



Resumen Taller 50: ALTERNATIVAS NO VIOLENTAS PARA EDUCAR

Educar para algunos teóricos lo conceptualizan de la siguiente manera:

- Educar es extraer lo mejor de cada persona para descubrir y desarrollar todas las potencialidades del ser humano.
- Educar es ayudar a los hijos a descubrir su misión de vida. es hacer de cada niño una obra de arte.
- Es forjar hijos capaces de una autonomía intelectual y moral respetando esa autonomía en virtud del principio de la reciprocidad.

Algunos factores deberán ser considerados para que nos den pauta de generar alternativas de educar de forma no violenta.

El primero de ellos es el vínculo que se establece cuando nos relacionamos con nuestras hijas o hijos, el cual se va formando a través de la palabra y el ejemplo que les damos.

La manera en como padre uno determina educar a los hijos, tendrá un impacto directo en su desarrollo, esta forma de educar se le denomina crianza la cual no solo se reduce a disciplina, sino también se contempla la forma en como se muestra el afecto, el establecimiento de límites, el estilo de comunicación, la transmisión de ideas, valores y la forma de enfrentar los retos que se presentan en el día a día.

La combinación de estos factores permite a la madre o al padre, hacer la diferencia en el estilo de crianza ya sea autoritario, autoridad democrática, autoridad indiferente y sobreprotector.

Lo importante es identificar y determinar hacia donde encausar el estilo de crianza ya que esta se tendrá que ir modificando según la etapa de desarrollo que está viviendo la niña, el niño o adolescente.

El segundo punto es la interacción que tienes como madre o padre con tu hijo, entre lo que uno siente como madre o padre y lo que siente tu hijo/a. Por ello debe ser considerado que conozcas y sepas tanto expresar, como manejar esas sensaciones conocidas bajo el término de emociones.

Estas emociones permiten a la persona prepararse para adaptarse con eficacia ante las diversas circunstancias que se le presenten. Es decir son necesarias porque cumplen la función de protección, enfrentamiento y resolución además de permitir la interacción social.

Para poder reconocer nuestras emociones primero debemos reconocer las sensaciones y pensamientos que tenemos sobre las situaciones, una vez que aprendemos a reconocer las emociones en nosotros nos da la posibilidad de reconocerlas en los demás.



Cuando una situación sale de control, existen habilidades o alternativas a las cuales podemos recurrir:

- A. **HABILIDADES DE REFUERZO POSITIVO:** Consiste en validar el logro de tu hijo, generando en tu hijo/a un sentimiento de ser considerado como importante dentro del rol de la familia, donde sus avances son importantes para ti.
- B. **TIEMPO FUERA:** Esta alternativa te permitirá encontrar las palabras adecuadas, reflexionar, dialogar y modificar el comportamiento de tu hija/o , así como la consecuencia que se puede tener ante determinada conducta no deseada.
- C. **HABILIDADES DE CRIANZA POSITIVA:** Se abren los canales de comunicación, es una forma de establecer límites claros, transmitiendo valores y actividades en conjunto. Donde tu hijo/a se siente acompañado en el proceso de crianza.
- D. **IMPULSIVIDAD:** Como padre te percatas que la situación en la que te encuentras es tensa o fuera de control, por lo que es recomendable ponerle nombre a la fuente de molestia, identificando los cambios corporales que se tienen ante esta situación, permitiendo un espacio para recuperarte, dando cabida a la respiración como método de oxigenación y relajación.
- E. **MANEJO DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD:** Como padres también tienes la posibilidad de buscar tus propios espacios o de buscar personas con las que puedas platicar de la situación que te afecta.
- F. **HABILIDADES SOCIALES:** Las cuales están implicadas el autoconocimiento, autoestima, empatía y asertividad estas cuatro habilidades son vitales para el funcionamiento armónico dentro de las alternativas no violentas.
 - El autoconocimiento te posibilita a cuestionarte ¿Hasta dónde estoy dispuesto a ceder?
 - La Autoestima te permite ser sensible ante las situaciones.
 - La empatía te permite establecer un dialogo dando paso a la comunicación asertiva
 - La comunicación asertiva hace posible expresar lo que sientes y piensas de manera no destructiva.

Estas alternativas no violentas para educar te posibilitan a ti como Madre o Padre de familia conocer otras estrategias que te apoyen y te acompañen en la educación de los hijos.