

AUTOCONTROL Y TOLEREANCIA A LA FRUSTACIÓ

Parentalidad positiva



1

2



*Tengo hambre, ¿Qué hay de comer?
Estofado, cariño.*

*¿Estofado? ¿No había macarrones?
Macarrones son mañana, te
recuerdo.*

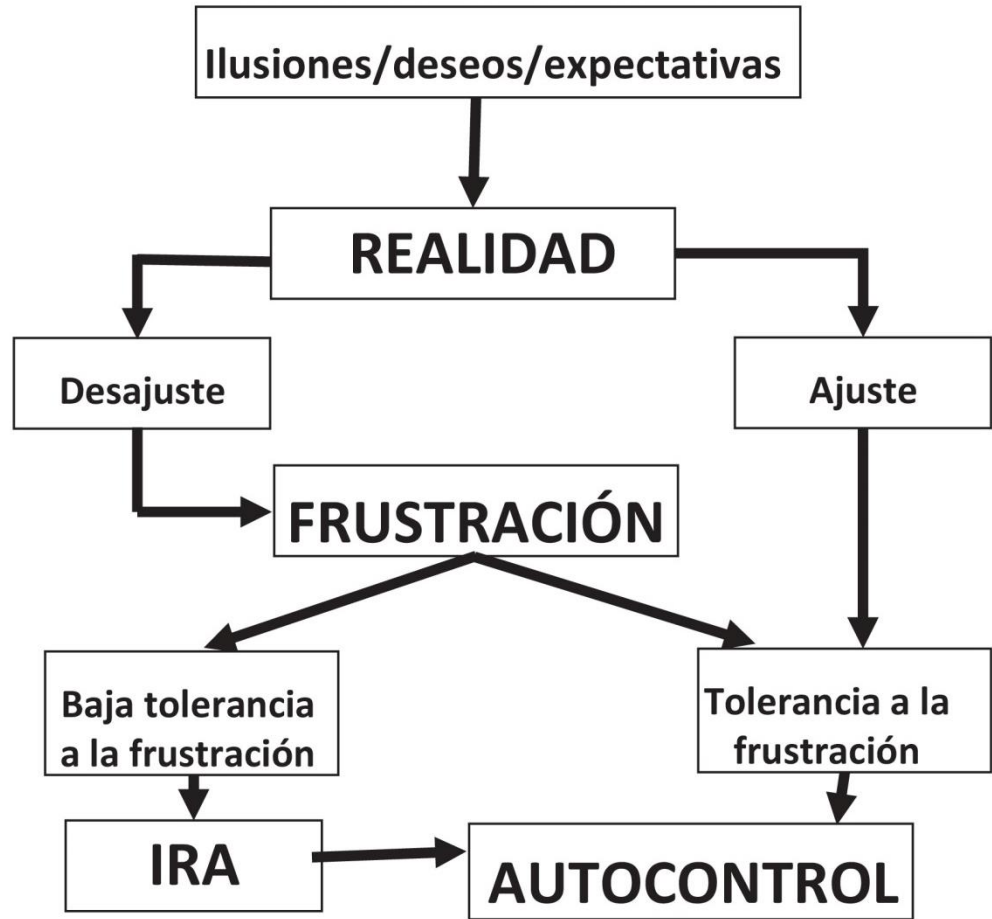
*¿Mañana? Eso es mentira, me
dijiste que eran para hoy.*

