



[www.proyectodzero.com.ar](http://www.proyectodzero.com.ar)

@proyectodzargentina

María Valeria Couture De Troismonts

Lic. en Psicología  
Clinical Psychologist



FAMILIA





Proyecto  
DE ZERO

# FAMILIA



## CAMBIO DE PARADIGMA

AMAR	VS	SENTIRSE AMADO
LECHE	VS	MIEL
DISCIPLINAR	VS	EDUCAR
DESCONEXIÓN	VS	APEGO
MALTRATO	VS	RESPECTO
PRESENTES	VS	PRESENCIA
CALIDAD	VS	CANTIDAD
ESTAR	VS	COMPARTIR / JUGAR
CORREGIR	VS	CONECTAR
REACCIONAR	VS	RESPONDER
DECIR	VS	HACER Y SER

# ICEBERG

LO QUE VEMOS  
10%

CUANDO MIRO EL 10%  
REACCIONO  
CORRIJO

LA CONDUCTA  
"CÓMO SE PORTA"

**Necesidades - Creencias - Emociones.  
HÁBITOS/APRENDIZAJES NEGATIVOS O POSITIVOS**

Más específico?...

Auto concepto - Personalidad - Experiencias vividas - Sistema de valores - Disparadores del ambiente - Aparato Psíquico

Pero aún más específico,

**Qué es lo que pasa abajo del iceberg??**

- \* Es donde se siente sin tensión porque sus necesidades básicas están saciadas, o no.
- \* Es donde se siente satisfecho, o no.
- \* Es donde se siente que lo tratas bien, o no.
- \* Es donde se siente importante para vos, o no.
- \* Es donde se siente si lo priorizas, o no.
- \* Es donde se siente conectado, o no.
- \* Es donde se siente confundido, o no.
- \* Es donde se siente amenazado, o no.
- \* Es donde se siente triste, o no.
- \* Es donde se siente enojado, o no.

**Es donde se pregunta:**

Siento seguridad, estabilidad? Puedo confiar?  
Soy amado? Les importo? Soy capaz? Quién soy?  
Pertenezco? Soy respetado? Tengo poder? Tengo valor?  
El mundo es predecible? Me cuidan o me descuidan?  
Soy incluido? Mis pensamientos son tenidos en cuenta?  
Soy comprendido? Qué puedo hacer para satisfacer mis necesidades?...

CUANDO MIRO EL  
10% + 90%  
RESPONDO  
COMPRENDO  
CONECTO

LO QUE  
NO VEMOS  
90%

# "CURSO DE ALFARERÍA: LA AUTOESTIMA"

**E L DESARROLLO DE LA AUTOESTIMA COMIENZA A GESTARSE DESDE MUY TEMPRANA EDAD.**

- Constituye las creencias, los pensamientos y los sentimientos que tenemos sobre nuestra persona.
- Es creer en nosotros mismos y en nuestras habilidades.
- Es nuestra auto-imagen.
- Son las lentes con las que miramos al mundo y nos miramos a nosotros mismos.
- Es tener el esencial y vital sentido de amor propio. (¿Acaso nuestra persona no merece sentir de nosotros mismos amor, cuidado y afecto?)
- Es la columna vertebral del ser. Es tan fundamental en la constitución de la persona que terminará afectando y determinando su personalidad, su comportamiento, las relaciones interpersonales que vaya estableciendo, su felicidad y por sobre todas las cosas, determinará su futuro. Los logros que se anime a alcanzar, los sueños que se anime a soñar. Y las probabilidades que tenga de cumplirlos.

El ser humano desde los inicios de su vida va formándose creencias buenas o malas de sí mismo, creencias construidas a través del trato que reciba de los otros; de las palabras que lo califiquen, de las miradas que reciba.

Si la mirada de los adultos de mi infancia se concentraba en mis errores y en mis defectos, los problemas que tenía y en las habilidades que carecía, me habrán enseñado sin darse cuenta a tener la imposibilidad cuando crezca de concentrarme en mis éxitos y olvidar mis fracasos, sin antes aprender de ellos. De darle para adelante y arrancar de nuevo. De creer en mí y en mi potencial infinito.

Si los adultos de mi infancia no me enseñaron a aceptar la responsabilidad de mis acciones, por pequeñas que ellas sean, me habrán enseñado sin darse cuenta a no responsabilizarme de mis actos cuando crezca y de mi propia vida, fuente de donde el auto respeto surge y se establece.

El auto respeto y la auto estima van de la mano y no puede existir uno en la ausencia de la otra.

Los padres somos un espejo donde cada vez que pasan cerca nuestros hijos ven su reflejo. El niño se auto percibe según la imagen que le devolvemos de él mismo. El se conocerá a través de nosotros. En donde pongamos el acento y donde puntuemos hará la diferencia.

Cuando no nos agrada un rasgo de la personalidad de nuestro hijo, redefinamos en POSITIVO. Esto no se traduce a negar sus limitaciones. Es el caso de los padres que su hijo tiene casi-conductas-delictivas y lo definen como “inmaduro y travieso”. Ello también imposibilitaría el crecimiento adecuado de ese sujeto. Lo saludable sería no intentar modificar la conducta a través de la crítica, de la comparación o de la burla. A veces estamos tan concentrados en corregir lo que hay que corregir que ignoramos a nuestros hijos hasta el momento que se comportan mal, focalizando nuestra atención en lo negativo. Decimos “No terminaste los deberes” en vez de “Que bien que hiciste la tarea!, ya te queda poco y terminas”. No es lo mismo decir “Saca los pies de la mesa ya, con tu torpeza vas a romper todo” que “Pone los pies sobre el piso así no se estropea la mesa”. Las afirmaciones negativas no le dicen a los chicos que hacer. Sólo los desvalorizan.

### JUZGUAMOS A LAS ACCIONES, NO A ELLOS.

En vez de comenzar las frases en segunda persona: “Vos sos un...”, que invita a realizar una crítica o un comentario de su persona, usemos las frases siempre en primera persona: “Yo...”. Seguidas de tus sentimientos acerca de la acción cometida. Por ejemplo, tu hijo no acomodó su cuarto después de tus frecuentes reiteraciones. Evita decir algo como “Sos un desordenado. Siempre la misma historia. Mirá el desastre que es tu cuarto...”. Y tratá de decir algo como “No me gusta decirte tantas veces que acomodes tu cuarto. Me molesta ver tu cuarto desordenado”.

### "DECIR QUE EL CUARTO ESTA DESORDENADO NO ES LO MISMO QUE DECIRLE A NUESTRO HIJO QUE EL ES UN DESORDENADO".

En vez de decir: “Sos tan desprolijo, mirá lo que es tu carpeta”, o “tu carpeta es un desastre”, decí algo como “ Tu carpeta no está muy prolija, veamos de encontrar una manera de arreglarla”

Tengamos presente el arte milenario del alfarero porque somos nosotros, los padres, los alfareros de personas, de estos hijos que nos han sido dados por la vida.

Seamos como el alfarero que cuando tornea su vasija de tanto cuidado que pone en su trabajo casi la acaricia. Luego le va dando forma, con esmero y dedicación, sabiendo que el material que modela es endeble y frágil. Al colorearla y adornarla, la embellece y saca a relucir todo su esplendor. Somete después su obra al fuego del horno con altas temperaturas. Y su vasija, no se quiebra.

No puedo pensar una metáfora que describa con tanta analogía nuestra labor como padres. Si modelamos/criamos cuidando nuestras vasijas/hijos, desde el respeto y el delicado trato que necesitan para crecer bien; luego de sacar a relucir todo su potencial y su belleza espiritual; entregaremos estos hombres y mujeres al mundo. Tendrán la fortaleza de adaptarse a las circunstancias y conquistarán el mundo. Sintiendo seres espléndidos. Extraordinarios. Valiosos. Integros. Y nada los quebrará.

Como la vasija en el horno con fuego de altas temperaturas.

**Lic. M. Valeria Couture De Troismonts**

# "SEGUÍ ASÍ QUE TE VOY A HACER UNA TRAQUEOTOMÍA EXPUESTA PENDEJO DE MIERDA"

## JUGUEMOS A LAS ADIVINANZAS:

ESTA FRASE: "Seguí así que te voy a hacer una traqueotomía expuesta pendejo de mierda".

- A** Se escuchó en un altercado en el segundo cordón del conurbano bonaerense, en un asentamiento de clase social marginal.
- B** Es vocabulario tumbero y la dijo un gorra (policía) a un soldado (interno que prepara las facas para la pelea), usando terminología carcelaria...
- C** La dijo una mamá que lleva a sus hijos a un colegio privado, bilingüe y bajó de su camioneta importada para buscar a su hijo de 9 años que estaba jugando en lo de un amigo. El niño protestó insistentemente porque no quería irse.

## LA RESPUESTA CORRECTA ES: C

Esta creativa y sofisticada elección de palabras para agredir a un ser humano de 9 años salieron de la boca de su propia madre. Sucedió hace unas semanas. En la casa de una amiga mía. Después que se le fue el efecto de petrificación y shock me llamó para contarme el episodio.

**Padres: No hay excusas. Nunca se justifica agredir a los niños.**

La agresión verbal duele más que una paliza. Y dejan cicatrices que duran toda la vida.

Algunas investigaciones han demostrado que los niños maltratados físicamente funcionan mejor cuando alcanzan la adultez que aquellos que fueron abusados emocionalmente.

La agresión verbal le sustrae la posibilidad y el derecho que tiene el niño de desarrollar en plenitud su autoestima.

¿Se convirtió en costumbre ya ofender, criticar e insultar a nuestros hijos que ya dejamos de alarmarnos al respecto? ¿Dejamos de ser conscientes de las severas consecuencias que esto puede originar en la vida emocional de ellos?

## **LAS RAZONES POR LAS CUALES USAMOS COMO PADRES LA AGRESIÓN VERBAL SON MÚLTIPLES:**

- Creemos que es una efectiva herramienta de disciplina. Pone fin al comportamiento indeseado y suponemos erróneamente que el niño no reiterará aquella conducta por la cual lo reprendimos.
- Hemos sido nosotros mismos maltratados emocionalmente durante nuestra infancia y repetimos inconscientemente, conscientemente, pre conscientemente de todas las formas y maneras...con nuestros propios hijos el círculo de abuso del cual fuimos parte y del que no podemos escapar.
- Nuestros hijos son una perfecta válvula de escape donde los adultos descargamos el acumulo de tensiones, stress y frustraciones. Como en este triste episodio, no es infrecuente observar la desproporción que existe entre nuestras reacciones y sus conductas. Así es como a veces efectuamos un desplazamiento de afecto y traspasamos sentimientos y temas irresueltos de una relación o de un contexto a otro. Nos focalizamos en una tercer persona que de forma injusta la hacemos intervenir en la situación para reducir nuestra propia ansiedad.

Triangulamos a nuestros hijos a diario. Podemos poner en peligro la continuidad de nuestro empleo si contestamos a nuestro jefe. Al llegar a casa, nuestros hijos reciben la contestación cargada de bronca y enojo donde el destinatario era el jefe y no ellos. Otro ejemplo son las discusiones de la pareja donde los conflictos matrimoniales quedan sin resolver. Esta problemática se transfiere a los hijos frente a cualquier acontecimiento precipitante que suceda en el hogar. Desplazamos muy frecuentemente nuestras frustraciones en la interrelación con nuestros hijos.

