

EL MUNDO EMOCIONAL DE LOS NIÑOS



ÍNDICE

1. Introducción
2. Analfabetismo emocional
 - 2.1. Desde el útero
 - 2.2. Nuevas modas de crianza
3. El niño y sus emociones.
 - 3.1. El miedo
 - 3.2. El enfado, la cólera, la ira...
 - 3.3. La alegría
 - 3.4. La tristeza
4. La inteligencia emocional de los padres
5. Consecuencias de la represión de las emociones
6. Conclusión.
7. Bibliografía.

1. Introducción.

¿Qué es una emoción? Según el diccionario de la real academia española es la alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática. Los investigadores hoy en día todavía no se ponen de acuerdo de cuales son las emociones primarias, de si existen emociones primarias y emociones secundarias, es un tema difícil de categorizar. Paul Exman simplificó la categorización de las emociones a través de su descubrimiento. Las personas tenemos cuatro expresiones concretas (la alegría, el miedo, la tristeza y la ira) que son reconocidas por personas de culturas diferentes. Este hecho sugiere la universalidad de estas emociones tan fácilmente reconocibles.

No hace mucho que soy consciente de que debo agradecer a mi hijo el encontrarme en el interesante camino de las emociones. Sin saberlo estaba sumergida en un analfabetismo emocional profundo. Mi hijo me ha enseñado que las emociones no son perjudiciales más bien todo lo contrario, que no deben esconderse, que están ahí por algo, que lo mejor y más natural es sentirlas y no reprimirlas. Está claro que no podemos enseñar algo que no sabemos, muchos padres somos analfabetos emocionales y eso es lo que transmitimos a nuestros hijos con todas las consecuencias. Muchas veces pienso lo bien que me hubiera ido un curso de emociones en vez del curso de parto. Ahora los recuerdos de mi infancia pasan a través de mi mente como si de una película se tratara, cuando me enfadaba con mis padres, no podía expresar mi enfado, eso era ser una “contestona”. Estar triste sin saber expresar el motivo, era ser una “amargada”, y llorar sin un motivo de peso, no estaba bien porque hacía que los adultos se preocuparan sin motivo.

Mi pequeño gran maestro me ha enseñado que se puede llorar simplemente para descargar las tensiones de un día duro. Si alguna vez se me escapa esa tan conocida frase de: “no llores...”, él me responde: “Quiero llorar mamá...”

Tantos años de estudios, tantas asignaturas, tantos exámenes...y he tenido que esperar a que llegara mi hijo para aprender a llorar sin vergüenza, a estar triste sin reproches y expresar el enfado sin culpabilidad.

Miro a mí alrededor y veo lo poco que escuchamos a nuestros niños, lo poco que les acompañamos, lo poco que les respetamos y el daño que les estamos haciendo. Ellos nacen con una sabiduría, la de expresar sus emociones y nosotros los adultos los desenseñamos haciendo que las repriman. Y nos sorprendemos de tanta violencia juvenil, de la poca educación de algunos jóvenes, de lo perdidos que se sienten muchos chicos y chicas hoy en día, eso sí, no he oído a nadie responsabilizarse de lo mal que lo estamos haciendo, reflexionar del porque la juventud de hoy en día tiene tan pocos recursos. Los culpabilizamos a ellos sin mirar nuestro interior, sin meditar el tipo de crianza que les damos, sin ver las pocas horas que les dedicamos, sin analizar la salud del sistema educativo. A nuestros hijos les pedimos, les exigimos...pero y nosotros ¿qué les damos, qué les ofrecemos?

“Dices que cansa estar con niños. Tienes razón. Añades que te cansa porque tienes que ponerte a su nivel, agacharte, inclinarte, arrodillarte, hacerte más bajito. Te equivocas. No es eso lo que cansa más. Más bien es el hecho de verte obligado a elevarte hasta la altura de sus sentimientos. Estirarte, alargarte, ponerte de puntillas. Para no herirles.”

Janusz Korczak

2. Analfabetismo Emocional.

2.1. Desde el útero.

En nuestra memoria consciente no hay recuerdos de las vivencias de nuestra vida intrauterina, de nuestro nacimiento ni de los primeros años de nuestra vida. Pero esta falta de recuerdos no significa que estas vivencias no tengan influencia en el resto de nuestra vida, pues actualmente se puede afirmar que esta etapa de la vida nos va a marcar profundamente.

El bebé intrauterino es capaz de percibir información de su entorno, los canales de percepción del bebé intrauterino son tres:

1. El de los sentidos: oído, tacto, gusto y olfato.
2. A través de la sangre materna que el bebé recibe mediante el cordón umbilical, esta sangre contiene sustancias como neurotransmisores y hormonas que producen en el bebé las mismas sensaciones que en la madre. Por ejemplo las endorfinas producen sensación de paz, tranquilidad...
3. El más sutil de los canales, es el que permite que el bebé perciba lo que piensa y siente la madre, este canal se denomina canal de la percepción extrasensorial, también podría llamarse canal de percepción energética ya que a través de él se perciben las energías de los pensamientos y sentimientos de la madre (amor, rechazo...)

Como hemos podido ver el bebé intrauterino tiene intensos y variados canales de percepción. ¿Cómo procesa toda esta información el bebé no nacido? ¿Cómo la interpreta?

