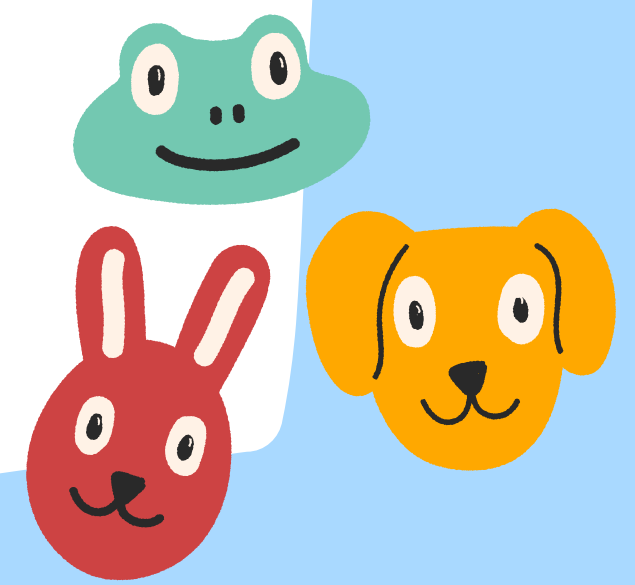
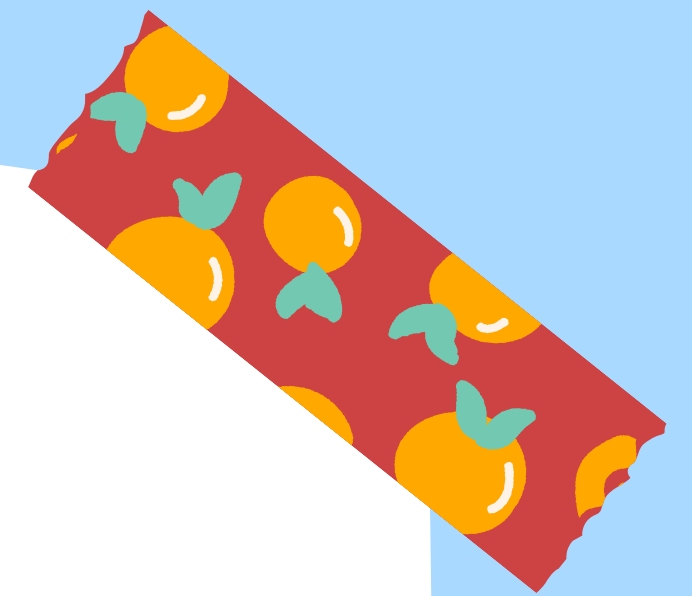
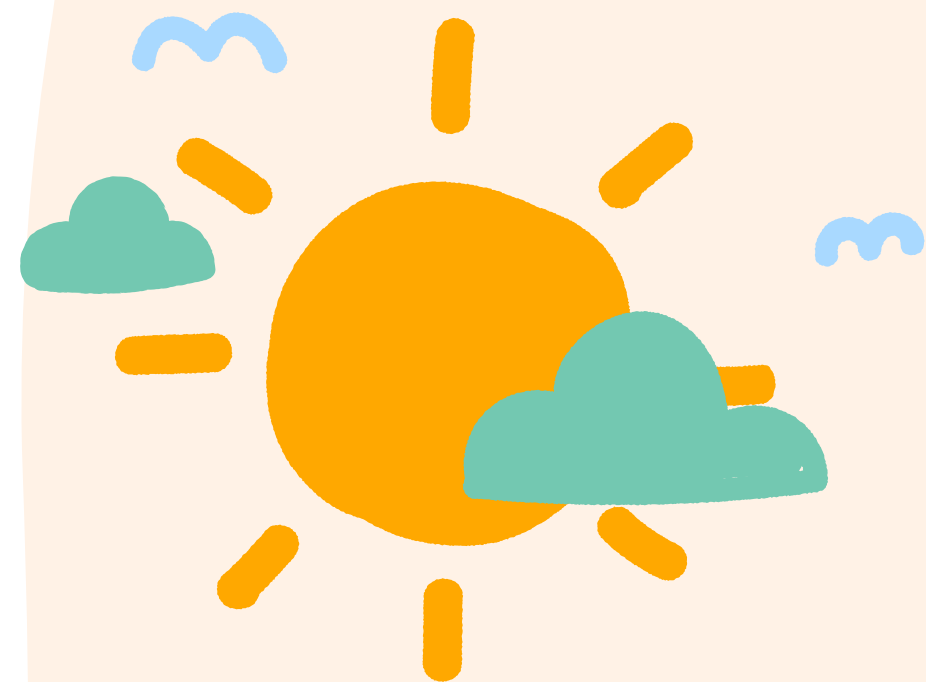