*¿Mentira? No, yo te dije que martes
estofado y miércoles macarrones.*

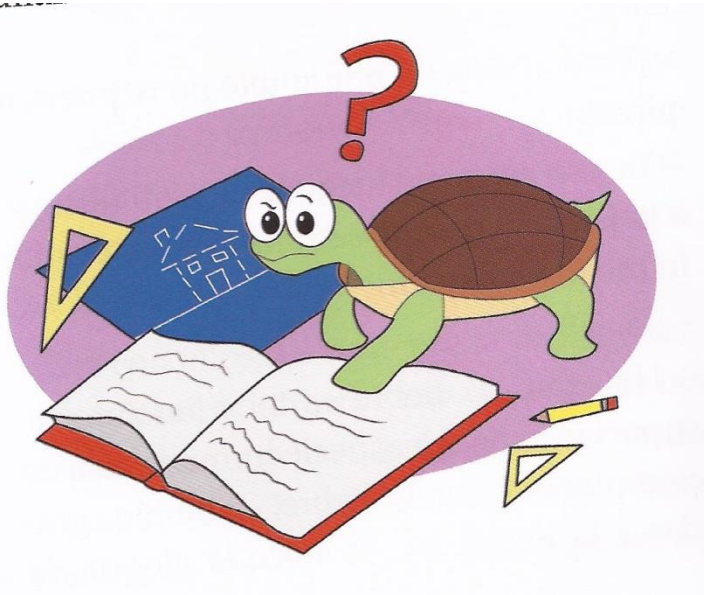
*¡Noooooo! ¡ Quiero
Macarronesssss!*

CONSECUENCIAS INCOMPATIBLES: Dichas alternativas con sus desenlaces, son incompatibles, y generan conflicto

ALTERNATIVA 1	A CORTO PLAZO +	LARGO PLAZO -
Si cedes con los macarrones.	Evito el conflicto	Más problemas querrá todos los días
ALTERNATIVA 2	A CORTO PLAZO -	LARGO PLAZO +
No cedo con los macarrones.	Crea conflicto	El niño interioriza, asimila...







⇒ CUANDO HAY UN DIALOGO ADECUADO ENTRE TORTUGA Y LIEBRE HAY AUTOCONTROL

⇒ LA TORTUGA Y LA LIEBRE SON FUNDAMENTALES , SE NECESITAN

LAS EMOCIONES INFLUYEN MÁS EN LOS PROCESOS RACIONALES QUE ESTOS SOBRE LAS EMOCIONES

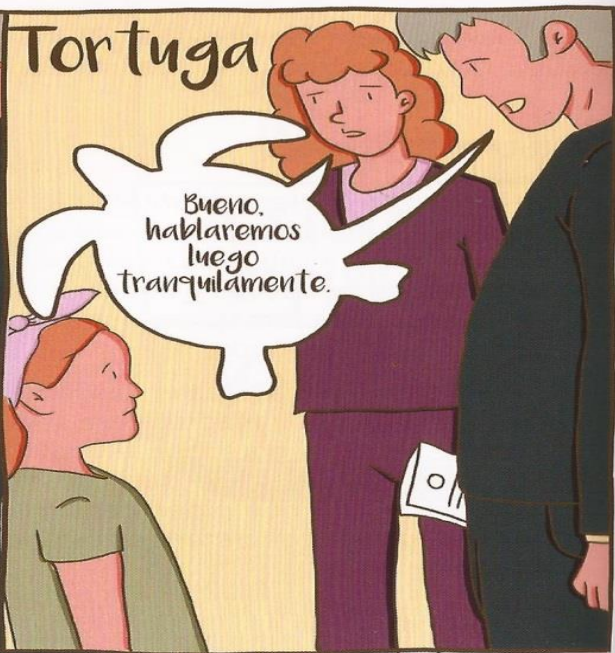
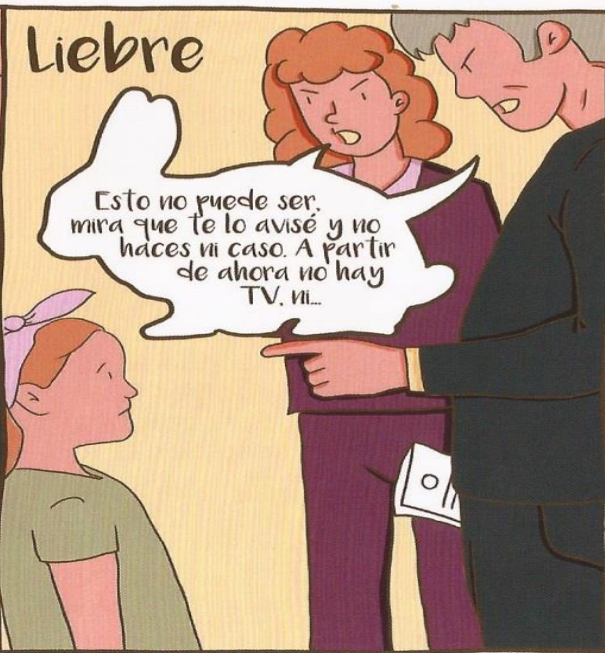
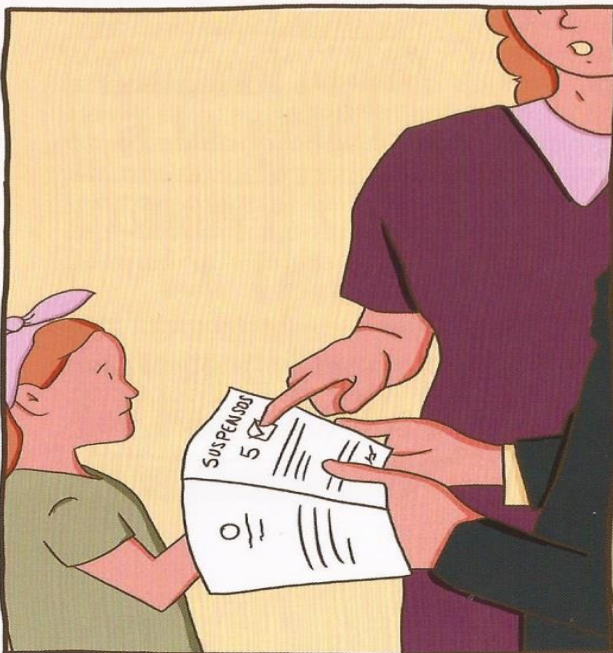


