

CHARLA A FAMILIAS

COMO EDUCAR HIJOS INTELIGENTES Y FELICES

INTRODUCCIÓN.

Si entiendes unos cuantos principios básicos sobre el funcionamiento del cerebro, podrás entender mejor a tu hijo, reaccionar de una manera más eficaz ante las situaciones difíciles y construir una base para su desarrollo intelectual, emocional y social.

La genética influye en el desarrollo de las capacidades intelectuales y emocionales, pero no es determinante. El factor que más modela y desarrolla el cerebro es el ambiente, por eso son tan importantes las vivencias y experiencias que como padres ofrecemos a nuestros hijos desde el momento de la concepción. Los niños son tan inteligentes y felices como oportunidades les demos de serlo.

El cerebro necesita la integración de los dos hemisferios para desarrollarse con plenitud, el h. izquierdo es lógico, lingüístico, lineal... En cambio, el h. derecho es holístico y no verbal, interpreta las expresiones faciales, el tono de voz, las posturas y los gestos; se especializa en las imágenes, las emociones y los recuerdos personales, también las sensaciones viscerales y los sentimientos. Durante los seis primeros años predomina el h. derecho. Si estimulamos los dos hemisferios y ayudamos a nuestros hijos a conectar el lado derecho y el izquierdo les damos la oportunidad de un desarrollo pleno.

DESARROLLO INTELECTUAL

BASES BIOLÓGICAS DEL APRENDIZAJE

1º.- **ALIMENTACIÓN.** Para que se produzcan aprendizajes y se consoliden las memorias lo primero que se necesita es una **alimentación adecuada**, las neuronas consumen **glucosa** y esta energía la obtenemos principalmente de los hidratos de carbono (pastas, cereales) y de las frutas..

Los padres deben de saber que para un buen rendimiento escolar se necesita un desayuno rico en cereales, frutas y lácteos.

La fruta es una fuente excelente de glucosa. Los alumnos debe de comer más de 3 piezas de fruta al día. La fruta seca como las pasas son muy convenientes. Evitar los zumos de fruta porque suelen contener tan solo fructosa. Con tan solo 50 gr de glucosa logramos que aumente la capacidad de memoria a largo plazo un 35 % y la memoria de trabajo un 20 % . (En una naranja y una manza suele haber la misma cantidad de glucosa 20 grs)

Para que la información circule por las neuronas, los neurotransmisores necesitan aminoácidos de las proteínas y oligoelementos como el boro, calcio, potasio, selenio...

La acetilcolina, principal neurotransmisor del cerebro, imprescindible para la memoria, concentración y enfoque se encuentra en la yema de huevo, las vísceras, el trigo integral, las coles de bruselas, el brócoli, el bacalo, la leche y los cacahuetes.

La serotonina, es un neurotransmisor considerado comúnmente, como el elemento responsable de mantener en equilibrio el estado de ánimo. Es denominada la hormona de la felicidad. Para que el cerebro produzca serotonina necesita de un precursor: el triptófano que se encuentra en los siguientes alimentos: huevos, leche, cereales integrales, garbanzos, plátanos, avena, espárragos, espinacas, pistachos y chocolate. El Triptófano requiere de niveles adecuados de vitamina B6 y magnesio para su buen funcionamiento. Los alimentos que contienen vitamina B6 y magnesio son: cereales del desayuno con base de trigo y frutas, galletas integrales, atún, salmón, arroz integral, uvas pasas, cacahuetes, pistachos.

El selenio se encuentra en los frutos secos, arroz integral, col, tomates, plátano, uva,..el boro en nueces, almendras, cerezas, naranjas, manzanas, peras, uva, tomates... El resto de oligoelementos se encuentran principalmente en los vegetales de hoja verde, salmón, carnes magras, leche.

Importante para los padres. Una alimentación adecuada para el aprendizaje es similar a una dieta saludable: cereales integrales, verduras, frutos secos, carnes, lácteos, frutas, legumbres... Ojo con la comida basura y la bollería industrial porque llevan muchas grasas saturadas y estas perjudican la atención y la formación de memorias.

Según los criterios la Organización Mundial de la Salud (OMS), el consumo de grasas trans deben representar menos del 1% de las calorías diarias ingeridas. Estas grasas se encuentran en:

1. **Bollería industrial**
2. **Fast food** hamburguesas, patatas fritas, pollo frito, nuggets,...
3. **Sopas y salsas preparadas**; muchas salsas elaboradas, con sabores irresistibles, contienen grandes cantidades de grasas trans
4. **Aperitivos y snacks salados**, como patatas fritas, gusanitos, etc.
5. **Palomitas** (especialmente las preparadas para hacer en el microondas)

6. **Congelados**, especialmente las pizzas
7. **Productos precocinados** empanadillas, croquetas, canelones,
8. **Helados** y cremas no lácteas para el café
9. Galletas, **donuts**, magdalenas, barritas de cereales, etc.
10. **Margarinas**, aunque algunas clases que han sido sometidas a procesos de hidrogenación han conseguido reducir en gran medida la cantidad de grasas trans de su composición.

