



LAS EMOCIONES NEGATIVAS EN LA INFANCIA. PAUTAS

A lo largo de la infancia suelen presentarse todo tipo de emociones negativas cuando el niño/a no consigue lo que quiere, se le niega una petición, se le da una orden etc. Generalmente, los padres/madres se quejan de los problemas que ocasionan, en el día a día, los estados **emocionales negativos** de sus hijos/as. Cabe indicar que, aunque pueden cumplir una función en distintas etapas evolutivas, sin embargo, cuando se convierten en hábitos de conducta, dificultan enormemente la convivencia familiar y resultan muy perjudiciales para una correcta adaptación personal y social en la infancia.

Las emociones negativas pueden adoptar distintas manifestaciones conductuales:

- Rabieta
- Malas Contestaciones
- Desobediencia. Negativismo
- Rebeldía
- Desafíos
- Saltarse los límites
- Gritos, discusiones, golpes, etc.

Consejos para gestionar las emociones negativas

La diferencia entre gestionar o no estas emociones negativas de nuestros hijos/as, puede suponer unas relaciones familiares adecuadas y una convivencia sana o, por el contrario, establecer relaciones perjudiciales basadas en las riñas, discusiones y gritos continuos. Veamos algunos consejos para gestionar esas emociones negativas.

- **Practicar la educación emocional:** Se trata de enseñar a los niños a conocer y poner nombre a sus emociones y las de los demás. Esto contribuye a fomentar el *autoconocimiento*, uno de los pilares de la inteligencia emocional.
- **No asumir los estallidos emocionales** de nuestros hijos/as como **algo personal**. Hay que entender que el niño/a se ha dejado llevar por una emoción negativa que no ha sabido controlar por falta de madurez, por



- carecer de otra respuesta alternativa, pero que no es algo personal contra nosotros como padre/madre.
- **Evitar dramatismos.** Esas reacciones deben considerarse, hasta cierto punto, como algo natural en determinadas etapas evolutivas y, por lo tanto, tendrán posiblemente un carácter transitorio.
 - **No entrar en la dinámica de la emoción negativa** del niño o niña. Esto significa que no hay que potenciar con nuestra atención (haciéndole demasiado caso, tratando que "razone" cuando está muy alterado...) esa emoción o reacción negativa. En lugar de ello debemos distraerle con cualquier estímulo neutro o bien ignorar completamente esa conducta o reacción desproporcionada.
 - **Enseñarle técnicas de relajación** para que ellos mismos, mediante tu ayuda entrenándole progresivamente, vayan aprendiendo alternativas para gestionar su ansiedad y otras emociones negativas.
 - **Educar con vuestro ejemplo:** Presta atención a vuestra manera de reaccionar frente a los contratiempos que os van surgiendo en el día a día. Recordad siempre que los niños **aprenden más** de lo que ven en vosotros, como modelo, que de aquello que les decís.
 - **Mantener la calma y esperar a que se pase la rabieta** o el arrebató emocional, pero sin ceder.
 - **Cuidar la AUTOESTIMA** de vuestros hijos/as y fomentar el desarrollo de un autoconcepto adecuado.
 - **Potenciar las Habilidades Sociales** en la Infancia poniendo especial énfasis en la Asertividad.