

Emociones y Empatía



¿Busca formas de ayudar a sus hijos a que rindan en los estudios, se lleven bien con los demás y de que controlen sus sentimientos y su comportamiento? Enseñarles a ser “inteligentes” con sus emociones puede ayudarles a conseguir todas esas cosas y reducirá la probabilidad de que participen en situaciones de acoso escolar. Use estas sencillas estrategias para desarrollar importantes destrezas emocionales como identificar sentimientos, expresar emociones de forma saludable y sentir empatía por los demás.

Den nombre a los sentimientos

Los niños necesitan nombres para lo que sienten. Ser capaces de nombrar emociones como el enfado o la tristeza les ayuda a reconocer esas emociones cuando las sienten. Y saber qué es lo que sienten les puede ayudar a sobrellevar ese sentimiento.

Para desarrollar el “vocabulario de los sentimientos” de sus hijos, describa las emociones que observa en ellos. *Ejemplos:* “Te he visto tirar las piezas del rompecabezas. Parecías frustrado”. “Cuando Sarah no quería compartir sus juguetes contigo me parecías triste”. Cuando lean libros hablen de lo que pueden sentir los personajes: “El niño se aleja con la cabeza agachada. Sus amigos no quieren jugar. ¿Cómo crees que se siente?”

Otra idea es hacer fichas con nombres de sentimientos por un lado y por el otro dibujos que representen ese sentimiento. Con niños pequeños empiecen con emociones básicas como felicidad, tristeza, enfado, sorpresa, miedo y asco. Según se vayan familiarizando con sus emociones, añada otras como amor, orgullo, confianza, seguridad, soledad, nerviosismo, vergüenza y celos.

Relacionen gestos con sentimientos

Para controlar las emociones con inteligencia es importante que los niños aprendan a “leer” los sentimientos de los demás observando su lenguaje corporal y sus gestos. ¿Por qué? Ser capaz de identificar las emociones de otra persona es necesario para

desarrollar la empatía, la preocupación por los demás que evita el acoso escolar.

Para enseñar esta habilidad, añadan juegos simples a las actividades diarias. En casa, hagan gestos delante del espejo y digan qué sentimiento están mostrando (sorpresa, entusiasmo, enojo). Representen emociones para que los demás las adivinen. Cuando vean la televisión, bajen el volumen y hablen de las emociones de los personajes. (“Esa persona tiene la mandíbula apretada y los brazos cruzados. Parece enojado”).

Orientelos

Una vez que sus hijos sepan reconocer sus emociones, déles normas básicas para enfrentarse a ellas. Una buena norma es

“Cuando expreses tu enfado no puedes hacerte daño ni a ti, ni a los demás ni a las cosas”. Explique también a sus hijos lo que sí pueden hacer. Por ejemplo, pueden correr en el jardín, empujar una pared, dibujar figuras enfadadas, dar puñetazos a una almohada, arrugar un periódico o representar sus sentimientos con marionetas.



continúa



También puede enseñar a sus hijos a relajarse cuando estén nerviosos o disgustados. Anímelos a que respiren hondo mientras cuentan hasta tres y a que expulsen despacio el aire. O dígales que cierren los ojos y tensen los músculos, cuenten hasta seis y relajen los músculos. Podrían también imaginarse que están en un lugar tranquilo como la playa.

Actúe con empatía

Seguro que usted ya enseña a sus hijos empatía o respeto por los sentimientos de los demás sin siquiera darse cuenta. Cuando usted les da lo que necesitan ya les está enseñando a preocuparse por los demás.

Cuando sea posible, encuentre oportunidades de ayudar a sus hijos a que mediten cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de otra persona. Al leer un libro, usted podría decir: “¡Oh, no! Se hundió el castillo de arena de la niña. ¿Cómo crees que se siente? ¿Qué podría conseguir que se sintiera mejor?” Piensen en ideas para lograrlo, por ejemplo ofrecerle ayuda para reconstruir el castillo.



Alabe lo positivo

Si sus hijos hacen algo cruel o impropio, explíqueles por qué usted desapruueba de sus acciones. *Ejemplo:* “Fuiste muy desagradable cuando te burlaste de Michael por su ceceo. Seguro que se entristeció. Vamos a pensar cómo te sentirías tú si alguien se burlara de cómo hablas”.

Recuerde que es más eficaz alabar el comportamiento que quiere lograr que castigar el que no quiere. Cuando sus hijos se enfrenten bien a sus emociones o muestren preocupación por los demás, dígales que usted se da cuenta de ello. *Ejemplos:* “Muy bien hecho lo de marcharte a tu cuarto a tranquilizarte”. “La abuelita se puso muy contenta porque la llamaste hoy”.

Prediquen con el ejemplo

A la hora de expresar los sentimientos y mostrar empatía, su ejemplo será lo que mejor entiendan sus hijos.

Enséñenles cómo querrían ustedes que se portaran cuando se sienten mal dejando que observen que ustedes controlan

sus emociones de forma sana y segura. Por ejemplo, podrían decir: “He tenido un día muy largo en la oficina, ¿Quieres darte un buen paseo conmigo?” Otras estrategias para calmar el estrés son respirar hondo, darse un baño caliente, llamar a un amigo o escribir en su diario. *Idea:* Es bueno que les digan a sus hijos cómo se sienten ustedes, pero sólo hasta cierto punto. No deberían sentirse abrumados o pensar que necesitan consolarlos.

Si tienen una explosión de mal genio delante de sus hijos, hablen luego con ellos. Cuéntenles por qué estaban enfadados. Luego explíquenles que se enfrentaron a sus sentimientos de forma equivocada y que intentarán hacerlo mejor la próxima vez. *Ejemplo:* “Estoy disgustado porque acabamos de comprar el auto y ya necesita arreglos. Pero no debería haber dado un portazo. La próxima vez intentaré calmarme contando hasta diez”.

Finalmente dejen que sus hijos los vean demostrando empatía. Por ejemplo, lleven comida a un vecino anciano o pongan dinero en una hucha para donaciones. Expliquen a sus hijos lo que hacen y por qué lo hacen. *Ejemplo:* “La señora Smith vive sola. Le gusta recibir visitas y que le lleven una comida caliente y sabrosa”.

