

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

 Almería **Fapace**

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

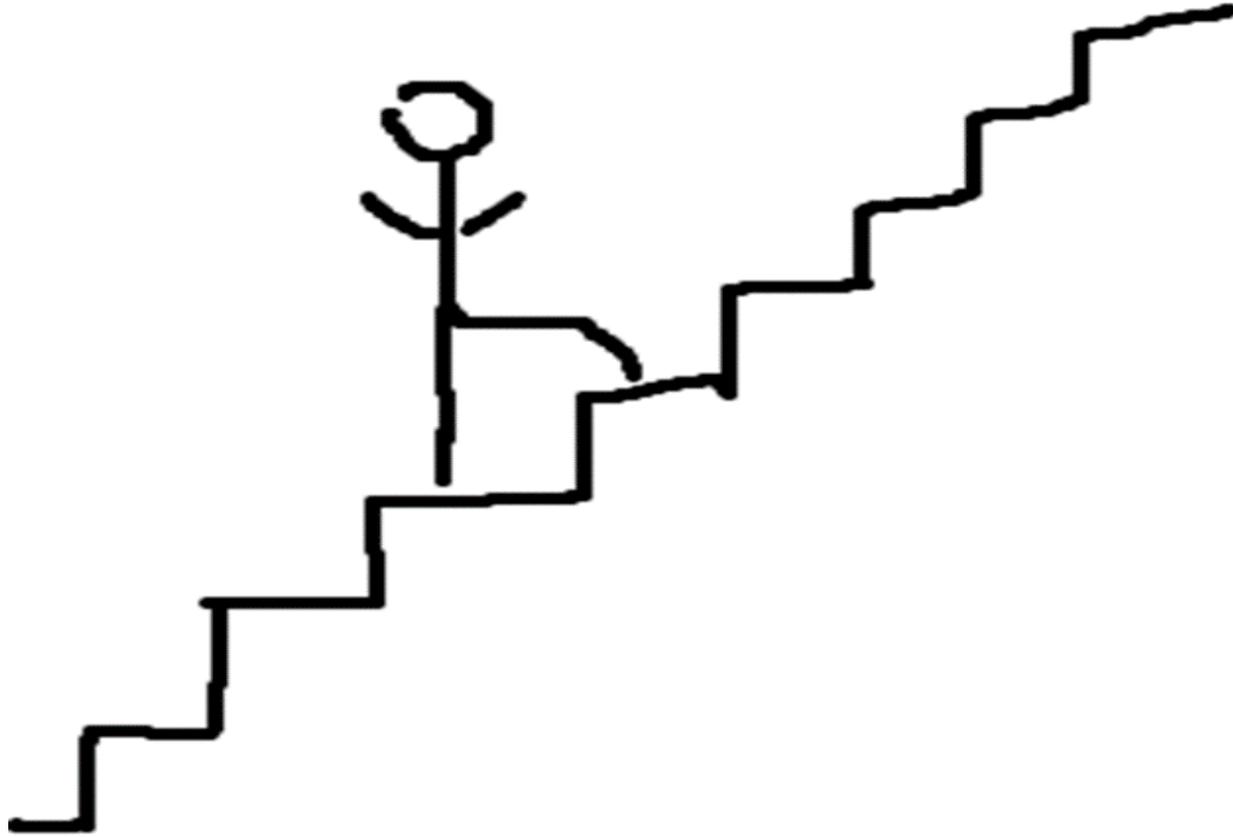


Actívate
Centro de Psicología

ESTAMOS APRENDIENDO...¡PACIENCIA!



¿HABÉIS DADO ALGÚN PASO EN ALGUNA
DIRECCIÓN DESEADA?



