

## **PAPÁ, MAMÁ, NECESITO UN GPS**

- 1. Aprende a hallar amor en el mundo. Vídeo y Carta.
- 2. ¿Qué significado tiene el GPS?
- 3. El porqué de las Normas y los límites.
- 4. ¿Qué son las normas y los límites?
- 5. Formas de educar a los hijos y estilos educativos.
- 6. Características de las familias Cooperativas.
- 7. ¿Que nos ayuda a poner límites?
- 8. ¿Por qué es difícil poner normas?
- 9. ¿Cómo establecer límites?
- 10. Límites según la edad.
- 11. Principios educativos.
- 12. El valor del elogio.
- 13. Diferencia entre elogiar y alentar. Importancia del aliento.
- 14. Saber ignorar.
- 15. Algunas técnicas y estrategias educativas.
- 16. Familias positivas.
- 17. Manejo de las rabietas.
- 18. Educar a tus hijos desde el corazón.

### **1. APRENDER A HALLAR AMOR EN EL MUNDO**

- Si un niño vive criticado... aprende a condenar.
- Si un niño vive con hostilidad... aprende a pelear.
- Si un niño vive avergonzado... aprende a sentirse culpable.
- Si un niño vive con tolerancia... aprende a ser tolerante.
- Si un niño vive con estímulo... aprende a confiar.
- Si un niño vive apreciado... aprende a apreciar.
- Si un niño vive con equidad... aprende a ser justo.
- Si un niño vive con seguridad... aprende a tener fe
- Si un niño vive con aprobación... aprende a quererse.
- Si un niño vive con aceptación y amistad... aprende a hallar amor en el mundo.

### **2. Significado de GPS**

El camino ES LA GUIA.: Normas y los límites que ponéis los padres .Las normas y límites son la referencia que da PROTECCION /APOYO y SEGURIDAD a los niños. El camino a veces es más ancho, otro más estrecho, como los límites y normas: a veces serán más rígidas, a veces más flexibles. Ambos padres tenéis que ir juntos a la par, para andar.

### **3. El porqué de las normas y límites.**

Todos los niños necesitan reglas y expectativa para aprender el comportamiento apropiado. DISCIPLINA NO equivale al CASTIGO. No equivale a nos y prohibiciones continuamente.. LA DISCIPLINA MÁS EFICAZ. EDUCAR EN POSITIVO. «Eso está bien», cuando el niño le lanza una mirada en busca de aliento mientras titubea. Los «síes» son muchas veces más importantes que los «noes» porque con el sí el niño aprende a hacerlo y a confiar en sus posibilidades.

Las normas ayudan al niño: A entender e integrar las normas que rigen el mundo en el que vive. Le ayuda a sentirse seguro y les ayuda a “portarse bien”, a ser “mejores personas” y, por lo tanto, a tener un buen concepto de sí mismos.

#### **4. ¿Qué son las Normas y los límites?**

Un límite dice al niño “hasta dónde puede llegar, más allá no”; las normas marcan la organización necesaria para que una familia funcione. Sirven para que el niño aprenda que está permitido y que está prohibido.

#### **5. Formas de educar a los hijos y estilo educativos.**

Ceder en todo: **Estilo permisivo o sobreprotector**: Consecuencia niño tirano.

Ejercer el poder sin concesiones: **Estilo Autoritario**: Consecuencias niño sumiso o rebelde.

Reflexionar y negociar conjuntamente: Disciplina Positiva. **Estilo democrático. PADRES COOPERATIVOS**

#### **6. Características de las familias cooperativas.**

- CONSIDERAN QUE SE PUEDEN EQUIVOCAR.
- POTENCIAN QUE SUS HIJOS APRENDAN DE MANERA AUTÓNOMA.
- POTENCIAN LA TOMA DE DECISIONES. PERMITEN QUE SUS HIJOS SE EQUIVOQUEN.
- CONSIDERAN QUE LOS CONFLICTOS SON UN RETO PARA LA SUPERACIÓN PERSONAL.
- INTENTAN QUE LAS RELACIONES CON SUS HIJOS SE BASEN EN LA COOPERACIÓN.
- ESTABLECEN REGLAS CLARAS Y REFUERZAN O SANCIONAN SU CUMPLIMIENTO.
- MANIFIESTAN DESAGRADO ANTE CIERTAS CONDUCTAS: “ME ENFADO CUANDO HACES ESTO”.
- DESTACAN Y SEÑALAN LAS CONDUCTAS ADECUADAS DE SUS HIJOS.
- CUENTAN CON ELLOS A LA HORA DE REPARTIR TAREAS Y RESPONSABILIDADES EN CASA.
- INDUCEN EN SUS HIJOS HABILIDADES DE TRABAJO EN EQUIPO. TRANSMITEN LA IDEA DE FAMILIA COMO UN GRUPO ORGANIZADO QUE FUNCIONA CON NORMAS QUE TODOS CUMPLEN.

