

**Sólo necesitan
raíces y alas**

**raíces para que sienta seguridad y
confianza,
alas para crecer como un ser humano
autónomos y libre**



begoñazpi ikastola

2. Hij@s responsables: cómo educar en la comprensión y firmeza

- No se si observas cómo te educaron a ti. Es muy posible que en tu forma de educar a tus hij@s hayas aplicado esos mismos patrones. Se llama “cultura condicional” o lo que es lo mismo, el “premio y el castigo”

Este modelo lleva a más dificultades para ser autónomos y responsables de las decisiones, así como a vivir las situaciones desde la culpa.

- Objetivo del taller: mostrar el modelo de cultura de la responsabilidad, seguridad y automotivación
- Contenidos:
 - Cómo educar en la responsabilidad
 - Casos prácticos: situaciones del día a día donde podemos cultivar la empatía y a la vez poner límites
 - Cómo entrenar la comprensión y validación junto con la firmeza de los límites



Lo primero, tú

- Mindfulness para calmarte: porque las emociones se contagian y para educar y dar ejemplo necesitamos hacerlo desde el equilibrio.
- Mindfulness para APRENDER A CAMBIAR LA MIRADA: en el momento en que te das cuenta de que tu FOCO está en el problema solamente, estás perdiendo la otra parte de la situación: cada momento es una oportunidad única para mirar desde el amor, aprovechar lo que también hay detrás del llanto o pataleta: necesidades que como padre o madre puedes atender con amor.



Aquí está la cuestión...

- Ideas previas
- Experiencias intensas
- Creencias arraigadas

SITUACIÓN
Y me activo

OJOS
OIDOS
TACTO
GUSTO
OLFATO

VALORACIÓN DE
LA SITUACIÓN

EMOCION
CUERPO

CONDUCTA



Tú eres su referencia en gestión emocional

- Si te enfadas, así aprende a enfadarse.
- Si te calmas, así aprende a calmarse.
- Si al hacer algo “mal” le tratas con amor y curiosidad, así aprende a escuchar y observar.
- Desde pequeños podemos enseñarles cómo calmarse sin dar un matiz negativo a que las emociones sean malas.
- ¿Y si nosotros perdemos la calma? Podemos también mostrarle que a veces nos equivocamos y que esa manera no es buena para nadie. Pedir perdón es otro gran aprendizaje.



Educar desde la no validación

- Nuestra falta de comprensión de nuestro propio mundo emocional impide o dificulta comprender el mundo emocional de tu hij@.
- Como la frustración es necesaria para el proceso de madurez, si invalido emociones “apoyo” para la frustración, el niñ@ no va a poder elaborar internamente y mostrar externamente que comprende porque acepta lo que no es posible y lo que si es necesario en ese momento.

