
Salud emocional

Cada vez se da más importancia a la educación emocional. Permite adquirir destrezas para el manejo de los estados emocionales, reducir las emociones negativas y aumentar las positivas. Los niños con inteligencia emocional son más felices y confiados. Tienen más éxito. Se convierten en adultos responsables, atentos y productivos.

Muchos de los problemas que afectan a la sociedad actual (drogas, violencia, prejuicios étnicos...) tienen un fondo emocional. Cambios en la respuesta emocional a los acontecimientos, previenen comportamientos de riesgo.

¿Qué son las emociones?

Son reacciones del cuerpo y de la mente como respuesta a ciertos estímulos: personas, lugares, sucesos, recuerdos.

Determinan nuestra relación con el mundo.

Son emociones básicas: la alegría, la tristeza, el miedo, la ira, la rabia, la ternura, la sorpresa...

No hay emociones malas. Las hay inadecuadas y que deben de ser moduladas para nuestro beneficio.

Por ejemplo, [el miedo](#) nos sirve para apartarnos del peligro y actuar con precaución, pero a veces nos puede impedir hacer algo que nos es útil o gratificante.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Es saber escoger entre la mejor de las emociones para adoptarla a la situación que nos encontremos.

Requiere aprendizaje y entrenamiento. No olvidar que para enseñar a los niños el manejo de sus emociones primero hay que aprender a manejar las nuestras.

¿Cómo educar a nuestros hijos emocionalmente? o ¿cómo criar niños felices, saludables y exitosos?

Los bebés no tienen capacidad de regular sus estados emocionales. Necesitan de otra persona (madre, padre, cuidador...) para adquirirla. Los [cuidados amorosos](#) aseguran su salud emocional.

El [contacto físico](#) y emocional -responder a las sonrisas y arrullos, acunar, hablar, abrazar, tranquilizar- permite al niño establecer la calma en situaciones de necesidad. Y así, aprende a regular por sí mismo sus emociones.

¿Cómo hacerlo?

[Jugar e interactuar con el bebé](#) crea un fuerte vínculo que ayudará a su hijo a sentirse seguro y querido.

A medida que crecen, enseñarles a manejar las emociones, a expresar los sentimientos de forma adecuada, a superar sentimientos negativos como la ira y el rencor, a hacer amistades y conservarlas, a trabajar en grupo, soportar las burlas, respetar los derechos de los demás, motivarse cuando las cosas se ponen difíciles, tolerar las frustraciones y tener una autoestima alta.

¿Cómo enseñar a nuestros hijos a gestionar las emociones?

Es bueno que aprendan a expresar las emociones. A hablar de ellas, conocer lo que sienten, como lo sienten y como les afecta. Todo esto les ayuda a intentar cambiar lo que les hace daño y a potenciar lo que les ayuda.

1. Reconocer las propias emociones

Los niños deben aprender a expresar lo que sienten. Desde el inicio del lenguaje, hay que enseñarles a tener un vocabulario emocional. A conocer y nombrar las distintas emociones. A reconocer cuando están contentos, tristes, enfadados o tienen miedo.

Ejemplos de cómo hacerlo:

- Mostrarle caritas de alegría o tristeza. Que ellos expresen como se sienten y razonar con ellos porque se sienten así.
- Ayudarse de un espejo. Mostrarle gestos que reflejen distintas emociones y que las vayan nombrando.

2. Manejar las emociones

No se trata de tapar o anular emociones si no aceptarlas y aprender a que no les hagan daño. Antes se inculcaba a los niños varones que no debían llorar ni mostrar debilidad. Esto ha hecho que muchos hombres no sepan hablar sobre lo que sienten.

Enseñarles a expresar los sentimientos de forma adecuada. Suavizar expresiones de ira, furia, irritabilidad es fundamental para las relaciones interpersonales. Hay que enseñarles a afrontarlas.

En su desarrollo los niños deben aprender a controlar su comportamiento, los episodios de llanto y enfados (rabietas) como respuesta a la frustración. Deben ir aprendiendo a soportarlas sin alterarse tanto y sin que se desorganice todo su comportamiento.

Ejemplos de cómo hacerlo:

- Si tiene [rabietas](#), ignórelas en ese momento. Quiere llamar nuestra atención. Cuando cedan, hablar sobre ello dándole a entender que así no se debe de actuar.

