

Cómo usar la reflexión para fomentar relaciones con los niños, las familias y el personal

La reflexión ayuda a todas las personas

La reflexión se trata de pensar detenidamente acerca de algo para entenderlo, aprender de ello y tomar mejores decisiones. Lo ayuda a usted, a los niños y a las familias a los que atiende, al crear:



Una comprensión más profunda:

Usted es consciente de lo que los niños sienten, por lo que puede responder con empatía en lugar de reaccionar en el momento.



Un mayor control de las emociones:

Usted es más capaz de mantener la calma y la concentración (incluso cuando se presentan comportamientos desafiantes o situaciones estresantes).



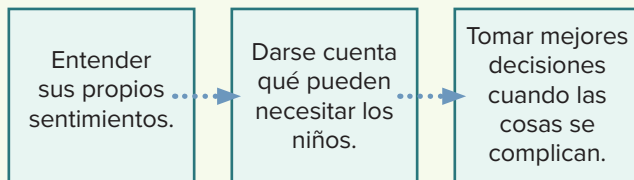
Relaciones más fuertes:

Cuando los adultos se calman, reflexionan y responden con cuidado, los niños se sienten más seguros y más conectados.

¿Qué es la práctica reflexiva?

La práctica reflexiva ayuda a fortalecer la capacidad de reflexionar. Se trata de pensar en la forma en que uno actúa, siente y reacciona. Es especialmente útil para las personas que trabajan con niños.

Lo ayuda a:



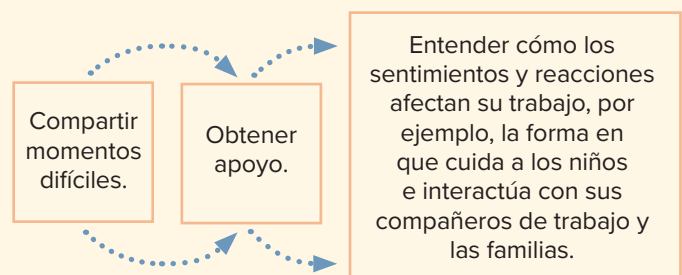
Tres pasos de la práctica reflexiva

- Paso interno: Fíjese cómo se encuentra usted mismo**
 - “¿Cómo me siento en este momento?”
 - “¿Me mantuve calmado?”
- Paso externo: Observe a los demás**
 - “¿Cómo se siente este niño?”
 - “¿Qué le puede estar pasando?”
- Paso interactivo: Adopte medidas**
 - Hable con sus compañeros de equipo o supervisores.
 - Piense en cómo responder.
 - Aprenda de lo que ha funcionado (y lo que no).

Supervisión reflexiva

La supervisión reflexiva involucra hablar con un supervisor o compañero acerca de su trabajo con los niños. Ayuda a aumentar el autoconocimiento y la autorreflexión. De la misma forma que el personal apoya a los niños, los adultos pueden apoyarse entre sí, ofrecer respeto, seguridad, confianza y posibilidades de un cambio positivo.

La supervisión reflexiva ofrece un espacio seguro para:



Tres claves para la supervisión reflexiva

- Reflexión:** Piense en lo que está sucediendo.
- Colaboración:** Trabajar juntos.
- Regularidad:** Hacerlo con frecuencia y uniformidad.