

CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES

con padres

EOEP Palencia- enero



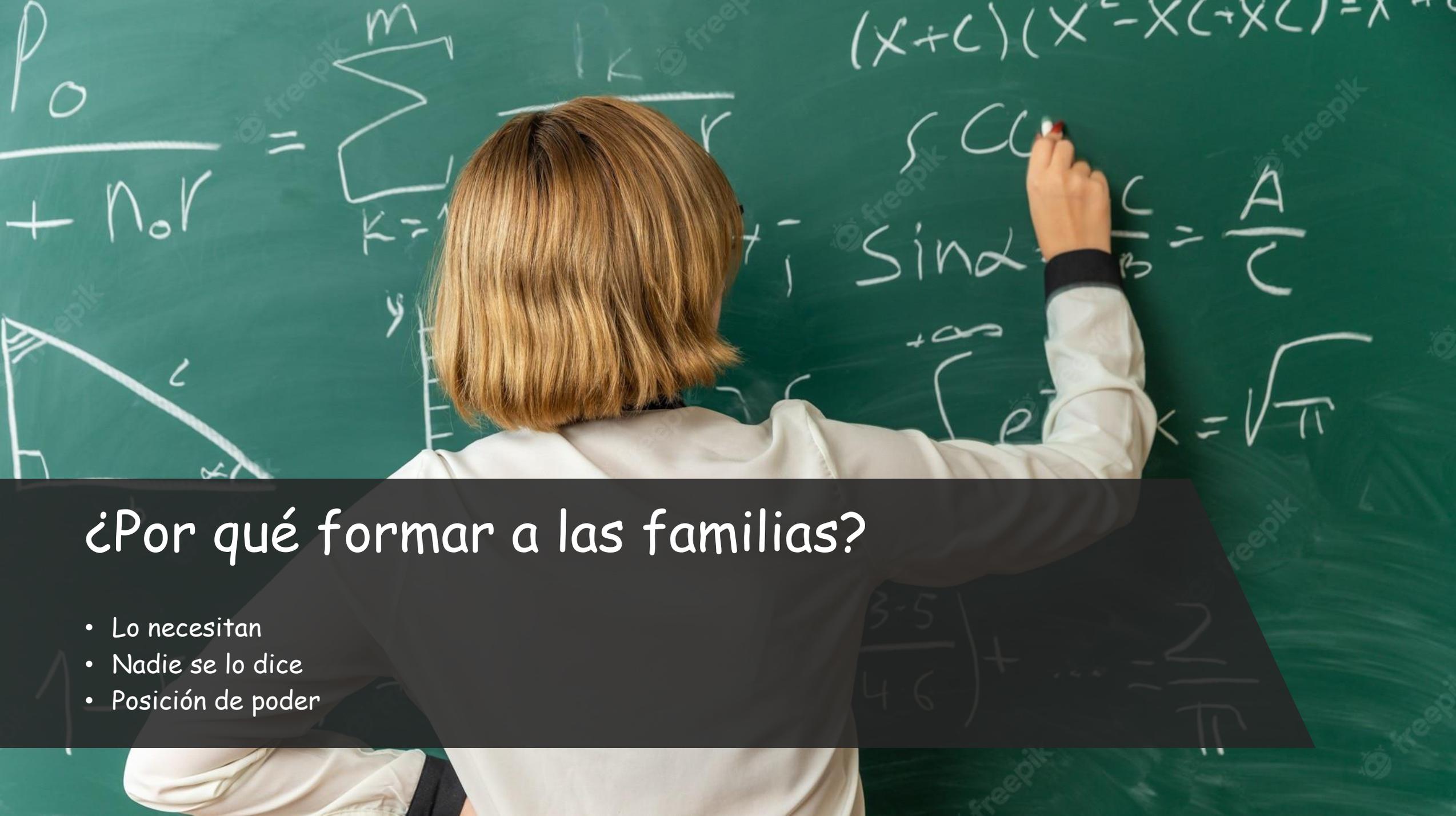
A scenic sunset over a rocky coastline. The sun is low on the horizon, casting a golden glow across the sky and reflecting on the water. The foreground shows dark, silhouetted hills and rocks.

INSTRUCCIONES A MIS HIJOS

QUIERO VIVIR CANTANDO

¡Que cantando la vida es más bella!

Magdalena Sánchez Blesa



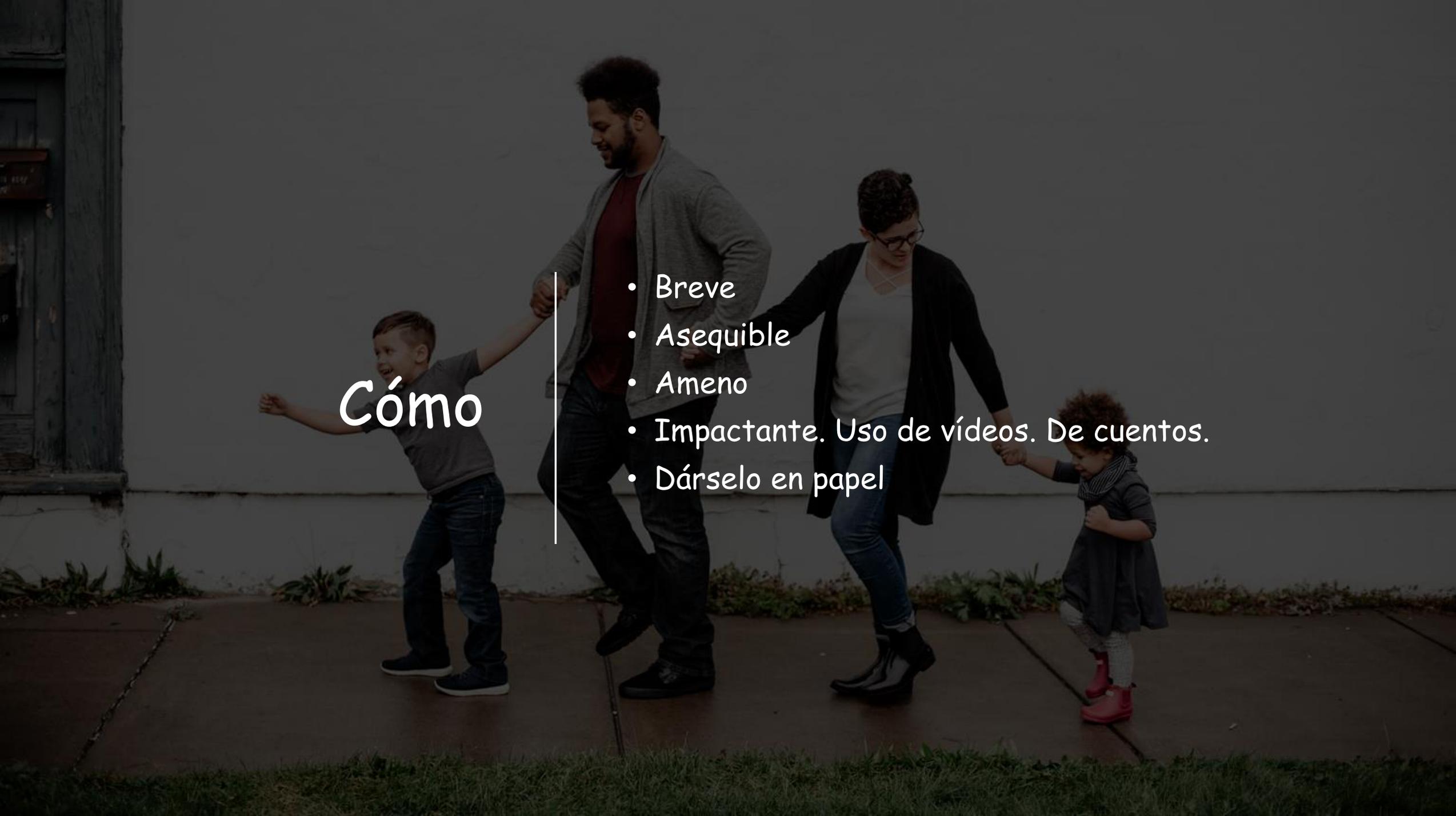
¿Por qué formar a las familias?

- Lo necesitan
- Nadie se lo dice
- Posición de poder

Cuando reunirnos

- Reuniones generales (15 min)
- En CCP dar recetas para educar
- En reuniones de padres trimestrales, ofrecernos
- AMPA. Escuelas de padres





Cómo

- Breve
- Asequible
- Ameno
- Impactante. Uso de vídeos. De cuentos.
- Dárselo en papel



La familia es la unidad
mínima de cariño

¿y cuando no se tiene?



No es el rey de
la casa



Educar a los hijos que tenemos,
no a los que nos gustaría tener





CARIÑO

LÍMITES

VALORES



SI LAS COSAS VAN MAL

- REVISAR EL TIPO DE PERSONAS QUE SOMOS
- PARA SER BUEN PADRE DEBES SER BUENA PERSONA

Pueden que no nos escuchan siempre
Pero no observan siempre







SE EDUCA DESDE

- LA CULPA. Tratan de defender
- DESDE EL MIEDO. NIÑO ME DENUNCIA

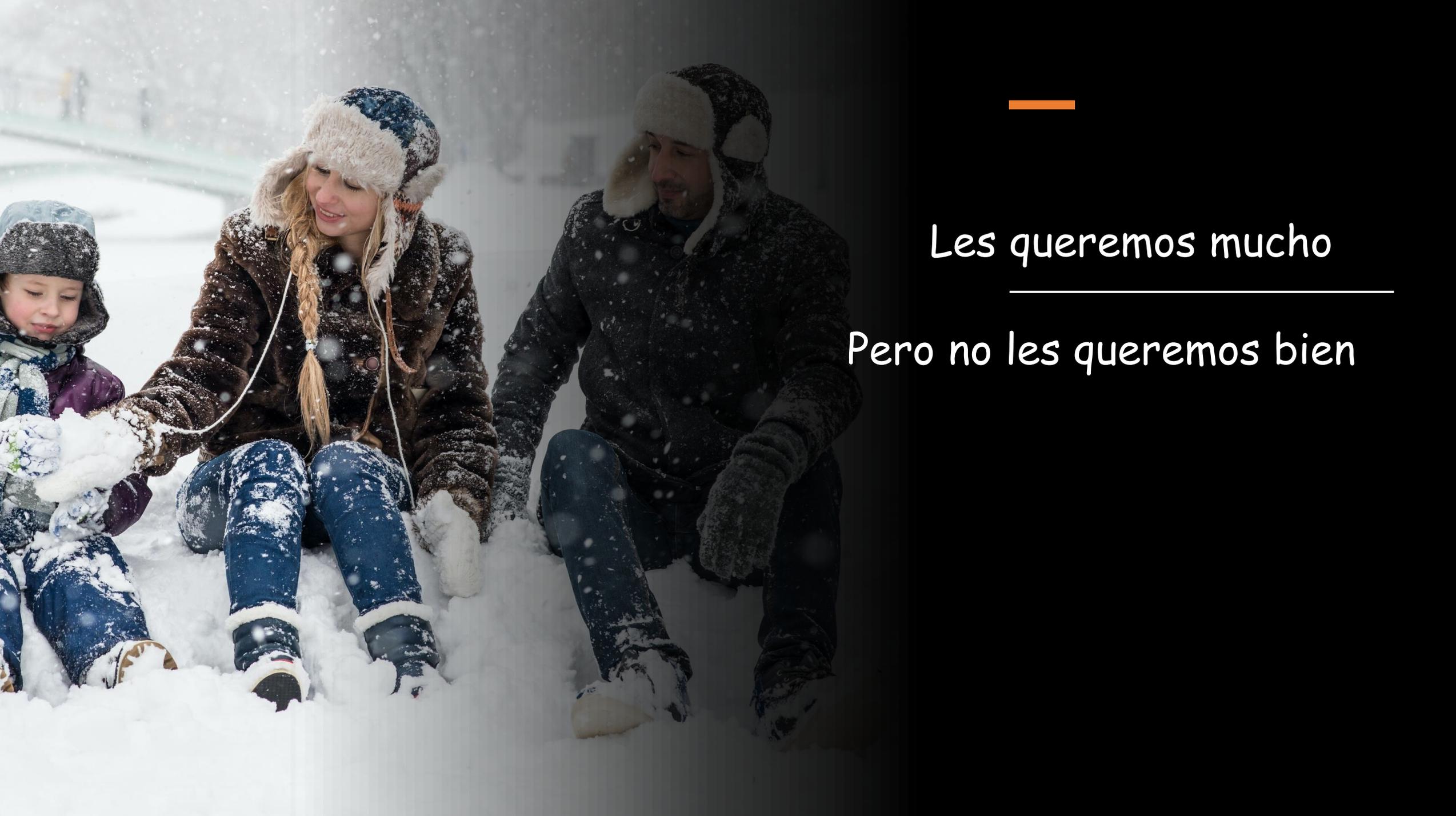
Malas relaciones
madres-hijas

La maldición de Tita



A veces la infancia no está
bien cuidada
Está atendida





Les queremos mucho

Pero no les queremos bien



Cuanto dolor hay en las clases



NO ES BUENO
SUFRIR

PERO SÍ HABER
SUFRIDO



Comprender el sufrimiento de los demás es amar

La educación tiene bastante que ver con el amar



STUDENTS WHO ARE **LOVED**
AT **HOME** COME TO SCHOOL TO
LEARN, AND STUDENTS WHO
AREN'T, COME TO **SCHOOL**
TO BE **LOVED.**

