Actividad | Empatía y crianza

Mi infancia, su infancia

Objetivos

- Recordar experiencias propias de la infancia y la adolescencia en el colegio para comprender mejor lo que puede estar viviendo hoy un hijo(a).
- Reconocer qué le habría gustado recibir al adulto cuando era niño(a) y ofrecérselo hoy.

Materiales

- Una hoja y un lápiz.
- Un lugar tranquilo.

Tiempo sugerido:

- 25 minutos

Preparación:

- Elige un momento tranquilo, sin prisa.
- Ten presente que algunos recuerdos pueden ser difíciles. Puedes detenerte cuando quieras.

#CeroHate

Metodología:

Momento 1 | Un recuerdo

- Recuerda un momento de tu paso por el colegio que te marcó, bueno o difícil: una amistad, una burla, un profesor, un momento en que te sentiste solo(a) o acompañado(a).

Momento 2 | Lo escribo

- Escribe en la hoja tres cosas: qué sentiste, qué hicieron los adultos a tu alrededor y qué te habría gustado que hicieran.

Momento 3 | Hoy

- Piensa en tu hijo(a) y escribe una frase que te habría gustado escuchar en ese momento y que hoy puedes decirle.

Momento 4 | Si quieres, se lo cuentas

- Si lo consideras adecuado, cuéntale a tu hijo(a) una parte de ese recuerdo y la frase que escribiste.

Recomendaciones y preguntas útiles:

- No compares con "en mi época": las situaciones de hoy, especialmente las digitales, son distintas.
- Si el recuerdo te genera mucho malestar, habla con alguien de confianza o con un profesional. No tienes que cargarlo solo(a).
- Contar una experiencia propia a un hijo(a) puede abrir la conversación, pero no lo hagas si lo vas a usar para minimizar lo que él o ella vive.
- Preguntas útiles: ¿Qué te habría gustado que los adultos hicieran? ¿Qué aprendiste de esa experiencia? ¿Qué es lo que más te preocupa para tu hijo(a)? ¿Qué quieres que él o ella sepa de ti?