CENTRO EDUCACIONAL SAN FERNANDO

RECOMENDACIONES EN LA CRIANZA

Equipo Convivencia Escolar y Orientación





Como padres muchas veces nos vemos superados por las múltiples demandas que tenemos cada día y simplemente no se nos ocurre de qué otra forma lograr aquello que buscamos con nuestros hijos.

En encuestas podemos ver que 1 de cada 4 padres, reconocen que se sienten sobrepasados en la crianza de los hijos. A su vez, 1 de cada 3 adultos, reconoce que el uso de la tecnología en casa le trae problemas familiares.

**TE COMPARTIMOS SUGERENCIAS PARA
PROMOVER ESPACIOS DE DIÁLOGOS
CONSTRUCTIVOS EN FAMILIA.**



LLAMAR LA ATENCIÓN EN PÚBLICO



Es entendible la necesidad de actuar inmediatamente cuando nuestros hijos hacen algo “indebido”, pero ¡calma!, puede que hacer eso sólo nos permita desahogarnos y no lograremos mucho más.

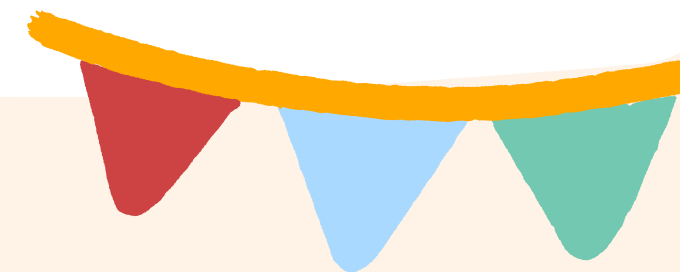
Cuando le llamamos la atención a nuestros hijos, ellos estarán más enfocados en la otra gente está mirando o quién pueda estar escuchando que en lo que tú les estás tratando de transmitir.

ENTONCES?

- Espera que la adrenalina del momento pase.
- Cuando llegue la **calma**, busca un lugar donde puedan conversar privadamente.
- De no ser posible, explica lo que estuvo mal y dile en tono amable, que lo hablarán más tarde (y háblalo más tarde, no puede ser sólo un decir).



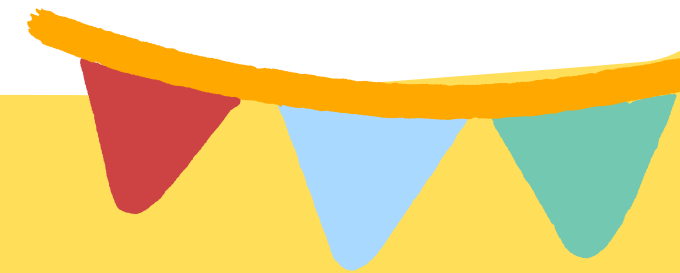
DAR INSTRUCCIONES POCO CLARAS



Seguro más de una vez recuerdas haber dado una **instrucción en formato de pregunta**....¿Podrías apagar ese tablet e ir a hacer tu cama? Bueno, aunque parezca imposible, puede que no comprenda realmente qué es lo que le estás pidiendo. **Las instrucciones deben ser claras, anticipadas y supervisadas.**



ENTONCES?