2°.- RESPIRACIÓN. El **oxígeno** es necesario para conseguir transformar la glucosa y conseguir la energía necesaria. Ojo con las estufas de butano, consumen el O₂ y desprenden CO₂.

Los padres deben de saber que los niños necesitan un aire de calidad para que el nivel de atención y actividad mental sean óptimos, por eso hay que ventilar las habitaciones de estudio. Si el nivel de oxígeno no es adecuado se produce fatiga y somnolencia.

3° HIDRATACIÓN. El **agua** aporta el equilibrio electrolítico para el buen funcionamiento de las neuronas. Según Hannaford, la deshidratación es un problema común en los niños, lo que ocasiona letargo y debilitamiento en el aprendizaje. Cuando se siente sed ya se ha empezado el proceso de deshidratación. Las neuronas necesitan que les aporten un poco de agua cada 20 minutos. Es aconsejable llevar una botellita al cole.

4°. SUEÑO. En la fase REM del **sueño** el cerebro está muy activo y además de las ensoñaciones se produce como una reedición de los aprendizajes realizados por el día, de forma que consolidan y se refuerzan las memorias. La neurociencia ha demostrado el dicho popular “lección dormida, lección sabida”

Implicaciones educativas los niños deben de descansar entre 9 y 10 horas y adquirir el hábito de acostarse todos los días a la misma hora.

5°. MOVIMIENTO. Numerosos estudios han demostrado los beneficios del **ejercicio físico** continuado:

- Reduce la ansiedad,
- aumenta la autoestima,
- mejora la cognición,

- fomenta la formación de nuevas neuronas en el hipocampo e incrementa las sinapsis.

Se ha observado que el ejercicio físico intenso beneficia más a la velocidad de procesamiento de la información y el ejercicio moderado a la memoria de trabajo.

Implicaciones educativas

Los padres deben de motivar a sus hijos para que se muevan cuanto más mejor. Es muy saludable que vayan al parque, que corran, que trepen, que vayan en bici, etc y hay que animarles para que realicen su deporte favorito.

INGREDIENTES DE LA INTELIGENCIA

1.LENGUAJE Habla mucho con tu hijo. Los padres que utilizan gran variedad de nombres, verbos y adjetivos, potencian la comunicación con sus hijos y prestan un alto grado de atención cuando sus hijos hablan, no sólo mejoran el lenguaje de los niños sino que también hay estudios que demuestran que aumenta su CI.

Implicaciones Educativas. Es aconsejable establecer muchas comunicaciones hablando con naturalidad y evitando el infantilismo, hacer preguntas abiertas, hablar de temas de actualidad, leer cuentos, jugar al veo – veo, a decir contrarios, a nombrar animales, frutas, partes del cuerpo... memorizar canciones, poesías, resolver adivinanzas.

Un truco para que los niños pequeños hablen de las cosas que han sucedido es jugar a las adivinanzas cuando los recoges del colegio. A ver, -“*cuéntame dos cosas que hayan sucedido de verdad hoy y otra que no*” a ver si adivino las verdaderas.

En lugar de ¿Cómo te ha ido el día? ... preguntar por situaciones. Ej En vez de “¿cómo te ido el día? – bien, mamá”. Mejor “ ¿*Qué ha sido lo mejor del día de hoy? – cuando he jugado con María y he pintado – Ya sé que te gusta mucho pintar y que bien que María sea tan buena amiga. Y ¿qué ha sido lo menos bueno? – Cuando Diego me ha mordido. - ¡Ay eso como duele, eh! – Me ha dolido al principio, la señorita ha hablado con él y luego me he ido al columpio con María. – Dime un acto bondadoso que has hecho por alguien. – a luisa se le ha roto el lápiz y yo le he dejado el mío para que acabara su dibujo. – Muy bien hija y cómo te has sentido en ese momento? –contenta.*

2.JUEGO. Juega mucho con tu hijo. Los papás que juegan con sus hijos son más creativos, mejores en el uso de la lengua, en la resolución de problemas, tienen mejor memoria, son más sociables y menos propensos al estrés.

Implicaciones Educativas. Practica juegos abiertos como:

El juego simbólico . Ej. simulo que un muñeco llora, ¿ es tuyo? ¿qué deberías hacer?.

