

LABILIDAD EMOCIONAL EN LOS NIÑOS / LLANTO FACIL EN LOS NIÑOS

¿Qué es labilidad emocional?

Es básicamente un descontrol de las emociones, o más bien cierta inestabilidad de las mismas: cambiamos fácilmente de un estado a otro, tal vez en pocas horas pasamos de estar felices y contentos a que nos dé un bajón y nos sintamos tristes o desesperanzados. Puede hacerse presente en mayor o menor medida durante diferentes etapas de la vida. Si es muy intensa, podríamos reír cuando nos toca o llorar desconsoladamente sin razón aparente, en casos más extremos nuestras emociones en general podrían no coincidir con las circunstancias que las rodean.

¿Qué puede estar ocurriendo a los niños y niñas?

Identificar estos síntomas en los niños y niñas puede hacer saltar las alarmas, pero lo principal es conocer que está causando este cambio emocional en ellos. Entre los factores desencadenantes podemos encontrar:

- **Factores de desarrollo normativo.** Los cambios normales para la construcción de su personalidad.
- **Poca tolerancia a la frustración.** Que puede desencadenar sentimientos de infelicidad, desánimo y tristeza.
- **Momentos de crisis.** La labilidad emocional suele aparecer cuando el niño se encuentra en un periodo difícil donde gestionar sus emociones se hace difícil debido a su intensidad y el poco autocontrol que puede presentar.

Todas las personas, mayores y pequeños, podemos sentir cierta labilidad emocional en nuestro día y a día y esto forma parte de la normalidad. No somos estáticos. Sin embargo cuando los cambios son muy bruscos o intensos, e interfieren en la vida y generan malestar, tendríamos que averiguar qué puede estar causando esa desregulación para tratar de ponerle solución.

Como ayudarlos:

- Desdramatizar las situaciones que suelen convertir en tragedias.
 - Fortalecer su seguridad interna.
- Estimular para que pueda desarrollar estrategias de defensa frente a los ataques de otros, ya sea ignorarles o enfrentar con valentía.
 - Nunca reírse de él, ni ridiculizarlo.
- No reprimir sus emociones, es preferible dejar que se exprese y se desahogue.
 - No sobreprotegerlo excesivamente.