

NUTRICION AFECTIVA

UNA PROPUESTA PARA LA FAMILIA



Marina Peña

Referencias

- Los fundamentos teóricos sobre el desarrollo del ser humano hacen referencia de la importancia que tiene la educación socio-afectiva del niño para lograr un desarrollo integral, que le permita ser una persona capaz de relacionarse positivamente con los demás, comunicar sus deseos y sentimientos y enfrentar las dificultades de la vida de manera asertiva.
- Esta educación se adquiere en primera instancia en el contexto familiar y posteriormente en el ámbito escolar.

(Maxlow, Piaget, Gadner, Goleman entre otros)

Aprender a ser (UNESCO)

Se refiere al conocimiento, los valores y las competencias necesarias para el bienestar personal y familiar lo cual involucra:

- considerarse a uno mismo el responsable principal de la definición de resultados positivos para el futuro
- estimular el descubrimiento y la experimentación
- adquirir valores compartidos universalmente
- desarrollar una personalidad y una identidad propias, el conocimiento de sí mismo y la autorrealización
- ser capaz de actuar con mayor autonomía, fundamento y responsabilidad personal

Educación es la herramienta...

Del latín educere "sacar, extraer" - "formar, instruir"

A través del proceso de educación de los padres y educadores, el niño o joven aprende a utilizar el conocimiento y los valores para enfrentar la vida. La calidad del proceso educativo se fundamenta en quienes son responsables de esta tarea.

El vínculo es el primer requisito para iniciar un proceso de enseñanza- aprendizaje

LA FAMILIA es el contexto

- Es el ámbito primordial de desarrollo de cualquier ser humano, desarrollo de la autoestima y de la verdadera identidad personal.
- Es donde se establecen los esquemas más elementales de la convivencia social
- Es donde se establecen los vínculos y se experimenta la aceptación incondicional
- Es la fuente principal de amor y formación de valores.
- Es el espacio para encontrar el sentido de la vida
- Es donde aflora el entendimiento

EL AFECTO es el nutriente

- Se puede definir como la ayuda que necesitamos para poder sobrevivir, manifiesto de diferentes maneras
- La cantidad de afecto necesario va a estar determinada de acuerdo a la etapa de desarrollo del individuo
- Es la manifestación del amor a través del cuidado, la protección, la comprensión, el interés, el apoyo, etc.
- Es fundamental en la infancia para obtener los cuidados básicos

LOS PADRES son el medio

Los padres son los protagonistas en la educación de los hijos; sus competencias, personales e interpersonales, van a ser determinantes en su modelo de crianza de manera que le posibilite el desarrollo de un fuerte vínculo afectivo.

Algunas de las características son:

- Tienen carácter, autoconfianza, autodeterminación, dedicación
- Coraje, decisión, valentía
- Compasión, sienten con el otro
- Flexibilidad, para realizar cambios cuando así se requiera
- Creatividad, ingenio, iniciativa
- Disponibilidad para atender las necesidades de sus hijos
- Comunicación asertiva, capacidad de diálogo
- Buenos instructores capaces de enseñar, educar

La carencia y el maltrato emocional

- Conductas de los padres/madres o cuidadores tales como insultos, rechazos, amenazas, humillaciones, desprecios, burlas, críticas, aislamiento, atemorización que causen o puedan causar deterioro en el desarrollo emocional, social o intelectual del niño.

