



Save the Children

**A TU LADO**

# ¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS CON SUS EMOCIONES?

Guía para madres y padres



[savethechildren.es](https://www.savethechildren.es)



# ¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS CON SUS EMOCIONES?

En estos días, que nuestra rutina se ha visto alterada totalmente por el Coronavirus, nuestros hijos o hijas pueden estar sintiendo muchas emociones que no siempre van a saber manejar y para las cuales van a necesitar de nuestra ayuda.

El cierre de colegios, parques y el confinamiento en los hogares alteran sus rutinas y hábitos normales y puede hacer que estén más nerviosos de lo normal. La información que les llega a través de los medios de comunicación u otras fuentes no siempre está adaptada a su edad, y podrían estar preocupados o desconcertados por ello. A ello se le suma que nosotros como padres, madres o tutores, también podemos tener más preocupaciones o sentirnos más inquietos, e irritables de lo habitual debido a esta situación de incertidumbre. Todo esto puede dificultar nuestra convivencia familiar.

Por esa razón, es muy importante saber ayudar a nuestros hijos e hijas a identificar sus emociones y a reconocerlas en otras personas. De esta manera, mantendremos un buen clima familiar. Para conseguirlo, os proponemos estas diez recomendaciones:

## 1. Mantengamos nuestras rutinas y hábitos

Es importante mantener las rutinas y hábitos que normalmente teníamos en nuestro día a día. Esto les proporcionará a nuestros niños y niñas serenidad y normalidad. Si por la mañana iban al colegio, destinemos esas horas para sus trabajos escolares. De la misma manera respetaremos las horas de descanso y que éstas no cambien demasiado. Es importante también diferenciar los fines de semana con más tiempo de ocio u otro tipo de actividades. Hay que intentar no frustrarse si no se cumple al 100 % ¡Esta adaptación puede ser difícil para todos!

## 2. Evitemos el exceso de información

Los niños y niñas también necesitan saber qué está pasando. Según su edad, podemos darles información, con explicaciones claras según fuentes oficiales del gobierno u otros organismos pero no más que las necesarias. Vamos a transmitir tranquilidad informándoles que siguiendo las recomendaciones todo irá bien y dejar que compartan cómo se sienten.

Vigilemos la información que les puede llegar por otras fuentes, principalmente por redes sociales para que no sea alarmista ni falsa. Intentad hablar de otros temas: Ocupaos de lo que realmente podemos hacer, no tiene sentido darle vueltas a lo que no.

### **3. Observemos cómo juegan**

Podemos observar su juego libre, en solitario, o jugar con ellos o ellas dejando que sean quienes lo dirijan. Puede que este tipo de juego nos dé información sobre cómo se sienten. El dibujo también sirve para expresar cómo se sienten y qué cosas les preocupan. Para niños y niñas un poco más grandes, escribir relatos o cartas sobre la situación, por ejemplo, un diario o un «periódico» contando día a día novedades en la casa, o hacer una obra de teatro, les puede beneficiar. El humor también es un buen antídoto para el estrés.

### **4. Creemos espacios donde puedan expresarse y participar de las decisiones familiares**

Compartir los sentimientos es importante para que se puedan ir acomodando a la situación, superar sus miedos relacionados y eliminar ideas equivocadas. Los niños pequeños a veces lloran o se enfadan porque no son capaces de poner en palabras lo que les está pasando. Nuestro papel como padres y madres es ayudarles a identificar la emoción y llamarla por su nombre. Debemos recordar que expresar emociones no es malo. Acostumbrémonos a preguntar más «¿Qué te pasa? o ¿cómo te sientes?» en lugar de darles soluciones o reprenderles por esos sentimientos. Podemos esperar antes de darles soluciones y permitir que ellas y ellos mismos piensen en posibles soluciones para encontrarse mejor, porque las nuestras pueden no ser las mejores para ellos. Los padres y madres podemos ayudarles a generar sus propias soluciones y motivarles para ello. Pueden escribir un diario sobre ese día: clima, actividades que han realizado, qué han comido y cómo se han sentido. Los mayores también pueden hacerlo con ellos, dar ejemplo y reflexionar también así sobre sus emociones.

El participar en algunas de las decisiones familiares que se tomen durante este período les hará tener más seguridad y confianza y podrán asumir con mayor facilidad aquello que hemos pactado.

### **5. Los niños y las niñas pueden sentirse angustiados por el confinamiento**

Debido al confinamiento, los niños y niñas tienen mucho menos espacio para moverse. Sin embargo, es necesario que sigan haciéndolo. Puedes cambiar la disposición de los muebles para tener sensación de otros espacios, hacer estiramientos, jugar al vóley con un globo, hacer circuitos por casa utilizando tappers vacíos, rollos de papel higiénico... Si tienes un balcón o ventana, podéis situaros frente a ella abierta, cerrar los ojos y concentrarse en las sensaciones de temperatura y viento que entran. También puedes buscar ruidos de playa o bosque de internet y cerrar los ojos y viajar jugando con la imaginación

### **6. Mantengamos la calma ante cambios en el comportamiento**

En una situación como esta, es posible que haya cambios en el comportamiento habitual de vuestros hijos e hijas. No os preocupéis. Es lógico que sientan deseos de volver a una etapa anterior, cuando eran más pequeños donde se sentían más seguro y con menos restricciones. Es

importante transmitirles esa seguridad y cuidado que buscan a la vez que nombrar lo afortunados que son de tener la edad que tienen, ya que eso les permite hacer más cosas.

