

≡ MAMÁ CON ARTE ≡

✓
☆
Lo que

Sí

≡ Y ≡

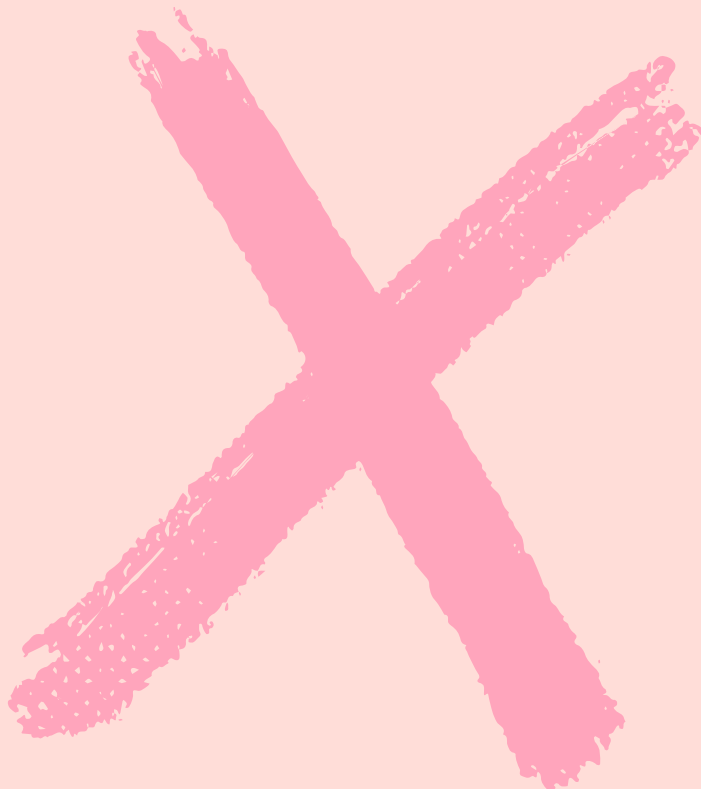
Lo que

No



≡ Paola Alejandra Yepes Fernández ≡

Educadora de Familias en Disciplina Positiva (PDTC)
Educadora de la Escuela y del Salón de Clases en Disciplina Positiva
Encouragement Consultant (EC) - Lynn Lott



¡Hola! Yo soy Pao y quiero regalarte esta guía para que acompañes a tus hijos en el camino de reconocer lo que pueden hacer para expresar lo que sienten de forma saludable...



MAMÁ CON ARTE

Lo que necesitan aprender...

En estos 4 años siendo mamá, me he dado cuenta de lo sencillo que es dejarnos llevar por nuestras emociones, miedos y expectativas y usar métodos para educar que nos alejan de nuestros objetivos.

Estoy segura que todos los que tenemos hijos(as) deseamos que cuando ellos sean adultos tengan estas habilidades: seguros, amorosos, con una sana autoestima, que sepan tomar decisiones. Tenemos claro hacia dónde queremos que apunte nuestra educación, sin embargo, no nos detenemos a evaluar si las decisiones que estamos tomando en la crianza nos llevarán a nuestro destino.

Imagina que estás de vacaciones en Roma y es tu primera vez allí y deseas ir al Coliseo. En la recepción del hotel en el que te hospedas te han dado un mapa.

En ese momento tienes dos datos muy importantes: 1) El lugar en el que te encuentras y 2) El lugar al que quieres ir.

