MAMÁ no GRITES

Estrategias Prácticas para Manejar Momentos de Angustia Emocional

Criar Niños Felices y Seguros de Sí Mismos Gracias a la Disciplina Positiva. Aprende el Método Práctico para Hacerte Escuchar Sin Gritar, Olvidando la Rabia y el Estrés

Allegra Marchetti

Mamá
NO GRITES



Criar Niños Felices y Seguros de Sí Mismos Gracias a la Disciplina Positiva. Aprende el Método Práctico para Hacerte Escuchar Sin Gritar, Olvidando la Rabia y el Estrés.

Allegra Marchetti

© Derechos de autor 2022 por Allegra Marchetti. Todos los derechos reservados.

Este documento tiene como objetivo proporcionar información precisa y confiable sobre el tema tratado. La publicación se vende con la idea de que el editor no está obligado a brindar servicios contables, oficialmente autorizados o calificados. Si se requiere asesoramiento legal o profesional, es necesario consultar a un individuo experto en esa profesión.

Declaración de principios aceptada y aprobada tanto por un comité de la American Bar Association como por un comité de editores y asociaciones.

Queda estrictamente prohibida la reproducción, duplicación o transmisión de cualquier parte de este documento, ya sea en formato electrónico o impreso. Está estrictamente prohibida la grabación de esta publicación y cualquier almacenamiento de este documento no está permitido sin el permiso por escrito del editor. Todos los derechos reservados.

La información proporcionada aquí se considera veraz y coherente, y cualquier responsabilidad en términos de negligencia u otra causa, derivada de cualquier uso o abuso de cualquier política, proceso o dirección contenida aquí, recae únicamente en el lector receptor. En ningún caso el editor será legalmente responsable o culpable por cualquier reparación, daño o pérdida monetaria resultante de la información contenida aquí, ya sea directa o indirectamente.

Los autores respectivos retienen todos los derechos de autor no detentados por el editor.

La información aquí contenida se ofrece únicamente con fines informativos y es universal en su naturaleza. La presentación de la información no implica ningún contrato o garantía de ningún tipo.

Las marcas utilizadas no tienen consentimiento y la publicación de la marca no cuenta con el permiso o respaldo del propietario de la marca. Todas las marcas y marcas comerciales mencionadas en este libro son solo con fines ilustrativos y son propiedad de sus respectivos dueños, sin ninguna afiliación a este documento.

Somario

Introducción

Capítulo 1. La inteligencia emocional en los niños

1.1 Los cinco modos de desarrollar la inteligencia emocional en los niños
1.2 Las cinco etapas para el crecimiento emocional
1.3 Las siete estrategias más efectivas para el crecimiento emocional
1.4 La inteligencia emocional en las relaciones con los niños
1.5 Ejercicios prácticos

Capítulo 2. Disciplina positiva

2.1 Los principios de la disciplina positiva
2.2 Los acuerdos de la disciplina positiva
2.3 Las consecuencias en la disciplina positiva
2.4 El papel crucial de los padres
2.5 Cómo disciplinar a un niño que te desafía?
2.6 Ejercicios prácticos

Capítulo 3. Comunicarse eficazmente con los niños

3.1 Técnicas de comunicación asertiva
3.2 Las cinco reglas para comunicarse de manera asertiva con vuestros hijos
3.3 Comunicación emocional
3.5 Hacerse escuchar sin gritar
3.6 Ejercicios prácticos

Capítulo 4. Hábitos de los padres

4.1 La importancia de los hábitos educativos
4.2 Reglas educativas
4.3 Respetar las reglas
4.4 Alternativas al castigo
4.5 Los desafíos de la preadolescencia
4.6 Ejercicios prácticos

Capítulo 5. Lucha y rebeldía

5.1 Desde el punto de vista de los padres
5.2 Desde el punto de vista del niño
5.3 Manejando los berrinches
5.4 Cómo manejar situaciones fuera de control
5.5 Parentalidad autoritaria o autoritativa
5.6 Ejercicios Prácticos

Capítulo 6. Manejo de conflictos

6.1 Manejo de conflictos con los niños
6.2 Manejo de conflictos con adolescentes
6.3 Los cinco métodos efectivos para manejar el conflicto
6.4 La educación no se trata de humillación
6.5 Ejercicios prácticos

Capítulo 7. Las emociones de los niños

7.1 Enfrentar y gestionar las emociones
7.2 Ansiedades y miedos infantiles (aspectos positivos y negativos de la ansiedad)
7.3 Cultivar una relación con tu hijo
7.4 Fomentar la colaboración
7.5 Buscar un interés común
7.6 Ejercicios prácticos

Capítulo 8. Gritar no sirve de nada

8.1 ¿Por qué gritamos?
8.2 Reglas para ser escuchados sin gritar
8.3 Las siete técnicas para lograr obediencia sin gritar
8.4 Maneras de eliminar los gritos en casa
8.5 Enfoques efectivos para mantener la calma
8.6 Ejercicios prácticos

Siete prácticas meditativas para toda la familia para manejar momentos de fuerte estrés emocional:

Juegos de mesa para el desarrollo de la inteligencia emocional

Conclusión

Testimonios

Espero que esta guía te brinde ideas para ayudarte en el crecimiento y educación de tu hijo.

Te invito a dejar una reseña que pueda ser útil para otros
padres que están buscando consejos sobre cómo
criar mejor a sus hijos.

Gracias.

Introducción

Es fácil perder la paciencia cuando se interactúa con un niño que grita. Es aún más difícil hacerlo en público, ya que los padres deben enfrentar las miradas de juicio de los espectadores. Los niños, por otro lado, no se preocupan por la perspectiva. Tu respuesta inicial podría ser tapar la boca del niño con la mano, gritar o huir. Sin embargo, estas alternativas no son productivas ni efectivas, ya que transmitirían al niño la idea de que no pueden contar contigo. Esto dificultaría las cosas aún más en el futuro.

Ser padre en la actualidad

Criar a los hijos es una de las tareas más difíciles y gratificantes del mundo, y también puede hacer que nos sintamos despreparados.

1 Hablar de cómo y qué significa ser padre en la actualidad y cómo comunicarse eficazmente con los propios hijos

Las palabras y acciones de los padres tienen el mayor impacto en la autoestima de los hijos. Aunque sean modestos, los elogios por los logros los harán sentir orgullosos y fuertes; los comentarios despectivos o las comparaciones injustas los harán sentir inútiles. Cada familia debe establecer límites, pero también ser coherente con la disciplina. Si tu hijo se comporta mal, debes tener un sistema que incluya una advertencia única, seguida de sanciones como el "tiempo fuera" o la privación de privilegios. Los niños y adolescentes parecen necesitar menos atención de los padres en comparación con los niños más pequeños.

Cuando el adolescente exprese el deseo de conversar o unirse a las actividades familiares, los padres deben recibirlo con agrado. Discutan las cualidades que desean ver en su hijo y luego demuestren cómo quieren que se comporte. Estén dispuestos a cambiar su enfoque parental para satisfacer los deseos y necesidades del niño. Muestren amor incondicional tratando a sus hijos de la manera en que les gustaría ser tratados. Eviten regañar, condenar o encontrar defectos en su hijo mientras

2. Para su crecimiento emocional y educativo, ayúdenlos a expresar sus emociones y a manejar juntos sus miedos y ansiedades

Los padres inculcan en sus hijos el miedo a ciertos riesgos, como el fuego y cruzar la calle. La ansiedad puede ser beneficiosa en ciertas situaciones, ya que protege al niño de daños. Por otro lado, los niños pueden tener miedo de circunstancias u objetos que los adultos no consideran peligrosos. A medida que el niño crece, las fuentes de miedo pueden cambiar. El miedo a la oscuridad o a los monstruos debajo de la cama, por ejemplo, puede dar lugar a temores relacionados con robos o violencia. Burlarse del niño porque está aterrorizado o instarlo a enfrentar eventos aterradores es ineficaz. Tomen en serio los sentimientos de su hijo, anímenlo a hablar sobre sus preocupaciones, bríndenle información factual y permítanle enfrentar sus miedos con su apoyo.

3. Manejar situaciones fuera de control aprendiendo a mantener la calma sin tener que gritar para ser escuchados

Una de las diversas tácticas disciplinarias que podrían exacerbar los problemas de comportamiento es gritar. Si han establecido reglas domésticas claras, serán menos propensos a recurrir a los gritos. Para ayudar a su hijo a aprender de un comportamiento inadecuado, utilicen el tiempo de espera, la privación de privilegios o las consecuencias lógicas. Si se dan cuenta de que están gritando contra su hijo, piensen en por qué están reaccionando de esa manera. Prueben nuevas tácticas para captar (y mantener) la atención de su hijo. Cuando él no los escuche, adviértanle y procedan con las consecuencias. La clave para fomentar que su hijo modifique su comportamiento es una disciplina coherente.

Los miedos, las incertidumbres y el estar encerrados en casa pueden dificultar que las familias mantengan una sensación de calma. Sin embargo, es fundamental ayudar a los jóvenes a sentirse seguros, a adherirse a rutinas saludables, a manejar sus emociones y su comportamiento, y a desarrollar la resiliencia.

Capítulo 1
La inteligencia emocional en los niños



La inteligencia emocional (IE) es la capacidad de pensar críticamente sobre nuestras propias emociones y las de los demás. Implica reconocer, interpretar y responder de manera efectiva a las emociones.

Una de las funciones más importantes de la IE es influir en cómo los niños reaccionan ante las dificultades. La IE puede actuar como un GPS, guiándolos más allá de los obstáculos y hacia el logro. Permite a los niños evaluar problemas, contextualizarlos y desarrollar estrategias para enfrentarlos.

1.1 Los cinco modos de desarrollar la inteligencia emocional en los niños

La inteligencia emocional, según Daniel Goleman, comprende cinco componentes:

1. Conciencia de uno mismo.
2. Motivación.
3. Habilidades sociales.
4. Autocontrol.
5. Empatía.

Cinco técnicas para mejorar la inteligencia emocional de tu hijo:

1. Anima a tu hijo a estar consciente de sus sentimientos

Reconoce y dale nombre a lo que tu hijo está experimentando cuando muestra una emoción específica, especialmente cuando está infeliz o expresa un estado de ánimo negativo. Esto les permitirá tener una mayor comprensión de su estado emocional y, en última instancia, ser capaces de manejarlo de manera más efectiva. Necesitan familiarizarse tanto con términos emocionales como enojado, triste, perturbado, decepcionado y doloroso, como con términos positivos como alegre, feliz, contento, deseoso y optimista.

2.Demuestra métodos adecuados para comunicar los sentimientos

Los niños deben aprender a expresar sus emociones de manera efectiva para reconocer sus propios sentimientos. Esto les enseña a abordarlos y dejarlos pasar en lugar de guardarlos o reprimirlos. Entonces, si estás experimentando una emoción, no dudes en decirle a tu hijo/a cómo te sientes, por qué te sientes así y cómo estás reaccionando ante la circunstancia.

3. Enseña a los niños a resolver problemas

Las respuestas emocionales son la forma en que nuestro cuerpo nos indica si estamos felices o tristes por algo. A medida que crecen, enséñales a reconocer y trabajar en esas respuestas emocionales para no dejarlas sin control. Después de que se hayan reconocido y comprendido los sentimientos, puede ser necesario resolver problemas y enfrentar cualquier dificultad. Puedes tomar la iniciativa las primeras veces, pero gradualmente retírate y actúa como guía mientras ellos resuelven sus propias dificultades.

4. Reconoce y empatiza con sus sentimientos

Los padres son los primeros maestros de los niños y desempeñan un papel fundamental como modelos a seguir. Cuando respondemos de manera empática a las emociones de nuestros hijos, también les enseñamos a responder adecuadamente a los eventos. Aunque no estemos de acuerdo con sus acciones, reconocemos que somos conscientes de sus sentimientos y respondemos de manera apropiada.

5. Inculca técnicas de afrontamiento para manejar los sentimientos

Enseña a tus hijos cómo enfrentar los sentimientos negativos. Cuando experimenten un mal humor, enséñales a respirar y contar hasta diez. También es importante que sepan cómo calmarse, como tomar un tiempo tranquilo o realizar actividades relajantes. Al proporcionarles herramientas de afrontamiento, les estás dando habilidades para manejar sus emociones de manera saludable.

5. Inculcar técnicas de afrontamiento para manejar las emociones:

Enseña a tus hijos cómo enfrentar las emociones negativas. Cuando se sientan de mal humor, enséñales a respirar y contar hasta diez. Saber cómo respirar en una caja también es una habilidad valiosa para tener. Cuando estén tristes, también puedes enseñarles a dirigir sus emociones de manera constructiva o artística, animándolos a dibujar, hacer garabatos, escuchar música o leer cosas divertidas. Ayuda también a los niños a comprender su comportamiento

validando sus sentimientos. Cada vez que les dices a los niños que entiendes lo que están sintiendo, eliminas la necesidad de seguir protestando y detienes los berrinches. Como resultado, aprenderán a autorregular sus emociones.

La comunicación es el aspecto más crítico para criar niños bien formados, emocionalmente preparados e inteligentes. Enfrenta sus ansiedades, dale palabras a sus sentimientos, acompáñalos en sus desafíos y obsérvalos crecer.

1.2 Las cinco etapas para el crecimiento emocional



Los adultos pueden ayudar a los niños a experimentar, expresar y regular sus emociones. La amplia gama de emociones de los niños puede llevar a una vida más rica y a vínculos más

fuertes, tanto ahora como en el futuro. Todos pueden beneficiarse al saber cómo manejar sus propias emociones, desarrollando hábitos y habilidades que les permitan alcanzar el empoderamiento emocional, como lo definen los expertos.

El crecimiento emocional es un conjunto de habilidades que nos permite reconocer, expresar y manejar nuestras emociones. Afortunadamente, las cinco etapas del empoderamiento emocional se pueden practicar, lo que nos permite experimentar una amplia gama de emociones y también aprender a regularlas mejor cuando sea necesario, especialmente las poderosas emociones negativas como la ira, el miedo y la preocupación.

Fase 1 **: Identificar**

La primera etapa implica identificar las emociones y comprender lo que implican, con el fin de comunicar nuestros sentimientos a través del lenguaje. Al comienzo de la infancia, los niños aprenden a leer los rostros, el tono de voz y el lenguaje corporal para discernir los verdaderos estados emocionales de las personas que los rodean, como la ira, el miedo, el dolor y la felicidad. Con el tiempo, aprenden las palabras asociadas a estos sentimientos. A medida que los niños crecen, adquieren emociones cada vez más complejas, como la frustración, la alegría y el disgusto, y diferencian entre matices de sentimientos, como distinguir entre placer, alegría, satisfacción, excitación y orgullo.

Fase 2 **: Reconocer**

La segunda etapa consiste en reconocer las emociones en el momento en que se experimentan. Si aprendemos a reconocer las emociones en tiempo real y a comprender cómo afectan nuestros pensamientos y acciones, podemos expresarlas y regularlas. Podemos desarrollar el hábito de ajustar nuestras ideas y acciones en función de los sentimientos cuando las emociones toman el control, centrándonos en cómo se sienten los jóvenes en un momento determinado. Los adultos pueden ayudar a los jóvenes a observar estas etapas en acción al modelar respuestas emocionales saludables.

Fase 3 **: Percibir**

La tercera etapa de la empatía implica observar y comprender las emociones, lo cual ayuda a los jóvenes a formar y mantener vínculos personales íntimos. Esta habilidad requiere identificar las expresiones verbales y no verbales de las emociones en los demás. Los jóvenes deben percibir a las personas que los rodean como modelos de buen comportamiento durante el proceso de aprendizaje. Cuando los padres detectan emociones específicas en los demás, pueden hablar sobre cómo responden o se comportan.

Fase 4 **: Expresar**

La cuarta etapa consiste en enseñar a los jóvenes a comunicarse de manera efectiva. En lugar de decir: "Debes calmarte" o "Cuando yo tenía tu edad...", los padres pueden ponerse al nivel del niño e intentar ayudarlo a expresarse de manera adecuada. Si esto no se hace, el joven estará desprevenido cuando se enfrente inevitablemente a emociones desagradables.

Fase 5 **: Regulación**

La última etapa consiste en manejar las emociones intensas utilizando habilidades únicas de afrontamiento, como la respiración profunda, escuchar música, hacer ejercicio u otros enfoques que funcionen para su hijo. Estos ejercicios ayudan a los jóvenes a recuperar un estado mental más equilibrado. Aprender habilidades básicas desde temprana edad ayuda a los jóvenes a comprender estrategias para evitar que las emociones tomen el control o se vuelvan abrumadoras.

1.3 Las siete estrategias más efectivas para el crecimiento emocional

La empatía, o la capacidad de comprender las emociones de los demás, es una parte importante del crecimiento. Todo comienza en el jardín de infancia, cuando los niños aprenden a compartir crayones. A medida que crecen, aprenden a incluir a las personas en el parque para evitar emociones dañinas y a conectarse con otros que son diferentes a ellos.

Muchos de nuestros contactos sociales, ya sea en casa o en la escuela, se dan a través de una pantalla en lugar de cara a cara; esta faceta natural del crecimiento humano está enfrentando algunos desafíos particulares. Si bien la tecnología tiene muchas ventajas, se cree que debemos recordar lo que nos hace humanos: la conciencia social y emocional y, sobre todo, la empatía.

Las personas están más acostumbradas a leer las emociones de los demás en sus rostros en lugar de mirar pantallas con mensajes. Esta es una enorme fuente de datos y conexiones emocionales.

La empatía es una habilidad neurológica. Es la capacidad de percibir los pensamientos y emociones de los demás y la capacidad de sentir o comprender el trasfondo de una situación. Se educa para reaccionar de manera cortés y compasiva prestando atención a lo que la persona está diciendo y mostrando interés en aprender más sobre su situación.

Es una noticia maravillosa para los padres, ya que la empatía se puede enseñar a pesar de ser una reacción fisiológica compleja. Aquí hay algunos consejos para los padres que desean ayudar a sus hijos a adquirir los fundamentos de la inteligencia emocional y social.

