

TALLER AUTOESTIMA INFANTIL (GUIÓN). ADSCRITO AL PROGRAMA 'APICE'



En la charla perteneciente al día 15/12/17 con duración de 1:30 horas, se ha expuesto la temática referente a la autoestima infantil, dentro del Programa 'Ápice', desarrollado por La Delegación de Bienestar e Igualdad Social del Ayto. De Algeciras, con la colaboración de los técnicos del Programa Emplea Joven.

¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

Es la valoración o agrado que se tiene de uno mismo

Está basada en el AUTOCONCEPTO, lo que pensamos de nosotros mismos, cómo nos vemos en lo referido a nuestro modo de ser (simpáticos, alegres, callados, felices...), imagen personal (altos, bajos, guapos, flacos...) y cómo creemos que nos ven los demás.

Objetivos:

- Conocer las características de la autoestima de los niños, así como de cada persona
- Evaluar como los padres y madres están reforzando y disminuyendo la autoestima de los hijos
- Elabora propuestas para mejorar la autoestima en los hijos e hijas de los participantes

Influye:

- Como se siente
- Como piensa, aprende y crea
- Como se valora
- Como se relaciona con los demás
- Como se comporta

Antes de comenzar la explicación formal, se muestra una historia con la que valorar profundamente la autoestima.

La metáfora del billete arrugado: Imagínate que este billete es de 500 euros, si yo os digo si lo queréis, ustedes me diréis obviamente que sí, ahora yo voy a arrugar el billete, si os vuelvo a preguntar si lo queréis, posiblemente me diréis que sí, ahora voy a tirar el billete al suelo y lo voy a pisar, si os pregunto si lo queréis, posiblemente me diréis que sí, y cuál es la razón, muy sencillo, por muy golpeado que este por la vida, por muy difícil que sea la situación que está viviendo este billete, el valor que tiene es el mismo siempre, es el máximo valor que se puede tener, esto es el autoestima, cuando nosotros sabemos lo que valemos por el simple hecho de ser una persona, cuando comprendemos eso, es mucho más fácil vivir, porque ante un 'tu no vales' o 'tú no puedes hacer eso', tu eres capaz de saber que tú puedes fallar, puedes tener comportamientos inadecuados por el estrés, etc. Pero tú sigues siendo valioso. El que no puedas hacer algo es este momento, no significa que no lo puedas hacer más adelante, si tú eres y tienes claro que eres, puedes hacer lo que te propongas sin dejarte llevar tanto por el ruido de alrededor.

Vamos a explicar un poco más técnicamente que es la autoestima.

Actitud hacia uno mismo, originada en la interacción con los otros. Comprende la percepción, estima y concepto que tiene cada uno de sí mismo

Es la idea que se tiene de todo lo que se hace, el autoestima impregna todas las acciones de las personas, si se tiene baja autoestima será más difícil ser capaz de valorarse como alguien valioso, mientras que si se tiene alta autoestima posiblemente las opiniones o situaciones de alrededor se vean desde la posibilidad interna o por medio de un control interno, siendo más fácil superarse y transmitir el valor que se tiene.

Conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Se puede observar en cómo se ven las personas físicamente, muchos problemas de trastornos alimenticios, se basan en la idea equivocada de que no se es válido por el simple hecho de que se tiene una medida un poco más grande de cintura, y va mucho con los cánones que se ejercen desde el exterior, desde la sociedad, cuando no se tiene una percepción sana de uno mismo, las fuerzas externas tienden a hacer más daño y a generar conflictos internos.

Juicios que tenemos de nosotros mismos o sea lo que nos decimos a nosotros sobre nosotros mismos

Para valorar la autoestima es bueno, escuchar a la vocecita interior, que da la matraca constantemente con ideas sobre uno mismo, sobre los demás, sobre nuestro entorno, esa vocecita hay que aprender a escucharla para rebatirla o potenciarla cuando dice cosas favorables.

Es sobre todo el grado de satisfacción con nosotros mismos

Al final toda la satisfacción que se tenga en la vida, será generada por uno mismo, las situaciones que se presenten, las acciones que se tomen ante esas situaciones, y como influyan, se basará en el control que la persona quiera ejercer.

Todas las personas pueden estar en dos posiciones dentro del coche de su vida, una es de copiloto, donde todas las influencias de lo que te pase estarán ejercidas por otro que lleve el volante, te dejas llevar y no controlas nada, todo te influye y posiblemente tu autoestima se resienta. Pero existe la posibilidad de que tú seas la que lleve el volante, que tires por los caminos que tú quieras, que hagas las paradas en las vías de servicio que necesites en cada momento, e incluso que le des a los parabrisas cuando tu cristal se llene de barro y mosquitos.

Todos estos factores generan la autoestima, la visión que se tiene sobre uno mismo, sobre el valor que aportas a los demás y a la sociedad como persona.

CARACTERÍSTICAS DE UN NIÑO CON ALTA AUTOESTIMA



- Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades
- Ser responsable de sus propios actos
- Hacerse responsable de otras personas. Tener conductas pro-sociales
- Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre eventos
- Manifestar una actitud cooperadora
- Autocrítica. Aprender de los errores

En la segunda diapositiva se hace una radiografía de la autoestima infantil en dos polos opuestos, en un primer lugar un niño con alta autoestima y en segundo lugar con baja autoestima, para poder comenzar a ver situaciones, expresiones y formas de comportarse de cada una de las posibilidades.

En cuanto a la alta autoestima podemos observar comportamientos como:

Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades

Los niños son curiosos por naturaleza, tienen la necesidad de saber que pasa a su alrededor y los adultos tienen que ser catalizadores de esas ganas de probar y aprender, hoy en día existe una teoría llamada 'inteligencias múltiples' que habla sobre cómo cada persona tiene un tipo de inteligencia o más de una que sobresale sobre el resto, y que encontrarla y explotarla es básico para el bienestar psicológico y el aporte del valor de esa persona a ella misma y a la sociedad. Según esta teoría existen sobre 8 inteligencias

distintas, entre ellas encontramos, la inteligencia lógico matemática, lingüística, espacial, musical, corporal y kinestésica, intrapersonal, interpersonal y naturalista.

Ser responsable de sus propios actos

Todos tenemos que saber que existe un resultado a cada acto que hagamos, y que todos los actos tienen unas consecuencias, algunas positivas y otras negativas. Es importante desde la labor de modelos, el ser capaz de reforzar las conductas positivas y exponer por qué el resultado es positivo, y también exponer las conductas negativas, y explicar por qué el resultado es negativo, todo desde el respeto y la idea de que los hijos mejoren como personas.

Ejemplo: Un niño con alta autoestima, puede llegar a comprender que un suspenso en un examen puede ser debido a que no ha estudiado lo suficiente, o incluso a que se ha quedado en blanco

Hacerse responsable de otras personas. Tener conductas pro-sociales

Es un repertorio de comportamientos de carácter social y positivo. Distintos autores consideran que existen dos tipos de conductas sociales positivas:

1. Conductas que reportan un beneficio para ambas partes
2. Conductas que solo benefician a una de las partes

Podríamos argumentar que la conducta pro-social se efectúa para beneficiar a otro en presencia o no de motivación altruista

Ejemplo: Dar, ayudar, cooperar, compartir, consultar.

Según Strayer:

- Actividades de dar, compartir, intercambiar o cambiar objetos con otros individuos
- Actividades cooperativas
- Tareas y juegos de ayuda
- Actividades empáticas hacia el otro

Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre eventos

Tener confianza en sí mismos se deriva de una sensación de sentirse competente. En otras palabras, los niños no desarrollan confianza en sí mismo porque sus padres les dicen que son geniales, sino en base a sus logros, tanto pequeños como grandes. Por supuesto que es agradable escuchar palabras de aliento de papá y mamá. Pero este tipo de reconocimiento tiene más significado cuando se refieren a los esfuerzos específicos o a las habilidades nuevas del niño.

Cuando los niños alcanzan un logro, bien sea cepillarse los dientes o montar en bicicleta, tienen una imagen de sí mismos como personas hábiles o capaces, obteniendo gran confianza en sí mismos

Desarrollar este tipo de seguridad puede comenzar a una edad muy temprana. Cuando los bebés aprendan a pasar páginas de un libro o cuando los infantes aprendan a caminar, comienzan a tener una idea de ¡Yo puedo hacerlo! Con cada habilidad y logro importante, los niños incrementan su confianza en sí mismos

Los padres pueden ayudar a los niños facilitándoles oportunidades para practicar y perfeccionar habilidades, permitiendo que cometan errores y facilitándoles apoyo para elevarles el ánimo para que lo sigan intentando.

