

AYUDANDO A CRECER EN EMOCIONES

Ayudando a CRECER en EMOCIONES

3 SESIONES QUE NO TE PUEDES PERDER **11, 18, y 25 de marzo**

“HABILIDADES
Y ESTRATEGIAS

TALLER ONLINE GRATUITO
RECOMENDADO
PARA FAMILIAS CON
NIÑAS - OS DE 3 A 6 AÑOS



INSCRIPCIÓN
GRATUITA



HORARIO DE MAÑANA O DE TARDE
• 10 a 11:30 ó 17 a 18:30

 **Fapace**
Almería

Subvenciona


Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte

 **zoom**

<http://bit.ly/3aV97h0>



ORGANIZA



Almería

Fapace

SUBVENCIONA



Junta de Andalucía

Consejería de Educación y Deporte

IMPARTE

- SERGIO PALLÁS SANZ
- LICENCIADO EN PSICOLOGÍA
- MÁSTER PSICOLOGÍA INFANTO - JUVENIL
- EXPERTO EN TERAPIAS CONTEXTUALES
- EXPERTO EN EDUCACIÓN CONSCIENTE Y MINDFULNESS
- Nº COLEGIADO AO07820



Actívate
Centro de Psicología

- Durante la infancia, nosotros como madres y padres somos el mundo para nuestros hijos e hijas: nunca habrá otro período de desarrollo en que nuestros hijos/as dependan de nosotros tan completamente. Este es el momento en el que estamos mejor capacitados para dar forma a sus experiencias para que puedan alcanzar sus propios sueños. (L. Coyne)



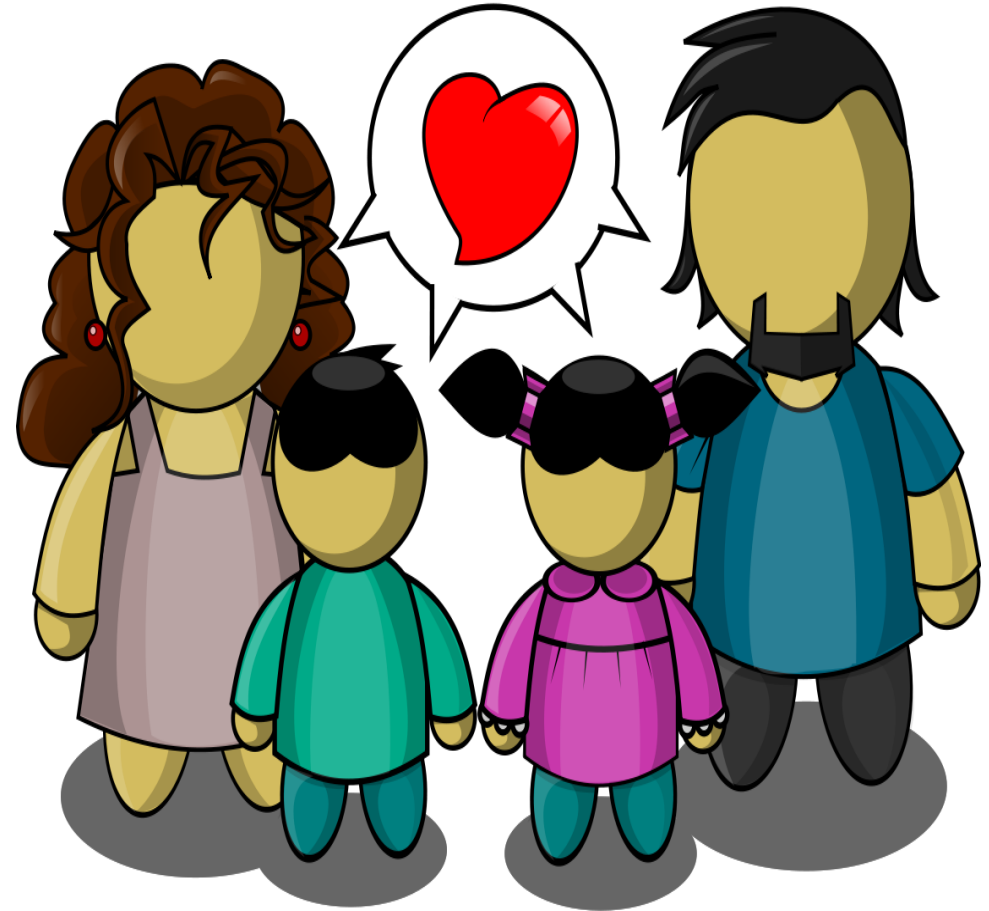
JARDÍN



- Nuestr@s hij@s son como un jardín
- Nosotros jardiner@s
- ¿Qué necesita el jardín?
- Ambiente físico y estimulante
- Organización temporal
- Nuestras acciones y omisiones
- Nuestras palabras y silencios
- Nuestros ejemplos
- No tenemos garantías —
incertidumbre
- ¿Qué haremos con las “malas hierbas”?

