

Febrero 2021

Reflexionando sobre la crianza de los hijos

Cada mes, el Equipo de Consejeros de SMFCSD compartirá con usted historias y orientación basadas en las 3R: Rutinas, Relaciones y Regulación, para ayudar a su familia a navegar los acertijos cotidianos que surgen al apoyar a sus alumnos.

Cultivando la amabilidad

Por Aridai Tapia, consejera escolar, y Stephanie Ruiz, consejera escolar

El reto:

Vivimos una época en la que nos sentimos abrumados, desmotivados e incómodos. Los niños también lo sienten, pero es posible que no tengan las palabras o la agilidad emocional para expresar sus emociones.

Podemos cultivar la bondad y la compasión dándoles espacio para que procesen sus emociones. Este es un espacio seguro para que usted y su hijo se abran a los sentimientos y emociones que surgen para toda su familia. Atender sus emociones intensas ayuda a los niños a recuperarse y renovarse, lo que a su vez los prepara para servir a los demás.

Una parte muy importante de modelar la bondad y la compasión es ser amables y compasivos con nosotros mismos. ¿Ha escuchado el dicho que no se puede verter en una taza vacía? Si no tienes bondad y compasión por ti mismo, es muy difícil mostrárselo a los demás. Somos nuestros mayores críticos. Constantemente nos castigamos. Es posible que no nos sintamos lo suficientemente buenos padres. Estamos aquí para recordarle que debe reconocerse a sí mismo: ¡está siendo padre durante una pandemia!

Cuando practicamos la bondad y la autocompasión, aceptamos conscientemente que estos tiempos de incertidumbre son difíciles, pero nos abrazamos con bondad y cuidado en respuesta, recordándonos que cometer errores es una experiencia humana.

Regulación

Creemos que la regulación es la base del éxito. La regulación es la capacidad de gestionar impulsos y grandes emociones.

- La atención plena y la bondad van de la mano. Sea un modelo de atención plena y bondad para sus hijos. Por ejemplo, ¿qué calidad de atención brindamos cuando interactuamos con nuestros hijos? ¿Les prestamos toda nuestra atención (contacto visual, arrodillándonos para hablar con ellos, haciendo preguntas) o estamos distraídos? Los niños son extraordinariamente observadores y se dan cuenta de si les estamos

prestando atención. Al modelar el comportamiento y a través de nuestras interacciones, les mostramos cómo es ser visto, escuchado y compasivo con los demás.

- Otra actividad sencilla es relajarse y sentir su respiración natural durante unos momentos al final de cada día. Los niños necesitan estar activos y correr, por supuesto, pero también pueden beneficiarse de cultivar un poco de quietud. Por ejemplo, cuando todos se sientan juntos a la mesa de la cena, anime a todos a hacer cinco inhalaciones y exhalaciones juntos.
- Encuentre dos minutos para hacerle un cumplido a un ser querido. Antes de la cena, haga que cada persona de la mesa de un cumplido a la persona sentada a su izquierda.

Relaciones

Sabemos que una cosa que esta pandemia nos ha enseñado es que estamos juntos en esto y que juntos es la única manera de superarlo. Es por eso que la bondad y las relaciones son tan importantes en este momento. Aunque la interacción puede ser limitada, aún existen muchas otras oportunidades para conectarse. Le animamos a que invite a su hijo a unirse a usted.

- Programe videollamadas regulares con miembros de la familia extendida y dígales cuánto los ama y aprecia.
- Comuníquese para llamar a un amigo, familiar o vecino que esté experimentando soledad o aislamiento.
- Envíe una cita inspiradora a un amigo.
- Con otros miembros de su familia, vea videos o lea libros que destaquen la bondad.
- Escriba notas amables a los miembros de la familia.
- Escriba cartas a sus amigos para hacerles saber cuánto los aprecia.
- Ofrezca enviarle a alguien una comida para llevar o comida.

- **Rutinas**

Creemos que cuando las rutinas son consistentes, esperadas y creadas con su hijo, apoyan la construcción de resiliencia durante tiempos difíciles.

- **Inculque la práctica de la gratitud y escriba en un diario de gratitud. Aquí hay un ejemplo. [Este artículo sobre cómo un diario de gratitud puede hacer más feliz a su hijo](#) (en inglés) puede serle útil.**
- **Implemente una práctica de bondad amorosa, un tipo de meditación que puede ayudar a desarrollar la compasión por los demás y, de manera crucial, por uno mismo. Vea una secuencia de comandos de muestra [aquí](#).**
- **Combine los conceptos de atención plena y bondad y enséñeles una práctica de cuidado a sus hijos. Considere hacer esto a primera hora de la mañana o justo antes de acostarse. Estas frases funcionan bien para los niños: que esté seguro, que sea feliz, que esté sano, que esté en paz.**

Recursos adicionales (nótese por favor, todos están en inglés)

Videos:

- [See Amable Contigo Mismo](#)
- [Hay Que Ser Valiente Para Ser Amable](#)
- [Kind Wishes: A Family Practice](#)
- [Cultivating Resilience Through Kindness](#)
- [Read Aloud: Be Kind | A Children's Story About Things that Matter](#)

Artículos:

- How Sharing Kindness Can Make You Healthier and Happier [Spanish](#) [English](#)
- [Kindness Vs. Cruelty: Helping Kids Hear The Better Angels Of Their Nature](#)
- [Cultivating Compassion in Our Kids](#)
- [Sparking Joy: A Mindfulness Practice for Everyday](#)
- [How to Be a Kindness Role Model for Your Kids](#)