

Cómo Hablar de las Emociones Difíciles

Rincón de Familias | El Nido de Estrellas

1. El mito de las emociones "negativas"

Culturalmente tendemos a clasificar las emociones en positivas o negativas, intentando que los niños eviten la tristeza, el enfado o el miedo. Sin embargo, todas las emociones cumplen una función adaptativa esencial para la supervivencia y el desarrollo psicológico.

La rabia nos avisa de que se ha vulnerado un límite, la tristeza nos ayuda a procesar una pérdida o un cambio, y el miedo nos protege de los peligros. Enseñar a los niños a acoger estas emociones sin juzgarlas ni reprimirlas es la base de una salud mental sólida.

2. Identificar y poner palabras al mundo interior

Los niños pequeños sienten con gran intensidad física mucho antes de poseer el vocabulario abstracto necesario para explicar lo que les ocurre. Acompañarles en este proceso requiere poner palabras a sus sensaciones corporales:

- **Conectar el cuerpo con la emoción:** Ayúdales a reconocer dónde sienten el malestar (un nudo en la garganta, mariposas en el estómago, calor en las manos).
- **Evitar los juicios de valor:** Frases como "no hay que ponerse así por una tontería" o "los niños buenos no se enfadan" invalidan su experiencia y les enseñan a ocultar lo que sienten.

3. Estrategias prácticas de expresión emocional

Clave fundamental: Separa el sentimiento de la conducta. Permitir y aceptar que un niño sienta rabia o tristeza es compatible con establecer límites claros sobre cómo se expresa esa rabia (por ejemplo: *"puedes estar enfadado, pero no puedes pegar ni romper cosas"*).

Utilizar recursos narrativos o cuentos metafóricos ayuda enormemente a que los menores proyecten sus vivencias en personajes externos, facilitando el diálogo sin sentirse interrogados o avergonzados.

4. El papel de la escucha activa adulta

Cuando un niño expresa una emoción difícil, el mejor antídoto no es intentar solucionar el problema de inmediato con discursos largos, sino ofrecer una presencia tranquila, mirada receptiva y validación sincera.