Respondan con interés y entusiasmo cuando los niños demuestran una nueva habilidad y prémíelos con halagos cuando alcancen una nueva meta o hagan un esfuerzo.

Manifestar una actitud cooperadora

No tiene sentimientos egoístas, teniendo predisposición al contacto y las relaciones interpersonales con otros niños, es capaz de hacer actividades en grupo.

Autocrítica. Aprender de los errores

CARACTERISTICAS DE UN NIÑO CON BAJA AUTOESTIMA



- Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso
- Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros
- Conductas regresivas (Hacerse el pequeño). Comportamientos no sociales.
- No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos
- Agresividad, timidez excesiva o violencia
- Negación frecuente. Frustrarse

Ahora vamos a pasar a ver comportamientos de niños que tienen una baja autoestima:

Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso

El niño/a muestra miedo o disgusto en el momento de enfrentarse a nuevas situaciones, siendo habitual las afirmaciones de ‘es que yo no puedo’ o ‘Yo no sé’ antes de haberlo siquiera intentado. Además se muestran muy inseguros a la hora de mostrar sus tareas o dibujos a los demás, anticipando una valoración negativa de los otros. Se vuelven rutinarios, transitando la zona de confort, sin previsión de pasar a la zona de aprendizaje.

Engañar. Mentir. Echar la culpa a otros

El niño tiene rigidez de pensamiento, mostrándose terco, con ganas de salirse con la suya, e intentando imponer sus gustos y placeres, para ello no duda en mentir o echar la culpa a otros de sus propios errores. Está focalizado hacia el exterior, lo que provoca poca autocrítica y valoración de sus propias conductas. Se pueden observar expresiones como: ‘me tiene manía’, ‘me ha suspendido el examen’, etc.

Conductas regresivas (Hacerse el pequeño). Comportamientos no sociales.

Son conductas que se muestran como consecuencia de determinados hechos, donde el menor adopta aptitudes ya superadas. Ejemplo, cuando un niño va a tener un hermano pequeño y vive esta noticia con recelo al sentirse destronado, ante esta situación puede mostrar aptitudes regresivas como querer que le den de comer, esto sería una forma de llamar la atención hacia sus padres para recibir cariño.

No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos

Ambas actitudes pueden ser signos de baja autoestima, aquellos que llaman la atención continuamente lo hacen en un intento de ser reconocidos u aquellos que son ‘invisibles’ buscan evitar cualquier valoración o situación que les pueda poner en evidencia. Se pueden observar creencias erróneas en su estilo cognitivo, como la generalización negativa (me pasa siempre, todo me sale mal...), uso frecuente de etiquetas, ‘debería...’, adivinación de lo negativo (para que lo voy a hacer, si no va a salir), o pensamientos catastrofistas (todo o nada). Además los niños se evalúan en todo momento, analizando pensamientos, gestos o actos que realizan, siendo muy sensibles a las críticas. Y son ellos mismos los que tienen a hablar mal de sí mismos, utilizando expresiones como: ‘soy muy torpe’, ‘siempre estoy despistado’, etc.

Agresividad, timidez excesiva o violencia

El temor a la falta de aprobación por parte de otros iguales o de los adultos lo enmascaran con comportamientos agresivos, retadores u opositoristas. Estas conductas hacen que los adultos se coloquen en una posición defensiva dificultando la expresión emocional en el niño.

Negación frecuente. Frustrarse

Suelen caer en desánimo con facilidad, debido a su exigencia y crítica continúa sobre los demás o ellos mismos, frecuentemente se desvaloran, recriminan y auto desaprueban. Provocando en ellos falta de creatividad e imaginación, así como poca iniciativa, debido a los sentimientos desagradables que les inundan.

PADRES COMO MODELO

Una puesta a punto de la crianza de nuestros hijos debe orientarse en torno a las siguientes cuestiones:

- ¿Cuándo están mis hijos en su mejor momento?
- ¿Cuándo estoy yo como progenitor?
- ¿Cuándo están mis hijos en su peor momento?
- ¿Cuándo lo estoy yo como progenitor?

Actuación óptima

Ejemplos:

- *El instante en que uno entra en casa después del trabajo*
- *Las ocasiones en las que a uno le despiertan demasiado pronto durante el fin de semana*
- *Cuando es muy tarde y uno está cansado*
- *Antes de haber leído el correo y de haber comprobado el correo electrónico*

El rol de los padres en la crianza de sus hijos es de modelo de comportamiento, valores y mejora de la autonomía, en sus primeros años de vida será fundamental la creación de una sólida y positiva percepción del niño sobre sí mismo.

La familia será el lugar en donde el niño se sentirá valorado y querido tal y cual es. La percepción de sensaciones desde el vientre materno por parte del feto, tiene que ser tenida en cuenta por los progenitores, que pondrán su foco desde el nacimiento en la creación de un ambiente seguro y confortable para el desarrollo del hijo.

Los progenitores que presentan actitudes pesimistas u optimistas, frente a las situaciones de la vida cotidiana. Son una fuente de exposición de esas conductas para ser copiadas por sus hijos, siendo obligados a seguir esas conductas, ya que los hijos no tienen la capacidad de discernir que es bueno o malo. Solo siguen el patrón de conducta de sus padres.

Por ello, la crianza en el fomento de la autoestima dentro del núcleo familiar, comienza por los padres, haciendo una buena valoración de los comportamientos que se están llevando a cabo y cómo crear una serie de hábitos saludables que generen el ambiente de desarrollo personal necesario para que los hijos vayan creando un carácter sólido basado en la autonomía, empatía, asertividad, y otros muchos valores y cualidades potenciadoras del autoestima.

Para esta tarea tan importante y complicada como es la crianza, es bueno tener una herramienta parental que nos ayude a saber cuáles son los momentos más interesantes para la comunicación, la resolución de problemas y las posibilidades de lograr alentar la autoestima de los hijos y la suya propia.

La actuación óptima son los momentos en los que estamos mejor, nos concentramos en lo que hacemos, y tenemos la mente despejada, es una buena manera de saber en qué momentos podemos llevar a cabo una buena comunicación familiar, para crear sinergias entre los integrantes, también tener una idea de cuando es mejor llevar a cabo actividades con los hijos, apoyarles con contacto físico y conseguir que hagan los deberes más rápido y eficientemente. La valoración de nuestros mejores y peores

momentos en el día, nos puede ayudar en nuestro propio autoconocimiento y generar en nuestros hijos uno de los hábitos más importantes, como es el conocimiento de los ritmos de energía o los momentos apropiados para la toma de decisiones.

Para apoyar la práctica de la actuación óptima, sería apropiado integrar la relajación del cuerpo, perteneciente a una de las prácticas de mindfulness, y que podréis encontrar en libros como

FOMENTAR LA AUTOESTIMA INFANTIL

NECESIDAD DE CONTACTO FÍSICO

Forma de expresar amor

Necesidad de contacto físico no cubierta = Dolor reprimido

Ejemplos: Experimento Harlow / Orfanatos / Madres masaje

Beneficios:

- Proporciona confianza en sí mismos
- Ayuda a lidiar la ansiedad
- Independientes
- Relaciones Saludables



CONTACTO FÍSICO

Todos los niños tienen la necesidad de contacto físico, ya que el contacto físico es la primera forma de expresar amor de un niño.

Es necesario para que un niño se sienta amado y valorado, puesto que un niño que no cubre esta necesidad, experimentará un dolor que va a reprimir, y lo hará llevar una vida tolerada cuando sea adulto.

Ejemplos:

En algunas culturas, es normal que las mamás le den un masaje al bebé una vez por semana

La necesidad de contacto físico se expone muy bien en los experimentos con primates de Harlow, donde en una jaula se puso a un mono con una madre de alambre y leche, y otra madre de trapo, el mono solo iba a estar con la madre de alambre para comer, las otras horas las pasaba con la de trapo.