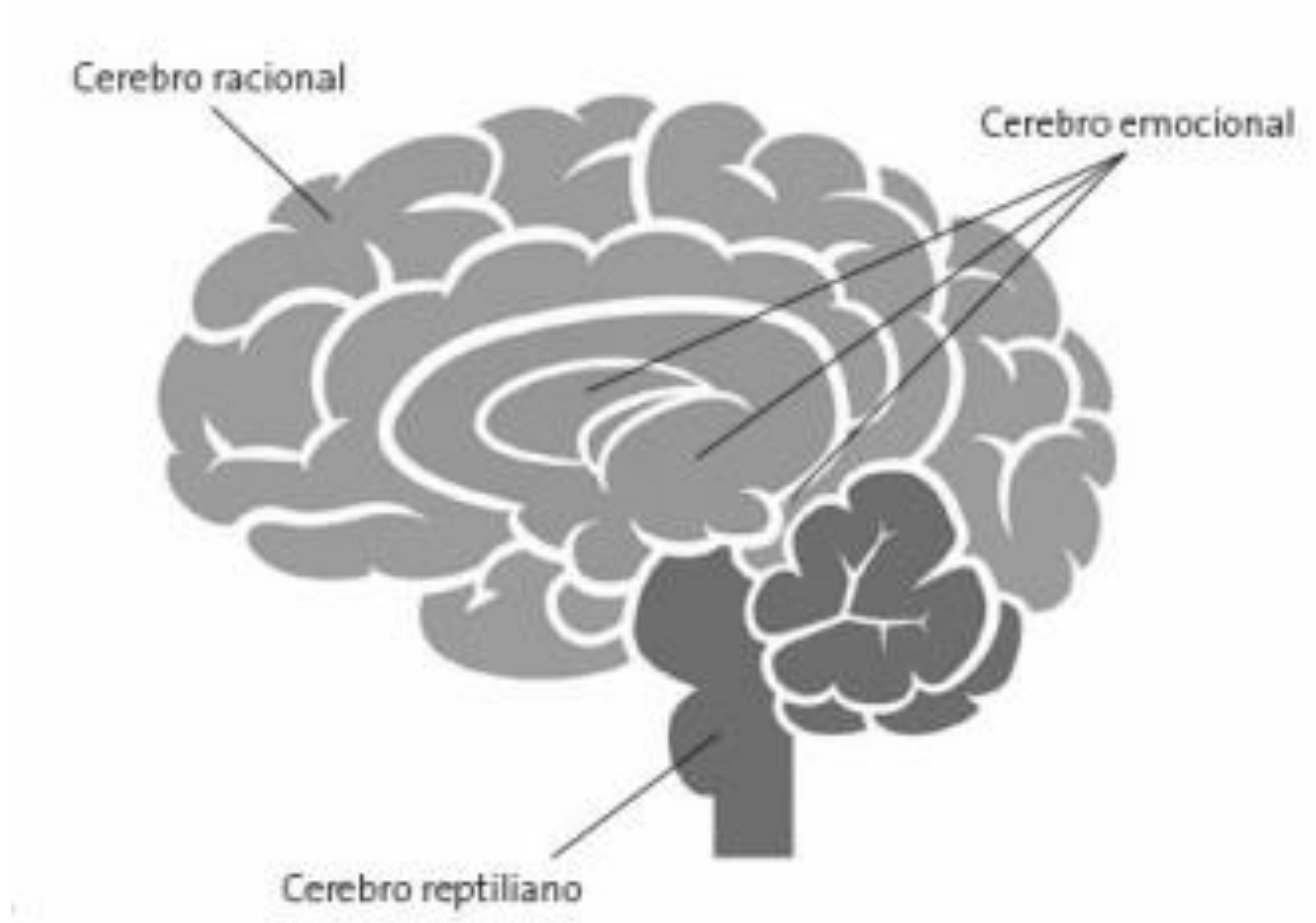


Frustración

- Cuando no puede hacer lo que quiere.
 - Cuando hemos establecido en casa que no es momento de hacer algo.
 - Cuando con sus amigos no puede conseguir lo que quiere.
 - ...
-
- PARA PODER FRUSTRARME NECESITO PODER ESTAR TRISTE Y ENFADADO
 - Como padres podéis validar estas emociones cuando salen en el día a día.



¿Qué necesita mi hij@?



Atender necesidades

CEREBRO	NECESIDADES	EXPRESIÓN	NUESTRA ACCIÓN
Reptiliano	Hambre, sueño, bienestar	Llanto, movimiento constante	Dar seguridad y amor + Alimento, calmar dolor, ayuda dormir
Emocional	Evitar algo – conseguir algo	Acciones de rechazo o acercamiento	Dar seguridad y amor + Ayudar a conseguir o ayudar a expresar la frustración porque no se puede conseguir
Racional	Comprender algo, proyectarse a futuro (planificar)	Comunicación verbal y no verbal	Dar seguridad y amor + Ayudar a dar sentido Ayudar a expresar emoción



2 claves al educar

- 1. AYUDAR EN LA EXPRESIÓN EMOCIONAL (seguridad y amor del cerebro emocional)

Lograr un equilibrio en todo su mapa emocional, es decir, que todas las emociones que surjan sean bienvenidas.

- 2. AYUDAR PARA DARLE SENTIDO (comprensión y sentido del cerebro racional)

Lograr que pueda tomar decisiones con autonomía y responsabilidad

1. EXPRESIÓN EMOCIONAL: bases

- Lo primero, somos ejemplo de empatía y expresión emocional.

