

Programa Emocional escolar

“Cuidándome, cuidándote”

MATERIAL FAMILIAS



¡Hola! Me llamo Elsa Gundín Agrelo, soy psicóloga sanitaria, especializada en psicología infante - juvenil y directora de Sinergia | Centro de Innovación Terapéutica, en Carballo.

Junto a mi compañera Yolanda Valcárcel Castro, psicóloga educativa y educadora infantil, llevamos dos años acudiendo a la escuela para realizar el programa de educación emocional "*Cuidándome, cuidándote*".

Acompañamos a peques desde educación infantil hasta sexto de primaria, con el fin de ayudarles a aumentar su bienestar y prevenir la aparición de dificultades emocionales o conductuales en el futuro, haciéndole más eficaz a la hora de afrontar problemas y tomar decisiones.

A lo largo de las sesiones, y adaptándonos al nivel de desarrollo de cada grupo, nos hemos ido centrando en el desarrollo de la **conciencia y regulación emocional, reforzar la autoestima y autocuidado, así como las habilidades sociales (asertividad, prevención del acoso, gestión de conflictos...)**.

Todo lo trabajado en las sesiones adquiere se refuerza si se continúa en las sesiones de tutorías, así como en casa. Por ello, queremos entregaros las siguientes **orientaciones**, para que podáis seguir acompañando a vuestros/as hijos/as en su desarrollo emocional.

Resumen de lo que se incluye:

- Orientaciones generales para mejorar la conducta: os explicamos cómo fijar límites desde un punto de vista respetuoso y firme.
- Cómo crear un rincón de calma y estrategias de regulación
- Ideas y pautas emocionales que se han ido siguiendo en las sesiones en la escuela y que pueden ser de vuestro interés
- Vídeos y recursos disponibles en nuestro canal de YouTube y redes sociales

¡Estamos a vuestra disposición para cualquier duda que tengáis!



Orientaciones generales para mejorar la conducta

- **Prestar atención a los comportamientos positivos y reforzarlos usando el elogio, el reconocimiento o el agradecimiento**

Es muy importante focalizarse en todo lo positivo que realizan. Para comprender la importancia de este cambio de actitud basta ponernos por un segundo en su lugar: *¿qué pensaríamos y cómo actuaríamos nosotros/as mismos/as si nunca nos alaban cuando hacemos algo positivo sino que, al contrario, nos recriminan constantemente ante los errores?*

- **Obviar los comportamientos negativos.** Siempre que sea posible y no se trate de un comportamiento imperdonable, es mejor ignorar las conductas disruptivas. De esta forma podrían extinguirse por sí solas con el tiempo.
- **Anticipar las situaciones problemáticas.** Si se sabe que existen momentos particularmente de tensión, la mejor opción es anticiparse a su respuesta y proponerle otra actividad u otra manera de enfrentar esta situación.
- **Explicar cuáles son los comportamientos inaceptables y por qué.** De esta forma ya sabrá qué se espera exactamente de él o ella. A veces cometemos el error de castigar sin haberles dicho jamás qué esperamos de ellos/as.
- **Establecer normas de forma eficaz y, lo que es aún más importante, hacerlas cumplir.** Ser constantes es clave para poder eliminar las conductas disruptivas.
- **Utilizar las consecuencias de forma asertiva.** Es decir, en vez de gritarle, aplicar consecuencia que le sirva para aprender una lección importante. Por ejemplo si ha roto algo, pensar la manera de repararlo y hacerlo, o esforzarse realizando pequeñas tareas que “compensen” lo que costaría si debemos comprar algo nuevo.