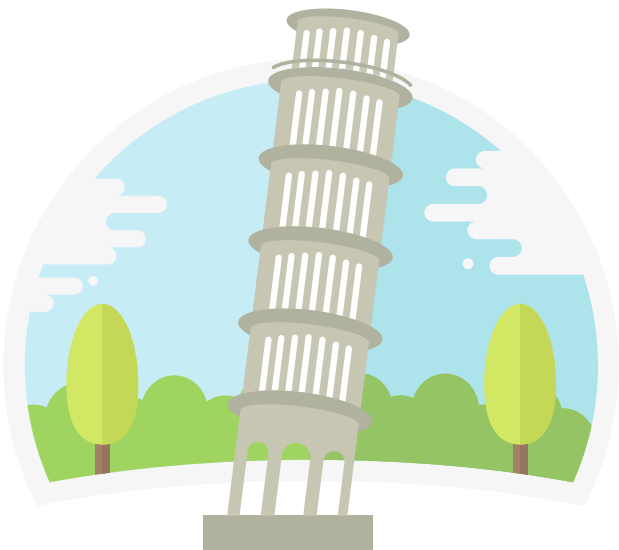


Seguramente, habrás trazado la ruta y evaluado si puedes ir caminando, en bus, en tren y cuál vía es la mejor. También habrás contemplado los posibles riesgos y escenarios. Quizá le preguntes a las personas a tu alrededor sus opiniones acerca de cómo llegar más rápido. Eso te dará información pero la decisión recae única y exclusivamente en ti.

Igual pasa con la crianza de nuestros hijos e hijas. Sabemos dónde estamos y a dónde queremos ir pero no siempre conocemos las herramientas que nos permiten llegar al lugar soñado.

Volvamos al ejemplo:

Las decisiones que tomamos pueden llevarnos al Coliseo o la Torre de Pisa.



Nuestras decisiones y la forma en la que educamos pueden llevar a nuestros hijos(as) a conductas retadoras o a un camino en el que podrá forjar habilidades.

Si nos enfocamos en lo que nuestros hijos(as) necesitan aprender estaremos dirigiéndolos con nuestras decisiones al camino de las habilidades.

Mira estos ejemplos:

lo que hace:

Si tu hijo(a) hace pataleta

Si tu hijo(a) pega

Si tu hijo(a) no ordena los juguetes

Si tu hijo(a) no comparte

Si tu hijo(a) no quiere comer

Si tu hijo(a) no quiere hacer cosas que ya está en capacidad de hacer

lo que necesita:

Aprender a gestionar sus emociones.

Aprender lo que puede hacer para expresar lo que siente.

Aprender responsabilidad y a contribuir

Aprender que compartir no significa perder algo.

Aprender a escuchar las señales de su cuerpo.

Aprender a reconocer que es capaz y que no necesita de los demás para ser valioso e importante.

Manos a la obra

Cuando tengo un nuevo reto en la crianza de mi hija, me resulta muy útil hacerme estas preguntas:

- ¿Qué sentimientos despierta en mí este comportamiento?
- ¿Qué me quiere comunicar mi hija con este comportamiento?
- ¿Qué necesita aprender mi hija en este momento?
- ¿De qué manera le puedo enseñar a mi hija lo que necesita aprender?

Esto me ayuda a construir un plan de acción que me permite acercarme a su necesidad al tiempo que le enseño lo que necesita aprender.

No basta con decirle a los niños(as) lo que NO tienen que hacer, es importante enseñarles lo que SÍ pueden hacer. En ocasiones, nuestros hijos(as) terminan actuando de la única manera que conocen. Es nuestro trabajo capacitarlos y enseñarle esas habilidades.

Trabajemos juntos algunas situaciones retadoras de la crianza: gritar y decir cosas ofensivas, falta de empatía hacia otros niños(as), no querer compartir los juguetes, golpear a los demás y no querer ordenar.

Situación

Gritar/ Decir cosas ofensivas



MAMÁ CON ARTE

Lo que el niño(a) necesita aprender:

Cuando un niño(a) está diciendo cosas ofensivas o está gritando, es porque está realmente molesto y eso no lo hace un niño(a) malo.

