

7 PASOS PARA EDUCAR A TU HIJO SIN PERDER LOS NERVIOS



LA GUÍA DEFINITIVA

PARA ENTENDER A TU HIJO TENGA LA EDAD QUE
TENGA

INTRODUCCIÓN

Hola! Mi nombre es Griselda y si estás leyendo estas páginas sólo puedo darte mi más sincera enhorabuena. ¿Por qué? Te preguntarás... Pues por estar dando este paso. Puede que quizás pienses que es tu deber como madre o padre, que tengas la sensación de no estar haciéndolo del todo bien y eso te genere emociones desagradables, o quizás, simplemente, sientes que te falta algo a la hora de educar y tratar con tus hijos. Lo importante es que seas consciente de que no todos los padres o las madres tienen la valentía de cuestionarse su manera de educar y de hacer las cosas, porque puede llegar a ser desagradable, incómodo y doloroso... Por eso, te agradezco tu valentía y curiosidad. Simplemente, por todo esto, me siento en el deber de reconocerlo y hacértelo saber.

¡Gracias!



GRISelda GARRIGA

Aquí te cuento un poco más sobre mí. Desde muy pequeña, me he considerado una persona altamente sensible, lo cual me ha llevado a mirar adentro, tratar de entender el comportamiento humano y cuestionarme todo lo que lo que me rodea. Guiada por esa inquietud, estudié Psicología y Magisterio en Educación Infantil, mientras lo compaginaba con trabajos y voluntariados (incluso recorriendo mundo) donde siempre he estado rodeada de niños y adolescentes. Gracias a mis más de 10 años de experiencia acompañando a niños y a familias y a beber de muchas corrientes y metodologías, hoy te revelo mi método en este ebook, con toda la ilusión para que transforme tu manera de educar y empieces a ver cambios desde el primer día.



ÍNDICE

05-10

Entendiendo a los niños,
¿En qué etapa está mi
hijo?

11-18

Entendiendome a mí,
¿Dónde estoy como
madre/padre?

19-21

Una vez sé dónde estoy,
¿A dónde quiero llegar?

22-25

En la práctica, el
equilibrio entre amable
y firme es la clave

26-29

Acoge y acepta
su manera de sentirse

30-31

Aprendiendo a regular y
gestionar las propias
emociones

32-34

Aprendiendo a resolver
conflictos



1

ENTENDIENDO A LOS NIÑOS..
¿En qué etapa está mi hijo?

Antes de empezar a actuar o cambiar algo, debemos empezar por saber dónde estamos y bajo qué punto partimos. No queramos empezar la casa por el tejado...En primer lugar, si quiero entender por qué mi hijo hace lo que hace debo ponerme en sus zapatos, entender el contexto y preguntarme: ¿Dónde está mi hijo? ¿Qué etapa está viviendo?

Para ello, tomaremos por referencia las etapas del desarrollo humano, las cuales parten, principalmente, de la metodología Montessori:



ETAPA 0-6: MENTE ABSORBENTE

En esta etapa, los niños son auténticas esponjas sin filtro, absorben absolutamente todo lo que hay a su alrededor de manera indiscriminada, lo bueno y lo malo. Es una mente que lo absorbe TODO y no es selectiva ¿Y cómo lo absorbe? A través de los sentidos y de los períodos sensibles, los cuáles son ventanas temporales y únicas de aprendizaje para desarrollar ciertas habilidades básicas de vida de forma natural y sin esfuerzo.

¿Qué es lo más importante en esta etapa? Ser consciente de la mente absorbente, conocerla y entender sus características. Saber que los niños aprenden imitándonos: el foco estará en el qué y el cómo lo hacemos.

¿En qué debo enfocarme en esta etapa?

- Sé consciente de que es una etapa de muchos cambios y que en ella se construyen pilares y bases trascendentales. Conoce los períodos sensibles para aprovecharlos y no tener carencias futuras. Facilita el espacio para satisfacer los períodos sensibles de forma cómoda y segura.

