

MINI RETOS PARA PADRES

ADAFRANCYS SALAZAR
CONSULTORA DE PADRES

adafrancyscreartuexito.com



ADAFRANCYS SALAZAR
CONSULTORA DE PADRES

DIA 1
RETO ASERTIVIDAD

Adafrancys Salazar



CONSULTORA DE PADRES

AYUDO A PADRES EN LA ENSEÑANZA CON HABITOS DE SUS HIJOS

Una de las cosas más importantes y difíciles para los padres porque consiste en comunicar nuestros sentimientos y emociones de una forma tal que también respetemos los de la otra persona, sin que eso afecte nuestras relaciones.

No podemos ni chantajear ni ejercer una comunicación pasiva ni agresiva.

No somos perfectos, los padres somos seres humanos como cualquier otro en el mundo y nuestros hijos también, para nadie puede resultar sorprendente el hecho de vivir una situación incómoda donde nuestra paciencia llegue al límite.

EL RETO

Al surgir la situación incómoda dile a tu hijo ¿qué ha sucedido para que te comportes así? Cuando esto ocurre: “Me siento muy....”(triste, enfadada(o), frustrada(o), me gustaría que para la próxima vez...(actuaras pensando en lo que nos puede suceder, si necesitas de mi ayuda aquí estoy)



DIA 2 EMPATIA

Adafrancys Salazar



CONSULTORA DE PADRES

AYUDO A PADRES EN LA ENSEÑANZA CON HABITOS DE SUS HIJOS

La empatía es esa capacidad que tenemos de ponernos en el lugar del otro, de sentir como se siente la otra persona que está pasando por alguna situación y partiendo de este sentimiento gestionar nuestras emociones y ayudar a los otros a gestionar las suyas. A ningún padre de se escapa esta práctica.

A nadie se le escapa la experiencia de un día complicado donde las cosas no hayan marchado bien, con estrés dentro del trabajo, rebeldía de los hijos y así muchas cosas más, llegamos a casa y explotamos como un volcán.

EL RETO

Espera una situación del día donde tu hijo tenga una reacción que ponga tu paciencia a límite (un berrinche, mala contestación, o inclusive que tu estés a límite) y dile: “Cariño, mi tesoro, o como le digas de cariño, se cómo te sientes en estos momentos y créeme que te entiendo, yo quiero que sepas que me siento.....por....”



DIA 3
TOMA DE DECISIONES

Adafrancys Salazar



CONSULTORA DE PADRES

AYUDO A PADRES EN LA ENSEÑANZA CON HABITOS DE SUS HIJOS

La toma de decisiones es el proceso por medio el cual una persona elije una opción entre varias alternativas. A diario tomamos decisiones y el problema más común ahora es que los niños y adolescentes no saben decidir y cuando lo hacen no es de la mejor manera, esto es así porque no los hemos enseñado a medir las consecuencias lógicas de sus acciones.

Todos los días hay oportunidades para enseñar al niño y adolescentes a tomar decisiones, siempre hay momentos para elegir.

EL RETO

Hoy confía en tu hijo, déjale escoger lo que quiere ponerse, lo que quiere jugar a donde prefiere ir. Dale las opciones más convenientes y deja que el selecciones, permítele inclusive que se equivoque. Al final del día dile: “Hoy has tomado las decisiones de...y creo que lo haces muy bien”...si se equivocó en algo dile sobre ...has podido... Confío en ti



DIA 4 AUTOMOTIVACIÓN

Adafrancys Salazar



CONSULTORA DE PADRES

AYUDO A PADRES EN LA ENSEÑANZA CON HABITOS DE SUS HIJOS

La automotivación es la capacidad que tiene una persona para darse ánimos, motivación e impulso para lograr objetivos que se plantea en la vida. Es una de las grandes habilidades de la inteligencia emocional y de las que más deben estar presentes en los individuos. La automotivación es darse a uno mismo razones.

En la actualidad con la sobreprotección, adulaciones y las recompensas desmesuradas se está dejando de estimular a los niños y adolescentes a que logren las cosas por ellos mismos, para su propio beneficio y satisfacción.

EL RETO

Motiva a tu hijo a que sea él su propio motivador, dile cosas como: Hoy quiero que me cuentes lo que quieres lograr”, “Que vas hacer para lograr lo que te propongas hoy”, “Qué haces para superar lo que se te dificulta”. Luego recompénsalo con palabras como: eres un ser maravilloso que lucha por lo que quiere.



DIA 5 AUTORREGULACIÓN

Adafrancys Salazar



CONSULTORA DE PADRES

AYUDO A PADRES EN LA ENSEÑANZA CON HABITOS DE SUS HIJOS

La autorregulación es la capacidad que tienen las personas para regular sus emociones sean positivas o negativas, a fin de gestionarlas adecuadamente frente a una situación. La podemos aprender con un continuo entrenamiento y es la interacción perfecta entre lo que se siente y lo que se hace.

Todos los días los niños y adolescentes están sometidos a escenarios emocionales que van desde la frustración hasta la euforia, un niño está en proceso de aprendizaje y un adolescente aunque tenga más conocimiento por factores físicos, biológicos y psicológicos requieren ser guiados.

EL RETO

Aquí terminamos por ahora y para este último día vas a actuar de semáforo con tus hijos en los momentos en que notes que está llegando al límite emocional dile: “Sé cómo te sientes pero si tomamos un respiro juntos creo tal vez es mejor”, “Quizás un tiempo fuera positivo ayude”. Al final del día dile cada día gestionas mejor tus emociones me gusto tu comportamiento hoy.

