



Acompañar la gestión emocional de los niños

¿Qué es la gestión emocional?

Ser conscientes de nuestras propias emociones, describirlas y regular su intensidad y duración puede resultar en ocasiones difícil. En especial algunas emociones desagradables (la ira, el miedo, la tristeza *→□□□□□ impulsarnos de forma reactiva y poco consciente a tomar una decisión o acción inapropiada. Esa reacción emocional ha resultado muy beneficiosa en la vida animal en la naturaleza, protegiendo la supervivencia de la especie humana a lo largo de miles de años, pero en la mayoría de situaciones cotidianas actuales nos puede ocasionar inconvenientes y alejarnos de nuestro propio bienestar y del de nuestros seres queridos.

Hay evidencias científicas suficientes sobre los efectos positivos de la educación emocional. Con esfuerzo y perseverancia podemos mejorar en nuestra consciencia y regulación emocional, y ayudar a nuestros hijos a adquirir las competencias emocionales para una vida emocionalmente más saludable. Las personas capaces de gestionar las emociones -regular su duración e intensidad y elegir conductas apropiadas de forma consciente- tienen menos riesgo de padecer dificultades emocionales o trastornos psicológicos como la depresión, la ansiedad, la adicción a sustancias de abuso, u otras conductas de riesgo.

¿Cómo aprende el niño a gestionar emociones?

Los niños, en especial en la primera infancia, aprenden en gran medida a través de la observación de sus cuidadores (madre, padre o cualquier otro cuidador). Mejorar en nuestra propia gestión emocional puede resultar la mejor manera para enseñar formas saludables de gestión emocional a nuestros hijos e hijas.

¿Qué hacer ante las emociones intensas de los niños?

A continuación, se presentan algunas pautas que les pueden ayudar a acompañar las emociones intensas de sus hijos y procurar su salud emocional:

1. **Conocer a su hijo:** Busque comprender el desarrollo madurativo de su hijo y sus necesidades. Las expectativas elevadas y/o inadecuadas pueden dificultar el acompañamiento de su hijo durante la crianza.
2. **Empatizar:** Intente entender su punto de vista, aunque no lo comparta. Puede que no tengamos los mismos intereses ni reaccionemos emocionalmente ante las mismas cosas, pero no por ello sus motivos son menos importantes.
3. **Comprender la emoción que siente su hijo/a, aceptarla y describírsela:** Todas las emociones son buenas para el desarrollo de la persona y su existencia tiene una finalidad específica. Aceptar y validar las emociones de su hijo, tanto si son agradables como desagradables, y expresarlo con naturalidad favorece el desarrollo socio-emocional saludable. Para su hijo, sentir que es comprendido por una persona querida y poder poner nombre a la emoción que vive facilita el inicio de la regulación emocional.
4. **Enseñarle formas de expresión apropiadas:** Muéstrelle formas de comunicación adecuadas y socialmente aceptadas. Enséñele a comunicarse de forma asertiva, respetando su punto de vista y sus derechos sin faltar los de los demás.
5. **Poner límites a su conducta:** Si bien es válido sentir cualquier emoción, no lo es cualquier conducta derivada. Poner límites, desde la calma y el respeto mutuo, ayuda a desarrollar capacidades relevantes en la vida como el respeto, la responsabilidad, la cooperación, la escucha y otras habilidades sociales. Ayúdele

a comprender que las conductas violentas o irrespetuosas no son conductas apropiadas y le alejan del bienestar social y emocional.

6. **Ofrecer alternativas a su conducta:** Guíele para escoger acciones que le aporten bienestar emocional para él mismo y los demás. Para los niños más pequeños es preferible darles alternativas apropiadas a su conducta, mientras que en niños mayores- entorno a los 4 años de edad- es mejor optar por preguntas abiertas del tipo *¿Cómo crees que lo podríamos arreglar? ¿Qué te parece que podrías hacer ahora?* que impulsan el razonamiento y cuidan la autoestima y la autonomía emocional.
7. **Recordarle que le quiere y mostrar afecto:** Es importante que el niño/a tenga claro que su estima hacia él y su pertenencia a la familia es independiente de la emoción que sienta él o el adulto de la familia.
8. **Dedicar tiempo de calidad a su relación:** Jugar con los niños con atención plena, dándoles protagonismo, escuchándoles y dejándoles expresarse libremente, sin juzgarlos, promueve una relación óptima que le brindará más oportunidades para acompañarlos en su gestión emocional.

Artículo publicado el 5-10-2020, revisado por última vez el 5-10-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/acompanar-gestion-emocional-ninos>