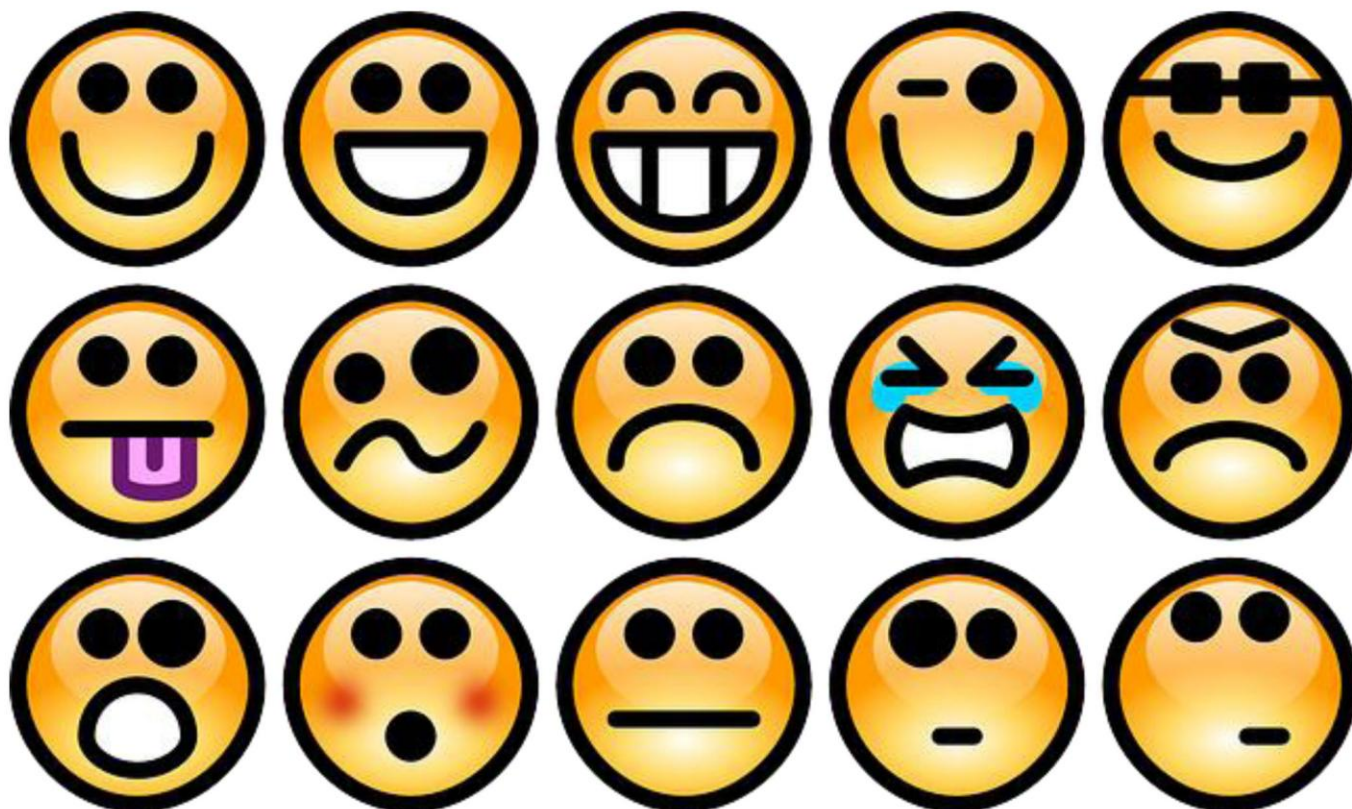


EDUCAR EN EL SIGLO XXI

ESCUELA DE MADRES

Aprendiendo y compartiendo experiencias de vida
sobre el cuidado de niñas y niños



Elaborado por SON de VIDA.

Graciela Asperilla Fernández, Psicóloga y Educadora
Jonathan Roca Figueroa, Comunicador y Educador

Servicios:

- Talleres grupales
- Consultas individuales
- Asesoramiento a centros educativos
- Investigación

Para más información:

Dirección. **Biblioteca Barrio Hamacas**
Telf. **67738608**
Facebook. **Son de Vida**
Mail. **sondevida@gmail.com**

Escuela de Madres

“Un niño vivo descubre y eleva su conciencia con todas las materias de la escuela y de la Vida”

SON de VIDA, organización dedicada al desarrollo holístico de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, viene recogiendo hace ya tres años inquietudes de diferentes Madres, por ejemplo, *“el profesor dice que mi hija/o es agresiva/o”, “no quiere hacer la tarea del colegio”, “mi hijo/a es muy inquieto/a”, “juega y molesta en el aula”, “llora escandalosamente cuando quiere algo”, “no presta atención a la profesora”, “mi hijo/a es rebelde tremendo/a”, “mis estudiantes me han hecho llorar” “mi hijo/a tiene rabietas” “mi hijo/a se frustra rápido con sus cosas”, “mi hijo/a tiene problemas de aprendizaje”, “no tiene amigos/as en el colegio”, “juega mucho a los video juegos”, “tiene malos/as amigos/as”, “mi hijo/a toma tragos”, “mi hijo/a consume drogas”, “mi hijo/a para en la calle”*. Por el lado positivo, que son *“más autónomos”, “veloces”, “pueden hacer varias cosas a la vez”, “son más sensibles”, “le va muy bien con la tecnología”, “son inteligentes”, “saben cuándo estamos tristes o alegres” y se “ríen fácilmente”*.

