

Salud emocional en la niñez

Orientación para padres

Coordinadores • Norma Angélica Ortega Andrade • Rubén García Cruz
• Mucio Alejandro Romero Ramírez • David Jiménez Rodríguez
• Andrómeda Ivette Valencia Ortiz • Ana María Rivera Guerrero



Salud emocional en la niñez

Orientación para padres

Instituto de Ciencias de la Salud

Área Académica de Psicología



CONSEJO
EDITORIAL

Este libro fue impreso con recursos de PROFOCIE 2015.

Salud emocional en la niñez

Orientación para padres

Coordinadores

Norma Angélica Ortega Andrade

Rubén García Cruz

Mucio Alejandro Romero Ramírez

David Jiménez Rodríguez

Andrómeda Ivette Valencia Ortiz

Ana María Rivera Guerrero



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Pachuca de Soto, Hidalgo, México

2022

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Adolfo Pontigo Loyola
Rector

Octavio Castillo Acosta
Secretario General

Marco Antonio Alfaro Morales
Coordinador de la División de Extensión de la Cultura

Adrián Moya Escalera
Director del Instituto de Ciencias de la Salud

Fondo Editorial

Asael Ortiz Lazcano
Director de Ediciones y Publicaciones

Joselito Medina Marín
Subdirector de Ediciones y Publicaciones

Primera edición electrónica: 2022

D.R. © UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO
Abasolo 600, Col. Centro, Pachuca de Soto, Hidalgo, México, C.P. 42000

Dirección electrónica: editor@uaeh.edu.mx

El contenido y el tratamiento de los trabajos que componen este libro son responsabilidad de los autores y no reflejan necesariamente el punto de vista de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

ISBN: 978-607-482-703-3

Esta obra está autorizada bajo la licencia internacional Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada (by-nc-nd) No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Para ver una copia de la licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Hecho en México/Printed in México

Contenido

Introducción	6
Capítulo 1. La familia en el desarrollo emocional del niño Norma Angélica Ortega Andrade, Rubén García Cruz y Andrómeda Ivette Valencia Ortiz	7
Capítulo 2. Comprensión emocional en el niño Mucio Alejandro Romero Ramírez, David Jiménez Rodríguez y Génesis del Rocío Vázquez-Tagle Gallegos	21
Capítulo 3. Padres e hijos: crianza positiva y apego David Jiménez Rodríguez, Claudia M. González Fragoso y Rubén García Cruz	31
Capítulo 4. Ingredientes para la salud emocional en la familia. Actividades para practicar Andrómeda Ivette Valencia Ortiz y Ana María Rivera Guerrero	43
Referencias	56

Introducción

La familia, como formadora primaria del proceso educativo, representa un espacio fundamental donde los padres de familia y los hijos interactúan en diversas situaciones cotidianas, en una convivencia diaria que posibilita el intercambio de variadas emociones. Contar con una herramienta de ayuda como esta obra permite a cada integrante de la familia ejercitar en forma favorable la identificación de las emociones y reconocer cómo estas se presentan cuando se relacionan entre sí tanto padres como hijos. Asimismo, con ejemplos sencillos, es posible reconocer algunas recomendaciones que permiten disfrutar en familia de nuevas maneras para expresar y conducir sanamente estados de tristeza, enojo, alegría, amor y miedo, entre otros.

A lo largo de la lectura, padres e hijos se irán dando cuenta de cómo las emociones varían dependiendo del momento en que se encuentran, por lo que reconocerlas adecuadamente es el primer paso para comprenderlas y poder regularlas positivamente, lo cual se puede lograr a través de una serie de ejercicios como los que aquí se muestran. Es tarea de los padres y de cada uno de los hijos continuar enriqueciendo con más ejercicios las opciones para regular emociones en la vida diaria.

Uno de los fines en la familia es establecer lazos afectivos sólidos, dirigidos a la búsqueda del bienestar del otro a través de las propias acciones; por eso este texto constituye una valiosa ventana para mirar al interior de la familia y reconocer algunas de las posibilidades que se tienen para integrarse de una manera armoniosa entre sí, además de poder mirar hacia el exterior a fin de relacionarse en forma más asertiva con la sociedad y ser modelo de una convivencia saludable.

Capítulo 1

La familia en el desarrollo emocional del niño

Norma Angélica Ortega Andrade

Rubén García Cruz

Andrómeda Ivette Valencia Ortiz

Cuando tomaste la decisión de formar una familia quizá no sabías todo lo que implica. Para adentrarnos en el viaje del desarrollo de una familia vale la pena recordar que desde el inicio de la humanidad, la familia ha sido por naturaleza el núcleo principal de la sociedad. Su valor se encuentra en los lazos afectivos que se establecen entre sus miembros y en el impacto que esta tiene en la forma como aprendemos a convivir con los demás. Las leyes y la sociedad la consideran un factor básico del desarrollo de la vida humana y los integrantes de la misma la conciben como su principal soporte emocional, donde el crecimiento personal se hace visible, convirtiéndose esta en una de las principales fuentes de seguridad para dar dando paso a la autonomía personal.

Es en la familia donde se inicia la aventura de la vida, donde se despiertan las primeras experiencias, donde se gestan los valores que caracterizan al ser humano; también se dará pie a la convivencia, al establecimiento de normas y límites, pero sobre todo será en familia donde los niños aprenderán acerca de sus emociones y las de otras personas. Es por eso que queremos aportarte una serie de herramientas que te permitan desarrollar emociones saludables en tus hijos, en tu pareja, después de ti y así beneficiar a tu familia.

Sabías que...

La familia es reconocida con un valor tan importante que la Declaración de los Derechos Humanos, en su artículo 16.3, la considera como el elemento natural y fundamental, digna de derechos para la protección de la sociedad y del Estado. También refiere que todos los ciudadanos, niños, jóvenes y adultos tienen derecho a un tipo de vida que garantice su bienestar y el de los suyos.

Entendiendo las emociones

Aunque todos experimentamos emociones y hablamos de ellas directa o indirectamente a lo largo de toda la vida, definir las y entenderlas es el primer paso para saber cómo utilizarlas en el propio desarrollo y el de la familia.

Es posible entender a las emociones como reacciones para adaptarse a diferentes personas, situaciones, objetos e inclusive ante recuerdos o expectativas del futuro, de esta manera el cuerpo reacciona generando un cambio en distintos sistemas; produce la liberación de sustancias en el cerebro y en la sangre y propicia también cambios en los músculos y en la expresión facial, en el tono de voz y por supuesto en la conducta.

Las emociones tienen una función adaptativa, es decir, son una brújula para saber cómo reaccionar ante los sucesos y son el principal instrumento con el cual es posible ajustarse a lo que sucede en las relaciones interpersonales, por lo tanto, son la herramienta más importante con la que los hijos cuentan para enfrentarse al mundo.

Ahora es posible saber que no importa cuántos años tienes, dónde vives, de qué comunidad provienes, a qué te dedicas o cuánto tiempo pasan tus hijos contigo, pues se ha identificado que algunas emociones son experimentadas por todos; así, se les ha llamado emociones universales y biológicamente básicas, y estas forman parte del equipo con el que cuentan los niños, pero saber utilizarlas adecuadamente es parte del trabajo que se desarrolla en la familia. Algunas de dichas emociones son la alegría, el miedo, el enojo, la tristeza, el asco y la sorpresa.

Aunque las emociones son distintas es posible identificar que sirven para

adaptarse a lo que está sucediendo, ayudando a preparar comportamientos diferentes.

Emoción	Función
Alegría/felicidad	Acercamiento a otros, reproducción
Miedo	Protección
Enojo/ira	Destrucción, defensa
Tristeza	Reintegración, valoración
Asco	Rechazo
Sorpresa	Exploración

Además de ayudar a la adaptación de circunstancias, las emociones también permiten predecir cómo será la conducta propia y la de los demás ante determinados acontecimientos, por lo tanto, también tienen una importante función social, es decir, ayudan a relacionarse entre sí. De esta manera, las emociones funcionan como semáforos que indican a los demás si deben seguir avanzando hacia otros o si es mejor detenerse y esperar.

Reconocer y expresar las emociones es fundamental en la familia. Gracias a esto podemos adaptarnos al medio ambiente y a las diversas circunstancias de la vida.

Saber cómo expresar las emociones, en qué intensidad, en qué lugar y ante qué personas también tiene una función social. Esta capacidad para saber la forma adecuada de expresar las emociones se va aprendiendo con el tiempo y con la práctica, y es un ingrediente fundamental para desarrollar buenas relaciones entre las personas, a veces es importante la inhibición de ciertas emociones o bien de

su intensidad, mientras que en otros momentos es necesario compartir y expresar la emoción experimentada. Enseñar esta habilidad a los hijos permitirá tener una brújula social para saber hacia dónde deben dirigir sus respuestas.

Para imaginar la inhibición de emociones veamos el siguiente ejemplo: imagina por un momento que te encuentras en el festival de la escuela de tus hijos, justo cuando tu pequeño está por recitar un hermoso poema que escribió para ti, y de repente suena a todo volumen tu celular. Evidentemente no es el momento propicio para que el celular suene, pues tomar esa llamada no te permitirá ver a tu hijo y es probable que el ruido afecte su concentración. Una alternativa para evitar esto, es que antes de entrar al festival pongas tu teléfono en silencio o simplemente apagarlo para evitar interrupciones.

En el mismo ejemplo, imagina que antes de llegar al festival, mientras manejabas rumbo al colegio de tu hijo, un automóvil se te cierra en la avenida y tienes que frenar bruscamente para evitar un accidente. Estás muy molesto por la forma en que el otro conductor maneja. Al llegar al festival te das cuenta que el mal conductor es la mamá del mejor amigo de tu hijo, quien está por recitar el poema que ha preparado para ti. Al igual que con el ejemplo del celular, expresar tu molestia a la mitad del festival, gritando o agrediendo a la conductora en la escuela de tu hijo no te permitiría disfrutar del momento, afectaría la concentración de tu hijo y sería una conducta fuera de lugar de tu parte. Debido a la capacidad de regulación que vamos desarrollando con el tiempo, puedes hacer un balance y decidir expresar tu molestia más tarde, bajar la intensidad de la emoción, e incluso olvidarte por un momento del desagradable incidente y concentrar tu atención en lo que tu hijo está haciendo. De esta manera, la inhibición temporal de la molestia resulta socialmente más adaptativa que explotar de enojo con la mamá del mejor amigo de tu hijo a la mitad del festival escolar.

Por otra parte, las emociones tienen dirección (agradable o desagradable) e intensidad (baja o alta) y por eso se relacionan fuertemente con la motivación para la realización de actividades y el logro de objetivos. Imagina un termómetro, justo como los que utilizamos para medir la temperatura de los niños, solo que en este caso lo usaremos para medir la emoción. Así que cuando algo nos sucede podemos identificar que si la emoción es muy baja en el termómetro estaremos poco motivados para realizar la actividad, pero cuando la emoción es

elevada la motivación también aumenta. Basta con que recuerdes la dirección e intensidad de la emoción de tus hijos cuando les dices que es momento de hacer algo desagradable, por ejemplo la tarea, en comparación con la dirección y la intensidad cuando les dices que realizarán algo que les agrada, por ejemplo ir a comer un helado. ¿Cuál de las dos actividades los motiva más?

