



# CUIDANDO LAS EMOCIONES DE NUESTROS NIÑOS



# GUÍA PARA PADRES:

## ¿Cómo ayudar a los niños a desarrollar inteligencia emocional?



A menudo oímos hablar de la inteligencia emocional. **¿Pero de qué se trata?**

La inteligencia emocional es la capacidad de reconocer y gestionar las propias emociones y las de los demás.

### ¿ES IMPORTANTE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS?

El desarrollo de la inteligencia emocional en los niños y niñas es una parte muy importante de su educación y depende en gran medida de cómo decidamos actuar como padres.

Las personas que llegan a la edad adulta tras desarrollar un buen nivel de inteligencia emocional, de hecho, muestran la capacidad de establecer relaciones personales más sólidas y estables, tienen más éxito en los estudios y el trabajo, son más capaces de perseguir sus objetivos con eficacia y, en general, consiguen ser más felices en la vida.

Lejos de promover la idea de que uno debe a toda costa llegar a ser exitoso, creemos en el derecho a ser personas felices, emocionalmente sanas, con una vida de relación satisfactoria y plena, orgullosas de sí mismas y siempre deseando ser lo mejor que puedan. Y, sobre todo, apreciamos el deseo de que nuestras hijas e hijos alcancen este nivel de bienestar.

La inteligencia emocional es la herramienta que guía este tipo de desarrollo de la personalidad y, por ello, debe cultivarse desde la infancia.

Tener inteligencia emocional significa desarrollar la capacidad de hablar de las propias emociones, analizarlas y, por tanto, gestionarlas, no tener miedo al cambio y ser especialmente flexible porque no se tiene miedo a experimentar.

Esto lleva, en general, a ser personas más serenas y más satisfechas con su vida. **¿Y no es eso exactamente lo que cualquiera querría para sus hijas e hijos?**

# ¿CÓMO FOMENTAR LA INTELIGENCIA emocional en los niños?

Enseñar a los niños a ser emocionalmente competentes y, por tanto, emocionalmente inteligentes, es una labor que realizan los padres y educadores a lo largo de su crecimiento y que se basa en el ejemplo y en la enseñanza diaria de habilidades que también serán útiles para gestionar la relación entre padres e hijos.

Por lo tanto, es primordial que los padres, los educadores y los formadores posean ante todo inteligencia emocional.

## **Pero, ¿cómo se puede enseñar a los niños a ser emocionalmente inteligentes?**

A pesar de lo difícil que pueda parecer, en realidad es muy sencillo: practicando con ellos cada día los pilares de la inteligencia emocional.

### **1. AUTOCONCIENCIA:** *enseñar a los niños y niñas a nombrar sus emociones*

Para que aprendan a reconocer las emociones, es esencial que primero las conozcan, las experimenten y aprendan a nombrarlas.

Por eso, si un niño se enfada, nunca debe censurar su emoción, sino que debe validarla y llamarla por su nombre: debe sentir en el fondo qué sentimientos le provoca, de dónde viene, cómo se llama, y también debe tener claro qué siente, qué quiere hacer a causa de esa emoción.

Este es un proceso muy importante: todas las habilidades emocionales posteriores dependen de él.

Identificar la tristeza, la alegría, el miedo y cualquier otra emoción del espectro humano conduce directamente al siguiente paso: aprender a gestionarlas y regularlas.

### **2. AUTOREGULACIÓN:** *mostramos a los niños que las emociones se pueden gestionar*

Para enseñar a los niños a regular sus emociones para que no produzcan un mal comportamiento, debemos enseñarles a reconocer los efectos que la emoción tiene sobre ellos.

Les pedimos que nos hablen de lo que sienten cuando se sienten enfadados, tristes o en las garras de la euforia, para que comprendan qué consecuencias se producen en su estado de ánimo cuando sienten una determinada emoción. Entonces, será más fácil pasar al siguiente paso: evitar que la emoción induzca al mal comportamiento.

Por ejemplo, cuando se enfadan, a veces reaccionan lanzando todo lo que les llega. Al señalar que ese comportamiento depende de la ira que sienten, que es erróneo y que puede ser sustituido por un comportamiento de desahogo totalmente legítimo y correcto, les proporcionaremos una valiosa ayuda para aprender a manejar esos momentos de crisis.



### 3. AUTOMOTIVACIÓN: enseñar a no ceder ante las dificultades

Una persona con inteligencia emocional es alguien que consigue no vivir a merced de sus emociones. De ello se deduce que las personas con inteligencia emocional son capaces de evaluar las dificultades de forma lúcida, sin deprimirse y sin perder la motivación para alcanzar sus objetivos.

La ansiedad, la tristeza excesiva, la rendición ante el curso de los acontecimientos son síntomas de una inteligencia emocional deficiente, porque implican una incapacidad para gestionar las emociones y convertirlas positivamente en medios para conseguir un fin.

El mismo principio se aplica a los niños y niñas: deben aprender que las dificultades existen y forman parte de la vida. Deben ser capaces de reconocerlos y evaluarlos con cierta claridad, para no rendirse ante el primer obstáculo que encuentren en su camino.



Por eso es importante educar a los niños y niñas para que tengan confianza en sí mismos desde una edad temprana, aceptando la dificultad como parte de la meta y no como un obstáculo para conseguirla.

### 4. EMPATÍA Y HABILIDADES SOCIALES: enseñar a los niños a relacionarse con los demás

La empatía está estrechamente vinculada al reconocimiento de las emociones y, en cierto modo, presupone la capacidad de hacerlo.

Identificar correctamente las emociones de los demás, comprenderlas para entablar una relación, requiere la capacidad de hacerlo con uno mismo como competencia básica.