Estás historias y sobre todo las niñas y los niños de hoy motivaron la creación del conversatorio “Escuela de Madres”, una iniciativa de SON de VIDA. Se trata de un grupo abierto, libre y consultivo con el propósito de reflexionar con y desde las madres, padres y educadores sobre la educación y crianza de los niños y niñas y direccionarnos para un desarrollo pleno de sus hijas e hijos.

Los principios básicos que sustentan esta escuela de madres es: 1. Comprometerse a integrar las prácticas aprendidas y formas de ser en las rutinas y rituales de su hogar; 2. Comprometerse a usar estas prácticas usted mismo/a; 3. Adoptar estas prácticas cuando sea posible, y 4. Mantenerse abierto a los niveles interiores del conocimiento, tal como lo están los niños y niñas.

1. EDUCACIÓN

“Un niño feliz es un niño activo, en constante movimiento, que hace y construye”.

En la Escuela de Madres entendemos la educación más allá del “conocimiento aprendido” en la escuela, sino como la mejor vía para que un/a niño/a **despliegue su Ser** más profundo; **encuentre su pasión** en la vida; pueda **entender y controlar sus emociones**; pueda tener un **pensamiento científico, crítico y creativo**; y lo más importante, aprenda a **manejarse pacíficamente con las personas** que tenemos al lado. Para ello, una condición indispensable es contar con entornos de paz, seguridad, conciencia y diversión.

Sabemos que los niños y niñas aprenden mejor si participan activamente en el aprendizaje, y la manera de participar no es otra que el juego. Tobin Hart, denomina el juego como «el oficio sagrado de los niños» que les ayuda a «encontrarse y definirse». En este modelo no son participantes pasivos sino agentes activos de su aprendizaje y conservan intactas la curiosidad y la confianza en sí mismos. No existe una autoridad que les obligue a aprender sino que son conducidos por su propia curiosidad y deseo, componentes esenciales de la infancia que les hace ser seres humanos felices

1. LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DE HOY

‘Los niños y niñas son únicos e irremplazables’

Sabía que. Con cada generación humana, las niñas y niños nacen con un grado de inteligencia y sensibilidad mayor; un claro ejemplo, es el avance tecnológico. La comunidad científica les denomina

niñas, niños y jóvenes del Tercer Milenio. A continuación nombramos las cualidades que madres y padres de todo el mundo empiezan a notar en sus hijas e hijos.

1. Una aguda atención física.
2. Puede ver, escuchar u oler cosas que los adultos no perciben.
3. Una atención aguda emocional y psíquica. El niño o la niña puede percibir y atender asuntos emocionales y/o psíquicos que el adulto no percibe.
4. Facultad de atender un asunto aunque se encuentre realizando otras cosas
5. Una fina atención espiritual para percibir campos energéticos
6. Tiene la capacidad de hacer varias cosas al mismo tiempo
7. Pueden percibir e identificar nuestro estado emocional, espiritual y físico; aunque no les mencionemos con palabras sobre nuestros sentimientos.
8. Tienen un sentido de la ética muy desarrollado
9. Tienen sensibilidad ambiental y social y presentan alta empatía.
10. Madres y padres observaron que tiene un metabolismo diferente, unos necesitan de poca comida y pocas horas de sueños, otros al revés y, niñas y niños que comen y duermen de manera errática.

Primera clave. Conocer ‘lo que nos sucede por dentro’. Entonces ¿**Qué sabemos de la biología de niños y niñas?** Más allá de los cambios físicos y hormonales propios del crecimiento, la mayor transformación se desarrolla en el cerebro. A menudo vemos como padres y sus profesores les repiten que se estén quietos o que presten atención, pero la dirección natural del desarrollo de un niño o adolescente implica que los “circuitos cerebrales” para la relajación y la concentración, -anidados en la corteza prefrontal, el centro ejecutivo del cerebro- aún se están formando, estos sistemas neuronales todavía están creciendo. Por ésta razón, es absolutamente imposible que niñas y niños se queden quietos, por lo que tratarles, pegarles o imponerles que no se mueven solo redundará en un incremento del estrés y el desapego. Pero podemos ayudar a este crecimiento impartiendo a los niños lecciones sistemáticas que refuercen las capacidades emergentes de relajación y concentración. La manera más eficaz de que niñas y niños obtengan las mejores lecciones del corazón es que éstas formen parte de la jornada escolar y de la vida familiar.

A medida que nos desarrollamos el cerebro experimenta un enorme crecimiento y no se detiene hasta los 20 años de edad. Los científicos lo denominan ‘neuroplasticidad’, tiene que ver con el modelado de los circuitos cerebrales. En nuestra vida cotidiana significa que el crecimiento óptimo del cerebro depende, en gran medida, de las experiencias diarias. Contar con diferentes rutas para llegar a un mismo objetivo ampliará nuestra plasticidad cerebral. Recuerde que las costumbres o prácticas que hacemos de una sola manera se vuelven muy difíciles de cambiar. Por ejemplo, los niños cuyos padres les enseñan a tranquilizarse cuando están nerviosos desarrollan mayor fortaleza en los circuitos cerebrales para dominar la angustia; si sus padres no les atienden es más probable que actúen siguiendo impulsos agresivos o que tengan problemas para tranquilizarse cuando estén alterados.