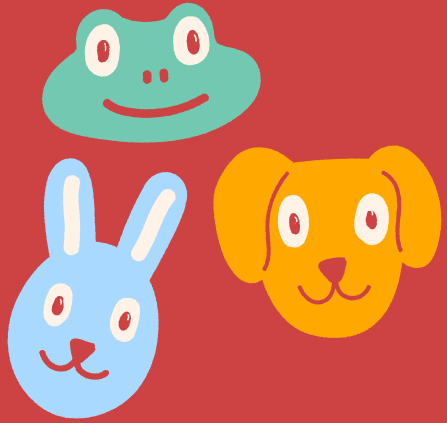


En lugar de decirle lo que no quieres que haga, dile lo que sí:

“Te pido por favor, que dejes tu tablet ahora mismo y vayas a hacer tu cama”.



CHANTAJEAR



“Si te quedas quieto, te presto mi teléfono un ratito ¿ya?” .. ¿quién no dijo alguna versión de esto cuando su hijo estaba inquieto? (o tantas otras situaciones).

Siendo honestos, probablemente lo hicimos más de una vez ¡porque funciona!
¿El problema? ...estás enseñando a que la buena conducta se logra negociando o con algo a cambio.





ENTONCES?

- Sea firme y constante. Por ejemplo, no cambie las reglas todo el tiempo y mantenga consecuencias claras para determinadas acciones.
- El niño tiene que aprender que los comportamientos adecuados no vienen con una recompensa, simplemente **son lo que se espera**.
- Los hijos deben tener claridad de sus **límites** y las **consecuencias** que tiene traspasarlos.
- **Anticípaselos, acuérdenlos y recuérdalos constantemente.**



ESCUCHA LAS EMOCIONES

En ocasiones, desatendemos las emociones que están viviendo nuestros hijos(as) y sólo vemos las **acciones incorrectas** que han realizado...

“fuiste mal educada”, “tus notas están muy malas” o “no debiste meterte a la cama con el teléfono, por eso te dormiste tarde”...

