



Material de apoyo: Padres primeros educadores

Seminario familia

PADRES EFECTIVOS



1.-Los padres efectivos aman a sus hijos y los proveen de un ambiente seguro:

En cualquier etapa del desarrollo de nuestros hijos, podemos fomentar amor.

Hay investigaciones que nos dicen que los niños tienen un mejor desarrollo si han disfrutado del cariño, comprensión y apoyo en sus



relaciones con su padres.

2.- Los padres efectivos promueven el respeto mutuo

En cualquier edad del niño, los conflictos que se presentan cotidianamente, proveen de oportunidades para enseñar el respeto mutuo. Importante que los niños respeten la autoridad paterna, es decir, que estén concientes de que sus padres son quienes llevan la "batuta" en la familia, ellos son la autoridad.



3.- Los padres efectivos controlan el uso de los medios de comunicación de sus hijos.

Los padres están atentos al influencia de los medios y que sean utilizados de manera proactiva, es decir, aprovechan de ver televisión con sus hijos para cuestionarles acerca de ciertos comportamientos que se ven en la misma y que no ayudan a nada en su formación.

No permiten ver TV durante las comidas y antes que la tarea esté terminada.

Ver juntos la TV. Y películas como familia, buscar programas y videos de calidad, buenos programas noticiosos y documentales.

4.- Padres efectivos enseñan con su ejemplo.

Los padres son modelos para sus hijos, influyen en su desarrollo como seres humanos.

Enseñar con el ejemplo va más allá de tratar bien a nuestros hijos, nuestro comportamiento se ve reflejado en el trato con nuestro marido o esposa, demás familiares y personas alrededor.

5.- Los padres efectivos dan a sus hijos verdaderas responsabilidades.

Los niños son responsables si se le dan verdaderas responsabilidades

Debemos dar a los niños oportunidades donde desarrollen el hábito de la responsabilidad, por ejemplo hacerlos responsables de alguna tarea en la casa; si ellos no la realizan, la familia entera se verá afectada, por lo tanto su tarea es de gran importancia para todos.

6.- Los padres efectivos ayudan a sus hijos a ponerse metas.

Es importante que ayudemos a nuestros hijos a pensar en algo que quieran alcanzar, qué medios pueden utilizar para lograrlo

Podemos sentarnos con ellos a revisarlos de vez en cuando y proponerles medios alternativos para lograr su meta, incluso ayudar a alcanzarla.

Ellos tendrán sentido de la vida y algo por qué luchar.

7.- Los padres efectivos son maduros y equilibrados en su disciplina.

Hoy en día no podemos imponer nuestra forma de pensar a nuestros hijos, eso sería ser autoritarios

Tampoco podemos dejarlos hacer lo que quieran, eso sería ser demasiado flexibles. Por eso es importante encontrar el punto medio, es decir, utilizar la madurez y el equilibrio para dar sanciones. La autoridad adulta, propiamente ejercida, es vital para el sano desarrollo del niño.

8.- Los padres efectivos fomentan el desarrollo espiritual de sus hijos.

Cuando uno carece de una visión espiritual de su finalidad en esta vida, de su misión en este mundo, son más vulnerables a la tentación de crear "dioses" falsos como el dinero u otros, a cualquier precio.

Los padres tenemos la responsabilidad de enseñar a nuestros hijos el por qué de la existencia humana, las razones por las que tenemos que vivir de acuerdo a las normas y tradiciones que enriquecen la vida espiritual de la familia.



NORMAS Y LÍMITES

Queremos una Familia donde las personas Adultas ejerzan su autoridad con respeto y cariño:

- ✓ Los adultos (madres, padres, abuelos, tíos, etc.) tienen la responsabilidad de poner normas y límites a sus niñas y niños para protegerlos y ayudarlos a convivir en sociedad.
- ✓ Deben ponerse de acuerdo en las normas y límites, sin desautorizarse frente a los niños y niñas.
- ✓ La autoridad ejercida con respeto y cariño, entrega a niños y niñas un marco ("rayado de cancha") que les da seguridad y les permite actuar con confianza.
- ✓ Cuando los niños se portan mal, es normal que los adultos sientan cansancio, rabia o pena.
- ✓ Si hay normas y límites establecidos de antemano, es más fácil enfrentar adecuadamente el comportamiento de ellos y se evitarán reacciones inadecuadas como gritos, insultos o golpes.