Queda claro, a lo largo de la vida resultan esenciales una mayor autoconciencia, una mejor capacidad para dominar las emociones perturbadoras, una mayor sensibilidad frente a las emociones de los demás y una mejor habilidad interpersonal; pero los cimientos de estas aptitudes se construyen en la infancia. Por ejemplo, si ante un examen sorpresa un niño es presa del pánico, grabará esta respuesta y no los detalles del examen; **“la angustia destruye el aprendizaje”**. Una clave es conocer sobre las Inteligencias Múltiples que recomienda el doctor Howard Gardner¹.

¹ Las Inteligencias Múltiples, a veces llamada teoría IM, es una teoría que fue desarrollada por Howard Gardner, un profesor de Harvard, y Thomas Armstrong. Sostienen que se han identificado nueve tipos de inteligencia o maneras de aprender (es decir maneras de recibir la información, procesarla y devolverla en un producto final)

EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA.

1. Primera reflexión: Aprender a distinguir entre capacidades y desórdenes. En muchas ocasiones estas características son erróneamente confundidas con Desórdenes de Déficit de Atención e Hiperactividad. Muy a menudo se les etiqueta como *niños problema*, en general, por ser inquietos, veloces y aburrirse fácilmente cuando el aprendizaje es repetitivo y monótono. La siguiente tabla² nos ayudará a distinguir si nuestro/as hijos/as tienen Desórdenes de Déficit de Atención e Hiperactividad

Nº	Síntomas de una Hiperactividad disfuncional	Características normales en niños y niñas sanos y funcionales
1.	A pesar de que el niño esté estudiando o jugando con algo de su interés, no puede quedarse concentrado por mucho tiempo. Tiene que levantarse, hacer otra cosa, dispersarse.	Si el niño está absorto en un tema de su interés (por ejemplo pintar, jugar con el computador, hacer una construcción de bloques con sus juguetes) puede quedarse concentrado por mucho tiempo.
2.	Su actividad motora es excesiva. Se mueve constantemente y hace movimientos que no parecen justificados. Parece que se <i>mueven por moverse</i> o simplemente por llamar la atención.	Algunos de estos niños también se mueven todo el tiempo, pero con buena coordinación y con motivos para moverse. Sus actividades son congruentes, de acuerdo a un proyecto coherente específico y continuo que el niño se propone. Ej.: Saltar de un árbol.
3.	Gran y constante impulsividad, por ejemplo para tomar una iniciativa, responder a una pregunta y en general, sin respeto a los demás. Le hablas de respeto y no hace caso (aún si lo desea).	Si bien es cierto que este niño tiene a veces una gran velocidad de ejecución, es más maduro y consecuente con sus acciones, y más respetuoso. Si le hablas de respeto, sí escucha y entiende.
4.	No suelen acabar aquello que empiezan.	Dejan las cosas sólo si se aburren; en caso contrario terminan sus tareas con éxito.
5.	En general, tienen dificultades de aprendizaje, a veces asociado con dificultades de socialización, conflictos personales, falta de autocontrol y autodisciplina.	Tienen dificultades de aprendizaje en general, pero es porque no les gustan los métodos convencionales de repetición y uniformidad del sistema escolar tradicional. No obstante, tienen una enorme facultad para aprender muchas cosas rápidamente (especialmente si el tema les atrae). No está asociado a trastornos sociales; por el contrario, suelen ser bastante carismáticos y queridos.
6.	La coordinación motriz suele ser brusca, rápida y un poco torpe. Rompen cosas. Suelen sufrir accidentes.	Sus movimientos, si bien son rápidos, no suelen ser torpes. En general tienen un excelente equilibrio, saben medir el peligro y no sufren de accidentes.
7.	Suelen perder o extraviar sus cosas.	¡También!

2. Definiendo a nuestras hijas/os

- Hacer una lista de las características más sobresalientes de mis hijos e hijas
 - Hacer una lista de los aspectos negativos que vemos en nuestros hijos e hijas
 - Hacer una lista en la que daremos la vuelta a los aspectos negativos, viéndoles con otros ojos. Donde vemos 'hiperactivo' en realidad hay mucha energía, cuando decimos que son tercos es que son perseverantes en su pensamiento, cuando es 'Travieso' en realidad es un 'explorador', y el 'impaciente' tiene una gran agilidad mental.
- El resultado de las cualidades finales redáctelos en una hoja y colóquelo en un lugar visible de la casa.

² Pedagogía 3000. Autora: Noemi Paymal.

3. Definiéndonos como madres y padres

Respiro profundo, me siento cómoda y relajada. Me defino y hago una lista de mis características más sobresalientes y las negativas, después las negativas las cambiamos a positivas. El resultado de las cualidades finales redáctelos en una hoja y colóquelo en un lugar visible de la casa.