3. Reconocer las emociones de los demás. "Ponerse en lugar del otro": Empatía

La mayoría de los niños pequeños muestran empatía emocional a lo largo de su primer año de vida. Los bebés suelen observar a otro niño que llora y suelen ponerse a llorar también.

En la empatía hay dos fases: en los primeros seis años de vida desarrollan capacidad para reaccionar

emocionalmente hacia los demás, y luego esto se hace de una forma consciente.

Un desarrollo emocional satisfactorio significa tener emociones y conductas que reflejen preocupación por los demás: compartir, ayudar, estimular, mostrar una conducta altruista, tolerancia hacia los demás y voluntad de respetar las normas sociales.

Ejemplos de cómo hacerlo:

- Hacerles reflexionar con preguntas como: "¿Por qué crees que está llorando tu amiguito?" "¿Por qué está enfadada mamá?" "Lucía está contenta porque... ¿?". El niño comenzará a reconocer tanto sus propias emociones como las ajenas.
- [La lectura de cuentos](#) ayudará a hablar sobre las emociones de los demás. Favorece el desarrollo y riqueza de vocabulario. Ofrecer a través de sus personajes, qué sienten, qué situaciones atraviesan, cómo las resuelven.

Se deben establecer normas familiares claras y coherentes

Inculcarles que sean responsables. Las tareas domésticas y otras responsabilidades deben aumentar con la edad. A los tres años, deberían lavarse solos, ayudar en tareas simples, como poner la mesa. No se deben dar recompensas. Deben hacerlo porque ayudar a los demás es lo correcto.

Capacidades sociales

La competencia social y sus habilidades son la base del liderazgo y popularidad.

Estimularles a establecer relaciones, a desarrollar la comunicación y a saber escuchar (escucha activa).

Enseñarles que nuestros deseos y necesidades están limitados por los de los demás.

Las primeras capacidades de comunicación social las aprenden a través de las [conversaciones con su familia](#).

¿Cómo hacerlo?

- Las caminatas largas, paseos a pie o en coche ofrecen oportunidades para hablar con nuestros hijos, compartir ideas y sentimientos, conocer sus metas y sueños. Hablar de los errores, fracasos, problemas y dar soluciones.

Tolerancia a la frustración

No temer frustrar al niño. Nuestras [normas](#) deben ser coherentes. Ser constantes en las actuaciones. Mantener la calma. Las alegrías deben ser siempre mayores que las frustraciones.

Cuando el niño quiere conseguir algo presenta cierto grado de frustración si no lo logra. Retrasar la gratificación aumenta la tolerancia. Esta capacidad se puede incrementar a partir de los cinco años. Depende de sus experiencias anteriores de éxito o fracaso, de las promesas que se le hicieron y de la confianza en la persona que lleva a cabo la promesa.

Ejemplos de cómo hacerlo:

- Al pasar por un kiosco, [enseñarle a no](#) comprar algo con inmediatez (cromos..) y postponerlo para más tarde cuando sea mejor.

Autoestima y respeto

Para una buena [autoestima](#) el niño necesita el apoyo emocional de sus padres, sentirse querido. Darle con frecuencia mensajes de felicitación y alegría

Ejemplos de cómo hacerlo:

- Elogiarle por las conductas adecuadas (por ejemplo, *"¡Qué bonita torre estas construyendo!"*). Sé preciso, sincero y evita la adulación excesiva.
- Demuestra interés por lo que está haciendo. Participa en la actividad, describe lo que ves y refleja sus sentimientos (por ejemplo, *"Parece que realmente te gusta que esos dos tipos luchen entre sí. Pero no pareces enfadado, supongo que te diviertes luchando"*).
- Observarlo y deja que se equivoque. Tu trabajo es observar y reflejar lo que ves, no controlar o guiar.

Enlaces interesantes en nuestra web

- [Blogs pediátricos: Inés Merino](#): Proyecto EMOCIONARIO

Fecha de publicación: 27-03-2015

Autor/es:

- [Dolores Hernández Morillas](#). Pediatra. Centro de Salud de La Zubia La Zubia (Granada)
- [Jose Emilio Callejas Pozo](#). Pediatra. Centro de Salud de La Zubia. La Zubia (Granada)

