



Entendiendo y gestionando  
**EL AMOR**



HopeMedia  
INFANTIL



## El amor, desde la mirada de una psicóloga



Si tenemos que hablar de emociones, empecemos por la emoción que encandila: **el amor**.

El amor es una expresión compleja, escurridiza y difícil de definir. Sin embargo, podríamos traducirla como el resultado de una valoración afectiva agradable, en la que la aceptación incondicional es la protagonista.

Por eso por momentos el amor parece un arco iris que nos empuja a deslizarnos en una gama completa de sentimientos distintos. En su color superior nos sentimos con esperanza y en el inferior nadando en el cinismo.

Los cristianos solemos tener claro que en realidad el amor no es un sentimiento. En el fondo tal vez no sepamos la diferencia entre sentimiento y emoción. Los sentimientos son un estado más estable y duradero en el tiempo, pero justamente alimentado por esas múltiples reacciones psicofisiológicas llamadas emociones.

Lo cierto es que como humanidad sabemos describir más claramente un átomo que el amor. Sobre este último los científicos no han sido capaces de ponerse de acuerdo, ni de desentrañarlo en sus laboratorios.

Entre nosotros, solemos apresurarnos a dar como respuesta que es un principio, indicando que está ahí lo sentimos o no. Pero quizá esto se ajuste más a nuestro deseo de hacer del amor un deber que a la experiencia de amar más auténtica.

Algunos dicen también que el amor es ciego, pero aquí sí podemos afirmar rotundamente que eso es mentira. El amor no es ciego, solo tiene el superpoder de saber ver lo mejor del otro.

Quizá por eso convenga más decir que el amor es un milagro: si te sientes amado te transformarás en la mejor versión de ti mismo.

De ahí que sea importante comenzar por aquí, si queremos mantener al niño seguro mientras se desliza por el arco iris inevitable de las emociones que cubren la vida. Seguro de sus posibilidades y, lo más importante, con capacidad de aferrarse a la esperanza, lo cual implica que le habremos regalado la facultad de conectarse con el infinito. Porque en el fondo el amor es la vivencia de la espiritualidad genuina y el campo de entrenamiento para una paternidad satisfactoria.

Aclaremos por si acaso que a **amar se aprende con pequeños y continuos gestos de aceptación y escuchando frecuentes valoraciones positivas** sobre uno mismo. Esa es la sencilla y a la vez compleja traducción del amor en el día a día.

Maijo Roth  
Psicóloga



## El amor, desde la mirada de un maestro



De todas las emociones, el amor es quizás la más difícil de definir, su concepto nos lleva a dimensiones que van más allá del mundo emocional. Sin embargo, amar a un hijo o a un padre es muy **fácil**, estamos **diseñados** para amar. Todos experimentamos el amor y lo necesitamos. ¿Cómo aprendemos a amar?

1. Aprendemos a amar mediante la **práctica**, “amándonos los unos a los otros”. El amor se desarrolla junto a otros y es precisamente en el hogar donde el niño o la niña puede descubrirlo en su forma más pura e intensa.
2. El niño aprende desde sus primeros días acerca del amor mediante nuestros **cuidados**. Se siente directamente amado por quien cuida de él, por quien lo alimenta, lo baña, lo viste, lo lleva al cole, le da un beso de buenas noches, y todo ello desde el amor. No hace falta que le digas nada, solo cuídalo con esmero y le estarás acercando al verdadero amor en una de sus formas más exquisitas. Cuando tu bebé llora y le atiendes con amor, tú suples sus necesidades y favoreces que él adquiera confianza en ti y en el mundo que le rodea; sin darte cuenta, ya estás enseñándole a ser amado y a amar.
3. Te aconsejo que le prestes atención **más allá** de las necesidades básicas, pasa momentos de calidad con él, juega, **interésate** por los nombres de sus compañeros de clase, por las cosas nuevas que va aprendiendo, mírale mientras le hablas o estás con él. A veces nos distraemos, o miramos una pantalla... y aunque tú no te des cuenta, ellos sí se dan, y muchas veces es el propio niño quien demanda esa atención: “Papá/Mamá, mírame, mírame...”. ¿Te resulta familiar? Léele cuentos, háblale de ti, comparte tus anécdotas de infancia, lo que haces en el día a día; eso le ayudará a conectar contigo, a sentirse escuchado y a saber que es alguien importante para ti.
4. Otra vía por la que tu hijo va a aprender a amar a otros es **copiándote**. Nos guste o no, los más pequeños son expertos imitadores. ¿Te has parado a pensar qué es lo que observa tu retoño cuando te relacionas con otras personas? ¿**Qué ve** cuando hablas con tu pareja? ¿Ve besos a su alrededor, ve complicidad en sus padres, ve cariño, respeto? Debemos ser conscientes del enorme impacto que tiene nuestro **ejemplo** en nuestros pequeños. Cuando los adultos de referencia de un niño tratan mal a alguien a quien supuestamente quieren, el niño aprende que los gritos, las malas palabras o incluso la violencia son válidos a la hora de relacionarnos con quienes amamos.

“**Amaos como yo os he amado**”, nos dice el buen padre por excelencia.

**El amor es el fundamento de la verdadera educación.**

Alberto Gil  
Maestro



# EMOÇIOLAND



HopeMedia  
iNFANTiL