

Luz Carmona

DESARROLLA EL LIDERAZGO EN LOS NIÑOS



**Ejercicios prácticos de programación
neurolingüística para desarrollar habilidades
de liderazgo en niños de 6 a 11 años**

INDICE

Acerca del autor	4
Introducción	5
¿Cómo desarrollar habilidades de liderazgo en los niños?	7
1. Dar ejemplo	8
2. Enséñales a ser grandes comunicadores	10
Lectura infantil	10
Participación familiar	11
conversación diaria	11
Frases que debemos evitar	13
3. Ayúdalos a fortalecer su autoestima	17
Juegos para aumentar la autoestima en los niños	25
Momentos del día en los que los padres podemos ayuda a los hijos a reforzar su autoestima	28
4. Ayúdalos a fortalecer su inteligencia emocional	29
Que tipo de capacidades emocionales deben reforzar los padres de sus hijos	30
Emociones básicas	31
competencias personales que debe tener un líder	33
competencias sociales que debe tener un líder	34
5. Enséñales el valor de la gratitud	47
Pautas para enseñar a los niños a que sean agradecidos	47

6. Fomentar actividades en equipo	48
Los valores de un buen líder	49
7. Enfatizar la perseverancia	51
Juegos para trabajar la perseverancia	51
8. Refuerza su capacidad de toma de decisiones	52
Recomendaciones para ayudar a los niños en la toma de decisiones	52
9. Fomenta el amor por la lectura	52
Haz de la lectura un valor familiar	52
10. Que desarrollen habilidades de planificación de proyectos	53
11. Déjalos forjar su propio camino	54
Herramientas para programar positivamente a los niños\as	55
Afirmaciones positivas	55
La hipnopedía	61
Libro recomendado	65
Bibliografía	66

Acerca del autor

Luz Carmona

Colombiana

Mamá de una niña de 6 años.

Ingeniera Industrial de profesión.

Coach de vida Certificada.

Con estudios en programación neurolingüística y desarrollo personal.

Fue Alumna de Tony Robbins (Coach motivacional N° 1 del mundo)

en su programa "Unleash the power within" "libera tu poder interior"

Mentora personal y grupal.

Facilitadora de procesos de cambio con herramientas de PNL.

Transformación integral y reprogramación mental.

Se desempeñó en cargos en instituciones financieras por 14 años y en 2017 dio el paso 100% para dedicarse a su propósito de vida.

Apasionada por el desarrollo personal y por estar en mejora constante.

Su misión es impactar positivamente la vida de las personas. Ayudarles a que saquen su máximo potencial y que puedan vivir una vida con propósito.

Agradecimientos

Agradezco a Dios por permitirme vivir esta experiencia y por darme fuerzas para continuar en este camino.

A mis padres por su amor, el apoyo constante, todas sus enseñanzas y por inculcarme principios y valores siempre con el ejemplo.

A mi esposo por su apoyo y a mi hija Luciana quien es mi maestra de vida.

A mis mentores y coaches por mostrarme que había un camino diferente donde se puede vivir mejor.

INTRODUCCIÓN

Para enseñar liderazgo es necesario hacerlo con principios y valores, los cuales son las normas de conducta y actitudes para un buen comportamiento.

Los padres pueden intentar enseñar ciertos valores con discursos, pero si sus hechos no son consecuentes con sus palabras los niños “escucharán” su comportamiento y aprenderán algo muy distinto a lo que pretenden transmitir.

La adquisición de buenos valores depende de que el niño se sienta querido y seguro, de desarrollar un clima afectivo con los padres y de tener confianza en sí mismo. Sobre una base de amor y seguridad aprenderá a interiorizarlos, se llenará de estos y aprenderá a vivirlos de la mejor manera.

Siempre se dice que los niños son como pequeñas esponjas que absorben todo tipo de conocimiento, ya sea positivo o negativo. Y eso es verdad. La infancia es una etapa en la cual la curiosidad está al máximo, la capacidad de retención es excelente y es el mejor momento para inculcar valores, fomentar disciplina y estimular su desarrollo intelectual. Por ello, es importante que durante estos años se forme a los niños y se les brinde las bases sólidas para su porvenir.

Apoyar a los niños para que exploten sus habilidades y competencias es una de las mejores acciones que se pueden hacer en favor de su futuro. En muchas ocasiones, los pequeños muestran tener habilidades o aptitudes que de estimularlas correctamente se les estaría dando las herramientas necesarias para enfrentar el mundo.

Una excelente forma de llevar a cabo esto es fomentar un liderazgo positivo, así podrán trabajar diferentes habilidades, competencias y áreas que de manera inminente se les demandará al crecer, además de favorecer su trayectoria académica y futuro profesional. La clave para lograrlo es desarrollar en ellos su inteligencia emocional, haciendo que tengan buena autoestima y confianza en sí mismos.

La tarea primordial de padres y maestros es hacer que los niños se sientan seguros, que reconozcan sus logros y propicien ambientes positivos. Asegurando estos tres aspectos, se puede dar paso a diferentes actividades o estrategias que contribuirán a formar el liderazgo en los niños en función de su edad y acorde con el perfil de cada uno de ellos.

En la escuela se comienzan a identificar líderes potenciales, niños que ya sobresalen del grupo y que además pueden y tienen cierto tipo de influencia sobre los demás compañeros. Estos niños líderes deben ser encauzados positivamente por sus padres y maestros, ya que cuentan con un gran potencial que si se desarrolla de manera adecuada, podrá generar resultados sumamente favorables tanto para sí mismos, sus familias como para la sociedad en general, porque serán personas maduras capaces de lograr los objetivos que se planteen.

Crear este libro para mí ha sido todo un reto y una experiencia bastante satisfactoria, porque tengo una hija de 6 años y sé la importancia de darle buen ejemplo, de aprovechar esta etapa tan fundamental como lo es la niñez para instalarle creencias que la empoderen y pueda desarrollar su máximo potencial. Los expertos dicen que los programas inconscientes son los que manejan nuestra vida y estos vienen desde la niñez, de lo que nos decían nuestros padres, hermanos mayores, profesores y parientes cercanos. Ellos sin quererlo y con su mejor intención nos transmitieron sus miedos y creencias. En la edad adulta es un total desafío deshacerse de toda esa programación negativa que sabotea nuestros resultados. Aunque no todo fue negativo, hay muchas experiencias y creencias positivas que sin duda debemos rescatar.

Como adultos nuestra primera responsabilidad es reflexionar sobre cuáles son nuestros miedos para poder afrontarlos y superarlos. Vivir libres de miedos que nos estaquen y que limiten a nuestros hijos y sus posibilidades de prosperar en la vida.

Hoy que soy consciente de esta información, es de vital importancia estar alertas a los programas de televisión que ven los niños porque están programando su mente, sin darnos cuenta de ello.

Me encanta trabajar con niños porque ellos atienden a las instrucciones que les damos los padres sin juzgar si funcionan o no y debemos aprovechar ingresar información de amor, positiva, para que tengan herramientas para el futuro.

¿CÓMO DESARROLLAR HABILIDADES DE LIDERAZGO EN LOS NIÑOS?

El liderazgo es la capacidad que tiene una persona de influir, motivar, organizar y llevar a cabo acciones para lograr sus fines y objetivos que involucren a personas y grupos en un marco de valores.

El liderazgo es un potencial Y se puede desarrollar de diferentes formas y en situaciones muy diferentes unas de otras. Liderar tiene que ver con inspirar a otros y el liderazgo empieza por liderarse uno mismo.

Fomentar el liderazgo en los niños requiere de una estimulación a temprana edad de sus cualidades, confianza, autoestima y valores. El liderazgo se incentiva más no se impone, es acompañar a un sano desarrollo y no forzar ideales.

Son las pequeñas cosas que hacemos todos los días las que ayudan a moldear a los hijos para que se conviertan en líderes.

Algunas personas cuentan con más rasgos asociados con el liderazgo, pero se puede trabajar y enriquecer la capacidad de liderazgo de cualquier niño.

Mientras que algunas habilidades de liderazgo pueden venir de nacimiento, hay lecciones y habilidades que se pueden aprender a lo largo de la vida. Las palabras correctas en el momento adecuado pueden marcar la diferencia.

A partir de los 5 años algunos niños/as consolidan rasgos de su personalidad que los hacen hacer amigos más fácilmente. Son quienes logran desarrollar la empatía, es decir, ponerse en el lugar del otro, entenderlo y ayudarlo; aquellos que tienen un alto nivel de autoestima y están seguros de sus capacidades y talentos, lo que los lleva a ser valorados por el resto del grupo como modelo a seguir e imitar. Ellos son los denominados “niños/as líderes”.

Con los siguientes consejos podrás saber cómo desarrollar habilidades de liderazgo en un niño:

1. DAR EJEMPLO

Sé el tipo de líder en qué quieres que tus hijos se conviertan.

Como con la mayoría de las cosas, la mejor lección para ellos es el ejemplo que das como padre.

Enseña valores y principios con el ejemplo. Los niños harán aquello que creen que es la mejor manera de agradar y conseguir el reconocimiento de sus papás. El niño tiene que conocer y vivir contigo los valores y principios que desees inculcarle, de lo contrario, aprenderá solo "palabras".

Una excelente manera de hacer que los niños vivan el liderazgo en acción es ofrecerte como voluntario para un trabajo comunitario conjunto. Muéstrales lo que significa ser apasionado por la comunidad y por otras personas, y déjalos experimentar cómo se siente el impactar otras vidas.

Si quieres incentivar el liderazgo en tus niños, lo primero que debes hacer es ser líder, darle ejemplo de cómo comportarse en ciertas situaciones, enseñarle la forma correcta de hacer las cosas y que, si tú puedes, él también.

Un niño que vea en su entorno la participación grupal de manera saludable tendrá más herramientas para tomar acción propia. Es importante enseñarle a los más pequeños a ser apasionados y estar comprometidos con lo que quieren.

Permite que tome decisiones y riesgos. Que elija su ropa o el deporte que quiere practicar. Dale también la oportunidad de que resuelva sus problemas y afronte situaciones adversas. Deja que se atreva y que se equivoque, y si lo hace, confórtalo y anímalo a intentar otra cosa.

Dale responsabilidad. Tiene que saber que si no tiene el desempeño requerido en una actividad, eso tiene una consecuencia que debe asumir. Haz un calendario con actividades o actitudes que tiene que cumplir que puedan ser observables como limpiar su cuarto o ser respetuoso. Da un plazo y ofrece una recompensa. Marca sus logros o fallos y cumple con la recompensa o no, según sea el caso. Esto te evitará discutir con el niño sobre su comportamiento y él aprenderá a autorregularse.

Evita obsequios muy costosos. Un regalo debe ser acorde con su edad y capacidad para apreciar su valor.

Dile que no, de vez en cuando. Decir 'no' solo porque sí, es saludable en ocasiones. Una de las lecciones más importantes para un ser humano y particularmente para un líder es saber lidiar con la frustración.

