

## PON EN PRÁCTICA

Reforzarles lo importante que es para vosotros pasar tiempo con ellos y valorar cada día los aspectos que os gustan de ellos.

Transforma los mensajes negativos en positivos. Por ejemplo en lugar de decirle “Eres un desastre, siempre tienes todo desordenado”, puedes decir: “Si ordenas tu mesa vas a trabajar más organizado y todo te saldrá mejor”.

Enseñarle el poder de los mensajes que empiezan por ....“yo pienso, yo quiero...frente a afirmaciones rígidas y categóricas”.

Enseñarles el poder de la palabra “afortunadamente” para transformar una situación negativa en algo más positiva (“No quiero seguir estudiando, estoy harto”.... “es normal que estés harto, pero afortunadamente luego vamos a poder jugar a algo...)

En momento de enfado o frustración decirle: “Tienes una dificultad, o ahora te sientes enfadado, ofendido, triste....¿Vamos a ver cómo podemos resolver esto?”

Enseñarles a que hay maneras de expresar las cosas que son mejores tanto para ellos/as como para vosotros/as que las rabietas

Demostrarle que su opinión os importa: “¿Qué piensas tú?, ¿Qué te gustaría hacer para resolverlo?”....

## CUÍDATE CON EL LENGUAJE

El lenguaje positivo es muy relevante para la activación neuronal según las investigaciones realizadas.

Las palabras positivas tienen efectos terapéuticos.

Favorecen la autoestima y las relaciones basadas en la confianza y el respeto.

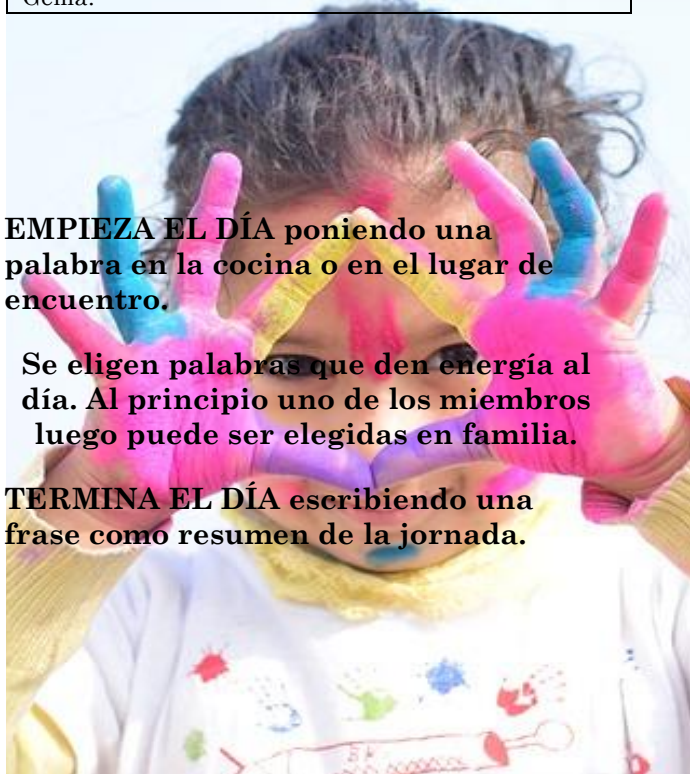
Fuentes para elaboración:

*La ciencia del lenguaje positivo. Cómo nos cambian las palabras que elegimos.* Castellanos, Luis  
*Orientaciones para familias.* Berrueco, Laura  
*Guía de recursos para la educación emocional.* Flores, Gema.

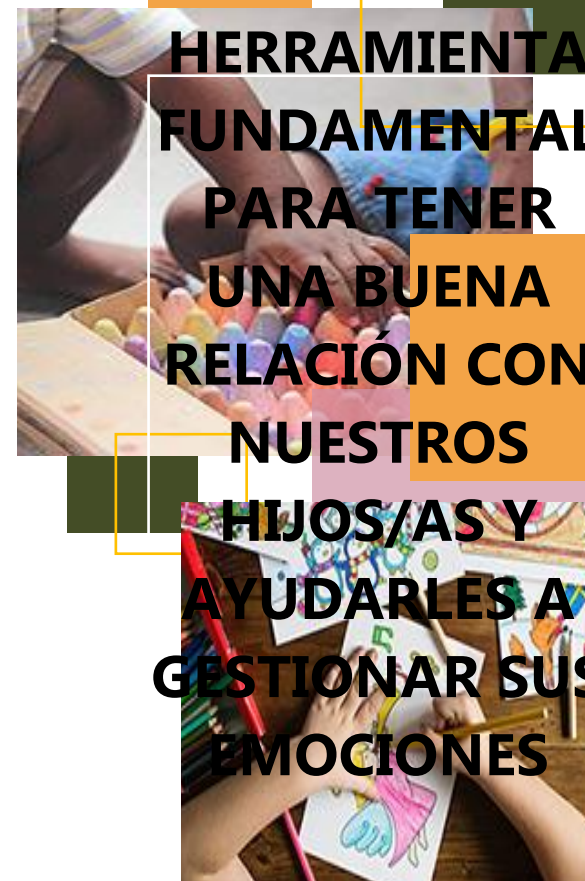
**EMPIEZA EL DÍA** poniendo una palabra en la cocina o en el lugar de encuentro.

