

Somos guías para nuestros hijos(as)

Los valores son principios que nos permiten orientar nuestro comportamiento en función de realizarnos como personas. Son creencias fundamentales que nos ayudan a preferir, apreciar y elegir unas cosas en lugar de otras; o un comportamiento en lugar de otro. Los valores se refieren a necesidades humanas y representan ideales, sueños y aspiraciones con una importancia independiente de las circunstancias.

¡Guardemos silencio y escuchemos a nuestros pequeños(as)!

- ★ Los padres no somos perfectos, nos equivocamos en muchas ocasiones. Sin embargo, intentamos dar lo mejor a nuestros hijos(as), pues eso también ocurrió con nuestros padres y ahora llegó el momento de ser ejemplo para nuestros pequeños(as).
- ★ Presta atención a qué gestos empleas y qué tiempo de calidad les das a tus hijos(as). Es nuestra tarea enseñar también a nuestros hijos(as) a querer, a amar y a sentir.



¡Compartamos con el mundo que nos rodea!

Elaboraremos un pastel, del cual la mitad se quedará en casa y la otra mitad lo compartiremos con algún miembro de la familia, así practicaremos el valor de compartir.

Amo a mi familia



Realicemos una actividad en familia. Con pliegos de papel, crayones y marcadores haremos un gran árbol con muchas ramas. En el centro de él dibujaremos a nuestra familia y ¡a empezar nuestra aventura! Visitemos a nuestros abuelos, tíos, primos y demás familia; que nos cuenten un poco de su niñez y de lo que han hecho a lo largo de su vida. Al regresar a casa, empezaremos a dibujar en las hojas todas las experiencias que nos contaron a lo largo de las visitas y cuál fue la que más nos gustó. De esta forma fomentaremos el valor de amor.

Es muy probable que tengas que pasar por una reunión o te comuniques como parte de un equipo; las habilidades interpersonales son importantes para comunicarte mejor con tus hijos(as). De seguro ya has notado que gran parte del éxito depende de las habilidades comunicativas y que algunas formas de interacción son más efectivas que otras. Para mejorar, trabaja en tu comunicación no verbal; tu manera de interactuar y de manejar tu imagen, así mismo ayudarás a tus hijos(as).

Te damos algunos consejos...



- ★ Haz sentir que escuchas y prestas atención a tus hijos(as) cuando te hablan. Haz contrapreguntas cortas como “Dime más acerca de tu preocupación” o “¿Cómo vas con el proyecto del colegio?”
- ★ Trabaja en mantener un enfoque mental positivo. Muchas de las personas que se consideran hábiles y exitosas, como los atletas profesionales, trabajan duramente en tener siempre una mente positiva. Tú haz lo mismo. No te olvides de adoptar una variedad de prácticas de reducción de estrés, incluye a la familia. Por ejemplo, toma una hoja en blanco y con un lapicero raya todo lo necesario hasta sentirte tranquilo, encuentra un lugar silencioso, lejos de distracciones; aclara tu mente y concéntrate en tu respiración entre 10 y 20 minutos. Trata de hacerlo diariamente para que le des a tu cuerpo un descanso físico y mental.

¡Juguemos en familia!

¡Listos, cámara y acción!

Reunirse todos en su lugar favorito de la casa. Esconder varias fotografías de la familia en una bolsa de plástico y pasar la bolsa a cada miembro para que con los ojos cerrados, tome una fotografía al azar. Cuando el niño(a) vea la foto, describa quien aparece en ella y así describamos a nuestra familia; mencionemos experiencias tanto positivas como negativas y lo que podemos mejorar de nuestras acciones.



Amemos a nuestros hijos(as).

Cultivar el autoestima en nuestros hijos(as) es lograr que ellos tengan la conciencia de ellos mismos, su valor. Cultivar esa sensación gratificante de sentirse queridos y aceptados como son. Nuestros hijos(as) son nuestro espejo real.

Escuchemos...

