

Cómo ayudar a los niños a calmarse

 childmind.org/article/como-ayudar-a-los-ninos-a-calmarse

Caroline Miller is the editorial director of the Child Mind Institute.

Muchos niños tienen dificultades para regular sus emociones. Hacer Berrinches, tener arrebatos, quejarse, desafiar, pelear: estos son todos los comportamientos que ve cuando los niños experimentan sentimientos poderosos que no pueden controlar. Mientras que algunos niños han aprendido a comportarse mal porque les dan lo que quieren (atención o tiempo en el iPad), otros niños tienen problemas para mantener la calma porque son inusualmente sensibles.

La buena noticia es que aprender a calmarse en lugar de comportarse mal es una habilidad que se puede enseñar.

¿Qué es la desregulación?

“Las reacciones de algunos niños son simplemente mayores que las de sus compañeros, hermanos o primos”, explica Lindsey Giller, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. “No sólo sienten las cosas con mayor intensidad y rapidez, sino que a menudo son más lentos para volver a la calma”. Los sentimientos insólitamente intensos también pueden hacer que un niño sea más propenso a comportamientos impulsivos.

Cuando los niños están abrumados por los sentimientos, agrega la Dra. Giller, el lado emocional del cerebro no se está comunicando con el lado racional, el cual normalmente regula las emociones y planifica la mejor manera de lidiar con una situación. Los expertos lo llaman estar “desregulado”. No es efectivo tratar de razonar con un niño que está desregulado. Para discutir lo que sucedió, debe esperar hasta que las facultades racionales de un niño vuelvan a estar “en línea”.

Volver a pensar las emociones

Los padres pueden comenzar al ayudar a los niños a comprender cómo funcionan sus emociones. Los niños no van de la calma al sollozo en el suelo en un instante. Esa emoción se construyó con el tiempo, como una ola. Los niños pueden aprender el control al notar y etiquetar sus sentimientos más temprano, antes de que la ola se vuelva demasiado grande para manejar.

Algunos niños dudan en reconocer las emociones negativas. “Muchos niños crecen pensando que la ansiedad, el enojo y la tristeza son emociones malas”, dice Stephanie Samar, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute. Pero nombrar y aceptar estas

emociones es “una base para resolver problemas sobre cómo manejarlas”.

Los padres también pueden minimizar los sentimientos negativos, señala la Dra. Samar, porque quieren que sus hijos sean felices. Pero los niños necesitan aprender que todos tenemos una variedad de sentimientos. “No quieres crear una dinámica en la que solo estar feliz sea bueno”, dice ella.

Modele manejar sentimientos difíciles

“Para los niños más pequeños es útil que usted describa sus propios sentimientos y modele cómo los maneja”, señala la Dra. Samar. “Lo escuchan planeando estrategias sobre sus propios sentimientos, cuando está nervioso o frustrado, y cómo va a manejarlo, y ellos pueden usar estas palabras”.

Para los niños que sienten que esas emociones grandes van subiendo sigilosamente de intensidad, usted puede ayudarlos a practicar el reconocimiento de sus emociones y modelar cómo lo hace usted mismo. Intente clasificar la intensidad de sus emociones del 1 al 10, en donde 1 es calmado y 10 es furioso. Si olvida algo que pretendía llevar a la casa de la abuela, podría reconocer que se siente frustrado y decir que está en un 4. Puede parecer un poco tonto al principio, pero les enseña a los niños a detenerse y darse cuenta de lo que están sintiendo.

Si ve que comienzan a enojarse por algo, pregúnteles qué sienten y qué tan molestos están. ¿Están en un 6? Para algunos niños más pequeños, una ayuda visual como un termómetro de sentimientos podría ayudar.

Valide los sentimientos de su hijo

La validación es una herramienta poderosa que ayuda a los niños a calmarse cuando usted les comunica que entiende y acepta lo que sienten. “La validación muestra aceptación, que no es lo mismo que estar de acuerdo”, explica la Dra. Giller. “No está juzgando. Y no está tratando de cambiar o arreglar nada”. Sentirse comprendidos, explica, ayuda a los niños a liberar sentimientos fuertes.

La validación efectiva significa prestar toda la atención a su hijo. “Desea estar totalmente en sintonía para poder notar su lenguaje corporal y sus expresiones faciales y realmente tratar de entender su perspectiva”, dice la Dra. Samar. “Puede ser útil reflexionar y preguntar: ‘¿Lo estoy entendiendo bien?’ O si realmente no lo está entendiendo, está bien decir: ‘Estoy tratando de entender’”.

Ayudar a los niños mostrándoles que está escuchando y tratando de comprender su experiencia puede ayudar a evitar un comportamiento explosivo cuando un niño está haciendo un berrinche.

Ignorar activamente

Validar los sentimientos no significa prestar atención al mal comportamiento. Ignorar comportamientos como las quejas, discusiones, el lenguaje inapropiado o los arrebatos es una forma de reducir las probabilidades de que estos comportamientos se repitan. Se llama “activamente” porque está llamando la atención de manera visible.

“Se trata de voltear la cara, y a veces el cuerpo, al salirse de la habitación cuando su hijo esté teniendo comportamientos negativos menores con el fin de retirar su atención”, explica la Dra. Giller. “Pero la clave de su efectividad es que, tan pronto como su hijo haga algo que pueda alabar, volver a prestarle su atención”.

