

familias educadoras

número **66**

Adentrados en estas fechas tan significativas, desde Familias Educadoras queremos desearos que las viváis en familia, disfrutando con los que nos acompañan y teniendo en nuestro recuerdo aquellos que ya no están.

Los más pequeños y jóvenes de la casa aprenden a vivir el sentido de estas fiestas con nosotros, seamos mensajeros de esperanza, paz y amor.

Os dejamos un nuevo artículo con el objetivo de acompañar el camino de la educación en familia y algunas ideas para compartir tiempo juntos ambientando la Navidad.

Nuestros mejores deseos, que el amor de Dios toque el corazón de cada uno de nosotros y dé rumbo a nuestra vida. Feliz Navidad.

Noelia Soriano

En este número

- **SABER ESPERAR**
Desarrollar la fuerza de voluntad
- **Recortables**
Manualidades navideñas
- **Don Bosco en familia**
Para Dios nada es imposible




salesianos
MARÍA AUXILIADORA

Federación de
Asociaciones de
Padres de Alumnos



Desarrollo y Educación

SABER ESPERAR

Desarrollar la fuerza de voluntad

La inmediatez es una característica propia de nuestra sociedad actual. Esto no es algo negativo si pensamos en lo rápido que podemos conocer una noticia, la comunicación inmediata que podemos tener con una persona que está lejos de nosotros o, si tenemos una duda podemos consultar inmediatamente en Internet para poder acceder a la información.

Esta posibilidad de lo inmediato, genera el deseo de tener cuanto antes lo que necesitamos y, si no es así, produce frustración, decepción y enfado.

Si esto nos ocurre a los adultos porque forma parte de nuestro día a día ¿qué ocurre con los niños y las niñas que están en proceso de aprendizaje? ¿Podríamos decir que la sociedad de hoy les enseña a esperar?

A mi entender, la respuesta es no, por eso **supone un reto educativo enseñarles a esperar, como un componente importante de la fuerza de voluntad.**

El psicólogo americano de la Universidad de Standford, Walter Mischel, a finales de los años 60 inició un experimento con un grupo de niños para estudiar su capacidad de autocontrol. El experimento era sencillo: llevaban a un niño a una sala donde había una golosina (una nube de azúcar o Marshmallow en Inglés) y les daban la instrucción de que si resistía la tentación durante 15 minutos podría comerse dos golosinas. Si no podía esperar sentado sin comer la golosina, debía llamar al adulto y este entraba y le daba una golosina menos apetecible.

Walter Mischel ha continuado con este estudio durante todos estos años llegando a conclusiones muy interesantes sobre la fuerza de voluntad y la disciplina personal. En su libro "El test de la golosina" explica que **el autocontrol es una virtud que ayuda a predecir el éxito de una persona mejor que su coeficiente intelectual.**

J. Casey, psicóloga y neurocientífica de una universidad americana, publicó en 2011 un estudio similar al de Mischel, y sacó las mismas conclusiones al hacer un seguimiento de aquellos niños del experimento que ya se habían hecho adultos y tenían más de 40 años. En un porcentaje muy alto, aquellos niños y niñas que habían logrado contener sus impulsos de comerse la golosina, durante su vida, habían sido más capaces de perseverar en conseguir sus objetivos profesionales, eran menos proclives a caer en la depresión, tenían vidas más estables y disfrutaban de relaciones más duraderas.



A los cuatro años, un niño o una niña ya puede entender que resistirse a una tentación inmediata, puede traer un beneficio mayor en un futuro si se trabaja con ellos. Digamos que, a nivel evolutivo, su cerebro está preparado para iniciar la inhibición de los impulsos y comprender que realizar algo ahora repercutirá en lo que ocurra después.

Se puede encontrar "el test de las golosinas" en varios vídeos en Internet, pero en el programa de Redes, Eduardo Punset, lo muestra de manera fiable con una entrevista al autor (en los 14 primeros minutos del programa) <http://www.rtve.es/alicarta/videos/redes/redes-ser-feliz-cuestion-voluntad/529636/>

Mischel continuó su experimento introduciendo algunas instrucciones a otro grupo de niños y niñas: les dio una serie de estrategias y técnicas para mejorar el control de sus tentaciones a través del control de la atención ¿Y cuál fue el resultado? **Mejóro casi tres veces más el autocontrol.**

Enseñar a dirigir la atención:

- Dejar de mirar la tentación "ojos que no ven, corazón que no siente".
- Redirigir el foco de atención: el cerebro necesita pensar en algo siempre... por eso aprender a pensar en otra cosa ayudará a distanciarse de la tentación (y así controlar el impulso).
- Pensar en la recompensa haciendo valer el sacrificio.