Habla con él sobre sus emociones. Ante diversas situaciones, pregúntale qué siente, tanto positivo o negativo, y ayúdale a reconocer sus fortalezas y debilidades. Enséñale que las debilidades son algo natural y representan áreas en las que debe practicar más. Si el niño aprende a identificar y verbalizar sus emociones, podrá relacionarse de forma más sana como adulto.

Desarrolla su empatía. Para ayudar al niño a ser empático, evita juzgarlo. La primera regla es separar lo que yo opino, de lo que el niño hizo o dijo; la segunda, hablar con él en primera persona.

2. ENSEÑALES A SER GRANDES COMUNICADORES

La comunicación es la base del liderazgo y las relaciones. Enseña a tus hijos a decir lo que piensan. Nutre sus habilidades de comunicación para que les ayude en su capacidad de construir relaciones.

Algo muy importante es enseñar a tus hijos a tener una comunicación positiva, ya que este tipo de comunicación influirá directamente en una adecuada autoestima, lo que supone reconocerse como alguien valioso y que posee virtudes.

Utilizar un lenguaje positivo puede transformar la vida de las personas, más aún si son niños, ya que ayuda a mejorar la forma de comunicarse y relacionarse, tanto con nosotros mismos como con los demás, e influye directamente en la forma en que podemos percibir y tener una visión del mundo que nos rodea.

Las palabras tienen un poder enorme de transformar nuestra realidad y debemos ser bastante cuidadosos con el lenguaje que usamos diariamente. Como padres debemos evitar quejarnos, hablar en forma negativa de otras personas, porque los niños modelan nuestro comportamiento.

Si aún no sabes cómo ayudar a tu hijo a expresar sus ideas, sentimientos y lo que piensa, las siguientes actividades son recomendadas para facilitar este proceso:

Lectura Infantil

Sabemos que **los libros** brindan múltiples beneficios al formar parte de los hábitos de los pequeños, permitiendo desarrollar habilidades cognitivas y comunicativas.

Por ello lo que puedes hacer es que tu hijo elija un cuento y posteriormente podrá describirte cada uno de los personajes, sucesos y lugares. Esto facilitará que exprese de forma sencilla y con sus propias palabras la historia, generando confianza en sí mismo.



Participación familiar

Cuando se tenga que tomar una decisión en familia es favorable que tu hijo participe, permitiendo que exprese lo que piensa y siente, tanto a la familia, como a otras personas. Por ejemplo si van al cine y todos platican sobre la película, el podrá expresar su punto de vista, mencionando lo que más le gustó.



Conversación diaria

La comunicación se puede desarrollar en dos formas principales, la oral y la escrita, para desarrollar las dos es apropiado que diariamente generes una conversación con tu hijo formulando preguntas sobre su día de clases. El podrá platicarte o bien escribir que fue lo que hizo durante su estancia en la escuela.

Permitiendo que la práctica de la narración oral mejore su habilidad de observación, memoria, atención, imaginación, creatividad, uso de vocabulario preciso y el ordenamiento verbal de las secuencias.

Un aspecto importante que siempre debes de fomentar en tu hijo es la tolerancia y respeto sobre lo que piensan los demás, aunque muchas veces no coincida con lo que él opine de ciertas situaciones o simplemente de algún tema.

Habla con ellos y no a ellos, es decir no centres en ti la comunicación.

Cuando existe comunicación entre los miembros de la familia, se potencia una convivencia sana, donde prima el compañerismo, el afecto, se estrechan los lazos de unión, se inculcan el respeto y el amor y se instauran unas rutinas. Para ello, debemos tener en cuenta las siguientes pautas para desarrollar una comunicación positiva con nuestros hijos/as:

- Que los niños acaben las tareas o deberes escolares antes de ir a jugar.
- Diles que los amas de todas las maneras posibles.
- Motivar positivamente sus buenos comportamientos e intentar hablar con ellos (positivamente) de los que no son tan buenos.
- Reconocer su interés y sus esfuerzos (ayudar en casa, acabar los deberes, dejar la ropa preparada por la noche...)
- Dar ejemplos (de no quejarse, ser decidido, de disciplina, de compromiso...)
- Es importante dar opciones para que ellos decidan.
- Ofrece a los niños oportunidades para que tengan éxito.
- Educa a tu hijo a que sea sociable.
- Transmite a los niños el valor de compartir.
- Enseña a tu hijo a disfrutar de las pequeñas cosas.
- No compares a tu hijo con otros niños.
- Permite que tus hijos se equivoquen o cometan errores.
- Juega con tus hijos/as.
- Sé cariñoso con tus hijos.
- Pasa tiempo de calidad con tus hijos.
- Abrázalos y cuéntales experiencias positivas de tu niñez.
- Inculca a los niños el respeto por los animales.

- Inculca a los niños el valor por la vida y la naturaleza.
- Confía en ellos.
- Infunde hábitos saludables a tus hijos.
- Busca razones para elogiarles.
- Incúlcales la idea de la disciplina.
- No debemos presionarles para que tengan éxito.
- Es importante escuchar lo que nos tienen que decir.
- Enseña a tus hijos a valorar a las demás personas.
- Muestra hábitos y rutinas saludables.
- No eduques niños para que se sientan culpables, edúcalos para que sean responsables de sus actos.

FRASES QUE DEBEMOS EVITAR: eres un desordenado, siempre estás fastidiando, no vas a llegar a ningún sitio, estoy harta de ti, aprende de tu hermano, siempre te estás peleando, apártate de mi vista, no quiero ni verte, eres un mentiroso, no sé cuando vas a aprender, te vas a quedar sin amigos, eres un desastre, eres un vago.



Continuando con la comunicación positiva, la programación neurolingüística nos invita a tener un lenguaje apropiado en todo momento, con base en esta, te invito a tener en cuenta estas pautas para corregir a nuestros hijos/as de una manera positiva:

¿Qué hacer?

- Describir la conducta incorrecta con un lenguaje no valorativo. Ej: Me has interrumpido cuatro veces.
- Dar una razón para el cambio. Ej: Si me interrumpes no puedo seguir contando el cuento.
- Reconocer los sentimientos, criterios o motivos del niño. Ej: Entiendo que quieras hacer preguntas.
- Expresar una formulación clara de lo que se espera de él.

¿Qué evitar?

- Usar un lenguaje destructivo. Ej: Eres un desastre.
- Emplear la hipergeneralización. Ej: Lo haces todo mal.
- Mostrar un trato silencioso. Ej: Retirar la palabra y el afecto.
- Utilizar amenazas. Ej: Me las vas a pagar.

Como conclusión podemos afirmar que la comunicación positiva en el ámbito familiar proporciona los cimientos para un niño feliz y exitoso, siendo componentes básicos para la autoestima y su capacidad para empatizar.

La manera en que hablamos a nuestros hijos ejerce un gran impacto sobre su comportamiento y hay que tener un especial cuidado porque con cada palabra que le decimos a nuestros hijos/as los estamos programando.

Otro punto importante en la comunicación es que se realice de forma clara y fluida y para esto practicar trabalenguas permite adquirir rapidez y precisión en el habla, además; los niños se divierten sin saber que están aprendiendo a estimular su vocabulario y aumentan su atención y memoria.

Diez trabalenguas divertidos para que practiques con tus hijos:

1. Cuando cuentas cuentos,
cuenta cuantos cuentos cuentas,
porque si no cuentas cuantos cuentos cuentas
nunca sabrás cuantos cuentos cuentas.

2. Me han dicho un dicho,
que dicen que he dicho yo.
Ese dicho está mal dicho,
pues si yo lo hubiera dicho
estaría mejor dicho,
que ese dicho que dicen que dije yo.

3. El cielo está enladrillado.
¿Quién lo desenladrillará?
El desenladrillador que lo desenladrille,
buen desenladrillador será.

4. Yo compro poco coco,
porque como poco coco
como, poco coco compro.

5. Nadie silba como Silvia,
porque si alguien silba como Silvia,
es porque Silvia le enseñó a silbar.

6. Pancha plancha con cuatro planchas,
¿con cuántas planchas pancha plancha?

7. Cuando yo digo Diego,
digo digo,
y cuando digo digo,
digo Diego.

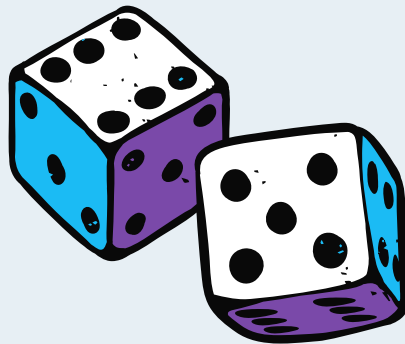
8. A Cuesta le cuesta
subir la cuesta,
y en medio de la cuesta,
va y se acuesta.

9. Pablito clavó un clavito
en la calva de un calvito,
en la calva de un calvito ,
un clavito clavó Pablito.

10. El cielo está enladrillado,
quién lo desenladrillará,
el desenladrillador que lo desenladrille,
gran desenladrillador será.

Ejercicio práctico y muy divertido para que juegues con tus hijos/as:

Escribe cada trabalenguas en fichas y las numeras del 1 al 10, tiras los dados y el número que le salga repites el trabalenguas correspondiente.



3. AYÚDALOS A DESARROLLAR SU AUTOESTIMA

La autoestima es el sentimiento de confianza en sí mismo. Se origina a través de las experiencias que permiten al niño y la niña tener una visión positiva, optimista de sus posibilidades y capacidades. Cuando ello ocurre, el niño y la niña desarrollarán una autoestima elevada o positiva.

Los padres somos los responsables de cuidar y dar a nuestros hijos todo lo que necesitan para su sano desarrollo, desde su salud física hasta su educación emocional. Y sin duda, una de las cosas que más nos preocupan como padres, es el asegurarnos de que nuestros hijos sean felices.

Un niño feliz es aquel que se siente confiado y seguro de sí mismo, y que cuenta con el apoyo y el acompañamiento de sus seres queridos, quienes le animan a ser lo que desee, a experimentar y a desarrollarse como persona. En este sentido, nuestro ejemplo será clave para ello, así como un vocabulario y conversaciones positivas.

La autoestima es algo que debe entrenarse desde la infancia y los padres jugamos un papel fundamental a la hora de que nuestros hijos forjen una autoestima positiva, y crezcan fuertes emocionalmente y preparados para enfrentarse a los retos que les deparará la vida.

Una de las claves para fortalecer esta autoestima es mostrándoles nuestra confianza y aportándoles seguridad, reforzando sus conductas positivas mediante el elogio de sus aciertos y no remarcando sus errores.

De este modo, podremos ayudar a nuestros hijos a forjar una buena autoestima, base de su salud mental futura. Algunas de las frases que podemos decirles para demostrarles que confiamos en ellos y así ganen autonomía son:



Te amo

Diles a menudo que les quieres. Hazles saber lo valiosos que son. Muéstrales afecto en público. Tu amor les da valor, les permite cometer errores, los hace sentir bien y les produce sentimientos de alegría. El amor desarrolla su ser personal y les da esperanza. Les ayuda a superar sus miedos y les da confianza. Diles a menudo que los amas: les enseñará a amarse a sí mismos y a los demás.