- Ser consciente de que eres su modelo y de que te va a copiar, empezar a plantearte que quieres para tu hijo y transmitir con el ejemplo. Pregúntate: ¿Qué habilidades de vida quiero que tenga mi hijo? ¿Ser feliz? ¿Seguir su propio camino y autorrealizarse? ¿Ser independiente? ¿Le estoy ayudando a desarrollar estas habilidades? ¿Estoy mostrándole estas habilidades en mí? ¿Qué necesito empezar a hacer para tenerlas?
- Es una etapa donde se desarrolla la independencia física, por lo que el niño necesita, tocar, experimentar, moverse, hacerlo solo, verse capaz. Evita hacérselo todo, facilita que lo logre y acompáñalo. Es el momento donde se asientan la autoestima, el autoconcepto y la autoconfianza. Ayuda y acompaña a tu hijo a hacerlo solo.

ETAPA 6-12: MENTE RAZONADORA

En esta etapa, el crecimiento se vuelve más estable y todo se vuelve más tranquilo. Es el momento de desarrollar la independencia intelectual y sus diferentes formas de pensamiento. El niño siente la necesidad de comprender el mundo que le rodea y se preguntará constantemente por qué.

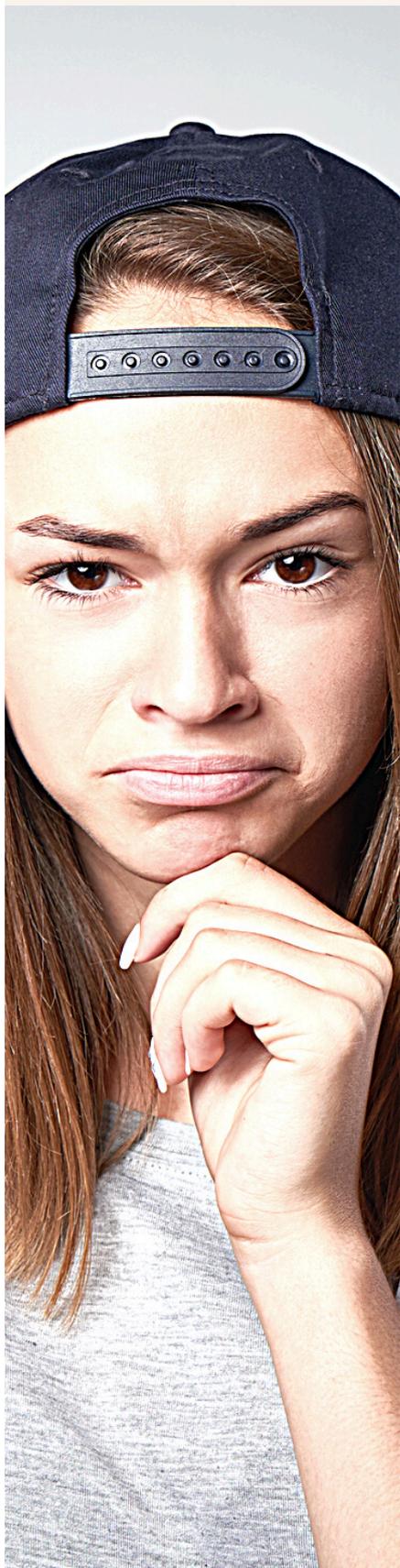
¿Qué es lo más importante en esta etapa? Cuestionar, interactuar, comunicarse, debatir, desarrollar la imaginación y la creatividad, pensar de diferentes maneras y usar el razonamiento abstracto, buscar soluciones a problemas... En definitiva, es el momento donde el niño pide aprender a pensar por sí solo.

¿En qué debo enfocarme en esta etapa?

- Facilitar espacios para estimular la mente y experimentar la realidad desde diferentes ángulos y con diferentes actividades experienciales: ciencia, arte, biología, deporte, música...
- Hablar, intercambiar opiniones, preguntar y debatir con él. Recuerda que en esta etapa debes acompañar y ayudar a tu hijo a pensar por sí mismo.
- Introducir el mundo de los valores, aquello que es importante para el niño y compartir sobre ello.



ETAPA 12-18: MENTE HUMANÍSTICA



La adolescencia es un período donde se vuelven a producir grandes cambios físicos y psicológicos. El niño está dejando de ser un niño y puede que este cambio te pille totalmente desprevenido y no sepas como actuar. En este momento, el adolescente construye su identidad social y desarrolla la independencia social, económica y emocional, aunque algunas de estas se alarguen por el funcionamiento social y del sistema.

