

DESARROLLADO POR:

Anna Mautner, psicóloga, líder de proyecto de “Niños más seguros”

EL PROGRAMA HA SIDO ELABORADO EN COLABORACIÓN CON:

Tobias Rasmussen, psicólogo
Johanna Enö Persson, psicóloga

Moa Mannheimer, psicóloga, directora de la Unidad de Traumatismos del Servicio de Psiquiatría Infantil y Juvenil (BUP, por sus siglas en sueco)

Poa Samuelberg psicóloga, directora de la Unidad de Traumatismos del Servicio de Psiquiatría Infantil y Juvenil (BUP, por sus siglas en sueco)

Martin Forster, psicólogo e investigador

Marina Järvinen, psicóloga

Lena Sehlstedt-Fuhrman, directora de unidad interina y Pernilla Söderberg, líder de proyecto para niños y jóvenes víctimas de violencia, Dan Forsström, terapeuta familiar y los otros empleados en el grupo de trabajo de proyecto en la Administración de Distrito de Spånga-Tensta y Hägersten Liljeholmen

Terapeutas familiares en Spånga-Tensta y Hägersten-Liljeholmen,
Kerstin Botvidsson y Majvor Lindkvist, en la Administración de Distrito de Hässelby-Vällingby y Kungsholmen

María Lalouni, psicóloga, Marie Rosén Wattis, psicóloga y psicoterapeuta
Kajsa Lönn Rhodin, psicóloga y Framtid Stockholm, PLUS.

ILUSTRACIONES:

Johanna Enö Persson

DISEÑO:

Masarin

CONTENIDO

BIENVENIDO A “NIÑOS MÁS SEGUROS”

PRIMERA REUNIÓN - Momentos compartidos

SEGUNDA REUNIÓN - El principio de atención y STOPP

TERCERA REUNIÓN - Prevenir los conflictos

CUARTA REUNIÓN - Evitar los conflictos

QUINTA REUNIÓN - Mantener la calma

SEXTA REUNIÓN - Repaso de “Niños más seguros”

DATOS DE CONTACTO

MIS OBJETIVOS

FECHAS RESERVADAS

.....

.....

.....

“Niños más seguros” es el fruto del compromiso, la perseverancia y el coraje de padres y profesionales. Ha surgido de la voluntad de mejorar la situación de los niños. Gracias a todos, por atreverse y reunir la energía necesaria para luchar día a día.

¡BIENVENIDO A “NIÑOS MÁS SEGUROS”!

Ser padre o madre es una tarea importante y difícil. Algunos días o períodos de la vida son más exigentes que otros. Entonces, la labor de padre o madre puede parecer dura. Recibir el apoyo y la ayuda de “Niños más seguros” puede suponer una gran diferencia para la familia.

Usted no está solo/a

Los padres son los que mejor conocen a sus hijos. Pero, a veces, es difícil evitar los conflictos en el hogar. En esos casos, usted puede sentir inseguridad en su rol de padre o madre. “Niños más seguros” es un curso que trata sobre prevenir los conflictos, manejar las situaciones difíciles con mayor calma y lograr más momentos favorables con su hijo.

¿Cómo es su vida cotidiana?

El contenido de “Niños más seguros” se centra en situaciones cotidianas que suelen ser consideradas como difíciles por la mayoría de los padres. ¿Qué puede hacer cuando se enfada con su hijo? ¿Qué puede hacer cuando su hijo se pone triste o hace un berrinche? ¿Cómo hace para lograr que un niño le preste atención? ¿Cómo puede hacer para pasar más tiempo positivo con su hijo a pesar del estrés y la inseguridad que puede sentir en su vida cotidiana?

“Niños más seguros” se basa en los propios ejemplos de los padres para ofrecer consejos concretos de cómo manejar la ira, el estrés, las peleas y las situaciones difíciles.



PRIMERA REUNIÓN

Momentos compartidos



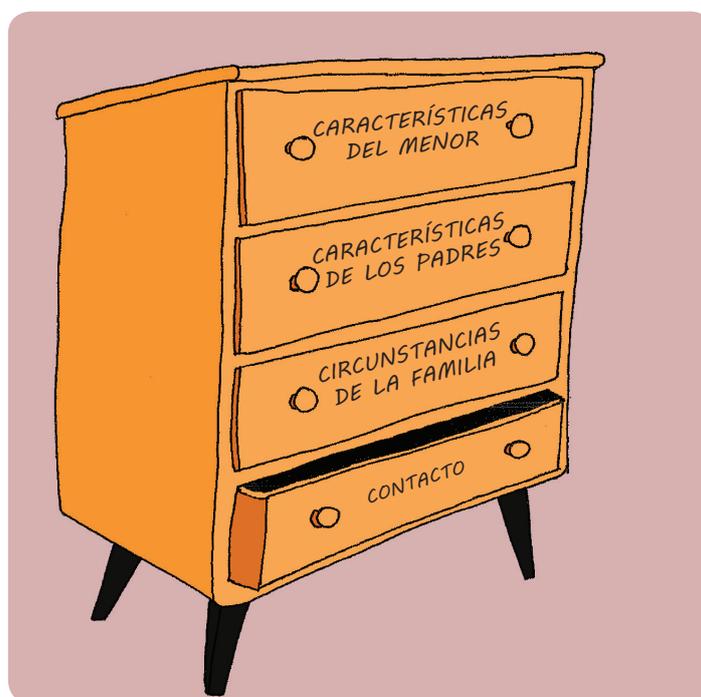
LAS CAUSAS DE PELEAS Y ACTOS DE REBELDÍA

El modelo de la causa

Varios factores explican por qué surgen conflictos entre padres e hijos. En “Niños más seguros” utilizamos un modelo con cuatro causas diferentes que pueden ocasionar conflictos: las características del menor, las características de los padres, las circunstancias de la familia y el contacto de los padres con su hijo.

