

Hablando de las emociones con nuestros hijos e hijas

Herramientas para abrir y gestionar la conversación



¿Por qué es importante hablar con nuestros hijos sobre sus emociones?

Todos los padres, madres y cuidadores de la comunidad educativa quieren que sus hijos e hijas tengan un crecimiento saludable y seguro, que sea un espacio afectivo y efectivo para el acompañamiento en su desarrollo. Para esto mismo, debemos asegurarnos de contar con las herramientas correctas y acercarnos a quienes están bajo nuestro cuidado de forma efectiva, hacer preguntas pertinentes y abiertas para que nuestros hijos e hijas se abran emocionalmente y nos cuenten lo que están viviendo.

La familia constituye, para la mayoría de los niños, niñas y adolescentes, el primer espacio donde aprenden qué hacer con la rabia, con la frustración, con la vergüenza, con el miedo y con la necesidad de ser reconocidos. **La formación emocional ocurre principalmente en la vida cotidiana, en los vínculos reiterados, en la manera en que se habla, se escucha, se pone límite, se repara un conflicto y se nombra el sufrimiento.**

Se sabe que, a mayor comunicación efectiva y afectividad por parte de los padres, se observa una mayor autoestima, competencias socioemocionales y mejor rendimiento académico por parte de nuestros hijos e hijas. De esta manera, la familia cumple un rol importante como entorno socializador, educativo y de transmisión de valores en lo concerniente al proceso escolar y de crecimiento de nuestros niños, niñas y adolescentes. Así mismo, una correcta comunicación logra la identificación temprana de altos niveles de estrés, ansiedad, así como de también conflictos entre compañeros, bajo rendimiento académico, entre otras dificultades.

5 claves de la contención emocional

La contención emocional es fundamental al momento de hablar de las emociones de niños y adolescentes porque permite que ese diálogo ocurra en un espacio seguro, donde la experiencia emocional puede ser expresada sin miedo a ser juzgada, minimizada o castigada. Cuando un niño o adolescente percibe que lo que siente es acogido, su sistema emocional disminuye la intensidad y se vuelve más disponible para la reflexión. En cambio, si anticipa crítica o invalidación, tenderá a cerrarse, ocultar lo que le ocurre o expresarlo de formas indirectas, muchas veces a través de conductas disruptivas. La contención emocional no consiste en hacer que la emoción desaparezca, sino en ofrecer un espacio seguro donde pueda ser reconocida, expresada y comprendida. Implica una presencia adulta disponible, que no trata de calmar rápidamente ni de eliminar la emoción, sino de sostenerla, validarla y darle un espacio para ser elaborada.

La **contención emocional cumple un rol preventivo**, muchas conductas que nos preocupan como la agresividad, el aislamiento o la impulsividad, no son el problema en sí, sino la expresión de emociones que no han podido ser elaboradas. Cuando existe contención, esas emociones encuentran un canal más adaptativo de expresión, disminuyendo la probabilidad de que se transformen en conductas dañinas.



Hablando de las emociones con nuestros hijos e hijas

Herramientas para abrir y gestionar la conversación



1. Disposición activa de escucha y presencia

La contención emocional comienza con algo tan simple como profundo: estar verdaderamente presente. Implica una **disposición activa de escucha y presencia**, donde la persona adulta no juzga ni minimiza la experiencia del niño o adolescente. Escuchar no es solo oír lo que el niño o adolescente dice, sino mostrar con la actitud, el cuerpo y la disposición que lo que está sintiendo importa. Esto implica dejar de lado distracciones, suspender el juicio y evitar la necesidad inmediata de corregir o aconsejar. Cuando un niño se siente escuchado, baja su nivel de alerta emocional y se abre la posibilidad de elaborar lo que le ocurre

Sugerencias prácticas para la disposición activa de escucha y presencia

- Mantén contacto visual y una postura abierta
- Evita interrumpir o completar lo que quiere decir
- Tolerar silencios sin apurarte a llenarlos
- No conviertas la conversación en interrogatorio
- Usa frases simples de acompañamiento: “te escucho”, “cuéntame más”

2. Validación emocional explícita

En segundo lugar, nuestros hijos necesitan la **validación emocional explícita**, especialmente en situaciones donde la emoción del niño o adolescente pueda parecer desproporcionada desde la mirada adulta. Cuando se dice “no es para tanto” o “deja de llorar”, se está invalidando la experiencia emocional, lo que no solo dificulta la regulación, sino que también afecta la confianza en el vínculo. En cambio, al validarlas, se favorece su procesamiento y se reduce su intensidad. Frases como “entiendo que esto te haya molestado” o “tiene sentido que te sientas así” permiten disminuir la intensidad emocional, ya que el adolescente deja de sentirse solo en su experiencia. Validar no implica estar de acuerdo con todo, sino reconocer que la emoción tiene una lógica desde su vivencia. Este acompañamiento no solo responde al malestar inmediato, sino que también enseña a largo plazo a identificar, nombrar y regular las propias emociones. En un contexto donde las emociones suelen vivirse con intensidad y rapidez, ofrecer un espacio de estabilidad, escucha y respeto se transforma en un factor profundamente protector. No se trata de evitar que el niño o adolescente sienta, sino de asegurarse de que no tenga que hacerlo en soledad.

