

Educar en/con calma.

Enfoque en un tipo de crianza donde:

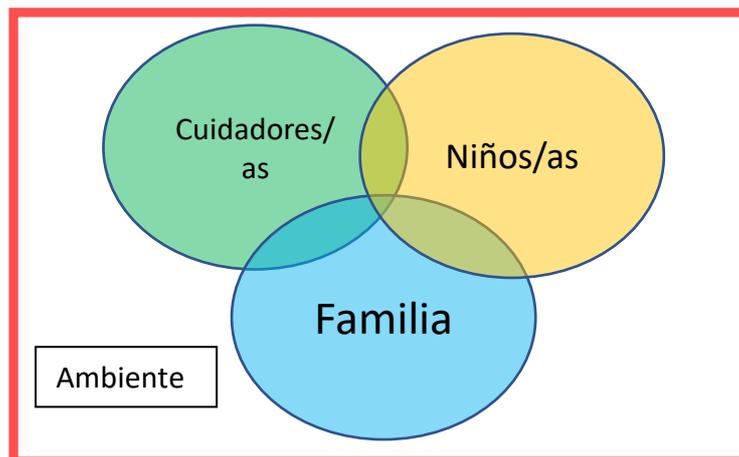
- Niños/as y cuidadores/as como partes activas y protagonistas.
- Aprendizaje por observación: no solo ser modelo para nuestros/as hijos/as, sino que éstos también nos sirvan de guía y a su vez de reflejo para sus similares.
- Que el modelo de crianza que elijamos, sea cual sea, se impregne y esté comandado por ese valor tan cotizado: la calma.

¿Qué impide actuar en/con calma?

- La sensación de estar en “piloto automático”.
- Preocupaciones constantes.
- Concepción de la “velocidad y rapidez” como signo de eficacia, y algo valorado.
- Miedo a quedarse rezagado, estancando, caducar.
- Falta de organización y planificación.

¿Nos influye el ambiente que nos rodea?

El entorno influye en el tipo de pensamientos que tenemos. Si las cosas se amontonan, creamos obstáculos para la mente y confusión. Sin embargo, un entorno armonioso y recogido promueve la calma.



Los/as cuidadores/as: reflexión.

La crianza reflexiva se sustenta en tres fundamentos:

1. No existen respuestas correctas.
2. No hay una única forma correcta de criar.
3. Hacer menos y relacionarse más, es decir, dedicar tiempo consciente a vuestros/as hijas/os.

¿Qué podemos hacer?

1. Acompañar en los desbordes emocionales, si no se han podido prevenir.
2. Adaptar la crianza a las necesidades de los/as niños/as: entender desde donde piden las cosas, para qué y por qué. Cada familia tiene necesidades diferentes.
3. Escuchar y observar las señales: prevención.
4. Ser abierto/a y flexible. Sus tiempos no son los de un adulto.
5. Reflexiona a posteriori. Pensar en alternativas ante esas situaciones y sobre su comportamiento y el tuyo, permitirá evitar las repeticiones.
6. Piensa por ti mismo/a. Toma la decisión más adecuada y ajustada a tu hijo/a, a tu familia.
7. Detente y modera el ritmo. Contar con más tiempo para tu hijo/a, permitirá descargar tensiones.

Los/as niños/as.

Regular emocionalmente a nuestros/as pequeños/as es algo que solo se podrá hacer con éxito si uno/a se encuentra también regulado/a y tranquilo/a.

Afrontar momentos difíciles desde la tranquilidad, fortalece el vínculo y aumenta la confianza entre niños/as y cuidadores/as, ayuda a que aprendan a identificar y gestionar de forma saludable sus emociones, y regulen poco a poco su comportamiento. También fortalece su sentimiento de confianza y apertura hacia sus cuidadores/as.

Podemos usar:

1. Rincón de la calma. Se puede hacer de forma conjunta. - <http://www.clubpequeslectores.com/2017/01/rincon-calma-paz-cuentos-relajantes.html>
2. Bola de nieve/frasco de la calma: se puede usar como metáfora para explicar la alteración de las emociones. - <https://www.youtube.com/watch?v=-P-TXTBdl2U>
3. Bolsa aromática o un spray relajante.
4. Relajación/respiración: mano, ola...
5. Instrumento que invite a la relajación (palo de lluvia, gong) cerrar los ojos hasta que el sonido desaparezca. Adivinar qué instrumento es.

La familia: nosotros/as.

Existen variedad de actividades que nos ayudan a alcanzar un estado de calma. La calma se contagia y ligada a la sensación de bienestar, se puede trabajar en familia desde lo lúdico.

Aquí te proponemos algunos recursos:

1. Juguemos juntos con cascabeles y cintas.: realizar un circuito con algunos obstáculos, teniendo atada una cinta con cascabeles a tu mano y a la mano de tu peque, e ir recorriendo juntos el circuito sin que los cascabeles suenen. - <https://www.youtube.com/watch?v=zyF8IBVe7uA>
2. Atención plena: "tic tac" nos sentamos con los brazos apoyados en el suelo y balanceamos nuestro cuerpo de un lado al otro cantando tic tac, y vamos alternando el elevar los brazos y "dar las gracias" marcamos el recorrido que deseemos hacer, y en cada paso decimos gracias.
3. Hacer deporte juntos.
4. Meditar: podéis ayudaros de la respiración, o contemplar una vela. - <https://www.youtube.com/watch?v=LVv4ld6aSS0>
5. Leer cuentos: "Imagina un lugar", "Así es mi corazón", "Tranquilos y atentos como rana", "Cuatro estaciones en un día".
6. Elabora tu propia ruleta de la calma. Una vez tengas identificado qué recursos o técnicas te ayudan a conectar con la calma; arma tu propia ruleta con imágenes que podrás utilizar en momentos en que tus hijos/as o tú necesitéis calma. - <https://www.pinterest.es/pin/453808099936541000>

RECUERDA

- Autocontrol: no perder el foco de lo que queremos y de lo que es realmente importante. ¿Qué ha pasado? ¿Cómo me siento? ¿Qué puedo hacer? Enfoque en soluciones. Regulación emocional.
- Conexión con nuestros/as hijos/as: ¿qué le pasa? ¿por qué se comporta así? ¿qué me quiere decir?
- Acompañamiento emocional: reconocer la emoción, separar comportamiento/persona/sentimiento, ponerle palabras, ser conscientes de que cada cual elige cómo responde ante las situaciones, entender lo que es tuyo y lo que es de tus hijos/as para poderlo separar.
- Cambiar nuestra forma de comunicarnos: el lenguaje impacta y la forma en que nos comunicamos con nuestros/as hijos/as puede transmitirles agresividad, imposición, desconfianza... o hacerles partícipes, generar confianza. Por ej: decir lo que sí puede hacer en vez de prohibir, pedir en vez de exigir, verbalizar sin juzgar, hacer acuerdos y ser consecuente con ellos.



- Fuera culpas: Cambiar nuestra forma de actuar conlleva aprendizaje y práctica, mientras tanto recuerda que estás en el camino correcto y permítete cometer errores, si un día gritas, sé consciente y aprende de ello.