

# PADRES CON CHISPA

## HABILIDADES EN LOS PADRES PARA UNA EDUCACIÓN SALUDABLE

### QUÉ ES ESTO DE LA "CHISPA"

#### Real Academia Española de la lengua

**Chispa:** Partícula encendida que salta de la lumbre  
*"Te cuidado que pueden saltar chispas"*

**Chispa:** Gota menuda de lluvia y escasa  
*"Chispea un poco"*

**Chispa:** Partícula de cualquier cosa  
*"No le dieron ni una chispa"*

**Echar Chispas:** Dar muestras de enojo y furor  
*"Está que echa chispas"*

**Chispa:** Viveza de ingenio  
*"Miguel tiene mucha chispa"*

### VIVEZA de INGENIO

#### INGENIO

- Facultad del ser humano para **discurrir o inventar con prontitud y facilidad**
- Talento para ver y **mostrar rápidamente el aspecto gracioso** de las cosas

**PRONTITUD  
DESTACAR LO GRACIOSO**

### Y ES QUE PARA... SER PADRE O MADRE CON CHISPA

**Hay que tener mucho ... ¡¡INGENIO!!**

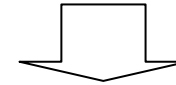
**Y hay que destacar lo ¡¡GRACIOSO!! de las cosas de la vida**

### Un padre o madre con "Chispa" tiene que ...

- 1.- Ingeniárselas para estar bien con un@ mism@
- 2.- Ingeniárselas para estar bien con la pareja
- 3.- Ingeniárselas para estar bien con la familia
- 4.- Ingeniárselas para educar bien a los hij@s
- 5.- Ingeniárselas para estar bien con los suegros

- 6.- Ingeniárselas para estar bien con los cuñad@s
- 7.- Ingeniárselas para estar bien con los amigos
- 8.- Ingeniárselas para pagar la hipoteca y llegar a fin de mes
- 9.- Ingeniárselas para tener dinero para ir de vacaciones
- 10.- Ingeniárselas para saber comunicarse con los hijos, con la pareja...
- 11.- Ingeniárselas para no tener estrés
- 12.- Ingeniárselas para no deprimirse
- 13.- Ingeniárselas para que los hijos estudien
- 14.- Ingeniárselas para que los hijos le obedezcan
- 15.- Ingeniárselas para que no le cierren la fábrica o la empresa
- 16.- Ingeniárselas para leer, formarse y venir a la escuela de padres/madres
- 17.- Ingeniárselas para estar siempre sonriente y optimista
- 18.- Ingeniárselas para ....

**Y todo esto... Con un "TOQUE de GRACIA"  
De modo que, de tanto ingeniárselas a veces se llega a**



**PERDER LA CHISPA  
Y no encuentras por ningún lado  
"Lo gracioso" de la vida**

**POR LO TANTO, VOY A DEJAR "LA CHISPA" UN POCO  
DE LADO Y...**

**Voy a intentar hablar de lo que cada un@ puede hacer para:**

- \* Echarle un poco de ingenio a la vida
- \* Un poco de alegría y de gracia a esto de  
**SER PADRES**  
aunque no tengamos mucha "chispa" y...  
**¡¡ NO PASA NADA !**

**¿Qué podemos hacer para que el ser padres lo podamos llevar a cabo lo mejor posible?**

**HABILIDADES a DESARROLLAR en los PADRES para llevar a cabo una buena labor educativa**

- Habilidades personales (3)
- Habilidades relacionales (4)
- Habilidades estratégicas (5)

Total: 12

## HABILIDADES PERSONALES

### 1.- Buena estima de sí

"Capacidad de estimarse, de quererse a sí mismo/a. Sentirse bien consigo mismo/a con el fin de poder conseguir las metas que se desean en la vida" (N. Branden)

"La Autoestima es lo que yo pienso y siento de mí mismo/a, no lo que los otros piensan o sienten sobre mí"

"Aprender a quererte para poder querer"

"Conlleva el conocimiento personal, aceptación personal y cuidado de sí"

SUMA de:

Sentimiento de capacidad personal

+

Sentimiento de valor (validez) personal

= **Autoestima**

### 2.- Seguridad y confianza en sí mism@

- Confianza en sus capacidades
- Conocedor/a de sus límites
- Sabedor/a de sus "resortes" reactivos
- Sin comparar ni compararse
- Abierto/a a sugerencias
- Capacidad para adaptarse a imprevistos y novedades
- Capacidad para "cuestionar" sin miedo sus creencias o modelos

### 3.- En Proceso de Armonización Personal

- Conocer *historia personal y familiar*
- Saber el *influjo* de la educación y modelos aprendidos en las Familias de origen
- *Reconciliado/a* con su historia personal y familiar
- Capacidad de *perdonar y perdonarse*
- Ajustado/a, armonizado/a, bien situado/a en su estructura personal
- Viviendo el *presente*

## Habilidades Relacionales

### 4.- Aceptación del hijo/a concreto

- Conocer y aceptar conscientemente al *hijo/a real*
- Asumir que *es diferente* a cada uno de los padres
- Crear *vínculos emotivamente* ricos y maduros con una separación adecuada que no sea violenta y agresiva.
- Que los *lazos afectivos* no impidan la diferenciación de cada Miembro y le permitan progresar.