- **Aplicar inmediatamente la consecuencia.** No esperar a que la conducta negativa se vuelva a repetir sino que se debe atajarla en el momento en que tiene lugar. Además, recordar que no debe ser proporcional al nivel de frustración que se sienta sino que debe adecuarse a la transgresión real. Aplicar consecuencias desproporcionadas es tan negativo como no hacerlo.
- **Hacerle notar las consecuencias específicas de su comportamiento.** Los/as niños/as necesitan normas claras pero también deben saber cuáles son las consecuencias de su comportamiento. No perderse en elucubraciones sobre el futuro, simplemente hacerle notar las consecuencias en el aquí y ahora, desde aquellas en el plano material hasta los daños desde la perspectiva emocional.

Tabla 4 ¿Qué hacer cuando un límite es transgredido?

¿Qué hacer?	Ejemplos
1) Validar sentimientos, empatizar y explicar por qué no se puede infringir la norma	Una forma de hacerlo podría ser: “Entiendo que te apetezca mucho saltar (validar sentimientos) y estoy de acuerdo en que es muy divertido (empatizar), pero no podemos saltar encima de las mesas porque nos podemos caer y hacernos daño o romperlas (Explicar al niño por qué no se puede infringir la norma)”.
2) Explicar lo que sí se puede hacer y ofrecer alternativas para que sienta que la decisión de escoger la opción correcta la ha tomado él	“Si te apetece saltar, puedes hacerlo sin peligro en la zona de colchonetas”. “No puedes lanzar los libros porque se rompen y puedes hacer daño a alguien, si te apetece lanzar cosas, puedes coger las pelotas de gomaespuma o los balones blandos, ¿cuáles prefieres?”.
3) Reparar el daño causado (si lo hubiera) acordando una solución con ayuda del alumno	“¿Qué podemos hacer para solucionarlo y que la pared quede como estaba?”. “¿Cómo podríamos aliviar el golpe del compañero?”. El alumno propone soluciones, tales como limpiar o volver a pintar la pared, pedir perdón al compañero, ponerle una tiritita, etc.
4) Reflexionar sobre lo ocurrido y las consecuencias que ha tenido y proponer soluciones para que no vuelva a ocurrir en un futuro	Lluvia de ideas bien sea en grupo para recordar la razón de la existencia de las normas, o solo con los alumnos implicados, según se considere en cada caso. “¿Qué podemos hacer para que no vuelva a pasar nada parecido en un futuro?”.

Fuente: elaboración personal a partir de Nelsen (2007)



Tener en cuenta las siguientes pautas:

- Mantener la calma e ignora las conductas negativas (llantos, pataletas, rabietas). No muestres tu enfado al niño/a.
- Hacer que pida disculpas por el mal hecho social o físico (ya sea escrito, o cara a cara, o recomponer algo, etc), si no accede acompañarlo y guiarle. Elogiarle cuando lo haya hecho.
- No justificar ni debatir las decisiones, dar respuestas sencillas y claras. Evitar comentarios del tipo: *"ya te lo advertí"*... Posiblemente esa sea la razón por la cual llevó a cabo el comportamiento.
- No discutas, busca frases terminales...*"ya entendí"*, *"así podría ser"*.
- Ignorar las protestas.
- Ser constante y firme en las respuestas
- Usar la técnica de los 3 avisos. Al tercer aviso tendrá una consecuencia.
- Cooperar con él o ella.
- Mantenerse firme pero afectivo/a.
- Evitar prestarle atención cuando no se le debe prestar.
- Evite molestarse, así estaríamos reforzando lo que queremos que pare.
- Reforzar las conductas positivas.
- Ofrecer alternativas de conducta.
- Prestarle atención cuando no la haya pedido.
- Compartir tiempo con él o ella, haciendo algo que le guste.
- Reforzar la independencia.



- Recordarle sus aspectos positivos y aquello que se le da bien para potenciar una buena imagen de ellos mismos.
- Cuando interrumpa una conversación entre adultos, decirle que se le atenderá más tarde y después, enseñarle a cómo intervenir de forma educada.
- Practica la inversión de roles, potenciando la empatía.
- Practicar, en algún momento del día, relajación.
- Ayudar a perdonar a aquellos que le enfadan.
- Ayudar a pedir perdón de forma correcta a aquellos que pueda dañar.
- Ayudar a arreglar aquello que haya roto a causa de su ira.
- Ayudar a escribir sus sentimientos como una forma de entendimiento.

