

Acompáñalos en sus Sentimientos: Desarrolla la Inteligencia Emocional de tus Pequeños

Por Marisol Muñoz-Kiehl, PhD

Inteligencia Infantil: *Razón y Pensamiento, Emoción, y Sentimiento*

¿Son inteligentes tus hijos? Parece ser una pregunta simple, pero refleja un fenómeno complejo, ya que la inteligencia incluye una variedad de dimensiones y manifestaciones.

Lo que comúnmente se considera inteligencia se refiere a las habilidades del pensamiento racional, cognitivo, capacidades como la memoria y la aptitud matemática, que ayudan a los niños en su desempeño académico. Esta inteligencia es en gran medida heredada, y aunque se puede desarrollar hasta cierto punto, como dice el refrán "no le pidas peras al olmo."

Por otro lado, la llamada inteligencia emocional, popularizada por los escritos y estudios del profesor de la Universidad de Harvard Dr. Daniel Goleman, concierne a las habilidades involucradas en el comprender los sentimientos propios y ajenos, y aplicar este conocimiento al comportamiento. Sea cual sea su inteligencia racional, la inteligencia emocional de todos los niños puede cultivarse constantemente y crecer a través de la vida.

Importancia e Implicaciones: *Más Vale Un Año de Adversidad, que Diez de Universidad*

¿Quieres que tus hijos sean genios, o congeniales? Todos deseamos que nuestros hijos sean inteligentes, pues pensamos que la inteligencia facilita la felicidad y el éxito en la vida. Esto es acertado en algunos sentidos, y en otros sentidos equivocado. Las personas más brillantes no se sienten como las más afortunadas ni resultan ser las más triunfadoras. Los estudios señalan que el bienestar personal y ocupacional depende más del cociente emocional que del coeficiente intelectual. Quienes muestran mejores destrezas para manejar sus emociones y relacionarse con los demás son quienes viven más dichosos y satisfechos, responden mejor ante la adversidad, y se destacan como más populares y productivos a lo largo de sus vidas.

La inteligencia emocional de tus hijos puede estimularse y fortalecerse mediante experiencias y actividades durante su infancia, ya que su cerebro en desarrollo cambia según la interacción de los niños con su entorno. Para esto es crucial que los padres de familia se conecten con las emociones de sus hijos desde pequeños. Es de sus padres que los niños aprenden sobre sí mismos, sobre los demás, y acerca del mundo en el que viven. Es en el hogar que se enseña a reconocer, manejar, y expresar la gama de emociones que experimentamos los seres humanos. Y es en casa que los niños se socializan a la convivencia con otros.

Ya que la inteligencia emocional se desarrolla mediante la observación, la imitación, la instrucción, y la aplicación, corresponde a los padres de familia servir de ejemplos, y ejercer como educadores y entrenadores. Si tus niños ven que conoces, manejas, expresas y canalizas tus propias emociones de maneras sanas, ellos tendrán modelos inteligentes a seguir. Al enseñarles a comunicarse, compartir y comportarse en convivencia en la familia, les preparas a desenvolverse congenial y eficazmente en otras relaciones y en otros grupos.

Ingredientes Indispensables: *Principios y Ejercicios para la Inteligencia Emocional*

1. Observa y escucha a cada uno de tus hijos con atención plena.
2. Demuéstrale a tus hijos que sus sentimientos son importantes.
3. Háblale a tus hijos sobre las emociones: dicha, temor, enojo, tristeza, etc.
4. Permite que tus hijos expresen de forma segura sus emociones negativas.
5. Crea un ambiente familiar comprensivo, cómodo, abierto al diálogo.
6. Demuéstrale a tus hijos respeto, comprensión, y aceptación.
7. Juega al reconocimiento de emociones en personajes de cuentos, libros, y TV.
8. Preséntale a tus hijos dibujos representativos de las emociones principales y nómbrénlas.
9. Propicia que tus hijos hagan amistades, para practicar la convivencia con compañeros.
10. Recuerda darle a tus hijos su dosis diaria de Vitamina A: afecto, aliento, apoyo.

