

ASOCIACIÓN DE PADRES QUE APOYAN UNA



EDUCACIÓN INTEGRAL DEL NIÑ@

Grupo de juego Ninfas y Elfos



DOCUMENTO DE PRESENTACIÓN

ÍNDICE DE CONTENIDOS

1. PRESENTACIÓN	3
1.1. ACTIVIDADES.....	3
1.2. GRUPO DE JUEGO: NINFAS Y ELFOS	3
2. COMO ENCONTRARNOS	5
3. DOCUMENTOS PARA ENTERDER EN QUE NOS BASAMOS	7
3.1. RESUMEN DEL CONTENIDO DEL LIBRO: EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL.....	7
3.2. LA ESCUELA WALDORF.....	15
3.3. “EL NIÑO FELIZ” DE DOROTHY CORKILLE: LISTA DE IDEAS BÁSICAS	16



1. PRESENTACIÓN

Nuestra asociación te da la oportunidad de participar creando un entorno humano para favorecer a nuestr@s hij@s por medio de:

Talleres diversos, grupo de juego, debates, charlas, libroforum, tertulias, fiestas... y todo aquello que propongáis para crecer tod@s en un ambiente enriquecedor y positivo. Tod@s tenemos algo que ofrecer y compartir.

¡ ANÍMATE !

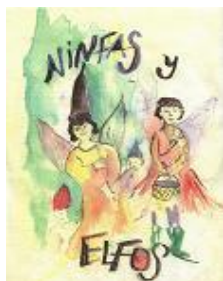
Este documento pretende hacer de presentación de nuestra asociación, para mas información no dudes en visitar nuestra página web <http://usuarios.lycos.es/apadres> o ponerte en contacto con nosotros.

1.1. ACTIVIDADES

Algunas de las actividades que desarrollamos en la asociación:

- Grupo de juego: hay una explicación detallada mas abajo.
- Taller de flores de bach
- Taller de plantas medicinales
- Taller de corrección postural (técnica pilates)
- Taller de masajes para bebes
- Taller de cocina vegetariana
- Charlas sobre temas propuestos: lactancia, educación, escuela, etc...
- Fiestas: celebramos las estaciones del año y otros eventos.
- Escuela de padres
- Y muchas cosas mas...

1.2. GRUPO DE JUEGO: NINFAS Y ELFOS



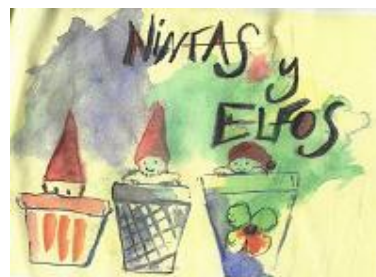
El grupo de juego es una alternativa a la guardería para niños de 1 a 6 años. Se desarrolla en un **entorno humano, libre y creador** en el que cada niño pueda desarrollar al máximo todas las cualidades que posee; fomentando el desarrollo **individual**. Los niños aprenden por **imitación, hábito y repetición continua inconsciente** de las vivencias diarias. Los niños aprenden a ser "seres sociales" con el ejemplo de las personas que les

rodean y de su actividad.

Los padres y educadores actúan como **guías** de los niños.

Nuestras bases son:

- **La inteligencia emocional** "Trate a los como le gustaría que le trataran", "trate a sus hijos como le gustaría que los demás los trataran"



- **La pedagogía de Waldorf** (antroposofica) Respeta el proceso madurativo del niño equilibrando y fomentando su intelecto, su sensibilidad artística y su voluntad para capacitarlo ante los desafíos de la vida.
- **"El niño feliz" de Dorothy Corkille** La autoestima elevada se funda en la creencia, por parte del niño de ser digno de AMOR y VALIOSO

LOS NIÑOS APRENDEN LO QUE VIVEN

- Si un niño vive con CRITICA aprende a condenar
- Si un niño vive con HOSTILIDAD aprende a pelear
- Si un niño vive con BURLAS aprende a ser tímido
- Si un niño vive con VERGÜENZA aprende a sentirse culpable
- Si un niño vive con TOLERANCIA aprende a ser paciente
- Si un niño vive con APOYO aprende a tener confianza
- Si un niño vive con ELOGIOS aprende a apreciar
- Si un niño vive con JUSTICIA aprende a ser justo
- Si un niño vive con SEGURIDAD aprende a tener fe
- Si un niño vive con APROBACIÓN aprende a quererse a si mismo
- Si un niño vive con ACEPTACIÓN Y AMISTAD aprende a encontrar el AMOR en el mundo

Horario: de 8:30 a 16:30 horas de Lunes a Viernes



2. COMO ENCONTRARNOS

Dirección: c/ Ribera nº34, Cabanillas del Campo

Mapa general de carreteras:



Callejero de cabanillas:



Teléfonos de contacto:

- 652 46 86 86 Meli
- 654 69 26 38 Arantxa
- 91 883 36 79 Cristina

E-mail: ninfasyelfos@wanadoo.es

Web: <http://usuarios.lycos.es/apadres>

3. DOCUMENTOS PARA ENTERDER EN QUE NOS BASAMOS

3.1. RESUMEN DEL CONTENIDO DEL LIBRO: EDUCAR CON INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Para que sirve la Educación con Inteligencia Emocional (EIE)?

Para restablecer una sensación de equilibrio, tener más paz, menos estrés y aumentar la diversión en las relaciones interpersonales.

REGLA DE ORO: usted sabe más de lo que cree sobre la crianza de los hijos. *Trate a los demás como le gustaría que los demás le trataran a usted.* Y lo que es bueno para los progenitores es bueno para lo hij@s: *trate a sus hij@s como le gustaría que los demás les trataran.* Esto se reduce a que los demás honren y respeten a sus hij@s, se dirijan a ellos con cortesía y consideración y en que no se les cause daño físico (p.17)

Un poco de estrés puede ser motivante, en exceso impide dar lo mejor de nosotros mismos (p 18)

Existe un exceso de información e influencias sobre los niños sin poder ser filtradas por los adultos que estén a su cargo. El tiempo de los padres es muy valioso; no pueden permitirse perder tiempo y energía emocional en el caos del hogar, en relaciones insatisfactorias con los niñ@s, o en niñ@s fuera de control y carentes de responsabilidad, autodisciplina y de la habilidad de discernir lo que les interesa genuinamente de los valores dictados por la presión de sus iguales y de los medios de comunicación.(p 20)

La EIE extrae su fuerza de pequeños cambios, repetidos día tras día, en las relaciones con nuestros hij@s.(p 21)

Ser padre o madre significa asumir la responsabilidad de actuar de **guía** en el hogar, de ayudar a los niñ@s a crecer para ser emocionalmente inteligentes. Preparar a nuestr@s hij@s para el futuro requiere que les ayudemos a desarrollar un concepto de sí mismos fuerte y positivo, con la autoconfianza, autodisciplina y dotes de inteligencia social y emocional y el sentido de responsabilidad para respaldarlo. Para lograrlo se requiere un hogar en el que se valoren la consideración y el respeto por los sentimientos de los demás, y en que tales valores se pongan en práctica. (p 25)

Sabemos que los progenitores dicen cosas llevados por la ira y la frustración que de poder hacerlo les gustaría “retirar”. (p 27)

PRINCIPIOS DE LA EIE:

- 1- **SEA CONSCIENTE DE SUS PROPIOS SENTIMIENTOS Y DE LOS DE LOS DEMÁS:** Much@s niñ@s que tienen problemas de conducta también los tienen a la hora de calificar adecuadamente sus sentimientos. Confunden enfadado con furioso, irritado con triste, orgullosos con satisfecho y muchos otros. Si somos capaces de reconocer nuestros diferentes sentimientos, nuestra posibilidad de controlarlos es mucho mayor.(p28)
- 2- **MUESTRE EMPATÍA Y COMPRENDA LOS PUNTOS DE VISTA DE LOS DEMÁS:** La empatía es la capacidad de compartir los sentimientos de otro. Para hacerlo, primero hay que ser consciente de tus sentimientos y los de la otra persona. Conocer los sentimientos de los demás y establecer lazos de empatía con ellos requiere que uno sea capaz de interpretar tales sentimientos. Esto incluye una escucha cautelosa e interpretación de signos no verbales tanto del lenguaje corporal como del tono de voz. Esto se desarrolla cada vez más con el tiempo depende del propio nivel de crecimiento cognitivo, y la gama de experiencias vitales vividas. ¡ cuidado con la televisión y los vídeos pues crean