1. Fomentar el contacto visual del niño

La empatía está relacionada con una conexión mente-cuerpo. Cuando la persona con la que estamos hablando establece contacto visual, nos sentimos más respetados. Recuérdales a los niños que se comuniquen entre ellos estableciendo contacto visual.

2. Hacer caras graciosas

A veces, se les muestra a los niños más pequeños fotos de rostros de personas y se les pide que identifiquen qué emoción están expresando. Para ayudar a los niños a replicar el estado de ánimo, haz caras que representen la emoción.

3. Observar la postura

Deberías pedirles a los niños que observen si un compañero está encorvado en la silla o mirando hacia abajo. ¿O están de pie y sonriendo? Estas pistas pueden ayudarles a ver más allá de las palabras del interlocutor.

4. Darle un nombre a esa sensación

Puede parecer obvio, pero simplemente describir la sensación que estás experimentando podría ayudarte a comprenderla mejor. ¿Cómo te sientes, desconcertado o perplejo? Lo importante es que la expresión encapsule una sensación única.

5. Reconocer el tono de voz de una persona

El tono de nuestra voz, al igual que la expresión en nuestro rostro, puede revelar mucho más sobre nuestros sentimientos de lo que mostramos. Piensa en cuántas veces tu tono de voz irritado ha mostrado sin darte cuenta tu molestia a tu cónyuge o a tu hijo. Lo mejor es que puedes entrenar tu tono de voz. Observa cómo suenas cuando eres engañoso o condescendiente, y anima a los niños a practicar cómo se siente ser auténticos y agradecidos. Los sutiles cambios de tono pueden ayudarnos a comunicarnos mejor unos con otros.

6.Escuchar para comprender

La mayoría de las personas escuchan para reaccionar, pero debes alentar a tus hijos a escuchar para comprender. Tus hijos entenderán completamente lo que la persona tiene que decir si prestan atención a las pequeñas señales de expresión facial, postura corporal y tono de voz.

7.La empatía es la mejor respuesta

La empatía demuestra que te preocupas por la otra persona. También es una habilidad formidable de dominar para los adultos. Dar consejos, analizar o corregir a la persona son cosas que se deben evitar en ciertos casos. A veces, todo lo que se necesita es reconocer que has escuchado al interlocutor.

Como adultos, muchas de estas características de empatía son naturales para nosotros, pero los niños están constantemente aprendiendo. Habría menos intimidación en el aula si todos fueran respetados y se valoraran las emociones de todos. Además de evitar el acoso, hay varios beneficios al enseñar empatía a los niños, como crear un ambiente agradable en el aula y educarlos para que sean líderes. La clave para tener una mayor comunicación y aprendizaje es que los niños abran su autoconciencia para comprender las emociones de los demás.

1.4 La inteligencia emocional en las relaciones con los niños

Baja Inteligencia Emocional		Alta Inteligencia Emocional
Agresivo Exigente Egoísta Autoritario Conflictivo		Asertivo Acostumbrado Líder Voluntario Decisivo
Fácilmente distraído Desinhibido Escaso escucha Impulsivo		Cálido Entusiasta Sociable Encantador Persuasivo
Resistente al cambio Pasivo No responde Lento Terco		Paciente Estable y predecible Coherente Buen oyente
Crítico Exigente Detallista Dificil de complacer Perfeccionista		Detallista Atento Metódico Sistemático Limpio

Como padres, debéis ayudar a vuestro hijo a desarrollar su inteligencia. Naturalmente, esto se refiere a la inteligencia académica, pero no es la única forma de inteligencia que importa. La inteligencia emocional se describe como la capacidad de una persona para expresar y controlar adecuadamente las emociones, respetando también los sentimientos de los demás. Es un conjunto de habilidades que los niños pueden aprender a cualquier edad.

Beneficios de la inteligencia emocional

Según investigaciones realizadas en las últimas décadas, la inteligencia emocional se ha relacionado con una serie de beneficios que su hijo disfrutará durante toda su vida. Aquí hay algunos ejemplos de cómo la inteligencia emocional puede ayudarlo:

- Una alta inteligencia emocional se correlaciona con un alto coeficiente intelectual (CI). En los exámenes estandarizados, los niños con un mayor grado de inteligencia emocional tienen un mejor rendimiento intelectual. También tienen un promedio de calificaciones más alto.

- La inteligencia emocional en la infancia se ha relacionado con el éxito en la edad adulta. Según una investigación de 19 años publicada en el American Journal of Public Health, las habilidades sociales y emocionales de un niño en el jardín de infancia pueden predecir su desempeño a largo plazo. Los niños que podían compartir, colaborar y seguir instrucciones a los cinco años tenían más probabilidades de completar la escuela secundaria y comenzar a trabajar a tiempo completo antes de los 25 años.

- Mejora de las interacciones interpersonales. Las habilidades de inteligencia emocional ayudan en la gestión de conflictos y en el desarrollo de vínculos más profundos en los niños. Los adultos que tienen altos niveles de inteligencia emocional tienen relaciones personales y profesionales más sólidas.

- La salud mental mejora. La depresión y otros trastornos mentales son menos comunes entre aquellos que tienen mayores niveles de inteligencia emocional.

- La inteligencia emocional tiene muchos beneficios. Un joven que puede controlar sus emociones cuando está angustiado tiene más probabilidades de tener éxito en situaciones difíciles. Y un joven que puede expresar sus sentimientos de manera saludable tiene más probabilidades de tener relaciones más satisfactorias que alguien que grita o dice cosas ofensivas cuando está enojado.

- La buena noticia es que todos los niños pueden desarrollar habilidades de inteligencia emocional. Los adultos deben educar a los niños sobre cómo hacerlo.

Suggerencias para criar a un niño emocionalmente inteligente

1. Etiquetar las emociones de tu hijo

Los niños deben ser capaces de reconocer sus emociones. Puedes ayudar a tu hijo dándole un nombre a sus sentimientos, o al menos a la emoción que crees que está experimentando. Cuando tu hijo esté triste porque perdió el juego, podrías decir: "Parece que estás muy triste en este momento. ¿Es correcto?" O si parece melancólico, podrías preguntar: "¿Te molesta que no veamos a la abuela y al abuelo hoy?"

Palabras como enojado, molesto, tímido, dolorido pueden ayudarte a establecer un vocabulario emocional. No olvides incluir palabras como alegría, emoción, entusiasmo y esperanza en tu vocabulario.

2. Modelar expresiones de sentimientos apropiadas

Los niños deben aprender a expresar sus sentimientos de una manera socialmente aceptable. Decir: "Mis sentimientos están heridos" o hacer una cara triste puede ser útil, pero gritar y lanzar objetos no lo es. Modelar estas habilidades para tu hijo es la mejor manera de educarlo para que pueda comunicar sus emociones. Las palabras que expresan sentimientos deben usarse en el discurso cotidiano y debes practicar hablar sobre ellas. Podrías decir: "Me enojo cuando veo a los niños en el parque que se portan mal", o decir: "Me alegra cuando queremos tener amigos a cenar". Según los estudios, los padres emocionalmente inteligentes tienden a criar hijos emocionalmente inteligentes. Por lo tanto, adquiere el hábito de mejorar tus habilidades para ser un buen modelo para tu hijo.

3. Empatizar con los demás

Es fácil minimizar los sentimientos de tu hijo cuando está infeliz, especialmente si sus emociones son demasiado dramáticas. Por otro lado, comentarios despectivos enseñarán a tu hijo que sus sentimientos están equivocados. Aunque no entiendas por qué están infelices, es mejor reconocer sus sentimientos y ofrecer empatía. Si tu hijo solloza porque le has informado que no podrá ir al parque hasta que haya limpiado su habitación, dile: "Nos entristecemos cuando no podemos hacer lo que queremos" o "No es fácil seguir adelante cuando no queremos trabajar". Cuando tu hijo vea que comprendes cómo se siente por dentro, se sentirá menos obligado a expresarse a través de sus acciones. En lugar de gritar y llorar para mostrarte que está enojado, se sentirá mejor si has dejado claro que eres consciente de su angustia.

4. Inculcar en tus hijos la capacidad de manejar las emociones de manera saludable

Después de que los niños comprendan mejor sus emociones, deben aprender a enfrentarlas de manera saludable. Saber cómo relajarse, levantarse o enfrentar sus preocupaciones puede ser difícil para los niños pequeños. Se les deben enseñar habilidades específicas. Por ejemplo, cuando tu hijo esté enojado, enséñale a respirar profundamente: algunas respiraciones pueden ayudarlo a calmarse. Decirles a los niños que hagan respiraciones burbujeantes, donde inhalan por la nariz y exhalan por la boca como si estuvieran soplando burbujas con una varita, es una técnica adecuada para enseñarles a enfrentar las emociones. También puedes ayudar a tu hijo a crear un kit que lo ayude a manejar sus emociones. Un libro para colorear, su libro de chistes favorito, música relajante y lociones aromáticas son solo algunos de los elementos que pueden ayudarlo a involucrar sus sentidos mientras calma sus emociones. Coloca estas cosas en una caja única que pueda personalizar. Luego, cuando esté infeliz, dile que tome su kit y practique manejar sus emociones.

5. Considera la inteligencia emocional como un objetivo para toda la vida

Siempre hay espacio para el crecimiento, incluso si tu hijo parece ser emocionalmente brillante. Sin duda, habrá altibajos durante la infancia y la juventud. A medida que los niños crecen, enfrentarán desafíos que pondrán a prueba sus habilidades. Por lo tanto, hagan del desarrollo de habilidades una prioridad en su rutina diaria. Hablen sobre las emociones con su hijo todos los días cuando es pequeño. Discutan los sentimientos que pueden experimentar los personajes de novelas o películas. Hablen sobre soluciones alternativas a los desafíos o tácticas que los personajes podrían utilizar para tratar a los demás con respeto. Hablen con su hijo sobre los problemas de la vida real a medida que crece, ya sea algo que esté enfrentando en su vida cotidiana o un problema del que haya leído en las noticias. Mantengan una discusión continua al respecto. Aprovechen los errores de su hijo para ayudarlo a mejorar. Tómense el tiempo para decirle que lo hará mejor la próxima vez cuando no se comporte bien, cuando esté enojado o lastime los sentimientos de alguien. Su hijo puede construir la inteligencia emocional y la fortaleza mental que necesitará para prosperar en la vida con su continuo apoyo y orientación.

6.Mejora tus habilidades para resolver problemas

Aprender a resolver dificultades es una parte importante del desarrollo de la inteligencia emocional. Una vez que los sentimientos han sido reconocidos y manejados, es momento de encontrar una solución a la situación. Tal vez tu hijo se sienta frustrado por las constantes interrupciones de su hermana cuando juega videojuegos. Ayúdalo a identificar al menos cinco posibles soluciones para la situación. Las soluciones no necesitan ser ideas brillantes. El objetivo principal es ha cer una lluvia de ideas de ideas. Ayúdalo a evaluar los beneficios y las desventajas de cada opción, después de encontrar al menos cinco. Luego, anímalo a elegir la mejor opción. Cuando tu hijo cometa un error, trabaja en lo que podría haber hecho mejor y en lo que puede hacer para resolver cualquier dificultad restante. En lugar de ser el solucionador de problemas, intenta comportarte como un mentor. Cuando sea necesario, brinda apoyo, pero trata de hacerle entender a tu hijo que puede resolver las dificultades por sí mismo de manera calmada y productiva.

1.5 Ejercicios prácticos

- Cuando tu hijo experimente una fuerte emoción, enséñale a analizarla y afrontarla con el frasco de las emociones. Crea dos frascos de diferentes colores, uno para cuando está feliz y otro para cuando no lo está. Permítele elegir el frasco y pregúntale cómo podría sentirse mejor él o la persona frente a él.
- Demuéstrale a tus hijos lo que significa ser empáticos también a través de acciones. De vez en cuando, pregunta a un familiar y a un amigo si necesitan ayuda en casa y permite que el niño participe, explicándole para qué sirve tu ayuda.

- Dedica al menos una hora todos los días para desconectar de la televisión y el teléfono móvil, y conversar con tus hijos sobre lo que hicieron durante el día y si se sintieron felices o tristes. Hazles preguntas sobre lo que les gustaría que sucediera al día siguiente para ser más felices.
- Organiza de vez en cuando una merienda con los amigos de tu hijo donde se propongan juegos emocionales, como dibujar al ritmo de la música, donde por turno elijan una canción favorita, respeten los turnos de los demás y aprendan a compartir las emociones.

Capítulo 2
Disciplina positiva

L



a disciplina positiva es un sistema que los padres emplean para enseñar métodos específicos que tienen el objetivo de cumplir ciertos objetivos.

2.1 Los principios de la disciplina positiva

Nosotros adherimos a los cinco principios fundamentales de la disciplina positiva. La disciplina, según nosotros, debe:

1. Ser amable pero rigurosa.
2. Utilizar herramientas que perduren a largo plazo.
3. Enfocarse en el sentido de pertenencia y de importancia.

4. Mejorar la confianza en sí mismos de los niños.
5. Inculcar habilidades prácticas y sociales importantes.

La disciplina positiva tiene como objetivo ayudar a los niños a aprender de sus errores de manera no juzgadora. Les inculcamos la creencia de que las emociones son importantes. Apuntamos a aumentar la sensibilidad, ser resilientes y tener excelentes habilidades de comunicación.

2.2 Los acuerdos de la disciplina positiva

Por qué los niños no cumplen sus promesas? Es posible que los padres y los maestros digan cosas como: "Esto es lo que haremos. ¿Están de acuerdo conmigo?"

Cuando se le pregunta a los niños de manera autoritaria que no permite el diálogo, típicamente encogen los hombros en señal de acuerdo, lo que sugiere una respuesta como: "Claro, estoy de acuerdo en que tomes esta decisión, aunque en realidad no estoy de acuerdo".

Coinvolgimento = Cooperación

Cuando los niños son involucrados respetuosamente en la creación de acuerdos, lo cual implica varias etapas, es más probable que los cumplan. El término "generalmente" se utiliza con un propósito que se explicará más adelante.

1. Siéntense juntos cuando no haya tensión y tengan una conversación civilizada sobre el problema que debe resolverse. Esperar a que todos estén calmados es fundamental antes de embarcarse en una conversación significativa.

2. Asegúrense de que todos tengan la oportunidad de expresar sus ideas y opiniones sobre el problema durante el período de discusión. Cuando alguien esté compartiendo, no se permiten interrupciones. Algunas familias utilizan un temporizador de tres minutos. La persona que comparte puede utilizar los tres minutos completos o detenerse antes de que el temporizador termine, indicándolo. Mientras no sea su turno, la persona o personas que escuchan no pueden defenderse, aclarar o dar su punto de vista.

3. Después de que todos hayan tenido la oportunidad de hablar, comienza la lluvia de ideas. Hagan que la lluvia de ideas sea divertida escribiendo todas las ideas, sin importar cuán extrañas sean. No den su opinión sobre las ideas de la lluvia de ideas. No es el momento de discutir. Escriban muchas ideas en papel. Centrarse en las soluciones es un concepto inteligente.

4. Es aceptable discutir los pros y los contras de cada propuesta de la lluvia de ideas durante el tiempo asignado para el acuerdo.

    - Empiecen preguntándose: "¿Es algo que debería eliminarse porque no es práctico?" Tal vez no puedan permitírselo; tal vez no tengan otros recursos para llevar a cabo su plan.
    - Es algo que debe eliminarse porque es ofensivo para los participantes?
    - Es algo que debe eliminarse de la ecuación porque no resuelve el problema?

5. Una recomendación: elegir un tema en el que todos puedan estar de acuerdo.

6. Elijan un tiempo específico para la finalización del acuerdo, si es necesario. Negocien un horario conveniente para ambos.

7. Cuando un acuerdo no se cumpla, pregunten de manera educada: "¿Cuál era nuestro acuerdo?" Sigan leyendo para comprender por qué este punto podría ser esencial.

Dado que los niños son niños, generalmente cumplen sus promesas cuando se les involucra con respeto. Incluso cuando tienen la intención de cumplir sus promesas, los niños no priorizan de la misma manera que los adultos. Pueden planificar cortar el césped, pero es poco probable que lo hagan porque no está en la parte superior de su lista de prioridades. ¿Con qué frecuencia te encuentras haciendo cosas que sabes que debes hacer pero que no están en la parte superior de tu lista de prioridades? Es válido preguntarle tranquilamente a tu hijo cuál era su acuerdo, dado que cortar el césped es una prioridad y has incluido correctamente a tu hijo en la formación de un acuerdo que incluye una fecha específica. Vuelve a empezar desde el principio si estos pasos no llevan a un acuerdo satisfactorio. Podrías encontrar las razones en la fase dos y brindarán a todos la oportunidad de seguir aprendiendo de sus errores.

2.3 Las consecuencias en la disciplina positiva

Castigamos a nuestros hijos cuando los regañamos, los humillamos o los amenazamos, y cada vez que los ponemos en un castigo, les quitamos el afecto para hacer que actúen de la manera que consideramos correcta. Estos tipos de castigos dañan el cuerpo, la mente, el corazón y el alma del niño. Puede ser deprimente leer esto. Cuando disciplinamos a nuestros hijos, todos hemos probado algunos de estos métodos. Castigar a los niños también nos llena de remordimientos e infelicidad.

Muchos de nosotros nos sentimos impotentes porque no se nos ha dado ninguna educación sobre la crianza de los hijos. Sin embargo, gracias a los avances en neurociencia, ahora nos encontramos en una situación afortunada. Según la investigación, castigar a un niño provoca ansiedad y desconfianza en el pensamiento del niño, inhibiendo el desarrollo cerebral. Como resultado, los expertos ahora recomiendan a los padres, maestros y cuidadores que utilicen la disciplina positiva para manejar y educar a sus hijos.