Sabías que...

La dopamina es un neurotransmisor (sustancia que se encuentran en el cerebro), asociado con emociones gratificantes como alegría, confianza, entusiasmo, optimismo, satisfacción, vitalidad y también con la motivación. La falta de dopamina se relaciona con emociones como la tristeza, el miedo, el enojo y la negatividad, así como a la falta de motivación.

La familia como primer contacto emocional

¿Sabías que los padres son quienes más influencia tienen en la experiencia y la expresión de las emociones de los hijos?

Es interesante mencionar que cuando tu hijo nace y se inserta en la familia que has estado construyendo, comienza a darse cuenta y a aprender, conforme crece, que en ocasiones puede estar triste, enojado o feliz. También se da cuenta que el aprendizaje de estas emociones lo llevan a actuar de diversas formas, las cuales pueden manifestarse en conductas agradables o desagradables al momento relacionarse con sus hermanos, con papá o con mamá. Por ejemplo, si papá o mamá explotan cuando están enojados, él aprende a reaccionar de la misma forma ante una situación similar. Por el contrario, si ante un momento de enojo, papá o mamá expresan su molestia sin agresividad y dan respuestas para una solución favorable, entonces aprenderá poco a poco a regular esa emoción.

En las relaciones cotidianas, cuando los padres y demás miembros de la familia muestran cariño, alegría, gratitud, preocupación por los otros, el pequeño imitará de manera natural este tipo de comportamiento. Es decir, tus respuestas cotidianas y la forma en que interactúas con los demás, le mostrarán el ejemplo a seguir a tu hijo para tener seguridad, confianza, autonomía, respeto por sí mismo y por los demás integrantes de la familia.

La expresión de tus emociones funciona como un espejo mediante el cual tus hijos aprenderán a reconocer, expresar y a manejar sus propias emociones en la vida cotidiana.

¿Has observado que cuando te relacionas con tu pareja o tus hijos, las emociones son el centro de lo que piensas, dices y haces?, ¿te has dado cuenta que de manera natural puedes identificar cuando tu hijo está contento, enojado o triste? Esto se debe a que desde que nacemos y nos insertamos en una familia el cerebro está preparado para identificar, reaccionar y responder ante estas emociones porque son las que nos permiten adaptarnos a la vida; pareciera que las traemos grabadas en el cerebro y por eso somos capaces de reaccionar ante la sonrisa de otra persona. Vemos cómo los bebés reaccionan con una sonrisa cuando les sonreímos y les mostramos afecto. Muchas de estas emociones son reconocibles porque las expresamos con el rostro, convirtiéndose en un termómetro para padres e hijos.

Si observas podrás darte cuenta que cuando tu hijo es bebé la expresión de su rostro cambia de modo predecible y significativo. Si tú, como madre o padre, saludas a tu bebé con una sonrisa, él suele responder sonriendo; en cambio, cuando te encuentras cansado o distraído y le cargas en tus brazos bruscamente el bebé frunce el ceño. Entonces, estas expresiones de alegría, aceptación y amor, o bien de desagrado, son percibidas desde el nacimiento.

Cuando los hijos se percatan de que sus padres son sensibles a sus necesidades, se muestran afectuosos, les es más fácil controlar sus emociones y por lo tanto sus conductas, entonces, estos niños son más capaces de ser emprendedores, creativos, responsables de sí mismos y con iniciativa, además tienen mayores niveles de autoestima y desarrollo moral, son más seguros. Pero si en tu papel de padre o madre no favoreces el desarrollo de sentimientos, de afecto, y no muestras cómo enfrentar los problemas de manera sana y adecuada a la edad de tu hijo y en el contexto correspondiente, puedes estar provocando en él sentimientos de desconfianza, temor ante la vida, e incapacidad para conocer, expresarse y actuar de acuerdo con sus sentimientos, desencadenando otras conductas problemáticas, como berrinches, conductas agresivas o desobediencia, y mentir durante la infancia hasta llegar al consumo y abuso de sustancias, robar, intimidar a otros, promiscuidad, deserción escolar y actividades delictivas

en la adolescencia. Como puedes ver, estos problemas parecen muy sencillos al principio, pero conforme los hijos crecen las dificultades pueden crecer con ellos, sobre todo si no se toman medidas de prevención, o bien, si no damos la atención necesaria ante las primeras señales de alarma. La falta de regulación y adecuada expresión de emociones están presentes en las dificultades antes mencionadas, por lo tanto, la mejor manera de prevenirlas es trabajando diariamente con los hijos el fortalecimiento de la expresión saludable de las emociones a través de la convivencia diaria.

A través de la convivencia diaria y de las muestras de afecto infundes en tu hijo la certeza de sentir que la vida tiene valor y el mundo tiene sentido. Como podrás percatarte, tú y tu familia son quienes proporcionan la fuerza suficiente para enfrentarse a las malas experiencias, a las dudas y a los miedos. Esto también contribuye a desarrollar en tu hijo habilidades para hacer las cosas, para ser emprendedores, activos y eficientes, así como, para ser felices. De ahí el gran valor de la familia y lo que sucede al interior de ella.

La convivencia se da cuando dos o más personas mantienen una relación entre ellas, basada en el respeto, la equidad, la solidaridad, el sentido de pertenencia y la capacidad para reconocer sus diferencias, para que entre todos puedan construir acuerdos que los lleven a un bienestar en conjunto. Precisamente por estas características la convivencia familiar genera el ambiente idóneo para el aprendizaje de la expresión emocional saludable.

Para establecer un ambiente de respeto crea una rutina en casa donde se puedan sentar como familia a platicar de los temas más importantes de la semana. Permitan que todos los integrantes expresen su opinión sin interrumpirlos o criticar sus comentarios. Esto ayudará a que los hijos sientan que se respeta su opinión y ayudará a través del ejemplo a observar cómo papá y mamá también saben esperar su turno.

En cuanto a la equidad, es posible establecer un ambiente familiar donde todos sean valorados por igual, evitando hacer diferencias en el trato o en la forma como los padres se expresan de sus hijos dependiendo su género, sus habilidades, su lugar de nacimiento (por ser el mayor o el menor). Una forma de lograrlo es evitando la crítica y la comparación entre hermanos, estableciendo pautas de conducta similares para todos los integrantes de la familia (siempre considerando

las edades de cada uno), esto ayudará a expresar con libertad las emociones.

Respecto de la solidaridad, procura trabajar en familia, por el bien común y apoyando a cada integrante en sus objetivos y metas, abrazando sus proyectos y sueños como si fueran los tuyos; es una forma maravillosa de enseñar a tus hijos el valor de la solidaridad. Esto se puede practicar en actividades cotidianas como el compartir un juguete, la comida, ayudarle a nuestro hermano a realizar una tarea, etcétera.

Es importante también que promuevas el sentido de la pertenencia, ya que esta fomenta la capacidad de identificarse con ciertos valores y costumbres, identificando que mi lugar está en esta familia. Esto se logra cuando cuentas anécdotas sobre el embarazo, nacimiento o algún evento significativo de tus hijos, haciéndoles saber lo que hace única y especial a tu familia y cómo ellos contribuyen a lograrlo.

Asimismo, considera el establecimiento de diferencias y acuerdos entre los miembros de la familia, recuerda que vivir juntos no implica que todos deban tener el mismo punto de vista, en especial cuando tus hijos entran a la adolescencia. Una excelente oportunidad para moldear las emociones es justamente cuando identificamos puntos de vista distintos u opuestos, es justo en ese momento cuando debemos trabajar por establecer decisiones tomadas en conjunto, considerando como una prioridad el bien de la familia y no solo nuestros deseos individuales. Para practicarlo es importante escuchar sin interrumpir, solicitar alternativas de solución y, en conjunto, tratar de identificar en qué puntos estamos de acuerdo.

Bienestar emocional y sus bondades para la familia

Es normal identificar diferentes momentos en las familias, algunos nos llenan de alegría y satisfacción, mientras que otros ponen a prueba nuestra capacidad para ser tolerantes y manejar momentos difíciles. Sin embargo, todos estos momentos tienen en común que las emociones estuvieron presentes en ti y en los demás miembros de tu familia.

El bienestar emocional se ha considerado como la capacidad para estar en armonía y desafiar los retos de forma positiva en la vida. La familia ha sido considerada como la primera escuela y el pilar más importante para el aprendizaje

emocional. Tal denominación se debe a que en esta se transmiten e intercambian afectos, sentimientos, estados de ánimo, expresiones y reconocimiento de las emociones de sí mismo y de los demás, algo que favorece la forma como regulamos las emociones.

El bienestar emocional en la vida de la familia se interpreta como estados de felicidad, armonía y seguridad, propiciando pensamientos y acciones positivas hacia uno mismo y hacia los demás. El aprendizaje de la expresión emocional sana entre los miembros de la familia, debe construirse teniendo en cuenta la relación del mundo externo e interno de cada una de las personas que conforman la vida familiar.

Para una familia, la felicidad no está en las cosas, sino en los momentos de calidad que pasan juntos.

La emocionalidad sana beneficia a todos los miembros de la familia generando cambios positivos para los padres e hijos, por lo que se genera un ambiente favorable para la comprensión y la empatía.

Indicador de beneficio en la familia	Beneficio para los padres o el tutor	Beneficio para los hijos
La comunicación positiva basada en el respeto.	Permite que establezcas límites y reglas.	Permite expresar diferentes opiniones e inquietudes a los integrantes de la familia.
El desarrollo de la creatividad.	Incorporar nuevas formas de actuar de acuerdo con los intereses de la familia (comida variada, música divertida, hacer proyectos juntos, etcétera).	Sorprender a los padres y hermanos con regalos hechos por ellos mismos.
Eficiencia en el desarrollo de las actividades implicadas en la convivencia familiar.	Ayuda a establecer rutinas y hábitos (hora de levantarse, cepillarse los dientes, hora de hacer la tarea, labores en casa, etcétera)	Favorece la autonomía y la independencia al sentirse capaces de tener responsabilidades acordes con la edad.
Reduce la intensidad de las emociones negativas y sus efectos nocivos para la salud.	Ayuda a expresar la molestia ante el mal comportamiento de los niños de forma positiva, sin agresión física y/o verbal, evitando también enfermedades relacionadas con el estrés, como gastritis, colitis, insomnio, dolor de	Ayuda a expresar molestias con sus hermanos (incluso amigos) sin llegar a la agresión, practicando la resolución no violenta de conflictos y evitando enfermedades como gastritis, colitis, insomnio, dolor de cabeza, entre otros.