- “experiencias vitales” de modo superficial! Los padres al ser guías de sus hij@s deben explicar su conducta y sus sentimientos.(p 29-31)
- 3- **HAGA FRENTE DE FORMA POSITIVA A LOS IMPULSOS EMOCIONALES Y DE CONDUCTA Y REGÚLELOS:** Debemos intentar evitar la “espiral de gritos”: cuando un niñ@ se encuentra fuera de control, lo normal es que el progenitor desee que se detenga, lo que a veces lleva a un comentario en voz muy alta por parte del adulto. Esto eleva la ansiedad del niñ@ sumado al aumento de su pérdida de control. Así el tono de ambos es cada vez más subido entrando en un círculo vicioso. Nuestras respuestas instintivas de conducta al conflicto a menudo son poco efectivas a la hora de enfrentarse a problemas. Como seres humanos, estamos diseñados para reaccionar a situaciones problemáticas con una respuesta de lucha o huida. Pero en la sociedad moderna esto no nos sirve de ayuda.(p 33-34)
 - 4- **PLANTEÉSE OBJETIVOS POSITIVOS Y TRACE PLANES PARA ALCANZARLOS:** Hay una bioquímica especial en el cuerpo de toda persona que tiene presente el optimismo y la esperanza en su vida. Hay que saber reconocer y trabajar a favor del ritmo de cada uno en la medida de lo posible para que la persona pueda evolucionar más armoniosamente. Es muy importante la AUTORREFLEXIÓN. Y los padres deben hacer que sus hij@s comprendan la palabra *objetivo*.(p 34-36)
 - 5- **UTILICE LAS DOTES SOCIALES POSITIVAS A LA HORA DE MANEJAR SUS RELACIONES:** Dotes sociales tales como la COMUNICACIÓN y la resolución de problemas. Esto significa: expresarse de un modo claro, saber escuchar, aportar respuestas constructivas,...Que la familia funcione como GRUPO: aprender a escuchar, actuar por turno, sintonizar diferentes sentimientos, llegar a un acuerdo, crear consenso, declarar la s propias ideas con claridad, tener objetivos comunes.(p 37)

La EIE es la suma total de cuánto hacemos día tras día y que puede crear un equilibrio más sano en el hogar y las relaciones con [l@s niñ@s](#). Creando un entorno positivo, educativo y rico en oportunidades.(p43)

Compartir perspectivas, discutir los sentimientos, relacionar esos sentimientos con lo que sucede en el entorno familiar: todo eso es lo que convierte a una familia en un medio de apoyo para el niñ@. Cuando los progenitores imprimen un tono positivo y ayudan a sus hij@s a resolver problemas, más que proporcionar respuestas o tomar todas las decisiones, es mucho más probable que el niño desarrolle un sentido de la responsabilidad. Los padres deben tener bien claros los valores y reglas más importantes para la familia. Las reglas familiares, la búsqueda de momentos para la discusión y resolución de problemas familiares y un espíritu general de buena voluntad y cooperación sitúan al niñ@ en una senda constructiva y positiva.(p47-48)

Deben tomarse medidas para evitar que los niños se sientan desorientados o confusos. Se propone decidir un lema familiar (*una familia que comparte*, p. Ej.), una declaración de misiones de los miembros que la componen y una pequeña constitución que refleje las normas básicas de ese hogar y situarlas en un lugar visible. (p 48-49)

El hecho de compartir da una sensación de seguridad. L@s niñ@s no desean ser insultados, castigados o que se ríen de sus ideas. Compartir sentimientos e ideas se puede hacer de muchas formas: hablando, con una crónica o libro o diario familiar, con un calendario o agenda donde cada persona de la familia pueda escribir sus pensamientos, experiencias, preguntas, preocupaciones; todo aquello que desee compartir.(p 51)

La clave de los padres para la EIE es la persistencia y creer en lo que se hace. Según Sandra y Harry Chorno, en su *libro de listados para niños*, citan algunas de las cosas que hacen los padres que más molestan a sus hijos:(p 53-54)

- Criticar a sus hij@s delante de sus amigos.
- Revelar los secretos íntimos de sus hij@s a otros miembros de la familia.
- Abrir el correo de sus hij@s.
- Pedirle a sus hij@s que hagan de acompañantas.
- Merodear cerca de sus hij@s cuando sus amigos acuden a visitarles, mostrarse demasiado “camarada”.
- Olvidar los nombres de los amigos de sus hij@s, o confundir un amigo con otro.

- Invadir la privacidad de sus hij@s entrando sin llamar en sus habitaciones.
- Hacerles a los amigos de sus hij@s preguntas personales (acerca de sus progenitores y sus empleos o posesiones)
- Ignorar a sus hij@s cuando los amigos de usted acuden de visita.
- Preguntar las mismas cosas acerca de la escuela en más de una ocasión en el término de una hora.
- Hacer comentarios críticos acerca de lo que sus hij@s escuchan por radio.
- Darle la lata a sus hij@s con que deberían dormir más y exigirles a la vez que hagan más deberes.
- Quejarse de los hábitos alimenticios de sus [hij@s](#).

Debemos desarrollar la capacidad de ver el lado alegre o divertido de la vida.

MAPA DEL TRAYECTO QUE LLEVA A CONVERTIRSE EN UNA FAMILIA AFECTUOSA Y CAPAZ DE COMPARTIR Y DE RESOLVER PROBLEMAS:

¡STOP! : Establecer límites equivale a preocuparnos por nuestros hij@s, ya que ellos necesitan líneas divisorias y pautas. Habrá algunos puntos no negociables (sobre todo en la adolescencia).(p 55)

REDUZCA VELOCIDAD ¡CURVAS CERRADAS!: Con la escuela llegan los deberes. Cuando las cosas nos desborden hay que reducir la velocidad. Hacer una cosa cada vez en vez de todas de una sola vez.

INFORMACIÓN SOBRE EL TRAYECTO: Existirán situaciones en las que los padres no sabrán qué hacer: es el momento de asesorarse por personas entendidas en dichos temas. (p 57)

OJO, INSPECCIÓN: Saber identificar ¿cuándo están mis hij@s en su mejor momento? ¿cuándo lo estoy yo cómo progenitor? ¿cuándo están mis hij@s en su peor momento? ¿y yo?. Las respuestas serían un análisis de los estados de actuación óptima, que son los mejores momentos para prevenir un montón de confusión emocional que no resulta ni necesaria ni productiva. Se trata de saber los puntos fuertes de l@s hij@s para favorecerlos. Intercalar puntos fuertes con actividades que requieren mayor esfuerzo o puedan resultar frustrantes.(p 58 a 60)

ATENCIÓN, PEAJE: Tareas de la vida familiar. No se deben considerar como una obligación, se trata de una CONTRIBUCIÓN a nuestra familia. Todas las contribuciones son necesarias para formar esa familia.(p 61)

CEDA EL PASO: Sugerir a l@s hij@s que sigan adelante con precaución. Fortalecer el sentimiento de confianza e independencia en el [hij@](#).(p 62)

STOP, CRUCE: Toda familia necesita disponer de tiempo. Si la familia se está moviendo en demasiadas direcciones a la vez, se alejan o acercan los unos a los otros.(p 63)

VISTA PANORÁMICA: Los miembros de la familia precisan tomarse de vez en cuando un descanso de la rutina y saborear la belleza del mundo que les rodea. Tomarse tiempo para caer en la cuenta de cosas que pasan desapercibidas por las prisas. Adquirir una mayor perspectiva de dónde estamos y qué hacemos.(p 63-64)

ÚLTIMA ESTACIÓN DE SERVICIOS EN MIL KILÓMETROS: El depósito de gasolina para la familia son sus normas y valores. Hay que comprobar el lema, la declaración de misiones familiares y la constitución.(p 64)

Humor familiar: reírse es muy saludable porque nuestro ritmo cardíaco se acelera, el sistema inmunológico se activa, se bombean hormonas que nos hacen estar más alerta y el oxígeno asciende al cerebro, lo que al parecer nos ayuda a pensar con un poco más de agudeza y a ver las cosas con más claridad, nuestros músculos se relajan y el sistema digestivo funciona mejor. El nivel de estrés desciende. El humor abre nuevas sendas y perspectivas. Se propone fomentar chistes, historias divertidas, tablón con caricaturas relacionadas con la escuela, poner fotos de actualidad con citas propias de la familia, hacer un rincón de la diversión para fotos, libros y más cosas.....(p 66 a 73)

Oportunidades para el humor en el hogar: vitaminas para la acción positiva:

Escuchar música, leer, ver películas, escuchar la radio, ver fotos antiguas, reflexionar, conversar práctica religiosa, dar un paseo, contemplar el paisaje.... Hacer cada día algo que te ponga de buen humor y compartirlo. Propone hacer dos veces por semana: escribir tres cosas que han sucedido en el día y que te han hecho sentir bien. COMPARTIRLO SIN JUZGAR.(p 75-76)

Una caja llena de abrazos: Hacer una caja con fichas con instrucciones que, a modo de juego, dan derecho a la persona que extraiga una ficha a recibir una clase o número de abrazos. Los abrazos ayudan a mantener a la familia unida. Un abrazo es un modo seguro de compartir sentimientos de afecto y supone una expresión de inteligencia emocional sin palabras.(p 77-78)



Ideas variadas para hacer en familia(P 79 A 81)

¿QUÉ DIRÍA O HARÍA FULANO? Cuando su hijo se queda atascado y no parece saber cómo enfrentarse a un desafío, ya sea interpersonal o académico, usted puede mostrar su preocupación preguntándole cómo abordaría el problema algún personaje de un libro, la televisión o una película.