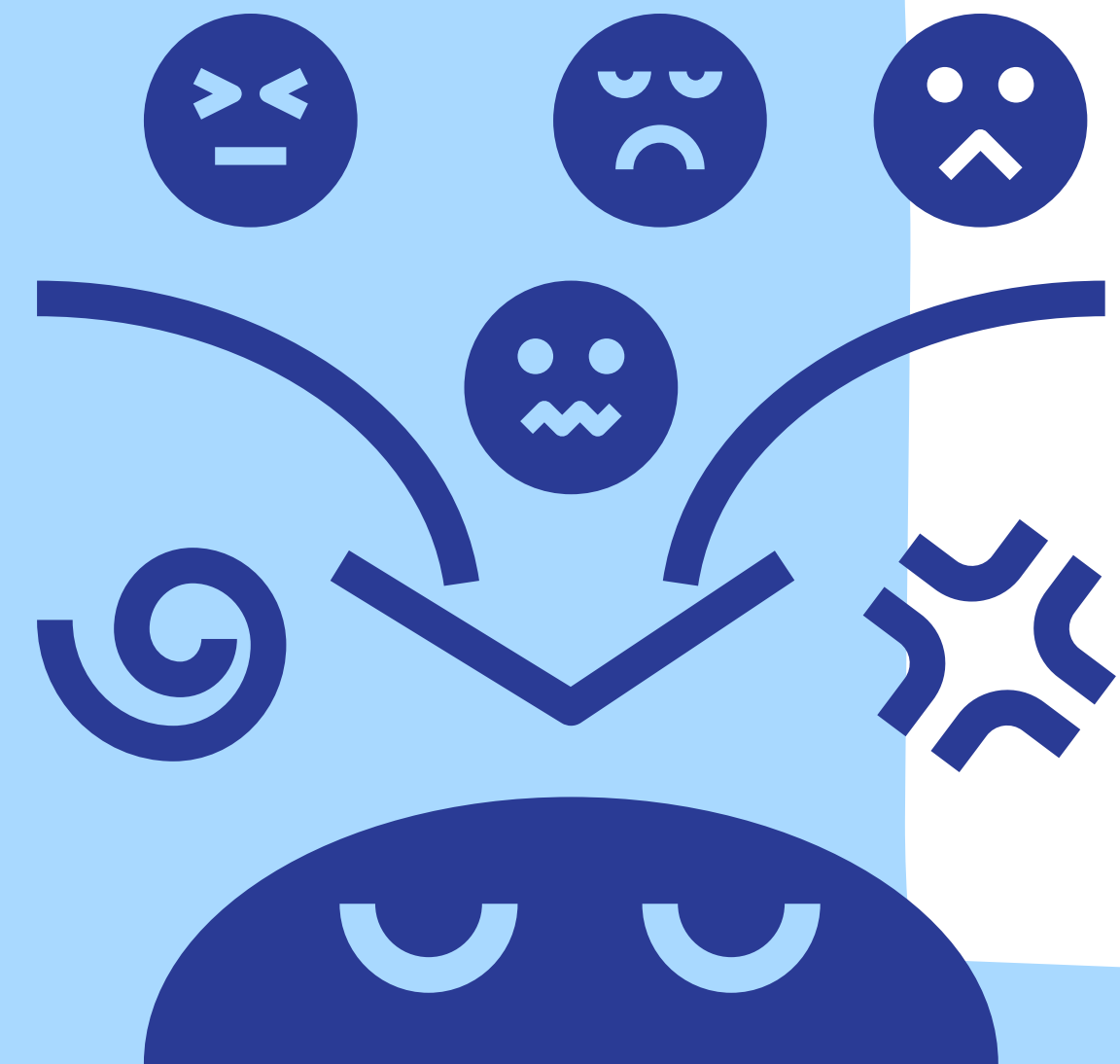


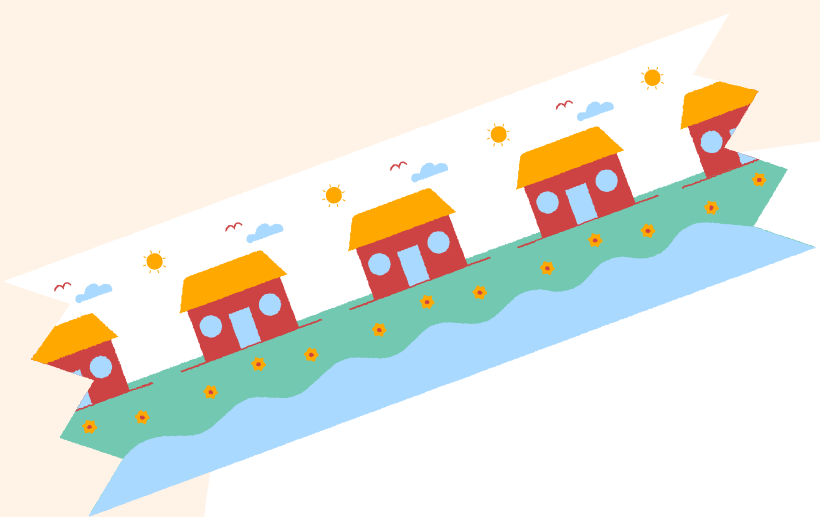
ENTONCES?

Motívalos a **entender** las emociones que movieron sus actos **sin emitir juicios** y **esfuérzate en entender su contexto**. Sólo desde ahí, podrás ayudarles a reparar las faltas, a enmendar el camino, o evitar repetir las conductas negativas.

Dales la posibilidad de **darse cuenta de sus errores desde la corrección fraternal del adulto**.

Puedes preguntarles **¿Qué ha sucedido? ¿Cómo te sientes ...? ¿Cómo lo puedes resolver o mejorar?**.





