

## *Ayudar a los niños a navegar por los grandes sentimientos*

Cuando los niños pequeños comiencen a explorar su mundo y desarrollen importantes habilidades lingüísticas y de aprendizaje, un día se dará cuenta de que se han convertido en su propia personita. A medida que nuestros niños aprenden a expresarse, sus personalidades brillan con MUCHOS sentimientos y emociones importantes.

Según una encuesta nacional para padres realizada por Zero to Three (2015), dos tercios de los padres (66%) creen que los niños de 2 años o menos deben tener la capacidad de controlar sus emociones (por ejemplo, no hacer una rabieta cuando están molestos). Sin embargo, según la investigación, esta capacidad no comienza a desarrollarse hasta alrededor de los 3,5 a 4 años. Comprender de lo que es capaz su hijo en lo que respecta a las emociones y el autocontrol es la mitad de la batalla a la hora de averiguar cómo puede ayudar a su hijo a superar los altibajos emocionales de los primeros años.

### **Desarrollar el coeficiente intelectual emocional**

Tomarse el tiempo para notar y etiquetar las emociones ayuda a los niños a comenzar a prestar atención a cómo se sienten. Esto es importante porque prestar atención a nuestras emociones es el primer paso para aprender a manejarlas.



A veces, simplemente nombrar una emoción ayuda a calmarla. Con demasiada frecuencia tratamos de fingir que no sentimos emociones negativas hasta que es demasiado tarde y nos sentimos terribles (de frustrados a enfurecidos; de decepcionados a derrumbados). Reconocer una emoción se siente validado y te ayuda a comenzar a pensar de manera constructiva sobre qué hacer con ese sentimiento.

Los padres pueden ayudar a enseñar a los niños a hacer esto modelándolo en su propio comportamiento. Por ejemplo, si está molesto porque olvidó algo en el supermercado, comparta ese sentimiento: "¡Estoy tan frustrado ahora! ¡Olvidé la leche!" Luego, después de haber reconocido cómo se siente, puede modelar sus habilidades de afrontamiento y resolución de problemas. Podría decir: "Voy a tomar algunas respiraciones profundas para calmarme, eso a menudo me ayuda". Luego, una vez que esté tranquilo, puede decir: "¿Cómo puedo resolver este problema?" Haga una lluvia de ideas junto con su hijo.

Los niños comenzarán a captar las habilidades que usted les modela, pero también necesitan apoyo adicional a medida que comienzan a aprender a lidiar con sus emociones. Si nota que su hijo comienza a verse molesto, pídale que describa cómo se siente en su cuerpo. ¿Pueden etiquetar sus sentimientos?

Asegúrese de que si su hijo le dice que se siente triste, ansioso o enojado, no trate de disuadirlo de inmediato. A veces escuchar "¡Oh, no es tan malo!" puede hacer que los niños sientan que sus emociones están mal y,



sin darse cuenta, enseñarles que no deben compartir cómo se sienten. En cambio, puede validar la emoción ("Sí, eso suena frustrante" o "Pareces decepcionado") y luego fomentar formas saludables de lidiar con ese sentimiento.

## Deshacerse de las grandes emociones

Otra parte importante para que un niño aprenda a etiquetar conscientemente sus emociones es que lo alienta a comenzar a prestar atención a cómo se siente, lo que significa que puede notar una emoción antes, antes de que comience a sentirse abrumadora.

A veces, los padres pueden verse sorprendidos por las fuertes emociones que muestran los niños durante las rabietas. Pero los niños no pasan de la calma a los sollozos en el suelo en un instante, aunque parezca así. Las emociones se acumulan con el tiempo, como una ola. Los niños pueden aprender a manejar esas emociones que parecen abrumadoras al notarlas y etiquetarlas antes, antes de que la ola sea demasiado grande.

Muchos niños se benefician al calificar qué tan fuertes son sus emociones en una escala del 1 al 10, donde 1 es calmado y 10 está furioso. También puedes modelar haciendo esto. Cuando se sienta frustrado porque olvidó comprar leche en el supermercado, puede anunciar que está en un 4. Puede parecer una tontería hacer esto al principio, pero les enseña a los niños a hacer una pausa y darse cuenta de cómo se sienten. Para los niños que aprecian las ayudas visuales, algo como un "termómetro o gráfico de sentimientos" podría ayudar.



*Para obtener más ideas sobre cómo enseñar a los niños sobre las emociones a lo largo de la vida diaria, consulte este artículo: <https://www.ecmhc.org/ideas/emotions.html>*

<b>5</b>	rabia, furioso	
<b>4</b>	enojado	
<b>3</b>	frustrado, confundido, molesto, triste	
<b>2</b>	nervioso, preocupado, ansioso	
<b>1</b>	feliz, tranquilo, satisfecho, contento	

## El Rinconcito de los Libritos

The Way I Feel / **Así es como me siento**  
by Janan Cain

Grumpy Bird  
by Jeremy Tankard

Ruby Finds a Worry  
by Tom Percival

Síguenos en Facebook & Twitter @OPECParentingEd



Para recursos parentales adicionales encontramos nuestro sitio web:

[orparenting.org](http://orparenting.org)

## Referencias

Tuning In: Self-Control

<https://www.zerotothree.org/resources/1601-tuning-in-self-control>

Helping Kids Deal With Big Emotions

<https://childmind.org/guide/parents-guide-to-problem-behavior/helping-kids-deal-with-big-emotions/>

Ideas for Teaching Children about Emotions

<https://www.ecmhc.org/ideas/emotions.html>