

Cinco Necesidades Emocionales Críticas de los Niños

Salud emocional es la base para el éxito en la escuela, el trabajo y la vida. El bienestar emocional de los niños no es menos importante que la salud física. El satisfacer las cinco necesidades emocionales críticas de un niño—y los de los padres también—debe convertirse en un valor familiar.

Necesidad de Sentirse Respetados

Los niños necesitan sentirse respetados. Para que eso ocurra, deben ser tratados de una manera civilizada, cortés, reflexiva, atenta—como personas, merecen el mismo trato que a otros. Una de las mejores maneras para que los niños aprendan sobre el respeto es sentir lo que se siente al ser tratado con respeto y observar a sus padres y otros adultos, tratándose unos a otros de la misma manera.

Si queremos que los niños crezcan sintiéndose respetados y tratar a los demás con respeto, tenemos que evitar el sarcasmo, desvalorizar, gritar; tenemos que mantener la ira y la impaciencia a un mínimo, tenemos que evitar la mentira, tenemos que escuchar más y hablar menos; ordenar menos, sugerir y solicitar más, aprender a decir "por favor", "gracias", "disculpe" "Lo siento"—sí, incluso a los niños. Tenemos que ser conscientes de nuestros errores, dispuestos a admitirlos, y listos para hacer las correcciones, y cultivar estos valores en nuestros niños.

Necesidad de Sentirse Importante

Sentirse importante se refiere a la necesidad de sentir de un niño: "Yo tengo valor. Soy útil. Tengo poder. Soy alguien." Esta necesidad es evidente a una edad muy temprana. Al presionar un botón en un ascensor-yo! yo! Los niños quieren hacer las cosas por sí mismos, y muy a menudo nos entremetemos en su camino.

Los padres tienen que evitar querer ser el todo poderoso, resolver todos los problemas de la familia, haciendo todas las decisiones, haciendo todo el trabajo, controlar todo lo que pasa. Involucre a sus hijos—pida sus opiniones; déles cosas para hacer; comparta la toma de decisiones y el poder; déles estatus y reconocimiento, y tenga paciencia con los errores cuando se toma un poco más de tiempo o no se hace tan bien como usted podría haberlo hecho.

Si los niños no se sienten importantes, si no desarrollan un sentido de valor en una forma constructiva, con frecuencia ellos buscan atención en una forma negativa para sentir que, "Yo soy alguien".

Necesitan Sentirse Aceptados

Los niños tienen una necesidad de sentirse aceptados como individuos por derecho propio, con su propia singularidad, y que no sean tratados como simples reflejos de sus padres, como un objeto que se forma en la imagen de lo que los padres creen que su niño ideal debería parecer. Esto significa que los niños tienen derecho a sus propios sentimientos, opiniones, ideas, preocupaciones, deseos y necesidades. Ser indiferente, ignorando o ridiculizando los sentimientos u opiniones de un niño es un rechazo que debilita la relación. El prestar atención y discutirlos, aun cuando no le gusta o esta en desacuerdo con lo que está escuchando, fortalece la relación.

Necesitan Sentirse Incluidos

Los niños necesitan sentirse incluidos. Tienen que ser incluidos, para que se sientan parte de las cosas, para sentirse conectados con otras personas, tener un sentido de comunidad. Esto ocurre cuando la gente participa con otros en actividades y proyectos, cuando experimentan cosas juntas de una manera significativa. Es importante para la familia el crear esas oportunidades. Las personas que hacen cosas juntas se sienten más cerca entre sí. Las actividades de la familia ofrecen una manera de acercarse y también para divertirse, aprender y contribuir a los demás.

Necesitan Sentirse Seguros

Los niños necesitan sentirse seguros. Seguridad significa crear un entorno positivo donde las personas se cuidan unos a otros y lo demuestran; donde la gente se expresa y los otros escuchan, donde se aceptan las diferencias y los conflictos se resuelven constructivamente, donde existe una estructura suficiente para que los niños se sientan seguros y protegidos, y donde los niños tengan oportunidades para participar activamente en su propia evolución y de la familia—por ejemplo, en la planificación, la toma de decisiones, resolución de problemas y actividades familiares