Indicador de beneficio en la familia	Beneficio para los padres o el tutor	Beneficio para los hijos
	cabeza, entre otros.	
El aprendizaje para saber cómo enfrentar las situaciones adversas y reponerse con éxito.	Permite ser ejemplo para los hijos al mostrarles que las dificultades siempre estarán presentes, pero que es posible sobreponerse a ellas y aprender de estas experiencias.	Permite que los niños aprendan de sus experiencias cotidianas sin sentirse frustrados o poco capaces, con la posibilidad de que resuelvan por ellos mismos los retos de su entorno.
El mejoramiento de las funciones biológicas del organismo, manteniendo un buen estado de salud.	Se liberan sustancias en el cerebro que permiten disfrutar de la vida cotidiana reduciendo el estrés y protegiendo las funciones del organismo.	En los niños ayuda al disfrute y adecuado crecimiento y desarrollo físico.
Vínculos de calidad que repercuten en el desarrollo psicológico.	Permiten sentir interés en las necesidades de los miembros de la familia, por lo que es posible sentirse unidos a ellos.	Permite identificar a mamá y a papá (y otros miembros de la familia) como personas que pueden cuidar y proteger.
El desarrollo de una empatía sana.	Permite ver la vida desde los ojos de los hijos, entendiendo sus emociones, sus necesidades y su forma de reaccionar, por lo que se puede perdonar y comprender mejor al otro, evitando la venganza, el	Permite valorar los esfuerzos de los cuidadores y de otros integrantes de la familia, por lo que es posible expresarles cariño y afecto. Es más fácil, entonces, perdonar y comprender mejor al otro, evitando la venganza, el rencor y el resentimiento.

Indicador de beneficio en la familia	Beneficio para los padres o el tutor	Beneficio para los hijos
	rencor y el resentimiento.	

La emocionalidad sana es un estilo de vida inteligente que previene la violencia y las conductas negativas entre los miembros de la familia.

Recomendaciones para recordar:

- Se pueden expresar emociones positivas al sonreír, abrazar, bailar, y con la expresión de elogios y cumplidos.
- Compartir promueve la solidaridad en la familia.
- Platicar sobre las experiencias que le hicieron sentirse feliz y agradecer porque han sucedido así.
- Es importante permitir que los hijos expresen sus emociones con libertad y prestar atención a lo que dicen.
- Enseñarles que las emociones también se expresan con muestras físicas de afecto (abrazar, besar, sonreír, etcétera).
- La próxima vez que te sientas enojado aprovecha la oportunidad para dar el ejemplo de cómo puedes tranquilizarte antes de gritar, golpear u ofender a otra persona. Esto puedes hacerlo respirando, o bien, dando tiempo retirándote del lugar para tomar la situación con calma antes de hablar.
- Se puede realizar otra actividad que distraiga de la situación causante del enojo, una vez que se ha hablado sobre lo que molestó o preocupó.
- Cuando otro se siente triste es conveniente que se le permita que hable sobre lo que le causa la tristeza, dejarle llorar si es necesario. Abrazarle y mostrarle apoyo.
- Asimismo, cuando siente temor por algo se le debe escuchar, permitir que lo exprese y buscar una solución juntos.

“Los padres podemos construir un clima emocional basado en respeto, colaboración, cumplimiento de reglas, normas y amor, para que el niño o la niña se sienta seguro y amado.”

Ortega, García y Valencia

Capítulo 2

Comprensión emocional en el niño

Mucio Alejandro Romero Ramírez

David Jiménez Rodríguez

Génesis del Rocío Vázquez-Tagle Gallegos

Comprender el mundo que nos rodea es de suma importancia para potenciar el desarrollo integral de los niños. Es trascendental que los padres consideren el desarrollo emocional de los hijos como un elemento muy importante para su posterior desenvolvimiento en la sociedad a lo largo de todas las etapas de su vida. Desde su nacimiento, el niño es capaz de relacionarse con otros, pero el aprendizaje y desarrollo de sus habilidades sociales será posible siempre y cuando haya alguien a su lado, es así como los padres deben estar disponibles para establecer y enriquecer dichas relaciones sociales.

Las experiencias emocionales que los niños tienen de los padres en los primeros años de vida implican una enorme influencia a favor del desarrollo de habilidades sociales, en especial durante los primeros años de vida.

“Un padre le dice a su hijo: ten cuidado.
El hijo responde: ten cuidado tú, recuerda que yo sigo tus pasos.”
Anónimo

Cuando los hijos son bebés se encuentran en una etapa muy importante de desarrollo; a esta edad el sistema nervioso aún se observa inmaduro, al igual que su cerebro y el resto del cuerpo. Es un tiempo en el cual los hijos todavía no

pueden regular por sí mismos sus emociones y quedan a merced de reacciones emocionales intensas. Una de las formas o estrategias en que los bebés pueden regular estas emociones es cuando otra persona les enseña. Por ejemplo, el hablarle al bebé, abrazarlo o arrullarlo tiene como objetivo tranquilizarlo y permitirle establecer la calma en situaciones de necesidad, hasta que pueda ir aprendiendo a regular por sí mismo sus emociones.

Al estar a cargo de la educación de los hijos, uno de los retos como padres es desarrollar la capacidad para ponerse en el lugar del otro y comprender qué es lo que necesita el hijo, considerando sobre todo la etapa de desarrollo del bebé. Recuerda que por su corta edad aún no puede expresarse con palabras, y su comunicación es a través de gestos, miradas, movimientos, llantos y sonrisas. Como adultos las respuestas emocionales deben estar en sintonía con el estado interior del bebé, es importante saber que el bebé influye en las emociones del padre tanto como este es capaz de influir en las respuestas emocionales de su hijo. Con el paso del tiempo, meses más tarde, los bebés iniciarán por sí mismos la autorregulación afectiva. Esto significa, por ejemplo, que si un niño llora sin ser consolado por mucho tiempo se encuentra solo en el aprendizaje del paso del malestar a la calma y al bienestar. Ese bebé aumenta las probabilidades de llegar a tener dificultades para auto calmarse, no únicamente en sus primeros meses sino a lo largo de todo su desarrollo.

“Dime y lo olvido,
enséñame y lo recuerdo,
involúcrame y lo aprendo.”
Benjamín Franklin

Por lo anterior, es necesario considerar que, desde el nacimiento, los niños van teniendo conciencia de sus propias emociones a partir de las acciones cotidianas, también las interacciones con los otros les ayuda a comprender las consecuencias de no regular lo que sienten, es decir, los hijos serán capaces de relacionar algunos hechos o situaciones con diferentes emociones que ellos perciben en sí mismos y con las que perciben en los demás; de igual forma irán aprendiendo cómo comportarse en años más avanzados de su desarrollo. Con

respecto de la influencia del ambiente familiar, es este lugar donde los niños comienzan a reconocer las distintas formas y los tipos de emoción, a partir de la expresión del rostro de sus padres. Desde pequeños empiezan a establecer acciones en torno a lo que observan en la expresión de los demás, esto se aprende y se practica principalmente en la interacción con los padres, con los hermanos o personas cercanas, y también dependerá de la maduración física. Por ejemplo, describiremos un evento cotidiano: cuando un niño, acompañado por su madre, llega a caerse durante sus primeros pasos, el pequeño busca y observa el rostro de la mamá, si la expresión de ella es de susto o preocupación desmedida, el niño se alarmará y probablemente llorará por la inseguridad, en tanto, si la expresión de la madre es de una sonrisa que lo anima a levantarse y continuar, es muy probable que el niño reaccionará con calma y extenderá los brazos para que le ayuden a levantarse o él se levantará para continuar caminando.

Por esta razón, las acciones que los hijos presentan en torno a los otros y hacia sí mismos promueven un cambio en la manera de abordar las diferentes situaciones que viven dentro de casa y en el contacto social. La forma como ellos han de poner de manifiesto distintos tipos de emociones varía sustancialmente dependiendo del comportamiento previo y del tipo de situación al que se estén enfrentando. Esto lleva a que se produzcan logros importantes en los hijos, tanto en la comprensión de las emociones propias, como la de los otros. Este punto posibilita que los hijos sean capaces de regular sus emociones, facilitando las respuestas empáticas (donde ya considera al otro como parte importante de su respuesta). Retomando el mismo ejemplo del niño, pero que ya camina bastante bien porque ha pasado tiempo y ha madurado, en algún momento que llegue a caerse o lastimarse seguramente tratará de no alarmarse, de mantenerse en calma y, muy probablemente, de sonreírle a la mamá o a quien está cerca para indicarle que no ha pasado nada de riesgo y continuará con sus actividades.

Los padres deben tener en cuenta que, desde edades tempranas, sus hijos van comprendiendo las emociones y tomando decisiones con respecto de lo que puede suceder a partir de las mismas. Los niños en edad preescolar se vinculan a situaciones cada vez más diversas, las cuales generan distintas emociones. Es importante comprender que es un reto constante para los hijos convivir con otros niños de la misma edad que pudieran tener desarrolladas

habilidades apenas descubiertas por ellos, o bien, estar con quienes aún no alcanzan a tener las mismas destrezas. Así, los niños comienzan a ajustar sus reacciones para adecuarlas a la situación específica que enfrentan y a los propios deseos de alcanzar metas determinadas, en busca de respuestas coherentes a las demandas de las situaciones. Cuando ubiquemos que nuestros hijos están en esta situación, es tiempo inmejorable de promover el manejo de las emociones. A manera de ejemplo: cuando en la convivencia escolar un niño se encuentra con un compañerito que le da un golpe, recordará que en casa y en la escuela le han enseñado que no se debe golpear, entonces aunque esté enojado no responderá con un golpe, sino le dirá a su compañero que lo que ha hecho no está bien y lo comentará con la profesora, quien reiterará al grupo que no es bueno pegarle a los demás, y señalará que el niño en cuestión ha hecho lo adecuado al no regresar el golpe y corregir a su compañero de forma favorable, por lo cual se ha hecho acreedor a un reconocimiento debido a su buena conducta. Un avance importante se presenta cuando el pequeño empieza a considerar los deseos del otro.

“Sus hijos necesitan que la mayor parte
del tiempo sean amados por lo que son,
no pasar todo el tiempo tratando de corregirlos.”

Bill Ayers

Es importante que los padres consideren que las características individuales que conforman la personalidad de los hijos, las experiencias adquiridas hasta el momento y las características de las distintas situaciones, establecen una forma determinada de ser, en otras palabras, los hijos sí son distintos a pesar de una educación en familia dada en igualdad de posibilidades.

