Platica 4 para señoras
Educar para ser feliz

Folleto:

- Educar para ser feliz

Objetivos

- Conocer más sobre el comportamiento humano para poder educar mejor a nuestros hijos.
- Tener una relación estrecha de amor con nuestros hijos para vivir todos más felices dentro de la familia.
- Crear una buena autoestima y una seguridad a los hijos para que sean felices.
- Gozar a los hijos.

Ser padres es la mejor y más exigente profesión del mundo. Cada año millones de nuevos padres emprenden una de las tareas más difíciles que existen y sin embargo casi nadie "estudia" para ser padres.

Cuando las cosas no van como quisiéramos, nos sentimos desesperados y en vez de actuar (con la cabeza) reaccionamos muchas veces con enojo y así nuestra relación con los hijos se deteriora y la disciplina se va haciendo más difícil. La mayoría de los niños desea comportarse bien, pero necesitan que les digan cómo hacerlo. Es importante tener en cuenta que las conductas se aprenden, las buenas y las malas. En todo proyecto de educación, el primer paso es estrechar la relación con el hijo. Crear un clima de confianza y honestidad

Queremos educar a nuestros hijos para que sean felices. Educar es preparar para la vida, es desarrollar la inteligencia para resolver problemas. Es saber tomar decisiones correctas, responsabilizarse de los propios actos, poder convivir con los demás, en dos palabras: ¡SER FELIZ! Para ello, la base es la SEGURIDAD. Es muy importante que los niños se sientan seguros de sí mismos, los niños aprenden mejor cuando sienten que sus padres los aceptan, aman y respetan.

"Amar es buscar la felicidad del otro antes que la mía."

¿Cómo le doy seguridad a mi hijo?

- Que se sienta amado.
- Que se sienta aceptado, admirado y valorado.
- Que sepa qué se espera de él.
- Que tenga conocimientos y habilidades adecuados a su edad.
- Que tenga responsabilidades adecuadas a su edad.
- Que sea tomado en cuenta en las decisiones familiares.

- Todo lo que explicaremos a continuación, nos ayudará a lograr los 6 puntos arriba mencionados.

¿Qué hago para que mi hijo se sienta amado?

- Contacto físico: abrázalo, bésalo, tómalo de la mano.
- Háblale con dulzura y respeto viéndolo a los ojos. Si es pequeño, agáchate a su altura, levántalo en brazos o siéntalo en tus piernas.
- Escucha con atención, respeto y empatía (ponte en sus zapatos).
- Da tiempo de calidad, juega con él, interesarte por lo que a él le interesa (sus juegos, sus gustos).
- Comparte con él sentimientos de alegría, preocupación, tristeza. (Dedica por lo menos 10 min al día, para platicar o jugar sólo con él).

¿Qué hago para que mi hijo se sienta aceptado y valorado?

- Fíjate en las cosas buenas que hace: sus éxitos, sus cualidades, sus pequeños logros, etc.
- Dile las cosas buenas describiendo lo que ves y lo que sientes, en lugar de evaluar.
- Pídele su opinión cuando sea prudente y tomarla en cuenta en las decisiones de la familia.
- Aceptación: me alegra que te guste aprender, me gusta la manera como ordenas tus cosas.
- Confianza: porque te conozco, sé que lo harás bien. Sé que es difícil, pero estoy segura de que lo puedes hacer. Necesito que me ayudes en esto.

Las personas tendemos a fijarnos en lo malo en lugar de resaltar lo bueno. Cuando somos padres, por lo general corregimos todo lo que hacen mal los hijos, y lo bueno que hacen lo damos por hecho y no nos fijamos en las acciones positivas de los niños. Si una mamá sólo corrige a su hijo en lo que hace mal y nunca se da cuenta de lo que SI hace bien, el mensaje que le da a su hijo es de reprobación: El niño lo que capta es que su mamá REPRUEBA todo lo que hace, que no es bueno para nada, que a su mamá no le gusta su forma de ser. Esto hace al niño inseguro, tímido y rebelde.

Fíjate en todas las cosas buenas que hacen tus hijos y díselas describiendo lo que ves y lo que sientes, esto les dará seguridad

<u>La comunicación</u>

La comunicación es la base de una buena relación. Si no hay una buena comunicación, no habrá una buena relación con tu hijo(a). (Hacer énfasis que también es importante la comunicación con el marido).

- ESCUCHA, pon atención cuando te esté hablando, velo a los ojos, baja su altura.
- Empatía en los sentimientos, ponte en sus zapatos, trata de entenderlo.
- Dialoga, que no sea un monólogo, no sermonees otra vez.