Existen dos formas de percepción: la percepción Racional y la percepción Emocional.

La percepción racional se basa en la razón, en la lógica, el juicio, es objetiva.

La percepción emocional se basa en los sentimientos y las emociones, establece las relaciones por semejanza, es subjetiva.

Desde la concepción hasta los dos años más o menos la percepción del bebé es básicamente emocional, a partir de esa edad empieza el desarrollo de la percepción racional.

Así pues el bebé intrauterino y hasta los dos años tiene una percepción puramente emocional, todo lo que percibe lo va a transformar en sentimientos y emociones propios. Se puede afirmar que en estos años se construye nuestra forma de ser más profunda.

De esta manera podemos ver la importancia que tiene para el buen desarrollo psicoemocional del bebé el estado emocional de la madre y la comunicación emocional que establece con el bebé.

Con esto se demuestra lo importante que es una buena salud emocional de la madre durante el embarazo, todo lo que afecta sentimentalmente a la madre afecta al bebé no nato. Ya en el momento de la gestación podemos influir al desarrollo de nuestro hijo con nuestras emociones.

Para el bebé el nacimiento es una vivencia de alta carga emocional. El nacimiento comporta unos cambios duros para el bebé, aparece en un nuevo mundo y pierde la conexión física con su madre una vez cortado el cordón umbilical. El nacimiento deja una huella imborrable en la forma de ser del bebé. Respetar el proceso del nacimiento es fundamental, ya que esto hace que se pongan en marcha todos los procesos de los que la naturaleza dota a la madre y al bebé.

Hoy en día el parto en la mayoría de nuestros hospitales se ha convertido en un proceso excesivamente invadido y medicalizado. Los datos de la OMS son reveladores, en los hospitales de España se practican entre un 40% y un 60% de cesáreas (según se contemple la sanidad pública o la privada). Se realizan un 90% de episiotomías, cuando no se consideran necesarias en más del 20% de los casos. Se sigue cortando el cordón umbilical antes de que deje de latir. No se respeta la necesidad del contacto piel a piel entre madre e hijo una vez nacido y en las horas posteriores, realizando pruebas médicas que pueden aplazarse o realizarse con el bebé junto a la madre. No se apoya suficientemente la lactancia y las madres no reciben el asesoramiento necesario para llevarla a cabo. El pediatra dice una cosa, la comadrona otra y las enfermeras cada una la suya... He visto madres primerizas hechas un verdadero lío porque no saben que hacer, si dar de mamar con pezonera porque se lo ha dicho la primera enfermera o sin porque es lo que le aconsejó la comadrona... cada cuatro horas que es lo que le dice una enfermera o a demanda como le ha dicho la enfermera del turno de noche... mientras el bebé llora sin parar con desespero porque como sólo mama cada cuatro horas como dijo la enfermera no le sube la leche a la madre, y como no sube la leche empiezan con los suplementos de leche artificial... y ya nos hemos cargado la lactancia materna que tan importante es para la salud del bebé.

Cuando en un vínculo intervienen las emociones y los sentimientos lo llamamos vínculo afectivo. El vínculo afectivo, es el puente que nos une a las otras personas, es la red que nos sostiene, nos da seguridad y también nos tambalea. En como se inicie este vínculo va a depender la forma de relacionarnos con los demás en un futuro. Podemos afirmar que todo lo que pase durante el embarazo, parto y nacimiento va a fortalecer o debilitar el vínculo afectivo entre el bebé y sus padres. Una vez satisfecha la necesidad de la alimentación el bebé necesita una base sólida y segura para su buen desarrollo y esta seguridad la proporciona un fuerte vínculo afectivo. La función del vínculo afectivo es dotar al bebé de una base segura y de aprendizaje. Con toda esta información podemos ver claramente las consecuencias negativas que se pueden desencadenar con la excesiva desnaturalización del parto y el nacimiento hoy en día.



2.2. Nuevas modas de crianza.

Nos encontramos delante de una sociedad muy permisiva en muchos aspectos, pero muy poco comprensiva con las madres y sus hijos.

Está en auge la crianza sin contacto físico:

- ❖ Coger al bebé en brazos es malacostumbrarlo. Lo normal es que esté llorando y hagamos oídos sordos a su demanda. Está comprobado que en los países que llevan a los bebés encima en porta bebés, los niños no lloran tanto, se sienten seguros y protegidos.
- ❖ El bebé debe dormir en su cuna y en su habitación. Está claro que estamos perdiendo nuestro instinto animal. ¿Qué mamífero pone a dormir a sus crías en otra madriguera? Pues nosotros lo hacemos y nos extrañamos que los bebés lloren y no duerman. Piden a gritos estar con su madre, y tan tempranamente ya empezamos a no escucharlos. Está comprobado que el contacto físico con la madre da seguridad al bebé, seguridad física y seguridad emocional.

Según ha escrito el científico Eduard Punset en su último libro "El viaje al amor", el amor que damos a nuestros hijos en los primeros años de vida determina su relación con el amor de adulto y su forma de afrontar las relaciones afectivas en un futuro. En este libro dedica un apartado especial a la infancia y comenta que está demostrado que el bebé abandonado en su cuna llorando sin recibir respuesta siente la misma desprotección y utiliza los mismos mecanismos cerebrales que el adulto frente al desamor. Según Eduard Punset, si el bebé recibe amor y contacto físico afectivo con los padres crece con mayor confianza en si mismo y genera una sana autoestima que le acompañará toda la vida.

