

APRENDE A SER FELIZ CON TU HIJO/A

"DISELO CON PALABRAS"

- CÓMO AFIRMAR A TU HIJO POSITIVAMENTE-

Dº Antonio Ríos

El por qué de esta charla

- 1.- Porque todo niño necesita ser validado
- 2.- Porque el poder de la palabra repetida es consolidador
- 3.- Porque el poder de los padres durante los 10-12 años primeros de la vida es el más "impactante"
- 4.- Porque durante esta época de nuestra vida nos creemos lo que nos dicen, y más aún si nos lo dicen nuestras figuras parentales
- 5.- Porque todo niño necesita sentirse importante para sus padres
- 6.- Porque todo niño necesita que le ayuden a encontrar sus cualidades
- 7.- Porque.....

PALABRAS QUE PUEDEN HERIR Ó CURAR

- Cuando Jodie Foster recibió en 1989 el Oscar a la Mejor Actriz, dio las gracias a su madre por haberle dicho que:

" Todos sus garabatos eran Picasos y que no había nada de lo que asustarse".

Aquellas palabras que le dijeron de pequeña, le dieron una confianza y una fe en sí misma que se tradujo en dos Oscars.

- Muchos hemos oído el refrán: "A palabras necias, oídos sordos." Es falso. Las palabras no solo hieren, sino que provocan heridas que podemos tardar en curarlas toda la vida.
- Las palabras ejercen gran influencia por una simple razón: cada palabra o frase que se le dice a un niño conlleva un mensaje subyacente acerca del niño y su relación con el mundo.
- Una vez que el niño asume este mensaje, éste pasa a ser una creencia que regirá sus experiencias futuras.
- Incluso sin ser consciente de esa creencia, ésta afectará, no obstante, a todos los aspectos de su vida.
- Por desgracia, los niños no tienen desarrollada la capacidad para filtrar lo que entra en su cerebro (computadora mental).

No pueden decir: "Acepto este cumplido pero rechazo aquella crítica".

- Un niño considera a sus padres como las personas que lo saben todo y cuyas palabras son verdaderas e indiscutibles.
- Más adelante, el niño puede volver atrás y modificar su primera programación. Pero al principio, es el auditorio cautivo de sus padres o tutores.

Ejemplos de cómo son los mensajes negativos pueden impactar a un niño:

1. **Comentario ofensivo:** " No me levantes la voz"
 - **Pensamiento del niño:** " Mi enfado es malo. No puedo expresar mi enfado abiertamente".
 - **Consecuencia perjudicial:** El niño reprime su enfado; se convierte en una persona complaciente
- 2 **Comentario ofensivo:** " Me vas a matar."
 - **Pensamiento del niño:** " Soy la causa del sufrimiento de mi madre."
 - **Consecuencia perjudicial:** El niño se siente responsable de los problemas de otros. De adulto, intenta de forma compulsiva remediar a todo el mundo.
- 3 **Comentario ofensivo:** " ¿ Por qué no puedes parecerme más a tu hermano?"
 - **Pensamiento del niño:** " No soy adecuado."
 - **Consecuencia perjudicial:** El niño se compara con otros; nunca cree estar a la altura de los demás.
- 4 **Comentario ofensivo:** "Nunca lo haces bien".
 - **Pensamiento del niño:** " Soy incompetente".
 - **Consecuencia perjudiciales:** El niño se desanima y se deprime. Cree que no puede tener éxito, por eso nunca lo intenta.

PALABRAS QUE HIEREN

Nunca llegarás a nada.
¿Que te hace pensar que eres tan especial?
Terminarás como tu padre.
¿No puedes hacer nada bien?
Me tienes todo el tiempo preocupada/o.
No lo pierdas.
Tu habitación está siempre revuelta.
¡Cuándo aprenderás de una vez!
Eres torpe
Eres egoísta.
Eres gordo. Eres gorda.
¿No puedes ser cómo tu hermano (o hermana)?
Ojalá no hubieses nacido.
Los niños grandes no lloran.
Eres un niño malo. Eres una niña mala.
¡¡Qué inútil eres!!.

EL PODER DEL LENGUAJE POSITIVO

¿QUE ES EL DIALOGO INTERNO?

Cada niño (y adulto) participa en una conversación silenciosa e interna llamada diálogo interno. Este consiste en dos voces internas que entablan un diálogo continuado.

