

5. AYUDAR A CONSTRUIR LA FORTALEZA

- La fortaleza es una de las cualidades humanas que pueden prevenir en el futuro que sus hijos padezcan problemas emocionales más serios.
- Se trata de enseñarles a afrontar las vicisitudes de la vida sin derrumbarse.
- Para ello es importante que desde pequeños les ayudemos a afrontar por sí mismo los retos de cada día (por ejemplo, el propio aburrimiento) a desarrollar su autonomía personal, a saber aplazar las recompensas, a tolerar las pequeñas frustraciones insatisfacciones e cotidianas, a afrontar metas a medio y largo plazo, a saber esperar, a encajar desilusiones y a manejar con ellos la "crisis de realismo de la vida", es decir que en la vida no todo es "de color de rosa".

6. MANEJAR LAS ATRIBUCIONES

- Se trata de manejar a qué atribuimos nuestro estado emocional.
- Las atribuciones negativas pueden ser externas ("la culpa de todo lo tienen los demás") o internas ("soy un desastre").
- Lo ideal es que enseñemos a nuestros hijos a desarrollar atribuciones positivas internas: "puedo hacer las cosas mejor; he aprendido de los errores; lo que de mi dependa lo haré..."

7. ENSEÑAR A DISFRUTAR DE LAS PEQUEÑAS COSAS DE LA VIDA

- Aunque decíamos al principio que la sociedad nos manda el mensaje de que la felicidad depende del "Tener", sin embargo, desde tiempos inmemoriales y en muy diferentes culturas, se ha experimentado que disfrutar de pequeñas cosas de la vida ayuda al bienestar emocional.
- Podemos enseñar a los hijos que esta puede ser una clave de su bienestar. Para ello pueden darle ejemplo, saborear las pequeñas cosas de cada día, disfrutar de la compañía de las personas queridas o ayudarles a comprender, en situaciones concretas, cómo no es necesario tener ni mucho ni lo mejor, para disfrutar.

FOLLETOS DE AYUDA A PADRES Y MADRES



HIJOS QUE SE SIENTEN BIEN



Elaborados por *Jesús Jarque García*.

www.jesusjarque.com

BIENESTAR E INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Todos los padres procuran que sus hijos se sientan bien y disfruten de bienestar psicológico. En la mayoría de las ocasiones esto se consigue.
- Vivimos en una sociedad en la que se envía continuamente el mensaje de que el bienestar psicológico está muy relacionado con el TENER. Es un mensaje que también llega a nuestros hijos.
- Lo ideal es que los padres enseñaran a los hijos progresivamente a sentirse bien y a gestionar sus propias emociones, sobre todo en aquellas circunstancias que amenazan este bienestar: cuando tienen un contratiempo o una dificultad.
- La llamada Inteligencia Emocional es la encargada de gestionar las propias emociones y sentimientos, de encauzar la frustración y de encajar las alegrías o la euforia.
- La inteligencia emocional interviene en la convivencia con los demás, en las relaciones con los compañeros de colegio, con los amigos y familiares queridos. También está relacionada con la capacidad de plantearse objetivos, planificarse para lograrlos y mantener la fortaleza hasta su consecución.
- Aunque sobre este tema hay tantas teorías como especialistas, parece que enseñar a los hijos a ser razonablemente felices está relacionado con saborear las cosas buenas de la vida, afrontar con fortaleza las vicisitudes, estar a gusto y satisfecho con la propia vida y mantener una actitud continua de mejora.
- El bienestar psicológico de los hijos depende además de alguno de estos factores:
 - o Su propio temperamento
 - o El estado emocional de la madre
 - o Las relaciones y el ambiente familiar
 - o La fortaleza del niño
 - o Los antecedentes familiares
 - o Los acontecimientos vitales del propio niño
- Este folleto pretende ofrecer a las familias algunas estrategias para que los padres procuren el bienestar de sus hijos.

1. RELACIONES DE PAREJA

- La relación de la pareja es una fuente de bienestar para los hijos.
- La seguridad de que "papá y mamá se quieren", se ayudan y se apoyan es el escenario ideal para garantizar el bienestar psicológico de los hijos.
- En parejas separadas, mantener el respeto hacia el otro miembro de la pareja y favorecer que el niño mantenga contacto con sus progenitores, serán las actitudes mínimas que habrá que mantener.

2. RELACIÓN AFECTIVA CON LOS HIJOS

- La relación entre los padres y los hijos es fundamentalmente afectiva.
- Proporcionar afecto y apoyo con muestras explícitas es una de las medidas que se deben adoptar.
- El afecto implica ser cariñoso, detallista, jugar con ellos, dedicarles el tiempo necesario y saber que no se suple solo con objetos materiales.

3. ENSEÑARLES UN "VOCABULARIO EMOCIONAL"

- Se trata de enseñarles a identificar y nombrar diferentes emociones: triste, alegre, aburrido, enfadado, ilusionado, preocupado...
- Implica que el niño aprenda a identificarlas en él mismo, a nombrarlas y reconocer las circunstancias que le hace sentir así.

4. DESARROLLAR UNA AUTOESTIMA AJUSTADA

- Una autoestima ajustada es aquella que reconoce los propios puntos fuertes y débiles.
- En la infancia, la autoestima se va construyendo a partir de las valoraciones externas de personas significativas: padres, educadores... En la adolescencia toman más protagonismo la valoración de los iguales.
- Entre las estrategias que se pueden desarrollar están el resaltar las cualidades del niño, sus pequeños logros, atender a sus progresos, realizar "profecías positivas y realistas", evitar etiquetas negativas, que los padres pongan en los hijos expectativas realistas o evitar juicios destructivos, entre otras medidas.