- ❖ Llevarlo a la guardería lo antes posible. En algunos manuales he leído que les va bien para socializarse... Ahora resulta que los niños de meses ya se socializan. Los dejamos al cuidado de gente que no han visto nunca, en un lugar desconocido para ellos y nos sorprendemos cuando la adaptación es difícil. Mi hijo empezó la guardería con 18 meses, iba tres horas. Nunca se adaptó, se resignó pero no se adaptó. Con dos años un día me dijo que no le gustaba la guardería y que se escaparía. No están preparados para la separación. Y encima muchos padres exigen a los niños que se queden sin llorar, imaginaos la carga emocional que supone para los bebés todo este cúmulo de circunstancias.

En España la educación y la crianza están en crisis. Lo que más necesitan los niños es a sus padres y es de lo que menos disponen. Debido a los horarios laborales de muchos padres, los niños pasan de manos en manos: guardería, colegio, actividades extraescolares, canguro, abuelos...

En la guardería están más pendientes de solucionar las necesidades de los padres que la de los niños. A mi no me parece normal que niños de tres años vayan de colonias. Cuando les pregunté a las directoras de la guardería el por qué se hacían colonias con niños tan pequeños me respondieron que era lo que pedían los padres.

En el sistema de educación actual no se ayuda a crecer al niño, sólo hay que fijarse en las estadísticas de fracaso escolar.

Resulta que ahora en la guardería ya les enseñan inglés. Se tiran una semana estudiando cada color, cada forma... la semana del rojo, la semana del amarillo, la semana del cuadrado... ¿no sería más adecuado trabajar las emociones? Las emociones son el día a día de todos nosotros, pero sobretodo de los más pequeños. Están enfadados por que sus padres les han dejado en la guardería, tienen miedo porque no saben que está pasando, están tristes porque se quieren ir a casa, se ponen contentos cuando van a buscarlos los padres, y es que básicamente se expresan a través de las emociones.

¿Os imagináis la semana de la tristeza? ¿Y de todas las otras emociones? Lo sanador que sería para los niños poder expresarse. Pero no, parece que es más importante que los niños de dos años sepan que es un cuadrado y que blue significa azul en inglés. Los primeros meses en el jardín de infancia las palabras papá y mamá se evitan para que los pequeños no lloren.

Esta separación debería tratarse como un duelo, pero no se permite a los niños pasarlo, y se les hace sentir culpables porque van llorando cuando deberían estar contentos porque van a jugar y a pasárselo bien.

3. El niño y sus emociones.

Cuando las emociones de nuestros hijos, ya sean positivas o negativas se manifiestan debemos escuchar con empatía, aceptar sus sentimientos y proveer de las válvulas de escape convenientes para el niño y su edad. Aceptar sus sentimientos significa permitir a nuestro hijo que experimente sus emociones sin juzgarlo, sin aconsejarlo, sin intentar dirigirlo, sólo permitiéndole sentir lo que vive, ayudar a identificar, a aceptar y a comprender lo que pasa dentro de él. Para poder aceptar los sentimientos del niño primero debemos aprender a escucharlos, eso significa entenderlos desde su punto de vista no desde el nuestro, esto se hace mediante la atención activa. Debemos este término a Carl Rogers. La comprensión sólo se puede probar mediante la atención activa que consiste en considerar el punto de vista del otro, eso no implica estar de acuerdo o no en ese punto de vista. Hay que prestar atención a los mensajes verbales y los corporales que nos envía el niño. Con la atención activa damos muestras al niño de que lo estamos escuchando y comprendiendo. Nadie se puede sentir comprendido si sus emociones son etiquetadas o criticadas.

Muchos padres nos preguntamos que hacer cuando aparecen las emociones, vemos a nuestros hijos desbordados y a veces nosotros también nos desbordamos porque no sabemos que hacer.

Cuando un bebé recién nacido llora hay que intervenir rápidamente, ellos no entienden de tiempo, no saben que su sufrimiento es temporal. El bebé sabe mejor que nuestro pediatra y que el reloj, si tiene hambre. Si todas sus necesidades fisiológicas están cubiertas se puede tratar de una necesidad psicológica. Acompañemos la expresión de sus sentimientos. Pienso que es importante escuchar nuestro corazón y dejar atrás los consejos de unos y otros. Hace unos días la pediatra aconsejaba a la mujer de mi hermano que dejara llorar a su bebé de un mes cinco minutos antes de cogerla, que la cogiera un rato sin acunarla y luego la dejara otra vez en la cuna, para que no se acostumbre a dormir en brazos. Lo malo de todo esto, no es lo que diga la pediatra, es que muchas veces las madres hacen caso omiso de su instinto por lo que les ha dicho el pediatra. Que yo sepa en la carrera

de medicina no hay ninguna asignatura de crianza, ni de instinto maternal...Entonces, ¿Por qué damos prioridad a la opinión del pediatra?