Estoy orgulloso de ti

Para desarrollar una buena autoestima, los niños necesitan aprobación. Los niños quieren tu apoyo y bendición. Y se desviven por ser aceptados. Incluso si no siempre apruebas su comportamiento, hazles saber que estás orgulloso de ellos y de sus esfuerzos por volverse independientes.

Me equivoqué, lo siento

Admitirle a tu hijo que estás equivocado significa mostrarle que eres humano y que nadie es perfecto y que todos nos podemos equivocar. Esto les ayuda enormemente a aceptar sus errores y a tener el valor de lidiar con sus propias imperfecciones. Aprenden a través de ti que está "bien" no ser perfecto. Y esto aumenta su autoestima.

Te perdono

A veces, incluso los adultos hacen cosas que no deberían, dicen lo que no piensan, pierden el tiempo, no cumplen con las expectativas, rompen promesas, olvidan cosas importantes.

Pero a nadie le gusta ser recordado solo por los errores cometidos, nadie quiere ser humillado frente a otros por hacer algo incorrecto o ser castigado para siempre. Como padre, debes encontrar el compromiso adecuado para hacerles entender cuáles pueden ser las consecuencias de un mal comportamiento, pero nunca pierdas de vista el hecho de que tus hijos tienen sentimientos. Es tu trabajo como padre demostrarles que los amas a pesar de sus imperfecciones. Y que los amas incluso cuando estás enojado con ellos. Perdónalos y no los condenes.

Te estoy escuchando

Es muy importante escuchar con atención a los hijos. Escucharlos es hermoso, aprendes sobre sus pensamientos y emociones, puedes descubrir quiénes son realmente. Acceder a su mundo interior significa ponerse en contacto con ellos, creando una interacción mutua y un vínculo profundo. Para darles la certeza de que los estás escuchando con interés, repite las últimas frases de su historia. Esto los hará sentir importantes.

Por el contrario, los niños que no se sienten escuchados y comprendidos desarrollan vínculos inseguros con sus padres. Escucharlos significa hacerles comprender lo importantes que son para ti. ¿Cómo puedes conocer y estar cerca de tus hijos si no prestas atención a las cosas que tienen que decirte?

Siempre tenga en cuenta que son diferentes a usted, así que en lugar de decirles siempre lo que deben hacer, primero trata de escuchar lo que les gustaría hacer, pídeles su opinión. De esta forma también aprenden a resolver problemas y a tomar decisiones por sí mismos.

Esta es tu responsabilidad

La responsabilidad de enseñar es parte del proceso de crecimiento. Debes hacer que tus hijos sean responsables de sus decisiones y acciones, de esta manera aprenderán rápidamente qué acciones son correctas y cuáles incorrectas. Todas estas serán experiencias que les ayudarán a ser más responsables en el futuro. A medida que los educa en las responsabilidades, también debe decirles que tienes confianza en sus habilidades.

Tienes todo lo necesario para tener éxito

La autoestima saludable es una armadura contra los desafíos del mundo. Enséñales a tus hijos a conocer sus fortalezas y debilidades y a sentirse bien consigo mismos. De esta manera, estarán en mejores condiciones de gestionar los conflictos y resistir las presiones negativas. Tus hijos afrontarán la vida con más alegría si son conscientes de que tienen todo lo necesario para tener éxito. Anímelos a tener confianza en sí mismos. Elogia sus esfuerzos, sus logros y apóyalos cuando fracasen. Explícales que el fracaso es una forma de éxito, ya que a través de sus fracasos se aprende a vivir una vida feliz y plena.

No te compares con nadie

Las comparaciones físicas o mentales no sirven de nada, mejor dejarlas a un lado.

¿Recuerdas cuando no sabías abrocharte el abrigo y luego ya aprendiste?

Esta se la puedes decir cuando veas que se frustra porque le cuesta aprender algo como lavarse los dientes solo atarse los cordones de sus zapatos.

¡Lo estás haciendo genial!

Valorar el esfuerzo es tan importante como alabar los resultados que ha logrado.

Cuenta conmigo para lo que necesites

Un niño que necesita trabajar su autoestima debe saber en todo momento que puede contar con la ayuda de sus padres y del resto de la familia.

Las prisas solo valen para llegar pronto a la escuela

Para todo lo demás: lograr tus sueños, aprender a leer o a sumar, no valen de nada. ¡Recuérdalo siempre!

¿Te puedo ayudar en algo?

Una pregunta bien sencilla que para ellos tendrá un significado muy especial. sus logros.

Puedes llegar a donde tú quieras

Quien te diga lo contrario ¡miente!

Tu esfuerzo ha valido la felicidad

Puede que el resultado no sea el que esperabas, sin embargo debes saber que tu esfuerzo también cuenta mucho.

Me encantan todas las ideas que tienes

Las ideas son lo mejor, sobre todo si vienen de los niños.

De las caídas uno se levanta

Explicarles que de todo lo que nosotros llamamos fracasos hay grandes aprendizajes.

¡Inténtalo de nuevo!

Los peques, muchas veces, se niegan a intentarlo por miedo a fallar, los padres debemos estar ahí para animarlos.

Valoro mucho tu esfuerzo y el empeño que pones

¿Qué tal si esta se la anotas en su pizarra para que la vea cuando se despierte?

¿Qué te parece? ¿Tú qué opinas? ¿Estás de acuerdo?

Permite que tus hijos te digan lo que piensan, se sentirán parte del equipo.

¡Sigue así y lo conseguirás!

Una frase perfecta para mejorar la autoestima y para transmitir motivación.

¡Qué bien te ha salido!

Dila todas las veces que quieras, tu hijo no se cansará de oírla nunca.

No dejes que nadie te diga que no puedes lograrlo

Ni ahora, ni cuando seas mayor, recuerda que somos creadores de nuestra realidad.

Supérate a ti mismo

¡Será una especie de reto!

Si te dices que puedes hacerlo, lo harás

Prueba y verás que tengo toda la razón.

Tus sueños te llevarán lejos

Cuanto más sueños más alto podrás volar.

Hoy estás muy hermosa

Verás qué sonrisa tan bonita se dibuja en su rostro.

Soy tu padre o madre y también tu amiga, puedes confiar en mí

Igual no te cuenta ahora qué le ocurre, sin embargo, tarde o temprano lo hará y eso será maravilloso para seguir trabajando en su autoestima.

¡Muchas gracias por tu ayuda!

Si tus hijos ven que les das las gracias se sentirán valorados y muy queridos.

Todos nos equivocamos, mamá y papá también

Lo importante es aprender y seguir adelante.

Mírate al espejo y date cuenta de lo increíble que eres

Un ejercicio para hacer de vez en cuando.

Confía en ti tanto como yo lo hago

Trabaja el amor propio con frases como esta y tus hijos te lo agradecerán.

Escucha a tu corazón, tiene tanto o más que decirte que tu mente.

Los sentimientos no se deben dejar de lado.

¿Por qué debemos preocuparnos por lo que los demás piensen de nosotros?

Si se lo explicas a tu hijo comprenderá que estas palabras tienen toda la razón, debemos tener en cuenta lo que dicen nuestros seres queridos, pero las opiniones del resto, sobre todo las negativas, no deberían tener tanto peso.

De los errores también se aprende

De todo error siempre sacar el aprendizaje y seguir adelante.

Eres más poderoso de lo que crees

Para trabajar la autoestima y la autoconfianza en uno mismo.

Tú tienes un superpoder

Ayuda a tus hijos a descubrir cuáles son sus poderes y potenciales todo lo que puedas.

Cada noche di estas dos palabras: 'soy genial'

Dilas frente al espejo, con convicción, porque bien ciertas son.

La belleza empieza cuando decides ser tú mismo

¿Habías oído alguna vez esta frase? Se la puedes decir ahora a tus hijos y también cuando sean adolescentes y necesiten afianzar su personalidad.

¡Ya sabes hacerlo tú solo!

¡Logro superado!

No permitas que nadie te haga sentir inferior

Tú tampoco debes hacer sentir inferior a nadie, todos somos diferentes pero a la vez iguales.

Lo has hecho muy bien

Esta para los más peques de la casa.

¡Qué buena observación!

Tu niño sabrá que le tienes en cuenta.

Sabes más de lo que crees saber

Solo tienes que confiar en ti para darte cuenta de ello.

Nunca sabrás de lo que eres capaz, sino lo intentas

Prueba, puede que te equivoques, pero merecerá el esfuerzo.

Ese éxito tan grande que has logrado es la suma de todos tus pequeños grandes esfuerzos

Esta se la puedes decir cuando llegue a casa de la escuela con el boletín de notas.

Sin ti, no lo habiéríamos logrado

Somos un equipo en el que nadie puede faltar.

¡Menos mal que estás tú!

Dísela cuando le veas inseguro por algo.

Sigue así

¿Te has dado cuenta de que esta frase la suelen poner mucho los profes en la agenda de los alumnos? ¡Por algo será!

¿Podrías encargarte de hacer esto?

Si le das responsabilidades se sentirá capaz.

Siéntete orgulloso por lo bien que lo has hecho

¡Tienes motivos para ello!

No hay nadie como tú

Eres único, maravilloso y muy especial.

¡Buen trabajo!

Dos sencillas palabras que transmiten mucho.

Eres único

Palabras como esta le harán ver la importancia de valorarse.

¿Cómo lo has conseguido? Ha sido todo un reto?

Pregúntale y verás qué cara de satisfacción pone.

Eres muy valiente

Este puede ser uno de sus superpoderes, la valentía.

Gracias por escucharme

Yo también te voy a escuchar a ti siempre.

¿Cómo te sientes?

Solemos decir a los niños '¿cómo estás?' Pero, ¿les has preguntado alguna vez cómo se sienten? ¡Verás cómo cambia su respuesta!

Eres muy especial para mí

Siempre lo has sido y siempre lo vas a ser.

Me encanta lo que has hecho

Da igual que sea un dibujo o una buena nota en un examen, ellos necesitan oír de los padres frases de reconocimiento como esta.

Vamos a hacerlo juntos

El trabajo en equipo es el mejor que hay.

¡Tú puedes!

Tú puedes subir el tobogán al revés, leer un libro, atarte los cordones y todo aquello que pase por tu mente. Solo necesitas tiempo para lograrlo.

¡Eres un campeón!

Díselo antes de un examen, su autoestima mejorará y se sentirá mucho más seguro.

Juegos para aumentar la autoestima de los niños

La caja de los tesoros

El maestro o si es en casa, la persona que dirige el juego, dice a los niños que esconderá un tesoro en una caja. Sin que ellos lo vean, esconde un espejo en una caja. Luego llama a cada niño para que vea qué hay en la caja. Antes de que la abra, le hace prometer que no dirá qué hay escondido al resto. Cuando abra la caja, le recalca que lo que está viendo es el tesoro más valioso que encontrará nunca. El niño se dará cuenta de que en realidad el tesoro está en uno mismo. ¡Qué gran metáfora para aumentar la autoestima de los pequeños!



