



Project DITEAM12

Equipos diversos e inclusivos para niños menores de 12 años

Construir una relación positiva con
un niño



Asociación
Mi Hijo y Yo



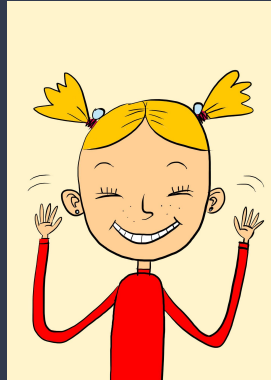
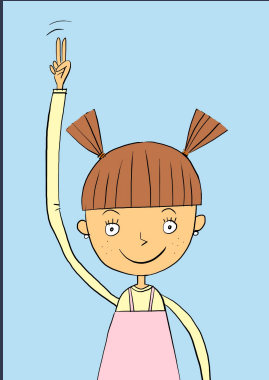
¿Qué aprenderás hoy?



- ¿Cuál es la capacidad de mantenerse positivo?
¿Por qué se necesita la capacidad de mantenerse positivo?
¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la positividad?
¿Cómo se puede lograr la positividad?



¿Cuál es la capacidad de mantenerse positivo?



Desafortunadamente, la ciencia dice que es natural que las personas se detengan más en los pensamientos negativos que en los positivos, y esto puede ser aún más cierto para los niños.

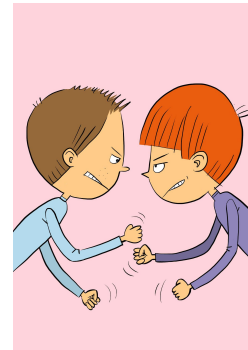
Esta negatividad generalmente es impulsada por el miedo, la duda o la vergüenza, que producen sustancias químicas del estrés en el cerebro.

La positividad es tener esperanza y confianza en la capacidad de uno para manejar lo que es difícil, junto con recordar que nada es negativo todo el tiempo. Para vivir una vida más feliz, es esencial aprender a resaltar el pensamiento positivo y mejorar su perspectiva de la vida.

- ¿Por qué se necesita la capacidad de mantenerse positivo?
- ¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la capacidad de mantenerse positivos?

Si pasamos más tiempo preocupándonos por hacer reglas, disciplinar y castigar a nuestros hijos en lugar de construir relaciones fuertes y positivas con ellos, también puede resultar en que los niños no puedan mantenerse positivos.

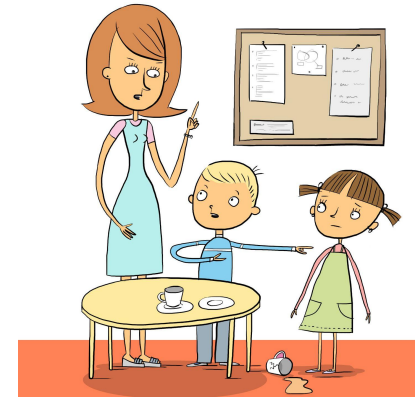
De hecho, los niños se sentirán desconectados, emocionalmente inseguros y mal portados. Los padres se sentirán estresados e infelices.



- ¿Por qué se necesita la capacidad de mantenerse positivo?
- ¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la capacidad de mantenerse positivos?

Muchos padres con hijos con comportamiento difícil no obtienen mucho placer de sus relaciones con sus hijos. Los padres de niños difíciles pasan mucho tiempo tratando de evitar que sean traviesos.

Cuando los padres pasan más tiempo construyendo relaciones positivas con sus hijos, a menudo necesitan hacer menos disciplina.

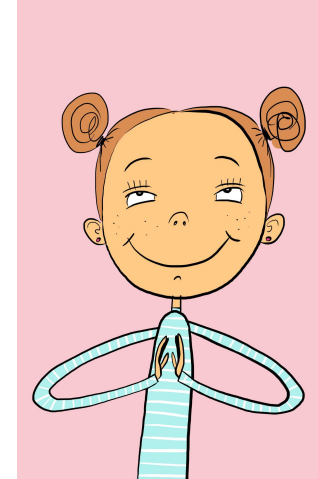




- ¿Por qué se necesita la capacidad de mantenerse positivo?
- ¿Cómo podrían los niños / padres / entrenadores beneficiarse de la capacidad de mantenerse positivos?

Cuanto más tiempo pasen los padres / entrenadores jugando y elogiando a sus hijos, menos a menudo **sus hijos se comportarán mal y buscarán atención negativa.**

Padres e hijos se sienten apoyados y amados. Los padres tienen menos estrés.