Al estar buscando su lugar en la sociedad, sentirá la necesidad de buscar más allá de su núcleo ya conocido y puede que explore más que nunca los límites, pudiendo llegar a ser incómodo para ti. Tenlo en cuenta, no es contra ti, forma parte de su desarrollo.

Qué es lo más importante en esta etapa?

Interactuar con los grupos y lo social, fuera del núcleo familiar, de manera sana. El desarrollo sexual termina de completarse. Es importante ayudar al proceso de independencia emocional, social y económica, aunque la sociedad y sistema no lo ponga fácil, los padres podemos aportar mucho.

En definitiva, es el momento donde el niño, en su camino a convertirse en adulto, pide aprender a expresarse por sí solo.

¿En qué debo enfocarme en esta etapa?

- Entiende la fase de cambios y de confusión que puede experimentar el adolescente ante tantos mensajes contradictorios que puede recibir por parte de la sociedad, entiende que está experimentando más allá del núcleo, ten paciencia y dale su espacio.
- Mantente comprensivo, colaborativo y comunicativo. Establece límites sanos consensuados donde pueda descubrir de forma saludable.
- Ayúdalo a ser independiente, déjalo tomar decisiones y si se equivoca acompáñalo en el error (eso implica evitar las coletillas tipo: te lo dije, siempre estás igual...) No lo rescates de sus responsabilidades ni le niegues la capacidad de lograrlo por sí solo y aprender.

ETAPA 18 A LOS 24: MENTE ESPECIALISTA

En esta etapa, el crecimiento vuelve a estabilizarse y el adolescente, tras su experimentación con el mundo social debe encontrar su lugar en el mundo. Evidentemente, este proceso no se culmina con éxito hasta que no ha finalizado el período anterior. ¿Por qué?

Pues porque si dependo del dinero y me falta, no puedo elegir realizarme, pues estaré en constante búsqueda de él. En el plano de las relaciones de pareja, si dependo emocionalmente de mis padres generaré vínculos de dependencia. Y en lo social, no sabré diferenciar entre lo que la sociedad quiere y pide, y lo que yo, verdaderamente, quiero para mi vida.

¿Esta etapa es la que se basa en el autoconocimiento y la autorrealización, en saber quién soy y para qué estoy para aquí. Por eso, se denomina mente especialista.

¿Qué es lo más importante en esta etapa? Cerrar la etapa anterior y culminarla para poder mirar adentro. Una vez todas sus necesidades básicas están cubiertas ocurrirá de manera natural. Aquí, la madurez y el fin del proceso exige saber cuál es su lugar en el mundo.

¿En qué debo enfocarme en esta etapa?

- Asegúrate de ayudar a tu hijo a cerrar la etapa anterior: independencia económica, emocional y social, si no será difícil saber quién es, para qué está aquí y que quiere en su vida sin dejar de influenciarse por el entorno.
- Facilita el espacio y ayúdalo en su proceso de búsqueda interior. Ayúdalo a mantenerse solo y a encontrar su propio lugar en el mundo.





2

ENTENDIÉNDOME A MI...
¿Dónde estoy como madre/padre?

¿POR QUÉ DEBO REVISAR ESTO?