AMOR INCONDICIONAL

Su presencia en nuestras vidas es importante, valiosa y fuente de disfrute

Error→ Incentivar a los hijos a 'ganarse su amor'

No tolerar conductas negativas – Hacer notar nuestra comprensión

Ejemplo:

Rompí un jarrón importante

2 Actuaciones:

Regañar y castigar

Escuchar y arreglar juntos

No tenemos hijos para darnos la 'gloria'

Aceptar incondicionalmente = Poner normas y límites

Nunca compararle con hermanos ni otros niños

No criticarlos en público



AMOR INCONDICIONAL

Hacerles ver lo que sentimos por ellos, hacerles ver que su presencia en nuestras vidas es importante, valiosa y fuente de disfrute. Dale amor, abrazos y besos. Dile cuanto lo quieres.

Muchos padres cometen un error en común: incentivan que los hijos tengan que 'ganarse su amor', portándose bien o cumpliendo con ciertos logros académicos o de cualquier tipo. Si le hacemos ver que nuestro afecto no es incondicional, el niño basará su autoestima en la aprobación de los demás y estaremos fomentando que tenga una personalidad retraída

Para evitar esto, los padres debemos ofrecer nuestro amor incondicional hacia ellos. Esto no quiere decir que debemos tolerar las conductas negativas, pero sí que tenemos que hacer notar nuestra comprensión y afecto a pesar de que el niño pueda tener errores y algunas limitaciones.

Ejemplo:

Cuando ha cometido un error que lo ha hecho sentir mal, es cuando un hijo más necesita saber que lo apoyamos y que nos sentimos muy orgullosos de él.

No tenemos hijos para que nos den 'gloria' a los padres, aceptar a alguien incondicionalmente no significa que le dejemos hacer lo que quiera, es más, porque los aceptamos tal y como son es por lo que le ponemos normas y límites. No los queremos porque aprueben, recojan, obedezcan, los queremos porque son nuestros hijos y cuando suspenden, no recogen o desobedecen simplemente aplicamos consecuencias.

ACEPTACIÓN

Aceptar pensamientos y sentimientos de los niños para que aprendan a aceptarse a sí mismos

Decir como tiene que sentirse = Enseñar a negar sus emociones

Golpe al autoestima → Considerar sus sentimientos

Ejemplo:

Hijo ofendido por profesor o amigo

Dígale: 'Sí, se que te ofendió lo que esa persona te dijo'

Hijo siente que sus sentimientos son importantes

Alienta su autoestima



ACEPTACIÓN

La aceptación de los pensamientos y sentimientos de los hijos es la piedra angular para que aprendan a aceptarse a sí mismos. Esto no significa estar de acuerdo con ellos, sino estar dispuesto a atender y reconocer, sus pensamientos y sentimientos en vez de castigarlos, sermonear, discutir o insultar. Si estamos constantemente diciéndole a los hijos como no tienen que sentirse y viceversa, le estaremos enseñando a negar sus emociones o sentimientos para complacer lo que otros quieren.

Cuando su hijo sufre un golpe a la autoestima es importante considerar sus sentimientos, para que él sepa la importancia de ser consciente de los mismos.

Ejemplo: si su hijo se siente ofendido por un comentario hecho por un amigo o profesor, dígame 'sí, sé que te ofendió lo que dijo esa persona' o 'sé que sientes que tu amigo no te quiere'. Solo después de que su hijo sienta que sus sentimientos son importantes y tomados en cuenta, el estará abierto para que usted aliente su autoestima mostrándole toda la gente que si lo quiere y respeta, y las cosas positivas que otros han dicho sobre él

Buscar la aprobación de los demás es algo que, si no somos conscientes, hacemos constantemente.

Ejemplo:

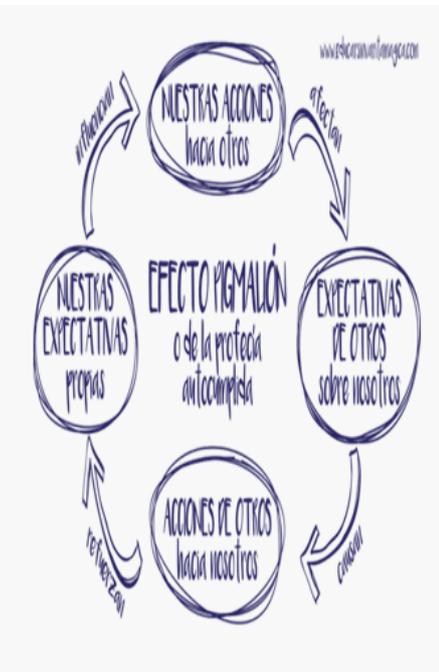
- Ponernos ropa pensando en si gustará a los demás
- Tomar decisiones importantes basadas en opiniones de los demás
- No decir nuestras opiniones porque pensamos que no agradan a los demás

Entonces cuando vayas a hacer cualquier cosa o tomar una decisión, pregúntate si estás pensando en qué pensarán los demás, si estas actuando para que ellos se sientan satisfechos con tu comportamiento.

Una forma de trabajar este punto es mostrarse en contra de la opinión del alguien. Siempre de forma asertiva y educada

RESPECTO
Mostrar respeto = Niño y Adulto
Ejemplo:
Si a un visitante se le derrama accidentalmente la bebida, no le decimos, ¡Eres tonto! ¿Qué te pasa?, entonces porque consideramos adecuado hacerlo con nuestros hijos, que son mucho más importantes para nosotros. Lo mejor es decir algo como: 'Derramaste el agua, ¿Puedes traer una toallita de papel?', Por favor.

Imagen de sí mismo = Estúpido, torpe
Mal Comportamiento = Nunca decir 'eres tonto'
Emplea frecuentemente palabras de cortesía



RESPECTO

Los niños tienen que encontrarse en un ambiente donde se muestren acciones respetuosas, así aprenderá a respetarse a sí mismo. Debemos mostrar al niño la cortesía que normalmente tenemos con los adultos.

Ejemplo:

Si un amigo tuyo viene a una cena y se le derrama la bebida, no le decimos '¡Eres idiota!' ¿Qué te pasa?, entonces, ¿creemos que es adecuado decirlo a nuestros hijos?, siendo ellos una figura más importante para nosotros. Lo mejor es decir algo como: 'Derramaste el agua, ¿Puedes traer una toallita de papel? Por favor'. Todo niño necesita y merece respeto.

Antes de llamar estúpido, torpe, malo o una decepción a un niño, pregúntate si esa es la imagen que quiere que se forme de sí mismo. El niño necesita crecer en un ambiente donde las relaciones de respeto y cortesía se lleven de manera natural.

Es importante, tener en cuenta el efecto Pigmalión o Profecía Auto cumplida cuando hablamos con los hijos, y la forma en que los tratamos, puesto que unas bajas expectativas o un vocabulario desmotivador, puede influir negativamente en el rendimiento personal de los hijos.

Empleo frecuentemente palabras como: 'Por favor' o 'Gracias'. Muchas veces puedes omitir agradecerle a tu hijo por algo que ha hecho. Seguramente no lo haces porque pienses que no lo valorará como tal. Sin embargo, cuando le pides por favor algo a alguien, le transmites respeto. Eso le hará sentir que tiene valor y por tanto reforzará su autoestima.

VISIBILIDAD

Respuestas congruentes

Ejemplo: Si un niño se esfuerza en construir una cabaña en el jardín y su papa le dice: 'a pesar de que es difícil, lo estás logrando', se sentirá visible. Pero se sentirá muy mal si el papa le dice: ¿Qué no tienes nada mejor que hacer?

Preguntas de calidad:

- ¿Qué significa y que objetivo persigue con este objetivo?
- ¿Qué fue lo que más te gusto de lo que hicieron en la escuela?

Cuidado con el contexto: Volumen alto de la televisión, bajarlo

Buscar momentos de visibilidad: ¿Antes de acostarse?

Fomente cualidades y capacidades: Inteligencias Múltiples



VISIBILIDAD

La congruencia es una de las grandes armas que tiene un padre para la educación de los hijos, tenemos que intentar ser empáticos, y vivir las emociones, pensamientos y situaciones de nuestros hijos sin juzgar.

Si se pone en situación de juego, es bueno que tú lo hagas, si expresa alegría disfruta de ella con él, si muestra tristeza, intenta comprender ese estado, o si hace alguna cosa para estar orgulloso, sonríele con admiración, con esto se sentirá observado y comprendido, más concretamente, se sentirá visible.