También podemos notar cambios de comportamientos en los adolescentes. Es importante respetar su necesidad de intimidad durante algunos momentos del día y fomentar encuentros virtuales con sus amigos y amigas. Podemos aprovechar para hablar con ellos de lo que les preocupa del futuro, de la situación actual... También podemos participar en sus propuestas de ocio, jugar con ellos a la play, ver series juntos. Todas estas propuestas se deben consensuar con ellos y ellas y que sientan que participan activamente en la toma de decisiones. En cualquier caso, hay que estar atentos para garantizar su bienestar.

Hay que mantener calma ante los nuevos comportamientos y entenderlo como parte del proceso de adaptación que ellos y ellas están haciendo frente a la nueva situación.

## **7. La convivencia puede ser especialmente difícil tanto con otras personas adultas como con otros niños y niñas**

Es importante pactar unas normas de convivencia e intentar hablar para solucionar si hay algo que no está funcionando. Sin embargo, no podemos ganar todas las batallas. En muchos casos, tendremos que tener paciencia al igual que otros la deben tener con nosotros. Cuando estamos muy enfadados, no atendemos a razones y cualquier cosa que se nos diga, puede servir para enfadarnos más. En esos momentos es preferible retirarse (ya sea poniéndonos unos cascos y escuchando algo en el móvil) que seguir discutiendo. Cuando un niño se comporta de esta manera, puedes marcar límites con una voz clara y firme para ayudarlo y también puedes dejar que el niño tenga un momento para desahogarse para luego continuar calmándole. Recuerda que responder de manera violenta sólo provoca una escalada de violencia (habrá otra respuesta también violenta que llevará a una respuesta aún más violenta). La violencia nunca resuelve los problemas y es lo contrario a la educación. Sólo muestra una pérdida de control.

## **8. Ser afectuosos con los niños y las niñas en la medida que lo reclamen y lo toleren**

Es clave respetar a los hijos e hijas y evitar expresiones del tipo «pareces un tonto o un bebé llorando», «como chilles y grites no te hago caso» «tienes que ser valiente», «los chicos no lloran y podemos utilizar otras expresiones como ¿por qué lloras? o ¿por qué estás gritando? Estas preguntas les ayudarán a reconocer sus emociones y ver cómo suelen reaccionar en los diferentes estados de ánimo. Luego les podemos ayudar a poner en palabras lo que les pasa y a buscar soluciones para sentirse mejor.

Niños y niñas por igual pueden tener emociones negativas y necesitan que les escuchemos y les transmitamos que es normal sentirse así.

## 9. Vuestro cuidado como padres y madres también es muy importante

Los cuidados que nos dediquemos a nosotros mismos son tan importantes como los cuidados que necesitan nuestros hijos e hijas. No sirve de nada querer mantener la estabilidad emocional de los niños y las niñas cuando los padres y las madres no nos cuidamos. Trata de dedicar un momento del día (aunque sea pequeño) para desconectar: una serie, un libro, una ducha relajante, echarte una crema y darte un masaje...

Involucra a tus hijos e hijas en función de su edad en las tareas domésticas: recoger sus juguetes, ropa, ayudarte a hacer la comida, poner la mesa... Que ellos sientan que también están cuidando a la familia.

Para esto también necesitamos cuidar lo que comemos. Puede que nos apetezca darnos un atracón de dulces o ultraprocesados, pero esto nos dará más ansiedad después. Una buena alimentación que incluya frutas y verduras, ayudará a nuestro bienestar físico y mental. Para más información sobre ellos puede consultar la guía de alimentación.

También es importante mantener relaciones sociales, aunque sea de forma virtual. Puedes contactar con amigos y familiares mediante mensajes, llamadas, videollamadas o compartir videos explicativos sobre vuestro día a día. Los niños también pueden dedicarle algunos momentos en el día, preferiblemente con supervisión si son muy pequeños, para saber proteger su privacidad.

## 10. Mantén una actitud positiva

Esta situación es temporal y no va a prolongarse infinitamente, aunque se hace muy largo cuando lo estamos viviendo. Adaptarse a la situación es complicado y es normal que pases por días de enfado, tristeza o desesperación. Permítete también sentirte así, desahógate (¡llora si lo necesitas!) y después intenta hacer algo que te guste, escuchar música que disfrutes, cantar y bailar... Agradece las cosas buenas que hay en tu vida y piensa en cómo vas a valorar todo lo que antes dabas por normal.

En resumen, recuerda que **para poder cuidarnos bien** necesitamos:

- Ver qué necesitan nuestros niños y niñas.
- Escucharles y dejar que decidan y participen.
- Pensar en positivo y ser optimistas. Dejar atrás los pensamientos negativos.
- Cuidarnos también nosotros y nosotras para poder cuidar mejor.

# RECURSOS

A continuación, te detallamos algunos recursos que pueden ser de utilidad para ayudar a vuestros hijos e hijas con sus emociones:

- **Rosa contra el virus.** Cuento para explicar a los niños y niñas el coronavirus y otros posibles virus. Enlace: <https://editorialsentir.com/cuento-gratuito-rosa-contr-el-virus/>
- **Escuela de madres y padres de Save the Children.**  
Enlace: <https://escuela.savethechildren.es/>
- **Meditación y atención plena para niños.**  
Enlace: <https://www.youtube.com/channel/UCkHj2w8dWkMJeXBJFRsJcPw/videos>



**Save the Children**