

ENTRENAMIENTO PARA PADRES



**COMO AYUDAR A MI HIJO/A A
REGULAR SUS EMOCIONES,
TENIENDO UNA COMUNICACIÓN
SANA CON ÉL/ELLA.**



10 de Julio 2022

Ps. Alejandra Sanhueza Henríquez



¿QUIÉN SOY?

🌸 Papá / Mamá /
Abuelo(a) / Educador(a)

🌸 De hijos/niños que se encuentran en una etapa determinada de su ciclo vital: Infancia, preadolescencia, adolescencia.

🌸 Yo misma/o soy hija/o.

🌸 Mi infancia se desarrolló en determinado contexto, bajo cierto tipo de crianza.

CONTEXTO



Tipos / Estilos de Crianza



Autoritaria / Permisiva



Negligente / Respetuosa

Consciente / Positiva

CRISTOCÉNTRICA



DOS GRANDES CONCEPTOS: EMOCIONES Y COMUNICACIÓN

Ambos se relacionan profundamente y afectan la dinámica que existe entre padres e hijos.

lll



EMOCIÓN

- «Una emoción es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta conductual o expresiva». (Hockenbury y Hockenbury , 2007)
- Las emociones organizan las respuestas de diversos sistemas biológicos: actividad del SNA, sistema endocrino, muscular, neurológico.
- Emoción.....> Sentimiento.

EMOCIÓN



- Emoción: surge de forma automática.
- Sentimiento: permanencia en el tiempo.
- Es muy importante considerar el rol de las emociones.
- Tienen capacidad adaptativa y organizadora al combinar necesidades del individuo con demandas del medio.

Emociones básicas y sus derivadas



TIEMPO DE COMPARTIR



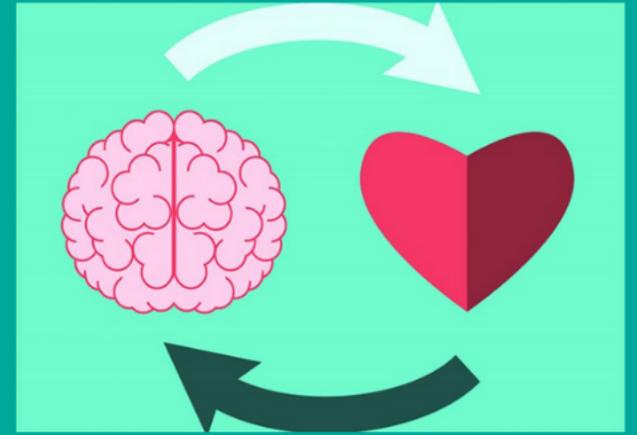
- Según la etapa que está viviendo tu hijo/a:
- ¿Cuáles son los desafíos más grandes a los que te enfrentas, respecto de sus emociones?
- Da un ejemplo y comenta como lo resolviste.





ENTONCES...

Las emociones surgen de forma automática,
PERO los procesos regulatorios o de gestión emocional son aprendidos.



llll





REGULACIÓN EMOCIONAL



• Capacidad de manejar nuestras emociones de manera adecuada, con el objetivo de lograr bienestar personal y adecuada interacción con los demás.

• Significa:

- Conocer: identificarlas y conocer sus funciones.
- Reconocer: saber diferenciarlas.
- Legitimar la emoción.



REGULACIÓN EMOCIONAL



- Estrategias para gestionar las emociones.
- Reflexionar sobre ellas (ser consciente de lo que me ocurre mental y físicamente).
- Respuesta emocional adaptativa.
- Darle una narrativa a la experiencia.

REGULACIÓN EMOCIONAL



- Control Inhibitorio: freno de mano, cambia la conducta.
- Que haya obedecido, ejemplo: que deje de llorar, no quiere decir que el niño esté regulado emocionalmente.
- Debo acompañar en el proceso.
- Modulación Emocional: Transitar de una emoción a otra.



ORIENTACIONES PARA PADRES

- Conectar.
- No distraer (teléfono, tv, comida, premios).
- No reprimir.
- Llevar a los pies de Jesús.



