

Apego emocional y Escucha sentida

"No te equivoques, un hijo no está para cumplir tus sueños, o ser lo que no pudiste ser. Nació para ser él. Déjalo volar y soñar para que llegue a ser feliz siendo quien es él mismo".





Identifica la familia en que
creciste

1.- Las palabras positivas
usadas por tus padres,
tutores, hermanos hacia ti

2.- ¿Cuáles eran?

Las conductas o
reacciones usadas que
produjeron en ti
sentimientos negativos

3.- Qué comentarios
resaltaban de tu persona

Una mirada hacia adentro.



¿Qué sientes en estas situaciones?

1.- Cuando te dicen NO

2.-¿Cuándo te rebaten una idea o no están de acuerdo contigo?

3.-¿Cuándo te acusan?

4.- ¿Cuándo te ignoran?

¿Cómo saben las personas con las que te relacionas que te sientes mal?

¿Cuáles son los sentimientos que te cuesta más expresar?
¿Quiénes en tu familia hablaban sobre cómo se sentían?

Mirando hacia adentro.



Señala en el cuadro cuáles de estas necesidades consideras que fueron llenadas por tu familia y en tu escuela y cuáles no.

En afirmativas da un ejemplo

y en no afirmativas escribe como te sentías entonces.

Necesidades	SI	NO	Ejemplo	Sentimiento

Realiza el **Ejercicio** de las herramientas de la autoestima , según instrucción.

Ejercicio : Haz una lista de lo que necesitas mejorar en una columna de la izquierda y en el lado derecho haz un pequeño plan de cómo piensas conseguirlo

Herramientas que necesito mejorar	Lo que afecta a mis hijos (as)	Lo que afecta a mi pareja	Plan para hacerlo

¿Para que la tarea?

- Las carencias afectivas que tuve en la infancia se reactivan al nacer mis hijas (as)
- La educación de los hijos nos brinda la oportunidad de abrirnos al aprendizaje continuo de la vida
- Conocer el tipo de apego que tuve, me podrá dar herramientas para vincularme emocionalmente con cada uno de mis hij@s



El apego es....

- Sistema innato del cerebro, concebido para preservar la seguridad de los niños (as)