- ★ Tu hijo(a) se sentirá mejor si lo aceptas tal y como es, sin importar cuáles son sus puntos fuertes, sus dificultades, su temperamento o su destreza. No olvides decirle cuánto lo quieres. Cuando tengas que disciplinarlo, aclárale que es su comportamiento y no él(ella) lo que es inaceptable. Por ejemplo, en lugar de decirle “¡Eres un niño(a) malo!” dile “No estuvo nada bien que empujaras a Daniel, puedes lastimarlo”.
- ★ Mira a tus hijos(as) a los ojos para que sepan que realmente lo estás escuchando. Y si un día tienes poco tiempo; díselo, pero ten en cuenta sus necesidades.
- ★ Evita comentarios tales como “¿Por qué no eres como tu hermana(o)?” o “¿Por qué no eres agradable como Josué?”, simplemente le recordará a tu hijo(a) sus defectos.



¿Y tú quién eres?

¡A disfrazarnos! Busca en nuestra página de Facebook “Jugando Aprendo con mis papis,” moldes para realizar máscaras de diferentes personajes. El juego de roles es el mejor para desarrollar habilidades personales y sociales. A la vez, aumenta el autoestima de tus hijos(as).

Cualquier juego que implique ponerse en el lugar de otro y relacionarse con otras personas, reales o imaginarias, es una excelente oportunidad para fomentar el autoestima de nuestros hijos(as).



Querido(s) padre(s) de familia:

Sabemos que el aprendizaje y el cuidado de tus hijos(as) es lo más importante; por eso, te brindamos algunos consejos para que los tomes en cuenta y los pongas en práctica.



Tiempo de calidad

Son muchas obligaciones y compromisos hoy en día, esto hace que en ocasiones los padres no dispongan de gran cantidad de tiempo para dedicarles a sus hijos(as).

¿Sabías que todas las personas aprendemos por imitación? Los niños basan todo su aprendizaje en la imitación, pues centran sus cinco sentidos en absorber el mundo que les rodea. Es por eso, que el tiempo de calidad con ellos es importante ya que es lo que se les enseña.

No alejes a tu hijo(a); al contrario, no hay mejor manera de enseñar a vivir a un niño(a) que permitirle vivir nuestra vida a través de sus ojos y hacerlo (a) parte de ella.

Beneficios

- ★ Mejora la comunicación familiar.
- ★ Crea vínculos afectivos.
- ★ Fomenta el desarrollo de los pequeños: físico, social, afectivo, cognitivo, etc.
- ★ Diversión para liberar estrés.
- ★ Aumenta la confianza, la seguridad y autoestima del niño(a).



Cómo aprenden nuestros hijos(as)

Es importante mencionar que el aprendizaje es algo que nuestros hijos(as) hacen y no algo que se les hace a ellos. Necesitamos que nuestros hijos(as) participen directa y activamente. Nuestros hijos(as) aprenden más fácilmente cuando lo hacen formando parte de un equipo cooperativo.

Ten presente que...

- ★ Aprovecha situaciones que exijan compartir para enseñar a tu hijo(a) a hacerlo. Por ejemplo: si tienen un pastel en casa, enséñale que deben compartirlo entre todos. Pide a tu hijo(a) que lo haga. Él(ella) se sentirá partícipe de tu buena actitud.
- ★ Fomenta el juego en grupo con tu hijo(a). Además de compartir, él(ella) aprenderá también a colaborar, a expresarse y otras habilidades sociales.



¡Compartamos!

Enséñale juegos de equipo en los que varios jugadores trabajan juntos para alcanzar una meta común. Haz dominó con él(ella), tomando turnos para añadir piezas. Por ejemplo, comparte proyectos: una planta, hierbas aromáticas en macetas, pinta una puerta o lava el auto con él(ella).

Y por último, dale cosas para compartir con sus amigos(as) de vez en cuando, como una refacción especial o calcomanías. Puedes descargar en nuestra página de Facebook “Jugando Aprendo con mis papis,” el juego de dominó para pasar una tarde divertida.

¡Todos colaboramos!

Con sus peluches preferidos formarán una familia, conversarán sobre el trabajo que realiza cada persona dentro del hogar y qué beneficio trae para ellos(as). Imaginar si mamá o papá no cocinaran ¿Qué comeríamos? Recaltar que es importante que todos cooperemos en las actividades familiares.