El contacto es lo más fácil de cambiar

El contacto es más rápido de cambiar que las características. Por eso, durante este curso nos referiremos principalmente al contacto. Los padres son los responsables de hacer el mayor trabajo entre las reuniones para cambiar el contacto con su hijo. Una parte del trabajo también se refiere a la situación de vida, por ejemplo cómo hacer para reducir el estrés y lograr un mayor equilibrio cada día.



5-1



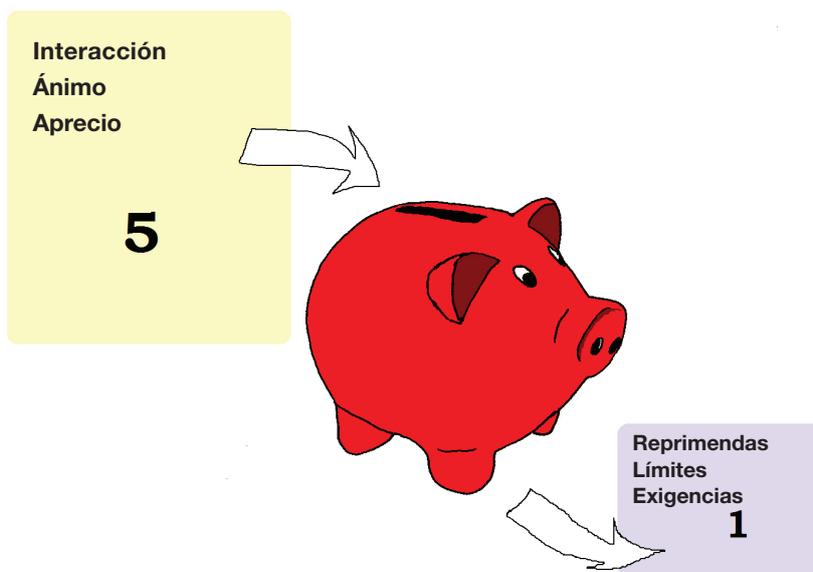
Muchos sermones empeoran la relación



Una gran dosis de aprecio fortalece la relación

Depositar confianza en la cuenta

Cuando invertimos en nuestras relaciones, las fortalecemos. Una inversión puede ser compartir momentos amenos y divertidos, reírse y prestar atención positiva. Es algo así como hacer un depósito en una cuenta de confianza. Exigir algo a su hijo es como hacer un retiro de la cuenta. Antes de hacerlo, deben existir “fondos”. De lo contrario, es fácil que las reprimendas y los berrinches aumenten. Un buen equilibrio es dar cinco veces más atención positiva que exigencias y reprimendas. En ese caso, habrá más posibilidades de que el niño coopere.



MOMENTOS COMPARTIDOS

Los breves momentos en que solo su hijo es el centro de atención es lo que llamamos “momentos compartidos”. Son la base de **“Niños más seguros”**, porque han demostrado tener muchos efectos positivos sobre la relación entre padres e hijos. Además, el trato positivo y regular previene que surjan problemas en el futuro.

Una vacuna contra los conflictos

Los momentos comunes suelen surtir efecto inmediato. Hijos y padres tienen mayor dificultad para enfadarse después de un momento compartido. Además, es más fácil cooperar.

Los momentos comunes marcan la diferencia

Solemos pasar una gran parte del día con nuestros hijos. Pero puede haber una diferencia entre el tiempo que habitualmente pasamos el común y los momentos compartidos. Los últimos son más intensos porque exigen toda nuestra atención como padres. Y no necesariamente tienen que ser largos. 15 minutos diarios pueden significar grandes cambios en la relación.



Sugerencias para un momento compartido

Básicamente, estar. Olvídense de todas las obligaciones por un momento y solo esté aquí y ahora con su hijo.

Una ocasión para mostrar aprecio y amor. Deje que su hijo disfrute de toda su atención. Muestre que pasar un rato con su hijo es algo divertido. Evite criticar y hacer demasiadas preguntas. Así, logrará un momento con menos exigencias.

Lo importante ahora es dejar que su hijo elija y controle la actividad. Hagan algo que a su hijo le guste, no tiene por qué ser nada complicado. Primero, pruebe a permanecer callado y observar. Cuando el niño tome la iniciativa en el juego, sígalo.

La estrategia adecuada es escuchar y repetir. Repetir lo que su hijo dice es una forma de mostrarle que lo escucha y que participa en el juego. A muchos niños les encanta que el padre o la madre hagan de comentarista deportivo y describan lo que está haciendo.



Es un momento solo para usted y su hijo. Ahora, su hijo tiene la oportunidad de sentirse apreciado y amado solo por usted. Preste atención a un niño por vez si los hermanos deben estar presentes.

En sueco, se utiliza la palabra "BULLE" (que significa "bollo") como ayuda para recordar estos consejos.



TAREA PARA EL HOGAR



Momentos compartidos

Prevea lo que pueden hacer juntos.
Escriba la fecha, la hora y la duración.

.....

.....

.....

.....



5-1

Centre su atención en lo que le parece que su hijo tiene de positivo. Dé a su hijo cinco veces más aprecio y elogios que órdenes.

.....

.....

.....

.....



Cinco coronas

Este es un ejercicio para entender mejor cuánto deposita en la cuenta de confianza. Elija un momento de la semana para hacer este ejercicio. Póngase cinco monedas de una corona en un bolsillo del pantalón. Cada vez que preste atención positiva a su hijo, pase una moneda al otro bolsillo. Recién cuando haya pasado todas las monedas, podrá dar una orden o hacer una reprimenda a su hijo.

Día en que realizará el ejercicio

SEGUNDA REUNIÓN

El principio de la atención y STOPP



EL PRINCIPIO DE LA ATENCIÓN

Todos necesitamos calor, comida y sueño para sobrevivir. Cuando somos pequeños, la principal manera de lograrlo es llamando la atención de nuestros padres. De lo contrario, corremos riesgo de morir de hambre o frío. Por lo tanto, la atención es un factor históricamente importante para nuestra supervivencia.

Su hijo hace más aquello que usted nota.

