

## ***Los cinco pasos del Entrenamiento Emocional***

Desde la primera vez en que un niño frunce las cejas, les sonrío a sus padres, o pone a prueba sus pulmones con un fuerte llanto, es obvio que las emociones son una parte esencial de ser humano. Los sentimientos nos vienen de forma natural a todos, y aprender a lidiar con ellos es una de las lecciones más importantes de la vida.

Todos pasamos mucho tiempo enseñándoles a nuestros hijos cosas sencillas, como el atar los cordones de sus zapatos, pero frecuentemente esperamos que aprendan a manejar emociones complejas como la ira, la tristeza o la frustración sin ayuda de nadie. Las investigaciones que se han realizado demuestran claramente que los niños se crían mejor cuando sus padres les apoyan participando en su desarrollo emocional.

Esa es la idea en que se basa el Entrenamiento Emocional; un método de cinco pasos para la crianza emocional que puede contribuir a crear vínculos familiares más fuertes a la vez que preparar mejor a los niños para confrontar el mundo lleno de emociones fuertes en que vivimos. Las investigaciones del Dr. John Gottman demuestran que los niños que aprenden a lidiar con sus emociones funcionan mejor en la escuela, crean amistades más fuertes, tienen menos problemas de comportamiento y viven vidas más felices, más saludables, menos estresadas y con menor tensión psicológica. El Entrenamiento Emocional del Dr. Gottman les enseña a los padres y personas a cargo de los niños cómo se puede lograr esto.

Aunque las investigaciones del Dr. Gottman se concentraron en la labor de los padres principalmente, sus resultados son interesantes para todo el que esté dedicado a cuidar y criar niños. No existe el padre o la madre que pueda ser un entrenador 100% del tiempo. El Dr. Gottman ha observado que incluso los padres más avezados en el Entrenamiento Emocional sólo usan este método aproximadamente 50% del tiempo. Hay situaciones en las que el Entrenamiento Emocional es no es posible. Pero lo bueno de este método es que aunque Ud. pierda algunas ocasiones para adiestrar a su niño, nunca es tarde para hacerlo. Sea la ocasión que sea, tómese un momento para hablar con su niño sobre lo que pasó y los sentimientos de los dos, tanto los del niño como los de Ud.

### ***Paso 1: Estar consciente des las emociones***

**Para volverse receptivo a las emociones de su hijo.**

No es difícil comprender cómo se siente una niña cuando rompe a llorar al saber que su hermanita le ha dañado su juguete favorito. Ella está enojada y triste. Asimismo, sin temor a equivocarse se puede decir que cuando un niño lleva una gran sonrisa y tararea su canción favorita en el asiento trasero del auto es porque está feliz y contento.



Comprender estas señales es algo que nace en algunos padres. Pero muchas veces las emociones de los niños son menos obvias, y como cualquiera de nosotros, los niños pueden experimentar varias emociones al mismo tiempo. Descubrir lo que siente el niño en esta situación requiere un poco más de trabajo, como observar el lenguaje corporal del niño y buscar pistas en el tono de la voz, a la vez que en el rostro del niño. También significa que debemos estar más conscientes de nuestras propias emociones al igual que las de los niños, incluyendo esos sentimientos que son difíciles de identificar (como la decepción, el sentirse ofendido, o la preocupación). Sean fáciles de identificar o no, estas emociones no se deben tomar a la ligera. Empezar a hacerse consciente de las emociones de los niños, especialmente antes de que estas emociones se salgan de control, puede beneficiar a todos. Suena muy

sencillo, pero empezar a hacerse consciente de lo que siente su hijo, y por qué lo siente, puede abrir caminos que le ayudarán a desempeñar un papel importante en ayudar a su hijo a crecer feliz, sano y bien adaptado.

### **La conexión mente y corazón.**

Más y más científicos están aprendiendo cómo el desarrollo emocional de los niños puede afectar su salud física y mental. Algunos estudios demuestran que los niños que son “emocionalmente inteligentes” tienden a tener confianza en sí mismos, mejor rendimiento académico, menos problemas de comportamiento, mejor salud en general, mejores relaciones con los amigos y los demás, y estar equipados para resistir mejor los conflictos de pareja de sus padres. Una salud emocional fuerte a su vez los prepara mejor para lidiar con dificultades más adelante en su vida.

Entonces, ¿cuál es el beneficio de reconocer y comprender las emociones de su hijo? La conciencia de estas emociones crea la oportunidad para que usted se conecte con su hijo a un nivel emocional, para que usted comparta con él todos los altibajos de la vida, y para que lo guíe y lo fortalezca en el camino de un desarrollo emocional sano.

