



¿Qué me quiere expresar mi hijo?

La comunicación es una parte esencial en la vida de las personas que nos permite expresar lo que sentimos y pensamos. Además, es esencial para el desarrollo social, emocional y personal del niño. Para que esta comunicación sea completa y se dote de significado es fundamental acompañar al lenguaje oral con una correcta expresión de aquello que decimos sin usar palabras.

Para resolver problemas relacionados con las emociones y los sentimientos es importante saber descifrar lo que nos ocurre y actuar en consecuencia, que tener almacenados muchos conocimientos y no saber hacer uso de ellos. La educación emocional busca el crecimiento integral de las personas para conseguir un mayor bienestar en la vida (Moreno, 2001).

¿Qué es el lenguaje emocional de los niños?

Es aquel lenguaje que se va construyendo y nutriendo a partir de la calidad de las relaciones que establece con su entorno. Un entorno que está compuesto por sus iguales, los otros niños y niñas, y por sus referentes adultos, que es el lugar hacia donde él mirará para construirse.

¿Cómo ayudar a mi hijo a expresar sus emociones?

Los padres pueden enseñar a sus hijos a expresar sus emociones de una manera sana, sin embargo, es algo que sus hijos aprenderán poco a poco por lo que es importante que los padres sean pacientes y sepan dar el espacio y tiempo necesario a cada hijo.

¿Cómo enseñar a los niños el lenguaje adecuado para expresar lo que sienten?

1. La principal fuente de aprendizaje en los niños son los modelos y referencias de los adultos, para ello podemos hablar a nuestros hijos de cómo nos sentimos y les estaremos enseñando a poner palabras a lo que sienten. (Ej: "Hoy vengo enfadado y cansado del trabajo, se me estropeó el ordenador y he tenido que repetir varias tareas importantes"). A su vez les estaremos enseñando que mostrar cómo se siente uno no es malo, solo hay que saber expresarlo de la manera adecuada. Ej: Expreso con palabras y el gesto como me siento, no tiro cosas ni grito".

2. Escuchar, comprender y respetar las emociones del niño, va a permitir que estos puedan expresar lo que sienten. Ej: "Comprendo que estés asustado, hablemos sobre ello, cuéntame que es lo que te da miedo".

3. Enseñar a los niños el lenguaje que pueden usar para expresar lo que sienten, el cual irán aprendiendo poco a poco con ayuda de los padres, por eso es importante que los padres cuiden como transmiten ellos sus emociones.

4. Aceptar y respetar las emociones del niño, escucharle y ayudarle a expresar que siente. (Ej: "Comprendo que estés asustado, hablemos sobre ello, cuéntame que es lo que te da miedo").

5. Enseñar al niño a relacionar expresiones corporales y gestos con las emociones, para fomentar el desarrollo de la empatía y poder ponerse en el lugar de los demás. (Ej: "¿Has visto la cara del protagonista del cuento? ¿Qué crees que le pasa?", "Mira la cara de tu amigo, parece triste, ¿le

preguntas que le pasa?”).

6. Dar recursos al niño para que sepa que puede hacer algo con aquello que le pasa. (Ej: “Sé que estás asustado, es la primera vez que vas a hacer esto, a mí también me pasaba cuando era pequeño. Te contaré algunas cosas que me ayudaron a mí cuando tenía tu edad”).

7. Ayudar al niño a encontrar sus propias herramientas y recursos, para ello pueden hacer preguntas para que reflexionen sobre cómo actuar en determinadas situaciones (Ej: “Si te ha enfadado lo que te ha dicho tu amiga, ¿qué crees que la puedes decir la próxima vez? ¿Te sentirías mejor así?”).

Lenguaje verbal y no verbal

Las palabras sólo expresan el 7% del significado emocional. El 50% de nuestra comunicación emocional, se expresa a través de nuestro lenguaje corporal. El otro 30 o 40 % se expresa a través del tono de la voz, el volumen, la inflexión, lo que los científicos conocen como "paralenguaje".

¿Qué tan importante es el Lenguaje No Verbal?

Mediante la comunicación no verbal, los niños son capaces llamar la atención, de expresar sus necesidades básicas y también sus emociones.

Los gestos y sonidos que expresan nuestros hijos revelan estados de ánimo, mantienen el contacto interpersonal o avisan cuando algo no anda bien.

Esta capacidad innata se va perfeccionando y se desarrolla conforme se tengan mayores experiencias. Sólo la maduración y el aprendizaje permiten que posteriormente se asocien determinadas expresiones con palabras, acciones y emociones concretas.

“La comunicación no verbal es inseparable de la comunicación verbal. Siendo esencial su dominio para un proceso comunicativo completo, he allí la importancia de fomentarla a sus hijos desde pequeños”.

Referencias:

Lozano, J. y Vélez, O. (s.f.). La Educación de emociones básicas en niños y niñas de dos años. Escuela Infantil Beniján. Murcia. Recuperado de <https://formatoapa.com/como-citar-archivo-s-pdf-en-el-estilo-apa/>

Colegio Antares – CPAL. 2019

Dirección: Jennifer Cannock. Sub-Dirección: Patricia Sambuceti.

Responsables: Psic. Juan. José Tan, Psic. Maria de los Angeles Del Castillo, Psic. Claudia Combe, Psic. Camila Uranga
Prácticas Pre Profesionales: Vanessa Sopla, Marcela Sangster, Sergio Corcuera y Joao Cieza