4. Autoconciencia.

Nos sentamos cómodas, respiramos profundo, nos relajamos. Cerramos los ojos y hacemos un ejercicio de recordar lo sucedido en el día: ¿Cuál fue el clima emocional (tranquilidad, paz, alegría, tristeza o preocupación) durante el desayuno, el almuerzo, la cena, de ida al colegio, al retorno del colegio, entre otros? Tomar nota de las situaciones positivas para maximizarlas y de las negativas y estresantes evitando que se repitan.

2. UNA REAL PREOCUPACIÓN EN LA NIÑEZ ES EL ESTRÉS

“Un niño feliz es un niño que sabe que puede actuar asertivamente en cualquier circunstancia”.

Con diferencia al pasado, los niños llevan hoy una vida más estresada. Ellas y ellos son las víctimas del ritmo frenético y acelerado de los adultos. Muchos padres trabajan más horas y permiten que el trabajo interfiera en sus vidas. El resultado es que cada vez más niños pasan una gran cantidad de tiempo con múltiples cuidadores. Existe una presión constante para que logren éxitos académicos cada vez más jóvenes y, por tanto, la escuela es una gran fuente de estrés. El consumismo en juguetes y otros aparatos (muchas veces inadecuados para su edad) viene generando rabietas, celos, peleas, frustraciones y desolación. Por ejemplo, sabemos de niños y niñas que se golpean en la cabeza, que se autolastiman, que lloran desconsoladamente o tiran las cosas.

En Santa Cruz de la Sierra, lamentablemente, no se cuentan con datos sobre el impacto del estrés en la niñez, pero en el resto del mundo sí. Por ejemplo, en Estados Unidos, se estima que, en la actualidad, el 70-90 por ciento de las consultas al médico se refieren a trastornos relacionados con el estrés³. En un estudio de diez años se demostró que las personas que no dominaban bien el estrés tenían una mortalidad 40 por ciento mayor que los individuos no estresados⁴. La primera solución que adoptó la sociedad estadounidense se inclinó por la vía rápida se consumen 5.000 millones de tranquilizantes anuales para controlar el estrés⁵.

Solo en EUA se calcula que uno de cada cinco jóvenes de 9 a 17 años tiene un trastorno mental diagnosticable⁶. El hecho es que cada vez más niños comienzan la escuela en crisis, sin estar preparados cognitivamente y emocionalmente para aprender. Al mismo tiempo, en Bolivia, los educadores se enfrentan al desafío de unas mayores expectativas públicas a la vez que disminuyen los presupuestos para poder desempeñar bien su trabajo.

Comencemos definiendo el estrés. Para la reconocida educadora neoyorquina, Linda Lantierí, el *‘estrés es la reacción del cuerpo ante cualquier situación que se perciba como un peligro. No son los acontecimientos o las circunstancias en sí mismos, sino la reacción del cuerpo ante éstos. El estrés se registra en el cuerpo como una reacción ante el peligro conocida como la respuesta de «agresión, huida o inmovilidad»*, que es una respuesta innata y automática. Esta respuesta provoca un conjunto de reacciones fisiológicas en el cuerpo. El problema es que en el mundo moderno se abusa de ésta

³ Linda Lantierí, Aprendizaje social y emocional en la niñez y juventud

⁴ Linda Lantierí, Aprendizaje social y emocional en la niñez y juventud

⁵ Linda Lantierí, Aprendizaje social y emocional en la niñez y juventud

⁶ Linda Lantierí, Aprendizaje social y emocional en la niñez y juventud

respuesta de «agresión, huida o inmovilidad», porque respondemos a muchas situaciones como si estuviera en peligro nuestra vida cuando no es así. Como resultado, nuestro sistema nervioso no tiene tiempo de recuperarse porque estamos activando esta respuesta con demasiada frecuencia. Cuando el estrés es crónico el cuerpo no puede enfrentarse a él y la sobrecarga de estrés puede conducir a una enfermedad

1. La clave frente al estrés no es un jarabe es la construcción de la preparación interior. ‘En mi interior comprendí que las verdaderas pruebas vitales pueden cruzarse con los niños en cualquier momento y que nosotros, como adultos, no podemos protegerlos frente a circunstancias que escapan a nuestro control. En cambio, ahora la cuestión estriba en cómo dotar a los niños de la fortaleza interior necesaria para enfrentarse a los intensos desafíos y las grandes oportunidades que aparezcan’ expresó Linda Lantieri, luego de atender casos traumáticos de niños que estuvieron cerca del atentado terrorista a las Torres Gemelas en New York.

¿Qué podemos hacer para construir nuestro interior? El psicólogo, Herbert Benson⁷, observó la existencia de un mecanismo de compensación a la respuesta de «agresión, huida o inmovilidad». Consistía en un conjunto de respuestas fisiológicas coordinadas de forma similar. Benson lo denominó la **«respuesta de relajación»**. Esta puede activarse simplemente sentándose en silencio y concentrando el cuerpo en la relajación a través de la meditación, la visualización, los movimientos lentos, el arte y la música, o relajando los músculos de forma intencionada y sistemática.