- Interésate por sus cosas, platícale de las tuyas. (Cuando platicamos de nuestros miedos, preocupaciones, alegrías, abrimos nuestro corazón, lo que hace que el otro también de anime a abrirlo. Ej. Cuando yo tenía 13 años mi amiga Jenny me jugó chueco, me sentí….)
- Cuando des órdenes, deben de ser claras, cortas y concisas.
- Habla siempre de la realidad, dile siempre la verdad.
- Reconoce tus errores y pídele perdón cuando sea necesario.
- No uses bloqueadores de comunicación.

Escucha activa de sentimientos

Aceptar a un niño en un momento difícil es:

- Respetar lo que vive emocionalmente. Esto crea confianza y un clima de aceptación.
- Ayudarle a conocerse, reflexionando sobre lo que está sintiendo.
- Guiarlo y animarlo a encontrar él mismo la solución a su problema.

Cómo manifestar su aceptación:

- Un silencio respetuoso que demuestre mucha atención.
- Frases de apertura como: "Tengo tiempo para escucharte", "¿Quieres decir algo más?", "Veo que algo no anda bien". Invitar a hablar no quiere decir a forzar a hacerlo.
- Ir acompañando con palabras como: "ah, si…", "si", "ah…", es cierto…", etc.
- Repetir lo que el niño acaba de expresar. Reformular con sus propias palabras lo esencial del mensaje. Esto le garantiza que lo estás escuchando.
- Reflejar la emoción que vive el niño en el momento de expresarse. El tono de voz, los gestos, la actitud corporal, etc., hablan más que las palabras.

Más importante que las palabras es la "actitud de empatía".

(Empatía quiere decir que me pongo en sus zapatos para tratar de ver las cosas como él o ella las ven, para tratar de entender cómo se siente, etc.)

Aceptación de los sentimientos.

Los sentimientos no son malos, son algo natural que debemos conocer y controlar. Lo malo puede ser nuestra reacción cuando no los controlamos. Para conocerse mejor, es importante aceptarlos y llamarlos por su nombre.

- Escuchar con empatía para ayudar a llegar a una conclusión o solución.
- Hay que controlar los impulsos, nos ayudará a educar la voluntad.
- Apoyo y amor incondicional de los padres.

Enséñale a tus hijos a conocerse preguntándoles en diferentes situaciones: ¿Qué sientes? ¿Estás enojado? ¿Por qué? ¿Estás contento? ¿Por qué? Es muy bueno llamar a los sentimientos por su nombre, tristeza, alegría, coraje, enojo etc. Éste ejercicio es estupendo para que los adultos también

nos conozcamos, practícalo por lo menos una vez al día, te ayudará a tener más dominio de ti misma, pues vas a saber cómo te sientes, por qué te sientes así y una vez identificado el sentimiento, podrás pensar con más claridad en la solución.

Bloqueadores de comunicación

Cuando respondemos antes de terminar de escuchar y decimos cosas como estas, no invitamos a la otra persona a seguir contándonos sus sentimientos.

a. Negación: "No es para tanto, mira no es para ponerse así. Es una tontería enojarse por eso. Has de estar cansada y por eso le estas dando demasiada importancia. ¡Ándale échate una sonrisita! ¡Quita esa cara! te ves tan bien cuando sonríes.
b. Respuesta filosófica: Pues así es la vida, ¿Qué esperabas? Nadie es perfecto en este mundo y las cosas no siempre resultan como uno quisiera. Hay que aprender a tomar las cosas como vienen. Eso te hace crecer.
c. Aconsejar dar soluciones: ¿Sabes qué deberías de hacer? Mañana tempranito vas a la oficina de tu jefe y le dices: mira, me equivoqué y te vas a tu oficina, sacas tus hojas y haces el trabajo que te faltó. Ponte más lista para la que no te vuelva a pasar.
d. Lástima y compasión: ¡Pobrecito! ¡Que terribles momentos has de haber vivido! Me da tanta tristeza que te hagan eso que me dan ganas de llorar.
e. Respuesta empática: (Trata de sintonizar con los sentimientos del otro) oye, ha de haber sido una experiencia difícil; que te griten enfrente de tus compañeros, especialmente después de un día con tantas presiones, no ha de haber sido fácil.

La respuesta empática es la que debemos usar siempre. Es la que nos va a hacer sentir aceptados, por lo que nos va a ayudar a identificar el problema y a darle una solución. Esta clase de respuestas, son las que dan seguridad, pues ayudan a sentir aceptación.

Importancia de la familia.

La familia es lugar en donde los hijos aprenden a amar a compartir, a esforzarse, en donde se sienten seguros, felices, amados. Es en donde aprenden a amar a Dios, a rezar, a practicar los valores. Cuida a tu familia, es el tesoro más grande.

Enseñar con el ejemplo.