Lo que el niño(a) necesita en ese momento:

- Que validen sus emociones
 - "Me doy cuenta que estás realmente molesto..."
 - "Estás muy enojado porque..."
 - "Te noto decepcionado por..."
- Que demuestres curiosidad por lo que el niño(a) está experimentando:
 - "¿Hay algo más?"
 - "¿Te gustaría hablar al respecto?"
- Que le enseñes cómo expresar lo que siente de forma saludable
 - Para reconocer las emociones:
 - ¿Cómo sientes el enojo? ¿Tiene algún color o sonido?
 - Pídele que te explique cómo se siente o haz preguntas que tengan por respuesta un "sí" o un "no", ejemplo: "Pareces enojado, ¿Te quieres desquitar?"
 - "¿Qué siente tu cuerpo cuando estás enojado?"
 - Usa tarjetas de las emociones: "¿Alguna de estas caras muestra cómo te estas sintiendo?"
 - Para gestionar las emociones:
 - Enséñale cómo expresar sus sentimientos de forma saludable, por ejemplo: ejercicios de respiración, usar las palabras para expresar cómo se esta sintiendo, gritar en la caja del enojo.

Lo que el niño(a) necesita aprender:

- Que le enseñen límites razonables
 - "No me siento bien cuando me hablas de esa manera..."
 - "No te permito que me hables de esa manera"
- Tómate el tiempo para hablar y enseñar a tus hijos(as) a reconocer, expresar y gestionar las emociones de forma saludable.
- Cuando tu hijo(a) esté en calma, enséñale habilidades para que pueda buscar soluciones a sus problemas.

Necesitas trabajar de la mano junto con tu hijo(a) para que el niño(a) aprenda las habilidades necesarias para reconocer, gestionar y expresar sus emociones de forma saludable.

Cuando has capacitado sobre este tema, podrás decirle LO QUE SÍ y LO QUE NO en esta situación retadora de la crianza. Si no has hecho este trabajo, muy probablemente lo que hagas para educar no será efectivo.

También podrás usar recordatorios visuales que le indiquen a tu hijo(a) lo que puede hacer cuando sus emociones parecen haberse salido de control.

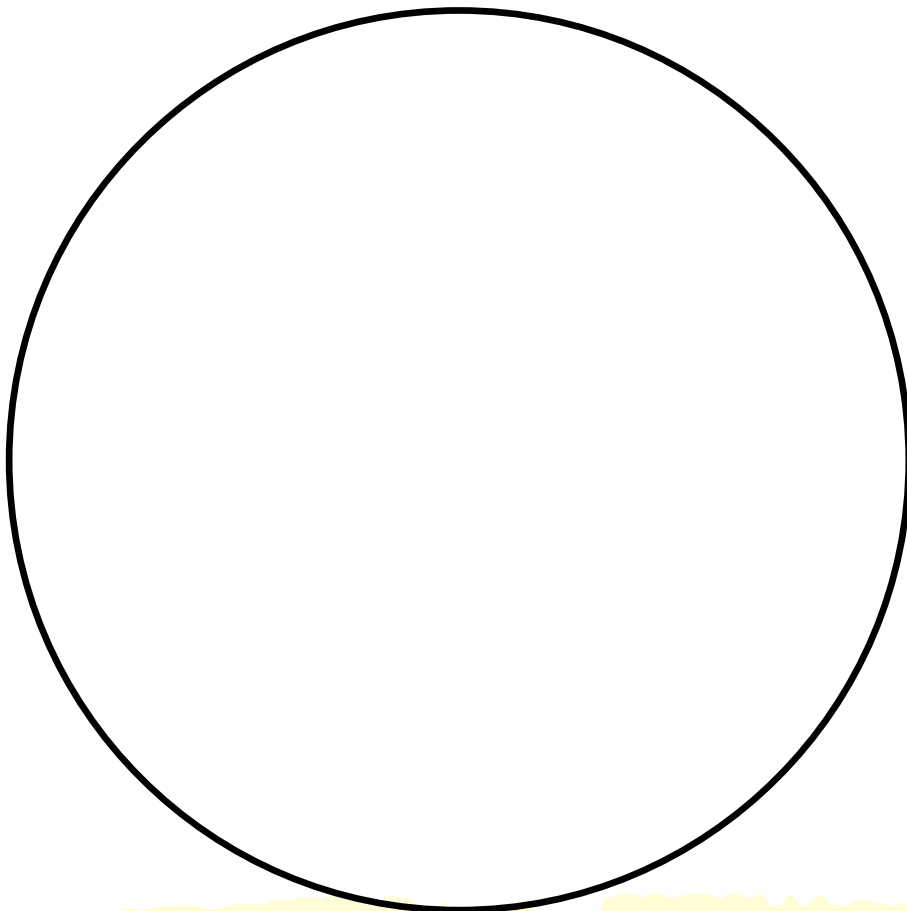
Ejercicios para trabajar este reto

¿Cómo me siento?