Nicholas A. Ferroni

RESPONSIVIDAD

Ser capaz de **cubrir con las necesidades**

que tiene tu hijo

y cubrírse las





Nunca gritar,
si gritas pierdes la
batalla

Se puede educar sin gritar



Vivimos en una sociedad gritona
Mejor que levantar la voz

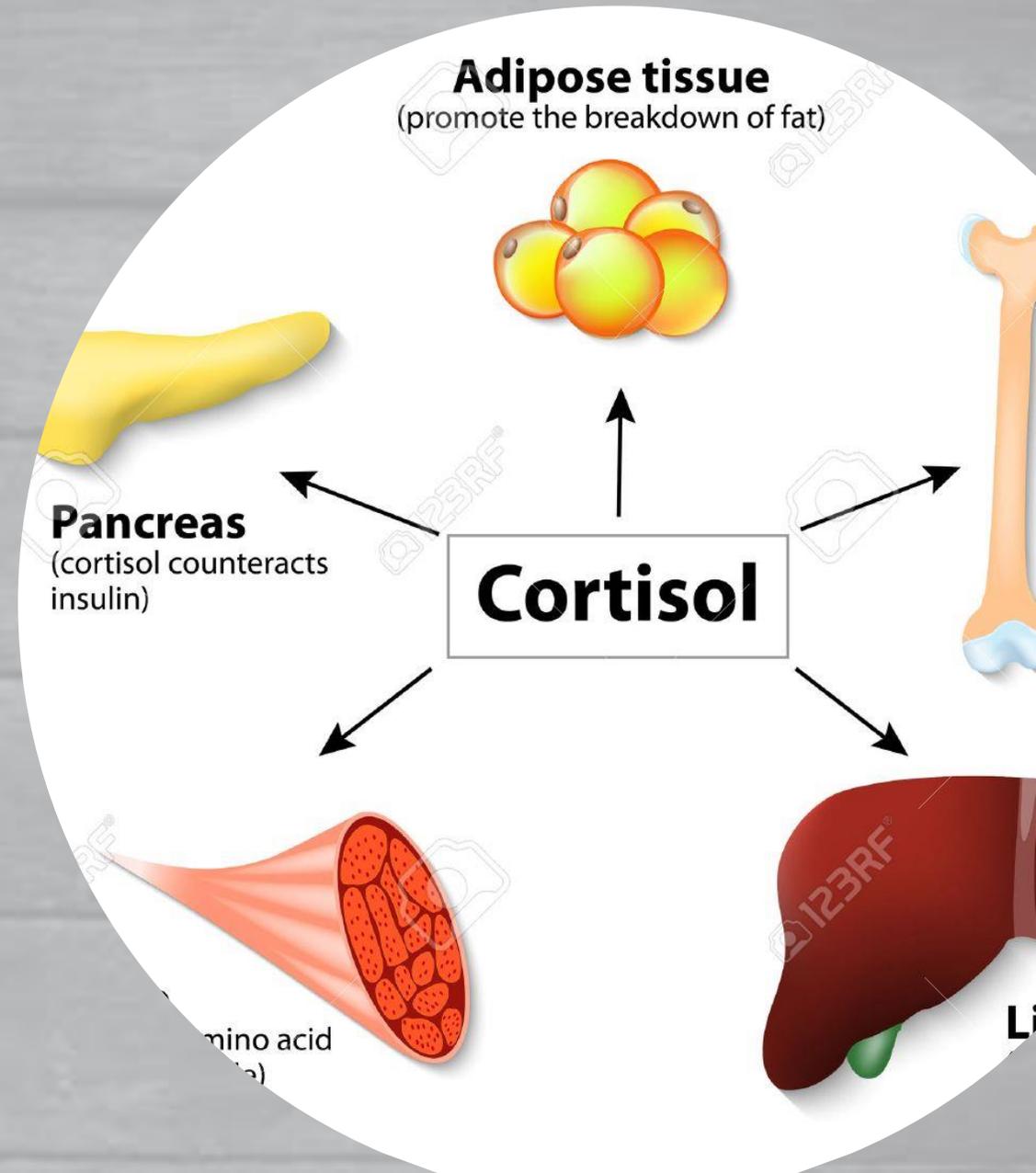
es levantar el
argumento

Los lugares donde más se
grita,
más se chantajea
y más se amenaza
Es donde menos se
obedece



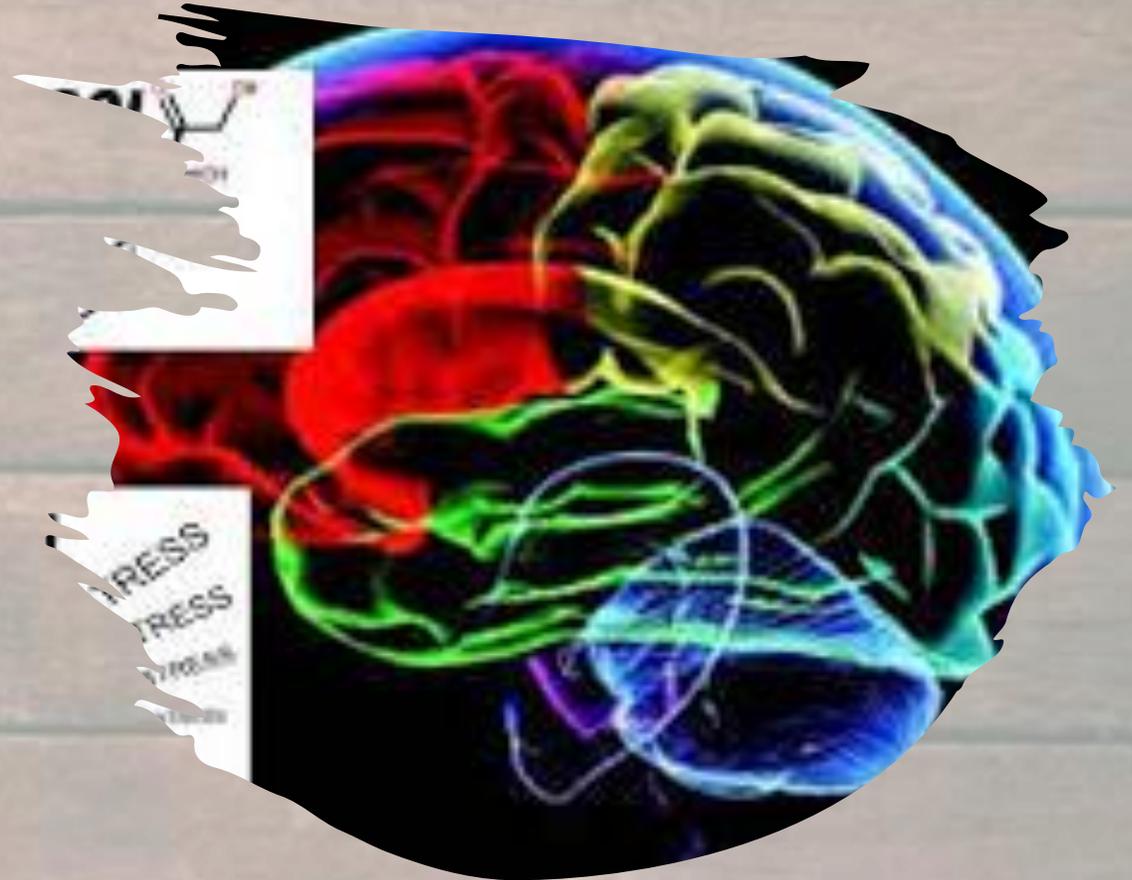
CORTISOL

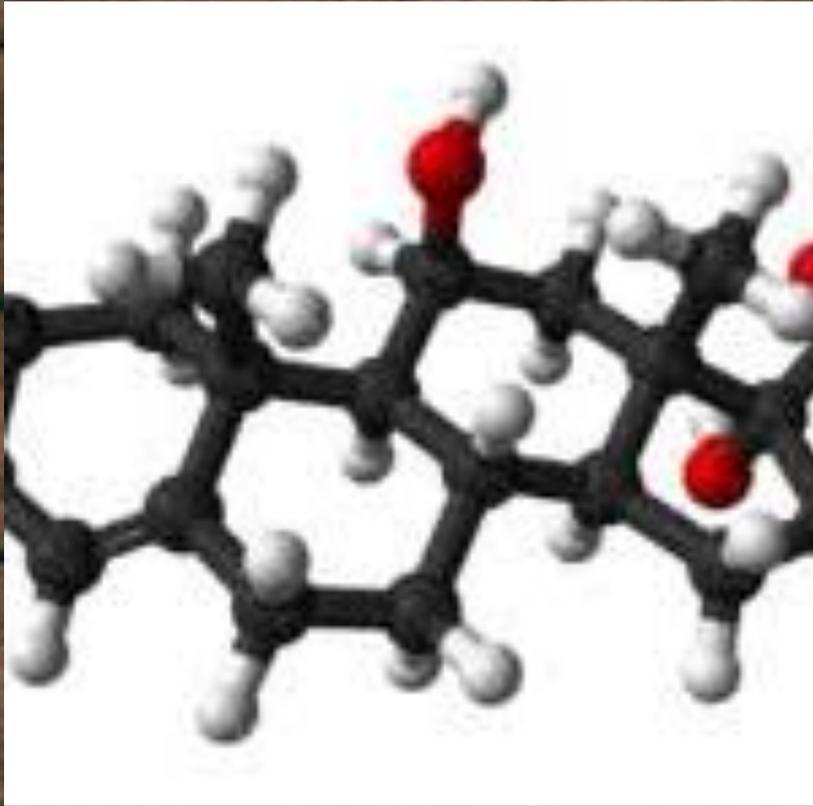
- El pico del cortisol es muy rápido, la bajada es lenta
- Cortisol tarda entre **6 y 8 horas en bajar** a sus niveles normales
- Solo con **pensar negativo** se produce el mismo pico de cortisol
- Si el cortisol esta activado constantemente, produce dos efectos, uno a **nivel físico y otro psicológico**
- Con el **cortisol se segrega menos riego sanguíneo en la corteza prefrontal**, encargada de toma de decisiones y planificación
- Cuando uno esta enfadado tiene menos sangre en la zona donde puede tomar decisiones



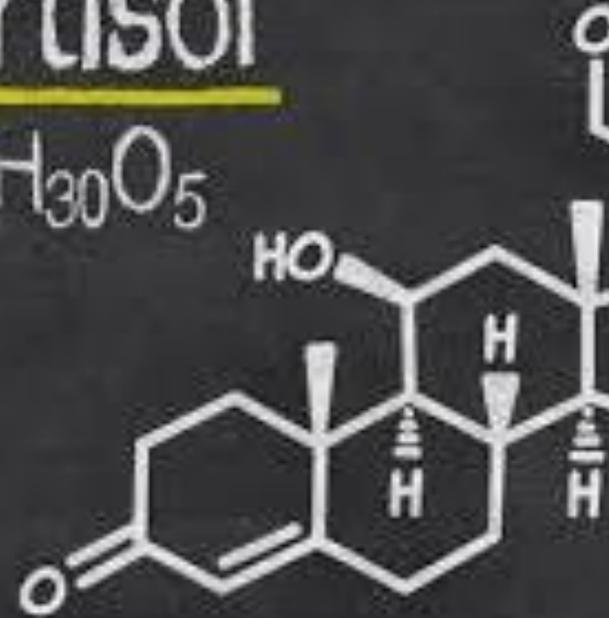
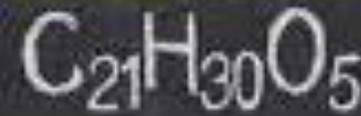
COMBATIR EL CORTISOL

- **Ejercicio:** el cortisol con el ejercicio se elimina a través del hígado
- **Pensamientos positivos:** solo imaginando lo positivo se eleva la dopamina y serotonina
- **Decir cosas positivas al tóxico:**
 - bloqueo su ataque y poner un impermeable psicológico,
 - sus palabras resbalan por fuera
- **Omega 3**
- **Meditación**





Cortisol



Reduce en 5 años la vida

1 minuto de ira son 6 horas del sistema inmunológico debilitado



Hay que dejar
huellas, no
cicatrices



Hay muchas prácticas caducas en educación

- Así me educaron a mí, y así estoy
- Pues eso, así estás ¿estás bien?

A algunos la educación recibida no les dejó muy bien parados

Pórtate bien no vale
Hay que ponerle apellido





BOOKTRAILER

UN LIBRO DE

JUAN CARLOS
LÓPEZ RODRÍGUEZ



7 años de vida

Las negligencias de los primeros años de vida se las cobrará el resto de la vida.

Es más fácil construir un niño que reparar un adulto

Lo que vivimos en la infancia marca nuestro rumbo





Nacemos príncipes o princesas

hasta que nuestros padres nos convierten en ranas



Educación emocional en la infancia es predictor de salud en al vida adulta

- La gente va a la uni por cursos y títulos y encuentra un trabajo
- pero luego lo pierde por no tener **competencia emocionales**.



Zurita

la programación aparece primero de forma No verbal,

el bebé coge los mensajes por si mismo como si tuviese un radar e incorpora los mensajes en función de como es tocado, o no, esto crea el drama de su guion de vida.

- El niño va incorporando mandatos.

No existas,	Permiso
<p>No seas niño. No disfrutes Han tenido que ocuparse de sus hermanos pequeños</p> <p>Vivirán el disfrute con sentimiento de culpabilidad</p> <p>Los padres dan más importancia a las necesidades de otros</p>	<p>Esta bien que disfrutes</p>
<p>No sea tu mismo, no tengas en cuenta tus necesidades</p>	<p>Tu eres importante</p>
<p>No crezcas</p>	<p>Esta bien que crezcas</p>
<p>No te impliques</p>	<p>Puedes aportar</p>
<p>No te integres. No te acerques</p>	<p>Esta bien que te acerques</p>
<p>No pienses, se desvaloriza su opinión, (tú que sabes) , no digas tonterías, deja que hablen los mayores</p>	<p>Tu eres importante</p>

No pertenezcas. Familias que se mudan a menudo	Esta bien que pertenezcas,
<p>No sientas. Padres desvalorizan la expresión emocional del niño, o reaccionan de manera negativa El niño aprende que expresar y sentir no esta bien.</p>	<p>Esta bien que sientas</p>
<p>No sea sano, niños que solo se les da caricias cuando están enfermos</p>	<p>Esta bien que seas sano. Padres que acarician al niño buena salud</p>
<p>No existas. Transmiten al niño que es una molestia. Fuiste un accidente Llegaste demasiado temprano Los padres no son consciente de ello</p>	<p>Esta bien que exista, gracias por existir</p>
<p>No hagas-</p> <p>los padres hacen las cosas en lugar de sus hijos. “déjame a mi que tu no sabes”.</p> <p>Sentirá angustia cuando tengo que hacer algo, porque no sabe y siente vergüenza de no saber</p> <p>Inconsciente: miedo a cuestionar a los padres Deja eso, no toques eso El niño aprende pasividad</p>	<p>Esta bien que hagas</p>

Impulsores

- Complace
- Date prisa
- Se perfecto
- Esfuérzate



The image features a background of smooth, multi-colored pebbles in shades of grey, blue, and brown. In the center, there is a large, circular basket made of dry, golden straw. Inside the basket, on the right side, is a close-up photograph of a baby's face. The baby has light skin, blue eyes, and a wide, open-mouthed expression of surprise or awe. The baby's hands are visible at the bottom of the frame, resting on the straw.

Nacemos con una herencia

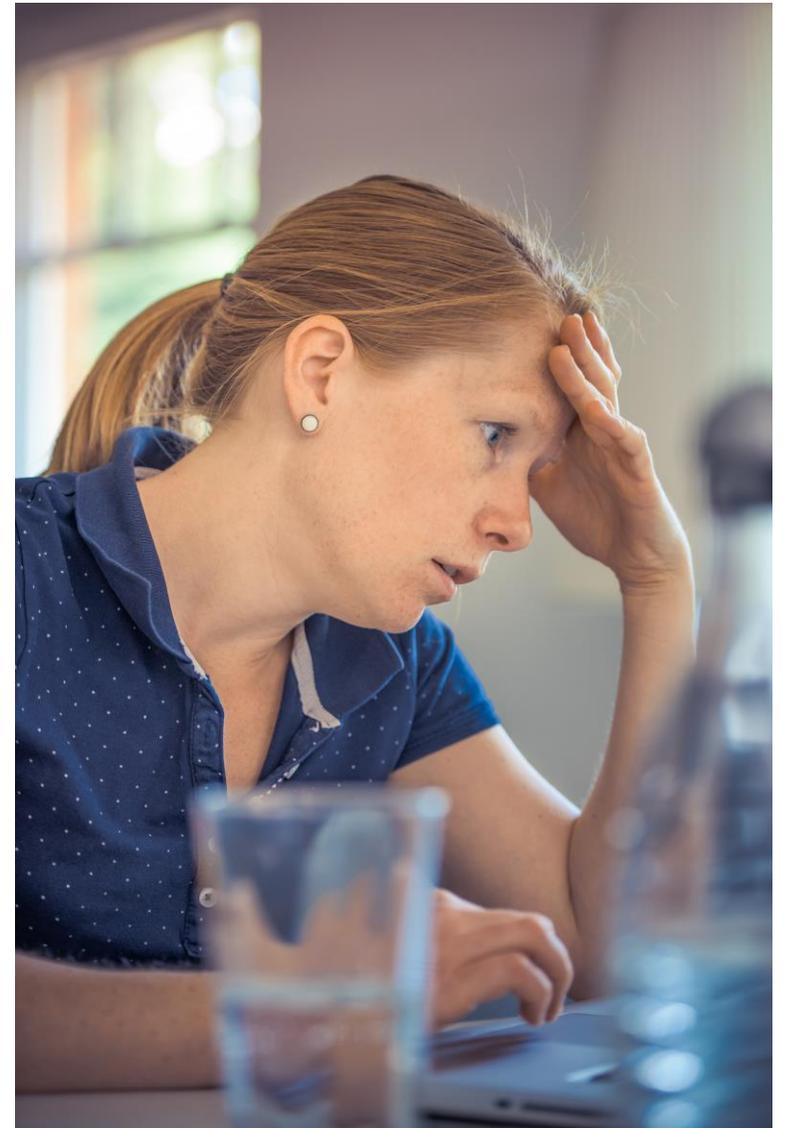
pero con una actitud hay que salir de la
rotonda

La madre que ha sufrido privación maternal

puede experimentar la **necesidad de poseer cariño** de su hijo y hará lo posible por tenerlo.

