

LA EDUCACIÓN DE LAS EMOCIONES COMIENZA EN LA CUNA, INCLUSO ANTES DE NACER

En este nuevo artículo B queremos hablaros de la importancia de la inteligencia emocional en edades tempranas, de 0 a 3 años.

Sabemos que, según se trabaje este aspecto, el niño y niña tendrá unas capacidades y habilidades cuando sea adulto.

Hablar de desarrollo emocional de los niños a estas edades es impensable sin hablar de desarrollo emocional de padres y madres, puesto que es tarea de los padres constituirse como un modelo de madurez emocional para ayudar a los hijos a reconocer, identificar y gestionar sus emociones de manera adecuada.

Desde muy pequeños empiezan a demostrar el disgusto, la rabia, el desenfado, el miedo a los extraños...

La educación de las emociones empieza en la cuna, incluso antes de nacer. La capacidad para responder emotivamente ya se encuentra presente en los recién nacidos.

para ir expresando también su alegría, ilusión. Según como los padres demos repuesta a estas expresiones ayudaremos a nuestros hijos a canalizar de forma correcta sus sentimientos y a constituir un modelo de madurez emocional para ayudarles a alcanzar un equilibrio personal y unas relaciones armoniosas con su entorno.

Además los hijos reflejan muchas cosas de los papás y de sus acciones, ya sean papás autoritarias, permisivas, dialogantes puesto que el adulto es su modelo

Por ello, os aconsejamos ponerle nombre a los sentimientos: tristeza, alegría, ira, rabia, sorpresa...ayudarles a expresar mediante objetos como peluches, preguntarles como se sienten, por qué están tristes, o por qué lloran. Incluso, transmitirles que mamá o papá también están tristes o contentos por determinadas circunstancias, son aspectos fundamentales para ayudar a nuestros pequeños a identificar las emociones y a expresar sentimientos. En un mundo complejo como el que vivimos, las personas emocionalmente inteligentes suele desenvolverse mejor en cualquier ámbito y sobre todo, ser más felices.

Sara Romero y Verónica Antelo