto perder tu coche nuevo en el parque", "debe doler mucho sentirse abandonado por tu mejor amigo" ellos sienten alivio y consuelo por que se interpreta lo que están viviendo interiormente y se da nombre a sus emociones.
- ✓ *Enseñar a los niños/as palabras que expresen sus emociones:* a los niños les cuesta encontrar palabras que expresen lo que sienten, una manera de ayudarles es preguntando ¿cómo te sentiste cuando tu amigo te empujó? Triste, enfadado, etc., así les enseñamos a ser conscientes de lo que sienten y a saber expresarlo. Además empiezan a tomar consciencia y a entender los sentimientos y las emociones de los demás.
- ✓ *Enseñarles a ser empáticos con los demás:* si son capaces de ponerse en el lugar del otro y darse cuenta de lo que los demás sienten como el, les ahorraremos muchos conflictos y les ayudaremos a conectar rápidamente con los demás. Cuando un niño muerde a otro, es bueno hacerle ver que al otro niño le duele el mordisco y se siente mal.

#### LA PALABRA: EL PODER DE HACERNOS SENTIR BIEN O MAL

Las palabras tienen el poder de hacer feliz a un niño en un momento dado o de herirlo profundamente. Y es que la palabra encierra siempre un mensaje, que al oírlo frecuentemente lo terminamos creyendo y haciéndolo nuestro. Si un niño/a siempre escucha la frase "que torpe eres" no solo se la acaba creyendo, sino que además cada vez que se presente una experiencia donde tenga que demostrar sus habilidades ya se encargará el mismo de decir , "a mí esto se me da fatal, soy muy torpe" .

Por eso debemos de cuidar nuestra forma de hablarles y pensar antes en que queremos transmitir a nuestros hijos/as.

#### **COMO HACERLO**

Lenguaje positivo: si nuestra manera de hablarles es amorosa y les proporcionamos con nuestras palabras el apoyo que necesitan les vamos a dar seguridad en

momentos de dificultades. Si oyen de los padres, "tú puedes""veras como puedes resolverlo", cuando encuentren dificultades habrá una voccecita dentro de ellos que les empujará a intentarlo y conseguir aquello que quieran. En cambio si se habitúan a oír "eres un torpe" "eres un vago" "te das por vencido enseguida", en lugar de darles ánimos terminaran actuando tal y como les predcimos nosotros.

Por lo tanto es importante proporcionarles pensamientos positivos para llegar a lograr resultados deseados.

Reafirmar su identidad: escuchar frases como "me alegro de que hayas nacido""eres único para mi""te quiero como eres", llevan a pensar al niño que se le acepta y se le quiere de forma incondicional.

Favorecer la imagen positiva de su cuerpo: si se sienten orgullosos de su cuerpo, también se sentirán seguros a la hora de relacionarse con los otros. Si oyen "que guapa estas con tus gafas""que piernas mas fuertes tienes""tienes un pelo precioso" confiarán más en su imagen.

Ayudarle a desarrollar autonomía y responsabilidad: uno de nuestros objetivos es que los hijos/as lleguen a ser independientes y autónomos, sin embargo a veces con toda nuestra buena intención nos pasamos el día tomando decisiones por ellos "dame la ropa que te la pongo""te ayudare con esas sumas son muy difíciles para ti", así colocamos al niño/a en una situación de dependencia, que en ocasiones puede resultar cómoda pero a la larga les puede llevar a sentir incompetencia y frustración.

Es mejor que oigan "este problema es difícil, pero piénsalo y seguro que lo haces".

Intentemos por tanto dales lo mejor de nosotros, pero sabiendo que no son una prolongación nuestra y que nuestra función es que logren la confianza necesaria como para que emprendan su propio camino.

### **PALABRAS QUE HIEREN** ¡IMPORTANTE! Relacionado con los límites

Hay palabra que nunca deberían ser pronunciadas por que dañan emocionalmente al niño/a y deterioran su autoestima.

- ✓ *Negarle o retirarle el amor:* nunca debe oír afirmaciones como "ya no te quiero" "desde que naciste todo son problemas" "me avergüenzo de ti". El niño/a tiene que saber que aunque estemos enfadados, le queremos, el amor es incondicional.
- ✓ *Etiquetarle:* nunca debe oír "torpe, gordo, soso, desastre, etc." si lo oye constantemente se comportará como tal.
- ✓ *Culparle:* nunca debe oír "por tu culpa terminamos discutiendo""si te vas con tu amigo me sentiré muy solo", el daño que provoca la culpa puede llevarlo a mentir para evitar que le regañen e incluso a inhibirse y no tomar decisiones por miedo a equivocarse.
- ✓ *Compararle:* evitar frase como "aprende de tu hermano", "tu amiga si que estudia, deberías imitarla". Si tenemos que decirle algo nos referimos solo a sus acciones, nunca poniendo como modelo a los demás. Si la comparación

es con los hermanos lo único que se consigue es avivar los celos y crear resentimiento entre ellos.

- ✓ *Humillarle:* nunca se les debe decir "que vergüenza, te da miedo todo" "te pasaste el día llorando, pareces un bebe". La humillación es una de las descalificaciones que más puede dañar a un niño/a, cuando se humilla se genera agresividad hacia la persona que le ha humillado y distanciamiento.