Identifica la emoción que estás experimentando



Dibuja y colorea la emoción que estás experimentando



Ejercicios para trabajar este reto

¿qué me hace sentir rabia?

Escribe o dibuja en el recuadro aquellas cosas que te hacen sentir rabia.

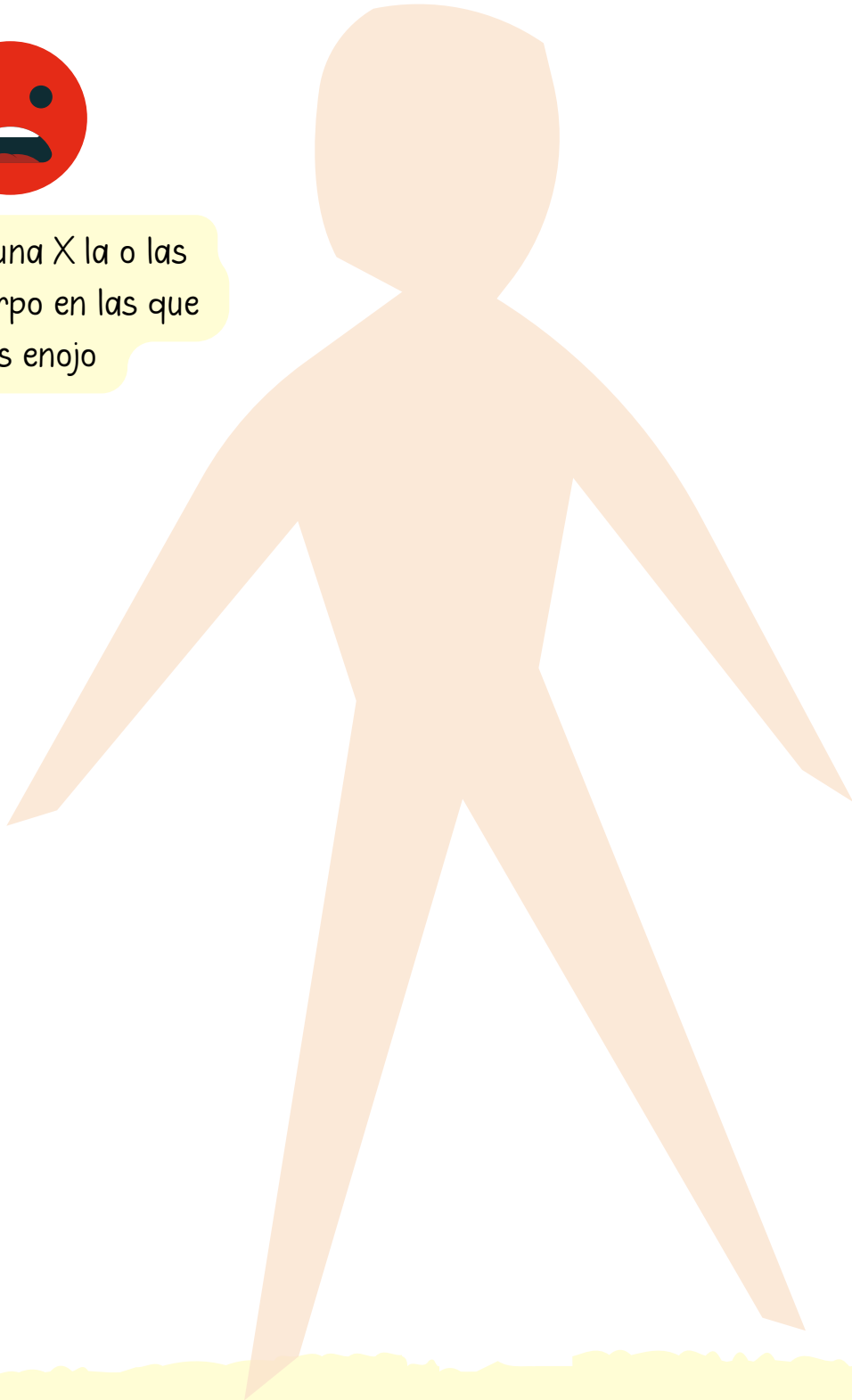


Ejercicios para trabajar este reto

¿Dónde siento el enojo?



Señala con una X la o las partes el cuerpo en las que sientes enojo



Ejercicios para **trabajar** este reto

¿Qué me ayuda a calmar?

Escribe o dibuja en el recuadro aquellas cosas que te
hacen sentir calma



Ejercicios para trabajar este reto

Sentir vs Hacer

Explicale a través de cuentos. Puedes inventarte una historia o usar un evento que haya pasado con el niño(a)

SENTIR

Sentir emociones es muy especial. Todas las emociones son buenas y podemos sentirlas con libertad.