Atención positiva

La herramienta más poderosa que los padres tienen para influir en el comportamiento es la atención. Como dice la Dra. Giller: “Es como un dulce para sus hijos”. La atención positiva aumentará los comportamientos en los que se está enfocando.

Cuando esté tratando de formar un comportamiento nuevo para su hijo, desea alabarlo y prestarle mucha atención. “Así que realmente, en serio concéntrese en eso”, agrega la Dra. Giller. “Sea sincero, entusiasta y genuino. Y asegúrese de ser muy específico, para estar seguro de que su hijo entiende lo que usted está alabando”.

Cuando ayude a su hijo a lidiar con una emoción, observe los esfuerzos para calmarse, por pequeños que sean. Por ejemplo, si su hijo está en medio de un berrinche y lo ve inhalar profundamente, puede decir: “Me gusta que hayas respirado profundamente” y únase a él para respirar profundo juntos.

Expectativas claras

Otra forma clave de ayudar a evitar que los niños se desregulan es hacer que sus expectativas sean claras y seguir rutinas constantes. “Es importante mantener esas expectativas muy claras y cortas”, señala la Dra. Samar, y transmitir reglas y comportamientos esperados cuando todos están tranquilos. Una estructura confiable ayuda a los niños a sentirse en control.

Cuando el cambio es inevitable, es bueno avisar con anticipación. Las transiciones son particularmente difíciles para los niños que tienen problemas con emociones mayores, especialmente cuando significa detener una actividad en la que están muy involucrados. Proporcionar una advertencia antes de que ocurra una transición puede ayudarlos a sentirse más preparados. “En 15 minutos nos vamos a sentar a cenar, por lo que tendrás

que apagar tu juego en ese momento”, sugiere la Dra. Giller. Aún puede ser difícil para ellos cumplir, pero saber qué sigue a continuación ayuda a los niños a sentirse más en control y a estar más tranquilos”, explica.

Dar opciones

Cuando se les pide a los niños que hagan cosas que probablemente no les entusiasman, darles opciones puede reducir las pataletas y aumentar el cumplimiento. Por ejemplo: “Puedes venir conmigo a comprar comida o puedes ir con papá a recoger a tu hermana”. O: “Pueden prepararse para la cama ahora y podemos leer una historia juntos o pueden prepararse para la cama en 10 minutos y sin historia”.

“Dar dos opciones reduce la negociación que puede generar tensión”, sugiere la Dra. Samar.

Afrontar con anticipación

Hacer frente por adelantado es planificar de antemano algo que usted predice que puede ser una situación emocionalmente desafiante para su hijo o para ambos. Significa hablar sobre lo que sucederá cuando ambos estén tranquilos, sea directo sobre las emociones negativas que pueden surgir y elaborar estrategias para superarlo.

Si una niña se molestó la última vez que fue a la casa de la abuela porque no se le permitía hacer algo que podía hacer en casa, afrontar con anticipación la próxima visita sería reconocer que vio que estaba frustrada y enojada, y conversar sobre cómo ella puede manejar esos sentimientos. Juntos podrían pensar en algo que se le permite hacer en la casa de la abuela y que puede divertirse haciendo.

Hablar de antemano sobre situaciones estresantes ayuda a evitar los berrinches. “Si configura un plan por adelantado, aumenta la probabilidad de que termine en una situación positiva”, señala la Dra. Samar.

Solución de problemas

Si un niño hace un berrinche, los padres a menudo dudan en mencionarlo más tarde, señala la Dra. Samar. “Es natural querer dejar eso atrás. Pero es bueno repasar lo sucedido brevemente, sin juzgar”.

Repasar un evento anterior, digamos una pataleta en la juguetería, hace que el niño piense en lo que sucedió y a partir de allí elaborar estrategias sobre lo que podría haberse hecho de manera diferente. Si puede llegar a una o dos cosas que podrían haber llevado a un resultado diferente, su hijo podría recordarlas la próxima vez que empiece a sentirse abrumado.

Cinco minutos especiales al día

Incluso una pequeña cantidad de tiempo reservada de manera confiable, todos los días, para que mamá o papá hagan algo elegido por un niño puede ayudarlo a controlar el estrés en otros momentos del día. Es un momento para una conexión positiva, sin órdenes de los padres, ignorando cualquier mal comportamiento menor, simplemente atendiendo a su hijo y dejándolo a cargo.

Podría ser de ayuda para un niño que está teniendo dificultades en la escuela, por ejemplo, saber qué puede esperar ese momento especial. “Estos cinco minutos de atención de los padres no deberían depender del buen comportamiento”, dice la Dra. Samar. “Es un momento, pase lo que pase ese día, para reforzar que ‘te amo pase lo que pase’ sin condiciones”.

Related Reading on childmind.org



[Helping Kids Who Are Too Controlled](#)



[Coping With Social Anxiety During Social Distancing](#)



[Cómo enseñar habilidades sociales en casa](#)

[Lidiar con la ansiedad social durante el distanciamiento social](#)



[Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes](#)



Managing Problem Behavior at Home

Popular on childmind.org

How to Help Your Kids Handle Disappointment



Coronavirus, confinamiento y adolescentes



Cómo hablar con los niños sobre el coronavirus

How Using Social Media Affects Teenagers



Talking to Kids About the Coronavirus Crisis



Teenagers and Reopening

Powered by

