



A TRISTEZA NOS NENOS E NENAS

A **tristeza** é unha emoción básica do mesmo xeito que a alegría, a ira ou o medo. Estar triste cumpre unha función adaptativa e necesaria para o equilibrio emocional. De feito se sabemos manexala ben, esta emoción axúdanos a superar moitos dos problemas que van aparecendo ó longo da vida.

O problema é que na sociedade na que vivimos, a tristeza é unha emoción que está mal vista e que en canto aparece tratamos de suprimila creando graves consecuencias nos que a padecen, xa sexan adultos ou nenos.

A tristeza nos nenos e nenas, do mesmo xeito que nos adultos, é unha emoción esencial e necesaria. E sen ela, non poderíamos facernos á idea do que é a alegría.

É importante non confundir a tristeza coa **frustración**. Un neno que chora porque se lle nega un obxecto que pide, porque non llo levan ó sitio que el esperaba, ou se enfada cando non lle saen as cousas á primeira,... non significa que estea triste. Por exemplo, algo habitual na infancia é que non saiban dedicar o tempo e o esforzo que o seu obxectivo necesita, abandonando entre choros e reclamando ó adulto que o resolva. Isto é frustración non tristeza...

Aínda que durante a adultez é máis común sentir esta emoción debido ós desaxustes que nos puideron pasar na vida, en nenos resulta, canto menos, chocante. Suponse que a súa inocencia, a súa precaria madurez intelectual e as súas preocupacións, unicamente lúdicas, deberían garantirlle unha alegría inquebrantable. Pero pode non ser así.

Por exemplo, poden sentirse melancólicos pola perda dun familiar ou da súa mascota, por un cambio de colexio, por unha pequena rifa con algún compañeiro, porque naceu un irmán,...

Por iso, a mellor maneira de axudarlles é falándolles sobre a tristeza, ensinándolles a identificala e entendela, facéndolles ver que **é preferible recoñecer que ocultar**, e que todos nos sentimos así algunhas veces e que é bo abrazar esta emoción para acougala e deixala ir.

Algúns consellos para tratar a tristeza:

- 1. Non ter medo a recoñecer a tristeza.** Estar triste é un estado de ánimo ó igual que outros. Debemos explicarlle que a pesar de ser unha emoción que non nos gusta é normal sentirse así e que todos padecemos ese sentimento algunha vez cando perdemos algo, nos sentimos sos ou rexeitados.

2. **Non ocultar a tristeza.** Os nenos e nenas aprenden do exemplo e das expresións emocionais dos seus proxenitores. Polo tanto, para axudalos a combater a tristeza, é importante que lles expliquedes que vosoutros tamén vos sentides tristes ás veces e que facedes “X” cousas para combatela. Desta forma terá exemplos de experiencias e recursos para cando sexan eles os que se senten así.
3. **Axúdao a que identifique os seus sentimentos.** Moitas veces están confusos e se expresan de maneira agresiva mediante empurróns ou golpes. A tristeza vai moitas veces da man da ira e a frustración. O pai e nai deben falar cos fillos para axudarlles a identificar este sentimento, deixándolles espazo se o necesitan. Axudarlles a que se desafoguen pero ensinándolles a facelo con respecto. Busca nomear e dar palabras ós sentimentos con frases do tipo “entendo que te sintas triste...”, “esta situación debe facerche sentir moi mal...”. Así, pouco a pouco recoñecerá o que para aquilo que está sentindo sentindo hai palabras, e que pode ser nomeado e pensado, axudándoo a organizar o que pasa no seu interior.
4. **Escoitar.** É importante que se sinta escoitado e que saiba que ten un espazo e un tempo para explicar como se sente.
5. **Ensínalle a non esconder as súas emocións.** Sexa cal sexa a emoción que sinta o neno ou nena é importante e debemos ensinarlle a manifestala.
6. **Amósalle o teu agarimo e amor.** As apertas axudan a que o neno ou nena se sinta ben ademáis de reducir a tensión e aumentar a súa autoestima.
7. **Presta atención á súa autoestima.** Averigua o que o neno ou nena pensa sobre si mesmo e axúdalle a ter unha autoestima sana. Unha boa forma pode ser facendo unha lista das cousas boas que ten ó redor.
8. **Comproba que non sinta culpable por cousas que están fóra do seu control.** Ensínalle a distinguir entre os acontecementos que pode controlar e os que non.
9. **Busca e comparte con el actividades para a distensión e a diversión.** A alegría xera felicidade e elimina a tristeza, poder desconectar e gozar das pequenas cousas é imprescindible.
10. **Contarlle contos nos que as personaxes se sintan tristes por diferentes causas.** O conto é un bo recurso para estimular a empatía, ofrecen pautas de expresión de emocións a través das súas personaxes e ademais amplían o seu mundo de experiencias.

Se estas estratexias non funcionan, a tristeza é permanente e aparenta estar fóra de todo control ou as súas reaccións son desmesuradas, é convinte pedir axuda profesional dun psicólogo ou psiquiatra.