PERTENECER (F. Loizaga)

- SENTIR QUE ESTAMOS INCLUIDOS EN OTROS GRUPOS, ESPECIALMENTE LA FAMILIA (NUCLEAR Y EXTENSA)
- SENSACIÓN DE SER IMPORTANTE E INTERESANTE COMO PERSONA PARA ESA FAMILIA, PERCIBIR QUE SE NOS TIENE EN CUENTA Y ESTAMOS EN LA MENTE DE LAS OTRAS PERSONAS
- ¿SIENTO QUE ME INCLUYEN DENTRO DE MI FAMILIA?
- ¿MIS APORTACIONES SON TENIDAS EN CUENTA Y VALORADAS?
- ¿PUEDO SER YO MISMO?



PROTEGER, CUIDAR, DEFENDER (F. Loizaga)

- SOMOS SERES ALTRICIALES
- NECESIDAD DE PROTECCIÓN Y SEGURIDAD: ALIMENTACIÓN, SALUD...
- TAMBIEN CUIDADOS EMOCIONALES PARA ENFRENTAR MIEDOS, DESAFÍOS
- IMPLICA ENSEÑAR HABILIDADES PARA LOS DESAFÍOS
- ¿mis padres/madres me cuidan?
- ¿mis padres/madres me protegen?
- ¿mis padres/madres me enseñan a llevar una vida saludable, afrontar desafíos...?



CALMAR, TRANQUILIZAR, CONTENER (F. Loizaga)

- EL ESTRÉS, MIEDOS, FRUSTRACIONES, PREOCUPACIONES, INSEGURIDADES...SON PARTE DE LA VIDA
- LOS NIÑOS/AS SE ENFRENTAN A SITUACIONES NUEVAS
- LOS ADULTOS HEMOS ENFRENTADO ESTAS SITUACIONES
- EL PAPEL DE LOS PADRES/MADRES ES ESCUCHAR, APOYAR Y ORIENTAR PARA CALMAR
- ¿mi padre/madre puede tranquilizarme?
- ¿mi padre/madre puede tranquilizarse ante situaciones adversas?



ACEPTAR, QUERER, ACARICIAR (F. Loizaga)

- LAS ACTITUDES ANTERIORES CONLLEVAN SENTIRSE QUERIDO PERO...
- ...TAMBIEN UN NIÑO/A NECESITA LA SENSACIÓN DE SER ACEPTADO TAL Y COMO ES: FÍSICA, PSICOLOGICA Y SOCIALMENTE
- LA APRECIACIÓN DE SER QUERIDO NECESITA DE PALABRAS DE AMOR Y ACEPTACIÓN, PERO SOBRETUDO SE NUTRE DE LOS GESTOS: BESAR, ABRAZAR, ACARICIAR



SENTIRSE SENTIDO (F. Loizaga)

- LOS BEBES Y LOS NIÑOS NECESITAN QUE SUS NECESIDADES SEAN SATISFECHAS EN CONTEXTOS RELACIONALES AMOROSOS DONDE SIENTAN EL CONTACTO FÍSICO, LAS CARICIAS, QUE SON TOMADOS EN BRAZOS Y SE LES CALMA LA EXCITACIÓN PROVOCADA POR SU ESTADO DE NECESIDAD. (j. BARUDY)
- CUANDO ATENDEMOS Y CUIDAMOS DE FORMA AMOROSA, LOS VÍNCULOS RESULTARAN FUERTES, SANOS Y SEGUROS.
- CUANDO SE SIENTE SENTIDO INTERIORIZA PLACER, SEGURIDAD, CONFIANZA Y BASE PARA EL MANEJO DE LAS EMOCIONES



COMPORTAMIENTO PARENTAL POSITIVO

(F. Loizaga)