**Se eligen palabras que den energía al día. Al principio uno de los miembros luego puede ser elegidas en familia.**

**TERMINA EL DÍA** escribiendo una frase como resumen de la jornada.



**EL LENGUAJE POSITIVO ES LA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL PARA TENER UNA BUENA RELACIÓN CON NUESTROS HIJOS/AS Y AYUDARLES A GESTIONAR SUS EMOCIONES**



Dirección del Área Territorial de Madrid Capital  
CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y JUVENTUD

**Comunidad de Madrid**

E.O.E.P. TETUÁN-  
FUENCARRAL-EL PARDO  
C/ Ribadavia, 20. 28039 Madrid  
Tlf. 917321892  
E mail: eoep.tetuan.madrid@educa.madrid.org



## EVITA

- 1-Usar los imperativos. Eje: tengo que, hay que, debo de...
- 2-Evidenciar lo que no quieres hacer. Eje: “no quiero que me vuelva a pasar”.
- 3-Utilizar frases que restan poder. Eje: “no puedo, es muy complicado”
- 4-Hablar desde la identidad en negativo. Eje: “Soy impuntual, soy desorganizado”.
- 5-Utilizar generalizaciones. Eje: “siempre, nunca, todos”.
- 6-Centrarse en la queja. Eje: “Que rollo, es horrible”
- 7- Realizar lecturas del pensamiento. Eje: “Seguro que estará pensando que es un rollo”
- 9-Recuperar hecho pasados negativos . Eje: “Ya me pasó antes y no veas lo que tardé”
- 10-Utilizar los extremos. Malo-bueno, eficaz-ineficaz.

## UTILIZA ESTA CAJA DE PALABRAS POSITIVAS

<p><b>ALEGRIA</b> Felicidad, dicha, gozo, placer, diversión, risa, entusiasmo, alivio.</p>
<p><b>GRATITUD</b> Reconocimiento agradecimiento, correspondencia.</p>
<p><b>SERENIDAD</b> Tranquilidad, sosiego, calma, aplomo, moderación, entereza, silencio, quietud</p>
<p><b>INTERES</b> Tendencia, inclinación, apego, importancia, valor, afición, encanto, fascinación, atracción</p>
<p><b>ESPERANZA</b> Ilusión, confianza, expectativa, perspectiva, promesa, optimismo</p>
<p><b>ORGULLO</b> Honra, honor, satisfacción, amor propio</p>
<p><b>DIVERSION</b> Desahogo, distracción, placer, ocio entretenimiento, gusto, recreo.</p>
<p><b>INSPIRACION.</b> Iluminación, entusiasmo, arte, creatividad, genio, talento</p>
<p><b>ASOMBRO.</b> Admiración, sorpresa, maravilla, fascinación, estupefacción</p>
<p><b>AMOR.</b> Cariño, afecto, apego, ternura, devoción, adoración, respeto, pasión, atracción</p>

## Y RECUERDA COMPROBAR AL FINAL DEL DÍA...

1. He saludado con *sonrisa, muestras de cariño, palabras amables, mensajes positivos...*
2. He gestionado mi tiempo para actuar con más calma y respirar.
3. Me he animado con una palabra/frase positiva
4. He evitado hacer daño con mis palabras/gestos: *gritos, tacos, malas miradas, ironía, amenazas...*
5. He creado momentos para conversar escuchar: *aparto el móvil, miro a la cara, presto atención a lo que mi hijo/hija quiere comunicarme...*
6. He reconocido mis errores y he pedido perdón.
7. He fomentado la autonomía de mi hijo/hija: *le involucro en las tareas de casa, dejo que organice su tiempo, evito repetir órdenes muchas veces...*
8. He elogiado y he motivado a mi hijo/hija con palabras positivas.
9. He favorecido momentos de diversión y alegría en familia.
10. Me he despedido con agradecimientos y buenos deseos.