

Ayudar a los niños y jóvenes a controlar sus emociones: la importancia de los padres y cuidadores

Lo que nos dice la ciencia



Manejar las emociones

Todos necesitamos aprender a manejar tanto las emociones positivas (por ejemplo, la alegría y el entusiasmo) como las negativas (por ejemplo, la tristeza y la ira). Cuando somos capaces de manejar nuestras emociones, no nos abrumamos con tanta frecuencia. Esto puede ayudarnos a tomar mejores decisiones sobre nuestro comportamiento en diferentes situaciones. Por ejemplo, respirar profundamente cuando te sientes frustrado. O pensar en cómo nuestro entusiasmo por algo puede ser difícil para alguien que tiene un mal día. Los padres y otros adultos que cuidan a los niños juegan un papel fundamental en el apoyo al desarrollo del manejo de las emociones.

¿Por qué manejar nuestras emociones es tan importante?

Los niños, jóvenes y adultos que aprenden y saben cómo manejar sus emociones tienen un mejor éxito en la escuela (o el trabajo), las relaciones personales, la salud mental positiva y la salud en general. Por ejemplo, un niño que está muy entusiasmado por un evento especial necesita manejar esa emoción para poder concentrarse en su trabajo escolar (mejor éxito escolar). O bien, un niño que está enojado necesita manejar ese enojo, para que no use lenguaje hiriente o agresión física contra los demás (mejores relaciones).

¿Cómo aprenden los niños y jóvenes a manejar sus emociones?

Aprender a manejar las propias emociones es como aprender un nuevo idioma. ¡Se necesita mucha práctica! Los niños y jóvenes aprenden a manejar sus emociones de dos maneras: **(1)** usando su mente y pensando en estrategias que los ayuden a manejar sus emociones (por ejemplo, dibujar, hablar sobre sus emociones) y **(2)** obteniendo el apoyo y la tranquilidad de padres cariñosos, y otros adultos de confianza en sus vidas.

Los bebés y los niños pequeños confían en sus padres para que los ayuden a manejar sus emociones. Los padres hacen esto protegiendo al bebé, para que se sienta seguro, asegurándose de que se

satisfagan sus necesidades corporales (por ejemplo, comida, pañales secos, ropa adecuada) y consolando al bebé (sosteniendo, hablando, sonriendo, jugando y cantando). Cuidar al bebé de esta manera le ayuda al bebé a sentirse seguro y protegido.

Los niños pequeños comienzan a aprender palabras para describir emociones (por ejemplo, “Me siento feliz”, “Me siento triste”). Comenzarán a probar formas de manejar sus emociones. Por ejemplo, pueden abrazar a su animal de peluche favorito cuando están tristes. O empiezan a jugar con juguetes para distraerse mientras esperan una próxima actividad divertida. Necesitan mucho apoyo de los padres y otros cuidadores para aprender palabras para describir sus emociones y aprender estrategias para manejar las emociones.

Los niños en la escuela primaria continúan aprendiendo formas de manejar sus emociones porque su mundo se hace más grande a medida que se vuelven más independientes. Muchos maestros enseñan a los niños estrategias para ayudarlos a aprender formas positivas de manejar sus emociones. Este aprendizaje en la escuela, junto con el apoyo de los padres y otros cuidadores, es vital para que los niños desarrollen habilidades de manejo de las emociones sólidas.

En la **adolescencia**, el cerebro continúa desarrollándose, por lo que, aunque los jóvenes pueden tener más habilidades para manejar las emociones, todavía están aprendiendo. Con tantos cambios en el desarrollo durante este tiempo, los adolescentes pueden sentirse abrumados. Durante estos tiempos, necesitan un adulto cariñoso que los ayude. Los padres y otros adultos comprensivos pueden apoyar a los jóvenes escuchándolos, pasando tiempo haciendo cosas juntos y haciéndoles saber que siempre estarán ahí para ellos.

Preguntas importantes para los padres y cuidadores.

¿Cómo maneja sus emociones como padre o cuidador?

Los adultos que manejan mejor sus emociones pueden brindar más apoyo para ayudar a sus niños y jóvenes a aprender a manejar las emociones. Piense en el mensaje de seguridad del avión: *Tienes que ponerte la máscara de oxígeno antes de ponerle la máscara de oxígeno a tu hijo*. Los padres y cuidadores primero deben controlar sus emociones. Está bien hacerle saber a un niño que necesita un momento para ocuparse de sus emociones. Esto les enseña a los niños que las emociones son normales y que todos podemos aprender a manejar nuestras emociones.

Los adultos que tienen dificultades para controlar sus emociones pueden obtener ayuda para aprender nuevas formas de controlar las emociones. Por ejemplo, puede ser útil asistir a grupos para padres, asesoramiento y talleres.

¿Qué está tratando de decirle su niño o joven?

Recuerde, al igual que aprender un nuevo idioma, aprender a manejar las emociones puede ser un desafío para todos. Los niños y jóvenes que experimentan emociones fuertes y no pueden manejarlas de manera adecuada pueden comportarse mal. Esta es su forma de decir: “Necesito ayuda. Esto es

demasiado para mí solo”. Los padres y cuidadores que pueden ofrecer apoyo en una relación cálida y abierta ayudarán a que crezcan las habilidades de sus hijos.

¿Mi hijo se siente seguro y protegido en nuestra relación?

Uno de los mayores regalos para un niño es ayudarlo a sentirse seguro en la relación. Los padres y cuidadores que utilizan la crianza positiva (por ejemplo, alientan a los niños, ayudan a los niños a ver sus fortalezas) e invitan a sus hijos a expresar cómo se sienten de maneras socialmente apropiadas, ayudan a sus hijos a manejar mejor las emociones. Darse cuenta cuando los niños y jóvenes luchan con emociones desafiantes y brindar un apoyo cálido, afectuoso y constante es una forma poderosa de ayudarlos a desarrollar sus habilidades.

Selected Research References

Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>

Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houltberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>

Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>

Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>