Los niños aprenden rápidamente lo que se requiere para llamar la atención de los padres. En otras palabras, si logra llamar la atención sobre algo, lo seguirá haciendo. Si el niño no recibe suficiente atención positiva, puede considerar que recibir atención negativa es mejor que no recibir ningún tipo de atención. En esto consiste “el principio de la atención”.



¡Alumbra con la linterna lo que funciona!

Note los comportamientos que usted quiere que se repitan

Los niños se esfuerzan por llamar la atención de los demás, sobre todo de los padres. Cuando el niño insiste y tiene berrinches, y por eso recibe reprimendas, esto también es un tipo de atención. En ese caso, es probable que el problema se intensifique y genere todavía más berrinches. Una forma de evitar un círculo vicioso es aplicar el principio de la atención. Es decir, “alumbra con la linterna lo que funciona”. Note los comportamientos que desea ver más seguidos y trate de prestar menos atención a lo que no quiere que se repita.

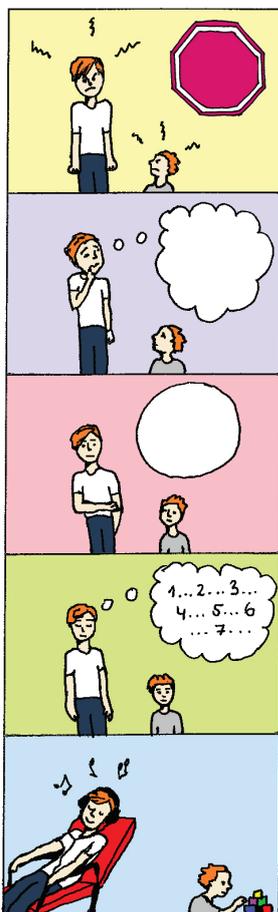
CÉNTRESE EN LO QUE FUNCIONA

A veces, es necesario regañar, pero para mantener el equilibrio adecuado (5-1) debemos entrenarnos para ver lo que funciona y encontrar un método a medida que avanzamos. Si quiere que su hijo se vista solo, puede notar que se ha puesto él mismo un calcetín. O si desea que el niño mantenga ordenada su habitación, puede notar cuando guarda los juguetes en una caja o coloca un libro en un estante.

En lugar de regañar o advertir a su hijo cuando...	Puede animarlo cuando...
se ha olvidado los libros de estudio	se ha acordado de los libros
se pelea con sus hermanos
deja los juguetes tirados
tira la chaqueta al suelo
Ejemplos propios:	
.....
.....
.....
.....

STOPP

En sueco, "STOPP" es una ayuda para recordar diversos pasos para mantener la calma. Cuanto antes utilice STOPP (en sueco, PARE), más fácil le resultará mantener la calma. Esta herramienta puede ser necesaria en situaciones en que el niño suele recibir demasiada atención negativa.



Si se detiene a tiempo, mejor. Es más fácil mantener la calma en una fase temprana.

Tómese un instante para analizar las consecuencias de actuar llevado por los sentimientos. ¿Qué gana con mantener la calma?

Observe y acepte lo que siente y piensa. Cuando nos enfadamos, surgen automáticamente ideas y sentimientos negativos.

Pare. Vaya a otro lugar si es posible. ¿Qué es lo que funciona para usted?

Preste atención positiva. ¡Gratifíquese por haber logrado evitar los sermones y las reprimendas!

¿Por qué STOPP?

Ayuda a preservar la relación.

El niño recibe menos atención por comportamientos negativos. A largo plazo, esos comportamientos pueden cesar o disminuir.

Como padre/madre, usted le enseña cómo puede manejar los sentimientos fuertes de una manera constructiva.

Cuanto más calma sea su reacción como padre/madre, más tranquilo será el comportamiento de su hijo a largo plazo.

TAREA PARA EL HOGAR



Momentos compartidos

Prevea lo que pueden hacer juntos.
Escriba la fecha, la hora y la duración.

.....

.....

.....

.....



El principio de la atención

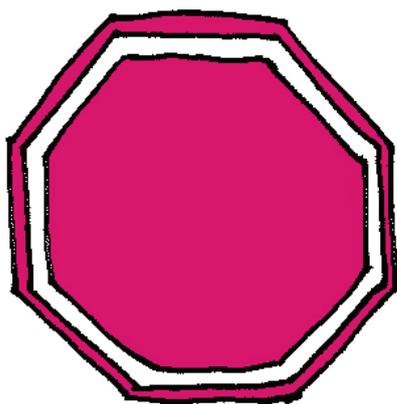
Preste mayor atención a su hijo cuando haga aquello que usted considere que está bien y de lo que se siente orgulloso/a. Pero también por aquellas cosas pequeñas que indiquen que su hijo está en el camino correcto:

.....

.....

.....

.....



STOPP

¿Cómo y cuándo debo utilizar STOPP?

.....

.....

.....

.....

TERCERA REUNIÓN

Prevenir los conflictos



UNA MAÑANA CON ESTRÉS



EL MODELO DE ANTES Y DESPUÉS

El modelo de ANTES y DESPUÉS se trata de prevenir los conflictos.



Elija una situación con la que desea trabajar

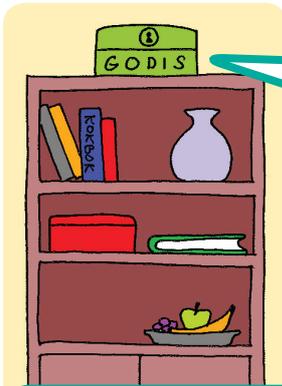
¿En qué situación tiene que decir las cosas varias veces?

Antes
¿Qué se puede hacer *antes*?

- Lo que debe hacer el niño**
- Hacer la mochila
 - Venir a la mesa
 - Recoger las cosas en su habitación
 - Ponerse la ropa
 - Apagar el ordenador
 - Enviar un mensaje de texto cuando llegue a casa
 - Hacer la tarea
 - Traer los libros a casa
 - Apagar la televisión
 - Colgar la chaqueta
 - Poner la ropa sucia en el cesto
 - Guardar las cosas en la nevera
- Ejemplos propios:
-
-
-
-
-

Después
¿Qué se puede hacer *después*?

