Guía Práctica

Ayudando a nuestros hijos a regular sus emociones

Ps. María José Palmeros

IDEAS PRINCIPALES

La Ps. María José Palmeros nos propone 4 pasos para ayudar a los niños a regular sus emociones y controlar su comportamiento. Plantea que las emociones son similares a una cazuela o sancocho, donde las emociones se mezclan y nos habitan simultáneamente, por lo que el primer paso para lograr la regulación emocional en los niños es identificar el osobuco de la cazuela. Es decir, la emoción predominante, ya que si entendemos la necesidad que hay detrás de esa emoción podemos entender lo que necesita el niño cuando está desregulado.

IMPORTANCIA DEL TEMA

La anhelada regulación emocional que esperamos que logren los niños, implica, entre otras cosas, un acto de voluntad, acción consciente e intencionada de control y manejo de las emociones y la conducta. Este es un tremendo logro que requiere de acompañamiento por parte de los adultos y entrenamiento a los niños, en manejo y reconocimiento de las emociones principales.

Ellos aprenden gradualmente, de los adultos, a identificar lo que sienten para luego ser capaces de regular ellos mismos su propio comportamiento.

Propuestas del experto

Para ayudar a los niños a identificar y regular sus emociones

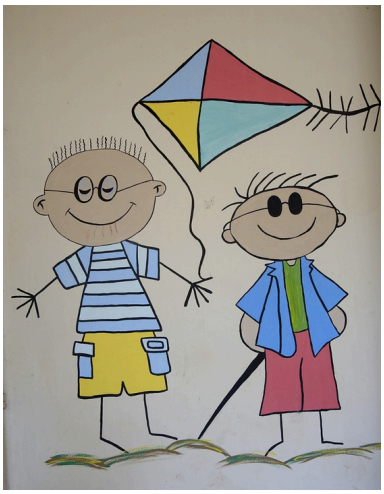
I. IDENTIFICAR LA EMOCIÓN PREDOMINANTE
II. IDENTIFICAR LA NECESIDAD QUE HAY TRAS LA EMOCIÓN
III. REFLEJO EMOCIONAL: MUÉSTRALE AL NIÑO LO QUE ESTÁ NECESITANDO
IV. PONER LÍMITES EMPÁTICAMENTE, Y DAR UNA ALTERNATIVA

I. IDENTIFICAR LA EMOCIÓN PREDOMINANTE

DEFINICIÓN:
Es fundamental tener presente como adultos, que no podemos pedirle a nuestros niños que regulen sus emociones si no las reconocen. Para esto, debemos ayudar a los niños a que sean capaces de identificar la emoción principal que les habita, es el comienzo para que ellos puedan regular o gestionar sus emociones.

Practiquemos

ACTIVIDAD 1: Juego familiar



Un juego que se puede realizar con los niños pequeños es "CREA CUENTOS".
Se escoge un tema y se crea un cuento en conjunto.
La idea es que los diferentes miembros de la familia, en turno van creando partes del cuento, donde el único requisito es que los niños deben describir cómo se sienten los personajes que van describiendo.

Se puede hacer en forma oral o ir dibujando la historia a medida que avanza y que cada miembro de la familia le agregue nuevas situaciones y emociones a los personajes.

Por ejemplo:
Tema: FOGATA

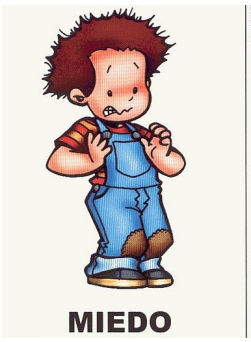
- Había una vez una familia que se iba a ir de campamento, todos estaban EMOCIONADOS.
- Menos el hijo menor Luis, porque le tenía MIEDO a las fogatas.
- Mamá le explicó que si la hacía con cuidado no pasaría nada, pero el niño seguía PREOCUPADO…… etc.

ACTIVIDAD 2: EMOCIONÓMETRO

Una idea para trabajar con los niños pequeños y mayores es crear en conjunto un EMOCIONÓMETRO, que es una hoja donde están descritas todas las emociones más comunes con una foto al lado de la cara de un niño que exprese esa emoción, como en el ejemplo.

La idea es que frente a las diferentes situaciones que enfrentan los niños puedan identificar que es lo que sienten mirando el emocionómetro, y de esa manera identificar la emoción principal y las emociones secundarias.

Te recomendamos el siguiente link,
https://www.pinterest.es/pin/306104724404238 75/?lp=true
donde salen dibujos de las diferentes emociones, que puedes usar para hacer tu EMOCIONÓMETRO, como la foto del ejemplo:



Con estas fotos las imprimes y presentas una hoja con las imágenes.
O la recortas y haces un EMOCIONÓMETRO en tarjetas o cartas que cada niño debe elegir la que corresponda, según cuál sea su emoción del momento.