PUNICIÓN DISCIPLINA

La punición emplea una estrategia de dominio para mantener a los jóvenes bajo control y en conformidad. Pueden prestar atención a nosotros por miedo a perder nuestro afecto y por temor al poder. La hormona del estrés, el cortisol, invade el cuerpo cuando un joven actúa por miedo. El joven solo tiene tres opciones para responder a este estado de vulnerabilidad: huir, luchar o bloquearse. Podemos creer que regañar, humillar y amenazar a los niños puede enseñarles a comportarse mejor, pero el aprendizaje no ocurre en esta condición de flujo de cortisol. Los estudios sobre el desarrollo cerebral sugieren que niveles elevados de cortisol pueden dañar las células cerebrales.

Por otro lado, la disciplina positiva emplea un método de compartir el poder en el que los adultos trabajan con los niños para resolver las dificultades. La disciplina interna se desarrolla en los niños cuando intentan hacer lo correcto en el momento correcto, en lugar de temer la respuesta de los padres. Veamos algunos casos.

La punición se basa en el comportamiento pasado, mientras que la disciplina positiva se centra en inculcar buenos hábitos en el futuro.

Por ejemplo, por la mañana, el joven tiene dificultades para prepararse para la escuela. Es un problema común para los padres, quienes terminan gritando: "¡Nunca te preparas para la escuela! Me has enfadado al no terminar. ¡Quédate en casa si no puedes prepararte a tiempo. En la vida, no conseguirás nada!".

Brindar a los niños habilidades para manejar un problema y establecer límites con empatía, cuando sea apropiado, sería un enfoque disciplinario saludable. Los niños aprenden mejor cuando se sienten protegidos y amados, según la investigación. Entonces, dialogar con los niños si tanto el padre como el niño se sienten cómodos, resolver problemas juntos y poner en práctica las sugerencias es beneficioso.

La punición busca poner fin al comportamiento, mientras que la disciplina positiva tiene como objetivo comprender por qué las personas se comportan de esa manera. Si el joven ha obtenido malos resultados en sus exámenes, podrías pensar en avergonzarlo por tener calificaciones tan bajas. Ya no habrá salidas con amigos.

Expresar interés, reconocer que el niño puede tener dificultades con algo y ofrecer ayuda para superar el problema son respuestas disciplinarias aceptables. Las conexiones neuronales de los niños al cerebro superior, o cerebro pensante, crecen cuando se comprometen a establecer reglas y opciones. El niño también se siente apoyado y su vínculo con los padres se fortalece. Las matemáticas parecen ser un desafío para tu hijo. ¿Necesita un poco más de práctica, tal vez en forma de clases particulares?

Los sentimientos de los niños son ignorados cuando se les castiga y se les obliga a reprimir sus emociones.

La disciplina positiva valora las emociones de los niños y les ayuda a desarrollar inteligencia emocional. Si el niño es inflexible acerca de obtener un juguete en la tienda, el padre frustrado puede decir: "No te lo compraré. Así que si no dejas de lloriquear, me iré ahora mismo", el niño, asustado, puede terminar expresando sus sentimientos reprimidos de maneras no deseadas, como volverse violento, golpear o intimidar a otros.

La disciplina positiva reconoce y enfatiza las emociones profundas de los niños. Ayuda a los jóvenes a aprender a regular sus emociones a largo plazo. "Realmente querías comprar el juguete, pero yo lo rechacé. Para ti, fue decepcionante y angustiante".

La disciplina positiva utiliza un lenguaje comprensivo aunque sea firme cuando se trata de establecer límites. La técnica se centra principalmente en guiar a los niños respetando su cuerpo, mente, corazón y alma. Cuando "alimentamos" a los niños con cuidado, podemos enseñarles a cuidar de sí mismos.

2.4 El papel crucial de los padres

Disciplina Positiva

Cumplidos	Reuniones familiares	Amabilidad, firmeza y	Resolución de problemas
			
Apreciaciones y cumplidos se acercan Enfoque en los resultados y la esperanza para los demás 1) Aprecio la rapidez con la que te vestiste y te preparaste para la escuela. 2) Noté lo rápido que cuidaste a Anna cuando estaba triste, apuesto a que la ayudó a sentirse mejor. 3) Gracias por poner la mesa.	**Los niños pueden aprender habilidades sociales y para la vida** Configuración para reuniones familiares 1) Felicitaciones y apreciaciones. 2) Evaluación de soluciones pasadas. 3) La persona puede elegir los temas de la agenda. -Compartir emociones. -Proponer una discusión. -Lluvia de ideas para soluciones. 4) Calendario de eventos, planificación de comidas. 5)Actividades divertidas y postres.	**Es la "e" que une la amabilidad y la firmeza que evita los extremos.** Comienza por los sentimientos y/o muestra comprensión. Ofrece una opción cuando sea posible. Ejemplo: 1) Sé que no quieres lavarte los dientes y podemos hacerlo juntos. 2) Quieres seguir jugando y ya es hora de ir a la cama? ¿Quieres una o dos historias? 3) Te amo, pero la respuesta es no.	**Utiliza los desafíos diarios como oportunidades para practicar la resolución de** 1) Lluvia de ideas para soluciones durante las reuniones familiares o con un niño. 2) Haz preguntas curiosas para invitar a tu hijo a explorar soluciones. 3) Para los conflictos, ustedes pueden entenderlo y volver con su propia solución. 4) Para las tareas del hogar, haz una lluvia de ideas sobre lo que debe hacerse e invita a tus hijos a crear un plan. Estás dispuesto a probar su plan durante semanas.

La disciplina es uno de los aspectos más difíciles de la crianza. Sin embargo, también es uno de los más cruciales, dadas sus implicaciones a largo plazo para la visión del mundo de nuestros hijos y la forma en que se tratan a sí mismos y a los demás. En un día típico, como padres, equilibramos muchas cosas. Niveles altos de estrés debido al trabajo y a la vida personal pueden comprometer nuestro juicio. Podemos perder la paciencia y recurrir a castigar a nuestros hijos con gritos o disciplina severa como una forma de desahogar nuestras frustraciones. Sin embargo, en comparación con los sistemas basados en principios de disciplina positiva, esto a menudo puede causar más daño que beneficio.

2.5 Cómo disciplinar a un niño que te desafía?

Los niños que te desafían y ponen a prueba los límites están en el camino correcto en cuanto a su desarrollo. Aún así, debes descubrir cómo reaccionar ante sus acciones.

No tomes nada demasiado en serio.

"Por favor, deja de lanzar los juguetes", le aconsejas suavemente a tu pequeño. Es posible que te mire con una sonrisa y siga lanzándolos. Puede hacerte sentir irritado, pero no lo tomes así. Hace poco tiempo, se le dieron objetos para jugar. Ahora puede agarrarlos y controlarlos por sí mismo. Cada día, tu hijo adquiere nuevas habilidades y conciencia, y está ansioso por poner a prueba su nueva habilidad. Considera su desobediencia como una oportunidad para explorar y aprender. Un niño a esta edad es más probable que actúe alrededor de la persona a la que se siente más seguro y en quien confía. Esto no hace que su desobediencia sea menos irritante, pero podría ayudarte a mantener la calma en lugar de tomar sus acciones de forma personal.

La prevención es fundamental

La cooperación es difícil para un niño, incluso en condiciones ideales. Como resultado, hará todo lo posible para eliminar las barreras para un comportamiento excelente. Estás preparando a tu hijo para el desastre llevándolo de compras cuando tiene hambre, sueño o está inquieto. De manera similar, redirigirlo en lugar de explicarle por qué no se le permite hacer algo es una táctica mejor. Llévalo a dar un paseo o llévalo adentro si no deja de arrancar flores en el jardín. También se pueden proporcionar alternativas aceptables para los comportamientos problemáticos, como darle un recipiente de pelotas blandas para lanzar (en lugar del plato) o colocar un tobogán en casa para evitar que se trepe a los muebles.

Permítele ser el jefe (a veces)

Los niños de esta edad se esfuerzan por expresar su autoridad empujando los límites. Pueden exclamar: "¡Por eso lo hago!" o "¡Simplemente no! Es mío". Esta podría ser la nueva frase favorita de tu hijo. Los expertos recomiendan darle un poco de influencia cuando sea seguro hacerlo. Este enfoque lo hace sentir apreciado y puede generar menos resistencia en el futuro. La idea es limitarlo a solo dos opciones. Por ejemplo, mientras se está metiendo en la bañera, pregúntale si quiere burbujas o salpicaduras. Además, cuando salgan del parque, pregúntale si prefiere llevar a casa la tiza de la acera o los juguetes de arena. La única alternativa es salir del parque en este caso, pero él lo percibe como una elección al tener que elegir una de las opciones.

Enfatiza el comportamiento positivo

Puedes decirle a tu hijo: "¡No golpees la puerta del armario!". Lo que escucharás es que golpee la puerta nuevamente. Una estrategia más efectiva es decirle exactamente lo que quieres que haga. Si durante las comidas apoya los pies en la mesa, dile: "Por favor, baja los pies". ¿Puede mover los dedos de los pies debajo de la mesa? Recuerda que prestar atención a un comportamiento no deseado sigue siendo prestarle atención a él. Mantén la calma; cuanto más fuerte y animada sea tu respuesta, más probable será su reacción. Busca formas de mostrarle a tu hijo que es amado y respetado. Brindarle momentos frecuentes de cariño puede ser suficiente para evitar que se vuelva provocador.

Elige tus batallas

Limitar el comportamiento es un problema solo si lo conviertes en uno. Si constantemente dices "no" a tu hija, la reprendes o negocias con ella, es hora de revisar tus reglas. ¿Es tan importante que tu hija duerma en su vestido de princesa? ¿Importa si llegas cinco minutos tarde a tu cita de juego porque ella no quiere ponerse las botas? Dejar ir los pequeños detalles no solo reduce el estrés, sino que también anima al niño a respetar las reglas cuando más importa.

2.6 Ejercicios prácticos

- Encuentra una actividad que te permita liberar el estrés de la rutina diaria, como dar un paseo durante una hora, escuchar música con auriculares y aislarte por un momento, o practicar deporte, y úsala para no desahogar el estrés en tus hijos y su educación.
- Crea junto a tu hijo un títere con materiales reciclados y escribe la palabra "acuerdo" en él. Cada vez que surja un conflicto en casa, tómalo y transmítele el concepto de discutir el problema. Sostén el títere hasta que tu hijo llegue a un acuerdo contigo sobre su comportamiento incorrecto, sin necesidad de regañarlo o gritar en casa.
- Practica reírte, de vez en cuando, de los errores que cometen tus hijos. Reír con ellos cuando rompen accidentalmente una taza o tiran el paquete de sopa abierto les transmitirá el nivel de importancia del acto en comparación con problemas más grandes. Luego, con un tono firme pero amable, explícales dónde se equivocaron y por qué sería mejor que no vuelva a suceder.

Capítulo 3
Comunicarse eficazmente con los niños

Si los padres y los hijos se comunican eficazmente, también serán positivas sus relaciones. El respeto se muestra a los niños cuando los padres se comunican exitosamente con ellos. Como resultado, los niños aprenden a sentirse apreciados y valorados por sus padres, lo que aumenta su autoestima.

3.1 Técnicas de comunicación asertiva

La asertividad como modelo

Para los padres, uno de los métodos más efectivos para ayudar a sus hijos a entender cómo comportarse es demostrar un buen comportamiento. ¡Una habilidad sólida de comunicación no es una excepción! Su hijo debe verlos defendiéndose a sí mismos en diferentes contextos, especialmente cuando su punto de vista no es ampliamente compartido. Cuando escuche decir: "Gracias por compartir tu punto de vista", él también será capaz de decirlo. Enseñe a su hijo que está bien no estar de acuerdo, pero también es necesario hacerse valer de manera educada.

Hablemos de asertividad por un momento

A veces instruimos a nuestros hijos a hacer cosas sin pensarlo demasiado. La asertividad es algo que los niños no pueden lograr sin su ayuda. Infórmense sobre los casos en los que su hijo ha luchado con la asertividad con sus compañeros o en la escuela. Tal vez fue excluido de un juego recreativo o se burlaron de él en el autobús. Representen una buena conversación en la que se responda de manera asertiva. Asuman el papel de su hijo y háganlo practicar la asertividad.

Podéis animar a vuestro hijo a afirmarse enseñándole a comportarse de manera asertiva.

Un ejemplo de comportamiento asertivo puede ser el siguiente:

- Establecer contacto visual con la otra persona.
- Hablar en voz alta y clara.
- Mantener la calma.
- Utilizar un tono de voz seguro.

Al estudiar y practicar la comunicación asertiva, vosotros y vuestro hijo adquiriréis un conocimiento de vosotros mismos y del otro, el respeto por los demás y sus opiniones, y la confianza en la capacidad de hablar y ser escuchados.

3.2 Las cinco reglas para comunicarse de manera asertiva con vuestros hijos

Aquí tenéis cinco ideas para comenzar:

1.Hablar en la conversación

Explicad a los niños que hay tres tipos fundamentales de comunicación. Utilizamos una de estas estrategias cada vez que hablamos o interactuamos con los demás: pasiva, agresiva o asertiva.

Utilizad animales para simbolizar cada tipo de comunicación para los niños. Permitidles proponer diferentes animales que representen cada uno de los tres tipos: pasivo, como una tortuga en su caparazón o simplemente un ratón que huye y se esconde; agresivo, como un tigre que ataca o un oso que ruge; asertivo, como un búho inteligente o un perro familiar y tranquilo que ladra ante el peligro.

Por último, considerad la interacción como un espectro que abarca desde la pasividad en un extremo hasta la violencia en el otro, junto con la asertividad en el medio. Recordad a los niños que pueden adquirir fuerza independientemente de su estilo actual.

2.Enseñar con mensajes "Yo"

El mensaje "Yo" es mi favorito entre todas las tácticas de resolución de conflictos. Es fácil de usar y resuelve problemas como ningún otro.

Así es como se construye: "Cuando dices (insertar emoción), yo siento (insertar sensación)", (insertar comportamiento). "Me gustaría que hicieras (insertar solicitud aquí)".

Es importante entender que los mensajes "Yo" funcionan porque no son juiciosos. Evitan que el oyente se sienta atacado o a la defensiva, sin culparlo ni criticarlo.

3.Tener confianza en uno mismo

Todos sabemos que los niños prestan más atención a lo que hacemos que a lo que decimos.

Es fundamental hablar de manera asertiva en nuestra vida personal para criar hijos seguros de sí mismos. ¡Pero no siempre es lo más fácil de hacer!

Comienza por:

- Hablar cada vez que sea necesario y mostrar a tu hijo que se puede decir "no".
- Discutir cuando la asertividad te resulte difícil y cómo puedes superarla con la práctica.
- Al expresar tus opiniones, utiliza un tono tranquilo y seguro.
- Cuando hagas algo bien, alábate a ti mismo (incluso puedes recompensarte).

La escucha activa es otro método para mostrar asertividad. Solo tienes que repetir lo que la otra persona ha dicho antes de responder en un conflicto. Por ejemplo, puedes decir: "Hoy dices que no quieres usar ropa azul" cuando el conflicto sea con tu hijo que no quiere vestirse. "Entiendo" o "Por cómo lo dices, estás realmente emocionado de ver los fuegos artificiales" son ejemplos de expresar una escucha activa.

4.Establecer límites

Considera que el mundo tiene límites o fronteras que no deben ser cruzados. Las señales de alto y las burbujas personales (el espacio que rodea nuestro cuerpo) son ejemplos de límites físicos, al igual que los límites emocionales (cosas que dañan nuestras emociones).

Abordar el poder del "no" es una forma de respetar estos límites. Ya sea un abrazo no deseado de la abuela o un compañero invasivo en el parque, los niños necesitan entender que expresar de manera asertiva un "no" no solo es apropiado, sino también su derecho.

ESTABLECER LÍMITES CON LOS NIÑOS

1	IMPLICA ESTABLECER CLARAMENTE EL LÍMITE	"No permitiré que agarres mi rostro"
2	LES ENSEÑAMOS QUÉ PUEDEN HACER	"Me gusta el toque suave" (demuéstralo acariciando suavemente la mejilla del niño)
3	SI ES NECESARIO, MUÉSTRALO CON ACCIONES	"Duele cuando agarras mi cara, voy a hacerte caer"
4	ACEPTA Y RECONOCE CADA SENSACIÓN QUE MUESTREN EN RESPUESTA	"Estás perturbado porque te he hecho caer, querías que siguiera sosteniéndote"

5. Mejora tus habilidades para la amistad

No solo las habilidades asertivas pueden ser útiles cuando se trata del matón del parque. Nuestros lazos más fuertes a menudo necesitan expresar nuestros deseos y emociones.

Comienza a discutir con tu hijo las características que busca en un amigo. ¿Qué cualidades busca en un buen amigo? ¿Cuáles son los comportamientos de los amigos?

Comparte las cualidades que buscas en un amigo y deja claro que uno debe esforzarse por ser el tipo de persona con quien quiere salir.

Luego, habla sobre cómo los desacuerdos entre amigos son comunes y pueden ayudarlo a mejorar sus habilidades de asertividad. Haz una lista de algunas de las razones más frecuentes de conflicto. Podría incluir lo siguiente:

- No hacen las mismas cosas durante el recreo.
- Un conocido que presume mucho.
- Sentirse excluido cuando su amigo está jugando o conversando con alguien más.
- Ser excluido de una fiesta de cumpleaños.

Para cada uno de nosotros, la asertividad requiere práctica. Sin embargo, modelar una comunicación asertiva permite a nuestros hijos y a nosotros mismos disfrutar de sus muchos beneficios, como mayor confianza, autoestima y relaciones saludables.

3.3 Comunicación emocional

Ser padre de un niño pequeño es una experiencia muy emocional. Nos encontramos acunando, jugando, riendo, disfrutando y explorando los logros y descubrimientos diarios de nuestro hijo. Luego están las dificultades, los momentos de estrés, enojo, irritación y resentimiento que provienen de no entender qué significa el llanto de un recién nacido o cómo calmarlo, las demandas totalmente irracionales o el comportamiento hostil de un niño mayor hacia un recién nacido. Estos eventos naturalmente despiertan emociones poderosas que pueden ser difíciles de manejar.

