CÓMO DESARROLLAR HIJOS FUERTES Y SEGUROS?

AUTOESTIMA

Ana Tamara Robles Pliego

Cuadernillo de prácticas

Editorial Proyecto Eti-k S.A. de C.V.

Luxemburgo 243, C.P. 25230,
Virreyes Residencial, Saltillo, Coahuila, México

www.willtekmx.com

Título:

¿CÓMO DESARROLLAR HIJOS FUERTES Y SEGUROS?

Edición:

AUTOESTIMA

Cuadernillo de prácticas

Autor:

Ana Tamara Robles Pliego

Colaboraciones:

Cubierta e ilustraciones:
Rodrigo Arturo Robledo Dávila.

Diseño: Fátima del Bosque

Primera edición en México: Noviembre de 2020.
ISBN: En trámite.

Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción parcial o total deste libro, ni su incorporación a un sistma informático, ni su transmisió en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Arts. 229 y siguientes de la Ley Federal de Derechos de Autor y Arte. 424 y siguientes del Código Penal).

PRÁCTICA 1

DEFINICIÓN

* Quiero que contestes las siguientes preguntas.

* Regálate un tiempo para contestar, porque en este camino de educación consciente que llevaremos juntos(as), es indispensable que no sólo leas este libro, sino que conviertas tus ideas en principios que te funcionen y que te den seguridad.

¿Qué es para ti la autoestima?

¿Qué es para ti querer que tu hijo tenga autoestima?

PRÁCTICA 2
SER PERFECTO

*Alguna vez te has preguntado:

¿De dónde viene mi necesidad de ser una mamá perfecta o un papá perfecto?

Esta creencia de que los papás no debemos equivocarnos puede ser para cada quien algo distinto.

* Lee las ideas para que veas si te identificas con algunas o a ti se te ocurren otras. Si te es posible responde esta pregunta con tu pareja. Primero háganlo individualmente y después comparen sus respuestas, será interesante descubrir en qué coinciden y en qué no.

- Porque si me equivoco con mis hijos hay consecuencias que no voy a poder vivir, como que mis hijos tengan algún trauma.
- Porque no quiero que sea mi culpa.
- Porque mi mamá era perfecta.
- Porque los demás esperan que mis hijos sean perfectos.
- Porque si mis hijos son buenos, significa que lo estoy haciendo bien, y necesito saber que lo estoy haciendo bien.
- Porque necesito tener la garantía que mis hijos van a ser felices, porque si no, yo tuve la culpa.
- Porque el éxito de un papá o una mamá está en que sus hijos sean exitosos.

PRÁCTICA 3

PARA LIBERAR CREENCIAS LIMITANTES

* Realiza la siguiente actividad durante toda una semana. Quizás pueda resultar todo un reto, te aseguro que verás una transformación en la apreciación de ti mismo.

* Una vez que hayas experimentado la práctica durante la semana, aplica esta práctica con tu familia. Vuélvela un hábito.

* Puedes realizarla con tus hijos antes de dormir, a la hora de cenar o en algún momento antes de terminar el día.

Viéndose al espejo:

- Di 5 cosas que hiciste bien hoy.
- Di 5 cosas que te gustan de ti.
- Di 5 cosas que te perdonas.

*Escribe tus descubrimientos y tus sentimientos con esta actividad.

PRÁCTICA 4

SER / HACER / TENER

* Realiza el siguiente autodiagnóstico.

* Escribe con honestidad, evita juzgarte y vacía todas tus ideas. Al terminar escribe: ¿qué descubres con tus respuestas?

¿Qué soy?

¿Qué hago?

¿Qué tengo?

- Lo que eres no cambia. Lo que eres define tu esencia o tu forma de existir.
- Lo que haces no te da el ser, sino que le da potencia.
- Lo que tienes es lo que posees. Puedes decidir qué haces con lo que tienes y no afecta tu ser.

PRÁCTICA 5

¿QUÉ ES LA DIGNIDAD?

* Responde lo más consciente posible.

- ¿Qué es la dignidad?

- ¿Qué da la dignidad?

- ¿La dignidad se puede perder?

- ¿Qué puedes hacer o qué decisiones tienes que tomar para que pierdas tu valor?

• ¿Qué puedes hacer o qué decisiones tiene que tomar mi hijo para que pierda su valor?

• ¿Si yo no considero que valgo y me menosprecio, eso hace que yo realmente no valga? Piensa por ejemplo en un hijo que está deprimido o que se deja usar por alguien.

• ¿Para mí qué significa sentirme digno o merecedor de felicidad?

• ¿Qué es respeto?