El adivino

Para este juego, los niños deben sentarse en círculo (si lo haces en casa, pueden sentarse todos los miembros de la familia). Cada uno debe escribir en un papel tres características de la persona que tiene en frente. Cuando todos hayan terminado, se meten los papeles doblados en una bolsa y luego, por azar, se van leyendo en alto. Entre todos, debes adivinar de quién se habla. Parece un juego muy sencillo, pero lo cierto es que es muy útil para empoderar a los niños y que se valoren como personas únicas y especiales.



La silla caliente

Un niño se sienta en una silla. El resto de compañeros, o si es en casa, el resto de miembros de la familia, caminan hacia él. Cuando la maestra o persona que se encarga de dirigir el juego dice 'alto', todos lo que andan hacia el niño, se paran y dicen algo de él que les gusta. Este juego para mejorar la autoestima, que tal vez parezca un poco embarazoso para los niños más tímidos, al final consigue que el niño reciba muchísimos estímulos positivos.



Las estatuas

Este juego se acompaña de música. Suena una canción y los niños bailan. Al parar la música, todos deben quedarse quietos como estatuas, pero con el gesto de alguna emoción básica o haciendo algún gesto cómico. Los niños perderán el miedo a expresar sus emociones en público, delante de los demás. Esto es un gran paso para que comiencen a comprender y gestionar emociones básicas como la felicidad o alegría, tristeza, miedo.



El mimo

Este es el juego más conocido y resulta muy divertido para los niños. Consiste en pedir a los niños que interpreten alguna actividad, película o canción mediante los gestos. El resto de niños debe averiguar de qué se trata.



Momentos del día a día en los que los padres podemos ayudar a los hijos a reforzar su autoestima

Para animar a tus hijos a creer en sí mismos para tener buena autoestima, además de hablar con ellos, ser un ejemplo, jugar con ellos puedes usar pequeños trucos del día a día.

- Cuando le dejes en el cole dile una palabra amable: "campeón", pasa buen día, aprende mucho, escucha al profesor, pero también "diviértete". Cuando le recojas, no le preguntes solo por los deberes, averigua también a que ha jugado, si se ha sentido bien o si hay algo que no le haya gustado.
- Haz alguna vez los deberes con él o simplemente siéntate a su lado. No solo porque tenga dudas sino para pasar el rato con él y darle ánimos con tu compañía.
- Si ha sacado una mala nota, no te agobies para que él tampoco lo sienta como una derrota. Explícale que es cuestión de seguir intentándolo, que él puede hacerlo y que tú vas a estar a su lado como apoyo y aliento.
- Coge de la mano a tu hijo. Se trata de otra forma de decirle que le quieres, que crees en él y que te sientes orgullosa.
- Escucha siempre lo que tiene que decir, ya sea que te hable de la discusión que ha tenido con un compañero ¡Para él todo es importante!
- Valora sus cualidades, sus capacidades y lo bien que hace las cosas: sus deberes, poner la mesa sin que nadie se lo diga o atarse los zapatos solo.
- Por último, sé una fuente de inspiración para tu hijo, un ejemplo a seguir y, a su vez, hazle entender que él también lo es para ti, que su apoyo es básico, que le quieres tal y como es.

4. AYÚDALOS A FORTALECER SU INTELIGENCIA EMOCIONAL

La inteligencia emocional es la capacidad de percibir, expresar, comprender y gestionar las emociones.

El autocontrol de emociones, la madurez y la autorregulación son aspectos que todo niño líder debe de desarrollar. Saber entender sus emociones y ser empático con las de los demás ayudará a la comprensión de su entorno y dentro de su equipo. Es importante que en su alrededor no se juzguen ni minimicen los sentimientos, que se pueda hablar del origen de ellos y canalizarlos de manera positiva

La inteligencia emocional es un aprendizaje que debe hacerse desde la infancia. Se trata de desarrollar habilidades que nos permiten gestionar las emociones y poder controlar las situaciones más complejas del día a día.

Básicamente las emociones en el ser humano y en los niños, se identifican por sus expresiones físicas y psicológicas, ya sea con un lenguaje verbal o no verbal. Pero el reconocimiento es mucho más profundo, es comprender las emociones, el origen de lo que se siente, es buscar una solución para esa emoción, es pasarlo por el filtro de la razón y convertirlo en sentimientos.

Los padres podemos enseñar a los niños a desarrollar su inteligencia emocional y a canalizar sus emociones. Es importante que aprendan a controlarse y a ser empáticos con los demás. La educación emocional es parte de la formación del niño.

Para desarrollar la inteligencia emocional de los niños tenemos que tener en cuenta unos pilares básicos. Lo primero de todo va a ser aprender a identificar las emociones propias y también tenemos que aprender a identificar las emociones que están experimentando los demás.

En los niños las emociones básicas se presentan con mayor intensidad, ya que ellos son muy auténticos.



¿Qué tipo de capacidades emocionales deben reforzar los padres de sus hijos?

Si atendemos a este modelo que estamos hablando de los 4 factores de la inteligencia emocional, sería:

- Que los niños aprendan a percibir sus propias emociones, tanto las suyas como las de los demás.
- Que aprendan a comprender las emociones, que les está ocurriendo a ellos y a los demás.
- Que esas emociones les faciliten también su comportamiento.
- Que aprendan a gestionarlas y canalizarlas.

Esos serían los pilares básicos de las competencias emocionales que hay que trabajar con los niños. No nos olvidemos de favorecer muy bien un buen clima de confianza, que pueda haber una buena comunicación. Que el niño desde pequeño pueda comunicar y puedan decir cómo se siente. Hay que preguntarles a los niños cómo se sienten, sin embargo también cómo creen ellos que se están sintiendo los padres o un amiguito. Esto son cosas que son fáciles y que pueden ir aprendiendo los niños, y que los padres les pueden ir enseñando desde que son pequeños.

El manejo de las emociones no es más que saber regular o modelar las propias emociones, tomando consciencia de lo que se siente, para así actuar debidamente ante los diferentes estímulos de la sociedad. Es reaccionar inteligentemente, es encontrar la manera de agregar inteligencia a la emoción. Consiste en reconocer que afectan tanto el cuerpo como la mente del ser humano, por lo tanto del niño. Si se practica responsablemente y persistentemente en escuchar a las propias emociones es posible llegar a manejarlas, dominarlas y no que ellas sean las dominantes. Se sabe que no es nada fácil, solo se necesita voluntad y deseo de mejorar la propia condición emocional.

Emociones básicas

Ira Rabia, enojo, resentimiento, furia, exasperación, indignación, actitud, animosidad, irritabilidad, hostilidad y, en caso extremo, odio y violencia.

Tristeza. Es una emoción de aflicción, pena, desconsuelo, pesimismo, melancolía, autocompasión, soledad, desaliento, desesperación y en caso patológico, depresión grave.

Miedo. Es una emoción de ansiedad, aprensión, temor, preocupación, consternación, inquietud, desasosiego, incertidumbre, nerviosismo, angustia, susto, terror y en el caso de que sea psicopatológico, fobia y pánico.

Alegría. Es una emoción de felicidad, gozo, tranquilidad, contento, deleite, diversión, dignidad, estremecimiento, gratificación, satisfacción, euforia, capricho, éxtasis y en caso extremo, manía.

Asco. Es la denominación de la emoción de fuerte desagrado y disgusto hacia sustancias y objetos como la orina, como determinados alimentos, excrementos, materiales orgánicos pútridos o sus olores, que nos produce la necesidad de expulsar violentamente el contenido del estómago a través de la boca.

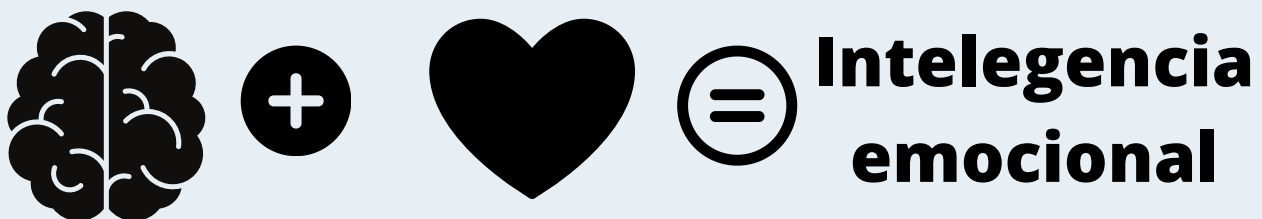
Sorpresa. Es un breve estado emocional, resultado de un evento inesperado.

Una de las cosas más importantes que se le puede enseñar a un hijo acerca de las emociones es que no son ni buenas, ni malas.



No podemos educar a los niños en gestión emocional si no tenemos apenas vocabulario sobre las emociones o si no estamos acostumbrados a hablar sobre cómo nos sentimos nosotros... En ocasiones, ni siquiera nos hemos parado nunca a pensarlo.

Por medio de la ilustración se pretende decir que la inteligencia emocional es lograr conectar las emociones con el cerebro, corazón más cerebro igual inteligencia emocional. Se trata de expresar o de sentir cada una de las emociones inteligentemente siendo muy consciente de ello.



"EL 80% DEL ÉXITO EN LA EDAD ADULTA PROVIENE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL".

Daniel Goleman

COMPETENCIAS PERSONALES QUE DEBE TENER UN LÍDER

- **Conocer las propias emociones:** el principio de Sócrates "conócete a ti mismo" se refiere a esta pieza clave de la inteligencia emocional: tener conciencia de las propias emociones; reconocer un sentimiento en el momento en que ocurre. Una incapacidad en este sentido nos deja a merced de las emociones incontroladas.
- **Manejar las emociones propias:** la habilidad para manejar los propios sentimientos a fin de que se expresen de forma apropiada, se fundamenta en la toma de conciencia de las propias emociones. La habilidad para suavizar expresiones de ira, furia o irritabilidad es fundamental en las relaciones interpersonales.
- **Motivarse a sí mismo:** una emoción tiende a impulsar hacia una acción, por eso, emoción y motivación están íntimamente relacionados. Encaminar las emociones, y la motivación consecuente, hacia el logro de objetivos es esencial para prestar atención, automotivarse, manejarse y realizar actividades creativas. El autocontrol emocional conlleva a demorar gratificaciones y dominar la impulsividad, lo cual suele estar presente en el logro de muchos objetivos. Las personas que poseen estas habilidades tienden a ser más productivas y efectivas en las actividades que emprenden.
- **Auto aceptación:** sentirse bien consigo mismo y considerarse desde una perspectiva positiva; reconocer sus propias fortalezas y debilidades; ser capaz de reírse de sí mismo.
- **Autocontrol:** Dominar los sentimientos: «charlar con uno mismo» para comprender los mensajes negativos, como las valoraciones negativas de uno mismo; comprender lo que se halla detrás de un determinado sentimiento (por ejemplo, el dolor que subyace a la ira); buscar formas de manejar el miedo, la ansiedad, la ira y la tristeza.
- **Transparencia:** mantener normas de honestidad e integridad con uno mismo, asumiendo la responsabilidad de nuestra actuación personal.
- **Adaptabilidad:** ser flexibles para afrontar los cambios y superar los obstáculos.