ES IMPORTANTE TENER PRESENTE...

- ◆ Los Límites son las reglas del juego, que organizan la convivencia familiar. Son una guía de lo que se puede o no hacer.
- ◆ Los adultos son los que ponen las reglas en la casa, NO los hijos
- ◆ Es tan perjudicial la Falta de Límites como los Excesos
- ◆ La falta de límites lleva a los niños a hacer lo que quieren todo el tiempo y a no tolerar la frustración. Son niños y niñas que pueden considerarse no queridos o tomados en cuenta.
- ◆ El exceso de límites genera niños y niñas con miedo, con problemas para expresarse y rabiosos
- ◆ El exceso de No y los No sin explicaciones pueden llevar a niños y niñas a rebelarse contra los padres en la adolescencia.

***RECUERDE QUE HAY QUE TENER POCAS NORMAS CLARAS,
QUE SE CUMPLAN Y SIEMPRE CON EL ACUERDO ENTRE LAS
PERSONAS ADULTAS RESPONSABLES***

RECONOCIMIENTO DE LAS ACTITUDES DE LOS PADRES EFECTIVOS:

Colocar "V" si la frase es Verdadera y "F" si es falsa:

1.- Los padres aman a sus hijos y los proveen de un ambiente estable y seguro _____

2.- Los padres efectivos promueven el respeto mutuo _____

3.- Los padres efectivos dan libertad a los hijos sobre el uso de los medios de comunicación _____

4.- Los padres efectivos enseñan con su ejemplo _____

5.- Los padres efectivos dan a sus hijos verdaderas responsabilidades _____

6.- Los padres efectivos les planean a sus hijos sus metas _____

7.- Los padres efectivos son autoritarios en su disciplina _____

8.- Los padres efectivos fomentan el desarrollo espiritual de sus hijos _____

REGLAS

Existen dos tipos de reglas; Explícitas e Implícitas.

- Explícitas: Aquellas se dicen de manera explícita, por ejemplo acostarse a las 9 de la noche.

Si no se cumplen tienen una consecuencia, por ejemplo, No ver T.V en la tarde.

- Implícitas:
 - No se señalan abiertamente
 - Se actúan
 - Por ej.: si alguien llega se debe saludar.

El niño la aprenderá por el ejemplo de sus padres.



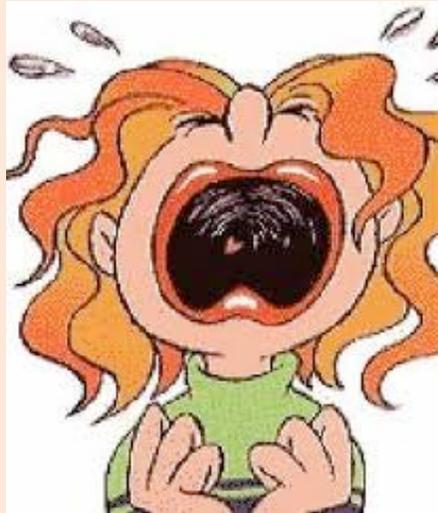
EXPLÍCITAS → IMPLÍCITAS

- Sucede que muchas veces las reglas que en un principio eran explícitas con el tiempo se hacen implícitas
- Por ejemplo: el niño ya sabe que si no hace las tareas se queda sin televisión y no es necesario decírselo.

Cuando los niños son pequeños, necesitan reglas explícitas, pero a medida que crecen, las van interiorizando



CÓMO PERDER LA AUTORIDAD EN INSTANTES



1. Luchar por el poder
2. Respuestas vagas e inconsistentes
3. Preguntar
4. Suplicar
5. Castigos que no se pueden cumplir
6. Manipulación

1.-Luchar por el poder

- Cuando se discute, al dar argumentos (aunque sean racionales) se entra sin darse cuenta en una lucha por el poder.
- En general en este tipo de discusiones suele no haber resolución y además los padres se terminan enojando.
- Cuando las órdenes son dadas por el resultado del estado de ánimo, los niños suelen no obedecerlas o obedecerlas por miedo.

2.-Respuestas vagas e inconsistentes

- Cuando usted intenta orientar y dirigir a sus hijos y después hace la vista gorda, les está enseñando a que no lo escuchen ni le hagan caso.
- Si da una orden, hay que cerciorarse de que se cumpla. De lo contrario debilita su autoridad y reduce la utilidad de su función educativa.

