

TÍTULO: Apoyar los problemas de inquietud en la infancia empezando por los adultos #0122

AUTOR: Mariana Leñero Solar

GRADO Y EDAD: Todos

DESCRIPCIÓN:

Se presenta un ejercicio dirigido a los adultos sobre la capacidad de controlar los impulsos y la inquietud. Si los adultos están conscientes sobre su capacidad para dominar deseos, emociones, acciones, será más fácil apoyar a los niños a controlar sus impulsos e inquietud.

ÁREAS DE APOYO:

- ✓ Procesos de autocontrol de impulsos
- ✓ Desarrollo emocional: empatía
- ✓ Tolerancia a la frustración
- ✓ Disciplina reglas, límites

INTRODUCCIÓN:

El dominio de nosotros mismos; controlar nuestras palabras, acciones y saber enfrentar con calma y serenidad las situaciones difíciles son habilidades que debemos practicar y enseñar con el ejemplo.

No quiere decir que si nosotros logramos este control se evitan por completo las dificultades de inquietud o impulsividad de los niños. Sin embargo, el que pongamos en práctica estas habilidades, será la clave para ser más empáticos (ponernos en sus propios zapatos) y buscar soluciones para apoyar a los niños que tienen este tipo de problemas.

Les presento una lista de 10 situaciones para que elijan por lo menos 3 y las realicen durante una semana, y posteriormente sería recomendable considerar establecerlo como un reto que cumplir una vez por mes.

Por supuesto no tienen que cumplirse estos ejemplos, lo importante es que sean retos que estén asociados con nuestra propia capacidad para regular nuestras acciones e impulsos como adultos:

1. Pasar un día sin criticar y/o sin emitir palabras negativas hacia nadie.
2. En un producto que les gustaría comprar, deliberadamente NO comprarlo.

3. Buscar entre sus cosas, algo que le tengan aprecio y deliberadamente regalarlo a algún desconocido sabiendo que no se los va a devolver.
4. Si en una fiesta, en la oficina o clase tenemos algo muy interesante que contar, deliberadamente no mencionarlo (dominar nuestra necesidad de reconocimiento).
5. Pensar que comida nos gusta y no comerla.
6. Si nos cuesta trabajo hablar en público, o dejar de hablar hacerlo o no hacerlo
7. Dejar el celular en la bolsa o en la casa y no usarlo en todo el día.
8. Borrar un juego de computadora o en el celular que nos gusta jugar o bajar el tiempo que lo usamos por una semana
9. Estar a punto de levantarlos de algún lugar y no hacerlo, contando 5 minutos sin pararnos.
10. No escuchar noticias, música en el coche cuando manejamos o cuando nos bañamos o cuando cocinamos o dejar de ver un programa de televisión.

Durante esa semana registren (escriben o grábenlo) lo que están sintiendo, cuántas veces lo lograron, cuántas veces no lo lograron. Cómo se sintieron al lograrlo o no.

Recuerden que la base de este ejercicio es poner a prueba nuestra capacidad para controlar impulsos y reflexionar sobre nuestra conducta. De esta forma es muy probable que sea más fácil poner en práctica estrategias para ayudar a los niños.