

APRENDER A APROBAR Y VALIDAR A LOS HIJOS

EL POR QUÉ DE ESTA CONFERENCIA

- 1.- Porque todos necesitamos sentirnos válidos y aprobados en muchos momentos de nuestra vida, especialmente cuando somos niños.
- 2.- Porque el amor se expresa verbal, no verbal y físicamente, a través de validaciones y aprobaciones.
- 3.- Porque aunque "sentimos amor" no siempre sabemos transmitirlo de un modo saludable.
- 4.- Porque existen muchos modos y muy buenos de transmitir nuestra aprobación a los hijos.
- 5.- Porque No basta con amar, hemos de aprender a amar.

¿Qué significa APROBAR?

- Que me dejas claro que te importo
- Que te parece bien las cosas que hago o digo o manifiesto
- Que te sientes orgulloso/a de mí y de ser mi padre/madre
- Que te interesa mi vida y lo que ocurre en ella
- Que me quieres por ser yo
- Que te interesas de mí por ser yo
- Que te importa mi vida por ser yo

LA FAMILIA APORTA A LOS HIJOS DOS "ARMAZONES"

EL ARMAZÓN DE SEGURIDAD FÍSICA

"En casa tengo las necesidades físicas y materiales cubiertas"

EL ARMAZÓN DE SEGURIDAD EMOCIONAL

"En casa se me quiere por ser yo"

NECESIDADES DE LOS HIJOS

2 TIPOS DE NECESIDADES

1.- NECESIDADES BÁSICAS: Alimentación, Higiene, Vestido, Socialización, Aprendizaje, Ocio....

2.- NECESIDADES EMOCIONALES:

Sentirse querido	Percibir afecto	Sentirse competente en sus capacidades
Ser admirado	Recabar atención	Ser valorado
Ser comprendido	Sentirse aceptado	Ser escuchado
Ser reconocido	Ser elogiado	Ser aprobado
Sentir satisfacción	Sentirse respetado	Ser apoyado
Sentir seguridad	Sentir diversión	Sentir dignidad
		Ser validado...

¿CÓMO CUBRIR ESAS NECESIDADES, ESPECIALMENTE LAS EMOCIONALES?

- NO toda atención a los hijos es siempre saludable y ayuda a madurar.
 - NO toda manifestación de amor, por ser manifestación de amor, ayuda a crecer.
 - NO todos los sacrificios "por los hijos" son válidos y buenos para los hijos.
 - NO todo el tiempo invertido en "estar" con los hijos, verdaderamente se está.
 - NO todos los regalos materiales son potenciadores de vínculo amoroso.
1. **Un/a padre/madre amante** que deja de lado sus propias necesidades para atender a las de su hijo/a.
Puede llegar a crear resentimiento en el padre/madre, y este sentimiento se exprese con lenguaje no verbal y corporal.

Vivir con sacrificio no es lo mismo que vivir con amor

2. Un padre/madre vigilante que guía y dirige todos los pasos de su hijo/a transmite a éste/a la idea de que el mundo está lleno de peligros que el niño/a no puede afrontar.
3. La sobreprotección equivale más a decir "eres incompetente" que a decir "eres digno de amor".
- 4.- **Es la calidad y no la cantidad del tiempo** que se invierte en ellos, lo que cuenta para que puedan sentirse amados.

Frases del tipo:

- *"Deja de perder el tiempo Juanito; es tu turno. ¡Juega de una vez!"*
- *"No empuñas esa sierra como es debido".
¿Cuántas veces te he dicho que la cogieras así?"*
- *"¿Por qué le pegas a la pelota mal? ? Cuando vas a aprender a golpearla con el empeine?"*
- *¡¡Volviste a manchar la ténpera. Déjame hacerlo a mí. Y por Dios, esta vez, fíjate cómo lo hago!!.*
- *¡Si vas hacer algo, hazlo bien!*

SI las horas que dedica a sus hijos **están llenas** de:

- Críticas
- Faltas de respeto
- Comparaciones
- Grandes exigencias...

todo ello se convierte en mensajes que indican que son menos aptos y dignos de ser queridos y por lo tanto se sienten menos valiosos y aprobados.