No necesitas estar de acuerdo con el niño para darle visibilidad, puedes tener un punto de vista diferente. Solo necesitas mostrar comprensión de lo que dice y responder congruentemente. El niño desea y necesita ser visto, oído, comprendido y tomado en cuenta.

Ejemplo:

Si un niño se esfuerza por construir una cabaña en el jardín y su papa le dice: 'a pesar de que es difícil, lo estás logrando', se sentirá visible. Pero se sentirá muy mal si el papa le dice: ¿Qué no tienes nada mejor que hacer?

Pregunta y escucha con atención

Además de las preguntas triviales como: ¿Tienes hambre o frío?, hazle preguntas de calidad. ¿Qué significa y que objetivo persigue con este ejercicio? Sencillamente darle a tu hijo el espacio suficiente para que se exprese.

Estimularlo mediante preguntas más exigentes, ejemplo: ¿Qué fue lo que más te gusto de lo que hicieron en la escuela?

De esta forma 'obligaras' a que tenga que describir sensaciones o pensamientos. Cuando lo haga escúchalo con mucha atención.

Si el televisor esta encendido, por ejemplo, entonces baja el volumen para escucharlo. De esta forma el entenderá que lo que tiene para decir es importante. Nunca interrumpas su conversación por atender el móvil, lo que tu hijo tiene que contarte es más importante y ese es el mensaje que tienes que transmitirle

COMO HABLAR DE FORMA QUE LOS NIÑOS NO PIENSEN (Educar con inteligencia emocional. VV.AA. 2017)

- Dígalos exactamente lo que piensa en todas las ocasiones
- Evalúe sus ideas y afirmaciones tan pronto como las expongan. Etiquételas como <buenas> o <malas>
- Cada vez que disponga de la oportunidad, ofréczales los sabios consejos de su propia niñez (Cuando yo tenía tu edad...)
- Elimine cualquier posibilidad de decepción evitando que los niños sigan un camino que usted cree que no es el correcto. <Es imposible que eso funcione...> <A nadie en su sano juicio se le ocurriría una cosa así>
- Muestre seriedad en todo momento. Los deberes, las tareas domésticas, ocuparse de los más pequeños, las actividades extraacadémicas y los deportes son responsabilidades que deben abordarse de manera solemne, decorosa y estoica
- Mejor ahorrarse palabras que desperdiciarlas. No hay necesidad de repetirse. Las explicaciones deberían darse una sola vez. Los niños precisan escuchar atentamente la primera vez y, además, saben qué quieren decir los adultos
- Haz lo que yo te diga, no lo que yo haga
- Haga que sus hijos le consideren perfecto o perfecta. Nunca les demuestre que no entiende algo o que se ha equivocado
- La clave puede estar en sermonearles menos y escucharles más, decirles menos y mostrarles más, dirigirles menos y cuestionarles más, sustituir la coacción por la persuasión, forjarles el carácter desde el interior de sí mismos, no a base de exigencias.

COMO HABLAR DE FORMA QUE LOS NIÑOS NO PIENSEN

La forma cómo hablamos a los niños, tiene gran poder en su autoestima y en la creación del auto concepto, por ello tenemos que estar muy atentos a este aspecto, ya que, podemos generar formas de pensar erróneas, que no ayudan al niño a pensar por él mismo.

En la lista que se ha expuesto, se tienen en cuenta una serie de anti principios creadores de formas de pensar impuestas de manera consciente o inconsciente por los padres.

Como se puede observar, son muestras por parte de los padres de la poca consideración hacia los pensamientos y sentimientos de los hijos, ya que no se basan en preguntas sobre aspectos, valores o pensamientos acordes a las necesidades de los hijos, sino que son acciones con una respuesta cerrada, predispuesta desde el principio en la mayoría de casos. Haciendo al menor todo el trabajo cognitivo de razonamiento, logrando así que por parte del menor no se desarrollen competencias como el pensamiento crítico y la toma de decisiones.

Lo importante en la relación de los progenitores con los hijos es lograr servir de guía y enseñarles a pensar por ellos mismos, forjando con ello un carácter y personalidad sana.

EDUCAR DE ACUERDO A SU EDAD Y DESARROLLO

6 meses: Necesita ser vestido
4 años: Se elige la ropa del niño
5 años: Le puedes dar a escoger dos opciones
6 años: Se viste por sí mismo
10 años: Puede elegir su propia ropa

Fomentar poco a poco la independencia de los hijos, valorar el interés y curiosidad por aprender, pero no sobre exigir.

Ejemplo:

Mateo: Aprende las letras y escribe algunas palabras asociando letras y sonido

Padres: Están orgullosos y quieren que aprenda a leer cuanto antes

Mateo: Cada vez que ve al padre con el libro, se escapa

Imaginación: Nunca cumple las expectativas de los padres



SER EDUCADO DE ACUERDO A SU EDAD Y DESARROLLO

Un bebé de 6 meses necesita ser vestido, mientras que uno de 6 años se viste por sí mismo.

Se elige la ropa a un niño de 4 años, a uno de 5 le puedes dar a escoger entre 2 opciones, mientras que a uno de 10 años ya podría elegir la ropa por sí mismo con asesoría de los padres.

La meta final de la buena crianza es fomentar poco a poco la independencia en los niños. Uno de las mejores maneras de lograrlo, es delegar la toma de decisiones cuando ya pueden manejarla fácilmente.

La autonomía conlleva ser capaces progresivamente de ir tomando las riendas de su vida, para tener autonomía hay que dar responsabilidades a nuestros hijos. Desde pequeños tienen que tener responsabilidades y posibilidades de tomar decisiones acordes a su edad. Los educamos para que vuelen.

¿Por qué es importante? Es uno de los objetivos prioritarios en la educación de un hijo. El niño autónomo será capaz de realizar por sí mismo tareas y actividades propias de los niños de su edad y entorno sociocultural. Será independiente y no necesitará ayuda continua, además tendrá iniciativa y creará un auto concepto basado en su competencia.

Según los Equipos de Atención Temprana de la Consejería de Educación, Ciencia y Tecnología de la Junta de Extremadura:

Como norma general hay que enseñar hábitos que el niño pueda hacer solo, siempre que no entrañe peligro, debe hacerlo él mismo. También es válido como criterio enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de niños de una edad.

Como guía, pueden servir los siguientes hábitos que están expuestos de menos a más en distintas áreas:

- **Higiene:** Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal: por ejemplo: control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene
- **Vestido:** Todo lo que se refiere al uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones), guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria.
- **Comida:** Relacionado con la conducta alimentaria: Comer solo, uso de los distintos instrumentos, respetar unas normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda
- **Vida en sociedad y en el hogar:** Son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar: van desde saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestado, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos), ordenar sus pertenencias, usar el teléfono, comprar, usar el transporte público o disfrutar de servicios de ocio (ir al cine).

¿Cómo se enseña?

La mayoría de los niños funcionan muy bien con rutinas, luego lo ideal será conseguir que esos hábitos se conviertan en rutinarios. Con una práctica adecuada, los hábitos se adquieren de 20 a 30 días.

1º Decidir qué le vamos a exigir y preparar lo necesario

- Lo primero es decidir lo que razonadamente le vamos a exigir, evitando pensamientos como: "prefiero hacerlo yo, lo hago antes y mejor". Comenzar cuanto antes.
- Que le exijamos algo adecuado a su edad.
- Hacedlo siempre y en todo lugar: todos los días.
- Todos a una: no vale: "con papá tengo que hacerlo, pero con mamá no".
- Preparad lo necesario: si le vamos a exigir guardar sus juguetes, hay que prepararle un lugar adecuado.

2º Explicarle qué tiene que hacer como

- Hay que explicarle muy clarito y con pocas palabras qué es lo que queremos que haga, dándole seguridad: "Desde hoy vas a ser un chico mayor y te vas a lavar la cabeza tú solito, sé que lo vas a hacer muy bien".
- Enseñadle realizándolo vosotros primero.
- Pensad en voz alta mientras lo hacéis: "Primero me mojo bien la cabeza, después me echo un poco de champú en la mano?"
- Aseguraos de que comprende las instrucciones: pedidle que os la repita.

3º Practicar

- Ponedlo a practicar. Al principio hay que ofrecerle muchas ocasiones de práctica.
- Recordadle los pasos de lo que tiene que hacer: "Primero mojarle la cabeza, después el champú"
- Elogiadle los primeros avances.
- Poco a poco disminuir la ayuda.
- Las prisas no son buenas: preparad el tiempo necesario, al menos al principio.