## Recapitulando:

### ¿QUÉ SIGNIFICA TENER INTELIGENCIA EMOCIONAL?

**Una persona, y por tanto también una niña o un niño, posee inteligencia emocional si:**

- ♥ Sabe reconocer sus propias emociones y las de los demás e identificarlas correctamente.
- ♥ Sabe comunicar a otras personas cómo se siente.
- ♥ Es capaz de escuchar la emocionalidad de los demás.
- ♥ Es capaz de aceptar que también siente emociones negativas.
- ♥ Es capaz de regular la intensidad de sus emociones de forma adecuada al contexto y a la causa.
- ♥ Ha encontrado una forma eficaz de gestionarlos.
- ♥ No se derrumba ante la primera dificultad.
- ♥ Puede relacionarse con los demás.



# Actividades para fomentar LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN NIÑOS Y NIÑAS

## CREAR UN PROPIO DICCIONARIO DE EMOCIONES



Esta actividad pueden realizarla a partir de los dos años hasta la adolescencia.

Escoge varias fotografías con personas, niños o personajes animados que expresen una emoción para que los niños la identifiquen. Para los más pequeños pueden iniciar con algunas emociones como alegría, miedo, enojo o tristeza e ir ampliando a emociones más complejas.

Aprovecha para hablar sobre la emoción: cómo se manifiesta en nuestro cuerpo, qué produce, qué pensamientos provoca y qué podemos hacer cuando las sentimos.



## IMITAR DIFERENTES EMOCIONES

Además de representarlas en papel, un buen recurso es, ante un espejo, imitar diferentes emociones y reflexionar sobre cómo cambia nuestra expresión facial. De este modo, aprenderán a reconocerlos en su propio rostro y en el de los demás.



## ESCUCHAR MÚSICA

Este ejercicio puede utilizarse en cualquier fase educativa. Escuchar música tiene efectos positivos en nuestro bienestar. Debes elegir uno que te genere tranquilidad, calma y paz interior para que puedas regular el estrés y la ansiedad. Además, puedes elegir piezas musicales que generen emociones como la alegría.

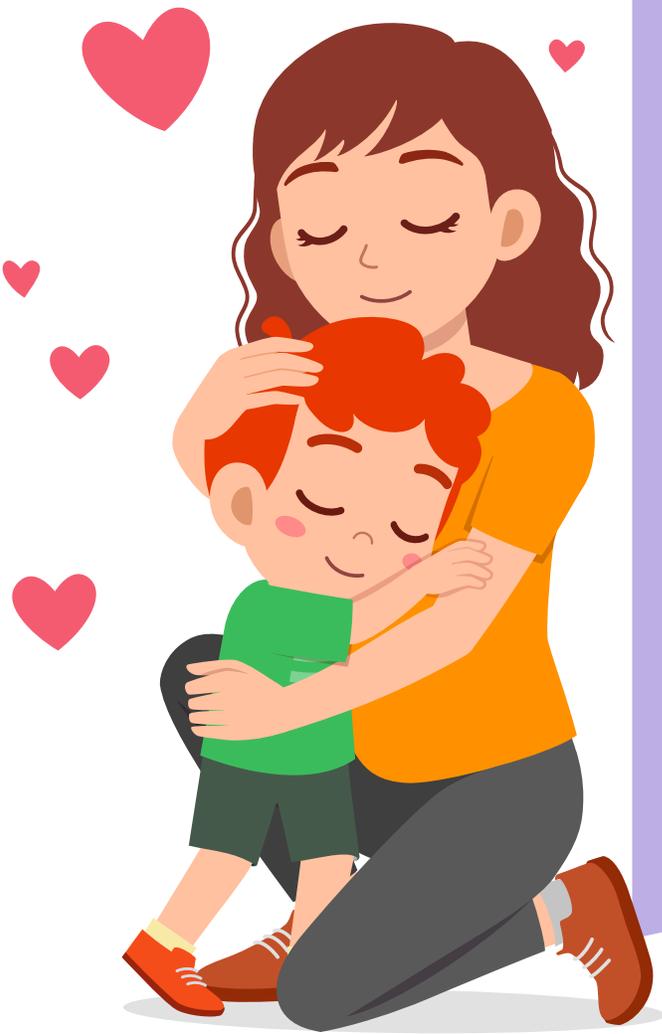
De esta manera, no solo trabajamos la gestión emocional, sino que fomentamos la capacidad de escucha activa si al final de la canción reflexionamos sobre cómo has conectado con tus emociones.

# ★ Estimula la autoestima de los niños

Un niño con buena autoestima estará más motivado a aprender, será más responsable y establecerá relaciones constructivas con quienes le rodean.

## ¿Cómo estimular LA AUTOESTIMA?

*Estas son las cosas que los padres pueden hacer para ayudar a los niños a sentirse bien con ellos mismos:*



- Ayuda a tu hijo a aprender a hacer cosas: desde sostener una taza o dar los primeros pasos.
- Cuando les enseñes a los niños cómo hacer las cosas, muéstrales y ayúdalos al principio.
- Elogia al niño, pero hazlo prudentemente: no lo elogies excesivamente y concéntrate en elogiar los resultados.
- Sé un buen modelo de conducta.
- Prohíbe la crítica cruel y evita palabras dañinas y nada motivadoras.
- Enfócate en las fortalezas del niño y asegúrate de que las desarrolle.
- Permite que los niños ayuden y den: así logran ver que lo que hacen es importante para otros.

# ★ SUPER inmunes ★



¡ESCANEA EL CÓDIGO Y COMPARTE CON TUS AMIGOS!  
TODOS PUEDEN HACER PARTE DE LOS SUPERINMUNES.

Un proyecto educativo de:

be health POR SU SALUD be KIDS