La mera compañía no siempre implica un aporte de amor sano

¿Cómo expresar el amor, el interés, la importancia que tiene un hijo/a para su padre o madre, de tal modo que se sientan

APROBADOS Y VALIDADOS?

2 ELEMENTOS

Elemento 1:

ATENCIÓN CONCENTRADA

Elemento 2:

SEGURIDAD PSICOLOGICA

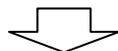
ATENCIÓN CONCENTRADA

- **Es atención especialmente intensa.**
- **Implica estar íntimamente abierto/a a las cualidades particulares y exclusivas de nuestro hijo/a.**
- **Nutre el auto-respeto porque dice "me interesas".**
- **Son muchos los padres que sólo están físicamente con sus hijos, mientras el foco de su pensamiento se concentra en cualquier otra parte.**
- **Los niños son extremadamente sensibles al grado de atención concentrada que recibe**

El verdadero encuentro. La atención concentrada en el niño/a transmite:



"Estar contigo es importante para mí".



"Debo de importar, ya que mis padres se toman tiempo para preocuparse de mi persona".

- **Los niños sienten la "presencia interna" del padre/madre. Sin ella, el tiempo que se pase con ellos es tiempo perdido, y deriva en mensaje negativo**

- **Por ejemplo: La mirada en el infinito**



MENSAJE: No se interesa por mí.
No le importo ... tal vez no me ame.

- **No es que no queramos a nuestros niños: todo lo contrario, pero... a veces las preocupaciones impiden "estar por completo" con el niño.**

... **tenemos trabajos que terminar,**
... **horarios que cumplir,**
... **motores y plantas que atender,**
... **impuestos que pagar,**
... **empleados que ordenar,**
... **casas que arreglar**
... **compras que realizar**
... **citas y clases hasta la tarde, muy tarde...**

- **A veces estamos con los hijos, pero estamos pendientes de todo, y nos olvidamos de cada uno.**

"Estar en todo" nos impide



"Estar aquí por completo"

Cuesta mantener la atención concentrada cuando tenemos que atender a muchos o muchas cosas.

SUGERENCIAS PARA FOMENTAR LA ATENCIÓN CONCENTRADA

- Practicar el "**estar por completo**" con vuestro hijo/a. Estad totalmente con él, aunque fuera sólo por unos instantes.
- Liberarse de todo, **miradlo/a** con nuevos ojos. Dejadse sorprender por las maravillas que hay en él/ella.
- Cuanto mayor sea la frecuencia, tanto mejor, pero el **encuentro constante ES INNECESARIO.**
- Lo que nos hace sentir que **NO tenemos importancia** para otro, es el hecho de que ese otro **nunca tenga tiempo** para estar realmente con nosotros.
- Cuando los niños sienten periódicamente nuestra **presencia sincera**, pueden tolerar los momentos en que nuestra atención se encuentra lejos de ellos.
- Cuando sienta usted que su hijo afronta tensiones internas o externas, **establezca citas** con las cuales él/ella pueda contar.
- Podrá tratarse, por ejemplo, de veinte minutos diarios, o de una hora por semana.

Ejemplo:

Una madre que reservaba una hora de la tarde del lunes para estar a solas con su hija, informó que la niña llamaba a ese período "**mi hora favorita**".

- Muchas veces, nuestra atención concentrada se reserva para la **mala conducta**. Allí nos descargamos como relámpagos.
- Por mucho que se diga a un niño/a cuánto se lo quiere, lo que cuenta como **única prueba de ese amor es la forma en que se viva con él/ella, día a día.**
- Cuanto **más satisfecho/a** se sienta un padre o madre consigo mismo, más fácil le resultará brindar atención concentrada.
- Nuestra **auto-aceptación** nos libera, de modo que podamos concentrarnos en nuestros hijos, sin el estorbo de nuestras necesidades internas.
- La atención concentrada con el hijo/a es un potente **factor de transmisión del amor** a los niños.