COMPETENCIAS SOCIALES QUE DEBE TENER UN LÍDER

- **Reconocer las emociones de los demás:** un don de gentes fundamental es la empatía, la cual se basa en el conocimiento de las propias emociones. La empatía es la base del altruismo. Las personas empáticas sintonizan mejor con las sutiles señales que indican lo que los demás necesitan o desean.
- **Establecer relaciones:** el arte de establecer buenas relaciones con los demás es, en gran medida, la habilidad de manejar las emociones de los demás. La competencia social y las habilidades que conlleva, son la base del liderazgo, popularidad y eficiencia interpersonal. Las personas que dominan estas habilidades sociales son capaces de interactuar de forma efectiva con los demás.
- **Empatía:** comprender los sentimientos y las preocupaciones de los demás y asumir su perspectiva; darse cuenta de las diferentes formas en que la gente siente las cosas.
- **Comunicación:** desarrollar la capacidad de hablar de los sentimientos, aprender a escuchar y a hacer preguntas; distinguir entre lo que alguien hace o dice y sus propias reacciones o juicios al respecto.
- **Aprender a valorar la apertura y la confianza en las relaciones:** reconocer cuándo puede uno arriesgarse a hablar de los sentimientos más profundos.
- **Intuición:** identificar pautas en su vida y en sus reacciones emocionales y reconocer pautas similares en los demás.
- **Asumir la responsabilidad:** reconocer las consecuencias de sus decisiones y de sus acciones; aceptar sus sentimientos y sus estados de ánimo; perseverar en los compromisos adquiridos (por ejemplo, estudiar).
- **Asertividad:** afirmar sus intereses y sentimientos sin ira ni pasividad.
- **Dinámica de grupo:** cooperación saber cuándo y cómo mandar y cuándo obedecer.
- **Solución de conflictos:** aprender a jugar limpio con los compañeros, padres y maestros; aprender el modelo ganar/ganar de negociar compromisos.

EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA DESARROLLAR INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LOS NIÑOS

1. El juego del espejo

Especialmente indicada para niños de 5 a 11 años. Les ayuda a reconocer e identificar las emociones propias y ajenas, a la vez que crecen en autoconocimiento. Realizar multitud de dinámicas de imitación de expresiones faciales y simulación de diversas emociones (alegría, miedo, tristeza, felicidad, envidia, etc.) en diferentes situaciones.



2. Caras que expresan emociones

Estas actividades de educación emocional siguen en línea con la anterior. Bien a través de la representación gráfica de una emoción bien a través de las caras y simulaciones de sus compañeros o sus padres, deben averiguar qué emoción están expresando.



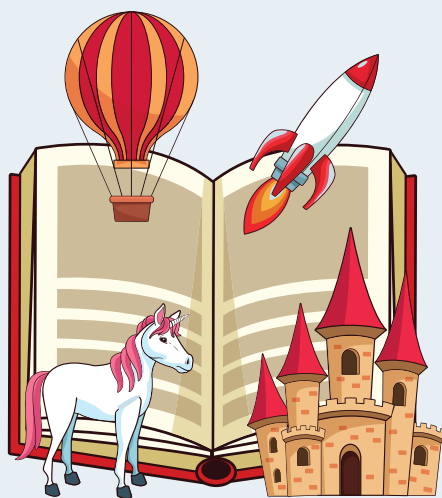
3. Leer cuentos

Como ya he comentado antes, los libros pueden ser nuestros grandes aliados en la educación emocional de los niños.

Por ejemplo: nos ayudan a tener mayor vocabulario emocional, a reconocer e identificar emociones, a comprender nuestras experiencias vitales (pasadas o futuras), a empatizar con los demás, a poner consciencia y palabras a lo que nos sucede (eso nos ayuda a sobrellevarlo mejor), nos muestran modelos y estrategias para resolver conflictos, nos reconfortan, fomentan el diálogo.

Lo más importante es:

- **Escoger bien el cuento** para que nos ayude a trabajar las emociones de forma correcta, sin embargo, sin perder de vista la principal función que debe ser divertido y espontáneo.
- Su simple lectura ya es suficiente, no obstante, puedes maximizar el potencial educativo del cuento si haces preguntas de curiosidad sobre aspectos emocionales del libro, como por ejemplo: "¿qué crees que siente el personaje?", "¿por qué, qué te lo indica?", "¿y si estuviera contento, cómo lo sabrías?", "¿cómo crees que podría actuar?", "¿qué harías tú en su lugar?", "¿qué otras cosas podría hacer?", "¿cómo podría calmar su rabia o enfado?".
- Aprovechar la lectura para reflexionar con los niños en qué momentos han experimentado ellos esas emociones a lo largo de su día y, si procede, qué hicieron o podrían haber hecho para sentirse de otra manera.



4. Jugar con los dados de las emociones

Esta actividad consiste en crear un pequeño teatro donde representaremos historias inventadas por los propios niños y donde aparecerán diferentes emociones.

Para ello necesitamos:

Dos dados: uno con las emociones básicas y otro con nombres de cuentos por las 6 caras, es decir, que serían 6 emociones y 6 cuentos.

Podemos realizar esta manualidad con cajas pequeñas de cartón, forrarlas con papel iris y con un marcador colocar los nombres de las emociones.

Tiramos los dos dados y con la emoción y el cuento que salga contaremos una historia representando dicha emoción con los personajes del cuento.

Permitir que los niños\as suelten toda su creatividad y emociones.



5. Dibujando las emociones para regularlas

Un recurso fantástico para regular y apaciguar las emociones fuertes es dibujarlas mientras las estamos experimentando. Eso ayuda a reconectar cerebro emocional con cerebro racional. Además de que paramos, cambiamos de actividad y descargamos nuestra emoción de una forma sana y segura para todos.

Solo debemos colocar colores y una libreta o montón de papeles en un lugar accesible para los niños. Les contamos con antelación que pueden acudir a dibujar su emoción cuando lo necesiten.

Pueden garabatear o hacer dibujos más relajados. También pueden romper, arrugar o rasgar el dibujo una vez acabado. Así como hacer más de uno si lo necesitan.

Recomendación:

Está bien que acompañemos a los niños mientras dibujan y vayamos reforzando y verbalizando sus sentimientos: "vaya, ¿así es cómo estás de enfadado? ¡eso es mucho!"; "a ver muéstrame cómo de enojado estás, ¡carai!", "¿sigues disgustado? a ver haz otro dibujo,... bueno parece que algo menos, ¿no?".



6. Actividad "DIARIO DE MIS EMOCIONES"

En niños más mayores (o para ti) en lugar de dibujar las emociones que estamos experimentando, es un muy buen recurso usar la escritura expresiva.

Consiste en hacer una especie de diario donde intentaremos hacer un pequeño balance del día, empezando por las cosas positivas y dejando para el final las negativas. Haremos hincapié en cómo nos sentimos, qué pensamientos tuvimos, cómo actuamos.

Podemos empezar a hacerlo de forma conjunta adulto y niño (sobre los 7 años) para que luego pueda ir haciéndolo él solo cuando crezca.

El diario nos ayuda a aumentar nuestro bienestar porque nos hace más conscientes de las emociones que vivimos, sus causas, sus efectos, los pensamientos que provocan en nosotros, cómo solemos actuar,... Además podemos detectar patrones y nos ayuda a cambiar conductas o pensamientos destructivos por otros más conciliadores y saludables.



7. "RINCÓN DE LA CALMA"

El rincón de la calma es un lugar físico (puede ser el cuarto del niño/a) donde puede acudir cuando se ve desbordado por sus emociones. En él encontrará algunos elementos que le pueden ayudar a recuperar la serenidad y la tranquilidad mucho antes.

El rincón de la calma también puede usarse como, es decir, un lugar donde pueden acudir los niños que han tenido un conflicto, para resolver su problema de forma civilizada y respetando a todas las partes. Solo necesitas tener un objeto de la paz (juguete).

Se trata de expresar de forma respetuosa nuestros sentimientos, necesidades y/o deseos, siempre recordando las normas de la casa (hablar en tono bajo y usar lenguaje positivo).

Nuestra presencia como adultos puede ser útil como moderadores (nunca juzgarlos por su conducta), recuerda que ellos están aprendiendo y siguen el ejemplo de los padres o personas cercanas con quien tienen mayor contacto.



8. Dinámicas de relajación para niños

Enseñarles a los niños a respirar es una excelente terapia a la hora de gestionar emociones.

Si queremos que sean capaces de regularse en momentos de carga emotiva elevada, necesitan practicar cuando están calmados y con buena predisposición, para que luego les salga de forma más espontánea y fácil.

Para los niños resulta más sencillo concentrarse en la respiración si el ejercicio va acompañado de algún movimiento repetitivo de poca complejidad. Aquí te dejo dos ejemplos:

Pedirles que cierren los ojos y que se imaginen que tienen en las manos la vela del cumpleaños, que inhalen profundamente y que vayan soltando el aire lentamente hasta que la vela se apague.



Con los ojos cerrados imagínate un globo inflado del color que más te gusta. lo sostienes de la cuerda con tu mano, respira profundo y cuando exhalas visualiza que el globo se eleva y se lleva toda esa rabia que sientes (la emoción negativa que estás trabajando).

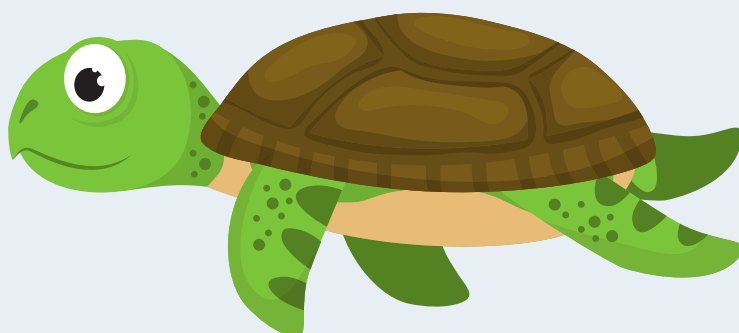


9. Recurso "Técnica de la tortuga":

Podemos explicarle al niño como actúa la tortuga y hacer una analogía con lo que a veces le sucede a él, así cuando esté enojado o enfadado y a punto de actuar de forma impulsiva (pegando, empujando, insultando, gritando o parecido) puede acordarse de la tortuga y actuar como ella.

Es decir, resguardarse en un caparazón imaginario, para relajarse y pararse a pensar antes de actuar. Así le será más fácil encontrar soluciones a sus problemas sin dañar a los demás ni a él mismo.

Si practicamos varias veces la técnica junto a los niños, con el tiempo serán capaces de aplicarla ellos solos cuando la necesiten y así ir ganando autogestión de sus emociones, a la vez que disminuirá su impulsividad.



