



Los Cimientos de los Sentimientos

“Somos los adultos quienes debemos enseñarles a reconocer sus sentimientos y a comprender las consecuencias que tienen sus actos sobre los sentimientos de los demás.”

Los sentimientos pueden resultar muy abstractos para los niños, el saber qué es lo que sienten o lo que su conducta hace que otros sientan resulta difícil de identificar al comienzo. Es por esto que somos los adultos quienes debemos enseñarles a reconocer sus sentimientos y a comprender las consecuencias que tienen sus actos sobre los sentimientos de los demás.

La pregunta es ¿cómo se enseña esto? ¿Cómo le explico a mi hijo qué es un sentimiento o cuál es el nombre de este? ¿Cómo puede entender las consecuencias de sus actos?

Una buena manera de enseñar a los hijos a conocer sus sentimientos y ponerles nombre, es a través de la “Escucha reflexiva”, que consiste en los siguientes pasos:

Paso 1

Escuchar con **atención** lo que mi hijo cuenta y cómo lo cuenta.

Paso 2

Identificar el sentimiento de mi hijo, a través del hecho que relata y sus gestos.

Paso 3

Darle un **nombre al sentimiento y decirlo** en una oración.



Por ejemplo, si al llegar del colegio cuenta que alguien lo ha estado molestando mucho, hay que sentarse con él y decirle “te veo triste”. Mientras él comienza a contar su experiencia se le puede ir diciendo “veo que eso te molesta” o “eso te hace sentir enojado” y dejar que siga contando lo sucedido.

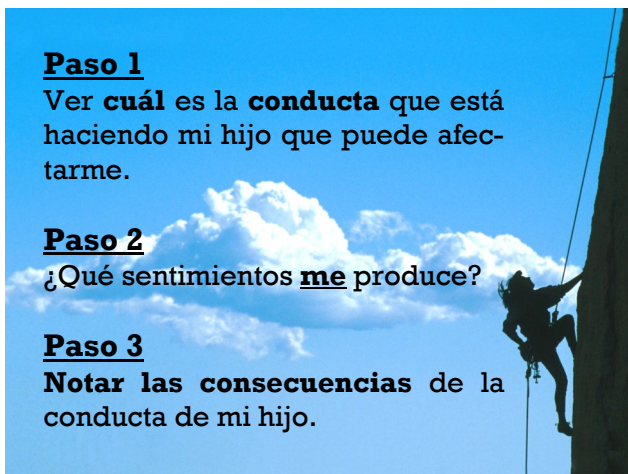
Lo principal en la escucha reflexiva es prestar atención a los hijos y responderles resaltando cómo se sienten, de modo que sabrán que son entendidos y podrán ponerle nombre a sus sentimientos.





Por otra parte, es importante que los niños aprendan con el ejemplo, es por ello que los padres tienen que tratar de expresar sus sentimientos verbalmente, así como enfatizar cómo les hace sentir ciertos comportamientos de sus hijos.

Los niños deben aprender a identificar los efectos que tienen sus acciones sobre los sentimientos de los demás. Para enseñarles esto se puede usar la técnica de “Los Mensajes Yo” que consiste básicamente en explicarle a su hijo cómo se sienten los demás ante su conducta, sin intentar hacerlo sentir mal por su comportamiento. Los pasos a seguir son los siguientes :



Paso 1
Ver **cuál** es la **conducta** que está haciendo mi hijo que puede afectarme.

Paso 2
¿Qué sentimientos **me** produce?

Paso 3
Notar las consecuencias de la conducta de mi hijo.

El espíritu y el sentimiento se forman con la conversación.
Blaise Pascal

Por ejemplo, Usted Se encuentra hablando por teléfono acerca de algo importante y sus hijos están haciendo bulla mientras juegan. Una reacción común es voltear y callar a los niños, aunque no necesariamente ellos entiendan por qué hace unos minutos no pasaba nada si jugaban así y ahora los callan. Es probable que los niños no sepan bien cuál es la conducta que está mal, ni cuáles son las consecuencias de su conducta. Lo que El Mensaje Yo propone es decirle al niño “el que estás haciendo ruido mientras yo hablo (conducta), me molesta/incomoda mucho (sentimiento que produce) porque no puedo escuchar bien (consecuencia)”. De este modo el niño entenderá que no es que su conducta (jugar) sea inapropiada, sino que en ese momento debe respetar que hay alguien hablando por teléfono y que su bulla puede incomodar. Del mismo modo, podría ocurrir que haya una conducta de mi hijo que me haga sentir bien, como el que me haga un dibujo, caso en el cual también es apropiado señalarle lo mucho que su gesto significa.

Es importante recalcar que estos métodos no son para ser usados todos los días, en todo momento, puesto que los niños podrían sentirse algo incómodos si se les pregunta excesivamente por sus sentimientos. Estas son simplemente herramientas a usar en los momentos más convenientes.

Flavia Demarini
flavia.demarini@pestalozzi.edu.pe
Departamento Psicopedagógico



Links relacionados para compartir en familia



[Los malos vecinos](#)



[Aadora Svitak](#)