SI SOLO SABES USAR UN MARTILLO TODO TE
PARECERÁ UN CLAVO



DAR EJEMPLO NO ES LA PRINCIPAL FORMA DE INFLUIR EN LOS DEMÁS, ES LA ÚNICA

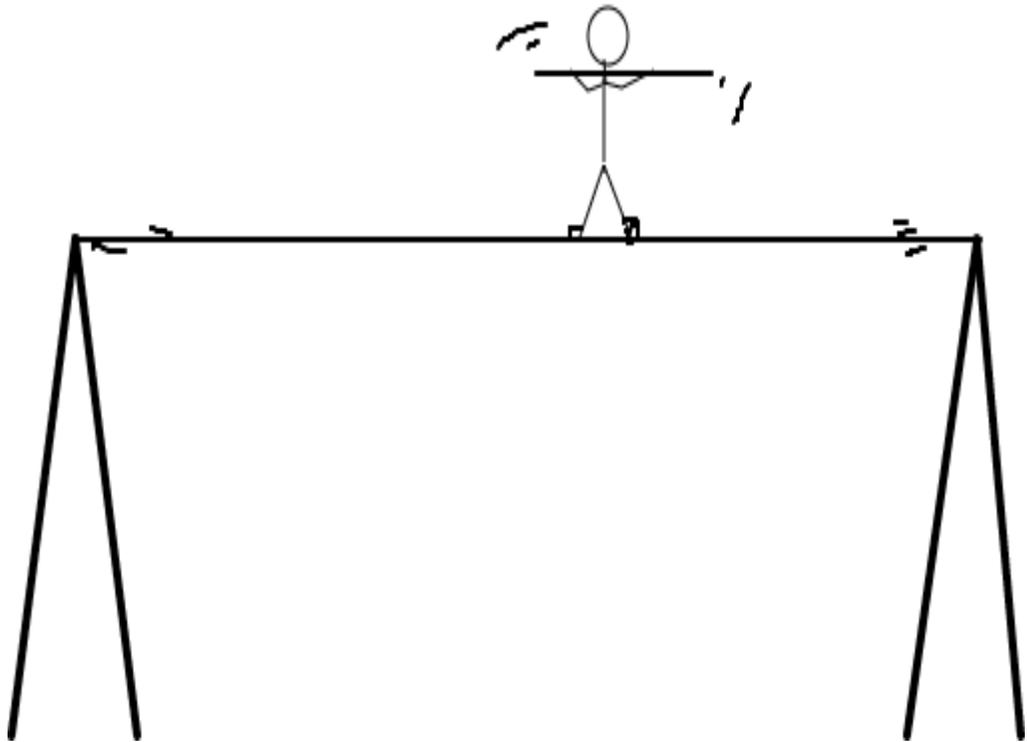


NORMAS

- Las normas incluyen **REGLAS DICHAS EN EL MOMENTO** sobre lo que uno debe/no debe hacer en el momento, es decir, directrices que un/a niño/a debe atender
- Hay **NORMAS IMPLÍCITAS** de cumplimiento sobre lo que hacer y no hacer, aunque no se repitan todos los días



EQUILIBRIO...¡QUE DIFÍCIL!



- EXCESO NORMAS - DÉFICIT NORMAS
- AUTORITARIO - PERMISIVO
- AUTONOMÍA - DEPENDENCIA

RECOMENDACIONES

- Dar razones por las cuales se establecen las normas (ajustadas a la edad)
- Definir las normas claramente y recordarlas periódicamente
- Informar explícitamente sobre cuáles son las normas
- Plantear normas en sentido positivo más que de forma amenazante
- Negociar con el niño algunas normas, en la medida de lo posible
- Las normas han de fundamentarse en la coherencia, el conocimiento común de las mismas y la predictibilidad, de forma tal que no sean constantemente puestas en entredicho



RECOMENDACIONES

- **CONSISTENCIA Y FIRMEZA.** SE REFIERE A:
 - ACUERDO ENTRE LOS ADULTOS ENCARGADOS DE LA CRIANZA.
 - LA FALTA DE ACUERDOS GENERA CONFLICTOS
 - CONSISTENCIA A LO LARGO DEL TIEMPO Y CIRCUNSTANCIAS PERSONALES DE ADULTOS
 - ACORDAR NORMAS BÁSICAS Y EXPLÍCITAS QUE DEBE CONOCER EL NIÑO/A
 - FIRMEZA Y AMABILIDAD A LA HORA DE APLICAR Y/O DEJAR QUE CONSECUENCIAS PACTADAS Y/O MÁS NATURALES,
 - CONSENSUADAS (NO FRUTO DE LA IMPROVISACIÓN Y DEL MOMENTO EMOCIONAL)
 - OBSERVAR EFECTOS Y RECONSIDERAR
 - AJUSTARLAS AL DESARROLLO DEL/LA NIÑO/A



RECOMENDACIONES

- DEBE SER COMPRENDIDA POR EL NIÑO/A. PARA ELLO SE PUEDE PREGUNTAR O PEDIR QUE DESCRIBAN LO DICHO
- ASEGURARSE QUE NOS ESTÁN ESCUCHANDO
- MEJOR DESDE EL MISMO ESPACIO
- MEJOR QUE HAYA CONTACTO OCULAR
- PRESENTARLAS DE FORMA AGRADABLE Y AMABLE
- EVITAR HACER PETICIONES EN FORMA DE PREGUNTAS (¿PUEDES RECOGER LA HABITACIÓN?) MEJOR AFIRMATIVAS (RECOGE LA HABITACIÓN, POR FAVOR)