La exclusión como consecuencia

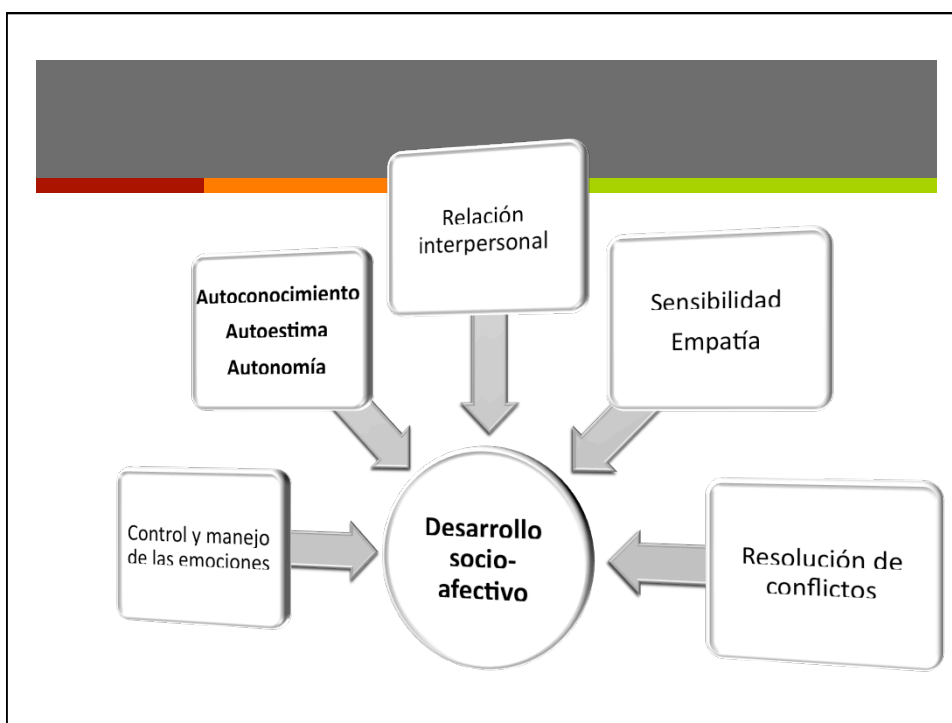
- A través de la nutrición afectiva el niño logra el desarrollo socio-afectivo necesario que le capacitará para integrarse plenamente en la sociedad y evitará la exclusión

Algunas de las consecuencias de un niño excluido

Baja tolerancia a la frustración

Dificultades para canalizar la agresividad

Bajas expectativas de logro, lo que induce al fracaso



Implicaciones del TDA-H en el desarrollo socio-afectivo

- Dificultad para reconocer y comprender sus emociones y comportamientos
- Falta de claridad en el reconocimiento de las limitaciones y fortalezas
- Dificultad en el autocontrol que genera conflictos
- Baja autoestima y pérdida de la autoconfianza
- Falta de esfuerzo y persistencia hacia la meta
- Dificultad para mantenerse hacia los objetivos.
- Poca consciencia y atención a los sentimientos y necesidades de los otros

EMOCIONES y TDA-H

- FRUSTRACION cuando no se logra lo que se espera
- ENOJO cuando hay presión
- APATÍA cuando la meta o el objetivo carece de sentido y valor
- TRISTEZA cuando hay castigos y conflictos
- MIEDO cuando hay riesgo de fracaso o pérdida
- ALEGRÍA cuando no hay presión
- ANSIEDAD cuando hay cambios, inconsistencia, presión, conflictos