### **Rastrear las emociones.**

No es siempre fácil tratar de comprender por qué su pequeño se siente triste, desconcertado, confuso, alegre, sorprendido, avergonzado, temeroso u orgulloso. A veces es necesario tomar el papel de un detective para descifrar lo que pasa en la mente del niño.

Y eso puede tomar algo de indagación.

Puede no ser aparente, pero un pequeño que se vuelve retraído y se enoja con su hermanita menor puede estar sintiéndose inseguro en cuanto al lugar que ocupa en la familia y celoso de la atención que le dan a ella. La razón por la cual la niña repentinamente no quiere volver a la guardería probablemente no tenga nada que ver con la guardería. En lugar de eso ella puede estar sintiéndose rechazada por un compañerito de juego que ahora ha encontrado a un nuevo amigo. Las pistas de las emociones de los niños no siempre aparecen en su rostro. Ayudar a los niños a hablar de sus propias emociones es una parte importante del proceso. Por ejemplo, ellos necesitan aprender las palabras que corresponden a las emociones como la decepción, el sentirse ofendido, la tristeza, y la preocupación. Pero incluso antes de que los pequeños aprendan a expresarse, los adultos receptivos a menudo pueden descifrar los mensajes de sus hijos al escucharlos atentamente e intentar ver el mundo desde su punto de vista.

### **Buscar pistas en los juegos de los niños.**

Es común que los pequeños, especialmente los menores de siete años, expresen sus miedos e inseguridades mientras juegan. Una niña que juega muy feliz mimando a su muñeca, Paquita, de repente puede decir “A Paquita no le gusta cuando sus papás se gritan.” Tome nota cuando esto pasa. Los niños muchas veces usan personajes y escenas durante sus juegos para hablar de sentimientos difíciles o confusos para ellos.

Las pesadillas pueden ofrecer también una mirada hacia el mundo de las emociones del niño, así como ocurre con las pesadillas de los adultos. Desde una temprana edad, nuestro subconsciente encuentra maneras de lidiar con las emociones que el consciente evita. Consuele a su hijo después de un mal sueño y explíquele la diferencia entre los sueños y la realidad, pero manténgase alerta a los fundamentos de la realidad que hay detrás de la pesadilla.

## **Para conocer a su hijo, conózcase a sí mismo.**

Aunque estar consciente de las emociones negativas de su hijo es importante, no se olvide de disfrutar de los momentos positivos también. Compartir la alegría y las risas de un niño es uno de los mejores momentos del ser madres y padres. Hacerse consciente de las emociones de su hijo toma mucho trabajo. Reconocerlas y entenderlas es una habilidad que todos podemos desarrollar, pero poner esto en práctica diariamente puede ser mucho más difícil para algunas personas.

Entonces, ¿cómo se desarrolla esta habilidad? Si usted quiere realmente saber qué le sucede a su hijo, Gottman sugiere que usted empiece por comprender sus propias emociones. ¿Cómo maneja usted sus emociones, especialmente las negativas como la ira o la tristeza? ¿Cómo cambian sus emociones durante el día? ¿Cuántas “palabras relativas a las emociones” como frustración, preocupación, alegría y tensión utiliza Ud. durante el día? ¿Cómo maneja usted la situación de lidiar al mismo tiempo con diferentes emociones?

Las investigaciones de Gottman comprobaron que los padres que estaban en contacto con sus propias emociones podían relacionarse mejor con las emociones de sus hijos. Como todo buen guía, los padres deben conocer el terreno, en este caso el de las emociones, si desean conducir a sus hijos a atravesarlo.

## **La importancia de estar conscientes.**

Estar conscientes de las emociones de sus hijos es la base de una relación sana. Los padres y los cuidadores de los niños que son receptivos a los sentimientos de los niños se encuentran en mejor posición de ofrecer apoyo y comprensión durante los momentos difíciles de ira, tristeza y frustración, así como para celebrar juntos los maravillosos momentos de alegría, felicidad y risas. El sentido de empatía que desarrollan los padres y los cuidadores de los niños es el instrumento que mejor les sirve para guiar el desarrollo emocional del niño en general.

## **Algunos consejos útiles para la crianza de los niños**

- Trate de ver el mundo con los ojos del niño cuando él está luchando con una emoción.
- Escuche a su hijo atentamente cuando juega para así descubrir qué lo pone ansioso, temeroso, feliz u orgulloso.
- Esté más consciente de sus propias emociones: mientras mejor comprenda las suyas propias, mejor comprenderá las de sus hijos.
- Cuando sea conveniente, comparta sus propias emociones con su niño.
- Ayúdele a su niño a construir un vocabulario para expresar sus diferentes sentimientos y ayúdele a descubrir de dónde vienen estos.
- Comprenda que los niños pueden experimentar diferentes emociones al mismo tiempo.
- Recuerde que los niños aprenden a lidiar con sus emociones viéndolo a usted lidiar con las suyas.