Si decimos cosas como, "dile a tu tía que no estoy", o regañamos gritando, o peleamos con el marido o la mamá, o perdemos el control, estamos enseñando eso mismo que estamos haciendo. Nuestra forma de comportarnos, enseña más que nuestras palabras. Los niños aprenden lo que ven. Si notan mi esfuerzo por ser mejor persona, ellos también descubrirán que la felicidad se encuentra dentro de nosotros y que la podemos tener si así lo deseamos.

En lugar de castigar, usar consecuencias lógicas.

El castigo físico (golpes, maltrato) además de generar violencia en los niños, deja en ellos, una sensación de libertad de repetir el mismo acto en cualquier momento, pues el niño ya "ha pagado" por su travesura o mal comportamiento con aquello que su padres le hicieron a él. Para disciplinar con más éxito, podemos echar mano de las consecuencias naturales y las lógicas.

1. Consecuencias naturales: Se dan naturalmente y lo que debemos hacer es no quitarlas, o sea, dejar que el error del niño tenga su consecuencia.
    - Si dejas tus plumones destapados, se van a secar y no vas a poderlos usar más.
    - Si olvidas tu lunch, vas a tener hambre en el recreo.
2. Consecuencias lógicas: Son las reglas que ponemos en casa que están relacionadas con la conducta no deseada del niño.
    - Juan con frecuencia llega tarde a comer, la familia lo espera a regañadientes para comer juntos. Se le ha pedido que venga antes, pero no hace caso. La consecuencia lógica puede ser comer sólo, o la comida sin calentar, o se prepara su propia comida.
    - Marisela deja sus juguetes tirados constantemente. Mamá los recoge, pero Marisela no los puede usar en una semana.

En vez de reaccionar con furia ante una conducta, mejor actúa con calma y sensatez. A medida que las reglas de convivencia se cumplen, las relaciones familiares son más gratas y cordiales.

<u>Importancia de los límites</u>

La falta de autoridad puede ser porque el niño siente poco afecto de parte de sus padres, o porque ellos pelean continuamente.

- NO CASTIGO, consecuencias, responsabilidad de los actos.
- NO GOLPEAR, los golpes humillan, bloquean la comunicación y crean sentimientos de rencor.

Es importante que los niños sepan qué se espera de ellos. Ej.: Supongamos que tengo un ranchito y te invito a pasar el fin de semana, el viernes te asigno un cuarto para que duermas pero no te digo a qué hora vamos a desayunar al día siguiente, no te digo en dónde te puedes bañar, ni en dónde puedes ir al baño. Te duermes un poco intranquila porque no sabes nada de lo que se espera de ti. Sin embargo, si yo te explico antes de acostarnos todo lo que vamos a hacer al día siguiente, te aseguro que duermes más tranquila. El saber las reglas me da seguridad, pues a los niños les pasa lo mismo.

Si el día que estoy irritable me pongo furiosa porque no hizo la tarea y al día siguiente que estoy de buenas lo dejo ver la TV antes de hacerla, lo confundo, no va a saber qué es lo que está bien y qué está mal, ni qué se espera de él. Debemos de ser consistentes.

Cuando hayas escogido las reglas, que serán las más importantes, por lo tanto pocas, explica el porqué de tu decisión. Esto le habla al niño de respeto y le ayudará a desarrollar su autonomía al

conocer las razones de la misma (comprensión lógica de la regla). Conforme los hijos van creciendo, podemos negociar algunas reglas (si se baña por la mañana o en la noche, si pueden dormirse un poco más tarde etc.)

El niño necesita límites para no sentirse “perdido” y “descontrolado”.

Amor y disciplina van juntos ya que un niño difícilmente aceptará la disciplina sino se siente verdaderamente amado y aceptado por sus padres. O sea que la primera condición para una disciplina eficaz es, la aceptación, el respeto y el amor y una buena relación con nuestros hijos.

Reglas en la casa

Hay que poner pocas pero importantes, claras y adecuadas a la edad de los hijos y siempre pegadas a la realidad. Es importante definirlas en pareja y hacerlas cumplir con amor, pero con firmeza, a fin de no deteriorar la relación con el niño, las reglas deben de ser impersonales de tal modo que cuando tu hijo siente un conflicto por que la regla no le gusta, no se transforme en algo entre tú y él, sino algo entre la regla y él.

Es bueno hacer un horario, ejemplo para familia con niños pequeños:

- 7:00- levantarse
- 2:30- Comida
- 4:00- Hacer tarea
- 5:00- Tiempo libre, juego
- 6:30- Baño
- 7:00- Cena (se puede poner ½ hr de TV después de cenar siempre supervisando lo que ven)
- 8:00- A dormir

También es bueno hacer un cuadro con las responsabilidades del hogar que cada quien tiene.

- Lupita lava los platos de la comida.
- Juan limpia la mesa y trapea el piso después de la comida etc.

Se pueden establecer también algunas reglas como:

- Si repruebas un examen, no se puede ver la TV durante toda la semana para que tengas más tiempo de estudio.
- Si no llegas a tiempo para comer, tú te calientas la comida y levantas todo lo que ensucies.