RECOMENDACIONES

- EVITAR UN NÚMERO ELEVADO (Y ACUMULADO) DE INSTRUCCIONES
- EL NÚMERO DE INSTRUCCIONES, NORMAS Y ÓRDENES EN UNA FAMILIA CON PROBLEMAS SUELE SER EXCESIVA (HASTA 40 EN UNA HORA)
- A MAYOR NÚMERO DE REGLAS, MAYOR PROBABILIDAD DE NO SEGUIRSE
- DISMINUYE PROBABILIDAD DE SEGUIMIENTO Y SUPERVISIÓN
- PUEDEN PERDER VALOR COMO SEÑAL
- ESTO ES ESPECIALMENTE RELEVANTE CON NIÑOS/AS PEQUEÑOS/AS (DIFICULTADES PARA PROCESAR TODA LA INFORMACIÓN)
- MEJOR DE UNA EN UNA (O POCAS SEGÚN EDAD)



RECOMENDACIONES

- PRONUNCIAR LA INSTRUCCIÓN:
- EVITAR ASUMIR QUE NO LA CUMPLIRÁ
- MEJOR DE UNA EN UNA Y SUPERVISAR (ESPECIALMENTE AL PRINCIPIO)
- ¿ES IMPORTANTE? ¿ESTOY DISPUESTO A SUPERVISAR?
- ELEGIR EL MOMENTO APROPIADO
- CORTAS, SENCILLAS, CLARAS
- EVITAR SERMONES, RAZONES Y EXPLICACIONES EXTENSAS (ESO MEJOR EN OTRO MOMENTO)
- ¡EN POSITIVO! – ENFOCANDO AL NIÑO/A EN LO QUE SE ESPERA QUE HAGA
- EVITAR EL TONO AMENAZANTE – GENERA TENSION



RECOMENDACIONES

- EVITAR REPETICIÓN DE LA MISMA INSTRUCCIÓN: “¡SE LO TENGO QUE DECIR 20 VECES!” “SÓLO ME HACE CASO CUANDO ME ENFADO”... -> ¡SÓLO CUANDO SE ENFADAN EMPRENDEN ACCIONES!
- NIÑO/A APRENDE LA SECUENCIA, SE INSENSIBILIZA A LAS PRIMERAS REPETICIONES Y APRENDE A RESPONDER POR EL USO DE UN TONO DIFERENTE O UNA AMENAZA
- DAR UNA INSTRUCCIÓN – ESPERAR Y OBSERVAR
- REPETIR LA INSTRUCCIÓN – ESPERAR Y OBSERVAR
- ¿FUNCIONA? ¿SI? (¡GENIAL!) - ¿NO? ¡HAZ ALGO DIFERENTE! ¡ACTÚA!



RECOMENDACIONES

- MUCHAS VECES UTILIZAMOS EL NO: “NO HAGAS...”, “DEJA DE...”, “PARA DE...”
- EN LA MEDIDA DE LO POSIBLE, DEBEMOS OFRECER UNA ALTERNATIVA
- EVITAR CENTRAR TODA LA ATENCIÓN EN LA CONDUCTA NEGATIVA CON EXCESIVAS EXPLICACIONES O “TIRA Y AFLOJA”.
- CENTRAR ATENCIÓN EN LA CONDUCTA ALTERNATIVA
- ¡ANTICIPARSE! CREAR OCASIONES PARA LA CONDUCTA ADECUADA



NO



**Reconocer y potenciar
esfuerzos, cualidades y valores
resulta mucho más efectivo
que señalar fallos,
debilidades y defectos**

APRENDER NUEVAS CONDUCTAS

- ENTRENAR ES UNA PARTE IMPORTANTE PARA APRENDER HABILIDADES DIARIAS
- NO ESPERE QUE SU HIJO/A APRENDA ALGO SIN ENTRENAR PASO A PASO
- EXPLICA LA TAREA MIENTRAS LA HACES Y TU HIJO OBSERVA (DESCRIPCIONES + MODELOS)
- REALIZAD LA TAREA JUNTOS (MODELO + APRENDIZAJE DIRECTO)
- SUPERVISA MIENTRAS LA HACE TU HIJO/A (APRENDIZAJE DIRECTO + INSTRUCCIONES Y GUÍAS)
- CUANDO VEÁIS QUE ESTÁ LISTO/A, PERMITID QUE LA HAGA SOLO/A (APRENDIZAJE)
- USAD AYUDAS QUE PUEDAN FACILITAR Y FORTALECER EL APRENDIZAJE

DIVIDE Y VENCERÁS

- Dividir las tareas en pasos más sencillos aumenta la probabilidad de logro
- Establecer una meta final (¿Qué quiero que mi hijo/a haga?)
- Encontrar un punto de partida (¿Qué hace hoy?)
- Establecer diferentes pasos intermedios hasta llegar a la meta
- Usar diferentes ayudas (Instrucciones y descripciones, modelos, ayudas, reforzamientos...)