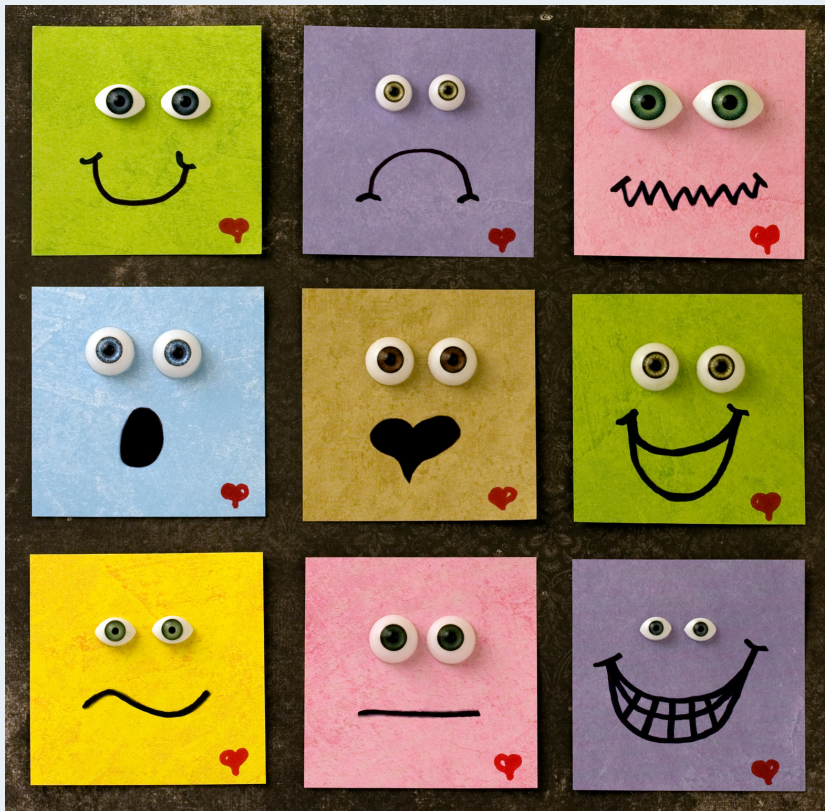
10. Juego de "Mímica de las emociones"

Se preparan varias tarjetas y se escribe en ellas diferentes emociones.

Luego el niño coge una tarjeta y debe representar la emoción mímicamente. El resto debe adivinarla. Quien la acierta es el siguiente en salir.

podemos incrementar la dificultad poniendo emociones o sentimientos menos conocidos por los niños. Con esta actividad tan fácil los niños aprenden vocabulario emocional, a poner palabras a cosas que han sentido, a fijarse en cómo se manifiestan sus sentimientos en todo el cuerpo, a observar a los demás, a prestar atención a la comunicación emocional no verbal y a los gestos y expresiones corporales de las emociones.

Cuando el niño no sepa cómo representar la emoción podemos dejar que intente explicarla, poner un ejemplo o contarnos una situación donde él mismo la experimentó. También podemos aprovechar el cambio de turno para que cada uno recuerde alguna experiencia relacionada con dicho sentimiento y reflexionar un poco todos juntos.



11. Juego "Mi nombre, mis cualidades"

En esta actividad vamos a invitar a los niños a escribir su nombre en letras grandes y en mayúsculas.

Luego deberán coger cada una de las letras y buscar una virtud o cualidad positiva que posean y que empiece por esa letra. La escribirán en la hoja y la compartirán con el resto de niños y adultos.

Esta actividad es fantástica para promover el autoconocimiento de uno mismo, sin embargo, también para ayudarles a mejorar su autoconcepto ("cómo soy", "cómo me veo"), a partir del cual se construye la autoestima de uno, porque si mi autoconcepto es bajo, nunca voy a poder tener una alta autoestima.

Recomendación:

Si el nombre del niño es muy corto, puedes hacer la actividad con nombre y apellido.

Pueden seguir jugando, cada niño puede hacer su propio nombre y el apellido lo rellenan el resto de participantes. Así se promueve el conocimiento del otro, la amabilidad y el vínculo afectivo entre los participantes.

Puede pegar esta imagen en la habitación para que siempre tenga presente sus cualidades.



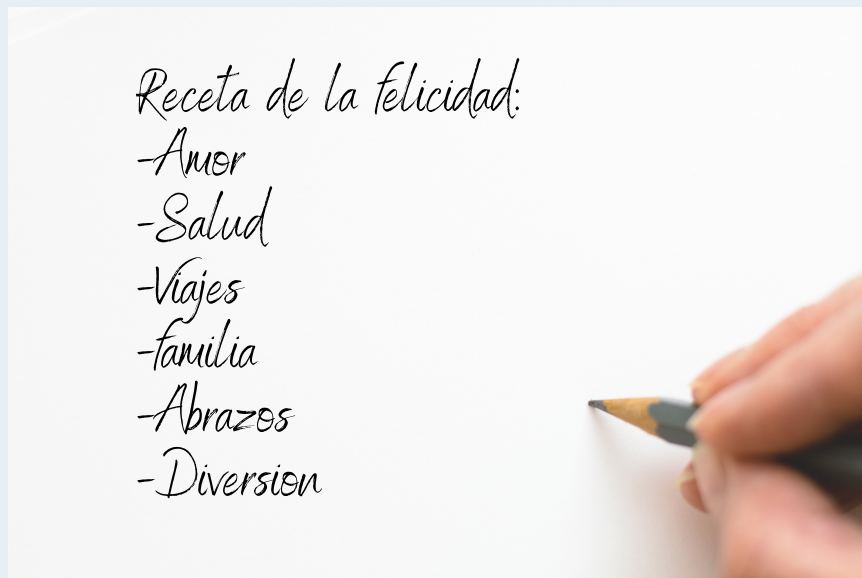
12. Crear "Mi receta de la felicidad"

En esta dinámica vamos a escribir cada uno nuestra receta para lograr la felicidad.

Debemos primero pensar en que ingredientes necesita nuestra receta y luego le pondremos las cantidades de cada uno.

Una vez estén hechas nuestras recetas podemos compartirlas y debatir con el resto.

Con este pequeño juego propiciamos conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás y descubrir cuáles son las cosas importantes para cada uno.



13. Dibujar "Mi cuerpo"

Consiste en que cada niño dibuja su cuerpo.

Dentro de sus brazos debe escribir las cualidades positivas que tiene, en los pies cosas positivas que hace y en su tronco las cualidades que quisiera tener.

A continuación lo comentan con sus compañeros o familia y se pueden añadir cualidades u otras cosas.

Por último, cada uno se pega su dibujo en el pecho, se levantan y todos van paseando alrededor diciendo las cosas buenas de cada uno de ellos.

Recomendación:

Pegar esta imagen en su habitación



5. ENSÉÑALES EL VALOR DE LA GRATITUD

Cuando enseñamos a los niños buenos modales, siempre les recordamos que han de dar las "gracias". Sin embargo, ser agradecido es mucho más que eso, no solo se trata de que los niños den las gracias cuando alguien les dice algo bonito, o les regalamos algo o simplemente les han dejado un juguete.

Se trata de fomentar el valor de la gratitud en los niños, enseñarles a ser agradecidos y que valoren más y mejor lo que tienen: pueden ir al colegio, tienen casa, ropa, comida todos los días... Es una forma de evitar que los niños se conviertan en egoístas y caprichosos y sí mejores personas.

Se puede enseñar a los niños a practicar la gratitud de distintas maneras y en diferentes ocasiones. Educar en valores a los niños es una forma de hacerles crecer sanos y felices. Dar las gracias o agradecer es una de las enseñanzas más importantes en la educación de los niños.

Pautas para enseñar a los niños a que sean agradecidos

Agradecer es reconocer lo que se tiene no solo material como también emocional. Agradecer por un regalo, por un abrazo, por el cuidado y por todo lo que hacen los demás por nosotros.

Para inculcar la gratitud en la educación de los hijos es necesario:

1. Darles el ejemplo.
2. Los niños imitan a sus padres y a sus hermanos mayores. Así que los niños empezarán a entender la gratitud a través de vuestras actitudes.
3. Animarles a ayudar a los que necesitan.
4. Animando a los niños a ponerse en el lugar del otro les enseñará a valorar todo lo que tienen, a ser humildes. ¿Cómo?, pues donando ropas, juguetes, alimentos... a algún centro de ayuda a los menos favorecidos.
5. Motivarles a que sean buenas personas.
6. La bondad y la generosidad se aprenden y hay que potenciarlas en la educación de los niños. Al ser buenos con los demás, los niños se sentirán recompensados y reconocidos cuando los demás les den las gracias.

6. FOMENTAR ACTIVIDADES EN EQUIPO

Desde el principio, identifica los intereses de tus hijos y alienta su participación en actividades grupales. Los niños aprenden valiosas lecciones sobre el trabajo en equipo a través de diversas actividades como jugar fútbol, ser parte de algún grupo escolar, entre otras.

Cómo fomentar el trabajo en equipo en niños

- **Involucrarle en las actividades de la vida diaria.**

Los niños y niñas son como esponjas y aprenden continuamente. Lo que queramos enseñarles, debemos hacerlo a través de los hábitos diarios y no solo en ocasiones puntuales. Para fomentar el trabajo en equipo en niños, debemos enseñarles a funcionar en equipo en las actividades cotidianas como vestirse, comer, bañarse... Si lo hacemos juntos y nos ayudamos mutuamente, les estaremos inculcando el valor del trabajo en equipo:

- “Tú te pones los zapatos y yo te ayudo a abrocharte la chaqueta.”
- “¿Me puedes acercar el jabón para que te ayude a lavarte el cabello?”
- “¿Qué podemos hacer hoy para cenar?”

Proponer actividades grupales y cooperativas

Si queremos fomentar el trabajo en equipo, será necesario que incorporemos actividades en grupo y cooperativas. Actualmente, gran parte del ocio de los niños es individual y solitario. También es importante que tengan tiempo para jugar solos y libres, pero podemos encontrar el equilibrio. Para practicar las habilidades sociales y establecer relaciones saludables, debemos propiciar que se relacionen con los demás. Muchas veces, podemos adaptar actividades individuales a grupales. A continuación, proponemos algunas prácticas, juegos y dinámicas de trabajo en equipo divertidas para niños.

Practicar con el ejemplo

Los niños y niñas aprenden de lo que observan, especialmente, en sus figuras de referencia. Si en casa funcionan como un equipo, ayudas, pides ayuda para realizar aquello que no sabes hacer y les ofreces ejecutar aquello que se te da mejor, si haces los planes conjuntamente y complementas para cumplir con las tareas domésticas, tus hijos e hijas verán que la colaboración y la ayuda mutua son algo habitual, normal y necesario. Por tanto, el ejemplo es una buena manera de fomentar el trabajo en equipo en los niños.

Educar en valores

Desde que son pequeños, podemos inculcar valores como la ayuda al prójimo, la escucha, el respeto, la tolerancia, la diversidad, la honestidad, la comprensión, la generosidad o la empatía. Los valores son las premisas que guían la conducta. Si tenemos estos valores en la base, será más fácil que desarrollen habilidades sociales y competencias para poder trabajar en equipo correctamente.

