

CAMPAÑA

¡GRITAR DAÑA!



La Asociación Teatro de Conciencia ha lanzado la campaña "¡Gritar daña!" para alertar de los efectos destructivos de los gritos en el desarrollo cerebral del menor y ofrece 5 pasos para llegar a la calma e irlos eliminando.

La Asociación, con su programa de convivencia escolar "En Sus Zapatos: un espacio de empatía activa", es testigo de cómo es posible este cambio de chip comunicativo de adultos a menores, trabajando la Gestión Emocional, la Empatía Activa y la Resolución Positiva del Conflicto, ejes del programa.

Pax Dettoni, directora de la asociación y creadora de este programa señala que: "gritar a nuestros hijos no sólo les daña a ellos, sino que también nos daña a nosotros y a nuestra familia. Gritar es una forma de violencia que evita la consolidación de vínculos afectivos sanos y satis-

factorios, y que siembra el miedo como motor de las relaciones. Donde hay miedo, no hay amor, no hay libertad, no hay paz", y apunta que "la calma es el único antídoto para evitar un grito".

El Informe de resultados obtenido de la implementación de "En Sus Zapatos" el Curso 2017-18, en 5 centros de Madrid y Extremadura, entre escolares de 10-13 años, sus familias y docentes, señala que los adultos participantes incorporaron herramientas de Educación Emocional que les ayudan a tranquilizarse ante situaciones de conflicto, propicias al grito. En concreto, las técnicas del Semáforo (parar, pensar y actuar) y la relajación del Árbol (respirar varias veces pausadamente). También destaca la metodología teatral del programa, que les ayuda a comprender la importancia de la convivencia no violenta, y a realizar una escucha activa con los menores. Los centros, docentes o padres interesados pueden solicitar información en: info@teatrodeconciencia.org

5 PASOS para EVITAR el GRITO desde la calma

1. Comprende que gritar realmente daña a tu hijo/a, esa misma toma de conciencia te hará dar los primeros pasos, sencillamente porque le amas.
2. Estate alerta en tu interior y cuando veas que la rabia empieza a apoderarse de ti recurre inmediatamente a la calma.
3. Consigue la calma parando, respirando profundamente y diciéndote a ti misma/o que tienes derecho a estar enfadada/o y que eres capaz de mostrar tu enfado o de lograr lo que pretendes de tu hijo/a sin usar el grito.
4. Si ves que no vas a conseguir la calma, retírate y delega en otra persona la resolución de la situación, informando de que volverás cuando estés más tranquila/o.
5. Aunque leas estos consejos y pruebes de ponerlos en práctica, es posible que un día grites a tu hijo/a, de ser así perdónate y dile que le has gritado porque estabas muy enfadada/o y que intentarás no volver a hacerlo.

