

Educar emociones: por qué tu mundo interior impacta directamente en tus hijos

10/12/2025



Cuando pensamos en educar, solemos centrarnos en lo que hacemos: normas, límites, rutinas, hábitos. Sin embargo, antes de todo eso está lo que somos y lo que sentimos.

Tus hijos aprenden de ti cada día, no solo cuando hablas, sino cuando reaccionas bruscamente, cuando te frustras o cuando eres capaz de mantener la calma. Aprenden de tu tono, de tu manera de resolver el conflicto o de cómo gestionas el enfado. Tu mundo emocional es su escuela emocional.

La maternidad y la paternidad activan capas emocionales muy profundas, y si no reconoces, comprendes y gestionas ese vaivén emocional, serán tus reacciones —no tus intenciones— lo que tus hijos aprendan a reproducir.

En este camino es importante recordar que existen seis emociones básicas: alegría, tristeza, ira, sorpresa, miedo y aversión. El resto son combinaciones de estas: los celos mezclan ira y miedo; la vergüenza esconde miedo y culpa; la frustración suele contener ira y tristeza. Conocerlas y gestionarlas bien es clave, porque la

manera en que tú las transitas es la que ellos aprenden a transitar.

¿Te has detenido a observar qué pasa en tu cuerpo cuando aparece una emoción? ¿Eres tú quien regula la emoción o es la emoción la que te arrastra?

Todas las emociones son impulsos que nos movilizan a la acción. Son estados que sentimos ante un acontecimiento externo (mi hijo ha gritado en medio de un restaurante); del que hacemos una interpretación en nuestra mente (mi hijo no se sabe comportar); que nos lleva a sentir algo en nuestro cuerpo (me encojo, qué vergüenza, todos nos miran) y a actuar de una determinada manera (le grito para que se calle). ¿Crees que gritándole tú aprenderá a dejar de gritar?

Debemos ser referentes para nuestros hijos y ayudarles a desarrollar sus competencias emocionales. Para eso, antes necesitamos desarrollar las nuestras.

El camino siempre empieza por uno mismo

Validar sus emociones, darles importancia y acompañarlos desde la inteligencia emocional no solo calma el momento, sino que también fortalece su autoestima, su seguridad y su capacidad de autorregulación.

El acompañamiento emocional no consiste en exagerar, ni en dramatizar, ni en resolverles la vida. Consiste en estar, observar, nombrar y sostener.

Para ellos podemos utilizar diversas pautas que ayudan a tus hijos a conocer las emociones. Una de ellas consiste en poner nombre a lo que sienten y en validar su emoción. Se trata de ayudarles a identificar lo que les ocurre por dentro, algo esencial para que aprendan a entenderse: "Veo que estás enfadado porque querías quedarte más rato en el parque" o "Estás muy contento con tu bicicleta nueva, ¿verdad?" Cuando nombramos la emoción les ayudamos a reconocerla y les transmitimos que no está mal sentirla.

Tenemos que ser conscientes de que negar lo que sienten con expresiones como "no pasa nada" o "eso es una tontería" hace que dejen de expresarse, no que dejen de sentir. Los niños necesitan saber que sus emociones son legítimas, incluso cuando son intensas o incómodas. Validar no significa darles la razón en todo, sino acompañarlos para que entiendan lo que están viviendo.

Otra manera de que conozcan sus emociones es respetando sus ritmos y sus límites. No obligues a tu hijo a saludar, besar o jugar con alguien si no quiere. Pregúntate siempre a quién beneficia lo que le estoy pidiendo. Casi nunca beneficia al bienestar de nuestros hijos acciones como: "comparte tu juguete con ese niño", "dale un beso a mi amiga" ... ¿Tú dejarías tu coche a alguien que no conoces? ¿Le darías un beso por obligación a una persona desconocida? Respetar sus emociones hoy es enseñarle a respetarse a sí mismo mañana.

Otra pauta es acompañar sus miedos sin minimizarlos. Los niños pasan etapas de inseguridad. Si les dices "eso no da miedo", los alejas. Si los escuchas, les explicas lo que sienten y los abrazas, los fortaleces.

Y, por último, actúa como su aliado, no su juez. Los niños dependen emocionalmente de sus padres. Saben que necesitamos protegerlos, y para confiar necesitan sentir que siempre estamos de su lado, incluso cuando se equivocan.

Cuando permitimos que nuestros hijos se expresen y estamos presentes durante esas expresiones, ellos sienten que las emociones forman parte de la vida, que no hay que esconderlas, sino controlarlas, reconocerlas y resolver los conflictos con responsabilidad.

Recuerda: tus hijos no aprenden a gestionar sus emociones por lo que les dices, sino por cómo te ven gestionar las tuyas. Tu propia educación emocional es su mejor herencia.