Tortuga

Liebre

¿A qué velocidad va?

Corre



Liebre

Tortuga

Esto no puede ser, mira que te lo avisé y no haces ni caso. A partir de ahora no hay TV, ni...

Bueno, hablaremos luego tranquilamente.

SUSPENSO
5

0

0



FASES PARA LA TOMA DE DECISIONES

1.CONCRETAR LA SITUACIÓN

2.ANALISIS

3.GENERAR ALTERNATIVAS

4.SELECCIONAR LA DESEABLE

5.LLEVAR A CABO LA ALTERNATIVA

6.VALORAR EL RESULTADO

AUTOCONTROL: el mando sobre uno mismo

El autocontrol es necesario para ser feliz junto a una buena autoestima y autonomía

Autocontrol y toma de decisiones van de la mano. Y elegir a veces genera conflicto.

AUTOCONTROL: RESPUESTA ADECUADA A UNA SITUACIÓN CONFLICTIVA

GENERAR ALTERNATIVAS: Si no hay alternativas no se pueden tomar decisiones

A veces, no hay alternativas, por lo que los hijos no pueden tomar decisiones

“ Que no Sergio, que no te compro una moto”

Otras veces las alternativas se pueden generar de forma cooperativa, participativa

*Hijo, el sábado vamos a ir a casa de las tías a comer.
Vale , mamá, pero, ¿podemos ir antes a patinar?*

Las alternativas pueden salir del cerebro del niño y el adulto mostrar confianza y respeto por ellas.

“ Voy a ducharme”