Sugerencias prácticas para la validación emocional explícita

- Nombra la emoción: “parece que estás muy frustrado”
- Evita frases que minimicen o comparen
- Separa emoción de conducta
- Valida antes de corregir
- Usa frases como: “entiendo que te sientas así”

3. Modelamiento emocional

Una tercera clave es el **modelamiento emocional**, los niños y adolescentes observan cómo las personas adultas gestionamos nuestras propias emociones, incluso cuando no hablamos explícitamente de ellas. Cada reacción adulta se transforma en una enseñanza, incluso cuando no se dice nada explícitamente. Mostrar que es posible enojarse sin agredir, frustrarse sin desbordarse o pedir ayuda cuando algo supera las propias capacidades, tiene un impacto formativo significativo y les entrega un modelo concreto de cómo gestionar sus propias emociones. La coherencia entre lo que se dice y lo que se hace es, en este sentido, una de las formas más potentes de enseñanza.

Sugerencias prácticas para la regulación compartida

- Expresa tus emociones de forma regulada
- Evita respuestas impulsivas o agresivas
- Muestra cómo calmarte en momentos difíciles
- Sé coherente entre discurso y conducta
- Reconoce cuando te equivocas

Hablando de las emociones con nuestros hijos e hijas

Herramientas para abrir y gestionar la conversación

4. Regulación compartida

La cuarta clave es la **regulación compartida**, que consiste en ayudar a transitar la emoción en conjunto, sin imponer ni invadir. Esto puede tomar la forma de acompañar en silencio, proponer una pausa o realizar actividades que faciliten la disminución de la activación emocional, como caminar, escuchar música o respirar de manera consciente. En este sentido, herramientas como las técnicas de relajación no deben presentarse como una obligación, sino como una invitación que el niño o adolescente pueda aceptar o rechazar.

Para la regulación compartida son relevantes las **preguntas abiertas y no invasivas**, que permite explorar lo que está ocurriendo sin generar defensividad. Preguntas como “¿qué fue lo que más te molestó de esa situación?” o “¿qué crees que necesitabas en ese momento?” facilitan la reflexión y el autoconocimiento. En cambio, preguntas cerradas o acusatorias tienden a bloquear la conversación, la clave está en preguntar desde el interés, no desde el control. Otra sugerencia práctica para la regulación compartida es la **disponibilidad emocional diferida**, dado que no siempre el niño o adolescente estará dispuesto a hablar en el momento en que el adulto lo propone. Por ello, es importante transmitir disponibilidad continua: “cuando quieras hablar, estoy aquí”, esto reduce la presión y aumenta la probabilidad de que recurra al adulto cuando realmente lo necesite. La contención, en este sentido, también es esperar

Otras sugerencias prácticas para la regulación compartida

- Ofrece alternativas en lugar de imponer soluciones
- Haz preguntas abiertas que inviten a reflexionar
- Respeta si no quiere hablar en ese momento
- Propón pausas o actividades reguladoras, puedes usar las aprendidas en el botiquín de la salud mental
- Usa técnicas simples como respiración o caminar, puedes escuchar algunas en nuestro podcast de Spotify

5. Límites claros y respetuosos

Por último, es necesario incorporar el **establecimiento de límites claros y respetuosos**, teniendo en cuenta que la contención no es permisividad, es decir, contener emocionalmente no significa permitir cualquier conducta. Los límites son una parte esencial del desarrollo, porque entregan estructura, seguridad y orientación, un niño o adolescente necesita saber hasta dónde puede llegar, pero también necesita comprender el sentido de esos límites. La forma en que se establecen es lo que marca la diferencia, en ese sentido, un límite respetuoso reconoce la emoción, pero orienta la conducta, ayudando a comprender qué es aceptable y qué no. Cuando los límites son claros, consistentes y explicados, los niños y adolescentes los integran con mayor facilidad, favoreciendo la internalización de normas y, por otro lado, los límites arbitrarios o impuestos sin explicación tienden a generar oposición. Es posible sostener una frase como “entiendo que estés muy molesto, pero no es aceptable hablar de esa forma”, integrando emoción y conducta.

Sugerencias prácticas para la regulación compartida

- Establece límites concretos y comprensibles
- Explica el sentido del límite
- Mantén un tono firme pero respetuoso
- Evita gritos o amenazas
- Integra emoción y norma: “entiendo que estés enojado, pero no puedes hacer eso”



En este QR tienes un acceso rápido a Achs virtual, donde encontrarán el **botiquín de salud mental** que es e-learning gratuito con un conjunto práctico de recursos, técnicas y herramientas diseñado para ayudar a las personas a situaciones de estrés, ansiedad y sintomatología relacionada a salud mental.



En este QR tienes un acceso rápido a nuestro **podcast en Spotify**, prevención al día, donde podrán encontrar distintas herramientas de contención emocional guiadas y técnicas de relajación, así como otros contenidos con consejos prácticos y preventivos.