

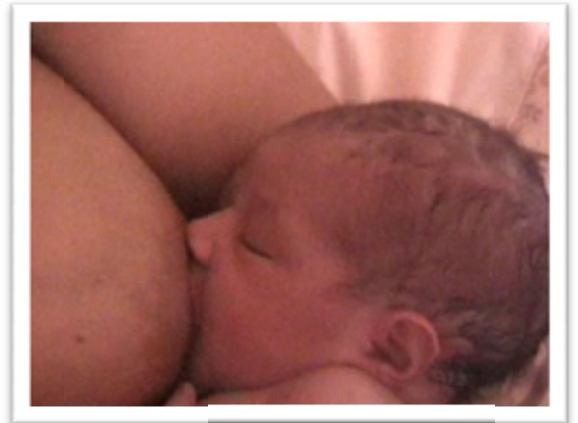
“Ya tengo un hijo”

Un bebé nace a los más o menos nueve meses de gestación y parece que esté totalmente formado. Sin embargo, en un aspecto crucial, no está preparado para el mundo. Su cerebro no está, ni mucho menos, plenamente desarrollado. De hecho, en el cerebro del bebé, se van a construir alrededor de 1.000 millones de conexiones neuronales hasta los tres años de edad. La calidad y efectividad de estas conexiones dependen básicamente de dos factores: el alimento nutriente y el alimento afectivo. El alimento nutriente aporta las sustancias necesarias -proteínas, hidratos, grasas, vitaminas, minerales, etc.- para la construcción y desarrollo orgánico. El alimento afectivo –cariño, protección, atención, contacto, etc.- satisface todas sus necesidades psicoemocionales. Tan importante un alimento como el otro.

Tenemos preciosas herramientas para ofrecer alimento afectivo a nuestros bebés y niños. Herramientas que responden a sus necesidades afectivas, producto de su especial forma de percepción: la percepción emocional. Estas herramientas son:

- 1- La lactancia
- 2- La atención del llanto
- 3- El colecho
- 4- El contacto físico

La herramienta más útil y efectiva para comunicarnos con nuestro hijo es la “Comunicación Emocional”, basada en “La escucha emocional” y “El respeto a su individualidad y sus etapas de desarrollo”.



Madres y padres deseamos ante todo que nuestros hijos sean felices, pero eso sólo es posible amándolos y **que ellos lo sientan así**. Y conseguirlo es todo un Arte, que como todo arte necesita de conocimiento y esfuerzo. Que un niño se sienta amado conlleva un alto nivel de autoestima, base para el desarrollo de su Inteligencia Emocional.

La Inteligencia Emocional, entendida como la capacidad para no dejarse dominar por la adversidad, de elegir tu vida y establecer relaciones armoniosas con los demás, se ha demostrado como la llave para alcanzar la felicidad.

Es necesario ayudar a nuestros hijos a desarrollar una serie de habilidades de la Inteligencia Emocional que no guardan relación con las destrezas escolares, intelectuales o abstractas, sino que forman parte de las capacidades de conocimiento y control adecuados de las propias emociones, y el conocimiento empático de las que expresan las personas con quienes nos relacionamos.