



ARTÍCULO PARA PADRES 96

Cómo desarrollar emociones positivas en los más pequeños

Cuando los niños se enojan, es aconsejable escucharlos para que puedan explicar lo que les pasa.

¿Qué pueden hacer los padres para desarrollar emociones positivas en los hijos desde edades tempranas? La neuropsicoeducadora Marilina Rotger plantea una serie de recomendaciones.

Entorno positivo. Los niños educados en un entorno positivo son más seguros y creen más en sí mismos. Tienen mayor control de sus acciones, desarrollan emociones favorables y se vinculan de forma saludable.

Animarlos hacia logros personales. Los niños son más felices si consiguen sus objetivos por sus propios méritos.

Dedicarles tiempo de calidad. Jugar con ellos, leerles cuentos, hacer chistes, acariciarlos, compartir espacios, ayudar en la creación de juegos donde los niños diseñen normas y pautas, donde sea válido ganar y perder.

Etiquetas, cero. Se debe evitar etiquetar, rotular, dejar marca registrada a los niños con expresiones tales como "malo", "llorón", "no entendés", "todo lo hacés mal". Esas expresiones pueden convertirse en afirmaciones que los predisponen a encajar en ese perfil.

Escuchar. Cuando los niños se enojan (o tienen rabietas), lo aconsejable es escucharlos para que puedan explicar lo que les pasa, ponerse a su altura, mirarlos a los ojos y transmitir de manera calma que entendemos lo que sienten, explicar con palabras simples que no es la mejor manera de reaccionar y proponer una posible alternativa a lo que los enoja.

Expresar emociones. Dar espacios donde los niños puedan reconocer las emociones que sienten ante determinadas situaciones por medio de las sensaciones que manifiestan en su cuerpo.

Evitar las comparaciones. Cada hijo es único, con su personalidad, sus particularidades, sus gustos y preferencias. Es importante que no exista la comparación entre hermanos ya que puede provocar baja autoestima, generar competencia, celos y tristezas.

Gratitud y perdón. Entornos donde son válidos el perdón y la gratitud generan en los niños mejores y mayores vínculos sociales. La gratitud y el perdón son actos lingüísticos que crean relaciones positivas entre las personas; ayudan a cerrar ciclos, aceptar situaciones.

Decir que no. Decir "no" en el momento justo e indicado construye. Funciona como límite. Es importante decir "no" de manera simple, corta, clara y en el momento oportuno; esto fomentará el desarrollo de una personalidad con mayor aceptación, comprensión y tolerancia.