Algunos usan la maternidad para suplir carencias que han tenido de sus padres en su infancia y quieren **ser atendidos por sus hijos**.

El bebé incorpora la **ansiedad de la madre**.



CAJA NEGRA



Todas nuestras experiencias quedan **grabadas en nuestro cuerpo**

que es como la caja negra de los aviones donde todo queda registrado

Gelivación o gelifracción

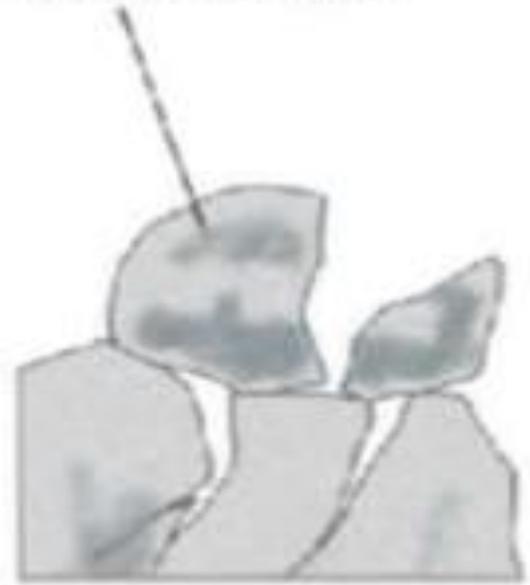
El agua se acumula en las grietas de las rocas.



Al helarse el agua, aumenta su volumen



Rocas fracturadas



HAMBRES PSICOLÓGICAS

- DE ESTRUCTURA
- DE ESTÍMULO
- RECONOCIMIENTO



ANTES DE LA AUTOESTIMA

Esta la heteroestima



LEY DE ABUNDANCIAS DE CARICIAS

- Da **caricias positivas** que los demás se merecen
- Acepta caricias que mereces
- **Pide caricias** positivas que necesitas
- Date caricias **a ti mismo**
- Rechaza las caricias negativas





CARICIAS

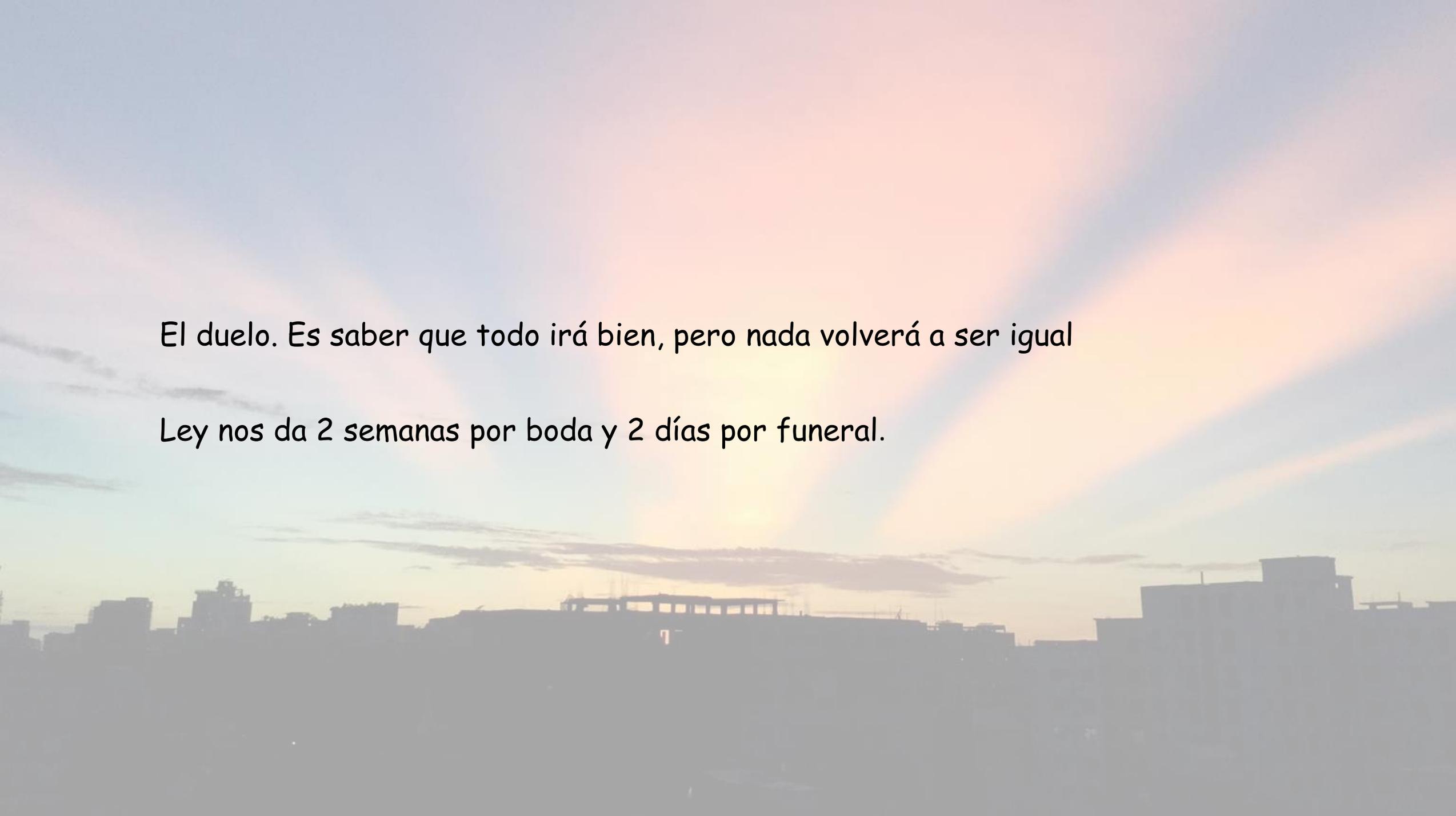
Las positivas invitan al otro a que se sienta mejor

Las caricias positivas **refuerzan el vínculo** y las negativas lo destruyen

Si no te las dan darlas, y si no **autodarlas.**



CÓMO AFRONTAR EL DUELO



El duelo. Es saber que todo irá bien, pero nada volverá a ser igual

Ley nos da 2 semanas por boda y 2 días por funeral.

DUELO EN LOS NIÑOS

- El niño piensa: soy culpable, miedo a quedarse solo
- Cuidado con lo que decimos (llévame contigo)
- Debe ir a los rituales funerarios
- Dar la noticia con cuidado y protección

- No descalificar su emoción
- NO MENTIR

- NO DECIR no pasa nada
- Se ha ido al cielo, VIAJE
- Hacer ver que es irreversible



Fases del duelo

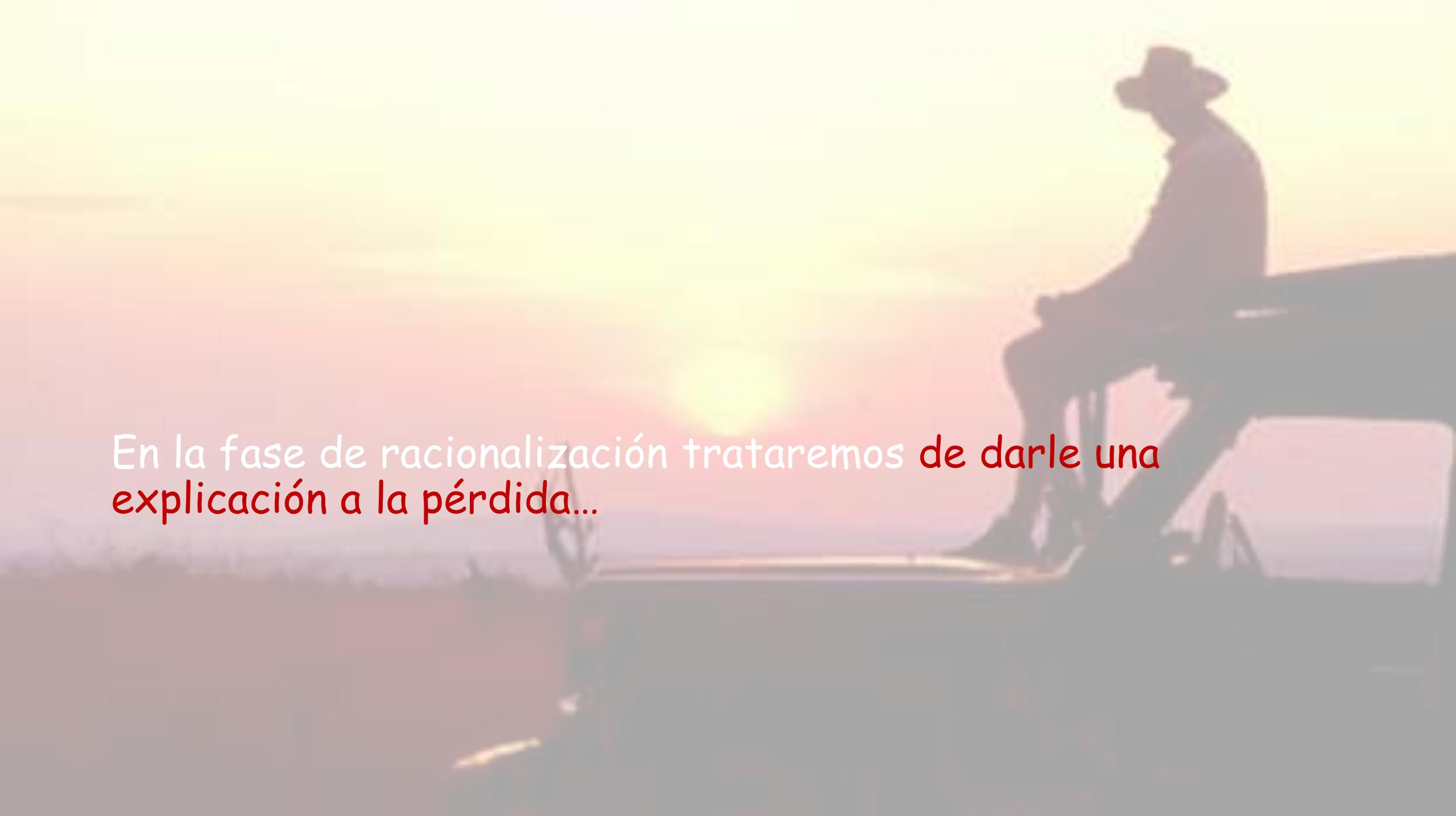
- RACIONALIZACION.
 - EMOCIONAL
 - CIERRE
- NEGACION
 - RACIONALIZACIÓN
 - RABIA
 - MIEDO
 - TRISTEZA
 - ACEPTACION EMOCIONAL
 - PERDÓN
 - GRATITUD
 - NUEVOS APEGOS





Qué hacemos en la negación

No se acepta la realidad

A silhouette of a person wearing a hat, sitting on the edge of a boat. The background is a bright sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon. The scene is captured in a soft, hazy light.

En la fase de racionalización trataremos de darle una explicación a la pérdida...

RACIONALIZACIÓN

- Necesitamos **entender lo que ha pasado**:
- **Un creyente** que Dios se lo llevó
- Un **médico**, que el corazón dejó de latir o que las células se pusieron malas
- Es necesaria para que sea consciente que la relación se **termino para siempre**
- La persona va justificando todos **los pasos de atrás para delante.**
- Los **rituales sociales** (velatorio, entierro) ayudan a conseguir la certeza





Lo mejor expresar las emociones

al lado de personas que nos
quieran

Acompañamiento
emocional

A young girl with long blonde hair is sitting on a bed with a light blue blanket. She is looking upwards with a thoughtful expression, her hands clasped near her chin. The background wall is covered in several large, faint handprints, suggesting a theme of touch or connection. The overall lighting is soft and slightly dim, creating a contemplative atmosphere.