Esta aseveración contempla que, en primera instancia, la forma en cómo reacciona un hijo se debe en gran medida a lo aprendido por parte de sus padres; también en otro nivel, a lo aprendido en la cultura en la cual está inmerso, y otro nivel más personal son las interacciones en las cuales se enfrenta lejos de papá o mamá. Para tratar de ejemplificar lo anterior continuemos con el ejemplo del niño golpeado por otro compañero en la escuela, lo que le provoca enojo: si en casa los padres le han enseñado que no se deje y que debe responder también con un golpe

para que no vuelvan a hacerle lo mismo, seguramente tendrá esta opción como una respuesta ante tal situación u otras similares pero como en la escuela le han enseñado que no se debe responder con un golpe, sino debe avisar a su profesora, y también ha observado que cuando alguien golpea es castigado o reprendido, entonces pensará en eso como otra opción. Probablemente el niño opte por no devolver el golpe, decirle a su compañero que lo que hizo le molesta y después avisar a su profesora, pues está en la escuela y no en su ambiente familiar, opta por esta acción porque piensa que es lo más adecuado de acuerdo con el lugar y las personas de ahí. Quizá si estuviera con sus padres optaría por devolver el golpe, dado que eso le han enseñado en su familia, o bien podría tomar la otra opción y llevarla al contexto familiar.

No perdamos de vista que como padres somos transmisores de la cultura donde nos desenvolvemos cotidianamente, la cual propicia diferentes pautas para expresar las emociones, así que los niños adquieren la comprensión de las mismas a través de modelos que ven en su ambiente familiar. Lo anterior indica que el componente cultural pone límites y reglas para este tipo de expresiones y los vinculan de acuerdo con el desempeño social que tengan las personas.

“Si quieres estar en los recuerdos del mañana de tus hijos, tienes que estar en el presente de su vida cotidiana.”

Barbara Johnson

Cuando un hijo va comprendiendo dichas reglas o pautas de expresión, es posible notar que se van haciendo más complejas las exigencias en el tema de las emociones, por ejemplo, en edad preescolar se comienzan a involucrar aspectos como intensidad de la expresión (estoy muy enojado o estoy ligeramente enojado), persistencia de la misma (frecuentemente se enoja u ocasionalmente) o inhibición de esta (se distrae con otra actividad para no pensar en su enojo o se queda muy enojado pero decide no reaccionar).

Un dato interesante es que, por lo complejo del manejo de las emociones, la mayoría de los niños en edad preescolar no han desarrollado la capacidad de entender que las personas pueden usar la expresión emocional dependiendo de la situación, por eso varios de los temas de enseñanza son a partir de representaciones

gráficas como lectura de cuentos, obras de teatro de corta duración, etcétera. Es importante mencionar que cuando los niños tienen alrededor de dos años ya pueden experimentar sentimientos de vergüenza, de culpabilidad, entre otras, lo anterior debido a que en esta etapa de su desarrollo se van identificando con ser hombre o mujer, y lo que es propio para él o para ella, así como lo que no se debe hacer.

Con un poco más de años, pero todavía pequeños, comprenden a través de la experiencia personal y de las vivencias con los demás que es posible sentir una combinación de emociones, esto es un punto básico para que los niños logren manejar sus propias relaciones afectivas.

En suma, a edades tempranas los niños tienen dificultades para entender sentimientos opuestos con respecto de las personas, pero no de las situaciones. Ten en cuenta que el niño preescolar logra comprender que una misma situación o circunstancia puede generar sentimientos positivos y negativos a la vez (ir de vacaciones con sus abuelos lo hace sentirse alegre, pero a la vez sentir tristeza porque no podrá llevar a su mascota y deberá dejarla en casa), pero le es difícil entender que una persona también puede tener simultáneamente emociones positivas o negativas (cuando llora mamá es porque está triste, si estuviera feliz no lloraría). Esta es la razón por la cual se debe explicar detalladamente ciertas situaciones a los hijos, incluso desde el nacimiento, en ocasiones los padres creen que ellos son demasiado pequeños para comprender cada una de las palabras, es cierto, pero los niños aprenden con la postura corporal de los adultos, con el tono de la voz, con la calidez de la mirada, el mensaje que le estamos dando, aunque un niño sea demasiado pequeño, también así aprende que una emoción se va regulando.

Es fundamental para los padres saber que alrededor de los cuatro años de edad es el inicio ideal para promover los cambios y la comprensión de las emociones. En esta etapa los niños pueden discriminar expresiones definidas como la tristeza, la ira, la alegría, el temor, entre otras. Asimismo, es importante considerar que entre los cuatro y los seis años, en el mundo del niño nuevamente ocurren cambios significativos de tipo cognitivo; esto implica que los menores pueden relacionar un hecho con otro diferente, lo cual favorece que el niño se anticipe a eventos aún no ocurridos. Esto coincide con su entrada a la educación primaria donde los

niños pueden controlar sus emociones negativas como la ira, el temor, el llanto, o reaccionar ante situaciones de violencia de manera favorable, al mostrar calma o tranquilizando a otro. Hasta aquí, las emociones que un hijo podría identificar son las siguientes: felicidad, tristeza, enfado, sorpresa, orgullo, vergüenza, culpa, entre otras. En este momento de su desarrollo individual, ha experimentado una serie de situaciones que, en la mayoría de los casos, favorece un desarrollo social y cognitivo.

Los padres no deben perder de vista que algunas emociones como la vergüenza o la culpa, estarían relacionadas con actos de infracción de las normas morales: la mentira, la agresión, etcétera. En estos casos el papel social de las emociones resulta de gran relevancia, ya que bien encaminadas propician la regulación de la interacción social, así como prevenir aquellas conductas desadaptadas. Este es el punto en que las emociones se relacionan con la adquisición de reglas sociales o valores familiares, o de la sociedad.

Una vez más se resalta la gran responsabilidad de los padres en la enseñanza de las emociones, es necesario comprender que las emociones negativas como las expuestas, relacionadas con el enojo, tristeza, entre otras, deben quedar claras y así enseñar –con el ejemplo, principalmente– a canalizar esas emociones. En el mismo orden de ideas, se debe promover e incentivar emociones positivas, para que los hijos aprendan a expresarlas favorablemente y las desarrollen en diversos contextos a los cuales se enfrenten en su infancia.

“Mi padre me dio el mayor regalo que cualquier persona podría darle a otra persona: creía en mí.”

Jim Valvano

Recomendaciones para estimular las emociones en tus hijos:

- Utiliza las palabras que los niños necesitan. Ayúdales a identificar el enojo, la tristeza, la frustración y otros sentimientos. Por ejemplo: “Pareces triste. Debes estar solo porque Juan está de vacaciones y no puede jugar contigo.” “Estás enojado porque tu hermano tomó el juguete con el que estabas jugando.” Ayúdale a encontrar maneras de expresar lo que está

sintiendo. “Golpear a tu hermano no es algo bueno. ¿Puedes pensar en algo mejor?”

- Muéstrale cómo eres cuando estás enojado. “¿Recuerdas cuando ayer no pude encontrar las llaves de mi vehículo? ¿Tenía cara de enojado?” Dile qué haces cuando estás enojado. “Me siento durante un minuto y tomo una respiración profunda.” Entonces asegúrate de hacerlo la próxima vez que estés realmente enojado y muéstrale a tu hijo lo que estás haciendo.
- Lee libros sobre sentimientos. Los padres pueden leer los libros favoritos de sus hijos e incluir preguntas y sugerencias sobre cómo se sienten los personajes, “¿crees que (el personaje) se siente mal?, ¿qué opinas que debería hacer?”.
- Dramatiza con muñecos. Los niños suelen exteriorizar sus sentimientos agresivos dejando su batalla de juguetes entre sí, generalmente con efectos de sonido. Pregúntale si puede decir por qué los juguetes están enfadados mutuamente.
- Demuestra diferentes formas de responder a situaciones que provocan enojo, tristeza o frustración. Si un niño responde habitualmente a situaciones frustrantes con golpes, llorando o con rabietas, elije un momento tranquilo y calmado para representar una situación frustrante e invítale a sugerir maneras de tratar con él. Los padres deben desarrollar estrategias para involucrar a los niños en actividades que requieran compartir o tomar su turno para participar.
- Elogia a tus hijos para usar palabras que expresen emociones. Explica que las palabras son necesarias para que otros sepan cómo se siente. Permítele saber que está bien experimentar sus sentimientos. Lo que los niños y muchos adultos necesitan aprender es cómo verbalizar esos sentimientos en forma adecuada y productiva. Asegúrale que está bien decir cómo se siente, pero no está del todo bien golpear o tirar cosas. Una expresión popular es “usa tus palabras”. Esa frase debe recordar a un niño enojado decir “estoy realmente loco” en vez de tirar un juguete.

“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso se ha vuelto aprendizaje crucial en la vida diaria.”

Daniel Goleman

Capítulo 3

Padres e hijos: crianza positiva y apego

David Jiménez Rodríguez

Claudia M. González Fragoso

Rubén García Cruz

“Dar amor constituye en sí dar educación.”

Eleonor Roosevelt

Una vez más nos dirigimos a ti, padre o madre de familia, o tal vez aún no lo seas, pero es bueno prepararse y aprender. En el presente capítulo intentamos describirte la relevancia de las interacciones entre padres e hijos, y mostrar el impacto de las relaciones interpersonales de calidad en el desarrollo de la vida de los menores.

¿Qué esperabas de tu hijo al nacer?

Seguramente recuerdas ese momento tan importante en tu vida cuando te convertiste en padre o madre, entonces sabes que cuando nace el niño por lo regular es esperado con grandes expectativas, y es en el interior de la familia donde el individuo aprende los primeros modelos de conducta social. Al hacer contacto con el nuevo integrante de la familia vamos moldeando, mediante una serie de acciones, pequeñas respuestas en el bebé, como la sonrisa.

Por supuesto que recuerdas también lo rápido que el bebé aprende este tipo de

conductas relativamente sencillas. Este aprendizaje se lleva a cabo mediante una serie de pasos encadenados y después de un tiempo se da la respuesta socialmente destacada. De acuerdo con los expertos en desarrollo infantil, la sonrisa aparece como respuesta a la sonrisa de los demás a partir de la quinta semana de nacido; otras fuentes de expertos mencionan que la sonrisa evocada por el bebé puede ser a partir de los tres meses.

Te darás cuenta de que no se puede precisar un momento exacto de la sonrisa social, sin embargo, podemos mencionarte que dentro de las primeras cinco semanas, los padres pronuncian una serie de pasos que van condicionando la respuesta del bebé. En un primer momento, al ver a un niño pequeño la reacción social más común es expresar una sonrisa, si está despierto es probable que observe este comportamiento, después de la sonrisa del padre o la madre puede venir una serie de caricias o palabras en tono agradable que el bebé va asimilando y se relaciona con la sonrisa de ambos, lo cual intensifica la sensación del pequeño, para quien todo es nuevo.

En esta forma, a la pregunta con la que inicia el presente apartado: “¿Qué esperabas de tu hijo al nacer?”, en general, la respuesta de los padres podría ser: “Espero que mi hijo sea feliz”. Aunque tú, como padre o madre lector de este capítulo, no tengas un hijo de semanas o meses de nacido, nunca es tarde para iniciar comportamientos nuevos y orientados a los propósitos de una crianza saludable en cada familia.