¿Reprimes tus emociones?

¿Te escondes cuando tienes ganas de llorar?

- El vínculo emocional que el niñ@ hace con nosotros es el vínculo emocional que hace con el mundo (sus relaciones).

Así AMOR + SEGURIDAD = CONFIANZA EN MI Y EN OTROS

Así MIEDO + INSEGURIDAD = BAJA AUTOESTIMA O
“SÍNDROME DEL TIRANO” + DESCONFIANZA O
SUPERIORIDAD



CÓMO HACER QUE TU HIJ@ SE SIENTA BIEN CONSIGO MISM@

- SENTIRSE SEGURO:
 - rutinas + flexibilidad en ello.
 - Cuando vamos fuera de casa: médico, ikastola...
Autoregulación emocional...¡aunque vayamos tarde!
- SENTIRSE QUERIDO:
 - Contacto físico: abrazos, besos, ir de la mano
 - Contacto: estar presente al vestirle, peinarle, escucharle



Muestras de inseguridad

- Si descubro una mentira: ej. la tienda está cerrada y por eso no se puede ir a compra chuches
- Hay que terminar la comida porque tenemos suerte de tener comida, ¡otros niños pasan hambre en el mundo!
- Duérmete que si no viene el “coco”
- No he podido cumplir lo prometido (comprar tus galletas favoritas en el super) y te digo que no había...

DAR SEGURIDAD ES TAMBIÉN TRANSMITIR REALIDAD: HAY COSAS
QUE NO SE PUEDEN HACER EN ESE MOMENTO PORQUE...
Y YO AITA/AMA TAMBIÉN COMETO ERRORES



Muestras de seguridad

- Expresar sus DONES: ¡me encanta esto de ti! o ¡esto te ha salido muy bien! ¡has sido muy valiente!

Equilibrio entre órdenes – cosas a hacer y expresiones positivas sobre ellos.

- Expresar nuestro amor hacia él/ella
- Aprender a regular el MIEDO:

Ej. Se cae de un columpio

- 1) Intervenir protegiendo \longrightarrow siento miedo y sólo mis padres , pueden ayudarme
- 2) Intervenir con calma \longrightarrow siento miedo y puedo autoregularme porque mis padres me lo permiten
- 3) Intervenir con miedo \longrightarrow esto es muy peligroso porque yo siento miedo y mis padres también



Validar sus emociones

- Toda emoción es bienvenida. Es un indicador de una necesidad.
- Podemos entrenar el hábito de autoregular y calmar y luego dialogar.
- Podemos enseñarles a calmarse y a notar el cuerpo y el bienestar de ello.



Y CONFIAR...

iiiLa confianza de tu hijo es la multiplicación por dos de la confianza que tienes tu mism@ en él!!!

- Aquí no hay pautas fijas... por lo que vas a necesitar “ensayo error-ensayo acierto”
- Algunas pistas:
 - necesitan protección cercana ante situaciones de riesgo para su salud o de lesiones
 - podemos dar más espacio cuando están jugando solos o acompañados, cuando están hablando con adultos, cuando han decidido hacer algo que no lleve peligro alto (consecuencias importantes que luego no son subsanables)



2. SENTIDO

- Refuerzo positivo.
- Normas, hábitos, límites...flexibles.
- Consecuencias en lugar de castigos.



Educar desde la culpa - castigo

- Es el modelo condicionado. Si haces esto te quiero y si no lo haces no te quiero. Aunque nuestra forma de comunicar no sea así de directa, en nuestros actos el niñ@ lo recibe.
- Ejemplos:
 - me enfado cuando no atiendes y me alegro cuando haces caso.
 - te castigo quitando cosas que te gustan y te premio dándote cosas que te gustan.



1. Refuerzo positivo

NUNCA HACE DAÑO VER LO BUENO DE ALGUIEN. Nelson Mandela.

- Todos los expertos sitúan el refuerzo en la parte más importante para un desarrollo saludable de tus hij@s.
- Como aprendemos por asociación, se trata de crear experiencias emocionales agradables en aquello que queremos que aprenda.
- Los refuerzos necesitan coherencia: valorarle, darle algo que valora, jugar... En general está demostrado de las compensaciones materiales son menos gratificantes y por tanto eficaces para el aprendizaje.