El psicólogo Thomas Achenbach, de la Universidad de Vermont, entre otros, están estudiando el concepto de **adaptabilidad**, la capacidad innata que todos poseemos para autocorregirnos y prosperar ante los desafíos vitales. Estas investigaciones apuntan a uno de los factores protectores más importantes para un niño: **la presencia de al menos un adulto afectuoso y amable** (idealmente varios) que le valore. Necesitan que los adultos sean anclajes estables que nunca les abandonen

En esa línea los efectos de la **meditación** estudiados por el doctor, Richard Davidson, profesor de psicología y psiquiatría de la Universidad de Wisconsin, en Madison; dan cuenta que estas estrategias aumentan la materia gris del cerebro, mejora el sistema inmunológico, reduce el estrés e induce una sensación de bienestar. Y descubrió que la atención puede ser una habilidad flexible y susceptible a entrenamiento.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL), una organización que se centra en el uso del aprendizaje social y emocional como parte esencial de la educación propone cinco grupos básicos de habilidades o aptitudes que construyen la inteligencia emocional y que pueden cultivarse sistemáticamente en casa y en la escuela⁸:

- **Autoconciencia:** identificar los pensamientos, los sentimientos y la fortaleza de cada uno, y notar cómo influyen en las decisiones y las acciones.
- **Autoconciencia social:** identificar y comprender los pensamientos y los sentimientos de los demás desarrollando la empatía, y ser capaz de adoptar el punto de vista de otros.
- **Autogestión:** dominar las emociones para que faciliten la tarea que se está realizando y no interfieran en ella; establecer objetivos a corto y largo plazo; y hacer frente a los obstáculos que puedan aparecer.

⁷ Linda Lantieri, Aprendizaje social y emocional en la niñez y juventud

⁸ Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning: Safe and Sound: An Educational Leader's Guide to Evidence-based Social and Emotional Learning Programs, CASEL, Chicago, 2003.

- **Toma de decisiones responsable:** generar, ejecutar y evaluar soluciones positivas e informadas a los problemas, y considerar las consecuencias a largo plazo de las acciones para uno mismo y para los demás.
- **Habilidades interpersonales:** expresar rechazo a las presiones negativas de compañeros y trabajar para resolver conflictos con el objetivo de mantener unas relaciones sanas y gratificantes con los individuos y el grupo.

EJERCICIOS PARA REALIZAR EN CASA

Frente al estrés existen dos técnicas probadas para construir la adaptabilidad interior y potenciar la inteligencia emocional en los niños:

1. Relajar el cuerpo (mediante la relajación muscular progresiva y la respiración consciente)
2. Concentrar la mente (mediante un ejercicio de atención plena).

Algunos ejercicios:

1. Establecer un ritual de relajación en la cena. Puede encenderse una vela para que todos se concentren en silencio sobre su llama. La concentración sobre un objeto ayuda a la mente a trasladarse a un estado de tranquilidad y de claridad más profundo.

2. El momento del corazón y del alma. Programar un tiempo con su familia para introducir el equilibrio, la plenitud y la serenidad en su vida, para que niñas y niños desarrollen la capacidad de apreciar el silencio y la serenidad, compartiendo momentos frecuentes de tranquilidad, y para que puedan dominar el estrés con más habilidad. Por ejemplo: a) Recostarse y contemplar las nubes apreciando sus formas en silencio, b) recostarse y contar estrellas

3. Crear el rincón de paz. Es un lugar especial que se reserva para los miembros de la familia tengan tranquilidad y serenidad, momentos en que estar solo puede ayudar. El espacio debe ser lo suficientemente grande para que el niño pueda tumbarse, con cojines cómodos y si se desea con música relajante como los sonidos de la naturaleza.

4. Enseñar la autorrelajación. Sencilla actividad de respiración en cuatro pasos se extrae del libro *Educar con inteligencia emocional* de Maurice Elias

1. Repita mentalmente: «Para y mira alrededor».
2. Repita mentalmente: «Relájate».
3. Inspire profundamente por la nariz mientras cuenta hasta cinco, retenga la respiración mientras cuenta hasta dos, y después espire por la boca mientras cuenta hasta cinco.
4. Repita estos pasos hasta que se relaje.

5. Escuchar música relajante. Las transiciones y otros momentos estresantes del día (como cuando se prepara para ir al colegio con su hijo o cuando intenta ajustar su tiempo) son un momento perfecto para detenerse un instante y aprovechar el cambio de una actividad a otra. Es sabido que la música relajante tiene una correlación directa con la disminución de la frecuencia respiratoria y cardiaca y también puede cambiar nuestro estado emocional. Además del momento de prepararse para ir al colegio podemos encontrar otros momentos para compartir música relajante.

6. Hacer un hueco para el silencio y la tranquilidad. El silencio y la tranquilidad son un regalo para usted y su familia; es algo sencillo pero poco frecuente en los hogares. Por ejemplo, curiosamente, festejamos el cumpleaños de niñas y niños con música rápida y alto volumen, exigiéndoles –además– estar serenos y no correr mucho. Recomendamos, Intente encontrar momentos en el día para una breve pausa compartida, como preparar juntos la comida o envolver regalos; o cocinar juntos.

7. Dirigir los sucesos violentos o perturbadores que presencia su hijo. Si su hijo se ve expuesto inesperadamente a algo perturbador establezca como costumbre detenerse un momento y mandar pensamientos positivos o sanadores a aquellos que los necesitan. En lugar de integrar la reacción de miedo, rabia o estrés, su hijo liberará gran parte de la angustia del momento a través de esta salida positiva⁴.

