



Decálogo para padres

Ayuda a tus hijos a navegar por el mundo de las emociones (II)

DIANA ARISTIZÁBAL. PSICÓLOGA Y PSICOPEDAGOGA. CENTRO LEOLAB. PROFESORA ASOCIADA EN LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA.

La semana pasada comentábamos en la primera parte de este decálogo que enseñar a nuestros hijos a navegar por este mundo de las emociones favorece la construcción de la inteligencia emocional del adulto que llegará a ser en un futuro, y que les permite desarrollar la capacidad de entenderse a sí mismos y a los demás, fomentando su empatía –capacidad para ponerse en el lugar del otro y saber lo que siente–. De ahí, la importancia que tiene desarrollar también este tipo de inteligencia.

Completaremos este decálogo de consejos para conocer las claves de las expresiones emocionales de nuestros hijos, no sin antes hacer un breve recopilatorio de las que ya dimos. A modo de resumen, recordaremos que es fundamental mostrarnos tal y como somos para establecer una relación auténtica con nuestros hijos; reforzar la comunicación, invitándoles a hablar sobre sus sentimientos; ampliar nuestro vocabulario emocional; respetar siempre sus sentimientos y su derecho a saber la verdad; y, por supuesto, mostrarles en todo momento nuestro amor y nuestro cariño. Y para concluir, analizaremos, a continuación, las pautas restantes.

1 Evita siempre las etiquetas. La capacidad de clasificar y etiquetar nos permite funcionar con rapidez mental a la hora de procesar la gran cantidad de información que maneja nuestro cerebro. Pero, en la educación de nuestros hijos, tenemos que evitar etiquetar siempre que podamos. Las etiquetas, aunque sean ‘positivas’, marcan unas expectativas que quizá no están al alcance de nuestros hijos. Mensajes como ‘quejica’, ‘hipersensible’, ‘payasete’, etc., les obligan a ser cómo se espera de ellos. A nivel emocional, etiquetas del ti-



po ‘llora por todo’, ‘tiene mucho genio’, marcan los estados emocionales de nuestros hijos. Evitemos limitar así su comportamiento.

2 No temas la ira y el llanto. Estamos más receptivos a aceptar las emociones ‘buenas’, que las ‘malas’. El abanico emocional es muy amplio, incluso una misma emoción puede tener diferentes grados de expresión. Si no damos a nues-

tros hijos la oportunidad de experimentar con sus propias emociones, no estamos permitiendo que aprendan a controlarlas. La ira y el llanto son expresiones a las que habitualmente llegan cuando hemos impedido que expresen su inseguridad, su decepción, su impotencia. Descubrir qué origina esta emoción requiere asumir que una expresión emocional tan intensa no es ‘personal’, ni un ataque hacia nosotros, y que no es más que la forma que ha encontrado de sacarla a la luz. Nuestra tarea consiste en enseñarle que hay formas más eficaces de expresar estas emociones.

3 Enséñale a ser responsable de la expresión de sus emociones. Saber que existen diferentes maneras de encauzar nuestras emociones es quizá uno de los mayores aprendizajes que podemos realizar a nivel emocional. Comprender la diferencia entre la emoción y la acción es fundamental. Saber que cuando sentimos miedo, podemos: enfrentarnos, huir, quedarnos paralizados... hace que nos demos cuenta de que ante cada situación, el camino que elijamos dependerá de muchos aspectos. Pensar antes de actuar y asumir las consecuencias de las elecciones que se han tomado es clave para un hábil navegante emocional.

4 Y, por supuesto, bríndale siempre buenos modelos. Evidentemente, es imprescindible ofrecerle vínculos afectivos estables y satisfactorios, eso hace que se sientan seguros, confiados y contentos. Pero también es muy importante disponer de modelos con los que se sienta identificado, esto le ayudará a mejorar su empatía y su inteligencia emocional. No siempre los personajes públicos nos ofrecen modelos positivos, así que busca entre la gente de vuestro entorno características y habilidades emocionales, y ponle ejemplos cotidianos, habla con ellos sobre estas formas de resolver los conflictos de forma sana y que le permitirán ir ampliando su repertorio emocional.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

¿Todavía no lees? Eso es que no conoces a...

TOON TELLEGEN

BEGOÑA ORO

■ Hay historias que pueden disfrutar niños, jóvenes, adultos... Así son las cartas del escritor y médico holandés Toon Tellegen, escritas por hormigas, elefantes, ardillas... que nos muestran sus (y nuestros) sentimientos. Lee ‘Hormiga’ y compruébalo, querido lector.

