Acompañar las emociones en la primera infancia

Una tarea compartida entre familias y cuidadoras

Equipo de Primera Infancia FEM | Familias Fuertes, Infancia Segura

En los primeros años de vida, niñas y niños todavía están aprendiendo a reconocer lo que sienten y a comunicarlo. El llanto, el silencio, el movimiento intenso, la risa o la dificultad para separarse pueden expresar una emoción, una necesidad o una reacción ante lo que ocurre. La persona adulta no siempre puede saber de inmediato qué significa una señal; sí puede observar, acercarse con respeto y ayudar al niño a sentirse seguro mientras encuentra una forma de expresarse.

Las interacciones cálidas y de ida y vuelta —cuando la niña o el niño inicia una comunicación y el adulto responde con atención— apoyan el desarrollo del lenguaje y de las habilidades sociales. UNICEF también recomienda hablar sobre los sentimientos y ayudar a los niños pequeños a ponerles nombre, tomando en cuenta su edad y manera de comunicarse (UNICEF, s. f.; Center on the Developing Child at Harvard University, s. f.).

Conectar antes de orientar

Cuando una emoción es intensa, una explicación larga suele ser difícil de procesar. Primero conviene cuidar la seguridad y ofrecer una presencia tranquila. Acércate a la altura del niño, habla con voz serena y observa si busca contacto, compañía o un poco de espacio. No es necesario forzar un abrazo ni exigir que explique lo que le ocurre de inmediato.

Puedes describir lo que observas con palabras sencillas: “Veo que te quedaste cerca de la puerta cuando mamá se fue” o “Parece que te molestó que terminara el juego”. Después, deja una pausa. El niño puede asentir, apartarse o expresar algo distinto; escucha su respuesta y evita dar por segura una interpretación que todavía no ha confirmado.

Aceptar la emoción y cuidar los límites

Sentir enojo, miedo, tristeza o frustración no convierte a un niño en “malo” ni significa que esté tratando de desafiar al adulto. Las emociones pueden recibirse con respeto, mientras las conductas que hacen daño se detienen con claridad. Por ejemplo: “Veo que estás muy enojado. No voy a dejar que pegues. Estoy aquí; puedes decir ‘no me gusta’ o pedirme ayuda”.

Un límite breve, predecible y respetuoso protege a todos. Cuando la intensidad baje, la persona adulta puede hablar de lo ocurrido y practicar una alternativa: pedir un turno, alejarse de una situación, buscar ayuda o reparar un daño. El aprendizaje se construye con repetición y acompañamiento, no con vergüenza.

Cinco pasos para acompañar un momento difícil

- **Haz una pausa.** Nota tu propia tensión y baja el ritmo antes de responder. Si necesitas apoyo, coordina un relevo seguro y mantén al niño supervisado.
- **Protege y acércate.** Retira peligros, ponte a una altura cercana y ofrece compañía sin invadir.
- **Observa y nombra.** Describe lo que ves y ofrece una palabra posible para la emoción, dejando que el niño la confirme o la corrija.
- **Pon un límite claro.** Detén con calma lo que pueda lastimar y ofrece una acción concreta que sí sea segura.
- **Retoma después.** Cuando haya tranquilidad, conversen brevemente sobre qué pasó, qué ayudó y qué pueden intentar la próxima vez.

Una alianza cotidiana entre el hogar y el centro

La continuidad mejora cuando familias y cuidadoras comparten observaciones específicas: qué momento suele ser difícil, qué señales aparecen y qué rutina ha dado seguridad. Es más útil describir una situación —"lloró al despedirse y se tranquilizó al mirar el cuento"— que asignar una etiqueta como "manipulador" o "problemático". Un lenguaje común ayuda a coordinar el apoyo sin exigir que cada adulto actúe exactamente igual.

También hay que cuidar a quienes cuidan. El cansancio, la presión del tiempo y las preocupaciones pueden dificultar una respuesta paciente. Las pausas breves, los acuerdos de relevo y la conversación entre personas adultas ayudan a sostener el cuidado. Nadie mantiene la calma perfecta todo el tiempo: si un adulto responde de una manera que lamenta, puede reconocerlo, disculparse de forma sencilla y volver a conectar.

Cómo puede integrarlo Familias Fuertes, Infancia Segura

La formación de cuidadoras y los encuentros con familias pueden incluir demostraciones de lenguaje emocional, práctica de límites respetuosos y acuerdos para transiciones, juego y conflictos cotidianos. Como seguimiento formativo, FEM puede observar si las personas adultas describen señales sin etiquetar, responden con sensibilidad y ofrecen límites seguros; también puede recoger cómo valoran familias y cuidadoras la utilidad de estas herramientas. Estas observaciones sirven para aprender y ajustar la práctica, no para diagnosticar a niñas o niños ni atribuir cambios de desarrollo a una sola actividad.

Acompañar una emoción no significa resolverla por el niño ni evitar toda frustración. Significa ofrecer seguridad, ayudarle a comunicar lo que necesita y enseñarle, poco a poco, otras maneras de actuar. En la relación diaria entre hogar y espacio de cuidado, cada respuesta respetuosa puede convertirse en una oportunidad para aprender y volver a conectar.

Fuentes consultadas

UNICEF. (s. f.). Cómo comunicarse eficazmente con niñas y niños pequeños. UNICEF América Latina y el Caribe. https://www.unicef.org/lac/en/parenting-lac/nurturing-care/how-communicate-effectively-young-child

Center on the Developing Child at Harvard University. (s. f.). Serve and Return: Back-and-forth exchanges. https://developingchild.harvard.edu/key-concept/serve-and-return/