

## Comunicación

### ■ Sentimientos y emociones

*Vuestra hija o hijo sordo ya ha empezado el cole. Ahora, además de papá y mamá y el entorno más familiar, aparece la profe, los amigos y amigas, los compañeros y compañeras... y muchas experiencias nuevas que harán aparecer emociones y sentimientos que no conocían. ¡Aprovéchalo! La infancia es el período ideal para que los niños y las niñas vayan poniendo nombre o signo a sus emociones y sepan que, por ejemplo, cuando están enfadados su cuerpo está en tensión, o cuando están nerviosos sienten la tripa como con un nudo...*

*Es fundamental que aprendan a expresar sus emociones y que los padres y madres les deis la oportunidad de que lo hagan en familia. Favorecer esto será una tarea divertida y con grandes beneficios... ¡para todos y todas!*

### Descifrando lo que sentimos

Saber que eso que te pone tan triste y con un nudo en la tripa es una emoción no es nada fácil para ellos y ellas. Necesitan aprender a poner nombre (o signo) a ese sentimiento que seguramente no entienden todavía.

- ❖ **Las emociones son** el miedo, la alegría, la ira, la tristeza, la vergüenza.... Conocer las emociones hará que se conozcan mejor, que empiecen a controlarse y también entiendan mejor a los demás y saber que eso que sienten también lo sienten los demás.
- ❖ **Las emociones no son** ni buenas ni malas, simplemente son. Lo que como padres y madres podéis enseñarles es a controlar lo que hacen con ellas: patear, romper todo, pegar a su hermana.... Estar enfadado no se

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

puede controlar, tirar y romper todo porque estás enfadado sí se puede enseñar a controlar.

## ¡Manos a la obra!

### 1. Antes de empezar

Algunas emociones y sentimientos a veces son muy difíciles de explicar por los niños y niñas. Esta capacidad de poner nombre o signo a lo que sentimos se aprende poco a poco: viendo a otras personas, en la tele y también cuando nos ponen ejemplos las personas de nuestro entorno: mamá, el hermano, la abuela...

Para que a las niñas y niños sordos les llegue una información más completa sobre las emociones y sentimientos y cómo resolverlas es muy positivo que vosotros les deis ejemplos y explicaciones ricas y variadas. Darles más oportunidades y ejemplos donde puedan ver más situaciones donde una niña siente miedo y cómo lo soluciona o cómo un niño expresa su alegría.

Se trata de darles las herramientas necesarias para que sean ellas y ellos mismos los que vayan entendiendo mejor sus sentimientos y emociones y vayan aprendiendo a controlarse.

### 2. Una buena manera de empezar

Si poco a poco va poniendo nombre a todas esas emociones se entenderá mejor a sí mismo, se sentirá mucho más tranquilo (ya sabe lo que le pasa) y sabrá que puede contar con vosotros para hablar o signar de sus cosas.

- ❖ **Escúchale con los cinco sentidos.** Hazle sentir que lo que te va a contar es algo importante para ti, que le dedicas tu tiempo e intenta

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

ponerte en su lugar: eso que te está contando que para nosotros no tiene tanta importancia para él o ella es un mundo.

- ❖ **No negarle lo que siente: ponle nombre/signo.** Si se siente mal porque su amiga no quiere jugar hazle entender que lo que le pasa es que se siente triste. Si se ha enfadado mucho por algo, decidle algo parecido a: *“Ya veo que estás (enfadado) porque (gritas) pero cuando tú haces eso a mamá y papá (no les gusta)”*.
- ❖ **La importancia de vuestra actitud.** Es posible que a veces no le entendáis y no sepáis cómo explicarle eso que siente. Esto es muy normal, no os desaniméis.

¿Te ha intentado contar algo y no le has entendido?

No te desanimes, lo importante es seguir intentándolo, si hoy no ha salido muy bien seguro que mañana saldrá mejor.

Recuerda que lo importante es intentarlo y no abandonar.

**No os desaniméis que seguro que lo estáis haciendo genial.**

### ¿Qué ha aprendido?

Algunas experiencias le hacen sentir emociones que puede que no conozca.

Poco a poco, y gracias a vosotros, papás y mamás, las va identificando, poniendo nombre y encauzando. Ahora entiende mejor lo que le pasa y también lo que les pasa a sus amigos, a mamá, a la hermana...

De paso aprende que la familia es el mejor sitio para hablar de emociones además de sentirse comprendido, aceptado y muy querido.