4º Supervisar

- Hay que revisar cómo va realizando lo que se le encomienda. Si un niño está aprendiendo a peinarse tenemos que revisar que ha quedado bien.
- Elogiar y valorar su realización. Si no está del todo bien, decidle en qué puede mejorar.

Y si no quiere

- Valorar si no quiere porque no está a su alcance o por comodidad.
- Por lo general si se lo ofrecemos como un privilegio ("Ya eres mayor?") lo aceptará mejor que si lo hacemos como un mandato sin más.
- Si no lo hace por comodidad, decidle que ya es mayor, que debe hacerlo por sí sólo e ignorar las quejas.
- Si todavía se sigue negando podéis adoptar varias medidas: sufrir las consecuencias (por ejemplo si no quiere prepararse la merienda), retirarle algún privilegio (algún juguete o actividad) o utilizar la sobre corrección: practicar y practicar la conducta adecuada.

ELOGIO ADECUADO

¿Cuánta atención necesita un niño?

Atención negativa / Atención positiva

Atención negativa: Niños inseguros y con necesidad de más atención

Modos favoritos de prestar atención negativa:

- Sermonear
- Dar la lata
- Reprender
- Gritar

Lo cual lleva a:

- Hacer caso omiso
- Tararear
- Salir corriendo o evitar a los padres
- Hacer de nuevo aquello que atrajo atención negativa

Fomentar atención positiva = Elogio adecuado

Conductas específicas y sencillas / No términos globales

Elogio = Transmisión de valores

Elogio incondicional / No elogio condicional 'Pero' o 'Porque'

No exagerar virtudes



ELOGIO ADECUADO

En los niños, la búsqueda de atención positiva y las relaciones afectivas son principales motivadores de su conducta, si nos hiciéramos la pregunta: ¿Cuánta atención necesita un niño? Posiblemente llegáramos a la conclusión de que nunca sería suficiente.

Algo a tener en cuenta es que la atención puede ser tanto positiva como negativa y las dos tienen un mismo efecto en los hijos. Cuanta más atención negativa reciban, más inseguridades tendrán y más atención buscará.

Los niños, a edades tempranas no tienen todavía una idea sobre la atención que reciben, por lo que demandarán atención y el progenitor tendrá que ser el que regule si será positiva o negativa.

Por esta razón, podemos ver a progenitores, que gritan a su hijo y descubren que no paran la conducta inapropiada, o que el menor al poco tiempo vuelve a repetirla. La pregunta típica del progenitor sería: ¿Por qué haces que te grite? Y la respuesta del niño podría ser que quiere atención. Aunque si se valorara más fríamente la situación, se tendría que tener en cuenta que los niños carecen de aptitudes de la inteligencia emocional para obtener atención positiva.

Modos favoritos en que los progenitores prestan atención negativa a los hijos:

- Sermonear
- Dar la lata
- Reprender
- Gritar

Lo cual lleva a los niños a:

- Hacer caso omiso
- Tararear
- Salir corriendo o evitar a los padres
- Hacer de nuevo aquello que atrajo una atención negativa

Cuando se aprende a utilizar el elogio de manera adecuada, se expone una forma de crear atención positiva. Siendo esta el mejor modo de ofrecer a los niños conductas específicas que puedan identificar como formas de atención positiva por parte de los progenitores.

Busque las conductas específicas que quiere fortalecer y busque las oportunidades para elogiarlas y que los hijos sean conscientes de que son esas conductas las que generan esta atención positiva por parte de los progenitores

Es importante centrarse en conductas sencillas, como hablar con amabilidad a los hermanos o poner la ropa en el lugar correspondiente cuando se las quiten

Déjale bien claro, la conducta específica que estás elogiando, está será la clave. Intenta no utilizar términos generales como 'bien' o 'perfecto', aunque estimulan, no son de gran ayuda para que el niño pueda imaginarse lo que estás elogiando.

En cuanto a la creación de hábitos sanos de conducta, se tendría que elogiar conductas que sean incompatibles con las que se quieren ir reduciendo

Además, a través del elogio, usted transmite lo que considera importante, es decir, sus valores.

Cuando elogiamos conductas como compartir, estamos también fortaleciendo valores como amabilidad y generosidad hacia los demás, siendo una pieza fundamental para la creación del carácter y personalidad de los hijos.

A continuación, se expondrán consejos para llevar a cabo el elogio.

El elogio, tiene que darse de forma incondicional, nunca con condiciones, por ello, no añada palabras como: ‘pero’ o ‘porque’ a sus frases.

Cuando dices cosas como: ‘Pero, ¿Qué me dices de esto? O ‘¿Por qué no puedes hacer eso más a menudo? Estas condicionando todos los aspectos positivos del elogio.

Otro problema que puede darse con el elogio, es la exageración de las virtudes de los hijos, esto puede tener un efecto contrario al deseado, bajando su autoestima. Un ejemplo característico podríamos encontrarlo en deportes como el fútbol, si a los hijos se les da bien este deporte, podemos hacérselo saber y motivarlos, pero no meterle ideas en la cabeza de que será el próximo Cristiano Ronaldo, porque puedes cargarlo con un presión poco realista y excesiva.

En cuanto a la puesta en práctica del elogio, podemos observar como sería por medio de este ejercicio:

Usted es testigo de los cuatro casos que siguen:

- 1. Uno de los niños ayuda a otro a encontrar una revista sin que le hayan pedido que lo haga*
- 2. Usted les ha hecho sentarse a todos a la mesa del comedor para hacer los deberes, y en efecto los están haciendo*
- 3. Una vez que han acabado de cenar, todos se levantan y llevan sus correspondientes platos al fregadero sin que nadie se lo pida y sin propinarse codazos ni empujones*
- 4. Dos niños que comparten una habitación la ordenan después de que usted así lo pida y sin que surja ningún problema entre ellos mientras lo hacen.*

Piensa en como expresar algún elogio en cada una de las situaciones. Luego échales una ojeada a nuestras propuestas:

- 1. Me gusta el modo en que se ha ayudado el uno al otro*
- 2. Eso de sentarse juntos y hacer los deberes sin una sola pelea ha estado muy bien.*
- 3. Gracias por llevarse los platos al fregadero con tanto cuidado*
- 4. Los dos trabajan muy bien juntos, y la habitación tiene un aspecto estupendo*

Ahora compruebe lo fácil que resulta estropear los elogios si añadimos ‘pero’ o ‘porque’:

- 1. Me gusta el modo en que se han ayudado el uno al otro ¿Por qué no pueden hacerlo siempre así?*

2. *Eso no sentarse todos juntos y hacer los deberes sin una sola pelea ha estado muy bien, pero podrían haber hecho mucho más si no hubieran charlado tanto*
3. *Gracias por llevarse los platos al fregadero con tanto cuidado ¿Por qué no empiezan a hacerlo todas las noches?*
4. *Los dos trabajan muy bien juntos y la habitación tiene un aspecto estupendo, pero no le han quitado el polvo a los cajones como me habría gustado que hicieran.*

Fuente: Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander. (2017). Educar con inteligencia emocional. (PP. 127,128) DEBOLSILLO.

APRENDER DE LOS ERRORES

Forma natural y espontánea

No se debe castigar (quítate, déjame hacerlo a mí), no se sentirá libre de aprender

Ejemplo:

Lorena: Le miente a sus progenitores. Arrepentida dice la verdad y pide perdón

Padres: Dicen que no se puede mentir y la castigan un mes

Lorena: Piensa que la equivocación se paga cara y que solo se acepta la perfección

Mostrar que **equivocarse es natural y no significa fracaso**, enseñándole que los errores son una fuente de aprendizaje.

