



### **Perdí el control... mis emociones me dominaron**

Todo niño es único e irreplicable en el mundo. Cada uno viene con una carga genética y biológica que a lo largo de su vida va a relacionarse con el ambiente y con otras personas. Estas interacciones van a formar un adulto con el cual vamos a tratar el día de mañana. Entonces, ¿cómo podemos educar niños tolerantes y emocionalmente sanos? Es común escuchar a los padres diciendo, “Es que no lo pude evitar la verdad, me hizo perder el control y le grite”, o escuchar a los hijos decir, “Mamá no quiero dormir”, “no quiero comer”, son frases que se han vuelto parte de lo cotidiano en nuestras vidas, entonces... Existe una forma correcta de reaccionar?

Si existe, utilizando emociones funcionales, que son aquellas que nos permiten avanzar y reaccionar de una manera saludable. Esto no quiere decir que no debo sentir nada cuando mi hijo hace una travesura, simplemente lo que debemos buscar es sentir emociones sanas y adecuadas. Por ejemplo, mi hijo hace una pataleta terrible y mi respuesta es gritar más fuerte que él, lo más probable es que esa respuesta que nos genera frustración se vuelva a repetir una y otra vez. Por el contrario, si el niño observa que nos mantenemos tranquilos y serenos evidenciando un fastidio, pero ignorando la pataleta, no quiere decir que esta no se vuelva a manifestar en una ocasión similar, pero al ver que no consigue lo que quiere la conducta llegará a extinguirse poco a poco.

### **Entonces ¿Cuáles son las emociones disfuncionales de los padres?**

Tenemos varias y vamos a nombrar aquellas que son más frecuentes.

- **La cólera** los padres tienen la idea que sólo si llegan a perder los papeles, las respuestas de sus hijos serán más eficaces.
- **La culpa**, los padres sienten que los comportamientos inadecuados de sus hijos son responsabilidad de ellos mismos.
- **La ansiedad**, está relacionada a las expectativas elevadas y las angustias que tenemos los padres en relación a nuestros hijos.

Con estas conductas estamos formando niños rebeldes, opositores, manipuladores o temerosos, a los cuales se les dificultará expresar sus sentimientos y que podrían establecer relaciones inadecuadas con los demás.

La idea es buscar en nuestro repertorio de respuestas emociones adecuadas que nos ayuden a resolver conflictos, brindándoles a nuestros hijos la capacidad de elegir, de expresar sus emociones, de ser independientes, responsables, y que puedan establecer relaciones positivas con los otros.

¿Cuál es el secreto para lograrlo? Simplemente transformar mis emociones inadecuadas en emociones adecuadas. Por ejemplo:

- Es válido que las conductas inadecuadas de mis hijos me molesten, pero no que me den rabia.
- Es válido que nos arrepentimos de haber perdido el control o de haber tratado mal a nuestros hijos, pero no es sano sentir culpa.
- Es válido que nos sintamos incómodos ante las fallas de nuestros hijos, pero la ansiedad no nos va a llevar a resolver el problema.

Lo cierto es que al convertir nuestras emociones negativas en positivas podremos abordar mejor las situaciones difíciles. Los padres no somos perfectos ni debemos procurar serlo, pues el intento nos va a agotar, lo más saludable es pensar que somos seres humanos y por ende falibles. Simplemente hay que ser concientes que en la tarea de educar es probable que fallemos. Sin embargo, si podemos reaccionar de manera diferente, es probable que las respuestas que encontremos en nuestros hijos nos sorprendan.

Michelle Mulanovich Zegarra  
Psicóloga Infantil  
Birmingham Nursery School