REUNIONES FAMILIARES

- Para cualquier edad (se adapta)
- Fortalecer la cercanía y la cooperación:
- Agradecimientos y felicitaciones (regar las plantas)
- Revisión y nuevas propuestas
- Evaluación de anteriores soluciones
- Agenda: problemas, soluciones...
- Calendario: comidas, actividades, cambios...
- Actividad divertida



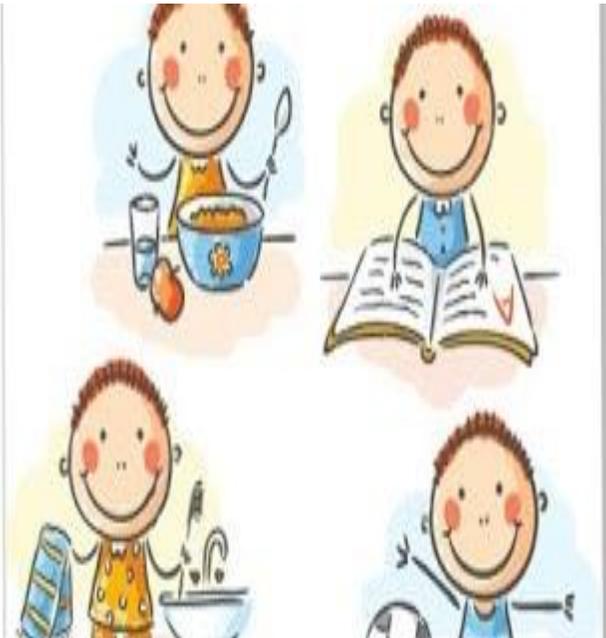
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS (YO GANO / TÚ GANAS)

- En lugar de enfocarse en culpar, buscar soluciones, puntos de encuentro
- Identificar un problema. Compartir sentimientos y opiniones
- Realizar lluvia de ideas con la mayor cantidad de ideas
- Valorar las ideas
- Elegir la más útil para tod@s (yo gano, tú ganas- todos cedemos algo)
- Marcarse un plazo para evaluar su funcionamiento
- Usar un contrato conductual



USO DE SEÑALES

- USAR SEÑALES VISUALES Y AUDITIVAS COMO RECORDATORIOS DE CONDUCTAS, SITUACIONES: CARTELES, MARCAS, ALARMAS, TEMPORIZADORES
- AYUDAR A NIÑOS/AS A ACORDAR UNA SEÑAL QUE SIRVA COMO INDICADOR PARA REALIZAR DETERMINADA CONDUCTA
- PERMITIR QUE SEAN LAS SEÑALES LAS QUE “MANDEN”. PARA ELLO SE DEBE TRABAJAR PARA QUE LAS SEÑALES FUNCIONEN COMO TALES
- SEÑALES: FINALIZAR UNA CONDUCTA, INICIAR OTRA, ANUNCIAN SITUACIONES (RUTINA SEMANAL, MENÚ SEMANAL...)



AYUDAS

- Son elementos que añadimos para facilitar el aprendizaje, para favorecer seguir normas
- ✓ HACERLO LÚDICO.
- ✓ GUÍA FÍSICA. Aplicar contacto físico para inducir un comportamiento. Por ejemplo, cuando acompañamos a nuestro hijo a la cama, cuando cogemos su mano para enseñarle a batir un huevo...
- ✓ REORGANIZAR EL AMBIENTE. Hacer cambios físicos para propiciar un comportamiento. Por ejemplo, para facilitar estudio quito la tv del cuarto, quito productos de su alcance.
- ✓ CAMBIAR LA ACTIVIDAD DE SITIO. En el comedor mi hija se distrae, llevo la comida a la cocina. El cuento lo hacemos en la cama



ALENTAR

- “Los niños necesitan ser alentados, como las plantas necesitan agua” (R. Deikrus)
- Las personas actuamos peor cuando nos hacen sentir mal.
- Las personas actuamos mejor cuando nos hacen sentir bien.
- **Aleentar** para estimular la auto-evaluación. Centrarse en el **esfuerzo, en sus sentimientos, en sus logros y consecuencias naturales.**
- **Evitar elogios** del tipo: que buen/a niñ@ eres...
- Los **cumplidos y agradecimientos nos acercan.**
- **Enfocarse en el logro y en la ayuda a los demás y en los valores que queremos promover:**
- “He visto como has ayudado a tu hermana. Seguro que se ha sentido mejor”
- “Gracias por recoger la mesa”



OBJETIVOS ESMART

- ES pecíficos
- M ensurables
- A lcanzables
- R elevante
- T emporalizados
- Definir las situaciones en las que tiene que ocurrir
- Definir que ayudas se van a utilizar
- Definir tipo de consecuencias y reacciones



GRACIAS



Junta de Andalucía
Consejería de Educación y Deporte