Sentir es un superpoder y debemos escuchar lo que las emociones nos vienen a regalar.

Ana se siente molesta porque quería quedarse jugando un rato más en el parque...

Pablo se siente muy feliz porque jugó toda la tarde con sus amiguitos...

HACER

Cuando nuestras emociones parecen salirse de control es muy importante detenernos en el HACER porque podemos tomar decisiones que nos lastimen o lastimen a los demás.

Sentir está bien pero las cosas que hacemos cuando sentimos no siempre lo son.

Pablo se siente tan feliz que mordió a su mamá y la mamá gritó de dolor...

Pablo se siente muy feliz porque jugó toda la tarde con sus amiguitos...

Ejercicios para **trabajar** este reto

¿Qué puedo hacer en
lugar de gritar?

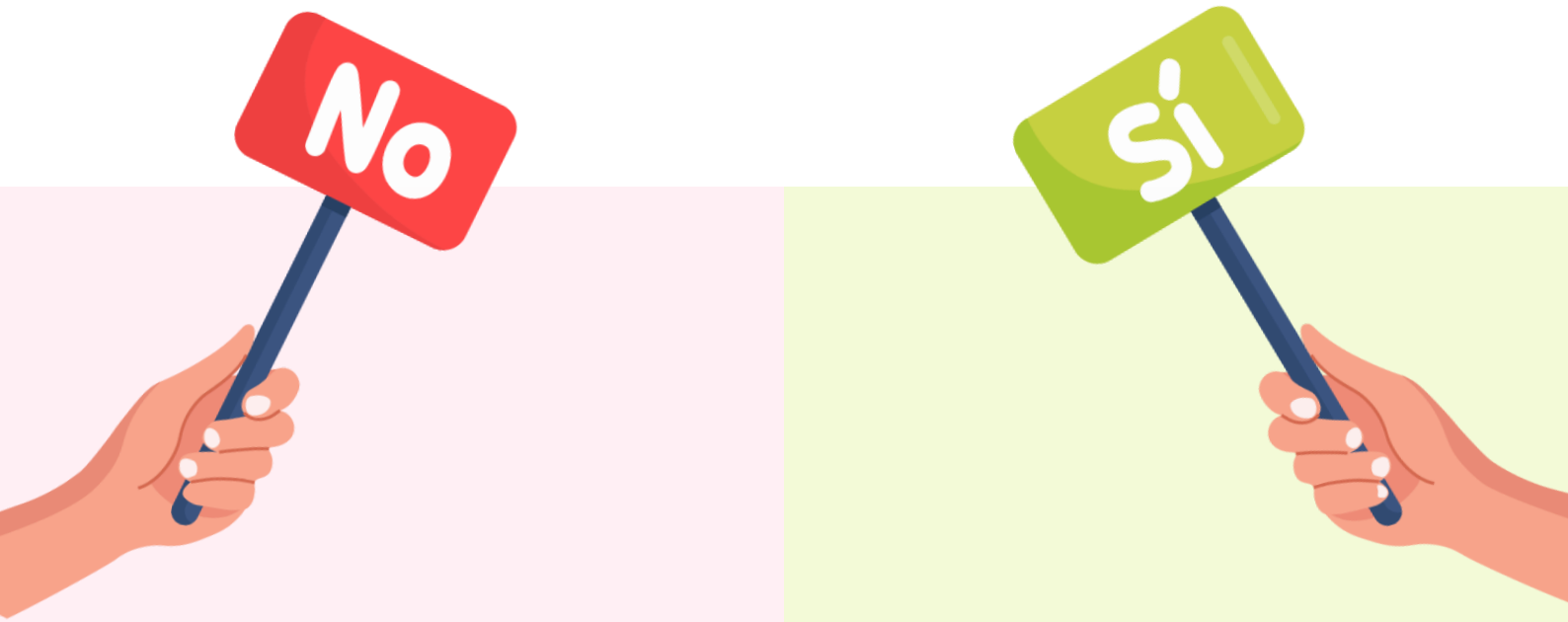
Hagan una lluvia de ideas de las cosas que pueden hacer
en lugar de gritar.