Sin embargo, es fundamental reconocer y controlar estas emociones porque la forma en que te comportas en estas situaciones determina el desarrollo de tu hijo. Tu reacción tiene un impacto en su capacidad para desarrollar técnicas efectivas de afrontamiento y afecta su comportamiento futuro. Considera a un niño de tres años que estalla porque no puede aceptar el hecho de que le hayas servido cereales en un tazón azul en lugar de su amado tazón rojo, por absurdo que parezca. Es más probable que la ira y la frustración intensifiquen al niño en lugar de ayudarlo a calmarse y enfrentar la situación. Un método esencial para disminuir el malestar de tu hijo es aprender a moderar tus respuestas. También enseña a los niños a controlar sus emociones, lo que les ayudará a rendir mejor en la escuela y a desarrollar amistades y otras relaciones cuando sean mayores.

Indudablemente, controlar las emociones poderosas y desagradables es más fácil de lo que parece. Pero el trabajo vale la pena porque el retorno es enorme tanto para ti como para tu hijo. Aquí tienes algunos conceptos y tácticas a considerar:

1.Presta atención a tus emociones

Los sentimientos no son buenos ni malos. Son tus emociones las que determinan si son beneficiosas o perjudiciales. Lo más importante es prestar atención y gestionar las

emociones para tomar una decisión consciente en lugar de una respuesta instintiva.

2.Recuerda que no puedes obligar a tu hijo a comer, hacer pipí, dormir, hacer caca, hablar o dejar de hacer berrinches

Puedes controlar cómo reaccionas ante las actividades de tus hijos, ya que esto modela y conduce a su comportamiento. Tu hijo puede hacer dos más dos, haciendo una evaluación esencial: "¡Los berrinches funcionan!"

Si lanzar gritos resulta en más tiempo frente al televisor, más tiempo para ir a la cama o simplemente más atención, el niño está haciendo dos más dos, llegando a una evaluación importante: "¡Los berrinches funcionan! ¡Es una técnica fantástica! Agrégala a la lista de victorias".

3.Examina el comportamiento de tu hijo en el contexto de su edad y temperamento

Tener expectativas razonables es crucial, porque el significado que le das al comportamiento de tu hijo influye en cómo controlas tus emociones y respuestas hacia ese comportamiento. Es mucho más probable que respondas de maneras que empeoren en lugar de calmar a tu hijo si percibes el comportamiento como manipulador o intencionalmente cruel, como morder o golpear. Y enseñar habilidades de afrontamiento excelentes rara vez es el resultado de emociones poderosas y furiosas. En cambio, si ves estas acciones como parte del crecimiento normal, puedes acercarte a tu hijo con empatía, aumentando tus posibilidades de responder de manera tranquila y eficiente.

3.4 La comunicación educativa

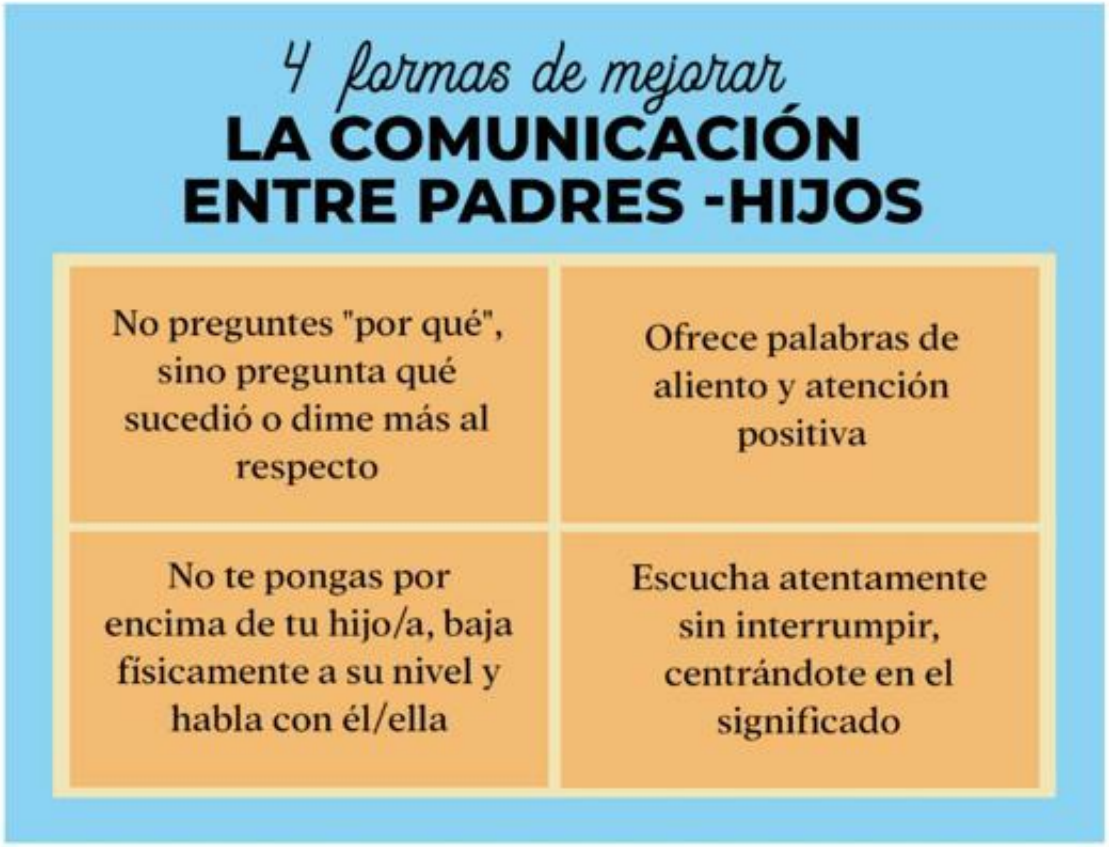
Los niños descubren una variedad de métodos para comunicarse con los demás. Lo que los adultos dicen y cómo reaccionan a sus intentos de comunicación son enseñanzas para los niños.

Podemos deducir que la educación en el contexto de la vida familiar tiene dos significados. En primer lugar, debe ser vista en términos de compromiso con la educación total del niño y la instrucción, fundamental para el desarrollo saludable de su personalidad; luego, debe representar su disposición a vivir una vida independiente. Por otro lado, se debe enfatizar la familia en su conjunto y el papel de los niños, que debe estar basado en su actitud y su contribución a los asuntos familiares que se deben abordar y resolver.

Brindar apoyo educativo a los niños por parte de los padres, como ayudar con las tareas escolares, ayudaría a los jóvenes a desarrollar una rutina de aprendizaje diario. Los padres deberían fomentar esta actitud, elogiando y recompensando a sus hijos por cómo realizan bien una tarea. Este enfoque inculcaría en los jóvenes un sentimiento de respeto hacia los demás miembros de la familia. El uso de este enfoque educativo y de crecimiento en la educación de los niños es uno de los casos más conocidos de una estrategia general beneficiosa para la función formativa y educativa de los niños, que finalmente crecerán para ser adultos exitosos.

Por un lado, brindarles educación y apoyo por parte de los padres, como ayudar con las tareas, crea lo que se llama hábitos del régimen diario de actividades para la experiencia de aprendizaje. Esto hace que los padres los admiren y los elogien, lo que conduce a una mejor comunicación cooperativa entre padres e hijos. Nuevamente, agradecer y elogiar al joven es un poderoso motivador hacia una mayor consideración mutua y cercanía entre todos los miembros de la familia.

3.5 Hacerse escuchar sin gritar



En lugar de gritar siempre a los niños, lo cual puede agotarlos, aprended a ponerse a su nivel para poder conectar fácilmente con ellos. Los niños no tienen la misma comprensión de las emociones que nosotros. Todavía están creciendo y desarrollándose: es posible que no se den cuenta si están haciendo algo bien o mal. Lo primero que debéis hacer es captar su atención cuando les habláis. Antes de decir algo, acercaos y poneos al nivel de vuestro hijo, luego estableced contacto físico con él y aseguraos de tener contacto visual. Recordad hablar en tonos

calmados y suaves, de manera educada.

Además, cuando habláis dulcemente a vuestro hijo, estáis modelando una forma positiva para que se conecten con sus compañeros de clase, hermanos, instructores y amigos. Vuestra conducta amable y vuestro toque suave son motivadores mucho más efectivos que las amenazas gritadas. Hacedles entender que queréis hablar con ellos y, después de haber captado su completa atención, decidles todo lo que queréis que escuchen.

Especificad lo que los niños deben hacer

¿Cuántas veces hemos dicho "no" a nuestros hijos y nos hemos preguntado qué no han entendido? Cuando se usan expresiones como "no", "basta" o "no lo hagas", los niños pueden tener dificultades para escuchar. Cuando los niños escuchan muchos "no" durante el día, sus mentes comienzan a reaccionar y a tratar de apartaros. Después de eso, gritar no os llevará muy lejos. Para ser claros, vuestro hijo todavía es un niño. Es realmente pequeño. A esta edad, vuestro hijo está aprendiendo a seguir instrucciones básicas que tienen uno o dos pasos. Podéis ayudar a los niños dándoles instrucciones simples y apropiadas para su edad.

Por ejemplo, a menos que queráis disuadir a los niños de correr, decidles: "No corras o te caerás, luego tendremos que ir al hospital y te perderás la hora de la historia en la biblioteca, ¡y estarás muy triste!".

Si no estáis seguros de qué decir, sed breves y concisos, pero sobre todo amables, para que vuestro hijo pueda entender lo que debe hacer.

Mostrad vuestro aprecio

Cuando los niños obedezcan vuestras órdenes, prestad atención para elogiarlos y animarlos. "Gracias por haber preparado la mochila, ha sido de mucha ayuda". Aunque el niño sea obediente, a veces puede ignoraros, pero expresar aprecio y alegría hacia vuestros hijos puede animarlos a responder. Sin embargo, sed cautelosos, ya que esto podría ser un arma de doble filo. Si los elogiáis en exceso, los niños podrían crecer y convertirse en personas autorizadas, lo cual es lo opuesto al propósito que os habéis fijado.

Da indicaciones claras.

Recuerda que no somos robots. Los niños tienen tiempos de atención cortos. Mantén tus indicaciones breves, directas, claras y explícitas cuando le pidas a tu hijo que haga algo. De esta manera, escuchará todo lo que tengas que decir y actuará en consecuencia.

En lugar de darle muchas instrucciones, dale las necesarias, explícitas y concisas. Por ejemplo, "Por favor, ordena tus juguetes" tiene más éxito que "Recoge tus juguetes, apaga la televisión y ven aquí". Está bien que nuestros hijos vean cuando estamos enojados. Todo lo que debemos hacer es expresar nuestras emociones de una manera que transmita el sentimiento y no avergüence al niño.

Dale opciones a los niños.

A los niños les gusta sentir que están al mando y a menudo se niegan a escuchar porque creen

que no tienen elección. Ofrece a tu hijo varias opciones para animarlo a escuchar sin tener que gritar. Si quieres que ordene su habitación, por ejemplo, pregúntale si prefiere hacerlo después o antes de la cena. No se sentirá controlado y será más propenso a prestar atención porque se sentirá más independiente. Algunos niños pueden ofrecer una tercera alternativa en la creencia equivocada de que están siendo ingeniosos. Simplemente puedes decir: "Lo siento, pero esa no es una de las opciones".

Ser padre es una tarea difícil.

Nos sentimos culpables por nuestras emociones naturales y nos preguntamos constantemente si estamos haciendo un buen trabajo, ya que está lleno de ambigüedad. Estás haciendo un trabajo fantástico. Si estás leyendo esto y te esfuerzas por ampliar tu conjunto de habilidades como padre, ya eres un padre excelente.

3.6 Ejercicios prácticos

- Crea una agenda con las tareas diarias de tus hijos para ayudar en casa, explicando claramente cuáles son sus responsabilidades. Cuélgala en un lugar visible.
- Mantén un diario donde escribas por la noche para poder analizar tus emociones. Pregúntate cómo te sientes y aprende a escucharte a ti mismo/a. Enfrenta las emociones de manera que puedas comportarte de manera coherente en las situaciones diarias frente a tu hijo/a.
- Crea una rutina que incluya un descanso para tomar café o una llamada telefónica con un amigo, donde puedas expresar tu estrés y preocupaciones.
- Cuando tengas dificultades para enfrentar una situación, busca en el pasado una experiencia similar, luego pregúntate cómo viviste ese momento y encuentra una solución positiva.

Capítulo 4
Hábitos de los padres

L



os padres más exitosos desean criar a un niño psicológicamente fuerte y responsable, preparado para los desafíos de la vida adulta. Diversas investigaciones y encuestas han resaltado la importancia del compromiso de los padres en la educación de un niño. Los estudiantes que han recibido un excelente apoyo por parte de sus padres han tenido un mejor rendimiento escolar y han desarrollado una mayor autoestima.

4.1 La importancia de los hábitos educativos

La educación de un niño comienza en el hogar. Los padres son los primeros instructores y desempeñan un papel importante en la formación de la personalidad. El verdadero aprendizaje de un estudiante se forma a través de una combinación de educación en el hogar y en la escuela. Apóyenlo en sus esfuerzos educativos y acompáñenlo con una motivación sincera. El aliento de los padres ha tenido una influencia crítica en el logro de los estudiantes. Juegan un papel importante no solo en casa, sino también en la escuela. La forma en que un niño es tratado en el hogar tiene un impacto significativo en su capacidad de aprendizaje.

4.2 Reglas educativas

Aquí hay algunas estrategias que los padres pueden utilizar para ayudar a sus hijos en su educación:

1.Convertirse en un modelo a seguir

Todo lo que los padres hacen puede influir fácilmente en sus hijos. Por lo tanto, convertirse en un modelo a seguir durante su período de aprendizaje sería beneficioso. Dado que los padres son los primeros instructores de un niño, ellos aprenden los fundamentos junto a ustedes. Demuestren lo interesante y gratificante que puede ser la experiencia escolar dando lo mejor de sí. Animen a los niños a aprender cosas nuevas dentro y fuera de la escuela, brindando recordatorios amables y consejos.

2.Mantengan un ojo en las actividades de su hijo

Es fundamental observar las acciones de su hijo tanto en la escuela como en casa. Sus comportamientos generales están estrechamente relacionados con su rendimiento académico. Por lo tanto, desde temprana edad, brinden consejos oportunos y corrijan cualquier comportamiento inapropiado, instándolos a ser ciudadanos excelentes. Ayúdenlos a ser más organizados en su rutina diaria y a programar tiempo para sus lecciones.

3.Proporcionen retroalimentación positiva

Si ven que su hijo tiene un rendimiento deficiente o está poniendo menos énfasis en la educación, abórdelo de inmediato. Sin embargo, socavar su tranquilidad a través de comentarios ofensivos no es una idea inteligente. Si identifican fallas, sean pacientes y limiten sus comentarios a ser constructivos. En lugar de simplemente criticarlos, enséñenles qué está mal y qué está bien.

4.Prepárenlos para los exámenes

No los dejen solos con sus estudios cuando llegue el momento de los exámenes. Con una sólida tutoría y apoyo, ayuden a sus hijos en la preparación de los exámenes. También pueden realizar breves pruebas en casa antes del gran examen para aliviar la ansiedad por el rendimiento. Además, pueden brindarles ayuda adicional en las áreas de la clase en las que están estudiando.

5.Participen en excursiones educativas

Realizar viajes educativos durante las vacaciones es una idea fantástica. Incluyan lugares relevantes a lo que están aprendiendo para ayudar a su comprensión del material. De vez en cuando, las visitas a zoológicos y museos también les permitirán involucrarse con la naturaleza mientras aprenden cosas nuevas.

6.Encuentren tiempo para sus hijos

Los padres que trabajan seguramente están ocupados debido a sus actividades frenéticas. Sin

embargo, hagan tiempo para sus hijos y no los dejen solos en casa. Mantengan una conexión positiva entre padres e hijos para crear un ambiente acogedor para ellos en el hogar. Deben comer juntos, jugar con ellos y hacer pequeñas vacaciones para despejarse en su tiempo libre.

7.Hagan del aprendizaje una prioridad absoluta para su hijo

El estudio es una parte vital de la vida de un niño y los padres deben priorizarlo al tomar otras decisiones. Hagan un esfuerzo serio y eviten que los viajes o eventos innecesarios interfieran con sus estudios. Anímenlos a no tomar pausas innecesarias en la escuela por motivos frívolos e inculquen en ellos el valor de la asistencia diaria a las clases.

8.Inventen métodos creativos para aprender

Hagan del aprendizaje una actividad placentera inventando ideas únicas. La gamificación es un concepto excelente para utilizar también en el aprendizaje en casa. Aprovechen el tiempo que pasan viajando y jugando para ayudar a los niños a aprender y repasar las áreas temáticas más difíciles, utilizando también métodos divertidos. En casa, creen divertidos cuestionarios y amenas discusiones que abarquen sus estudios, o incorporen ejercicios con tarjetas de memoria para ayudarlos a repasar de manera agradable sus temas.

9.Fomenten el aprendizaje práctico

El aprendizaje sedentario ofrece varias ventajas en comparación con el aprendizaje pasivo. Es responsabilidad de los padres inspirar a sus hijos a participar en el aprendizaje activo en casa, lo cual tiene un impacto en su desempeño escolar. También pueden tomar medidas para ayudarlos a formar un círculo de amistad positiva con otros jóvenes del vecindario y organizar eventos divertidos. Esto no solo los mantiene activos, sino que también inculca un espíritu de aprendizaje entre pares mientras se divierten.

10.Conviértanse en buenos amigos

Ser un buen amigo de su hijo es esencial. Permitan que se comuniquen abiertamente y expresen sus sentimientos de manera segura. Denles la seguridad de que estarán allí para ayudarlos pase lo que pase. Esto aumentará su autoestima y se comportarán mejor en clase u otras actividades escolares.

11.Realizar una sesión de lectura en grupo

Realizar actividades con los padres les brinda una sensación de apoyo y seguridad. Una de las mejores formas de involucrarse en la tarea escolar del niño es estudiar las lecciones juntos. No solo aumenta su vocabulario, sino que también estimula el interés por la lectura. También es una idea maravillosa ir a la biblioteca y hablar sobre buenos libros que ayuden a los niños a aprender más fuera del aula.