Dar **sostén emocional**, haga lo que haga la siguen queriendo y este afecto es incondicional, a pesar de los errores



APRENDER DE SUS ERRORES

Normalmente un niño aprende de sus errores de forma natural y espontánea cuando se le da la oportunidad. Cometer errores es la base esencial de todo aprendizaje. Por eso, no se debe castigar, ridiculizar, humillar o reprender a un niño por cometer un error. Si le dices al niño ‘Quítate, déjame hacerlo yo’, no se sentirá libre para luchar y aprender. Por eso, a veces es deseable estimular la búsqueda de respuestas que proporcionar las mismas

Todos los niños tienen defectos y virtudes. Rasgos de su personalidad o conductas que gustan más o menos

Cuando lo bueno se ponga de manifiesto no pierdas la oportunidad de expresarle claramente tu orgullo: ‘Te felicito por la busca tarea que has hecho’

Por el contrario, si ha sumado 2+3 y eso no le ha dado 5, entonces hay que decirle el error. Pero hay que decírselo de manera positiva

¿Crees que esta correcto? Vamos a repasarlo por si acaso

Generar inmediatamente una segunda oportunidad o una tercera si fuera necesario es muy importante. Cuando logre el resultado correcto, hazle ver que fue capaz de superar la dificultad

ESTRUCTURA

Reglas implícitas o explícitas (Lo que es aceptable, permisible, lo que se espera, como se toman las decisiones, tipo de valores que se deben practicar)

Fomentan confianza, autoexpresión, individualidad, autonomía del niño

Asignar tareas concretas: Cada semana una tarea específica

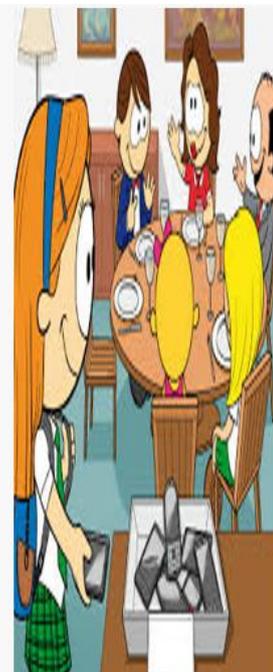
Creación de una Constitución Familiar

PASAR TIEMPO CON LOS PADRES

Garantizar tiempo semanal de convivencia

Garantizar espacio de comunicación

Lista de actividades y gustos que puedan hacer juntos en familia



ESTRUCTURA

Esto lo hace sentir seguro. La estructura son las reglas implícitas o explícitas, que funcionan en una familia, lo que es aceptable, permisible, lo que se espera, como se toman las decisiones, y el tipo de valores que se deben practicar. Esta estructura debe ser flexible y abierta a la discusión. Se establece mediante explicaciones y no con mandatos si se aplica correctamente, fomentan la confianza, la autoexpresión, la individualidad y la autonomía del niño. Estas normas lo inspiran en vez de intimidarlos.

Se debe tener cuidado en esto, porque los padres abiertamente permisivos tienden a crear hijos muy ansiosos, mientras que los padres autoritarios crean hijos inseguros o violentos

Asignar tareas concretas

Asígnale a tu hijo cada semana, por ejemplo, una tarea específica ‘esta semana tienes que recoger todos los juguetes y guardarlos en su lugar’

Puede ser un ejemplo sencillo, en el que claramente le des una responsabilidad. El hecho de que le hayas encomendado algo, le transmite el mensaje de que tú crees que él puede hacerlo.

Esa confianza que estas depositando en tu hijo, hará que el sienta el compromiso de responder frente a ella. Además de tener un objetivo que lograr, tendrá un deber moral que cumplir.

PASAR TIEMPO CON LOS PADRES

Los padres deberían pasar tiempo de calidad con sus hijos todos los días, aunque muchas veces no están dispuestos a hacerlo, o dicen que no tienen tiempo. Una buena opción para garantizar esto, es organizar una comida familiar por semana.

Lo ideal es que la comida sea reposada y relajada, en la que se anime a todos a hablar de sus actividades e inquietudes. Es importante dejar a un lado los sermones y excusas, tratando a todos con cariño y respeto.

Ya sabemos que la vida adulta está llena de horarios y obligaciones que no nos permiten estar todo el tiempo que desearíamos junto a nuestros hijos. Si no puedes atenderle en un momento concreto, es preferible que se lo hagas saber y que en otro momento le dediques tu atención. El niño ha de notar que, aunque no podemos estar con él siempre que quisiéramos, tenemos gran interés en atender sus necesidades y aportarle todo el cariño posible.

ANEXOS

RASTREADOR DE PROBLEMAS				
Nombre:		Fecha:		
¿Dónde tuvo lugar el problema?				
En el autobús	en el vestíbulo	en el parque		
En casa	en el patio	en casa de un amigo		
En la escuela	en la comida	en mi habitación		
¿Qué sucedió?				
Me fastidiaron	me hicieron daño	me maldijeron		
Se burlaron de mí	me sentí frustrado	me insultaron		
Me pegaron	otras posibilidades:			
¿Quién fue el causante?				
Yo me sentí:				
Mal	enfadado	avergonzado	asustado	mezquino
Triste	preocupado	furioso	irritado	harto
Rabioso	indignado	dolido	molesto	contento
Mi reacción fue:				
Pegarle	utilizar los pasos para	negarme a jugar	ignorarle	
Hacerle daño	mantener la calma	salir corriendo	hablarle	
Insultarle	decírselo a un adulto	esbozar una mueca	confianza en mí	
Qué me pareció positivo de mi reacción:				
Qué me pareció negativo de mi reacción:				
Cuál será mi reacción la próxima vez:				

Fuente: Fuente: Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander. (2017). *Educación con inteligencia emocional*. (pp. 173) DEBOLSILLO.

RASTREADOR DE PROBLEMAS

Es una herramienta que contribuye a impedir el conflicto inmediato, haciendo una exploración de la situación, las emociones y los pensamientos. Para llevarla a cabo se necesitará la ayuda de los progenitores, ya que, el menor posiblemente carezca de aptitud para autoevaluarse con exactitud. Hacer que los hijos rellenen o lleven a cabo ejercicios de este tipo les permitirá interpretar mejor las situaciones, y les facilitará dar pasos necesarios para forjar aptitudes necesarias para desenvolverse en la cotidianidad.

Para llevarla a cabo, se le dará al hijo la ficha rastreador de problemas, para que la vaya rellenoando cuando tenga un problema que no sepa expresar bien verbalmente o cuando sea un problema el cual se necesite una reflexión más a fondo. Cuando la haya rellenoado se irá valorando cada una de las preguntas, y se le ayudará a pensar las posibles soluciones a la situación.

Los sentimientos me impulsan a resolver problemas	¿Cómo te sientes? ¿Qué otros sentimientos experimentas? Advierto que parece ____ ¿Cómo crees que se siente?
Tengo un problema	Me gustaría saber que ha pasado exactamente. ¿Qué sucedió antes? ¿Qué estabas haciendo? ¿Qué estaba haciendo ____? ¿Qué sucedió después? ¿Qué hiciste tú entonces?
Mis objetivos me proporcionan una guía	¿Qué te habría gustado que sucediera? ¿Cuál es tu objetivo?
Pienso en cosas que puedo hacer	¿Qué trataste de hacer? ¿Qué has pensado que puedes hacer? ¿Qué otras cosas que hacer se te ocurren?
Preveo resultados, tanto a corto como a largo plazo, para los niños y otros	¿Imagina que sucedería si ____? Cierra los ojos y trata de imaginarte haciendo lo que dijiste que harías. ¿Qué ves suceder? ¿Cuándo? ¿Y si fuera más tarde? ¿Cómo afectaría que así fuera? ¿Y si intervinieran otras personas? ¿Qué otra cosa podría suceder? ¿Qué pasaría si tú ____? Has pensado en ____ y ____ como posibilidades
Selecciono la mejor solución	De las cosas que has pensado, ¿Cuál te parece la más apropiada para intentarla en primer lugar? ¿Cuál te llevará a alcanzar tu objetivo?
Planeo cómo proceder, me anticipo a los escollos, práctico y persevero	¿Cómo vas a hacerlo? ¿Cuál es tu plan? Muéstrame que vas a hacer. Tal vez podamos practicarlo juntos antes de que lo intentes
Adviento qué ha sucedido y considero lo que voy a hacer	De acuerdo, piénsalo detenidamente e inténtalo. ¿Cuándo te parece que hablemos de lo sucedido?

Fuente: Fuente: Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander. (2017). *Educación con inteligencia emocional*. (PP. 214,215) DEBOLSILLO.

PREGUNTAS QUE AYUDAN A PENSAR

Una de los problemas principales en la crianza, unido a la falta de tiempo, es la poca capacidad que se demuestra en muchos casos para llevar a cabo una escucha activa de los pensamientos o emociones de los hijos. Unido a la dificultad para centrar nuestras preguntas en aspectos realmente importantes para la valoración de las situaciones que tienen los menores en su vida cotidiana.