NO TE ALARGUES

No todo requiere una conversación extensa.

Hay conductas que sólo necesitan ser **marcadas** y seguir con el día.

Es importante que sepamos hacer esa diferencia y no extendernos más de la cuenta o vamos a **agotar** ese recurso (y a nuestros hijos).



PERDER EL CONTROL

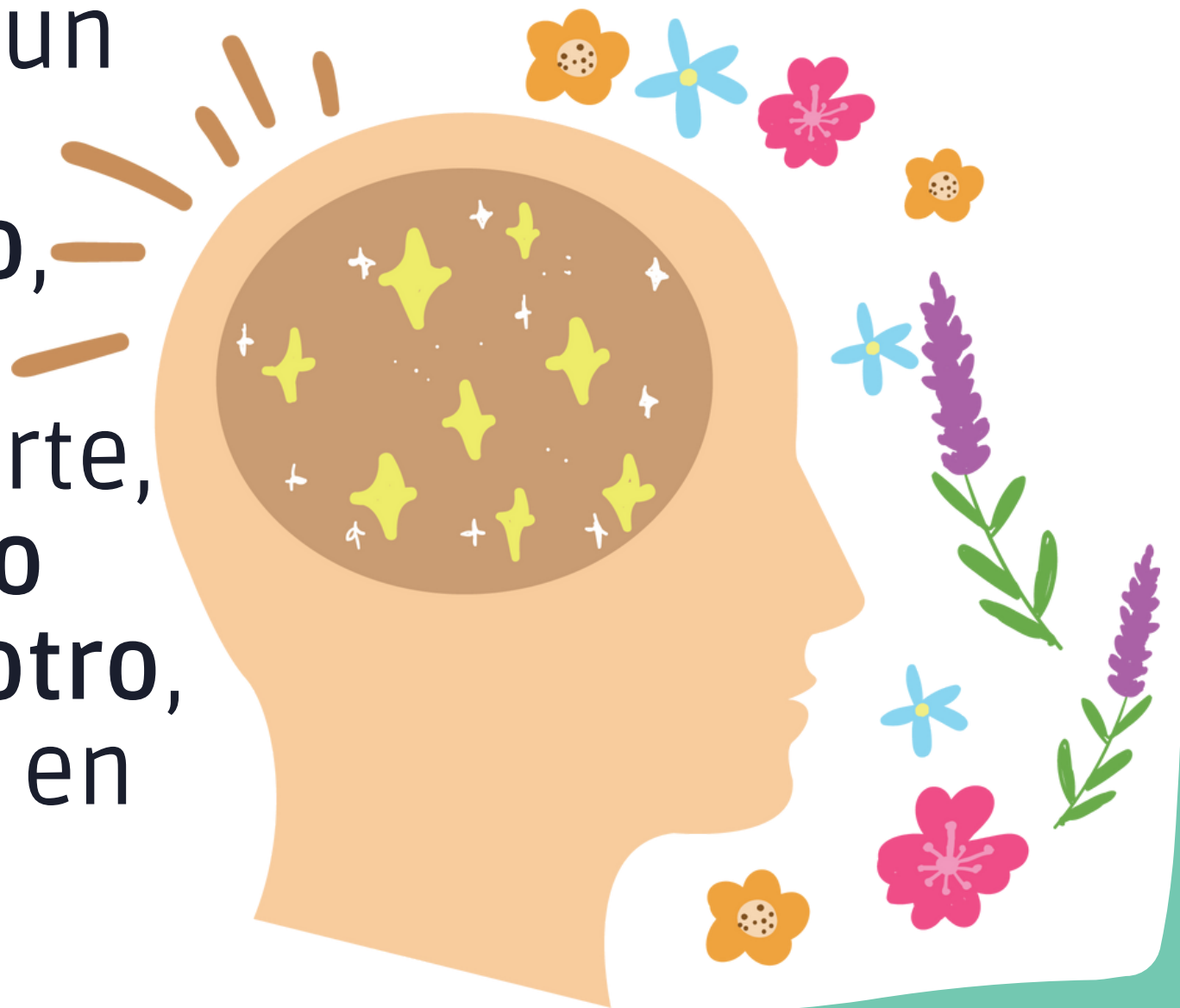
Es fácil perder la calma cuando un hijo hace algo indebido... pero **gritar no ayuda**, porque solo pone su cerebro en estado de alerta y probablemente **no tendrá la capacidad de entender bien lo que ha sucedido.**