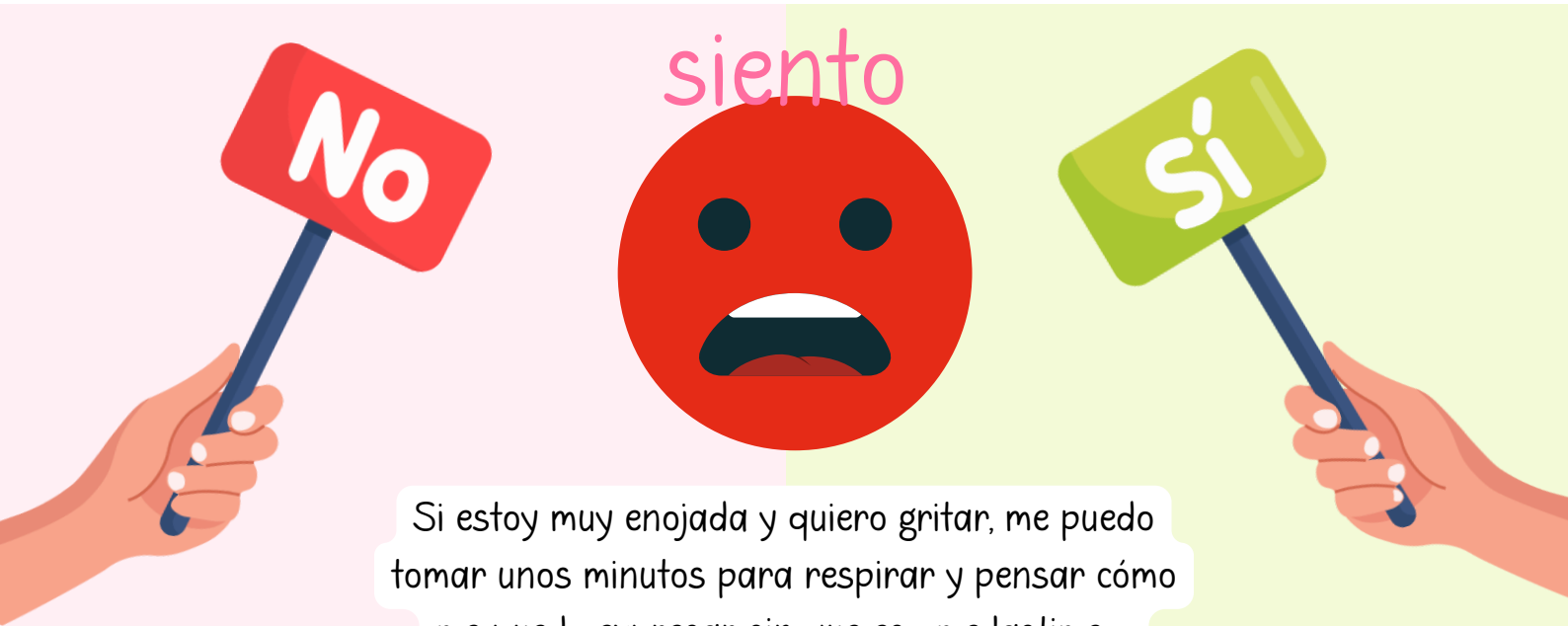
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Cartelera de opciones