Podemos resumir las etapas del acompañamiento emocional de la siguiente manera:

- ❖ Acoger mediante la mirada sin decir nada. Estar presente, sentir nuestra respiración y la del niño. Acogerle en nuestros brazos si así lo desea.
- ❖ Expresar con palabras lo que siente el niño: Estas enfadado, estás triste...
- ❖ Permitir que la emoción vaya hasta su resolución.
- ❖ Cuando la respiración del niño vuelva a la normalidad, es el momento de hablar.

En conclusión para acoger y acompañar las emociones de nuestros hijos debemos ejercer nuestra capacidad de compasión.



3.1. El miedo.

El miedo ayuda a prepararse y protegerse. Mostrarse fuerte, ocultar los temores o los dolores frente a los niños, no les infunda seguridad, lo que les estamos transmitiendo es que esa debe ser la forma de comportarse. Los miedos deben respetarse, escucharse y acogerse. Ser valiente no significa negar el miedo si no vivirlo, reconocerlo, aceptarlo y aprender lo que nos puede aportar.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a atravesar el miedo? :

1. Ante todo respetar la emoción, sea cual sea el miedo y por muy exagerado que nos parezca, no debemos juzgar al niño. Debemos acoger al niño con frases como: comprendo que tengas miedo...Te entiendo...

2. Debemos escuchar al niño y ayudarlo a expresar su miedo y a identificarlo, a veces los pequeños no conocen las motivaciones reales de sus miedos y hay que ayudarlos a desenmascararlas. Nos pueden servir preguntas como: ¿Qué te da miedo? ¿Qué es lo que te da más miedo? ¿Qué sientes cuando...?

3. Aceptar la emoción. Para que el niño se sienta comprendido debemos reconocer su emoción y demostrarle nuestra aprobación diciéndole que no debe avergonzarse, que tiene derecho a sentir lo que siente. No debemos intentar solucionar el problema en su lugar. Debemos acompañarlo para intentar vencer el miedo siempre que él se sienta preparado y así lo desee, nunca hay que forzarlo a enfrentarse al miedo, seguramente empeoraríamos la situación. Es positivo animar y motivar para ayudarlo a superar el miedo. Podemos ayudarles contándoles cosas que a nosotros nos daban miedo cuando éramos niños y explicarles como lo superamos o incluso cosas que todavía nos dan miedo.

4. Ayudar al niño a encontrar sus propios recursos.

- ❖ Podemos recordarle alguna situación en la ha sentido miedo y que ya ha superado: ¿Te acuerdas del miedo que tenías? ¿Te acuerdas cómo lo superaste? ¿Te acuerdas que después ya no sentiste miedo?
- ❖ Podemos ayudar al niño a liberar energía. Cuando uno tiene miedo el diafragma se contrae, para que se relaje podemos hacer respiraciones, cantar, gritar... Hace un mes fueron las fiestas mayores de nuestro pueblo. Mi hijo se empeñó en subir en una atracción que a mi me parecía un poco atrevida, pero al final subimos. Cuando se puso en marcha la cara de mi hijo se transformó: - tengo miedo, quiero bajar...- el encargado de la atracción no podía vernos y la cara de mi hijo mostraba terror, así que opté por ponerme a gritar: - queremos bajaaaaaaaaaaaaaaaa...socorro...- la idea no era que me oyeran era imposible, trataba de que mi hijo me siguiera y así lo hizo, se puso a gritar conmigo, a los pocos minutos su expresión cambió y empezó a reírse, acabamos gritando y riendo hasta que la atracción se paró. El miedo no se le fue, pero la situación no se agravó y la experiencia quedó ahí sin más trascendencia.
- ❖ Otra opción es la visualización. Como un juego podemos hacer visualizar a nuestros hijos las situaciones o cosas que les dan miedo, viéndose venciendo el miedo. Es una opción que yo utilizo sobretodo para ayudar a mi hijo a relajarse antes de dormirse, lo llamamos el juego de imaginar. A él le cuesta muchísimo bajar las revoluciones para entrar en el mundo de Morfeo, así que para que se tumbe hacemos el juego de imaginar, cerramos los ojos y primero imagina uno y después el otro. Intento que imagine imágenes relajantes sonidos relajantes...a él le encanta.

El momento de irse a dormir es un momento complicado para muchos niños y a veces algunos padres lo complican más empeñándose en que niños muy pequeños duerman solos en su habitación.

Para dormir necesitamos sentirnos seguros, para los niños es un momento difícil porque deben separarse de sus padres y enfrentarse a la oscuridad, si el niño es nervioso dormirse en la más profunda oscuridad es una terrible tortura. Se puede dejar encendida una lucecita para que encuentre con facilidad sus referencias en el espacio si se despierta a media noche.

La hora de ir a dormir podría convertirse en un espacio de tiempo especial que se puede dedicar exclusivamente al niño. Es un momento ideal para repasar el día: ¿Qué hemos hecho hoy? ¿Te lo has pasado bien? Si el niño se ha enfadado por algo es bueno hablarlo, y muchas veces salen cosas que a nosotros se nos han pasado por alto o que han pasado en el colegio y han quedado inconclusas. A mi me encanta hacerlo con mi hijo, tiene muy buenos resultados, ahora que ya es más mayor si le pasa algo y yo no le pregunto hace él la pregunta: ¿Y que le ha pasado hoy a Oriol con...? Es genial porque es capaz de sacar algo que le preocupa si a mi se me escapa. Es una forma de irse a dormir sin dejar nada en el tintero. Los terrores nocturnos pueden ser una manera de canalizar las emociones mal gestionadas durante el día.