• LO QUE NO SE SIENTE NO SE SANA

VALIDARLAS, Y CANALIZARLAS

- Ponernos a su altura
- Legitimar todas las emociones
- No decir no tengas miedo, no llores eso son bobadas
- Hay que sintonizar con su emociones



SABER TRATAR NUESTRAS EMOCIONES



SER MODELOS COMO PADRES





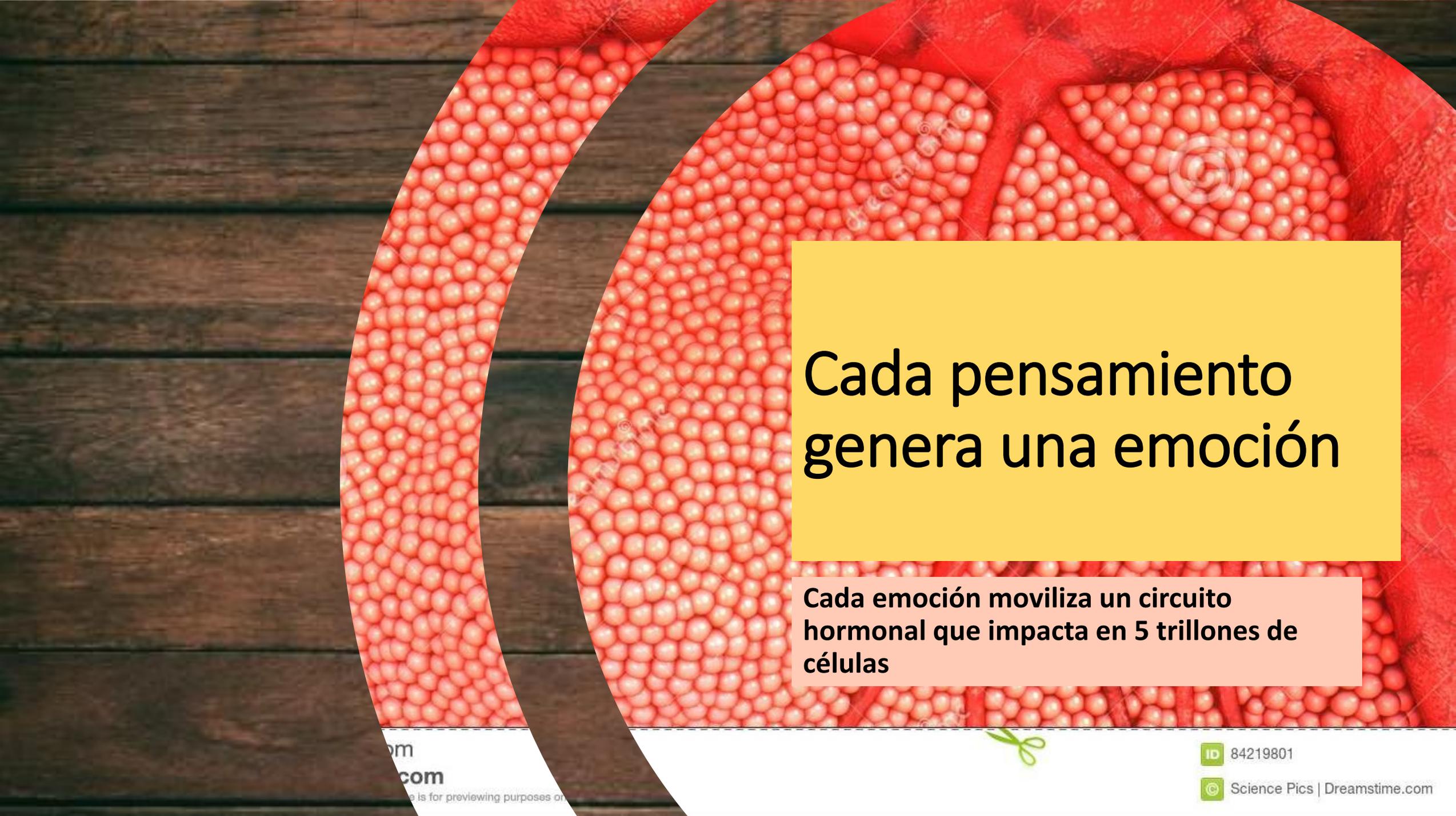
TU CALMA ES SU CALMA

No podemos regular las emociones de nuestros hijos

si nosotros no estamos suficientemente regulados



Calmar antes de
actuar

A circular inset showing a microscopic view of brain tissue, likely the cerebral cortex, with a dense layer of neurons and a prominent blood vessel. The background of the slide is a dark wood-grain texture.

**Cada pensamiento
genera una emoción**

**Cada emoción moviliza un circuito
hormonal que impacta en 5 trillones de
células**





Hay que poner los miedos
encima de la mesa

A person is seen from behind, standing on a dark shore and looking across a calm, blue lake. The lake's surface is perfectly still, acting as a mirror for the sky and the dark, silhouetted mountains in the distance. The sky is a pale, bright blue, suggesting a clear day. The overall mood is serene and contemplative.

Miedo madre de todas emociones

Vergüenza sucedáneo de miedo

MIEDO

- Es normal sentir miedo, y se puede hablar de ello para calmarse"
- Los padres tienen: Miedo al miedo
- No ridiculizar miedos presente o pasados
- Aquí estoy a tu lado y no me voy a ir no te va a pasar nada"



EL MIEDO



- Miedos infantiles:
 - **Tipo general:** Catástrofes , operaciones..
 - Situaciones **desconocidas**, no predecibles: cambio de casa, cambio de colegio, ruidos desconocidos.
 - **Rendimiento:** no saberlo hacer bien
 - **Miedo a la oscuridad , animales, personas.**
- **1º miedo:** separación de la madre. **2º a las personas extrañas.** **3º a todo lo nuevo**
- **¿Periodo de adaptación?**
- El niño puede aprender a tener miedo por lo que **oye de los demás**

(A. VICARIO)

- Con la edad cambian los miedos.

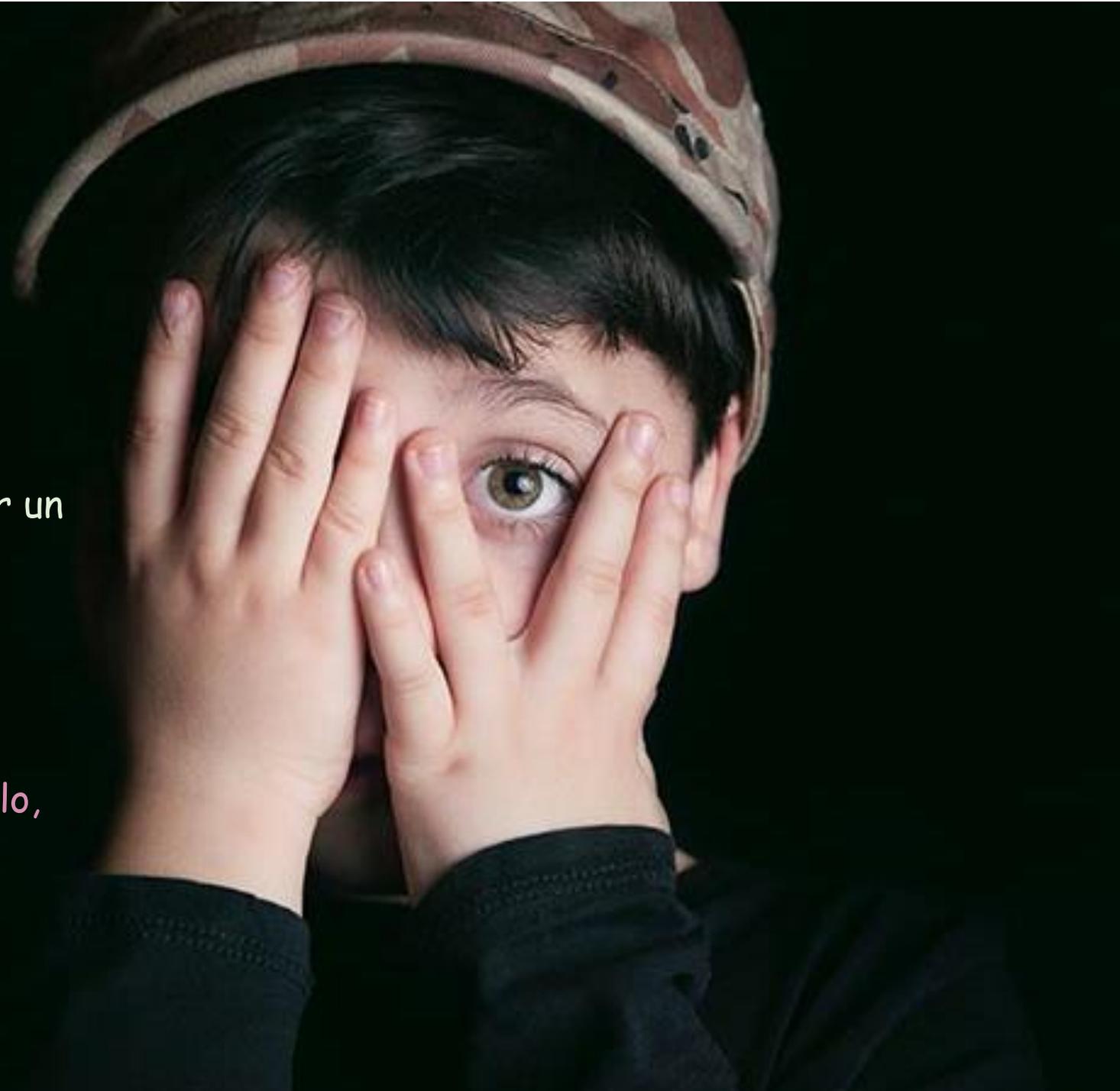
Cosas que ayudan



- Dos formas de afrontar: huida o afrontar el peligro.
 - 1.- **Hablar** sobre las cosas que le dan miedo y **pintar** sus miedos
 - 2.- **Ponerle** gradualmente **en contacto** con lo que le da miedo
 - 3.- Representación con **marionetas** y lectura de **cuentos**.
 - 4.- **Nunca reírse** o ridiculizar los miedos infantiles.

MIEDO

- Dibujar el miedo, es sacarlo fuera
- Dibujarlo y guardarlo en una caja o poner un círculo
- Proyectar el miedo
- Tener poder sobre el miedo: pisarlo, tirarlo, romperlos
- En adultos: deporte



Qué hacer

Si sabes lo que le **pasa adelántate** y ponle nombre

Swat

Rosa (con su nombre) tienes miedo (te entiendo) porque has odio que ...
(sé como te sientes) (yo te ayudo)

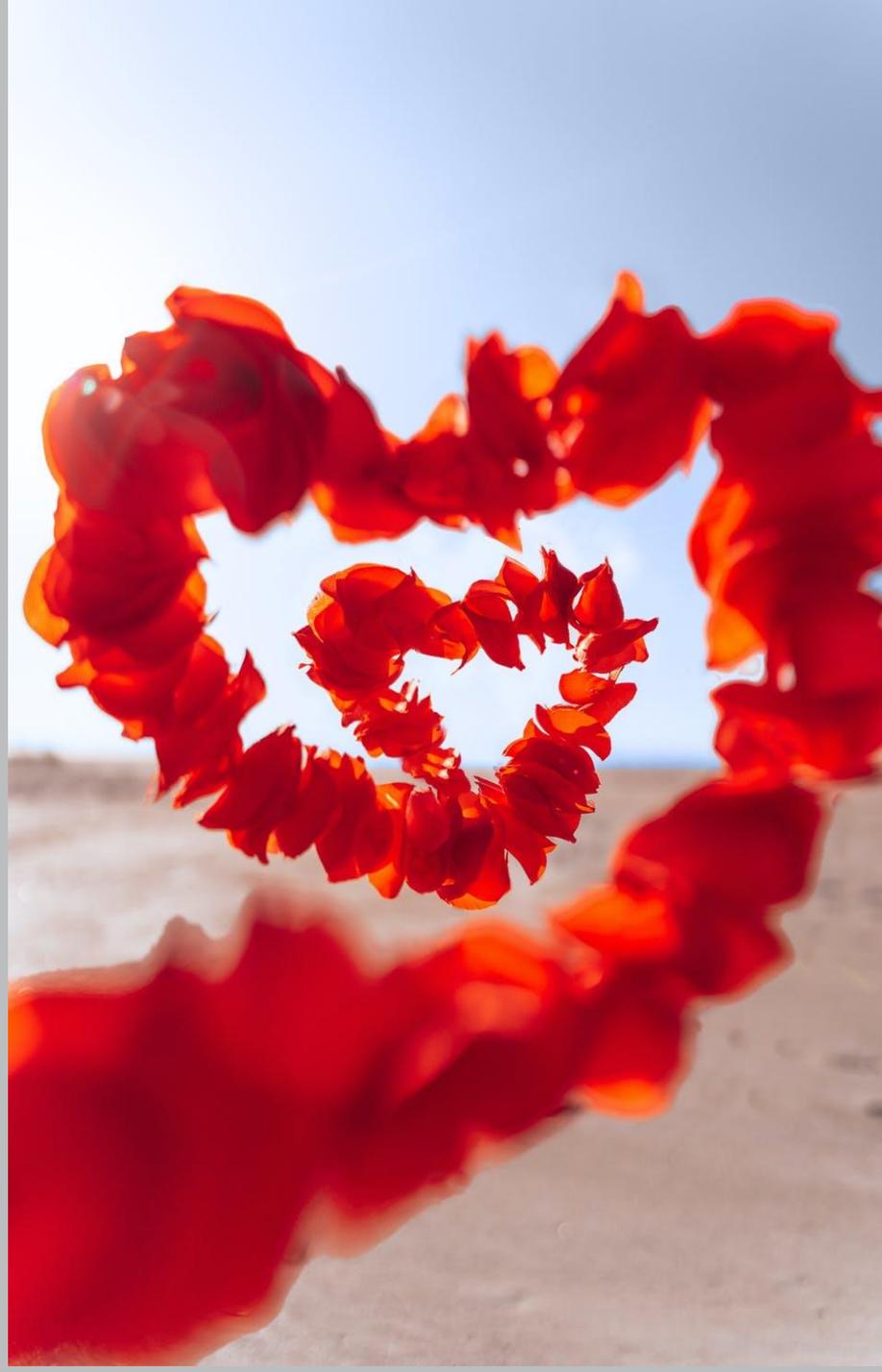
sintonizar con sus emociones

No silenciar al niño.





Tres or





TRISTEZA

La tristeza es la emoción menos penalizada.

FRASES QUE AYUDAN

- Puedes llorar
- Eso debe ser muy duro
- Esta bien que lo veas así
- Necesita algo de mi
- El haberlo compartido es un regalo para mi



- Hablar sobre lo que les ha puesto tristes les puede ayudar a calmar el sentimiento
- Acariciar la mano, estar en silencio
- Masajear el cuello y los hombros
- Animar a que dibujen o escriban lo que le pone triste
- Muchos niños necesitan primero *sacar el enfado y luego la tristeza*
- Síndrome de Ulises



Tristeza. Con padres

- Que **no se asusten** porque sus niños lloren.
 - Se muestren tranquilos

Ofrecer **permiso** para llorar a gusto, con mensajes:

“Esa bien que llores, puede sacarlo y expresarte”

- Servir de **modelo** y permitirse expresar la tristeza

“Estoy triste pero como estoy llorando pronto se me pasara”





La manera adecuada de expresar al tristeza es el llanto

- La tristeza se llora para poder sacarla

Los abrazos curan mucho

Permiso para llorar y
reconfortar con un abrazo





Que no hacer cuando lloran

No comparar

No bloques el llanto

No le quites importancia

No le distraigas

No hagas como si nada

Acompañar la tristeza

- Mantente presente
- Cercanía
- Validación de la emoción
- Mantén la calma





Juan Carlos

["¿Quién me enseña a vivir?"](#)

[Mis Libros](#) ▼

[En los Medios](#) ▼

[Formación](#) ▼

[Blog](#)

[Contacto](#)



Juan Carlos Educación

[Conoce los trabajos de formación](#)



RRSS



<https://www.juancarloseducacion.com>
diariodeuncorredordefondo
juancarloscorner



Juan Carlos López
Rodríguez



maestro@juancarloseducacion.com



Juan Carlos López
Rodríguez



@juancarloseducacion



JuanCarlos
Corner



@juancarlosvice

Protesta. Rabia.

- Muchas veces por educación **no se nos deja sacar la protesta** y queda en **nuestro interior**.
- Es **necesaria sacarla** sin hacer daño a nada, ni a nadie, ni a nada





Derecho del niño a
enfadarse si le
sienta algo mal

LA RABIA

- La **rabia es muy destructiva** y necesita **canalizarla**
- Es importante que haya **una verbalización** para que haya constancia de haber sacado la rabia.
- Para expresarla necesitan **estar protegidas** por **alguien que las quiera**
- Y recibir **el permiso** para canalizarla



Como acumula tensión un niño

- Cuando **no sabe hacer algo** en clase
- Cuando algún amigo se **ríe de él**
- Cuando no quieren **jugar con él**
- Cuando le **quitan el material**
- Cuando se **queda en el comedor**
- Cuando **no quiere ir a casa**
- Cuando **le viene a buscar alguien que no le gusta**





ENSEÑAR
A
CANALIZAR
LA
RABIA

Sacar al rabia

- Hacer una copia de alguna **foto suya y pisotearla**
- Escribir en una hoja todo aquello **que te gustaría hacerle**
- Cuantos más detalles puedas incluir en el texto mejor. Una vez terminado, piensa qué quieres hacer con el papel,
- ya sea **romperlo, quemarlo o tirarlo a la basura.**
- Evita la **tentación de tragártelo** o hacer como si nada, no funciona...



