

Educar a nuestros hijos e hijas para la vida

Estimados padres y apoderados:

Este número tiene como objetivo reflexionar acerca de los propósitos del trabajo educativo que hacemos hacia nuestros hijos e hijas y cómo lograr que la inversión de tiempo y energía que hacemos hoy redunde en una enseñanza para el largo plazo.

Para ello, nos debemos preguntar: ¿Cómo sería una forma de educar para el corto plazo y cómo sería una forma de educar para el largo plazo?

A) Una educación para el corto plazo se traduce en realizar acciones para lograr que los niños, niñas y adolescentes cooperen y hagan lo correcto aquí y ahora. Para muchos padres, madres y cuidadores esto implica que dejen ahora de hacer lo que están haciendo (una pataleta, pelearse, ver pantallas) o que hagan ahora lo que deseamos que hagan (dejar limpio el baño, ordenar su pieza, hacer las tareas).



B) Una educación para el largo plazo implica ayudar a que los niños, niñas y adolescentes se desarrollen como personas auto-reguladas, empáticas, colaboradoras, responsables de modo que se puedan transformar en buenas personas, capaces de tener relaciones satisfactorias consigo mismos y con los demás. Esto es educar para la vida.



Podemos pensar que estos dos focos son antagónicos y si uno se sitúa en una mirada, no puede estar en la otra. Sin embargo, la buena noticia es que ambos pueden ser complementarios si desarrollamos una relación en la que activamos la motivación por hacer lo que solicitamos, enseñamos y orientamos.

Para ello, le invitamos a cultivar los siguientes aspectos:

Elementos necesarios para una educación para la vida

Seguridad en la incondicionalidad de la relación.

¿Le hago saber de modo explícito a mi hijo o hija que es querido o querida por la persona que es, más allá de sus errores e indisciplinas?

Por ejemplo: “nunca pongas en duda que te quiero, aun cuando me pueden disgustar algunas cosas que haces, te sigo queriendo siempre”.

Piense Ud. una manera en que puede hacer sentir a su hijo o hija querido o querida incondicionalmente aun cuando cometa un error o se porte mal y anótela aquí para practicarla con frecuencia:

.....

.....

Comunicación clara de las expectativas antes de esperar que actúen adivinando lo que queremos de ellos o ellas.

¿Sabe mi hijo o hija, en toda situación, qué se espera de él o ella?

Por ejemplo: “En esta etapa de cuarentena todos tendremos obligaciones para mantener la casa limpia y ordenada. ¿Qué les parece que hagamos un listado de las obligaciones de cada uno y luego las vamos revisando?”

Piense en algunas expectativas que usted tiene con respecto al comportamiento de su hijo o hija que tal vez él o ella no tenga tan claras y anótelas

.....

.....

Relacionarme con mis hijos o hijas desde la empatía.

¿Me doy el espacio para preguntarme qué le estará pasando, que actúa de ese modo y considerar esa emoción o necesidad en mi trato con él o ella?

Por ejemplo: “Entiendo que estás muy frustrado, porque llevas mucho tiempo sin ver a tus amigos, pero la manera de sacar tu enojo no debiese ser gritando así a tu hermano”.

Piense en una indisciplina, pataleta reciente de su hijo o hija: ¿Qué estaría sintiendo que le llevó a comportarse así? ¿Puede usted visualizar la emoción que había debajo de la conducta? Anótela aquí:

.....

.....

Esperar a estar calmado o calmada antes de abordar una situación conflictiva con mis hijos e hijas.

¿Busco calmarme yo primero antes de actuar?

Por ejemplo: “No es el momento de hablar de esta situación, estoy muy alterado o alterada y puedo decir cosas que no quiero. Voy a tomar un poco de aire, respirar y esperar a estar más calmado o calmada”

Piense en un conflicto frecuente con su hijo o hija, a propósito de alguna indisciplina: ¿Qué hará para calmarse antes de actuar?

.....

.....

Conectar brevemente antes de mandar u ordenar algo.

¿Me doy el espacio de conectar con mis hijos o hijas antes de mandarlos a hacer algo o retarlos por algo que no han hecho?

Por ejemplo, nos acercamos, saludamos, entramos en el espacio visual, preguntamos: “¿Cómo estás?”, “¿En qué estás?” Cuando se da la conexión y luego vamos con: “¿Te acuerdas que te toca lavar los platos hoy? En lugar de gritar desde la cocina: “¡¡otra vez dejaste los platos sin lavar!!”

Piense en la próxima vez que se le sugiere acá ¿Cómo se ve esto diferente a lo que hace habitualmente?

.....

.....

Recuerde siempre:

- 1) Educar sin romper la relación con nuestros hijos e hijas puede ser el aporte más afectuoso que hacemos a sus vidas, porque les estamos enseñando un modo de ser, de convivir, de situarse en el mundo. Tenemos que buscar esas maneras de educar que les modelen formas positivas de relacionarse.
- 2) Nuestros hijos e hijas requieren de tiempo para lograr las habilidades que serán adecuadas para vivir en comunidad, auto-cuidarse, ser responsables con su propio trabajo, entre otras. Esto requiere paciencia de nuestra parte. No basta con dar una orden o una indicación, es necesario entrenar la habilidad que les permitirá cumplirla y tener paciencia con el tiempo que esto toma.
- 3) La educación no puede estar separada del cariño y la empatía, de la capacidad de ponernos en el lugar de quien enseñamos. Por el contrario, supone situarnos en su lugar para saber cómo le enseñamos lo que debe aprender.

Lo que aprendimos en este boletín

Autorregulación - Conexión emocional - Empatía - Respeto.