## **LOS VALORES EN LOS NIÑOS/AS**

Durante sus primeros años, el niño comienza a darse cuenta y percibir que esta bien y que es lo que no se debe hacer, y aprende valores tanteando las normas y los límites que se presentan desde fuera. Los niños/as necesitan probar primero varias veces que sucede cuando hacen las cosas, para llegar poco a poco a interiorizar cualquier conocimiento nuevo.

El niño/a va a ir conociendo, aprendiendo y eligiendo los valores en cada una de las situaciones de su vida cotidiana y los padres van a ser sus primeros modelos a elegir, así pues, la adquisición de valores va a depender del ejemplo que se le da en el hogar, en la escuela..

Es importante conocer cuando el niño/a está preparado para recibir estos mensajes que le queremos transmitir, será inútil pretender, por ejemplo, que un niño de un año comparta sus juguetes con su amiguito, entre otras cosas porque está en plena etapa egocéntrica, donde le resulta imposible comprender al otro y pensar en sus necesidades, sin embargo, si podemos impedir que un niño de dos años muerda a otro para conseguir un juguete, aunque en ese momento le sea difícil entendernos.

### **Valores básicos en la vida de un niño**

- ✓ *La honestidad.* Ser honesto es mostrar coherencia entre lo que se piensa, lo que se siente, lo que se hace. Para que un niño llegue a interiorizar el valor de la honestidad, lo primero que necesita es sentirse aceptado tal cual, y tener la certeza absoluta de que sus padres le quieren por ser él mismo. De esta forma no tendrá necesidad de fingir, de mentir, ni de renunciar a su auténtica identidad para intentar agradar a los que le rodean.
- ✓ *Tolerancia.* Ser tolerante implica aceptar y respetar al otro tal cual es, aunque sea diferente o piense de forma distinta a la nuestra. La familia es el primer lugar donde se aprende a ser tolerante, pero de nada serviría enseñarlo a base de sermones y charlas, el niño tiene que ver y sentir que, aunque cada miembro tenga sus opiniones, su forma de ver o de pensar, todos se respetan, se escuchan y valoran.
- ✓ *Respeto.* El respeto es uno de los primeros valores que se debe transmitir a un niño/a, en primer lugar el respeto hacia él mismo. Si ayudamos al niño/a a desarrollar el autorespeto, crecerá con confianza incluso en los momentos de más vulnerabilidad. Lo que no se puede exigir es que el niño/a hable bien si al él se le chilla para pedirle algo, pretender que nos escuchan si a él se le ignora o que no nos interrumpa si a él no se le deja que acabe una frase.

- ✓ Una vez más, el ejemplo que reciba en su entorno va a ser fundamental para aprender a comportarse con los demás.
- ✓ La responsabilidad. La responsabilidad implica responder de nuestras acciones, así como de las consecuencias que de derivan de ellas. Es un valor que los niños/as desde pequeños pueden aprender fácilmente, siempre y cuando se les permita llevar a cabo aquellas tareas para las que van estando preparados.

Para que un niño/a pueda interiorizar el sentido de la responsabilidad en su vida son necesarias dos cosas.

**Darle autonomía permitiéndole que haga las cosas por él mismo.** Si el niño/a percibe que sus padres están pendientes de todas sus obligaciones, llega un momento en que deposita su responsabilidad en ellos, que son los que le sacan siempre las castañas del fuego.

**Permitirles que aprendan de las consecuencias de sus actos.** A veces, uno aprende a ser responsable cuando comprueba que sus actos tienen consecuencias "si llego tarde mis amigos se van y no me esperan".

Es conveniente hablarles con antelación de las posibles consecuencias si no llevan a cabo sus obligaciones, pero una vez que se les advierte son ellos los que se deben responsabilizar.

- ✓ La solidaridad. Todos los padres desean que sus hijos sean generosos y aprendan a ser solidarios. Cuando el niño/a es pequeño ya hemos comentado que aun no está preparado para ser capaz de ponerse en el lugar del otro, es egocéntrico por naturaleza, y es normal que lo quiera todo para él. Necesitará unos años para comprender que es mejor compartir sus cosas porque así tiene amigos con quien jugar y eso es más divertido que encontrarse solo. Es importante que aprendan a ser solidarios con aquel que tiene menos, es bueno que participen en campañas que se hacen a favor de los que necesitan, aportando algún juguete, etc. Con estas iniciativas les enseñamos no solo lo bien que se puede sentir ayudando al otro desinteresadamente sino también a valorar lo que ellos tienen, que a veces no son conscientes de ello.
- ✓ La paciencia. Para ser pacientes hay que aceptar las cosas y las situaciones tal y como son y confiar en que si algo tarda en llegar o no sale como esperamos, siempre hay una razón para que esto ocurra, pero en cualquier caso para bien. Cuando son pequeños les cuesta mucho esperar, ser pacientes, cuando quieren algo lo demandan al instante y si nos demoramos protestan, la razón es que no tienen todavía noción del tiempo.

Podemos ayudarles escuchándolos, diciéndoles que entendemos que a veces es difícil esperar y enseñándoles cosas que se pueden hacer mientras esperamos. (Juego del veo-veo ...).