Recomendaciones para establecer una nueva conducta en los hijos:

- Delimita una tarea o acción que desees que tu hijo realice, y ten claro qué valores son adecuados para su edad.
- Plantéale una serie de breves pasos que le sean fáciles de reproducir.
- Sé constante en la actividad, si es posible que se realicen los breves pasos a una misma hora y que duren relativamente poco tiempo.
- Conforme tu hijo vaya afinando la nueva tarea, es decir, que vaya haciéndola con más destreza, refuerza con palabras emotivas para el niño.
- Después de cierto tiempo da la oportunidad a tu hijo de realizar solo la

tarea, sin dejar de supervisar. Tu supervisión no debe ser invasiva, que el niño vea tu observación como algo natural, no como una evaluación.

- Involucrarte inicialmente con la tarea puede ser de gran ayuda para el menor, no olvides que los mejores ejemplos pueden ser los padres.

Relacionado con las recomendaciones para establecer una nueva conducta en niños pequeños, queremos compartir una frase de uno de los científicos más destacados en nuestra era:

“Lo peor es educar por métodos basados en el temor, la fuerza, la autoridad, porque se destruye la sinceridad y la confianza, y solo se consigue una falsa sumisión.”

Albert Einstein

¿Estilos de apego o estilos de crianza?

Algo que les sería útil saber a los padres que gustan de prepararse y son amantes de la lectura generada por expertos, es que la literatura psicológica ha acuñado diversos términos con respecto del apego o los estilos de crianza (términos que sin duda involucran a los padres e implican a los hijos, pero sobre todo dan cuenta del tipo de relaciones que tienen entre ellos), esto de acuerdo con el marco teórico de los autores. Dentro de la psicología existen varias posturas teóricas, cada escuela o tradición teórica ha aportado términos o formas de llamar a ciertas situaciones del desarrollo. Como un intento de aclarar algunos términos psicológicos que utilizamos de manera cotidiana en el lenguaje de padres, se considera hacer un pequeño paréntesis para mencionar las diferencias entre los estilos de crianza y los estilos de apego.

Estilos de apego

Al ser padre, indudablemente se habla de una relación emocional entre tú y tus hijos, y cuando alguien está relacionado emocionalmente a otra persona se

habla de apego. Existe una definición más técnica desarrollada por Bowlby, la cual es una sumatoria de las siguientes características: proximidad emocional y física, relación emocional, seguridad, cuidado, sobrevivencia, y de preferencia o inclinación por una persona en particular. Seguramente evocaste la relación que tienes con tus hijos.

Sabías que...

El pionero en esta línea de investigación fue John Bowlby, quien desde su tradición teórica psicodinámica entiende al estilo de apego –también llamado vínculo afectivo– como la relación emocional que establece alguien con otra persona.

Entonces, es importante para los padres saber que la teoría del vínculo afectivo o del apego, resalta que desde el nacimiento se establece un fuerte vínculo con la madre (principalmente), lo cual se experimenta como algo sumamente agradable, este vínculo puede ser observado en las interacciones madre-hijo, donde se desarrollan lazos afectivos con rapidez, que tienden a ser duraderos y sólidos. La importancia del vínculo afectivo radica en que además de darse de forma directa con el cuidador principal (padre o madre u otra persona), también brinda la oportunidad de que tu hijo se relacione a lo largo de su vida con hermanos, amigos, parejas, hijos, y otros personajes importantes del desarrollo personal.

A continuación, te mostramos una caracterización de los estilos de vínculo afectivo que existen, ¿con cuál te identificas, de acuerdo con la relación que tienes con tu hijo?

- Vínculo seguro. Es aquel en donde la madre está siempre disponible a las necesidades de su hijo. Los niños que sienten que sus necesidades son atendidas de forma segura se caracterizan por la confianza en sí mismos, amistad hacia los demás y mostrar emociones positivas. Cuando hay un vínculo seguro, estos niños en la edad adulta piensan en el amor como algo duradero. Según reportes de estudios, recuerdan a sus madres como confiablemente responsivas y reportan cuidados y cariños en la infancia.
- Vínculo ansioso/ambivalente. En este caso, la madre es poco sensible

en responder al llanto del niño. Regularmente, la madre se entromete de forma negativa en las actividades que el niño desea. Ante esta actitud de la madre, el niño manifiesta conductas de protesta y enojo, experimenta el amor como preocupante, lucha de una forma casi dolorosa para establecer una fusión con la otra persona. En la edad adulta, estos niños se enamoran frecuentemente y con facilidad, pero tienen problemas para encontrar lo que ellos consideran como el verdadero amor. Reportan una mezcla de experiencias negativas y positivas en su crianza infantil.

- **Vínculo de evitación o evitativo.** La madre rechaza los intentos que el niño realiza para tener contacto físico. El niño manifiesta conductas de lo que se conoce como desapego, es decir, se caracteriza por evitar el contacto visual y físico, por lo general trata de interactuar poco y no depender de los demás hasta donde le sea posible. Niños que crecen con este tipo de vínculo, en la edad adulta el amor está marcado por el miedo a la cercanía, no tienen confianza en sí mismos, ni en los demás, consideran las relaciones amorosas como dudosas en su duración y creen que no necesitan una pareja para ser felices. Reportan que sus madres en la crianza infantil generalmente eran frías y los rechazaban.

Sabías que...

Esta caracterización de estilos de vínculo afectivo fue desarrollada por investigadores como Mary Ainsworth, quien estudió la relación particular entre madres e hijos.

Recomendaciones para fortalecer un apego seguro en tus hijos:

- Estar disponible a las necesidades de tus hijos no significa atender en forma inmediata todas sus demandas, sino darle el espacio para que se pueda expresar.
- Fortalecer la confianza en tus hijos es darles voz a sus expectativas y saber orientar sus inquietudes.
- Siempre es un buen momento para mostrar emociones positivas, sobretodo

en situaciones de regaño, es decir, explicar de manera clara lo que esperas de tu hijo.

- Regañar o reprender a tu hijo no es sinónimo de humillación o de menospreciar al menor, sino un espacio donde le puedes mostrar qué es lo que hizo de forma incorrecta y cómo es que se espera que lo haga.
- Menciónale a tu hijo lo que hizo correctamente, cuando lo anterior va acompañado de un cariño emotivo puede ser la diferencia entre señalar y educar.

“No se puede educar en serie. Es preciso un corazón inteligente que sepa interpretar, que sepa sobre todo, comprender.”

Salve García

Estilos de crianza

Presentamos aquí este otro concepto que también nos involucra como padres. Sin embargo, antes de avanzar es importante que tengas en cuenta la diferencia principal entre este y los estilos de apego. De esta forma te comentamos que los estilos de crianza estudian las características de padres y madres al ejercer las pautas disciplinarias. En tanto que, el estilo de apego muestra características de la interacción entre el adulto y el niño, por lo general se hace más énfasis en la relación madre-hijo.

Sabías que...

El término de estilos de crianza fue acuñado por Diane Baumrind, quien desde una perspectiva cognoscitiva realizó estudios con padres de niños de edad preescolar. La autora estudió el nivel de control de los padres y la madurez de ellos al poner en práctica ciertas reglas de disciplina con sus hijos.

Estamos seguros de que será de gran ayuda para ti, padre y madre, contar con herramientas que ayuden en la disciplina necesaria para la educación de los hijos, ya que en la vida cotidiana se trata de una ardua tarea que conlleva situaciones

en donde los padres ponen en práctica lo que se considera adecuado. En otras palabras, es común que todos los padres practiquemos diversos estilos de crianza en las actividades cotidianas. Esto se hace más complejo, ya que en las familias donde existen dos adultos (padre y madre) que ejercen su disciplina, en ocasiones, el hijo tiene distinta información respecto de su comportamiento en situaciones específicas.

Para orientarte con mayor precisión, mostramos aquí una clasificación de los estilos de crianza, ¿cuál es el estilo al que como padre recurres?

- **Estilo democrático.** Como padre o madre, en este estilo te caracterizas por ser una persona que puede delimitar reglas dentro del hogar y transmitir las a tus hijos; les haces saber de forma adecuada cuando no hacen lo correcto. Al ser este tipo de padre, atiendes las necesidades de tus hijos sin romper las reglas y teniendo una comunicación con ellos para conocer su punto de vista y juntos establecer acuerdos.
- **Estilo autoritario.** Caracteriza a los padres sumamente estrictos e intransigentes que exigen obediencia absoluta. Los padres bajo este estilo de crianza imponen reglas, tanto morales como de conducta, las cuales deben ser practicadas sin objeción; no toleran las contradicciones a sus reglas y pueden actuar en contra de los intereses y aspiraciones de los hijos. Sin embargo, este estilo autoritario, cuando está libre de violencia o represión por parte del adulto, puede encaminar a los hijos a una disciplina ejemplar. Por lo anterior, los padres y madres justifican su actitud partiendo del principio de que ese es el camino adecuado para que los hijos tengan un futuro favorable.
- **Estilo permisivo (indulgente).** Este estilo caracteriza a los padres y a las madres como tolerantes en extremo, autorizan todo a sus hijos y dan oportunidad de que los menores se manifiesten como ellos crean; los padres acuden inmediatamente ante la menor demanda de atención, su filosofía no incluye dar castigos o señalamientos verbales ante los comportamientos inadecuados de los hijos y ceden ante la menor insistencia.
- **Estilo negligente (indiferente).** Caracteriza a los padres y a las madres como tolerantes en extremo, que permiten que sus hijos se comporten

como quieran, pero a diferencia de los de estilo permisivo, estos padres no acuden ante las demandas de atención o necesidades básicas de sus hijos, tampoco imponen castigos y no establecen intercambios o negociaciones con sus hijos.

Sabías que...

Baumrind categorizó los estilos de crianza de una manera sencilla. Años después otros investigadores como Maccoby y Marti aportaron otro a la clasificación más conocida de estos estilos de crianza, también llamados estilos parentales.

Ahora bien, una vez que hemos revisado las características de los estilos de crianza, es posible describir las ventajas y desventajas que tienen casi todos (basados en la caracterización de Baumrind y Maccoby y Marti).

Estilo de crianza	Ventajas	Desventajas
Democrático o autoritario.	Considera la opinión del hijo y promueve la comunicación, así como habilidades de negociación. Los niños que son criados bajo esta modalidad pueden ser personas más seguras y afectuosas.	Los padres que aplican este estilo de crianza en niños con poca edad para negociar diversos aspectos, no ven los resultados esperados. En caso de no establecer límites claros, pueden caer en una dinámica permisiva.
Autoritario.	Es muy probable que el hijo realice las tareas o normas que los padres desean. Al aplicarse en combinación con el estilo democrático, se llega a niveles altos de obediencia y formación de habilidades sociales.	Si se utiliza este estilo de crianza como única forma disciplinaria, es probable que los hijos se muestren inseguros con un pobre desempeño de las habilidades sociales.