TOMA DE DECISIONES Y APEGO SEGURO

ESTABILIDAD EMOCIONAL RESPETO EMPATIA
HUMOR CONFIANZA AFECTO

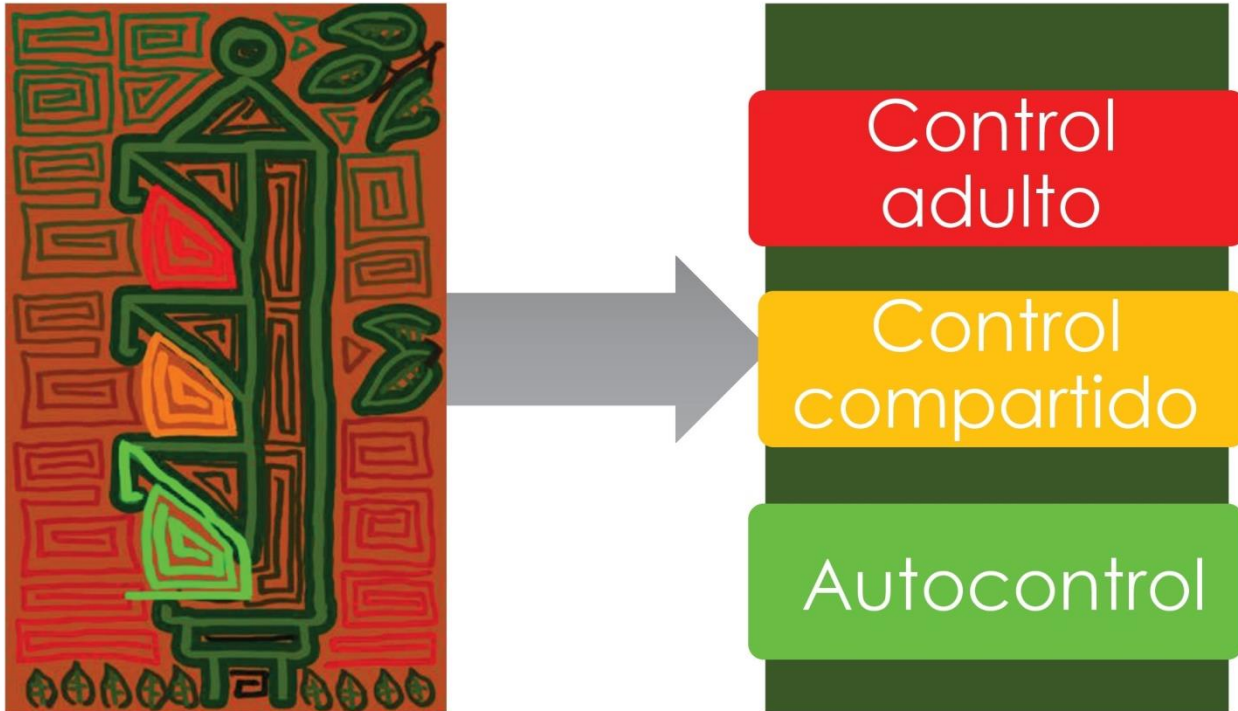
- **Infancia Sana y Aduldez Serena**

SEMÁFORO

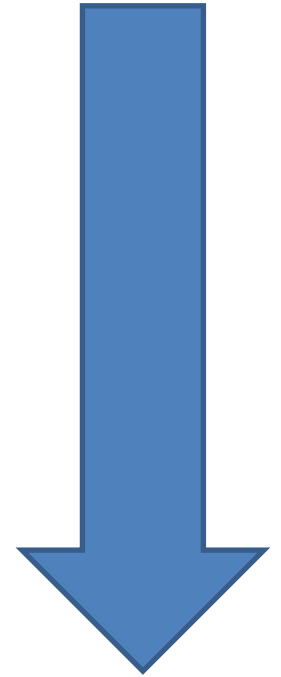
- 1) El control de la situación la tiene el adulto, es algo innegociable.
- 2) Cuando los padres deciden que el hijo puede tomar decisiones con unas determinadas condiciones consensuadas por ambas partes pero dirigidas por la persona adulta.
- 3) Cuando el hijo puede tomar decisiones ya que el control lo tiene él.