## ***Paso 2: Ver los momentos emocionales como oportunidades para mayor acercamiento y para facilitar la enseñanza***



### **Crear acercamiento a través de lágrimas y risas.**

Como padres y cuidadores de niños, experimentamos la serie completa de las emociones de los niños casi a diario, y algunas veces de manera que pueden despertarlas en nosotros, también. ¿Quién no comparte el orgullo y la alegría de su hijo cuando éste le muestra a mamá o papá su último dibujo? Por otro lado, es fácil enfadarse cuando el niño no para de gritar en el supermercado porque Ud. no le compró sus galletas favoritas.

Estos momentos emocionales son los momentos en los cuales los niños acuden a sus padres o cuidadores. La respuesta que ellos reciben puede tener un efecto dramático en la manera en que ellos aprenden a lidiar con sus sentimientos.

Ya bien sea cuestión de tristeza o de alegría, las emociones de los niños le ofrecen al padre dos cosas muy importantes: la oportunidad de crear una relación más profunda y de más confianza con sus niños, y una ocasión para demostrar cómo lidiar con el maravilloso mundo de los sentimientos humanos.

### **Una oportunidad para enseñar.**

Ver los arranques emocionales como una oportunidad para una vinculación afectiva y de enseñanza, en lugar de sólo como un problema más que necesita ser solucionado, es un cambio de actitud que constituye el centro mismo del querer formar la inteligencia emocional del niño.

El investigador John Gottman ha encontrado que los niños cuyos padres responden a sus emociones con empatía y paciencia:

- Confían más en sí mismos
- Tienen mejor rendimiento académico
- Tienen menos problemas de comportamiento
- Se llevan mejor con sus compañeritos y los demás
- Tienen menos enfermedades infecciosas
- Pueden lidiar mejor con conflictos entre los padres

### **La actitud es importante.**

Ver los momentos emocionales como oportunidades y no como cargas, no es una actitud que se les da naturalmente a todos los padres. Todos estamos programados para lidiar con las emociones de una manera diferente. Algunos padres tienden a despreocuparse por los sentimientos de sus hijos y los ven como algo tonto y sin importancia. Si el niño se siente triste o lastimado probablemente ellos le dirán: “así es la vida y entre más pronto te des cuenta de eso mejor.” Otros creen que las emociones negativas como la tristeza o la ira son peligrosas o dañinas, y tratan de ayudar al niño a deshacerse de ellas tan pronto como sea posible, reemplazándolas con sentimientos más positivos y alegres.

A otros, la expresión de las emociones los pone incómodos. Ellos tratarán de evitar o ignorar los sentimientos de sus hijos, recurriendo a sobornos o amenazas para controlar su comportamiento emocional. Ambos enfoques realmente pueden hacer más mal que bien, de acuerdo con Gottman. Las

emociones, incluyendo las negativas, no se deben ignorar o desatender; son parte normal de una persona feliz, saludable y completa.

### **Ir aprendiendo cómo funcionan las emociones.**

Para los niños pequeños, las emociones son nuevas y muchas veces insoportables. Los niños obviamente no tienen las experiencias por las que ha pasado un adulto a lo largo de su vida, y por eso no logran entender que el dolor que sienten cuando su mascota muere disminuirá o incluso desaparecerá con el paso del tiempo. Los padres y los cuidadores que apoyan y consuelan a sus niños durante estas épocas duras o difíciles logran un acercamiento más profundo con sus pequeños. Ofreciendo dirección y experiencia se le puede enseñar al niño a lidiar con los sentimientos que surgirán repetidamente en su vida.

Las oportunidades de enseñar a un niño no se limitan sólo a las situaciones donde hay una carga emocional fuerte. Como todos los adultos saben, los sentimientos pueden salirse de control. Por ejemplo, lo que empieza como una ligera ansiedad cuando se les lleva a cortar el pelo por primera vez puede llegar a empeorar de tal forma que algunos empiezan a llorar y gritar cuando se les sienta en la silla del peluquero. Al notar y hablar de los sentimientos antes de que lleguen a una crisis, los padres y los cuidadores no solamente evitan problemas mayores, sino que les enseñan a sus hijos una estrategia importante para resolver conflictos.

Ya sea en un arrebato emocional intenso o en una experiencia emocional más ligera, cómo actúa el padre en ese momento es de importancia trascendental. Es importante demostrar paciencia, interés, y un deseo de unirse a los sentimientos del niño antes de empezar a trabajar juntos para encontrar soluciones al problema. Los padres que se toman el tiempo de escuchar, entender, y enseñar durante estos momentos emocionales se hacen mucho bien a sí mismos a la vez que a sus hijos. No sólo es más probable que los hijos vean a mamá y a papá como amigos y aliados importantes durante estas épocas difíciles, sino que también estén aprendiendo a tratar sus emociones de una manera sana y eficaz.