2º ELEMENTO SEGURIDAD PSICOLÓGICA

6 MODOS DE DAR SEGURIDAD PSICOLÓGICA

- 1.- Fomentar confianza
- 2.- No juicios
- 3.- Aprecio
- 4.- Respeto por los sentimientos
- 5.- Empatía
- 6.- Favorecer el crecimiento

FOMENTAR LA CONFIANZA

Todo el niño necesita poseer **la segura convicción** de que:

- * Puede creer en lo que sus padres dicen.
 - * Puede depender de ellos en cuanto a que brindarán ayuda para la solución de sus necesidades físicas y emocionales.
- ¿ Qué es lo que transmitimos al niño mediante el clima de confianza?

Lo siguiente:

- **Puedes contar conmigo** para que te ayude a satisfacer tus necesidades.
- No soy perfecto, pero **puedes confiar en que soy honesto** contigo, aun respecto de mis imperfecciones.
- También tú **puedes permitirte la imperfección**, y juntos podemos tratar de reparar nuestras deficiencias.
- **Estás seguro conmigo.**

La confianza se construye de diversas maneras:

- * Haga saber a su hijo cuándo y a dónde irá usted, y cuándo va a regresar.
- * Evite las sorpresas súbitas y desagradables.
- * Cuando sus hijos deban visitar al dentista o al médico, ayúdelos mediante la exposición franca de lo que deben esperar de tales visitas.
- * No les prometa lo que no pueda cumplir.
- * Dele responsabilidades, pequeños trabajos domésticos, colaboraciones con usted...
- * Mándele a hacer algún recado o algún cometido con respecto al hogar o a su colegio

PROCURAR NO ENJUICIAMIENTO

Separar conducta de persona

No hay niño/a que le guste ser "**malo/a**"

No hay niño que se comporte siempre de manera aceptable, es decir, que **TODO LO HAGA BIEN.**

Cuando nuestras actitudes y palabras equiparan sus **actos con su persona**, el niño/a vive una existencia que podría compararse con el **juego yo-yo**. Su valor personal sube y baja de acuerdo con su conducta.

Su valor personal se encuentra constantemente condicionado por su comportamiento.

JUICIOS

iEres imposible!

iEres haragán!

iEres un desordenado!

NO JUICIOS

iNo puedo tolerar este alboroto!

Estoy preocupado/a por tus notas

No quiero tener que andar detrás de ti recogiendo tus cosas

Palabras tales como:

"haragán", "desordenado", "lerdo", "desaliñado",
"grosero", "mezquino", "egoísta", "agradable", "bueno",
"malo", "desvergonzado" "el Señor te castigará", etc...,



Son enjuiciatorias por naturaleza,
Han de eliminarse del vocabulario de los adultos que dan a sus niños una crianza positiva.

SENTIRSE APRECIADO

APRECIO = SIN PRECIO

Los niños tienen que sentirse valorados, aprobados, validados y especiales por el mero hecho de existir.

El aprecio es un sentimiento que todo padre/madre tiene hacia su hijo/a = AMOR INCONDICIONAL

Es sentir su unicidad y quererla, permanecer abiertos a la maravilla que hay en él, pese a las irritaciones pasajeras.

El aprecio se manifiesta en el RESPETO

- El respeto por nuestro hijo se refleja en la forma en que lo levantamos, lo tenemos en brazos, lo bañamos, lo vestimos, lo alimentamos y le cambiamos los pañales.
- Se manifiesta en cómo hablamos, jugamos y discutimos con él, y en cómo ejercemos la autoridad.
- A veces, el niño no siente nuestra estima debido a que nos concentramos más en lo que está mal que en lo que está bien.
- Cuanto más digno de que lo amen se sienta el niño/a, más probable será que actúe de manera satisfactoria, ya que tendrá de sí mismo/a una imagen positiva.

Sentirse amado



Actuación satisfactoria

RESPETO POR LOS SENTIMIENTOS

Los sentimientos es lo original de cada persona. Son su **ADN emocional**

El respeto por los sentimientos del niño forma parte del respeto por su integridad.

Las emociones surgen espontáneamente, y son parte integrante del yo privado de la persona.

A veces, y sin intención, tratamos a los niños como **computadoras emocionales**, para las cuales tratamos de programar emociones.