Las recompensas

- Hablan de lo que es importante en la familia, por lo que van a crear también los valores en tu hij@.
- Si sólo son cosas materiales, es fácil que en su vida busque satisfacer su frustración con cosas materiales.
- Si sólo son acciones de conexión, puede ser que deje de apreciar el placer de lo externo (placer hedónico es necesario en la vida!)
- En general, deberán primar las recompensas no materiales.
- ¡SOS! Recompensar con comida nunca es saludable.



Y un matiz fundamental

- “~~Si haces las etxekolanak jugamos luego~~”

Aprendizaje: Hacer lo que debo sólo si hay recompensa.

Una recompensa funciona en el aprendizaje cuando la acción previa es valiosa y no condicionada.

- Después de hacer las etxekolanak podremos tener tiempo para jugar un buen rato-

Aprendizaje: hacer lo que debo es importante y me siento bien.



Recompensas (libro de Álvaro Bilbao)

Recompensas eficaces

- Pasar tiempo jugando a lo que el niño quiera.
- Darle una responsabilidad (llevar las llaves).
- Darle un privilegio (elegir la cena).
- Decirle que lo ha hecho bien.
- Felicitarlo.
- Darle las gracias.

Recompensas poco eficaces

- Juguetes y otros premios materiales.
- Comida.
- Indicarle que lo ha hecho bien, pero puede hacerlo mejor.
- Felicitarlo delante de los demás hasta hacerle pasar vergüenza.



Algunas herramientas

- El refuerzo para que sirva necesita de ir cerca de lo que queremos que aprenda.
- ¿Y si queremos que ponga la mesa todos los días?
¿Todos los días recompensa?

PANELES CREADOS POR TODOS PARA AITA – AMA Y CON ELLOS

- Y RECUERDA: el cambio de hábitos no es lineal y ser flexible es lo más importante. Valora cada pasito de tu hij@.

2. Límites o normas

- Cuantos más hábitos y refuerzos, más fácil es saber lo que es beneficioso para tod@s.
- Cuando hay una situación que sale de lo recomendable, podemos y debemos poner un límite DESDE LA CALMA. Porque las emociones se contagian, recuerda.
- Y en estos casos por tanto comunicarlo en tono positivo.
- Las normas son las mismas en casa. Nunca premiaremos con saltarse la norma.
- Y recuerda: flexibilidad si explicando el sentido (no la conveniencia personal)



3. Consecuencias

- El modelo eres tú: ¿dónde pones tu atención? ¿En lo negativo o en lo valioso?.
- Los castigos no educan. Sólo generan emociones desagradables y dañan el aprendizaje y nuestra relación.
- Y del castigo...a la culpa. Si no me quieren cuando hago algo, al hacerlo sentiré que soy “malo” y sentiré culpa por no obedecer (y no podré tener la mente abierta a escuchar qué consecuencias tiene en algo esa conducta que no es útil)
- Por eso hablamos de comportamientos útiles o no útiles



Qué son las consecuencias

- Se trata del efecto natural de las acciones: si riesgo una planta, crece; si no duermo, me siento cansada..
- Es aquí donde establecer normas o hábitos es clave: podemos fijar normas positivas.

Ej. Tras lavarnos los dientes leemos un cuento, ponemos una velita, nos tumbamos juntos en la cama... Y también podemos establecer el momento exacto para ello.

¿Os acordáis de la canción de los payasos? Tras esto, nos vamos a la cama...

- Y lo mejor sería si el efecto es reparar lo hecho desde el amor y no como castigo.



Bibliografía

- Álvaro Bilbao. El cerebro del niño explicado a los padres. Plataforma actual. Barcelona 2015.
- Tania García. Educar sin perder los nervios. Editorial Vergara. Barcelona 2019.
- Anna Llenas. El monstruo de colores. Editorial Flamboyant. Barcelona 2016.
- Eline Snel. Tranquilos y atentos como una rana. Kairos. Barcelona 2013.

