

# Tu hijo está decaído, apático o claramente triste. ¿Qué hacer?

## 1. No tengáis miedo a las emociones

No tengáis miedo a la tristeza o la apatía. Muchas veces son emociones muy saludables que ayudan al niño a descansar, a reconectar consigo mismo o reducir el estrés.

## 2. No le obligues a estar contento

El niño que está triste necesita estarlo. No le obligues a estar contento o animado cuando su organismo le pide que se recoja a sí mismo o descanse. Puedes ser amable o hacerle alguna broma, pero es muy importante que le des tiempo y espacio para sentir lo que necesita sentir.

## 3. Escúchale

Los niños pequeños pueden expresarse de muchas formas. Pueden mostrarse enfadados, pegarse a tu pierna y...a partir de los dos años pueden hablar. Busca un momento para hablar los dos solos. Pregúntale si está asustado, si está nervioso, si está cansado o si tiene pena. El niño tiene que sentir que tiene "permiso" para mostrar su verdadera emoción. Asegúrate de estar a la altura de sus ojos y mantener una actitud calmada y abierta. Si el niño te dice que está triste, dale un buen abrazo y explícale que todos nos sentimos tristes de vez en cuando.

#### **4. Busca momentos de conexión**

Pocas cosas ayudan más a los niños a volver a ganar la confianza que pasar tiempo a solas con su papá o con su mamá. Busca algún rato para pasarlo juntos los dos solitos. Podéis ver una película juntos, hacer un Puzzle los dos solos o bañaros juntitos. Cada minuto que le dediques en exclusiva es un chute de confianza.

#### **5. Mucho afecto**

El afecto físico, los abrazos, los besos, el hacernos cosquillas, sentarlo sobre tus rodillas para leerle el cuento o para cenar van a ayudarle a sentirse atendido. Sentir tus brazos y tu afecto físico van a ayudarle.

#### **6. Colechad**

Algunas familias duermen con el niño a diario. Otras lo practican de vez en cuando y otras no lo practican nunca. Sin lugar a dudas esta puede ser una buena ocasión para hacer un hueco a tus hijos en tu cama. Compartir cama con los niños es una forma genial de ayudar al niño a reconectar con edades más tempranas en las que se sentía más tranquilo y seguro.

Autor: Alvaro Bilbao. (doctor en psicología y neuropsicólogo)