

¿Que hay de malo en
criar niños felices?

Módulo 4 Parte 1

Esta parte del módulo contiene:

- Concepto de felicidad y su efecto en la autoestima.
- El vínculo madre-hijo y cómo potenciarlo.
- La confianza y cómo potenciarla.
- Asertividad y cómo potenciarla.
- Autocontrol y cómo potenciarlo.
- Límites y cómo aplicarlos.

FELICIDAD

- Definición de la R. A. E: “Estado de grata satisfacción espiritual y física.”
- Aspiramos a que la felicidad sea un estado continuo y consecutivo en la vida.
- Es importante diferenciar el concepto ser y el estar.
- Una persona puede ser feliz y vivir acontecimientos que le hacen estar frustrado, triste, apático.
- Toma conciencia: el contrario de ser feliz no es estar triste. Es ser triste.
- Los límites, lejos de lo que parece, nos ofrecen seguridad, y por lo tanto, mejoran la sensación de felicidad.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

- La autoestima está fuertemente ligada a la felicidad.
- Una persona feliz tiene un concepto positivo de sí mismo.
- Su estado de ánimo nace en ella y no se influye fácilmente por lo que le rodea.
- No busca la felicidad en otras fuentes. No espera encontrar la felicidad en otras vías.
- La autoestima se potencia trabajando el vínculo, la confianza, la asertividad y el autocontrol.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

VÍNCULO

- Aumenta la confianza en sí mismo.
- Aumenta la confianza en el mundo que le rodea.
- Trabaja desde procesos mentales optimistas.
- Reduce los miedos y con ello la ansiedad ante situaciones nuevas.
- Potencia el desarrollo emocional.
- Potencia el desarrollo intelectual.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR EL VÍNCULO EN LOS PRIMEROS MESES

- A través del contacto físico: Cargarlo, abrazarlo, besarlo, tocarlo, acariciarlo
- A través de la creación de un entorno seguro: establecer rutinas, ofreciendo cierta flexibilidad para aumentar la sensación de seguridad con otros miembros de la familia a parte de la mamá.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR EL VÍNCULO EN LOS 2 A 4 AÑOS

- A través del contacto físico: Cargarlo cuando lo necesite, llevarle de la mano, acompañarlo a dormir, leer cuentos con él en las rodillas, abrazarlo cuando sales y entras a casa, ponerte en su mismo nivel...
- A través de la palabra: utilizar un tono cálido para hablar con tu hijx incluso cuando se marcan límites.
- Pasando tiempo con él: Que sienta que es una prioridad en tu vida. Incluirlo en tu rutina, y aumentar el tiempo que pasa con tu hijx.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR EL VÍNCULO EN LOS 4 A 6 AÑOS

- Creando conversaciones: Detectando cuando es una buena hora para ello, evitar los interrogatorios, hablando de tus temas y expresando tus emociones, hablando de los temas que le interesan a tu hijo.
- Pasando tiempo con él: Que sienta que es una prioridad en tu vida. Incluirlo en tu rutina, y aumentar el tiempo que pasa con él.
- Expresándole amor: Miradas de complicidad, sonreírle, saludarlo con efusividad, mostrarle tu orgullo de ser su madre.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

CONFIANZA

- Saber que eres capaz.
- Puedes cumplir tus propósitos a pesar de los miedos.
- Tomar buenas decisiones.
- Sentirse bien con uno mismo.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

CONFIANZA

- Va en el temperamento: La genética predispone a ser más tímido o más extrovertido.
- La confianza del niño es proporcional a la confianza de los padres en él.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR LA CONFIANZA

- Creando un buen vínculo
- Ofreciendo mensajes positivos: reconocerle el disfrute, el esfuerzo, agradecerle su ayuda, visualizando un futuro de éxito (“cada día dibujas mejor”).
- Evita mensajes desvalorizantes, o exigentes (“te has equivocado”).
- Ofreciendo responsabilidades: porque confías en él, se sienta competente, aumente el cuidado de sí mismo y asuma el error como algo normal.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR LA CONFIANZA

- Valida sus sentimientos: practica la empatía.
- Respeta sus decisiones: sin ofrecer más opciones de las que pueda gestionar. La capacidad de decisión es finita. Confía en su intuición.
- Ayuda a generar recuerdos positivos: las personas que tienen esa felicidad toman decisiones más desafiantes con visión positiva y como un reto alcanzable. Vislumbran su futuro con éxito.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

ASERTIVIDAD

- Es la capacidad de expresar los propios deseos evitando la agresividad.
- El desarrollo cerebral culmina a los 24 años, pero las habilidades sociales se pulen toda la vida a través de las experiencias de nuestro entorno.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR LA ASERTIVIDAD

- Siendo el ejemplo: las normas y límites son decisión meditada del adulto, el adulto decide.
- No engañando: cuando el niño se siente engañado se activa la misma zona cerebral que cuando siente asco.
- Anima a que exprese sus sentimientos, escucha activamente y valida sus sentimientos.
- Respeta su decisión: Si es asertivo y se le ignora dejará de serlo.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR LA ASERTIVIDAD

- Puede decir “no” sin sentirse culpable.
- A respetar la decisión si alguien dice “no”.
- Tiene derecho a cambiar de opinión.
- A no ser asertivo si no lo desea. A ceder si la situación le sobrepasa y no quiere involucrarse.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

AUTOCONTROL

- Es necesario para un óptimo desarrollo.
- Es predictor de logro profesional y satisfacción en la vida.
- Es crucial para la prevención de TDA.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR EL AUTOCONTROL

- A través de normas claras: Recuerda las normas antes, limita antes de transgredir la norma, repara en las consecuencias de sus acciones.
- Reconoce cuando hace algo bien: reconoce el esfuerzo y la superación. Que se sienta satisfecho, confiado en sus capacidades para superar las dificultades.
- Reconócele la frustración: es la base del autocontrol.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

POTENCIAR EL AUTOCONTROL

- Ayúdale a tranquilizarle: Cálmale con palabras, muéstrate calmada, ofrécele espacios y momentos para que se tranquilice.
- Recuérdale los límites: Las normas, horarios y reglas a respetar.
- Ayúdale a controlarse: Fomenta el ejercicio físico, ofrece tiempo libre de normas, no marques más normas de las que pueda gestionar.
- Cultiva la paciencia: no todos sus deseos deben cumplirse, ni cumplirse inmediatamente. Marca el tiempo concreto si es posible.
- Evita al máximo el uso de tecnologías.
- Cultiva la perseverancia: anima a comprometerse y a acabar.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

LÍMITES

- Son necesarios. Marcan el espacio seguro para desarrollarse.
- Los límites no son castradores.
- Son un conjunto de normas para mejorar la convivencia y estabilidad emocional.
- Son concretos y coherentes. Deberían ser los justos y necesarios.
- “El hogar es una democracia”: Hay derechos y obligaciones. La decisión de los padres sin enfados demuestra asertividad y modelo a seguir porque marca desde la calma y el autocontrol.

FELICIDAD Y AUTOESTIMA

CÓMO PONER LÍMITES

- Con claridad: El límite igual a cuando no le dejas beber lejía.
- Pronto. Antes. Siempre. Consensuado.
- Haz una lista de las normas inquebrantables (beber lejía), normas de convivencia (no gritar, no morder) y normas horarias (recoger juguetes antes de ir a cenar).
- Expresar con claridad que hay ocasiones en que los papás pueden ceder y otras no.