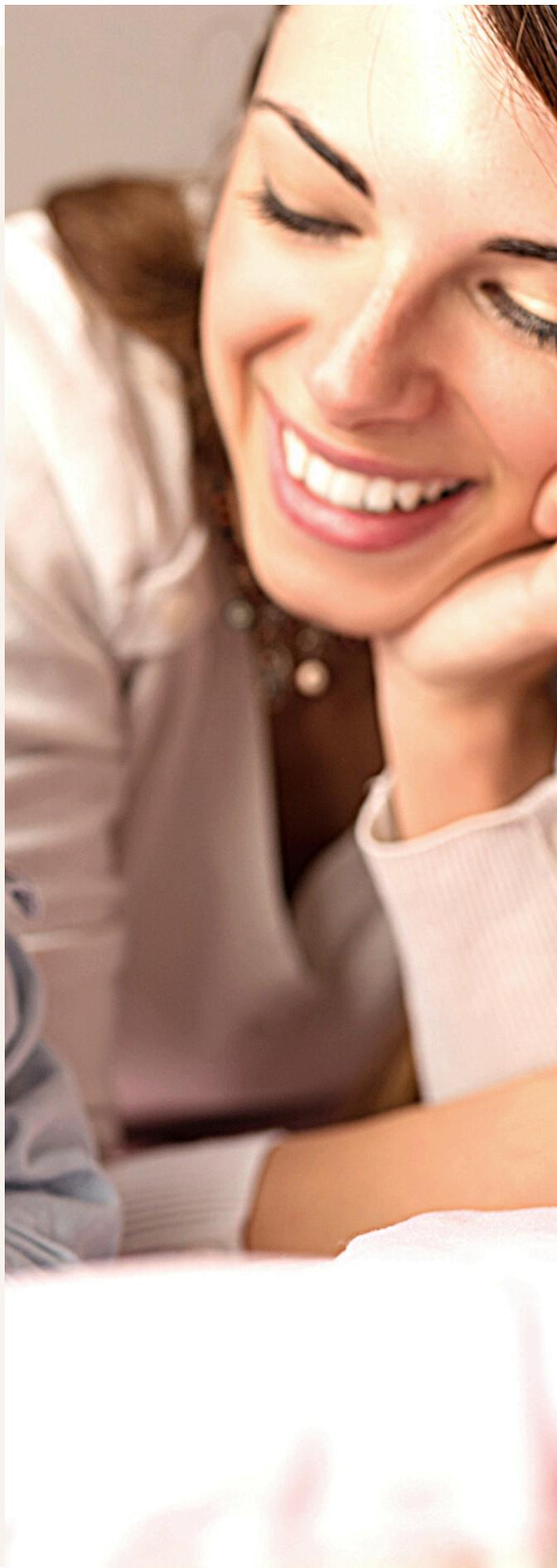
Si la cosa no va de mí, va de mi hijo...

Es muy importante que revises esto porque al final tú eres su modelo, tú eres su entrenador.

¿Qué se esconde detrás de los grandes deportistas y jugadores? Grandes entrenadores que han impactado en su vida.

Grandes facilitadores de espacios que han logrado estimular y sacar lo mejor de esos niños.

Pues los madres y padres somos lo mismo. Además, recuerda que ellos nos aprenden e imitan por el sistema de neuronas espejo, por lo que debemos ser ejemplo de lo queremos ver en ellos.



LLEGADOS A ESTE
PUNTO ES INTERESANTE
CUESTIONARSE..



¿Cómo fue mi infancia y educación?

¿He heredado algo que me gustaría cambiar?

¿Puede que lo esté aplicando de la misma manera
o en el extremo contrario?

¿Cómo influye mi personalidad en la educación de
mis hijos?

Por ejemplo, puede que la relación que tuve con los límites en mi infancia fuera negativa al tener padres demasiado estrictos. Puede que yo ahora, como percibí estos límites de manera negativa, me cueste ponerlos. O por el contrario, en mi casa fueron permisivos y no quiero como madre o como padre caer en el sobreproteccionismo. Lo cierto es que situarte en una otra tendencia te dificulta lograr un equilibrio sano con la amabilidad y la firmeza.

Quizá pienses que estás transmitiendo a tus hijos creencias y hábitos que heredaste y sientas que es el momento de cambiarlo.



Para esto es importante sumergirse en el autoconocimiento porque si no soy consciente de cómo actúo, qué me mueve por dentro, será difícil cambiar nada e igualmente, seguiré influenciando a mi hijo, me guste o no. Puede ayudarte preguntarte: ¿De qué manera influyo a mis hijos?

Además, es importante saber que durante nuestra infancia acumulamos una abundancia de decisiones inconscientes que se combinan para formar la prioridad de estilo de vida, la cual puede ser comodidad, superioridad, control o complacencia.

La prioridad de estilo de vida, no describe cómo somos, sino cómo actuamos cuando estamos en situaciones de estrés. Esta prioridad se construye cuando somos pequeños en relación a cómo percibimos el mundo, tomando decisiones sobre él y extrayendo algunas conclusiones básicas que forman esta creencia y manera de actuar o estilo de vida.



