

SEL Ayuda Que Resultados Valiosos Ocurren: Una Serie de Ejemplos...

Como Los Padres Pueden Dirigir Las Necesidades Socioemocionales de Sus Hijos en Tiempos Estresantes

Por mucho que nosotros lo intentamos, no podemos proteger a los niños de eventos negativos que ocurren en el mundo, eventos que pesan en su bienestar mental. Esto involucra la ayuda de los adultos, especialmente los padres y abuelos, para que empiezan conversaciones con los niños que de última instancia puede dejarlos mejor equipados para enfrentar los desafíos en sus vidas y sentirse capaces de luchar por la justicia en sus escuelas, comunidades, y el mundo.

¿Cuáles habilidades crees que es más importante que sus hijos aprendan antes de graduarse de la escuela secundaria?

¿Cuales virtudes de carácter le gustaría que atribuyeran sus hijos cuando se gradúan de la escuela secundaria?

Cogen tiempo para pensar en sus respuestas. Resulta que estas habilidades y virtudes de carácter pueden predecir el futuro de sus hijos tanto como los demás... incluyendo el éxito académico.

Y sus respuestas van a reflejar sus prioridades cuando se trata del desarrollo socioemocional y del carácter de sus hijos. Esto es un aspecto del desarrollo que es significativo para la escuela de sus hijos tanto como lo es para usted. Considera esto por un momento:

Cuando hablo con padres, yo pregunto con frecuencia, "Cuántos de ustedes quieren que niños, sus propios niños, o niños en tu comunidades sean informados?" Casi todos levantan sus manos. Después, pregunto "¿Cuántos de ustedes quieren que sus hijos sean responsables?" La misma respuesta. "Y que no sean violentos? ¿Que no tomen drogas? O que sean cariñosos?" Casi todos las manos se levantan.

Después yo digo "En este tiempo, el currículum en las escuelas está atestado. Uno no puede incluir todos esas áreas. Entre que sean informados, responsable, libre de drogas, y que no sean violentos, ¿cuál quieres dejar?" La mayoría de padres tienen dificultades con esta pregunta. Piensa en tu propia respuesta. Cuando presiono que los padres tomen una decisión, la mayoría está más preocupada sobre la seguridad socioemocional y el carácter de sus hijos. Por supuesto, nosotros no queremos descuidar ninguna de las áreas. Queremos que nuestros hijos sean responsables, cariñosos, no violentos, no usen drogas, e informados. No necesita mucha imaginación para pensar en que puede pasar cuando tiene personas mal informadas, indiferentes, e irresponsables a cargo de nuestras organizaciones, comunidades, y gobiernos. Cuando mira las noticias, las consecuencias están ahí para que todos las vean.

Lo Que Padres Pueden Hacer

Responde A Lo Que Nuestros Niños Necesitan

En nuestra casas, nosotros podemos hacer una prioridad, especialmente durante estos tiempos estresantes, a atender a las necesidades emocionales de nuestros hijos. Esto es lo que ellos te dirán que necesitan más

- Por favor escúchame sin distraerte
- Por favor déjame contribuir en la casa. Yo quiero ayudar, ya sea en maneras pequeñas. No te rindas a mi si yo resisto o me equivoco inicialmente, realmente quiero ayudar.
- Por favor tranquilizame sobre el futuro. Quiero ser optimista.
- Por favor sea amable conmigo y espera que yo sea amable con otros miembros de mi familia, incluso con mis hermanos
- Por favor recuerde que yo tengo muchas emociones fuertes y todavía estoy aprendiendo cómo manejarlos. Necesito que me repitan cosas con paciencia y con cariño, aunque ya lo ha oído antes.
- Por favor ayúdame a concentrarme en mi futuro potencial para que yo continúe siendo saludable, libre de drogas, y no lastimar a otros.
- Por favor permite algunas tonterías en la casa, ya que sabemos que el humor es útil para la creatividad y biológicamente compatible con estrés.
- Por favor asegúrense que todos tengamos momentos de atención plena, de reflexión, de relajación, para ayudarnos a reducir nuestro estrés

Cuatro Conjuntos De Ideas y Prácticas para la Crianza Emocionalmente Inteligente

1. *Las Relaciones Cariñosas son las más Importantes:* Sea comprensivo, creativo, flexible, e indulgente/ disculpable contigo mismo y con sus familiares y amigos. Todos están sufriendo directa e indirectamente del impacto de COVID. Muy pocos de nosotros estamos en nuestro mejor momento, y ciertamente no todo el tiempo.
2. *Enfóquense en Sentimientos lo Suyos y de los Niños:* Acuérdense, los niños solo saben los sentimientos que tu muestra. Ellos no saben lo orgulloso que está por ellos, cuánto lo ama, y cuánto preocupación tiene por ellos, a menos que lo muestras o lo dice. En tiempos estresantes, no es raro mostrar nuestra paciencia, nuestra molestia, y nuestra decepción, así que al menos mejora la situación entre mostrándole los positivos. Muestre aprecio por las cosas pequeñas y esperadas que hacen los niños (arreglando sus cuartos, cepillándose los dientes, o haciendo tarea sin quejarse). Y sobre todo, cuando pierdas la calma, que todos hacemos, pide perdón por cómo manejaste la situación y haga claro lo que paso, porque usted reaccionó así y cuales son las consecuencias, ahora que te has calmado. Sus hijos nunca te van a decir esto, pero ellos estarán muy agradecidos de ti por hacerlo. Y llevarán mucho menos estrés, culpa, e ira.
3. *Ser Organizado e Incluir a Todos:* Rutinas son importantes- para hora de comer, hora de acostarse, empezando el día, volviendo a casa después de escuela, etc. Teniendo rutinas reduce el estrés de no saber. Tenga reuniones familiares periódicamente para revisar sus rutinas. Relacionadamente, no dude en establecer límites para sus hijos, especialmente en relación con el uso de las redes sociales y los videojuegos. Ellos

necesitan su guía más de lo que necesitan “slack” o un descanso. Les está enseñando a tomar mejores decisiones y responsabilidades. Hablando del último, asegúrese en encontrar maneras en que sus hijos, de edad preescolar y adelante, ayuden con rutinas de la casa, se cuiden ellos mismos, y sean contribuyentes. Sentirse valorado e involucrado en su propia casa (y por supuesto en la escuela y la clase) es un pilar poderoso de buena salud mental y una buena manera en ayudarlos aprender más sobre, y ejercitar sus fortalezas.

4. *Haga Tu Casa Un Oasis Contra El Estrés Con el Humor*: Quizá puede sonar inapropiado, pero a pesar de los eventos serios en el mundo y las tragedias que han afectado muchas familias, necesitamos encontrar el tiempo para reír o sonreír juntos! Encontrar juegos para jugar, programas para ver, o museos en vivo o en línea las redes, o conciertos para visitar juntos es como tomar una vitamina poderosa. El humor y las tonterías son pilares ocasionales de una salud positiva mental.

El cliché, “se necesita un pueblo para criar un niño” se alinea con la mejor investigación científica y el sentido común. Pero la primera y más poderosa influencia en el desarrollo socioemocional y de carácter de los niños es la casa. Las familias guían el camino para que todos los niños sean informados, responsables, no violentos, libres de drogas, y cariñosos. Las escuelas, los programas extraescolares, y las organizaciones comunitarias después son los que toman la guía. Estos tipos de colaboraciones podrían estar más a nuestro alcance que nos damos cuenta si nosotros trabajamos duro. Nuestros hijos y nietos no merecen menos.