

TALLER PARA PADRES

Familia y manejo de emociones

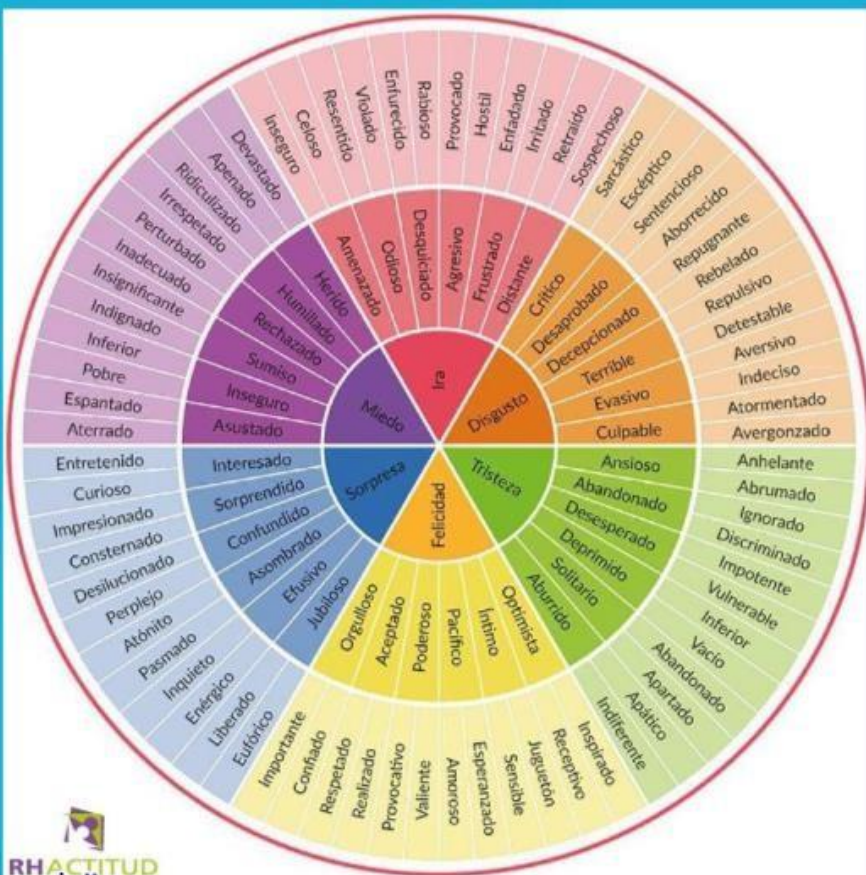
¡VAMOS!



OBJETIVO DEL TALLER

Reconocer las emociones de los integrantes de la familia, para encauzarlas a una mejor convivencia y construir hogares seguros.

¿QUÉ SON LAS EMOCIONES?



Emoción: tiene una duración breve y concreta

Sentimiento: surge de una emoción toma forma se vuelve consciente y recibe nombre

Estado de animo: situación concreta que depende de como la persona interpreta la realidad

EMOCIÓN	FUNCIÓN	MANEJO VIRTUOSO	MANEJO PATOLÓGICO
Miedo	Autoprotección	Seguridad, fortaleza, precaución	Ansiedad, pánico, paranoia
Alegría	Energización	Gozo, disfrute, optimismo	Euforia, manía
Tristeza	Contacto interior	Autoconocimiento, profundidad	Melancolía, aislamiento, depresión
Enojo	Defensa, límites	Seguridad, confianza y firmeza	Ira, rencor, resentimiento
Afecto	Vinculación	Autoestima, estima del otro	Dependencia, Codependencia

1. RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

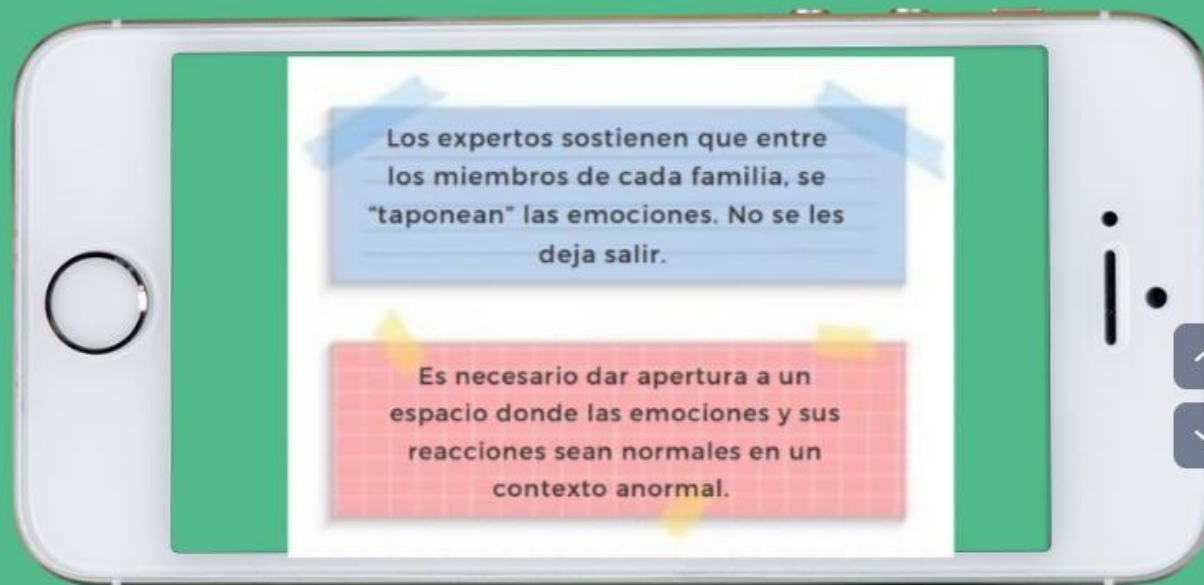
¿Actuo o Reacciono?