### ¿Por qué no es tan fácil descargaros con los chicos?

Con ellos es fácil usar el poder, la autoridad y colocarlos en una posición inferior a la nuestra y así lograr que nos obedezcan. Con los adultos estamos en igualdad de condiciones, físicas y mentales, y el uso del poder no siempre da tan buenos resultados.

¿O será porque nuestros hijos siempre nos perdonan, y saben olvidar? Situaciones injustas si las hay...ninguna creo como esta...

Los niños son pequeños y débiles. No saben mucho. Nacen casi indefensos. Crecer y convertirse en personas adultas les tomará un largo tiempo. Sólo si los cuidamos bien, ellos estarán capacitados para cuidarse bien a sí mismos cuando crezcan. Sólo si los tratamos bien, ellos podrán tratarse bien a sí mismos luego. Y a los que estén a su alrededor.

Y a sus propios hijos.

Necesitan tantas cosas de nosotros, sus padres. Pero por sobre todas las cosas, necesitan saber que los amamos. Y amar a un hijo es

**RESPETARLO INCONDICIONALMENTE.** Preservando su integridad emocional. Sin amenazar su autoestima.

Necesitan tanto de nosotros, sus padres...

Y pensar que tan sólo tienen una sola cosa que nos pueden dar a cambio.

**Su amor.**

**Hoy y mañana. Y hasta el resto de sus vidas.**

# "LA PROFECÍA AUTOCUMPLIDORA"

Cuando éramos chicos creíamos que los grandes siempre tenían razón. Y esto es un sentimiento natural de cualquier niño: Los padres nunca se equivocan.

Todo lo que nos escuchan decir, lo considerarán como cierto. Nos escuchan decir frases como: "Mamá y papá siempre dicen la verdad" o "Mamá no miente", muchas veces no permitimos cuestionamientos sobre lo que decimos. Se obedece y no se contesta. El respeto a los padres "ante todo", todo lo hacemos por su bien y con amor. Algunos años nos tardamos para darnos cuenta que esto no siempre era así. De todas las profecías existe una que es la más peligrosa y dañina.

Se denomina la **"Profecía Auto cumplidora"**.

Se trata de un fenómeno psicológico de las relaciones humanas. El predecir un evento futuro reiteradas veces determinará que éste se cumpla indefectiblemente.

Decile a tu hijo que es un irresponsable, un torpe, un tonto o un inútil. Que es malo, que es muy vago, que no sirve para nada, que es un desastre, que es inaguantable, insoportable o desprolijo. Usa malas palabras. Insultalo, critícalo, descalificalo. Comparalo con el hermano que ocupa el lugar del "ejemplo". Bromea acerca de algún aspecto de su personalidad. El resultado no varía. Y la profecía se cumplirá automáticamente. El efecto de tus palabras será poderosísimo. Como por arte de magia tu hijo será exactamente aquello que le decís que es. **¿Para qué intentar modificar la conducta y portarse mejor, si ya sus padres lo definen negativamente?**

No olvides que él piensa que "Mamá y papá nunca se equivocan". La línea de pensamiento de tu hijo es algo así: **"Si ellos me describen así, tendrán razón"**. No te extrañe si no mejora su comportamiento o si notas que se porta mal. Los chicos actúan de acuerdo a la imagen que tienen de sí mismos, imagen construida desde los padres, maestros y todo aquel ser significativo de su vida.

Los comportamientos se relacionan con el auto-concepto que posee cada chico de él mismo. Si la creencia de sí mismo es negativa tenderá automáticamente a rechazar todo lo que no es como él: lo bueno; y desestimaré cualquier halago o comentarios positivos que reciba de su persona.

Evitará realizar buenas acciones para encajar en la etiqueta que le estampan en la frente los adultos que lo rotulan y cuando se porte inadecuadamente sólo estará sintiendo una reconfirmación de su propia identidad y auto-imagen. Es así de sencillo el proceso.

**Lic. M. Valeria Couture De Troismonts**

## TUS NOTITAS EN LA LUNCHERA



Un día, años atrás conversando con mis hijas, les pregunté:

¿Si tienen que elegir uno solo, cuál es el recuerdo más feliz que guardan de su infancia?, Sofi, con sus 20 años rápidamente contestó: "Tus notitas en la lunchera"!

Quedé pasmada. Impresionada y muda. Nunca pensé que iba a recibir esa respuesta.

Hace ya varios años, cuando ellas iban a la escuela primaria, me despertaba con tiempo para preparar las luncheras que llevaban con su almuerzo para comer en el colegio. Un día tomé un post-it de color y les escribí a cada una algo desde el alma. Guardé los tupperes, y los jugos, y las manzanas y ahí fueron las notitas.

Nunca olvidé sus caritas radiantes cuando salían del cole por la tarde. Antes de saludarme me decían "Que linda notita mami me escribiste hoy, yo también te amo". Era lo primero que mencionaban. Ni la nota alta que se sacaron en la prueba, ni el anuncio del cumple de la mejor amiga. A veces abrían su pequeña manito y tenían su "cartita de amor" que habían escrito en algún momento del día, para mí.

He guardado algunas en mi caja de recuerdos: Algunas decían que eran un sol y le ponían luz a mi vida; muchas que las amaba hasta los océanos, las tierras y los planetas más remotos, ida y vuelta; en otras les deseaba un hermoso día, tan hermoso como eran ellas.

Muchas veces les escribía que no olvidaran siempre ser buenas personitas con sus compañeros y que contagien su alegría a los demás.

No era algo que hacía todos los días. Cada tanto y de vez en cuando, para que el factor sorpresa prime. Ya sabemos que todo lo bueno si es muy bueno y muy seguido deja de ser tan bueno...

En algunas oportunidades le agregaba alguna golosina o su chocolate favorito, otras veces en vez de post-it eran cartitas más largas...también alguna vez iban unos animalitos de peluche muy chiquitos que había podido encontrar en alguna juguetería.

Y escucho de pronto a Sofi rememorando este momento de su vida: "¿Sabes lo que era Mami ser la única en todo el comedor de 400 alumnos que recibía esas notitas?. Después fue genial porque

se ve que mis amigas le contaron a sus mamás que vos me mandabas esas cosas así que después éramos varias las que teníamos nuestras luncheras con sorpresitas". A veces cuando tocaba el timbre del primer recreo abría la vianda para ver si había algo".

Yo seguía en silencio. Escuchándola, conmovida y asombrada. Me estaba dando cuenta que el recuerdo más feliz de su infancia no era ninguno de esos cumpleaños con animaciones con luces, máquinas de humo y media docena de personajes vivientes de los cuentos de Disney; ni viajes increíbles a lugares soñados que hemos realizado con ellas; ni el costoso auto rosa de Barbie a control remoto que una vez les trajo Papá Noel y tantos otros grande regalos, grandes vacaciones, grandes momentos; todo logrado con mucho sacrificio y esfuerzo....para ellas...en nombre del amor...No, Nada de eso. Su recuerdo más feliz eran las notitas en la lunchera...

Las cartas de amor. Unos días después le comenté esto al papá de mis hijas. Ya saben, estas cosas son muy de nosotras, las mujeres. Las viandas las preparamos las mamás. Y las notitas también. A nuestros hijos, a los papás de nuestros hijos, a nuestros amigos, a todos!

A la semana siguiente, pasé a buscar a mi hija Nicole que cursa su último año del secundario por el colegio. Hacía unos días estaba triste y angustiada porque había terminado con su novio. Y me dice: "¿Sabes que mami?. Hoy abrí mi mochila y encontré una notita de papá con un chocolate". Decía: "Mi reina absoluta, quiero que sepas que me pone triste verte triste. Decime si puedo ayudar en lo que sea. Hay dolores en la vida que son inevitables. Te amo, Papá."

Y esta niña mía, que ya usa tacos altos y rimmel...estaba tan feliz con la cartita de su padre como cuando usaba uniforme, dos colitas en el pelo y medía menos de un metro de estatura...

Que nunca falte en tu hogar lápiz y papel.... para escribirle cartas de amor a tus hijos. Ahora que son pequeños, y cuando sean adolescentes y cuando sean adultos, durante toda su vida.

Que no sea sólo cosa de mujeres! Que los hombres vuelvan a escribir cartas de amor! Cartas de amor también a sus hijos!

No te preocupes nunca si no conocen Disney o no tienen la ropa de la marca de moda o el último y más sofisticado de los juguetes. Pero haceme caso, que nunca falte en tu casa lápiz y papel...

Tanto les damos en nombre del amor, para que se sientan apreciados y queridos... Y una vez más, son ellos mismos los que nos enseñan que lo que verdaderamente deja una huella inolvidable en su alma y la incuestionable certeza de haber sido amados son esas sencillas, humildes y sinceras manifestaciones que salen, no de nuestro bolsillo, sino desde lo más hondo de nuestro corazón.

**Lic. M. Valeria Couture de Troismonts**

# "LA MAYORÍA DE LAS MADRES SON CAPACES DE DAR LECHE PERO SÓLO UNAS POCAS PUEDEN DAR MIEL TAMBIÉN".

Erich Fromm en su libro "El arte de amar ", sobre el amor materno dice:

"El amor materno es una afirmación incondicional de la vida del niño y sus necesidades. El cuidado y la responsabilidad absoluta, necesarias para la conservación de la vida del niño y su crecimiento.

Hay otro aspecto que va más allá de la buena conservación: es la actitud que inculca en el niño el amor a la vida, que crea en él el sentimiento: ¡es bueno estar vivo, es bueno ser una criatura, es bueno estar sobre esta tierra!.

El amor materno hace sentir al niño: es una suerte haber nacido, inculca "el amor a la vida" y no sólo el deseo de conservarse vivo".

"Cuando Dios habla de la Tierra Prometida ( vista la tierra como el símbolo materno), se describe como "plena de leche y miel".

## AMOR: LECHE + MIEL + ALEGRÍA

La leche es el símbolo del primer aspecto del amor de la madre. La miel simboliza la dulzura de la vida, el amor por ella y la felicidad de estar vivo. La mayoría de las madres son capaces de dar "leche" pero sólo unas pocas pueden dar "miel" también.

Para estar en condiciones de dar miel, una madre debe ser no sólo una "buena madre", sino una persona feliz. El amor de la madre a la vida es tan contagioso como la ansiedad. Abre las actitudes, ejerce un profundo efecto sobre la personalidad del niño".

Indudablemente, es posible distinguir entre los niños y aún los adultos, los que recibieron "leche" y los que recibieron "leche y miel".

### "Hacer de la maternidad y la paternidad un proceso de alegría"

..."Soy mamá de una niña, ¿cuál es mi responsabilidad como madre?"...

..."Un niño necesita un ambiente estable y agradable para crecer"...

..."Estoy diciendo primero alegre y luego amoroso, ¿entiendes?"

De lo contrario, este amor sin alegría y sin dicha hará que la gente se sienta miserable en algún momento"...

Sadhguru  
Yogi Hindú

“Qué mal te portas!” Qué malo que sos!”

“La **CONDUCTA** es la más clara y transparente manifestación de todo lo que pasa adentro del niño y de todo lo que aprendió.”

“La **CONDUCTA** expresa la forma que estamos satisfaciendo nuestras necesidades.”