3.-Preguntar

La mayoría de los padres piensa que, si pueden determinar la causa de la conducta inadecuada de los hijos, recibiendo de ellos una explicación, los estará induciendo a reconocer sus errores y dejar de cometerlos.

- Los niños responden a esto encogiéndose de hombros, indicando que no saben por qué se portan mal.
- Con esto no se transmite directamente el mensaje.



4.- Suplicar

- Cuando los padres ruegan porque no tienen argumentos, o están cansados, pierden autoridad, no por mostrar su cansancio, sino por la forma en que lo hacen.
- Comunicar sutilmente con inteligencia es ser asertivo, mover a la lástima para obtener algo, no lo es.

5. - Castigos que no se pueden cumplir

Aquellos castigos eternos o imposibles de cumplir, ejemplo, no verás T.V. por todo el año, Nunca más vas a usar el computador.

6. - Manipulación



Se refiere a la manipulación por parte de los padres hacia sus hijos.

- Produce miedo , vergüenza o sentimientos negativos en el niño, y solo realizará la conducta para hacer que estos sentimientos desaparezcan.

CÓMO PERDER LA AUTORIDAD EN INSTANTES:



1. -Gritos y amenazas:

- *No se logra que el hijo entienda las razones por las cuales debe comportarse bien.*
- *Genera sentimientos negativos entre el hijo y sus padres.*
- *Cuanto más al niño, más inefectivo será.*
- *Gritos = pérdida de control de sí mismo y de la situación.*

ERES UN...

ME ENERVAS!!!!

ME TIENES LOCA

2.-. Castigo Físico:

- *Detrás hay un padre que no puede lograr el comportamiento adecuado del hijo.*
- *Se aprende como un modo válido para resolver conflictos.*
- *Daña su autoestima.*
- *Daña los vínculos emocionales creados entre ambos.*



CÓMO CONTROLAMOS LA CONDUCTA DE NUESTROS HIJOS:

- Premio o refuerzo: aumenta la frecuencia de la conducta deseada.
- Castigo: Disminuye la frecuencia de la conducta no deseada.
- Centrarse en el Premio o refuerzo.
- Centrarse más en lo que queremos que el niño/a haga que en lo que no queremos que haga.
- El aprendizaje **depende de la práctica**, por lo que el refuerzo en un principio debe ser continuo e inmediato, es decir, cada vez que ocurra la conducta deseada, darle el refuerzo.
- Luego de algunas semanas en que se comenzó con el proceso, se deben comenzar a dar menos refuerzos positivos.

TÉCNICAS PARA MANEJAR LÍMITES Y EVITAR DISCUSIONES

- Técnica del disco rayado; repetir cuantas veces sea necesario y de manera calmada



- Técnica del Banco de niebla; hacer oídos sordos



- Técnica de extinción: Hay un principio psicológico que establece que toda conducta que no tiene respuesta, con el tiempo desaparece.
- Técnica de tiempo fuera; sacar al niño del lugar donde estaría haciendo la conducta inadecuada.
- Técnica de compromiso viable: se atiende a su pedido, se comprende y luego se establecen las condiciones para aceptar su pedido.

OTRAS RECOMENDACIONES

- Establecer las normas y las reglas básicas en una situación tranquila.
- Decirle cuales serán las consecuencias de estas conductas, para que así quede claro y luego no hayan "sorpresas".
- Antes de castigar, dar una advertencia, Así se le da la posibilidad de controlarse y de parar de realizar la conducta que no desean.
- Dar la oportunidad para que pida perdón.
- No fijarse siempre en lo que hace mal, debido a que la atención refuerza la conducta, por esto es bueno poner la atención en lo positivo.

- Intenten ignorar las conductas negativas. Cuando se calme preguntarle qué le pasó, por qué se comportó así y qué sentía.
- Las reglas deben ser conversadas, acordadas y explicitadas por ambos padres (**Padres como equipo educador**).
- **Calidad más que cantidad en el tiempo que utilizamos para:**
 - Educar a nuestros hijos.
 - Acompañarlos.
 - Jugar con ellos.
 - Tiempo familiar.
 - Hacer los quehaceres del colegio.
 - Conversar.
 - Etc...