ADAPTAR TAREAS DOMÉSTICAS A MÚSICA ELEGIDA POR LOS PADRES O [L@S HIJ@S](#).

DOTAR DE VIDA LAS TAREAS DOMÉSTICAS

CÓMO HABLAR DE FORMA QUE EL NIÑO PIENSE

Enseñarles cómo ser independientes a la hora de resolver sus propios problemas. El objetivo de educar a [l@s niño@s](#) es enseñarles cómo pensar por sí mismos y comportarse según una serie de pautas morales impartidas por los progenitores. La dificultad es que esto exige un alto grado de intensidad emocional entre padres e [hij@s](#). Se trata de guiar con cariño y aceptación, no tomar decisiones por el niño y no ser impulsivo.

Vivimos en la época de los cuestionamientos. La clave es sermonearles menos y escucharles más; decirles menos y mostrarles más; dirigirles menos y cuestionarles más; sustituir la coacción por la persuasión; forjarles en el carácter desde el interior de sí mismos, no a base de exigencias.

Los padres tienen la responsabilidad de establecer un marco moral, es decir, unos valores. Es importante que los progenitores hablen no sólo de modo que sus [hijos](#) escuchen u obedezcan, sino de forma que les haga pensar y reflexionar en los valores que la familia considere importantes. (p 85 a 91)

Principios rectores de la inteligencia emocional: son 9

PRINCIPIOS COTIDIANOS

1/Servir de modelo: El niño aprende a base de observación de aptitudes y ejemplos. Darle ejemplo de una acción es más efectivo que decirle qué debe hacer.(p 93)

2/Inducción e impulso de aptitudes previamente adquiridas: No basta con inculcar aptitudes, deben ser puestas en práctica en el mundo real. Sugerir, estimular, dar pie y avanzar es lo mismo que recordar. Utilizando una simple inducción, los progenitores no tienen que detener la acción y revisar toda una serie de aptitudes o secuencia de actividades. Además inducir una aptitud es muy distinto a una crítica.(p 95 a 98)

3/Paráfrasis: Replantear, resumir o repetir lo que se acaba de decir ayuda a la otra persona a sentirse reconocida y comprendida. Otro aspecto útil del parafraseo es que el progenitor puede reformular con suavidad las declaraciones del niño para dotarlas de un lenguaje más preciso y apropiado. (p 100)

TÉCNICAS DE INTERROGATORIO

4/Interrogatorio indefinido: Este enfoque lleva implícito una actitud no autoritaria. Es preciso guiar a los niños, incluso en ocasiones empujarles, para que consideren las decisiones y opciones a través de una estrategia: la de comprender sus sentimientos, expresar sus problemas con palabras, establecer sus objetivos y decidir su propia vía de acción. Existen cuatro clases de interrogatorio: CAUSAL (¿por qué le has pegado?), CON OPCIONES MÚLTIPLES, VERDADERO-FALSO (¿le has pegado, sí o no?), ABIERTO (¿qué ha sucedido entre vosotros dos)?. La mayoría de [l@s niño@s](#) tienen dificultades para responder preguntas que se inicien con “por qué”, pues a menudo entrañan una acusación, y [l@s niño@s](#), al igual que los adultos, se ponen a la defensiva cuando creen que se les culpa de algo. Los padres deberían esforzarse en plantear más cuestiones abiertas que de los otros tipos. Un buen primer paso es el de practicar modos de reformular las preguntas que exigen un por qué.(p 102 a 104)

5/Regla de las dos preguntas: A una pregunta debe seguirle otra pregunta. Cuanto más hable el niño sobre el problema o la situación en cuestión, más lograrán comprender tanto él como el progenitor. El interrogatorio continuado, en especial si se combina con los demás principios rectores, ayuda a [l@s niño@s](#) a aclarar sus propios pensamientos y sentimientos, les enseña a hablar con mayor claridad, y ayuda a los progenitores a tener una idea de lo que sucede en realidad. Hay que aprender el arte de saber hasta cuándo y en qué grado persistir, de ahí la regla de las dos preguntas y no cuatro.(p 105 a 108)

6/Técnica de Colombo: La estrategia que sigue se modeló a partir del detective televisivo teniente Colombo. Dicho personaje aparenta confusión y hace montones de preguntas como si tal cosa, y aparenta dificultades a la hora de comprender. No adopta una postura amenazadora y por tanto la gente a la que interroga no se pone a la defensiva. Es decir, se deja que salgan a flote las contradicciones o se dedica a recabar información dando una especie de rodeo para hacer que el niño formule con palabras lo que sucedió en realidad. El aspecto esencial de esta técnica es el de evitar la confrontación.(p 108-109)

CONSEJOS PRÁCTICOS A LARGO PLAZO

7/Paciencia y perseverancia: Cuanto más se inculca algo en diferentes momentos y desde distintas perspectivas, más posibilidades existen de que sea interiorizado. Tómese el tiempo necesario para escuchar lo que su hijo trata de decirle, plantee una pregunta y espere a oír la respuesta, y explíquele las cosas a su hijo cuando no las comprenda, incluso aunque le lleve más tiempo del que usted había creído. (p 111)

8/ Flexibilidad y creatividad: Ser flexible y creativo a la hora de manejar la vida familiar, integrando el enfoque de la crianza emocionalmente inteligente en nuestro modo de vida regular. (p 112)

9/Adaptación al desarrollo: El modo en que criamos a nuestros [hijos](#) precisa crecer al mismo tiempo que ellos crecen. Y si tenemos más de un hijo, nuestra crianza debe adaptarse a la situación vital única de cada uno. (p 113)

CONCLUSIONES: Ir poco a poco, de forma gradual añadiendo principios de EIE.

AUTODOMINIO Y MEJORA PERSONAL: EL ENFOQUE DE LA DISCIPLINA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL.

Las estrategias no constituyen castigos; son herramientas para inculcar respeto, responsabilidad, autodirección, conciencia de uno mismo y atenta conformidad. La diferencia entre *disciplinar*, que significa enseñar, y *castigar*, que significa causar dolor, radica en qué opinen los progenitores sobre estas técnicas y la forma de utilizarlas. (p 117)

Elogie y establezca prioridades: Todo el mundo precisa atención, contacto humano y relaciones afectivas. La atención crea dependencia, no es sólo algo que sencillamente nos gusta, hasta tal punto que nunca parece que tengamos suficiente. La atención negativa de los progenitores se suele manifestar en: sermonear, dar la lata, reprender y gritar. Esto hace que los [padres](#) hagan caso omiso, tarareen, salgan corriendo o eviten a sus padres y hagan de nuevo aquello que atrajo la atención negativa. (p 118-120)

Cómo reajustar su antena para la atención positiva: Cuando [los niños](#) se comportan mal, lo más corriente es que los padres retiren la atención positiva y presten una atención negativa a esa conducta inapropiada sermoneando, reprendiendo, dando la lata o hablando a gritos. Esto sólo lleva a aumentar los conflictos en el hogar y a reducir la autoestima tanto del progenitor como del niño.

