

Cuida de sus emociones

Así tendrás un niño sano y feliz



¿TE GUSTARÍA QUE TU HIJO FUERA EQUILIBRADO, ALEGRE, POSITIVO, QUE SE SIENTA CAPAZ, QUE APRENDA A ACEPTARSE Y QUERERSE PARA BRINDAR A LOS DEMÁS LO MEJOR DE SÍ MISMO? ADEMÁS DE CUIDAR SU SALUD FÍSICA HAS DE CUIDAR SU SALUD EMOCIONAL. EL ESFUERZO QUE INVIERTAS EN ESTA TE LO AHORRARÁS DESPUÉS TRATANDO DE RECOMPONER A UN ADULTO “ROTO”

Por M^a Ángeles Jové, coach profesional, y Lucía Galán Bertrand, pediatra

Recuerdo perfectamente cuando llegaba a casa del colegio con dolor de cabeza, los ojos brillantes, mejillas coloradas y dolor de garganta. La tarde se me había hecho muy larga. Antes de decirle qué me dolía, mi

madre me daba un beso en la frente con el ceño fruncido y rápidamente pronunciaba la palabra “fiebre”. Lo sabía con solo haberme visto un brevísimo momento”, explica Lucía. “La hija pequeña de mi prima es diabética. Su madre va cada día al colegio para controlar la insulina que ha de inyectarse. Ella se pincha solita y su madre habla de dosis casi como una auténtica profesional de la pediatría”, asegura M^a Luz.

Gracias a gran cantidad de magníficos profesionales, sus consejos, instrucciones y tratamientos, quienes tienen hijos conocen cosas como las que comentan Lucía y M^a Luz. Y muchas otras, como qué alimentos son más saludables o, por ejemplo, cuales evitar justo antes de ir a dormir si se pretende descansar bien. Además, con paciencia, van aprendiendo cada día a cuidar mejor de la salud de sus hijos. Sin embargo, a veces desconocen cómo tratar una rabieta, cómo y cuándo pactar con los hijos o cómo hacer que estos les cuenten lo que les ocurre. Incluso en ocasiones tampoco saben si sus hijos se sienten capaces, inteligentes, guapos o, por el contrario, están teniendo dificultades para relacionarse con otros niños en el colegio. Si tu hijo está físicamente sano y fuerte, ¡maravilloso! Pero es fundamental que también esté sano y fuerte emocionalmente.

La salud física y la emocional van de la mano

La Real Academia Española (RAE) define la salud como el estado idóneo que permite al ser humano desplegar todas sus capacidades, talentos, desarrollarse en plenitud, hacer frente a todas sus oportunidades y posibilidades... Por lo tanto, si una persona sufre una depresión, tiene una baja autoestima, siente que no es capaz de algo, no sabe cómo gestionar su agresividad o tiene pocas

habilidades comunicativas y sociales, difícilmente podrá desplegar todas sus capacidades y talentos, y sin duda verá mermadas sus posibilidades en su día a día. No podemos olvidarnos de que la salud emocional va de la mano de la salud física. Son dos caras de la misma moneda. No podemos entenderlas como dos compartimentos estancos. ¡La persona es un todo!

Por lo tanto, en el caso de los niños, tan importante es cuidar su salud física (su alimentación y calendario de vacunación, por ejemplo) como cuidar que sus necesidades emocionales de cariño, aceptación, reconocimiento, amor, confianza, respaldo, empatía, etc. queden cubiertas, para que en ese contexto desarrolle todo su potencial. ¡Es una gran responsabilidad! Sí, por eso es importante que los padres y toda la comunidad implicada en la educación de los menores sean conscientes de esta realidad.

Las emociones hablan: ¡escúchalas!

Que somos seres emocionales es un hecho que muchas veces olvidamos. Enorgullecernos de ser racionales no debe hacernos caer en el error de vivir de espaldas a las emociones. Eso únicamente trae problemas. Las emociones son buenas, nos permiten conocernos y siempre nos aportan información si sabemos escucharlas. Para esto último, debemos preguntarnos por ejemplo: “¿Qué me está queriendo decir esta rabia que siento?”, “¿Quizás que no debo permitir esta situación más pues me hace daño?”, “¿Que tengo que decir ¡basta!?”...

Ahora bien, una emoción mal procesada, reprimida, no legitimada, puede somatizarse en nuestro cuerpo y provocar enfermedades. ¿Cuántas veces se ha quejado tu hijo de dolor de barriga antes de ir al colegio? ¿O antes de un examen? ¿Alguna vez ha tenido ganas de vomitar, incluso? Seguramente en esos momentos habrás pensado: “Bueno, esto lo hace por no ir al colegio”. Has de saber que los dolores abdominales funcionales representan el 70 por ciento de los dolores de barriga de los niños.