Estilo de crianza	Ventajas	Desventajas
Permisivo o indulgente.	El hijo percibe una gran seguridad en lo que él desea. Los hijos criados bajo esta modalidad pueden expresar niveles altos de seguridad.	Este estilo de crianza fomenta poca tolerancia a la frustración de los hijos y tienen una distorsión de lo que desean y de lo que pueden tener.
Negligente o indiferente.	Ninguna.	El hijo desarrolla cierta independencia al sentirse olvidado o ignorado, sin embargo, no existen parámetros que le permitan desarrollar vinculación afectiva con los otros de manera funcional.

Con la tabla anterior, se podría aseverar que la combinación de los estilos democrático y autoritario es lo que tendría mejores resultados en la crianza. Por un lado, el estilo democrático te brinda la oportunidad de promover en tus hijos habilidades de negociación, de empatía y de solución de problemas. Cuando logras combinar las características del estilo autoritario libre de violencia, como padre y madre, tomas la dirección de la crianza hacia los objetivos que desean llevar en la formación de tus hijos.

“Educar no es dar carrera para vivir,
sino templar el alma para las dificultades de la vida.”

Pitágoras

Consecuencias extremas de los estilos mal empleados

Hasta aquí se ha podido observar que tanto los estilos de crianza como los estilos de apego tienen su origen en las interacciones padre-hijo y madre-hijo. Ahora bien, consideramos importante revisar las consecuencias extremas de estilos –

de crianza y de apego– mal empleados. Lo que será de gran ayuda para ti en la educación de tus hijos.

Sabías que...

Spitz, experto en temas de desarrollo humano, describió el deterioro progresivo que ciertos niños sufren en situaciones excepcionales. Este autor estudió las consecuencias de la privación temporal y permanente del vínculo materno.

Sabemos que existen situaciones excepcionales en las que un padre o una madre, se aleja prolongadamente de sus hijos en edad temprana, no obstante, es importante citar esas señales notorias en el desarrollo integral del niño, producto de la separación prolongada o definitiva de la relación madre-hijo (principalmente), como los casos de niños al cuidado de instituciones sociales, en donde se aprecia un pobre desarrollo físico (baja talla o algún retraso), pobre desarrollo cognitivo (dificultades en algunas habilidades del pensamiento o retraso de estas), desarrollo afectivo (baja autoestima o dificultad en las habilidades emocionales) y desarrollo social (problemas para la interacción con otros o dificultades al desenvolverse socialmente). Lo anterior es frecuente observarlo en situaciones de orfandad donde los niños quedan al cuidado del Estado.

Cabe señalar que las consecuencias de los estilos mal empleados en niños con familias que se mantienen unidas pueden verse en niveles de agresividad o de interacciones poco funcionales de los hijos. Por eso es necesario aprovechar la oportunidad de transmitirles conocimientos a los hijos, intensificarla a la menor oportunidad. Al respecto te compartimos la siguiente frase:

“Enseñar no debe parecerse a llenar una botella con agua,
sino más bien a ayudar a crecer una flor a su manera.”

Noam Chomsky

Recomendaciones para fortalecer la relación con tus hijos:

- Debes tener cercanía emocional con tus hijos diariamente.
- Establece reglas claras de comportamiento y deja espacio para que tus hijos opinen sobre las mismas, dando oportunidad de mejorarlas con el paso del tiempo.
- Cuando tengas que emplear algún castigo que no sea físico y que sea justo, de acuerdo con la edad y la conducta inadecuada, y debes explicarle claramente a tu hijo qué es lo que se espera que haga.
- Conoce las expectativas de tus hijos y genera confianza, sin criticarlo o señalarle aspectos negativos, resalta de manera positiva sus ideas. Sugiere o pídele a ellos que propongan algunos cambios para mejorar sus metas.
- Establece horarios con actividades conjuntas: leer libros o novelas, ver televisión, hacer búsquedas en internet, mirar videos sugeridos por tus hijos; lo anterior brinda un panorama de lo que les interesa a ellos.
- Expresa abiertamente las acciones incorrectas que realice tu hijo, evitando hacer uso de un lenguaje ofensivo o crítica sin orientación.
- Acaricia a tus hijos y menciónales lo importante que son en la vida de ustedes como padres.
- No tengas miedo a las equivocaciones, así como tus hijos aprenden a lo largo del tiempo, tú como padre o madre aprenderás a serlo en la práctica cotidiana, en la relación con tus hijos.

“La educación no crea al hombre, le ayuda a crearse a sí mismo.”

Maurice Debesse

A manera de conclusión

A lo largo del capítulo se presentó una orientación para la difícil tarea de ser padre, se comentó la importancia de las interacciones familiares mediante una descripción sencilla y práctica de los estilos de crianza y estilos de apego. Es importante mencionar que, como profesionistas y padres de familia, reconocemos

que puede resultar complicado tratar de razonar qué estilo es el adecuado en cada situación, sin embargo, te hemos ofrecido las características de los estilos de apego para que consideres dicha información. También te proporcionamos un acercamiento a los estilos de crianza, mediante una tabla con ventajas y desventajas, la cual podría funcionar como una guía para que tú, como padre o madre, lo apliques de acuerdo con los objetivos familiares que tengan en la familia.

En la primera reflexión de Eleonor Roosevelt, la cual dice: “Dar amor constituye en sí dar educación”, consideramos que independientemente de las combinaciones de estilos con los que se educa a los hijos, y los objetivos familiares en la crianza que se plantean los padres para su descendencia, no se debe perder la esencia de la calidez que solo da el amor al transmitir las bondades de la educación.

“Educa a los niños y no será necesario castigar a los hombres.”

Pitágoras

Capítulo 4

Ingredientes para la salud emocional en la familia. Actividades para practicar

Andrómeda Ivette Valencia Ortiz
Ana María Rivera Guerrero

Estar en familia nos brinda innumerables oportunidades para conocer nuestra forma de reaccionar ante situaciones cotidianas y nos permite preparar para fortalecer habilidades que pueden usarse en momentos de cambio, adaptación o ante situaciones adversas. Cuando nuestros pensamientos, emociones y conductas se encuentran en sintonía, es más fácil convivir con otras personas, resolver dificultades y generar nuevas estrategias para solucionar los problemas. Es por eso que la práctica constante puede ayudar a nuestra familia a contar con buenas estrategias para cuidar la salud emocional.

Entre las herramientas más valiosas que podemos compartir con nuestros hijos se encuentra el pensar de forma optimista, incrementar las emociones positivas, usar el sentido del humor ante las adversidades, ayudarles a desarrollar habilidades sociales y el uso de la empatía, como elementos que permitan a todos los integrantes de la familia resolver de manera positiva los retos de la vida cotidiana.

Cuando algún miembro de la familia se siente dichoso, sonrír y disfruta del momento. El efecto positivo puede ser compartido con otros familiares.
La felicidad es contagiosa.

Nuestros pensamientos y las emociones

Cuando algo nos sucede, sean cosas positivas o situaciones negativas, se inicia en nosotros y en nuestros hijos una secuencia de reacciones que incluyen cambios en la forma de pensar, en las emociones y, por supuesto, en el comportamiento.

Situaciones cotidianas que valoramos como positivas	Situaciones cotidianas que valoramos como negativas
Ver una película que te gusta.	No encontrar las llaves del auto en la mañana, justo antes de salir a la escuela o al trabajo.
La visita de un familiar al que queremos mucho.	Recibir la llamada de atención de la maestra por estar distraído en clase.
Sacar buenas calificaciones.	Discutir con un primo por nuestro juguete favorito.
Pasar la tarde jugando con un amigo o amiga.	Que nuestros hijos no quieran irse a dormir temprano.
Recibir un pago inesperado.	Que nos sirvan de comer un alimento que no nos gusta.

Algunas personas pueden reaccionar señalando a la situación como responsable de lo que les ocurre, pero ahora sabemos que una parte muy importante sobre la forma en la cual reaccionamos tiene que ver con nuestra forma de explicar lo que nos sucede, es decir, nuestro pensamiento. Por lo tanto, nuestras creencias activan diferentes emociones y cada una se relaciona con una gama de posibles conductas.

Lo que inquieta al hombre no son las cosas, sino lo que piensa acerca de las cosas.” Epicteto

Es importante recordar que la forma de reaccionar en los niños está directamente influenciada por lo que ven que hacen sus cuidadores (papá, mamá, hermanos, abuelos, tíos, etcétera), ya que muchas de sus reacciones son por imitación.

Cuando algo sucede se enciende una cascada de respuestas que inicia con

el pensamiento, lo cual da una experiencia emocional (enojo, tristeza, alegría, etcétera) que genera cambios en el cuerpo (palpitaciones, sudoración, tensión muscular, entre otros), en la expresión facial, la postura corporal, el tono de la voz, la mirada y la forma de actuar.



La forma como las personas explican los acontecimientos de la vida diaria surge en la infancia y recibe el nombre de estilo explicativo. Se ha encontrado que, ante situaciones similares, las personas pueden llegar a reaccionar de manera muy diferente.

Se encuentra mamá preparando la comida, se acerca uno de sus hijos y le pregunta ¿Qué estás preparando para comer? Mamá responde que está hirviendo verduras.

Pensamiento 1. En ese momento el niño piensa: “Nunca prepara lo que me gusta, siempre comemos cosas que saben feo, tengo mala suerte.”

Pensamiento 2. En ese momento el niño piensa: “Hoy mi mamá está preparando una comida que no me gusta tanto, me voy a apurar a terminar la verdura para llegar más rápido al postre.”

¿Cuál crees que será la emoción que tendrá este niño si se queda con el pensamiento 1?

¿Cuál será la emoción del niño si se queda con el pensamiento 2?

¿En qué se parecen ambos pensamientos y en qué son diferentes?

¿Cómo se portará el niño?

Ejercicios de práctica

Detector de pensamientos

Objetivo: Que los integrantes de la familia cuenten con estrategias para detectar la influencia de sus pensamientos o creencias en sus respuestas emocionales.

Actividad: Piensa en algo que te sucedió este día o pídele a tu pareja o hijos que lo hagan. Contesten de forma individual las siguientes preguntas:

¿Por qué crees que te pasó esto? ¿Qué emoción identificas cuando piensas en lo que te sucedió? ¿Cómo te portaste? ¿Cuál fue tu tono de voz? ¿Cómo reaccionaron las personas que estaban a tu lado?

Escribe aquí la situación. Describe solo los hechos que ocurrieron.

Escribe aquí lo que pensaste ante esa situación. Puedes responder a la pregunta ¿por qué creo que pasó esto?

Escribe aquí la emoción que sentiste cuando identificaste ese pensamiento. Dibuja la carita que expresa esa emoción

Mi hermana me prestó su juguete, estamos jugando las dos.

Mi hermana me prestó su juguete porque hoy quiere compartir sus cosas conmigo.

Me siento feliz.

El lunes por la mañana, antes de salir a la escuela, tu familia se encuentra desayunando con el tiempo justo. Tu hijo más pequeño se rehúsa a terminar la leche, y rechaza con fuerza el vaso provocando que el líquido se derramé sobre el uniforme de tu hija mayor. ¿Cómo reaccionas? ¿Qué sucede con tu pareja y tus hijos? ¿La mañana se ha arruinado o aún puede ser un buen día?

