

¿QUÉ LE PASA A MI HIJO?

*“Dificultades emocionales
en la infancia y
adolescencia*

COLECCIÓN: CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES



Ciudad
de Málaga

ÍNDICE

01 Entender las emociones *Pág. 3*

02 Dificultades emocionales *Pág. 4*

03 Baja autoestima *Pág. 5*

04 Celos *Pág. 6*

05 Rabietas/ ira *Pág. 7*

06 Ansiedad *Pág. 8*

07 Depresión *Pág. 9*

08 Herramientas *Pág. 10*



01 ENTENDER LAS EMOCIONES

El cerebro emocional se desarrolla antes que el racional. Por eso niños y adolescentes reaccionan antes de pensar

Las claves

Identificar
Expresar
Regular

Las emociones en niños/as y adolescentes:



CEREBRO SUPERIOR
(racional)



- Planificación
- Empatía
- Gestión emocional

CEREBRO INFERIOR
(primitivo)



- Emociones fuertes (ira y miedo)
- Impulsivo (lucha y huida)
- Funciones básicas (parpadeo y respiración)

Son intensas
Cambian rápidamente
A menudo no saben explicarlas

“Primero necesitan ser comprendidos, luego guiados.”

02 DIFICULTADES EMOCIONALES

Las dificultades emocionales en niños/as y adolescentes abarcan problemas para identificar, expresar y regular emociones o mantener vínculos seguros.



Señales de alerta

EN LA INFANCIA

Se expresan más comúnmente a través de aislamiento, irritabilidad extrema, apatía ("me da igual todo"), cambios bruscos de humor, problemas de sueño, o incluso autolesiones utilizadas como coraza.

EN LA ADOLESCENCIA

Suelen manifestarse mediante mal comportamiento, rabietas frecuentes, llanto fácil, inquietud o la pérdida de interés por actividades como el juego.

Trastornos más frecuentes

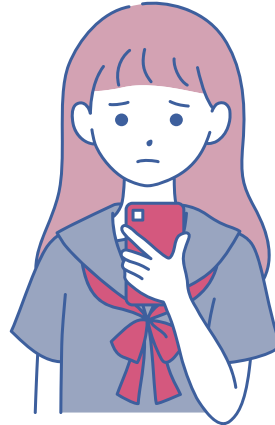
- Baja Autoestima
- Rabietas
- Celos
- Ansiedad
- Depresión/tristeza

03 BAJA AUTOESTIMA

La baja autoestima es la percepción negativa y devaluada de uno mismo que limita el bienestar emocional y social.

Indicadores

- “No soy nadie”, “no puedo”, “no me sale”
 - Miedo al error y evitación
- Dependencia de la aprobación externa



Origen

- Críticas constantes
- Comparaciones
- Falta de reconocimiento emocional

Qué hacer



- Reforzar el esfuerzo, no solo el resultado
- Evitar etiquetas (“eres vago”)
- Favorecer autonomía
- Validar logros pequeños
- Dar responsabilidades

04 CELOS

Emoción desagradable para el/la menor que aparece cuando tiene MIEDO de perder el AMOR y la ATENCIÓN de sus progenitores (o familiares).

Indicadores

- Conductas regresivas.
- Conductas agresivas o de ignorar a su hermano pequeño.
- Rebeldía y llamadas de atención.



Origen

- Llamar la ATENCIÓN de los progenitores.
- Expresar su MALESTAR EMOCIONAL.
- Mantener su situación PRIVILEGIADA.
- Como forma de REBELDIA.

Qué hacer



- Hablarle de las ventajas de ser mayor o menor
- Reforzar los acercamientos del niño celoso sobre el otro
- Valorar lo que realiza de positivo
- No reforzar (caricias, halagos) en demasía al otro niño en su presencia
- Ayudarle a compartir objetos y tener amigos
- No hacer de juez
- Tiempo exclusivo para cada hijo/a

05 RABIETAS /IRA

Las rabietas son conductas de oposición o terquedad que se consideran parte del desarrollo normal entre los 18 meses y los 4 años. Se manifiestan como enfado, llanto, gritos, pataleo, insultos, improperios; el/la menor puede llegar a dañar objetos, personas e incluso a sí mismo.