**CONDUCTA = SATISFACIÓN DE NECESIDADES.**

El niño **NO SE PORTA MAL**. Está sólo satisfaciendo de formas **INADECUADAS** sus necesidades. **O** está repitiendo lo que nosotros le enseñamos, que son los hábitos negativos que fue adquiriendo a lo largo de su vida. Para entender la conducta hay que interpretar las **NECESIDADES**, las **EMOCIONES** y las **CREENCIAS** que la sustentan.

Un niño se porta como se siente abajo del **ICEBERG !!!**

**“Un niño que se siente bien se porta bien “**

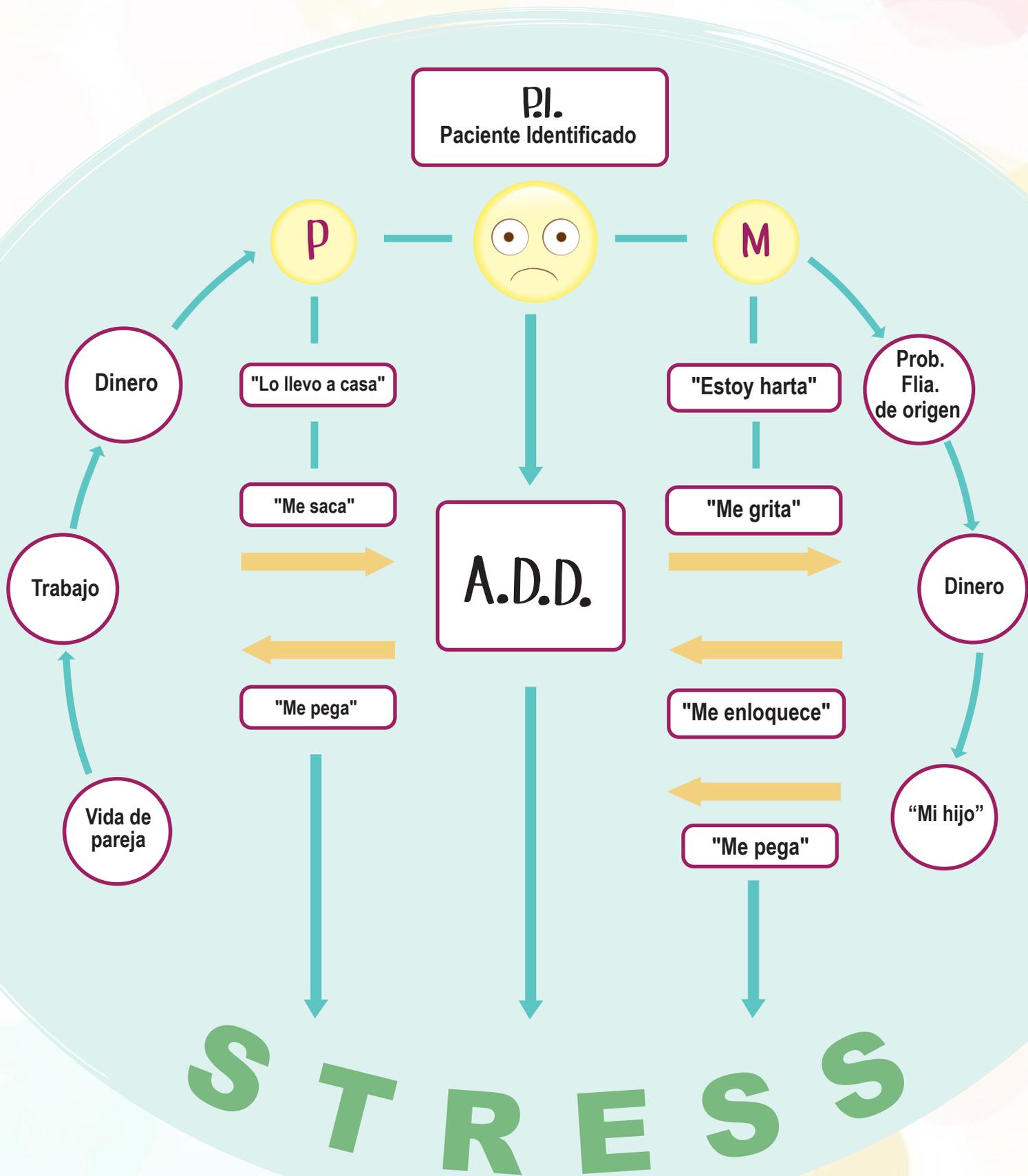
Lic. M. Valeria Couture de Troismonts



“Muy a menudo los niños son castigados por ser humanos. No se les permite que tengan mal humor, o días malos, tonos irrespetuosos o malas actitudes. Sin embargo, nosotros los adultos, tenemos esas actitudes todo el tiempo. Ninguno de nosotros es perfecto. Debemos de dejar de esperar de nuestros hijos un nivel más alto de perfección de lo que podemos alcanzar nosotros mismos.”

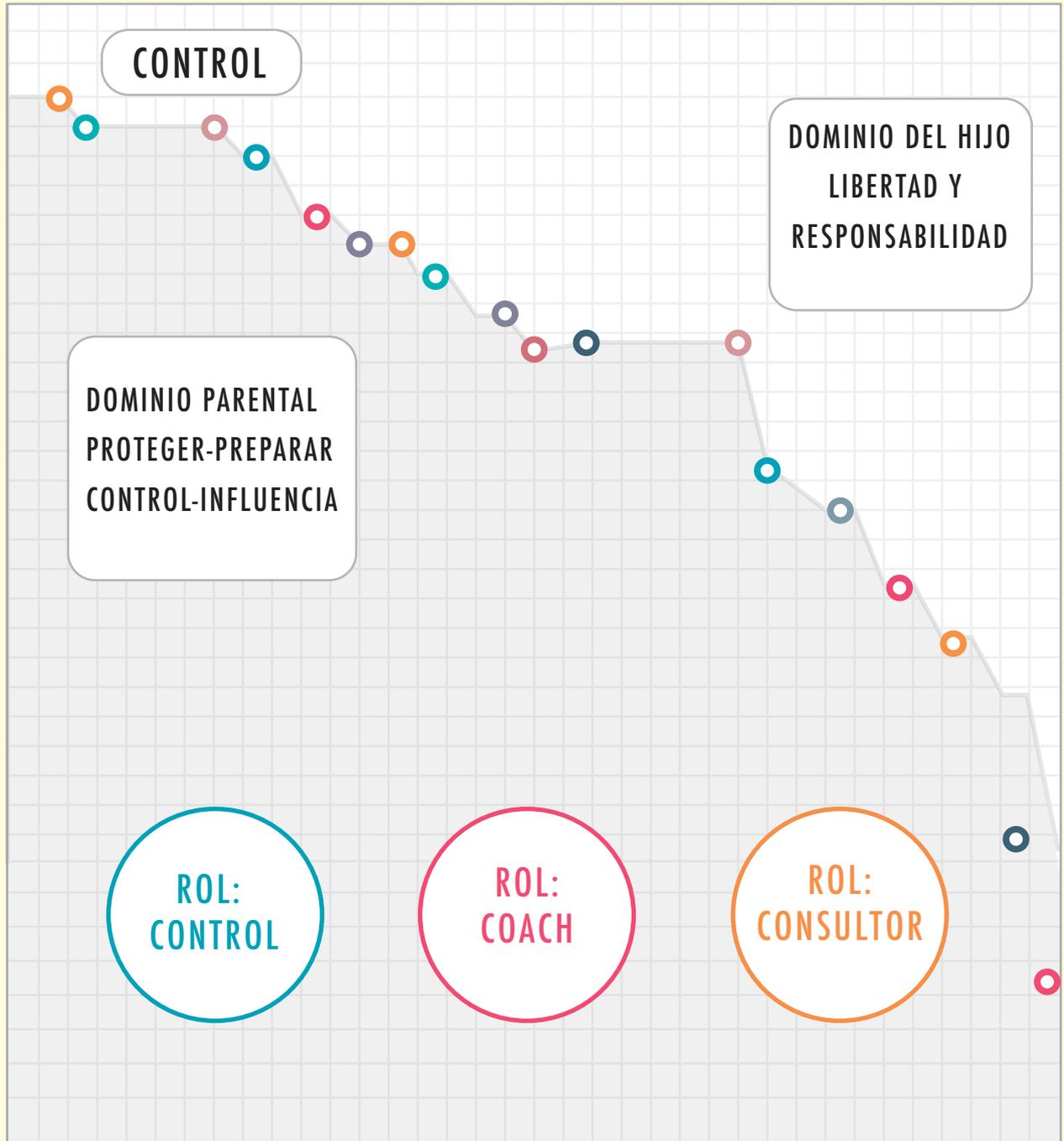
**Rebecca Eanes**

# LA CIRCULARIDAD DEL STRESS EN LAS FAMILIAS



# CONTROL, COACH Y CONSULTOR

100% 90% 80% 70% 60% 50% 40% 30% 20% 10% 0%



Nac. 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18

# PADRES AUTORITARIOS



**LEMA:** "Hay que tenerlos cortitos".

**LÍMITES:** Excesivos-Muchas reglas/Mucho control.

**AMBIENTE:** Asfixiante.

**PADRES:** Dictatoriales/ Sobre exigentes.

No se adecuan a las capacidades del niño

**DISCIPLINA:** Mala palabra (se usa poco o no se usa).

Utilizan métodos negativos de disciplinas.

## **PADRE GANADOR.**

Si hay conflicto entre las necesidades del hijo y del padre, gana el Padre.

Uso del **PODER.**

Detentan el "supuesto saber".

Debilitan psicológicamente al hijo.

Hacen vivir a todos en un hogar bajo stress.

No están abiertos a las críticas constructivas de sus hijos

sobre su rol o su personalidad.

*Relación padre-hijo distante / poco tierna y cálida.*

**NIÑO:** Rebelde/Resentido/Agresivo/Hostil/Temeroso/Inseguro/

Humillado/Baja autoestima/Sometido/

Poca individualidad, espontaneidad, vitalidad, creatividad.

# PADRES PERMISIVOS



**LEMA:** "Son chicos". "Es normal".

**LÍMITES:** Invisibles/Poco control.

**AMBIENTE:** Inseguro, no contenedor.

**DISCIPLINA:** Mala palabra (se usa poco o no se usa).

## **HIJO GANADOR.**

**Si hay conflicto entre las necesidades del hijo y del padre, gana el hijo.**

**Prefiere hacerlo en lugar de mandar a hacer.**

**Resetar al niño es = a darle libertad.**

**Lo rescatan/Lo tapan y lo sacan de apuros.**

**Mienten por ellos.**

**No disciplinan pero tienen reacciones intensas cuando la situación los sobrepasa.**

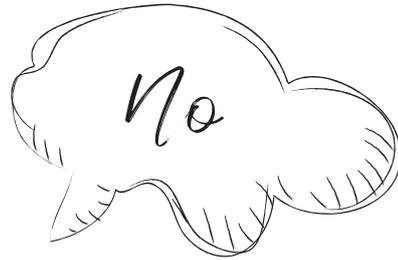
**Quieren evitar confrontaciones y desacuerdos con los hijos.**

## **HABLAR=DISCUTIR.**

**Confunden poner límites con obligar, disciplina con autoritarismo.**

**Relación más cercana y cálida.**

**NIÑO:** Rebelde/Mal educado/Caprichoso/Consentido/Inseguro  
/Egoísta/Inmanejable/ No cooperativo/Desinteresados de las necesidades  
de los padres /Indisciplinado/Manipulador/ Baja autoestima.