La forma de reaccionar de cada persona depende de múltiples factores, pero uno de los más importantes es la forma en que el pensamiento nos ayuda a explicar los acontecimientos de la vida cotidiana, los que ya sucedieron, lo que está ocurriendo en el presente y lo que esperamos que pase en el futuro. Esta forma de explicar lo que nos sucede funciona como usar lentes, dependiendo del color del cristal, del aumento y la nitidez, podremos ver (entender) mejor lo que sucede.

Existen tres tipos de lentes:

1. Los que explican la duración de los eventos. Pueden tener cristales de duración permanente o temporal.

En el ejemplo anterior, si papá usa lentes permanentes, podría pensar: “Siempre pasa lo mismo, no les importa que tengamos prisa, nunca llegaremos a tiempo a la escuela”, por lo tanto su emoción será de enojo y su comportamiento será probablemente agresivo y poco tolerante con su familia, lo que puede provocar tensión y el problema se hará más grande, afectando el inicio del día para todos.

Por otra parte, si papá elige los lentes temporales, podría pensar: “Esta mañana mi hijo no tuvo cuidado al mover el vaso, se siente molesto por tener que terminar la leche, pero si nos ayudamos entre todos aún podemos salir a tiempo”, por lo tanto su emoción puede ser de molestia, pero es capaz de darse cuenta que esta situación es momentánea, e incluso entiende la emoción de su hijo, enfocando la atención en cómo solucionarlo, de esta forma su comportamiento ayudará a la solución.

2. Los que explican el origen de la situación. Lentes que explican las cosas desde la forma de ser, o bien, desde la conducta. Entendiendo que la forma de

ser es algo estable y permanente en el tiempo, mientras que la conducta es algo temporal y modificable.

En el ejemplo, si papá pensara: “Mi hijo es un tonto, por eso tira la leche”, su emoción sería intensa y negativa, por lo que probablemente su conducta será agresiva. Además, estos lentes hacen que las cosas se tomen personales, ya que normalmente se usan adjetivos calificativos (es tonto, irresponsable, sucio, malagradecido, inútil, grosero, etcétera), y estas palabras se emplean en las frases que los papás usan para corregir a alguien en la familia, lo cual lastima la autoestima y la confianza de los hijos (o pareja).

Si papá piensa: “Mi hijo empujó muy fuerte el vaso”, su emoción puede ser de molestia, pero sabe que su hijo puede comportarse también de otra manera, por lo que es más probable que su reacción se enfoque en modificar la conducta inapropiada sin confundir la situación con características personales de su hijo.

3. Lentes globales o específicos. Esta forma de explicar los acontecimientos permite identificar qué tanto abarca la situación. En algunas ocasiones los lentes aumentan el problema o evento, lo cual hace parecer muy grave o complicado, y genera emociones negativas de tristeza, enojo o frustración. Sin este aumento es posible identificar el verdadero tamaño de la situación, ajustando mejor la respuesta emocional, así se generan opciones reales de solución, aún ante eventos que resulten molestos o incómodos.

Situación: “La maestra me entrega mi examen de matemáticas y me doy cuenta que tengo una calificación de cinco.”

Pensamiento global (lentes de aumento): “Soy un mal estudiante.”

Pensamiento específico (lentes sin aumento): “Salí mal en mi examen de matemáticas.”

Dieta de palabras

Objetivo: Que los integrantes de la familia practiquen el uso del optimismo en su forma de explicar los acontecimientos de la vida cotidiana, mejorando la capacidad para resolver problemas y así generar bienestar.

Actividad: Algunas frases que usamos y repetimos a los niños reflejan el uso de lentes permanentes, por mi forma de ser y globales, por lo que aumentamos la probabilidad de sentirnos tristes, enojados o frustrados. Es muy importante ayudar a los hijos a usar los lentes para regular sus emociones y evitar los lentes que generan malestar. Practica en casa el uso de lentes temporales, por mi conducta y específicos, esto les ayudará a sentirse más tranquilos, a reaccionar de forma optimista y a incrementar su bienestar.

Escribe en la tabla otras palabras o frases que puedan evitarse en familia y aquellas que consideres que pueden usarse y fomentar en la convivencia diaria.

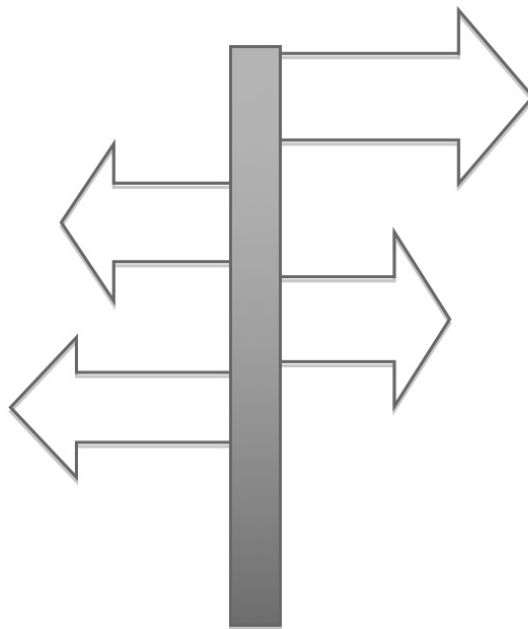
EVITAR consumir palabras o frases como:	AUMENTAR el consumo de palabras o frases como:
Nunca.	A veces.
Todo el tiempo.	En algunas ocasiones.
Eres un (a)..../ Soy un	“Describir los hechos y acciones sin agregar adjetivos.”

El mejor papá/la mejor mamá

Objetivo: Visualizar el mejor futuro posible para uno mismo, identificando cómo esta mejoría ayuda a la integración de la familia, promoviendo la convivencia saludable.

Actividad: Imagina el momento en que tuviste por primera vez a tu hijo en brazos. ¿Puedes recordar su olor, la suavidad de su piel, su mirada, su primera sonrisa? En ese momento pasaron muchos pensamientos por tu cabeza y también muchas emociones, seguro te propusiste cuidarlo y amarlo. Desde su nacimiento hasta este día, ambos han compartido momentos maravillosos y también retos. Identifica qué has hecho o dejado de hacer como padre o madre, qué te gustaría mejorar y qué ajustes te permitirán ser “la mejor versión de ti mismo”.

Escribe en las flechas cómo te visualizas en el futuro inmediato, en tu rol de padre o madre. Puedes agregar más flechas si las necesitas. Puedes realizar este mismo ejercicio con tus hijos, platicando con ellos cómo pueden alcanzar “la mejor versión de ellos mismos”.



Gratitud

La gratitud es la capacidad para comprender que las cosas que suceden tanto en el presente como en el pasado, dejan enseñanzas que ayudan a crecer y mejorar como personas, que acercan a unos con otros, ayudan a experimentar afecto, amor, aprecio por el entorno, además de facilitar el perdón, el trabajo en equipo y el liderazgo. Experimentar gratitud provoca un sentimiento intenso que inunda, así se genera una de las relaciones emocionales más valiosas para enseñar a los hijos.

Los niños que expresan gratitud aumentan sus emociones positivas, se sienten amados y valorados, por lo que muestran interés en sus padres, hermanos, amigos, profesores y, en general, por su entorno, incluyendo cuidado a la naturaleza. Enseñar y practicar la gratitud en los hijos, permite que crezcan orientados a la generosidad.

Ejercicios de práctica

Carta de la gratitud

Objetivo: Centrados en el presente, disminuir emociones negativas como envidia, avaricia, hostilidad, irritabilidad o frustración; a partir de enfocar la atención a sentimientos de asombro, agradecimiento y apreciación por la vida, incrementando las emociones positivas.

Actividad: Recuerda los momentos más significativos de tu relación con tu hijo, identifica las emociones que sientes y escribe una carta en la que le compartas lo que has aprendido, disfrutado, las cosas que te hacen sentir orgullo, felicidad, entusiasmo y, en general, aquellas cosas por las que estás agradecido de ser su padre o madre. Es importante esforzarse por identificar lo afortunado de las circunstancias, poner especial atención en el presente, apreciar la vida tal y como es este día. Cuando termines de escribir la carta debes leerla en voz alta.

Aprovecha la oportunidad para abrazar a tu hijo y experimentar la dicha de la gratitud. Este ejercicio lo puedes repetir con tu pareja y, a su vez, enséñales a tus hijos a escribir cartas de gratitud para sus hermanos, abuelos, tíos y amigos.



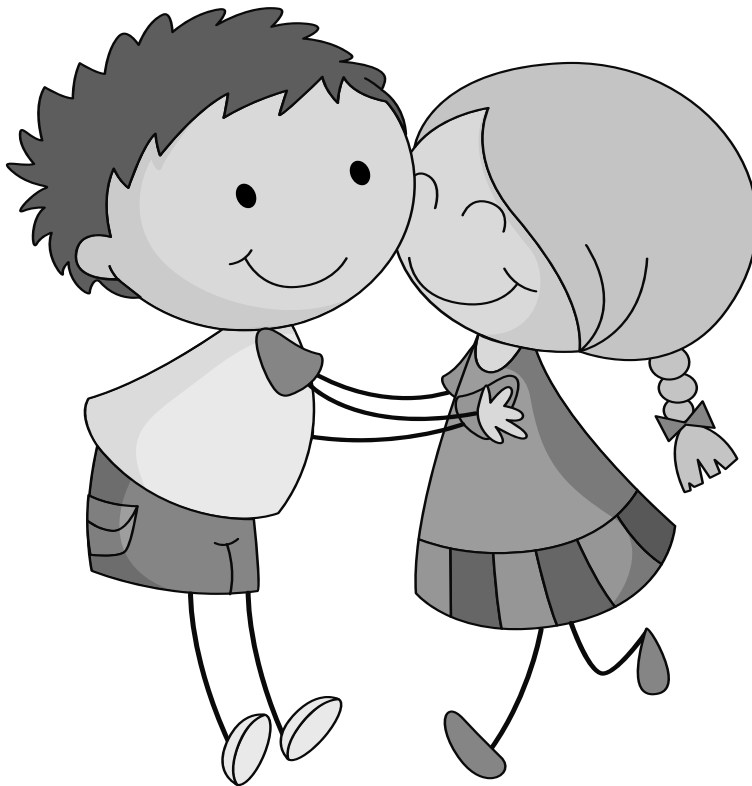
Conéctate con un abrazo

Objetivo: Promover el uso del humor, la gratitud, el contacto físico positivo y la cercanía entre padres e hijos, a través de la expresión genuina del afecto, utiliza abrazos como estrategia de juego.

Actividad: Una de las actividades que más disfrutan los niños es recibir y dar abrazos, sin embargo conforme van creciendo se pierde el interés por compartir momentos de juego y diversión con los padres.

Para esta actividad deberán abrazarse como lo harían distintos animales o personajes. El reto está en hacerlo de forma divertida, imitando sonidos y posturas para provocar la risa y el juego entre padres e hijos.

