



La mayor parte de los modelos de conducta se aprenden, sobre todo de los padres y las personas que rodean al niño. Para conseguir que el niño desarrolle su competencia emocional será, por lo tanto, imprescindible que los padres cuenten con la suficiente información como para poder desarrollarla en sí mismos y hacer que los niños también la aprendan y desarrollen. Si los padres son maduros e inteligentes emocionalmente y van aceptando progresivamente las cualidades tan positivas que tiene su hijo, éste recibirá mensajes positivos que le permitirán entender las consecuencias de sus conductas y por qué estas son o no favorables. La educación emocional empezará, de hecho, desde el hogar.

Los niños se irán formando en la madurez emocional a medida que los adultos les enseñen y practiquen con ellos. Son aspectos claves en este camino el hecho de manifestarles confianza, ser sinceros sobre lo que se les dice o evitar el control excesivo, a la vez que saber ponernos en su lugar para saber cómo se sienten, alentarles a decir lo que les gusta o desagrada y animarles a iniciar conversaciones y juegos con otros niños.

Los padres deben tener siempre presente que los niños aprenden poco a poco y que ellos son la principal fuente de información; es allí donde radica la importancia de formar y educar para poder adquirir una mejor madurez emocional; habilidades que no sólo les servirán para desenvolverse en la escuela y tener amigos, sino para toda la vida.

Los niños van avanzando desde la primera infancia, donde están más centrados en sí mismos, a ser cada vez más sociables, les encantan cada vez más los juegos colectivos y disfrutan de las relaciones sociales, pero este desarrollo radica en un buen aprendizaje. En el primer año de vida lo importante será prestar una gran atención a sus señales (su contacto visual, la sonrisa, las expresiones faciales, el llanto, sus movimientos...) y “escuchar” sus demandas, aunque las digan sin palabras. Los niños con síndrome de Down requieren un gran esfuerzo para interpretar correctamente las emociones y expresarlas de forma clara. Por esta razón, desde el comienzo de la vida, es importante que los adultos se fijen en las señales que muestran para proporcionarles una respuesta clara y les animen a expresar sus sentimientos mediante la mirada y los gestos corporales en un

comienzo.

Según Vargas y Polaino-Lorente (2001) el ser humano necesita establecer vínculos afectivos con otras personas, ya que el aprendizaje comienza precisamente ahí, con la presencia y proximidad física, el contacto, el calor y la caricia de las figuras de apego. Sólo a partir de dicha vinculación el niño desarrollará la conducta exploratoria, la imitación y la identificación, que serán las principales fuentes de su aprendizaje. En definitiva, las primeras experiencias tienen una gran repercusión en el futuro desarrollo emocional, cognitivo y social del niño.

Cuando el niño va creciendo los padres pueden en ocasiones brindarle una ayuda excesiva anticipando sus necesidades, intuyendo lo que éste necesita emocionalmente, sin que llegue siquiera a expresarlo de una u otra forma. Será, por lo tanto, un objetivo a tener en cuenta el hecho de “no darle todo hecho”, sino facilitar momentos de calma donde el niño pueda ir expresando lo que quiere, que se sienta respetado para ir siendo cada vez más autónomo y consiguiendo metas por sí mismo.

Para desarrollar la Inteligencia Emocional, ¿qué habrá que tener en cuenta?

En las emociones hay distintos componentes que se mezclan y relacionan entre sí y que hacen de ellas una de las grandes cualidades del ser humano.

Cuando una persona se “emociona”, esto puede advertirse en varios aspectos:

Sus conductas: ante una emoción realizamos gestos faciales, decimos algo o nos movemos de un lado a otro. Estas expresiones pueden verlas los demás y, por lo tanto, nos comunicamos también por medio de ellas. Si los niños aprenden a reconocer estas señales será un gran paso para saber etiquetar emociones, ponerles nombre. Sin embargo, en multitud de ocasiones los sentimientos no suelen expresarse verbalmente, sino a través del tono de voz, los gestos, miradas, etc. La clave para reconocer las emociones reside también en la destreza para interpretar el lenguaje corporal, habrá que hacerles prestar una gran atención a estas señales para que aprendan a discriminarlas.

Sus signos corporales: unas u otras emociones inducen respuestas muy distintas en nuestro cuerpo como, por ejemplo, la aceleración del ritmo cardiaco, la sudoración, los movimientos del estómago o la tensión de los músculos. Cuanto mejor conozca el niño lo que le sucede ante cada emoción, mejor sabrá controlarlas y cambiarlas, si es necesario, por otras más adecuadas.

Sus pensamientos: lo que se piensa en cada situación influye notablemente en cómo se resuelva. Si los niños aprenden a sentirse capaces para salir airoso de situaciones que ahora contemplan como difíciles, se sentirán más seguros e intentarán resolverlas, prestando atención a lo que se dicen a sí mismos. Aquí entra también en juego lo que los adultos les decimos sobre lo que pueden hacer,

lo que se les da bien y lo que deben intentar explorar. Comentarios como “Lo vas a hacer bien”, “Tu puedes” o “Qué bien te ha salido” son siempre mucho más gratificantes para ellos y les impulsarán a tener un mejor autoconcepto de sí mismos.

En el programa que se presenta se pretende trabajar primero las habilidades básicas de las emociones para, una vez puestas en práctica, aprovecharlas para trabajar otras capacidades más “laboriosas” que incluyen a las anteriores.

Si tienes alguna duda, escribe a nuestros [Consultores](#)