8. Salir al aire libre. Nos llama a sentir nuestro cuerpo y cierra la fractura entre la mente y el cuerpo. Al nivel más básico, al aire libre hay más espacio para que los niños corran, griten y jueguen, liberando la energía acumulada y reprimida en su cuerpo debido a diversos factores de estrés. Podemos respirar más profundamente porque hay más oxígeno ganamos la perspectiva necesaria para nuestro pequeño mundo.

9. Ayudar a comprender los indicios corporales. Antes de liberar el estrés primero es necesario ser consciente de *tener* estrés. Ayude a su hijo a interpretar estos síntomas de estrés. Recuerde que también es importante que usted se dé cuenta de estas señales activadoras del estrés. Puede ahondar sobre estos temas buscando en internet. Sin embargo se conoce que las sensaciones de estrés tienen como señales físicas las manos frías, voz temblorosa, rostro pálido. En contraposición manos calientes dan cuenta que la persona está tranquila.

10. Aprovechar el momento de contar cuentos. Leer un cuento a su hijo puede ser una manera estupenda de experimentar un momento contemplativo. También pueden producirse muchas oportunidades para que el cuento les lleve a un lugar más profundo; quizá descubra un problema que le esté afectando a usted o a su hijo.

11. Ideas para reducir el estrés. De la siguiente lista, redacte las que más le guste y colóquelo en un lugar visible de su casa, y comience a practicarlos

- Hablar consigo mismo de forma positiva. Recuerde que lo que está sucediendo no es un peligro real. Puedes decirte a ti misma: «Respira. Esto no es un peligro real y yo puedo controlarlo».
- Darse un baño de espuma, o una ducha caliente.
- Leer unos fragmentos de un buen libro a diario en un momento concreto.
- Escuchar su música favorita durante un rato.
- Dibujar, pintar o realizar un collage.
- Colorear una mandala
- Dar un paseo.
- Hacer ejercicio, practicar algunas posturas de yoga o bailar.
- Disfrutar en la naturaleza del olor de las flores, de la forma de las nubes o del canto de las aves.
- Cocinar algo que le guste mucho.
- Ver una película divertida e inspiradora.
- Abrazar a su mascota y/o pasear al perro.
- Saber decir «No» a ciertas cosas para no cargarse de responsabilidades que eviten tener tiempo libre.
- Hacer una actividad que implique un movimiento repetitivo, como saltar a la comba, cortar verduras.
- Tejer.
- Cuidar las plantas o el jardín.
- Cantar.
- Usar tapones para los oídos
- Visualizar un lugar tranquilo y relajante, como una playa, y desplazarse hasta allí con la imaginación.
- Escribir un diario y/o escribirte a ti misma una carta para darte ánimos frente a alguna preocupación; envíate la carta a ti misma
- Realizar respiraciones profundas, contando lentamente hasta 5 en la inspiración y hacia atrás en la espiración; repetir al menos siete veces para relajarse.
- Contar hacia atrás desde 100 tres veces.
- Nadar.

- Montar en bicicleta.
- Tener a mano un libro de chistes para poder leer alguno cuando necesite reír.
- Estar con una buena amiga.
- Practicar un deporte.
- Tener una afición y conseguir tiempo para practicarla con frecuencia.
- Estar con un adulto en quien pueda confiar para hablar con él.
- Jugar con un niño pequeño.
- Hacer un crucigrama.
- Realizar una construcción.
- Hacer una lista de las cosas de la vida por las que se siente agradecido.
- Ser voluntario o realizar actividades positivas para mejorar el mundo.
- Su idea: puede integrar alguna actividad en la se sienta relajada u relajado.

EL INEVITABLE: AUTOANÁLISIS

“Los que educamos a niños debemos recordar la importancia de nutrir nuestra propia vida interior para ofrecerles el apoyo que necesitan para desarrollar su fortaleza interior. No debemos soltarlos hasta que les hayamos ayudado a sentir esa seguridad interna.” Linda Lantierí . Las relaciones interfamiliares tienden a mejorar cuando los miembros se escuchan abiertamente y resuelven los problemas juntos. Es el mejor aprendizaje que podemos transmitir a los niños y niñas, ya que ellos aprenden solo con el ejemplo. Pero sabemos que los niños y niñas de hoy poseen una gran sensibilidad y una capacidad supra desarrollada. Entonces, educar a los niños y niñas de hoy solo requiere de una minuciosa toma de conciencia, un compromiso de cambio y una gran alegría y entusiasmo para llevarlo adelante.

1. El efecto triple EEE: explosivo, esponja y espejo. Como ya venimos anunciando, los niños y niñas poseen como antenas/sensores para detectar nuestros verdaderos sentimientos y contradicciones con las que estamos acostumbrados a vivir y no soportan, física y emocionalmente, la discordia y la falta de integridad. Los psicólogos nos describen como estos se manifiesta en el llamado Efecto Triple EEE.