Dos ejemplos para "aprender a esperar". Es muy importante la reflexión que hacemos con ellos para que identifiquen lo que hacen correctamente y el valor que tiene, así como ayudarles a identificar lo que no ayuda y lo que sería más adaptado.

MARCAR OBJETIVOS ADAPTADOS A LA EDAD QUE TENGAN ASOCIADOS A UNA CONSECUENCIA POSITIVA. POR EJEMPLO: "CUANDO LA HABITACIÓN QUEDE RECOGIDA, JUGAREMOS JUNTOS A ALGO QUE ELIJAS".

Si lo consigue, daremos la recompensa. Antes de eso, nos alegraremos juntos de lo que ha hecho por sí solo: "has sido capaz de recoger tus juguetes, colocar las cosas en su sitio... ¿te ha costado mucho?" "Estoy orgulloso/orgullosa de lo que has hecho, con tu habitación recogida, tú y yo podemos jugar a lo que elijas".

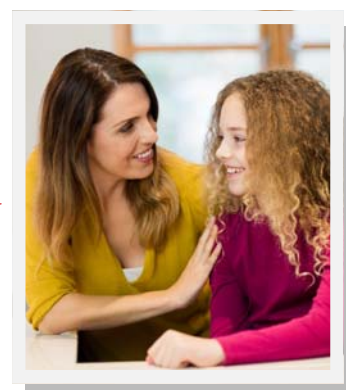
Si no lo hace, no obtendrá el juego juntos. Será necesario que se le preste atención adecuada para ayudarle a modificar la conducta: estando los dos en la habitación "veo que hay juguetes que no están en su sitio ¿quieres dejarlo así y ya no jugamos o lo vuelves a intentar y yo elegiré a lo que vamos a jugar?"

"¡QUIERO UNA GALLETA DE CHOCOLATE!" ANTE ESTA SITUACIÓN, DEJAREMOS LA GALLETA EN UN LUGAR VISIBLE Y LE DIREMOS "AHORA COMEREMOS, TÚ TENDRÁS QUE ESPERAR TRANQUILO Y CUANDO HAYAMOS TERMINADO TODOS DE COMER Y RECOJAMOS LA MESA, PODRÁS COMERTE LA GALLETA".

Imagina que cumple con lo marcado y se le da la galleta. Hay que reconocer el esfuerzo es correcto, pero es más constructivo si es capaz de reconocer las estrategias personales que han puesto en marcha: "has conseguido esperar ¿cómo lo has conseguido? ¿Has pensado en otra cosa? ¿Te has imaginado algo?"

Puede que no haya sabido esperar y el tiempo se ha convertido en un momento de rabietas. Al no cumplirse lo establecido, no debería tener la recompensa. Cuando se encuentre en un estado personal más receptivo (tras el enfado y la rabieta) describir lo que ha ocurrido "has estado nervioso y enfadado, por eso no has podido comerte la galleta". Podemos volver a marcarle un nuevo objetivo.

DESARROLLAR SU FUERZA DE VOLUNTAD, NO SOBREPOTERGERLOS Y DARLES LA OPORTUNIDAD DE VERSE CAPACES DE APRENDER A ESPERAR PARA TENER OBJETIVOS A LARGO PLAZO, ES EL MEJOR LEGADO QUE PODEMOS DEJAR A ESTA NUEVA GENERACIÓN.



IDEAS PARA HACER JUNTOS Y AMBIENTAR LA NAVIDAD



DON BOSCO en FAMILIA

“Porque para Dios nada es imposible”. Lucas 1, 26-38



Estas palabras del mensajero de Dios a María son fuertes y desafiantes, también hoy para nosotros.

Necesitamos oírlas muchas veces: cuando nos apetece arrojar la toalla, convencidos de que los obstáculos son demasiados;

Cuando reconocemos que nuestras fuerzas no llegan a más.

Dios tiene grandes planes.

Para Él nada es imposible, y quiere contar con nosotros a su lado.

*Para ti, Dios grande, nada es imposible.
Si tú mandas a tu Hijo a morar en nuestra tierra, puedo confiar en ti
sin límites.
Tú estás siempre del lado de la vida de todos.
Hoy, en la víspera del nacimiento de tu Hijo, quiero abrir de par en par
mis brazos para acogerlo.
Quiero tener el corazón dispuesto para colaborar en su causa.*