Es importante establecer límites y normas en casa:

- Evitar las indicaciones en modo de pregunta porque se puede obtener una negativa como respuesta.
- Ser claro y conciso, con palabras sencillas. No dar muchas indicaciones, pensar antes de darla.
- En el momento de dar una indicación, es importante que el niño o niña mire a los ojos para asegurarse de que está atendiéndonos.
- Asegurarse de que se cumplen las normas, y en su caso, ayudar a que se cumplan como un guía.



RECUERDA EVITAR:

- No entrar en una lucha de poderes en busca de ganar o decir la última palabra, haciéndole sentir que nosotros, los adultos, tenemos el poder.
- No promover la discusión ante una situación específica con el fin de convencerle de que nosotros, los adultos, tenemos la razón.
- No criticar ni utilizar formas de comunicación de carácter agresivo.
- No confrontar con el niño o niña ante momentos de crisis.
- No obligarle a cambiar su conducta en momentos en que esté alterado o en crisis.
- No establecer castigos en momentos de conflicto.
- No preguntar ¿por qué? (ya debe saber la respuesta).

Hay que tener en cuenta que el objetivo de aplicar una estrategia no es ganar la batalla, porque para ganar una batalla debe haber una pelea y aquí partimos de la expectativa de lo que existe es más bien problema que requiere de una solución, en la que salgan todos beneficiados.

Es un desafío, nuestro hijo/a puede buscar sentir que gana, que tiene la última palabra, que tiene poder ante nosotros y que logra que el adulto o la persona que está siendo desafiada, pierda el control.

Las estrategias que favorecen la interacción son aquellas que dan la oportunidad al niño/a sentir que ganan o que tienen cierto control sobre la situación, pero dentro de unos límites que se establecen, sin caer en lucha de fuerzas o autoritarismos.



Para lograr una actitud favorable en el niño o niña, tiene que percibir lo siguiente:

- Que es respetado/a y aceptado/a y como persona no se le critica ni rechaza (lo que no se acepta es solo su conducta)
- Que se le tiene en cuenta en la solución del problema (presentando el adulto ambas propuestas, haciendo también suya la propia del niño o niña)
- Que la solución no es impuesta, es negociada (en la intervención hay convencimiento, no imposición).
- Que la intervención educativa va en su beneficio (hay que transmitir que cumplir las normas va en beneficio del propio niño o adolescente).

Dar órdenes en momentos difíciles requiere utilizar unas pequeñas reglas:

- Mirar a los ojos y ser firme . Si es un niño/a pequeño/a y está en berrinche, esperar a que se calme
- Asegurarse que comprenderá la pauta afirmando lo que se dijo
- La pauta debe ser única, clara y concreta
- La pauta debe de indicar lo que se desea que haga
- La pauta no puede ser presentada como un favor o una pregunta
- Hay que tolerar un periodo de tiempo para el cumplimiento de la pauta

Haz preguntas curiosas que permitan debatir



En lugar de “ordenar”, “pregunta”:

- ¿Qué estabas tratando de lograr?
- ¿Cómo te sientes después de lo sucedido?
- ¿Qué aprendiste de ello?
- ¿Qué ideas tienes para resolver el problema o prevenir que esto te vuelva a suceder?

Asegúrate que tus preguntas sean oportunas y vengan de tu corazón, además demuéstrale que estás verdaderamente interesado en los que el o ella siente y piensa.



Conexión mediante abrazos

Conexión antes de corrección es un tema fundamental en la Disciplina Positiva. Los niños aprenden cuando se sienten seguros y pueden razonar acerca de cada situación. Por el contrario no aprenden cuando se sienten en peligro.

