



## Resumen Tertulia día 20 de julio del 2010

### "LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA"

#### INVITADA ESPECIAL: GEMMA CÁNOVAS

Psicóloga Clínica. Tiene amplia experiencia como psicóloga en centros psicopedagógicos y asesora en Centros de Educación Infantil y Primaria. Lleva muchos años trabajando como psicoterapeuta en su consulta privada.

Especialización progresiva en aspectos relativos al ejercicio de la maternidad.  
Su último libro: "El oficio de ser madre. La construcción de la maternidad"  
También coordinó la colección "Tu Hijo" de la editorial RBA

Colabora como psicóloga en ADDIF  
(Asociación en Defensa del Derecho de Infancia en la Familia)  
desde el año 2000

Empezamos la tertulia compartiendo ideas para mejorar la educación emocional de los niños:

- Todas coincidimos en que no podemos tener hijos sanos a nivel emocional si los adultos no están también sanos. Algo importante para que un adulto disponga de una buena salud emocional consiste en no exigirnos más de la cuenta, no pretendamos ser unos padres, madres o educadores perfectos.
- Superar el miedo a las frustraciones de los hijos, aprendiendo a ponerles límites sosteniendo el enfado que ello puede causar en los pequeños. Es muy sabio por parte de los padres ir aprendiendo a encontrar un equilibrio entre la tarea de poner límites a los hijos y el respeto a su libertad y espontaneidad.

- Tomarse los padres el derecho a estar enfadados ante los niños. Al mismo tiempo es necesario que los padres se responsabilicen de su propio enfado así como del rol de autoridad ante los hijos, evitando delegar en los profesores la tarea de poner límites a los hijos por miedo a hacerlo ellos mismos.
- Hablarle con cariño a los hijos, haciéndoles razonar al mismo tiempo.
- Permitir a los niños sus espacios de descanso, de “no hacer nada”.
- Esperar a que el niño pida lo que necesita, ayudando a que se le despierte el deseo de pedir, evitando darle todo lo que necesita sin que lo pida.
- Aprender de los niños y verlos como maestros. En este sentido hay muchas padres con muy poca conciencia, educando a niños que, por su inocencia y falta de juicio, tienen mucha más conciencia que sus padres. Una de las tertulianas nos recomendó la lectura del libro “Un nuevo mundo ahora”, de Eckhart Tolle y, otro libro recomendado es: “Los hijos de la nueva era”, de Salvador Freixedo y Magdalena del Amo.

A través de los niños podemos desaprender lo aprendido abandonando las viejas costumbres y creencias que ya no nos sirven para poder abrirnos a lo nuevo.

Se hace necesario que los niños reciban, los primeros siete años de su vida, todo el calor de sus padres y, en especial, la cercanía de su madre. Se sabe que los niños somatizan el estado psicológico de las madres. Por esta razón, la madre ha de escucharse como mujer y como persona ya que, en cuanto ella se da espacio a sí misma, los niños mejoran su sintomatología.

Según Gemma Cánovas, el deber ético de los padres y madres es el de ayudar a los hijos a desarrollar todo su potencial y, al mismo tiempo ponerles límites para evitar las personalidades narcisistas. Nuestra invitada siguió diciendo que los padres no han de ser ni tan permisivos ni tan autoritarios. “Querer a un hijo a veces implica decirle que no”, comentó nuestra invitada.

Una de las asistentes intervino diciendo que el problema es que a los hijos se les va comprando cosas para sustituir el tiempo que no le podemos dedicar como padres. Realmente no necesitamos consumir tanto ni gastar tanto dinero para complacer a los niños. Ellos sólo necesitan tiempo de calidad por parte de sus padres, que puedan jugar con ellos, que se sientan escuchados, hablarles con cariño, esto es lo que más necesitan.

Siguiendo con el asunto de los límites, que ocupó gran espacio de debate, una de las tertulianas comentó que no es sano traspasar a los hijos las creencias limitadoras que a su vez nos han traspasado las generaciones anteriores a la nuestra. Educamos a los hijos en creencias que tomamos muchas veces como verdades absolutas, creando así hijos que se convierten en clones de los propios padres.

A continuación, resumo las ideas que Gemma Cánovas compartió con todas nosotras al final de la tertulia:

- Las madres han de tener capacidad de reflexión y ser conscientes de sus límites cuestionándose su ideal de perfección.
- El objetivo en el cuidado de los hijos es el de ayudarles a construir su identidad, proporcionándoles un lugar diferenciado como sujeto. El hijo, poco a poco, ha de ir descubriendo su propia identidad sin convertirse en una fotocopia de sus padres y sin aspirar a reparar los daños sufridos por sus padres y madres.
- Lo que más falla muchas veces es la empatía, la capacidad de ponerse en el lugar del hijo sin descuidarse al mismo tiempo uno mismo. Esta es la habilidad pendiente de desarrollar en muchos padres y madres.
- Es importante captar lo que realmente necesita el niño/a más allá de lo que los padres han construido de forma ideal sobre sus hijos.
- El adulto ha de permitir a sus hijos un amplio repertorio emocional donde quepa la ira, la tristeza, el cansancio, poniéndole palabras a las emociones.
- Los niños han de tener referentes importantes pudiendo establecer una jerarquía entre familiares, situando en diferente posición a sus padres, hermanos, abuelos, etc...

Agradezco a Gemma Cánovas, nuestra invitada especial, su presencia, sus palabras y sus ganas de colaborar con las tertulias de este Portal.

Y, gracias a todas las tertulianas su entusiasmo en el tema y sus experiencias y conocimientos compartidos.

Y, una dedicatoria especial a todos los seguidores del Portal que leen estos resúmenes.



*Mayte Saavedra Talavera  
Fundadora-Directora del Portal de Inteligencia Emocional*