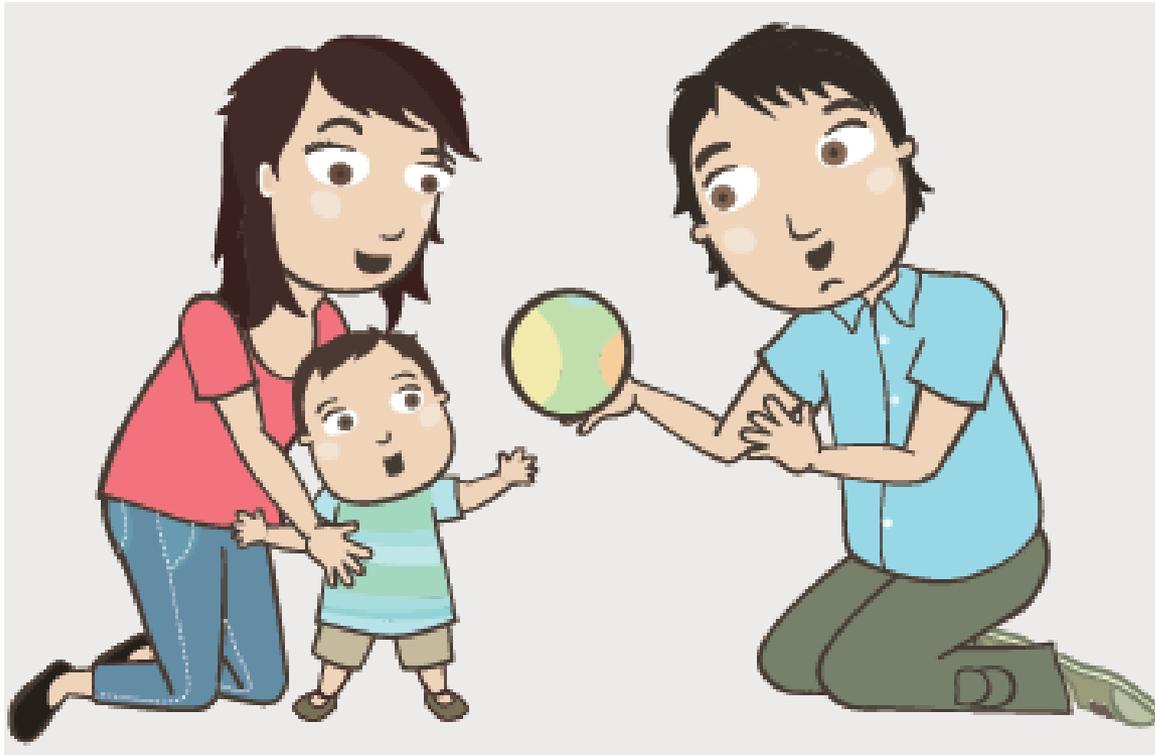
Buscar
proximidad
de los
padres

Refugio
seguro, en
momentos
conflicto

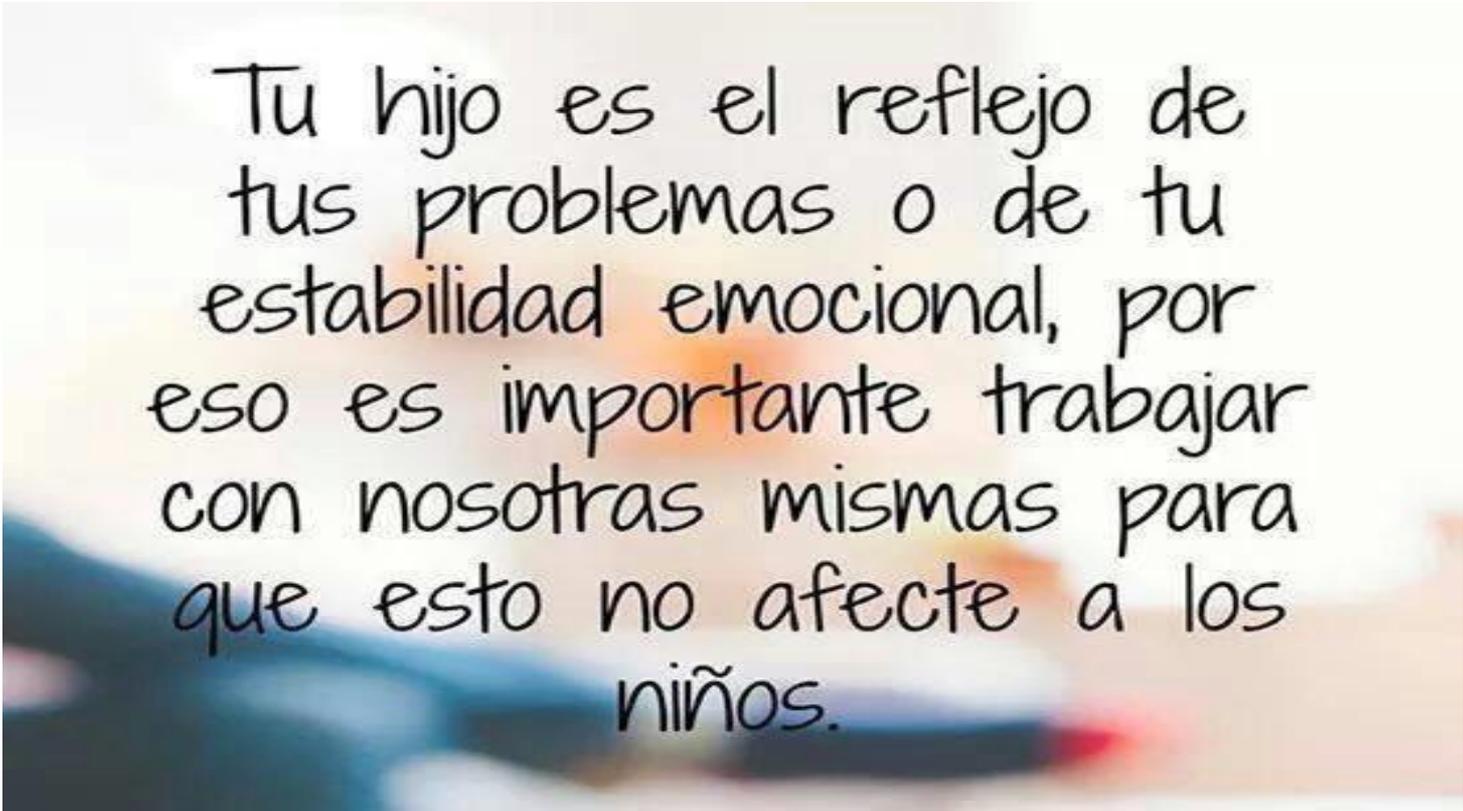
Internalizar,
la relación
paternofamiliar
base segura

