



Para el niño, desde que nace hasta que se relaciona con sus iguales en la escuela, la familia es su único modelo de conducta y de él aprenderá las habilidades para convivir en sociedad

Hablar de educación emocional no tiene ningún sentido sin hablar de la familia; esta es, sin duda, la primera escuela para nuestros hijos, apuntan rotundamente las psicólogas **Sara Baquero Sánchez** y **M^a Jesús Cardoso Moreno**. Y es que la familia, insisten, es el modelo de referencia para ellos y el ambiente en el que se forjan distintos aprendizajes que acompañarán al niño a lo largo de su vida. Pero, ¿a qué aprendizajes nos referimos? A las habilidades emocionales, por supuesto, responden.

La familia -continúa Sara- es un escenario para el niño ya desde una edad muy temprana, de ahí la importancia como padres de saber educarles emocionalmente, es decir, enseñarles a pensar en sus propios sentimientos, a ponerles nombre, en sus posibles respuestas y en la repercusión que tienen estos sentimientos en los demás. Todo ello -añade Cardoso-, quedaría englobado en lo que hoy llamamos inteligencia emocional. Con su adquisición mejoramos la convivencia, reducimos la agresividad e incidimos en la autoestima de nuestros hijos. Sí, esta es la teoría, pero... ¿y la práctica? A poco que nos fijemos, nos daremos cuenta de que a lo largo del día surgen un montón

de oportunidades, replican.

A la hora de comer. Es el momento perfecto para conversar con nuestros hijos sobre cómo les ha ido la mañana en el colegio o preguntarles si han disfrutado del recreo con sus compañeros. No se trata de hacer un interrogatorio, hablamos más bien de comunicación, de manera que el intercambio de información debería ser mutuo. Nosotros podemos hablarles también de cómo ha ido nuestra mañana, en casa, en el trabajo, ellos sienten y perciben que les estamos escuchando igual que ellos a nosotros. Además, comprenden que los conflictos entre iguales, y la manera de solucionarlos, pueden presentarse tanto a ellos en la escuela como a nosotros en nuestro trabajo.

Cuando vemos la tele o leemos un cuento. Resulta interesante preguntarles cómo creen que se sienten los personajes y cómo piensan que reaccionarán los demás personajes ante esos sentimientos. Esto ayuda a desarrollar su empatía desde bien pequeños. Así, poco a poco, irán aprendiendo que nuestras propias emociones tienen unas consecuencias en los demás y a ponerse en el lugar de los otros, habilidad fundamental en la vida familiar y social en general.

Realizando actividades durante el fin de semana. Cualquier actividad que realicemos con ellos (ir al parque, ver un partido de fútbol) puede transformarse en un momento idóneo para compartir y disfrutar de la compañía mutua. Sentir que tenemos algo en común facilita el acercamiento entre padres e hijos mejorando el clima de comunicación y la confianza, lo que hace más fuerte el apego, el apoyo entre unos y otros, el cariño y bienestar.

También es muy importante hacer partícipes a nuestros hijos en las tareas del hogar y hacerlo de manera conjunta, ya sea haciendo la lista de la compra juntos o poniendo el lavavajillas, así, además, potenciamos su autonomía.

Cuando les contagiamos nuestras emociones. Las emociones son tremendamente contagiosas, por lo que es muy importante evitar crear ambientes tóxicos para los niños. Esto ocurre cuando, por ejemplo, no tenemos las herramientas oportunas para saber regular nuestras emociones y podemos crear un ambiente marcado por emociones negativas. Este contagio de emociones positivas, que fomentan la empatía, y una autorregulación de las negativas, expresándolas de manera constructiva, nos ayudará a crear un clima emocional y social idóneo para el desarrollo de nuestros hijos.

Cuando nos hablamos en familia. Reaccionamos a las emociones según nuestro carácter y la forma en que hemos aprendido a hacerlo, por lo que el tipo de comunicación que utilizamos en casa resulta clave, ya

Publicado: Jueves, 11 Julio 2019 01:47

Escrito por Sara López

que el niño observa desde bien temprano, por ejemplo, cómo sus padres se hablan o resuelven un conflicto, adquiriendo así futuros patrones de comunicación. Hay que entender que para el niño, la familia es, desde el comienzo de su vida hasta que se empieza a relacionar con sus iguales en la escuela, el único modelo de conducta que posee y será donde observará y adquirirá las habilidades para convivir en sociedad.

Sara López, en guau.net.