**ESTO DARÁ LUGAR A NIÑOS RESPONSABLES QUE ASUMEN LAS CONSECUENCIAS DE SUS ACTOS, QUE TIENEN AUTOCONTROL, INICIATIVA Y CONFIANZA EN SUPERAR DIFICULTADES. CONFÍAN EN SÍ MISMOS Y EN SUS CAPACIDADES.**

#### **7. ¿Qué nos facilita y nos ayuda cuándo establecemos límites?**

-Establecer contacto visual e incluso contacto físico. COMUNICACIÓN. Frases SENCILLAS Y CLARAS, en POSITIVO. Las Normas necesarias, NO EXCESIVAS. Centrarse en la conducta, en la acción a realizar DE MANERA CONCRETA. Deben basarse en AFIRMACIONES, no en preguntas. Deben acompañarse de AFECTO. Apoyar lo que decimos en ACCIONES O IMAGENES, si es preciso .Asegurarnos de que nos ha ENTENDIDO. Reforzarse CONSTATEMENTE Y

CONSISTENTEMENTE. Con el COMENTARIO POSITIVO se consigue más que con la crítica. Se deben expresar por ANTICIPADO.

### **8. Límites según la edad.**

- Primer año: rutinas de sueño y alimentación.
- 1-2 años: el NO siempre acompañado de acción y tono adecuado. A partir de 18 meses el No debe acompañarse de PORQUÉ te quemas,...
- 2-3 años: Edad de las rabietas y la adquisición de autonomía.
- 3-4 años: Relacionados con los hábitos de la vida diaria, dificultades del sueño.
- 4-6 años: Relacionados con los hábitos de la vida diaria y los logros escolares, relacionados con sus habilidades sociales y la relación con sus compañeros.

### **9. Principios educativos.**

- Enseñar con claridad cosas concretas.
- Reforzar de manera constante.
- Dar tiempo de aprendizaje. Enseñar y aprender Paciencia.
- Valorar siempre sus intentos y sus deseos de mejorar
- Construir desde lo positivo, el elogio es mejor que las críticas.
- Dar ejemplo.
- Confiar en nuestros hijos e hijas.
- Actuar y huir de los discursos.
- Reconocer nuestros errores.
- Escuchar a tus hijos e hijas.
- Ser demasiado Permisivo o Sobreprotector.
- Evitar ceder después de decir NO.
- Evitar gritar y perder los estribos.
- Respeto, amor y sentido común.
- Educar sin castigos.

### **10. Elogiar.**

Es importante Elogiar el comportamiento correcto y usar elogios concretos. Por otra parte, el Elogio debe ser adecuado al valor de la conducta y acompañarse de besos, abrazos, palabras, acción silenciosa y cómplice, signos secretos especiales, pequeñas notas, premios, actividades así como las tablas de progresos...

En las tablas de progreso o gráficos se tendrá en cuenta:

- Elogiar todos los progresos de manera inmediata.
- Empezar con Objetivos modestos.
- Elogiar a lo largo del tiempo.

TABLAS DE PROGRESOS O GRÁFICOS. Combinar elogios con amor incondicional. Aunque se esté trabajando la mejora de comportamientos, el niño debe saber que se le valora y que se le quiere.

### **11. La importancia del aliento.**

La importancia que tiene en el comportamiento, alentar y animar al niño a confiar en sus posibilidades, la confianza en sus logros y el valor del esfuerzo.

### **12. Saber ignorar y saber atender.**

Es importante mantener la calma y reforzar y no atender algunos de los comportamientos que no deseamos al tiempo que atendemos y escuchamos al niño desde la escucha activa y el amor.