Por ello, se disponen una serie de preguntas para llevarlas a cabo cuando haga falta hacer pensar al hijo o servir de guía para la solución de un problema.

LISTADO DE CUALIDADES Y CAPACIDADES

CUALIDADES	CAPACIDADES
Amable	Aprender
Generoso	Atender
Creativo	Investigar
Comprensivo	Interrogar
Observador	Anticipar
Ordenado	Compartir
Práctico	Comunicar
Estable	Planificar

LISTADO DE CUALIDADES Y CAPACIDADES

El saber cómo son y que puedan hacer los hijos es pieza fundamental para la creación de una autoestima sana, la creación de un ambiente que estimule a los niños a explorar los aspectos de su personalidad y las diferentes actividades acordes a sus intereses, es un buen comienzo para el desarrollo personal.

Con esta actividad se intenta que los padres pongan el foco en observar aspectos importantes de sus hijos, uno de los grandes problemas que existen en la etapa adolescente, en la autoestima y la formación del autoconcepto, es que los menores no tienen en muchos casos, claras sus cualidades y capacidades, no saben lo que pueden aportar a los demás y caen en la apatía. Por ello, desde el ambiente familiar, se debe de generar actividades o ayudar a que puedan explorar nuevos caminos para que vayan descubriendo sus fortalezas y debilidades, así como los intereses donde puedan explotarlas.

LISTA DE INTERESES COMUNES FAMILIARES

- Hagan un picnic dentro de casa
- Construyan un fuerte con mantas
- Hagan títeres con calcetines
- Pinten con los dedos
- Jueguen con plastilina usando rodillos y cortadores de galletas
- Hagan una fiesta de baile con sus canciones favoritas
- Tengan una fiesta de té
- Lean rimas y poemas infantiles
- Jueguen al avión en casa y píntenlo con cinta adhesiva sobre la alfombra o madera
- Haz una sesión de spa y pedicura

LISTA DE INTERESES COMUNES FAMILIARES

La creación de una lista de posibles actividades para hacer en familia, es una buena opción en la búsqueda de momentos de complicidad, amor y cariño con los hijos. También es una buena manera de poder observar en un ambiente distendido y seguro, la forma de comportarse, los sentimientos que se expresan y los intereses que pueden surgir.

Es bueno tener planificadas actividades familiares como rutina saludable, ya que, si la planificación la hacéis teniendo en cuenta todos los intereses de la familia, estáis generando un ambiente de comunicación, donde todos y cada uno de los integrantes de la familia se sentirá escuchado, ayudando esto al buen clima y al desarrollo de aspectos emocionales.

PLAN DE ACTUACIÓN OPTIMA	
MEJORES MOMENTOS DEL DÍA	PEORES MOMENTOS DEL DÍA
A las 19:00 horas después de recoger a Javi del fútbol	A las 15:00 horas, tras llegar del trabajo

PLAN DE ACTUACIÓN ÓPTIMA

Todos los días no son iguales, y todos los días no nos encontramos con las pilas cargadas, pero si nos observamos durante una semana o dos, podremos ver que existen momentos en el día, donde según las circunstancias estaremos más preparados para rendir más y mejor, y otras horas donde no tendremos energía para acometer ninguna acción.

El conocimiento de estos aspectos, puede ser interesante para conseguir un clima familiar sano, pues saber en qué momentos los hijos se encuentran más activos o más relajados, al igual que los progenitores, será clave para abordar temas importantes, mejorar la comunicación o descansar.

Por ello, con esta actividad se pretende que vayas poniendo el foco en la búsqueda de tus mejores y peores momentos del día, así como en los de los hijos, para poder tener una idea clara a la hora de poder enseñar hábitos saludables.

LEMA FAMILIAR

Nos preocupan los demás

CONSTITUCIÓN FAMILIAR

- Utilizaremos palabras y no nos peharemos
- Haremos los deberes antes de ver la televisión o navegar por internet
- La televisión no estará encendida cuando comamos, excepto en ocasiones especiales en que todos estemos de acuerdo en hacerlo así
- Los domingos todos iremos al parque
- Cuando acudan a visitarnos los amigos, se quitarán los zapatos
- ¡Prohibido comer en los dormitorios!
- Cuando alguien hiera nuestros sentimientos, no nos lo guardaremos para nuestros adentros, sino que se lo diremos con la mayor delicadeza que podamos
- A las horas de las comidas, todo el mundo ayuda
- A la hora de cenar daremos gracias por la comida
- ¡A los abuelos y profesores siempre hay que tratarlos con el mayor de los respetos!
- Nadie debe menospreciar a otro miembro de la familia, en especial delante de otras personas

Fuente: *Fuente: Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander. (2017). Educar con inteligencia emocional. (PP. 55) DEBOLSILLO.*

LEMA FAMILIAR Y CONSTITUCIÓN FAMILIAR

Esta herramienta puede ser utilizada como expositor de normas, de forma atractiva y formadas desde el grupo familiar, ¿Qué clase de familia somos?, esta sería la pregunta a responder para la creación del lema familiar, intentando que se den valores que queramos transmitir.

En cuanto a la constitución familiar, se expondrán principios específicos para tratar asuntos cotidianos. Proporcionando detalles, sobre derechos y responsabilidades dentro del hogar familiar. Lo interesante es colocarlo en un lugar visible, haciendo mención a la misma cuando se requiera. Al ser una herramienta creada con la colaboración de todos, tiene aún más posibilidades de ser llevada a cabo de manera satisfactoria.

LISTADO DE CONDUCTAS POSITIVAS Y NEGATIVAS

CONDUCTAS NEGATIVAS	CONDUCTAS POSITIVAS
Pelearse entre hermanos	Llevarse bien
Tardar demasiado en vestirse	Prepararse la ropa antes de acostarse
No escuchar	Preguntar antes de hablar
Quejarse de los deberes	Empezar a la hora prevista para hacerlos

LISTADO DE CONDUCTAS POSITIVAS Y NEGATIVAS

El tener un listado de las conductas más recurrentes de los hijos, así como otro de posibles intereses, ensañara a los progenitores a focalizarse en ciertos aspectos positivos o negativos de los menores, pudiendo utilizar estrategias de modificación de conducta cuando sea necesario, así como utilizar el elogio para potenciar cualidades, capacidades y valores de los hijos.

También es buena idea, que los padres tengan un registro de sus conductas, para poder valorar si están llevando a cabo la expresión de un modelo sano para sus hijos.

Toda valoración de las características de uno mismo, genera la consciencia y foco en aspectos dentro de nuestras fortalezas y debilidades, mejorando nuestro auto concepto, autoestima y en definitiva creando el ambiente necesario para el desarrollo personal.

BIBLIOGRAFÍA SOBRE LA CRIANZA DE LOS HIJOS

“Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. ADELE FABER y ELAINE MAZLISH. MEDICI, 1997

Un libro con métodos sólidos, cordiales y eficaces. Sus técnicas están centradas en solventar problemas tan corrientes como:

- Escuchar y comprender las preocupaciones de los hijos
- Fomentar la colaboración familiar
- Abordar respetuosamente los sentimientos de mayores y pequeños
- Encontrar alternativas al castigo
- Ayudar a construirse una imagen positiva de sí mismos

Enséñame a hacerlo sin tu ayuda: Actividades basadas en el Método Montessori, para tu hijo y para ti. MAJA PITAMIC, 2006

Incluye rutinas de juego explicadas paso a paso, y ejercicio que tanto tu hijo como tú podréis compartir y disfrutar, y cuyo principal objetivo es que el pequeño desarrolle



las aptitudes más importantes que aplicará en su vida cotidiana. Esta obra presenta un gran número de actividades, gracias a las cuales aprenderá, por ejemplo, a abotonarse la camisa, a vislumbrar el concepto de los números o a construir frases sencillas. (Niños de 3 a 5 años)

Poner límites a tu hijo. TANIA ZAGURY, 2011.

Se enseña de manera objetiva, cómo, cuándo y por qué decir ‘no’ a los hijos. Y también cómo, cuándo y por qué decir ‘sí’. La autora habla sobre las necesidades de los niños en las distintas etapas de crecimiento, y ofrece una verdadera ayuda práctica para el día a día de todos los padres, utiliza datos científicos y objetivos, ofreciendo herramientas, técnicas y directrices educativas muy útiles y fáciles de utilizar para llevar a cabo la tarea de poner límites a los hijos.