NO OLVIDEMOS
Si logramos entender lo que hay detrás de esa emoción principal, el osobuco de la cazuela, podemos entender mucho mejor, como adultos, lo que necesitan los niños al estar desregulados, y poder así ayudarlos.

II. IDENTIFICAR LA NECESIDAD QUE HAY TRAS LA EMOCIÓN

DEFINICIÓN:
Toda emoción lleva consigo una necesidad. Por ejemplo, si la emoción predominante es miedo, la necesidad que hay detrás es de protección y seguridad.

Practiquemos

ACTIVIDAD 3:

Cuando logramos como padres identificar las emociones de nuestros hijos, nos corresponde intentar comprender las necesidades que hay detrás de la emoción, que pueden ser muy diferentes para cada hijo.

Por ejemplo: Se pierde el perrito regalón de la familia. Todos están tristes e incluso lloran, pero NO todos reaccionan igual.

- Uno de los niños, llamémoslo Diego, se mueve agitado por la casa, se siente inquieto, reclama y se muestra molesto con los padres que no hacen nada.
- Otro, Fernando, se va su pieza solo a llorar.
- La niña Carolina, se pone furiosa, grita y culpa a los demás de que hayan dejado que el perro se escape.

UNA MISMA EMOCIÓN, TRES REACCIONES DISTINTAS.

¿Qué crees que necesita cada niño en particular? ¿Cómo reaccionarías frente a cada uno?

DIEGO _____

FERNANDO_____

CAROLINA_____

RESPUESTAS:

Diego: está inquieto, necesita hacer algo, tal vez lo calmaría salir a buscar al perro cerca de la casa, hacer algo concreto a favor de encontrar a su mascota.

Fernando: está triste, tal vez necesitaría que lo abracen, lo calmen, lo acompañen en su pena.

Carolina: está furiosa, frustrada, tal vez sería bueno conversar con ella sobre qué la ha enojado, y crear un plan para resolver el problema como buscar una foto del perro y poner carteles en el barrio, o poner una foto del perro en las redes sociales.

PRACTIQUEMOS AHORA CON OTRA SITUACIÓN:

Están en la casa jugando en familia, y la abuela de los niños se cae y se hace una herida grande en la rodilla, y no se puede levantar, por lo que la llevan a la clínica. Todos están preocupados y tienen miedo de que le pase algo grave a su abuela, pero no todos reaccionan de la misma manera.

- Carlos grita desesperado, se pone a llorar y pide auxilio sin moverse de su lugar.
- Antonia se asusta y se va corriendo a pedir ayuda a un adulto.
- Felipe se acerca a su abuela y la abraza sin decirle nada, y luego reta a sus hermanos por no proteger a su abuela.
- María grita fuertemente, se pone a llorar y luego corre a la cocina, toma un paño para la herida y ayuda a sus papás a llevar a su abuela al auto.

¿Qué crees que necesita cada niño en particular? ¿Cómo reaccionarías frente a cada uno?

CARLOS _____

ANTONIA_____

FELIPE _____

MARÍA _____

Carlos: Está muy angustiado, tiene mucho miedo, sin ser capaz de hacer algo para ayudar a su abuela, no sabe cómo reaccionar. Tal vez sería bueno conversar con él y decirle que los accidentes ocurren, que es importante reaccionar ante estos de manera tranquila. Que la abuela va a estar bien, que es solo una herida de la rodilla, que ahí aunque no sea tan grande la herida sangra mucho.

Antonia: Tiene mucho miedo, pero es capaz de reaccionar cómo es esperado. Sería importante validarle su temor y su reacción, conteniendo su angustia y felicitándola por haber ido a buscar un adulto y resolver tan bien el problema.

Felipe: Siente miedo por lo que le pueda pasar a su abuela, pero al mismo tiempo, mucha rabia y frustración porque ocurrió el accidente. Sería bueno conversar con él, saber por qué lo enoja tanto, y cuál es su necesidad de culpar a los demás, explicándole que muchas veces van a ocurrir accidentes sin la necesidad de que haya un responsable.

María: Siente miedo, sin embargo es capaz de reaccionar positivamente y cooperar ante la situación. Tal vez sería bueno conversar con ella luego sobre su positiva reacción, y validar y contener su preocupación y temor ante lo que le pueda suceder a su abuela, sugiriéndole que además de su ayuda es bueno avisar a los adultos cuando pasan estas cosas.

NO OLVIDEMOS

Para identificar la necesidad que hay tras la emoción es de gran utilidad tomar en consideración las conductas asociadas que presenta el niño. Por ejemplo, si está sintiendo miedo como emoción predominante, el niño va a tender a huir, a refugiarse o esconderse, y así según sea la emoción.

