

¿QUÉ HAGO COMO MAMÁ Y PAPÁ?

Nuestras formas de educar promueven o no el desarrollo positivo y el bienestar de los niños y adolescentes.

Cuando conecto con mis hijos:

Ayudo a crear un lazo especial con la niña(o), calmo su estrés, se ponen en orden las ideas en su cabecita y cuidan su bienestar mental, promoviendo un vínculo seguro y un desarrollo emocional adecuado.

Cuando educo a mis hijos:

¡Preparo el escenario para el aprendizaje de las niñas(os), adaptando todo a su medida! Desde experiencias variadas hasta objetos curiosos, ¡todo listo para que exploren, aprendan y socialicen a lo grande!

Cuando busco espacios para salir adelante:

¡Ponen manos a la obra para crear un ambiente ideal para crecer, dejando en el olvido las cosas que le hacen sentir mal, velando por sus derechos, y protegiendo con todo el cariño la integridad de la niña(o).

Cuando me pregunto ¿Voy bien?

Tomar un tiempo para pensar en aquellas cosas que haces como mamá o papá que ayudan a la niña(o) es importante, ese momento te ayudará a ver que cosas puedes mejorar o cambiar para que tu hija(o) crezca sano, feliz y con las herramientas necesarias para cuando sea adulto.

Preparados en casa, ¡Listos para la vida!

SIEMPRE PROCURO A MIS HIJAS(OS), PERO ¿CUÁNDO LO HAGO POR MI?

Ser padres es una tarea desafiante que requiere manejar el estrés y la sobrecarga para desempeñarla de manera efectiva. Requiere dedicación, cuidado y atención constante debido a las diversas necesidades de los hijos, pero también de nosotras como mamás y papás.



Autocuidado físico: consiste en cuidar de tu cuerpo, ya sea comiendo mejor, haciendo ejercicio o simplemente buscando maneras de relajarte. Puedes hacer ejercicio, Salir a dar un paseo o Beber más agua.

Autocuidado emocional: consiste en nutrir y atender tus sentimientos y emociones, te recomendamos escuchar música, platicar con tus amistades o hacer alguna manualidad.



Autocuidado mental: implica hacer cosas que ayuden a que tu mente se mantenga atenta y desafiada, por ejemplo: Realizar rompecabezas, aprender nuevas habilidades como tejer o carpintería.

Autocuidado social: consiste en mantener relaciones sociales positivas, establecer conexiones significativas y desarrollar la propia identidad social con amigos y familia.



Preparados en casa, ¡Listos para la vida!

¿CÓMO COMUNICARTE DE MANERA EFECTIVA CON TUS HIJOS PEQUEÑOS?

Aquí te dejo nueve trucos geniales para estrechar lazos con tus peques a través de la charla:

1. ¡Orejas bien abiertas para demostrar interés y comprensión!
2. ¡Repite con ellos para que se sientan escuchados y liberen emociones!
3. ¡Háblales claro y con palabras a su medida!
4. ¡Nada de chantajes, mejor expectativas claritas, qué te gustaría que haga y ayúdale a hacerlo!
5. ¡Apoya sus sentimientos y cultiva su "súper poder" emocional!
6. ¡Celebra acciones concretas para reforzar lo positivo!
7. ¡Diviértanse juntos y charlen sin parar para fortalecer ese lazo!
8. ¡Enfócate en el acto, no en la persona, al corregir!
9. ¡Sé el ejemplo y mantén la confianza, siendo coherente en lo que haces y dices!

Recuerda: transmitir amor y cordialidad es la mejor forma de estrechar el vínculo y comunicarte con tus hijos.

Preparados en casa, ¡Listos para la vida!

DISCIPLINA POSITIVA

Busca enseñar a las personas a ser responsables , respetuosas y con habilidades para la vida, se basa en la amabilidad y firmeza, sin recurrir a los castigos o la permisividad.

¿Y cómo le hago para aplicar la disciplina positiva?

1. ¡Conexión al ataque! Hazte amigo de tus peques, ¡la confianza es la clave! Busca momentos para compartir y estar juntos.
2. ¡Objetivos a la vista! Pon metas realistas y adecuadas a su edad y etapa de desarrollo.
3. ¡Sé su héroe! Los adultos son los superhéroes del comportamiento. ¡Enséñales cómo hacer las cosas en lugar de solo dar órdenes!
4. ¡Charla y pactos! La comunicación es clave. ¡Hablemos y lleguemos a acuerdos en los que todos salgamos ganando!
5. ¡Aplausos y ovaciones! ¡Bravo! Reconoce y celebra sus victorias y esfuerzos. ¡Son unos campeones!

Preparados en casa, ¡Listos para la vida!

Hábitos para enfrentar problemas de forma positiva

La resiliencia se define como la capacidad de adaptación personal y social frente a situaciones adversas y traumáticas.

(Uriarte, 2005 citado en Páez Cala, 2020).

1. Echa a volar la magia de la amistad con tu equipo (familia, amigos, colegas).
2. No hay manera de esquivar los problemas de la vida cotidiana, ¡afrontémoslos con ingenio y entusiasmo!
3. Sumérgete en actividades que te hagan feliz y te permitan desconectarte un rato.
4. ¡Descubre tu valor único celebrando tus superpoderes y aceptando tus áreas por mejorar!
5. Domina tus emociones, abrázalas, entiéndelas y navega la vida como un experto.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es una habilidad para comprender y regular emociones propias y ajenas, fomentando el crecimiento emocional e intelectual.

¿cómo saber si tengo inteligencia emocional?

- Tengo una actitud positiva.
- Reconozco mis propios sentimientos y emociones.
- Me siento capaz de expresar mis sentimientos y emociones.
- Soy capaz de controlar mis sentimientos y emociones.
- Soy empático.
- Soy capaz de tomar decisiones adecuadas.
- Me valoro y reconozco mi importancia.
- Soy capaz de identificar cuando tengo más de una emoción en mi
- Soy capaz de superar las dificultades y frustraciones aunque hayan sido muy negativas.
- Tengo motivación, ilusión e interés.

Preparados en casa, ¡Listos para la vida!



Juntos transformemos
Yucatán
GOBIERNO DEL ESTADO

SEGEY
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN



Directorio de Instituciones a las que puedes acudir para la prevención de la violencia

Coordinación para la Prevención
de la Violencia en Educación Básica
(CPREVI)

