

# Apreñdiendo



a ser

madres

y

padres

*Algunos padres y madres aún creen que los niños y niñas nacen sin instrucciones. ¡No es cierto! ¡Ellos son las instrucciones! Sólo hay que seguirlas al pie de la letra.*

*(Rosa Jové – Dormir sin lágrimas)*

## **1. EDUCACIÓN EMOCIONAL 1 – EDUCACIÓN DE LA AUTOESTIMA EN NUESTROS HIJOS E HIJAS. EDUCAR Y CRIAR CON APEGO**

La autoestima es la convicción de que soy una persona que merezco ser feliz, y que soy competente para afrontar adecuadamente los desafíos básicos de la vida.

Cuando tenemos autoestima, la amistad se disfruta y se valora; los estudios y el trabajo se afrontan positivamente; nos implicamos con la vida, llegamos a ser protagonistas activos de nuestro futuro. Dicho con otras palabras, tomamos la vida en nuestras manos.

Las personas sin autoestima creen que no tienen las habilidades necesarias para realizar una tarea o que no son lo suficientemente dignas para ser queridas y valoradas por otras personas. Fácilmente caen en la timidez y en la inseguridad, y no saben qué decir en sus relaciones ni qué hacer ante las dificultades

Claves educativas que hay que tener en cuenta en la relación con nuestros hijos e hijas para adquirir autoestima.

## **2. EDUCACIÓN EMOCIONAL 2 – CÓMO TRANQUILIZAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS**

En el mundo de los sentimientos en la infancia nos encontramos muy a menudo con un problema: los padres y madres, muchas veces, no solemos escuchar los sentimientos que nuestros hijos e hijas nos intentan transmitir.

Una buena relación afectiva parte de la escucha activa de los sentimientos que el otro nos está transmitiendo. Pero la mayoría de nosotras y nosotros hemos crecido con los sentimientos desestimados o denegados. Para adquirir fluidez en esta habilidad tan importante tenemos que aprender y practicar.

Hay una relación directa entre lo que siente un niño y cómo se comporta. Cuando el niño se siente bien, se comporta bien.

Estrategias que nos pueden ayudar a la hora de tranquilizar a nuestros hijos e hijas.

## **3. EDUCACIÓN EMOCIONAL 3 – CÓMO FAVORECER LA COLABORACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS**

Una de las cuestiones más delicadas en la educación de los niños y niñas es la batalla diaria para que colaboren. Hay momentos en que su actitud acaba siendo la de "hago lo que me viene en gana" y la nuestra la de "harás lo que yo te mande", y estalla la guerra.

Frecuentemente utilizamos métodos que suelen producir sentimientos de frustración, impotencia o rabia en los niños, y por tanto no suelen ser buenas técnicas ante el conflicto que se nos plantea.

ESTRATEGIAS PARA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS COLABOREN.

#### 4. EDUCACIÓN EMOCIONAL 4 – RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS. ALTERNATIVAS AL CASTIGO

Nuestra sociedad no trata a los niños y niñas con el mismo respeto que a los adultos. Cuando hablamos de un adulto, las consideraciones éticas son siempre primordiales y tienen prioridad sobre la eficacia o la utilidad.

¿No debe haber unas consecuencias para el niño que se porta mal? La respuesta es que ese niño tiene que experimentar las consecuencias de su conducta, pero no un castigo. En una buena relación afectiva no hay lugar para castigos.

ALTERNATIVAS AL CASTIGO: Podemos enseñar a nuestros niños y niñas que no necesitan ser nuestras víctimas ni nuestros enemigos. Existen herramientas que les permitirá afrontar adecuadamente los problemas que tienen.

#### 5. EDUCACIÓN EMOCIONAL 5 – ESTIMULAR LA AUTONOMÍA

Nos encontramos con un dilema como educadores. Por un lado, nuestros hijos e hijas dependen claramente de nosotros. Debido a su juventud e inexperiencia, tenemos mucho que decirles, que enseñarles. Por otro lado, el hecho mismo de su dependencia puede producirles sentimientos de incompetencia, frustración y rabia.

ESTRATEGIAS PARA ESTIMULAR LA AUTONOMÍA: Puede ser un gran desafío encontrar el lenguaje que promueve el sentido de la responsabilidad en nuestros hijos e hijas.

#### 6. LA RELACIÓN DE PAREJA TRAS EL NACIMIENTO DE LOS HIJOS / AS

El éxito de una relación no se basa tanto en las similitudes y diferencias entre la pareja, sino en cómo se manejan estas diferencias cuando surgen.

El nacimiento de un hijo o hija es una gran alegría para los padres y madres, pero muchas veces genera también múltiples conflictos:

Hay que resituar la relación de pareja

Hay que cambiar muchos hábitos y costumbres

Hay que consensuar una forma educativa propia, a veces distinta a las formas que hemos vivido en nuestra familia de origen.

#### 7. SUEÑO INFANTIL. INTERVENCIÓN NATURALISTA

El dormir es una necesidad vital y los bebés ya saben dormir desde el seno materno. La naturaleza nos prepara para ello; no hay nada que enseñar.

LO QUE NO SE DEBE HACER: los métodos que pretenden enseñar a dormir pueden ser perjudiciales a corto, medio y largo plazo. No enseñan a dormir, sino que enseñan a no esperar nada de ayuda de los padres por la noche, que es algo muy distinto.

INTERVENCIÓN NATURALISTA. Muchos antropólogos y etnopediatras, que han estudiado diferentes sociedades del mundo, plantean este tipo de intervención para los trastornos del sueño: insomnio, pesadillas, terrores nocturnos, etc....

## CHARLA DE PRESENTACIÓN

**LUNES 24 DE FEBRERO A LAS 18.00  
EN LA SALA DE CULTURA DE TAFALLA**

**INICIO PRÓXIMO CURSO  
LUNES 3 DE MARZO A LAS 18.00  
EN LA SALA DE CULTURA DE TAFALLA**

### INSCRIPCIONES EN



**amabizia@yahoo.es / Tel. 625890040  
<http://www.amabizia.asociacionespamplona.es>**

### IMPARTE



**[www.ecanavarra.com](http://www.ecanavarra.com)**



**centro de psicoterapia**

**Aser Sesma Galarraga**  
Psicólogo – Pedagogo

**Psicoterapia individual, familiar y de pareja**  
**Cursos de formación “Aprendiendo a ser madres y padres”**

Tel. 693 770 321 – 948 241 472    C/ Navarro Villoslada, 16 bajo izq  
E-mail: [ecanavarra@gmail.com](mailto:ecanavarra@gmail.com)    31003 Pamplona