### **13. Algunas técnicas y estrategias positivas.**

- Estrategia POSITIVA: NORMAS en AFIRMATIVO+ + POSIBILIDAD DE ELECCIÓN POR PARTE DEL NIÑO + +VENTAJAS POSITIVAS DE CUMPLIR LA NORMAS.
- Expresar por ANTICIPADO LAS CONSECUENCIAS si la regla no se cumple, sin llegar a las amenazas.
- Psicología POSITIVA: convertir lo opuesto en un acuerdo, el no en sí...
- Técnica del 1, 2,3.
- Técnica del RAE: RECORDAR, ADVERTIR, EJECUTAR.
- Técnica de las TRES R.RESPIRAR, RESPETO, RESPUESTA.
- Técnica del SANDWICH: Dos Rebanadas positivas y en media la conducta a mejorar. Aportar confianza.
- TECNICA DE LAS CONSECUENCIAS:  
Normas +consecuencias positivas.  
No normas+ consecuencias naturales o lógicas.
- Tiempo fuera positivo.

### **16. Familias positivas**

#### **LOS PILARES DE LA DISCIPLINA POSITIVA** **Identificar metas a Largo plazo y a corto plazo** **Comprender cómo los niños piensan y sienten** **Proporcionar calidez / Proporcionar estructura/firmeza**

- ¿Qué significa proporcionar calidez?

- Seguridad emocional.
- Amor incondicional.
- Afecto demostrado física y verbalmente.
- Respeto por el nivel de desarrollo del niño(a).
- Sensibilidad a las necesidades del niño(a).
- Empatía con los sentimientos del niño(a)

En un ambiente familiar cálido, los niños quieren complacer a sus padres. La calidez alienta a cumplir las metas de corto plazo y enseña los valores de largo plazo.

**Estas son algunas formas en que los padres y madres dan calidez a sus Hijos(as):**

- Divirtiéndose con ellos
- Diciéndoles "te quiero"
- Demostrándoles que confían en ellos
- Mostrándoles que son amados, aunque hagan algo mal
- Reconociendo sus esfuerzos y éxitos
- Leyéndoles historias

- Diciéndoles que creen en ellos
- Abrazándolos
- Estimulándolos cuando enfrenten retos difíciles
- Reconfortándolos cuando estén heridos o tengan miedo.
- Riéndose con ellos.
- Escuchándolos
- Viendo las cosas desde sus puntos de vista
- Jugando con ellos
- Alabándolos

**-Proporcionando Estructura/Firmeza.**

¿Qué es la estructura o firmeza?

- **Directrices claras de comportamiento**
- **Expectativas señaladas con toda precisión**
- **Razones claramente explicadas**
- **Apoyo para ayudar al niño(a) a tener éxito**
- **Fomento a que el niño(a) desarrolle un pensamiento independiente**
- **Negociación**

**La estructura ayuda a su hijo(a) a aprender lo que es importante.**

Le ayuda a comprender sus errores y a hacer lo posible por enmendarlos, herramientas para resolver problemas, arreglar los desacuerdos, Las siguientes son algunas formas en que los padres proporcionan estructura a sus Hijos(as):

- **Preparándolos para situaciones difíciles** diciéndoles lo que pueden esperar y cómo pueden hacerles frente.
- **Explicándoles** por qué existen reglas que se deben cumplir.
- Discutiendo las normas con ellos y **escuchando sus puntos de vista.**
- **Ayudándolos a encontrar soluciones.**
- **Enseñándoles acerca de las consecuencias** de sus acciones sobre otras Personas.
- **Dándoles la información** que necesitan para tomar buenas decisiones
- **Hablando a menudo con ellos.**
- **Evitando las amenazas** de golpes, de privarlos de amor, asustarlos con Monstruos, u otras cosas temibles
- Actuando como **un modelo positivo y un guía** en a manera de corregir sus errores de manera que aprendan.
- Siendo **justos,flexibles y amables.**
- Controlando la ira.
- Explicándoles su punto de vista como padres y madres y **escuchándolos cuando hablen.**

**12. Las rabietas.**

*¿Cómo gestionar las rabietas?*

- 1 ESCUCHAR**  
Las rabietas tienen de base un sentimiento de frustración, así que **escucha** sus motivos.
- 2 COMPRENDER**  
Ponte a su altura, mírale a los ojos y transmítele de forma calmada que **entiendes su enfado**.
- 3 EXPLICAR**  
Con **palabras simples** le explicas que no es la mejor forma de reaccionar (pero es la que sabe).
- 4 PROPONER**  
Ofrécele una **alternativa** a lo que le enfada pero sin imponérsela.
- 5 REFORZAR**  
Cuando se calme, **refuézase**lo. Le ayudarás a aprender a autorregularse.

*Escuela de Superpadres*