



PROGRAMA DE ESCUELA DE PADRES
GUÍA PARA PADRES QUE NO ASISTIERON A LA SESIÓN PRESENCIAL
GUÍA NÚMERO 01
TEMA: LA FAMILIA, UN LUGAR SEGURO PARA EXPRESARME

NOMBRE DEL PADRE/MADRE: _____ **GRADO:** _____ **JORNADA** _____

Expresar lo que sentimos es esencial para el bienestar personal y para las relaciones con otros, ya que permite tener un contacto profundo y verdadero con las personas que nos rodean. Es a través de la cultura y el entorno familiar que se aprende cómo expresar los sentimientos o emociones que se viven. Desde muy chicos, se aprende qué se hace con la rabia, qué se hace con la pena o con la alegría. En algunas familias o culturas es más permitido expresar libremente las emociones, en otras, lo "adecuado" es guardárselas.

Esta "educación emocional" por muchos años ha sido diferente para niños y niñas. Las niñas han tenido más permiso para expresar las penas y las alegrías, sin embargo, cuando tienen conductas agresivas se las reprimen. En cambio con los niños, el mensaje típico es que ellos no pueden llorar, con lo cual se les enseña a tragarse las penas, pero sí se les permiten más las conductas que expresan rabia o agresión.

La expresión de los sentimientos emociones es necesaria para el bienestar emocional de cada persona. Quienes viven aguantándose las rabias o las penas terminan explotando, ya sea tratando mal a otros que no son responsables de esas emociones, o teniendo síntomas físicos como jaquecas, úlceras e, incluso, algunos tipos de cáncer.

Pero además, una adecuada expresión de las emociones de los adultos hacia niños y niñas es importante ya que es a través de ésta que se sentirán queridos o no. Sentirse querido es el pilar fundamental para un desarrollo social y emocional sano.

Una niña o un niño que crece sintiéndose querido tiene más posibilidades de transformarse en una persona adulta segura de sí misma, con capacidad de vencer obstáculos, de no dejarse atropellar por otros y de establecer relaciones de afecto sanas con otros. En cambio, quien crece sin sentirse querido por las personas más importantes para él o ella, tiene más posibilidades de transformarse en un adulto inseguro, temeroso de las dificultades que le traiga la vida, con más riesgo de que se deje pasar a llevar o ser maltratado sin defender sus derechos, o que tenga dificultad para establecer relaciones de afecto sanas.

Mamás y papás suelen decir: "yo quiero mucho a mi hijo o hija", sin embargo, lo más importante es que el niño o niña se sienta verdaderamente querido/a. A veces no nos detenemos a pensar "¿se sentirá querido por mí este hijo/a?", lo damos por supuesto. Expresar los sentimientos de cariño y valoración por los hijos e hijas se hace tanto con las palabras como con las acciones. Con las **palabras** se pueden destacar sus logros, decirles cuánto se los quiere o lo preciosos que son, además de hablarles de sus cualidades. Al retar a un hijo o hija se debe ser muy cuidadoso en cómo se dicen las cosas. Es muy diferente decir "¡qué tonto eres!" a decir "eso que hiciste fue una tontera". En la primera frase se le pone una etiqueta de "tonto" al niño o niña, en cambio en la segunda frase ponemos la etiqueta en la acción equivocada que se hizo y ¡¡¡esto hace una GRAN diferencia!!!



Con las **acciones** se les puede demostrar cariño: dándoles tiempo, jugando con ella o él, ayudándoles a aprender, leyéndoles cuentos, etc. También se demuestra el afecto con un abrazo, un beso, un cariño en la cabeza. El cariño físico es muy poderoso y transmite más que mil palabras.

Una forma menos evidente de demostrar amor a los hijos e hijas es cuidándolos, enseñándoles lo que está bien y lo que está mal, lo que implica ponerles límites con cariño y sin golpes. La violencia expresada en tirones de pelo, cachetadas o garabatos, hace que el niño reciba el mensaje como "no soy querido, no soy valioso". La falta de límites y el descuido en los hábitos (higiene, horas de sueño, horas de comida, etc.) es una señal de desamor.

Para reflexionar

- ¿Cómo saber si los hijos se sienten queridos por sus padres?

- ¿Qué recuerdos tiene de cuando supo que iba a ser padre o madre por primera vez?, ¿qué emociones relaciona con ese momento? (alegría, pena, miedo, rabia, etcétera)

- ¿Cómo eligió o eligieron el nombre de su hijo o hija?

- ¿Cómo cambió su vida al nacer su hijo o hija? ¿Qué cosas que hizo en ese momento hoy no haría de nuevo?

- ¿Qué significa para usted ser mamá o papá de cada uno de sus hijos?

- ¿Siente que el trato que le brinda a sus hijos y que ellos le devuelven, ha cambiado en el transcurrir de los años?, a que causas amerita dichos cambios?
