



Emociones



**Irene García
Pérez**

Periodista

Si tu hijo no para quito un momento, te aconsejamos sobre cómo proceder

Casi todos los niños son muy activos e inquietos. Sin embargo, algunos destacan especialmente por pasarse todo el día de un lado para otro y no parar quietos ni dormidos, lo que puede resultar agotador para sus padres. ¿Qué hacer con estos niños?

Los niños pequeños son, por regla general, muy intensos y por eso te ofrecemos algunos consejos para poder educarlos de la mejor manera posible.

No saben controlar sus emociones y todo es muy importante para ellos. Asimismo, están **explorando y descubriendo el mundo** por lo que suelen ser muy activos e inquietos. No obstante, algunos son aún más inquietos que otros, quieren ser los primeros en todo, se equivocan al hablar por las prisas, tienden a estar mucho tiempo castigados, se meten continuamente en peleas y sufren accidentes con facilidad a causa de su impulsividad.

Todos estos rasgos característicos hacen que, a veces, sea difícil educarlos y tratar con ellos. Para todos los papás de niños inquietos, unos cuantos consejos sencillos.

Los niños la mayoría de las veces no entienden qué es lo que hacen mal. **Explícale qué es lo que te molesta** de su comportamiento y qué no debe hacer con palabras sencillas y concretas. No le digas que es muy inquieto ya que eso no significa nada para él, dile, por ejemplo: ¿Cuando estés viendo la tele tienes que estar sentado en el sofá sin moverte, no saltando por todas partes?. **No le digas a todas horas que es muy movido e inquieto.** Las etiquetas ¿obligan? a los niños a comportarse de la forma que se les califica, sin dejarles cambiar ni desarrollar otros rasgos de personalidad. Estos niños suelen tener energía extra, por lo que **es buena idea que practiquen algún deporte** que les ayude a quemarla o que salgan a correr y jugar al parque. No le tengas todo el día encerrado en casa. Hay muchas **actividades que ayudan a calmarse a los niños**, como las manualidades, escuchar música, leer un libro? Prueba con ellas. **Anímale con mensajes positivos** y pequeñas recompensas cuando aguante toda la tarde tranquilo.

Las **técnicas de respiración y relajación** son muy positivas para niños con este temperamento, puedes enseñarle la técnica del Om o el Juego del silencio de Montessori (que consiste en sentarse en el suelo y quedarse quieto y en silencio, con los ojos cerrados, como una flor, y aguantar en silencio lo más posible).

EXPERTO:
Irene García Pérez
Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.