

# INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA PADRES E HIJOS

LA INTELIGENCIA EMOCIONAL SE BASA EN EL CONTROL DE LAS EMOCIONES Y EN LA GESTIÓN INTELIGENTE DE LAS SITUACIONES QUE LA VIDA NOS PLANTEA. NUESTRA ESPECIALISTA TE AYUDA A APLICARLA EN LA EDUCACIÓN DIARIA DE TU HIJO.



Alguna vez te ha desbordado tanto un acontecimiento con tu hijo que reaccionaste impulsivamente y te sentiste incapaz de hacerlo mejor? Los hijos pueden reflejar muchas cosas de los papás y de sus acciones, ya sean autoritarias, permisivas, dialogantes o sólo abiertas al monólogo.

La inteligencia emocional fomenta el control y la canalización positiva de las emociones, para utilizarlas de forma inteligente. Las reacciones de los padres, sometidos, muchas veces, a un estrés diario considerable, pueden tener un reflejo negativo en los hijos, que acaban asimilando estas reacciones negativas y haciéndolas propias. Con el fin de evitar un mal uso de las emociones y descubrir cómo los papás pueden emplear la energía generada por sus emociones para educar a sus hijos de manera positiva y dar la vuelta a situaciones que les generan estrés, como las rabietas, los caprichos, las mentiras o los enfados desproporcionados, Mibebéy yo.com cuenta con la colaboración de Elena Fernández, psicóloga especializada en el desarrollo de la inteligencia emocional para padres e hijos. Así, ha respondido a algunas de nuestras mamás.



**ELENA FERNÁNDEZ CARRASCOSO**  
Psicóloga, Formadora y *Coach* especializada en el desarrollo de la inteligencia emocional para padres. Realiza su actividad profesional en N-Acción -Asociación para el Desarrollo del *Coaching* y la Inteligencia Emocional-, en Madrid ([www.n-accion.es](http://www.n-accion.es)). Realiza labores formativas y lúdicas con niños y adolescentes.

# “Me pongo nerviosa con sus berrinches”



Mi hijo Daniel, de 28 meses, a veces, tiene sus berrinches. Casi siempre se producen porque las cosas no se ajustan a sus expectativas. Por ejemplo, con papi, hace unas cosas y, con mami, otras, y así tiene que ser siempre. Su última reacción para conseguir lo que quiere es provocarse el vómito. Y, entonces, es cuando yo me enfado mucho o, al contrario, termino aflojando. No logro tener ese punto medio que tiene mi marido, que se desapega y está tranquilo. ¿Cómo lo hago?

## RESPUESTA DE LA ESPECIALISTA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL:

Los niños son retadores y desafiantes, siempre que quieren conseguir algo. Tu hijo se comporta así para poder conseguir cosas contigo, que, a veces, ya has comprobado que no ocurren con su padre, que se desapega y está tranquilo, según comentabas. Tienes una oportunidad sensacional para observar más qué es lo que hace que tu marido pueda enfrentar esa situación, qué pensamientos tiene, qué hace y cómo lo hace y, después, imitarle.

Si tu hijo nota que estás enfadada, aprovechará para insistir, porque sabe que acabarás cediendo. Si, en cambio, consigues regular ese enfado y canalizarlo de una manera más efectiva, se desconcertará y verá que tampoco obtiene lo que pretende. Hace falta mucha serenidad y, sobre todo, no ceder ante la rabieta. Nunca se le dará nada si tiene una rabieta, porque, entonces, aprenderá que esa técnica funciona. Te animamos a que detectes el momento previo al enfado y empieces a respirar de manera profunda (las respiraciones por la boca tranquilizan, si se realizan lentamente). Te animamos a llegar a ese punto medio del que ya hablaba Aristóteles. Encontraremos la virtud del punto medio con

la práctica. Empieza a regular tu enfado en otras situaciones para que no se produzca ese sequestro emocional que te conduce a la ira. Los costes emocionales son altos (también a nivel corporal), de manera que, cuando los padres aprenden a controlar estas situaciones, también están enseñando a sus hijos. Necesitan que les enseñemos maneras más efectivas. ¡Merece la pena!