El Dr. Bob Bradbury, un adleriano(Alfred Adler, escuela de psicoterapia) de Seattle, entrevistó a un padre que necesitaba ayuda con su hijo de 4 años quien constantemente sufría de rabietas y pataletas. El Dr. Bradbury le sugirió que le pidiera un abrazo a su hijo, entonces el padre preguntó, “no sería eso premiar sus actitudes?”. El Dr. Bradbury le garantizó que no sería así, de tal manera que el padre aceptó.



La semana siguiente el padre describió como fue el momento en que el niño tuvo una pataleta:

Padre: “necesito un abrazo”

Hijo, mientras trataba de calmarse: “¿qué?”

Padre: “necesito un abrazo”

Hijo, escéptico mientras lloraba: “¿ahora?”

Padre: “si, ahora”

Hijo, con algo de oposición: “está bien” y con un poco de tensión le dio un abrazo a su padre. Después de unos pocos segundos, el niño ya se sentía cómodo y relajado en los brazos de su padre

Padre: “gracias hijo, lo necesitaba”

Hijo: “también yo”

Un niño indisciplinado es un niño desalentado
El aliento y el ánimo cambian la química de su cerebro y por esto su comportamiento.

Al darle un abrazo a su padre, el niño sintió verdaderos deseos de hacerlo (contribución, conexión y capacidad)—claves para el cambio del comportamiento.

No se puede personalizar la conducta que tiene un niño/a. Debemos tener una actitud más racional, y evitar reacciones excesivamente emotivas. Son conductas educativamente poco gratificantes que requieren tiempo, paciencia y esperanza, variables en contradicción con nuestra vida habitual.

Ideas:

1. Di una palabra amable para contrarrestar un episodio de ira
2. Grábale cuando está despotricando y haz que luego se escuche
3. ¡Mantén la calma! Cuando se esté desahogando, no alimentes el fuego.
4. Deja que se desahogue golpeando un cojín con un bastón de plástico hasta que haya soltado toda su rabia
5. Tómate tu tiempo, no digas algo que luego lamentarás



Orientaciones de calma

Rincón seguro/feliz/calma

Crearemos una zona segura en la casa en la que tenga cosas que le ayudan a relajarse cuando lo necesita. Puede ser un rincón en su habitación o donde os resulte más cómodo, pero tiene que ser un lugar en el que pueda estar tranquilo.

Podemos establecerlo con unos cojines o una alfombra y que tenga los "recursos para la calma" a mano y visibles, o también creando una caja, que será nuestra caja feliz/mágica y en la guardaremos nuestros recursos.

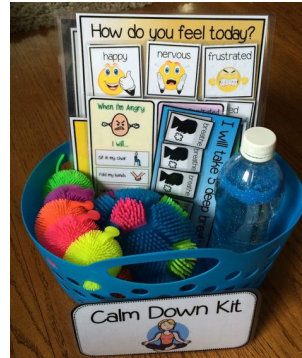
La elección es vuestra, planteadlo como un juego, podéis preguntarle a vuestro hijo a ver cómo le gusta más (así también favorecemos que le guste más este recurso), cómo lo podéis decorar o qué incluir.

Como ideas os recomiendo que tenga algo de música, peluches, cuentos, algo para pintar, para escribir, para estrujar (pelotita antiestrés), plastilina... Cualquier cosa que le ayude a sentirse mejor. Este rincón ayudará a que empiece a reconocer sus emociones y poder gestionarlas de una forma más adaptativa. Estar enfadado o triste no es malo, pero debemos aprender qué hacer con esas emociones (en vez de pegar, chillar, ansiedad...).

Podemos tener las tarjetas de los recursos a mano para que le resulte más cómodo y rápido escoger qué poder hacer cuando se siente mal. Las que lleváis son algunos ejemplos de lo que puede hacer, pero vosotros podéis hacer nuevas tarjetas juntos.

Al principio podemos guiarle sobre lo que puede hacer cuando está enfadado o triste. Poco a poco será cada vez más autónomo y reconocerá mejor sus emociones y se irá autocontrolando.