### **Algunos consejos útiles para la crianza de los niños**

- Esté al tanto de las emociones de sus niños a lo largo del día, de modo que Ud. pueda reconocer cuando se siente alterado, triste, o feliz.
- No ignore ni evite las emociones de sus hijos, al contrario trate de reconocerlas y explorarlas de una manera paciente y cariñosa.
- Comparta los sentimientos con sus hijos, y anímeles a que hablen de sus emociones.
- Proporcione algunos de los "primeros auxilios emocionales" diciéndoles a sus niños que:
  - Ud. los acepta sin importar cómo se sientan
  - No están solos y Ud. está allí para compartir sus sentimientos
  - Ud. entiende sus sentimientos
  - Sus sentimientos o emociones tienen sentido
  - Está bien confiar en sus instintos emocionales
- Ayúdeles a pensar en soluciones a la situación y déjelos sugerir sus propias ideas.
- Estos beneficios parecen tener efectos a largo plazo. Los niños que desarrollan una salud emocional fuerte estarán mejor preparados para lidiar con dificultades y relaciones en su adolescencia y su adultez. Los niños emocionalmente inteligentes son más capaces de adaptarse a las diferentes situaciones sociales que experimentan a medida que van creciendo.



### ***Paso 3: Escuchar con empatía y validar las emociones del niño***

#### **Escuchar con el corazón y la cabeza**

Imagine la siguiente situación: Ud. ha llevado a su niño a su primera fiesta de cumpleaños en su vecindario y, mientras los otros niños están corriendo, riendo y gritando en el patio, él está parado y llorando enfrente a una mesa llena de regalos. Ud. sabe lo que sucede; el niño tiene envidia de que todos esos regalos tan hermosamente envueltos no son para él. Pero no importa cuántas veces Ud. le diga que no se moleste y que vaya a divertirse con los otros niños, él no para de llorar. Ud. piensa que su niño es inteligente. ¿Por qué, entonces, rehúsa ser razonable?

La lógica y las explicaciones pueden funcionar con los adultos. Sin embargo, los niños buscan algo más en los padres y/o cuidadores cuando se sienten abrumados por una emoción; buscan sensibilidad y comprensión. Por lo tanto, los niños requieren empatía.

Es aquí donde la capacidad de escuchar y el corazón de los padres entran en juego. Escuchar con empatía y validar los sentimientos de un niño, sean felices o tristes, son dos de los pasos a seguir más importantes para ayudar a los niños a que aprendan a lidiar exitosamente con el mundo maravilloso de las emociones. Escuchar con empatía no solamente ayuda a consolar al niño; investigaciones científicas han comprobado que también lo ayuda a mejorar su habilidad de calmarse por sí mismo durante tiempos difíciles, lo cual puede tener un beneficio poderoso y duradero.

#### **¿Qué puede hacer un padre o madre?**

Imagine la situación de la fiesta de cumpleaños nuevamente, pero en lugar de decirle a su niño lo que Ud. cree que él debe sentir -en este caso, alegría- Ud. simplemente le pregunta cómo se siente en realidad. Luego, escuche cuidadosamente. Si el niño no le puede decir, Ud. puede ayudarlo a identificar estos sentimientos haciendo comentarios como el siguiente: “Me imagino que tú quisieras recibir algunos regalos. Estás sintiendo envidia y eso te hace sentir mal”.

Esto puede ayudar al niño a comprenderse. Después de todo, él no quiso sentir envidia por los regalos, simplemente la sintió. Saber que un adulto escucha y entiende lo que el niño siente puede ser el tipo de guía y consuelo que él necesita. Y no solamente se logra eso, sino que Ud. le ha dado a su niño una palabra para describir la emoción, “envidia”, lo cual puede proveer un efecto calmante en sí.

#### **Las emociones importan.**

Según el doctor John Gottman, la habilidad de un niño para deleitarse con los tiempos felices y para recuperarse rápidamente de los tiempos difíciles es una parte fundamental para una buena salud emocional.

En su investigación acerca del ambiente emocional de las familias, Gottman observó que los niños que tienen padres que entrenan las emociones:

- confían más en sí mismos
- hacen mejor trabajo en la escuela

- tienen menos problemas de comportamiento
- se llevan mejor con sus amigos y con los demás
- tienen menos enfermedades infecciosas
- pueden lidiar mejor con conflictos entre los padres

Una salud emocional fuerte prepara mejor a los niños para enfrentarse a diversas dificultades en el futuro. Obviamente, no todo momento emocional con su niño es tan fácil de comprender como un ataque de envidia. Las emociones de los niños son variadas y muy complejas. Con frecuencia, las emociones de un nivel más bajo, por ejemplo cuando un niño simplemente se siente incómodo o triste, son las que representan el mayor reto para los padres.