# PADRES EFECTIVOS



**Escuchan con comprensión.**

*Inician la conversación: "Me podés contar sobre esto?"*

Conectan con las necesidades de los hijos y sus emociones: "Veo que estás furioso con la nota, no?"

Resuelven problemas con imparcialidad.

**Disciplinan con respeto.**

**Ajustan sus expectativas o reglas con las capacidades y limitaciones de sus hijos.**

Interesados por enseñar buenos modales y moral.

**Son consistentes:** con si-mismos/otros.

**Son buenos modelos para sus hijos.**

**Usan métodos de disciplina positivos.**

*Ponen límites firmes con respeto y calidez.*

ELABORAN SU PROPIA HISTORIA.

**Se preparan y se esfuerzan.**

Piensan antes de hablar o actuar.

**CONTROLAN SUS IMPULSOS.**

**Límites palpables.**

Están emocionalmente accesibles para sus hijos.

# PADRES EFECTIVOS

**Fomentan la individualidad.**

**No son amigos de sus hijos.**

Promueven comportamientos maduros.

Tienen en cuenta las necesidades y opiniones de sus hijos.

**No usan el poder. Pero saben que hay cosas que no se negocian.**

**Escuchan y dan apoyo emocional sin arreglar o minimizar.**

*Los sueltan sin abandonarlos.*

**Comparten lo que piensan, lo que sienten y lo que quieren.**

Hacen acuerdos en lugar de reglas.

**Resuelven problemas juntos.**

**PIDEN PERDÓN.**

**HACEN SCRUM.**

**Creen que sus hijos son los mejores maestros espirituales que la vida les puso en el camino.**

*No detentan el "supuesto saber". piden FEEDBACK.*

**Son permeables a las opiniones que sus hijos tienen sobre ellos y se animan a aceptar la crítica constructiva, desean mejorar.**

**Con actitud humilde, están en permanente evolución y deseo de crecimiento y aprendizaje.**

Aceptan su vulnerabilidad, sus tropiezos, su humildad.

**Los hijos perciben como personas como ellos, no como seres superiores, intocables, infalibles, inalterables, inalcanzables.**

**"RESPONDEN EN VEZ DE REACCIONAR.**

**CONECTAN ANTES DE CORREGIR."**

# FEEDBACK DE MI FAMILIA

Hace un tiempo atrás,  
un papá le escribió esto  
a su familia...

...Quiero evitar que pensamientos malos habiten sus mentes, les pido que cada uno de ustedes tres escriba todos los pensamientos malos acerca mío: "Papá es un cabrón por...", "es un egoísta por ...", "es un hincha por...", "hace diferencia en"..., etc.

LES PIDO HONESTIDAD BRUTA SIN ANESTESIA.

Les pido este favor enorme. necesito Feedback de ustedes para mejorar como persona. Hasta el último día de mi vida voy a tratar de mejorar como persona y necesito de su ayuda para hacerlo. Sean BRUTALMENTE DUROS. Elijan la forma de hacérmelo llegar. Un papel en la cama, un mail, anónimo o no, se lo cuentan a su madre, me lo leen en la cara, como quieran. No tiene que ser algo traumático, es con alegría porque estoy ayudando a una persona a mejorar, A MÍ MISMO!!! LOS NECESITO!!!!!!! NO VOY A RETRUCAR.

Con todo lo que me digan yo les voy a responder

diciendo: "trataré de cambiar", "trataré de demos

trarte que puedo ser o hacerlo distinto",

"trataré de explicar por qué soy así."

Gracias, Besitos & Los amo,

**Papá..**

## FORMAR A NUESTROS HIJOS EN LAS VIRTUDES

# ¿CUÁLES SON LOS 5 VALORES "MÁS IMPORTANTES" EN TU VIDA ?

PARA IDENTIFICARLOS TE PUEDE AYUDAR A RESPONDER  
LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

- \* ¿Cuáles son las cinco virtudes más importantes que te gustaría que tus hijos desarrollen desde su infancia y a lo largo de toda la vida?
- \* ¿ Predicamos con largas homilias o somos ejemplos de esas virtudes?
- \* ¿Cuáles son las tres cosas que más y menos me gustan de mí?
- \* ¿Quién es la persona más feliz que conozco?
- \* ¿Cuáles son las dos personas que más admiro y respeto? porqué?
- \* ¿Quién soy ?

MIS CINCO VALORES MÁS IMPORTANTES SON :

---

---

---

---

---

---

---

# VIRTUDES

FORMAR A NUESTROS HIJOS EN LAS VIRTUDES

## DISPOSICIÓN HABITUAL Y FIRME

PARA HACER EL BIEN//ORDENAN LOS ACTOS

1 EMPATÍA

2 COLABORACIÓN

3 JUSTICIA

4 TOLERANCIA

5 RESPETO

6 FORTALEZA

7 HUMOR

8 VALOR

9 LEALTAD

10 CORTESÍA

11 PACIENCIA

12 INVENTIVA

13 SERENIDAD

14 TEMPLANZA

15 HONESTIDAD

16 SEGURIDAD

17 PERSEVERANCIA

18 AUTODISCIPLINA

19 ALTURISMO

20 RESPONSABILIDAD

21 MOTIVACIÓN

22 PRUDENCIA

23 VOLUNTAD

24 COMPASIÓN

25 GENEROSIDAD

26 ORDEN

27 HUMILDAD

28 SENCILLEZ

29 SOCIABILIDAD

30 OBEDIENCIA

31 AUDACIA

32 COMPRENSIÓN

# EL CEREBRO

## EL CAMINO LARGO:

Evaluación más compleja y menos completa.

Funcionamiento integrativo con el prefrontal.

Hemisferio Derecho e Izquierdo.

Se procesa la información, incluye procesos racionales mentales reflexivos.

Permite Mindfulness, flexibilidad en la respuesta y un integrado sentido de la autoconciencia.

HAY APRENDIZAJE.

**CEREBRO COGNITIVO  
O HUMANO 85%**

ÁREA LÍMBICA  
AMÍGDALA-HIPOCAMPO

**CEREBRO  
EMOCIONAL  
10 %**

CORTEZA PREFRONTAL

TRONCO  
ENCEFÁLICO

**CEREBRO  
REPTILADO  
O INSTINTIVO  
5 %**

“EL MONKEY BRAIN”.

## EL CAMINO CORTO:

Funcionamiento no integrativo.

Se cierran los procesos mentales superiores.

Aparecen reacciones impulsivas, respuestas rígidas y repetitivas.

Ausencia de auto reflexión y de consideración del punto de vista del otro.

Pérdida de Auto Control/Control emocional.

Prefrontal: Cerrado(temporalmente)

NO HAY APRENDIZAJE.

NO ESTÁ  
TERMINADO EN  
NUESTROS HIJOS!!

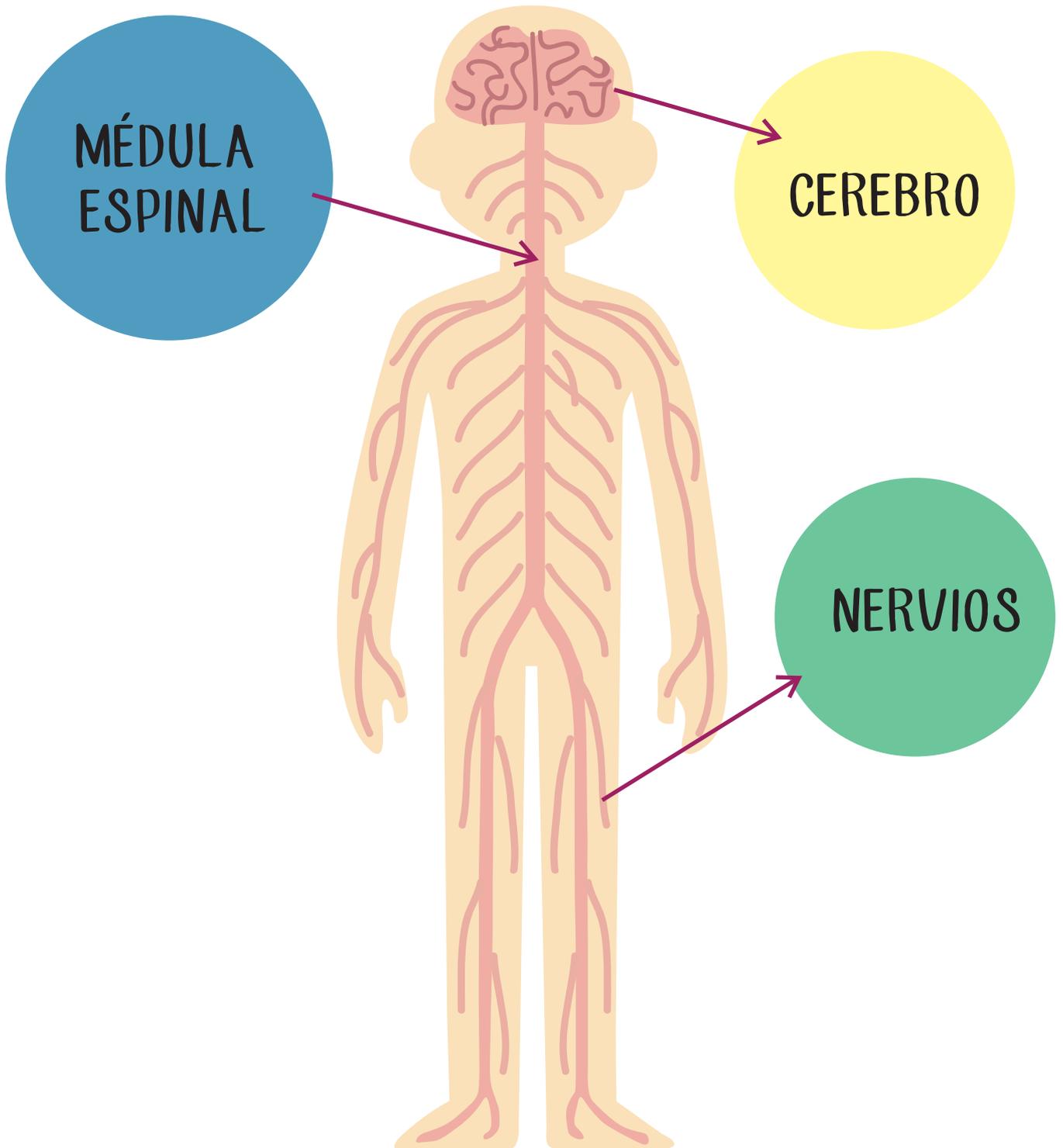
HASTA LOS 24 AÑOS  
LA CORTEZA PREFRONTAL ESTÁ  
“EN CONSTRUCCIÓN”.

CERRÁ LA MANO  
Y USÁ EL 85 !