- ❖ Otra opción a ofrecer al niño es la de buscar información. Si por ejemplo le dan miedo las arañas podemos llevarlo a la biblioteca para consultar libros de arañas, para que vea las que son peligrosas y las que no.

Los niños son esponjas, absorben los miedos y otras emociones no expresados de sus padres. Se dan muchos casos donde el miedo del niño no es un miedo propio si no que es la expresión de un temor reprimido del padre o de la madre. Para aliviar a un niño de un temor que no le pertenece, es importante hablarle de nosotros, ser sinceros con el niño y con nosotros mismos para que nuestro hijo no cargue con nuestras emociones.

También hay que tener en cuenta la sobreprotección que dan algunos padres, ya que muy lejos de ser positiva, puede llevar al niño a la necesidad de explorar sus límites de una manera excesivamente arriesgada.

3.2. El enfado, la cólera, la ira...

El bebé o el niño al igual que el adulto tienen derecho a enfadarse y a poder expresar su enfado. Está a la orden del día no permitir a los niños expresar sus enfados, cuando lo hacen se los tacha de contestones, desvergonzados, desobedientes... No nos damos cuenta que reprimir lo que sienten es vivir con una bomba de relojería a punto de estallar en cualquier momento.

Es evidente que a veces las demandas de los niños no pueden satisfacerse, pero es importantísimo que se escuche su enfado.

El bebé depende totalmente de sus padres para sobrevivir, cuando tiene una necesidad (hambre, sueño...) se manifiesta llorando, si no acuden a su demanda el llanto colérico pasa a ser un llanto de terror, si se sigue sin atender al bebé finalmente callará resignado. Este proceso permanece en el inconsciente, si se repite frecuentemente la creencia en el bebé de que no es importante lo puede marcar toda la vida. El llanto del bebé siempre debe ser atendido o acompañado según sea el motivo. Dejar llorar a un bebé o niño solo, sin consuelo, significa dejarlo desamparado.

Cuando un niño se enfada porque no se atiende a su demanda, su emoción le permite recuperarse y aceptar la frustración. El niño sigue un proceso natural que si se respeta concluirá en la aceptación. Este proceso pasa por:

- La negación del deseo
- El enfado
- La cólera
- La negociación
- La tristeza
- La aceptación.

Hemos de tener en cuenta que la ira rara vez se presenta en primer término, la ira acostumbra a encubrir una emoción anterior.

Cuando los bebés rondan los dos años empiezan a aparecer las famosas rabietas. Es muy importante para llegar a la causa de estas la observación del niño. Muchas veces las rabietas son una forma de canalizar energía hacia el exterior. Tengo una amiga con una niña de cuatro años, en el colegio es la alumna modélica, su profesora está muy contenta con ella. Cuando llega a casa, el excesivo autocontrol que tiene la niña en el colegio para ser aceptada se transforma en rabietas que pueden durar una hora o más. Mi hijo Oriol es un niño muy nervioso y he observado que a veces sus rabietas se desencadenan si hemos tenido un día con poca actividad física y necesita descargar energía, no sabe como y busca desesperadamente un motivo para sacarlo todo fuera. Otro desencadenante de las rabietas es el agotamiento. Los niños no saben que les pasa, y cualquier tontería les hará estallar, siendo el cansancio el verdadero motivo, pero como no saben expresarlo se enfadarán porque no hay yogurt para merendar, dejando a los padres atónitos y enojados por el número que ha montado el niño sin razón aparente. Hay que observar: ¿No ha dormido la siesta? ¿La ha dormido pero lo hemos tenido que despertar? ¿Ha sido un día con demasiados estímulos?... Hay que aprender a canalizar la ira por vías seguras. Sea cuál sea el motivo de la rabieta debe respetarse, el niño necesita recuperarse y esa es la vía.

A mi lo que me funciona cuando se desata la tormenta es sentarme al lado de mi hijo sin decir nada y dejar que se desahogue, cuando él lo permite lo acojo en mis brazos hasta que se tranquiliza. El niño en esos momentos necesita que lo acompañemos: atención activa y canalización de sus sentimientos a través de canales seguros.

Quien no sabe sentir y expresar su cólera puede llegar a sentirse una víctima de la vida. No debemos confundir la violencia con la cólera. La violencia es destructiva, la cólera es constructiva, cuando no la sabemos administrar y expresar se transforma en violencia.

La rabieta es una reacción fisiológica del organismo, descarga de adrenalina, dilatación de los vasos sanguíneos, flujo de azúcar a las extremidades... cuando el niño es muy pequeño, patalea, da golpes, se revuelca... El cerebro del niño no ha terminado su desarrollo, las zonas corticales superiores que son las que permiten nombrar las emociones con palabras se están formando. El niño necesita el acompañamiento del adulto para que sus sentimientos no lo desborden, para canalizar su energía y para aprender a expresar sus necesidades de manera socialmente aceptable. Es necesario no dejar al niño solo con sus emociones cuando todavía no dispone de herramientas para digerir lo que le está pasando. Llegará el momento en que los niños empiecen a usar sus recursos y las pataletas se transformen en palabras.