Los valores de un buen líder

- Responsabilidad
- Generosidad
- Humildad
- Confianza
- Tener vocación de servicio
- Ser justo
- Entusiasta por naturaleza
- Pasión por saber más
- Respeto por las opiniones de los demás
- Conciliador
- Integrador
- Descubridor
- Visionario
- Impulsor
- Flexible
- Ejemplar

Participar en las tareas domésticas

Cada uno, según su edad, sus capacidades, sus características y sus posibilidades, debe colaborar en las tareas domésticas. Es mejor repartirlas de forma clara y organizada para que el niño y niña sepa bien cuál es su labor y cómo y cuándo debe hacerla. Podemos realizar un recordatorio visual: un planeador o un horario de los quehaceres del hogar y tenerlo disponible y al alcance de los pequeños. Además, explicarles que así ayudan y favorecen a los demás, igual que ellos se benefician de las tareas que realizan los otros miembros. Fomentando, así, la sensación de equipo.

Enseñar asertividad

La asertividad es un estilo de relación y comunicación con los demás basado en el respeto. Una persona asertiva se respeta a sí misma y también respeta a los demás. La asertividad permite que puedan expresarse con respeto las propias opiniones y también valorar las de los demás. Esta habilidad social tiene por objetivo llegar a un acuerdo en el que ambos bandos ganen y es una capacidad esencial para el trabajo en equipo. Para que los niños y niñas sean asertivos, será necesario que gestionen sus emociones: que aprendan a relajarse cuando se enfadan, que aprendan a manejar la frustración sin conductas agresivas... Todo ello fomentará el trabajo en equipo.

Participar en actos solidarios

Entre las actividades para fomentar el trabajo en equipo en niños, encontramos la participación en actividades solidarias. Conocer la diversidad, practicar la empatía y comprobar de primera mano que nuestras acciones repercuten en la vida de los demás, hará que tengan una visión de la sociedad como conjunto. Es importante enseñarles que las personas trabajamos juntas para construir un mundo mejor, que todos podemos enseñar y aprender y que todos y todas podemos aportarnos y ayudarnos.

Reforzar la colaboración

Otra forma de mejorar el trabajo en equipo en niños y niñas es a través del refuerzo positivo. Cuando ellos muestren actitudes de colaboración, podemos decirles que lo valoramos mucho y que se lo agradecemos. Para ello, debemos estimularles a realizar acciones a favor del trabajo en equipo y también prestar mucha atención a estas actitudes cuando empiezan a surgir de forma espontánea.

7. ENFATIZAR LA PERSEVERANCIA

Los mejores líderes aprenden a manejar el fracaso igual que manejan el éxito. Es importante exponer a los futuros líderes a la decepción en lugar de protegerlos de ella. Los niños necesitan aprender a manejar la pérdida y seguir adelante cuando el otro equipo gana.

Por eso, comparto algunos consejos para enseñar a los niños a ser persistentes:

1. Habla de perseverancia con tu hijo.
2. Sé un ejemplo.
3. Sé positivo y ¡contagia ese positivismo!
4. Enseña a tu hijo a ser responsable.
5. Ayuda a tu hijo... pero no hagas todo por él.
6. Sé su sostén.

Juegos para trabajar la perseverancia

Construcción de pirámides o castillos

Los juegos de construcción son un claro ejemplo del valor de la perseverancia en los niños. Proponerles construir una pirámide con vasos de plástico. Si son más grandes, cambia los vasos por naipes.

Puedes realizar juegos de equipos en los que el objetivo final sea llegar a determinado modelo de casa, castillo o pirámide. Seguro que no les saldrá al primer intento; para los menos creativos, además, puede suponer un gran esfuerzo. Por eso, es un juego muy favorable para este propósito.

Cubo de Rubik es un maravilloso juego para desarrollar la perseverancia.

8. REFUERZA SU CAPACIDAD DE TOMA DE DECISIONES

Los niños deben aprender a tomar buenas decisiones tan pronto como sea posible. Debido a que los niños se ven abrumados por demasiadas opciones, reduce las opciones a dos o tres, por ejemplo, que decida si hace alguna actividad por la tarde o ve una película. Enseña a tus hijos a sopesar los pros y los contras de cada opción con el fin de tomar la decisión más informada posible. Esto les ayudará a tomar decisiones correctas en la vida cotidiana.

Recomendaciones para ayudar a los niños/as en la toma de decisiones:

1. Enseñarles a valorar los pros y los contras de cada alternativa.
2. Permitirles decidir por sí mismos.
3. Enseñarles a ser consecuentes con la decisión que han tomado.
4. Practicar mediante juegos.
5. Comenzar por decisiones muy sencillas y de poca importancia.

9. FOMENTA EL AMOR POR LA LECTURA

Haz de la lectura un valor familiar: Las acciones hablan más que las palabras. Recuerda que nada mejor que el ejemplo de los padres.

Ajusta la lectura a tu estilo de vida familiar: Aparte tiempo para leer apaga el televisor, la computadora y el teléfono celular. Anima a que el tiempo de lectura sea enfocado en eso nada más, ya sea cuando se lea independiente o sea lectura en voz alta.

Léele a los niños a la hora de acostarse. También es bueno establecer tiempo y espacio para lectura durante las vacaciones o después de la tarea o que lean por su cuenta antes de acostarse.

Advertencia: ¡Esto podría hacer que leer se convierta en un hábito!
Busca libros sobre temas que le gusten a tus hijos muestrales varias alternativas y que sea ellos quienes elijan que quieren leer.

10. QUE DESARROLLEN HABILIDADES DE PLANIFICACIÓN DE PROYECTOS

Como familia, es probable que tengas muchos eventos planificados, desde vacaciones familiares hasta visitas a familiares. Mientras las preparas, no dejes a los niños fuera del proceso de planificación. Trata cada evento como si fuera un proyecto de negocios, sosteniendo sesiones de lluvia de ideas y delegando tareas más pequeñas a los niños.

Ayuda y acompaña a tus hijos en las tareas de emprendimiento del colegio, esto hará que ellos se sientan motivados a realizar proyectos nuevos y desarrollar su capacidad de explorar.

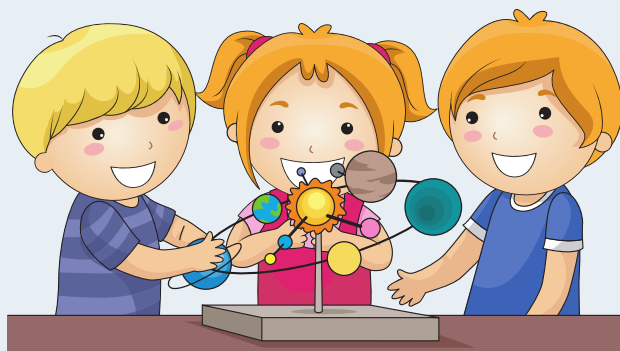


11. DÉJALOS FORJAR SU PROPIO CAMINO

Deja que tus hijos creen su propio camino y propósito sin interferencias. Apóyalos y cuídalos para que persigan sus pasiones y sus fortalezas les ayuden a convertirse en líderes de sus propias vidas.

Es importante conocer cuáles son las habilidades y pasiones del niño, y no forzar a realizar una actividad que no le gusta. Impulsar las cualidades de los pequeños los hará sentirse seguros en lo que saben y pueden hacer, además enfocarán esas habilidades en el trabajo en equipo.

Apóyalos para que siempre se sientan seguros que tienen a alguien que los está guiando, con total respeto por sus ideas.



Herramientas para programar positivamente a los niños\as

Las afirmaciones positivas: las afirmaciones son una herramienta para mejorar nuestro estado emocional y para atraer lo que queremos. Tienen por objetivo el hacer sentirnos mejor, tener una actitud positiva ante la vida y nos ayudan a crear nuestra propia realidad. Enseñarles a los niños\as a realizar afirmaciones diariamente fortalece su creencia en sí mismos.

Mientras que los niños construyen su identidad, cuestionan el mundo que los rodea e identifican sus fortalezas. La forma en que se hablan a sí mismos es un factor importante a la hora de determinar la vida que van a llevar, por eso es recomendado enseñarles frases de afirmación positiva, para que afronten su día a día de manera más asertiva.

Las frases de pensamiento positivo no solo tienen un impacto directo en los niños que las aprenden; al ser tan comunicativos y sociales, es posible que lo comenten con otros niños y atraigan su interés.

Estas son algunas frases de afirmación que puedes enseñarle a los niños:

- Yo soy feliz.
- Yo Soy maravilloso.
- Yo Soy muy inteligente.
- Yo Aprendo muy fácil.
- Yo Soy valioso.
- Me amo y me acepto tal como soy.
- Me gusta aprender cosas nuevas.
- Aprender algo nuevo siempre es divertido y emocionante.
- Creo en mis capacidades y habilidades.
- Creo en mí mismo y en mi poder de hacer las cosas.
- Amo mis características físicas, mentales y psicológicas.
- Tengo muchísimos dones y talentos.

- Tengo buena salud y cada día crezco más.
- La vida siempre me sonrío y cuando no yo le sonrío a ella.
- Yo Soy muy creativo.
- Los problemas son una oportunidad para crecer.
- Siempre estoy dispuesto a escuchar a los demás.
- Mi familia, amigos y profesores me aman por lo que yo soy.
- Yo Soy único y especial.
- Las oportunidades siempre se me presentan en el momento justo.
- Cuando cometo errores siempre aprendo de ellos.
- Me acepto a mí mismo aun cuando a veces cometa errores.
- Cada día que pasa me convierto en una mejor persona.
- Mi intuición guía los pasos de mis acciones.
- Yo Soy feliz cuando estoy tranquilo, relajado y en paz.
- Siempre estoy en el lugar correcto en el momento preciso.
- Me gusta ser, pensar y sentir de manera positiva.
- Cada problema que se me presenta es una oportunidad para sacar lo mejor de mí mismo.
- Confío en mí mismo al momento de tomar decisiones importantes.
- Yo soy bendecido.
- Yo soy disciplinado.
- Yo soy inmensamente feliz.

- Yo Soy amable y bondadoso.
- Pongo mi mejor esfuerzo en todo lo que hago.
- Estoy aquí y vivo el presente.
- Yo Soy capaz de resolver cualquier problema cuando respiro profundo.
- Puedo ser feliz aunque esté solo.
- Acepto los elogios con amabilidad y naturalidad.
- Soy un ser humano al cual muchos aman.
- Me gusta explorar nuevas ideas.
- Enfrento los cambios en forma pacífica, armoniosa y positiva.
- Puedo llegar a ser lo que quiera ser.
- Puedo visualizar el futuro muy bien.
- Yo Soy una persona llena de energía.
- Mis seres queridos me cuidan y me protegen.
- Yo Soy amable, generoso y cariñoso.
- Me esfuerzo para siempre hacer las cosas lo mejor posible.
- Soy digno de amor, confianza y bondad.
- Mis logros son resultado de mi perseverancia y voluntad.
- Yo Soy valiente.
- La belleza me rodea a donde quiera que voy.
- Tengo una imaginación sin límites.
- Yo Soy capaz de resolver los problemas con gran creatividad.