- **La voz del "Sí".** Representa la parte de la psique que se ocupa del monólogo interno positivo.
- **La voz del "No".** Es la parte de la psique que se encarga de hablarse a sí mismo de forma negativa y atemorizada.

Es la voz de la duda, la preocupación, la inquietud, la vergüenza y el odio hacia uno mismo.

VOZ DEL "SÍ"

- Yo puedo.
- Yo elijo; yo quiero.
- Puedo intentarlo.
- Me gusta como soy.
- Puedo con ello.
- Soy especial.
- Superaré este momento.
- Estoy asustado pero actuaré de todos modos.
- Soy importante. Soy listo.
- Soy guapo.

VOZ DEL "NO"

- No puedo.
- Tengo que.
- Temo hacerlo.
- No soy bueno.
- No puedo hacerlo.
- Soy un perdedor. Soy un fracasado
- No volveré a ser feliz.
- No puedo actuar porque estoy demasiado asustado.
- Soy inepto.
- Soy bobo.
- Soy feo.
- Antes o después, el monólogo interno de un niño pasa a ser **una profecía que se cumple a sí misma.**

Lo que piensa de sí mismo es en el lo que se convierte.

Ayudar a la voz del Sí a través de afirmaciones

* La afirmación es una simple herramienta para fortalecer y reforzar la voz del "sí" del niño.

* Podemos **definir la afirmación** como: Una idea o pensamiento positivo en la que uno se centra de manera consciente para producir un resultado deseado.

El uso consciente de frases afirmativas fomenta la salud emocional y la autoestima en los niños de diversas formas:

1. Las afirmaciones favorecen la independencia, la autonomía y la responsabilidad en los niños.
2. Gracias al uso de las afirmaciones, los niños pueden cambiar la idea que tienen de sí mismos al basarse en lo interno en vez de lo externo.
3. Las afirmaciones aumentan la seguridad en sí mismo y la autoestima del niño.
4. Las afirmaciones positivas pueden ayudar a los hijos a establecer y conseguir metas personales.
5. Las afirmaciones pueden afectar de un modo positivo a la salud y a la imagen física.
6. Las afirmaciones pueden ayudar a los niños a permanecer fieles a sí mismos y a resistir las presiones del exterior.
7. Las afirmaciones pueden ayudar a los niños a actuar frente a las adversidades.

CARACTERISTICAS DE LAS AFIRMACIONES

Fundamentalmente, una afirmación consta de tres características principales:

- 1.- Se expresa en primera persona (utilizando el pronombre "Yo").
- 2.- Se expresa en tiempo presente.
- 3.- Se expresa positivamente.

AYUDAR A AFIRMARSE A LOS NIÑOS

- Los razonamientos internos del niño no se generan por sí solos, nacen de lo que se **escucha a su alrededor.**
- Antes de que el niño aprenda a afirmarse de forma consciente, está siendo afirmado o negado por las palabras, **actitudes y acciones de sus padres o de las personas que cuidan de él.**
- Si el niño escucha palabras de elogio y ánimo, aprende a amarse y a elogiarse a sí mismo.
- Si, por el contrario, escucha palabras de crítica y culpa, aprende a sentirse avergonzado y desestimado.

- Hay ciertos momentos en los que los niños son más receptivos a la hora de recibir energía positiva.
- Los niños suelen estar más relajados y abiertos a la hora de acostarse, cuando se han sosegado de los sucesos del día.
- La hora de acostarse es también un buen momento para que los niños practiquen sus propias afirmaciones.
- Si su hijo no tiene ninguna afirmación, puede ayudarle a crear una diciendo:
" Dime algo que te guste de ti mismo o algo en lo que seas bueno"

- Después de repetir juntos la afirmación, termine diciendo:
 - Puedes decirte esas palabras en voz alta, incluso cuando yo no esté aquí
- Cuando valoramos algo, le dedicamos tiempo y prestamos atención.
- Cuando usted se toma su tiempo en afirmar a un niño, esta diciéndole de forma indirecta:

" Eres una persona importante"Me importas.

- Hablar de modo afirmativo a un niño es otra forma de decir.

"Te quiero"

- Cada niño debe saber que se le ama y se le acepta como es.
- El amor incondicional es el mejor regalo que podemos hacer.

Afirmaciones para un amor incondicional

(Dichas por un adulto al niño)

Me alegro de que seas mi hijo.