«Una mañana, la ardilla quería escribirle una carta a la hormiga. Pero no sabía bien cómo poner lo que quería escribir. ‘Hola, hormiga:’. Empezó. Pero no era lo que intentaba decir. Tiró la carta y empezó de nuevo: ‘Apreciada hormiga:’. Escribió. Pero eso le gustó aún menos. Cogió otro papel y escribió: ‘Buenos días, hormiga.’ y en otra carta más ‘Querida hormiga!’ y luego: ‘Querida hormiga...’ y ‘Oh, querida hormi-

ga...’ y ‘Amable hormiga’ y ‘Querida, querida hormiga...’

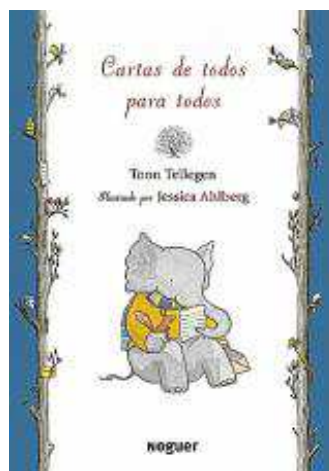
Así siguió escribiendo toda la mañana, entre hondos suspiros. ‘Tiene que haber un comienzo –pensó–, que sea el más adecuado para la hormiga’, pero no se le ocurría cuál podía ser.

El montón de cartas iba creciendo. Finalmente, la ardilla se levantó, se abrió paso entre las cartas y se fue a reflexionar a la rama que había delante de su casa. Pero, nada más abrir la puerta, el viento arrastró soplando las cartas y se las llevó a casa de la hormiga. Hacía un día radiante y la hormiga se había puesto a tomar el sol delante de su

puerta. De pronto le llovieron encima las cartas de la ardilla. Con gran esfuerzo, logró salir por debajo de la inmensa montaña de cartas y empezó a leerlas.

Acabó de leerlas todas cuando ya se hacía de noche. Se quedó pensativa un rato. Luego colocó las cartas cuidadosamente unas encima de otras, escaló, se tumbó encima del montón, se cubrió con la que empezaba: ‘Querida hormiga’, como si fuera una manta, y se durmió.

La luna brillaba y, cuando la hormiga cambió de postura, las cartas crujieron. La hormiga asintió dormida y murmuró: ‘La hormiga soy yo».



Me apetece...

MÁS RADIO, ¡POR FAVOR!

MARISANCHO MENJÓN

RADIO PARA PEQUES



■ El de la radio es un mundo apasionante. De tanto decir y escuchar que en nuestra época, y sobre todo entre los niños, lo que manda es la imagen, se nos olvida que también existen otros medios de comunicación llenos de posibilidades y de magia. Para los más chiquitines, de 0 a 6 años, está pensada la emisora BabyRadio (<http://babyradio.es>), con contenidos educativos y lúdicos en formato multimedia. Canciones, cuentos, juegos y consejos didácticos van siguiendo el ritmo del día de los niños. Por la mañana ayuda a empezar el día con alegría y música, mientras que a la hora de la siesta, por ejemplo, se programa música suave y clásica que les ayuda a descansar; los juegos quedan para la tarde y por la noche hay nanas... Es simpática e imaginativa.

LA ESTACIÓN AZUL DE LOS NIÑOS



■ Para niños a partir de los cuatro años, llega el tren azul de Radio 5 (<http://www.rtve.es/alacarta/audios/la-estacion-azul-de-los-ninos>), donde se diversifican mucho los contenidos: concursos, música, curiosidades, libros, actividades variopintas y un contestador gratuito para que los propios niños hagan radio. Han sido premiados ya en dos ocasiones, por el Ministerio de Cultura y la Federación de Gremios de Editores de España, dedicados especialmente a su esfuerzo por promover la lectura infantil. Piensan sus creadores que «quizá, allá por el año 2030, algunos ‘niños grandes’ rememoren que sus primeros recuerdos radiofónicos tenían un tono azulado...».

LA RADIO POR INTERNET

■ En Zaragoza se desarrolla un interesante proyecto de comunicación, TEA FM, que surgió de un taller de radio y que tiene su principal plataforma en la web (www.teafm.net). Contiene un montón de podcast para poder escuchar los programas a la carta: hay mucha música y muy variada, radioteatro, literatura, noticias... y también, cómo no, una sección infantil, ‘Patio de Recreo’. ¿Sabéis, además, que podéis crear vuestra propia emisora de radio en internet? Necesitaréis la ayuda de un adulto que se maneje con la informática, pero en realidad es un procedimiento sencillo (<http://articulos.softonic.com/como-crear-radio-internet>). ¿Os animáis, futuros locutores radiofónicos, a ser los más marchosos de las ondas?