Indicadores

- Negarse a hacer algo (recoger los juguetes, dejar de pedir algo)
- Llantos, pataletas
- Agresiones a objetos o personas



Origen

Se deben a la frustración que les genera el conflicto entre sus deseos de independencia y autonomía, y los límites impuestos por los cuidadores

Qué hacer



- Validar: “Entiendo que estés enfadado”
- Mantener el límite: “Pero no puedes pegar”
- Esperar a que se calme antes de razonar
- Enseñar alternativas (respirar, pedir ayuda)

06 ANSIEDAD

Miedos intensos, preocupación excesiva, ataques de pánico o fobia escolar que interfieren en su vida diaria.

Indicadores

- Miedos excesivos
- Evitación (colegio, situaciones sociales)
- Quejas físicas (dolor de barriga, cabeza)



Origen

- Inseguridad
- Exceso de exigencia (propia o externa)
- Sobreprotección

Qué hacer



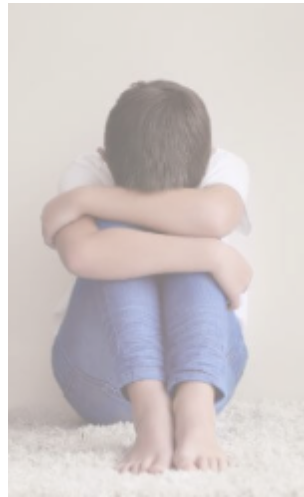
- No minimizar (“no pasa nada”) → invalida
- Nombrar la emoción: “Parece que estás preocupado”
- Dar seguridad sin sobreproteger
- Exposición progresiva a lo que teme

07 DEPRESIÓN

Trastorno emocional grave que afecta de forma persistente a la forma en que los niños y adolescentes piensan, sienten y actúan. A diferencia de los adultos, la señal más frecuente en menores es la irritabilidad y el mal humor, en lugar de la tristeza evidente.

Indicadores

Aislamiento
Pérdida de interés
Cambios físicos o somáticos
Irritabilidad
Conductas evitativas
Bajo rendimiento



Origen

Factores genéticos: Antecedentes familiares.
Estrés ambiental: Vivir situaciones de acoso escolar (bullying), abuso físico o emocional, o experimentar un divorcio conflictivo de los progenitores.
Estilo de vida digital: El uso excesivo de pantallas y la disminución de la convivencia familiar o el aislamiento por ciberacoso.

Qué hacer



- Escuchar sin juzgar ni corregir rápidamente
- No forzar soluciones
- Acompañar emocionalmente
- Consultar si se mantiene en el tiempo y pedir ayuda

08 HERRAMIENTAS



Validación emocional

No significa estar de acuerdo, sino reconocer lo que siente el menor.

Ejemplo:

- ❌ “No es para tanto”
- ✅ “Entiendo que te haya molestado”

Límites con calma

Firmes pero respetuosos

Coherentes

Predecibles

Ejemplo:

“No puedes hacer eso, pero estoy aquí para ayudarte.”

Escucha activa

Mirar a los ojos

No interrumpir

No dar soluciones inmediatas

Tiempo de calidad

Presencia real (sin pantallas)
Rutinas de conexión (comidas, antes de dormir)

Espacios de conversación sin juicio

Modelado emocional

Los menores aprenden más de lo que ven que de lo que se les dice.

- Si el adulto grita → aprende a gritar
- Si el adulto regula → aprende a regular

CUADERNOS PARA FAMILIAS EFICACES

Centro Municipal de Atención a la Familia

Calle Donoso Cortés, nº4 29002, Málaga

Tel.: 951926012

cemaif@malaga.eu

<https://aulafamilia.malaga.eu/>



**Ciudad
de Málaga**

Diseño y maquetación: Jose Antonio Torres Fernández

Contenidos:

Sonia Fernández Herrera
Lara de la Fuente López
Isabel Lozano Rodriguez
Irene Sánchez Gallardo
Jose Antonio Torres Fernández