Tipo de apego	Características padres /madres	Características niños
Seguro	<ul style="list-style-type: none"> • Base segura • Inspiran confianza • Están disponibles • Sus hijas (os) confían en que responderán y que los apoyaran • Bajo cortisol 	<ul style="list-style-type: none"> • Cálidos • Estables • Menor tendencia al estrés <p data-bbox="1174 525 1889 639" style="border: 2px solid purple; padding: 5px; text-align: center;">El mundo es un lugar seguro para vivir</p>
Evitativo	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidan mucho, pero dan poco afecto. • Vínculo poco existente • Poco contacto físico • Intrusivos, pretenden dirigir la vida de sus hijos • Pretenden controlar • Muchas actividades extraescolares • Tendencia al perfeccionismo • No juegan con él o ella 	<ul style="list-style-type: none"> • Fríos • Poco empáticos • Simpáticos • Perfeccionistas <p data-bbox="1097 1100 1895 1243" style="border: 2px dashed blue; padding: 10px; text-align: center;">El mundo es un lugar emocionalmente estéril</p>

Tipo de apego	Características del padre/madre	Características del niñ@
Ambivalente	<ul style="list-style-type: none"> • Respuestas contradictorias, ahora si, ahora no; en función del estado de ánimo del padre/madre 	<ul style="list-style-type: none"> • Berrinches • inseguros <p data-bbox="1103 768 1866 939">El mundo es un lugar digno de poca confianza y lleno de incertidumbre</p>
Desorganizado	<ul style="list-style-type: none"> • Crianza con violencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Patologías psiquiátricas <p data-bbox="1348 1068 1866 1196">El mundo no debe existir</p>



El apego seguro es indispensable para el desarrollo sano de los niñas (os)

A handwritten-style text overlay on a blurred background. The background shows a pair of hands, one in a blue sleeve and one in a red sleeve, reaching towards each other. The text is written in black ink on a light, slightly textured surface.

Tu hijo es el reflejo de tus problemas o de tu estabilidad emocional, por eso es importante trabajar con nosotras mismas para que esto no afecte a los niños.

ESCUCHAR DE FORMA SENTIDA PARA COMUNICARNOS CON NUESTROS HIJOS (AS)

Escucha sentida

Preguntar sobre las sensaciones corporales que sienten los niños (as)

Escuchar con intención de comprender

Escuchar con respeto mutuo

Prestar atención al modo que sentimos nuestro cuerpo

Flexibilidad de respuesta



Danza de la comunicación: me gustas tal como eres

Ser compasiva (o) en la escucha

Sintonía con el sentimiento

Prestar atención a los hechos, pero más a las emociones

A M O R

Psic. Irene Rodríguez Rivera



Usar lenguaje adecuado a la edad del niño (a)

nadie es
perfecto



Tarea

- **Reunirse con la familia**

- Reúnete con tu familia cada vez que quieras saber que piensan y sienten los miembros acerca de un determinado tema. Es una oportunidad para plantear cuestiones que preocupan a la familia, utiliza la escucha sentida.
- Elige un tiempo para la reunión, al menos una vez por semana, en el que tanto tú como tus hijos estén alertas y descansados y no sean interrumpidos.
 - Hablen uno a la vez, esto desarrollará el respeto tanto para el que habla como para el que escucha. (utiliza lo aprendido hoy)
 - No se centren solo en los factores externos de la experiencia, hablen del como se sintieron, ¿Qué sensaciones corporales tienen al recordar los sucedido?
 - No es tan importante llegar a establecer la exactitud de los contenidos, como participar en la creación del relato.
- Tomar turnos y respetar el derecho a hablar y a ser escuchado por el resto de los presentes con respeto y sin interrupciones, fortalece el valor de la reflexión en el medio familiar.
- El objetivo es que aprendan a comunicar sus experiencias, en sintonía



Tarea

- **Creación del libro familiar.**
- Crear un libro que incluya un capítulo dedicado a cada miembro de la familia con fotografías y descripciones de las cualidades individuales. Se pueden incluir dibujos, relatos, poemas, dejemos volar a la creatividad.
- Otros capítulos estarán dedicados a distintas experiencias familiares tales como tradiciones, celebraciones, excursiones, eventos festivos y personas importantes para la familia.
- Este trabajo busca documentar de modo histórico la vida familiar para profundizar la conexión entre sus miembros.

- 1.- Escribe que sentimientos percibes en ti al realizar la reunión familiar, la primera semana, percibe si cambian en las subsecuente (son 10 semanas (sugerencia formato)).
- 2.- En la creación del libro familiar, comparte tus experiencias con tu familia

Semana	Percepciones de sentimientos y emociones	Sensaciones corporales	Logros en mi	Logros en mi familia	Observaciones
8-14 febrero					
15-21 febrero					
22-28 febrero					
1-7 marzo					
8-14 marzo					
15-21 marzo					
22-28 marzo					
29-4 abril					
5-11 abril					
12-18 abril					
19-25 abril					