EL SEMÁFORO INTELIGENTE



HABILIDADES PARENTALES



**TOLERANCIA A LA
FRUSTRACIÓN**

DECÁLOGO DE CONFLICTOS

1. TAREAS DOMESTICAS
2. CUIDADO DEL ESPACIO DE PERTENENCIAS
3. ECONOMIA
4. EL USO DE LA TECNOLOGIA
5. ESTUDIOS TRABAJO
6. HORARIOS
7. HABITOS DE SALUD
8. RELACIONES SOCIALES
9. VALORES

ELABORAR LISTADO DE CONFLICTOS Y SELECCIÓN DEL COLOR

CONCRETAR AL MÁXIMO DESDE QUE SE LEVANTAN HASTA QUE SE ACUESTAN, TODAS AQUELLAS DECISIONES QUE GENERAN CONFLICTO EN EL ENTORNO FAMILIAR. CONCRETAR LOS COMPORTAMIENTOS , LO QUE HACE.

CONSTRUYENDO EL SEMAFORO

CONFLICTOS EN LA ACTUALIDAD	COLOR DEL SEMAFORO REAL	COLOR DEL SEMAFORO IDEAL
No se quiere bañar	ROJO	ROJO
Nos pide la Wii todo el rato	No se quiere bañar	Quiere que le pongamos una TV en la habitación
No nos gusta que vaya con Raúl	Nos pide la wii todo el rato	
Le gusta ir siempre en chándal	AMARILLO No nos gusta que vaya con su amigo Raúl	AMARILLO No se quiere bañar
Quiere que le pongamos una TV en la habitación	Le gusta ir siempre en chándal	Nos pide la wii todo el rato. Le gusta ir siempre con chándal
	VERDE Quiere que le pongamos la TV en la habitación	VERDE No nos gusta que vaya con Raúl

EJEMPLO DE UN MENOR DE 7 AÑOS

Campos de decisión	Conductas	Color del semáforo
Tareas domesticas	Poner y quitar la mesa	Amarillo
Espacio y pertenencias	Recoger juguetes	Amarillo
Imagen	Vestirse	Rojo/Amarillo
Economía	Comprar. Dar dinero	Rojo
Uso de la tecnología	Uso pantallas entresemana Uso pantallas fin de semana	Rojo Rojo
Estudios		Amarillo
Horario	Hora de acostarse diario Hora de acostarse sábado	Rojo Amarillo
Relaciones	Jugar en el parque	Verde

EJEMPLO ADOLESCENTE DE 15 AÑOS

Campos de decisión	Conductas	Color del semáforo
Tareas domesticas	Recoger lavavajillas/Fregar Limpiar baño los martes	Amarillo
Espacio y pertenencias	Habitación ordenada	Verde o amarillo
Imagen		Verde
Economía	Paga los viernes	Amarillo y verde
Uso de la tecnología	A partir de las 10, prohibido	Rojo
Estudios	Mostrar agenda y hacer los deberes No quiere estudiar	Amarillo Amarillo o Verde
Horario	Hora de acostarse diario Hora de acostarse sábado	Amarillo Amarillo o verde
Hábitos de salud	Ducharse cada dos días Lavarse los dientes	Amarillo Verde
Relaciones		Verde

SEMÁFORO ROJO.CONTROL ADULTO : DECIR NO

Mamá, puedo ver un poco la televisión
Cariño, sabes que después de cenar no hay tele.
¿Por qué?(Solicitud de justificación)
Porque ya es tarde y toca dormir
¡Si no tengo sueño! (Argumentos en contra de la justificación)
Venga, a la cama campeón
¡ Jo , es que quiero ver la teleee! (Reacción emocional)
¡Eres muy mala mamá! (Provocación)

Ya sé, que te encantan los dibujos. Mañana más.
No, ahora ¡No seas mala!
Apagando la tele. Venga te acompaño.
Seguro que papa me habría dejado ver la tele
Puede ser cariño
Jo mamá, esto es injusto
Quizás tengas razón, ¿qué cuento quieres que te lea?

¿Cómo decir no?

1. **EMPATÍA:** hay que respetar sus emociones y entender sus provocaciones.
 2. **DISCO RAYADO:** decir una y otra vez, con la mayor tranquilidad posible, una explicación.
 3. **DESARME:** Consiste en transmitir calma ante los desafíos del hijo/a, ofreciendo seguridad en los planteamientos.
- ✓ **Acuerdo asertivo:** en la provocación puede existir cierto grado de razón. Admitir que se ha cometido un error. Esto funciona mejor con adolescentes.
 - ✓ **Centra el tema:** No salirnos de nuestro objetivo, ser breves y centrarnos en lo concreto.

