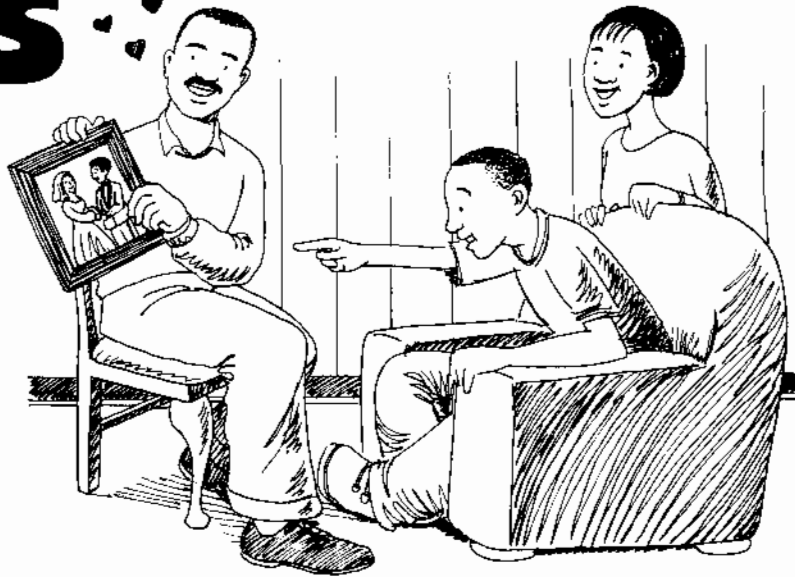


Dominio de los impulsos

Ayudando a los estudiantes de la escuela media a enfrentarse a sus emociones

¿Quiere ayudar a sus hijos a ir mejor en la escuela, a llevarse bien con los amigos y a enfadarse menos? Los expertos están de acuerdo en que enseñar a los niños a dominar sus impulsos y sus emociones puede ayudarles en la escuela y con las amistades y hacerlos menos propensos a la violencia.

¿Lo bueno de todo esto? Los padres pueden usar estrategias sencillas para enseñar a sus hijos tres importantes habilidades: a identificar lo que sienten,



a enfrentarse a sus emociones y a sentir empatía por los demás. Pruebe estas sugerencias para estimular la "inteligencia emotiva" de sus hijos.

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 formar el vocabulario emotivo de sus hijos describa las emociones que observa en ellos. Ejemplos: "Parecías disgustado cuando Josh se negó a jugar a video juegos". "¿Tienes celos de la nueva amiga de Jessica?". Cuando vean las noticias hablen de lo que puedan sentir sus protagonistas. ("Ese joven fue sentenciado a ir a la cárcel. ¿Cómo crees que se siente?")

Otra idea es hacer tarjetas con nombres de sentimientos por un lado y por el otro dibujos que representen ese sentimiento. Elijan entre felicidad, tristeza, enfado, miedo, amor, confianza, soledad, nerviosismo, vergüenza y celos por nombrar sólo unos pocos.

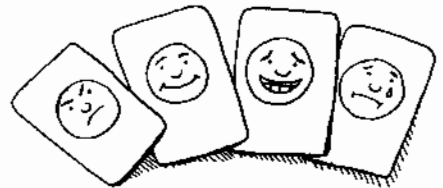
Relacionen gestos con sentimientos

Para controlar con inteligencia las emociones 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 la violencia. En efecto, los expertos dicen que los niños que atemorizan a otros niños con frecuencia malinterpretan las emociones de la gente, por ejemplo cuando piensan que otro niño los está mirando de mala manera cuando está simplemente distraído.

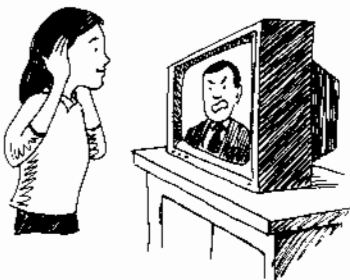
Para enseñar esta habilidad, añada juegos simples a las actividades diarias. En casa bajen el volumen de la televisión y hablen de las emociones de los actores. ("Tiene la mandíbula apretada y los brazos cruzados. Parece enojado".) En el supermercado o en el centro comercial observen a la gente y traten de adivinar su estado de ánimo. ("Parece confundida. ¿Sabrá qué suéter quiere comprar?")