Puede pasar que nuestro hijo **se vaya para adentro** o tome tu enojo y te lo devuelva aún más fuerte.



ENTONCES?

- Toma un tiempo de **pausa**.
- **Respirar, respirar, respirar** y recordar que no vamos a lograr nada más que un mal momento.
- Habla con tu hijo en un **tono calmado**, comunicando las **consecuencia** que habrá si sigue insistiendo y, por tu parte, guardando tus expectativas de que **no verás un cambio de un momento a otro**, pero sí tendrás un niño más calmado en **unos meses**.

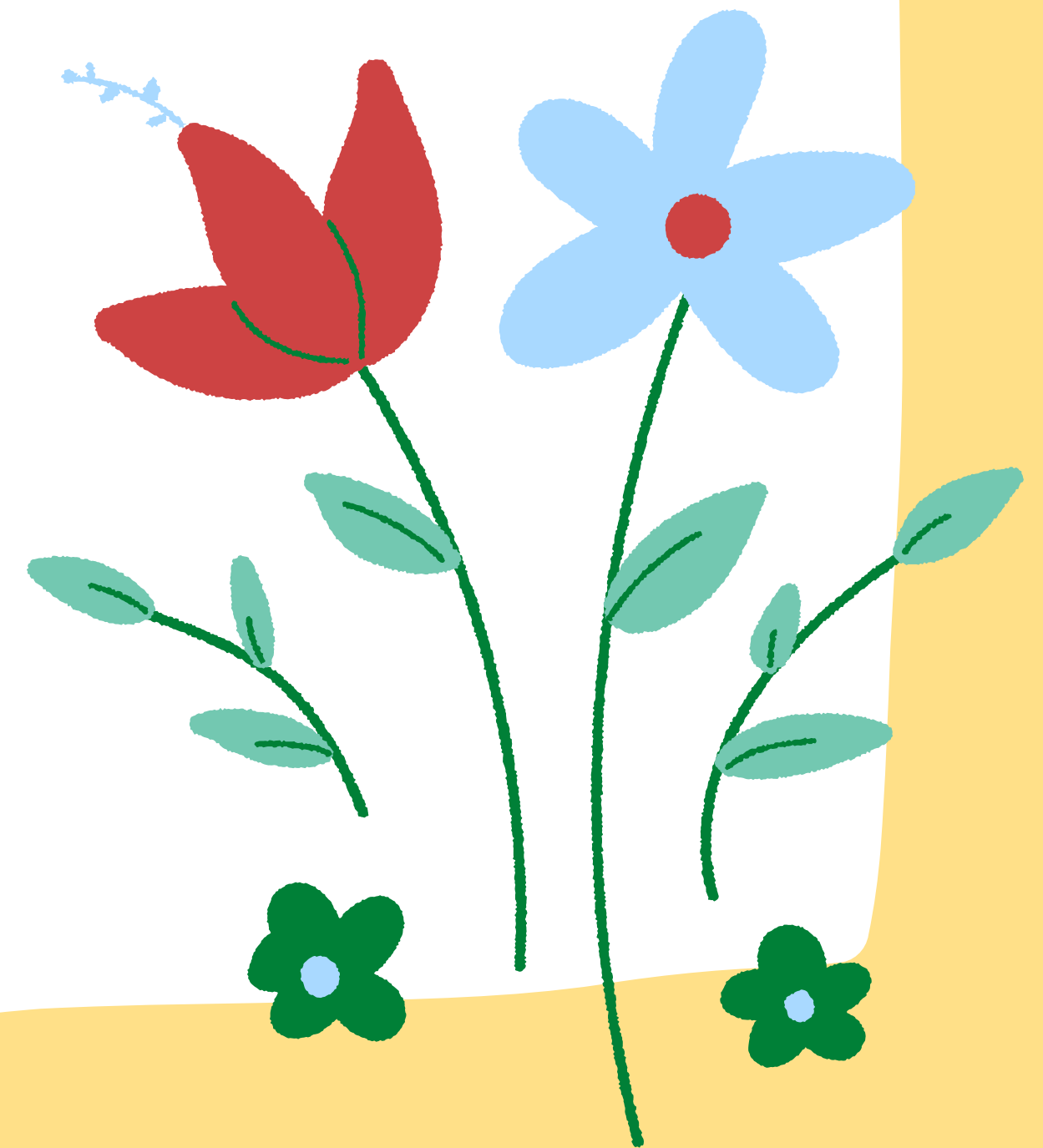


NO TE LO TOMES PERSONAL

Los niños tienen “estas” conductas no deseadas por múltiples razones:

- Falta de autocontrol.
- Necesidad de probar y conocer los límites.
- Buscar tu atención, entre tantas...
-

Pero recuerda, los hijos aprenden de **nuestro ejemplo**, y según como enfrentemos las diferencias, será como ellos aborden los conflictos en su vida.



ENTONCES?



Ante alguna adversidad, o complejidad, acércate en un **tono cariñoso** a tus hijos y pregúntales:

**¿Qué te está pasando? ¿Cómo te sientes?
¿En qué puedo ayudarte?.**

De esta forma, les ayudas a **entender** la realidad, a **comprender** sus emociones y a **desarrollar** habilidades para resolver sus problemas.

NO COMPARES A TUS HIJOS

“Tu hermano casi no ve televisión, ¿por qué apagarte la TV a ti es tan difícil?”

Es un clásico en muchísimas familias. El problema es que en lugar de lograr que apague la televisión, **sólo genera resentimiento** entre los hermanos/as y la **sensación de revancha** hacia los adultos.



ENTONCES