EL CEREBRO QUE  
NOS ENSEÑARON

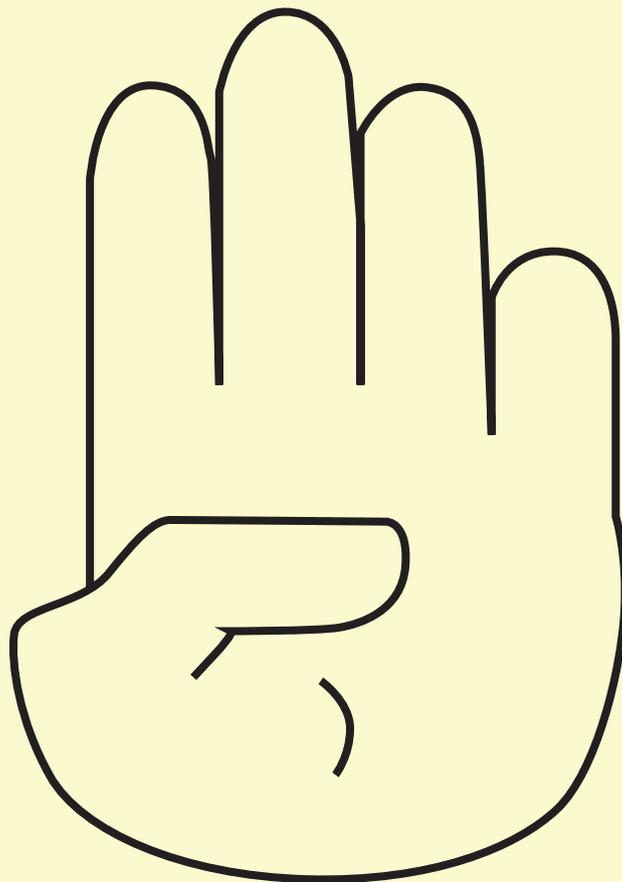
# LA NEUROCIENCIA

QUE TODO PADRE DEBE SABER



# EL CEREBRO QUE NUNCA NOS ENSEÑARON

Tu cerebro en Tu Mano  
El Cerebro que nunca nos enseñaron II

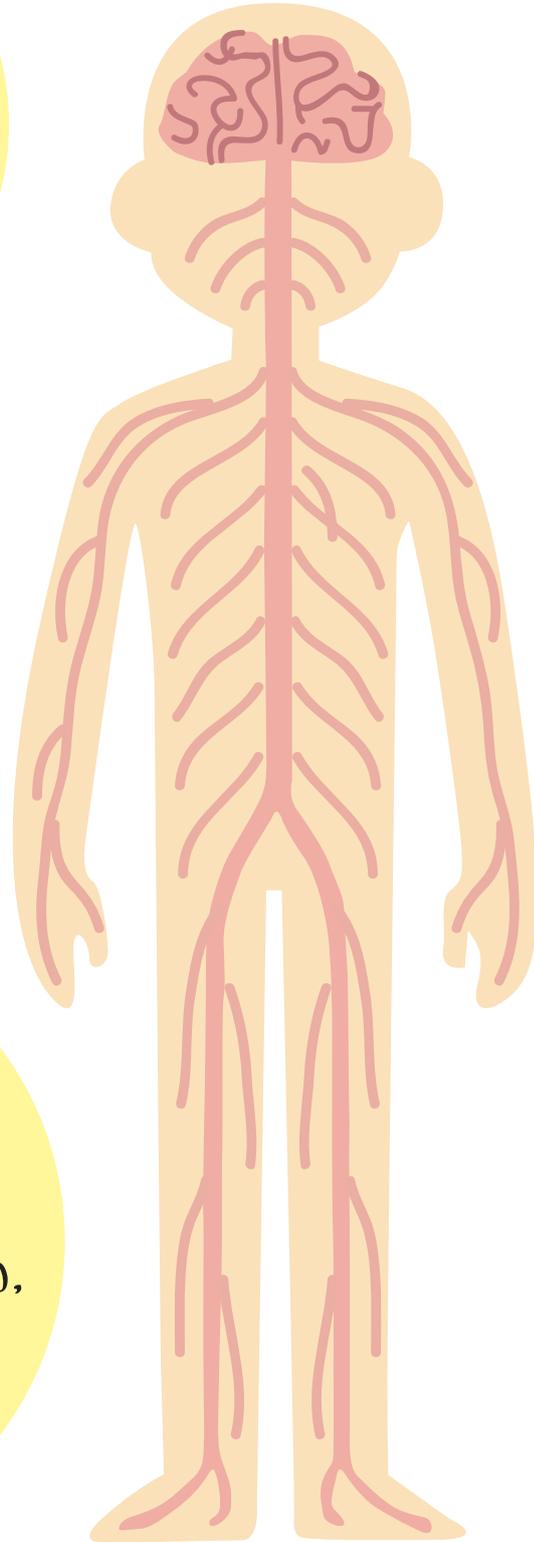


# EL CEREBRO QUE NO NOS ENSEÑARON

Este es tu cerebro.  
Y también el cerebro  
de tu hijo.

El cerebro no es sólo la  
masa bulbosa en nuestra cabeza,  
sino todas las terminaciones  
nerviosas que recorren cada parte  
de nuestro cuerpo.

No están separados.  
Lo que pasa en el cerebro  
pasa en todo el cuerpo.  
Lo que pasa en el cuerpo,  
pasa en el cerebro.



C  
E  
R  
E  
B  
R  
O

# LOS GRITOS

“Cualquiera puede enojarse. Eso es algo sencillo. Pero enojarse con la persona adecuada, en el grado exacto, en el momento oportuno, con el propósito justo y del modo correcto; eso ciertamente; no resulta tan sencillo”.

Aristóteles  
384ac-322 a.c.

EL ENEMIGO SILENCIOSO DE LA SALUD MENTAL Y FÍSICA DE NUESTROS HIJOS.  
NUESTRAS PALABRAS, EL TONO Y EL VOLÚMEN QUE USAMOS,  
LLEGAN AL SISTEMA NERVIOSO DE NUESTRO HIJO,  
CAUSANDO CAMBIOS NEUROPSIQUÍCOS EN SU CEREBRO.



**DIÁLOGO  
PÚBLICO**

**DIÁLOGO  
PRIVADO**

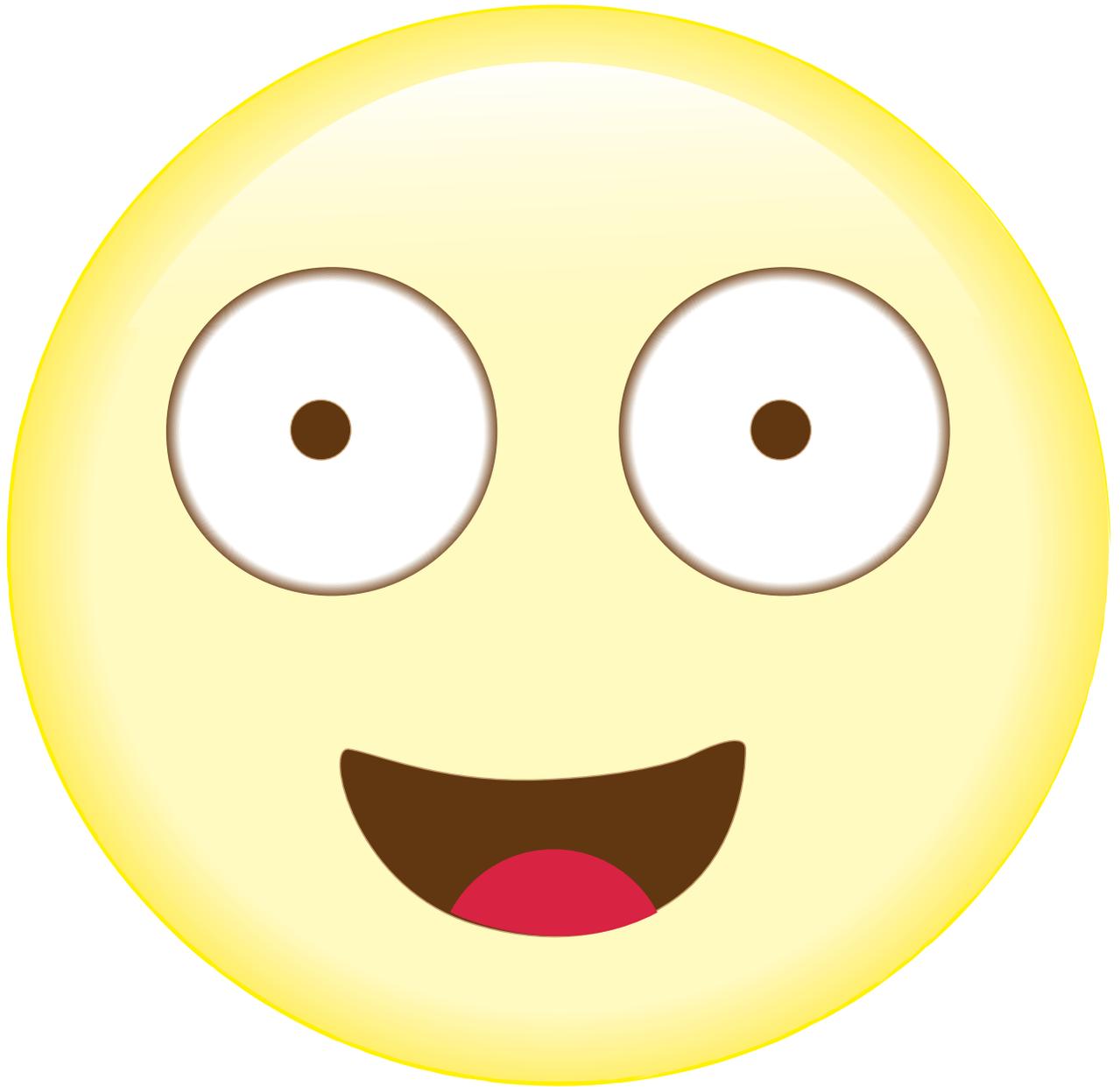
# EL ENOJO

## *El enojo*

“CUALQUIERA PUEDE ENOJARSE. ESO ES ALGO SENCILLO. PERO ENOJARSE CON LA PERSONA ADECUADA, EN EL GRADO EXACTO, EN EL MOMENTO OPORTUNO, CON EL PROPÓSITO JUSTO Y DEL MODO CORRECTO; ESO CIERTAMENTE; NO RESULTA TAN SENCILLO”.

ARISTÓTELES  
384ac - 322 ac

TOMÁS



# MÉTODOS EFECTIVOS DE DISCIPLINA

"Los errores son una extraordinaria experiencia de aprendizaje".

- 1** Defenir las reglas del hogar. Mi castillo, mis reglas!
- 2** Diálogo Público - Diálogo Privado.
- 3** Demorar en intervenir.
- 4** **Estructuración del ambiente:** Enriquecimiento o Empobrecimiento (“vuelta a la calma”).
- 5** Desaprobación verbal - simple. Lo digo en una palabra.
- 6** Contacto visual - táctil.
- 7** **Uso de señales** (a veces evitas levantar el techo de la casa con un grito Con sólo levantar las cejas!)- (dedo en círculo: nos vamos!; puño cerrado: vengan conmigo, la palma de la mano sobre el puño cerrado, etc).
- 8** Distraer con juegos, adivinanzas, objetos, cambio de tema, etc.
- 9** Dar alternativas.
- 10** Moverse, arrodillarse, ir en busca!
- 11** **Hagamos un trato:** cambiar un comportamiento por otro.
- 12** **Uso de mensajes en 1ra persona:** hablo del objeto/situación, nunca de la persona. Yo + sentimiento + evento+ me gustaría que...
- 13** **Anticipar:** objetos apropiados, lugares, horas de viaje, peligros, horarios, siestas...
- 14** **Ignorancia planeada:** “Elegí tus batallas”.
- 15** Reforzar comportamientos positivos.

