



Los sentimientos en el niño

Los niños, al igual que los adultos, van a experimentar diversos sentimientos como consecuencia de los acontecimientos que se suceden diariamente en su vida. Sin embargo, a diferencia de éstos, la búsqueda de referentes y soportes seguros sobre los que apoyarse, coloca al niño, en sus diferentes etapas evolutivas, en una situación de mayor vulnerabilidad y desprotección frente a los sucesos adversos o cambiantes de su entorno.

Desde bebés, el modo en que la madre reacciona cuando el niño sonríe o llora constituye todo un ejemplo de acompañamiento emocional, de respuesta a las emociones del otro en ambos sentidos. Este vínculo que se forja ya desde tan pequeños proporciona también el vehículo más sencillo a través del cual los padres enseñan a sus hijos cómo relacionarse, comprender y conectar con las emociones de otra persona y encauzar los propios sentimientos, lecciones fundamentales que marcarán su futuro.

La sensación de seguridad de verse comprendido en estos primeros momentos de nuestra vida es ya un primer paso para más adelante encarar sucesivos encuentros con compañeros, amigos y parejas.

A medida que pasan los años, el modo en que el niño afronta una situación de crisis, por ejemplo una pelea en el colegio, va a ser reflejo en buena medida del modo en que la familia afronta las crisis.

Si ese entorno es sano emocionalmente, el niño se sentirá protegido aun en medio de los acontecimientos más desfavorables, aumentando y haciendo valer su capacidad de afrontar y sobreponerse a acontecimientos desfavorables.

Un ataque de enfado y rabia de un niño, por ejemplo, puede ser una oportunidad única. Lo ideal sería que el padre no se enfadara igual que el niño, aumentando la gravedad de la situación, pero que al mismo tiempo no muestre una actitud pasiva, abandonando al niño a su suerte por no querer dar mayor importancia a los hechos. Si en lugar de quedarse en estos extremos, el padre logra contener su propio enfado, no dejándose arrastrar por él y logra contactar con su hijo ayudándole a contener y encauzar su propia rabia habremos dado un gran paso.

Esto no quiere decir que vivamos en un permanente estado de mansedumbre y tranquilidad sino que el entorno sea lo suficientemente flexible como para poder recuperarse de una situación difícil con cierta rapidez y con las menores consecuencias posibles.

“La función protectora de la familia no funciona cuando los padres fingen que no ha ocurrido nada, sino cuando transmiten a sus hijos la idea de que están abordando juntos un problema que les afecta a todos”.



Cómo educar a nuestros hijos con inteligencia emocional

No pretendemos establecer un decálogo, más bien se trata de hacer reflexiones que puedan ayudar a los padres a repensar el propio estilo comunicativo para ir incorporando algunas herramientas más enriquecedoras para el conjunto de la familia.

Acostumbrarse a hablar de emociones:

Se trata de expresar las emociones con mayor naturalidad en lo cotidiano. Cuando hablamos de cómo nos ha ido en el trabajo, en el colegio, cómo hemos resuelto una dificultad o problema, cómo hemos participado de una nueva actividad, conviene expresar algo más que los hechos, llegando a manifestar pensamientos, interpretaciones de lo ocurrido y sentimientos que hemos vivenciado.

¿Cómo te has encontrado después de hacer? ¿Qué te ha resultado más difícil? ¿Por qué es importante para ti.....? ¿Cómo lo ha vivido la otra persona con la que estabas?

Enseñar a identificar las emociones y ponerles nombre:

La riqueza en el vocabulario a la hora de expresar emociones otorga una mayor profundidad y concreción en el modo en que manifestamos lo que nosotros u otras personas sentimos. Apartarse de expresiones como estoy bien, estoy mal, estoy “plof”, estoy “de bajón”, estoy “guay”, puede resultar tan enriquecedor como aprender a distinguir los distintos colores de la naturaleza.

Preguntas como ¿qué quieres decir con que estás “plof”? no sólo nos permiten enriquecer el lenguaje y mejorar la comprensión de cómo se encuentra la otra persona, sino que también le ayuda a ésta a tomar una mayor conciencia de su estado, mejorando por tanto el manejo que hace de la situación.