3.3. La alegría.

La alegría es la emoción que acompaña al triunfo y al amor. Sería interesante que todos los padres revisáramos nuestra vida y fuéramos conscientes de nuestra propia felicidad para poder enseñar a nuestros hijos a disfrutar de la vida. Cuando los niños deben cargar con las tristezas, frustraciones... de sus progenitores, no pueden ser libres para ser felices. Los nudos emocionales y las heridas no curadas impiden el acceso libre a la alegría. Es necesario aprender a liberar nuestras emociones, soltar las lágrimas, gritar a los cuatrocientos nuestros enfados y la alegría renacerá. Sólo así podremos enseñar a nuestros hijos que es la alegría de vivir.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a conservar sus aptitudes naturales para sentirse alegres?:

- ❖ Podemos fijarnos más en lo que hacen bien, en vez de resaltar lo que hacen mal. Es necesario animarlos y felicitarlos cuando hacen las cosas bien.
- ❖ Destacar sus virtudes en vez de sus defectos.
- ❖ Decirles lo que nos gusta estar con ellos, lo bien que nos lo pasamos en su compañía... No nos damos cuenta de que sólo les hablamos de lo que no nos gusta de ellos y de lo que no hacen bien. Si hiciéramos un recuento de las frases negativas que reciben los niños al finalizar un día nos quedaríamos de piedra. Si tenéis hijos hacer la prueba. Expresar vuestra alegría de estar con ellos y veréis la expresión de sus ojos al recibir estas palabras tan dulces, es impresionante.
- ❖ Debemos intentar no prohibir las expresiones de alegría de los niños. Les castramos en demasiadas ocasiones con las expresiones: no hagas ruido, no grites...
- ❖ Hay que soltarse y compartir la alegría con ellos, saltar, reír, gritar, jugar...



3.4. La tristeza.

La tristeza es la emoción que acompaña una pérdida, llorar permite aliviar la pena. A muchos de nosotros con la edad de nuestros hijos no nos permitieron llorar y ahora cuando oímos el llanto de los niños nos apresuramos para intentar que cesen las lágrimas. No soportamos verles sufrir y necesitamos que su llanto acabe lo antes posible, sin darnos cuenta que entonces las necesidades del niño pasan a segundo plano. Es necesario aprender que una tristeza no llorada puede quedarse bloqueada durante mucho tiempo. Llorar es necesario y sobretodo llorar en brazos de alguien que sepa escuchar las lágrimas sin pararlas, con alguien que no juzgue y que acoja sin bajar la mirada. No debemos mentir a los niños para evitarles la tristeza. Actualmente muchos psicólogos afirman que la verdad siempre duele menos que la mentira, aunque sea doloroso escucharla. Los niños muchas veces perciben cuando no se les está diciendo la verdad, y entonces pierden la confianza en nosotros y su propia seguridad al no saber el terreno que pisan. Evidentemente debemos tener en cuenta la edad del niño y su capacidad de comprensión a la hora de dar una mala noticia.

En los niños al igual que en los adultos es muy importante respetar las fases del duelo:

- Fase de la negación.
- Fase de la ira. Es contraproducente en esta fase intentar calmar al niño con frases como: nuestro gato ya era muy viejo...estaba sufriendo...En este punto es importante tan sólo escuchar y acoger.(Se que querías a tu gato...es duro para ti...).No es el momento de comprar otro animal para intentar animar al niño.
- Fase de depresión. Hay que acompañar al niño, permitirle hablar del animal, persona perdida o cosa perdida y llorar todo lo que necesite.
- Fase de la aceptación. Debemos responder a todas sus preguntas. Hay que tener en cuenta que si no respondemos a las preguntas o si damos respuestas evasivas creamos angustia en el niño. Tampoco es prudente intentar tranquilizar excesivamente con mentiras (yo no voy a morir, siempre estaré contigo...). Hay que destacar que la necesidad de duelo no es solo por la pérdida de una vida, también es necesario en cambios de casa, de colegio, la pérdida de un objeto importante para el niño...

En conclusión debemos acompañar la tristeza acogiendo el llanto, es la forma más reparadora, observaremos que si el llanto se acoge y se respeta dura menos que si se intenta detener. He pasado el fin de semana con mis padres y mi hijo. Han sido unos días de aprendizaje profundo, he podido ser directa espectadora de la educación que transmiten mis padres, con la mejor intención. Oriol está acostumbrado a expresar sus emociones, la expresión de su abuela cuando llora es: no llores que no pasa nada o si lloras no vendremos más a la piscina... la expresión de su abuelo: ¿ Qué pasa que eres un bebé? La verdad es que estos días me han servido para ver claramente el origen de muchas de mis emociones reprimidas, no para culpabilizar a mis padres si no para aprender y seguir adelante en mi aprendizaje.