Tiempo uno a uno con su hijo/alumno

Estrategia para construir una relación positiva con un niño

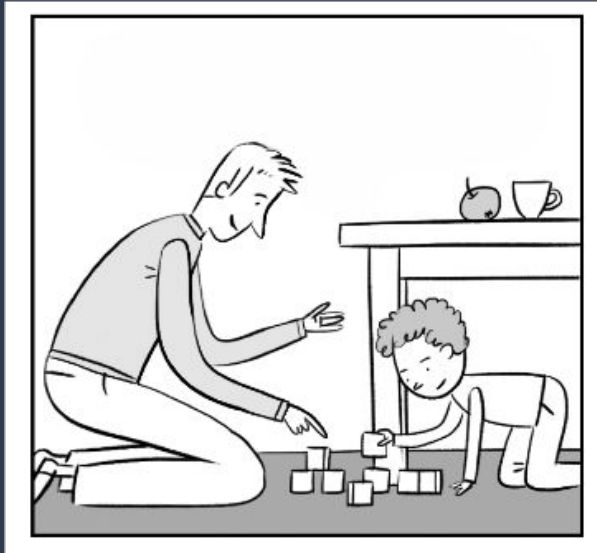
El juego es muy importante para los niños. Les ayuda a desarrollar mentes sanas. Si los padres / entrenadores muestran que lo que sus hijos están haciendo es importante para ellos, mejora su relación.

A esto lo llamamos tiempo "uno a uno" con un niño.

Tiempo uno a uno ayuda a los niños a sentir que sus padres / entrenadores los valoran como individuos, aprecian las cosas que hacen y no solo se preocupan por hacer que hagan lo que se les dice.



¿Cómo se puede lograr esta competencia?



1. **Reserve un tiempo uno a uno para atender a su hijo todos los días.**

Elija un momento en el que no sea probable que lo interrumpan y cuando su hijo no tenga algo más que quiera hacer como ver la televisión. Apaga el televisor. Dígle a su hijo que le gustaría verlo jugar y que puede elegir qué hacer.

2. **Asegúrese de que su hijo sepa que usted lo está observando.**

You need to sit close to your child and give them your full attention. Turn your body towards them or sit beside them.

¿Cómo se puede lograr esta competencia?



3. **Deja que las cosas vayan al ritmo de un niño.**

Los niños necesitan hacer las cosas en su propio tiempo. Trata de darles ese tiempo, no trates de apurarlos.

4. **Cuando atienda a un niño, dé la menor cantidad de instrucciones o instrucciones posibles.**

Por supuesto, es posible que tenga que tomar medidas si el niño hace algo que no se le permite hacer, como ignorar una regla de comportamiento acordada, o quiere hacer algo peligroso como jugar con fósforos, pero generalmente cuando asiste a la obra, el niño es el jefe.

5. **Trate de no hacer preguntas a menos que claramente dejen al niño a cargo.**

En lugar de decir "¿por qué no haces un auto?" o "¿Qué se supone que es eso?" comenta sobre lo que el niño está haciendo. Preguntas como esta pueden distraer a un niño y alejar su concentración de la tarea.

¿Cómo se puede lograr esta competencia?



6. Escuche lo que su hijo está diciendo y míralo. Escuchar a su hijo es más importante que hablar con ellos en este momento. Si habla, debe describir lo que su hijo está haciendo. Si su hijo le hace una pregunta, usted puede responder, pero no deje que lo ponga en una posición de decirle qué hacer. Devuelva la elección al niño: "¿Me pregunto qué decidirás hacer?"

7. Dar la ayuda suficiente para que sea el logro del niño.

Juega junto y copia lo que están haciendo, pero trata de dejar que mantengan la iniciativa. Si preguntan qué hacer, devuelva la pregunta preguntando qué podrían hacer o pensar que podrían hacer a continuación. Para los niños que no tienen confianza en sí mismos, es particularmente importante que no reciban instrucciones de los adultos todo el tiempo.

8. Haga solo comentarios positivos y evite los comentarios críticos.

Recuerde que este es el juego del niño. No hay lo correcto y lo incorrecto en el juego y, dentro de lo razonable, lo que su hijo elige jugar es correcto para ellos. Tu trabajo es mostrar interés y decir algo agradable.



¿Cómo se puede lograr esta competencia?



