

De la alegría al enojo

“Todas las experiencias atesoran una emoción”: cómo ayudar a los chicos a gestionarla

¿Alegría, enojo o miedo? ¿Cómo entienden los chicos las emociones? Juegos para ayudarles a ponerle nombre a lo que sienten.



Después de más de un año de **pandemia**, y con los cambios que los chicos y chicas han tenido que vivir en su cotidianeidad, es más que entendible que veamos en ellos un abanico de **emociones** de las más diversas, donde pasarán muchas veces **de la alegría al enojo**, o de la sorpresa al miedo en cuestión de segundos.

Por eso, tenemos que estar atentos a sus **cambios de conducta** y, lejos de reaccionar nosotros, los adultos, de forma impulsiva con enojo o desesperación, debemos ayudarlos a **gestionar** sus diferentes **estados emocionales**, brindándoles contención y herramientas que posibiliten dicho proceso.

El desarrollo emocional se gesta desde muy temprano en los niños y los va a acompañar durante toda su infancia, adolescencia y vida adulta. Es en los primeros años que empiezan a explorar su entorno y a vivenciar diferentes reacciones emocionales ante diversas situaciones que se le presentan en su día a día.



El juego es el canal mediante el cual podemos ayudarlo a que pueda poner nombre aquello que le sucede. Foto: ilustración Shutterstock.

Todas las experiencias atesoran una emoción. A medida que crecen, los niños empiezan a tener nuevos y más encuentros con su entorno y al ser un mundo totalmente nuevo para ellos, es muy importante que el adulto pueda acompañarlos y guiarlos en este camino para que puedan reconocerlas tempranamente.

El **juego** es el canal mediante el cual podemos ayudarlo a que pueda poner nombre aquello que le sucede, expresar sus sentimientos y de esa manera desarrollar habilidades emocionales.

Cómo ayudar a los chicos a gestionar sus emociones

Algunas ideas para hacer en el hogar y ayudar a los niños y niñas a conocer y comprender sus emociones.

1. Los cuentos infantiles

Leerles un cuento es una actividad que conlleva mucho más que un momento de diversión y fantasía compartido. Podemos aprovechar y **preguntarles si ellos alguna vez sintieron la misma emoción** de alguno de los personajes y, de ser así, en qué momentos y/o situaciones vivió esa emoción. Los personajes de la historias pueden servirnos para ayudar a los niños a que puedan **reconocer** en ellos mismos situaciones similares y, de esa forma, poner en palabras sus propias experiencias, logrando identificar y comprender sus propias emociones.



2. ¿Alegría, enojo o miedo?

Proponerles un juego al estilo de “**verdad o consecuencia**” puede ayudar a divertirnos y al mismo tiempo validar las emociones que sienten los niños ante diferentes situaciones. Los invitamos que elijan una de las opciones: alegría, enojo o miedo, y que tengan que contar

o **inventar una situación** que para ellos les genere esa emoción elegida. En el juego puede pasar que se den situaciones **ficticias como reales**, y nos servirá de disparador para conversar con ellos sobre sus propias emociones.

Por ejemplo, si surge que en la escuela le da miedo jugar a la pelota con sus compañeros, por miedo a caerse o que lo golpeen, podemos expresarle que comprendemos su temor, que los grandes también podemos sentir miedo ante situaciones similares, pero es importante tratar que el miedo nos nos paralice y nos impida hacer cosas que disfrutamos o podríamos llegar a disfrutar. De esa manera, estamos validando su emoción y nombrándola, lo que permitirá que el niño aprenda a reconocerla y no tema expresarla.

3. Mostrame su cara y te diré cómo se siente

Con las **revistas** que tenemos en casa, o con **imágenes** de Internet, podemos enseñarles cuáles son las diferentes emociones a través de las diversas expresiones de los protagonistas de las fotos. Señalar por ejemplo una foto y preguntarle: ¿Esta persona crees que está contenta o triste? **¿Cómo pensás que se siente?** ¿Por qué pensás que se siente así? Con esta actividad, estaremos trabajando el desarrollo de la empatía, poniéndonos en el lugar del otro, al reconocer cómo se siente cada una de las personas de las fotos en cada situación.

Con estas 3 propuestas podremos acompañarlos y ayudarlos en el proceso de identificar, comprender y gestionar sus emociones, mediante **actividades lúdicas y divertidas** que al mismo tiempo propicien espacios que contribuyan a afianzar y seguir construyendo los vínculos familiares.

Si nos proponemos **habilitar espacios de comunicación** en el hogar, donde no sólo le preguntemos cómo la pasaron en una actividad, cuya respuesta probablemente va a ser “bien”, “mal” o “más o menos”, sino también ahondar y preguntarles cómo se sintieron antes, durante y después de haber vivenciado diferentes situaciones, podremos brindarle la contención que necesiten, y transmitirles al mismo tiempo que **no existen emociones “buenas” ni “malas”**, sino que todas y cada una de ellas son válidas y necesarias, dado que cumplen una función en nuestras vidas.

Por María Laura Lezaeta, psicóloga y co-fundadora de JUEGOlogía.