

Consejos de Apoyo a Padres y Profesores



Diez Ideas para Fomentar la Confianza en Sí Mismo

LA SEGURIDAD ES LA BASE PARA LA AUTOESTIMA POSITIVA. La autoconfianza es un subproducto de la seguridad. La seguridad se arraiga cada vez que las necesidades de un niño reciben una respuesta predecible de las personas importantes en su vida. Un patrón de atención crea un sentido de confianza, seguridad emocional y confianza.

Ningún padre puede proporcionar un patrón perfecto de la confianza, el mantenimiento de promesas, o estar presente sobre una base 24/7. Los errores sucederán. Las promesas se romperán u olvidarán. Es el **PATRÓN** de confianza versus la desconfianza que importa. Cuando la confianza demuestra confiabilidad en la mayoría de las ocasiones, el niño desarrollará **DRIVE** como una fuerza vital básica y **ESPERANZA** como una postura de vida básica.

La formación de seguridad se produce mediante la integración de componentes que crean un patrón de fiabilidad:

- Establecer rutina, procedimiento y sistema.
- Organizar el medio ambiente.
- Iniciar precauciones de seguridad - tanto físicas como emocionales.
- Proporcionar atención e inclusión.
- Establecer consistencia (coherencia), continuidad y previsibilidad.
- Mantener las promesas.
- Anticipar las necesidades y los horarios.
- "Di lo que sientes y siente lo que dices."

La seguridad afecta el Éxito Escolar.

Practique estos diez consejos para padres:

1. Ayude a su hijo a crear un horario equilibrado.
2. Establezca las rutinas del hogar para comenzar y terminar el día en calma.
3. Muestre interés en supervisar la tarea de su hijo y el trabajo en clase.
4. Sea positivo acerca de la escuela y el aprendizaje. Apoye las decisiones y directivas del maestro y mantenga abiertas las líneas de comunicación.
5. Esté disponible para su hijo. Manténgase emocionalmente alerta.
6. Mantenga sus citas.
7. Sea amable pero firme.
8. Planee con anticipación.
9. Cultive el espíritu de familia.
10. Deje claro que no espera la perfección - que los errores son una parte valiosa de la vida - pero que espera un esfuerzo sincero.

Proporcionar inicialmente estas funciones para los niños. A partir de la edad del jardín de infantes empiece a empoderar los niños para asumir la responsabilidad personal de nutrir su sentido de seguridad. Pueden integrar estos mismos componentes de manera apropiada para su edad. Por ejemplo un sistema para vestirse, empacar el almuerzo, organizar un lugar de tarea, usar un calendario o una tabla para planear con anticipación, establecer un despertador o temporizador, . . .

Cuando las funciones diarias de la vida se pueden poner en control automático, la energía interna está disponible para los acontecimientos imprevisibles del día, permitiendo que un niño trate con éxito con la tensión. La rutina, el procedimiento, y el sistema sirven para ese propósito. La seguridad emana la energía para alcanzar los objetivos, mirando hacia adelante al futuro, y teniendo una confianza razonable de que todo va a estar bien.

Los rituales familiares no sólo fortalecen los vínculos familiares, sino que ayudan a establecer un sentido de seguridad en un niño. Mantengan los momentos de "la familia solamente", como la pizza del viernes y el video, las excursiones, el camping o una caridad familiar.