GUÍA PARA PADRES

CUENTO: UN MOMENTO A SOLAS

Por María Alejandra Dyer, psicóloga infantil C.Ps.P. 35731.

1

EL DESAFÍO

Si hay una verdad absoluta en este mundo es que los niños aprenden del ejemplo de sus padres. Y esto vale para todo, para lo bueno y para lo malo. La inteligencia emocional no es una excepción, y cómo manejar las emociones es una de las enseñanzas más significativas que le podemos dar a los niños.

Enseñar a nuestros hijos a identificar, nombrar, elaborar y regular las emociones, es de los retos más grandes que enfrentamos en la crianza. Se nos hace más fácil hablar de emociones como la alegría o la sorpresa, pero cuando tenemos que hablar de la ira, el miedo o la tristeza, se nos enredan las palabras y podemos llegar a bloquearnos.

Y es que nos gustaría evitarle a nuestros hijos cualquier emoción desagradable. Pensar en la posibilidad de que nuestros pequeños sufran, nos aterra y nos paraliza. Si fuera posible, cargaríamos nosotros con cualquier malestar, el que sea, con tal de que ellos no lo experimenten.

Pero la vida tiene altos y bajos, y es mejor que, desde pequeños, los niños aprendan que las emociones “negativas” también nos enseñan, y que todos, ABSOLUTAMENTE TODOS, las sentimos y lidiamos con ellas. Negarlas o reprimirlas no es la salida. Los pequeños desagrados de la vida permiten desarrollar tolerancia a la frustración y un mundo emocional muy rico y saludable.

Todos tenemos días buenos y no tan buenos. No podemos estar con una sonrisa de oreja a oreja las 24 horas del día. A veces nos sentimos preocupados, tristes o fastidiados y, contrario a lo que podríamos pensar, es importante que lo podamos comunicar a los niños, en un lenguaje apropiado para su edad, sin necesidad de dar detalles que tal vez no logren comprender, pero con honestidad y transparencia.

Lo más importante, luego de explicarles que no estamos teniendo un buen día, es contarles qué estrategias utilizamos para sentirnos mejor. Así, cuando a los niños les pase algo similar, podrán replicar las estrategias de sus papás, hasta que encuentren las propias. Hablar sobre nuestras emociones con alguna persona cercana, técnicas de relajación y respiración, tiempo a solas, distraer la mente practicando alguna actividad que disfrutamos, son algunas de las herramientas que podemos enseñarle a los niños.

2

ACTIVIDAD

Luego de leer el cuento “Un momento a solas”, conversemos en familia sobre las emociones. Enumeremos y dibujemos las 6 emociones básicas (alegría, tristeza, ira, miedo, asco y sorpresa). Dibujemos una situación que nos haga sentir cada emoción (seis en total). Luego, comentemos algunas estrategias que podemos utilizar para que, si nos sentimos un poco mal, podamos sentirnos mejor y si nos sentimos bien, podamos prolongar esa satisfacción, y así disfrutar plenamente de nuestras emociones, ¡hasta de las negativas!

Pd. Si notas algún comportamiento nuevo o distinto en tu hijo que llame tu atención, y quisieras conversar un poco más al respecto; te recomendamos considerar una consulta psicológica. Yo puedo ayudarte si me escribes a este correo mariale.dyer@gmail.com