

Las emociones forman parte de la vida de todas las personas. Es necesario experimentarlas todas para poder desarrollar una personalidad fuerte y sensible al mismo tiempo.

La tristeza en los niños forma parte esencial del aprendizaje. Es, justamente, uno de los grandes maestros de la vida. Por lo tanto, es necesario darle la importancia que merece, ya que solo así se podrá aprender de esas experiencias.

Tristeza en los niños: aprendizaje y sensibilidad

Tanto para los adultos como para los niños todas las emociones son importantes. Sin embargo, la tristeza constituye una de las más fuertes, por lo que es bueno prestarle la atención que merece. La tristeza en los niños puede convertirse en un valioso aprendizaje, en muchos sentidos.

La tristeza es el mayor indicativo de que algo está fallando. Es la muestra de que el niño no se está sintiendo bien. Muchas veces, esa tristeza puede derivar de una dolencia física o también de un dolor emocional. Es también una gran maestra, ya que transmite valores y enseñanzas primordiales que le

servirán al niño durante toda su vida.

“No puedes evitar que el pájaro de la tristeza vuele sobre tu cabeza, pero sí puedes evitar que anide en tu cabellera”

–Proverbio chino–

Descubriendo las emociones

Es muy común que los niños experimenten problemas para detectar y comprender tanto sus propios sentimientos como los de los demás. Es natural que ocurra, puesto que están en una etapa de descubrimiento propio y del entorno. Por ello es importante enseñarles a comprender los sentimientos que comienzan a experimentar desde pequeños.

En el caso de la tristeza, es fundamental que el niño sepa reconocer lo que está sintiendo. Es necesario que sepa que está bien sentirse triste de vez en cuando. Así como también que se trata de un sentimiento pasajero, del cual se puede extraer algo positivo. Cuando el niño comience a conocerse a sí mismo y a su entorno, manejará esta emoción de una forma mucho más eficiente.

¿Cómo enfrentar la tristeza en los niños?

Pese a que todos los padres desean ver siempre a sus hijos felices, también es cierto que la tristeza forma parte de la vida de todas las personas, desde su

nacimiento hasta la muerte. Lo importante en este caso es cómo hacerle frente a este sentimiento.

1.- Detección del sentimiento

La tristeza en los niños es uno de los sentimientos más importantes que hay que detectar. **Es conveniente que los padres identifiquen qué es lo que está afligiendo al niño.** Entre otras cosas porque es la única manera de ayudarlo y guiarlo para que vuelva a sentirse feliz.

2.- Comunicación con el niño

La comunicación es fundamental en todas las relaciones y en todos los momentos. Lo ideal es que los padres conversen con su hijo una vez detectado cualquier problema. Es fundamental hacerle entender que estar triste no tiene nada de malo. Sin embargo, se trata de un sentimiento pasajero para el que hay que buscar una solución.

3.- Búsqueda de una solución

Todo problema tiene una solución. Bajo esta premisa, los padres deben guiar al niño de vuelta a un estado de serenidad, en donde la felicidad pase a ser la protagonista. **¿Qué entristece al niño? Una vez detectadas las causas, será posible buscar una solución adecuada.**

4.- Comprensión hacia el niño

De cada experiencia y situación se puede sacar un aprendizaje. Sin embargo, para que eso ocurra es

necesario que el niño comprenda lo que experimentó, así como también que los demás, tanto adultos como niños, pueden sentirse tristes. El descubrimiento propio y de su entorno es esencial para un mejor manejo de sus emociones.

¿Cómo detectar la depresión?

El sentimiento de tristeza pasajera no tiene nada de malo. Sin embargo, es recomendable que los padres estén pendientes de señales mucho más alarmantes. Un sentimiento pasajero de tristeza puede tratarse sin mayor dificultad. Pero la depresión es un tema mucho más complejo, que requiere la atención de especialistas para enfrentarlo. Sobre todo si se trata de niños.

A veces puede resultar un poco difícil diferenciar la tristeza de la depresión. Pese a ello, hay señales claras de alarma que todo padre debe tener en cuenta. Algunas de las más comunes son: la intensidad, la duración y la frecuencia. Si la tristeza se vuelve continua, muy intensa y frecuente, es recomendable visitar un especialista.

La tristeza en los niños es tan natural como la felicidad y el regocijo. Pese a que se trata de un sentimiento que muchas veces se busca evitar, cuando aparece es importante hacerle frente con naturalidad. De esa manera, los niños podrán desarrollar una personalidad fuerte pero sensible al mismo tiempo.