



Educación Emocional

[**Arnaldo Canales Benítez** / Presidente de la Fundación Liderazgo Chile. Padre de dos hijos. Impulsor y promotor de la ley de Educación Emocional en el país. Speaker Motivacional y Conferencista. Master en Inteligencia Emocional y Educación en la IEA]

Crianza y estereotipos

¿Cambiamos la historia?

Hoy en día, ¿qué estamos haciendo como padres y madres por el bienestar emocional de nuestros hijos? ¿Estaremos cometiendo los mismos errores que nuestros antepasados o estaremos generando nuevas oportunidades en los estilos de crianza? Es tan simple pero no por ello fácil, educar a nuestros hijos en emociones. El que las reconozcan y puedan ser validadas por los pares y adultos. Debemos legitimizar una crianza respetuosa y potenciar así la equidad de género.

Desde pequeños nos impidieron sentir. Lo más probable es que les sean familiares frases como “los niños no lloran”, “los niños juegan a la pe lota”, “habla como hombre”, “corres como niña”, párate como hombre”, “ese trabajo es para hombres”, “los niños no juegan con muñecas” y podría seguir infinitamente. Cada una de nuestras emociones ha sido reprimida, incluso prohibida, porque nuestro comportamiento se ve determinado por nuestro género, por eso la importancia de cambiar y combatir los estereotipos desde la primera infancia. Como padres y madres no busquemos a superhéroes como Spider Man o Superman en nuestros hijos o princesas y todo rosado para nuestras hijas, por el contrario, no nos espantemos si a nuestras hijas les gusta la pelota y a los niños las muñecas.

En nuestra sociedad actualmente nos encontramos con los micromachismos, este concepto se refiere a machismos que son más difíciles de observar y de detectar porque están tan implantados en nuestra cultura. Muchas veces lo vemos como de la puerta para fuera, sin embargo abunda más de lo que quisieramos en nuestros hogares. No es el momento de culpar a nuestros padres o antepasados, sí es el momento de darles una mejor sociedad a nuestros hijos y niños del mundo.

Las vivencias en los primeros años son vitales para el desarrollo emocional, y permite que los niños crezcan emocionalmente sanos y felices. Eduard Punset decía “La mejor manera de abordar las enfermedades mentales, incluso la delincuencia y la violencia en nuestra sociedad, es ocuparnos de los bebés. Durante los primeros dos años, y también el período en

el útero, se desarrollan muchos sistemas importantes en el cerebro, especialmente los que utilizamos para gestionar nuestra vida emocional, como la respuesta al estrés, por ejemplo. Definitivamente y coincido en que la primera infancia es la base de la salud mental”

En la educación de nuestros niños continuamos prestando más atención a los resultados académicos, enfocándonos en lenguaje y matemática, más que en su inteligencia emocional una capacidad que sin duda le será tan o más importante que las asignaturas tradicionales, para tener una vida feliz. Más aún, en la realidad que estamos viviendo a nivel mundial, con el Covid 19, y el tan comentado retorno a clases presenciales, donde se sugiere a los establecimientos educacionales partir la



www.revistasupermama.cl

jornada escolar con 10 minutos de contención emocional, aún para muchos docentes es un campo no aceptado, incluso visto como una pérdida de tiempo. Pero, conectar, vincular y encantar a los niños, permitiéndole con actividades tan simples como activación cerebral o desarrollo de habilidades socioemocionales pueden dar al estudiante el ticket de salida al mundo de los conocimientos en compañía de las emociones. Si vemos que un niño llora, es porque está validando sus emociones y lo que menos espera es que se burlen de él, o ella.

A veces ni ellos mismos saben lo que realmente les está pasando y reaccionan a través del llanto o se enojan, porque es la única forma que conocen de expresar sus frustraciones, pero lamentablemente son las mal entendidas "pataletas". Por eso, es importante enseñarles a nuestros hijos a identificar sus emociones, y trabajar en la forma que las expresan. No es malo tener miedo, rabia, pena, etc.

Indistintamente, si se trata de niños o niñas deben saber que no pasa nada por llorar, sentirse vulnerable, tener miedo o sentirse frustrado. Así como la felicidad, las emociones obstaculizadoras son sentimientos normales que los niños experimentan ante determinadas situaciones y es nuestra labor como padres ayudarles a expresarlas libremente y conversarlas no como temas tabús. La confianza y el respeto son fundamentales para poder acompañar a nuestros hijos como ellos necesitan y enterrar en lo profundo los estereotipos y prejuicios en relación a hombres y mujeres.

Por lo mismo, insisto a padres y madres que por ningún motivo utilicen superlativos y estereotipos, pues al decirles "mi campeón", "eres un genio", "eres el mejor" le generamos un nivel de auto exigencia innecesaria a muy temprana edad, la que, si no es bien manejada, podría llevar al desbordamiento emocional del niño. Por otro lado, los estereotipos de rosado v/s celeste y muñecas v/s autos no son necesarios hoy día. Así como tampoco lo es que las multitiendas dividan sus pisos según hombre y mujer. Es necesario dar la libertad a los niños y niñas para que se expresen como estimen conveniente sin la presión de ser castigados socialmente por los estereotipos de género arraigados de generaciones pasadas.



Foto: Freepik

Dentro de las tareas pendientes que tenemos como padres y educadores está la empatía, es decir, tener la capacidad de ponernos en el lugar del otro y comprender lo que siente. Para esto los niños, y también los adultos, debemos primero sentir y pensar, para luego actuar, por ejemplo, al momento de emitir un juicio. Hay que ponerse en los zapatos del otro y conectar con sus emociones. Para esto, es esencial conectar con nuestras propias emociones, tarea difícil porque el ser analfabetos emocionales, nos juega en contra a muchos. Es a través de la educación emocional y el desarrollo de conciencia emocional, regulación y autonomía emocional, y habilidades sociales para la vida, que lograremos formar niños, adolescentes y adultos integrales y felices en una sociedad que cambia a pasos agigantados.

Sin embargo, es con la "compasión amorosa" en donde además de ponerme en el lugar del otro, me pongo en disposición emocional para ayudarlo, y busco formas de aliviar ese sufrimiento y acompaño con calidad de presencia al otro ser, quizás no tendré la solución del problema, pero con acciones y motivación la otra persona sabrá que estoy ahí.

La niñez es una etapa en la que es necesario sentar las bases de una salud emocional sólida. Como padres, debemos enseñarles a nuestros hijos a conectar con sus emociones y gestionarlas, es una tarea que debemos poner en práctica desde el minuto cero de gestación.



La niñez es una etapa en la que es necesario sentar las bases de una salud emocional sólida. Como padres, debemos enseñarles a nuestros hijos a conectar con sus emociones y gestionarlas, es una tarea que debemos poner en práctica desde el minuto cero de gestación.