9. Durante la sesión de asistencia, trate de ignorar las cosas que no le gusta que haga su hijo.

Incluso si ayuda a su hijo a elegir una actividad creativa como hacer una muñeca o un juguete con palos y papel, es posible que aún haga algunas cosas que no le gustan, por ejemplo, actos agresivos. Esto se resuelve mejor ignorando: recoja el periódico o una revista por un momento o dos hasta que la obra regrese a algo que le guste.

10. Usted está a cargo de cuánto dura la sesión. Debes decidir cuándo termina la sesión. Dele a su hijo una "Advertencia de transición" cuando quede un minuto en Calidad/Tiempo uno a uno.

¿Cómo se puede lograr esta competencia?



11. Cuando sea bueno para prestar atención a su hijo durante el tiempo de Calidad / Uno a Uno, comience a hacerlo en otros momentos.

Cuando se sienta seguro de prestar atención a su hijo durante el tiempo de Calidad / Uno a Uno, puede hacerlo en otros momentos, incluso cuando está ocupado en alguna otra tarea. Puede prestar atención al dibujo de su hijo cuando está pelando papas o a su hijo jugando en el suelo mientras lava los platos. Esto es mucho más útil y agradable para su hijo que simplemente sentarse juntos frente al televisor.

Su hijo también tiene que aprender que usted no puede asistir mientras está viendo su programa de televisión favorito o hablando con un amigo por teléfono porque asistir significa concentrarse en su hijo.

¿Cómo se puede lograr esta competencia?

Pasar tiempo uno a uno con su hijo Resumen

1. Reserve un tiempo uno a uno para atender al niño todos los días, al menos 5 minutos. Asegúrese de que el niño sepa que usted lo está observando.

Deja que las cosas vayan al ritmo del niño. Cuando atienda al niño, dé la menor cantidad de instrucciones o instrucciones posible. Trate de no hacer preguntas a menos que claramente dejen al niño a cargo. Escuche lo que dicen los niños y míralos. Dé la ayuda suficiente para que sea el logro del niño.

Haga solo comentarios positivos y evite los comentarios críticos.

Durante la sesión de asistencia, trate de ignorar las cosas que no le gusta que haga el niño. Usted está a cargo de cuánto dura la sesión. Cuando sea bueno para prestar atención al niño durante el tiempo uno a uno, comience a hacerlo en otros momentos.



Actividades

Modelar una actitud deportiva positiva para los niños

- Fomenta una actitud deportiva positiva animando a tu equipo por sus esfuerzos, incluso si están perdiendo mal. Abusar de un equipo, árbitro o cualquier otra persona por una pérdida puede enviar un mensaje negativo a sus alumnos. Señale y elogie a los atletas que no son lo primero. Puede hablar con sus alumnos sobre lo mucho que lo intentó el atleta, a pesar del resultado. Es posible que desee dar algunos ejemplos de atletas que admira que no siempre ganan, pero que son conocidos como buenos deportes.
Después de practicar deporte, pregúnteles a sus alumnos si se divirtieron en lugar de resaltar si ganaron o perdieron.
Céntrate en el disfrute, la participación, el esfuerzo y ser un buen deporte.



Actividades

Ser positivo y alentador en el deporte junior

- Piensa en cómo se sentiría tu alumno si gritas algo como 'Oh, ¿cómo podrías perderte eso?' o '¿No puedes correr más rápido?'

Compara esos sentimientos con cómo se sentiría tu alumno si dices: 'Gran disparo, ¡mejor suerte la próxima vez!' o 'Sigue adelante, ya casi estás allí'.

Su tono y lenguaje corporal a menudo también tienen una gran influencia en su pupila. Si tu alumno piensa que estás enojado con él / ella por perder una oportunidad, puede quitarle la diversión al deporte, reducir la autoestima, etc.

Mira y suena como si te sintieras positivo y divirtiéndote, esto puede ayudar a tu alumno a sentirse de la misma manera. Al final del partido, incluso puedes decirle a tu alumno cuánto te divertiste viéndolo jugar a él / ella o a tu equipo.



Actividades

Practicar habilidades – Juego dirigido por niños durante el tiempo uno a uno

- La oportunidad de probar actividades en el entorno seguro del grupo de entrenamiento.
La oportunidad de ver el mundo a través de los ojos del niño.