# MÉTODOS EFECTIVOS DE DISCIPLINA

- 16 Tarro de sorpresas - caramelos.
- 17 **Cartulina** “miren todos que grande que soy!”.
- 18 Estrellas y premio para niños/Estrellas y premio para padres.
- 19 Ranking de corazones .“Corazones para la paz para padres”.
- 20 Ranking de estrellas.
- 21 Carteles recordando las reglas.
- 22 La super estrella.
- 23 **Consecuencias naturales/lógicas** “el maestro es la situación, no los padres”.
- 24 **Pensar en soluciones** (enfocarse en soluciones en lugar de castigos).
- 25 Contención física/ el abrazo “pre-explot”.
- 26 **Reglas escritas y cantadas.** Reglas con las 3 x para toda la familia.
- 27 1,2,3, **Tiempo Afuera/ Tiempo Adentro** (time out - time in)
- 28 Tiempo afuera para **padres**.
- 29 Uso del timer.
- 30 Armado agenda de turnos .
- 31 Uso de cuentos, películas, anécdotas.
- 32 Uso del humor (redefinición positiva).
- 33 **Aprendizaje de alto impacto:** la sandía.
- 34 5 minutos off x cada item. (o se resta dinero).

# MÉTODOS EFECTIVOS DE DISCIPLINA

**35** Postergación y retiro de privilegios.

**36** Negociar-mutuo acuerdo.

**37** Las 3 columnas.

**38** Dramatización.

**39** Dominando al tigre de adentro/el lobo bueno y el lobo malo.

**40** Escucha activa.

**41** Preguntar no-decir.

**42** Conferencias familiares, "el scrum": "buzon de quejas y temas".

Memo: 1:tema 2:examinación de opciones 3: análisis de opciones  
(Pros y contras) 4: toma de decisión: "nuestra familia decisión/hará"....

**43** Carta de protesta.

**44** Pedido de feedback.

**45** Acuerdos familiares firmados. (desde violencia hasta uso del celular ).

**46** Huelga de padres.

**47** Maceta de \$30/\$150...

**48** Mensualidad/semanalidad en un tarro.

**49** Tarro de mensajes sorpresas (premios, salidas, permisos, extras).

**50** Frasco del aburrimiento.

**51** Tarro de tareas.

**52** Tarro de canicas "Lo llenás, lo ganás"

# MÉTODOS EFECTIVOS DE DISCIPLINA

- 53 Rueda de tareas.**
- 54** Las gomitas en la muñeca.
- 55** Cartel de tareas numeradas y uso de dados.
- 56** Botones con tareas y \$.
- 57** Tarjetas del referre.
- 58** 50 para el logro.
- 59** El caracol.
- 60** Uso de “caramba”, “caray”, “recorcholis”, “vaya, vaya que tenemos acá”!
- 61** Uso de fondo de pantallas.
- 62** Carteles en la casa o recordatorios de reglas.
- 63** Cartulina/Tabla sujetapapeles con la rutina de la mañana/tarde
- 64** Usos de post-it (búsqueda del tesoro-notas de amor-recordatorio de reglas  
Con humor y cariño-recordatorio de “tenés dos amarillas”  
- reconocimiento y felicitaciones-notitas en la lunchera, etc.)
- 65** Entrega de cupones o vales a hijos/-entrega de cupones o vales a padres
- 66** **Cupones para hijos:** un regalo de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ fecha \_\_\_\_\_  
Vales o cupones con premios. Algunas ideas pueden ser::  
Una tarde de bici juntos/ una comida de tu elección y postre  
/bueno para 1 hora extra “después de la hora de dormir”  
/ vale por una actividad de arte juntos/  
Vamos a cocinar una comida juntos y serviremos la mesa como  
nn un restaurant, con menú y todo! Etc.Etc.

# MÉTODOS EFECTIVOS DE DISCIPLINA

- 67** La pulsera q.H.J. O q.H.....
- 68** Acta de notificación en la puerta del cuarto.
- 69** Entrega y retiro de 20 puntos.
- 70** Reloj con la rutina.
- 71** Broches de ropa.
- 72** Entrega de medallas, diplomas, etc.
- 73** "Cacharlos" haciendo el bien.
- 74** Usar el 85.
- 75** Visualización: "Me están filmando".
- 76** Digo lo que puede pasar.
- 77** Digo lo que espero que haga.
- 78** Digo lo que veo, lo que siento, lo que me gustaría.

# ALGUNOS EJEMPLOS DE LOS MÉTODOS EFECTIVOS DE DISCIPLINA EN ACCIÓN



1

Mi castillo, mis reglas



2

Frasco del aburrimiento



3

Reloj con la rutina



4

Tarjetas de referee



5

Broche de ropa



6

Ranking de estrellas y corazones

# ALGUNOS EJEMPLOS DE LOS MÉTODOS EFECTIVOS DE DISCIPLINA EN ACCIÓN



**7** Tarro de premios y caramelos



**8** Dados para Tareas del Hogar



**9** Buzón de quejas y temas



**10** Uso del timer



**11** Carta de Protesta



**12** Vales y cupones

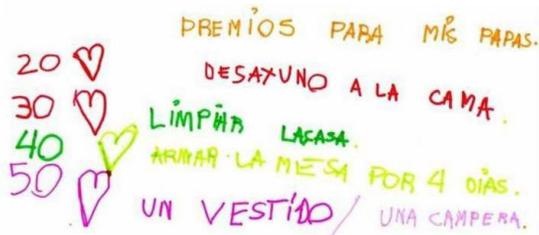
# ALGUNOS EJEMPLOS DE LOS MÉTODOS EFECTIVOS DE DISCIPLINA EN ACCIÓN



**13** Dominando el tigre interior



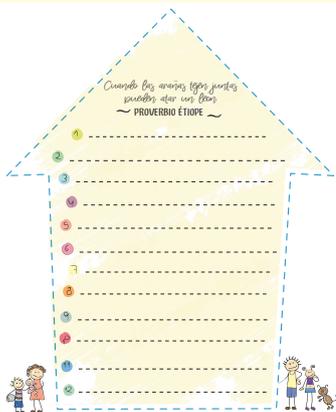
**14** Mensajes en Post-It



**15** Ranking de corazones



**16** Scrum Familiar



**17** Tareas del hogar



**18** Caracol



# CARTA DE PROTESTA

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21

21 horizontal lines for writing, corresponding to the numbered list on the left.





**CARTA DE PROTESTA**  
**DE:**

VIA AIR MAIL  
PAR AVION

# REGLAS DEL HOGAR

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

# TAREAS DEL HOGAR

Cuando las arañas tejen juntas  
pueden atar un león

~ PROVERBIO ÉTIOPE ~

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

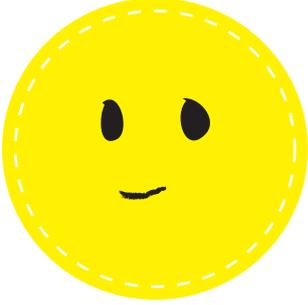
11

12

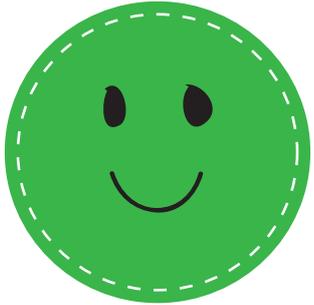




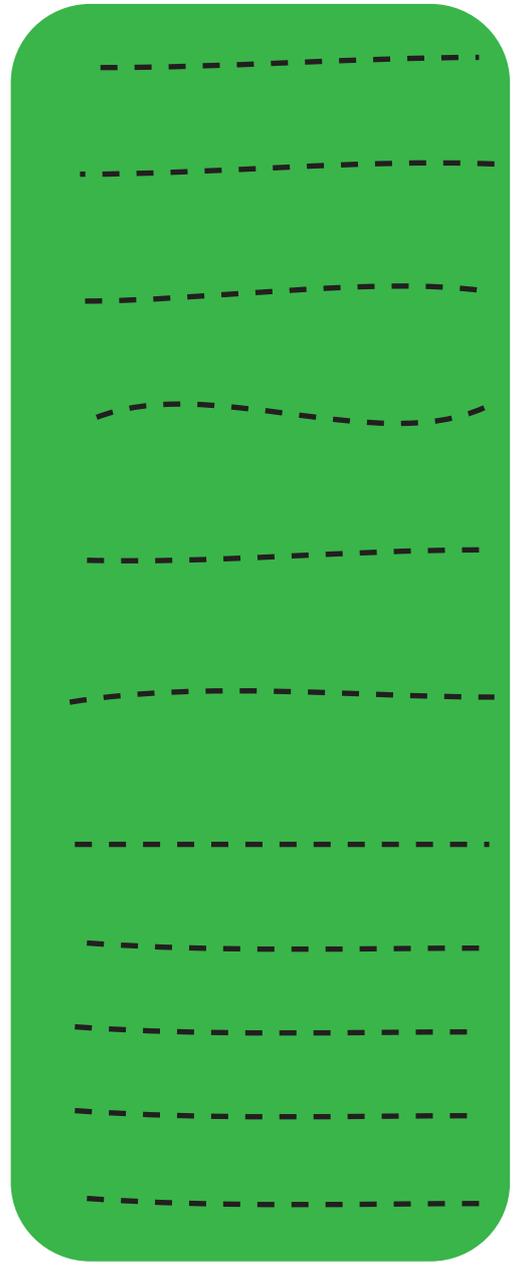
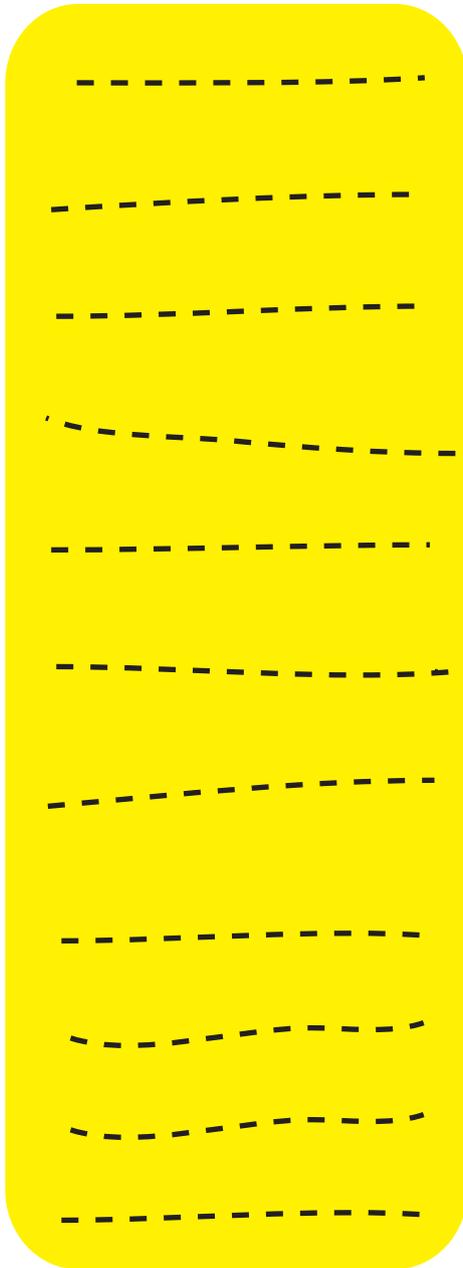
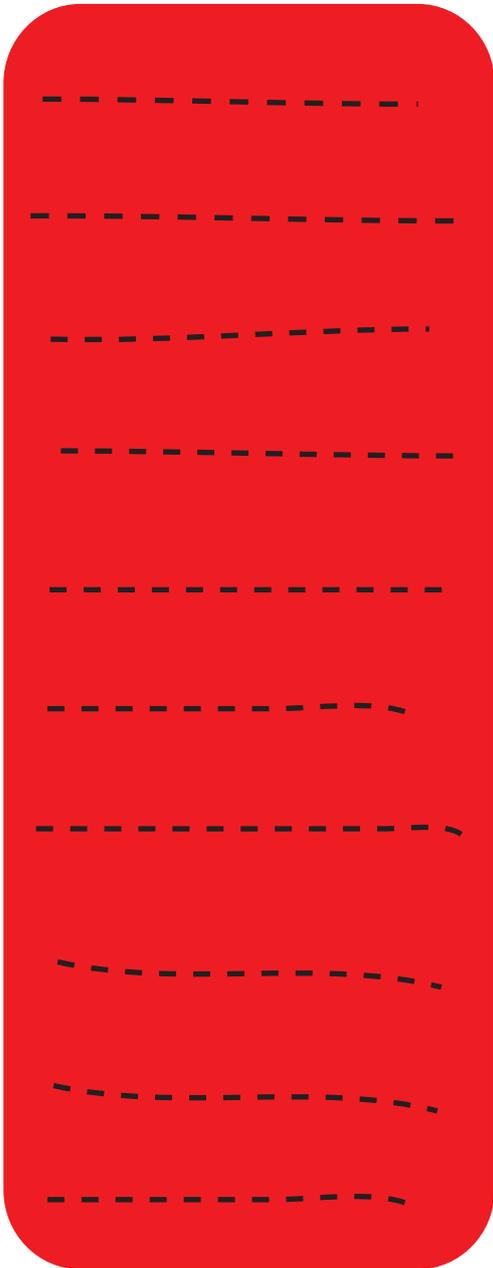
¡NO SE NEGOCIA!