CINCO PREGUNTAS ANTES



¿Se puede eliminar el problema?

- ¿Por ejemplo, poner cerraduras a las puertas, esconder las golosinas, jugar con el ordenador después de hacer la tarea?
- Elegir un momento oportuno (no en medio del programa favorito)
- Si el estado de ánimo varía, comer una fruta ANTES puede mejorar las cosas para grandes y pequeños.

¿Prepara a su hijo con un poco de anticipación?

- Dele tiempo para terminar lo que está haciendo (5-10 minutos antes).
- Haga contacto visual.
- Finalización clara: *“Cuando termine el juego de Pippi, debes hacer la mochila”*.
- Recuerde las cosas 1-2 veces según la edad.

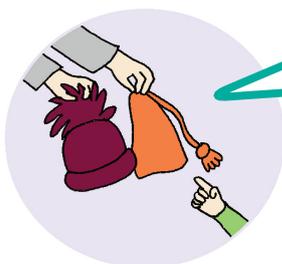


¿Su pedido es claro?

- Haga contacto visual.
- Pida una cosa por vez.
- Dígale al niño lo que tiene que hacer: *“Ahora tienes que ponerte la chaqueta”*. Es más claro que hacer una pregunta. ¡Trate de no suplicar!

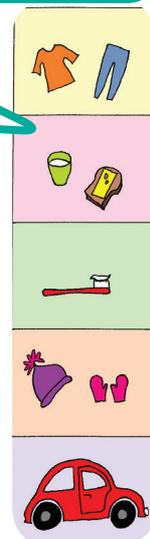
¿Es posible hacer lo mismo todos los días?

- La rutina ayuda a que el niño sepa lo que va a pasar.



¿El niño asume su propia responsabilidad?

- ¡Haga participar al niño en la actividad!
¿Puede el niño elegir la ropa? ¿O ayudar a poner la mesa? ¿Asigna a su hijo pequeñas tareas cuando hacen las compras?



CINCO PREGUNTAS DESPUÉS

1 ¿Qué tipo de ánimo aprecia su hijo?

No a todos los niños les gusta que los animen de la misma manera. ¿Qué le gusta a su hijo?

2 ¿Es posible animar lo que hace el niño en lugar de como es?

Describir lo que hace su hijo en vez de como es tiene muchas ventajas. Por ejemplo: “¡Has guardado los juguetes en la caja!”, “¡Qué bien que hayas dicho que necesitabas ayuda!”, “¡Me alegro de que te hayas alejado cuando te enfadaste!”, “¡Muy bien, le devolviste el tren a tu hermanita!” Para su hijo, los elogios son algo más comprensible y agradable, le dan fuerzas para hacer las cosas y, lo que es más importante, le aumentan la confianza en sí mismo.

Los padres que se centran en lo que su hijo hace en lugar de sus características, lo ayudan a superar los contratiempos, por ejemplo en la escuela. Ante los contratiempos, es mejor pensar “Debo practicar más” que “No soy lo suficientemente inteligente”.

3 ¿Da ánimo en seguida, con frecuencia o de vez en cuando?

Un buen principio es hacerlo en un plazo de 5 segundos después de que el niño se ha portado bien. Muestre su aprecio de diferentes maneras (con palabras, abrazos, besos, sonrisas, pasando el brazo alrededor del niño, acariciándole el cabello). Elogie a su hijo cada vez que esté aprendiendo algo nuevo. Después, puede elogiarlo de vez en cuando.

4 ¿Es posible evitar la crítica?

Cuando los elogios se combinan con la crítica, es fácil no oírlos o comprenderlos.

5 ¿Dice sinceramente lo que piensa?

Si elogia algo que realmente le gusta, su hijo advierte que lo dice en serio.

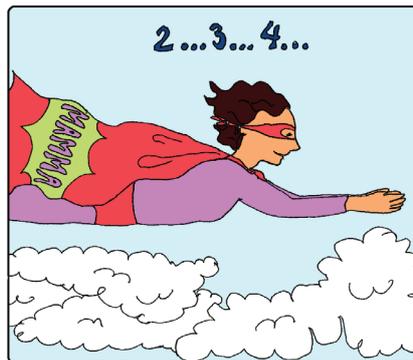


La regla de los CINCO segundos



Animar en seguida hace que su hijo entienda más fácilmente los elogios. Cuando su hijo cuelgue la chaqueta...

...la súper mama acudirá en un par de segundos...



...para mostrarle al niño lo contenta que está.



TAREA PARA EL HOGAR



Momentos compartidos

Prevea lo que pueden hacer juntos.
Escriba la fecha, la hora y la duración.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Antes

Así voy a preparar:

.....

.....

.....

.....

Mi plan para lograrlo:

.....

.....

.....

.....

Lo que debe hacer el niño



.....

.....

.....

.....

.....

Después

Así voy a mostrar mi aprecio:

.....

.....

.....

.....

Mi plan para lograrlo:

.....

.....

.....

.....

CUARTA REUNIÓN

Evitar los conflictos



SERMONES Y REPRIMENDAS

Muchos sermones generan más conflictos

Los sermones generan más conflictos. No obstante, aplicando el principio de la atención, es posible reducir los sermones y mejorar así la colaboración entre hijos y padres.

La trampa del corto plazo

Todos los padres sermonean a sus hijos de vez en cuando. Esto puede surtir efecto a corto plazo. A menudo, el niño interrumpe lo que hace, pero ni bien el padre o la madre se van, lo sigue haciendo. El padre o la madre caen en “la trampa del corto plazo” y se la pasan apagando incendios, en lugar de crear una interacción y un trato positivos.

Se siente temeroso o triste en vez de aprender

Los sermones y las reprimendas empeoran la relación. Si el padre o la madre se encolerizan, es fácil que el niño se ponga triste o le tenga miedo al padre/la madre en lugar de aprender algo de la reprimenda.



