

TRAER LAS LECCIONES A CASA para Familias y Cuidadores



En este nuevo año, seguimos compartiendo algunas lecciones valiosas del libro de Jodi Mullen "Raising Freakishly Well-Behaved Kids", "Criar niños extrañamente bien educados". Estos son principios que los padres podemos poner en práctica para ayudar a fortalecer las relaciones con nuestros hijos. Le invitamos a leer sobre dos más:

1. PRACTICAR LA EMPATÍA

1. La empatía es "la capacidad de sentir las emociones de los demás". Como padres, estamos en una posición privilegiada para hacer esto: conocemos mejor a nuestros hijos y casi podemos sentir los mismos sentimientos que ellos. Esto demuestra nuestra poderosa conexión con nuestros hijos. Un ejemplo podría ser, cuando un niño pierde un juego de deportes, podríamos decir: "ha sido una pérdida difícil, es decepcionante". Algunas formas de comunicar empatía de forma eficaz son:

- Nombrar el sentimiento. ¿Qué ve en su hijo?
- Considere un momento en el que haya sentido ese sentimiento antes. No necesariamente para compartir con el niño sino más bien para comprender su perspectiva. Por ejemplo, si no consiguió el trabajo que esperaba, sabe cómo se siente la decepción.
- Ofrezca una respuesta a su hijo que demuestre que comprende de dónde viene. Por ejemplo, "no se siente bien perder" o "¡realmente apesta perder!".
- Si bien queremos consolar a nuestros hijos, al ejercer la empatía lo último que queremos hacer es ofrecer soluciones. Está bien que los niños "sientan las sensaciones". Evite decir algo como "tienes otro juego por delante. Puedes intentar ganar ese". Permítales tiempo para sentarse con sus sentimientos. A veces simplemente escuchar es mejor que enumerar formas de resolver un problema.

Cuando escuchamos plenamente a los niños, escuchamos sus palabras, notamos su tono de voz, observamos sus acciones y comportamiento, prestamos atención a sus expresiones faciales y lenguaje corporal. Si somos tan deliberados al prestar mucha atención a estas cosas, seremos capaces de sentir empatía.

"La mayoría de la gente no escucha con la intención de comprender; escuchan con la intención de responder. Están hablando o preparándose para hablar".
Stephen Covey

2. DÉJAME INTENTARLO

cuando brindamos oportunidades en las que los niños pueden "intentar" o hacerlo por sí mismos, ya sea que tengan éxito o no, aprenden de esta experiencia y desarrollan habilidades como:

- Cómo se siente experimentar frustración
- Cómo resolver problemas
- Desarrollar diferentes formas de afrontar la situación.
- Sentir una sensación de orgullo
- Fortalecer la autoestima
- Comprender cuándo se puede necesitar ayuda
- Saber establecer metas

"Creo que puedo. Creo que puedo. Creo que puedo. Sé que puedo", Little Engine That Could. La pequeña locomotora que podría

Una de las bellezas del Proyecto Primario es que en la sala de juegos, los asociados de los niños permiten que los niños "intenten". Es a través de este concepto que los niños comienzan a integrar las habilidades mencionadas anteriormente. Como padres, nosotros también hemos visto esto. Piense en lo frustrante que puede ser a veces quedarse quieto mientras su hijo se ata los zapatos de forma independiente. Sin embargo, cuando les da tiempo para completar esta tarea por sí solos, ellos experimentan éxito y logros. "¡Lo hice todo yo solo!"