SI TU PRIORIDAD ES

COMPLACENCIA

EN TUS PEORES MOMENTOS PODRÍAS:

Disculparte demasiado. Ceder demasiado. Tener dificultad para tomar una postura. No molestarte en preguntar a los otros lo que les gusta y luego sentirte resentido cuando no están contentos. Ser desconfiado y fácil de lastimar. No decir lo que quieres. Decir que sí cuando quieres decir que no. Evitar el manejo de conflictos. Negar los problemas. Podrías provocar en los demás sentirse molestos y culpables y luego resentidos.

EN TUS MEJORES MOMENTOS PODRÍAS:

Ser amigable y tener muchos amigos. Ser considerado y sensible hacia los sentimientos de los demás. Dar mucho. Ser adaptable y estar dispuesto a llegar a acuerdos. Ser una persona que sabe escuchar. Ser empático. Amar fácilmente. Que los demás realmente te importen. Ser optimista y generalmente ver lo positivo que tienen los demás. Ofrecerte como voluntario y que los demás puedan contar contigo. Evitar crear conflictos.

SI TU PRIORIDAD ES

COMODIDAD

EN TUS PEORES MOMENTOS PODRÍAS:

Ser difícil de motivar. Dificultad en ser productivo. Tomar el camino de la menor resistencia. Evitar el conflicto y las experiencias nuevas. Hacer solamente las cosas que haces bien. Permitir que otros hagan lo que te toca a ti. Preocuparte mucho pero sin dar a conocer lo asustado que estás. Manipular las situaciones incómodas en lugar de confrontarlas. Querer que cuiden de ti. No tomar la iniciativa. Podrías provocar en los demás sentirte frustrado y aburrido.

EN TUS MEJORES MOMENTOS PODRÍAS:

Ser estable y confiable. Crear una atmósfera cómoda y relajante a los demás. Ser un anfitrión maravilloso. Ser flexible y relajado. Ser fácil de agradar. Hacer lo tuyo muy bien. No entrometerte. Ser diplomático

SI TU PRIORIDAD ES

CONTROL

EN TUS PEORES MOMENTOS PODRÍAS:

Carecer de espontaneidad. Crear distancia social y emocional. Ocultar tus debilidades. Ponerte a la defensiva en lugar de estar abierto. Evitar manejar los asuntos cuando te ves bajo escrutinio. En ocasiones esperar tener permiso. Ser crítico y encontrar defectos. Puedes provocar luchas de poder y rebeldía.

EN TUS MEJORES MOMENTOS PODRÍAS:

Ser organizado. Ser un buen líder y encargado de manejar la crisis. Coordinar actividades. Ser persistente. Tomar el cargo y traer orden al caos. Ser leal y ayudador. Confiable y fiel. Obedecer la ley. Ser objetivo y lógico. Resolver tareas rápidamente. Esperar pacientemente. No darse por vencido

SI TU PRIORIDAD ES

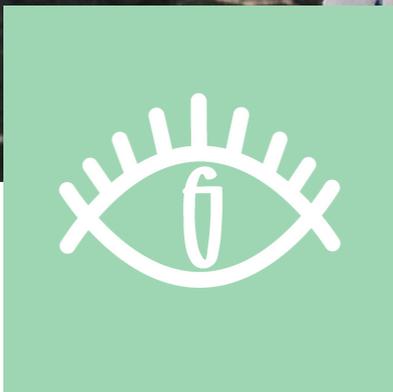
SUPERIORIDAD

EN TUS PEORES MOMENTOS PODRÍAS:

Hacerte cargo de demasiado y sentirte abrumado. Saberlo todo y disfrutar de tener la razón. Buscar a quién culpar en lugar de tomar la responsabilidad. Hacerlo todo tu mismo en lugar de delegar. Ver a los demás cómo mejor que o peor que. Tener una postura crítica sobre ti mismo y de los demás. Parecer arrogante a los ojos de los demás. Tratar de ocultar los sentimientos de inferioridad. Nunca estar satisfecho. Podrías provocar a los demás sentirse inadecuados e insignificantes

EN TUS MEJORES MOMENTOS PODRÍAS:

Ser idealista y tener un gran interés social. Ser productivo y conocedor. Dispuesto a trabajar duro. Animar a los demás. Recibir muchos premios y reconocimientos. Ser el líder en lugar de esperar a que los demás te digan como hacer las cosas. Ser muy creativo. Tener claridad en cuanto a lo que es importante. Tener mucha confianza en ti mismo.