Construye junto con tu hijo(a) una cartelera con las opciones que tiene de lo que sí puede hacer y lo que no cuando está muy enojado y quiere gritar. Pueden dibujar o pegar imágenes representativas.



usar mi voz y expresar lo que



Si estoy muy enojada y quiero gritar, me puedo tomar unos minutos para respirar y pensar cómo me puedo expresar sin que eso me lastime o lastime a los demás.



usar mi voz y expresar lo que

siento

No



Si

Dibuja lo que sí puedes hacer en lugar de GRITAR
o decir cosas ofensivas



MAMÁ CON ARTE



Vamos a practicar



situación

Burlarse de otros niños(as)



Responde estas preguntas

¿Qué sentimientos despierta en mí este comportamiento?

¿Qué me quiere comunicar mi hijo(a) con este comportamiento?

¿Qué necesita aprender mi hijo(a) en este momento?

¿De qué manera le puedo enseñar a mi hija lo que necesita aprender?

Habilidades a desarrollar

Haz una lista de las habilidades que puede desarrollar tu hijo(a) a partir de este reto en la crianza.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Si alguien necesita de mí



No me debo burlar porque el corazón de mi amiguito puedo lastimar...

Lo puedo abrazar y decirle que: "Pronto pasará"... Le haré saber que aquí estaré para escuchar todo lo que me quiera contar...



Entiendo que estás triste. Estoy aquí contigo.

Si alguien necesita de mí

No

Si

Dibuja lo que sí puedes hacer en lugar de
BURLARME DE LOS DEMÁS...



Situación

Arrebatatar los juguetes



MAMÁ CON ARTE

responde estas preguntas

¿Qué sentimientos despierta en mí este comportamiento?

¿Qué me quiere comunicar mi hijo(a) con este comportamiento?

¿Qué necesita aprender mi hijo(a) en este momento?

¿De qué manera le puedo enseñar a mi hija lo que necesita aprender?

Habilidades a desarrollar

Haz una lista de las habilidades que puede desarrollar tu hijo(a) a partir de este reto en la crianza.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Compartir mis juguetes

No



Si



Los juguetes no debo arrebatarse porque mis amigos muy tristes y enojados se pondrán...

Le puedo preguntar que si el juguete me quiere prestar...



También puedo proponer un intercambio de juguetes...



compartir mis juguetes



Dibuja lo que sí puedes hacer en lugar de
ARREBATAR LOS JUGUETES...



Situación

Golpear a los demás



MAMÁ CON ARTE

Responde estas preguntas

¿Qué sentimientos despierta en mí este comportamiento?

¿Qué me quiere comunicar mi hijo(a) con este comportamiento?

¿Qué necesita aprender mi hijo(a) en este momento?

¿De qué manera le puedo enseñar a mi hija lo que necesita aprender?

Habilidades a desarrollar

Haz una lista de las habilidades que puede desarrollar tu hijo(a) a partir de este reto en la crianza.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Gestionar lo que siento



Golpear a los demás los lastimará...



Puedo usar mi botella de la calma y observar hasta que mis emociones logre calmar...



Puedo apretar una bolita hasta que me pueda calmar...



Puedo amasar un slime y estilarlo sin parar...