### **Escuchar y observar.**

Para llegar a lo que hay en el corazón de su niño, se empieza por escucharlo cuidadosamente. Cuando Ud. escucha las palabras de su niño, le está demostrando que sus sentimientos importan. Sin embargo, escuchar puede implicar algo más que usar solamente sus oídos. Los niños expresan sus emociones de muchas formas y los padres pueden aprender a “leer” estas emociones observando ciertas pistas. Dichas pistas pueden incluir expresiones en la cara (como fruncir el ceño), lenguaje corporal (el hacer puños con las manos o una postura débil que refleja tristeza), las palabras que dicen y cómo las dicen (el tono de voz que emplean, el énfasis que ponen en ciertas palabras) u otras formas en las que los niños revelan sus actitudes acerca de lo que pasa.

A veces, los niños no se sienten cómodos hablando de sus emociones, por lo que se necesita un adulto paciente y perspicaz para llegar a la raíz del problema. Si un niño que siempre amó ir a nadar de repente odia ir a la piscina, algo está pasando. Trate de preguntarle por qué se siente así y seguramente el niño encogerá sus hombros y dirá “no es nada”. Es en momentos así cuando los adultos necesitan insistir, basándose en su conocimiento previo de la vida del niño. Un ejemplo de esto sería decirle algo así: “Alguna cosa te molesta, solías amar la piscina. ¿Pasó algo con tus amigos?”. Para muchos, la parte más compleja es cuando el niño comienza a abrirse a la plática, ya que algunas veces es difícil no ver los problemas del niño como algo insignificante o tonto. Si Ud. se entera de que el niño se peleó con sus amigos en la piscina, es posible que sienta la tentación de decirle simplemente “olvidalo”. Para un niño eso no es tan fácil como suena. Una cosa que los padres necesitan recordar es que los niños no tienen años de experiencia lidiando con sus emociones como los tienen ellos. Para los niños estas emociones son frecuentemente nuevas y extrañas. Algunas situaciones que pueden parecerles pequeñeces a los adultos, son monumentales ante los ojos de un niño que las está experimentando por primera vez.

### **Convertirse en un amigo y aliado.**

De acuerdo con Gottman, es aquí donde los padres realmente pueden convertirse en entrenadores. La manera más efectiva de ayudar al niño a comprender lo que siente es enseñarle a expresar sus sentimientos por medio de palabras, como “te duele cuando tus amigos no quieren jugar contigo”. Dejarle saber al niño que Ud. comprende sus sentimientos no solamente lo consuela, sino que le hace sentir que tiene un amigo y un aliado. Además, lo pone a Ud. en una mejor posición para ayudar al niño a solucionar otros problemas por los que esté pasando.

Esa es la clave para escuchar con empatía y validar los sentimientos de su niño. Los padres que se mantienen al tanto de las emociones de sus niños pueden transformar los problemas de la vida en oportunidades para enseñar y aprender. Cuando los padres ayudan a los hijos a descubrir sus emociones, no solamente les ofrecen consuelo, sino que les dan destrezas que les ayudarán inmensamente por el resto de sus vidas.

- No descarte las emociones de un niño como insignificantes o tontas; obviamente son de gran importancia para el niño.
- Escuche a su niño de manera que él sepa que Ud. está prestando atención y tomándole seriamente.
- No juzgue ni critique emociones; halle una forma de mostrarle al niño que Ud. comprende lo que él está sintiendo.
- Recuerde que las palabras que expresan comprensión siempre deben preceder los consejos.

## ***Paso 4: Clasificar las emociones***

### **Dime cómo te sientes.**

El enojo, la envidia, la tristeza y la frustración son sentimientos que emergen en los niños naturalmente. ¿Cómo puede Ud. ayudarlos a aprender a lidiar con tales emociones en una forma que promueva la salud tanto física como mental? La respuesta puede ser tan simple como darle nombre a los sentimientos.

Frecuentemente, los niños carecen del vocabulario básico necesario para manejar las emociones que sienten, sean éstas celos, resentimientos, miedos o preocupaciones. Los padres o cuidadores que le dicen a un niño que está llorando a lágrima viva algo como “Te sientes triste, ¿no es cierto?”, o a un niño en medio de una rabieta “Veo que te sientes enojado” cumplen una tarea muy importante. Quienes ayudan a sus niños a nombrar sus emociones, les dan a la vez también una habilidad valiosa para toda la vida.

