

Cómo ayudar a los niños a lidiar con sus sentimientos

Muchos de nosotros estamos actualmente encerrados dentro de la casa, pasando mucho tiempo con nuestros familiares. A veces puede no parecer el mejor momento para tener tiempo de calidad en familia porque cuando las tensiones están altas, pueden comenzar a surgir sentimientos difíciles de manejar. Puede ser difícil tratar de navegar los argumentos, los arrebatos emocionales y los grandes sentimientos que ocurren en nuestros hijos durante esta época tan difícil. En esta publicación de blog, pensé que en lugar de “reinventar la rueda,” pasaría un rato resumiendo los puntos clave de un gran libro que me encanta usar en mi oficina. Adele Faber y Elaine Mazlish, autores del libro *Cómo Hablar para que los Niños Escuchen y Escuchar para que los Niños Hablen*, tienen una visión útil para ayudar a los padres a que puedan ayudar a sus hijos a reconocer y comprender sus emociones con la esperanza de que "cuando los niños se sientan bien, también se comporten bien (Faber Mazlish, 2002)".

¿Cómo ayudamos a los niños a sentirse bien?

Faber y Mazlish discuten que la mejor manera de hacer esto es aceptar, reconocer y dar un nombre a los sentimientos que los niños están experimentando. Primero veamos algunos ejemplos del libro que ilustrarán de qué están hablando los autores.

Niño: Mami, estoy cansada.

Mamá: No puedes estar cansada; acabas de hacer una siesta.

Niño: ¡Pero estoy CANSADA!

Mamá: No estás cansada, solo tienes un poco de sueño. Vístete.

Niño: (gritando) ¡Pero estoy cansada!

Otro ejemplo:

Niño: Mami, hace calor aquí.

Mamá: Hace frío. Ponte el suéter.

Niño: No, tengo calor.

Mamá: Te dije: "¡Ponte el suéter!"

Niño: No. Tengo calor.

Debemos aceptar los sentimientos que tienen nuestros hijos.

Cuando les negamos los sentimientos a los niños, les estamos diciendo que no confíen en sus propias respuestas y en lo que sus cuerpos les están diciendo. La negación constante de los sentimientos puede generar confusión y enojo (Faber y Mazlish, 2002). Los niños están

aprendiendo cómo comunicar necesidades y deseos todos los días. Si negamos esas percepciones y exigimos que confíen en las nuestras como verdad absoluta, pueden sentirse confundidos y molestos. Algunas respuestas alternativas para aceptar sus sentimientos podrían ser: "Así que te sientes cansada, aunque acabas de hacer una siesta". O "yo tengo frío, pero tu sientes que hace calor aquí". Somos dos individuos separados, por lo que tener dos experiencias separadas es normal.

Queremos asegurarnos de reconocer los sentimientos que tienen nuestros hijos.

¿Cuántos de nosotros somos culpables de escuchar una historia que nuestros hijos nos cuentan mientras vemos las noticias? ¿O de hablar por teléfono mientras estamos en las redes sociales? Todos lo hacemos. Es normal dividir nuestra atención y hacer varias cosas a la vez; el tiempo es precioso y no podemos permitirnos desperdiciarlo. Saber lo valioso que es nuestro tiempo y seguir eligiendo reconocer a nuestros hijos con toda nuestra atención les envía el mensaje de que son importantes y que merecen ser escuchados. Reconocer los sentimientos no tiene que agotarnos de nuestro tiempo o energía. Cosas como tratar de encontrar un horario fijo durante el día para apagar la televisión, apagar nuestros teléfonos y brindarles a nuestros hijos toda nuestra atención y darles respuestas simples como "Ya veo", "Mmm" u "Oh" ayudan. Estas pequeñas palabras pueden ayudar mucho a los niños a sentirse escuchados. Es muy importante ser conscientes de nuestra actitud durante el reconocimiento de los sentimientos. Si somos empáticos en nuestro tono, pareceremos genuinos y acogedores, permitiendo que el niño explore sus propios pensamientos y sentimientos y posiblemente encuentre su propia solución (Faber y Mazlish, 2002).

Por último, el más difícil de estos hábitos es dar un nombre a los sentimientos que tienen nuestros hijos.

Lo que hace que esta habilidad sea desafiante es la práctica y el enfoque necesarios para mirar más allá de lo que un niño dice a fin de identificar lo que podría estar sintiendo debajo de la superficie. Proporcionar un vocabulario de sentimientos les da a los niños una comprensión de su realidad interior. Una vez que se aprende ese vocabulario, pueden comenzar a ayudarse a sí mismos (Faber y Mazlish, 2002). A continuación, ejemplos de cómo dar un nombre al sentimiento de un niño o niña.

Ejemplo 1:

Niño: "Mi maestra me pidió que leyera en voz alta durante el aprendizaje virtual hoy y cometí un error, y todos se rieron".