El juego dramático. Ej. tú haces de vendedora y yo de cliente.

Juegos sociales. Ej. Juegos de mesa como las cartas

Juegos de autocontrol desarrollan la función ejecutiva. Ejs en ed. Infantil: “el opuesto”, cuando yo saco la imagen de noche, él tiene que decir día. Si saco día, tiene que decir noche. Si golpeo el tambor una vez, él dos veces; si lo golpeo dos, el tres veces. Ejs en primaria: si doy una palmada saltas, si doy dos corres a toda velocidad,...

Con el juego los niños tienen la oportunidad de disfrutar de la compañía del otro y es una de las mejores maneras de prepararlos para las relaciones y de animarlos a conectar con los demás.

La espontaneidad, la creatividad y la novedad activan la dopamina y nos hace sentir bien. –esta recompensa del cerebro nos incita a querer que esas experiencias se repitan.

3. DESEO DE EXPLORAR. Los niños tienen insaciable curiosidad, deseo de jugar y experimentar. Esta cualidad les ayuda a conocer el entorno y a adaptarse a él. Si se potencia este deseo de explorar de mayores son innovadores, investigadores y creativos.

Implicaciones Educativas.

Dejen que los niños hagan lo que les gusta, que investiguen y descubran fenómenos y sensaciones nuevas. No esté siempre encima, dándoles órdenes.

Los niños han de tener oportunidades para desarrollar sus habilidades y resolver problemas. Ante una situación novedosa, en vez de dar la respuesta dejaremos que los niños prueben y les guiaremos para que la resuelvan con éxito. Ej. *Hacer funcionar un juguete*. En vez de ponerlo en marcha el adulto, dejaremos que investiguen y les guiaremos para que tengan éxito.

4. AUTOCONTROL. El control de los impulsos forma parte de la función ejecutiva que controla la planificación, la previsión, la resolución de problemas y el establecimiento de objetivos. La función ejecutiva es mejor indicador del éxito escolar que el CI. El cerebro de los niños puede ser educado para mejorar el autocontrol y otros aspectos de la función ejecutiva.

Implicaciones Educativas.

Siempre que podamos, debemos darles ocasión de practicar la toma de decisiones por su cuenta como elegir la ropa que se ponen, el juego que desean, etc y resistir a la tentación de acudir en su ayuda, incluso cuando cometan pequeños errores o sus elecciones no sean del todo acertadas.

Enséñale a controlarse. Respirando hondo, contando hasta diez. Bebiendo agua,.. Déjalos patear, pero luego explícales qué pasa en su cerebro cuando notan que pierden el control y cómo pueden evitar “perder los papeles”. Ayúdales a entenderse a sí mismos. ¿Por qué crees que elegiste eso?, ¿qué te llevó a sentirte así?, ¿Por qué crees que no te fue bien el examen?

En lugar de enfrentarte con discusiones, primero sintoniza con él y luego razona activando su cerebro superior... Ej En lugar de “- te odio, mamá ; - no está bien decir eso. No quiero que vuelvas a hablar así!” Activa el cerebro superior. “ - te odio, mamá! -¿es porque no te he comprado el collar? - si, te odio!- vaya! Sí que estás enfada! Si y eres muy mala. - Ese collar no estaba en venta. No pasa nada si quieres seguir disgustada, pero si lo prefieres, podemos buscar soluciones al problema y pensar en otras posibilidades. - y eso cómo lo hacemos?

La sintonía y el razonamiento favorecen el desarrollo de las funciones ejecutivas.

Enséñele a ser organizado. Es aconsejable que:

Utilice listas con normas que estén a la vista y sean llamativas.

Coloque horarios y calendarios en los lugares que frecuente su hijo.

Cree rutinas diarias. Establezca un horario estable para hacer los deberes, ducharse, cenar, jugar, ver la tele, irse a dormir,... Esto ayudará al niño a anticiparse a las actividades y a regular su comportamiento.

Use alarmas y relojes grandes para indicarle los momentos de transición: levantarse, comer, hacer los deberes.

Intente que haya un sitio fijo para cada cosa. Le ayudará si, en algunas cajas o lugares, coloca un cartel con la palabra o la imagen necesaria.

Regáله una agenda para organizarse los deberes, los exámenes, las extraescolares, etc.

5. CREATIVIDAD. Potenciar el **pensamiento original** en la etapa de **infantil** puede facilitar a nuestros hijos la posibilidad de aprender a resolver problemas y de alcanzar el

éxito en la etapa adulta. La creatividad está relacionada con la capacidad generar alternativas, dar varias respuestas respuestas, percibir nuevas relaciones e invocar ideas que no existían.