Investigaciones científicas han comprobado que cuando se le ayuda a un niño a nombrar sus sentimientos, no solamente se le ayuda a comprender sus emociones, sino que se le ayuda a calmar el sistema nervioso y le permite recuperarse de situaciones frustrantes más rápido.

### **Una clave para la salud emocional.**

Clasificar las emociones es un paso importante en el Entrenamiento Emocional. Las investigaciones (Gottman, & DeClaire, 1997) indican que los niños criados bajo el método de Entrenamiento Emocional experimentan un desarrollo emocional saludable, y a la vez:

- tienen más confianza en sí mismos
- hacen mejor trabajo en la escuela
- tienen menos problemas de comportamiento
- se llevan mejor con sus amigos y con los demás
- se enferman menos con enfermedades contagiosas
- pueden lidiar mejor con conflictos entre los padres

Una salud emocional fuerte prepara mejor a los niños para enfrentarse a diversas dificultades en el futuro. Una de las partes fundamentales de un desarrollo emocional saludable para los niños es aprender a auto-aliviarse durante situaciones frustrantes. Esto no quiere decir que el niño se va a sentir menos enojado, asustado o frustrado, ya que es saludable sentir sentimientos tan poderosos como éstos. Simplemente, el niño con un desarrollo emocional saludable reconoce mejor sus sentimientos, se recupera de los eventos emocionales y se re-enfoca en otras actividades. Cuando los niños pueden recuperarse de las experiencias emocionales, son más capaces de prestarle



atención a tareas importantes tales como mantener amistades o completar trabajos de la escuela.

### **Para calmar al niño.**

¿Cómo es posible que algo tan simple como nombrar las emociones rinda resultados palpables? La ciencia nos provee tanto de respuestas que emergen constantemente como de preguntas intrigantes. Estudios de varios laboratorios muestran que el acto de nombrar una emoción tiene un efecto calmante en el sistema nervioso, lo cual puede ayudar al niño a recuperarse más rápido del estrés o la tensión emocional. La razón por la cual esto ocurre aún no está clara, pero algunos científicos creen que tiene que ver con la estructura del cerebro y la manera en la que se procesan las emociones. En el cerebro, hay algunas áreas que son primordialmente responsables de procesar las emociones y otras áreas responsables del manejo del pensamiento lógico y del lenguaje. Lo más importante es la conexión entre estas áreas; los neurocientíficos están estudiando estas conexiones meticulosamente.

La expresión verbal de una emoción activa el área de lenguaje en el lado izquierdo del cerebro, el cual también se relaciona con la lógica y otros tipos de pensamiento a un nivel avanzado. El doctor Gottman cree que cuando se nombra una emoción, se estimulan las células nerviosas en esta área, lo cual puede activar conexiones entre el área “lógica” y las áreas de procesamiento de emociones. Cuando se activan estas conexiones, se ayuda al niño a pensar acerca de la emoción de forma diferente, lo cual resulta en un efecto calmante.

### **Algunos consejos útiles para la crianza de los niños**

Aunque clasificar las emociones parece ser un método simple, algunas veces no es tan sencillo como suena. Primero, los cuidadores tienen que estar conscientes de lo que sus niños están sintiendo de manera que puedan ayudarlos a encontrar la palabra más adecuada para identificar la emoción. Eso puede ser un reto. Al igual que los adultos, los niños pueden experimentar emociones mixtas. Un niño cuya madre esté embarazada con una niña puede sentirse emocionado por la llegada de un nuevo miembro a la familia, pero también puede sentirse inquieto acerca de la manera en que la vida va a cambiar en su casa. La exploración del ámbito total de las emociones tranquiliza al niño, cuando éste comprende que es normal experimentar sentimientos que se contradicen entre sí.

Los padres y los cuidadores pueden ayudar a los niños a desarrollar un vocabulario extenso y preciso para expresar sus emociones. Para hacer esto, los padres y los cuidadores pueden:

- Comenzar identificando emociones junto con el niño desde temprana edad; pueden empezar hasta antes de que el niño pueda hablar. Una manera es mediante el uso de un juego que en el cual el padre dibuja diferentes caras en cada dedo: un dedo puede tener una cara furiosa, mientras que otros pueden tener caras tristes, alegres, sorprendidas o asustadas. Entonces, estos “muchachos” hablan de su día y explican por qué se sienten de cierta forma. Después de escuchar a cada “muchacho”, Ud. puede pedirle a su niño que escoja el dedo que más se asemeje a la manera en que él se siente (esto puede usarse desde que el niño tiene más o menos nueve meses de edad).
- Usar marionetas para mostrar diferentes emociones y luego clasificar esas emociones, hablando también de los momentos en que la gente las siente.
- Abstenerse de decirle al niño lo que debe sentir; en vez, el padre o cuidador debe tratar de identificar las emociones que el niño está sintiendo.
- Servir como modelo, identificando sus propias emociones; los niños aprenden observando y copiando lo que los adultos hacen.