Gestionar lo que siento



Situación

No ordenar los juguetes



MAMÁ CON ARTE

Responde estas preguntas

¿Qué sentimientos despierta en mí este comportamiento?

¿Qué me quiere comunicar mi hijo(a) con este comportamiento?

¿Qué necesita aprender mi hijo(a) en este momento?

¿De qué manera le puedo enseñar a mi hija lo que necesita aprender?

Habilidades a desarrollar

Haz una lista de las habilidades que puede desarrollar tu hijo(a) a partir de este reto en la crianza.

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

Ejercicios para trabajar este reto

Trabaja en esta hoja un ejercicio para transformar este reto en una habilidad.

ORDENAR LOS JUGUETES

No

Si los juguetes no quiero ordenar, cómo los podré encontrar la próxima vez que quiera jugar... Además me puedo tropezar y un gran golpe me puedo dar...

¡NO QUIERO
ORDENAR!



Si

Puedo mis juguetes ordenar porque yo soy capaz y además así contribuyo a mi hogar...



MAMÁ CON ARTE

Ordenar los juguetes

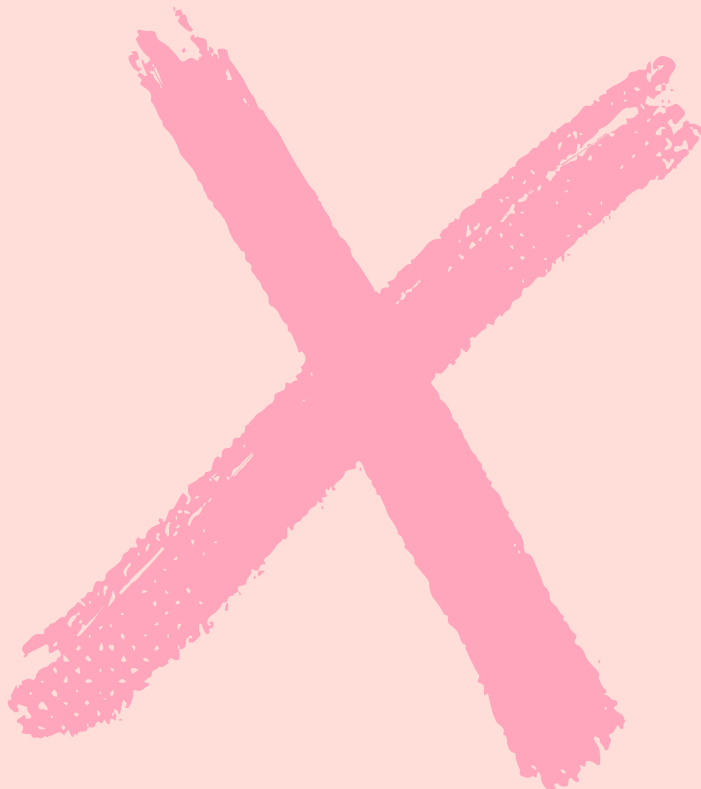
No

Si

Dibuja lo que sí puedes hacer en lugar de NO
ORDENAR LOS JUGUETES...

¡NO QUIERO
ORDENAR!





No olvides esto...

Eres la talla perfecta de tu hijo(a) y puedes aprender herramientas que te permitan acercarte a la verdadera necesidad del corazón de tu hijo(a).

Espero que el desarrollo de esta guía te permita ver con otros ojos aquellas situaciones retadoras de la crianza.

Con amor, Pao.

"Cada bebé es irrepetible. Lo que funciona en uno, no funciona ni en su hermano. Desconfíe de métodos iguales para todos y mire a su hijo.

Él le dirá en cada momento de su vida lo que necesita. Algunos padres aún creen que los bebés nacen sin instrucciones. ¡Mentira! ¡Ellos son las instrucciones! Sígalas al pie de la letra."

Rosa Jové.

NOTAS

MAMÁ CON ARTE



www.mamaconarte.com

Instagram; @mamaconarte

Facebook; Mamá con Arte

WhatsApp: +57 3217773433 -300 1882717