NEGOCIAMOS...



SON LIBRES DE



# ACUERDO FAMILIAR



LOS AQUÍ REUNIDOS:



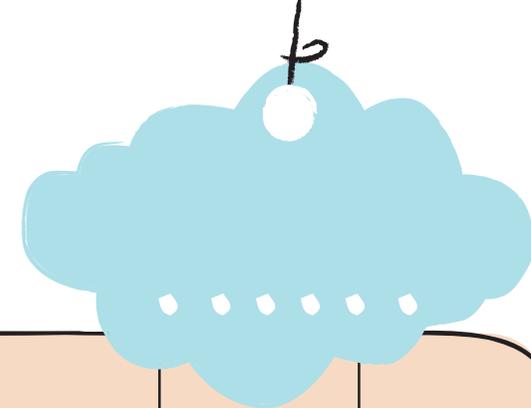
ACUERDAN Y SE COMPROMETEN QUE A PARTIR DE LA FECHA, / / ,

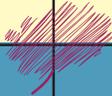


*Firmas*

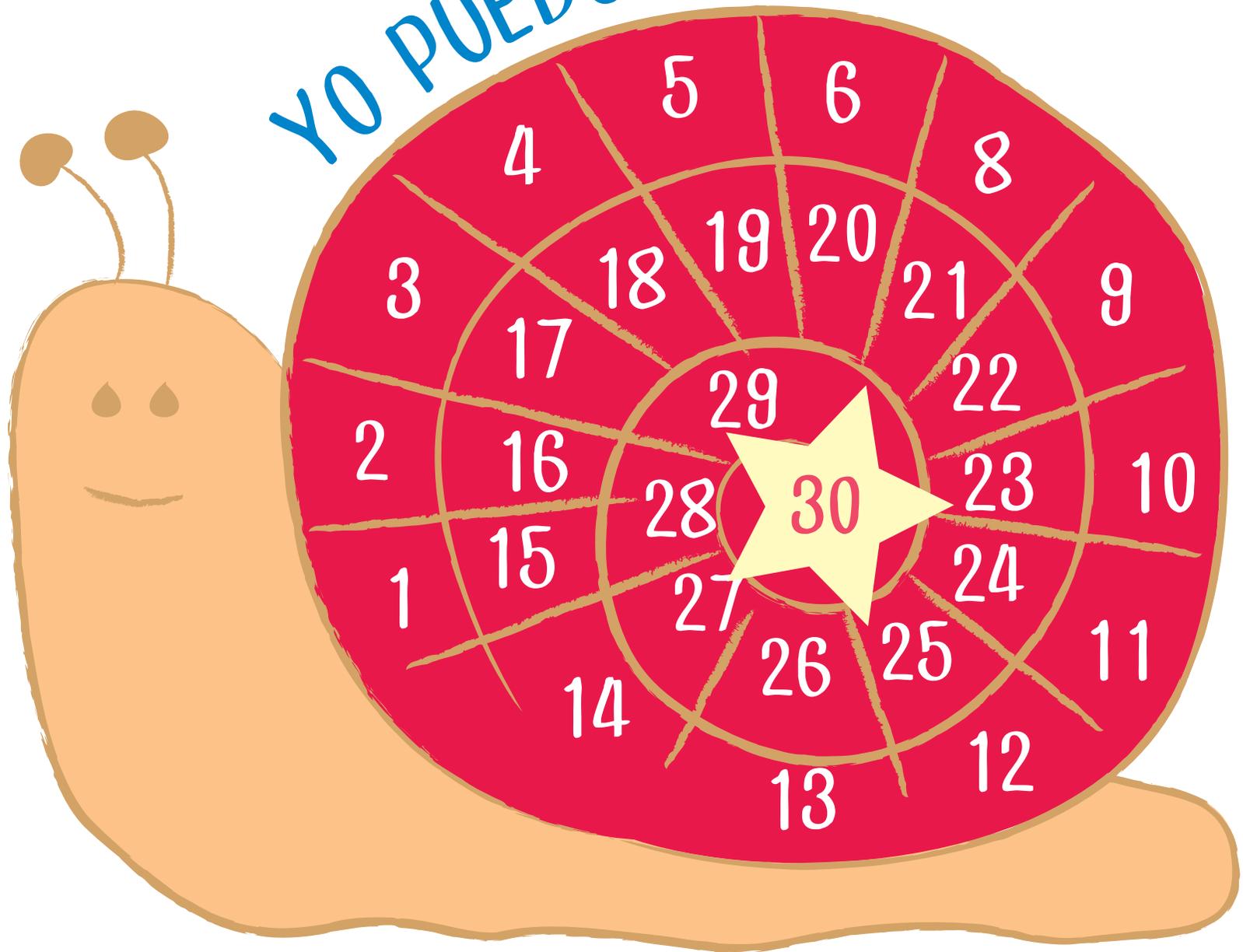


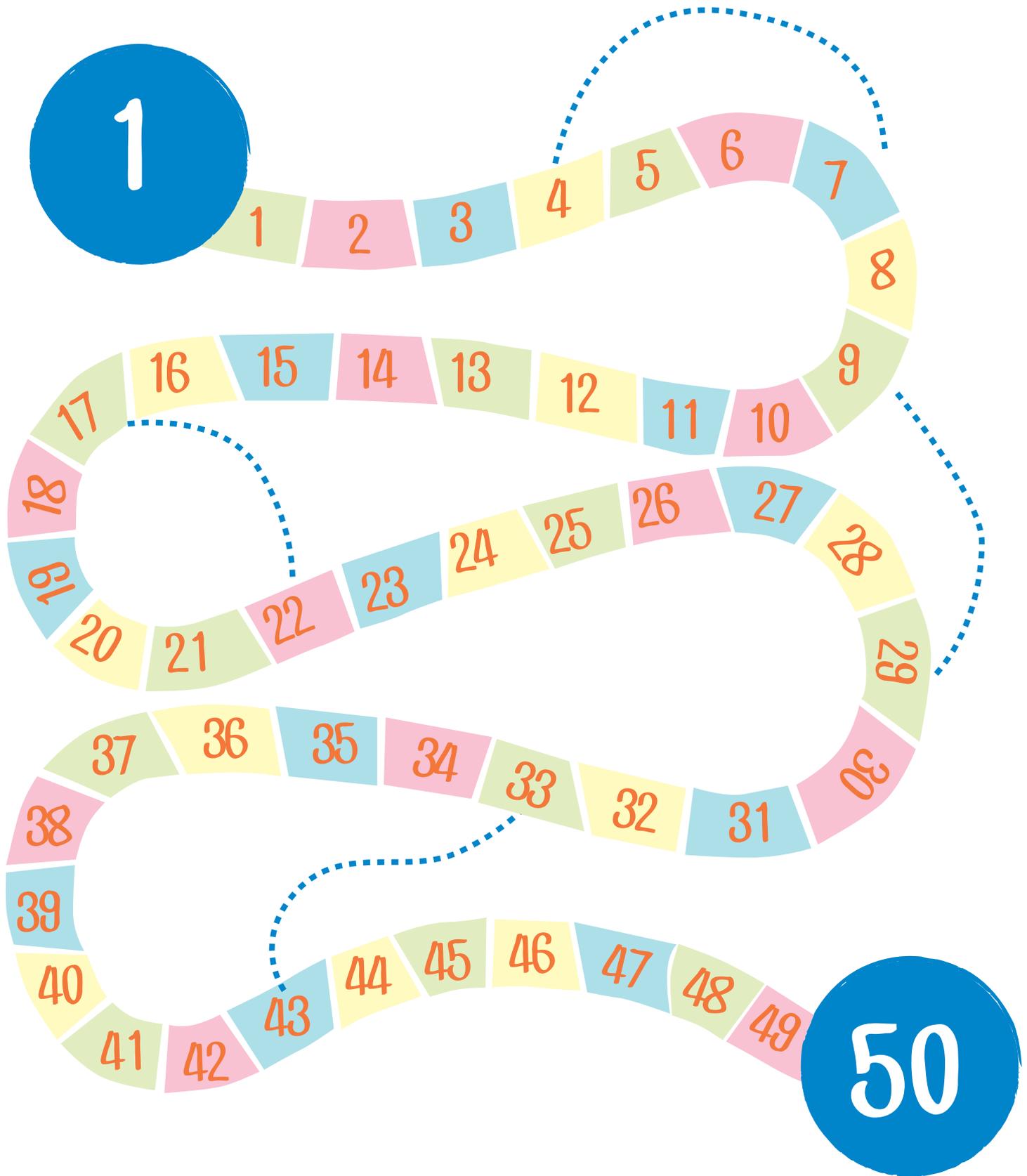
Miren todos que grande soy !!!!



Tema	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO	TOTAL
								
								
								
								
								
								

YO PUEDO !!!

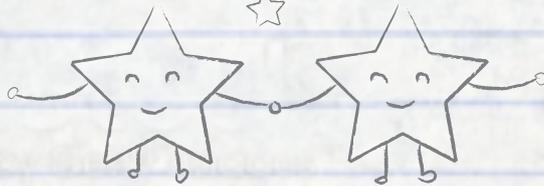




Yo Puedo !!!