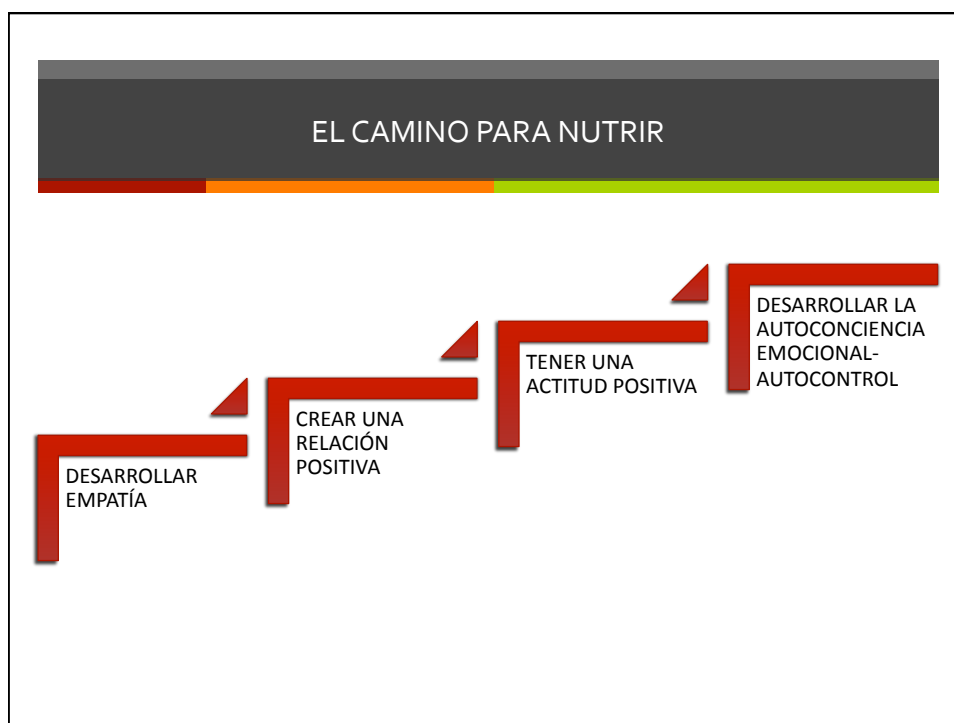
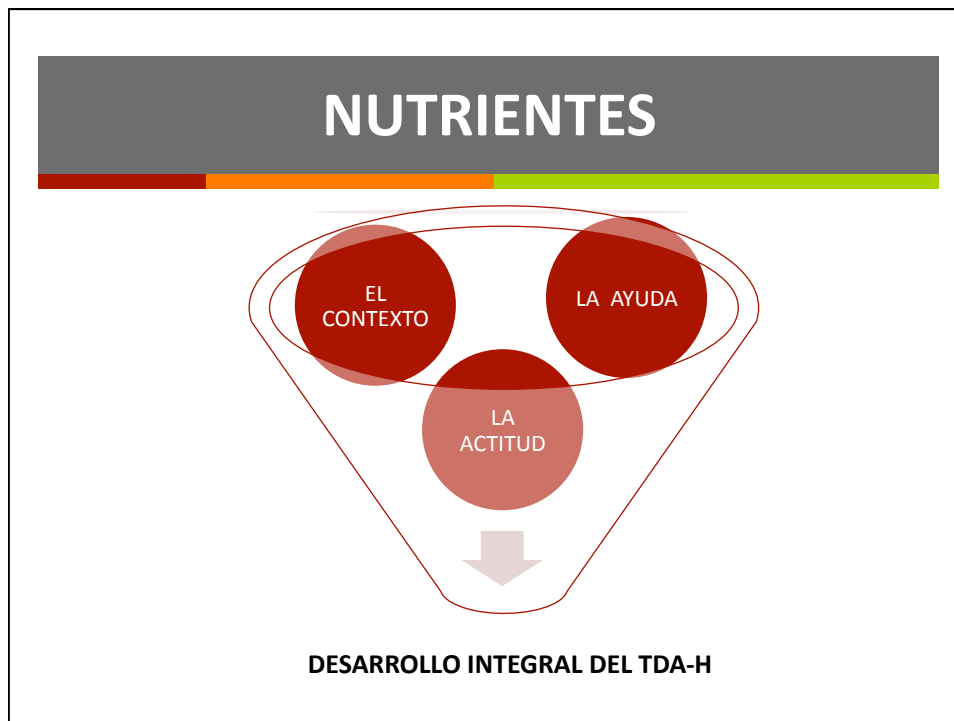
PADRES NUTRITIVOS – CON LIDERAZGO EMOCIONAL