Las reprimendas suelen dar resultado de inmediato, pero tienen muchos efectos secundarios. Algunas batallas son inevitables, es cierto. Pero se puede mantener la calma. Si la linterna alumbra más lo que funciona, los problemas suelen disminuir a largo plazo.

EN LUGAR DE SERMONES Y REPRIMENDAS

Menos sermones reducen las peleas a la mitad

Los estudios muestran que los padres que logran eliminar los sermones pueden reducir las peleas a la mitad. Si el niño hace algo que es inadecuado o irritante, es difícil mantener la boca cerrada. Es casi como un reflejo, aunque lo que el niño esté haciendo no sea peligroso. Otra forma es resistir lo que el niño hace sin reprimendas.

“STOPP” y distraer la atención en lugar de sermones y reprimendas

Empiece probando con algo pequeño que su hijo suele hacer y por lo que usted suele darle una reprimenda. Pruebe la herramienta “STOPP” (consulte la segunda reunión) y distraiga la atención del niño en lugar de “corregirlo”. “STOPP” y distraer la atención son dos trucos para darle tiempo al niño y alumbrar con la linterna lo que funciona.

- 1 Aplique “STOPP” a su propia persona. Si puede mantener la calma, puede manejar la situación. De lo contrario, es mejor que se aleje un momento, si es posible.
- 2 Distraiga la atención del niño lo antes que pueda y anímelo. “¿Quieres revolver un poco la mezcla?” “Perfecto, ahora la masa quedó muy bien”.



Prosiga con lo que está haciendo o aléjese sin perder la calma. Otra cosa que puede hacer es hablar con otra persona. De esa manera, podrá evitar más fácilmente los sermones y las reprimendas.

¡Recuerde el principio de la atención! Distraiga la atención o note otra cosa ni bien el niño termine.

Reconozca lo que siente el niño



Tratar de que “sienta otra cosa” puede hacer que el niño se disguste o entristezca más

Convencer a su hijo para que sienta otra cosa de lo que siente en ese momento, puede ser difícil. Un niño disgustado puede tener dificultad para pensar con claridad. Podría afirmarse que el niño piensa “con los sentimientos” antes que con la cabeza.

Ejemplos de cuando explicamos o tratamos de convencer:

“No importa que el juguete se haya roto.”
“No hay nada de qué llorar, ayer salió todo tan bien.”



Ponerle palabras a los sentimientos tranquiliza

Un niño que está tranquilo tiene mayor facilidad para entender y solucionar los problemas. Para ayudarlo a superar los sentimientos fuertes, usted puede ponerle palabras a lo que su hijo siente. Eso lo ayudará a que se calme en ese momento. Con el tiempo, también lo ayudará a que reconozca sus sentimientos y los afronte.

Reconozca lo que siente el niño - paso a paso

- 1 Muestre con el cuerpo que usted está tranquilo/a.** Hable suavemente. Entonces es probable que su hijo reciba lo que usted dice.
- 2 Póngale palabras a los sentimientos:** ¡Trate de averiguar lo que siente su hijo y póngale palabras! Pero recuerde que debe ser breve. *“¡Te pusiste muy triste porque se derrumbó la torre, te entiendo!”*. *“El dibujo no te gustó. No salió como tú esperabas”*. *“Sí, querías tanto que la abuela viniese hoy. La echas mucho de menos.”*

Recuerde la herramienta STOPP si siente que no puede mantener la calma. Si surgen problemas mayores o reiterados, busque el momento adecuado para sentarse con calma y buscar soluciones. *“¿Cómo podemos solucionar esto para que tanto tú como tu hermana puedan jugar en el ordenador la misma cantidad de tiempo?”*



Sea claro y consecuente

Decir que no de una manera calma y breve

A veces, los padres tienen que decir que no. Puede ser difícil y, muchas veces, terminan dando largas explicaciones. Pero en lugar de calmar al niño, las explicaciones pueden intensificar el conflicto y hacer que el niño insista/haga más alboroto/grite más. Entonces, es fácil rendirse.

Diga que “sí” de una vez o manténgase firme en el “no”.

Ceder ante los berrinches puede hacer que el niño arme más alboroto la próxima vez. Por eso, es mejor que digamos que sí de una vez si no tenemos la energía suficiente para resolver un conflicto en ese momento.

Pero si es importante que el niño no se salga con la suya, es mejor decir que no y mantenerse firme. Al mismo tiempo, se puede motivar brevemente esta postura. Muchos niños se calman si les ponemos palabras a lo que sienten. Es una manera de mostrar al niño que los padres los escuchan y entienden.

Cuando tenga que decir que no a su hijo...

Motívalo de manera breve.

“No, hoy es miércoles. Las golosinas son para los sábados.”

Evite discutir si el niño sigue insistiendo o provocando.

Reconozca lo que siente el niño.

“Veo que estás triste y disgustado.” “Esto no te gusta para nada”.

“Tenías muchas ganas de comer golosinas. Te sientes desilusionado, lo entiendo”.

Distraiga la atención del niño.

Distraiga la atención del niño tan pronto se presente la ocasión.

“Esa flor necesita agua, ¿quieres regarla?”

“Ven, vamos a darle de comer al perro”.



TAREA PARA EL HOGAR



Momentos compartidos

Prevea lo que pueden hacer juntos.
Escriba la fecha, la hora y la duración.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



En lugar de sermones y reprimendas

El objetivo es evitar cuatro de cinco conflictos.
En las siguientes situaciones, puedo evitar los sermones y reprimendas:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

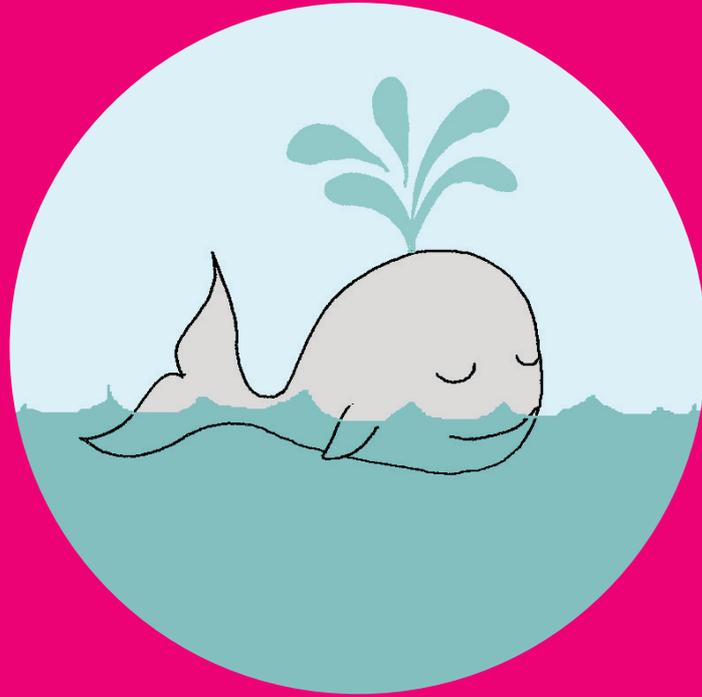
.....

.....

.....

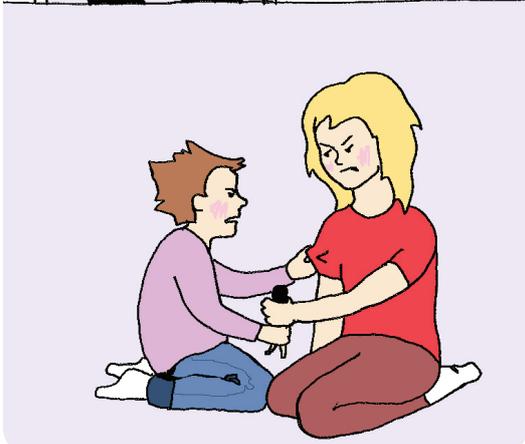
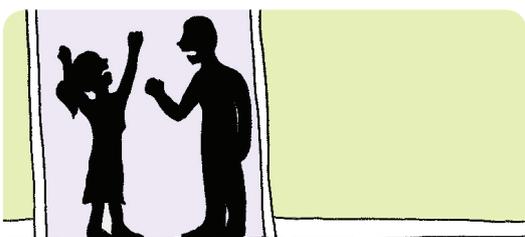
QUINTA REUNIÓN

Mantener la calma

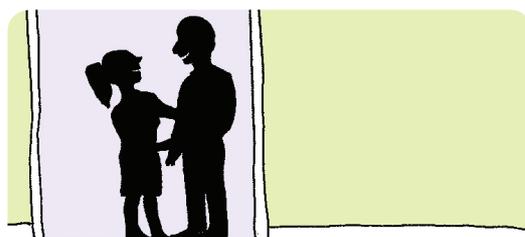


EL PRINCIPIO DE LA IMITACIÓN

Los niños no siempre hacen lo que se les dice, pero suelen hacer lo que hacen los padres, los hermanos y los amigos. La imitación es, sencillamente, la forma más rápida y eficaz de aprendizaje.



Los niños también imitan la forma de resolver los conflictos en la familia. Además, la relación empeora si hay muchos sermones y reprimendas.



Es difícil explicar a un niño cómo manejar los conflictos con calma, pero es más fácil mostrarlo. Si el padre o la madre reaccionan con calma en las situaciones difíciles, el niño aprende a resolver los conflictos sin gritos y peleas.

¿POR QUÉ NOS ENFADAMOS?

Cuanto mayor es el estrés, más fácilmente nos enfadamos

Todos sentimos ira e irritación de vez en cuando. Es una reacción natural cuando estamos estresados. Lo que nos enfada varía de una persona a otra, pero también tiene que ver con la forma en que nos sentimos en ese momento. Algunos días o períodos de la vida, nos sentimos más estresados y vulnerables que otros. Entonces, es más fácil que nos enfademos.

¿Qué nos hace enfadar?

Algunas situaciones desencadenan más fácilmente la ira que otras: demasiada gente en el metro, la leche derramada sobre la mesa del desayuno, un niño que se niega a vestirse cuando el autobús se irá en unos pocos minutos o un colega que lava mal la taza de café en la oficina.

La ira nos hace más tontos

Cuando nos enfadamos, no podemos pensar claramente. Tenemos mayor dificultad para resolver los problemas, hacemos cosas sin pensar, y tenemos pensamientos negativos acerca de nosotros mismos. Por eso, es fácil hacer cosas de las que nos lamentamos después.

Sentir y actuar

Para lograr controlar mejor la ira, debemos aprender a distinguir lo que sentimos y hacemos cuando nos enfadamos. Los sentimientos no se pueden bloquear porque surgen automáticamente. Lo que sí podemos hacer es aprender a controlar lo que hacemos cuando nos enfadamos.

El ejercicio y las micropausas nos tranquilizan

La actividad física periódica y las breves pausas son una herramienta poderosa contra el estrés. Agregar a la rutina diaria una actividad que nos hace bien, como ejercicios de respiración o una caminata, nos ayudará a mantener la calma cuando tengamos un día agitado.



¿QUÉ PODEMOS HACER SI NOS ENFADAMOS?

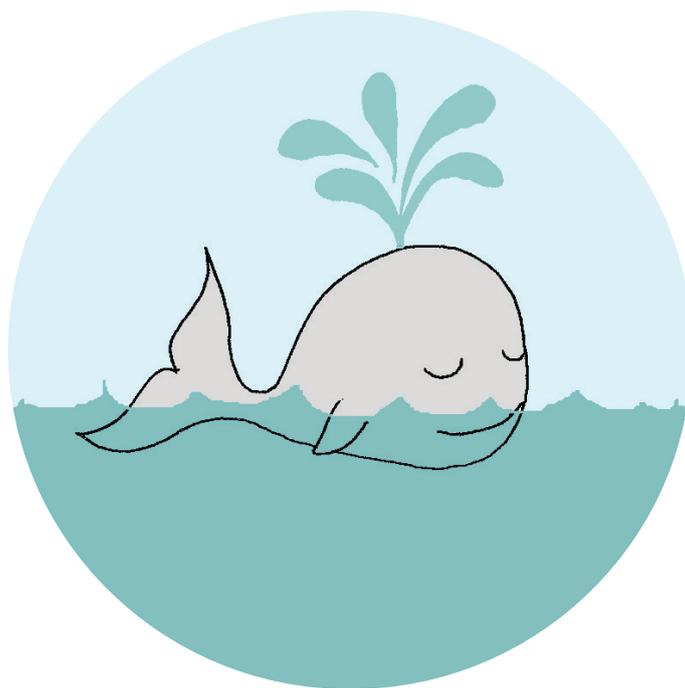
Cuando sentimos ira, tenemos dos opciones: o nos dejaremos llevar por el sentimiento, o actuamos con calma a pesar del sentimiento de ira en el cuerpo. ¡Actuar con calma es sumamente eficaz! Si respiramos tranquilamente, hablamos en voz baja y hacemos las cosas despacio, el sentimiento de ira desaparecerá más rápido. El cuerpo asimila la calma. A la larga, el estrés se reduce y nos resulta más fácil mantener la calma cuando nos enfadamos.



Reflexione acerca de cuándo es necesario usar STOPP.

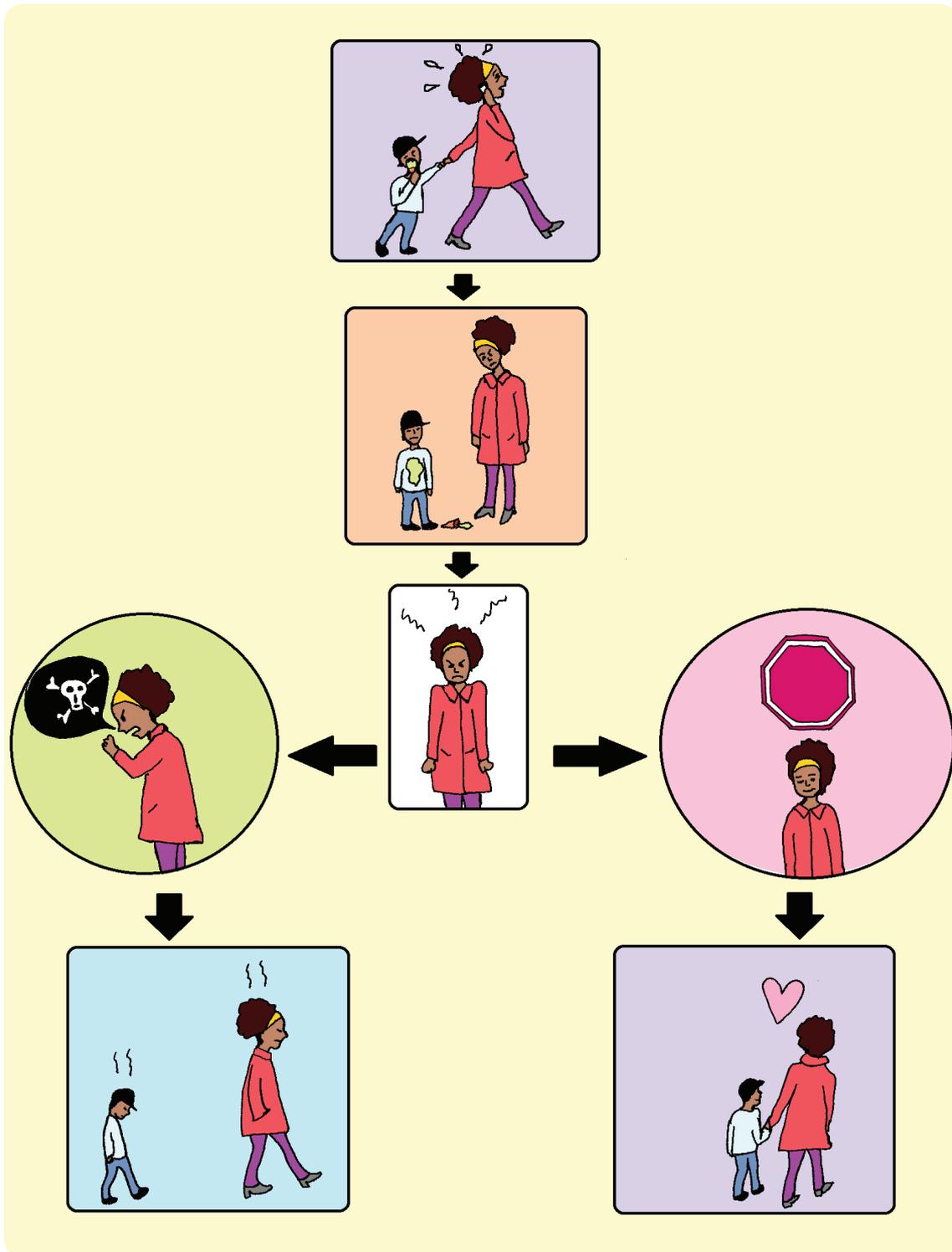
Si practica, es más fácil

Con la práctica, podemos lograr hacer lo que queremos en lugar de dejarnos controlar por el sentimiento de ira.



“Usted elige”

LA IRA - PASO A PASO



Analice la ira



Busque alternativas



SITUACIÓN DE VIDA/ESTRÉS

¿Qué hace que sea más vulnerable?



¿Cómo puede reducir de antemano el estrés?

EVENTO DESENCADENANTE

¿Qué fue lo que despertó la ira?



¿Se puede evitar esa situación?

SEÑALES DE IRA

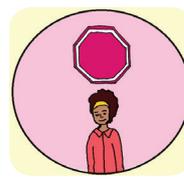
¿El cuerpo, los sentimientos, los pensamientos?



¿Cómo puede hacer para detectar más rápido la ira?

COMPORTAMIENTO

¿Qué hizo?



¿Qué puede hacer en lugar de eso?

CONSECUENCIAS

...de hacer cosas con enfado?



...de hacer cosas con calma?



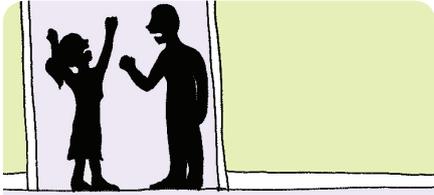


La familia no ve las escaleras. Los problemas son más difíciles de resolver en situaciones de estrés. ¡Lo que sí es más fácil es enfadarse!



Un buen equilibrio en la vida es hacer lo necesario para que la vida cotidiana funcione, pero sin olvidarnos de lo que nos hace bien. ¿Necesita agregar o eliminar algo de su vida cotidiana para reducir el estrés?

TAREA PARA EL HOGAR



En estas situaciones me cuesta mantener la calma:

1.

.....

.....

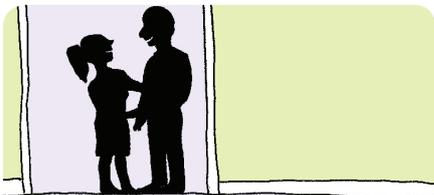
.....

2.

.....

.....

.....



Voy a probar esto para que me ayude a mantener la calma en las situaciones de riesgo:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

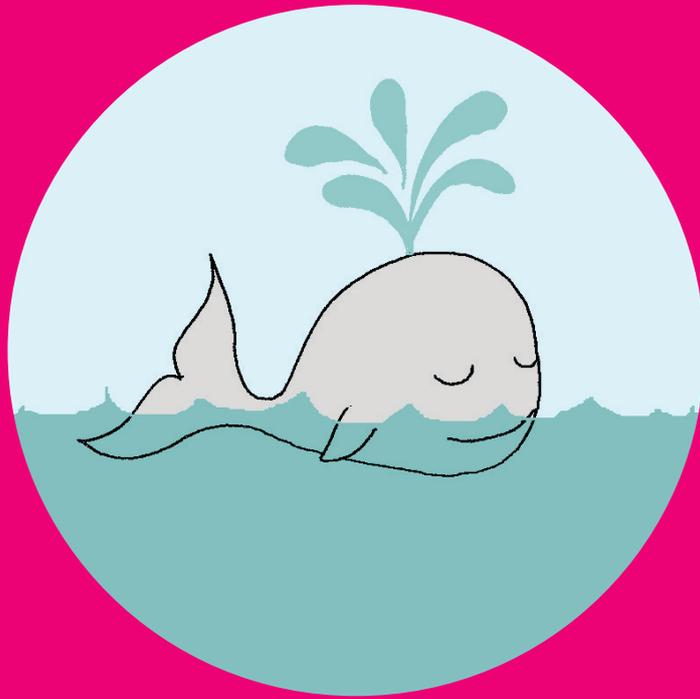
.....

.....



SEXTA REUNIÓN

Repaso de “Niños más seguros”



REPASO DE “NIÑOS MÁS SEGUROS”

5-1

Un buen equilibrio es dar cinco veces más atención positiva que exigencias y reprimendas.

Momentos compartidos

Momentos compartidos en **Niños más seguros** sigue los consejos: básicamente estar, una ocasión para mostrar aprecio y amor, lo importante ahora es dejar que su hijo elija y controle la actividad, la estrategia adecuada es escuchar y repetir, es un momento solo para usted y su hijo. Compartir un breve momento cada día genera buenas relaciones y reduce los conflictos entre niños y padres. En sueco, se utiliza la palabra “BULLE” (que significa “bollo”) como ayuda para recordar estos consejos.

El principio de la atención

Renuncie a los sermones y reprimendas “apagando la linterna” sobre tonterías que antes solía señalar. En cambio, opte por notar los intentos del niño de hacer cosas que están bien.

El modelo de ANTES Y DESPUÉS

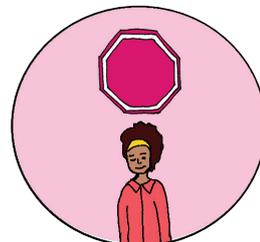
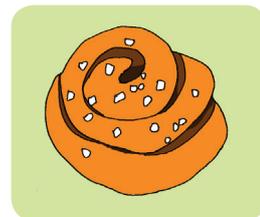
Tener rutinas, avisarle al niño ANTES de hacer algo, y prestar rápidamente una atención positiva DESPUÉS de que el niño se haya esforzado, todo esto contribuye a que el niño logre más fácilmente el éxito.

Manejar con calma los conflictos y el principio de la imitación

Una alternativa de los sermones y reprimendas es manejar con calma los conflictos. Si mantenemos la calma en situaciones difíciles, logramos que los niños se calmen en ese momento y en el futuro. Los niños aprenden que no deben amenazar, gritar o usar la fuerza para conseguir lo que quieren.

Mantener la calma

Si mantiene la calma, se sentirá más tranquilo. También es importante prevenir la ira reduciendo el estrés y frenando el enfado lo antes posible.



PLANIFICAR EL FUTURO



Quiero seguir haciendo esto:

.....

.....

.....

.....



Mi plan si surgen problemas:

.....

.....

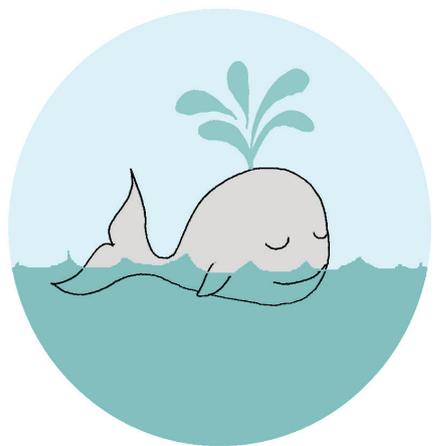
.....

.....

.....

.....

.....



Fecha para seguimiento:

.....

.....

.....

.....