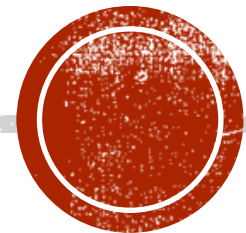
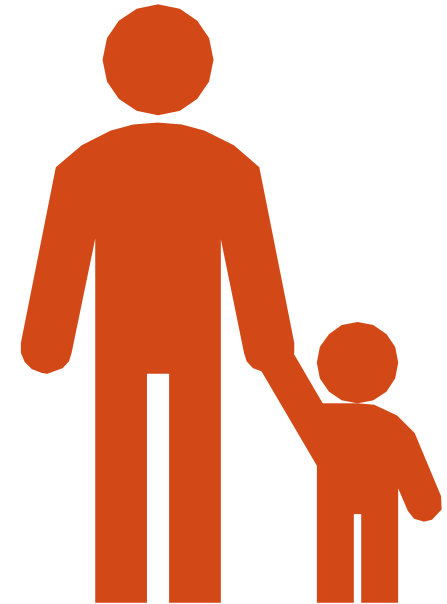


CRIANZA POSITIVA

Presentado por Juliana Brown, LPC

Terapeuta de Summit

Summitcounseling.org



SOLUCIONES PARA PADRES: UN PLAN DE 4 PASOS SER PADRES POSITIVOS

- Hagámonos las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo lo estoy haciendo?
 - ¿Cómo puedo mejorar?
- A continuación se darán cuatro pasos para lograr un cambio positivo en su familia.
 - Muchos de ellos son fáciles de implementar y crean cambios que durarán toda la vida.
 - Cuando entienda cómo manejar los conflictos con sus hijos, naturalmente se encontrará con menos obstáculos para mantener la calma y se preocupará menos.



PASO UNO: AUTORREFLEXIÓN

- La autorreflexión es clave para todas las buenas relaciones, incluidas aquellas con sus hijos. Las soluciones primero requieren un poco de reflexión personal. Preguntas importantes que debe hacerse y que lo ayudarán a reflexionar y formular sus propias soluciones:
 - ¿Pierdo la calma con mis hijos?
 - ¿Cuáles son mis “disparadores” de temperamento con mis hijos?
 - ¿Qué puedo y no puedo esperar de mí mismo como padre?
 - ¿Hago por mis hijos lo que ya pueden hacer ellos por sí mismos?
 - ¿Cómo contribuye mi comportamiento a los problemas que veo en mis hijos?
 - ¿Hay cosas por las que me critico o critico a mi hijo y que necesito mejorar?
 - ¿Me siento bien conmigo mismo o paso la mayor parte del tiempo criticándome, corrigiéndome y siendo negativo?
 - ¿Me gustaría tenerme como padre?
 - ¿Tengo suficiente compasión por mí mismo como padre?



PASO DOS: LA CALMA ES CONTAGIOSA

- Mantener la calma con sus hijos es una de las mejores cosas que puede hacer para modelar el comportamiento y construir relaciones positivas. Recuerde, la ansiedad es contagiosa, y también la calma.
- Consejos para mantener la calma:
 - Identifique las cosas sobre las que tiene control. Reconozca que tiene control sobre su respuesta a las acciones de sus hijos, no sobre las decisiones que ellos toman.
 - Trabaje en sus disparadores
 - Dedíquese tiempo para su cuidado personal, salud y descanso
 - Trabaje en sus relaciones con otros adultos
 - Persiga sus objetivos e intereses.

Recuerde que cuanto más se preocupe por sí mismo, será más resiliente.



PASO DOS: LA CALMA ES CONTAGIOSA

- ¡Identifique las cosas que lo estresan! Administre su angustia al reconocerlas y nombrarlas.
- Mire la imagen completa.
- Piense cómo quiere que se vea la relación con su hijo en cinco años, diez años, veinte años.
- Pregúntese: ¿Qué puedo hacer ahora para que mi hijo sea más responsable y desarrollar una relación positiva?



PASO TRES: APEGARSE AL PLAN

- Puede que se esté diciendo a sí mismo: "Bien, ahora que he reflexionado sobre el tipo de padre que quiero ser, ¿cómo puedo comenzar a hacer cambios y convertirlos en un hábito?"
- Aquí hay tres cosas importantes que puede hacer para asegurarse de tener éxito:
 - Comprométase a cambiar.
 - Trabaje en sí mismo.
 - Haga lo que sea necesario para mantener su compromiso de cambio



PASO CUATRO: CRIANZA POSITIVA

- Pruebe estos tres consejos positivos para padres para ayudarlo a guiarse y fortalecer su relación con su hijo:
 - 2 interacciones positivas por cada comentario negativo. Ejemplo: "Es tan injusto que el maestro no nos diera más tiempo para el trabajo de investigación". Su respuesta: "¿Hay algo que quieras hacer al respecto?" Versus: "Debería hablar con el maestro al respecto".
 - Pregunte, no opine. Haga un esfuerzo consciente para preguntar, no opinar o aconsejar, cuándo su hijo comparte algo con usted, especialmente si su hijo es un adolescente.
 - "Separarse" de su hijo. Permita que él/ella sea dueño de su vida. Sabrá cuáles son sus problemas y cuáles los de sus hijos. Puede estar allí como guía y líder de su hijo, no como el dueño de su vida. La manera de estar verdaderamente conectado con sus hijos es estar verdaderamente separado de ellos.



ESCENARIOS QUE MUESTRAN CÓMO PUEDE SER UN PADRE MÁS POSITIVO CON SUS HIJOS:

Si su hijo duerme hasta el mediodía todos los días, en lugar de pensar en él como un perezoso y decirle lo que debe hacer con su vida, deje de juzgarlo e interétese y por lo que le pueda estar pasando. Al mismo tiempo, sea honesto con él. Hágale saber lo que espera de él mientras vive en su casa o si todavía está dispuesto a tenerlo en su hogar dentro de seis meses a un año. Siéntense y hagan un plan juntos.

Si su hijo se pelea con usted cada vez que está a punto de hacer algo que no quiere hacer, no participe. De esta manera, él puede luchar consigo mismo y su propia incomodidad, en lugar de desviarse de sí mismo al luchar con usted.

Si su hija está histérica sobre si obtendrá o no la calificación que desea desesperadamente, deje de tranquilizarla o asumir su dolor o preocupación. Póngase a su lado en lugar de meterse en su cabeza. Dígale que entiende lo horrible que es tener que esperar cuando se desea tanto algo. Estar junto a ella en lugar de encima de ella.

Sobre todo pregúntese: "¿A quién pertenece este problema?"



RECURSOS

- <https://www.empoweringparents.com/>
- Tabla de tareas en casa:
[https://cdn.empoweringparents.com/chore chart for children.pdf](https://cdn.empoweringparents.com/chore_chart_for_children.pdf)
- Rastreador de progreso de tareas
- Cosas gratis que hacer en Atlanta: <https://www.atlantaparent.com/>
- Diagnóstico emocional en línea: <https://screening.mentalhealthscreening.org/SUMMIT>
- Summit Counseling: <https://summitcounseling.org/>



Q & A

- ¿Preguntas?
- ¿Comentarios?