Niños descendientes, padres desesperados. ROCÍO RAMOS PAUL. AGUILAR, 2012

Todos los niños necesitan ciertas normas para crecer como adultos responsables. Aprender a establecerlas y enseñarles que éstas se han de cumplir es fundamental para que tu hijo crezca en un ambiente familiar relajado y feliz. Este libro te enseñará a conseguir que obedezca y a hacerle entender que es necesario y beneficioso, o cuando premiar, castigar o ser flexible con las reglas, o las razones por las que no hace caso y por qué se salta los límites, o los peligros de no poner directrices, o las dificultades que se presentan a cada edad y sus soluciones, o las diferentes actitudes y estilos educativos que como padre puedes seguir.



La autoestima de tu hijo. MICHELE BORBA. PAIDOS IBÉRICA, 2001

En este libro se muestra cómo transmitir a los niños ocho cualidades indispensables para vivir la vida con seguridad y de forma feliz: la confianza en uno mismo, la autoconciencia, la comunicación, la resolución de los problemas, la sociabilidad, la perseverancia y la empatía. Siendo de gran ayuda para todos aquellos que deseen lo mejor para los niños, convirtiéndolos en adultos competentes, sociables y participativo



¡Eres genial tal como eres! 100 consejos para que tu hijo desarrolle su autoestima. ELIZABETH HARTLEY-BREWER. DEBOLSILLO. 2006

Trata de remarcar la importancia de que padres y educadores brinden consejos y ayuda a los menores para enfrentar el mundo con una autoestima alta. Fortaleciendo la disciplina, ayudando a cumplir metas y a superar obstáculos a fin de evitar el fracaso escolar, las adicciones y la falta de motivación.



Mi hijo quiere ser astronauta. NAOMÍ RICHARDS

Descubre cómo entender lo que le sucede a tu hijo, qué le preocupa y hazte con las mejores herramientas para orientarlo en la gestión de sus conflictos y en su comportamiento en casa y en el colegio. Si prestas atención a los detalles e interpretas sus señales, si lo apoyas y lo guías, le estarás dando el mejor de los regalos: la felicidad. A través de este libro se exponen testimonios reales, una serie de recursos y consejos prácticos que te invitan a pensar en tu hijo, que te ayudan a descubrir qué necesita y cómo puedes acompañarlo en un viaje que inicia a tu lado y que algún día deberá afrontar él mismo.



Hijos felices, ALICIA BANDERAS

Libro perteneciente a la corriente de la psicología positiva, potenciando las cualidades, virtudes y fortalezas infantiles. Se exponen pautas para ayudar a los hijos a fortalecerse para luchar por su felicidad.



Un niño seguro de sí mismo. Como reforzar la autoestima de su hijo. PAOLA SANTAGOSTINO. OBELISCO. 2005.

Existen muchas formas de reforzar la confianza del niño en sus propias capacidades a partir de las vivencias de cada día. Un niño seguro de sí mismo se convertirá más tarde en un adulto sereno y equilibrado.



A partir de situaciones reales y experiencias de la vida cotidiana, en las que resulta muy fácil reconocerse: En este libro se explica como:

- Dirigirse al niño utilizando palabras adecuadas y tono correcto
- Enfocar su atención hacia todo lo que pueda estimular su fantasía
- Transmitir al niño una actitud positiva
- Establecer con el niño un dialogo abierto sobre sus emociones
- Proponer reglas precisas que puedan ser respetadas fácilmente
- Acostumbrarlo al trato con los demás
- Reconocer con él los errores y buscar las soluciones
- Aprender a valorar la gravedad de los problemas sin dramatizarlos

Disciplina sin Lágrimas. DANIEL J. SEIGEL Y TINA PAYNE BRYSON.

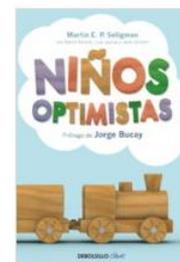
Proporciona un efectivo y compasivo <mapa de carreteras> para afrontar las pataletas, las tensiones y las lágrimas sin montar un número

Los autores explica cómo establecer conexión con el niño, redirigir emociones y convertir una rabieta en una oportunidad para crecer. De este modo, el ciclo de comportamiento negativo se detiene, mientras que la resolución del problema se transforma en una situación en la que todos salen ganando.



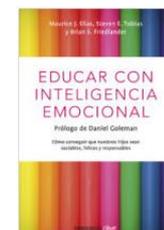
Niños Optimistas: Como crear las bases para una existencia feliz. MARTIN E.P. SELIGMAN, 2011

Enseña a detectar la aparición de actitudes pesimistas y, sobre todo, muestra cómo combatir las con un programa que fomenta la autoestima a través de los juegos, la reflexión y la sinceridad.



Educar con inteligencia emocional. VV.AA. 2017

Libro con sugerencias, actividades y consejos prácticos para que los padres ayuden a sus hijos a utilizar las emociones del modo más positivo. Los padres aprenderán a comunicarse con sus hijos en un nivel más profundo y gratificante, además de ayudarles a sortear con éxito las relaciones con los demás.



Educar sin varita mágica, MARTA RUBIO GÓMEZ Y HECTOR MARTINEZ GARCÍA.

El libro pretende recoger un ideario, que cimiente un futuro feliz, con constancia, amor y esfuerzo. Se exponen algunas herramientas necesarias para la educación de los hijos.



Tranquilos y atentos como una rana. ELINE SNEL. 2013

Sus técnicas en el método de mindfulness desarrollado por Jon Kabat-Zinn. Los resultados han demostrado que los niños que practican estos ejercicios duermen mejor, están más concentrados y serenos y se sienten más seguros. Los niños de hoy suelen ser inquietos y dispersos. A algunos les cuesta conciliar el sueño, otros están incluso estresados. ¿Cómo ayudarlos a calmarse y relajarse? ¿Cómo lograr que se concentren en lo que hacen? La meditación es una herramienta sencilla y eficaz, que se adapta perfectamente a las necesidades de los pequeños y les puede aportar beneficios inmediatos.

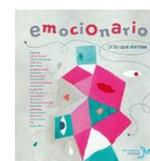


Este libro ofrece historias y ejercicios simples y breves que los niños podrán practicar a diario. Está dirigido a niños y niñas de 5 a 12 años y a sus padres, que pueden acompañarlos en su práctica.

PÁGINAS Y RECURSOS INTERESANTES PARA LA CRIANZA DE LOS HIJOS

Libro y actividades del Emocionario:

<https://www.palabrasaladas.com/emocionario.html>



Programa de Televisión: La vida Secreta de los niños.
<https://www.youtube.com/watch?v=keCvWxTC0rI>



BIBLIOGRAFÍA UTILIZADA PARA LA REALIZACIÓN DEL TALLER

Maurice J. Elias, Steven E. Tobias y Brian S. Friedlander. (2017). Educar con inteligencia emocional. DEBOLSILLO.

Rafael Bisquerra. (2011). Educación emocional. Propuestas para educadores y familias. Bilbao: Desclée de Brower.

Educapeques. (2016). Autoestima infantil - Desarrollo de la autoestima en los niños. 02/12/2017, de Educapeques Sitio web: <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/la-autoestima-infantil-indispensable-en-el-desarrollo-de-los-ninos.html>

Juan Al Montoro. (2013). La autoestima de los niños. 02/12/17, de Juan Al Montoro Sitio web: <https://es.slideshare.net/jamr-jamr/la-autoestima-en-los-ninos>

D'Arcy Lyness, PHD. (2013). Criando a hijos(as) con confianza en sí mismos(as). 02/12/17, de KidsHealth Sitio web: <http://kidshealth.org/es/parents/confidence-esp.html#>

Guía Infantil. (2014). Errores de los padres que provocan baja autoestima en sus hijos. 02/12/17, de Guía Infantil Sitio web: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/errores-de-los-padres-que-provocan-baja-autoestima-en-sus-hijos/>

Raquel Aldana. (2015). 12 maneras de fomentar la autoestima infantil. 02/12/2017, de LaMenteMaravillosa Sitio web: <https://lamenteesmaravillosa.com/12-maneras-de-fomentar-el-autoestima-infantil/>