Trabajar la rabia

- Jugar a los monstruos con dos calcetines con boca
- Golpear foto, romper el dibujo, golpear una carta.
- Pintarse en la suela de zapatos y salir a correr
- Visualizar que destruyo la foto
- Rayar periódicos mientras se grita
- Pizarra,
 - verbalizar si no se atreve escribirlo y borrarlo.
- Toalla



- Regula la ira y
- previene la violencia



Las emociones son como vasos comunicantes,

Si aumenta la calma disminuye el estrés





amor

- Con padres: animar a que expresen amor a sus hijos
- Los niños necesitan actos, y palabras para recibir el amor
- Cuando les miran y les prestan atención
- Cuando les sonríen con afecto
- Les escuchan
- Responden a sus preguntas
- Les enseñan
- Se preocupan por su salud (pues vaya manera de curar)

Amor

- Importancia del **contacto físico**
- Caricias, masajes
- **Abrazos**, acompañados de guau que bueno
- Enseñar a dar y recibir
- (no invertir)



AMOR EN LA CASA

- CUANDO LE ESCUCHO
- RECIBIMIENTO CARIÑOSO: EXCLUSIVO, QUE GUAPO, QUE SONRISA
- ABRAZO
- CHOCAR
- ACERCARTE
- ERES IMPORTANTE PARA MI
- TE QUIERO
- ME AYUDAS
- COMPARTIR ALGO RICO (Y SI ES PARTIÉNDOLO MEJOR)
- HABLAR DE LO QUE LE GUSTA
- DECIR QUE QUIERES ESCUCHAR LO QUE VA A DECIR... QUE ES IMPORTANTE



Alegría

- **Acariciar la alegría:** como me gusta cuando te ríes y te muestras contento
- Caricias físicas
- **chistes, canciones**
- Ver comedias juntos



ALEGRIA



- Reírnos con ellos
- Mostrar nuestra alegría a su lado
- Bromear
- Cantar, Jugar
- No descalificar la risa

Las emociones positivas las tenemos que generar.

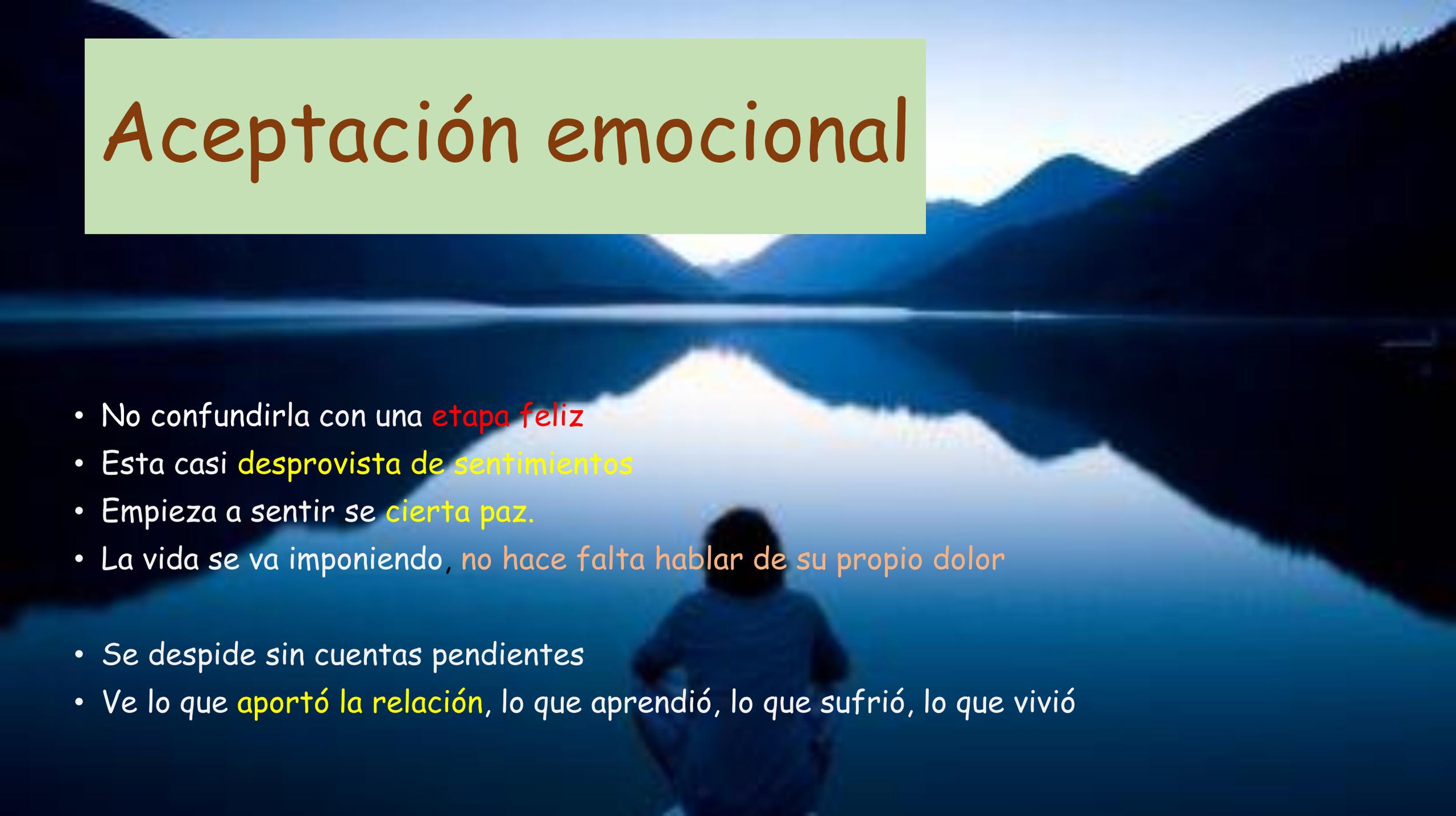




LADRONES DEL ALMA

En la tradición judía: los aguafiestas

Aceptación emocional

A person is seen from behind, standing on a boat and looking out at a calm lake. The lake's surface is perfectly still, creating a clear reflection of the surrounding mountains and the sky. The scene is peaceful and serene, with a soft light suggesting either dawn or dusk. The person's silhouette is dark against the lighter water and sky.

- No confundirla con una **etapa feliz**
- Esta casi **desprovista de sentimientos**
- Empieza a sentir se **cierta paz**.
- La vida se va imponiendo, **no hace falta hablar de su propio dolor**

- Se despide sin cuentas pendientes
- Ve lo que **aportó la relación**, lo que aprendió, lo que sufrió, lo que vivió

Perdón



Pedir perdón,

sigo sin entender por qué a algunas personas les cuesta tanto hacerlo.

Perdonar supone **no dejar nada pendiente**

- Dar la **deuda por saldada**
- Quedar **libres para otra relación**
- Yo perdono pero no olvido **es una trampa** lo que dice es que no perdona y no cerrara el duelo
- Cuando en el duelo se expresa totalmente la rabia
 - **podremos renunciar a la venganza y perdonar**
- Con el **perdón renunciamos al rencor**

**El perdón es ir al pasado y volver
ilesa**





Recordar los momentos
gratos de la relación



Nuevos apegos
(Kubler Ross:
fase de
esperanza)



- Fase de reorganización
- Busca y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza
- Capacidad de amar de nuevo

Lista de libros

- La rueda de la vida
- El camino de las lagrimas
- Carta a un niño que se está muriendo de cáncer
- El duelo terapéutico
- Recuerda el secreto



Cuaderno de duelo





Cómo hablar sobre la muerte con nuestros hijos

Muchos adultos tienen dificultades para tratar este tema con los niños

de Juan Carlos López

Correo electrónico: juancarlos68vc@hotmail.com

La muerte es un tema del que huimos hablar y pensar. Es algo que nos llegará a todos, pero no nos lo creemos, y por ello nos sorprende "sin haber hecho los deberes". El saber que nuestro tiempo es limitado (¡no lo desaproveches!), nos invita a ir quedándonos en paz, con uno mismo y con los demás. Estos son los deberes. Alguna vez he escuchado, "al atardecer de la vida, te examinarán del amor"... por ahí van los tiros.

La muerte es parte de la vida, es una puerta, una puerta que no sabemos (¿o sí?), lo que hay detrás, que los que la atraviesan no vuelven (¿o sí?) y por ello, la despedida o el hasta luego sin fecha, nos causa dolor. Desde que nacemos hasta que morimos estamos de mudanza.

Elizabeth Kübler Ross, en su libro "Carta a un niño con cáncer", explica la muerte con la metáfora de que somos como una oruga que llegado el momento, cuando pasamos la puerta, nos convertimos en mariposa, al morir. Tanto Elizabeth como Pablo Domínguez, en "La última cima", nos tranquilizan, compartiendo muchas experiencias, y nos dicen que se trata de una puerta abierta, donde son muchos seres queridos los que esperan al otro lado. Y detrás de

en cualquier momento, viviríamos de forma más intensa y profunda la vida. No dedicaríamos el tiempo a muchas disputas banales y nos ocuparíamos de vivir de forma plena lo que se nos presenta en cada momento. Decía John Lennon, "la vida es lo que pasa mientras estamos ocupados haciendo otros planes", dejemos los planes, y vivamos.

Sobre los que atraviesan la puerta antes que nosotros, recordar que "un ser querido no muere.... mientras siga en nuestros pensamientos", y que, aunque "el agujero" que deja el ser querido, siempre existirá, y nunca dejaremos de echarlo de menos, el escozor de su ausencia no nos debe impedir volver a ser feliz, porque el desconsuelo también forma parte de la vida, porque añorar a tus muertos es una manera de llevarlos contigo.

QUÉ HACER CUANDO SE PIERDE A UN SER QUERIDO

En primer lugar hay que estar ahí, recuerdo cómo Don Eladio, me solía decir: "Juan Carlos, hay que estar siempre en todos los nacimientos y en las defunciones". A veces estaremos en la distancia, para ocupar el hueco del silencio y la soledad, estaremos para dar un pañuelo cuando le falte, el hombro cuando no tenga donde apoyarse; en el funeral sabremos estar, y no estar, y ayudaremos en estos momentos difíciles de aturdimiento.

No nos pedirán ayuda, pues el duelo es mudo, pero debemos estar ahí para dársela. Pues el duelo duele.

No podemos hacer que desaparezca su pena. Debemos saber que necesita calmarse, que acepte su dolor y así lo haremos. No tratar de evitar sus lágrimas. Verle llorar será duro, pero saber que es un modo saludable de expresar su pena.

Comprender sus enojos y sus malos momentos, permitirle hablar, gritar, llorar... Os aseguro que llorar es bueno, por eso simplemente sentaros a su lado para llorar con él. Recordar que hablar de nuestra pena nos ayuda a calmarla.

Recordar que no pasa el tiempo igual para el que sufre que para el que ve sufrir.

No tratar de comparar su pena con otras, sed conscientes que la suya es única.

No decir que imaginas cómo te sientes, pues nadie lo puede sentir.

No decir que olvide y siga su vida, pues hoy, esto es su vida.

Saber que está demasiado herido para pensar más allá de hoy. Aprender a aceptar su duelo sin interferir en él.

Usar el lenguaje del cariño, del contacto, y del silencio.

CÓMO PRESENTAR LA MUERTE A LOS NIÑOS

Muchos padres y madres tienen dificultades para hablar de la muerte con sus hijos y se les intenta ocultar para que no sufran. Esto, en vez de ayudarles, en muchos casos les perjudica.

Necesitamos contarles cuando un ser querido está muy grave, que puede morir, en vez de tratar de ocultárselo, pues aunque lo intentemos, ellos captan que algo está pasando. Conviene hacerles partícipes del proceso de enfermedad y de muerte; hablarles con naturalidad.

Hasta los cinco años los niños aceptan la muerte con bastante naturalidad, sienten la pérdida, pero como viven el presente, continúan su vida normalmente.

A partir de esta edad conviene darles explicaciones y compartir sus sentimientos. Si esto no se hace, pueden presentarse situaciones en las que les asalte el miedo o la angustia. Por ejemplo, si ha fallecido una persona de 40 años y sus padres tienen una edad parecida, pueden vivir con angustia.

En la adolescencia se necesita estar cerca de ellos, no suponer que porque ya son mayores están capacitados para aceptar y superar solos la muerte de alguien. Los adolescentes pueden querer hablar sobre la muerte con un amigo u otra persona que no sean sus padres. Se debe fomentar la comunicación.

QUÉ PODEMOS HACER

Acompañar a un niño en duelo significa ante todo no apartarse de la realidad que se está viviendo, con el pretexto de ahorrarle sufrimiento. Solamente en el caso de muertes repentinas e inesperadas, sería aconsejable apartar al niño durante las primeras horas.

No es aconsejable decir delante del niño cosas como "Yo también me quiero morir" o "¿qué

va ser de nosotros?"

La primera es la coordinación y coherencia entre padres.

La sinceridad y evitar el engaño es decisivo.

Dar la noticia lo antes posible. Pasadas las primeras horas de mayor dramatismo y confusión, buscaremos un momento y un lugar adecuado y le explicaremos lo ocurrido con palabras sencillas y sinceras. Por ejemplo, podemos decirles: "Ha ocurrido algo muy triste. Papá ha muerto. Ya no estará más con nosotros porque ha dejado de vivir".

Dar seguridad y tranquilizar que no fue culpa de ellos y que a ellos siempre les cuidará alguien.

Animarles a expresar lo que sienten. Aunque no siempre las expresen, los niños viven emociones intensas tras la pérdida de una persona amada. Si perciben que estos sentimientos (rabia, miedo, tristeza...) son aceptados por su familia, les expresarán más fácilmente, y esto les ayudará a vivir de manera más adecuada la separación. Frases como: "no llores", "no estés triste", "tienes que ser valiente", "no está bien enfadarse así", "tienes que portarte como un grande"... pueden cortar la libre expresión de emociones.

Expresar nuestra tristeza con naturalidad. Estar triste es normal por la muerte de un ser querido. El niño puede y debe percibir que los adultos están tristes, o que lloran, que lo sienten tanto como él, pero evitaremos que pueda presenciar escenas desgarradoras de dolor y pérdida de control de los adultos.

Los expertos hablan de que los niños deben participar de los rituales funerales a partir de los siete años. Si es posible, es aconsejable explicarle con anticipación qué verá, qué escuchará y el porqué de estos ritos.

Explicar cómo ocurrió la muerte. Procuraremos hacerlo con pocas palabras. Por ejemplo: "Ya sabes que ha estado muy muy muy enfermo durante mucho tiempo. La enfermedad que tenía le ha causado la muerte" El niño puede tener miedo de morir ante cualquier enfermedad banal, por lo que es importante recalcarles que las personas solo se mueren cuando están muy muy enfermas, y tienen una enfermedad que muy poca gen-

te coge. En caso de accidente, podemos decir que quedó muy muy malherido, que los médicos y las enfermeras hicieron lo posible para "arreglar" el cuerpo, pero que, a veces, las medicinas no le pueden curar.