Padre: "Eso debe haber sido vergonzoso".

Ejemplo 2

Niño: "No sé por qué los maestros nos tienen que cargar con tanta tarea durante el fin de semana".

Padre: "Suena como si realmente te molestara toda esa tarea".

Estas declaraciones pueden brindarles a los niños comodidad y libertad para enfrentar sus propios problemas. Después de estas declaraciones reflexivas, muchas veces los padres se sienten tentados a dar consejos para ayudar con sentimientos difíciles. Tenga cuidado de no dar consejos a menos de que el niño o niña se los pida. Este es un ejemplo que el libro usa para demostrar cómo sería dar un consejo demasiado rápido o sin que el niño o niña lo haya pedido:

Ejemplo:

Hijo: ¡Me gustaría golpear a ese Michael en la nariz!

Padre: ¿Por qué? ¿Qué pasó?

Hijo: ¡Tiré mi cuaderno al suelo!

Padre: Bueno, ¿le hiciste algo primero?

Hijo: ¡No!

Padre: ¿Estás seguro?

Hijo: Lo juro, nunca lo toqué.

Padre: Bueno, Michael es tu amigo. Deberías olvidar el incidente. Tu tampoco eres tan perfecto, ¿sabes? A veces comienzas y luego culpas a alguien más, como lo haces con tu hermano.

Hijo: No, no lo hago. Él comienza conmigo primero... Oh, no puedo hablar contigo.

Aquí hay una forma alternativa de ayudar a los niños a lidiar con los sentimientos:

Hijo: ¡Me gustaría golpear a ese Michael en la nariz!

Padre: ¡Hijo, estás enojado!

Hijo: ¡Me gustaría darle en su cara gorda!

Padre: ¡Estás super enojado!

Hijo: ¿Sabes lo que hizo ese tonto? ¡Tomó mi cuaderno en la parada del autobús y lo tiró al suelo! ¡Y sin ninguna razón!

Padre: ¡Hmmm!

Hijo: Apuesto a que pensó que fui yo quien rompió su tonto pájaro de arcilla en la sala de arte.

Padre: Tú lo crees así.

Hijo: Sí, me miraba todo el tiempo que lloraba.

Padre: Oh.

Hijo: Pero no lo rompí. ¡No lo hice!

Padre: Tú sabes que no lo hiciste.

Hijo: Bueno, ¡no lo hice a propósito! No pude evitarlo, me empujaron a la mesa.

Padre: Entonces, fuiste empujado.

Hijo: Sí. Se derribaron muchas cosas, pero lo único que se rompió fue el pájaro. No quise romperlo, pero él no me creería si se lo dijera.

Padre: No crees que te creería si le dijeras la verdad.

Hijo: No sé... Voy a decirle de todos modos, sin importar si él me cree o no. Y creo que él me debería decir que lamenta haber tirado mi cuaderno al suelo.

Cuando los padres le dan consejos o la respuesta a un problema demasiado rápido a sus hijos, le roban al niño la oportunidad de desarrollar la capacidad de razonar y llegar a su propia solución. Resista el impulso de "arreglar las cosas" de inmediato y permita que los niños tengan la oportunidad de explorar sus propias ideas al reconocer y aceptar primero sus sentimientos.

Una pregunta común que tienen los padres es: "Si acepto todos los sentimientos de mi hijo, ¿no le dará la idea de que todo lo que hace está bien conmigo?" Faber y Mazlish tienen claro que, aunque "todos los sentimientos están permitidos, no todas las acciones lo están". Por ejemplo, a un niño que elige jugar con su comida en la mesa se le dirá: "Puedo ver que te diviertes haciendo diseños en la mantequilla con el tenedor". (**Se reconoce el sentimiento**). Al retirar la mantequilla del alcance del niño, puede recordarle cuál comportamiento es aceptable. "La mantequilla no es para jugar. Si quieres hacer diseños, puedes usar tu arcilla". (Faber y Mazlish, 2002).

Faber y Mazlish han descubierto que cuando aceptamos los sentimientos de nuestros hijos, ellos más capaces de aceptar los límites que establecemos para ellos. Es importante recordar que todos los sentimientos pueden ser aceptados, mientras que ciertas acciones deben ser limitadas (Faber y Mazlish, 2002).

Para obtener más información sobre cómo aceptar, reconocer y nombrar sentimientos, consulte *Cómo Hablar para que los Niños Escuchen y Escuchar para que los Niños Hablen* por Adele Faber y Elaine Mazlish.

Espero que esta breve exploración del libro y el conocimiento de estos autores les haya sido útil durante este tiempo en casa, cuando las tensiones pueden estar aumentando. Muchos de nosotros no crecimos escuchando este tipo de lenguaje, por lo que puede ser un desafío realizar el cambio. Solo sé que todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo en este momento y eso es suficiente. ¡Ánimo, tú puedes!

Lauren Klosterboer, M.A., LPC