SAN VIATOR
HUESCA
C/Parque 15 22003 HUESCA
Tlf 974238112
direccioncentro@sviatorhu.es
www.sanviatorhuesca.com
DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

AUTO CUIDADO Y GESTIÓN EMOCIONAL DE LOS PROGENITORES EN LA CRIANZA.

Resumen de la charla realiza por Vanesa Mur el miércoles 23 de octubre de 2024.

La crianza de los hijos es una de las actividades fundamentales en los adultos. Nos afecta y nos obliga a una gestión emocional diaria. No quiere decirse que siempre sea problemático pero sí que puede generar situaciones difíciles.

Hay dos conceptos básicos en este tema: la gestión emocional y el autocuidado de los padres.

Las emociones están continuamente presentes en nuestro día a día. Por tanto es necesario gestionarlas. Las emociones tienen un porqué (causa) y un para qué (objetivo). Debemos identificar el origen de las emociones y saber atenderlas y conducirlas a un resultado positivo. Interpretarlas adecuadamente nos evitará llegar a situaciones frustrantes. En ocasiones parar unos instantes es la mejor forma de gestionar las emociones.

Los adultos somos arquitectos emocionales de nuestros hijos y modelo de gestión. Educar desde la emoción no es sobreproteger y evitar que sientan emociones negativas como la frustración. Es ayudarles a conocer, aceptar, regular y gestionar las emociones propias en otros entornos que no son el familiar. No le puedo evitar momentos de frustración y de contrariedad. Bien diferente es acompañar en ese proceso de inicio, regulación (reducir la intensidad) y manejo de la situación desencadenante.

Todos no gestionamos de la misma manera las emociones. Debemos aprender la forma en la que las regulamos nosotros y nuestros hijos. Es el primer paso para luego darles nuestra mejor respuesta. Seremos el modelo que en cada momento de su desarrollo evolutivo adaptarán.

Los adultos lidiamos con la parte emocional de los hijos. No nos gusta verlos tristes ni que sufran. Estas situación también nos generan sensaciones negativas. Si mi respuesta es exagerada transmitiré a mi hijo/a una conducta que posiblemente le desborde. Nuestras reacciones desproporcionadas pueden suponer un peso añadido a nuestros hijos y quizás no nos cuenten más cosas para que no nos sintamos mal. Si me calmo y le hablo desde la tranquilidad bajará más rápidamente la intensidad emocional y podré hablar y razonar con mayor rapidez y tranquilidad.

Es la teoría. La vida cotidiana es más compleja. Días malos los podemos tener todos. Porque también tenemos nuestra propia carga emocional y unas exigencias que cumplir. La clave está en la forma de responder que se repite de forma mayoritaria, no la excepcionalidad. El hábito frente al detalle.

La clave debemos encontrarla en saber apartarnos de nuestras emociones y fijarnos en lo que le pasa a nuestro hijo/a. No siempre es fácil pero es entrenable. ¿Qué pasa? ¿Por qué está así? ¿Qué voy a hacer? Primero le atiendo emocionalmente, después hablaremos sobre el origen de la situación. Pero cuando las pulsaciones estén bajas en todos. Si lo consigo me sentiré mejor porque he podido ayudarle que es mi objetivo.

Cuando ponemos límites nos cuesta gestionar las emociones si nuestro hijo/a no colabora. Es el caso de rabietas y pataletas. Saber reaccionar ante esa situación de desbordamiento emocional de nuestros hijos es fundamental. No saben reaccionar de otra manera. Pero tranquilos, en muy poco tiempo ese niño baja su intensidad emocional al imitar lo que nosotros hacemos.

Ignorar el estado emocional de los hijos no evita el problema. Silenciar o despistar no vale para nada. No nos debe preocupar entrar en su estado de ánimo. Puede que al principio vuelva a subir la intensidad porque revive la causa de la emoción. Pero si se siente atendido y que puede hablar y se siente escuchado aprenderá a regular la emoción. A largo plazo es más importante la ayuda emocional que resolver la situación o encontrar una solución.

Saber gestionar estas situaciones refuerza nuestro papel de educador. El primer paso es validar o mostrar curiosidad por lo que siente. Se ven sostenidos y todos percibimos la calma más cerca. Pongamos palabras a la emociones, Si nos dice cómo se siente se encontrará mejor. Ya habrá tiempo de analizar el incidente y de realizar las correcciones. Que no serán reproches en situaciones de alta intensidad emocional.

El autocuidado es el reto de la crianza.
No te olvides de ti mismo/a. La vida te ha cambiado al tener hijos. No hay una disyuntiva a la hora de repartir el tiempo entre progenitor y los hijos. Nos cuidamos, nos queremos, nos ayudamos. Cuídate bien y cuidarás mejor.
Sacar, agendar tiempo para nosotros y buscar actividades que nos gusten nos hacen sentir bien. No hacen falta grandes cosas. Estás mejor tras tener tu tiempo que aguantando de forma continuada sin ningún respiro.