SEMÁFORO AMARILLO.CONTROL COMPARTIDO:NEGOCIACIÓN

❑ Observar y concretar el problema.

Por ejemplo la habitación esta llena de juguetes o pantalones por el suelo.

En lugar de ir detrás de nuestro hijo/a y dar ordenes múltiples y variadas,

realizaremos cualquier actividad. No actuamos con alteración emocional.

❑ Esperar sin prisa. Esperar a que nos pida algo que le guste.

De repente dice: “ *mamá, ¿ me dejas la tablet?*”

Con la mayor indiferencia, decimos: “*si cariño, me parece buena idea, pero antes recoge la habitación*”. Aquí se puede razonar, dialogar , fomentar su participación. **Estructuramos su realidad, las condiciones para que pueda gestionar la situación.** Con amabilidad y flexibilidad

- ✓ Si dice *Vale* . No hay problema. Si hay oposición, **nos llevamos bien con su posible negativa.** Escuchamos y solo **repetimos el compromiso.** Lo importante no es que recoja la habitación, sino que decida.
- ✓ Si recoge, y lo hace lento, de mala manera, lo respetamos. Si pretende que le ayudemos, cuanto menos mejor.
- ✓ Si no recoge, pues le respetamos, sin discusiones, sermones, regañinas, castigos... No hay tablet y la vida sigue.
- ✓ Si se enfada, luego, cuando se calme, nos abstenemos de opinar. Hay que dejar que su cerebro madure y saque sus propias conclusiones.
- ✓ Esperar a la reflexión de nuestro hijo o hija, y si la comunica, escucharla con empatía.













SEMÁFORO VERDE.EL TRASPASO DE RESPONSABILIDADES

- La Educación consiste en generar un buen apego, para luego despegarse, en transitar de la dependencia a la autonomía, en pasar de ser imprescindibles a prescindibles.
- El semáforo verde debe aparecer cuando ya no nos necesitan, cuando ya tienen recursos para gestionar sus problemas, y nos limitamos a acompañar, a estar ahí, para lo que precisen.
- Las dos grandes estrategias para validar y hacerles sentir competentes en situaciones que ya no controlamos son la transmisión de mensajes llenos de confianza y respeto

LA GESTIÓN DE RIESGOS

El riesgo y el conflicto son inherentes en la vida. Afrontar riesgos es inevitable y necesario.

Confiar en sus capacidades, en sus posibilidades. Hacerles sentir competentes. Respetando sus decisiones, sus tiempos y sus procesos.

Cuanto más organicemos sus vidas, en los momentos que ellos ya tienen recursos para asumir responsabilidades, más pasotismo, más pasividad se instalara en sus cabezas.

¿CÓMO AYUDARLES A AFRONTAR SUS PROBLEMAS, A PLANIFICARSE A ORGANIZARSE, A EJERCER SU AUTOCONTROL?

1. **Escucha activa**, aclaración del problema
2. **Explorar alternativas**, *¿qué se te ocurre que puedes hacer?*
3. **Ayudar a evaluar las consecuencias**
4. **Ayudar a escoger una alternativa**, motivar a que elija. Si esta muy perdido/a *“Haciendo esto, realmente ¿Qué consigues?¿Crees que te sentirás mejor?*
5. **Buscar compromiso**, que asuma una acción, que se implique en algún movimiento
6. *Y aquí tienes a tus padres para lo que precises: la disponibilidad*

LA TORTUGA HA DE TRABAJAR PENSANDO, REFLEXIONANDO, ANALIZANDO. ESTAS SON LAS BASES DE LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN Y DEL AUTOCONTROL

GRACIAS

AcuCoach 

Belén Gil

belengilcoach@gmail.com

667 396930