Eres digno de que se te ame y abrace.

No tienes que hacer nada para conseguir mi amor.

Te quiero y te acepto tal como eres.

Nunca ha habido nadie como tú.

Dios sonrió cuando naciste.

- Estas afirmaciones no están ligadas a nada de lo que el niño hace. Tu hijo es amado simplemente porque existe.
- Es fundamental para la salud mental de los niños el ser aceptados tal y como son.
- Por lo contrario, la herida más grande que puede recibir un niño es el no ser amado por la persona que es.
- El niño buscará entonces importar a los demás actuando y consiguiendo o buscando reconocimiento.
- Pero ninguna cantidad de "hacer" podrá compensar una herida del ser.

AFIRMACIONES PARA " SENTIR" LOS SENTIMIENTOS (Dichas por el adulto al niño)

Está bien que sientas tus sentimientos.

Todos tus sentimientos son importantes.

Me gusta que compartas tus sentimientos conmigo.

Puedes llorar si lo necesitas.

Está bien que te sientas triste.

Está bien que te sientas enfadado/a.

Está bien que te sientas contento/a.

Está bien sentirse asustado.

Está bien sentirse cómo te sientes.

- Cuando los niños se crían en un ambiente de aceptación y cariño, aprenden a expresar una gran variedad de emociones y sentimientos, rabia, miedo, y tristeza incluidos.
- Muy a menudo, estos sentimientos son reprimidos o avergonzados por las personas adultas a las que avergonzaron o negaron sus propios sentimientos cuando eran niños.

1. Afirmaciones para validar el momento de recoger las notas (Dichas por un padre a sí mismo).

- Reacciono con serenidad ante las notas de mi hijo.
- Le pido explicaciones sin avergonzarlo.
- Evito los comentarios críticos, de reproche y de disgusto.
- Elogio las áreas en que es bueno.
- Dejo que se responsabilice de sus propias notas
- Mi hijo, su profesor y yo somos todos aliados a la hora de aprender.

1. Afirmaciones para validar el momento de recoger las notas (Dichas por los padres al niño)

- Estamos orgullosos de ti por intentarlo.
- No tienes por qué ser igual de bueno en todas las asignaturas.
- No tienes por qué hacer lo mismo que los demás.
- Te queremos sean cuales sean tus notas.
- Si has hecho un esfuerzo por estudiar y aprobar es lo más importante. Te queremos de todos modos.
-

2. Afirmaciones para la inteligencia de cada niño (Dichas por el adulto al niño).

- Está bien que aprendas las cosas a tu manera.
- Tienes tus propios talentos y habilidades.
- Hay cosas que haces bien.
- Tu talento especial es muy importante.
- Está bien llevar unas asignaturas mejor que otras.

3. Afirmaciones ante un error (Dichas por un adulto al niño)

- Está bien cometer faltas.
- Los adultos también se equivocan.
- Puedes aprender de tus equivocaciones.
- La gente aprende de sus errores.
- Estás mejorando en aquellas áreas en las que necesitas seguir trabajando.

4. Afirmaciones para legitimar y reconocer el miedo (Dichas por un adulto al niño)

- Está bien estar asustado.
- Está bien tener miedo.
- Los mayores también se asustan.
- Estoy de acuerdo con tu miedo.
- Juntos haremos que te sientas menos asustado.
- Si sientes miedo, puedes pedir ayuda.
- Puedes hablarme de tus temores.
- Estoy aquí para ayudarte

5. Afirmaciones para validar el enfado

- Cuando no se siente ni expresa el enfado de forma saludable, se proyecta hacia los demás de manera inadecuada (con palabras o con puños) o se vuelca en nuestro interior.

Éstas son afirmaciones para dar calidez al enfado: (Dichas por el adulto al niño)

- Está bien que muestres tu enfado.
- Puedes enfadarte conmigo y seguiré queriéndote.
- Podemos no estar de acuerdo y seguir siendo amigos.
- Podemos pelearnos y hacer las paces.

6. Afirmaciones positivas para contrarrestar el insulto (Dichas por un adulto al niño)

- Nadie tiene derecho a humillarte.

- Puedes contarle a un adulto de confianza lo que sientes cuando alguien te avergüenza.
- Puedes saber cuando se te está insultando.
- No tienes por qué creer lo que alguien diga de ti.
- No importa lo que nadie diga o haga, sigues siendo una persona de gran valía.