- Estar presentes -

ANALIZA - T

- Realiza el test de tarea sobre tu manera de manejar el enojo y la frustración.
- Analiza tus reacciones: La 1er columna con: **SIEMPRE / A VECES / NUNCA** y la 2da con **SÍ O NO**. Analiza si te tus decisiones ofrecen los resultados que esperas y si es que ofrecen soluciones.
- Usando la Conciencia plena y las 9 actitudes piensa cómo puede mejorar tu reacción y convertirla en runa respuesta eficaz

Grito		
Azoto puertas		
Me alejo		
Aviento cosas		
Lloro		
Hablo a las espaldas		
Lastimo a otros verbalmente		
Lastimo físicamente		
Golpeo cosas		
Digo groserías		
Hago comentarios entre dientes.		
Publico en redes.		
Me voy violentamente contra la persona.		
Ridiculizo al otro.		
Soy irónico o me burlo.		
Dejo de hablar		
Ninguna		

PRÁCTICA 6
RECLAMOS

* Sin juzgarte analiza si alguna vez has usado reclamos, regaños o concientizaciones como:

- "Te gusta la mala vida, te esperas a que te grite para hacer las cosas".
- "Es la última vez que lo digo".
- "Contigo no se puede".
- "¿Ves cómo sí me dejas todo tirado?"
  (Buscas momentos para comprobar que están mal).
- "Siempre es lo mismo contigo".
- "Le voy a decir a tu papá".
- "Le voy a decir a tu mamá".
- "Si no puedes con esto, ¿cómo le vas a hacer en la vida?".
- "Ve a tu primo, nunca tiene estos problemas".
- "Ve cómo se porta _____, ¿y tú?".

Mentalidad fija	Mentalidad de crecimiento	Acción
Cuando se pone así ya no se puede.	Cuando se pone así, necesito más disposición.	Me hago responsable de mi disposición en vez de esperar a que mi hijo cambie.
Tengo un ensayo y la necesito dormida.	Pensé que sería más sencillo, tendré que poner más esfuerzo.	En lugar de pelear con las circunstancias, me enfrento a ella.
No puedo con ella.	Es un desafío conversar con ella, lo quiero lograr.	Se vuelve un reto y confío en que es posible.
Yo soy la mamá y ella obedece.	Está en un proceso y está aprendiendo a obedecer.	Respeto su proceso y me da esperanza de su posibilidad.
Otra vez con esto.	Recurre a la necedad todavía.	Hago que confíe en que algún día lo logre y me enfoco. Le hago ver que es posible y creo en ella.
Nunca va a aprender.	Aún le cuesta trabajo.	Fortalezco su autoestima. Desarrollo un plan para fortalecerla.

PRÁCTICA 7

FÓRMULA DE EMPODERAMIENTO FRENTE A LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS.

* Aplica estas preguntas cuando te enfrentes a esta situación.

- ¿Creo que es verdad lo que dicen de mí?

- ¿Qué es verdad de lo que dicen de mí?

- ¿Quiero que sea verdad lo que dicen de mí?

- ¿Cuál es o quiero que sea mi forma de pensar?

- ¿Qué no puedo controlar?

- ¿Qué puedo controlar?

- ¿Quién tiene la decisión?

- ¿Cuál es mi decisión?

PRÁCTICA 8
VOLUNTAD

* Define razones de para qué es necesario esforzarse.

* Enlista beneficios de cada una de las siguientes cosas. Cosas que le den sentido al esfuerzo que van a poner.

¿Qué beneficios hay de realizar las siguientes cosas?

Nota: *Si respondemos a ¿por qué?, es posible que contestemos: "porque sí", "porque lo digo yo", "porque soy tu mamá/papá", "porque es bueno", "porque está mal". Con este ejercicio vas a fundamentar las razones y a prepararte como coach, más que como instructor.*

- Hacer tarea.

- Lavarse los dientes.
- Tener limpio su cuarto.
- Ayudar en las responsabilidades de casa.
- Ver televisión poco tiempo.
- Jugar videojuegos poco tiempo.
- Meterse a bañar.

- Hacer su cama.
- Meterse a bañar.
- Pedir las cosas por favor.
- Saludar.
- Dar las gracias.
- Estudiar.

- Levantar su plato.
- Contestar con respeto.
- Ponerse los zapatos.
- Esperar tu turno.
- Ser compartido.
- Portarse bien.

- Respetar a los demás.

- Estar muy chico(a) para tener novio(a).

- Medirse con el celular, videojuegos, etc.

- Comerse todo lo que se sirvió.

La siguiente tabla te indica actividades que puedes ir aplicando con tus hijos para desarrollar fortaleza (perseverancia, responsablidad, laboriosidad, resistencia, entusiasmo, etc). Las actividades van desde los más pequeñitos hasta los más grandes, asumiendo que los grandes pueden hacer las actividades de los pequeños.