## **Otros beneficios.**

Hay otra razón poderosa para ayudar al niño a encontrar las palabras adecuadas para expresar sus experiencias emocionales; la razón es que es otra manera de mostrar empatía. Para algunos padres o cuidadores, el arranque emocional de un niño puede ser un momento de frustración intensa y molestia. Sin embargo, para otros, provee una oportunidad perfecta para enseñar y acercarse más al niño.

Clasificar una emoción no solamente le da al niño una palabra para describir lo que está sintiendo, sino que le muestra a los niños que los adultos en sus vidas los comprenden, lo cual es algo en lo que todos, tanto niños como adultos, encontramos alivio.

## ***Paso 5: Poner límites***

### **Para resolver los problemas en conjunto.**

Los niños manifiestan sus emociones de formas muy diversas. A veces manifiestan su alegría con risitas. Sonríen cuando están orgullosos de sí mismos. Y lucen muy alicaídos cuando están deprimidos.

Algunas veces hacen cosas que “se pasan de la raya”. En tales casos, quizá el niño le pegue a su hermano porque está enojado, muerda a un amigo porque tiene celos de él, o rompa juguetes al sentirse frustrado.

Para los niños, especialmente los más jóvenes, aprender las formas en que se pueden expresar las emociones constituye una de las lecciones más importantes en la vida. Lo difícil para los padres es saber cómo aceptar y apreciar las emociones de sus niños a la vez que tienen que imponerles límites cuando sus comportamientos no son adecuados. El paso siguiente es ayudar a los niños a resolver los rompecabezas emocionales que van a presentárseles, grandes y pequeños, porque son una parte normal del crecer.

Poner límites es el primer paso en una estrategia diseñada para resolver problemas, de acuerdo con el Dr. Gottman. Una vez que Ud. ha dejado claro con sus niños qué es aceptable y qué no lo es, y por qué lo es o no lo es, Ud. debe enseñarle a sus niños cómo identificar, evaluar y seleccionar soluciones efectivas y buenas para sus problemas. A la vez que Ud. les está enseñando los límites de su conducta y formas positivas de comportamiento, les está enseñando a sus niños los valores de su familia y de su cultura.

### **Sentimientos en oposición a comportamiento.**

El comportamiento de los niños ocasionalmente se sale de lo aceptable. Lo que ocurre después de un incidente de mal comportamiento puede tener un gran impacto en su desarrollo emocional.

El Dr. Gottman sugiere que los adultos deben hacer una distinción clara en esas ocasiones: los sentimientos del niño no son el problema; el problema es su mal comportamiento. Después de todo, los niños no pueden controlar cómo se sienten con relación a cualquier cosa que les pase. Los adultos no pueden tampoco. Pero los adultos sabemos cómo reaccionar cuando nos sentimos de cierta forma, y eso es lo que tenemos que enseñarles a nuestros niños. Necesitamos comunicarles que todos nuestros sentimientos son aceptables, pero no todo comportamiento lo es. Por ejemplo, un niño puede estar enojado con su hermano, pero eso no quiere decir que puede pegarle. Podemos entender su sentimiento de enojo, pero el niño debe aprender que pegarle a su hermano no es un comportamiento tolerable.

Los padres y cuidadores de niños pueden usar la reacción inaceptable de un niño en un momento cargado de emoción para enseñarle cómo dominar su emoción usando el siguiente método:

- Ayudar al niño a entender la emoción o emociones que está sintiendo
- Darle un nombre a esta emoción
- Explicarle que su reacción negativa no fue buena y que no será tolerada
- Ayudar al niño a buscar una solución mejor

Por ejemplo, un padre podría decir: “Tu hermanita se llevó tus crayones sin pedírtelos y eso te puso enojado. Yo también estaría enojado si ella se llevara mis crayones. Pero no está bien que tú le rompas su libro para colorear. ¿Puedes pensar en otra cosa que podrías hacer?”

¿Cómo ayudan estas palabras al niño? El poner límites y tratar de buscar soluciones a los problemas de esta manera contribuye al desarrollo emocional de los niños en diferentes formas. Primero, se le ha dado validez a los sentimientos del niño, ya que le ha demostrado que a Ud. le importa mucho cómo se siente él. También ha podido expresar empatía (y servirle al niño de modelo para aprender a expresarla) al decirle que Ud. puede tener esos sentimientos también. Al poner límites y enseñarle al niño estrategias para resolver problemas, Ud. le está enseñando las perspectivas y estrategias que va a necesitar para tener éxito en el mundo maravilloso de las emociones humanas.