Pautas para un líder que practica el tiempo uno a uno



1. Presente que ahora vamos a practicar pasar tiempo uno a uno con nuestro hijo como grupo;
Pida a los participantes que sean el "Padre" / "Entrenador" y otro que sea el "Niño".
Sea específico acerca de la edad del niño.
Pídale al niño que se comporte bien.
El 'Padre'/'Entrenador' utiliza una de las sugerencias del grupo de las historias ilustradas.
El 'Padre' / 'Entrenador' puede introducir el tiempo uno a uno diciendo: 'Tengo 5 minutos para pasar tiempo uno a uno contigo, ¿qué te gustaría hacer?'

Pautas para un líder que practica el tiempo uno a uno



6. Debe permanecer físicamente cerca del 'Padre' / 'Entrenador' para brindar apoyo si es necesario.
7. El "Padre" / "Entrenador" puede necesitar apoyo adicional para permitir que el niño tome la iniciativa.
8. Permita que la práctica ocurra durante aproximadamente 2 minutos, no demasiado tiempo.
9. Pregúntele a 'Padre' / 'Entrenador' / 'Niño' sobre cómo se sintió la experiencia.
10. ¡Elogie al 'Padre' / 'Entrenador' / 'Niño' con entusiasmo por ser el primero en hacer una práctica grupal!

Pautas para un líder que practica el tiempo uno a uno



11. Divida a los padres/entrenadores en parejas y pídales que practiquen dejar que el niño tome la iniciativa durante el Tiempo de Calidad.
12. Cada persona debe practicar tanto el papel del adulto como del niño. Recuerde a los niños que se comporten bien.
13. Camine por la habitación y ayude a los padres / entrenadores cuando necesiten ayuda.
14. Retroalimentación de cada pareja en una discusión grupal sobre cómo fue la práctica.

Actividades para hacer con los niños cuando se utiliza la estrategia 'Tiempo uno a uno con su hijo'



Cuando los padres / entrenadores preguntan a sus hijos qué les gustaría hacer durante el tiempo uno a uno, los niños a menudo no saben qué decir. ¡A veces es la primera vez que a un niño se le hace esta pregunta!

Las posibles actividades pueden incluir:

Jugar con una pelota

Saltar la cuerda-exterior

Juego de compras en la casa

Rompecabezas o bloques de construcción

Cantando una canción juntos

Contar una historia

Animar al niño a contar una historia

Tenga en cuenta: Las actividades serán diferentes para diferentes edades de los niños y en diferentes culturas.



Posibles beneficios de la estrategia 'Tiempo uno a uno con su hijo'



Mejora la vinculación y la relación entre padres/entrenadores e hijos
Construye la autoestima de los niños
Los niños sienten que son valiosos y amados.

Desarrolla las habilidades de aprendizaje y resolución de problemas de los niños.
Es un paso importante para enseñar a su hijo / alumno a querer hacer lo que usted le pide.

El juego ayuda a desarrollar la creatividad de los niños y su comprensión del mundo.
El tiempo uno a uno con su hijo / alumno le da la oportunidad de aprender mucho sobre los intereses y habilidades del niño.



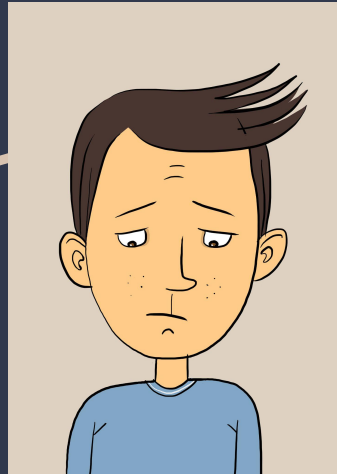
Actividades

Hablar sobre los sentimientos con su hijo

- Permitir que los niños tomen conciencia y hablen libremente sobre sus emociones. Aprender a ayudar a los niños a aprender a regular sus emociones.



Actividades para hacer con los niños al usar la estrategia 'Hablando de los sentimientos'



Hay 6 emociones básicas: Feliz, Triste, Enojado, Disgustado, Sorprendido y Asustado. Incluso los bebés pueden sentir y expresar estas emociones. A medida que envejecemos, aprendemos a identificar muchas otras emociones como emocionado, frustrado, orgulloso, solitario, pacífico, culpable o confundido.

Reconozca los sentimientos del niño, incluso los difíciles.

Baje al nivel del niño cuando hable de sentimientos.