Enfoquémonos en la conducta que esperamos y presentémosla con claridad. Cada hijo merece saber lo que se espera de él en diferentes momentos, conocer sus responsabilidades y límites. Esto no tiene que ver con las expectativas, sino con los límites personales.

SIN EXAGERAR



Es fácil caer en castigos o consecuencia sobredimensionadas cuando estamos afectados por algo que hicieron nuestros hijos.

Pero hay que tener en cuenta que las **consecuencias tienen que ser proporcional a la falta.** las consecuencias largas o complejas pueden ser difíciles de implementar.

ENTONCES?

Determinen los límites con **anticipación** y a su vez, establezcan las **consecuencias lógicas** en caso de no cumplir los acuerdos.

Esto ayuda a **evitar los conflictos** y a **asumir responsabilidades** desde temprana edad.



CONSISTENCIA

Si las reglas de la casa o los límites conductuales se aplican a veces, el mensaje que llega a los niños es confuso.

Es importante ser consistentes en el mensaje , para promover buenos hábitos de vida.

Veamos un ejemplo... si los dejas jugar videojuegos violentos ¿por qué reciben un castigo cuando le pegan a un compañero?..

la violencia no debe ser aceptada bajo ningún contexto...lo mismo pasa con el respeto en las redes sociales y varias situaciones virtuales más...



ENTONCES



Reconsidera tus expectativas de comportamiento y **manténla en todo contexto**, ya sea sólo recordarla si el contexto lo permite o poner una consecuencia si lo amerita.



**DUDAS, COMENTARIOS O
CONSULTAS A:**

PSICOLOGIA@CESF.CL

CENTRO EDUCACIONAL SAN FERNANDO

RECOMENDACIONES EN LA CRIANZA

Equipo Convivencia Escolar y Orientación