De manera individual, realizar una introspección y anotar en la hoja blanca:

- Situaciones en las que he tenido las emociones básicas con mis hijos:

ALEGRÍA, ENOJO, MIEDO, TRISTEZA, AFECTO, SORPRESA, DESAGRADO.

Identificar mi reacción ante la emoción



LEY GENERAL DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

Artículo 5. Son niñas y niños los menores de doce años, y adolescentes las personas de entre doce años cumplidos y menos de dieciocho años de edad.

Para reflexionar:

Artículo 11. Es deber de la familia, la comunidad a la que pertenecen, del Estado y, en general, de todos los integrantes de la sociedad, el respeto y el auxilio para la protección de derechos de niñas, niños y adolescentes, así como garantizarles un nivel adecuado de vida.



¿Y QUÉ PASA?

- Cambios Emocionales
- Cambios Físicos
- Cambios Sociales



La Adolescencia

La adolescencia es una etapa del desarrollo que se sitúa entre la infancia y la adultez, en la que ocurre un proceso creciente de maduración física, psicológica y social, que lleva al ser humano a transformarse en un adulto.
(Gaete, 2015)



CONSEJOS

Para mejorar la autoestima

7. Reconoce sus logros, sus habilidades y dedicación y apoya sus proyectos, eso les ayudará a sentirse aceptados

8. Di lo que sientes sin lastimar a los demás, comunícate de manera asertiva hablando tranquila y claramente, expresa lo que sientes sin gritar ni ofender

9. Evita compararlos con otras personas, incluso contigo mismo, "cuando yo tenía tu edad..."

10. Apóyalos en sus proyectos personales, atendiendo sus pasatiempos, y no forzándolos a realizar actividades que nos agradan a los adultos

1. Acéptalos y ámalos sin condiciones.
Ellos necesitan amor para sentirse fuertes y seguros, pero también acuerdos para vivir en armonía

2. ¿En verdad hago lo que digo?
Debes ser congruente y predicar con el ejemplo

3. Ayúdalos a ser optimistas.
Enséñales a solucionar conflictos de manera optimista

4. Ponte en el lugar del otro.
Evita juzgar y valida sus opiniones

5. Dedícales tiempo, involúcrate en sus experiencias y emociones, recuerda que aún siendo independientes requieren de tu cercanía y apoyo

6. Dales mensajes de respeto y amor.
Propicia el contacto físico y verbal, que sepan que aunque estés molesto, no dejas de amarlos



EL PAPEL DE LAS EMOCIONES EN LA DINÁMICA FAMILIAR

• *Objetivo: Valorar la importancia de identificar/ detectar y canalizar las emociones de los integrantes de la familia en el hogar*

A manera de reflexión:

¿Comparto momentos con mi niña, niño o adolescente?
¿Cuáles momentos?

¿Tengo el tiempo suficiente? ¿Tengo paciencia?

Si no tenemos nada de qué hablar... Si está enfadado con el mundo siempre... Si no estamos de acuerdo en nada...

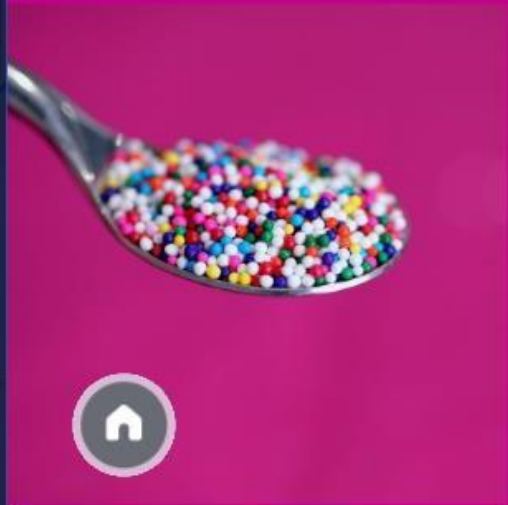
SE LES INVITA A COMENTAR ALGUNAS EXPERIENCIAS QUE LES HAN RESULTADO EXITOSAS EN LA CRIANZA DE SUS NNA.