### Hablan las mamás y los papás...

**Se ha muerto su mascota, ¿qué le digo?**

[www.mihijosordo.org](http://www.mihijosordo.org)

Sabemos que no queréis que sufra pero negarlo tampoco es la solución. Vuestro hijo o hija confía en vosotros y mentirle no es la mejor opción. En cambio hacerle entender sus sentimientos, cómo se siente es algo muy positivo. Darles una explicación clara y sencilla (*“la tortuga era ya muy mayor y su corazón ha dejado de funcionar”*) y enseñarle a entender cómo se siente (*“es normal que estés triste cariño”*) es la mejor opción.

### ***Sus amigas no le hacen caso***

Es esta etapa donde empiezan las relaciones de amistad, los mejores amigos y amigas... por eso para ellos y ellas este tema cobra importancia. No le quitéis importancia diciendo *“no pasa nada”*, entended que lo ha pasado mal y escuchadle (*“es normal que estés triste”*). Podéis también contarle alguna experiencia vuestra cuando tenáis su edad.

### ***Hemos decidido separarnos***

Ante esta noticia y a estas edades tendrán muchos sentimientos y emociones mezcladas. Vuestra labor como padres y madres continúa aunque ya no seáis pareja, que lo entienda le ayudará mucho (*“es normal que ahora te sientas triste pero nosotros siempre estaremos contigo”*) incluso dadles algún modelo (*“hay niños que creen que los papás se separan por su culpa... ¿tú también lo piensas?”*).

### ***Se ha enfadado muchísimo porque no vamos de vacaciones***

Ante un ataque de enfado y rabia es muy importante vuestra actitud: no os dejéis llevar por la situación y os enfadáis como él o ella. Lo mejor es que encaucéis su rabia y le pongáis nombre a lo que siente: *“Es normal que estés enfadado pero cuando tú te pones así mamá y papá se quedan muy tristes”*. De todas formas, si alguna vez se os escapa el enfado no pasa nada, ¡es humano y normal!

## Algunas buenas ideas

- ❖ **Dile cómo estás.** En vez de hacerle mil preguntas (“¿qué has comido?” ¿qué has hecho en el cole? ¿tienes deberes?...”) contadle lo que os pasa, cómo os sentís, etc. adaptándoos a su nivel ¡claro!. Que los padres y madres cuenten cómo se sienten ayuda a los niños y niñas a entender cómo se sienten ellos y ellas. Con que le contéis qué tal hoy en el trabajo, qué habéis comido, qué habéis hecho, etc. le estaréis enseñando que igual que sus papás le cuentan cosas, él o ella también puede contarlas. ¡Probadlo!
- ❖ **Jugando a ser otra persona: ¿Cómo te sentirías si...?** Podéis ponerle situaciones diferentes y le preguntáis cómo se sentiría él o su muñeco, por ejemplo. Eso le ayudará a ir entendiendo mejor las diferentes emociones.
- ❖ **Cuentos, películas...** Podéis aprovechar los cuentos que leáis juntos o las películas, series etc. que veis en familia para hablar sobre los personajes: ¿cómo crees que se sienten? ¿por qué crees que se siente así? ¿qué ha hecho para resolverlo?
- ❖ **La caja mágica de las emociones.** Dibujad la cara de niños y niñas o recortes de revistas con distintas emociones (enfadado, triste, vergüenza...) Identificadlas con signos, con la palabra escrita, etc. y luego jugad a imitarlas. También, cuando se sienta así podremos buscar su emoción en la caja mágica o incluso ir incorporando emociones nuevas.
- ❖ **Cocinando para la familia.** Aunque a primera vista no parezca una actividad muy relacionada con las emociones en realidad sí lo es. ¿Por qué no preparar la tarta de cumpleaños a mamá? Para hacerlo vuestra hija o hijo tendrá que pensar en lo que le gusta a mamá, es decir, “conectar” con sus preferencias y no pensar sólo en las suyas. Además,

cuando cocinan hacen un esfuerzo de paciencia: en un mundo en el que lo queremos todo aquí y ahora enseñar a las hijas y a los hijos el posponer la gratificación les enseña a tener paciencia y a controlar sus emociones, es algo muy positivo y beneficioso. ¡Seguro que la tarta estará buenísima!

¿No te ha quedado claro?

No olvides que puedes consultarnos en el apartado *Pregúntanos*. Además en la colección de DVD *Mi hijo sordo* podrás ver aspectos relacionados con las niñas y niños sordos en estas edades. Ver *Materiales*.