Indicadores Ilustrativos: *Elementos y Ejemplos de la Inteligencia Emocional*

1. Reconocer las emociones propias - sean placenteras o no. "Conócete a ti mismo."
2. Tolerar las emociones desagradables - propias y de los demás. "Todos sentimos enojo, estrés, tristeza, temor..."
3. Nombrar las emociones - etiqueta, llama a las cosas por su nombre. "Al pan, pan, y al vino, vino."
4. Manejar las emociones sanamente - enseña a tus hijos qué decir y hacer para expresar los sentimientos sin violencia, pues "nadie nace sabiendo."
5. Controlar los impulsos - ofrécele a tus niños consejos concretos. "Cuando me enojo y siento deseos de romper algo, me retiro para calmarme."
6. Comunicar las experiencias claramente - aclara la confusión, para ayudar la comunicación y afirmar la relación. "Me siento estresada, no estoy enojada contigo."
7. Demostrar empatía y compasión - capta los sentimientos y necesidades de otros y ponte en su lugar. Enseña a tus hijos a "ponerse en los zapatos del otro."
8. Persistir ante los contratiempos - ante las dificultades, ánimo y aprende en pos de tus propósitos. "El que persevera, alcanza."
9. Mostrar solidaridad ante la adversidad - dile a tus niños que cuenten contigo "en las verdes y en las maduras."
10. Reflejar optimismo - comunícale esperanza a tus hijos. A pesar de los pesares, "¡sí se puede!"

Interferencia e Interruptores: *Barreras y Bloqueos a la Inteligencia Emocional*

A pesar de tus mejores intenciones, inevitablemente flaquearás y fallarás al impartir y compartir las lecciones de la inteligencia emocional a tus hijos. Ponte en alerta a los errores más comunes que cometemos los adultos al criar y educar niños emocionalmente inteligentes.

1. Ignorar los sentimientos de los niños - no tomar en cuenta, o actuar como si no notáramos las manifestaciones de sus emociones. "No le hagas caso cuando llora."
2. Menospreciar las emociones de los niños - subestimar el valor y el impacto de sus sentimientos en su vida y relaciones. "Es muy chiquito, se le va a pasar el miedo y ni se acordará."
3. Minimizar los problemas de los niños - reducir la importancia de las dificultades y desafíos que se les presentan. "¿Por qué te pones así por esa tontería?"
4. Castigar a los niños por sentir emociones - regañarlos, criticarlos, o implementar consecuencias punitivas por tener sentimientos negativos o intensos. "¡Eso te pasa por enojarte!"
5. Interrumpir a los niños cuando expresan sus experiencias - desperdiciar oportunidades de ayudarles a entender sus emociones y las situaciones que las precipitan. "¡Deja ya de hablar de eso, para que se te olvide!"

Inspiración e Ideas: *Recordatorios y Recursos*

Recordemos que desde bebés los niños sienten confusión, desesperación, frustración, y desilusión. Como adultos, es nuestra función y obligación usar la razón, y la emoción, la comunicación, la intención, y la acción. Así que ofrezcámosles atención, observación, protección, estimulación, instrucción, conversación, consolación, y comprensión!

Libros para Adultos:

1. *Inteligencia Emocional* (Dr. Daniel Goleman)
2. *Inteligencia Emocional para Padres* (Claudia Sandino)
3. *Inteligencia Emocional en los Niños* (Dr. Lawrence Shapiro)
4. *Despierta la Inteligencia Emocional en los Niños* (Annie Rehbein de Acevedo)
5. *Educación con Inteligencia Emocional* (Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander)

Libros para Niños:

1. Cuentos para Sentir (Begoña Ibarrola)
2. Hoy me Siento Tonta y Otros Estados de Ánimo (Jamie Lee Curtis)
3. Vege Tal como Eres (Joost Elffers & Saxton Freymann)