

Educar con diálogos emocionales (Annie Reibein. “Despierta la inteligencia emocional en niños”)

La forma en la que educamos tiene influencia directa sobre el desarrollo de las capacidades de nuestros hijos. Por ese motivo es muy importante establecer normas claras en el hogar y dar a nuestros hijos ejemplos paternos de cómo comportarse, puesto que ellos se comportarán de forma muy semejante a nosotros.

En la práctica, debemos establecer un diálogo emocional constante mientras formamos el carácter de nuestros hijos, es decir, hablarles continuamente en términos de emociones. Preguntas sencillas como **Cuéntame algo bueno que te pasó hoy o algo malo** van a conducir al niño/a por el camino de las emociones. **Noto que estás enfadado con tu hermano ¿qué pasó?** En tu diálogo tiene que haber permiso para expresar lo que él siente sin ser juzgado ni condenado.

Otro aspecto importante es aprender a escuchar, para que el niño/a se sienta validado. En estas conversaciones con nuestros hijos deberemos conducirles poco a poco para aprendan como deben manejar sus sentimientos y qué hacer con ellos.

Como padres también debemos expresar nuestros sentimientos, nuestra alegría por lo bueno que sucede y nuestra tristeza por lo malo. Igualmente las expresiones de amor deben ser claras para con los niños, ya que ellos imitan el 90% de lo que ven. Si tu hijo/a ve que eres compasivo, amable y respetuoso, él hará lo mismo.

Un saludo. Victor Cordero Sancho (maestro de Educación Física).