En efecto, tu hijo sí siente dolor y sí tiene ganas de vomitar, incluso puede llegar a hacerlo. Por eso es

importante identificarlo para no someterle a pruebas diagnósticas innecesarias que no nos vayan a aportar nada de luz al problema, sino todo lo contrario, ya que reforzaremos en el niño la creencia de que efectivamente está enfermo. Debemos ir más allá y ver que ese niño presenta dolor abdominal en respuesta a una situación más o menos estresante. Es importante que los padres lo tengan en consideración para que no se centren en ese dolor puntual tras el desayuno, sino que traten de analizar la causa de su malestar.

Todo está interconectado

Una vez escuchadas las emociones que nos están causando mal, el paso siguiente es canalizarlas correctamente. Nunca se deben alimentar, ya que su adicción puede ser muy tóxica y afectar profundamente a nuestra salud física. Por el contrario, si nos sentimos bien, en paz con nosotros mismos, relajados y cuidamos una coherencia interna (es decir, lo que queremos de la vida, decimos de la misma y hacemos con nuestro día a día), ¡nuestra salud física será mejor sin duda alguna! En este punto cabría puntualizar que el sector médico debería hacer un esfuerzo en humanizar su profesión y no centrarse únicamente en los síntomas físicos, sino tratar de explorar más allá, pues todo está interconectado, y en los niños más aún.

Nada de ser víctimas de las circunstancias

Debe ser, pues, labor de padres y educadores el fomentar niños luchadores, positivos, proactivos en lugar de víctimas de sus circunstancias, capaces, y para ello es importante tener claro que esto únicamente es posible predicando con el ejemplo. ¿Te has parado a pensar que cada segundo de tu vida está teniendo un impacto en las emociones de tu hijo? Él te observa, te mira, está pendiente de tus reacciones, de tu forma de hablar, de lo que haces o no haces, de cómo lo haces... De ahí que sea fundamental que no repitas una y otra vez lo cansado que estás, no te quejes continuamente de tus dolores de cabeza o de tus contracturas musculares... Por el contrario, procura que te vea como un padre o madre capaz, positivo, proactivo y luchador. Gran lección podrás enseñarle cuando sabes afrontar con alegría, ánimo y optimismo la enfermedad, las trabas y las dificultades de la vida. Esto es lo que crea hogar, el “aroma” de cada familia, de cada casa. ¿Qué “aroma” se respira en la tuya?

+ INFO

AEIOU Coaching para Padres:
C/ Lázaro Cárdenas, 4. 08017
Barcelona. Tel.: 934 515 100.
www.coachingpadresaieou.com
www.luciamipediatra.com

5 acciones tuyas que potencian su salud emocional

¿Qué puedes hacer para mejorar la salud emocional de tu hijo? ¡Mucho! ¡Todo! No olvides que tú eres su mejor referente. Estos consejos, además, son básicos:

1 Acéptale tal y como es. No siempre es fácil, es cierto, porque hay circunstancias que muchas veces lo complican. Además, no podemos olvidar que los niños son seres libres y no han venido al mundo para que les hagamos a nuestra medida. Por eso, cuidado con la tendencia a proyectar nuestras frustraciones, nuestras expectativas y nuestros miedos en ellos.

2 Ámalo incondicionalmente. Darle el espacio para que sea quien es en realidad, no lo que tú quieres que sea, supone un acto de confianza, valentía y suma generosidad. ¿Y si pruebas también a decirle que le quieres? Háblale siempre mirándole a los ojos y escucha más allá de las palabras: ¿qué te está queriendo decir?, ¿qué emoción hay detrás de sus palabras?, ¿de qué es capaz tu hijo?, ¿cuáles son sus valores?

3 Acompañale y potenciale. Implica descubrir sus talentos, aquello que le hace único y especial, y ofrécele el contexto necesario para que pueda desarrollarlos al máximo, es decir, aliento, respaldo, fortalecimiento y refuerzo. Pon el foco en lo que hay, en lo que tiene, en lo que funciona y no en lo que falta, en lo que no marcha bien. Solemos subestimar el poder de reconocer y potenciar lo bueno. ¡Nos gusta demasiado la crítica! Además confía en sus propios recursos. Cuántas veces te has pillado pensando “él qué va a saber, yo ya sé lo que quiere, lo que le pasa, lo que necesita, lo que me va a decir...”, y qué pocas veces le preguntas lo que quiere, lo que le pasa, lo que necesita...



4 No le juzgues. Hacerlo le hace daño y te hace daño. Cada vez que lo haces dañás la relación. Para disfrutar de una relación sana, saludable, fuerte y sólida, ten presente que el juicio rompe la conexión, el vínculo, y todo se hace más difícil porque hay desencuentro. Cuidar la salud de la relación con tu hijo hace que crezca emocionalmente fuerte.

5 Emocional. Educar es emocionar. Trata de llegar a su corazón, hazle sentir importante, fuerte, capaz, aceptado. Y confía de verdad en él, porque este es el mayor regalo que un padre puede hacer a sus hijos.