



LOS SENTIMIENTOS INTENSOS Y LOS BERRINCHES: UNA GUÍA PARA EL DEBATE FAMILIAR

Como dijimos desde un principio, ¡no existe la crianza perfecta, ni las respuestas correctas! Sin embargo, como es una función tan compleja e importante, si compartimos ideas y estrategias con la mente y el corazón abiertos, podemos aprender mucho el uno del otro. Contarnos nuestros éxitos y fracasos puede hacernos sentir muy acompañados y que estamos juntos en esto.

DEBATAN LAS REGLAS BÁSICAS

- Tomen la decisión de crear un espacio seguro para el encuentro.
- Abran su mente y su corazón para aprender el uno del otro.
- Escuchen siendo empáticos hacia los pensamientos y sentimientos ajenos.
- Encuentren una base común y aprendan de la diversidad de opiniones.
- Pongan en pausa la voz del prejuicio.
- No solucionen los problemas de los demás.
- Hagan una pausa y permanezcan en silencio antes de responder.
- Usen el método del espejo: reflejen lo que oyen con sentimientos, imágenes, metáforas y gestos.

UNOS DATOS ANTES DE COMENZAR

Un berrinches es...

- Normal en los niños y también puede darse en los adolescentes y adultos.
- Una situación en la que se desbordan las emociones y la persona no puede manejarlas. Puede incluir patadas, gritos, llanto, arrojarse contra cosas o pegar.
- Es habitual en los niños pequeños porque todavía no tienen las palabras para expresar los sentimientos intensos que experimentan.
- Una oportunidad para fomentar las habilidades sociales y emocionales en sus hijos y en ustedes.

Un berrinches no es...

- Mostrar la tristeza llorando.
- Expresar infelicidad.
- Rogar por algo que se desea.

UNA SITUACIÓN

Están en una tienda haciendo las compras en familia cuando su hija más pequeña señala un dulce que le gusta y pide que se lo compren mientras están en la fila de la caja. Le dicen que no le van a comprar el dulce. Saben que su hija está cansada, hambrienta y, probablemente, sobreexcitada por todo lo que ha visto en la tienda. A esta altura, la niña comienza a hacer un berrinche.

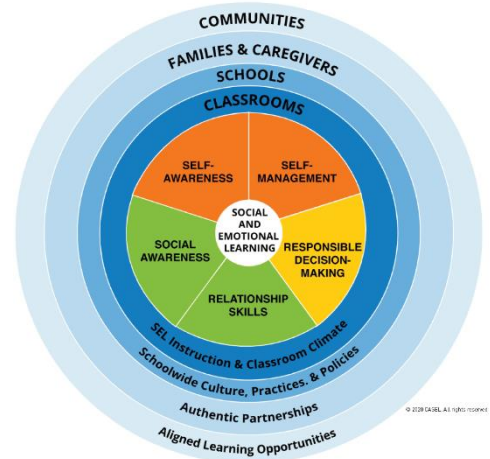
Primero, NO están solos si les ha pasado algo similar. Casi todos los padres atraviesan esta situación o una versión similar en algún momento. ¡NO hay una sola forma de resolverla!



¡HABLEN DEL TEMA!

Desarrollen la inteligencia social y emocional relacionada a la crianza compartiendo sus ideas y pensamientos con otros. Antes de contar cómo responderían ustedes ante esta situación, debatan sus ideas sobre estas preguntas:

- ¿Cómo se sentirían en esta situación? ¿Cómo creen que se siente su hija?
- ¿Qué habilidad/es social/es y emocional/es pueden aprovechar para fomentar en su hija?
- ¿Qué habilidad/es social/es y emocional/es pueden aprovechar para fomentar en ustedes mismos?
- ¿Cómo responderían ustedes a sus sentimientos si actuaran impulsivamente o reaccionaran rápido?
- Usando habilidades sociales y emocionales como una forma de pensar en sus respuestas: ¿de qué formas podrían reaccionar ante esta situación para que sirva de ejemplo y desarrolle habilidades?



PTA
HEALTHY
LIFESTYLES



¿SABÍAN?

Cuando ustedes o sus hijos están demasiado molestos, la capacidad del cerebro es limitada. Solo pueden pensar en pelear, huir o paralizarse. Pero ninguna de estas opciones es saludable y razonable en la mayoría de las situaciones de crianza. En cuanto a los niños, cuando están bloqueados emocionalmente, no pueden aprender la lección que queremos enseñarles. Por eso, incluir tiempo y espacio para calmarse es clave para la estrategia. Cuando inhalamos y exhalamos, el cerebro se abre y aumenta la capacidad de pensar creativamente y resolver problemas.

¿Esta información cambia la forma en que responderían?

LOS PRÓXIMOS PASOS...

¿Quieren llevarse esta enseñanza a casa? Enseñen y practiquen la respiración oceánica en familia como una manera de calmarse en los momentos acalorados. Cuelguen esta impresión de [La respiración oceánica](#) (en inglés) para que les sirva de guía.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