### **Beneficios para toda la vida.**

Los beneficios de este método pueden durar toda la vida. Las investigaciones de Gottman (Gottman, Katz, & Hooven, 1997) han determinado que los niños que son criados por padres que les enseñan cómo controlar sus emociones generalmente:

- funcionan mejor en la escuela
- tienen más confianza en sí mismos
- tienen menos problemas de comportamiento
- se llevan mejor con sus amigos y con otros
- tienen menos enfermedades infecciosas

Una salud emocional fuerte, además, puede prepararlos mejor para lidiar con los problemas difíciles de la vida al hacerse adultos.

### **Poner límites y hallar soluciones.**

Ponerles límites a los niños es nuestra responsabilidad como adultos. Hay algunas cosas que no son negociables, como el abrocharse el cinturón de seguridad al viajar en automóvil, el correr donde hay tráfico, o pegarle a otra persona. Los niños tienen que saber que estos límites son firmes aun en los casos en que hay una fuerte carga emocional. Cuando un niño siente una emoción muy fuerte (como el miedo) y su comportamiento no se extralimita, poner límites no es necesario. Pero dejarles saber a sus niños que Ud. entiende sus emociones y que al hablar con Ud. los dos podrán encontrar una solución al problema son los dos pasos siguientes. Ayudar a los niños a resolver problemas es algo que va a requerir práctica de su parte.



Condensando

- Al poner metas, ¿qué es lo que se quiere alcanzar o lograr?
- Reflexionar sobre la forma de alcanzar estas metas; ¿qué se le ocurre al niño para resolver el problema?
- Ayudar al niño a seleccionar una solución aceptable; ¿cuál parece ser la mejor idea?

Poner metas en realidad quiere decir preguntarle a su niño qué es lo que quiere alcanzar o lograr- y darle tiempo para pensar cómo lograrlo. En el ejemplo anterior, la solución puede ser tan sencilla como encontrar la forma en que su hermana no pueda volver a tocar sus crayones. Otros problemas serán más difíciles. Si una mascota familiar muere o un amigo se muda, la meta puede ser encontrar la forma de aminorar el dolor que se siente.

### **Pensar con creatividad ayuda.**

La verdadera creatividad entra en juego al pensar en las soluciones posibles a los problemas. Hacer esto le puede presentar un desafío a la creatividad de los adultos cuando se trata de niños pequeños, porque a estos niños les es difícil mantener en la mente más de una opción para resolver el problema que se ha presentado. Crear diferentes “escenarios” puede ser muy útil, tal vez usando marionetas o títeres para ilustrarlos. El primer títere podría mostrar cómo se piden los crayones de una forma cortés, o dos títeres podrían hablar sobre cómo podrían compartir los crayones sin pelearse, o cómo podrían tomar turnos para usarlos.

Es muy importante darles a los niños suficiente tiempo para encontrar soluciones aceptables. Aunque esto demore un poco, es muy importante en este proceso que los niños “descubran” sus propias ideas para resolver sus problemas. Y trate de no criticar estas ideas, aun si la idea no es tan buena como la que tuvo Ud. Después de discutir algunas de las soluciones posibles, los padres o cuidadores pueden ayudar al niño a seleccionar una de las soluciones aceptables para el problema que se ha presentado. El niño no siempre seleccionará la mejor solución, pero se le debe dejar poner su propia solución en práctica. Los niños aprenden mejor de sus propios errores, y muchas veces es mejor dejar al niño poner en práctica una solución razonable, aunque no sea la mejor, y dejar que falle antes de adoptar otra solución que resuelva el problema.

Ayudar a su niño a aprender a resolver un problema es uno de los momentos más gratificantes para los padres o cuidadores. Proporcionarle al niño la habilidad de relacionarse con el mundo que lo rodea es lo que los padres y cuidadores deben hacer. Los niños deben tener la libertad de sentir plenamente sus emociones, pero también deben entender la diferencia entre el comportamiento adecuado y el inadecuado. Con la combinación de no reprimir, sino aceptar, las emociones del niño, y a la vez imponer límites en el comportamiento resultante, los padres o cuidadores pueden ayudar al niño a desarrollar un mecanismo para hallar soluciones a los problemas que se les presentarán al convertirse en adultos.

### **Bibliografía:**

Gottman, J., DeClaire J. (1997). *The heart of parenting: How to raise an emotionally intelligent child*. New York: Fireside.

Gottman, J., Katz, L., Hooven, C. (1997) *Meta-emotion: How families communicate emotionally*. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum.