



CENTRO INTEGRAL DE TERAPIAS INFANTILES Y ADOLESCENTES FLORECER

PROGRAMA "DESCÚBRETE"

Herramientas para padres con niños AACC

Las Altas Capacidades son diversas cualidades que pueden manifestarse de diferente forma en niños con un potencial significativamente por encima del promedio para su edad.

Estos niños a menudo tienen una curiosidad insaciable, una capacidad única para resolver problemas y un deseo innato de aprender y explorar el mundo que les rodea.



Con la formación profesional y experiencia técnica de nuestro equipo de psicología y pedagogía logramos potenciar la creatividad en cada niña/o y adolescente con altas capacidades para ayudarles a desarrollar y fortalecer su autonomía, mejorar su capacidad de adaptación, fomentar una óptima autoestima, fortalecer las habilidades de autorregulación emocional y gestionar la incertidumbre y potenciales frustraciones.



Para lograr el bienestar de niñ@s y adolescentes con AACC es importante la colaboración entre los terapeutas y los padres.

Centro FLORECER coopera con cada grupo familiar para entender las necesidades y metas de vuestros hij@s.



Comprometidos en brindar un entorno de apoyo y crecimiento para niñ@s excepcionales

15 TIPS para empoderar a sus hijos con AACC

Síntesis de recomendaciones para apoyar el adecuado desarrollo emocional de niñas, niños y adolescentes con Altas Capacidades.



Elogios y afirmaciones positivas: refuerza la autoestima de tu hijo.

Elogia sus esfuerzos y logros, incluso los pequeños avances. Siempre y cuando hagan cosas que estén bien hechas. Si hace, por ejemplo, un dibujo y no está *“bien hecho”*, puedes valorar las ganas que ha puesto en hacerlo y motivarlo a hacer otro para ver cómo evoluciona el dibujo. Pero no le digas a todo: *–“Ay que bien, qué bonito, qué bien lo haces”*. Eso producirá en niño *“perfeccionista”*, un alto grado de frustración y/o enfados cuando algo no le salga bien.



Fomentar la comunicación abierta: crea un ambiente donde tu hijo se sienta cómodo expresando sus pensamientos, emociones e inquietudes.

Anímale a hablar sobre sus intereses y deseos. Podéis establecer un día a la semana donde se hable de lo ocurrido hasta ese día, cómo os habéis sentido, contar vosotros experiencias que os hayan creado frustración y cómo lo gestionasteis para que vea que a los demás también les pasa estas cosas. Decid todos qué os gustaría hacer la próxima semana. Podéis decidir entre todos qué queréis preguntar o decir en estas reuniones.



Validar sus emociones: reconoce y valida las emociones de tu hijo.

Comprende que pueden sentirse abrumados o frustrados en ocasiones y ofréceles apoyo emocional. Esto no quiere decir que cualquier emoción y sobre todo cualquier expresión de estas (más si es hacia los demás) sea correcta. Quiere decir que le digáis: *–“Entiendo que puedas sentirte así, ahora bien ¿crees que está bien lo que ha sucedido o cómo has reaccionado?, ¿crees que podríamos aprender a transmitir las emociones de otra forma?”*.



Establecer expectativas realistas.

Ayuda a tu hijo a establecer metas realistas y alcanzables. No le exijas la perfección y reconoce que todos cometemos errores y enfrentamos desafíos.



Fomentar la curiosidad y el pensamiento crítico.

- ▶ Anima a tu hij@ a hacer preguntas, explorar ideas y desarrollar su pensamiento crítico. Apoya sus investigaciones y proyectos y si puedes: ¡hazlos juntos con él/ella!



Proporcionar oportunidades de aprendizaje enriquecedoras.

- ▶ Busca oportunidades de aprendizaje fuera de la escuela que le gusten y sean aprobadas por él. Que tu hijo pueda tener AACC no significa que necesite potenciarlas al máximo, todo cuanto más mejor, y hay que exprimir esas cualidades. Tan sólo es una cualidad como otra que necesita ser regada y cuidada, con sus peculiaridades como otras tantas.



Fomentar la autonomía y la toma de decisiones: a tu hijo la libertad de tomar decisiones sobre su educación y actividades.

- ▶ Esto les ayudará a desarrollar habilidades de toma de decisiones. Siempre y cuando los límites sean puestos por ti. Es decir, puedes darle a elegir entre actividades extraescolares, qué ropa ponerse, qué tarea de la casa quiere realizar, qué libro leer; pero siempre dentro de los límites y opciones que tú marques. Tú eres el adulto.



Crear un ambiente de apoyo en el hogar.

- ▶ Asegúrate de que tu hogar sea un lugar donde tu hijo se sienta apoyado y valorado por sus esfuerzos y logros. Todos necesitamos un “refugio” donde sentirnos y poder ser nosotros mismos.



Promover la interacción social positiva.

- ▶ Facilita oportunidades para que tu hijo interactúe con otros niños que compartan intereses similares. Esto puede ser a través de clubes, grupos de juegos o eventos relacionados con sus pasatiempos.



Establecer una rutina equilibrada: ayuda a tu hijo a equilibrar el tiempo dedicado al aprendizaje con actividades de juego y tiempo libre.

- ▶ El equilibrio es fundamental para su desarrollo integral. Y el aviso previo cuando haya tareas que deban ser movidas, dando siempre opciones para que vea que no todo está “perdido”.



Apoyar el aprendizaje autodirigido.

- ▶ Fomenta el aprendizaje donde tu hijo tenga la oportunidad de explorar temas que le interesan y desarrollar sus propios proyectos.



Fomentar la resiliencia y la gestión del estrés: enseña a tu hijo estrategias de afrontamiento para lidiar con el estrés y la presión.

- ▶ Ayúdale a desarrollar resiliencia y afrontar los desafíos de manera positiva. Este TIP lo trabajamos en el *Programa “Descúbrete” del Centro FLORECER*, aunque también es muy positivo aplicarlo en casa con ejemplos como el de las reuniones donde expreséis vuestras situaciones de estrés, frustración y cómo lo llevasteis.



Promover el pensamiento crítico y la resolución de problemas.

- ▶ Estimula el pensamiento crítico y la resolución de problemas presentando preguntas abiertas y alentando a tu hijo a explorar diferentes perspectivas y respuestas alternativas.



Explorar intereses individuales.

- ▶ Pregunta sobre los intereses de tu hijo y busca maneras de fomentarlos. Esto puede incluir proporcionar recursos relacionados con sus pasiones.



Cuidar tu propio bienestar.

- ▶ Es muy importante para el bienestar de tu hijo, la armonía familiar y tu propio “saber ser” y “saber estar” que cuides tu propio bienestar emocional y físico.



Ayudamos a mejorar la calidad de vida de niñas, niños y adolescentes (0 a 16 años) que necesiten tratamientos en las especialidades de psicología, psicopedagogía, logopedia, fisioterapia neurológica y respiratoria, atención temprana y desarrollo madurativo.



Sitio web:
<https://centrofloreceer.es>



Contacto:
669 34 92 76



Correo electrónico:
contacto@centrofloreceer.es