III. REFLEJO EMOCIONAL: MUÉSTRALE AL NIÑO LO QUE ESTÁ NECESITANDO

DEFINICIÓN:
El reflejo emocional corresponde a la primera parte del modelamiento de habilidades socioemocionales. Consiste en decirle al niño lo que está sintiendo, mostrarle las necesidades que hay detrás de su emoción, para que así pueda comprender él lo que necesita, y así en un futuro podrá aprender a alcanzar aquella necesidad y lograr la autonomía emocional que es necesaria para adaptarse saludablemente.

Practiquemos

SUGERENCIAS CONCRETAS

Muchas veces los niños se sienten invadidos por sus emociones y les faltan palabras para poder expresarlas y entenderlas.
De esta forma cuando los padres REFLEJAMOS SUS EMOCIONES; lo que estamos haciendo es ayudarlos a traducir en palabras lo que sienten y los abruma.

Para hacer esto, te sugerimos que tengas en consideración algunas cosas fundamentales como:

- Busca un lugar tranquilo para hablar con los niños sobre lo que le pasa, que no sea en el auto, en el supermercado, o en la cocina mientras preparas la cena.

- Espera que el niño o niña estén tranquilos y te puedan escuchar, no hables en medio del llanto o la pataleta. Primero trata de calmarlo para que te pueda escuchar.

- Usa palabras simples para expresar lo que crees que le pasa.

- Refleja sus emociones sin imponer tus ideas, sino diciendo que a ti te parece que lo que le pasa es esto o aquello y que por tanto necesita, por ejemplo, aprender a esperar.

- Escucha lo que te quiere decir, aunque te interrumpa, de manera que sepa que se pueda expresar ante ti.

- Recuerda usar un tono de voz amistoso y contenedor, el Reflejo de Emociones no es un reto, es una instancia de acercamiento y comunicación.

IV. PONER LÍMITE EMPÁTICAMENTE, Y DAR UNA ALTERNATIVA

DEFINICIÓN:
Cuando hay que poner límites a los niños, es tremendamente útil hacerlo luego del reflejo emocional "entiendo que tengas rabia porque Carlos te quitó ese juguete, pero no puedes pegarle a Carlos". Cuando se ponen límites a la conducta, es importante dar una alternativa que permita resolver la necesidad reconociendo la emoción: "de nuevo tienes susto a la oscuridad, prendamos una luz bajita para que puedas descansar sin miedo".

Practiquemos

ACTIVIDAD 4:

Revisa las siguientes frases y señala aquellos errores que crees que no responden a la idea de PONER LÍMITE EMPÁTICAMENTE, Y DAR UNA ALTERNATIVA.

1. Entiendo que tienes pena, pero en la mesa no se llora.
   ERROR: _____

   Frase correcta:_____

2. Si quieres jugar tranquilo ordena tus juguetes, sino vas a perder todo.

   ERROR: _____

   Frase correcta:_____

3. Deja de gritarme, así no me interesa conversar contigo.

   ERROR:_____

   Frase correcta: _____

4. ¿Por qué le pegaste a Martín por ese dulce? Ándate castigado a tu pieza a pensar.

   ERROR:_____

   Frase correcta:_____

5. Entiendo que no quieras estudiar, pero es tu obligación, anda a sentarte ahora, no quiero que me molestes.

   ERROR:_____

   Frase correcta:_____

SOLUCIONES

1. Entiendo que tienes pena por tu pelea con tu amiga, te acompaño al baño para que te calmes, tomes agua y podamos sentarnos tranquilos en la mesa, y después de comer te llevo donde María y se piden perdón.

2. Estás enojado porque no encuentras tus cosas al jugar. Necesitas calmarte para que puedas ordenar y así nada se pierde y puedes jugar tranquilo, yo te ayudo a ordenar si quieres.

3. Cuéntame, te veo enojado, podemos conversar sobre aquello que te enojó tanto, para ver si encontramos alguna solución juntos y puedas estar más calmado.

4. Entiendo que te haya dado rabia que Martín te quitara el dulce, pero el pegar no es una solución, podrías haberle pedido antes de pegarle que por favor te lo devolviera.

5. Entiendo que no tengas ganas de estudiar y que prefieras ver televisión, pero es importante que aprendas la materia para la prueba. Te parece te ayudo yo a empezar a estudiar y explicarte lo que no entiendes, y luego continúas tu solo.

NO OLVIDEMOS

Los niños se sienten tranquilos cuando se dan cuenta que los padres los entendemos, les hablamos con claridad y empatía, y los ayudamos a entender de mejor forma lo que les pasa, dándoles soluciones a sus preocupaciones.

¿Cuándo consultar?

Cuando es demasiado intensa la respuesta emocional y aunque hayas intentado sostener el abordaje, el descontrol es excesivo y muy frecuente, ante todo tipo de situaciones.

Cuando el niño vive situaciones que debieran generar una desregulación emocional, esperada y controlada, pero no se observa respuesta emocional, sino una conducta más bien errática sin mucha expresión facial y respuestas esperadas.