Los abrazos pueden ser entre dos o más miembros de la familia, cada participante dirá el tipo de abrazo que deberán darse entre todos. Es posible utilizar preguntas para iniciar el juego: ¿imaginas cómo se abrazan los osos panda?, ¿el abrazo entre dos astronautas?, ¿un abrazo de sirenas?, ¿cómo se abrazan los changos?, entre otros.



Recomendaciones para fomentar la salud emocional:

- La salud emocional se puede practicar en familia a lo largo del día.
- La forma de hablar refleja los pensamientos, expresarse con respeto hacia uno mismo y para los demás es el principio para sentirse mejor.
- Sonreír, platicar, abrazar y jugar son acciones simples que promueven emociones positivas.
- Expresar sentimientos ayuda a que los niños aprendan el ejemplo de los padres y les ayuda a ser empáticos con otras personas.
- Enseñarle a los hijos a ver lo bueno, aún en situaciones difíciles, les ayudará a tener mejor respuesta emocional ante la adversidad.
- Disfrutar las cosas simples del día ayuda a enfocarse en el presente y, por lo tanto, genera bienestar.
- Considerar la edad de los niños es importante para adecuar las actividades que es posible hacer con ellos, sin embargo debemos recordar que en todo momento las acciones de los adultos son su ejemplo.

Referencias

- Ahmad, A., Qahar, J., Siddiq, A., Maheed, A., Rasheed, J., Jabar, E. & Von Knorring, A. (2005). A 2-year follow-up of orphans' competence, socioemotional problems and post-traumatic stress symptoms in traditional foster care and orphanages in Iraqi Kurdistan. *Child Care, Health & Development*, 31(2), 203-215.
- Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Armus, M., Duhalde, C., Oliver, M., Woscoboinik, N. (2012). *Desarrollo emocional. Clave para la primera infancia*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Fundación Kaleidos.
- Baumrind, D. (1966). Effects of authoritative parental control on child behavior. *Child Developmental*, 37, 887-907.
- Baumrind, D. (1967). Child Care Practices Anteceding Three Patterns of Preschool Behavior. *Genetic Psychology Monographs*, 75(1) 43-88.
- Belsky, J. (1981). Early Human Experience: A Family Perspective. *Developmental Psychology*, 15(6), 601-607.
- Bennet, M. y Matthews, L. (2000). The role of second-order belief-understanding and social context in children's self-attribution of social emotions. *Social Development*, 9(1), 126-130.
- Bennett, J., Espie, C., Duncan, B. & Minnis, H. (2009). A qualitative exploration of children's understanding of indiscriminate friendliness. *Clinical Child Psychology Psychiatry*, 14(4), 595-618.
- Berridi, R. (2001). *Relaciones parentales, orientación al logro y desempeño escolar en niños de primaria*. Tesis de Maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Berriman, J. (1994). *Psicología del desarrollo*. México: Manual Moderno.
- Bettelheim, B. (1989). *No hay padres perfectos*. México: Grijalbo.
- Bijou, S. W. y Baer, D. M. (1976). *Psicología del desarrollo infantil. Teoría empírica y sistémica de la conducta*. México: Trillas.

- Bijou, S. W. y Baer, D. M. (1982). *Psicología del desarrollo infantil. La etapa básica de la niñez temprana*. México: Trillas.
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss* (Vol.1). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss* (Vol.2). New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss* (Vol.3). New York: Basic Books.
- Cabrera, V., Guevara, I. y Barrera, F. (2006). Relaciones Maritales. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 115-126.
- Ceci, S., Leichtman, M. y Putnick, M. (1992). Cognitive and social factors in early deception. Hillsdale: Lawrence Erlbaum, (pp. 89-109). Recuperado de <http://www.amazon.com/Cognitive-Social-Factors-Early-Deception/dp/0805809538>
- Darling, N. & Steinberg, L. (1993). Parenting Styles as Context: an Integrative Model. *Psychological Bulletin*, 113(3), 487-496.
- Del Valle, A. (1997). Estudio comparativo de la interacción materno-infantil entre madres adultas y madres adolescentes. Tesis de maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Delval, J. (1994). *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.
- Eisenberg, L. & Belfer, M. (2009). Prerequisites for global child and adolescent mental health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50(1-2), 26-35.
- Feeney, J. y Noller, P. (1996). *Apego adulto*. México: Desclee.
- Feeney, J., Noller, P., & Nanrhan, M. (1994). Assessing adult attachment. En: M.B. Sperling & W.H. Berman (Eds.). *Attachment in adults: clinical and development perspectives* (pp.128-152). New York: Guilford.
- Fernández-Berrocal, P. y Extremera, P. (2005). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Electrónica Iberoamericana de Educación*. 29, 1-6. Recuperado de http://emotional.intelligence.uma.es/documentos/PDF8habilidad_esencial_en_la_escuela.pdf
- Fitzgerald, H. E., Strommen, E. A. y McKinney, J. P. (1981). *Psicología del desarrollo. El lactante y el preescolar*. México: Manual Moderno.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology the broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 218-226.

- Gervilla, E. (2003). Educación familiar, nuevas relaciones humanas y humanizadoras. Madrid: Narcea.
- González, C. M. (2013). Efectos del programa de intervención para el entrenamiento de las habilidades sociales en niños institucionalizados. Tesis de doctorado no publicada. UNAM: México.
- Guevara, Y. (1992). Análisis funcional de las interacciones lingüísticas del niño con retardo en el desarrollo. Tesis de maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Henao, G., y García, M. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 7(2), Recuperado de <http://revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/193>
- Hwa-Froelich, D. & Matsuo, M. (2008). Cross-cultural adaptation of internationally adopted chinese children: Communication and symbolic behavior development. *Communication Disorders Quarterly*, 29(3), 149-166.
- Jiménez, M. (2000). Estilos de crianza materna, informado por madres e hijos, y su relación con el estatus sociocognitivo del niño preescolar. Tesis de maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Kantor, J.R. (1980). Psicología interconductual. Un ejemplo de construcción científica sistémica. México: Trillas.
- Karl, R; Cavanaugh, J. y González, M.L. (2006). Desarrollo humano, una perspectiva del ciclo vital (3ª edición) CENGAGE Learning.
- León, D., y Sierra, H. (2008). Desarrollo de la comprensión de las consecuencias de las emociones. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 20(1), 35-45. Recuperado de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S012005342008000100003&script=sci_arttext
- Lipsitt, L.P. y Reese, H.W. (1983). Desarrollo infantil. México: Trillas.
- López, F., Exebarria, I., Fuentes, M. y Ortiz, M. (1999). Desarrollo afectivo y social. Madrid: Pirámide.

- López, P. (1999). *Desarrollo afectivo y social*. Madrid: Pirámide.
- Maccoby, M. & Martin, O. (1983). Socialization in the context of the family: Parent-Child Interactions. En: P.H. Mussen (Ed.) *Handbook of Child Psychology Vol.4. Socialization, Personality and Social Development*. New York: Wiley.
- Marrone, M. (2002). *La teoría del apego: un enfoque actual*. Madrid: Psimática.
- McKinney, P. (1981). *Psicología del desarrollo*. México: Manual Moderno.
- Medinnus, G.R. (1990). *Estudio y observación del niño*. México: Noriega-Limusa.
- Miller, L., Chan, W., Tirella, L. & Perrin, E. (2009). Outcomes of children adopted from Eastern Europe. *International Journal of Behavioral Development*, 33(4), 289-298.
- Muhamedrahimov, R., Nikofova, N., Palmov, O. Groark C. & McCall, R. (2005). Characteristics of children, caregivers, and orphanages for young children in St. Petesburg, Russian Federation. *Applied Developmental Psychology*, 26, 477-506.
- O'Connor, T., Rutter, M., Beckett, C., Keavey, L., & Kreppner, J. (2000). The effects of global severe privation on cognitive competence: Extension and longitudinal follow-up. *Child Development*, 71, 376-390.
- Ojeda, A. (1998). *La pareja: apego y amor*. Tesis de maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ojeda, A. (2003). *Consecuencias de los estilos de apego en la pareja: prediciendo la satisfacción familiar*. Tesis de doctorado no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Ortega, P. (1994). *La naturaleza de los vínculos adulto-niño con retardo en el desarrollo, desde una aproximación interaccional*. Tesis de maestría no publicada. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Papalia D. E., Feldman, R.D. y Martorell. (2012). *Desarrollo humano* (12ª edición). México: Mc Graw Hill.
- Parke, R. (1986). *El papel del padre*. Madrid: Interamericana.
- Pope, D., Butler, H. y Qualter, P., (2012). Emotional Understanding and Color Emotion Associations in Children Aged 7-8 Years. *Child Development Research*. 1-9. Article ID 975670, 9 pages doi:10.1155/2012/975670

- Quintana, J. (2003). *Pedagogía familiar*. Madrid: Narcea.
- Sánchez, R. (2010). *Regulación emocional. Una travesía de la cultura de desarrollo de las relaciones personal*. Universidad Nacional Autónoma de México. Facultad de Psicología.
- Schejtman, C. (2008). *Primera infancia, psicoanálisis e investigación*. Buenos Aires: Akadia.
- Sloman, L., Atkinson, L., Milligan, K. & Liotti, G. (2002). Attachment, Social Rank, and Affect Regulation: Speculations on an Ethological Approach to Family Interaction. *Family Process*, 41, 313-327.
- Spitz, R. (1969). *El primer año de la vida del niño*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Tronick, E. y Cohn, J. (1989). Infant-mother face-to-face interaction: Age and gender differences in coordination and the occurrence of miscoordination. *Child Development*, 60, 85-92. Recuperado de <http://www.dds.ca.gov/HealthDevelopment/SARC/EmotionsEmotionalCommunicationInfants.pdf>
- Vargas, J.J., Ibáñez, E.J. y Jiménez, D. (2004). El conflicto marital: alternativas de análisis conceptual y sugerencias de intervención. *Alternativas en Psicología*, 10, 58-68.
- Vera, M. (2009). El desarrollo emocional en los niños. *Intervención Educativa. Innovación y Experiencias Educativas*, 15, 1-10. Recuperado de http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_15/MARIA%20DEL%20MAR_VERA_2.pdf
- Villanueva, L., Clemente, R., y Adrián, J. (2000). La comprensión infantil de las emociones secundarias y su relación con otros desarrollos socio cognitivos. Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad Jaume I de Castellón. Madrid, España. Recuperado de <http://reme.uji.es/articulos/avilll7280806100/texto.html>
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind in society: The development of higher mental processes*. Cambridge: Harvard University Press.

Salud emocional en la niñez. Orientación para padres
se diseñó en formato electrónico en la Dirección de Ediciones
y Publicaciones con el apoyo de la Imprenta Universitaria y la
Dirección de Tecnologías Web y Webometría de la
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo, en el mes de
julio de 2022.



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA
DEL ESTADO DE HIDALGO



CONSEJO
EDITORIAL



www.uaeh.edu.mx