- Todo está bien en mi mundo.
- Doy gracias por mis bendiciones.
- Tengo muy buenas relaciones con mis profesores.
- Perdono a todos aquellos que hayan cometido algún error.
- Me siento confiado y seguro.
- Siempre espero que las cosas sucedan en su justo momento.
- Mis pensamientos son siempre positivos de amor y felicidad.
- Expreso mis ideas con facilidad.
- Me mantengo centrado aun cuando me enfrento a lo desconocido.
- Alcanzo mis metas con esfuerzo y paciencia.
- Solo yo soy responsable de mi propia vida.
- Disfruto jugando con mis amigos.
- Me amo y me acepto.
- Tengo muchos amigos que disfrutan de mi compañía.
- Los árboles, las flores y los pájaros son mis amigos.
- Irradio amor y compasión.
- Sonrío todos los días para ser más feliz.
- Los errores son parte del aprendizaje.
- Soy bueno en lo que hago y puedo mejorar cada día.
- La lluvia es saludable.

- Yo Soy muy bueno para hacer deporte.
- Yo Soy bueno para analizar y encontrar la solución a un problema.
- Leo, escribo y aprendo con concentración.
- Absorbo el conocimiento como una esponja y soy capaz de aplicar lo que aprendo.
- Pongo mi mejor esfuerzo en mis estudios.
- Siempre estoy atento en clases.
- Yo Soy muy bueno en_____ (actividad o cualidad de mayor desempeño).
- Yo Soy de los más atentos alumnos de mi clase.
- Me gustan los desafíos que me plantean nuevas ideas, posibilidades y alternativas.
- Yo Soy un ser humano feliz y amado.
- Convierto los fracasos en oportunidades para tener éxito.
- Cumplo muy bien con todas mis responsabilidades y tareas.
- Amo, cuido y respeto mi cuerpo.
- Acepto mi cuerpo tal cual es.
- Soy honesto y digno de confianza.
- Me esfuerzo en buscar el mejor futuro que pueda encontrar para mí mismo.
- Yo soy agradecido.
- Yo soy afortunado.
- Yo soy amoroso.

- Soy capaz de entender y resolver problemas complejos con facilidad.
- Me gusta experimentar la vida al máximo.
- Me gusta ser saludable.
- Administro bien mi tiempo.
- Soy puntual y eso me hace responsable.
- Tengo buenos hábitos que me ayudan a tener una vida feliz, saludable y exitosa.
- Siempre sigo mis corazonadas y mi sabiduría interior.
- La vida y la naturaleza que me rodean siempre me ofrecen inspiración.
- Creo en mis sueños.
- Tengo una excelente memoria.
- Siempre aprendo de los desafíos y me las arreglo para superar los obstáculos.
- Yo Soy honesto.
- Me supero cada día.
- Yo cuido mi mente y pienso positivo.
- Yo Creo en mí y en mi poder de hacer las cosas.
- Yo Soy persistente.
- Yo Tengo una memoria excelente.
- Yo cuido mi cuerpo y hago ejercicio.
- Yo veo el mundo con alegría.

La hipnopedía

El sueño es un momento idóneo para transmitirle al niño cuánto lo amamos, así como para afirmar sus capacidades y potenciar sus habilidades.

La palabra hipnopedía significa "aprender durante el sueño". Se trata de una técnica de programación neurolingüística que nos ayuda a reprogramar la mente.

Si aplicamos la hipnopedía con los niños, podemos transmitirles esa información que durante el día nos resulta complicada de expresar por diferentes motivos. Es una herramienta muy útil para potenciar su desarrollo psíquico y emocional. Y sobre todo, para transmitirles nuestro amor de modo que quede firmemente asentado en ellos.

George Miller, pionero de la psicología cognitiva, afirmó en uno de sus estudios que el ser humano procesa de manera consciente un 5% de la información que recibe, mientras que el otro 95% lo procesa de manera inconsciente.

La programación neurolingüística (PNL) es un modelo de comunicación interpersonal que se ocupa fundamentalmente de la relación entre los comportamientos exitosos y las experiencias subjetivas, en especial los pensamientos. Esto conecta el que somos, lo que pensamos y lo que hacemos con lo que pensamos. Y dentro de la PNL está la Hipnopedía, que sirve para instalar nuevos programas mentales en tu mente o en la de tus seres queridos y se realiza de forma sencilla, hablándoles mientras están dormidos.

Comienza escribiendo. Para realizar la hipnopedía más efectiva, escribe en una hoja 5 características de tu hijo, y al momento de programarle reafírmalas. "Hijo, así como eres un niño alegre, cariñoso, amoroso... (ahí agregas las otras opciones. Así como eres obediente, te concentras muy bien en lo que haces, eres estudioso, y comprometido." Reflexiona en tus problemáticas y en tu plan de formación. ¿Qué semilla deseas sembrar en su mente?

Si lo que deseas es programarlo para que se alimente mejor, le refuerzas con algo saludable que le guste como por ejemplo: así como te encanta la manzana, así te gustan las ensaladas de vegetales, amas las verduras.

Lo primero para comenzar a programar es decirles: Te amo. Repítelo cuantas veces te nazca en tus hijos.

Comienza a hablarle cuando el niño tenga 60 minutos de haberse dormido.

Siempre programar con un lenguaje amoroso y de admiración por tus hijos, afianzando todo lo positivo que ya tienen.

Hay que programar en positivo y en presente. Cuando les damos un sustento emocional a nuestros hijos de que son amados, no van a necesitar buscarlo en otros lugares. Es importante recordarnos que somos nosotros quienes validamos su autoestima y la sustentamos con lo que les decimos.

Estas son algunas frases que pueden servirte de apoyo al hablarle a tus hijos mientras duermen:

Nombre de tu hijo\la _____ Eres un líder muy disciplinado.

- Te expresas muy bien y siempre lo haces con respeto y entusiasmo.
- Tienes grandes habilidades deportivas, eres un gran líder al dirigir a tu equipo.
- Realizas tus responsabilidades con alegría.
- Eres fuerte y seguro de ti mismo, sientes seguridad al hablar sobre tus ideas y lo que tú piensas.
- Eres un ser humano amoroso y muy respetuoso.
- Eres un gran líder con principios y valores.
- Gracias a ti me he convertido en una mejor persona.
- Tú tienes dones y talentos únicos que Dios te regaló.
- Eres un líder que influencia positivamente a los demás.
- Eres la persona que más quiero, eres muy amado por mí y tu papá.
- Tenerte como hijo es una de las mayores alegrías de mi vida.
- Eres un niño muy inteligente.
- Eres un niño muy bendecido.

- Tú eres un ser humano maravilloso que merece todo lo bueno de la vida.
- Eres un campeón y siempre que obtienes logros lo aceptas con humildad.
- Eres un niño muy creativo,
- Eres un niño que tiene control de sus emociones y las sabes gestionar muy bien.
- Tienes una motivación constante por ser cada día mejor.
- Te expresas con mucha claridad.
- Tienes un especial amor por la lectura.
- Te gusta mucho estudiar y aprender cosas nuevas todos los días.
- Te gusta comer sanamente y amas las frutas y los (vegetales).
- Duermes muy bien y tienes sueños maravillosos que te dan ideas fantásticas.
- Eres un niño totalmente guiado y acompañado por Dios en todo momento.
- Eres un niño muy agradecido y valoras mucho lo que tienes.
- Eres un niño lleno de sabiduría y lo expresas cuando hablas.
- Eres un niño lleno de Dios
- Eres muy bueno para el Inglés y disfrutas mucho aprendiendo.
- Tú haces amigos fácilmente y disfrutas tener amigos nuevos.

- Tú eres un niño calmado y tranquilo.
- Tú eres un niño absolutamente feliz.
- Tú eres un niño talentoso y educado.
- Tú gozas de salud perfecta.
- Tú amas tu cuerpo y lo respetas, por eso haces deporte y comes saludable.
- Te sientes con mucha energía y vitalidad.
- Tú irradian positivismo seguridad y alegría.
- Tú eres luz y las personas te respetan y te valoran.
- Tú eres un niño que respeta los animales.
- Tú eres una bendición para papá y mamá.
- Tú eres una niña con mucho amor para dar.
- Eres un niño muy respetuoso de la opinión de los demás.
- Eres muy seguro de ti mismo, irradian confianza.
- Eres un niño con alto amor propio y reconoces que todos los seres humanos somos iguales y hay que respetarlos.

Colócate junto a él y sin despertarle, comienza a hablarle. Hazlo de forma natural, pausada y con un tono de voz suave, siempre en positivo y en tiempo presente.

Mantente leyéndole los mensajes o hablándole durante 10 a 15 minutos, y termina con una frase positiva y amorosa. “Te amo”; “eres muy valioso para mí”, o alguna similar que te nazca del corazón.

Algo que hago y les recomiendo es que graben en el celular lo que quieran programar en sus hijos (conéctate con tu emoción para que puedas transmitir todo tu amor en ese audio) con una música de fondo relajante, con voz suave y cariñosa, así podrán realizar otra actividad mientras el celular hace el trabajo.

Al día siguiente le dices las frases en diferentes contextos para reforzar.

Debes repetir esta rutina durante, al menos, 21 días seguidos. La elección de este periodo de tiempo es debido a que la regeneración celular se produce cada 21 días. De modo que las nuevas células de tu niño\la vendrán ya cargadas con la información positiva que le has transmitido.

Libro que recomiendo: "El cerebro de los niños explicado a los padres"

Autor: Álvaro Bilbao Neuropsicólogo

Bibliografía

<https://www.creditoreal.com.mx/blog-credito/blog-credito/como-desarrollar-habilidades-de-liderazgo-en-un-nino>

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

<https://makademy.com.mx/educacion/como-desarrollar-el-liderazgo-en-los-ninos/>

<https://www.hacerfamilia.com/psicologia/noticia-valores-buen-lider-20141202065937.html>

<https://www.hacerfamilia.com/ninos/noticia-liderazgo-ninos-formar-lider-20150128093821.html>

<https://eresmama.com/que-es-hipnopedia-como-puede-ayudar-hijos/>

<https://yogakiddy.com/100-frases-de-afirmacion-de-pensamiento-positivo-para-ninos>

<https://arbolabc.com/trabalenguas-para-ninos>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/autoestima/5-juegos-para-mejorar-la-autoestima-de-los-ninos-de-forma-eficaz/>

<http://www.clubpequeslectores.com/2015/06/trabajando-las-emociones-recursos-educativos.html>

<https://lamenteesmaravillosa.com/diez-reglas-para-educar-a-los-ninos-en-inteligencia-emocional/>

<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/valores/como-fomentar-el-valor-de-la-gratitud-en-los-ninos/>

<https://www.hacerfamilia.com/psicologia/trabajar-subconsciente-educar-positivo-ninos-20161019143248.html>

<https://www.saltillo360.com/92845-2>

Imágenes: www.canva.com