7. Afirmaciones para solucionar diferencias (Dichas por un adulto al niño)

- Puedes arreglarlo
- Vosotros dos podéis arreglar vuestras diferencias.
- Confío en que puedas solucionar este problema.
- Tengo confianza en que lo harás.
- Eres lo bastante listo como para encontrar una solución.

8. Afirmaciones para el niño con una incapacidad (Dichas por el adulto al niño)

- Tienes una incapacidad pero tú no eres esa incapacidad.
- Eres un ser humano.
- Tú no has causado tu incapacidad.
- Una persona con una capacidad es una persona normal que hace frente a una situación anormal.

9. Afirmaciones para recuperar la esperanza (Dichas por el adulto al niño)

- Hay esperanza.
- Las cosas pueden cambiar.
- Hay personas que te escucharán.

- Puedes superar esto.
- Estoy aquí para ayudarte hasta que las cosas vayan mejor.
- Lo que no mata me hace más fuerte.(NIETZSCHE)

10. Afirmaciones para los que salen de una situación triunfantes (Dichas por un adulto al niño)

- ¡Enhorabuena!
- Pese a ser tan terrible, has sobrevivido.
- Puedes labrarte una nueva vida.
- Eres más fuerte y más sabio que antes.
- Tienes más capacidad para comprender.

- Ahora puedes intervenir y ayudar a aquellos que estén pasando por lo que tú has pasado.

11. Afirmaciones para desarrollar una nueva visión.

Dichas por el adulto al niño)

- Llevas el sello de la grandeza en ti.
- Puedes convertirte en lo que hayas planeado ser.
- Tus únicos límites residen en tu imaginación.
- Te veo haciendo algo importante en el futuro.
- Puedes llevar a cabo tus propios negocios.
- Puedes ayudar al entorno.
- Puedes ayudar a crear algo nuevo el día de mañana.

Afirmarse como padre/ madre

LENGUAJE POSITIVO PARA LOS PADRES

1. CONFIE EN USTED MISMO:

AFIRMACIONES PARA CONFIAR EN UNO MISMO

Confío en mis instintos como padre.

- Sé más de lo que creo que sé.
- Respondo naturalmente a las necesidades de mi hijo.
- Lo hago lo mejor que puedo.
- Combino la información que tengo con mi intuición.

2. ALIVIE SU SENTIMIENTO DE CULPA Y ACEPTE SUS IMPERFECCIONES.

- Satisfacer todas las necesidades del niño en todo momento es prácticamente imposible. Aquí es donde debe aceptar y asumir sus limitaciones.
- Recuerde que usted no es el único responsable de los giros en la vida de su hijo.

Dígase de cuando en cuando:

- **" Habrá días en los que mi hijo estará de mal humor. Yo pensaba que tenía que hacer algo para remediar su dolor. Ahora acepto que puedo simplemente estar allí con su dolor, amándole y apoyándole tal y como es él".**

AFIRMACIONES PARA ALIVIAR LA CULPA Y PERDONARSE A SÍ MISMO.

- Admito mis imperfecciones como padre.
- Está bien si no puedo satisfacer todas las necesidades de mi hijo todo el tiempo.
- Me amo cuando cometo faltas respecto a mi hijo.
- Me perdono por no ser perfecto.

- Aprendo de mis errores y sigo adelante.

3. CUIDAR DE SÍ MISMO

Otro aspecto del afirmarse como padre es el cuidar de las necesidades propias, esto implica:

3.1 Estar en buena forma física:

- Descansar bien
- Hacer ejercicio
- Tener una alimentación sana.

3.2 Estar en buena forma psicológica:

- Sentirse bien consigo mismo,
- Sentirse bien por ser padre, madre.
- Cuidar de su propio " niño interno" de manera que notenga que competir con su niño real a la hora de prestarle atención.
- Dedicar tiempo a las cosas que le gustan: amigos, entretenimiento, viajes, etc.
- Tener suficientes momentos de privacidad al día
- Curar su pasado, de modo que no transmita su dolor resuelto a sus hijos.

3.3 Tener buenas relaciones con su pareja.

Tener buenos momentos con él o ella para renovar la relación.

- Para combatir la fatiga física y mental, los padres deben permitirse tomarse su tiempo para dedicarse a sí mismos.
- Los padres que desatienden su propio cuidado personal empiezan a resentirlo en los hijos y les traspasan su propia frustración.
- Un padre necesitado no puede educar a un hijo que también lo está.

Algunas afirmaciones que apoyarán el deber de cuidar de sí mismo

AFIRMACIONES

- Cuido de mis propias necesidades y de las de mi hijo.
- Me tomo un respiro cuando lo necesito.
- Hago planes para disponer de tiempo libre.
- Busco ayuda cuando la necesito.
- Cuanto más me cuide, mejor cuidaré de mi hijo.

4. DEDIQUE TIEMPO A SU HIJO:

Los niños no sólo necesitan nuestro amor, sino también nuestro tiempo.

AFIRMACIONES:

- Encuentro tiempo para estar con mis hijos.

- Mis hijos son mi principal prioridad. puedo dedicarles tiempo y aún así satisfacer mis otras prioridades.
- Me gusta ver cómo crecen mis hijos.

5. APRENDER A DECIR "NO"

Los padres no pueden educar a sus hijos de forma adecuada si no saben cómo decir que no de una manera amable.

- Cuando los niños conocen sus límites, sienten que el mundo es seguro, predecible y fiable.
- Al decir "no" le decimos al niño que nos importa.
- A pesar de sus protestas, los niños se alegran en secreto cuando nos mantenemos en nuestra postura y fijamos unos límites.
- Decir "no" significa que debemos tener la suficiente seguridad en nosotros mismos para afrontar la posición que se avecina.
- Si sus propios padres no fueron capaces de ponerle límites, le será difícil establecerlos con sus propios hijos.

AFIRMACIONES:

- Mi hijo quiere que imponga ciertas limitaciones.
- Mi hijo se siente seguro con límites definidos claros.
- Soy cariñoso y firme.
- Si no aprendí a fijar límites, puedo aprender ahora.
- Soy lo suficientemente fuerte como para no ceder.
- Quiero a mi hijo lo bastante para decirle "no".

6. PACIENCIA:

Hay muchas maneras en las que los hijos ponen a prueba nuestra paciencia.

- Son desordenados. Vamos recogiendo, limpiando y lavando tras ellos.
- Son ruidosos: gritan, chillan y lloran.
- Requieren tareas que nos ocupan todo el tiempo: cocinar, lavar y planchar, sacarlos de paseo, juegos, tareas escolares, etc...
- Son egocéntricos y exigentes.
- Nos llevan al límite y desafían a las normas.

AFIRMACIONES:

- Soy paciente con mi hijo.
- Soy paciente conmigo mismo.
- Dejo que mi hijo se tome el tiempo que necesite.
- Sé controlar el enfado.

AFIRMACIONES PARA RENUNCIAR AL CONTROL DE SU HIJO ADOLESCENTE.

(Dichas por el padre a sí mismo)

- El comportamiento de mi hijo es normal y predecible.

- Es natural que mi hijo esté especialmente sensible.

AFIRMACIONES PARA RENUNCIAR AL CONTROL DE SU HIJO ADOLESCENTE. (Dichas por el padre a sí mismo)

- Afirmo su deseo de separarse de mí.
- Aunque quiero sujetarlo, lo dejo en libertad.
- Establezco unos límites, pero son flexibles.
- Toleró cosas que no siempre me gustan.
- Acepto tanto los sentimientos positivos como los negativos acerca de mi hijo.
- Esta es una etapa que está atravesando

AFIRMACIONES PARA EDUCAR A UN HIJO CON PROBLEMAS

(Dichas por el padre a sí mismo)

- Puedo ser un buen padre para un niño con problemas.
- Puedo ser un defensor eficaz de mi hijo.
- La oportunidad de servir a mi hijo me proporciona una inmensa alegría.
- Como quiero y apoyo a mi hijo, puedo hacer frente a la responsabilidad extra.

AFIRMACIONES PARA EDUCAR A UN HIJO CON PROBLEMAS

(Dichas por el padre a sí mismo)

- Encuentro oportunidades para que mi hijo se desarrolle dentro de sus límites.
- Respaldo a mi hijo en su nivel de desarrollo.
- Puedo compartir lo que he aprendido para ayudar a otros padres que tengan hijos con problemas.

No deje de decirle a su hijo o hija lo que siente por ellos, tanto en los momentos más complicados como en los momentos más felices.

Ello le proporcionará a su hijo/a la posibilidad de sentirse querido, respetado y aceptado en todos los momentos, buenos y malos.