GRISelda GARRIGA

Las ventajas y los inconvenientes de cada prioridad influyen en cómo nos comportamos como padres. La finalidad de comprender las prioridades de estilo de vida no es crear etiquetas, sino cobrar más conciencia de cómo actuamos y qué provocamos en los demás. Cuando entendemos los posibles inconvenientes de nuestras prioridades de estilo de vida, podemos desarrollar estrategias para mejorarlos. Podemos responsabilizarnos más de lo que provocamos con nuestras decisiones y conductas en lugar de actuar como víctimas (lo cual no nos ayuda a solucionar ni cambiar nada), incluyendo las dificultades que tenemos con nuestros hijos.



}

ENTENDIENDO A LOS NIÑOS..
¿A dónde quiero llegar?



Una vez sé cuál es mi punto de partida y el de mi hijo, es hora de elegir una dirección, una meta.

Es el momento de construir nuestro mapa educativo para no perder el rumbo pese a encontrar dificultades, si no más bien aprovechar esos retos y circunstancias como oportunidades para llegar al destino deseado. En este proceso, debemos de hacer una lista de cuáles son los retos (ej. ir a dormir, vestirse, colaborar, ser respetuoso, asumir responsabilidades) pero, sobre todo, tener hacia dónde queremos ir, es decir, qué habilidades de vida (independencia, autonomía, ser resolutivo, asertivo, empatía, ser feliz, autorrealizarse...) queremos que nuestro hijo desarrolle. Como padres tenemos que ser conscientes que cada vez que nos encontremos con un reto, tenemos que pensar que es una oportunidad maravillosa para entrenar las habilidades de vida que queremos que nuestros hijos tengan.

RECUERDA PREGUNTARTE:

¿Cuáles son las habilidades de vida que quiero que desarrolle mi hijo?

¿Cómo puedo ayudarlo a desarrollar esa habilidad de vida?

¿Tengo que desarrollar yo también esa habilidad de vida?

¿En esta situación estoy actuando en favor de esa habilidad de vida?

¿Cuáles son los retos o desafíos con mi hijo a los que tengo que hacer frente?

¿Cómo puedo mediante ellos ayudarlo a que desarrolle esa habilidad de vida que quiero?





4

EN LA PRÁCTICA,
la unión entre amable y firme es la clave





Rudolf Dreikurs enseñó la importancia de ser amables y firmes al mismo tiempo en nuestras relaciones con los niños. La amabilidad es importante para demostrar el amor y que respetamos al niño. La firmeza es importante para demostrar que nos respetamos a nosotros mismos y a las necesidades de la situación, es decir, que estamos siendo fieles a esa dirección y a esas habilidades de vida que queremos que nuestro hijo desarrolle.

Uno de los errores más frecuentes que cometen los padres a la hora de aplicar este concepto es volverse demasiado permisivos porque no quieren ser punitivos. Otros creen que están siendo amables cuando en realidad están complaciendo, les rescatan y protegen de cualquier decepción, es decir, le están fallando al niño y a sí mismos. Ser amable entraña en ser respetuoso con el niño y con uno mismo. No es respetuoso ni amoroso no permitir al niño equivocarse, asumir consecuencias y lograr salir de ahí por sí mismos. Si los protegemos de todas las decepciones no tendrán la ocasión para vivir esas emociones y desarrollar las habilidades para salir de ahí, lo cual el día de mañana se encontrarán.

Es respetuoso reafirmar y aceptar los sentimientos "Veo que estás enfadado..." Es respetuoso confiar en que pueden superar la decepción y al hacerlo sentirse más capaces. Es respetuoso acompañarlos en el error sin rescatar y confiar en su capacidad.

Casi todos los adultos están habituados que la firmeza equivale a castigos, sermones o alguna otra forma de control. No es así. La firmeza cuando se combina con la amabilidad equivale a respeto por el niño, por nosotros y por la situación. Cuando ponemos límites y los hacemos cumplir mediante castigos, sermones y control estos a menudo inducen a la rebelión y provocan luchas de poder. Esto no sirve para que los niños se sientan seguros ni se eduquen.





Y... ¿Cómo puedo saber si estoy en equilibrio?

Una de las mejores formas es preguntándote: ¿Estoy respetando la capacidad de mi hijo de lograr las cosas por sí solo? ¿Estoy actuando en favor de las habilidades de vida que quiero que desarrolle?

Cuando la amabilidad y la firmeza se aplican conjuntamente ayudan al niño a desarrollar habilidades de vida: asertividad, resolución de conflictos, empatía, independencia, autonomía, responsabilidad, autodisciplina, respeto por sí mismos y por los demás, autocontrol, sentido del humor.... En definitiva, el niño se siente motivado y se muestra para colaborar.



5

**ACOGE Y ACEPTA SU MANERA
DE SENTIRSE**



Somos seres sociales y como tal, la finalidad de todo ser humano es la pertenencia, es decir, sentir conexión y aceptación por parte de las personas que nos rodean. De alguna manera, todos necesitamos conexión y pertenencia. Si yo no soy vista, ni atendida, ni cuidada, ni querida... ¿Cómo voy a sobrevivir?

Debemos aprender a mirar al niño con estos ojos. Ellos sólo quieren pertenecer y al igual que nosotros lo hacen lo mejor que saben. Desgraciadamente, la sociedad nos ha hecho tachar ciertos comportamientos o emociones como malas o buenas. Y con muchas acciones muy extendidas y normalizadas como, por ejemplo, el tiempo fuera en silencio o mandarlo al rincón de pensar a reflexionar en silencio sobre lo que ha hecho, estamos negando esos sentimientos y rechazando al niño en ese estado. Cuando me refiero a esos sentimientos hablo de la ira, la tristeza, la frustración, el miedo... todas aquellas emociones tachadas de negativas.

Las consecuencias ante esto son, que a parte de sentirte rechazado, puede que no vuelva a acudir a ti con esa serie de sentimientos o que directamente los reprima en cualquier situación porque ha aprendido que eso está mal. Esto no nos ayuda nada si queremos ayudarlos a tolerar esas emociones y usarlas positivamente, porque sí, las emociones tienen una intención positiva, un mensaje y si las negamos no lo estaremos escuchando. ¿Acaso la ira no tiene un potencial muy grande para luchar por un cambio ante una situación que no nos está gustando? ¿Y la tristeza no nos avisa de una pérdida que debemos de aceptar y asumir?

Las emociones forman parte de nosotros y como tal sirven para algo. Reprimir y ocultar estos estados, sólo sirve para tapar y ocultar un problema que cada vez será más grande.

El primer paso para acoger y aceptar la manera de sentir de tu hijo es cambiar la mirada hacia las emociones y tomar conciencia de las veces que negamos esos sentimientos con el típico “no llores” o “no te enfades”. Esto nos permitirá ir más allá y ver cuáles son los sentimientos que movilizan la conducta.



Para ello puedo preguntarme:

¿Qué sentimiento provoca que el niño elija comportarse de esta manera? Y en ese momento puedo proceder a validar y aceptar sus sentimientos: “entiendo que estás enfadado”, ya que la conexión emocional siempre debe ir antes que la corrección.

Conectar no quiere decir que estés de acuerdo con lo sucedido, conectar es mostrar empatía y comprensión con la emoción, acogiéndola y respetándola sea cual sea.



Después de validar su emoción como algo que todos podemos sentir cuando algo es injusto, de empatizar y de gestionarla preguntándole:

¿Qué puedes hacer para sentirte mejor?

¿Qué puedo hacer para ayudarte?

¿Qué se te ocurre para solucionar lo sucedido?

Haciendo esto le habremos dado el claro ejemplo de cómo hacerlo la próxima vez y de cómo aceptamos lo que siente y ayudamos a que se abra y se exprese libremente con nosotros (eso es parte del amor incondicional que se supone que le damos).



6

**APRENDIENDO A REGULAR
Y GESTIONAR LAS PROPIAS
EMOCIONES**



Una vez hemos aceptado y validado lo que sienten, es momento de ayudarles a expresar lo que están sintiendo, de forma sana, **sin hacerse daño y sin hacer daño a los demás.**

Como siempre, es una gran oportunidad para trabajar con ellos algo que puede que nosotros no hayamos trabajado nunca y recuerda que siempre eres su modelo.

Para ello, una de las técnicas más efectivas es la **meditación, el mindfulness o los ejercicios de respiración** para trabajar la autorregulación emocional.

El siguiente paso, una vez hemos parado y tomado conciencia de la emoción, es dar opciones para expresar esa emoción de una forma sana con la **rueda de las emociones o acudir al rincón de la calma** si aún no hemos conseguido salir de ese estado emocional.

Por último, es importante **realizar un seguimiento a lo sucedido**, es decir, hablar y reflexionar con el niño sobre lo sucedido, una vez ha salido de ese estado, para ayudarle a encontrar soluciones.



7

**APRENDIENDO A RESOLVER
CONFLICTOS**

Y llegamos al último paso, y probablemente, al más complicado: resolución de conflictos. ¿Por qué supone un gran reto? Porque requiere que hayamos dado el primer paso de gestionar y regular nuestras propias emociones para después interactuar con los demás y gestionar las suyas.

Así escrito puede parecer fácil pero no lo es. Como ya hemos mencionado, los adultos no hemos recibido educación emocional y muchas veces, saltamos, reaccionamos y nos rebotamos a la primera de cambio ante algunas emociones o actos de nuestros hijos. Esto imposibilita aprovechar la oportunidad del conflicto, que como ya hemos mencionado, es la de entrenar aquellas habilidades de vida que queremos que desarrollen nuestros pequeños y que para ello debemos de empezar desarrollando en nosotros.

Como ya hemos comentado antes, si reacciono antes de dejar que mi hijo termine de hablar o le niego sus emociones, ¿Cómo pretendo ayudarlo a que mediante esa situación entrene sus habilidades de vida? Le estoy negando la oportunidad.

Al igual que ciertas emociones, también suele haber una concepción negativa acerca del conflicto, quizás, porque suele desenmascarar estas emociones desagradables anteriormente citadas, las cuales al evitarlas y reprimirlas, con frecuencia, no sabemos gestionar adecuadamente.





Por lo tanto, debemos aprovechar la parte positiva de los conflictos para, con amor y firmeza, perseguir nuestra dirección y nuestra meta con nuestros hijos. Y estamos de suerte porque también existen herramientas para ello. Una de ellas es **la mesa de la paz**.

Aunque también cabe destacar que lo ideal es tener una actitud participativa y colaborativa, tratando de anticiparnos a los conflictos. Digo que es lo ideal porque **no es necesario esperar a que haya conflictos para desarrollar habilidades** y herramientas que nos permitan gestionarlos con eficacia.

En este sentido, la **dinámica de las reuniones familiares** puede ayudarnos a generar ese ambiente de colaboración y predisposición, a llegar a acuerdos con respeto y amor hacia todos los integrantes de la familia por muy pequeños que sean.

Realmente constituye una herramienta básica de convivencia familiar que restaura y promueve la armonía necesaria haciendo que todos los miembros de la familia se sientan tenidos en cuenta y respetados.





DESPEDIDA



ESTE EBOOK ES UN PUNTO DE PARTIDA PARA AYUDARTE A MEJORAR LA RELACIÓN CON TUS HIJOS.

Porque conocer las necesidades de cada etapa de desarrollo, entender cómo influye tu manera de actuar en tus hijos, identificar tu mapa educativo, poner límites desde el respeto mutuo, conectar antes de corregir validando emociones y enfocándote en soluciones son algunos de los aspectos necesarios para transformar tu manera de educar.

Y es que, realmente, el cambio de mirada, empieza por el adulto. Y no sólo se quedará en una mejora de la relación con tu hijo. Este cambio que te llevará a un crecimiento personal en el que aprenderás a identificar mejor tus necesidades, a gestionar tus emociones y a comunicarte de manera más asertiva mejorando la convivencia familiar a todos los niveles.

Sin duda, explorarás lo mejor de ti para descubrir tu mejor versión como madre o padre.





G R I S E L D A G A R R I G A

www.griseldagarriga.com