12.Crear un ambiente relajante

En casa, los padres deben crear un ambiente tranquilo y agradable para sus hijos. Se recomienda posponer la discusión de las preocupaciones familiares cuando se está junto a los

niños, para evitar una disputa familiar. Tanto la madre como el padre deben darle mucha importancia a los logros académicos de sus hijos y ofrecerles un apoyo moral adecuado.



13.Ayuda con las tareas en casa

Apoyar a los jóvenes en sus esfuerzos académicos aumentaría considerablemente su deseo de aprender. Gestos simples, como ayudar a los niños con las tareas o las responsabilidades del hogar, pueden demostrarlo. Sin embargo, no se recomienda completar todas las tareas por ellos y luego dejarlos jugar. Háganlo juntos y ofrézcanles consejos e ideas sobre cómo mejorar sus tareas.

14.Felicitarlos por sus logros

Es fundamental brindarle a un niño un incentivo suficiente para tener éxito en la escuela. Por lo tanto, si sus hijos obtienen resultados excepcionales en los exámenes, no duden en felicitarlos. Esto les inculca la motivación para mejorar su rendimiento en el futuro. Sin embargo, debe haber un límite, no exageren, ya que esto podría disminuir su deseo de obtener un resultado.

15.Mantener conexiones con los padres y los maestros

No olviden participar en las conferencias entre padres y maestros y en las sesiones interactivas. Es importante tener una relación positiva con los maestros de sus hijos. Aprendan de ellos sobre las actividades escolares del niño y corrijan al joven si algo no está correcto.

16.Supervisar su progreso

Algunos niños toman la iniciativa de dedicar tiempo al estudio cuando están en casa. Sin embargo, esto no ocurre con todos los niños y muchos padres necesitan intervenciones específicas. No los obliguen a hacer nada, pero supervisen su educación en casa y brinden consejos considerados. Si no lo están haciendo bien, revisen su tiempo libre.

17.Compartan su experiencia personal

En su tiempo libre, es una buena idea discutir algunos de los recuerdos escolares con su hijo. Pueden incluir tanto experiencias felices como desagradables, y sirve para ayudar a los estudiantes a comprender el valor de la educación. Además, utilicen sus éxitos para motivarlos y enseñarles sobre el valor del trabajo duro y cómo se ve recompensado.

18.Consulten con su hijo

Independientemente de si tienen una agenda apretada, encuentren tiempo para conversar con su hijo todos los días. Aprendan sobre sus preocupaciones o temores sobre los eventos escolares y extracurriculares. Asegúrense de que no tengan miedo

19.Ayúdalos a descansar

Asegúrate de que los niños reciban suficiente descanso al final del día, además de sus frenéticas actividades académicas y momentos de juego. Permíteles descansar brindándoles una noche de sueño y comidas nutritivas. Haz un esfuerzo por conocer los pasatiempos de tu hijo e incluirlos durante las vacaciones para ofrecerles un respiro del estrés escolar.

Además del aprendizaje escolar, la participación activa de los padres en la vida académica de sus hijos puede ayudarles a desarrollar buenas habilidades sociales y de comportamiento a medida que crecen.

4.3 Respetar las reglas

Los niños comprenderán que las reglas forman parte de la vida y que diferentes lugares y contextos, como la escuela, el transporte público y el deporte, tienen reglas distintas. Adoptar y respetar las reglas en el hogar también puede ayudar a los niños a seguir las reglas en otros entornos.

Un buen ejemplo

Los padres deben dar un ejemplo positivo a sus hijos, tanto en el hogar como en la sociedad. Deben asegurarse de que los niños entiendan el respeto y distingan entre un comportamiento respetuoso y uno irrespetuoso. Traten de no violar ninguna regla. De hecho, si ustedes violan las reglas, sus hijos pensarán que pueden hacer lo mismo.

Los maestros deben ser respetados

Animen a los niños a valorar su educación y sus logros. Pueden demostrarlo tratando a sus

maestros con respeto, llegando a tiempo a la escuela y trabajando al máximo de su potencial. Señalen las formas incorrectas de comportarse, especialmente en la escuela, y asegúrense de que sus hijos estén informados sobre las consecuencias de un comportamiento incorrecto.

Siéntanse orgullosos

Muchos reglamentos escolares incluyen instrucciones sobre cómo tratar con cuidado la propiedad y el entorno escolar. Esto implica nunca dañar la propiedad de la escuela o siempre desechar la basura y los materiales reciclables en los contenedores adecuados en lugar de tirarlos juntos. Todos los estudiantes deben estar orgullosos del entorno escolar y desear mantenerlo seguro y ordenado.

Reglamentos escolares

Si la escuela de tu hijo tiene una lista de reglamentos publicada en su sitio web, imprímelos para que el niño los revise antes de comenzar la escuela. Habla con él sobre estas pautas y asegúrate de que comprenda por qué son necesarias. La mayoría de las políticas escolares están en vigor para garantizar la seguridad de tu hijo y del personal.

Prestar mucha atención

Prestar atención al maestro es una de las cosas más importantes que tu hijo debe hacer en clase. Cuando llegue su turno de hablar, también es importante estar atentos a sus compañeros. Una cosa que puedes hacer en casa para mejorar las habilidades es adoptar un poco de "tiempo de silencio": el objetivo es enseñar a los niños que si todos los demás en la habitación están en silencio, ellos también deberían estarlo. Cuando tu hijo interrumpa una conversación, debes decirle que espere hasta que termines de hablar.

4.4 Alternativas al castigo



La crianza positiva

Puede promover resultados psicológicos positivos en los niños. El niño se sentirá amado, seguro de sí mismo y activo emocionalmente. Es probable que explore, aprenda, experimente empatía, sea un líder y tenga habilidades sociales.

El castigo físico

Hace que el niño se sienta asustado y rechazado, lo cual puede generar enojo. Es probable que desarrolle tendencias ansiosas o de evitación, tenga un desarrollo emocional menos maduro, una baja autoestima, dificultades de aprendizaje y una peor salud mental.



Cuando se trata de disciplina, el castigo no siempre es la mejor opción para ti y tu hijo. Aunque los términos castigo y disciplina solían ser sinónimos, los padres de hoy reconocen que hay métodos alternativos para ayudar a los niños a aprender de sus errores y cambiar su comportamiento en el futuro. Es fundamental recordar que la mayoría de las acciones de los niños que pueden provocar una reacción disciplinaria son causadas por algo distinto a la intención del niño de hacer algo incorrecto. El comportamiento cambia en respuesta a etapas de desarrollo, sentimientos relacionados con eventos no relacionados con la situación actual y sentimientos de enfermedad o agotamiento. Hay algunas cosas a considerar antes de responder a los diversos comportamientos de los niños.

Ponerse en el lugar del niño es una de las cosas más fáciles de lograr. ¿Consideramos beneficioso cuando otros nos humillan o nos gritan si hemos hecho algo mal? No. ¿Qué es lo que realmente buscamos cuando estamos experimentando emociones abrumadoras? Tiempo y espacio para calmarnos y considerar las cosas, y probablemente necesitemos empatía y conexión. Esto también se aplica a los niños, por lo que las siguientes ocho recomendaciones son alternativas útiles y positivas al castigo.

1. **Tómate un descanso con tu hijo.**
2. **Haz preguntas simples.**

3. **Dale a tu hijo opciones.**
4. **Enseña a los niños a expresar su arrepentimiento.**
5. **Muestra interés activo hacia tu hijo para que se sienta escuchado.**
6. **Establece contacto visual con tu hijo.**
7. **Configura un temporizador antes de responder.**
8. **Establece un límite de tiempo y un objetivo para tu hijo.**

4.5 Los desafíos de la preadolescencia

Ser padre puede ser uno de los trabajos más gratificantes que un adulto puede tener. Un niño feliz, dinámico y amoroso brinda más alegría y orgullo que cualquier otra cosa. Los propósitos y objetivos son distintos para cada etapa o fase de la crianza del niño. Para los recién nacidos, se trata de dormir, comer y explorar el mundo. Para los adolescentes, se trata de convertirse en su propia persona con su propia red de amigos. Los adolescentes también necesitan una amplia gama de habilidades para lograr su objetivo de independencia en crecimiento. Este cambio no siempre es fácil para los jóvenes. Los padres y las familias pueden experimentar estrés y pérdida a medida que sus hijos avanzan hacia la independencia. Algunos aspectos de esta difícil transición son típicos y aunque pueden ser desagradables, los padres no deben alarmarse. El mejor enfoque para los padres para prepararse para la adolescencia de su hijo es comenzar temprano. Los padres y sus hijos pueden prepararse para una transición sin problemas y un mayor éxito en el cumplimiento de las demandas del desarrollo adolescente al hacer lo siguiente:

- Crear un ambiente seguro y amoroso en casa.
- Fomentar una cultura de comunicación abierta durante las comidas en familia.
- Fomentar un ambiente de apertura, confianza y respeto mutuo.
- Permitir la libertad y la asertividad adecuadas para la edad.
- Enseñarles a ser responsables de sus propias cosas y las de ustedes.
- Desarrollar un vínculo con su hijo que lo anime a comunicarse con ustedes.
- Enseñar a su hijo la responsabilidad de las tareas domésticas básicas.
- Inculcar el valor de reflexionar antes de actuar.
- Inculcar el valor de aceptar límites.

Estos son procesos complejos que comienzan en la infancia y evolucionan con el tiempo. Cuando los padres y los hijos colaboran en estas tareas durante los primeros años de crecimiento del niño, los años de adolescencia pueden ser menos estresantes. Una de las partes más cruciales de la conexión entre padres e hijos es la comunicación honesta de preocupaciones. Se necesita tiempo, perseverancia y comprensión para cultivar esta conexión, junto con una comunicación abierta. Pasar tiempo junto con el adolescente ayuda a establecer gradualmente el vínculo. Encontrar tiempo significativo y sin prisa para que los padres pasen con sus hijos es un desafío, ya que los horarios de las actividades extracurriculares, deportivas y laborales se vuelven agitados durante la adolescencia. Las excursiones, las vacaciones y las celebraciones son oportunidades esenciales para que los padres dediquen tiempo a los adolescentes. Los padres también deben esforzarse por pasar tiempo uno a uno con cada niño, elogiando el buen comportamiento y discutiendo temas difíciles o angustiantes. Este vínculo sienta las bases para abordar problemas y desacuerdos que surgirán durante la adolescencia. Una interacción

particularmente estresante o difícil entre padres e hijos en los años preadolescentes puede indicar que se necesita ayuda profesional. Cuando los padres dedicano energía y tiempo a los primeros años de sus hijos, es posible evitar que pequeñas dificultades en la infancia se conviertan en problemas más grandes en la adolescencia.

4.6 Ejercicios prácticos

- Complete una agenda semanal con sus compromisos laborales y domésticos, comprometiéndose a encontrar tiempo diario para pasar con su hijo, cambiando actividades de un día a otro: no se limite a revisar sus tareas escolares, sino que organice paseos o juegos de mesa.
- Reserve tiempo al menos una vez a la semana para mirar sus viejas fotos con sus hijos. Cuénteles sobre cuando tenían su edad y qué hacían. Utilice anécdotas tanto para contar cosas divertidas como para explicar el camino que ha recorrido para llegar a donde está ahora, con su trabajo y una familia que le brinda satisfacción.
- Organice periódicamente una lectura en grupo y permita que su hijo elija un tema que le guste. Luego, por turno, lean una parte y traten de explicarla a los demás. Cuando una persona está hablando, los demás deben guardar silencio y no interrumpir.

Capítulo 5
Lucha y rebeldía

Parece que tu hijo se vuelve rebelde en algún momento de su crecimiento. A veces son los temidos "dos años" o la incómoda fase de la adolescencia. Cuando surge un conflicto, no es raro que los padres y los hijos se enfrenten en una amplia variedad de temas. Comprender las razones fundamentales del comportamiento obstinado de un joven y cómo manejarlo puede ayudarte a evitar un conflicto interminable con tus hijos.



5.1 Desde el punto de vista de los padres

Los padres no soportan la rebeldía adolescente no solo porque dificulta su tarea de proporcionar estructura, dirección y supervisión, sino también porque puede llevar a lesiones significativas.

5.2 Desde el punto de vista del niño

El comportamiento negativo también afecta a los hijos. Los niños cuyos padres los golpean son más propensos a golpear a sus hermanos, hermanas, amigos y padres.

5.3 Manejando los berrinches



Objetivamente, reconoces que tu hijo es un individuo autosuficiente con opiniones y emociones que pueden o no coincidir siempre con las tuyas. Sin embargo, debido a que sus sentimientos se manifiestan como comportamientos rebeldes, puede ser difícil entender cómo manejarlos y ayudarlos a superarlos, especialmente cuando tienes la tentación de imponer tu voluntad como padre.

Ten en cuenta la edad de tu hijo

Lidiar con un niño rebelde puede ser desafiante, pero tu enfoque debe adaptarse a la edad de tu hijo. Mientras puedes tener una conversación abierta con un niño mayor, tener un discurso largo con un niño pequeño o en edad preescolar no tiene mucho sentido. Por lo tanto, cuando trates con niños pequeños, mantén las discusiones sobre su comportamiento rebelde utilizando palabras simples y comprensibles. Decir: "Entendemos que estás molesto, pero no tiramos los juguetes solo porque no podemos tener otra galleta", de manera concisa, es preferible a un tono acusatorio como: "¡Odio cuando lanzas los juguetes!"

Controla tus emociones

Es especialmente difícil mantener la calma porque tienes un fuerte interés en poner fin al mal comportamiento de tu hijo. Sin embargo, dejarte llevar emocionalmente por la conducta de tu hijo establece un mal tono para cualquier enfrentamiento futuro y dificulta que ambos lleguen al fondo del problema. Además, debes enseñar a tu hijo cómo expresar emociones negativas como la ira o la insatisfacción. Cuando gritas y te enfadas con un niño rebelde de cualquier edad, es

difícil convencerlo de que obedezca tus órdenes. Es importante comprender que los gritos y los discursos difíciles no van de la mano. Para ayudar a que los niños más pequeños se calmen, utiliza técnicas como hacerlos sentar, contar hasta un número establecido (normalmente 10 es excelente) o practicar una respiración constante.

5.4 Cómo manejar situaciones fuera de control

No seas un tirano

Claro, eres un padre, pero ser padre no debería ser visto como una tiranía. Si bien es natural manejar la mayoría, si no todas, las elecciones y decisiones de un niño cuando es joven, no se puede esperar que esto continúe indefinidamente. No importa cuán jóvenes sean, incluso a los niños pequeños se les debe permitir tomar una o dos decisiones al día. Una investigación comparó el comportamiento adolescente de niños educados por padres autoritarios en edad preescolar con niños criados por padres democráticos y autoritarios. Según los investigadores, los niños criados por padres autoritarios demostraron ser adolescentes más competentes y bien adaptados. Darle a tu hijo un poco más de independencia, siempre y cuando no lo solicite para hacer algo dañino como abusar de las drogas, puede ayudarlo a ser menos rebelde. Puede ser algo tan simple como permitirle elegir su ropa o la próxima comida con los niños más pequeños. Con los niños mayores, es más común establecer elecciones condicionadas al cumplimiento de ciertas limitaciones. Cosas como reunirse con amigos, aumentar la asignación o obtener acceso al automóvil familiar son poderosos motivadores para los jóvenes propensos a la rebeldía.

Establecer límites claros

Se sabe que los jóvenes se rebelan porque quieren superar los límites de sus padres y ver hasta dónde pueden llegar antes de enfrentar consecuencias. Entonces, si no has dejado claro dónde se trazan estos límites, no estás exento de culpa. Ahora es el momento de comenzar a establecer y respetar las pautas. Si tienes muchas reglas en tu hogar, probablemente sea el momento de evaluarlas y ver cuáles deben actualizarse. Nadie quiere ser gobernado por el resto de su vida. No quieres actuar como un supervisor que te controla en exceso y te mantiene con una correa demasiado corta. Entonces, siempre y cuando tu joven rebelde no haya hecho nada ilegal o perjudicial, no lo castigues. Recuerda que la comunicación es vital y cualquier conversación sobre cambios en las reglas y las sanciones correspondientes debería involucrar a tus hijos, especialmente a los más grandes.

Seguir las reglas

Una vez que hayan establecido las reglas de comportamiento en casa y definido las sanciones para aquellos que las violen, ustedes o quienes cuiden al niño deben hacerlas cumplir con diligencia. Si su hijo puede romper las reglas sin sanciones, entonces las reglas no valen nada.

Esperen errores

No hay persona sin defectos. Entonces, incluso si su hijo parece superar un período de rebeldía, no se escandalicen si comete errores o regresa atrás. Esto sucede siempre. Lo

importante es mantener sus expectativas y recordar todas las excelentes cualidades de su hijo. No se centren en lo malo y no actúen como si un error significara que son un fracaso, o que ustedes han fallado en sus deberes parentales.

5.5 Parentalidad autoritaria o autoritativa

"Autorevole" y "autoritario" suenan similares. En psicología, ambos enfoques parentales involucran la autoridad. A pesar de sus títulos idénticos, sus filosofías y los impactos en los niños son radicalmente diferentes.

Características Similares	**Autoritativo**	**Autoritario**
Estándares	Establecer expectativas elevadas. Esperar que los hijos respeten las reglas.	Establecer expectativas elevadas. Esperar que los hijos respeten las reglas.
Características Diferentes	**Autoritativo**	**Autoritario**
Libertad	Se permite la independencia y autonomía. Se fomenta la comunicación en ambas direcciones.	No se permite la independencia. La comunicación es unidireccional. Las voces de los niños no son reconocidas ni permitidas ser escuchadas.
Disciplina	Muy coherente al utilizar tácticas no punitivas como la disciplina inductiva, el tiempo de reflexión y las consecuencias naturales de la disciplina. Se centra en inculcar un comportamiento adecuado.	Punitivo. Castigar una mala conducta es una forma de evitar que se repita.
Calidez Parental	Cálido, nutridor y comprometido con la educación y la vida del niño.	Frío, indiferente y no involucrado en la educación y la vida del niño.
Reglas	Para explicar los límites, se utiliza la lógica. Se tiene una conversación de "dar y recibir".	Para explicar los límites, se dice: "Porque lo digo yo".
Control	Permitir cierta flexibilidad dentro de límites razonables. Fomentar la independencia y autonomía.	Creer en un control conductual y psicológico definitivo sobre los niños. Los padres esperan que sus hijos los sigan sin hacer preguntas.e.

