



RAICES

Fuertes

FORMANDO NIÑOS Y NIÑAS SEGUROS,
RESILIENTES Y CON CARÁCTER”

Dra. María Lucía Capera Barrero
Psicóloga Clínica Infanto Juvenil
Asesora Familiar



**-¿Cual fue una de las reglas mas importantes que te pusieron tus padres cuando eras niño?
¿Qué aprendiste de ella?**



**-¿Qué límite o norma te ha costado mas ponerle a tu hijo?
¿Por qué?**



¿Qué aspecto consideras indispensable al momento de formar el carácter de tu hijo?



**¿Qué consejo le darías a otro/a
padre/madre de cómo ayudar a su
hijo a ser resiliente?**





¿Cómo fortalecer el carácter de mi hijo y cultivar su resiliencia?



1. Conocerlo y Reconocerlo
2. Saber sobre qué intervenir
3. Qué no limitar
4. Aprender a ser Andamio
5. Entender que limitar forma el carácter

Reconocer su etapa de desarrollo

Independencia física

Etapa Cognitiva Preoperacional

simbolismo, desarrollo del lenguaje,

centralización -egocentrismo, emociones

complejas



Reconocer su desarrollo cerebral

CEREBRO TRIUNO



- **Neocórtex**
- **Sistema límbico**
- **Cerebro reptiliano**

Funciones ejecutivas: Control inhibitorio, toma de decisiones, gestión emocional, ver las consecuencias a largo plazo (Posponer la recompensa) --> límites

Reconocer su personalidad



Temperamento

Historia de vida

Gustos

Equidad más que igualdad

Reconocer quien soy cómo padre/madre



¿Estoy criando desde una herida?

¿Estoy criando desde una compensación?

¿Estoy replicando un modelo sin tener en cuenta la personalidad de mi hijo?

¿Qué patrones quiero romper de las familias de origen?

¿Sobre qué intervenir?

“Un padre que no pone límites es mas peligroso que un padre ausente” MR

Rutinas



Estructura = Estabilidad

Expresiones
Emocionales



Permisos



Lo material







Desescolarización
Maltrato
Abuso
Abandono



Desautorizarse
Reírse en la
conducta
inadecuada
Inconsistencia
Falta de claridad
Pocas expresiones
de afecto
Invalidación
emocional

¿Cómo generar la estructura?



Ser un andamio



Transmitir seguridad



1. Comunicación clara y consistente
(Dinamica)

2. Enseñar consecuencias lógicas

3. Evitar el autoritarismo, permitir elegir entre opciones aceptables

4. Validar sus emociones, firme y respetuoso

5. Ser modelo

(Estilos de afrontamiento, ayuda en casa, seguimiento de las normas, respeto por los limites de los otros)

¿Qué NO limitar?



¿Para qué limitar?

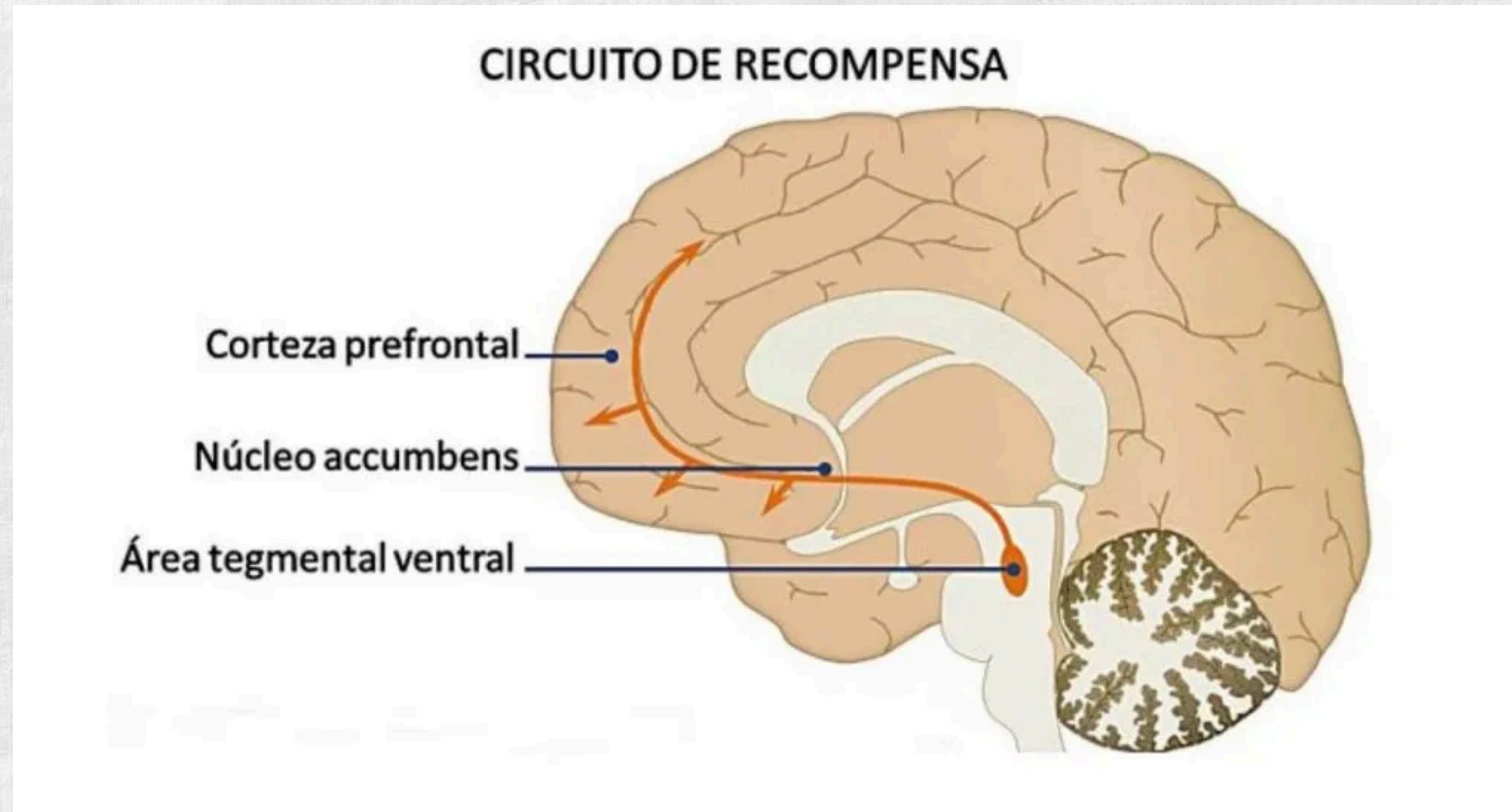
¿cómo esto forma el carácter?