¿Qué podemos decirles si nos preguntan por qué? ¿Por qué ha muerto? ¿Por qué a mí? Son preguntas difíciles de responder. No pasa nada por decirles que nosotros no sabemos la respuesta. Es bueno se sepan que todos los seres tienen que morir algún día y que le ocurre a todo el mundo. Los niños en su fantasía pueden creer que algo que pensaron, dijeron o hicieron causó la muerte. Si un niño dice: "me hubiera gustado ser más bueno con mamá, así ella no habría muerto", debemos decirle con calma pero con firmeza que no ha sido culpa suya.

Si los padres están demasiado afectados para ocuparse de las necesidades del niño, puede ser conveniente que otra persona lo haga en un principio.

PREGUNTAS QUE NOS PUEDEN HACER

¿Qué sucede cuando una persona muere? ¿Adónde van los muertos?... La muerte provoca en el niño preguntas curiosas: "¿Tendrá frío?", "¿Puede comer?", "¿Sufriré?... y otras más profundas: ¿Verdad que cuando nosotros no existíamos, existían los que ahora no existen?", "¿Verdad que cuando se mueran todos los que van por la calle, todos, luego nos moriremos nosotros?".

Hay tres preguntas que, verbalizadas o no, el niño se hace: ¿He provocado yo la muerte? ¿Me pasará también a mí? ¿Quién cuidará de mí, ahora?

Ante la pregunta: ¿Qué queda de los muertos? Una respuesta sería: quedan las fotos, los recuerdos, todo lo que nosotros y aquellos que le conocieron contamos de él, quedan las imágenes que tenemos de los momentos compartidos junto a él y queda la marca que dejó en nuestras vidas. ¡Cuidado con respuestas muy abstractas!

No olvidemos que hay vida antes de la muerte.

Nos vemos en la carrera de la vida,... mientras dure.

A Carlos y Rosana, con cariño.





Llorar, sí se puede

Todos somos alumnos y personas con necesidades educativas especiales, y cada uno las necesitamos de una manera

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico: juancarloso68@b@hotmail.com

En la última final de Champion, Smeone decía a sus jugadores "no lloréis porque habéis luchado"

Me parece un gran entrenador con mucha psicología, pero señor Smeone, sus jugadores lloran porque sienten tristeza y rabia, precisamente por no conseguir aquello por lo que han luchado. Siéntase triste, por ellos y por la gente que se desplazó. Y díaz que hay que llorar y estar de la llorar con ellos, y abrazar a ellos y hacerles sentir su amor, que es lo que ayuda en estos momentos. ¿Qué tipo de jugador con llorar? ¿yo puedo sacar mi rabia y mi tristeza?

En un programa del Master Chef, donde sus presentadores someten a una inútil y televisiva presión, uno de ellos decía a una participante "deja de llorar y ponte a limpiar" ¿es que no se puede llorar y limpiar? ¿Es que se llora con las manos? ¿Es que debo respirar más lentos? ¿O es que te incomoda mis lágrimas, porque te hacen sentir culpable?

Hace poco hablaba con una madre que me decía, "se ha caído mi hija y ya le he dicho, a mí no me lo cuentes llorando" ¿y si fuera la niña pensaría "pues mira mejor lloro y luego te lo cuento, porque si esa va a ser la madre comprensiva que me voy a encontrar para el resto de mi vida cada vez que tenga un problema..."

Mi suegro, en el funeral del último amigo que le quedaba, me decía "se me pone una cosa en el pecho" porque no me sale llorar. ¿Qué bien se sentiría si fuese capaz de llorar?

¿por qué no puede llorar mi suegro? Pues porque le faltan permisos para hacerlo. Porque cuando éramos pequeños, recibíamos mensajes del tipo "Los hombres no lloran (Pero si yo era niño, no hombre)" "Solo lloran las niñas" (¿o, que suerte tiene las niñas?) "Como sigas llorando, te doy una bofetada!" "Menos llorar y más trabajar" ¡Mira que feo te pones cuando lloras! (si, por fuera sí, pero por dentro, no veas como se siente uno...)

Debemos darnos permiso para llorar, pero llorar a modo tendido, que es lo que sana, y si puede ser junto a alguien que nos comprenda y si al acabar de llorar nos abraza, mejor que mejor.

Rui-katsu e "buscando lágrimas"
Hace poco leía un artículo que señalaba, que, en una sala en Japón se reúnen un grupo de personas. Tras la proyección de un vídeo de unos segundos, se empiezan a escuchar sollozos. Durante las siguientes 40 minutos se reproducirá una secuencia de distintos cortos que harán que lo que en un principio era un tenue lamento se convierta en un llanto que envuelve todo el lugar.

Se trata de un evento de rui-katsu o "buscando lágrimas", una terapia japonesa que desde 2013- que busca sacar a flor de piel las emociones de los ciudadanos de un país en el que ocultar los sentimientos está a la orden del día. El secreto de estas sesiones está en hacerlo en grupo; para los participantes, llorar en grupo es la forma de quitarle el componente "depresivo" que consideran que tiene el hecho de llorar a solas.

Beneficios del llorar
Nuestro cuerpo produce más de 100 litros de lágrimas al año... y es beneficioso.
Libera toxinas, el cuerpo es sabio y uno de los motivos por los cuales lloramos, es para limpiarlo.

Las lágrimas sirven para expulsar de nuestro organismo las sustancias que elevan el cortisol, la hormona encargada de generar estrés. Esto, según las investigaciones del bioquímico William H. Frey, es el motivo por el cual nos sentimos mejor después de llorar. Según sus estudios, nuestro cuerpo expulsa sustancias tóxicas a través de las lágrimas de la misma forma en que lo hace a través de la orina o la sudoración.

Una buena llorera da sensación de alivio y destagar tensiones". Incluso cuando el motivo que nos ha llevado a llorar siga existiendo.

También mejora nuestro humor. Según un estudio de la Universidad del Sur de Florida, llorar puede llegar a ser más beneficioso para mejorar nuestro estado de ánimo que cualquier antidepressivo.
Según el Instituto Estadounidense del Ojo, las lágrimas evitan que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.
Mejora la visión. Otro de los objetivos de las lágrimas es evitar que nuestros ojos se resequen.

de las partículas de polvo y suciedad que pueda haber en los ojos.

Las lágrimas también matan bacterias. El Centro de Investigación Toxicológica de Estados Unidos, dice que las lágrimas contienen lisozima, una enzima que encarga de destruir las paredes de las células de las tenias.

Así que ya lo sabes, la próxima vez que te entrenas de llorar no te resistas, coge una caja de pañales y aprovecha todos los beneficios. ¡No siempre que lloras, y llora siempre que lo necesitas!

Hay que empezar a cambiar la frase de "los valientes no lloran" por "los inteligentes sí lloran".

La madre que se lloró.. I ar

MI madre tenía un solo ojo... Yo la odiaba... porque me causaba mucha vergüenza.

Al día yo estaba en secundaria, ella vino para ver cómo transcurrían mis estudios.

Me sentí muy avergonzado. La ignoré y la miré con ira. Yo y doce para recoger nuestro camino de crecimiento". Si, sí, diarios, no anuales.

En una sociedad, cada vez más fría, el contacto físico escasea, aun siendo una de las necesidades básicas. Hay muchas personas que tienen dificultades para abrazar y ser abrazadas, muchas defensas las "protegen" de la vulnerabilidad que puede hacer sentir un abrazo real.

A veces es la falta de costumbre, el no saber cómo responder a ese contacto y el origen puede estar en padres que no supieron o no podían demostrar físicamente el amor que sentían.

En el abrazo hay que ser humildes. Hay que tener muy en cuenta que el abrazo, es una de las formas más puras de manifestar afecto y cariño.

Beneficios de un abrazo
En la Universidad de Medicina en Viena

Hace veinte años, yo conducía un taxi. Lo hacía en el turno nocturno y mi taxi se convirtió en un confesionario móvil. Los pasajeros subían, y en total anonimato, me contaban sus vidas. Encontré muchas gentes, pero ninguna me conmovió tanto como la mujer que recogí una noche.

Respondí a una llamada de unos pequeños edificios en una tranquila parte de la ciudad. Assuntí que recogiera a alguien que necesitaba un taxi, pero me quedé muy triste.

Me respondí con calma: "Lo siento, creo que equivocó de dirección". Y se esfumó... Pasó el tiempo, y recibí una carta de la escuela era una invitación para una reunión de familias. Me mentó a mi esposa informándole que iba a viajar a causa del trabajo.

Al cabo de la reunión, me fui a la casa que vivimos antes. (Solo por curiosidad). Me informaron los vecinos de que mi madre ¡muerto!

¡No derrame ni una sola lágrima! Me entregaron una carta, era de parte de mi madre. Ponía: Querido hijo, pensé mucho en ti. Ser mucho haber ido a Singapur y asustar a mi hijo era no era mi intención. Estaba muy contenta al que iba a acudir a esta reunión. Pero no pude llevar tarte de la cama para ir a verte. Siento mucho ese sarte vergüenza durante tu vida. ¿Sabes?... cuando eras pequeño tuviste un accidente y perdiste un ojo. Yo como toda madre, no podía dejar que crecies con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y está con orgulloso porque mi hijo con él, podría ir al mundo.

¡¡Con todo mi amor!!! ¡¡¡Tu madre!!!

RECETAS PARA EDUCAR

NECESITO UN ABRAZO

Un abrazo disminuye el nivel de estrés, regula nuestra presión arterial, detiene el envejecimiento o combate el insomnio

JUAN CARLOS LÓPEZ

Correo electrónico: juancarloso68@b@hotmail.com

Necesitamos cuatro abrazos para sobrevivir, ocho para mantener nuestro equilibrio y doce para recoger nuestro camino de crecimiento". Si, sí, diarios, no anuales.

En una sociedad, cada vez más fría, el contacto físico escasea, aun siendo una de las necesidades básicas. Hay muchas personas que tienen dificultades para abrazar y ser abrazadas, muchas defensas las "protegen" de la vulnerabilidad que puede hacer sentir un abrazo real.

A veces es la falta de costumbre, el no saber cómo responder a ese contacto y el origen puede estar en padres que no supieron o no podían demostrar físicamente el amor que sentían.

En el abrazo hay que ser humildes. Hay que tener muy en cuenta que el abrazo, es una de las formas más puras de manifestar afecto y cariño.

Beneficios de un abrazo
En la Universidad de Medicina en Viena

Hace veinte años, yo conducía un taxi. Lo hacía en el turno nocturno y mi taxi se convirtió en un confesionario móvil. Los pasajeros subían, y en total anonimato, me contaban sus vidas. Encontré muchas gentes, pero ninguna me conmovió tanto como la mujer que recogí una noche.

Respondí a una llamada de unos pequeños edificios en una tranquila parte de la ciudad. Assuntí que recogiera a alguien que necesitaba un taxi, pero me quedé muy triste.

Me respondí con calma: "Lo siento, creo que equivocó de dirección". Y se esfumó... Pasó el tiempo, y recibí una carta de la escuela era una invitación para una reunión de familias. Me mentó a mi esposa informándole que iba a viajar a causa del trabajo.

Al cabo de la reunión, me fui a la casa que vivimos antes. (Solo por curiosidad). Me informaron los vecinos de que mi madre ¡muerto!

¡No derrame ni una sola lágrima! Me entregaron una carta, era de parte de mi madre. Ponía: Querido hijo, pensé mucho en ti. Ser mucho haber ido a Singapur y asustar a mi hijo era no era mi intención. Estaba muy contenta al que iba a acudir a esta reunión. Pero no pude llevar tarte de la cama para ir a verte. Siento mucho ese sarte vergüenza durante tu vida. ¿Sabes?... cuando eras pequeño tuviste un accidente y perdiste un ojo. Yo como toda madre, no podía dejar que crecies con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y está con orgulloso porque mi hijo con él, podría ir al mundo.

¡¡Con todo mi amor!!! ¡¡¡Tu madre!!!

(Austria), se ha llevado a cabo un estudio sobre el poder de los abrazos.

Se disminuyen los niveles de estrés. Experimentamos seguridad y protección. Se transmite buena energía a través del tacto.

Nuestro estado anímico se nivela en su punto más satisfactorio. Se regula nuestra presión arterial. Mejoramos nuestra memoria.

Al abrazar, se libera la hormona llamada Oxitocina, relacionada con el placer y las relaciones emocionales. Ayuda a los bebés prematuros que se vieron privados de contacto en sus incubadoras), a crecer y a fortalecerse.

Tiene un efecto positivo en el desarrollo del lenguaje y en el coeficiente intelectual de los niños. Detiene el envejecimiento (las personas que abrazan se mantienen jóvenes por más tiempo).

Combate el insomnio. Es democrático, cualquiera es apto a un abrazo.

Bien. Ahora sabiendo esto, quiero que pienses por un momento, ¿cuántas personas abrazas al día?

Todos fuimos mejores durante el día, si abrazáramos o nos dejaríamos abrazar.

Los hijos tienen que ver que sus padres se abrazan entre sí, también a sus amigos, así al crecer, estarán convencidos de que es algo que no sólo se da entre amantes.

En el abrazo hay que ser humildes. Hay que tener muy en cuenta que el abrazo, es una de las formas más puras de manifestar afecto y cariño.

Beneficios de un abrazo
En la Universidad de Medicina en Viena

Hace veinte años, yo conducía un taxi. Lo hacía en el turno nocturno y mi taxi se convirtió en un confesionario móvil. Los pasajeros subían, y en total anonimato, me contaban sus vidas. Encontré muchas gentes, pero ninguna me conmovió tanto como la mujer que recogí una noche.

Respondí a una llamada de unos pequeños edificios en una tranquila parte de la ciudad. Assuntí que recogiera a alguien que necesitaba un taxi, pero me quedé muy triste.

Me respondí con calma: "Lo siento, creo que equivocó de dirección". Y se esfumó... Pasó el tiempo, y recibí una carta de la escuela era una invitación para una reunión de familias. Me mentó a mi esposa informándole que iba a viajar a causa del trabajo.

Al cabo de la reunión, me fui a la casa que vivimos antes. (Solo por curiosidad). Me informaron los vecinos de que mi madre ¡muerto!

¡No derrame ni una sola lágrima! Me entregaron una carta, era de parte de mi madre. Ponía: Querido hijo, pensé mucho en ti. Ser mucho haber ido a Singapur y asustar a mi hijo era no era mi intención. Estaba muy contenta al que iba a acudir a esta reunión. Pero no pude llevar tarte de la cama para ir a verte. Siento mucho ese sarte vergüenza durante tu vida. ¿Sabes?... cuando eras pequeño tuviste un accidente y perdiste un ojo. Yo como toda madre, no podía dejar que crecies con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y está con orgulloso porque mi hijo con él, podría ir al mundo.

¡¡Con todo mi amor!!! ¡¡¡Tu madre!!!

¡¡Con todo mi amor!!! ¡¡¡Tu madre!!!

EL ABRAZO DE MEJILLA: es un gesto muy tierno y suave. El abrazo de mejilla suele agitar profundos sentimientos de bondad, sobre todo cuando los participantes son amigos íntimos.

ABRAZO DE LOMO VICH: Se trata de un abrazo para tres. Es ideal para compartir en familia (madre, padre e hijo).

ABRAZO DE COSTADO: El abrazo de costado o lateral es magnífico para dar y recibir mientras dos caminan juntos.