5.6 Ejercicios Prácticos

- Toma una alcancía y escribe "alcancía del no" en ella. Define con tu hijo las acciones que no deben hacerse (por ejemplo, decir malas palabras, hacer gestos obscenos, gritar y hacer berrinches cuando van al médico, etc.). Luego, dile que cada vez que supere un límite, deberá poner un euro de su asignación en la alcancía.
- Si tu hijo responde de manera grosera a un pariente o amigo porque está impaciente por irse, no esperes hasta que estén en casa o se queden solos para regañarlo. Probablemente sus emociones de resentimiento no le permitirán escucharte. En cambio, con autoridad, dile que hasta que no se disculpe con la persona afectada, no se irán. Siempre haz que tu hijo se disculpe, haciéndolo responsable de sus acciones.
- Si un día tu hijo no se siente listo para ir a la escuela y muestra un fuerte miedo, no lo obligues. Permítele quedarse en casa contigo y pídele que explique claramente lo que está sintiendo para entender qué está sucediendo. Establece un acuerdo específico: dile que puede quedarse en casa, pero que aún así debe hacer las tareas para no quedarse rezagado.

Espero que estos ejercicios prácticos te sean útiles para manejar las situaciones con tu hijo de manera más efectiva. Recuerda adaptarlos a la edad y las necesidades individuales de tu hijo.

Capítulo 6
Manejo de conflictos



Muchos padres desean que sus hijos no los vean pelear, pero dado que el conflicto es una parte inevitable de cualquier relación, es difícil mantener a los niños alejados de cualquier disputa. Las familias de hoy en día enfrentan una variedad de desafíos que pueden poner a prueba las interacciones entre padres e hijos. La propia crianza a veces puede ser una fuente de estrés y desacuerdo entre los padres. En cualquier relación, algún conflicto es inevitable y beneficioso. Lo que importa es cómo se resuelve este desacuerdo. Ignorar el conflicto puede significar evitar problemas críticos que podrían abordarse y resolverse de manera más efectiva.

6.1 Manejo de conflictos con los niños

El modo en que los padres abordan los problemas comunes tiene un gran impacto en sus hijos.

La sensación de seguridad de un niño, incluido su bienestar, está intrínsecamente ligada a la forma en que los padres interactúan entre sí.

De hecho, los niños comprenden cómo sus padres interactúan entre sí. Cuando los padres se llevan bien, su conexión proporciona una base estable para la exploración y las interacciones

sociales del niño.

Si los niños ven a sus padres discutir de vez en cuando y resolver las diferencias de manera saludable, podrán hacer frente y comprender cómo manejar los conflictos. Por otro lado, las disputas frecuentes y no resueltas entre los padres tienen un impacto negativo significativo en los niños. El conflicto no tiene que ser escuchado o presenciado para tener un impacto negativo en los niños.

Los niños son muy conscientes del ambiente emocional del hogar y son rápidos para percibir los conflictos.

Algunos niños manejan el desacuerdo mejor que otros. Esto está relacionado con el temperamento del niño y la existencia de otros lazos significativos que pueden brindar apoyo al niño, como los abuelos. Los niños pueden sentir angustia y daño por el conflicto. En algunos niños, un grave desacuerdo entre los padres puede llevar a varios problemas de comportamiento, sociales y de desarrollo.

Pueden desarrollar ansiedad, preocupación, dependencia, ira o desobediencia.

Pueden tener dificultades para dormir, concentrarse y estudiar, junto con problemas en sus interacciones con sus compañeros.

Resolución de conflictos

1. Debe evitarse el conflicto frente a los niños.
2. Eviten usar al niño para "forzar" a la pareja a aceptar su punto de vista.
3. No pongan a los niños en una situación en la que se sientan obligados a elegir un bando.
4. Demuestren cómo discutir pacíficamente las diferencias y resolver los conflictos.
5. Asegúrense de que sus hijos sepan que están trabajando voluntariamente para resolver la situación.
6. Dejen en claro a los niños que no deben asumir demasiada responsabilidad por las disputas.
7. Tómense el tiempo para escuchar los pensamientos y preocupaciones de su hijo sobre las peleas y acéptenlos.
8. Aunque no estén de acuerdo en todo, estén dispuestos a trabajar juntos como padres.
9. Respeten las diferencias de opinión de su pareja: no siempre estarán de acuerdo.
10. Si el nivel de conflicto está afectando a sus hijos y a la relación, busquen ayuda profesional.

6.2 Manejo de conflictos con adolescentes

Es normal que los preadolescentes y adolescentes tengan conflictos. Lo importante es abordarlos de manera productiva. Mantener la calma, escuchar, enfocarse en el tema y, si es

posible, negociar, son todos parte de la gestión constructiva de los conflictos. El conflicto puede generar emociones intensas. Los adolescentes pueden necesitar tu ayuda para calmarse. El conflicto es una parte inevitable de las interacciones humanas. Lo que importa es cómo se aborda el desacuerdo.

Si deseas resolver un conflicto con tu hijo, sigue estas pautas:

1. Mantén la calma, detén lo que estás haciendo, escucha activamente, establece contacto visual y respeta a tu hijo.

2. Evita hacer generalizaciones sobre tu hijo y enfócate en el problema o comportamiento. En lugar de decir: "Nunca sigues las reglas", di: "Llevar el teléfono a la habitación por la noche no cumple con nuestra regla sobre la electrónica".

3. Permite que tu hijo hable. Sé receptivo hacia el punto de vista de tu hijo. Puedes hablar después de que tu hijo haya expresado su opinión.

4. Sé honesto acerca de tus emociones. Puede ayudar a tu hijo a entender por qué necesitas que haga algo o por qué no quieres que haga algo. Por ejemplo, puedes decir: "Creo que la familia debería disfrutar de algunas costumbres culturales".

5. Negocia con tu hijo y, si es posible, lleguen a un acuerdo. Cuando negocies, demuestra que puedes resolver problemas. Por ejemplo, tu hijo puede querer pintar su habitación de oscuro, lo cual no te gusta. Pintar una pared de negro y dos paredes de un color no oscuro podría ser un buen compromiso.

6. Explica tu posición de manera clara y concisa, enfatizando que tu principal preocupación es el bienestar presente y futuro del niño. "Necesito asegurarme de que estés seguro si sales tarde por la noche" o "Sería útil si pudieras informarme a dónde vas y con quién viajas".

7. Si tienes que decir "no", hazlo de manera pacífica, considerada y cortés. Por ejemplo, puedes afirmar: "Entiendo que quieres un piercing en el ombligo, pero tienes 13 años y tienes todo el tiempo para pensarlo. Entonces, por ahora, la respuesta es no".

6.3 Los cinco métodos efectivos para manejar el conflicto



Dos niños de primer grado están discutiendo mientras juegan al fútbol en el parque con otros niños. Uno de ellos acusa al otro de hacer trampas y amenaza con informar al entrenador. El otro niño responde gritando que no es un tramposo. Sin embargo, dice que nunca volverá a jugar con él. Con la cabeza baja, se aleja del campo de fútbol. Sin él, el juego continúa. Construir amistades lleva tiempo y seguramente habrá altibajos en el camino. Si bien estos altibajos pueden parecer insignificantes, los sentimientos heridos entre amigos pueden llevar a encuentros cortos y amistades que se desvanecen. Por ejemplo, el niño etiquetado como tramposo optó por alejarse del desacuerdo, pero el problema no se resolvió. Las habilidades de resolución de conflictos son cruciales para cultivar amistades sólidas. Por ejemplo, un niño que no puede manejar la frustración puede proyectar su malestar en un compañero. Cuando los niños tienen dificultades para resolver disputas en la amistad, pueden sentirse desesperanzados cada vez que hay una discusión. Cuando un niño no sabe cómo expresar sus emociones, es muy probable que se cierre en sí mismo. Lo sorprendente es que los niños pueden aprender a controlar sus emociones y conflictos para enfrentar situaciones difíciles de amistad. Incluso cuando hay desacuerdos, los niños pueden convertirse en solucionadores de problemas y mantener sus amistades utilizando algunas tácticas.

1.Enseña a tus hijos cómo usar la técnica del "semáforo".

Pídeles que cierren los ojos e imaginen un semáforo para tu hijo. Deben tomar tres respiraciones largas y pensar en algo relajante cuando la luz esté en rojo. Es el momento de evaluar la situación cuando la luz se vuelve amarilla. ¿Pueden manejarlo por sí mismos? ¿Necesitan la ayuda de un adulto? Considera dos posibles enfoques para resolver el problema. Elijan un plan, como pedir ayuda, salir a correr, encontrar un compromiso y ponerlo en práctica cuando la luz esté en verde.

Cuando los niños utilizan la luz roja para calmarse, pueden comprender mejor la situación y elegir un plan. Practicar el semáforo con el niño mientras está tranquilo también puede ayudar a recordar el procedimiento.

2.Practica expresar tus emociones

Los niños pequeños tienden a reaccionar rápidamente ante situaciones de estrés. Cuando se trata de problemas de relación con niños pequeños, las emociones frecuentes incluyen la impaciencia, el pensamiento en blanco y negro y la culpa. Deben aprender a hablar sobre sus emociones de manera saludable y pacífica. Cuando tu hijo está enojado con un compañero, enséñale a usar frases como "me siento". Cuando los niños aprenden a utilizarlas, pueden enfocarse en su impacto en lugar de culpar a los demás. "Cuando algo me es arrebatado de las manos, me enojo". Sin embargo, se debe evitar hacerlo sin argumentar o desviar los sentimientos de ira. "Cuando no me incluyen en el recreo, me siento solo. ¿Puedo unirme a tu grupo la próxima vez?" Enseñen a explicar a otro niño cómo se siente ser excluido y buscar una solución.

3.Crea un frasco lleno de palitos para resolver problemas

Cuando discutan tácticas de resolución de problemas, es probable que su hijo desarrolle muchas soluciones válidas. Hagan una lista utilizando palitos de helado y guárdelos en un frasco de vidrio. Pídanle a su hijo que revise el frasco y pruebe una solución la próxima vez que tenga un problema con un compañero de clase o un hermano. A medida que los niños crecen y se desarrollan, tendrán altibajos con sus amigos. Todo es parte del proceso de madurez. Los niños están mejor equipados para trabajar a través de los desafíos y mantener amistades si se les enseñan técnicas para enfrentar eventos angustiantes.

4.Muestra empatía

Cuando los niños pequeños enfrentan dificultades en la amistad, es común que se sientan abrumados por fuertes emociones. Una pequeña disputa a menudo puede parecer un gran problema. Escuchar y mostrar empatía permite que los niños se comuniquen de manera más efectiva y les enseña a simpatizar con los demás. Cuando tu hijo acuda a ti para quejarse de un problema con un compañero, ponte a su nivel y muestra empatía. Di algo como: "Parece que hoy has tenido un día difícil con tu amigo. Se nota que estás molesto e infeliz". Esto le sugiere a tu hijo que lo estás escuchando y comprendiendo. Es normal que los niños tengan emociones fuertes; lo que importa es cómo manejan esas emociones. Un buen enfoque de afrontamiento es buscar la ayuda de un padre. En este momento, escuchar y empatizar son técnicas efectivas. Los padres no tienen que resolver todos los problemas de sus hijos. No debemos hacerlo. La mejor ayuda es proporcionar un entorno seguro para que las personas hablen y procesen sus sentimientos.

5.Practicar encontrar soluciones creativas

Aunque pueda parecer más fácil ayudar a los niños a resolver un problema diciéndoles qué hacer, los niños que aprenden a resolver problemas por sí mismos se convierten en mejores solucionadores de problemas. Toma un trozo de papel blanco y una selección de marcadores de colores. Pídele a tu hijo que cuente los eventos desde el principio hasta el final desde su punto de vista. Cuando haya terminado, pídele que elija un color y encuentre tres soluciones diferentes al problema que podría utilizar. Luego, pídele que se ponga en el lugar de su amigo y cuente la historia desde su punto de vista. Puede ser desafiante y puede requerir algunos intentos. Pídele que elija un color para simbolizar a su amigo y encuentre tres soluciones posibles desde su perspectiva. Por último, instruye a tu hijo a buscar un terreno común. ¿Hay alguna manera en la que pueda ayudar a ambos? Si no funciona, inventen otras tres opciones que tengan un punto de encuentro. Los niños aprenden a ponerse en el lugar de sus compañeros de clase y a explorar soluciones que beneficien a todas las personas involucradas, mirando el problema desde muchos puntos de vista.

6.4 La educación no se trata de humillación

Por un lado, existen enormes desafíos, pero también hay un inmenso consuelo en la crianza y esto puede llevarnos más allá del egoísmo. Acariciar a un recién nacido, presenciar los primeros pasos de un niño, calmar a un niño herido, prestar mucha atención a un niño que explica, compartir actividades divertidas y, sí, incluso pasar la mayor parte del día al aire libre disfrutando del buen clima en lugar de estar encerrados en una oficina debajo de un escritorio, son todas cosas que los padres esperan incluso antes de tener hijos.

6.5 Ejercicios prácticos

Cuando tu hijo experimente una fuerte emoción negativa o muestre conflicto hacia una situación, dale papel y colores y pídele que dibuje lo que le venga espontáneamente. Luego, pídele que mire su dibujo y le dé un nombre. Hablen juntos sobre la emoción que está tratando de expresar y de dónde proviene.

Cuando haya una situación de conflicto con tus hijos, utiliza la técnica de la lista de pros y contras. Pídeles que escriban en un papel lo que ganarían de la situación y lo que perderían, y hazlo tú también en otro papel. Luego comparen las listas y ayúdalos a comprender también tu punto de vista, explicándoles por qué es mejor enfrentar una situación de cierta manera en lugar de otra.

Compra o crea junto con tu hijo una marioneta a la que llamen "el marioneta oyente" y enséñale a tu hijo a usarla cada vez que tenga una disputa con un amigo o compañero de clase. Cuando él tome la marioneta en sus manos, sabrá que tú estarás allí para escuchar lo que tiene que decir. Permítele compartir la situación y luego pregúntale cómo le gustaría que se resolviera.

Capítulo 7
Las emociones de los niños

Es igualmente vital reducir nuestras enormes e irracionales expectativas culturales sobre la maternidad, así como aumentar la conciencia cultural de los innumerables problemas y dificultades que surgen al criar a niños de todas las edades. Aunque no hay certeza de que estos avances mejoren significativamente la vida emocional de las madres y los padres, al menos ayudarán a reducir los costos emocionales y maximizar las recompensas emocionales de ser padres en la actualidad.

7.1 Enfrentar y gestionar las emociones

Aunque todos estamos dotados de emociones, no todas están preprogramadas en nuestro cerebro. El llanto, el hambre, la frustración y la incomodidad son todas respuestas emocionales naturales en los niños. Sin embargo, a medida que los niños crecen, aprenden sobre otros sentimientos. No hay un acuerdo generalizado sobre qué emociones son innatas y cuáles se aprenden a través de experiencias emocionales, culturales y sociales. La ira, el dolor, el miedo, el placer, la intriga, la sorpresa, el disgusto y la humillación son generalmente reconocidos como las ocho emociones fundamentales innatas. Todas ellas se reflejan de diversas formas. Por ejemplo, la ira a menudo está vinculada al resentimiento y la violencia, mientras que la ansiedad suele estar asociada al terror. Las emociones secundarias están intrínsecamente relacionadas con las ocho emociones



fundamentales y representan nuestras respuestas emocionales a ciertas experiencias. Estos sentimientos son el resultado de nuestras experiencias de vida. Por ejemplo, un niño que ha sido

reprendido por tener un berrinche puede sentir preocupación la próxima vez que se enoje. Cuando un niño ha sido burlado por mostrar miedo, puede experimentar vergüenza la próxima vez que sienta miedo. En otras palabras, la forma en que respondemos a las emociones de nuestros hijos afecta su desarrollo de la inteligencia emocional. La invalidación emocional dificulta que los niños controlen sus emociones. Cuando educamos a los niños para que reconozcan sus emociones, les proporcionamos una estructura que les permite describir cómo se sienten, lo que les facilita enfrentar esos sentimientos de una manera socialmente aceptable. Las emociones de los niños varían según su edad.

1. Neonatos

Las emociones preconectadas en el cerebro de los recién nacidos los guían de manera efectiva. El llanto, por ejemplo, a menudo es un esfuerzo por escapar o alejarse de estímulos desagradables, como la comida, el contacto o los abrazos. La evidencia muestra que los bebés, durante los primeros seis meses, pueden experimentar y reaccionar al malestar involucrándose en comportamientos de autorregulación, como chuparse el dedo. Otras investigaciones han indicado que los bebés adquieren habilidades de autorregulación en los primeros años de vida y pueden acercarse o evitar situaciones según sus efectos emocionales.

Qué se puede hacer para ayudar?

Según una investigación reciente, escuchar grabaciones musicales puede mantener a los bebés de seis a nueve meses en un estado generalmente satisfecho o neutro durante mucho más tiempo que escuchar un discurso directo entre el bebé y el adulto. Según la investigación, la música multimodal es más eficaz que el discurso materno para relajar a los bebés de diez meses altamente estimulados. También sugiere que las canciones de juego, como "Ruedas del autobús", son más efectivas para aliviar el malestar que las canciones de cuna.

2. Niños pequeños

Los niños pequeños aprenden que sus padres pueden ayudarles a controlar sus emociones tan pronto como cumplen un año. También entienden que emociones particulares están vinculadas a ciertos eventos a medida que se desarrollan fuera de la infancia. Según varios estudios, el miedo es la emoción más desafiante para los niños. A esta edad, los padres pueden comenzar a hablar con sus hijos sobre las emociones y animarlos a identificarlas utilizando métodos apropiados para su edad.