- AQUÍ SE INCLUYEN CONDUCTAS MÁS OBSERVABLES Y VISIBLES:
- JUGAR Y DISFRUTAR CON LOS HIJOS/AS
- DISFRUTAR DE LA VIDA
- DESARROLLAR EL POTENCIAL DE LOS HIJOS/AS:
 - AFECTIVO** (VINCULO, ACEPTACIÓN, SER IMPORTANTE)
 - COGNITIVO** (ESTIMULAR, EXPERIMENTAR, RECONOCER)
 - SOCIAL** (COMUNICAR, CONSIDERAR, NORMAS)
- EJEMPLIFICAR CON LA PROPIA CONDUCTA
- ENSEÑAR HABILIDADES PARA LA VIDA



JUEGO

- ASOCIADO A EXPERIENCIAS DE ALEGRÍA Y ESPONTANEIDAD
- REDUCE AFECTO NEGATIVO
- LIBERA ENDORFINAS Y DOPAMINA
- ELEMENTO DETERMINANTE EN EL DESARROLLO HUMANO
- IMPORTANCIA DEL JUEGO LIBRE, SIN FINALIDAD
- MARCO MENTAL ACTIVO (CONSCIENTE, CON ATENCIÓN A REGLAS, ALERTA) PERO RELAJADO
- GRAN VALOR SOCIAL (ENSAYOS SOBRE DESAFÍOS VITALES, REGLAS, FORMAS DE RELACIONARSE, COOPERAR, COMPARTIR...)
- FACILITA DESARROLLO FUNCIONES EJECUTIVAS: INHIBICIÓN DE CONDUCTA, EMPATÍA, REFLEXIÓN, IMAGINACIÓN, CREATIVIDAD, SOLUCIÓN PROBLEMAS...
- AUMENTA NIVELES DOPAMINA, OXCITOCINA, ENDORFINAS Y REDUCE ESTRÉS



- Procura encontrar todos los días algún momento para compartir con tu hijo/a: para jugar, para conversar, para leer un cuento... Dedica un espacio y ipon todos tus sentidos! Asegúrate no tener alguna tarea importante, aparca cualquier actividad, evita interrupciones, silencia el móvil, apaga la tele... Cuando dedicamos todos los días un espacio compartido plenamente con nuestros/as hijos/as estamos transmitiendo el mensaje “tú eres importante, me importas”
- Procura fomentar gustos variados
- Procura facilitar socialización
- Evita juegos solitarios, uso excesivo de pantallas y nuevas tecnologías



LA ORACIÓN DE UN NIÑO/A

Un niño oraba así:

Señor, esta noche te pido algo especial: conviérteme en un televisor. Quisiera vivir lo que vive la tele de mi casa. Es decir, tener un cuarto especial para mí y reunir a todos los miembros de mi familia a mí alrededor. Ser tomado en serio cuando hablo y convertirme en el centro de atención al que todos quieran escuchar sin interrumpirme ni cuestionarme. Quisiera sentir el cuidado especial que recibe la tele cuando algo no funciona. Tener la compañía de mi papa cuando llega a casa, aunque esté cansado del trabajo. Que mi mamá me busque cuando esté sola y aburrida, en vez de ignorarme. Que mis hermanos se peleen por estar conmigo. Y que pueda divertirlos a todos, aunque la mayoría de las veces no les diga nada importante. Quisiera vivir la sensación de que lo dejen todo por pasar unos momentos a mi lado. Señor, no te pido mucho...sólo vivir lo que vive cualquier televisor.

- "Intenta imaginar el mundo desde el punto de vista de tu hijo, desprendiéndote del tuyo a propósito. Haz esto cada día al menos durante unos instantes para recordar quien es ese niño y cómo puede estar experimentando el mundo".

(J y M Kabat-Zinn)



- Imagina como te ve y escucha tu hijo/a desde su punto de vista, es decir, teniéndote a ti como padre o madre en este momento. ¿Modificaría eso tu forma de hablar, lo que dices y tu forma de estar en tu cuerpo y en el espacio? ¿Cómo te gustaría relacionarte con tu hijo/a en este momento?

- (J y M Kabat-Zinn)





- Practica ver a tus hijos perfectos tal como son. Observa si puedes permanecer plenamente consciente de su soberanía momento a momento y cultiva poder aceptarles amablemente, especialmente cuando más difícil te resulte. Recuerda que esto no tiene nada que ver con que apruebes su comportamiento.
 - (J y M Kabat-Zinn)



- Se plenamente consciente de tus expectativas hacia tus hijos y considera si son lo que más les conviene. Se trata de una proceso continuo que implica cuestionar tus suposiciones e intentar ver lo que podrías estar perdiéndote. Practica ser consciente de como comunicas dichas expectativas y de cómo afectan a tus hijos. Cuando tengas que establecer límites firmes y adecuados asegúrate de que sean coherentes y correspondan a las necesidades de tus hijos.