ORIENTACIONES PARA HIJOS

Niños:

Ejercicios de respiración y relajación.

Abrazar.

Botella de la calma.

Dibujar/pintar.

Emoción frente al espejo. Tú.



ORIENTACIONES PARA HIJOS

Preadolescentes:

Ejercicios de respiración y relajación.

Semáforo.

Pienso y siento.

Diario emocional. Tú.



ORIENTACIONES PARA HIJOS

Adolescentes:

Ejercicios de respiración y relajación.

Verbalizar.

Hacer deporte.

Hacer/escuchar música.

Cambiar contenido y flujo del pensamiento. Tú.

COMUNICACIÓN



TIEMPO DE COMPARTIR



- ¿Para qué nos comunicamos con nuestros hijos?
- ¿Cuáles son los principales problemas que hemos tenido en esta área?



LA COMUNICACIÓN

Es el proceso por medio del cuál se transmite información entre 2 o más individuos.

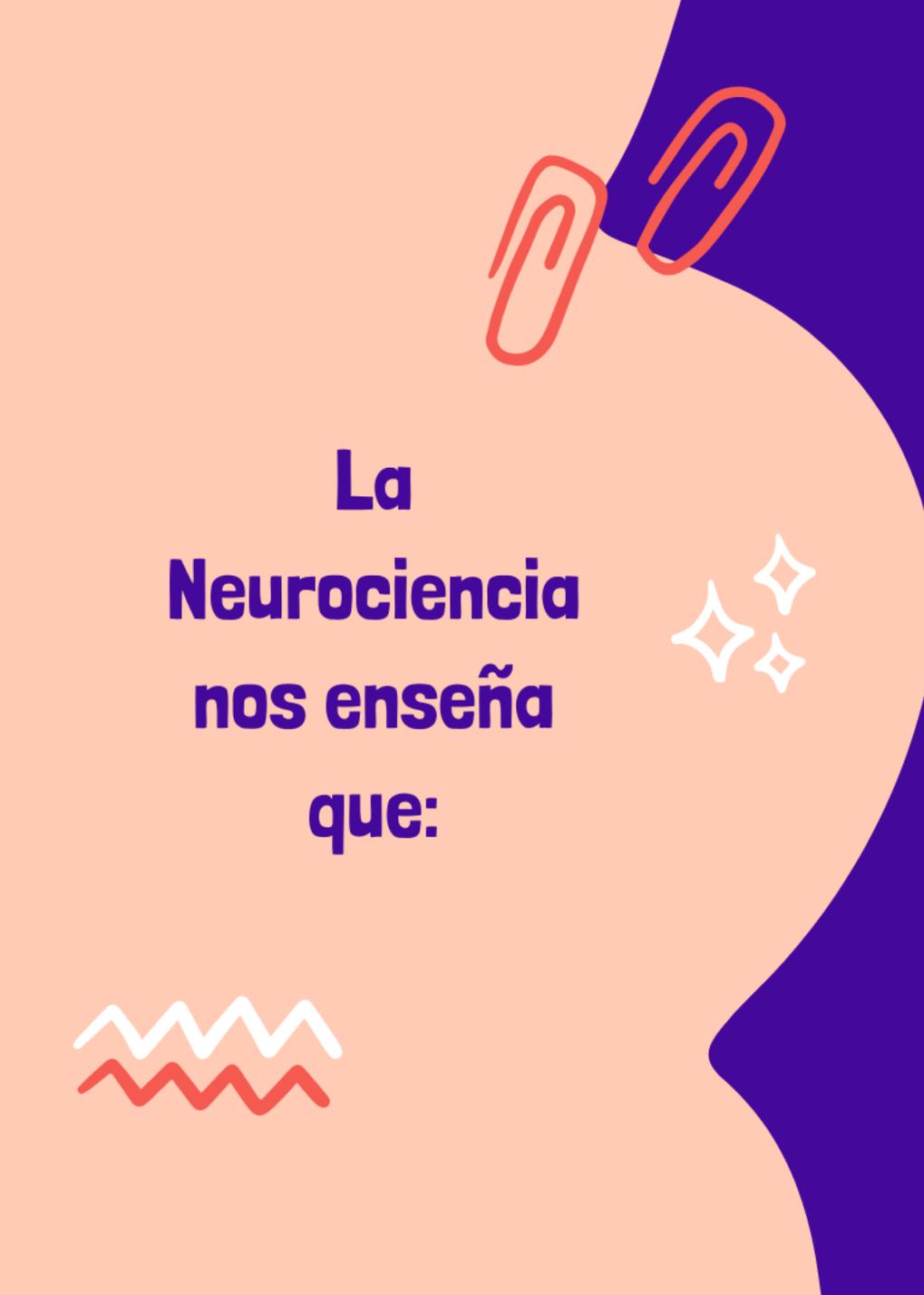
Es el intercambio de sentimientos, opiniones o cualquier otro tipo de información mediante el habla, escritura u otras señales.