Sugerencias para ayudar a nuestros hijos a sentirse más seguros emocionalmente:

- ❖ Ofrecer a los niños contacto físico. Abrazar, acariciar, colecho en la primera infancia...
- ❖ Ofrecer a los niños atención consciente. Estar presentes cuando les dedicamos tiempo. Si estamos jugando con ellos disfrutar del momento y dejar de pensar en si hay que hacer la colada o hay que ir a comprar. Es mejor media hora bien aprovechada que una hora sin prestarles realmente atención.
- ❖ Acoger y acompañar su llanto. Dar a los niños una información correcta sobre el llanto, decirles que si un niño llora es porque está enfadado o triste y así se sentirá mejor. El abuelo de Oriol un día le decía que su prima recién nacida era una marrana porque lloraba mucho, la intención era buena porque lo hacía para que el niño no sintiera celos de la atención que se le da a su prima, la respuesta de Oriol fue rápida: abuelo, la prima no es una marrana llora porque tiene hambre.

- ❖ Escuchar con respeto a los niños.
- ❖ Hay que tener en cuenta que una relación con desequilibrio de poder no da seguridad emocional al niño. Es mejor utilizar enfoques no autoritarios.
- ❖ Enfrentarnos de forma responsable a nuestras propias emociones. Comunicar nuestros sentimientos y necesidades con honestidad.
- ❖ Ser feliz. Los niños encuentran en sus padres sus principales referentes. Es inútil que nos sacrifiquemos por ellos si no somos felices. Unos padres felices están más disponibles afectivamente para su hijo. Debemos saber que nuestros hijos o nietos cargarán con los problemas que nosotros nos negamos a afrontar y resolver.

4. La inteligencia emocional de los padres.

La vida familiar es la primera escuela de aprendizaje emocional de nuestros hijos. Este aprendizaje empieza con la relación que tienen los padres con sus hijos y también a través de la forma que tienen los padres de manejar sus propios sentimientos y de la relación entre ambos. Actualmente ya hay muchos estudios que demuestran que la forma en que los padres tratan a sus hijos tiene consecuencias profundas sobre la vida emocional del niño. Y además ahora también se sabe que tener padres emocionalmente inteligentes supone una enorme ventaja para los hijos. Los niños con padres emocionalmente inteligentes:

- se relacionan mejor.
- tienen menos conflictos con sus padres y se muestran más afectuosos con ellos.
- Canalizan mejor sus emociones y saben calmarse más adecuadamente.
- sufren menos altibajos emocionales.
- socialmente están mejor dotados.
- tienen menos problemas de conducta (agresividad...) Son niños que están más relajados porque presentan una tasa menor en sangre de hormonas relacionadas con el estrés.
- Parece ser que en la escuela son niños más atentos y suelen tener un buen rendimiento escolar.

Un estudio realizado en la universidad de Washington demostró que los tres estilos de educación emocional más inadecuados son los siguientes:

1. Ignorar completamente los sentimientos de los hijos. Este tipo de padres no tienen en absoluto en consideración los problemas emocionales de sus hijos. Las emociones son algo sin importancia y molesto que no merece una atención especial.
2. El estilo de Laissez-faire. En este estilo los padres se dan cuenta de los sentimientos de los hijos, pero para estos cualquier forma de manejar los problemas emocionales es adecuada. Es válido pegar y utilizar el soborno y los castigos.
3. El estilo que se basa en el menosprecio y el poco o nulo respeto a los sentimientos de los hijos. Suelen ser padres muy estrictos y autoritarios, tanto en sus críticas como en sus castigos. Pueden llegar a prohibir la expresión de las emociones negativas.

Por suerte también hay padres que toman los sentimientos de sus hijos como una oportunidad para aprender y para saber enseñar. Son padres para los que las emociones de sus hijos son importantes, apuestan por acompañar y ayudar a canalizar las emociones a sus hijos de una forma positiva. Está claro que para que los padres puedan ser unos buenos maestros y transmisores de una buena salud emocional deben saber reconocer y aceptar sus propios sentimientos.

El aprendizaje de la empatía empieza muy pronto y requiere que los padres presten atención a los sentimientos del bebé.

Unos padres con buena inteligencia emocional pueden ayudar a sus hijos a:

1. Aprender a reconocer sus emociones.
2. Canalizar y expresar sus propios sentimientos sin herirse ni herir a los demás.
3. Empatizar y manejar los sentimientos que aparecen en sus relaciones sociales.

El aprendizaje de las habilidades emocionales empieza a una edad muy temprana. Los bebés que consiguen de sus padres aprobación y valoración, desarrollarán una actitud confiada y optimista frente a la vida, al contrario de los bebés que proceden de un hogar donde los padres han sido fríos y descuidados emocionalmente hablando, en estas circunstancias el bebé con más probabilidades desarrollará una actitud de fracaso.

5. Consecuencias de la represión de las emociones.

Llegamos al punto donde debemos preguntarnos que pasa cuando las emociones se reprimen. ¿Desaparecen por arte de magia? ¡Pues no!, las cosas no son tan sencillas, las emociones tienen su razón de ser y si se reprimen de una forma u otra saldrán a la superficie. Si no dejamos salir las emociones como lo que son: emociones, se transformarán para salir en forma de enfermedad o de agresividad hacia los demás o hacia nosotros mismos. La única manera de hacer que las emociones negativas no se transformen es dándoles libertad, dejarlas salir.

Otra consecuencia de la represión emocional es que acaba afectando directamente a la autoestima del niño. Este se siente una mala persona por tener estos sentimientos tan terribles que debe esconder.