Idea: Una actividad divertida para toda la familia es jugar a "charadas de sentimientos" y dejar que cada persona represente una emoción para que la adivinen los demás.



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



continúa



Idea: Reconocer sentimientos en ellos mismos y en los demás es clave para aprender empatía. Vean ideas en “Den nombre a los sentimientos” y “Relacionen gestos con sentimientos” en la página 1.

Alabe lo positivo

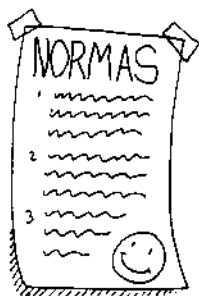
Si sus hijos hacen algo cruel, explíqueles por qué usted desapruueba de sus acciones. *Ejemplo:* “Fuiste muy desagradable cuando te burlaste de Susan por su ceceo. Seguro que se entristeció. Vamos a pensar cómo te sentirías tú si alguien se burlara de cómo hablas”.

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, díales que usted se da cuenta de ello. *Ejemplos:* “Gracias por ayudar a que tu hermano se sintiera incluido”. “La abuelita se puso muy contenta porque la llamaste”.

los demás ni a las cosas”. Explique también a sus hijos lo que sí pueden hacer. Por ejemplo, pueden salir a correr, dibujar figuras enfadadas, dar puñetazos a una almohada, gritar en su cuarto (si a usted no le parece mal esto), escribir en un diario o hablar con una persona de la que se fien.

También puede enseñar a sus hijos a relajarse cuando estén disgustados. Anímelos a respirar hondo mientras cuentan hasta tres y a expulsar despacio el aire. O díales 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.

Finalmente, enseñe a sus hijos a dar los pasos necesarios para superar su infelicidad. Ayúdeles a identificar el sentimiento (Pregúntate: “¿Qué siento?”); a aceptar lo que sienten (“Mis sentimientos están bien; lo que cuenta es lo que haga con ellos”); a decidir qué hacer para sentirse mejor (“Podría llamar a Timmy”); y a poner en práctica esa decisión (llamar a su amigo). Por ejemplo, un estudiante de la escuela media que se da cuenta de que se siente solo podría decirse que todo el mundo se siente solo a veces, decidirse a llamar a un amigo y hacer la llamada.



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 descubra oportunidades de ayudar a sus hijos a pensar cómo se sentirían si estuvieran en el lugar de otra persona. *Ejemplo:* “¿Qué crees que sintió Aubrie cuando descubrió que Stacy hablaba mal de ella?”

Predique con el ejemplo

En el terreno de expresar los sentimientos y mostrar empatía, su ejemplo será lo que mejor entiendan sus hijos.



Enséñeles cómo quisiera usted que se portaran cuando se sienten mal dejando

que lo vean a usted controlando sus emociones sin causar daño y de forma sana. Por ejemplo, si ha pasado un mal día en la oficina, váyase de paseo en lugar de gritarle al perro. Otras estrategias para calmar el estrés son respirar hondo, darse un baño caliente, llamar a un amigo o escribir en su diario. *Idea:* Está bien decirles a sus hijos cómo se siente usted, pero sólo hasta cierto punto. No deberían sentirse abrumados o pensar que necesitan consolarlo.

Si tiene una explosión de mal genio delante de sus hijos, hable luego con ellos. Cuénteles por qué estaba enfadado. Luego explíqueles que se enfrentó a sus sentimientos de forma equivocada y que intentará 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 deje que sus hijos lo vean demostrando empatía. Por ejemplo, lleve comida a un vecino anciano o ponga dinero en una hucha para donaciones. Explique a sus hijos lo que hace y por qué lo hace. *Ejemplo:* “El esposo de la señora Smith ha muerto y ella vive ahora sola. Le gusta recibir visitas y que le lleven una comida caliente y sabrosa”.