Queremos:

- * Que lamenten cuando nosotros lamentamos
- * Que tengan hambre cuando la tenemos nosotros
- * Que se interesen cuando nos interesamos
- * etc...

Les exigimos que adapten sus sentimientos a los nuestros, y nos irritamos cuando no es eso lo que ocurre.

- El permitir que el niño sea "dueño" de sus sentimientos **no significa** dejarle hacer todo lo que quiera.
- La conducta necesita a menudo que se limite.
- Hay que diferenciar entre

La libertad de sentir

La libertad de actuar.

LA MANERA DE VER Y SENTIR DE CADA UNO

NO ES LA ÚNICA QUE EXISTE

- Cuando alguien tiene problemas para aceptar las diferencias de los demás, esto puede ser índice de que su autoestima es baja.
- El individuo que carece de un sentido fuerte de valor personal se siente amenazado por las diferencias, particularmente en la familia.
- El admitir la "individualidad" del niño sobre sus sentimientos y reacciones personales tiene grandes efectos sobre su autoestima.
- Permítele decirse: "Está bien que yo sea yo".
- Mis experiencias internas son legítimas, aunque difieran de las de mis padres.
- Es interesante el hecho de que cuando uno se pone en el lugar de sus hijos y trata de ver el mundo desde el punto de vista de ellos, descubre a menudo lo razonable de sus proposiciones.

FAVORECER LA EMPATIA

La empatía consiste en que nos comprendan desde nuestro punto de vista.

“Que se pongan en nuestra piel”

“Que miren con nuestras gafas”

“ Que anden con nuestros zapatos”

- La empatía resulta más fácil para quien es sensible a los tonos e inflexiones de la voz, a las posiciones corporales, a los gestos y a las expresiones faciales.
- La empatía dice:
 - “ La forma en que tú ves las cosas es importante para mí”.
 - “ El estar contigo en tus sentimientos bien vale mi tiempo y mi esfuerzo”.
 - “ Quiero realmente comprender cómo es el ser tú, porque me interesa.”

FAVORECER EL CRECIMIENTO

- **El crecimiento exige renunciar a lo viejo.**
- **El niño se ve obligado** a renunciar a una cosa tras otra, en rápida sucesión: el pecho materno, el biberón, el pulgar o el chupete, el pañal, el gateo, las comidas desmenuzadas.
- **Tiene que abandonar** la unión con su madre, el santuario de la familia, la seguridad de sus pares.
- **Debe hallar** el punto de equilibrio entre la dependencia y la independencia, la sumisión y el dominio, el guardar y compartir.
- Se trata de **presentar al niño experiencias** nuevas y atractivas toda vez que él parezca estar preparado para enfrentarlas.
- Alentémoslo con suavidad para que se enfrente a nuevas situaciones.
- Pero, al mismo tiempo respetemos sus preferencias cada vez que vacile o retroceda.
- Cuando se pretende forzar el crecimiento, sólo se consigue hacer que el niño se aferre con más fuerza a lo viejo.
- El respeto por la pauta individual de crecimiento del niño equivale a decirle:

“Creo en tu manera especial de crecer. No eres menos aceptable por el hecho de que te desarrolles como lo haces.”

Así, el niño se convence de que está bien ser quien es

EL CLIMA DEL AMOR

Esos siete ingredientes básicos componen el Amor.

1.- CONFIANZA

2.- NO JUICIOS

3.- SENTIRSE APRECIADO

4.- EMPATÍA

5.- DUEÑO DE LOS SENTIMIENTOS

6.- CRECIMIENTO

+ ATENCIÓN CONCENTRADA

Con la **ATENCIÓN CONCENTRADA**

+

CLIMA DE SEGURIDAD

el niño llega a las siguientes conclusiones:

- ✓ **Soy un individuo aparte y único.**
- ✓ **Sé que tengo valor e interés, porque mis padres disfrutaban, comprenden y respetan mi persona.**
- ✓ **No tengo que ser una copia de otro para importarles a las personas importantes que me rodean.**
- ✓ **Me estiman aunque, por necesidad, limitan mi comportamiento.**