Nunca usar el Rincón Seguro como castigo, ya que no es ese su fin. Es un recurso para acompañar a nuestros hijos de forma respetuosa en sus emociones y ayudarles a encontrar la calma.



Cómo guiarle para reconocer y acompañar en la emoción

Cuando veáis que se siente triste/enfadado/asustado, ayudarle a reconocer y gestionar lo que está sintiendo. Por ejemplo: *Veo que te sientes enfadado y lo entiendo, sé lo mucho que te gusta jugar a la plastilina. A mí me también me fastidiaría tener que dejar de jugar a algo que me gusta. ¿Qué parece si te acompaño a tu Rincón Seguro para que puedas pintar un poco? Cuando estés más tranquilo me encantará poder ayudarte a recoger y que hagamos algo juntos.*

ASAMBLEAS/REUNIONES FAMILIARES

Una asamblea o reunión familiar que haremos de forma periódica, una vez a la semana por ejemplo, y de forma extraordinaria si hay eventos/sucesos que comentar que no pueden esperar a la siguiente reunión.

Un ejemplo de formato de la reunión podría ser el siguiente:

1. Agradecimientos y felicitaciones

No se buscan los halagos vacíos sino el aliento. Reconocer y agradecer el esfuerzo que se ha hecho durante la semana. Los niños por supuesto agradecen también, y según la edad serán más o menos simples, pero sin dejar de participar. Lo más importante, aunque sea una asamblea extraordinaria, es el efecto que tiene pensar algo positivo de cada miembro de la familia, verbalizarlo y agradecerlo, ya que ayuda a mejorar el clima de la reunión.



2. Evaluación de las soluciones anteriores

Si se llegaron a acuerdos en las anteriores reuniones, es el momento de evaluar si han funcionado, en qué grado, si hay que buscar nuevas opciones o solo mejorar las ya acordadas. Los niños participan, por supuesto, en la medida de sus posibilidades.

3. Orden del día

A lo largo de la semana (o en el momento puntual si es extraordinaria) se establece una agenda con las peticiones de los miembros de la familia. Si no saben escribir, piden a un mayor que escriba por ellos en la agenda. No es "chivarse" es buscar soluciones, siempre se buscan soluciones sin buscar culpables. Primero se revisan las soluciones pasadas y después la persona que ha hecho la petición sigue este orden:

- a) **Expresa sus sentimientos.** No se trata de acusar, sino de compartir nuestras inquietudes, lo que nos preocupa o con lo que no nos sentimos cómodos. Siempre "*Yo me siento*" en vez de "*Tú has hecho...*"
- b) **Anima a los demás a debatir el asunto:** sin violencia, sin gritos, sin levantar la voz, tan solo un correcto intercambio de opiniones entre personas que se respetan.
- c) **Búsqueda de soluciones:** lluvia de ideas de posibles soluciones que se pueden dar. Desechamos las que sean imposibles o inverosímiles y dependiendo de la situación es la persona que ha iniciado la discusión quien decide o se somete a votación.

4. Planear una actividad divertida para esa semana

No tiene que ser nada espectacular: una partida a un juego de mesa o ver una película. La única norma es que debe ser un tiempo en familia. No tiene que ser inmediatamente después de la reunión para que lo asocien a algo positivo. Por ejemplo si fuese el domingo, ayuda a solventar lo que ha pasado durante la semana, no hay mayor incentivo que ése.



5. CIERRE

El último paso es dedicarse un tiempo en familia: Salir a dar un paseo, darnos un masajito, una guerra de cosquillas o simplemente preparar la merienda entre todos. No como premio sino paso final para levantar la sesión

Hay tres reglas:

- Nadie está obligado a participar en ellas, pero si a seguir las normas que se hayan acordado en ellas
- Los pequeños pueden entrar y salir si se aburren pero no molestar, ni interrumpir.
- Tenemos el compromiso de seguir los acuerdos, especialmente los padres, que tenemos que dar ejemplo.