Le animamos a utilizar activamente la atención positiva a el elogio. El poder del elogio para estimular y ayudar a [los niños](#) a imaginar qué les gusta a los padres verles hacer más a menudo. Ofrecerle al niño conductas específicas que el pueda identificar. Seleccione y concéntrese en esas conductas específicas y busque oportunidades para elogiar al niño cuando se comporte según ellas. Resulta adecuado centrarse en conductas sencillas, cómo hablarle con amabilidad a alguien. Elogiar conductas específicas (¡que bien estas ahí sentado!) antes que conductas globales (¡que bueno eres!), porque lo explícito le da información precisa al niño sobre la conducta elogiada. A través del elogio de algo específico se transmiten valores. (p 120-122)

Consejos prácticos para el elogio: Cuando elogie es importante que lo haga de forma incondicional y no con condiciones. Es decir, no añadir las palabras “pero” y “por qué” a su frase, ya que niegan el efecto positivo del elogio y lo convierten en un crítica o corrección. (p 123-124)

Ignorar es más difícil de lo que se cree: Antes de ser capaz de ignorar, prepárese para el alto grado de autocontrol que requiere. Tendrá que centrarse en su objetivo, aprender a mantenerse tranquilo cuando descubra que se está irritando, y a estar preparad@ para lo que probablemente sucederá después. Cuando se ignora una conducta, el niño inicialmente intensifica dicha conducta inapropiada antes de que cese por fin. No pueden ser ignoradas las conductas que no sean inofensivas. ¿Qué supone ignorar? Supone que no hay reconocimiento del niño ni contacto visual. No prestarle atención en absoluto, aunque normalmente es lícito informar a [los niños](#) de que se les va a ignorar. Cuando cese la conducta inapropiada, elogiarle por asumir la correcta. (p 124-126).

¿qué le saca de quicio?: A modo de ejercicio, escriba una lista, por orden de prioridad, de lo que más le molesta de sus [hijos](#). El final de la misma le dará una idea de las cosas que puede ignorar. Luego redacte otra lista paralela de las conductas opuestas y esto le dará una idea de aquello que debe elogiar. (p 126)

Retroinformación y conciencia de uno mismo: Un modo de ayudar a [los niños](#) a desarrollar nuevas aptitudes es observarles muy de cerca y proporcionarles Retroinformación sobre su conducta. Efectuar un seguimiento de las conductas a veces puede ser una verdadera lata. Requiere organización, coherencia y regularidad. La mayoría de las conductas pueden seguirse con la ayuda de una gráfica. La gráfica tendrá unos objetivos expresados de manera positiva (pero en esta fase no se trata de cambiar nada, sino de hacerse una idea de lo que pasa, con qué frecuencia, cuándo y dónde). Marco temporal: lo habitual es con los días de la semana pero depende de los objetivos. Y un sistema de puntuación que depende de los objetivos, puede llevarse la cuenta del número de veces que se cumple el objetivo (poniendo una marca en la casilla) o poner caras felices si la conducta ha sido positiva y caras tristes si ha sido negativa. DE este modo el niño tiene información precisa sobre su conducta. (p 126-130)

Una visión desde dentro: llevar una gráfica funciona sin necesidad de recompensa. Un error que cometen la mayoría de los padres que realizan gráficas es introducir inmediatamente una recompensa para la conducta apropiada. Estamos en total desacuerdo. La motivación puede considerarse una meta. (nos imaginamos un figura de tres círculos concéntricos) En el anillo exterior se halla la MOTIVACIÓN MATERIAL: uno hace algo porque recibe algo a cambio. La MOTIVACIÓN SOCIAL, en el círculo de en medio, tiene lugar al hacer algo porque nos ayuda a estar con otros o para ganarnos la aprobación de la gente que nos importa o a la que queremos impresionar. En el círculo del centro se halla la MOTIVACIÓN INTRÍNSECA, que radica en hacer algo a causa de la sensación satisfactoria que nos produce hacerlo. La retroinformación a los [niños](#) sobre su forma de actuar incide sobre su motivación intrínseca.

Cuando se utiliza un refuerzo material, éste debe irse eliminando con cautela en cuanto el niño empiece a tener éxito y a experimentar sentimientos positivos hacia sí mismo. Recuerde, el refuerzo material constituye un último recurso, no una condición inicial. (p 131-135)

“Pasan cosas”: Es importante que [los niños](#) aprendan a ser conscientes de las consecuencias de sus actos y a aceptar la responsabilidad de los mismos. Si a alguien se le da una orden acompañada de una amenaza, como “será mejor que hagas esto; si no voy a hacerte lo otro”, provoca un “reflejo de oposición”. Aparecen los gritos, las discusiones y las negaciones. El aspecto más importante de informar a [los niños](#) de las “cosas que pasan” es que no es el progenitor quien enseña al niño a través de un castigo, son las consecuencias las que le enseñan algo. El papel de los padres es advertir de las consecuencias al niño, no amenazarlo. Hay una excepción: cuando existan cuestiones de seguridad o legalidad, los esfuerzos por detener la conducta particular son ineludibles. Para potenciar la responsabilidad del niño expresarlas “si...entonces...” (si te pones el abrigo, entonces no pasarás frío). Si el niño elige una conducta inapropiada y experimenta consecuencias desagradables, los padres deben mostrar su apoyo. (p 135-138)

¡Calma!: Hemos formado un concepto de “¡calma!” como un medio de promover el autodomínio en la familia- tanto del progenitor como del [niño](#)- más que como un castigo. Considere la expresión de “¡calma!” como una sustitución de los gritos. Los padres gritan por dos razones a [los niños](#): 1/han hecho algo que no debían (violación de normas) y 2/ no escuchan. Así que evite repetir constantemente normas u ordenes y emplee la técnica “¡calma!”. (p 138-139)

Cómo hacer que “¡ya basta!” y “¡calma!” funcionen de verdad: Entre los dos y los doce años emplear la técnica “¡calma!”. Cuando se pronuncie tiene que ser muy en serio. Cuando utilice esta técnica procure hablar lo mínimo posible, no más de diez palabras cuando envíe a su hijo a “calmarse”. Es importante no mantener conversación alguna con él, porque éste sistema sólo funciona al desviar la atención del niño, y conversar es una forma de prestar atención. Después de “calmarse” se le podrán dar explicaciones. (p 139-142)

Cómo poner en práctica “¡calma!”: Decirle al niño qué conductas quiere usted que siga y cuáles que evite. Explicarle lo que significa “¡calma!” y cuándo vamos a utilizarlo. Buscar un sitio accesible, seguro y aburrido para llevarlo a cabo. La técnica se pone en marcha en cuanto existe una violación de normas o incumplimiento de órdenes. Los padres deben permanecer tranquilos al usar esta técnica. Utilizar un temporizador y activarlo entre dos y diez minutos. Si un niño en edad preescolar se resiste a acudir a “calmarse”, quizá sea necesario retenerle con suavidad hasta que el tiempo haya transcurrido. Si el que se resiste es algo mayor, añada un minuto más por cada vez que se niegue hasta llegar a cinco minutos adicionales. Si aún se resiste, elimine tres privilegios, uno a uno. Cuando se ha calmado puede volver a la situación en que se hallaba. Si esgrime una conducta apropiada, elógiele; si vuelve a comportarse de forma inapropiada, repita “¡calma!”. (p 142-143)

CÓMO LOGRAR QUE EL NIÑO SEA MENOS IMPULSIVO Y AUMENTE SU AUTOCONTROL Y SUS APTITUDES SOCIALES

¿Cómo va a aprender un niño a controlar de forma efectiva sus sentimientos, a utilizar el autocontrol en situaciones de gran tensión y a mostrar firmeza a la hora de comunicarse con los demás? Estas aptitudes son fundamentales para obtener éxito en la escuela, en el ámbito familiar, con los amigos y en el trabajo. [Los niños](#) han de saber decir “no” con firmeza. Queremos que sean capaces de encarar las situaciones con actitud crítica, de modo que puedan tomar decisiones correctas por sí mismos en lugar de ser arrastrados por los demás. (p 145-147)

SER CONSCIENTE DE LOS SENTIMIENTOS: Si la familia habla de sentimientos, [los niños](#) aprenderán a identificar y expresar sentimientos. Cuando un progenitor se interese por la jornada que han pasado [los niños](#) es importante que les pregunte también qué han sentido al respecto. Al igual que los padres deben comentar sus propios sentimientos cuando comenten su jornada. (p 147-148)

CHARADA DE SENTIMIENTOS: Es un juego familiar destinado a que la gente sea consciente de lo que siente. Pueden escribirse en papelitos varios sentimientos y meterlos en una bolsa. La primera persona que juegue extrae un papelito y representa lo que dice sin palabras. El resto de la familia debe adivinar la palabra. (p 148-150)

SENTIMIENTOS POR TELEVISIÓN: Se trata de enseñar a [nuestros hijos](#) a ser espectadores activos y tener una actitud crítica ante lo que ven, ya que la televisión favorece que la aceptación pasiva de valores (o la falta de ellos) sea impartida por el programa emitido. (p 150-151)

UNA IMAGEN VALE MÁS QUE MIL PALABRAS: Realizar proyectos artísticos para la expresión de sentimientos.