1 A 2 AÑOS	2 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS	6 A 7 AÑOS		8 A 11 AÑOS	+ 11 AÑOS
Limpiar con un trapito.	Ordenar la ropa por colores para lavar.	Guardar las cosas en su mochila.	Guardar las cosas en su mochila.	Poner en el gancho la ropa.	Empezar a peinarse.	Planchar
Meter y sacar cosas de un cajón.	Guardar la ropa lavada.	Preparar su ropa.	Atarse los zapatos.	Guardar su ropa en el armario.	Colgar la ropa en el armario.	Cocinar.
Regresar zapatos a su lugar.	Ponerse zapatos.	Bañarse solo(a), pero vigilada.	Hacer su cama.	Servirse el cereal.	Trapear.	Lavar el baño.
Pasarte cosas para guardar.	Vestirse solo(a).	Poner la mesa.	Bañarse solos.	Hacer un sandwish	Lavar la ropa a mano	Cuidar al hermano(a) menor.
Ir por su pañal o sus toallitas.	Recoger su cuarto.	Extender su cama.	Barrer.	Sacar la basura.	Lavar la ropa en máquina.	
	Llevar la ropa sucia a su lugar.	Lavarse los dientes.	Limpiar la mesa.	Lavar platos.	Poner a secar la ropa en máquina	
	Ayudar a poner y levantarla mesa	Lavar los platos extendidos y de plástico.	Lavar los trastes.	Poner la mesa.	Colgar la ropa en tendedero.	
	Ordenar sus zapatos o sus cosas.	Secar los platos de plástico.	Servirle de comer a las mascotas.	Doblar su ropa.	Peinarse	
	Ponserse los zapatos.	Doblar cobijas.	Vestirse solos y elegir su ropa.	Sacar o cambiar la ropa lavada.	Preparar el desayuno o la cena.	

Este plan de entrenamiento es parte de tu membresía a la Plataforma HUP. Está prohibida la copia parcial o total del presente documento, ayudanos a proteger la autoría.

1 A 2 AÑOS	2 A 3 AÑOS	4 A 5 AÑOS	6 A 7 AÑOS		8 A 11 AÑOS	+ 11 AÑOS
		Ordenar platos.	Guardar las cosas en su mochila.	Poner en el gancho la ropa.	Empezar a peinarse.	
		Guardar el super mercado.	Leer	Pedir lo que desea en un restaurante.	Aspirar.	
		Vestirse solo	Pedir cosas en la tienda y pagar.	Cruzar la calle		
APARATOS ELECTRÓNICOS						
	Menos de 30 minutos.	Menos de 2 horas.	Hasta una hora y media.		Preparar el desayuno o la cena.	
LO EMOCIONAL						
	A los pequeños les gusta mucho ayudar y sentirse parte de "salvar a mamá o papá", responden facilmente al reconocimiento y que te sientas muy orgulloso(a) de ellos, así que tu entusiasmo es indispensable.				Tu buen humor es termómetro para ellos y su estabilidad emocional tiene mucho que ver con su capacidad de logro. Experimentan cambios de humor por lo que trabaja con ellos su confianza y autenticidad, pues empiezan a tener pena de lo que no les daba antes.	Empiezan los cambios de humor y desconcierto emocional. Tu buen humor es indispensable y tratarlos con muhco cariño será primordial porque verás algunas regresiones en responsabilidades qu ella tenía dominadas, como parte de su rebeldía.

Este plan de entrenamiento es parte de tu membresía a la Plataforma HUP. Está prohibida la copia parcial o total del presente documento, ayudanos a proteger la autoría.

1 A 2 AÑOS	2 A 3 AÑOS 4 A 5 AÑOS 6 A 7 AÑOS	8 A 11 AÑOS	+ 11 AÑOS
EL ENTRENAMIENTO			
	En esta edad las instrucciones deben darse cerca y acompañandolos, evitando hacer las cosas en vez de ellos. Las instrucciones a larga distancia tienden a ser confusas y se distren fácilmente. A demás su autoestima se fortalece al sentir a sus papás siendo parte de sus "obligación". Esta experiencia será mágica. Tip: Al momento de recoger puedes preguntarle cómo le ayudas para que distribuya el trabajo y se entusiasme con tu participación.	Su autonomía ha crecido mucho y les encanta que hables de ellos y sobre las cosas de las que te sientes muy orgullso(a). Buscarán darte sorpresas de lo que han logrado por lo que siguen buscando tu reconocimiento, pero ahora por su autonomía. Tus instrucciones pueden tomar mayor distancia y ser un recordatorio, aunque si ves que les falta hábito deberás seguir acompañando.	Hay tareas en las que necesitan tu compañía, quizás ya hacen tarea solos, en la adolescencia requieren que regreses a hacerla con ellos y ayudarles a planear su vida. Vuelven a necesitar la cercanía y las instrucciones acompañadas porque son tantos los cambios que la seguridad tambalea. Quizás pensabas que ahora ya tu labor es más de lejos, pero justo a esta edad requieren de que regreses.

Este plan de entrenamiento es parte de tu membresía a la Plataforma HUP. Está prohibida la copia parcial o total del presente documento, ayudanos a proteger la autoría.