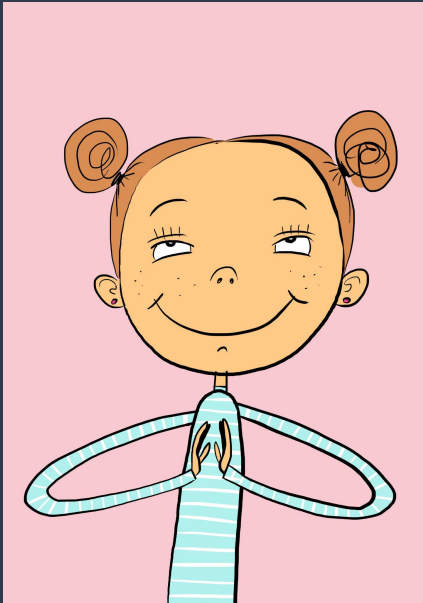
Use apoyo físico y verbal para que su hijo se sienta aceptado y amado.

Comentar los sentimientos debe ser específico y estar conectado con el comportamiento del niño.

Comparta sus sentimientos con el niño.



Possible Benefits of strategy 'Talking about Feelings'



Ayuda a los niños a comunicarse acerca de sus sentimientos.

Ayuda a los niños a conectar los sentimientos con las acciones y el lenguaje corporal.

Los niños aprenden que todos los sentimientos están bien, ¡simplemente lo están!

Podemos ver y aprender acerca de los sentimientos de nuestro hijo. También es más fácil para los niños conectarse con nuestros sentimientos. Ayuda a los niños a reconocer los sentimientos en otras personas. Les da opciones sobre cómo comportarse.



Buenas Prácticas

Ejemplos de buenas prácticas para lograr la calma, la paciencia y mantener un comportamiento positivo en los niños

Ejemplo de estrategia de tiempo uno a uno

Consejos

Nombra al niño cuando hables con él/ella;

Elogie al niño cuando se esté portando bien.

Maya and her grandmother are playing dress up...



Maya pulls out a fancy scarf.



Maya finds a dress to wear...





¡Piensa/ Practica!

Preguntas para la historia ilustrada:

¿Cómo le muestra la abuela de Maya atención?

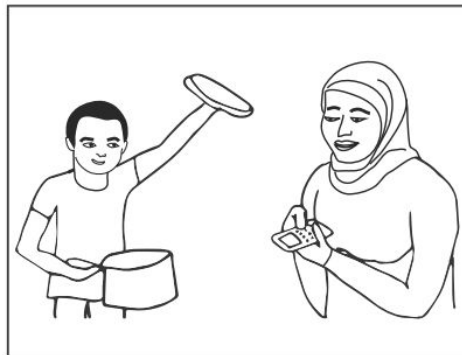
¿Cómo juega su abuela con Maya sin controlar el juego?

¿Cómo hace esto que Maya se sienta?

Cuando no prestamos atención...



Adam is playing with pots and pans while Mother is sms-ing





¡Piensa/ Practica!

Preguntas para la historia ilustrada:

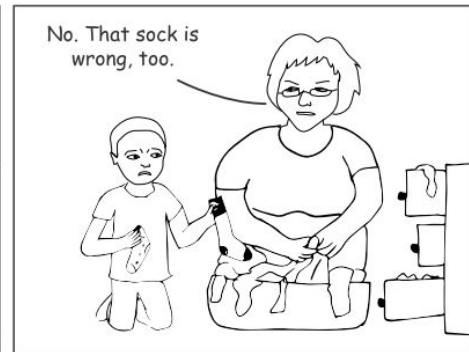
- ¿Cómo se sintió Adán cuando su Madre lo ignoró?
- ¿Qué hace Adán para obtener la atención de su Madre?
- ¿Cómo se siente su Madre acerca de Adán?
- ¿Cómo podría su Madre prestar atención a Adán?

Hablar sobre los sentimientos con los niños

Tratando de ayudar...



Alex is helping his mother sort out the washing...





¡Piensa/ Practica!

Preguntas para la historia ilustrada:

Identifica los sentimientos de Alex y su madre en esta historia.

¿Es necesario que su Madre corrija a Alex?

¿Cómo hacen sentir las correcciones de su madre a Alex?

¿Por qué la reacción de la Madre a los sentimientos de Alex no es útil?

¿Cómo podría su madre apoyar más las emociones de Alex?