Implicaciones Educativas.

Crea espacios para que desarrollen su imaginación, pinten, simulen situaciones, inventen canciones, bailen, jueguen solos,...

No te burles ni cortes nunca sus ideas, dibujos, bailes, historias, formas de cantar, ... escucha con atención, valora y guía para que mejore. El niño ha de percibir que lo que él ha hecho es valioso.

Establece rutinas creativas como dibujar, escribir, inventar historias, arreglar juguetes, resolver pequeños retos.

Ayúdales a desarrollar el pensamiento crítico: dejarles que respondan a sus interrogantes, que se cuestionen las cosas y pide su opinión sobre cualquier tema.

ESTRATEGIAS QUE FAVORECEN EL DESARROLLO

1ª EL ESFUERZO. **Las actividades mentales o intelectuales que suponen un esfuerzo y desafío** son más útiles que aquellas que se realizan sin apenas esfuerzo. Por ello, de vez en cuando, hay que ponerles retos a los niños. Los niños que aprenden contenidos más abstractos y superan retos tienen un volumen hipocampal mayor (zona que controla las memorias) que los que realizan tareas mecánicas que suponen poca actividad mental.

Implicaciones Educativas.

Los padres deben de proponer actividades que supongan esfuerzos importantes como llegar a la meta en una excursión, acabar un puzle de muchas piezas, cuidar a su hermano pequeño, limpiar los cristales, etc. hay que asegurarse de que acaba las actividades, incluso las que no les gusta, esto educa el carácter y la resiliencia.

Los padres deben **valorar el trabajo y el esfuerzo** que hacen sus hijos ante cualquier actividad. Los mejores elogios para construir el sentido de la responsabilidad son: *“qué orgulloso puedes estar con esto, qué bien te ha quedado, qué responsable, qué mayor, qué bien cuidas a tu hermana*

2ª. MÚSICA E IDIOMAS. **Aprender una lengua extranjera o practicar instrumentos musicales.** Se ha evidenciado que es un buen método para promover la estimulación y el desarrollo de los dos hemisferios cerebrales. Si se puede hay que facilitar a los niños que

aprendan una lengua extranjera y que toquen algún instrumento musical. La música desarrolla el cuerpo caloso que conecta a los dos hemisferios y las áreas auditivas, motoras y visuales de la corteza cerebral. A su vez, mejora la imaginación, la creatividad, la atención, la memoria, la competencia lingüística, las funciones ejecutivas (planificación, organización, autocontrol). También desarrolla la confianza y la autoestima

3ª. **YOGA. Practicar yoga, mindfulness y artes marciales** también facilita los procesos de aprendizaje y memoria.

A través del yoga, los niños ejercitan su respiración y aprenden a relajarse para hacer frente al estrés, a las situaciones conflictivas y a la falta de concentración, problemas tan evidentes en la sociedad actual. El yoga les ayudará en su largo camino hacia el dominio físico y psíquico. Entre otros beneficios, los que adquieren los niños que practican yoga son: mejora de los hábitos posturales de la columna vertebral, estimulación de la circulación sanguínea, perfeccionamiento de los sentidos, agilidad y entereza, calma y relajamiento, mejor desarrollo de la atención, concentración, memoria e imaginación; armonización de la personalidad y el carácter, mejor atención, comprensión e interacción con los demás, etc

Implicaciones Educativas.

Los niños de cuatro y cinco años también pueden aprender a concentrarse en su respiración. Una buena técnica es pedirles que se acuesten y colocar un juguete en su barriga (barco) y se le indica que se concentre en el barco, que lo observe subir y bajar mientras se deja llevar por las olas de la respiración.

Enséñales a que presten atención a lo que les pasa dentro. Prestando atención a las sensaciones físicas, los niños pueden ser mucho más conscientes de lo que pasa dentro de su cuerpo. Pueden aprender a reconocer un nudo en el estómago como indicio de ansiedad, el deseo de pegar como señal de ira o frustración, los hombros encorvados como una manifestación de tristeza, etc. Pueden identificar la tensión en el cuerpo cuando están nerviosos, y entonces aprender a relajar los hombros y a respirar hondo para tranquilizarse. El simple hecho de reconocer sensaciones como el hambre, el cansancio, la excitación y el malhumor puede permitir a los niños comprender lo que les pasa.

Las imágenes que vienen a la mente también nos influyen en la manera de ver nuestro entorno e interactuar con él. Hay imágenes que vienen del pasado, hablar de ellas

ayuda a relajarse. Otras son fruto de la imaginación o del miedo, una conversación empática ayuda a entender esas imágenes.

A los niños también se les puede enseñar a cribar los sentimientos y emociones que experimentan. Dependiendo de las imágenes, pensamientos y sentimientos que traigan a su mente, así se sentirán. Hay que enseñarles a pensar en positivo y a eliminar los pensamientos negativos.

4ª AYUDALES A ENCONTRAR SENTIDO A LO QUE HACEN Y ESTUDIAN

El motor del aprendizaje lo conforman la predisposición y la motivación. Estas dos variables están en función del sentido que el niño atribuya a la tarea que esta haciendo. Si conoce la utilidad de la tarea, disfruta de lo que hace y si percibe que está relacionada con alguna de sus metas aumenta su motivación

Los padres ayudarán a sus hijos a encontrar sentido a los contenidos que trabajan en el colegio, si aprende una canción es bueno que la cante a los tíos, abuelos,...Cuando están aprendiendo a escribir es importante que deje notas escritas al papá, hay que buscar aplicaciones a la sumas y restas con situaciones de la vida cotidiana, si está estudiando las características de la huerta valenciana es fundamental que los padres le ayuden a contextualizar dichos contenidos con experiencias y comentarios de la huerta valenciana. Si está estudiando las comunidades es bueno que vea el mapa del tiempo. Si sale una noticia en la tele relacionada con algún contenido es importante comentarlo en la familia. Por ello los padres conozcan los contenidos que están trabajando en el colegio

Valorar y elogiar con frases positivas lo que hacen fomenta la motivación y la autoestima de los niños.

Las frases positivas deben ser usadas a menudo. Delante de otras personas aumentan su eficacia; pero, en presencia de hermanos pueden producir celos. Ejemplos: Primero, aparece lo que dicen los padres y luego la actitud que promueven las palabras en los niños:

Muy bien. Yo sé que lo harás - Soy capaz

No dudo de tu buena intención - Soy bueno

Juan tiene un alto concepto de ti - Juan es mi amigo

Estoy muy orgulloso de ti - Satisfacción

Sabes que te quiero mucho - Amor

Te felicito por lo que has hecho - Alegría, ganas de mejorar

Qué sorpresa más buena me has dado - Alegría

Así me gusta, lo has hecho muy bien - Satisfacción

Noto que cada día eres mejor - Ganas de serlo

5ª MEMORIZAR Y APRENDER. **Practicar con frecuencia el recuerdo de lo aprendido.** Releer una y otra vez el libro o los apuntes como método de estudio es poco eficaz porque es una forma pasiva que activa poco la memoria. Lo que verdaderamente robustece las memorias es tratar de recordar y reconstruir con frecuencia el contenido que se va adquiriendo. El recuerdo es un proceso activo que no sólo sirve para evaluar lo aprendido, sino también para seguir aprendiendo

Para maximizar el desarrollo cerebral de tu hijo, proporciónale una intensa interacción verbal, juegos abiertos y elogia el esfuerzo. Las actividades que probablemente dañan el aprendizaje temprano incluyen la sobreexposición a la televisión, la impotencia aprendida y el sedentarismo

DESARROLLO EMOCIONAL**1º CONECTA CON SUS EMOCIONES**

Cuando un niño está alterado, la lógica no suele surtir efecto hasta que hayamos respondido a las necesidades emocionales del h. derecho. Los adultos intentamos resolver los problemas con la lógica (h. izquierdo). Si un niño de 8 años se siente dolido porque cree que su hermana recibe un trato preferencial, la respuesta adecuada no es enseñarle una tarjeta donde has ido anotando el mismo número de reprimendas para cada uno de tus hijos (la lógica del h. izquierdo). Lo primero y más urgente es apelar al h. derecho conectando con sus sentimientos, contacto físico, expresiones faciales de empatía, tono maternal y escucharlo sin juzgarlo... A partir de ese momento redirige y trata el problema mediante una explicación lógica. Cuando una persona está atrapada emocionalmente no atiende a razones.

Ante los problemas de conducta antes de conectar es parar, interrumpir la conducta destructiva, apartar al niño de la situación antes de empezar a conectar y redirigir. Hasta que no esté tranquilo no podemos hablar de la conducta y sus consecuencias. En lugar de ordenar y exigir, intenta conectar y redirigir

2º AYUDA A QUE IDENTIFIQUE SUS EMOCIONES Una de las mejores maneras de promover la conexión entre los dos hemisferios ante una experiencia dolorosa es ayudando a contar otra vez la situación que ha causado dolor o miedo. Si no le apetece hablar puedes pedirle que dibuje lo sucedido. Es más fácil que se anime a conversar mientras construye algo, juega a las cartas o va en coche. El adulto puede empezar a

contar la hª de lo sucedido y pedir al niño que vaya añadiendo detalles, después se etiquetará la emoción. En vez de restar importancia y negar... intenta ponerle un nombre a la emoción. Ej Una niña de 4 a se cae, se hace daño en la rodilla y va llorando hacia la mamá. En vez de decir “*no pasa nada, solo es un rasguño, estás bien, ten más cuidado cuando corras y mira al suelo.*” Es mejor decir “*ese rasguño duele, verdad? Te he visto cuando corrías y de pronto has tropezado, te has caído al suelo y te has hecho ese rasguño en la rodilla y ¿después que ha pasado? – que he venido corriendo y llorando con mamá, - exacto y te he abrazado y ahora cómo te sientes? – bien. – aliviada.- Quieres que te cuente otra vez la historia? – sí.* Contando la hª de lo sucedido ayudamos a que conecte el dolor (h. dcho) con la explicación (h. izquierdo)

Implicaciones educativas

Es muy interesante jugar con los hijos a identificar emociones, sensaciones, imágenes, pensamientos... Ej. “*Yo ahora tengo hambre- a mí me pica el cuello. – A mi ahora me viene a la mente la imagen tuya con el sombrero de la obra de teatro del cole. - Yo estoy con la imagen del tráiler de la película de los extraterrestres. – Yo estoy pensando que tenemos que comprar leche para desayunar. – yo pienso que Luis hace menos tareas de casa que yo..*

3. ENSEÑA QUE LOS SENTIMIENTOS VIENEN Y VAN Los sentimientos deben de ser reconocidos por lo que son: circunstancias temporales, cambiantes. Son estados, no rasgos de la personalidad. Son como el tiempo meteorológico. Una emoción dura unos 90 segundos. Si conseguimos que nuestros hijos comprendan lo fugaces que son les ayudaremos a desarrollar una visión de la mente más ajustada a la realidad.

En lugar de restar importancia y negar... intenta enseñar que los sentimientos vienen y van. Ej- “*Cariño, siento mucho que tu hno Luis te ha haya destrozado tu dibujo Pero no te preocupes, mañana podrás hacer otro en la escuela.* Mejor “*.Cariño, siento mucho que Luis te haya destrozado tu dibujo especial de la escuela. Ahora mismo sientes que no quieres saber nada de él. – No lo quiero ni ver!. – Ya sé que ahora mismo te sientes así, pero ¿cómo te sentiste anoche cuando se acurrucó a tu lado en la cama? – Lo quería mucho. – Ves como a veces sientes amor y otras enfado? Los sentimientos cambian, vienen y se van. Para sentirnos mejor cuando nos venga alguno negativo como éste, hay que expresarlo y luego pensar en algo buen, así pronto se va. – ¿cómo te sientes ahora? – Mejor. – Además ese dibujo no me había salido muy bien.*

4. DESARROLLA SU EMPATÍA. Enséñale a observar¿ Por qué crees que llora ese bebé? , cuando leemos con ellos, ¿cómo crees que se sentirá María ahora que su amiga se

ha ido a vivir a otro sitio?. O al salir de una tienda, “esa mujer no estuvo muy amable con nosotros, ¿crees que hoy le ha sucedido algo que la puso triste?”

En lugar de dar la respuesta... ejercita el cerebro superior. Ej. : En vez de “*Lo siento pero no puedes quedarte con ese juguete. No es tuyo, vamos a dejarlo en el lugar donde lo encontraste.* Mejor – “*Ya sé que quieres quedártelo, pero cómo se sentirá el niño que vuelve a buscar su juguete y no está aquí?. ¿A ti te gustaría que alguien se llevara tu juguete?*”

5. EJERCITA LA VISIÓN DE LA MENTE

Los ejercicios de la visión de la mente conducen asimismo a la integración, porque en los puntos donde fijamos la atención, las neuronas se encienden y se vuelven activas y luego se conectan con otras neuronas.

Una buena estrategia para los niños ansiosos es enseñarles a visualizar un lugar donde se sientan tranquilos y en paz: flotando en una colchoneta en la piscina, sentado a las orillas de un río o balanceándose en un columpio.

En lugar de restar importancia y negar... ejercita la visión de la mente. Ej.: - *No quiero que me pinchen. – solo te dolerá un segundo y luego te invitaré a un helado. ¿qué te parece?. Mejor - No quiero que me pinchen! - Ya lo sé. Probemos una cosa, cierra los ojos e imagina que te meces suavemente en la hamaca del abuelo. ¿Te acuerdas de la paz que se siente? - Si. – Procura sentirte así ahora mismo y verás cómo se tranquiliza y relaja tu cuerpo.*

COMO CONSEGUIR NIÑOS MORALES

ESTILO DE CRIANZA

Estilo de crianza. Exigente, pero cálido

Los padres cálidos tienden a responder a sus hijos con apoyo, cariño y aceptación. Los padres exigentes tienden a hacer cumplir las reglas e intentan controlar el comportamiento de sus hijos. Los padres receptivos se preocupan mucho por sus hijos, explican sus reglas y estimulan a sus hijos para expresarles sus reacciones. Desarrollan fantásticas vías de comunicación, alientan un gran nivel de independencia, pero procuran que acepten los valores familiares. Tienen una actitud cariñosa, discreta y saben cuando sus hijos están alegres, temerosos, sorprendidos,... sin tener que preguntarlo, pueden leer e interpretar con precisión los signos no verbales. Si la vigilancia emocional es en exceso y los padres responden a cada tos, gorjeo o eructo del niño, se siente agobiado e

interfiere negativamente en la regulación emocional. Definir y etiquetar las emociones ayuda a apaciguar los sentimientos extremos. Primero es necesario que los padres sepan identificar en ellos las emociones y las verbalicen y después las reconozcan en los demás. (La pareja puede jugar a adivinar cómo se siente el otro). No hay que juzgar ni rechazar las emociones de los demás. Las emociones no son buenas ni malas, simplemente están. Estallar y desfogarse cuando se tiene ira, piensa la gente que sirve para apaciguarse, pues no, estallar incrementa la agresión. Mejor etiquetarla, sentirla y animarle a buscar una solución constructiva.

El estilo Receptivo y poco exigente. Es muy usual, son padres que aman de verdad a sus hijos, pero tienen poca capacidad para establecer e imponer reglas, evitan la confrontación y crían hijos caprichosos y desmotivados.

Muestra toneladas de empatía

Los reflejos empáticos y las estrategias de acogida son el único comportamiento conocido que mitiga las situaciones emocionales intensas a corto plazo. Ej. Una niña de dos años está con su madre en la oficina de correos, tiene sed y pide agua a su madre. La fuente de al lado está rota y rompe a llorar diciendo “quiero agua”. La madre dice “Aquí no hay agua. Espera que acabemos y enseguida volvemos a casa y beberás”. La niña sigue pidiendo agua... La respuesta empática sería “Tienes sed, verdad? Tomar un sorbo de agua sería muy bueno. Me gustaría que esta fuente funcionara para poder alzar y que bebieras agua. Cuando el cerebro percibe empatía el nervio vago relaja el cuerpo. Este nervio conecta el tronco encefálico con otras zonas del cuerpo como el abdomen, el pecho y el cuello. La empatía surge cuando hemos percibido la de los demás .

La teoría de la mente tiene dos componentes: 1º la capacidad para discernir el estado psicológico del otro (creencias, intenciones, deseos, percepciones y emociones) y 2º la comprensión de que aunque estos estados sean diferentes del tuyo, son válidos para la persona con la que interactúas.

Desarrolla el reflejo empático en tus hijos: cuando percibas una emoción,

- Describe lo que crees que ves,
- Adivina de dónde procede.

Para el equilibrio emocional en la pareja y sintonizar con las necesidades del bebé es imprescindible LA EMPATIA . hay que desarrollar el reflejo empático que consiste en que tu primera respuesta a cualquier situación emocional sea describir los cambios

emocionales que crees ver y luego adivinar de donde proceden esos cambios emocionales.

Tu hijo tiene un sentido innato de lo que está bien y lo que está mal. En el cerebro, las zonas que procesan las emociones y las zonas que guían el proceso de decisiones trabajan juntas para mediar en la conciencia moral.

El comportamiento moral se desarrolla con el tiempo y requiere reflexión y empatía.

Es esencial cómo los padres gestionan las reglas: expectativas claras y realistas; consecuencias rápidas y consistentes para la violación de las reglas; y el elogio del buen comportamiento.

Es más fácil que los niños interioricen el comportamiento moral si los padres explican por qué existe una regla y sus consecuencias. Ej. No toque el perro o te castigaré” explicación. “.... El perro tiene muy mal humor y no quiero que te muerda”.

Las reglas con más posibilidades de fomentar la conciencia moral cumplen los siguientes criterios (CAE): Claridad, Aceptación en un entorno cálido y acogedor; E elogio cada vez que sigue la regla.

Sentido de la ética. Cuando los niños pueden tomar decisiones sensatas y son capaces al mismo tiempo de controlarse y actuar basándose en la empatía y la comprensión de sí mismos desarrollan un sentido activo de la ética.

Conecta a través del conflicto: enseña a los niños a discutir pensando en un nosotros

Es conveniente enseñar a los hijos a mirar a través de los ojos de otra persona, esto ayuda a reconocer otros puntos de vista. Al hacer preguntas sobre cómo se siente la otra persona y por qué crees que reaccionó como lo hizo estamos fomentando la empatía.

Enseña a tus hijos a sintonizar con los demás y a escuchar lo que no se dice: la comunicación no verbal. Expresiones faciales, cabeza gacha, hombros caídos, expresión apesadumbrada. Ej.: Tu equipo ha ganado el partido, pero tu mejor amigo ha perdido, observa sus expresiones corporales.

La reparación o sustitución es un acto de arrepentimiento que demuestra que has tenido en cuenta los sentimientos del otro y quieres reparar el daño causado. Ej. Sustituir un juguete roto, hacerle un dibujo o llevar a cabo un acto de bondad. Cada nuevo paso hacia la consideración de los sentimientos del otro crea conexiones en los circuitos relacionales del cerebro.

En lugar de restar importancia y negar... intenta la conexión a través del conflicto. Ej. – *mamá Marc me ha llamado estúpida. – Y tú qué le has hecho? – Nada, estábamos hablando y de pronto lo ha dicho. – Eso me extraña, conociéndote. Mantente alejado de él. Estáis los dos muy pesaditos. Mejor , - mamá Marc me ha llamado estúpida. – Y tú por qué crees que lo ha dicho? – Buen, a lo mejor, porque me he burlado un poco de su dibujo, pero era broma. – Era aquel dibujos que ha estado trabajando tanto? – Si. – Será por eso que se ha enfadado. Cómo crees que se ha sentido con tu pequeña burla?, ya sé que era broma, pero él no.*

Ciertas investigaciones han demostrado de manera consistente que cuando los padres ofrecen a sus hijos experiencias repetidas y predecibles en las que ven las emociones y necesidades de sus hijos y reaccionan con sensibilidad, los niños progresan en todos los planos: social, emocional, físico, intelectual...

EL SECRETO DE LA FELICIDAD

Lo único que realmente importa en la vida son tus relaciones con otras personas. La amistad exitosa y los puentes que conectan a los amigos con la familia son el mejor indicador de felicidad.

Otras investigaciones han confirmado que además de las relaciones satisfactorias predicen la felicidad:

- Una dosis constante de actos altruistas,
- Elaborar una lista por la que estamos agradecidos
- Cultivar una actitud de gratitud,
- Compartir experiencias nuevas con un ser querido,
- Desarrollar un reflejo de perdón automático cuando el ser amado nos desaira

Cómo enseñar a los hijos a hacer amigos. Hay dos factores que respalda la neurociencia:

La regulación emocional. Los individuos amables, atentos, sensibles, centrados en el exterior, integradores y capaces de perdonar tienen amistades más profundas y duraderas y una tasa inferior de divorcios.

Las emociones son la activación de circuitos neurológicos que clasifican nuestro mundo perceptivo en dos categorías: cosas a las que deberíamos prestar atención y cosas a las que no. Los sentimientos son las experiencias psicológicas subjetivas que emergen de esa activación. Una estrategia para la regulación emocional consiste en etiquetar

verbalmente una emoción. La amígdala ayuda a generar tus emociones y a continuación almacena los recuerdos de las emociones que genera, está conectada con la ínsula que crea contextos subjetivos y emocionalmente relevantes para la información que recibe de los sentidos.

La empatía. Para tener empatía tu hijo debe de cultivar los interiores psicológicos de otra persona, comprender el por qué de esas emociones y a continuación responder con bondad. Las neuronas espejo están implicadas tanto en la interpretación de los signos no verbales, en especial las expresiones faciales, como en la capacidad para comprender las intenciones de los demás. La empatía es privada y personal y está formada por nuestra personalidad, nuestra manera inherente de ser. Los padres deben de crear situaciones diversas e ir observando las motivaciones internas de sus hijos. Si los padres conocen los puntos fuertes podrán proponer a sus hijos misiones y tareas para que tengan oportunidad de desarrollar sus talentos. Cada niño es único, tiene muchas potenciales, sólo tenemos que confiar en ellos y crear situaciones para que las desarrollen. Debemos decirles a cada uno de ellos *“tú eres único. Eres una maravilla. Tienes muchos talentos” ... Puede ser que te conviertas en un Shakespeare, un Miguel Angel o un Beethoven. Tienes la capacidad para todo.*

Distintas pruebas científicas demuestran que los niños que tienen más autoestima, gestionan sus emociones básicas, desarrollan la empatía y se relacionan con normalidad con sus iguales son más felices, confían más en sí mismos y son más competentes