DATOS INTERESANTES

Una persona con inteligencia emocional confía en sus capacidades; crea y mantiene relaciones satisfactorias, comunicando lo que necesita, piensa y siente, y considerando los sentimientos de los otros.

También, está motivada para explorar, afrontar desafíos y aprender; posee una autoestima alta; tiene recursos para la solución de conflictos, etc., lo que influye de forma positiva en todas las áreas de su vida.

Sugerencias para apoyar:



EL ENOJO EN MI ADOLESCENTE



Recomendaciones para manejar el enojo de manera saludable

- Identifique los pensamientos negativos, y sustitúyalos por positivos.
- Acepte las cosas que no se pueden cambiar.
- Dese un tiempo fuera. Suena a cliché, pero cuente hasta 10 antes de actuar.
- Dese un espacio. Retírese de la persona con la que está enojado hasta que su frustración disminuya un poco.
- Una vez que se sienta más calmado, exprese su enojo de manera adecuada.
- Haga un poco de ejercicio.
- Piénselo cuidadosamente antes de decir cualquier cosa.
- Busque una solución al problema en lugar de enfocarse solo en pensar qué lo hizo enojar.
- Haga declaraciones en primera persona para disminuir las tensiones con la otra persona. Por ejemplo, es mejor decir "yo estoy molesto porque no recogiste tu habitación".
- No redunde sobre la misma situación más de lo necesario. El perdón beneficia a ambas partes en una discusión. Además, recuerde que es poco realista esperar que las otras personas hagan justo lo que usted quiere.
- Use el humor para relajar las tensiones, pero evite el sarcasmo.
- Practique técnicas de relajación como la respiración profunda, la relajación muscular, la visualización de una escena relajante o la repetición de una palabra o frase que lo tranquilice.





LA TRISTEZA

- Está de ánimo triste o irritable la mayor parte del día. Su hijo puede decir que se siente triste o enojado o parece al borde de las lágrimas o de mal humor.
- No disfruta de las cosas que solían hacerlo feliz.
- Un cambio notable de peso o en la forma de comer, ya sea mucho o poco.
- Duerme muy poco durante la noche o demasiado durante el día.
- Ya no quiere estar con la familia o con los amigos.
- Falta de energía o se siente incapaz de hacer tareas simples.
- Sentimientos de que no vale nada o de culpa. Baja autoestima.
- Problemas para enfocarse o tomar decisiones. Las calificaciones de la escuela pueden bajar.
- No se preocupa por lo que pueda pasar en el futuro.
- Achaques y dolores cuando todo está bien.
- Pensamientos frecuentes sobre la muerte o sobre el



¿Será depresión?

Cualquiera de estos síntomas puede presentarse en niños que no están deprimidos, pero cuando se presentan todos juntos casi todos los días, son señales de alerta de la depresión.



LEY PARA LA PROTECCIÓN DE LOS DERECHOS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Artículo 11. Son obligaciones de madres, padres y de todas las personas que tengan a su cargo niñas, niños y adolescentes:

Artículo 12. Corresponden a la madre y al padre los deberes enunciados en el artículo anterior y consecuentemente, dentro de la familia y en relación con las hijas e hijos, tendrán autoridad y consideraciones iguales. El hecho de que los padres no vivan en el mismo hogar, no impide que cumplan con las obligaciones que le impone esta ley.

A. Proporcionarles una vida digna, garantizarles la satisfacción de alimentación, así como el pleno y armónico desarrollo de su personalidad en el seno de la familia, la escuela, la sociedad y las instituciones.

reflexionar:





MI LUGAR SEGURO

Preguntas de reflexión:

¿Sabes identificar las emociones de tu NNA, con solo ver su expresión?

Cuando se encuentra molesto, triste, abatido, etc. ¿En qué lugar prefiere estar?

¿Cómo garantizas un lugar seguro para tu NNA?



MI HOGAR...MI LUGAR SEGURO



RECOMENDACIONES



- Crear un espacio de comunicación abierto y un entorno familiar seguro y cálido.
- Saber escuchar y que se sientan escuchados.
- Fomentar un entorno familiar con demostraciones de afecto.
- Favorecer una buena regulación y expresión emocional
- Es muy importante no bromear superficialmente con sus cambios de humor o sus cambios físicos.
- Ayudar a construir una autoestima sólida.

- Poner límites y normas claras y razonables.
- Hablar abiertamente sobre temas clave para su educación.
- Consistencia en las pautas educativas.
- Predicar con el ejemplo.
- Fomentar autonomía e independencia.
- Inculcar responsabilidad.
- Transmitir valores de familia.
- Estar atentas y atentos a que integran todos los cambios que van experimentando los adolescentes de una manera adecuada.

GRACIAS

por todo

RODOLFO LOPEZ DAVILA