ABRAZO DE ESPALDA: En el abrazo por la espalda (también conocido con el nombre de sujeta-cinturas) el abrazante se aproxima al otro desde atrás, le rodea la cintura con los brazos y lo estrecha con suavidad.

Cómo debe ser un abrazo de corazón
Muchos consideran que el abrazo de corazón es la forma más elevada del abrazo. También los terapeutas piensan que tiene un gran poder. Primero pide permiso para dar un abrazo. El abrazo de corazón se inicia con un contacto ocular directo, mientras los dos abrazantes permanecen de pie, cara a cara. Luego, los brazos rodean hombros. Las cabezas se juntan y se establece un contacto físico total. El abrazo es firme, pero suave. En tanto ambos respiran juntos con lentitud y facilidad.

Este es un abrazo sublime, largo, afectuoso, abierto y genuino. Puede expresar amor puro e incondicional.

El abrazo se da y se recibe. A veces uno es el abrazado y otras, el que abraza. Cuando se uno sólo se da entre amantes.

En el abrazo hay que ser humildes. Hay que tener muy en cuenta que el abrazo, es una de las formas más puras de manifestar afecto y cariño.

Beneficios de un abrazo
En la Universidad de Medicina en Viena

Hace veinte años, yo conducía un taxi. Lo hacía en el turno nocturno y mi taxi se convirtió en un confesionario móvil. Los pasajeros subían, y en total anonimato, me contaban sus vidas. Encontré muchas gentes, pero ninguna me conmovió tanto como la mujer que recogí una noche.

Respondí a una llamada de unos pequeños edificios en una tranquila parte de la ciudad. Assuntí que recogiera a alguien que necesitaba un taxi, pero me quedé muy triste.

Me respondí con calma: "Lo siento, creo que equivocó de dirección". Y se esfumó... Pasó el tiempo, y recibí una carta de la escuela era una invitación para una reunión de familias. Me mentó a mi esposa informándole que iba a viajar a causa del trabajo.

Al cabo de la reunión, me fui a la casa que vivimos antes. (Solo por curiosidad). Me informaron los vecinos de que mi madre ¡muerto!

¡No derrame ni una sola lágrima! Me entregaron una carta, era de parte de mi madre. Ponía: Querido hijo, pensé mucho en ti. Ser mucho haber ido a Singapur y asustar a mi hijo era no era mi intención. Estaba muy contenta al que iba a acudir a esta reunión. Pero no pude llevar tarte de la cama para ir a verte. Siento mucho ese sarte vergüenza durante tu vida. ¿Sabes?... cuando eras pequeño tuviste un accidente y perdiste un ojo. Yo como toda madre, no podía dejar que crecies con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y está con orgulloso porque mi hijo con él, podría ir al mundo.

¡¡Con todo mi amor!!! ¡¡¡Tu madre!!!

Tips De Abrazos

Existen diferentes tipos de abrazos: abrazos de amor, abrazos de cariño, cuando se trata de algún amigo o familiar, abrazos de felicidad.

ABRAZO DE OJO: Este abrazo transmite mensajes como apoyo, cuenta conmigo, comparto contigo, me alegro.

Beneficios de un abrazo
En la Universidad de Medicina en Viena

Hace veinte años, yo conducía un taxi. Lo hacía en el turno nocturno y mi taxi se convirtió en un confesionario móvil. Los pasajeros subían, y en total anonimato, me contaban sus vidas. Encontré muchas gentes, pero ninguna me conmovió tanto como la mujer que recogí una noche.

Respondí a una llamada de unos pequeños edificios en una tranquila parte de la ciudad. Assuntí que recogiera a alguien que necesitaba un taxi, pero me quedé muy triste.

Me respondí con calma: "Lo siento, creo que equivocó de dirección". Y se esfumó... Pasó el tiempo, y recibí una carta de la escuela era una invitación para una reunión de familias. Me mentó a mi esposa informándole que iba a viajar a causa del trabajo.

Al cabo de la reunión, me fui a la casa que vivimos antes. (Solo por curiosidad). Me informaron los vecinos de que mi madre ¡muerto!

¡No derrame ni una sola lágrima! Me entregaron una carta, era de parte de mi madre. Ponía: Querido hijo, pensé mucho en ti. Ser mucho haber ido a Singapur y asustar a mi hijo era no era mi intención. Estaba muy contenta al que iba a acudir a esta reunión. Pero no pude llevar tarte de la cama para ir a verte. Siento mucho ese sarte vergüenza durante tu vida. ¿Sabes?... cuando eras pequeño tuviste un accidente y perdiste un ojo. Yo como toda madre, no podía dejar que crecies con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y está con orgulloso porque mi hijo con él, podría ir al mundo.

¡¡Con todo mi amor!!! ¡¡¡Tu madre!!!

Tips De Abrazos

Existen diferentes tipos de abrazos: abrazos de amor, abrazos de cariño, cuando se trata de algún amigo o familiar, abrazos de felicidad.

ABRAZO DE OJO: Este abrazo transmite mensajes como apoyo, cuenta conmigo, comparto contigo, me alegro.

Beneficios de un abrazo
En la Universidad de Medicina en Viena

Hace veinte años, yo conducía un taxi. Lo hacía en el turno nocturno y mi taxi se convirtió en un confesionario móvil. Los pasajeros subían, y en total anonimato, me contaban sus vidas. Encontré muchas gentes, pero ninguna me conmovió tanto como la mujer que recogí una noche.

Respondí a una llamada de unos pequeños edificios en una tranquila parte de la ciudad. Assuntí que recogiera a alguien que necesitaba un taxi, pero me quedé muy triste.

Me respondí con calma: "Lo siento, creo que equivocó de dirección". Y se esfumó... Pasó el tiempo, y recibí una carta de la escuela era una invitación para una reunión de familias. Me mentó a mi esposa informándole que iba a viajar a causa del trabajo.

Al cabo de la reunión, me fui a la casa que vivimos antes. (Solo por curiosidad). Me informaron los vecinos de que mi madre ¡muerto!

¡No derrame ni una sola lágrima! Me entregaron una carta, era de parte de mi madre. Ponía: Querido hijo, pensé mucho en ti. Ser mucho haber ido a Singapur y asustar a mi hijo era no era mi intención. Estaba muy contenta al que iba a acudir a esta reunión. Pero no pude llevar tarte de la cama para ir a verte. Siento mucho ese sarte vergüenza durante tu vida. ¿Sabes?... cuando eras pequeño tuviste un accidente y perdiste un ojo. Yo como toda madre, no podía dejar que crecies con un solo ojo. Y por eso... te di mi ojo. Y está con orgulloso porque mi hijo con él, podría ir al mundo.

¡¡Con todo mi amor!!! ¡¡¡Tu madre!!!





Si. Hay que luchar. No hay que rendirse.

Si la vida te atiza, que hay muchas posibilidades de que así sea, levántate.

“No me juzgues por mis éxitos, sino por las veces que me caí y me volví a levantar”, nos enseñó Nelson Mandela.

Pero quiero aclarar algo: luchar es un camino, pero no es el único. Muchas veces oigo: “Debemos dejar que los hijos se testen solos”. Y hombre, si, deben crecer por sí solos, pero si podemos evitar que se caigan en el hoyo... también puede valer avisar. Y si podemos acompañarlos con cariño y haciendo de GPS que les oriente, igualmente debe valer esta posibilidad. Acompañar es una opción que no es incompatible con luchar.

Para que un niño o joven aprenda, no debe ser siempre “por las malas”. No estoy de acuerdo con Solari el nuevo entrenador del Real Madrid cuando dice que “Hay que hacer las cosas por testosterona”... Yo soy de la opinión de que se pueden hacer también con elegancia, con brillantez, con calidad, con técnica, con tesón... también así es válido y más bello.

Hace unos años en unas conversaciones con un sacerdote, cuando le pregunté que por qué hacía firmar a los jóvenes un carné por ir a misa, me respondió “Las cosas se hacen por coacción”, a lo que yo le respondí, “Creo que funcionaría mejor por motivación”. Al cabo del año, ningún joven volvió a pisar esa iglesia.

Muchas veces veo partidos de fútbol de adolescentes donde sus entrenadores, les gritan y les echan tremendas broncas cuando fallan. Y no se dan cuenta, que cuando lo hacen, los jugadores se bloquean, y ni los escuchan, solo les llega “BRONCA”, (es como en los antiguos tebeos, cuando había una discusión y se dibujaban unos truenos y unas espirales en el bocadillo de lectura). Y si preguntases al jugador ¿qué te ha dicho?, probablemente te responderían “No sé, no le he oído, porque gritaba mucho, solo sé que estaba enfadado”. Son más tristes los métodos de De Bosque: llamar a parte al jugador, sin ridiculizarle en público, explicarle lo que ha hecho mal, y decirle qué queremos de él y cómo debe hacerlo. A la entrada del Robinson Stadium americano, hay un letrero en el que se puede leer “¿Dónde todo el mundo es alguien?” en homenaje a su entrenador, quien profesaba un profundo respeto por cada uno de sus jugadores.

En uno de estos partidos, cuando a un niño le metieron un gol, y todos le criticaban, a pesar de tener 12 años, yo me “metí”, y le dije “Vamos chaval,

Yo lucho, tu acompaña

ánimo que en la siguiente la paras, fijo”. Un abuelito que me vio, se acercó y me dijo, “Claro, es verdad, porque el chico no lo ha hecho mal adrede ¿verdad?”

Pues claro, los entrenadores o los docentes, cuando los jóvenes se enfrentan a una prueba como es un examen o un partido, tenemos que tener en cuenta que no lo hacen mal intencionadamente. Otra cuestión es que no se lo haya currado lo suficiente.

La rabia mal canalizada, genera más rabia, nos bloquea. Las personas somos como la flor de loto, nos abrimos al suave rocío y nos cerramos al fuerte aguacero.

Hace poco explicaba el experimento de Henry Goddard, con el ergógrafo, un aparato para medir la fatiga, y el tono muscular. Y cuando sus alumnos estaban cansados, si los animaba, aumentaban la energía; en cambio si les criticaba y les decía cosas negativas, su energía disminuía.

Pues eso, que hay que luchar, pero no siempre con la espada. Una manera de luchar es la perseverancia y a veces viene bien una compañía que nos diga cómo, o que nos “haga de espejo” para decirnos lo que no hacemos bien. Pero como decía Kipling, “quietamente, claramente, ... evita a ruidosos y agresivos.”

Y si, todos podemos llegar a lo que nos propongamos. Todos. Aunque necesitamos una condición: Necesidad, creencia y deseo. Estas condiciones nos dan impulso. Si lo necesitamos, iremos a por todas. Creer que lo podemos hacer (unos lo harán por su mayor capacidad más fácilmente, pero los demás si nos lo curramos, tardaremos más, necesitaremos más esfuerzo, pero también lo podemos conseguir). Y desearlo nos pondrá el turbo, no importa cómo seas, ve a por tus sueños. Las barreras más limitantes son las que se llevan dentro. La parálisis cerebral más grande que existe es el miedo.

Acostúmbrate a hacer con miedo lo que no harías por miedo

En mis 28 años de docente, he vis-

to muchos alumnos que parecía que iban a conseguir nada con los estudios, y algunos han llegado incluso a ser el mejor expediente universitario. Por ello, una frase que se llevan siempre es “Yes, You can”, “Si, tú puedes”. Nunca digas a nadie que no puede. Cuando a Nasrudin le dijeron no lo conseguirás les respondió, “Mira como lo hice”. El Dr Barnard nos decía “piensa que puedes y podrás, todo está en el estado mental”

Hay que visualizarlo, las cosas ocurren dos veces, nos decía Buda, una vez en la cabeza y otro en la realidad. Cuando comenzamos a correr hace ya unos años, fuimos a La Bañeza a una carrera de siete kilómetros. En el recorrido habla que dar tres vueltas a un circuito, en cada vuelta siempre estaba un abuelito agustafiestas, que nos decía, “Vamos coj., que sois los últimos”, todo esto lloviendo a todo llover. Mi amigo me decía, Yo me paro, pero no vuelvo a pasar delante de él... No solo acabamos la carrera, (los últimos, pero acabamos) sino que años después corrimos varios maratones, y en muchos de ellos íbamos ayudando y animando a otros corredores mucho más capacitados que nosotros.

Y SI ALGUNA VEZ TROPIEZAS...

Si alguna vez tropiezas, recuerda que el que tropieza y no cae avanza dos pasos. Juan Pablo Marat decía “No existe fracaso salvo cuando dejas de esforzarnos”. “Puedo aceptar el fracaso, todos fracasan, pero no puedo aceptar el no intentarlo”, decía Michael Jordan.

Abraham Lincoln fue perseguido por fracasos, pero nunca se rindió. Cuando era niño falleció su madre y luego su hermana. Su novia también murió y más adelante tres de sus hijos cuando eran pequeños también. En 1832 fue derrotado como candidato a la cámara legislativa, fracasó en una tienda como socio, fue derrotado como candidato al Congreso de USA en 1843 y 1844, fue derrotado como candidato al senado en 1855, y vencido como candidato a la vicepresidencia de los USA en 1856... Y sin embargo lle-



No te rindas

Cuando las cosas vayan mal como a veces pasa, Cuando el camino se ponga cuesta arriba cuando tus recursos mengüen cuando al querer soñreír debas ahogar tus lágrimas, cuando tus preocupaciones te tengan agobiado, descansa, si te urge, pero no te rindas.

La vida es rara con sus días y venidas, donde las contradicciones son el pan de cada día, Y si el fracaso, entonces llama a tu puerta y te invita a mirar hacia atrás, no le des entrada. Lucha, mira hacia delante, no te rindas. Por eso, decidete a luchar sin tregua, porque, en verdad, cuando todo empieza, el que es valiente, no se rinde. ¡Lucha!

gó a ser uno de los presidentes más importantes de Estados Unidos, poniendo fin a la guerra de Secesión. Cuando le preguntaban cómo lo había conseguido decía “Con fe y perseverancia”.

A veces se trata de saber “cocinar” convenientemente los reveses, contratiempos, dificultades y fracasos... Como nos apuntaba A. Rojas Ramos, “Si ves que las cosas no cambian, hay que cambiar la formas de afrontarlas”.

Hace unos años en un libro de presos leía “Dios no manda cosas imposibles, sino que, al mandar lo que manda, te invita a hacer lo que puedas y pedir lo que no puedas y te ayuda a que puedas.”

Si la vida ya va a ser lo suficientemente dura, no te conviertas en un fustigador que complique las cosas. Claro que lucharemos, pero no nos pongas palos en las ruedas, ¿vale? Y si puedes echarnos una mano, eso también vale.

En mi lucha me viene bien la compañía. Unas veces al lado, para poder desahogarnos; otras detrás, por si me caigo; otras, déjame solo, y otras guíame.