• Esto con el objetivo de generar:



Aprendizaje



The background features a stylized profile of a human head in shades of orange and blue. Two orange paper clips are attached to the top of the head. Three white sparkles are scattered on the side of the head. In the bottom left corner, there are two wavy lines, one white and one orange.

La Neurociencia nos enseña que:

-  La cognición y la emoción van juntas, es una moneda de 2 caras.
-  Las emociones son las guardianas del aprendizaje, porque son las responsables de la memoria.
-  Lo que está claro es que aprendemos con emoción.
-  Las emociones son el pegamento de los recuerdos (pueden ser negativos o positivos).

EMOCIONES QUE FAVORECEN EL APRENDIZAJE

Curiosidad.

Confianza
en sí
mismo.

Calma /
Tranquilidad
(ayuda a
centrar la
atención).

EMOCIONES QUE **NO** FAVORECEN
EL APRENDIZAJE

Ansiedad.

Estrés.

Aburrimiento.

Envidia
(aprendizaje
competitivo).



DISPONIBILIDAD. PARENTAL

- Puede haber disponibilidad no inmediata, pero sí explicada: "en este momento no estoy disponible, pero si me das 10 minutos, podré estar contigo".

Si yo tengo una historia donde he cumplido mi palabra, entonces ese niño tiene un regulador interno., que dice sí, mi mamá cumple cada vez que dice eso...entonces esperaré.

¡QUE GRAN DESAFÍO!



PADRES CONSEJEROS



Apoyan y capacitan a sus hijos. Creen en ellos y aceptan sus errores como oportunidades de aprendizaje. Tratan a sus hijos con respeto. Cultivan una relación de confianza. Les cuentan sus éxitos y fracasos. Sugieren ideas. "Te creo capaz de enfrentar la vida y si te equivocas, aprenderás de ello y lo harás mejor la próxima vez".

DIOS

NUUESTRO MODELO DE PADRE

Me acepta. (Juan 6:37).

Me escucha. (Salmo 116:1-2).

Me perdona. (Salmo 86:5).

Le importa lo que siento. (Isaías 41:10).

El ES mi Lugar Seguro. (Salmo 91:1-2).



UN PADRE / UNA MADRE DEBE:

Pastorear el corazón de su hijo/a.

Ser su lugar seguro.

Acompañar.

Ayudarlos a navegar donde se encuentren.

Ayudarlos a pensar.

Ser consciente de que mis acciones están modelando a mi hijo/a.

¿CÓMO PASTOREO EL CORAZÓN DE MI HIJO/A?

Aprovechar cada momento de conexión... cuando soy su lugar seguro.

Ejemplo: cuando mi hijo pelea con su hermano.

Hacerlo reflexionar sobre: ¿Qué implica que me enoje?

¿Qué pasa si le pego a mi hermano?

Lo acompaño en su aprendizaje emocional.

Voy a la biblia... Santiago 1:19-20.

Sigo el consejo del Señor. Voy a los pies de Jesús.

ENTRENAMIENTO PARA PADRES

**PONEMOS EN MANOS DE
NUESTRO PADRE,
NUESTRA VIDA Y LA DE
NUESTROS HIJOS...**



ORAMOS...

Ps. Alejandra Sanhueza Henríquez