A los dos años, los niños han desarrollado formas de lidiar con las emociones difíciles. Por ejemplo, pueden crear espacio entre ellos y las cosas que les molestan.

Qué se puede hacer para ayudarlos?

Según una investigación, las mejores tácticas para ayudar a los niños a lidiar con el miedo y la ira incluyen la selección de la situación, la adaptación y la distracción. En otras palabras, una de las tácticas más exitosas para la regulación emocional es ayudar a los niños a evitar o desviar la atención de circunstancias perturbadoras. A medida que los niños crecen, pueden ser

entrenados para manejar ciertas situaciones de manera independiente. De hecho, pueden comprender muchas emociones y aprender diversas técnicas de autorregulación para ayudarlos a enfrentar situaciones difíciles. Proporcionar un marco adecuado a los niños puede ayudarlos a aprender a controlar sus emociones de forma independiente. Los niños pueden aprender que los sentimientos son normales al darles un nombre. Los eventos cotidianos brindan oportunidades para discutir las emociones con los niños: "¿Qué te hace pensar que estás triste?" o "Parece que estás enfadado". Los niños nos ven y aprenden a manejar sus emociones.

3 Infancia

Durante la infancia, los niños atraviesan una amplia gama de emociones. A medida que los sentimientos de un niño son afirmados o rechazados, muchas emociones secundarias emergen en esta etapa, influyendo en las futuras respuestas emocionales. Los niños pueden distinguir entre manifestaciones emocionales adecuadas e inapropiadas, pero aún les cuesta expresarse, especialmente si no han aprendido a definir y nombrar sus sentimientos.

Qué se puede hacer para ayudarlos?

La gestión de las emociones implica mucho más que simplemente expresar los sentimientos de manera socialmente aceptable. Es un enfoque en tres etapas que incluye enseñar a los niños cómo reconocer las emociones, ayudarles a identificar las causas de esos sentimientos y enseñarles a controlar esas emociones por sí mismos. Cuando enseñamos a los niños que sus sentimientos son genuinos, les ayudamos a ver sus emociones como normales y controlables. Durante los años de la infancia, también es fundamental dar un buen ejemplo. Mostrarle a tu hijo cómo responder adecuadamente a la ira es la mejor manera de educarlo. Según la investigación, los niños entienden nuestras emociones. Aquellos que están expuestos a muchas emociones desagradables tienen más probabilidades de sufrir. Por último, ayudar a los niños a controlar sus emociones comienza con el reconocimiento de sus sentimientos y la creación de un ambiente seguro para expresarlos. Según múltiples investigaciones, los niños que se sienten protegidos tienen más probabilidades de aprender y emplear habilidades de control emocional adecuadas para enfrentar las emociones difíciles.

7.2 Ansiedades y miedos infantiles (aspectos positivos y negativos de la ansiedad)

Los niños más pequeños y los de edad preescolar son vulnerables a adquirir preocupaciones que no comprenden o manejan. Según los expertos, los miedos comunes incluyen el miedo a la oscuridad, la guerra, los robos, la muerte, la separación o el divorcio de los padres y las criaturas sobrenaturales (como fantasmas y monstruos). El miedo a la oscuridad puede interrumpir la rutina de acostarse o los patrones de sueño de un niño. Los padres pueden ayudar a sus hijos a superar sus ansiedades de diversas formas, como alentarlos a hablar sobre sus preocupaciones o mostrarles las medidas de seguridad en casa si están preocupados. Algunos niños tienen más miedo a la oscuridad cuando están solos en su habitación por la noche que cuando están afuera con amigos o somnolientos en un lugar público durante el día.

Ansiedad

Preocupaciones excesivas o fobias hacia ciertos objetos o eventos, como insectos, perros o ir al médico, pueden llevar a trastornos de ansiedad. Palpitaciones cardíacas, dificultad para dormir y síntomas corporales como fatiga, dolores de cabeza y malestar estomacal son posibles señales.

Depresión

Todos los niños experimentan tristeza y desesperación en algún momento de su vida. Ante cambios en las circunstancias, algunos jóvenes se sienten impotentes o desesperados. La depresión en un niño puede llevarlo a considerar o planear el suicidio. El suicidio es una de las principales causas de mortalidad en jóvenes de 10 a 24 años.

Prevención de la ansiedad y la depresión

No está claro por qué algunos niños experimentan ansiedad o desesperación. Muchas variables, incluida la biología y el temperamento, pueden desempeñar un papel. Sin embargo, también se reconoce que algunos niños son más propensos a desarrollar ansiedad y depresión debido a traumas o estrés, abuso, intimidación o exclusión por parte de otros niños, o si ven ansiedad o depresión en sus padres. Aunque estas características parecen aumentar el riesgo de ansiedad o depresión en los niños, hay técnicas para reducir la probabilidad de desarrollarlas.

Cosas a tener en cuenta:

- Los niños pueden tener miedo de circunstancias u objetos que los adultos no consideran peligrosos.
- Puedes ayudar a tu hijo reconociendo sus preocupaciones y permitiéndole expresar sus emociones.
- Reírse del niño o animarlo a enfrentar su ansiedad solo empeorará la situación.

7.3 Cultivar una relación con tu hijo

El amor se manifiesta cuando prestamos mucha atención a las interacciones con nuestros hijos. En el lecho de muerte, el 90% de las personas dicen que su mayor arrepentimiento es no haber pasado más tiempo con las personas importantes en su vida. Estar presente con tus hijos ayuda a sentirse más vivo. Las relaciones padres-hijos excelentes, al igual que los matrimonios sólidos, no se forman de la nada. Según una investigación, los padres que se toman una semana o más de descanso laboral después del nacimiento de sus hijos desarrollan un vínculo más fuerte con ellos a lo largo de sus vidas, incluso durante la adolescencia y la etapa universitaria.

Confiar en tu hijo implica tener fe en su potencial de aprendizaje, desarrollo y madurez. También implica que no importa lo que haga tu hijo, nunca lo abandonarás. Recuerda que se requiere respeto mutuo; deben cuidarse mutuamente. Para desarrollar un vínculo con tu hijo, no es necesario hacer algo extraordinario. Cada interacción fortalece el vínculo.

Criticas constantes y acosar no son la base de una relación saludable. Considera las

relaciones como una acumulación constante de encuentros cotidianos en lugar de una serie de eventos discretos. No te lo tomes a mal si tu hijo se comporta con dolor o enojo. Baja el tono de voz y recuerda cómo se siente ser un niño infeliz y reaccionar de manera inapropiada. Para obtener más información sobre cómo manejar la ira y establecer límites efectivos, consulta "Disciplina positiva".

Incluso estar en la misma habitación que tu hijo puede fomentar la interacción. Con los niños más pequeños, e incluso con los más grandes, ser un buen oyente es un método seguro para experimentar los mejores momentos del día.

7.4 Fomentar la colaboración

A muchos padres les gusta participar activamente en la educación de sus hijos, pero todos están bajo presión en el mundo actual debido a la vida agitada y demasiado programada. Es fundamental que los maestros encuentren estrategias para mantener a los padres informados sobre el progreso académico de sus hijos, sin hacerles sentir que tienen aún más responsabilidades en casa. Si siguen estas simples pautas para mantener a los padres informados, se desarrollará un mejor sentido de comunidad y trabajo en equipo dentro de la familia.

1.Comunícate con ambos padres siempre que sea posible

¿Cuando sucede algo, te sientes inclinado a contactar solo a la madre automáticamente? Para incluir a ambos padres y tutores, solicita información de contacto de al menos dos o tres líneas. Deja un mensaje que describa lo que están haciendo en clase; quieres compartir todos tus maravillosos descubrimientos. Pero no presiones demasiado si surgen problemas relacionados con la custodia.

2.No asignes tareas a los padres

Puede parecer que los padres deben marcar el registro de lectura diaria cuando regresan a casa después del trabajo. Esto puede resultar invasivo para aquellas familias que tienen un tiempo limitado por la noche. Debes permitir que las familias elijan cómo quieren involucrarse en la relación entre el hogar y la escuela de sus hijos, para mantener el interés ligero y agradable. En lugar del típico registro de lectura, puedes proporcionar un menú de actividades de alfabetización que permita a las familias crear una poesía juntos, visitar una obra de teatro o elegir un libro de la biblioteca para leer en voz alta frente a la clase. Apunta a una variedad de acciones que permitan a las familias dedicar diferentes cantidades de tiempo y dinero, y solicita recomendaciones y comentarios durante el año para mejorarlas.

3.Utiliza boletines por correo electrónico

Offrecer algo a los padres con lo que puedan hablar con sus hijos es enviar una carta a casa que describa lo que la clase está haciendo una vez a la semana. Para una breve boletín que fortalezca las relaciones entre el hogar y la escuela, utiliza esta sencilla plantilla:

· No tiene que ser una presentación profesional; incluye muchas imágenes o un breve video de algo en lo que tus estudiantes hayan estado trabajando. Es bueno hacer las tareas

regularmente.

· Incluye un resumen de las actividades y tus expectativas sobre los resultados de los estudiantes. Pueden incluirse objetivos curriculares, habilidades de estudio, habilidades sociales o una combinación de los tres.

· Proporciona una lista de preguntas para discutir en la mesa o durante el trayecto. Dar a los padres un método más preciso para comunicarse con sus hijos sobre la escuela que simplemente preguntar "¿Qué aprendiste hoy?" los mantendrá informados y ayudará a fortalecer los vínculos entre el hogar y la escuela de manera significativa, lo que también puede fortalecer el vínculo entre padres e hijos.

El boletín impreso será suficiente si los padres de tus estudiantes no tienen acceso al correo electrónico.

Promover iniciativas escolares para el desarrollo de la inteligencia emocional

Después de los padres, la escuela y los maestros representan otro ejemplo importante en la educación de los niños. Complementar el trabajo que los padres realizan en casa puede ayudar a los más pequeños a desarrollar una buena capacidad empática. Es muy importante aprender a reconocer las emociones propias y de los demás, y comprender cómo manejarlas. A continuación se presentan algunos ejemplos de actividades que se pueden promover en la escuela para ayudar a los estudiantes a desarrollar su inteligencia emocional.

1.El tablero de emociones

Coloca en el aula un tablero magnético con cinco columnas resaltadas con diferentes colores, cada una representando una emoción como alegría, tristeza, ira, miedo y disgusto. Crea un imán pequeño con el nombre de cada alumno. Durante el día, cuando ocurran eventos que cambien el estado de ánimo, cada alumno debe mover su imán debajo de la emoción que haya experimentado. Luego, se discute con el niño para tratar de entender qué le hizo enojar o entristecer, por ejemplo, y encontrar juntos una forma de superar esa emoción negativa.

2.La maleta de la ira

Para los niños más pequeños, puede ser muy difícil manejar los pequeños momentos de ira. Crear un rincón donde sepan que pueden enfrentar esos momentos puede ser útil. Crea tarjetas que representen actividades que el niño puede hacer para aliviar su ira momentánea (dibujar, jugar con plastilina, golpear un cojín, saltar al ritmo de la música, etc.) y guárdalas en una maleta junto con otros materiales. Cuando un niño necesite desahogarse en un mal momento, permítele elegir la tarjeta que prefiera y apóyalo en realizar esa actividad.

3.Dramatizar las emociones

Divide a los alumnos en parejas y coloca en el suelo varios círculos de diferentes colores que representen diferentes emociones. Empieza la música con un temporizador: al finalizar el tiempo, cada pareja debe elegir una emoción y pisar el círculo correspondiente. Luego, cada pareja debe

representar o dramatizar la emoción que han elegido. Esta actividad se puede realizar tanto en la escuela primaria, utilizando emociones y sentimientos más comunes, como en la escuela secundaria, donde los estudiantes, al ser más mayores, pueden interpretar y discutir matices más complejos.

4.El alumno se convierte en profesor

Después de los 11 años, los niños comienzan a experimentar emociones contradictorias entre lo que quieren hacer y lo que se les pide. Una actividad útil en la enseñanza puede ser organizar días en los que, por turno, los estudiantes deben preparar un pequeño tema del currículo y explicarlo a la clase en lugar del profesor. Además de ayudar al niño a desarrollar la capacidad de hablar frente a las personas, esta actividad fomenta la empatía y el respeto por el trabajo de los demás. El estudiante, cuando es su turno, comprende cómo se sienten el profesor y sus compañeros cuando alguien no escucha y causa disturbios.



7.5 Buscar un interés común

Los padres enfrentan una variedad de desafíos. Una posibilidad es intentar conectarse con el niño a un nivel más profundo o establecer una pasión compartida. Entonces, ¿cómo se puede descubrir un interés común con su hijo? ¿Debe ser algo en lo que cada niño esté interesado? No necesariamente.

Hemos descubierto que hay numerosos enfoques para encontrar un interés compartido.

1.Prepárate para ellos

Permite que tus hijos participen en actividades que te interesen y que te hayan gustado cuando eras niño. Sorprendentemente, también podrían disfrutarlas. Mi padre y mi suegro, dos de los mayores fanáticos de los vehículos en mi vida, me han inculcado el amor por los automóviles. Incluso mis hijos ahora son entusiastas de los automóviles. Están enamorados de la vista y el sonido de los clásicos muscle car. A menudo pueden verlos en la carretera antes que yo.

2.Colabora en proyectos

Ya sea construir un modelo de vehículo, participar en un deporte o simplemente dar un paseo corto, hay algo que todos pueden hacer. Trabajen en equipo. Permite que tu hijo tenga el control del proyecto. ¿Qué diferencia hay si quieren pintar el modelo del vehículo de verde lima y agregar calcomanías doradas? Estarán muy felices, y tú también lo estarás cuando lo exhiban en el estante de los trofeos para que todos vean lo que han logrado juntos. Aprovecha cualquier oportunidad que te brinden para pasar tiempo con ellos.

3.Conviértete en su mayor apoyo

Permite que tus hijos prueben cosas nuevas. Permíteles participar en deportes como el fútbol o el baloncesto. Permíteles aprender a tocar el piano, la guitarra o bailar.

Pueden no gustarles algunas cosas y adorar otras. Si tienes dificultades para determinar si les gusta algo o no, ten en cuenta esta guía básica. Simplemente pregúntales si les gusta o no lo que están haciendo. Sorprendentemente, los niños suelen ser sinceros y te dirán cuando no les gusta algo. En cualquier caso, sé su mayor apoyo y expresa tu admiración por ellos.

7.6 Ejercicios prácticos

- Por la noche, adquieran el hábito de preguntarle a su hijo con qué amiguitos se divirtió y con quién tuvo conflictos. Si es necesario, denle hojas y colores y permítanle escribir los nombres mientras cuenta. Aprendan a entender si ha tenido experiencias negativas con alguien y si podrían causarle malestar y ansiedad.
- Si su hijo tiene mucho miedo a la oscuridad, intenten colocar una pequeña luz nocturna para enchufar. Por la mañana, pregúntenle si se sintió más seguro y si comprendió que no hay nada que temer. Con el tiempo, decidan junto a él cuándo se siente listo para quitarla.
- Durante las celebraciones, ya sea un cumpleaños o la temporada navideña, involucren a su hijo en la creación de adornos y materiales para el hogar. Permítanle decidir cómo hacer algunas cosas, desarrollando su creatividad y fortaleciendo su vínculo.

Capítulo 8
Gritar no sirve de nada

Q



ueremos lo mejor para nuestros hijos. Es por eso que muchos padres tienen dificultades para tomar decisiones como educadores. Después de todo, somos humanos. Es natural frustrarse con nuestros hijos, especialmente cuando se comportan mal. Sin embargo, la forma en que expresamos nuestra insatisfacción y abordamos el problema tiene un impacto significativo en el desarrollo de la personalidad y en la salud a largo plazo.

8.1 ¿ Por qué gritamos?

- Gritamos porque las acciones de nuestros hijos nos irritan.
- Gritamos porque estamos preocupados.
- Gritamos cuando experimentamos una sobrecarga sensorial, como contacto excesivo o volumen alto.
- Gritamos porque no podemos hacerlo todo.
- Gritamos cuando estamos aburridos, cansados o abrumados.

Gritamos por tantas razones que ni siquiera podemos comenzar a enumerarlas.

8.2 Reglas para ser escuchados sin gritar

Con algunos cambios en la forma en que damos instrucciones, podemos persuadir a nuestros hijos a obedecer sin necesidad de gritar, sobornar o amenazar.

1. Asegúrate de que tu hijo te esté prestando atención antes de darle instrucciones. Luego, explícale claramente qué hacer.

2. Dale instrucciones específicas a tu hijo para ayudarlo a entender qué hacer. Pero antes de eso, dale una razón: entenderá mejor qué hacer para prevenir.

3. Da a tu hijo un motivo antes de hacer una solicitud: esto lo ayudará a entender por qué se le pide que haga algo que tal vez no quiera hacer.

4. Da una instrucción a la vez: ¿te das cuenta de cuántas instrucciones recibe tu hijo todos los días?

5. Divide las cosas y da instrucciones si el niño ha tenido dificultades recientes para escuchar.

6. Proporciona más opciones: es importante examinar y distinguir cuándo es necesario que el niño escuche de inmediato y cuándo no se necesita una orden inmediata.

7. En lugar de dar una orden directa, ofrece a tu hijo una opción cada vez que sea posible.

8. Alaba a tu hijo cuando escuche, porque elogiarlo por escuchar es una de las formas más efectivas de mejorar su futura cooperación. De hecho, cuanto más se elogia a los niños por escuchar, más escucharán.

9. Desarrolla una conexión cálida y amorosa con tu hijo: cuando enseñamos a los jóvenes a escuchar sin gritar, la relación con el niño es posiblemente aún más importante que la forma en que damos instrucciones. Los niños son más propensos a sentirse bien y desear escuchar cuando tienen una conexión positiva y segura contigo.