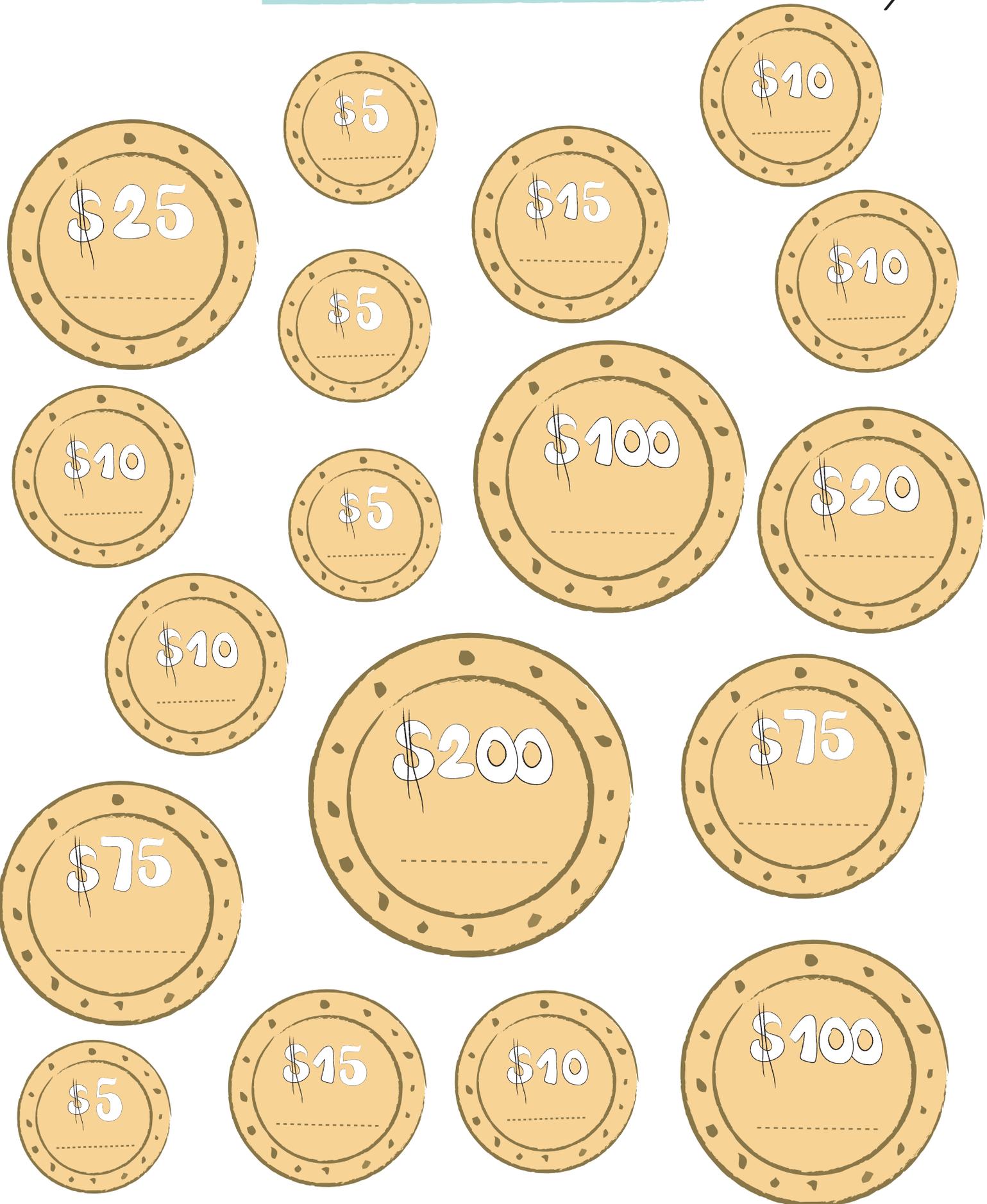
# RANCKING DE ESTRELLAS







LO QUERÉS, LO GANÁS !!!



**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE**

Por \_\_\_\_\_

de parte de: \_\_\_\_\_  
para: \_\_\_\_\_  
fecha: \_\_\_\_\_

**VALE POR**

-----

  VÁLIDO HASTA: -----

**VALE POR**

-----

  VÁLIDO HASTA: -----

**VALE POR**

-----

  VÁLIDO HASTA: -----

**VALE POR**

-----

  VÁLIDO HASTA: -----

**VALE POR**

-----

  VÁLIDO HASTA: -----

**VALE POR**

-----

  VÁLIDO HASTA: -----

**VALE POR**

-----

  VÁLIDO HASTA: -----

**VALE POR**

-----

  VÁLIDO HASTA: -----

A qué hora se tienen que ir a dormir según la edad?

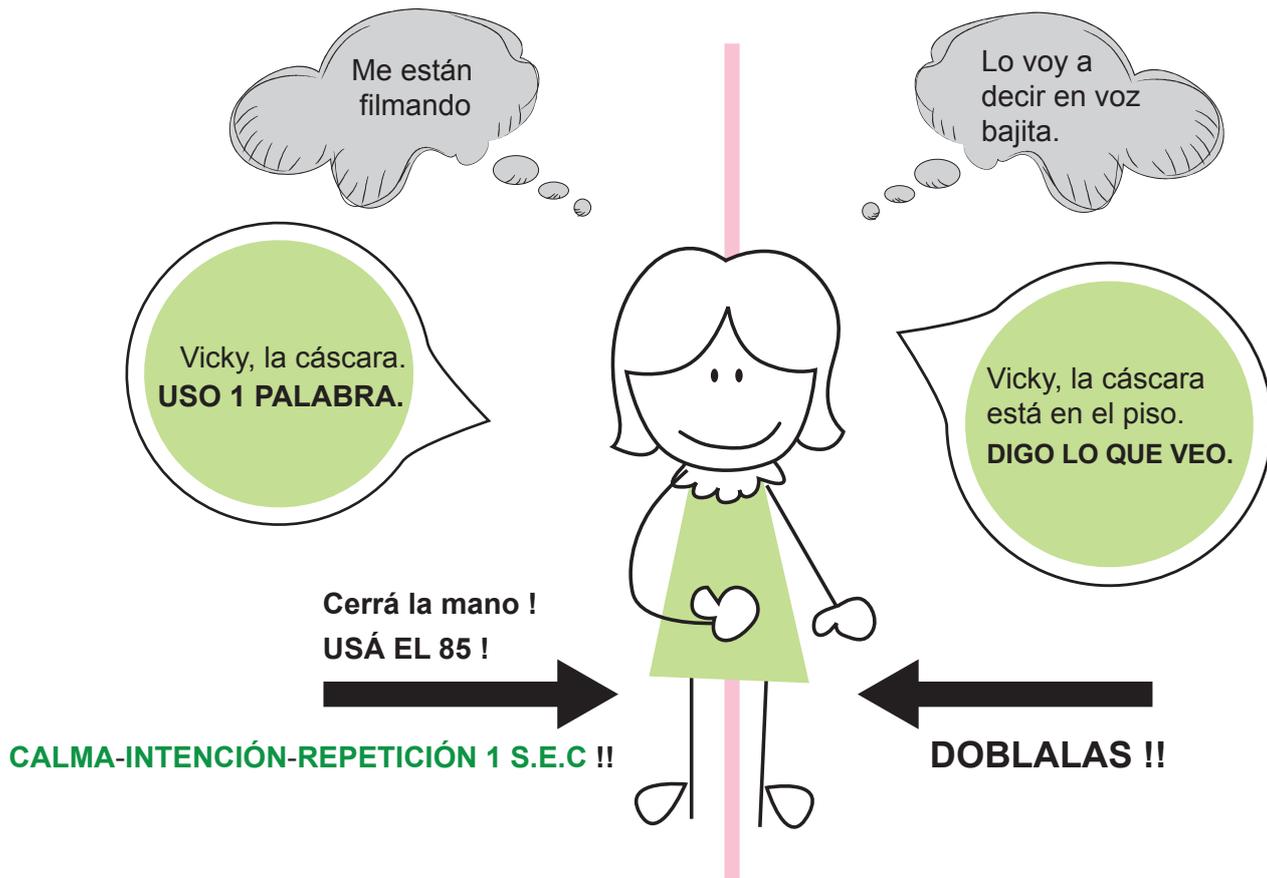
HORA DE LEVANTARSE A LA MAÑANA -AM-							
	6:00	6:15	6:30	6:45	7:00	7:15	7:30
EDAD	HORA DE DORMIR -PM-						
5	6:45	7:00	7:15	7:30	7:30	8:15	8:30
6	7:00	7:15	7:30	7:30	8:00	8:15	8:30
7	7:15	7:15	7:30	8:00	8:15	8:30	8:45
8	7:30	7:30	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00
9	7:30	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15
10	8:00	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30
11	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45
12	8:15	8:30	8:45	9:00	9:15	9:30	9:45



*Siestas*

EDAD	TOTAL HRS DE SUEÑO	TOTAL HRS NOCHE	SIESTAS (HORAS)
Hasta 2 meses	16-18	8-9	7-9 (3-5siestas)
2-4 meses	14-16	9-10	4-5 (3siestas)
4-6 meses	14-15	10	4-5 (2-3siestas)
6-9 meses	14	10-12	2-3 (2 siestas)
9-12 meses	14	10-12	2-3 (1-2 siestas)
12-18 meses	13-14	11	2 (1 siestas)
18-24 meses	13-14	11	2 (1 siestas)
2-3 años	12-14	10-11	1-2 (1 siestas) 0-1 (siestas)
3-5 años	11-13	10-11/10-13	-

# ALGUNAS OTRAS FORMAS DE LOGRAR COLABORACIÓN



## ALGUNAS OTRAS FORMAS DE LOGRAR COLABORACIÓN

Es fácil resbalarse con una cáscara de banana. Su lugar es en la basura.

**DIGO LO QUE PUEDE PASAR**

**VOY A ELEGIR MIS BATALLAS**

Podes tirarla en la bolsa de la cocina o en el balde afuera.

**DIGO LO QUE ESPERO QUE HAGA**

**VOY A DECIRLE LO QUE SIENTO Y LO QUE ME GUSTARÍA**

Me molesta ver la cáscara en el piso de nuestra cocina...

Es muy rica la banana.  
No te comes la cáscara?  
En la basura entonces hay que tirarla!!!!

Te amo Papi o Mami.

**O ESCRIBA UNA NOTA/POS-IT: USAR EL HUMOR !  
(Nunca me río de la persona).**

**CUANDO NO HAY PÚBLICO NO HAY ACTUACIÓN.**

# "PARA RECORDAR"

**1** Tener una representación mental del iceberg.  
**Técnica del periscopio invertido.**

**2** Recordar que la conducta es comunicación y satisfacción de necesidades.

**3** **USÁ EL 85!**

**4** *Responde y conecta!  
No reacciones y corrigas!.*

**5** **PREGUNTARME:**

- ¿porqué lo habrá hecho?
- ¿porqué se porta cómo se porta? Checklist!
- ¿qué quiero enseñarle?
- ¿cuál es la mejor manera de enseñar la lección?

**6** **NO TOMARLO PERSONAL.**

**7** **ESCUCHAR MUCHO, HABLAR POCO.**

**“Deje de lado la idea equivocada que dice que para hacer que los niños se comporten mejor, primero tienen que sentirse mal.  
¿Usted hace las cosas mejor cuando se siente humillado?”**

Jane Nelsen