ESCAPARATES: Observar los escaparates de las tiendas fijándose en todos los detalles, para luego pasar a observar a la gente y hacer conjeturas sobre ellas. (p 151-152)

CONEXIÓN DE COLORES: Es un juego para el coche o mientras se hace cola, consiste en asociar una característica física a un color.

MANTENGA LA CALMA: Nadie puede que otra persona se calme, sólo lo puede hacer ella misma. **UNA ACTIVIDAD**

PARA MANTENER LA CALMA: Se trata de señalar situaciones problemáticas en que pueda utilizarse el autocontrol (a través de la respiración y de ejercicios de distracción de la tensión aprendidos y practicados) para imponer calma antes de que tenga lugar la reacción. **MANTENGA LA CALMA CONSTA DE CUATRO PASOS SENCILLOS** que le ayudarán a estar preparado para resolver problemas y a enfrentarse a esas ocasiones en que se siente molesto y disgustado:

- 1- Dígase así mismo: “**DETÉNTE Y ECHA UN VISTAZO ALREDEDOR**”
- 2- Dígase A sí mismo: “**MANTÉN LA CALMA**”
- 3- Respire profundamente por la nariz mientras cuenta hasta cinco, contenga la respiración mientras cuenta hasta dos y espire por la boca contando hasta cinco.

-4- Repita los pasos anteriores hasta haber recobrado la calma. (p 153-156)

LAS HUELLAS DACTILARES DE LOS SENTIMIENTOS: [L@s niño@s](#)

necesitan comprender que nuestro cuerpo nos transmite señales cuando estamos a punto de perder el autocontrol. Esas señales son signos de irritación o estrés, y las llamamos “huellas dactilares de los sentimientos”, y para cada persona son únicas. Esto lo podemos utilizar para saber cuándo es necesario utilizar el “mantener la calma”. (p 156-162)

CÓMO CONFIAR PLENAMENTE EN UNO MISMO A LA HORA DE COMUNICARSE:

Para una comunicación basada en la plena confianza en un@ mism@ es necesario ser consciente de cuatro componentes básicos: **postura corporal** (mostrarse bien erguido y seguro de sí, pero no arrogante),

contacto visual (mire a su interlocutor de la manera apropiada; las culturas difieren en ese aspecto), **habla** (utilice un lenguaje apropiado, diga lo que realmente siente, pero no se muestre insultante; no haga comentarios despreciativos), y **tono de voz** (hable en un tono de voz sereno, sin susurros ni gritos).

Los progenitores deberían explicar que las personas pueden comunicarse con otra de tres maneras distintas: el Lobo Feroz (agresivo, prepotente y autoritario hacia los demás, le traen sin cuidado los sentimientos ajenos y trata de obtener lo que quiere intimidando a los demás), el Mosquito Muerto (sumiso y pasivo, evita siempre los conflictos, se deja pisotear, no se hace valer por sí mismo, al parecer le preocupan más lo que quieren los demás que sus propios deseos) y el Yo (asume una actitud más positiva, sabe lo que quiere y no teme pedirlo, tiene en consideración los sentimientos y derechos ajenos, dice lo que siente en un modo en que los demás puedan escucharle). (p 162-165)

LA COMUNICACIÓN EN HOLLYWOOD: Preguntar a [nuestr@s hij@s](#) cómo expresan los sentimientos ciertos personajes para asegurarnos de que extraigan mensajes positivos de las películas que ven.

COMUNICACIÓN EN FAMILIA: Ensayar con su familia la utilización de los cuatro componentes básicos para una confianza plena en sí mismo antes de la visita de los familiares. (p 165)

RASTREADORES DE PROBLEMAS: Constituyen una manera de empezar a hacer acopio de las aptitudes para reducir los conflictos familiares e incrementar la capacidad de sus [hij@s](#) de resolver problemas de forma independiente. Un rastreador de problemas es una especie de cuestionario o una gráfica que el niño debe rellenar (si es pequeño se le puede ayudar); así se le anima a pensar en el problema y en cómo resolverlo antes de discutirlo con los padres. (*ejemplo de rastreador al final del resumen*). (p 166-172)

CÓMO PREPARAR A SU HIJ@ PARA QUE ACTÚE DE FORMA RESPONSABLE: STOPP SPA AL RESCATE(p 173-210)

STOPP SPA es un acrónimo de los pasos que deben seguirse a la hora de resolver problemas. Sin olvidar que la resolución de problemas tiene lugar en el contexto de las relaciones y los valores. Su significado es:

- Los Sentimientos me estimulan a actuar con la debida reflexión. Ser consciente de los sentimientos e identificarlos es muy importante. Es preciso que [l@s niño@s](#) aprendan toda la gama de emociones intermedias, lo que equivale a desarrollar un vocabulario de los mismos.
- Tengo un problema. El propósito de este paso en la resolución de problemas no es atribuir la culpa a alguien, sino lograr que el niño acepte la responsabilidad de resolver el problema y expresarlo con palabras.
- Mis Objetivos me proporcionan una guía. Un objetivo es algo que un@ quiere que suceda. Deben ser cosas razonables y alcanzables. Y hay que establecer prioridades.
- Pienso en qué cosas puedo hacer. Conseguir que al niño se le ocurran tantas cosas que hacer cómo le sea posible, sin juzgar idea alguna como buena o mala.
- Preveo el resultado. Ayude a [l@s niño@s](#) a analizar las consecuencias de sus actos en el pasado, ayúdeles a pensar en qué sucederá cuando realicen el proceso de STOPP SPA y elógieles por haber hecho una buena elección cuando así lo hagan. Que el niño imagine los resultados y a veces los padres añadan resultados



potenciales que él o ella no hayan previsto. Es necesario que sus [hij@s](#) sepan que cada acción tiene su consecuencia.

- Selecciono la mejor solución. Recuérdeles el problema y los objetivos iniciales.
- **Planeo** cómo proceder, me anticipo a los escollos, práctico y persevero. A causa de la influencia de las emociones, la planificación no surge de forma tan natural como la conducta impulsiva. Anticiparse a los escollos ayuda a prevenir la frustración y el fracaso. Se necesita práctica y perseverancia en el momento en que el niñ@ lo haya especificado.
- **Advierto** qué ha sucedido, y ahora ¿qué?. Es importante que el progenitor lleve un seguimiento con el niñ@ de lo que ha sucedido al llevar a cabo su plan. Para que sepa que usted se lo toma en serio y el niñ@ pueda autoevaluarse.

Este procedimiento se puede usar en todas las situaciones cotidianas del entorno familiar y fuera de él: Para comentar acontecimientos de la actualidad, planear actividades familiares, al tomar decisiones familiares, resolver conflictos entre hermanos, al revisar asuntos relacionados con los estudios o profesiones, al hablar de problemas persistentes, al responder a alguna clase de crisis. Guiándoles con suavidad a la hora de pensar en esas situaciones, les transmitimos una parte de nuestra sabiduría, y gradualmente veremos cómo se van forjando sus propias aptitudes.

Si el proceso entero no puede llevarse a cabo, haga **STP**:

- **S** Los sentimientos constituyen la clave a la hora de resolver problemas. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los de los demás. Mantenga la calma y anime a los demás a hacerlo a su vez.
- **T** Tengo un problema y necesito un objetivo. Visualice qué está sucediendo y qué es lo que usted más necesita que suceda.
- **P** Piense en qué cosas puedan hacerse. Enumere con rapidez las principales opciones y decida cuál es la más viable y cómo puede llevarla a cabo. No se detenga ahí; efectúe un seguimiento de cuanto suceda para asegurarse de que el problema se está resolviendo.

(ejemplo de guía para la resolución de problemas familiares al final del resumen).

CONVERSACIONES ENTRE PROGENITORES E HIJ@S SOBRE IMPORTANTES ELECCIONES Y PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA EDUCACIÓN: (p 211-250)

La verdadera comunicación requiere que escuchemos y planteemos preguntas, en ocasiones guardándonos nuestras propias opiniones para poder oír lo que [nuestr@s hij@s](#) nos dicen, y también que nos aseguremos de no aplicar automáticamente unas soluciones que resultaban apropiadas en nuestros tiempos y que por tanto asumimos que también son apropiadas para [nuestr@s hij@s](#).

