



# La educación emocional en **LOS NIÑOS**

*Los padres tenemos una especial preocupación, sobre todo en las primeras edades, en crear buenas rutinas en los niños y enseñarles buenos hábitos de comportamiento. Nos centramos, especialmente, en aquellas conductas que queremos evitar o en reforzar aquello que nos parece importante.*

**E**ste aspecto se trabaja generalmente en todas las familias porque son necesidades inmediatas que suelen plantear los propios niños, como pueden ser, aprender a tener buenas rutinas de sueño, alimenticias, saber comportarse en la mesa, las relaciones con los hermanos... Precisamente porque son necesidades que percibimos, a las que podemos dar mejor respuesta o para las que contamos con más recursos, las trabajamos más. Sin embargo, existe un área muy importante, y que no debemos olvidar tampoco desde las primeras edades, que es la educación emocional. Los niños empiezan a experimentar sus primeras emociones y sentimientos y, ante esta nueva situación, necesitan aprender y que nosotros, como padres, les guiemos.

Uno de los principales problemas de la educación emocional en estas edades tempranas es no otorgar la importancia real que tienen sus sentimientos, creyendo que es más relevante, como indicábamos antes, los aspectos comportamentales, o creer que es una cuestión que hay que trabajar no tan temprano. Por otro lado, también solemos dejar apartada

la educación emocional por falta de recursos por nuestra parte para enseñarles a gestionar sus emociones. Somos los primeros que, en la mayoría de los casos, no hemos recibido expresamente una educación emocional. Nuestros padres nos ayudaban a sentirnos bien, a ser felices, a salir adelante ante situaciones difíciles pero sin pensar, de manera explícita y de forma reflexiva, que era algo que tenían que enseñarnos y en lo que nos tenían que educar.

En los últimos años, tanto en el campo pedagógico como psicológico, se ha visto la necesidad de dedicar un espacio específico a la educación emocional. Puede ser que ahora resulte más importante por las amenazas sociales, pero con independencia de estas dificultades que nuestros hijos pueden llegar a tener a nivel social, el hacerles fuertes emocionalmente no sólo les va a evitar muchos conflictos internos sino que les puede dar estabilidad y llevarles a sentirse felices, algo que todos los padres perseguimos.

Educarles emocionalmente no es fácil; y aunque pensemos que carecemos de recursos para lo-

grarlo, podemos conseguir muy buenos resultados si nos centramos en los siguientes aspectos:

- Dar importancia a la educación emocional y querer educarles emocionalmente.
- Enseñarles a detectar el sentimiento o emoción que están viviendo o experimentando. El primer problema que tienen los niños es que saben que algo les pasa, pero no saben darle nombre y no entienden qué les sucede. Por ejemplo, un niño de 3 años puede sentir ante una situación de rechazo de otro compañero en el cole, triste, apático, desmotivado hacia el colegio... pero es muy difícil que sepa darse cuenta de cómo está y de por qué está así. Para ayudarles a identificar lo que les sucede, simplemente debemos darles la oportunidad de expresarse. La comunicación en la educación emocional es fundamental. Es bueno preguntarles qué les pasa, cómo se sienten y que ellos nos lo puedan contar de alguna forma. Con esto conseguimos que saquen lo que tienen dentro. Sin embargo, a veces, cuando son pequeños, no van a saber hacerlo si nosotros no les guiamos en la conversación. Tampoco debemos forzar situaciones, ya que lograrán aprender a expresarse, pero el primer punto será darles la oportunidad ofreciendo nuestra escucha y nuestro tiempo. Esto requiere dedicación por nuestra parte, algo que será necesario durante todas las etapas, especialmente en la adolescencia. Aún así, el hábito debemos crearlo desde que son pequeños.
- Una vez que han logrado expresar sentimientos y emociones es probable que no sepan darle nombre; nosotros tenemos que ayudarles a denominar lo que sienten.
- A continuación, debemos darles pautas de cómo pueden salir adelante ante esa situación que están viviendo. Pautas para que ellos mismos las lleven a la práctica. No les podemos sustituir en esto, no podemos ni debemos evitarles un sufrimiento, aumentar estados de alegría no reales... Ellos son los que lo deben vivenciar porque solo así lo podrán aprender.

Nunca debemos olvidar que cada niño lleva su ritmo, que la educación emocional requiere de un grado de madurez determinado y que, por lo tanto,

puede ser que les cueste llevar a cabo las pautas que hemos comentado anteriormente. Ante todo, no debemos forzarles, debemos darles la oportunidad y estar ahí para guiarles cuando lo necesiten; ellos serán los que, en función de su desarrollo, sean capaces de llevarlas a cabo antes o después.

---

**María Campo:** Directora Centros Educativos Kimba  
[www.escuelaskimba.com](http://www.escuelaskimba.com)

