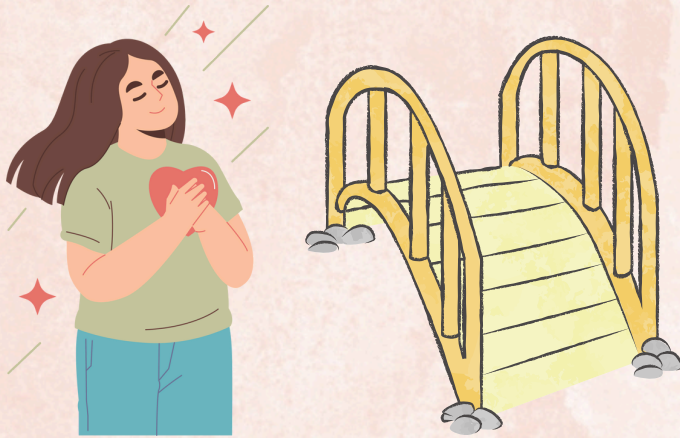


FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



LA IMPORTANCIA DE UTILIZAR LA GRATITUD

Psicología

Los niños se quejan por muchas razones, para desahogarse, conectar con nosotros o transitar el sentirse impotente. A veces la queja guarda emociones subyacentes que necesitan ser soltadas. Cualquiera que fuera la causa, la queja es una oportunidad para ayudarles a expresar sus emociones de mejor manera, y redireccionarlo hacia un forma de pensar más positiva. La ONU resalta la importancia de la gratitud en nuestra salud mental ya que es una habilidad importante para el autoconocimiento y la autogestión.

A continuación te daremos un ejemplo de cómo trabajarlo, utiliza esta metáfora del puente para trabajar una perspectiva donde tu hija también pueda incorporar la gratitud y optimismo.

- Si tu hija siempre ve el vaso de agua medio vacío, por ejemplo si la llevas a la juguetería y en vez de estar feliz, se molesta porque el viaje es muy largo, o por tener que esperar mucho, etc. O si la llevas a su lugar favorito pero se queja porque no encontró el juego que quería o no es lo que esperaba, es una oportunidad para utilizar esta metáfora, le puedes explicar:

“Tu cerebro hace nuevos puentes cada vez que haces algo de forma repetida, mientras más lo haces, el puente se vuelve más fuerte!, y los puentes que no utilizas...desaparecen.

Parece que tu cerebro creó un puente de la queja, y está bien, todos nos quejamos un poco. Pero ultimamente utilizas mucho este puente, haciéndolo muy fuerte. Y el puente de la felicidad está poniéndose un poco quebradizo, por lo que tu cerebro utiliza el puente de la queja más que el puente de la felicidad, y no se siente bien? verdad?”

- Después de hablarle sobre el puente, construyan un plan para practicar el uso del puente de la felicidad, con el objetivo de hacerlomás fuerte.
- Cuando se queje, ahora también trata de buscar algo de lo cual puede estar agradecida sobre la situación. Por ej, si no quiere ir a dormir puede decir “no quiero ir a dormir y también estoy agradecido de que tengo una cama cómoda donde dormir”



Aspectos destacados del boletín

La importancia de utilizar la gratitud

Factores que hacen difícil regular las emociones

Cosas que no debes hacer como padres

Charla de expertos



formacion@csum.cl

FACTORES QUE HACEN DIFÍCIL REGULAR LAS EMOCIONES

Nuestra capacidad para regular nuestras emociones de manera efectiva puede estar influenciada por múltiples factores, el primer paso es notar cuáles son los que nos dificultan manejarlas.

A continuación algunos factores que debes de tomar en cuenta:

- **BIOLOGIA.**- Tener antecedentes familiares con las mismas dificultades.
- **FALTA DE HABILIDADES.**- No saber qué hacer cuando surge una crisis.
- **REFORZAMIENTO.**- Tu entorno refuerza tus conductas inefectivas.
- **MAL HUMOR.**- Tu estado de ánimo controla tu actuar, no hay un esfuerzo de regulación.
- **SOBRECARGA EMOCIONAL.**- Crisis emocional intensa que no te permite pensar.
- **MITOS DE EMOCIONES.**- Falsas creencias de cómo funcionan las emociones.



COSAS QUE NO DEBES HACER COMO PADRES

Morgan Pommells, terapeuta especializada en trauma le recomienda a los padres que **DEJEN** de hacer las siguientes cosas:

- Tratar a hermanos de forma tan diferente donde sea claro para los demás si hay un hijo favorito (especialmente cuando es un hijo varón)
- Cuando tu hija te diga que algo que hiciste le dolió respondas “supongo que soy la peor mamá del mundo!”
- Negarse a disculparse porque tu eres el adulto y por lo tanto no tienes porqué hacerlo
- Enojarse o gritar cuando recién llegas del trabajo
- Hacer la “ley del hielo” a tu familia cuando te enojas
- Despertar a tu hija de forma violenta o con sonidos fuertes.
- Esperar que todos en la casa sean cuidadosos porque estás de mal humor.
- No proteger a tu hija de tu pareja cuando legitimamente la otra persona no actuó bien
- Dependere de tus hijos para soporte emocional de la misma forma que lo esperarías de una pareja
- Tratarlos de forma injusta porque “el mundo es injusto”.
- Ver a tus hijos como una extensión de ti, cuando son mucho mas que eso
- Creer que deben de estar agradecidos porque les das comida y casa, ese es tu trabajo.

Charla de Expertos

Cómo criar a los niños para que superen la ansiedad.