Durante mucho tiempo en las escuelas la principal preocupación han sido las notas de los alumnos. Ahora en algunos centros ya empiezan a darse cuenta de que existe una carencia muy importante y con graves consecuencias: el analfabetismo emocional. Se siguen haciendo esfuerzos para mejorar el nivel académico de los alumnos, pero apenas se hace nada para solucionar esta nueva deficiencia. Las estadísticas demuestran que los índices de violencia y agresividad han aumentado entre la juventud. Estos son en términos generales los cambios en los que ha habido un empeoramiento destacable:

- Marginación y problemas sociales: tendencia al aislamiento, insatisfacción, embarazos no deseados...
- Ansiedad y depresión: soledad, excesivos miedos, falta de afecto. Van en aumento los suicidios, las enfermedades mentales, y enfermedades de trastorno de alimentación en adolescentes. Aunque la tendencia a la depresión tenga un origen parcialmente genético, su causa principal parece estar en los hábitos mentales pesimistas que predisponen al niño en sus reacciones ante la vida (malas notas, relación con los padres y amigos...) Los jóvenes no saben reconocer adecuadamente sus sentimientos, se sienten incapaces de hablar con sus padres, se sienten irritables, de mal humor, esto complica la relación con los padres, y dificulta que estos jóvenes reciban el soporte emocional que necesitan.
- Problemas de atención y razonamiento. Dificultad para prestar atención y permanecer quietos, impulsividad, bajo rendimiento escolar...
- Delincuencia y agresividad. Aumenta de una forma preocupante la agresividad y desobediencia en casa y en la escuela.

Evidentemente no es necesario comentar que hay factores de riesgo que desempeñan un papel importante en la vida de un niño como puede ser la pobreza, la marginación... Pero ningún niño rico o pobre, está libre del riesgo de sufrir problemas emocionales, es una problemática universal. Es verdad que los niños con padres sin recursos económicos presentan el peor índice de competencia emocional, pero su grado de deterioro en las últimas décadas no ha sido mayor que la de los niños de clase media y alta.

Hay que destacar que ha aumentado el número de niños que reciben atención psicológica, pero también, ha aumentado el número de niños que la necesitan y no la reciben.

6. Conclusión.

Una vez he llegado al final del trabajo me he dado cuenta del camino que llevo hecho y el que me falta por recorrer. Le comentaba a mi tutora que me ha sido de gran ayuda realizar este trabajo. El tipo de crianza que doy a mi hijo es poco común ya os lo podéis imaginar, una madre diciendo a su hijo que llore y que tiene derecho a estar enfadado, las caras son todo un poema y las críticas que te llegan también. Os he de decir que a veces he tenido serias dudas de estar haciendo lo correcto, todo y que es lo que siento, lo que mi corazón me dicta y lo que mi instinto me dice. Pero se hace cuesta arriba cuando vas contracorriente y mucha gente a tu alrededor te juzga, me he sentido muy sola. La verdad es que debo dar las gracias a este curso tan magnífico que estamos haciendo, porqué me ha hecho ver entre otras muchas cosas que estoy en el buen camino. Ahora empiezo a ver los frutos de este largo camino y eso me hace sentir muy feliz. Hace unos días mi hijo Oriol y yo nos enfadamos, se sentó en el suelo a llorar y al cabo de unos minutos me dijo: mamá no puedo calmarme, ¿me ayudas? Ver que tiene recursos y que los empieza a utilizar me llena de felicidad y de ganas de continuar trabajando para aprender a vivir con nuestras emociones y no a pesar de ellas. Ver como mi hijo ahora gestiona sus sentimientos es una gran satisfacción para mí y hace que me reafirme en mi posición a pesar de lo que digan. Además ha sido una gran oportunidad, para revisar mi historia emocional desde mi infancia hasta el día de hoy. Ver lo que ha pasado, el porque, el como... me ha ayudado a aceptar muchas cosas y se podría decir que a empezar una nueva etapa, una nueva aventura llena de emociones para sentir.



“Los niños” “Els infants”

Los niños
Saben cosas que los adultos ya hemos olvidado.
Los niños
Ven cosas que los adultos ya hemos borrado.
Los niños
Crecen
Los niños ven músicas
Los niños oyen luces
Los niños no filtran
Con el sentido común.
Los niños se mueven
Dentro de un círculo virtuoso
De milagro en milagro
Con luces de colores
Los niños son esponjas
Por eso siempre van empapados
De todos los destellos
De todos los colores.
Todos los calambres
Recorren
Su nervio central,
Iluminados
Zumban las venas y las carnes.
Se mueven en la niebla
Húmeda del miedo,
En las puntas de los dedos
Tienen ojoso redondos de caracol.
Saben sacar alegrías
De un estallido del corazón
Se hunden, flotan, nadan
En el aljibe del mundo.
Años y años para aprender
Y otros tantos para desaprender.
La vida es así tejer y destejer.

“Els infants” Guillem D’Efk

BIBLIOGRAFÍA

- “El mundo emocional de los niños” Isabelle Filliozat
- “El niño feliz” Dorothy Corkille Briggs
- “Inteligencia emocional” Daniel Goleman
- Apuntes del curso de Terapeuta transpersonal, de la Escuela Española de desarrollo transpersonal.
- “Llantos y rabietas” Aletha Solter.
- “Manual inacabat” Guillem d’Efak
- www.bebesaltademanda.com
- www.eduardpunset.es