El efecto Explosivo.- El efecto Explosivo, también llamado efecto *detonador*, significa que el niño amplifica o hace *aflorar* un patrón de comportamiento negativo a cambiar en que los adultos que les acompañan. Tienen tendencia a hacer *explotar* y sacudir su entorno. Como comentan muchos padres y docentes: “¡Este niño me saca de quicio!”. Si no sabemos reconocer y manejar correctamente este efecto, puede desencadenar conflictos recurrentes que tilden al niño y niña como “niño/a problema” y causar graves daños en su desarrollo emocional. No es que sean problema, sino que reaccionan ante una situación desequilibrada, ya que pueden detectar naturalmente cualquier *falta* o *mentira*, consciente o inconsciente en el adulto. Lo que quiere decir que si no hay coherencia en el entorno inmediato del niño o niña, entre lo que se dice, se hace, se vive y se piensa, enseguida ellos y ellas lo *denunciarán* con su actitud. Son niños que hacen crecer a los adultos en su propio desarrollo personal.

El efecto Esponja. El niño y la niña lo absorbe todo, tanto lo bello como lo feo. Por eso varias madres de familia afirman: “Cuando estoy bien, él está bien. Si estoy triste o enojada, enseguida se altera mi niño”. Este efecto Esponja precisa, por lo tanto, de un ambiente emocional positivo por parte de los adultos que se encuentran en el entorno inmediato del niño o niña. Hay que evitar cualquier tipo de pensamientos negativos, rabias, rencores, asuntos sin perdonar, obsesiones, peleas, porque lo perciben y les afecta. Hasta pueden enfermar por este motivo. Este efecto ocurre también en bebés en gestación y en recién nacidos, aún con más fuerza, porque el bebé no se puede marchar físicamente del lugar pesado.

El efecto Espejo. Los psicólogos explican el efecto Espejo como el proceso de reflejar en la persona que está en frente la imagen de lo que es en este momento. Si hay una situación recurrente con un niño, una niña o un/a joven, hay que analizar si ésta viene de uno mismo; es decir, simplemente preguntarse si el niño, niña o joven no actuaría (a menudo inconscientemente) como espejo.

2. Qué hacer. 13 pautas sencillas, un gran compromiso. Con unos cambios, podemos hacer del arte de educar y crear una actividad divertida, reconfortante y de crecimiento personal junto con nuestros hijos, hijas y estudiantes. Estos cambios se fundamentan el régimen alimenticio, en ofrecer nuevas actividades a los niños y niñas, apoyarles y entrenarles en la tarea de la vida cotidiana, en mejorar la autoestima, preparar el ambiente y velar por un clima emocional positivo.

¡El cambio comienza por un@ mism@!

Pauta ⁹	Lo que hay que hacer	Lo que NO hay que hacer	Resultado. Si hace lo correcto
1. Autonomía	Confiar y dejar que hagan las cosas por sí mismos/as. Preparar los ambientes para que sean seguros. Motivar, decirle, tu sí puedes, y te voy a cuidar,	Dictar a cada rato que hacer y no hacer. Decir expresiones como ¡no puedes! ¡ten cuidado!, ¡te vas a caer!, ¡te vas a lastimar! Eres tonto, eres bruto, torpe...	Niños/as seguros, inteligentes y con criterio
2. Ambiente de paz	Proveer un clima emocional estable y pacífico tanto en la casa como en la escuela. Resolver los conflictos de manera pacífica y amorosa. Tener mucho contacto con la naturaleza.	Gritar, pegar, perder la calma, estar fuera de control, Dejarse llevar por el enojo. Discutir, hablar mal,	Niños/as con autoestima y balanceados para toda su vida.
3. Efecto EEE	Reconocer los diferentes efectos Esponja, Espejo y Explosivo y analizar nuestra propia situación frente a ellos. Aprender la lección que el niño o niña nos da.	Echar la culpa a los demás, negar, no mirarse a uno mismo para reconocer que aquí está la solución. No observar	Niños/as entendidos, atendidos y amorosos
4. Ejemplo	Enseñar con el ejemplo	Hacer la moral y dar lecciones a cada rato.	Niños/as sin estrés, maduros
5. Responsabilidad y conciencia	Darles responsabilidades que aprenden por sí solos a manejar, educar desde la conciencia, no desde la obligación y autoridad. Hacer una Consejo de Familia	Mandar "por mandar", crear miedo, intimidar, amenazar. Castigar, o dar premios	Niños/as colaboradores, proactivos, responsables
6. Auto-estima	Fomentar la auto-estima, ver lo positivo de uno, empezando por uno mismos	Criticar todo el tiempo, afirmar cosas negativas como torpes, burro, molesto. Negar sus cualidades. Sobreproteger.	Niños/as exitosos, estables, sin complejos
7. El trauma de la comida	Dejarlos en paz con la comida, dejarles que duerman el tiempo que necesitan. Darles agua y comida natural	Crear estrés alrededor de la comida y del sueño. Ofrecer comida envasada, "basura",	Niños/as felices y sanos
8. Respeto	Cuidar el trato y el tono de voz	Gritar, amenazar, mandar,	Niños/as con auto-

⁹ Pedagogía 3000. Noemi Paymal.