Evitar realizar juicios acerca de las emociones del otro:

Es vital tener claro que los sentimientos no pueden ser empleados como elemento de valoración de la bondad o maldad de una persona, no pueden servir para emitir un juicio sobre ella.

Es preciso diferenciarlos de las conductas que se suceden posteriormente pues no siempre a un determinado sentimiento tiene por que seguir una conducta dada.

Para ayudar a nuestro hijo a conducir sanamente el sentimiento, es necesario evitar tacharlo de malo por sentir de una determinada manera, para fomentar la responsabilidad en el manejo de su conducta posterior.

Juegos y estrategias para el aprendizaje y desarrollo de la inteligencia emocional.

Presentamos unos cuantos recursos con idea de que puedan servir a los padres como herramienta, juego o dinámica para realizar en familia.



Principios familiares:

Los principios de la familia pueden servir de ayuda para concretar aquello sobre lo que deseamos hacer hincapié. Estos principios podrían ser del tipo:

"Utilizaremos la palabra para ponernos de acuerdo y no nos pegaremos".

"Todos los domingos comeremos juntos".

"Cuando alguien necesite ayuda de otro la pedirá y siempre tendrá respuesta".

"A los abuelos los cuidaremos más que a nadie",...

Estas normas, descritas y aprobadas por todos se colocarán en un lugar visible y serán empleadas en aquellos momentos difíciles de la familia en los que alguno de los miembros esté incumpliendo con lo pactado. Con el paso del tiempo, a medida que las circunstancias de la familia vayan cambiando, también habrán de modificarse estas disposiciones.

Juego de cartas:



Consiste en dibujar en pequeñas cartulinas del tamaño de una carta de baraja, cartas que representen los diferentes sentimientos. Diariamente escoger una carta con la emoción que más nos identifica ese día y pegarla con un imán en un lugar visible de la casa. Los demás miembros de la familia pueden jugar colocando también sus cartas y comentando el motivo por el que las han elegido durante la hora de la cena, por ejemplo.

Lectura de cuentos:



Consiste en escoger y leer cuentos en los que podamos pedir al niño que identifique los sentimientos de los personajes principales y el modo cómo los expresa. Este mismo ejercicio puede realizarse con películas o programas de televisión (algunos).

Cocinando:



Cocinar tiene mucho de un elemento esencial de la inteligencia emocional: la capacidad de posponer la gratificación. Muchas veces, los juegos a los que se enfrentan los niños buscan la satisfacción inmediata de su deseo de gratificación o estímulo personal.

Hoy en día, sabemos que cuanto mayor es la habilidad de un niño de posponer la gratificación que obtiene por la realización de una determinada conducta, mayor es su capacidad de esfuerzo, paciencia y control emocional en definitiva.

Si queréis poneros en contacto con nosotros, estamos en:

UNIDAD ASISTENCIAL DE DROGODEPENDENCIAS

EQUIPO DE PREVENCIÓN

C/Otero Pedrayo s/n

Monforte de Lemos (Lugo)

Tlf. 982 400495 - Fax - 982 405172

uadmonforte@yahoo.es

Horario: de 8 horas a 15 horas

PREVENCIÓN = SALUD



Boletín para madres y padres

La prevención en casa

la mejor ayuda

Unidad Asistencial de Drogodependencias de Monforte

EDUCACIÓN EMOCIONAL

DESDE LA FAMILIA

¿Por qué hay que educar las emociones?

Nuestra vida es mucho más rica en emociones de lo que solemos pensar. A lo largo de un día experimentamos una gran variedad de ellas de forma consciente o no.

A pesar de no ser totalmente conscientes, nuestras emociones iluminan o ensombrecen nuestra vida y se combinan formando un paisaje determinado que además contagiamos a los que nos rodean más o menos intensamente, y, que en el caso de nuestros hijos puede terminar siendo determinante en su manera de ver el mundo.

