

Escucha Activa y Mediación de Sentimientos

Propósito: Enseñar a los padres la habilidad de reflejar los sentimientos de sus hijos, logrando que el niño se sienta visto, escuchado y comprendido. Esta es la forma más elevada de conexión y un paso crítico para prevenir el desborde emocional.

1. El Poder de la Reflexión: Haciendo Visibles los Sentimientos

La Escucha Activa para un niño significa que no solo escuchas las palabras (que son limitadas a esta edad); escuchas el sentimiento detrás de las palabras y lo reflejas. Este simple acto le dice al niño: "Te veo. No estás solo con este gran sentimiento."

- **El Objetivo:** Comunicar - "Tus sentimientos son válidos, aunque tu comportamiento no lo sea."

Situación (Acción del Niño)	Respuesta Ineficaz (Se centra en la Solución/Lógica)	Respuesta de Escucha Activa (Se centra en el Sentimiento)
Llorando porque una torre se cayó.	"¡Deja de llorar, son solo bloques! Podemos construirla de nuevo."	"¡Estás tan frustrado porque esos bloques se cayeron! Trabajaste muy duro en eso."
Gritándole a un hermano por tomar un marcador.	"¡Sé bueno con tu hermano! Comparte tus cosas ahora."	"Te sientes furioso porque te quitaron tu marcador sin preguntar. ¡Eso te enoja!"
Dando un portazo después de una simple petición.	"¡No des portazos! Es de mala educación y lo vas a romper."	"Parece que estás muy molesto por tener que entrar ahora. Desearías poder quedarte más tiempo fuera."

- **Perspicacia BNE:** Cuando el sentimiento de un niño es validado, se reconoce la energía de esa emoción (Ira, Tristeza). Esto permite que el Sistema Límbico se calme e indica a la Corteza Prefrontal que es seguro volver a estar en línea.

2. Mediación Emocional: Usando Herramientas Tangibles

Dado que las habilidades verbales de los niños están por detrás de su experiencia emocional, utilizamos herramientas físicas para salvar la brecha de comunicación.

Escucha Activa y Mediación de Sentimientos

A. Los Palos de la Emoción (Mediando el Lenguaje)

Los Palos de la Emoción (o tarjetas) son ayudas visuales con caras simples o colores que representan emociones básicas (Feliz, Triste, Enojado, Asustado).

- **La Acción:** En lugar de preguntarle al niño, "¿Cómo te sientes?" (lo cual puede ser demasiado abstracto), ofrécele los palos y pregunta: "¿Puedes mostrarme con los palos cómo se siente tu barriga ahora mismo?"
- **El Beneficio:** Esto exterioriza el estado interno. El niño puede señalar el Palo del Enojo sin tener que decir la palabra, dándote una herramienta inmediata para la validación.

B. La Regla de la No-Solución Inmediata

La parte más difícil de la Escucha Activa es resistir el impulso de solucionar el problema de inmediato.

- **Tu Trabajo:** Aislar el sentimiento y reflejarlo.
- **Evita:** "Está bien," "No te preocupes" o "Simplemente compraremos uno nuevo."
- **¿Por Qué?** Solucionarlo demasiado rápido invalida el sentimiento ("Tu tristeza no es lo suficientemente importante como para sentirla"). El niño necesita procesar el sentimiento de pérdida o frustración antes de poder pasar a la solución.

El Flujo del Diálogo:

1. **Niño:** (Solloza) "¡Odio mi dibujo!"
2. **Padre (Escucha Activa):** "Te sientes decepcionado porque tu dibujo no salió como querías."
3. **Padre (La Pausa):** Espera 5-10 segundos de silencio, permitiendo que el sentimiento exista.
4. **Padre (Redirección - L de V.A.L.):** "Ahora que sabemos que estás decepcionado, ¿quieres poner el palo de la decepción en la caja, o quieres empezar un dibujo nuevo?"