		imponer. Usas estímulos negativos y de amenaza.	estima, corteses y respetuosos
9. Tranquilidad y sentido del humor	Mantener la paz, tener sentido del humor, reírnos. Educar en la acción. Preparar actividades divertidas y nuevas para hacer juntos.	Perder la calma, dramatizar todo, exagerar	Niños/as equilibrados, con alta inteligencia emocional
10. Humildad y perdón	Saber cuándo ser permisivo y cuando no. Aprender a perdonar, reconciliarnos con nuestro pasado.	Entrar en lucha de poder. Ejercer la autoridad evitar expresiones “porque yo lo digo” “porque yo soy tu madre”	Niños/as con un alto grado de desarrollo humanitario
11. No comparar	Tratar a todos por igual	Comparar, criticar	Niños/as sin inhibición
12. Amor. amor, amor	Amor incondicional. Abrazos, escucharnos, ofrecer cariño. Entender que los problemas de los niños y niñas son tan importantes como los nuestros.	Amor posesivo y sobre-protector	Niños/as cómodos en cualquier situación toda la vida
13. Energías positivas.	Enviar siempre energía “positivas”. Hablar y actuar positivamente.	Crear un entorno negativo y “pesado”, humillar al niño,	Niños/as amorosos con fuerza personal y buenos hábitos de vida

EJERCICIO PARA LA CASA

1. Y yo... Con una hoja y un lápiz, busco un lugar tranquilo, puedo poner música suave, y reflexiono sobre las siguientes preguntas. Anoto las repuestas en la hoja y me pongo puntuación. Me comprometo a cambiar comenzado con la que la pregunta que menos puntuación saque:

¿Cuánto educo con responsabilidad y conciencia? ¿Cuán responsable y consiente somos en la vida? ¿Cómo contribuimos a la auto-estima de nuestros hijos, hijas, en el día a día? ¿Tenemos nosotros auto-estima? ¿Cómo es el ambiente en las horas de nuestras comidas? ¿Cómo es la calidad del sueño? ¿Del niño, de nosotros? ¿Cuán cortés y respetuoso somos con nuestros hijos? ¿Cuánto nos amamos a nosotros mismos? ¿Cómo nos tratamos? ¿Somos tolerantes con nuestros hijos? ¿Cuándo es necesario, sabemos ser firmes sin enojarnos? ¿Disfrutamos estar juntos? ¿Disfrutamos de la vida? ¿En qué medida hablamos las cosas de frente y con maneras? ¿Cuán manipuladores somos?, ¿Cuán incondicional es nuestro amor?

2. Análisis del efecto triple EEE: Explosivo, Esponja y Espejo en mi vida

A. El efecto Explosivo

¿Qué situación me hace explotar, me saca de quicio?
 ¿Qué me está reflejando esa situación en relación a mí mismo/a?
 ¿Qué aprendo de mí mismo/a en estos casos?

Escribo tres recomendaciones prácticas para encaminarme a la resolución de la situación:

B. El efecto Esponja

¿Qué efecto Esponja observo en mis hijos o alumnos?
 Propongo tres ideas prácticas sobre cómo ayudarles y ayudarme:

C. El efecto Espejo

Observo en mi vida cotidiana el efecto Espejo.

Busco un caso real de efecto espejo que me ha pasado. ¿Cómo lo he gestionado?

3. Los cuatro acuerdos toltecas

Estudio y practico los cuatro acuerdos toltecas (hago una búsqueda en la Web sobre el tema):

Primer Acuerdo:	Sé impecable con tus palabras
Segundo Acuerdo:	No te tomes nada personalmente
Tercer Acuerdo:	No hagas suposiciones
Cuarto Acuerdo:	Haz siempre lo máximo que puedas

4. Pego la tabla de las 13 pautas en un lugar visible de mi casa.

Elijo la recomendación con la que deseo comenzar el cambio, la subrayo con un marcador de nuestro color preferido y la pongo en práctica hoy mismo. Escribo tres maneras prácticas para llevar a cabo la recomendación. Cuando ya la controlo la recomendación, paso a otra recomendación. Vamos poco a poco.

Periodos de tiempo para efectuar un cambio según el autor Kaur Kalza. Necesito 40 días para cambiar un hábito. Necesito 90 días para confirmas el hábito Tengo el nuevo hábito en 120 días Domino el hábito en 1000 días.

ANEXO.

Directrices para realizar los ejercicios de la guía básica presente

La práctica de estos ejercicios con niños de cualquier edad les comunica claramente que valoramos y apreciamos sus capacidades interiores. Es importante repetirlos con constancia para obtener sus ventajas

Directriz 1. Practique las técnicas de relajación antes de empezar con su hijo

Directriz 2. Su papel debe ser de coestudiante y de guía. Cuando los niños construyen sus conocimientos necesitan un guía que les ayude, no una autoridad omnisciente.

Directriz 3. Integre estas nuevas rutinas y rituales en su vida Familiar. Confeccione una lista con las maneras en que puede incorporar estos rituales y rutinas a un día típico de la vida familiar. Ejemplo:

Momento del día	Ritual o rutina
7.30 am	Poner música suave mientras los niños se preparan para ir al colegio

Directriz 4. Analice y reflexiones sobre los resultados obtenidos, pensado siempre en positivo. Puede tener un diario para registrar el proceso, sus pensamientos y pensamientos de los niños y niñas.