Los progenitores se esfuerzan en escuchar, en averiguar los puntos de vista de sus [hij@s](#) y en no asumir el control e imponer sus ideas. Aunque habrá ocasiones en que usted tenga opiniones muy marcadas, en las que deberá expresárselas. Pero el momento de hacerlo es después de haberles escuchado a [ell@s](#), lo cual puede muy bien modificar lo que usted diga y cómo lo diga.

FOMENTAR LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS

Si fomentamos en [l@s niñ@s](#) que expresen lo que sienten, les mostramos que somos sensibles a las señales que emiten y que resulta apropiado hablar sobre los sentimientos.

Signos que usted puede detectar que le sugerirán que vigile de cerca los sentimientos de sus [hij@s](#):

*las “huellas dactilares” de los sentimientos que muestren.

*las palabras que digan.

*los cambios en sus rutinas: repentinas maniobras dilatorias a la hora de irse a la cama, cambios en las pautas alimenticias o de sueño o en los niveles de energía.

Cómo inducirles a expresar sus sentimientos:

**“¿Cómo te sientes? Me refiero a cuáles son tus verdaderos sentimientos.”

**“Pareces abatid@, [enfadad@](#), [preocupad@](#), etc.(según resulte apropiado)

**“Cuando me siento triste, a mí a veces tampoco me apetece comer”

**“Por lo visto hay algo que te preocupa. No actúas cómo sueles hacerlo. Me gustaría hablar contigo sobre eso.”

**“Cuando te veo (describa algo que haya hecho el niñ@ que le haga sospechar a usted la existencia de un problema), sé que te pasa algo. A veces esa actitud quiere decir (describa lo que le parece a usted que quiere decir), pero no estoy segur@. ¿Tengo razón, o se tarta de otra cosa?”

CALMA

¡Calma!: Hemos formado un concepto de “¡calma!” como un medio de promover el autodominio en la familia- tanto del progenitor como del [niño](#)- más que como un castigo. Considere la expresión de “¡calma!” como una sustitución de los gritos. Los padres gritan por dos razones a [los niños](#): 1/ han hecho algo que no debían (violación de normas) y 2/ no escuchan. Así que evite repetir constantemente normas u ordenes y emplee la técnica “¡calma!”. (p 138-139)

Cómo hacer que “¡ya basta!” y “¡calma!” funcionen de verdad: Entre los dos y los doce años emplearla técnica “¡calma!”. Cuando se pronuncie tiene que ser muy en serio. Cuando utilice esta técnica procure hablar lo mínimo posible, no más de diez palabras cuando envíe a su hijo a “calmarse”. Es importante no mantener conversación alguna con él, porque éste sistema sólo funciona al desviar la atención del niño, y conversar es una forma de prestar atención. Después de “calmarse” se le podrán dar explicaciones. (p 139-142)

Cómo poner en práctica “¡calma!”: Decirle al niño qué conductas quiere usted que siga y cuáles que evite. Explicarle lo que significa “¡calma!” y cuándo vamos a utilizarlo. Buscar un sitio accesible, seguro y aburrido para llevarlo a cabo. La técnica se pone en marcha en cuanto existe una violación de normas o incumplimiento de órdenes. Los padres deben permanecer tranquilos al usar esta técnica. Utilizar un temporizador y activarlo entre dos y diez minutos. Si un niño en edad preescolar se resiste a acudir a “calmarse”, quizá sea necesario retenerle con suavidad hasta que el tiempo haya transcurrido. Si el que se resiste es algo mayor, añada un minuto más por cada vez que se niegue hasta llegar a cinco minutos adicionales. Si aún se resiste, elimine tres privilegios, uno a uno. Cuando se ha calmado puede volver a la situación en que se hallaba. Si esgrime una conducta apropiada, elógiele; si vuelve a comportarse de forma inapropiada, repita “¡calma!”. (p 142-143)

NORMAS EN NINFAS Y ELFOS

- Respeto hacia los demás y hacia sí mismo (no pegar, no morder, no empujar,...)
- No ponerse en peligro: ni él/ella mismo, ni a los demás.
- Respeto al lugar y al material.

ZONA DE CALMA EN NINFAS Y ELFOS

- Se trata de una caja de cartón forrada que está colocada fuera de la sala de juegos.

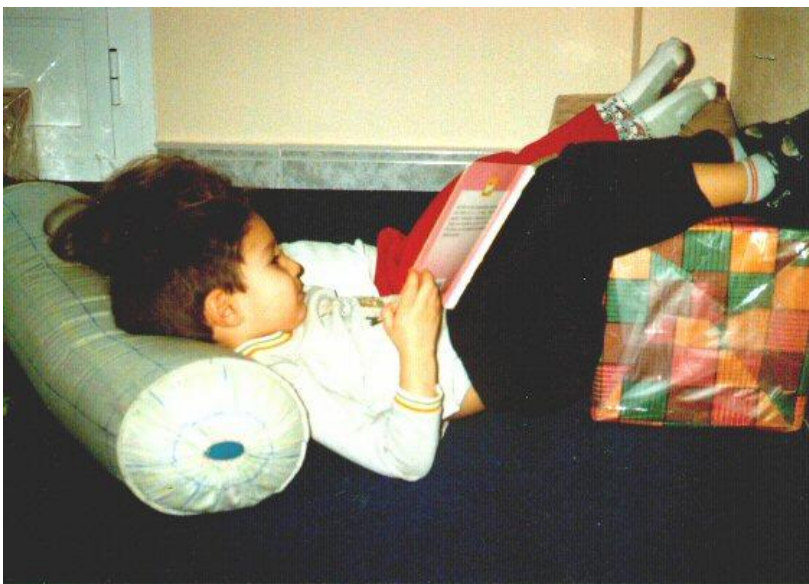
3.2. LA ESCUELA WALDORF

- ¿Cómo preparar [niños](#) para un mundo adulto?
- ¿Cómo estimular el entusiasmo por el estudio y el trabajo, el interés y preocupación por los seres humanos, el respeto hacia el mundo y una sana conciencia de uno mismo?
- ¿Cómo ayudar a encontrar el sentido de la vida?

Las escuelas waldorf están estructuradas para adaptarse y potenciar las fases evolutivas del niño:

- de la concepción hasta los 7 años: IMITACIÓN,
- de 7 a 14 años: IMAGINACIÓN y
- de 14 a 21 años: EL JUICIO RACIONAL.

Y a las necesidades y capacidades específicas del niño en cada una de ellas. La plena comprensión de estas fases constituye la clave para poder seleccionar la materia pedagógica y poder transmitirla adecuadamente al niño a lo largo de su vida.



Desde la concepción hasta los 7 años

Imitación. Desde que el niñ@ comienza el aprendizaje, el ponerse de pie, la adquisición del lenguaje y la capacidad de pensar son los logros gigantescos conseguidos en un período de 3 ó 4 años. Todo ello lo aprende sin haber sido enseñado. Lo adquiere gracias a una combinación de habilidad latente, instinto y sobre todo imitación. Imita todo lo que rodea, no sólo los sonidos del habla y los gestos de los adultos, sino también las actitudes de los padres y [l@s amig@s](#).

Las personas [educador@s](#) que estén con los [niñ@s](#) aspiran a ayudar al niñ@ a convertirse en un/a adul@ sensible, segur@ y con una mente clara. [L@s educador@s](#) se adaptan a [l@s niñ@s](#) centrándose en los elementos idóneos de la fase evolutiva en la que se encuentran: atención individualizada.

El niñ@ es portador/a de capacidades potenciales que para que se desarrollen y poder desplegarse en su individualidad, necesita de una pedagogía y [un@s educador@s](#) que conozcan cómo crece y se desarrolla el ser humano en su integridad: tanto en su ser fisiológico como en sus facultades psíquicas y en su íntima individualidad.

En Waldorf se ofrece un material didáctico concebido para desarrollar la imaginación y la creatividad social, semilla para un correcto enfoque de las conductas de sociabilidad y base para la adecuada relación con lo espacial y lo temporal. Se trabaja también en la adquisición del lenguaje materno (teatrillos, canciones, cuentos) para que se conforme y fortalezca el aparato del habla y el pensamiento. Y se desarrollan actividades manuales y artísticas que desarrollan aptitudes dormidas que acercan al niñ@ al conocimiento directo del mundo y sus contenidos.

En el proceso de crecimiento y desarrollo del niñ@ se busca encontrar una justa relación entre su individualidad y el mundo, entre su ser individual-personal y su ser social. Se ofrecen las condiciones para fortalecer al niñ@ en este proceso. De ello depende su desarrollo posterior.