- (J y M Kabat-Zinn)

- Practica el altruismo, es decir, el interés no egoísta por el bienestar de los demás. Cuando los niños son pequeños, esto significa necesariamente anteponer sus necesidades a las tuyas. A medida que van creciendo, el altruismo puede significar darles más responsabilidad y capacidad para actuar, de manera que puedan satisfacer sus propias necesidades. Resulta sorprendente darse cuenta de lo mucho que pueden coincidir las necesidades de nuestros hijos con las nuestras, especialmente si somos imaginativos y pacientes. Conocer vuestras necesidades y comunicárselas a vuestros hijos de la manera adecuada es una parte esencial de la paternidad consciente.

- (J y M Kabat-Zinn)



- Cuando te sientas perdido y no sepas que hacer, acuérdate de quedarte quieto. Medita sobre la totalidad del momento, llevando tu atención total a la situación, a tu hijo, a ti mismo y a toda tu familia. Al hacerlo, puede que trasciendas tus pensamientos -incluso los buenos-y que la totalidad de tu ser (cuerpo, mente, corazón) perciba intuitivamente lo que hay que hacer. Y si en algún momento no lo tenemos claro, quizá lo mejor sea no hacer nada hasta verlo con mayor claridad.
- (J y M Kabat-Zinn)





- Intenta encarnar una presencia silenciosa. Irá creciendo con el tiempo a partir de la práctica de la atención plena, formal e informal, y a medida que desarrolles una mayor autoconsciencia y estés más en contacto con una sensación de comodidad y calma dentro de ti mismo.
 - (J y M Kabat-Zinn)



- Aprende a vivir con tensión sin perder tu propio equilibrio. Haz esto practicando abordar cualquier momento, por difícil que sea, sin intentar cambiar nada y sin necesitar ningún desenlace concreto. Simplemente lleva tu atención y presencia totales a ese momento. Practica darte cuenta que puedes trabajarte cualquier cosa que aparezca, si tienes voluntad de afrontar lo que surja y confías en tu intuición e instintos. Tu hijo, especialmente si es pequeño, necesita que seas un centro de equilibrio y confianza, un punto de referencia fiable para orientarse dentro de su propio escenario.

- (J y M Kabat-Zinn)

- Discúlpate con tu hijo si traicionas su confianza. Pedir disculpas puede ser sanador. Las disculpas demuestran que has reconsiderado la situación y que has llegado a verla con más claridad. Pero hay que estar plenamente atento a arrepentirse demasiado a menudo. Si nos disculpamos constantemente o adquirimos el hábito de lamentarnos, las disculpas pierden todo el sentido. Y podría convertirse en una forma de no responsabilizarnos de nuestras acciones.

- (J y M Kabat-Zinn)



- Mantén una imagen de cada hijo en tu corazón deseando su bien.
- "Existen muchas ocasiones que requieren que seamos claros, firmes y rotundos con nuestros hijos. Permite que la firmeza surja desde tu consciencia, tu corazón abierto y tu discernimiento en lugar que surja desde el miedo, la pretensión de superioridad moral y el deseo de controlar. “

- (J y M Kabat-Zinn)



- El mayor regalo que le puedes dar a tu hijo es darte a ti mismo. Esto significa que parte de tu labor como padre o madre es seguir creciendo en autoconocimiento y consciencia. Necesitamos estar enraizados en el momento presente para poder compartir lo mejor y más profundo de nosotros...Sólo disponemos del ahora. Utilicémoslo para nuestro mayor beneficio, por el bien de nuestros hijos y el nuestro propio.

- (J y M Kabat-Zinn)



IMAGINA...

IMAGINA QUE TIENES 80 AÑOS Y MIRAS HACIA ATRÁS, A COMO FUE TU VIDA Y RESPONDE A ESTAS CUESTIONES EN RELACIÓN A TUS HIJOS/AS:



- PASE DEMASIADO TIEMPO PREOCUPÁNDOME POR...
- DEDIQUÉ DEMASIADO POCO TIEMPO A HACER COSAS COMO...
- SI PUDIERA RETROCEDER EN EL TIEMPO...

• (R. Harris)

GRACIAS



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte