



MATERIALES

"CÓMO HACER QUE TU HIJ@
TE ENTIENDA"

RAICES
BIENESTAR INTEGRAL



info@raicesbienestar.com



[raices.bienestarintegral](https://www.instagram.com/raices.bienestarintegral)



Raíces Bienestar Integral

RESILIENCIA

La necesidad básica de seguridad de los niño/as se cubre principalmente cuando el padre y la madre también se sienten seguros, equilibrados emocionalmente y mantienen una actitud resiliente ante la vida: recuerda la metáfora del café.

PLASTICIDAD CEREBRAL

El cerebro es flexible y maleable, tiene la capacidad de cambiar para adaptarse al entorno en el que se desarrolla. Qué tipo de ambiente construimos en casa es esencial para fortalecer su cerebro.

Hay que recordar que la madurez de la corteza prefrontal encargada de la planificación del futuro, inhibición de los impulsos, toma de decisiones etc. no se completa hasta aproximadamente los 25 años.

Por otro lado, educar con afecto y cariño, enseñar a aplazar la gratificación (no siempre se puede tener lo que se quiere, en el momento que se quiere o de la forma en que se quiere)

EXPERIMENTO DE APLAZAR LA GRATIFICACIÓN

Walter Mischel, Univ. Stanford

https://www.youtube.com/watch?v=hKrdMFQ_ywg

COHERENCIA

Diversos estudios han demostrado que la cantidad de cuidado de una madre es menos decisiva en el desarrollo equilibrado de los hijos/as que el grado de coherencia que pueda presentar a la hora de educar.

EL SANADOR

Cuentos para aprender a aprender. J.M. Doria. Ed. Gaia

https://www.youtube.com/watch?v=hKrdMFQ_ywg





DISCIPLINA EQUILIBRADA

Algunas pautas que debes saber sobre las normas y límites:

- formularlas en positivo (evita usar **no**), plantea alternativas a eso que no se puede
- hay líneas rojas que no se cruzan, pero debe haber flexibilidad en el resto
- cuanto más se negocien y se debatan en casa mejor (es interesante que el niño/a participe)
- una vez puestas, ya no se negocian
- deben favorecer la autogestión y la autonomía

Las consecuencias de saltarse las normas se encuentran en la propia norma, no en un castigo extrínseco que nada tiene que ver.

Ejemplos de lo que debemos evitar:

"si no recoges, no ves la tele", "si no te terminas la comida no vas al parque a jugar".

Es mejor sustituirlo por:

"si no recoges, mañana cuando barra iré a la basura" (lo puedes esconder si quieres)

"si no te terminas eso, el día que toque helado tampoco puedes comer"



MUCHAS GRACIAS POR TU
PARTICIPACIÓN EN EL TALLER