3.3. “EL NIÑO FELIZ” DE DOROTHY CORKILLE: LISTA DE IDEAS BÁSICAS

Del libro: El niño feliz

Autora: Dorothy Corkille Briggs

He aquí las ideas fundamentales sobre las cuales se desarrolla nuestro libro. Se trata de una lista de probada efectividad para la revisión rápida de los efectos positivos de cada una de tales ideas. Su empleo, a manera de guía cotidiana puede servir para aumentar nuestra eficiencia como padres.

Las bases de la salud mental

1. Lo que el niño siente respecto de sí mismo afecta su manera de vivir la vida.
2. La autoestima elevada se funda en la creencia, por parte del niño, de ser *digno de amor y valioso*.
3. El niño debe saber que importa por el mero hecho de existir.
4. El niño debe sentirse competente en el manejo de sí mismo y de su entorno. Necesita sentir que tiene algo que ofrecer a los demás.
5. La alta autoestima no es *engreimiento*, consiste en que el niño se sienta serenamente cómodo de ser quien es.

Los espejos crean nuestras propias imágenes

1. Todo niño posee los elementos necesarios para gustar de sí mismo.
2. El niño *aprende* a verse a sí mismo tal cual lo ven las personas importantes que lo rodean.

3. Construye su autoimagen de acuerdo con las palabras, el lenguaje corporal, las actitudes y los juicios de los demás.
4. Se juzga a sí mismo según como se vea en comparación con otros y cómo sean las reacciones de los demás hacia él.
5. La alta autoestima surge de experiencias positivas con la vida y el amor.

Los espejos influyen la conducta

1. La conducta del niño se ajusta a su autoimagen.
2. El niño puede tener confianza en sí mismo en un terreno y en otros, no; su forma de actuar nos da claves acerca de si siente que opera desde una posición fuerte (enunciados positivos acerca de sí mismo) o débil (enunciados negativos acerca de sí mismo).
3. Cuando el niño se considera inepto, *espera fracasar* y actúa en consecuencia. La seguridad personal, en cambio, le da el valor y la energía necesarios para salir al paso de cualquier tarea; le permite *esperar vencer*, y también actúa en consecuencia.
4. La creencia en sí mismo asegura al niño mejores resultados en sus relaciones con los demás. De este modo, es más probable que alcance la felicidad.

El precio de los espejos distorsionados

1. El niño busca autorrespetarse.
2. Cuando se siente inepto, puede someterse a una vida de autodestrucción y de retracción, o bien elevar diversas defensas que le permitan conservar la autoestima.
3. Las defensas neuróticas se erigen en torno de la creencia de ser indigno de amor y carente de valor.
4. Cuando las defensas alejan a los demás, el niño deja insatisfecha su necesidad de reflejos positivos.
5. Los reflejos positivos que damos al niño evitan que este tome por atajos que lo alejan de la plenitud de la vida.

La trampa de los reflejos negativos

1. Por lo común, la visión de sí mismo por parte del niño cambia constantemente.
2. Si el niño se convence de no ser bueno, se verá obligado -por la necesidad de conservar su coherencia interna- a evitar que le lleguen mensajes positivos acerca de sus aptitudes.
3. La baja autoestima rígida es el resultado de la acción de muchos factores negativos durante mucho tiempo.
4. Las actitudes negativas del niño hacia sí mismo, *se pueden transformar* en autoestima si se brinda al niño un clima de aceptación y experiencias de éxito.

Pulimento de los espejos representados por los padres

1. Todos vemos a nuestros hijos a través de los filtros de la inexperiencia, las normas ajenas, nuestros conflictos no resueltos, nuestras necesidades insatisfechas y nuestros valores culturales.
2. Los filtros se transforman en expectativas, de acuerdo con las cuales medimos a nuestros hijos y que influyen la forma en que los tratamos.
3. Cuando nuestras expectativas no se ajustan a nuestro hijo y a su etapa de crecimiento en particular, lo más probable es que nos sintamos decepcionados por eso.

4. Cuando el niño siente constantemente que no cumple con lo que esperamos de él, pierde el respeto por sí mismo.
5. Nuestras expectativas tienen más probabilidades de ser justas cuando se fundan en los hechos del desarrollo de los niños, la observación alerta y la sensibilidad respecto de las presiones sufridas por nuestro hijo en el pasado y en el presente.
6. Revisemos nuestras expectativas *a menudo*; ellas son muy proclives a quedar fuera de lugar.
7. Cuanto más satisfechos nos sintamos como personas, tanto menores serán las presiones no realistas que ejerzamos sobre nuestros hijos.
8. Hacemos a nuestros hijos lo que nos hacemos a nosotros mismos. Por consiguiente, el aumento de nuestra auto-aceptación nos permitirá aceptarlos mejor a ellos.

El verdadero encuentro

1. Todo niño necesita atención concentrada —verdaderos encuentros— para sentirse amado.
2. El afecto físico, la constante renuncia a nuestras propias necesidades, la sobreprotección, las altas expectativas, el tiempo que les dedicamos y los presentes que les hacemos no siempre bastan para transmitir nuestro amor a nuestros hijos.
3. Es probable que el chico vea el alejamiento constante de sus padres —preocupados por el pasado, el futuro, los horarios y las tareas— como falta de amor. El sólo puede *sentirse* digno de que lo quieran si nosotros nos tomamos el tiempo necesario para estar por completo *con su persona*.
4. Hagamos un hábito del mantenernos abiertos a la maravilla que son nuestros hijos aquí y ahora. Comprobemos *a menudo* la cuota de atención concentrada que les otorgamos.

La seguridad que brinda la confianza

1. La confianza es el ingrediente más importante del clima de seguridad psicológica.
2. El niño debe poder contar con nuestra ayuda amistosa para la satisfacción de sus necesidades.
3. Para que él confíe en nosotros, nuestras palabras deben coincidir con nuestro lenguaje corporal.
4. El necesita que nos mantengamos abiertos *en la medida apropiada* en cuanto a nuestros sentimientos, reservas y ambivalencias.
5. El niño necesita que seamos humanos; seamos auténticos con él. Esto le ayudará a aceptar su propia humanidad, y le dará un modelo que ha de permitirle abarcar todas las partes de su propio ser. De este modo, no se alienará de sí mismo ni de los demás.

La seguridad del no enjuiciamiento

1. El segundo ingrediente de la seguridad se hace presente cuando desaparecen los juicios.
2. Respondamos con "reacciones del yo" a su conducta; abandonemos por completo todo juicio acerca de la persona de nuestro hijo.
3. Cuando el chico pueda verse como persona independiente de sus actos estará en mejores condiciones para crearse un autorrespeto *sólido*.

La seguridad de sentirse apreciado

1. El tercer ingrediente de la seguridad psicológica consiste en apreciar lo exclusivo de nuestro hijo, aunque su conducta no nos resulte aceptable.
2. No demos por descontada la exclusividad de nuestro hijo; tratémoslo con el mismo respeto que deseamos para nosotros, concentrémonos en sus cualidades positivas, evitemos el confundir

su persona con sus actos, y tratemos de valoramos nosotros mismos. De este modo, la estima vendrá por sí sola.

3. Cuando el niño se siente estimado, se propone metas más realistas, acepta a los demás como son, aprende con mayor eficiencia, aplica su creatividad y gusta de **sí** mismo.

La seguridad de ser "dueños" de nuestros sentimientos

1. El cuarto ingrediente de la seguridad consiste en permitir que el niño sea "dueño" de sus sentimientos sin por ello retirarle nuestra aprobación.
2. Respetamos la separación que existe entre el niño y todo lo demás, cuando evitamos exigirle que adapte sus senti-mientos y reacciones a los nuestros.
3. Ofrezcamos muchas experiencias a los niños, pero tratemos con respeto sus reacciones ante las mismas. Evitemos imponerles lecciones cuando *ellos* no disfruten de las mismas.
4. Planeemos activamente la diferenciación de nuestros hijos, tanto en cuanto a nuestras expectativas como en lo que hace a las actividades familiares.
5. El respeto por sus diferencias y su exclusividad nutre la autoestima del niño.

La seguridad de la empatía

1. La empatía consiste en comprender, los puntos de vista del niño sin juicios, acuerdo ni desacuerdo. Estemos atentos al lenguaje corporal, ya que este es más preciso que el hablado.
2. Para ser verdadera, la empatía debe provenir de nuestros sentimientos.
3. Cuando el niño se muestra trastornado, fuera de sí, su anhelo secreto es el de obtener comprensión empática. La necesita antes de que se le puedan dar explicaciones, razones o respaldo.
4. Si consideramos que el papel del progenitor es el de nutrir, si respetamos la integridad *de* nuestro hijo, si estamos en contacto y en paz con nuestros propios senti-mientos, la empatía se producirá fácilmente.
5. La empatía barre con la alienación; es una poderosa prueba de amor. Y construye activamente el amor de los niños por uno.