10. Brindar atención adicional uno a uno puede ser un método divertido y agradable para mejorar tu conexión y aumentar la participación de tu hijo sin recurrir a gritos o amenazas.

8.3 Las siete técnicas para lograr obediencia sin gritar

1.Crear una serie de pautas claras

Si han establecido reglas claras para el hogar, serán menos propensos a recurrir a los gritos. Tener una serie de reglas familiares colocadas de manera visible en casa puede ser útil. Cuando se muestra desobediencia hacia las reglas, asegúrense de que haya una repercusión inmediata. Eviten los gritos, las regañinas o las lecciones. Sus comentarios difícilmente enseñarán a su hijo a hacerlo mejor la próxima vez.

2.Dar consejos positivos

Usen el refuerzo positivo para alentar a su hijo a respetar las reglas. Si hay sanciones por violar las reglas, asegúrense de ofrecer recompensas para aquellos que las cumplen. Premien a su

hijo por haber respetado las reglas. Agradezcan, por ejemplo, por haber completado rápidamente la lista de tareas después de llegar a casa hoy. Para prevenir comportamientos en busca de atención, brinden a su hijo mucha atención positiva. Encuentren tiempo todos los días para tener un cara a cara con su hijo y animarlo a seguir haciendo esfuerzos excelentes. Si su hijo lucha con ciertos hábitos, el uso de un sistema de recompensas puede ser útil. Para los niños más pequeños, los sistemas de recompensas como las tablas de pegatinas funcionan eficazmente. Los sistemas de economía de fichas funcionan bien para los niños más grandes.

3.Dar advertencias apropiadas

Cuando su hijo no escuche, ofrézcanle una advertencia en lugar de gritar. Al utilizar una frase "cuando y luego", están informando al niño sobre el resultado probable que obtendrá si sigue las advertencias. Digan algo como: "Después de la cena, se te permitirá jugar con los bloques si recoges tus juguetes". Un conflicto de poder es típicamente el resultado de los gritos. Cuanto más se grita a un niño para que haga algo, más rebelde se vuelve.

4.Planificar las consecuencias de antemano

Expliquen de antemano a su hijo las repercusiones negativas de desobedecer las reglas. Para ayudar a sus hijos a aprender de un mal comportamiento, utilicen el tiempo fuera, la privación de privilegios o las consecuencias lógicas.

5.Reflexionar sobre por qué están gritando

Si se sorprenden gritando a su hijo, traten de entender por qué están reaccionando de esa manera. Aprendan técnicas para calmarse si están gritando por ira. Les ayudará a modelar técnicas apropiadas de control de las emociones impulsivas. Tómense un momento para recoger sus pensamientos haciendo un tiempo de descanso para ustedes mismos. Esperen a estar calmados antes de reprender a su hijo, a menos que la situación sea amenazante. Prueben formas alternativas de captar la atención de su hijo si están enojados porque no responden la primera vez que hablan. Sería útil dar instrucciones claras sin elevar la voz. Por último, hagan una estrategia clara para manejar el mal comportamiento de un niño si están gritando por frustración. Los padres a menudo hacen amenazas vacías que nunca tienen la intención de cumplir porque no saben qué más hacer.

6.Ser coherentes

Eviten estar molestando o emitiendo repetidamente una advertencia. En cambio, actúen con coherencia para demostrar que tienen la intención de hacer lo que dicen. La clave para convencer a su hijo de mejorar su conducta y volverse más obediente es la disciplina coherente. Recuerden que quitar los dispositivos electrónicos durante 24 horas o asignar tareas adicionales hará que su hijo piense dos veces antes de desobedecer las reglas en el futuro. Estas repercusiones serán más útiles que regañarlos.

7.Hacer una lista de "sí"

Tomarse un descanso como adultos es más fácil de lo que parece. Hagan juntos una lista de

"sí", donde aparezcan las cosas apropiadas que deben hacer antes de gritar o decir algo de lo que se arrepentirán, y luego colóquenla en el refrigerador. Será diferente para cada familia, pero puede involucrar el consenso sobre cuestiones de obediencia.

8.4 Maneras de eliminar los gritos en casa

1. Dejen de gritar por pequeñas cuestiones.
2. Consideren establecer un tiempo de espera seguro.
3. Reduzcan la intensidad de esas situaciones desencadenantes.
4. Es necesario resolver la falta de comprensión.
5. Acérquense.
6. Prométanle a sus hijos que hablarán con cortesía.
7. Díganles a sus hijos que están aprendiendo y que es normal cometer errores, pero que mejorarán con el tiempo.
8. Aunque estén estableciendo límites, estén conectados y vean las cosas a través de los ojos de sus hijos.
9. Respira profundamente y presta atención a tus sensaciones.
10. Si es posible, aléjense de la situación cuando no puedan controlarse; alternativamente, dejen correr un poco de agua y salpiquen sus caras para desviar la atención de sus hijos y enfocarla en su estado interior.

8.5 Enfoques efectivos para mantener la calma

Muchos padres desahogan su irritación y enojo hacia sus hijos gritándoles. Utilizando las siguientes tácticas, pueden aprender a controlar su ira y llegar a una conclusión clara:

1.Piensen en los efectos negativos de expresar la ira

Establezcan un temporizador para ustedes mismos. Su ego está ladrando si sienten un fuerte deseo de demostrar cuánto están equivocados. Por supuesto, como padres, deben enseñar a sus hijos la diferencia entre lo incorrecto y lo correcto. Sin embargo, después de reprenderlos, no influyan en sus decisiones: tendrán que aprender de sus propios errores.

2.Decidan si es más importante ser felices o tener la razón

Muchos desacuerdos surgen del deseo de tener la razón. En general, su vida será más feliz y serán padres más tranquilos si eligen la felicidad en lugar de ganar cada acalorado desacuerdo con sus hijos.

3.Tómense un momento para darse cuenta de cuánto están enojados

Tómense tiempo para explorar su insatisfacción en lugar de reaccionar de manera impulsiva. Podrían obtener una nueva perspectiva y reducir sus emociones negativas al distanciarse de su ira.

4.Reflexionen sobre por qué están infelices

¿Han violado alguno de sus valores? Si pueden identificar por qué están irritados, estarán listos para tomar las medidas necesarias para encontrar una solución.

5.Mantengan en mente el panorama general

En lugar de tratar de hacerse sentir mejor, busquen respuestas. Se trata de encontrar soluciones en lugar de intentar sentirse mejor cuando actúan irracionalmente debido a la ira.

6.Comprendan el problema

En lugar de gritarles a sus hijos, intenten encontrar una solución pacífica. Asegúrense de entender el problema y resolverlo para que no vuelva a surgir.

7.Por qué enojarse con los niños antes de tener todos los hechos?

El diálogo es clave para resolver cualquier disputa.

Recuerden que la comunicación y la comprensión son esenciales para resolver conflictos y mantener la calma en la crianza de los hijos.

8.6 Ejercicios prácticos

- Si tienen que hacer tareas en casa, como arreglar el jardín, construir un muro en la propiedad o pintar una habitación, díganle a su hijo que si ayuda, recibirá una pequeña recompensa por haber trabajado con ustedes.
- Si su hijo ha desarrollado el hábito de no responder a sus llamados porque está jugando en la computadora o la consola de juegos, no le griten: empeorará la situación y creará resentimiento. En su lugar, quítenle el juego por un período de tiempo determinado y, si persiste en su comportamiento, denle un ultimátum diciéndole que podría perder el juego permanentemente.
- Si se sienten particularmente nerviosos y están teniendo un conflicto con su hijo, intenten utilizar la respiración para calmar su estrés. Un ejercicio muy efectivo es inhalar durante cuatro segundos y exhalar durante ocho segundos. Repitan esto al menos cinco veces.

Siete prácticas meditativas para toda la familia para manejar momentos de fuerte estrés emocional:

- Los métodos de relajación deben aprenderse y practicarse.
- Aprendan a reconfortarse.
- Consideren su irritación como una oportunidad para ejercitar la calma.
- Cuando estén irritados, véanlo como una oportunidad para ejercitar sus habilidades de manejo de la ira.
- Permitir que la ira, la impaciencia y la irritación se apoderen de ustedes es una mala idea.
- En lugar de ceder a los impulsos iniciales, intenten descubrir las respuestas hacia la tranquilidad.

Aquí hay algunos métodos para practicar la meditación en familia:

1. Respiración profunda:

Concéntrate en tu respiración, inhalando y exhalando lentamente. Cuando tu mente se distraiga, suavemente dirígela de vuelta a la respiración.

2. Recita un mantra molte volte

Puedes inventar tu propio mantra, ya sea religioso o no.



3. Participa en la oración

La forma de meditación más conocida y comúnmente practicada es la oración. La mayoría de las tradiciones religiosas incluyen tanto oraciones habladas como escritas. Puedes rezar por tu cuenta o leer oraciones a otras personas.

4. Lee y considera lo que has aprendido

Muchas personas dicen que leer poesía o textos espirituales y pasar unos minutos reflexionando sobre su significado les ayuda. También puedes escuchar palabras religiosas habladas, canciones o cualquier otro tipo de música que te relaje o te inspire.

5. Concentra tu aprecio y tu amor

En este estilo de meditación, dirige tu atención hacia una imagen o entidad sagrada, tejiendo sentimientos de amor, compasión y aprecio en tus pensamientos. Si cierras los ojos, también puedes utilizar tu imaginación o mirar reproducciones de la imagen.

6. Examina todo tu cuerpo

Concentra tu atención en diferentes regiones de tu cuerpo mientras practicas este método. Sé consciente de las muchas sensaciones de tu cuerpo, incluyendo el dolor, la tensión, el calor y la relajación. Combina el escaneo corporal con ejercicios de respiración, imaginando que inhalas calor o calma dentro y fuera de las diferentes áreas del cuerpo.

7. Da un paseo y reflexiona

Dar un paseo combinado con la conciencia plena es un método efectivo y saludable para relajarse. Esta estrategia se puede utilizar en cualquier lugar donde estés caminando, ya sea en un bosque tranquilo, en una acera urbana o en un centro comercial. Reduce la velocidad del paso mientras utilizas esta estrategia para centrarte en cada acción de la pierna o el pie. No te enfoques demasiado en una posición en particular. Levanta cada pie, mueve la pierna hacia adelante y coloca el pie en el suelo, centrándote en las piernas y los pies y repitiendo en tu mente frases de acción, como levantar, mover y poner.

Juegos de mesa para el desarrollo de la inteligencia emocional

A continuación se presentan algunos juegos de mesa que pueden servir de ejemplo para pasar tiempo juntos. Su objetivo es desarrollar la empatía y la inteligencia emocional en los niños, creando un ambiente cómodo tanto entre familiares como entre amigos.

Las sutilezas de las emociones (2-6 años)

Según la edad del niño, existen varios niveles de juego:

- Reconocer la expresión de las cartas "emociones".
- Darle un nombre a la emoción de la carta seleccionada.
- Razonar cómo una situación (tomada de las cartas "situaciones") puede estar relacionada con una emoción (tomada de las cartas "emociones").



Emociones y acciones (1-4 años)

Gracias a las múltiples fichas intercambiables del juego, el niño puede crear muchas combinaciones, divirtiéndose y descubriendo las muchas expresiones de nuestro rostro al mismo tiempo. En particular, se estimula la destreza manual y el desarrollo del pensamiento.



Detective de emociones (3-6 años)

Basado en un juego de roles, ayuda a estimular la tolerancia y la empatía. En el juego, los niños deben reconocer y comprender sus propias emociones y las de los demás jugadores en situaciones cotidianas específicas. Además de tomar conciencia de las emociones, el niño aprende a comprender los sentimientos que también pueden experimentar los demás.



Feelinks (a partir de los 8 años)

Este juego sirve para estimular la comprensión de las situaciones reales que el joven vive todos los días. Hay tres mazos, uno para situaciones escolares, otro para situaciones familiares y un último que aborda temas más complejos para discutir entre amigos. Por turnos, se elige una carta de situación: divididos en parejas, los jugadores eligen la emoción que creen que experimentaría su compañero de equipo en esa situación. A medida que avanzan de nivel, se cambian las parejas, lo que hace que el juego sea dinámico.



Conclusión

Mantener el sueño y otros rituales es más vital que nunca durante el crecimiento. Los niños necesitan comprender términos emocionales como enojado, triste, perturbado, decepcionado y doloroso. Los adultos pueden ayudar a los jóvenes a observar las emociones en acción, modelando respuestas saludables. Los padres deben alentar a sus hijos a escuchar para comprender. Según los estudios, los niños con inteligencia emocional tienen más probabilidades de tener éxito en situaciones difíciles y de expresar sus sentimientos de manera saludable. Los adultos deben educar a los niños sobre cómo expresar efectivamente sus emociones, etiquetándolas con palabras como "enojado", "perturbado", "tímido" y "doloroso". El respeto se muestra a los niños cuando los padres se comunican efectivamente con ellos. Los padres son los primeros maestros y desempeñan un papel importante en la formación de la personalidad de sus hijos. Según los expertos, aquí hay algunas estrategias que los padres pueden utilizar para ayudar a sus hijos en su educación en el hogar: la disciplina no siempre es la mejor opción para usted y su hijo; como padres, deben ayudar a su hijo a desarrollar su intelecto. Por supuesto, esto se refiere a la inteligencia académica, pero no es la única forma de inteligencia que importa.

Cuando se trata de disciplina, los padres deben considerar métodos alternativos para ayudar a los niños a aprender de sus errores. Los adolescentes necesitan una amplia gama de habilidades para lograr su objetivo de independencia creciente. Los niños y preadolescentes son vulnerables a adquirir preocupaciones que no comprenden o que no saben manejar. Los miedos comunes incluyen el miedo a la oscuridad, la guerra, el robo, la muerte, la separación o el divorcio de los padres y las criaturas sobrenaturales (como fantasmas y monstruos). Los padres pueden ayudar a sus hijos a superar sus ansiedades de diversas formas. Los maestros deben comunicarse con ambos padres y tutores, cuando sea posible. Enfocarse en una serie de actividades que permitan a las familias pasar tiempo juntas, desarrollando una conexión cálida y afectuosa con el niño, es más importante que la forma en que se dan las instrucciones.

Testimonios

Toku Kumon, profesor de matemáticas en Osaka, Japón.

Uno de los mayores ejemplos de disciplina positiva lo encontramos en la persona de Toku Kumon, profesor de matemáticas en una escuela secundaria de Osaka en la década de 1950. Según su pensamiento, la disciplina para un joven se extiende también al ámbito del aprendizaje escolar: creía que imponer y obligar el estudio de una materia a cualquier niño o adolescente no conduciría a resultados útiles. Utilizar un enfoque autoritario, tanto en la educación personal como en los estudios, no es conveniente. Basándose en esta idea, cuando en 1954 su hijo obtuvo un resultado negativo en un importante examen de matemáticas de segundo año, decidió comprender la motivación y encontrar una solución adecuada. No reprendió al niño, transmitiéndole un sentimiento de vergüenza, sino que elaboró una serie de folletos con ejercicios de matemáticas adecuados para su hijo. Los ejercicios iban aumentando en dificultad, dándole a su hijo la oportunidad de enfrentarlos por sí mismo y aprender los temas sin la opresión de sentirse inferior. Si Toku Kumon hubiera presionado a su hijo para que aprendiera la materia lo más rápido posible, probablemente habría obtenido resultados peores. Con los principios de la disciplina positiva, logró despertar el interés de su hijo por las matemáticas, permitiéndole convertirse en autodidacta y mejorar en la materia.

Según este método, podemos afirmar que una persona autodidacta es alguien que se interesa voluntariamente en el aprendizaje, asumiendo la responsabilidad de su propia rutina de estudio.

Muchos padres se interesaron en los resultados de Kumon, y en 1956 abrieron el primer Centro Kumon, donde se establecieron las pautas para el Instituto de Educación Kumon, que hoy en día se ha adoptado en muchos países.

Robert W. Wakeling, director del distrito escolar de Sunol Glenn, CA.

Otro ejemplo del uso de la disciplina positiva lo encontramos en la escuela primaria Walnut Grove en Pleasanton, CA. El director escolar Robert W. Wakeling investigó la influencia de la disciplina positiva en el rendimiento académico de los niños y en la relación entre padres e hijos. Se inspiró en los estudios y libros publicados por Jane Nelsen sobre la disciplina positiva y decidió implementarla en la escuela primaria Walnut Grove.

Como resultado, vio a los maestros utilizar las reuniones de clase para abordar temas delicados en el crecimiento de los estudiantes, junto con la formación de varios grupos de estudio. De esta manera, los padres también tuvieron la oportunidad de colaborar en la resolución de pequeños problemas en las habilidades sociales y académicas de sus hijos, todo dentro de un ambiente tranquilo y sin juicio.

Hoy en día, el distrito escolar de Sunol Glenn incluye aulas y programas multi-edad, donde los jóvenes trabajan en grupo o con un compañero. La disciplina positiva permite a los maestros seguir a sus estudiantes, creando programas basados en un nivel adecuado a sus conocimientos. Uno de los objet vos es estimular su curiosidad para querer aprender más, sin tener que recurrir a un enfoque autoritario de obligación hacia los estudios.

H. Stephen Glenn, del proyecto internacional Developing Capable People.

Un testimonio importante lo representa H. Stephen Glenn y su trabajo en el proyecto internacional Developing Capable People.

Stephen Glenn, fallecido en 2004, es descrito por sus conocidos como una persona brillante que dedicó su vida a enseñar la disciplina positiva y sus principios. Desarrolló el programa de formación Developing Capable Young People, dirigido a todos los adultos que trabajan y acompañan a los jóvenes en su crecimiento y comprensión de las habilidades fundamentales para enfrentar la vida. El proyecto de formación incluye video-lecciones en línea y numerosos talleres impartidos por él mismo.

Stephen Glenn encontraba inspiración constante en los trabajos de Jane Nelsen sobre la disciplina positiva, los cuales todavía se utilizan como guía en el proyecto internacional Developing Capable People, reconocido por sus grandes resultados tanto en Estados Unidos como en África, donde las familias experimentan un enriquecimiento significativo en su día a día.