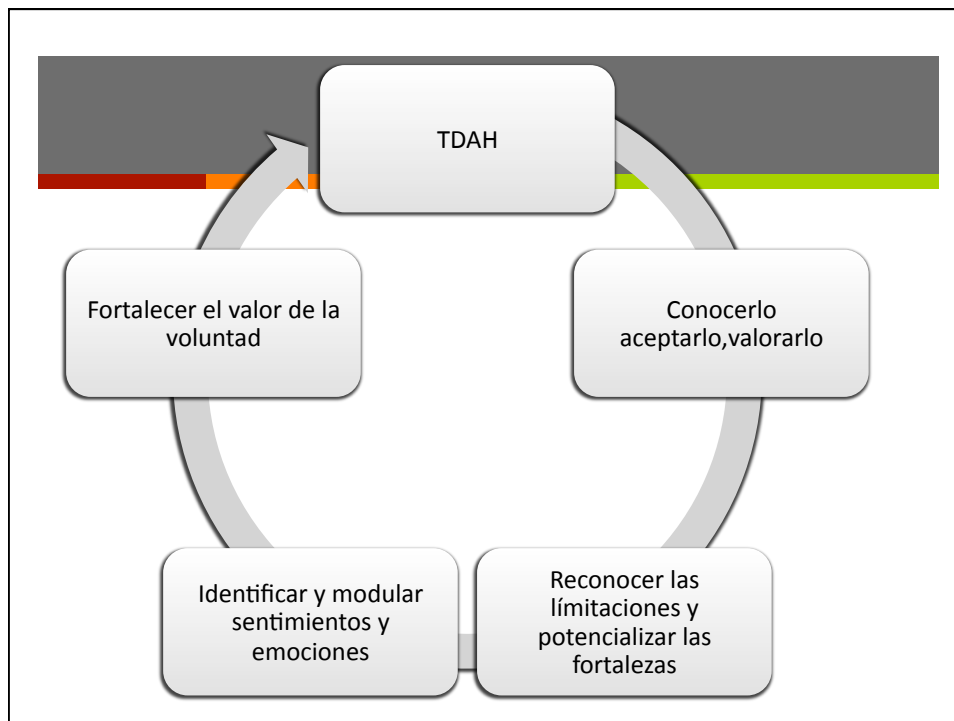
El líder emocional es el que ORDENA, GUÍA, INFLUENCIA Y SUPERVISA
LOS SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS, ACCIONES O CONDUCTAS DE
OTROS

- Es un ejemplo
- Tiene congruencia entre los hechos y las palabras
- El grado o la posición no es de privilegio sino que implica responsabilidad
- Inspira y motiva
- Es consiente de que las metas no se logran por obligación sino por motivación

CREAR UN FUERTE VÍNCULO AFECTIVO







Prevenir	Identificar las "zonas de peligro": ambientes, situaciones, personas o circunstancias que pueden poner en riesgo la relación
Fijar límites	Identificar mis límites personales como padres, los límites en el entorno familiar y en las conductas orientadas a enseñarle a comportarse, a direccionar la conducta
Fortalecer los vínculos	Abrir espacios de encuentro en la vida cotidiana que permitan ese encuentro, mejorar la comunicación y la expresión de sentimientos
Desarrollar competencias	Personales y de relación como la comunicación, la resolución de conflictos, el autocontrol
Dar apoyo, guía y orientación	Motivar y ofrecer alternativas de apoyo, hacerle participe en toma de decisiones
Demostrar afecto	Expresiones de cariño, atención, reconocimiento, que le permitan sentirse amado por lo que es y no por lo que logra o hace.

Algunos Nutrientes Fundamentales

- El afecto incondicional
- El reconocimiento como una persona única
- El apoyo cuando así lo requiera
- El sentido de pertenencia
- La valoración personal
- La autonomía
- La seguridad
- La orientación y acompañamiento

MODELO DE NUTRICIÓN AFECTIVA PARA EL TDA-H

Alimento

Atención positiva
Valoración
Límites
Diversión
Incentivar intereses y habilidades
Comunicación asertiva

Reconstituyente

Comprensión
Apoyo en momentos de crisis
Empatía
Experiencias de logro
Fortalecer la autoconfianza
Apoyarle para enfrentar el miedo

Suplemento

Calidad de tiempo
Reconocimiento por pequeños logros
Darle mayor confianza
Estimular, apoyar y acompañar en intereses extracurriculares

Evitar

La crítica
El apego
La dependencia
Los malos hábitos
La desorganización
La disciplina permisiva o autoritaria
Las experiencias de fracaso