

RECOMENDACIONES PARA TRABAJAR EN LAS HABILIDADES EMOCIONALES EN LOS NIÑOS

Esta contingencia sanitaria que implica resguardo en casa puede generar en los niños altos niveles de estrés emocional, por el ambiente entorno al COVID-19 y nuestros hijos pueden estar propensos a la irritabilidad, perturbación, angustia, ansiedad, repentinos cambios de humor, inseguridad, ira, vivencia del mundo como algo amenazante, sentimientos de culpa, dificultad en el manejo de sentimientos.

Algunas recomendaciones son:

- Entrena el cerebro para producir naturalmente serotonina. La serotonina es importante para la vida emocional de un niño y puede ayudar a enfrentar el estrés. Los elevados niveles de serotonina se asocian a una disminución de la agresión y la impulsividad. Se puede producir serotonina a través de:
 - Una dieta más saludable; fruta, verdura agua natural, semillas y alimentos ricos en Omega 3 como el pescado, huevo, amaranto, almendras, aguacate, ajonjolí, calabaza, nueces, etc.
 - Ejercicio Físico más frecuente, incluye en la rutina de tus hijos actividades motoras
 - La producción de serotonina se asocia también a las sonrisas, comparte momentos divertidos, actividades lúdicas con tus hijos fuera de la rutina diaria.
 - Tiempo de sueño adecuado, evita que tus hijos se acuesten tarde, por lo menos 11 horas es lo recomendable para niños en edad escolar, procura acostarlos antes de las 8:00 p.m. recuerda que dormir bien es igual a salud física y emocional.

Es importante que los niños identifiquen sus emociones y sentimientos, los puedan nombrar, expresar verbalmente y canalizar o solucionar, lo que les va permitir resolver conflictos de manera más asertiva.

Usted como padre puede enseñarles a reconocer y controlar estos sentimientos.



- Ser conscientes de lo que sentimos. Los padres tenemos que conocer, sentir y expresar nuestras emociones para poder enseñar a nuestro hijo a conocer, sentir y expresar las suyas.
- Escucha con atención a tu hijo, debes hacer caso a sus sentimientos. Míralo a los ojos y deja de hacer cualquier otra cosa mientras te habla, es necesario que él sepa que para nosotros sus alegrías, tristezas o enojos son importantes.
- Permite que tu hijo exprese lo que siente, aunque sean emociones negativas. Una cosa es expresar el sentimiento y otra lastimar o destruir. Reconocer lo que sentimos es útil y necesario, pero enséñale que no tenemos que convertirlo en conductas que dañen a otros. Ayúdale a identificar su emoción.
- Dale nombre a los sentimientos de tu hijo. El niño siente consuelo al escuchar la palabra que describe lo que está experimentando. Nombra su sentimiento para que le ayudes a reconocerlo y entenderlo. “Me imagino que estas preocupado” “Parece que estas decepcionado”
- Es muy útil llevar un diario de emociones, puede ser familiar o enseñarlo a que lo lleve de manera individual: Empieza con las 5 emociones básicas; alegría, tristeza, enojo, miedo, amor. Compartir que situaciones le hicieron experimentar esa emoción durante el día. Un recurso excelente es dibujar o escribir los sentimientos
- Recuerda que tú eres el modelo de tu hijo. Se necesita mucha paciencia, constancia, respeto y aceptación

Ma. Del Carmen Martínez Plancarte