La seguridad de tener crecimiento exclusivo

1. El quinto ingrediente de la seguridad psicológica es la libertad para crecer de manera única.
2. El crecimiento se opera por saltos, entre los cuales median regresiones y estancamientos.
3. El ritmo de crecimiento forma parte integrante del niño.
4. Cuando el niño siente la seguridad de poder retroceder, está en libertad para crecer.
5. Los siete ingredientes del encuentro seguro se combinan para formar el clima del amor. Ellos aseguran que nuestro hijo *sentirá* nuestro interés por él; de este modo, se pone en condiciones de desarrollar sincero autorrespeto, y de desplegarse en todas direcciones.

Cómo tratar los sentimientos del niño

1. La mayoría de nosotros no trata los sentimientos de los niños de la forma en que quisiera que los demás trataran los nuestros.
2. Todo niño alienta toda clase de sentimientos, con los cuales la tradición nos ha enseñado a no entrar en contac-to directamente.
3. Cuando tratamos los sentimientos negativos mediante la razón, el juicio, la negación, el consejo, el respaldo o la desviación, apartamos al niño de nosotros. Semejante actitud lo fuerza a disminuir su autoconcepto y a reprimir o disfrazar sus verdaderas emociones.

4. Los sentimientos reprimidos no sólo no desaparecen, sino que conspiran contra la salud física, emocional e intelectual.
5. El poder de los sentimientos negativos se diluye cuando las emociones se aceptan con comprensión y se canalizan por salidas aceptables.
6. Nuestro hijo necesita que seamos oyentes *activos*, y no *pasivos*.
7. Para liberarnos de actos negativos, deshagámonos primero de los sentimientos negativos, que son la *causa* de aquellos.
8. Los actos pueden necesitar limitación; pero la expresión de los sentimientos sólo debe limitarse en cuanto a con quién, cuándo y dónde se efectúe.

Cómo descifrar el código de la ira

1. La ira, sentimiento normal, enmascara un sentimiento anterior.
2. Cuando aceptamos la ira del niño mediante la atención *activa*, él nos conduce casi siempre hacia la emoción *subyacente*. Canalicemos sus sentimientos por salidas seguras. Se puede reducir el número de los momentos de ira, pero no eliminarlos por completo. Cuando el niño cae a menudo en estados de ira, se debe comprobar si sus necesidades físicas y emocionales se encuentran satisfechas, si no enfrenta demasiadas frustraciones, y si realiza suficiente ejercicio físico. También es necesario comprobar nuestras expectativas, el tipo de disciplina que aplicamos, el que no haya exceso de competencia o de comparaciones para él, y las tensiones familiares. Por último, asegurémonos de que le brindamos abundancia de encuentros seguros.
3. La ventilación de nuestras propias hostilidades nos ayudará a trabajar con las de nuestros hijos.
4. Enviemos nuestros *primeros* sentimientos como "reacciones del yo".
5. La mayoría de las pataletas son signo de pérdida de control y de frustración extrema, y no muestras de "comportamiento de mocosos".
6. Los signos indirectos de la ira son las bromas continuas, la chismografía, el sarcasmo, la actuación de la agresión, el ataque a los valores adultos, los accidentes frecuentes, los temores irrealistas, la conducta modelo, la depresión y los síntomas psicossomáticos.
7. La aceptación por nuestra parte de la ira del niño evita que este use salidas indirectas o se reprima. Y le permite aceptar su propia humanidad total.

Cómo desenmascarar los celos

1. Los celos en familia son un sentimiento normal, ya que todo niño anhela ser el favorito.
2. Los celos enmascaran los sentimientos reales o imaginarios del niño en el sentido de *hallarse en desventaja*.
3. Las presiones internas y externas pueden deteriorar la sensación de aptitud del niño; eso lo hace proclive a los celos.
4. El niño encuentra en la alta autoestima una seguridad interna que lo protege contra los celos frecuentes e intensos.
5. Los celos aumentan cuando se hacen presentes el favoritismo, las comparaciones y la falta de respeto por la individualidad. Evitemos el usar a un niño para cubrir nuestras propias necesidades insatisfechas. La atmósfera familiar tranquila, fundada en la cooperación y en la disciplina democrática, reduce la frecuencia de los accesos de celos.
6. Signos indirectos de los celos son los aumentos súbitos en la dependencia, la regresión, la demanda de cosas materiales y la mala conducta.
7. Cuando los celos se presenten, ayudemos —mediante la atención concentrada— a que el niño los exprese. Su sentimiento es real para él independientemente de lo reales o imaginarios que puedan ser los hechos que lo provocan.

8. Ayudemos al niño a sentirse comprendido, incluido e importante; así, no se sentirá defraudado.

Motivación, inteligencia y creatividad

1. Todo niño nace curioso, y con tendencia a confiar en si mismo.
2. Si queremos estimularlo intelectualmente y asegurarnos de que empleará la creatividad, debemos apoyar sus exploraciones, su curiosidad y sus movimientos hacia la auto-confianza. Debe sentirse seguro para hacerse preguntas y descubrir hechos.
3. Estimulamos la inteligencia del niño cuando le brindamos ricas experiencias de primera mano, contacto con un lenguaje amplio, experiencias exitosas de solución de problemas, y ejemplo y actitudes familiares de valoración del aprendizaje y la independencia.
4. El crecimiento intelectual del niño se ve afectado por: los impedimentos físicos, la insatisfacción emocional, los sentimientos reprimidos, la presión indebida tendiente al logro de metas no realistas, la disciplina no democrática, el corte de las líneas de comunicación, las aulas abarrotadas, los maestros inadecuados y las técnicas de enseñanza deficientes.
5. El clima del encuentro seguro motiva al niño para aprender y capitalizar su exclusividad innata. Existe relación directa entre la autoestima elevada y la creatividad sin trabas.

El matrimonio entre el sexo y el amor

1. La educación sexual implica más que enseñar los hechos de la reproducción. Significa sumar a lo anterior el fomento de actitudes saludables hacia el cuerpo, los sentimientos, el rol sexual y el yo.
2. Las actitudes que el niño tenga hacia su cuerpo se verán afectadas por la forma en que lo acariciemos, lo alimentemos, lo vistamos, lo bañemos y le enseñemos a usar las instalaciones sanitarias. Dependerán también de sus progresos en las tareas de desarrollo, de la forma en que tratemos sus sentimientos negativos, de la clase de modelos que le ofrezcamos, del tipo de disciplina que empleemos con él, y también de las influencias que reciba fuera del hogar.
3. Nuestras actitudes respecto del sexo son contagiosas. Seamos sinceros acerca de cualquier escrúpulo que podamos alentar. Hagamos que la responsabilidad por tales escrúpulos recaiga donde corresponde: sobre nuestra enseñanza pasada, y no sobre el tema del sexo.
4. Presentemos los hechos del sexo *cuando* el niño nos interroga. Si no lo hace, iniciemos nosotros la conversación. Demos información introductoria a más tardar a los cinco años. Pongamos en sus manos libros de educación sexual apropiados para las sucesivas etapas de crecimiento que él atraviese.
5. El ajuste sexual con su pareja es más probable cuando el joven es emocionalmente maduro.
6. La autoestima afecta directamente la conducta sexual. El autorrespeto fuerte permitirá a nuestro hijo establecer un matrimonio enriquecedor, responsable y comprometido, con una persona de autoestima similar a la de él. Una pareja así es la que más probabilidades tiene de hacer que crezca la confianza en sí mismos de sus propios hijos.

¿Cómo transmitimos el amor a nuestros niños?. Si ellos viven en medio de expectativas realistas, encuentros seguros, aceptación comprensiva de todos sus sentimientos aunque se limiten sus actos, y disciplina democrática, se sentirán amados. Y ese sentimiento es la base de la alta autoestima. Con este sólido núcleo, sus potenciales se desplegarán, y ellos serán personas motivadas y creativas, que han de encontrarle fines a la vida. Se relacionarán exitosamente con los demás, gozarán de paz interna, resistirán las tensiones y tendrán mayores probabilidades de realizar un matrimonio feliz. Y cuando les llegue el turno, serán padres que han de nutrir a sus hijos.

Es de esperar, como cierre de nuestro libro, que este haya servido para convencernos de la importancia de aprender todo lo posible acerca del trabajo más importante del mundo: el de ser padres.