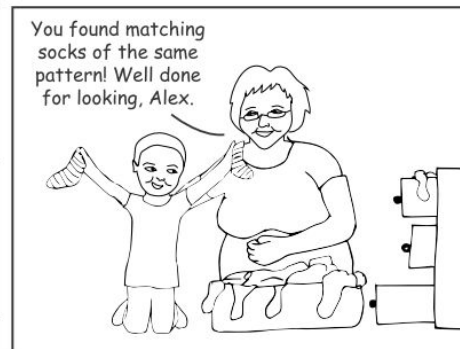
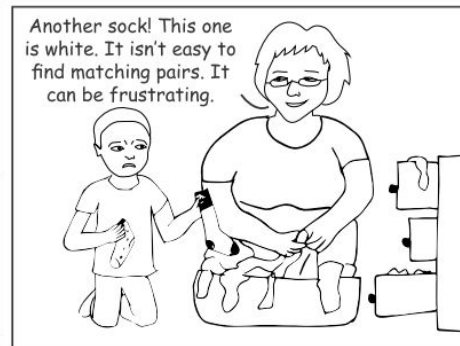
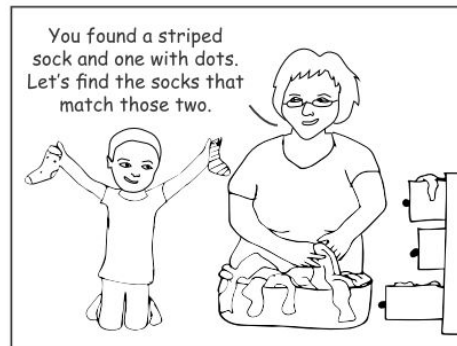
¿Cómo podría su Madre responder de manera diferente?

Hablar sobre los sentimientos con los niños

Tratando de ayudar..



Alex's mother tries a positive approach to encourage Alex while sorting out the washing...





¡Piensa/ Practica!

Preguntas para la historia ilustrada:

- ¿Qué hace diferente la madre de Alex esta vez?
- ¿Cómo anima a Alex a seguir buscando?
- ¿Cómo reconoce los sentimientos de Alex?
- ¿Cómo puede ayudar a su hijo a notar sus sentimientos?



¿Qué has aprendido?

- Si pasamos todo nuestro tiempo preocupándonos por hacer reglas, disciplinar y castigar a nuestros hijos en lugar de construir relaciones fuertes y positivas con ellos, también resultará en que los niños no puedan mantenerse positivos. El juego es muy importante para los niños. Les ayuda a desarrollar mentes sanas. Si un padre / entrenador muestra que lo que su hijo está haciendo también es importante para ellos, mejora su relación con su hijo. One-on-One Time ayuda a los niños a sentir que sus padres / entrenadores los valoran como individuos, aprecian las cosas que hacen y no solo se preocupan por hacer que hagan lo que se les dice. Ser consciente de las emociones es muy importante para los niños. Cuando los padres nombran sentimientos, o comentan sobre ellos, les ayuda a desarrollar el control emocional. Hablar sobre los sentimientos con los niños es un paso importante para ayudar a los niños a manejar la ira, la decepción y la frustración, emociones conectadas con pensamientos desafiantes y comportamiento difícil. Hablar de sentimientos trae conciencia a las emociones positivas, como una sensación de paz, felicidad o calma. ¡También puede permitir que los niños aprecien un momento hermoso o un sentimiento de amor!



Fuentes

Lachman M.J and Hutchings J. with Lucie Cluver, Frances Gardner, Sibongile Tsoanyane, and Catherine Ward, illustrations by Shifran Perkel and Orli Setton, 'Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – European Version | Facilitator Manual', Fifth Edition: February 2018, WHO, UNICEF.

Havrdová E., Vyhnanáková K., (2018) Dobrý začátek: Ověřené postupy pro rodiče. Schola Empirica, ISBN: 978-08-905748-7-8

Webster-Stratton, C., (2005) The Incredible years, A Trouble-shooting guide for parents of children aged 2-8 years. The Incredible Years, Seattle, 2019. ISBN: 978-1-892222-04-6

Hutchings, J. (2013), Little Parents Handbook. University of Wales Bangor School of Education. ISBN: 978-1842201312

Palmer, S. (2008), Detoxing Childhood: What Parents Need to Know to Raise Bright, Balanced Children, Orion, ISBN 978-0-7528-8370-0

Palmer, S. (2006), Toxic Childhood. How the Modern World is Damaging Our Children and What We Can Do About it. Clays Ltd., ISBN 978-0-7528-8091-4