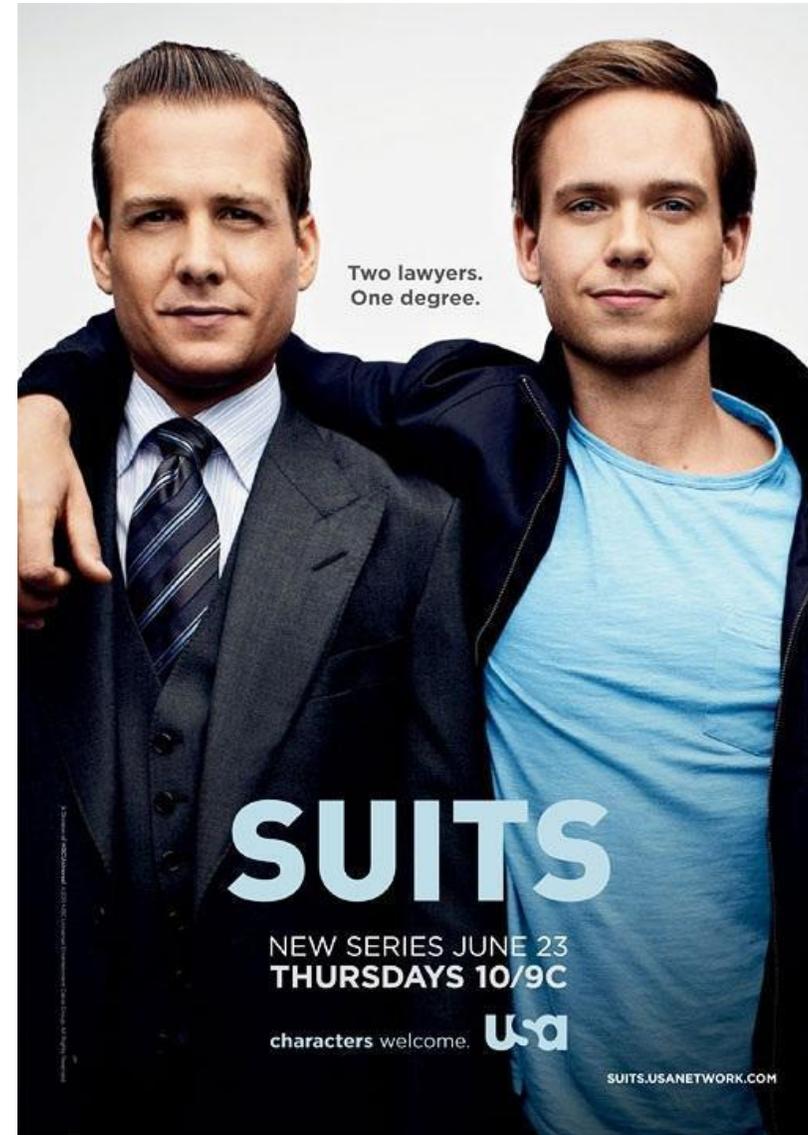
**Necesitamos
ternuristas**

A man and a woman are sitting on a dark, possibly metal, bench. The man, on the left, is wearing a black t-shirt and light-colored pants, looking down with a somber expression. The woman, on the right, is wearing a dark long-sleeved top and looking down with a similar expression. The background is a textured wall, possibly brick or stone, with some graffiti. The overall mood is one of sadness or despair.

Padres separados,
¿hijos desesperados?

No me dedico a los
divorcios

porque hay daños a
"terceros inocentes"



- Separarse no es odiarse
- Esfuerzo por comportamiento maduro



Cómo se sienten los niños

- Trastornos de sueño
- Miedo abandono
- Se pueden negar a admitir el hecho (JAVIER, CRIS)

Sentimiento de culpa

Encerrarse como mecanismo de defensa

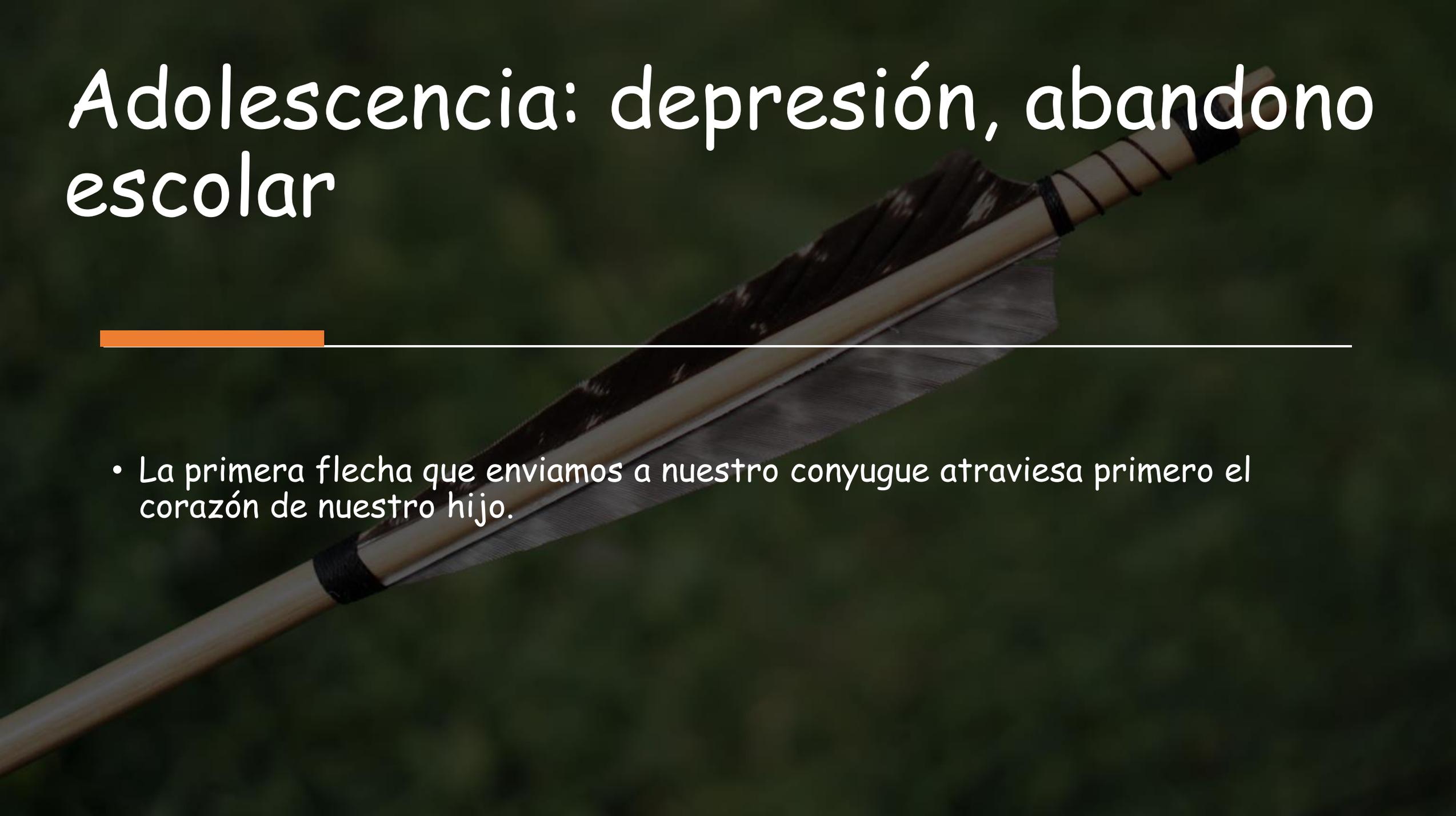
Descenso de rendimiento

3 años. Pueden pensar que van a ser reemplazados por otros niños

7 años: aumenta el sentimiento de culpa,
se pueden volver callejeros,
y volverse contra uno de los padres



Adolescencia: depresión, abandono escolar



-
- La primera flecha que enviamos a nuestro conyugue atraviesa primero el corazón de nuestro hijo.



Errores

- Engañar al niño.
- Criticarse mutuamente frente al hijo
- Poner al hijo de parte de uno o del otro
- Caer en la sobreprotección
- Llenarle de cosas materiales
- Crear la fantasía de la reconciliación
- No usarla como mensajero
- Para espiar.

Qué hacer

- **Explicar claramente** sin detalles dolorosos lo que está pasando
- Dejar claro que **no** se han separado por **culpa del hijo**
- Dejarles que **expresen los sentimientos**.
- **No presentarlo como buenos y malos**, vencedores y vencidos.
- Asegurarles que **sus papas siempre les querrán**
- Recordarles que cuentan también con otras personas: **abuelos, maestros, tíos**.
- Que conozca la vida del papa con el que no vive. **Le reduce la ansiedad**.





Que hacer

- Acompañar para que manifiesten el dolor
- Eso les tranquiliza

Tú necesitas
ir a terapia

Tú primero

¿Por qué tengo el
presentimiento
de que yo iré
primero?





- 1 de cada 5 niños tiene problemas de salud mental
- Se ha notado un aumento del 37% en la depresión niños
- 187% aumento de autolesiones
- Primera causa de muerte entre niños de 15-22 años
- Se ha notado un aumento del 200% en la tasa de suicidios en niños de 10 a 14 años

Vaso de agua

- <https://twitter.com/psicourgencias/status/1593541452335927296?s=20&t= VmEoAcununlYN GbgSkbA>
- 3941 al año
- Hablar es prevenir

<https://www.prevensuic.org>

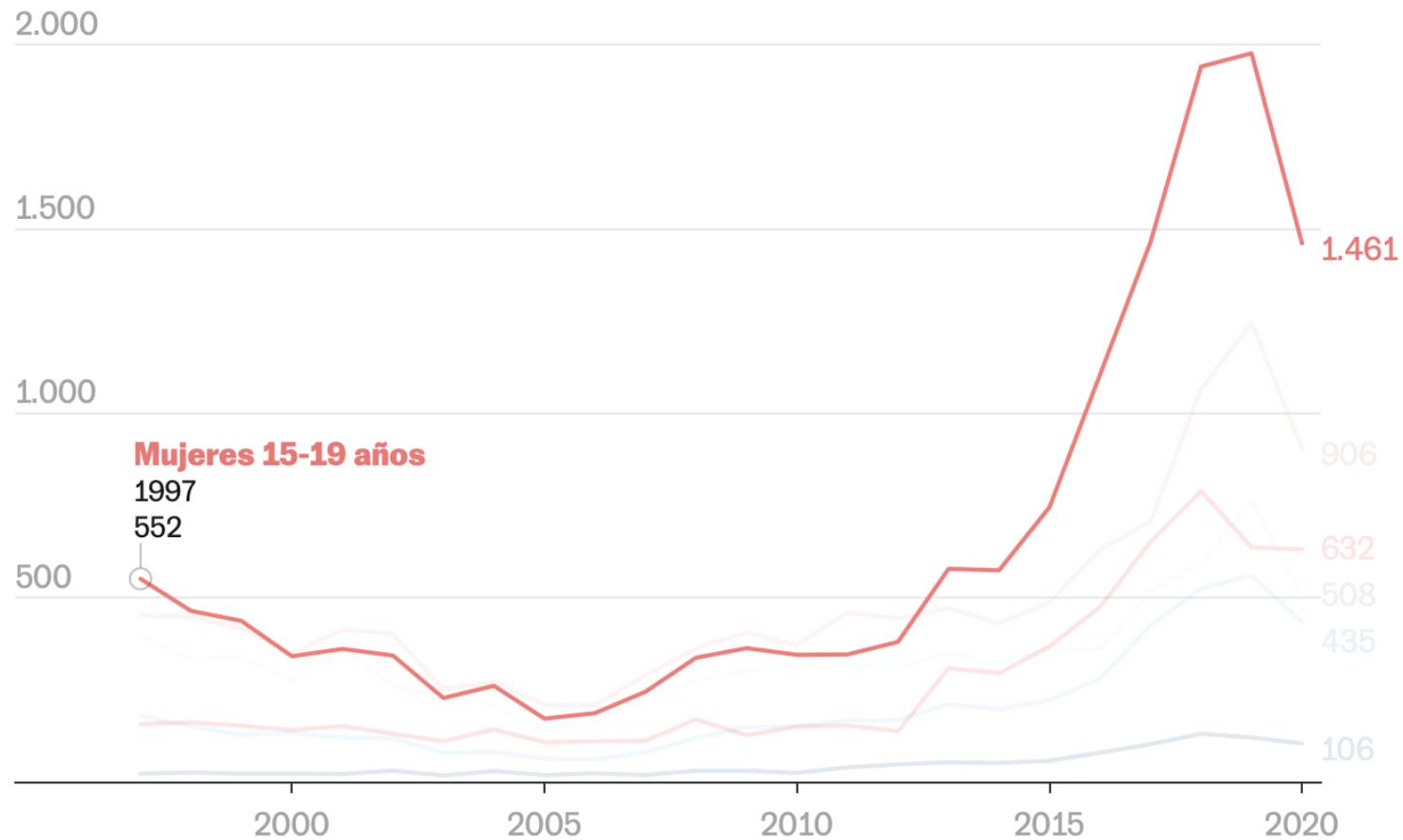


PREVENSUIC
Prevención del suicidio

Autolesiones en población de 10 a 24 años

En número

Hombres 10-14 años Hombres 15-19 años Hombres 20-24 años Mujeres 10-14 años
Mujeres 15-19 años Mujeres 20-24 años



Fuente: Ministerio de Sanidad / EL PAÍS .

EMPATÍA

- La empatía abre la puerta a la compasión
- Mucho bullying es por ausencia de empatía
- La empatía o se desarrolla o queda atrofiada.



ME PREOCUPO POR LOS DEMÁS

Debemos hacerles preguntas sencillas que los puedan inducir a pensar en los sentimientos ajenos:

"¿por qué crees que se ha enfadado Carla en el parque?"; "¿por qué crees que llora este niño?"; "¿cómo crees que se siente tu compañero?", etc.



ESCUCHAR

El mero hecho de
escuchar hace sentir a
los otros valiosos

RECETAS PARA PREVENIR

LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN TUS HIJOS

Sé afectuoso y cercano. Les hará sentir queridos

- **Atiéndelos siempre que te necesiten.** Les hará sentir seguros
- **Acepta sus sentimientos y emociones** aunque no te gusten o te den miedo. Es esencial que tu les comprendas para que puedan aceptarse
- **Préstales toda atención** cuando te hablen . Les hará sentir valiosos
- **Acepta que su forma de ser es distinta de la que tu habías querido** o imaginado. Solo llegarán a ser felices si llegan ser ellos mismos



RECETAS PARA PREVENIR LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN TUS HIJOS 2

- Diles “sí” cuando sea una buena oportunidad de pasar un buen rato. La vida es para disfrutarla.
- Diles “no” si crees que es mejor para ellos en ese momento. Serán más felices si saben hacer las cosas en su momento
- Corrígeles cuando sea necesario, pero hazlo de forma tranquila y afectuosa. Aprenderán que equivocarse es natural y humano
- No sea despectivo ni descalifiques. Los mensajes que dejes grabados en su infancia les acompañará toda su vida
- No olvides no hay salud mental y en la infancia no ha habido afecto





Las palabras abren
CAJAS
EMOCIONALES

Lo único que no se puede operar,
es..

PONERTE BRILLO EN LOS OJOS

Esa operación la dan las
palabras



Cuidado con lo que decimos

El corazón lo llevan
entre las orejas





Susurrar

HABLARLES DE DISTINTA MANERA E IGUAL TONO

Normas pocas, claras y conocidas por todos



CÓMO SE HABLA

- Tú, té, por a mi , me
 - Si repito explicación no me enfado
 - La forma de hacer mentir a un niño es preguntarle algo de lo que se la respuesta
 - Si estoy muy enfadado: ganar tiempo diciendo en 15 min te responderé
 - Trasformar la frase del niño en pregunta
-