

¿QUÉ ES SER UN COACH EMOCIONAL DE LOS HIJOS?

Autor: Paola Ceruti y Francisca Nieto

Aprender a manejar las emociones es una de los desafíos más difíciles que se le presenta a los niños y adolescentes al momento de pasar por situaciones que las desencadenen. Es así, que cuando hay una explosión de emociones (que puede ser de felicidad, ataque de llanto, pataletas, violencia) los padres pueden ayudar a sus hijos a aprender cómo manejar sus emociones.

Podemos ser coaches emocionales del desarrollo emocional de nuestros hijos y para esto debemos estar atentos a 5 elementos cruciales en este proceso:

- 1. Reconocer la emoción:** Estar atentos a los estados de ánimo de los hijos y aprender a reconocer sus claves para cada emoción. Comenzar a observar cualquier demostración de emoción mientras uno se conecta, le enseña y ayuda a crecer al hijo. Es importante escuchar a los hijos y ayudarlos a encontrar palabras que describan la emoción que está sintiendo en el momento. No hay que perder de vista, que los niños siempre aprenden a manejar sus emociones mirando a los adultos hacerlo.
- 2. Construir conexiones:** Se debe reconocer la expresión emocional como una oportunidad para estar conectados y para educar. Para mantener una relación sana con los hijos a lo largo de la vida, significa estar con ellos en tiempos buenos y en tiempos difíciles. A menudo los padres calman la expresión de emociones con comida, o no los toman en cuenta, ignorando la emoción. Incluso llegan a sugerir que lo que sienten es erróneo. En vez de sentirse incómodo con la expresión emocional, hay que escuchar a los hijos y ponerle nombre a la emoción. Luego hay que tratar de conectarse alentándolo a hablar de lo que está sintiendo. Estos son momentos ideales para enseñar a los hijos y además el compartirlos hace que los hijos se sientan más apoyados y entendidos.
- 3. Escuchar empáticamente y validar los sentimientos:** El niño está buscando sentirse bien y que lo entiendan. Cuando lo escuchan, ellos aprenden que el

otro se preocupa de lo que ellos piensan y sienten. De esta manera se puede reflejar lo que se escucha del niño diciendo: “parece que hirieron tus sentimientos” o “entonces te sentiste dejado de lado”. Es imprescindible evitar decir que es tonto o sin importancia lo que el niño está sintiendo, ya que esos sentimientos son importantes para él. Hay que tomar en serio a los hijos etiquetando la emoción y comenzando a discutir en cómo se va a manejar la situación que la causó.

- 4. Etiquetar la emoción:** Es importante que se utilicen palabras que el niño pueda entender. Encontrar las mejores palabras que puedan describir una emoción a veces es difícil. Sin embargo, al ayudar a los hijos a nombrar lo que les está pasando, inmediatamente se logra calmar la emoción. También suele suceder que dos sentimientos conflictivos pueden ocurrir al mismo tiempo en estas situaciones es mejor no decirle al niño cómo se debe sentir o que se decida por una de las dos emociones, es mejor entender la coexistencia de ambas y el aporte que ambas emociones hacen. Cuando los padres se emocionan al frente del hijo, tienen que nombrar lo que sienten para que el niño aprenda a etiquetar las emociones.
- 5. Establecer límites y resolución de problemas:** Para que un niño sepa cómo es adecuado resolver un problema los padres deben partir poniendo límites para que los niños sepan cuándo es que cruzan una línea. Por ejemplo, se explica que no está bien pegarle a un hermano o romper un juguete si uno siente rabia. Por lo tanto, aprender la manera de expresar las emociones es la primera parte, y buscar soluciones es la segunda. Se necesita creatividad y apertura para ayudar a un niño a hacer una lluvia de ideas de posibles soluciones. Hay que darle tiempo a los hijos para que se les ocurran ciertas ideas de manejar sentimientos difíciles, luego hay que discutir los pros y contra de cada idea. Esto ayudará a que los niños se sientan dueños de la solución, crezcan y desarrollen su habilidad para solucionar sus problemas.

Además de lo anterior, es de vital importancia que los padres frente a las dificultades de sus hijos puedan ser un ejemplo en manejar las distintas emociones que les van surgiendo en determinadas situaciones. Para ello hay

que poner el foco en los hijos sin perder de vista la importancia de que exista coherencia entre los padres de cómo contenerlos y ayudarlos a elaborar lo que van sintiendo. Partiendo de la base de que ellos mismo logren identificar sus emociones y sepan cómo resolver conflictos. De lo contrario, los hijos al ver padres que no logran canalizar sus emociones de manera adecuada, y que además, no logran resolver los conflictos que surgen entre ellos, difícilmente aprenderán lo que se debe hacer al momento de enfrentarse a emociones complejas y menos a resolver problemas ante situaciones difíciles.

Podemos ser los coaches emocionales de nuestros hijos, enseñarles a distinguir y aceptar sus emociones junto con buscar la manera más adaptativa de expresarlas. Ayudando a los hijos en este desafío los padres tiene la oportunidad de ir creciendo como personas y pareja permitiendo así que ser padres les permita desarrollarse también en otras áreas importantes de su vida.