- Aumenta la disciplina
- Ayuda a valorar la esencia de cada momento
- Posponer la gratificación ayuda a afrontar desafíos futuros mas difíciles
- Fortalece la autoestima: “Te cuido porque me importas” “Soy capaz”
- Vivir en comunidad
- Aumenta la resolución de problemas
- No huir de la dificultad

No evitar la incomodidad


El dolor puede ser un aliado



El lado oscuro del Sistema de Recompensa: Ciclo de gratificación inmediata

No evitar la incomodidad

El dolor puede ser un aliado



NO PAIN NO GAIN

Sin incomodidad no hay carácter. La capacidad de tolerar el dolor momentáneo entrena al cerebro para alcanzar logros duraderos y evitar la trampa del placer instantáneo

El hedonismo post dolor: También la corteza prefrontal recibe la gratificación o señal de recompensa, se alcanza sin el estímulo placentero potencialmente adictivo → **Bienestar mas duradero**

Enseñar

a

Poner limites

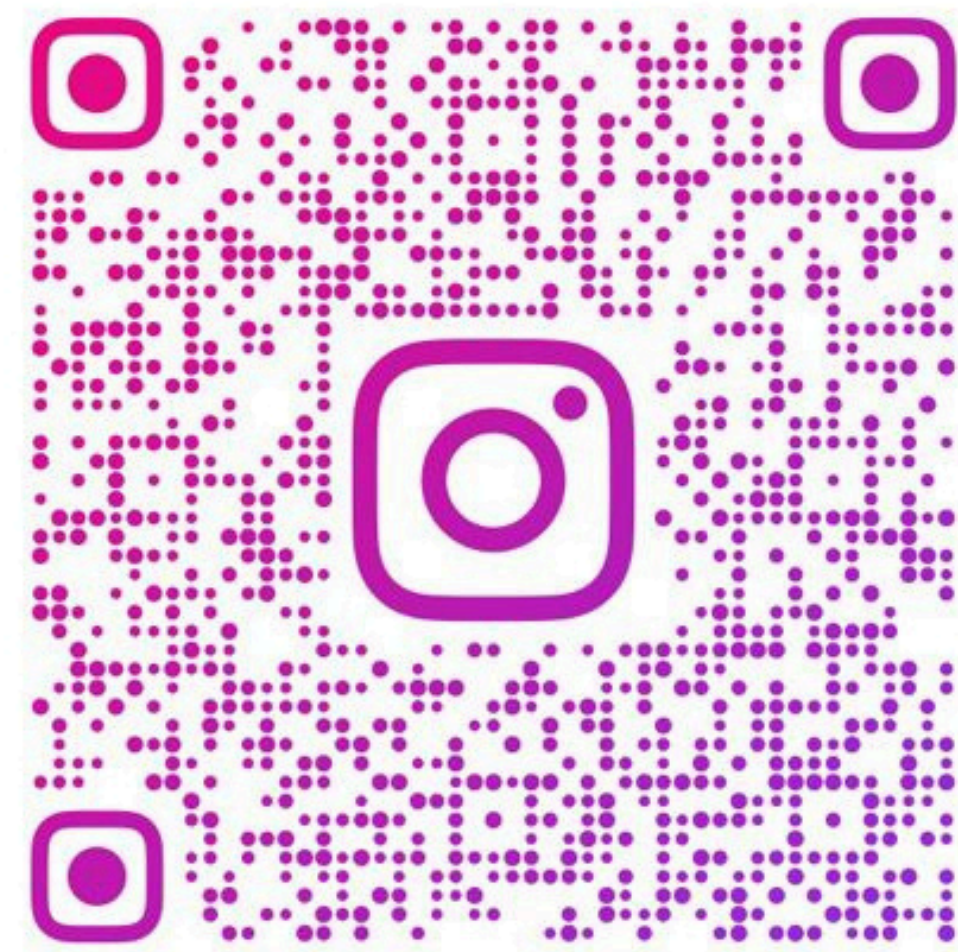
a otros



Tus hijos no necesitan padres perfectos, sino padres decididos a establecer límites que dan estabilidad, confianza y bienestar a largo plazo



¡Gracias!



@PSIQUE_LOGIA1