

CÓMO EXPRESAR LOS SENTIMIENTOS

La inteligencia emocional es considerada como la habilidad esencial de las personas para atender y percibir los sentimientos de forma apropiada y precisa, la capacidad para comprenderlos adecuadamente y la destreza para regular y modificar nuestro estado de ánimo o el de los demás.

Cómo podemos actuar para ayudar a nuestros hijos a manejar sentimientos:

- Hemos de ser capaces de **escuchar con toda nuestra atención**, dejando de lado lo que estemos haciendo, los problemas de cualquier tipo que nos preocupen.
- Debemos tener en cuenta que, en ocasiones, **las mejores palabras son aquellas que no se dicen**. Asentir con la cabeza, o con expresiones cortas y neutras del tipo: ¡Vaya!, ¡Hummm...!, ¡Aja!
- Debemos **ayudarle a nombrar lo que siente, a identificar lo que siente** y mostrarle que somos capaces de ponernos en su lugar y comprender sus reacciones.

Estrategias para estimular la inteligencia emocional en los niños:

- **Dar nombre a los sentimientos:** ser capaces de nombrar emociones como la rabia 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. Enséñele a su niño a reconocer emociones, alegría, tristeza, enfado, miedo a través de cuentos, tarjetas con dibujos, etc.
- **Relacionar gestos con sentimientos:** es importante que el niño aprenda a identificar emociones en otras personas, de esta manera desarrollará la empatía. Haga gestos de sorpresa, tristeza, cólera, alegría, temor... converse con él acerca de las emociones que podrían estar sintiendo los personajes de un cuento o los actores de televisión.
- **Orientarlos:** una vez que sus hijos sepan reconocer sus emociones, de 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 a sus hijos lo que si pueden hacer, por ejemplo: correr en el jardín, dibujar figuras enfadadas, arrugar un periódico, etc. Expresar lo enojado que se siente es saludable, siempre que se exprese de manera aceptable. Además de ello se debe enseñar al niño a relajarse cuando está nervioso o disgustado, anímelo a respirar hondo mientras cuentan hasta tres y a expulsar despacio el aire. O dígame que cierre sus ojos y tense los músculos, cuente hasta seis y relaje los músculos.
- **Actuar con empatía:** en los niños más pequeños es recomendable reconocer sentimientos en ellos mismos y en los demás, empiece con las actividades de "Dar nombre a los sentimientos" y "Relacionar gestos con sentimientos". También pueden hacer juegos de imitar los gestos del compañero, estas actividades permiten "ponernos en el lugar del otro".
- **Alabar lo positivo:** felicítelos cuando sus hijos se enfrenten bien a sus emociones o muestren preocupación por los demás, dígameles que Usted se da cuenta de ello. Ejemplo: "Muy bien hecho lo de marcharte a tu cuarto a tranquilizarte".
- **Enséñele con el ejemplo:** Esta es la mejor manera para que sus hijos entiendan cómo expresar adecuadamente las emociones. Por ejemplo si ha pasado un mal día en la oficina, váyase de paseo en lugar de gritar o desquitarse con los demás y explíqueselo a sus hijos. Otras estrategias para calmar el estrés son: respirar hondo, darse un baño caliente, llamar a un amigo o escribir en su diario. Si tiene una explosión de mal genio delante de sus hijos, hable luego con ellos, cuénteles por qué estaba enfadado y luego explíqueles que se enfrentó a sus sentimientos de manera equivocada y que intentará hacerlo mejor la próxima vez.