### 5.- Capacidad de expresión del amor y de los afectos:

- Verbal

- Gestual

- Físico

} Por separado y  
simultáneamente

"Nunca dejamos de comunicar"

### 6.- Educar con el ejemplo

- Coherencia entre lo que les decimos y hacemos
- Somos modelo para los hijos
- Nos imitan
- Durante la infancia consideran que lo que decimos o hacemos es lo mejor y lo único válido
- Coherencia en hábitos de vida saludable
- Correspondencia entre lenguaje verbal, gestual y físico

### 7.- Capacidad de elogiar, reconocer y reforzar

- Transmitirles que nos importan
- Transmitir que nos gustan cosas suyas
- Transmitir que no nos sentimos decepcionados
- Hágame saber que ellos valen
- Reconocer sus progresos
- No descalificativos constantes
- No prohibiciones frecuentes
- No reproches cotidianos
- No generalizaciones

## Habilidades estratégicas

### 8.- Capacidad para poner normas y límites

- Las normas y los límites son necesarios
- Orientan y marcan "camino"
- Normas flexibles y negociadas
- Algunas normas son innegociables

### 9.- Capacidad de escucha activa

- \* Dar señales verbales de escucha
- \* Comunicar interés por lo que está diciendo
- \* Dar señales no verbales de escucha
- \* No interrumpir el discurso del interlocutor
- \* Evitar "adivinar" lo que el otro va a decirle
- \* Identificar las expresiones y sentimientos

- \* Establecer empatía y comprender sentimientos
- \* Evitar juicios o soluciones prematuras
- \* Evitar contra argumentar
- \* No Interrogar constantemente

### 10.- Capacidad de dedicación

- Tiempo
- Tiempo de "exclusividad"
- Saber "dejar o aplazar" otras actividades
- Saber "Perder tiempo"
- Sugiere alternativas y que él o ella elijan
- Es un rato sin estrés y sin dar lecciones
- No le llene de preguntas
- Describa la conducta o lo que hace su hijo/a

### 11.- Fomentar la responsabilidad en los hijos

- Enseñar a "Responder de..."
- Permitted que se queden las cosas sin hacer
- Sin eximirles de las consecuencias
- Incentivando, reforzando
- Negociando
- Con paciencia y sabiendo esperar

### 12.- Capacidad de solución de conflictos

- Solucionarlos, No aplazarlos
- Buscando estrategias entre los padres
- Proponiendo alternativas de solución
- No siempre a la 1ª se soluciona
- Capacidad de "saber esperar"
- Asesorándose
- Estrategia: LO IDEAL  
LO REAL  
LO CONCRETO

\* Todas estas habilidades forman parte de una realidad que es la más importante y que la engloba a todas ellas.

\* Es la habilidad indispensable para ser

# PADRE O MADRE CON CHISPA

Es el **AMOR** Y de esto, seguro que os sobra

## PON ATENCIÓN A LO QUE TUS HIJOS/AS, TE QUIEREN DECIR, PERO NO SE ATREVEN:

- **No me des todo lo que te pida.**  
Muchas veces sólo pido para ver hasta cuánto puedo coger. Si me lo dieras, tendría más, pero no sería mejor.
- **No me des siempre órdenes.**  
Si en vez de mandarme tanto, me pidieras las cosas por favor, yo lo haría más rápido y con más gusto.
- **No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo de hacer.**  
Decídetelo y mantén esa decisión. En medio de mis muchas vacilaciones necesito tu seguridad.
- **Cumple las promesas, buenas o malas.**  
Si me prometes un permiso, dámelo; pero también si es un castigo. Así me iré curtiendo para la vida.
- **No me compares con nadie.**  
Si me ensalzas por encima de los demás, alguien va a sufrir; si me rebajas ante los demás, seré yo quien sufra.
- **No me corrijas las faltas delante de nadie.**  
Enséñame a mejorar cuando estemos solos. Te lo agradeceré infinitamente.
- **Déjame valerme por mí mismo.**  
Aunque a veces me equivoque. Si tú haces todo por mí, no podré aprender.
- **No me grites.**  
Te respeto menos cuando lo haces y me enseñas a gritar a mí también.
- **Cuando haga algo malo no me exijas que te diga el "por qué" lo hice.**  
A veces ni yo mismo lo sé.
- **No digas mentiras delante de mí.**  
Ni me pidas que las diga por ti aunque sea para sacarte de un apuro. Me siento muy mal y noto que pierdo la fe en lo que dices.
- **Cuando estés equivocado en algo, admítelo.**  
Así crecerá la opinión que tengo sobre ti. Y me enseñarás a admitir mis equivocaciones.

## Y SOBRE TODO...DISFRUTA DE TU SER PADRE/ MADRE