**ENVÍA TU CONSULTA A  
WWW.MIBEBEYO.COM**

**¿Te preocupan los cólicos y su nutrición? ... al Dr. Craig Brown también**

El Original Desde 1907



CN 152760  
240 Boca Ancha

Cólicos, Gases y Eructos Reducidos

Menor Riesgo de Otitis Media\*

A E C

Ayuda a Mantener las Vitaminas A, C y E



Presión Positiva, Alimentación Sin Vacío



- + Vitaminas
- Cólicos
- Riesgo de Otitis Media\*
- 0 Vacío



\*relacionadas con la acumulación de fluido en el oído medio ver International Journal of Pediatric Otorhinolaryngology 54(2000) 13-20

902 056 185  
**BEBE INNOVA**  
www.bebeinnova.com

Premio **Preemie™**  
Al Biberón Para Prematuros  
**coolstuff**

Ganador Oro  
Premios De Excelencia  
En el Diseño Médico

Gold MEDICAL DESIGN EXCELLENCE AWARDS 2007

**SIN BFA**

Si tienes problemas para encontrar nuestros productos, consulta en nuestra web el buscador de farmacias

## “Agresividad para conseguir las cosas”



*Tengo un niño de tres años y medio. En el colegio, me dicen que se muestra agresivo cuando no puede conseguir algo, mordiendo a sus compañeros, gritando, tirando las cosas que tiene a mano, etc. En casa, su reacción es parecida. Además, en el colegio, parece no venirse abajo ante la correspondiente reacción de su maestra, no demuestra arrepentimiento y no parece controlar sus impulsos. También tengo que decir que demuestra las emociones positivas de la misma manera. Es un niño cariñoso, sociable, hablador y participativo. No sabemos cómo actuar; vemos que se adapta a los castigos sin ningún problema. Tampoco sabemos si necesitamos acudir a algún especialista.*

### RESPUESTA DE LA ESPECIALISTA EN INTELIGENCIA EMOCIONAL:

En el caso que nos explicas, es vital establecer un diálogo entre las diferentes partes, así como aplicar las mismas pautas en el colegio y en casa, porque todos sois parte implicada en su educación. De esta manera, el niño verá que se actúa igual en los diferentes ámbitos, por lo que el aprendizaje se consolidará antes. Parece que al niño le cuesta controlar la impulsividad ante algunos estímulos que desea. Seguramente, en el colegio, si hace algo que dañe a otros compañeros, le retirarán del lugar del conflicto y no le prestarán más atención, o bien, como comentas, le impondrán un castigo. Los castigos demasiados frecuentes o severos pueden resultar perjudiciales para la conducta del niño, pues el miedo aumentará su dificultad para ejercer control sobre su propio cuerpo. Las amenazas suelen ser más eficaces, si son poco frecuentes (se graban en la memoria del niño). Los papás pueden controlar los altercados con el niño decidiendo qué cosas son las que más le preocupan y estableciendo unas normas, pocas, pero realmente importantes. Así,



tendrán la certeza de que actúan adecuadamente. El hecho de que el pequeño se adapte al castigo puede indicar que se resigna, pero no demuestra que aprenda de él. Te proponemos que, desde casa, trabajéis con el niño dos o tres cosas a mejorar. Al final del día, podréis comprobar juntos si lo ha conseguido. Las conductas deben ser muy fáciles y cada una de ellas tiene que ir acompañada de su correspondiente premio. Un ejemplo: “Tratar a mis compañeros con cariño y, de premio, un cuento”. También es importante explicarle que tiene un espacio con sus juguetes para poder decidir cómo jugar y a qué jugar, sabiendo que sus compañeros también lo tienen y que será necesario que aprenda a pedirles de una forma mejor lo que quiere (trabajando su capacidad de influencia). Por ejemplo, mediante el juego, podréis proponerle comportamientos alternativos para hacer

peticiones de manera correcta (evitando la agresividad en tonos y formas, y puliendo esa impulsividad que todos tenemos ante algo que no nos gusta). A través del juego, potenciaréis las habilidades sociales para mejorar la integración del niño, ya que, como bien dices, es un niño cariñoso, hablador, sociable y participativo. Lo más importante es entender sus sentimientos y hacer que se sienta comprendido, aceptando a la persona siempre, pero matizando los comportamientos que queremos que cambie.

Es fundamental que prosigáis la buena comunicación con el colegio para actuar con las mismas pautas, y que tengáis la paciencia suficiente para normalizar la situación. ©

**ENVÍA TU CONSULTA A  
WWW.MIBEBEYYO.COM**