Tanto las reglas, como las consecuencias (porque desde ahora ya no les vamos a llamar castigos, son las consecuencias de sus actos, de los que se tienen que hacer responsables: acto bueno-consecuencia buena, acto malo-consecuencia mala) deben de ir acordes al acto cometido.

El juego

El juego es un medio para aprender muchas cosas, estimula muchos sentidos y da muchas habilidades. Muchas personas creen que los niños al jugar están perdiendo el tiempo, eso es un gran error. Los juegos que involucran movimientos del cuerpo, les da coordinación motora gruesa (gatear al jugar a los perritos, brincar la cuerda). Los juegos que involucran las manos (ensartar sopa de pasta, llevar y traer cochecitos), les da coordinación motora fina, estos ejercicios de coordinación, son la base para la escritura. Los juegos que involucran la imaginación (jugar a la comidita, al astronauta), la memoria y la atención (lotería, rompecabezas) desarrollan la inteligencia y la habilidades mentales.

Cualquier juego hace que las neuronas trabajen, lo cual estimula, desarrolla y agiliza la inteligencia. Al jugar con tu hijo, le demuestras amor e interés, pues sin palabras le estás diciendo que él es importante para ti, que te gusta estar con él porque te diviertes, la pasas bien en su compañía.

El descanso

Cuando los niños no duermen suficiente se ve afectado su desarrollo, tienen dificultad para concentrarse, están de mal humor, irritables, hiperactivos y se enferman con más facilidad. Cuando tú no duermes suficiente, ¿no te pasa los mismo?

No a la televisión.

La televisión no ayuda al desarrollo de la inteligencia y por lo general nos enseña muchos antivalores. No dejes que tus hijos la vean más de 1 hora al día y siempre supervisa lo que están viendo. Las telenovelas que ven los adultos, también nos enseñan muchos antivalores que dañan nuestras relaciones humanas, aprovecha tu tiempo en cosas que te hagan crecer y que desarrollen tu inteligencia.

¡¡DISFRUTA A TUS HIJOS, NO LOS SUFRAS!!

Compromiso:

- Voy a hablarles dulcemente a mis hijos.
- Me voy a fijar en lo que hacen bien y se los voy a decir.
- Voy a dedicar 10 minutos todos los días a estar con mis hijos, jugando o platicando de lo que a ellos les interese.
- Voy a procurar tener mejor comunicación con mis hijos, hablando con cada uno por lo menos una vez por semana.

- **Juegos**

Salero: Se necesitan 3 jugadores, 2 de ellos se avientan la pelota y el de en medio trata de alcanzarla y cacharla. Cuando lo hace, el que la debería de haber cachado, pasa a ser el salero, o sea el de en medio.

1-2-3 Calabaza: El jugador 1 está de espaldas y dice "1-2-3 calabaza" y se voltea a ver a los demás jugadores que deben de correr hacia el jugador 1. Cuando voltea, los jugadores tienen que quedarse quietos. Si alguno se sigue moviendo cuando el jugador de espaldas voltea, pierde. El que llegue primero al jugador 1, gana.

Títeres o Máscaras: Se pueden hacer con hojas en las que se dibujen caras de animales o de personajes.

Manotazo: Se reparte en partes iguales unas cartas. Por turnos se avienta una carta, en cada carta se dice un número por orden, 1, 2,3.jack, quina, rey; y se vuelve a empezar. Cuando el número de la carta coincide con el número de la cuenta, se pone la mano encima de las cartas. El último en ponerla, se lleva el montón de cartas. El que se quede sin cartas primero, gana.

Resorte: Se compran 5 mts. de resorte y se le hace un nudo. Dos jugadores detienen el resorte a la altura de los tobillos formando un rectángulo. El 3° jugador brinca al centro, luego de caballito, luego pisa el resorte, otra vez de caballito en el otro lado del rectángulo, lo pisa y va al centro y sale. Los que detienen el resorte, lo suben a la altura de las rodillas y se hace lo miso. Se sube el resorte a la altura de la cadera, y lo mismo la rutina se puede establecer como se quiera y se ponen las reglas que se quiera.

Simón Dice: Un jugador es Simón y da órdenes siempre anteponiendo "Simón dice" y los demás ejecutan la orden. Cuando da una orden sin decir "Simón dice", nadie se debe mover. El que lo haga, pierde. Ej. Simón dice, brinquen… Simón dice, siéntense……

Escondidillas: Todos se esconden y uno busca. Se puede jugar de parejas.

Lotería, Memoria, serpientes y escaleras, Doña Blanca, A la Rueda de San Miguel, Matatenas, Saltar la cuerda, Obra de Teatro, Rutina de Baile, Avión en el piso, Caracol.