**Planteamiento del problema**

Como recocer nuestras emociones

En este camino de autoconocimiento del ser humano y apoya a entender mejor lo que sientes. Las emociones son la manera natural en la que los seres humanos reaccionamos a lo que ocurre en nuestro entorno, si todos sin acepción tenemos emociones, es importante saberlas expresarlas y lo más recomendable no reprimirlas y ni sentirse avergonzados por ellas,

Derivado de lo anterior, es muy importante que los padres, siendo el primer círculo de contacto social que todo ser humano tiene al crecer, deben de tener como primera instancia hablar abiertamente sobre este tema del manejo de las emociones desde muy temprana edad; la edad recomendada que proponen los psicólogos expertos en la salud mental, es de dos años en adelante, ya que las emociones son nuestro superpoder humano.

En la actualidad se observa que existe una gran diferencia en las familias en cuanto a la educación o valores familiares, por mencionar alguna época de los 60 a los 90, por tomar un ejemplo de los 60, la educación en el hogar de cualquier clase social, se les tenía un gran respeto a los padres de familia, como primera instancia desde el saludo, dar las gracias, no tomar las cosas ajenas, respetar a sus hermanos y hermanas, entre muchos más, por mencionar uno muy común y que se utilizaba con mucha frecuencia en cualquier nivel social, o socioeconómico, gánate los alimentos cooperando en donde quieras, que estes o vallas los trabajos del campo, y las mujeres en la cocina en tiempos de vacaciones escolar, se iban al campo, o acompañaban a su padre a su centro de trabajo.es importante reconocer que un gran porcentajes de familias eran de bajos recurso y por ende su nivel académico brillaba por su ausencia.

Sus juegos de los niños y adolescentes eran ahí mismo en su cuadra de casa de algunos de ellos, todos saltaban de alegría, todos corrían de un lado a otro, se en su ciaban, se enlodaban y si llovía era mas divertido. Uno de los requisitos o reglas de los niños de esa época era darse por vencido. Y por extraño que nos parezca en ciertas casas los adultos sacaban sus mesas y sillas para platicar entre los vecinos o chismear, los fines de semana era muy divertido porque era el día que nos llevaban al cine por la mañana y por la tarde nos reuníamos con los amigos a jugar lotería. Y los adultos que sacaban sus sillas a fuera de su casa en las banquetas se les veía con mucho respeto y posiblemente su presencia hacia que no se golpearan entre ellos, se evitaban las trampas por el temor de ser sorprendidos y ser regañados por ese adulto.

Los abuelos eran rodeados por muchos niños y adolescentes para escuchar los cuentos de terror o anécdotas, los mensajes eran escritos en papelitos y pasaban de mano en mano hasta llegar al remitente, entre los niños que se atraían o que se gustaban. Y espero no verme muy exagerado, pero en cuanto empezaba a oscurecerse se escuchaban los silbidos de los papás que cada uno ya se sabia el silbido de cada padre y en menos de veinte minutos ya no había nadie la calle, o patios de las casas. Para no entrar con lujos de detalles después de ser invitados a pasar a su casa era bañarse, cenar y dormir. Se apagaba el quinque y hasta al día siguiente casi la misma rutina. (bueno eso me dijo mi primo que eso hacía.

Las generación de los 90, tres décadas después (treinta años después) empieza el mundo de la tecnología los celulares, el internet, los juegos de cibernéticos y un mundo de cosas que no terminaríamos por mencionar, pero algo muy importante el 92% de la sociedad hemos distorsionado esta gran y útil herramienta que en lugar de beneficiarnos nos a perjudicado a la mayoría si basta con ver cómo se ha disparado la delincuencia, en nuestro mundo, una de las diez principales razones son los valores y la comunicación entre la familia. Me ha tocado ver como llega de la mano un caballero y una hermosa dama tomados de la mano y a la derecha, de la mamá una hermosa adolescente de corta edad (11 años.) el camarero los recibe muy amablemente, y les sugiere una mesa cerca del jardín la cual ellos aceptan, y todos toman asiento. Y que crees, no te lo puedes imaginar, pero al sentarse los tres tomaron sus celulares, hermosa familia. hermosa la familia pero no es comunicativa,

Así como en mi familia, y muchas familias más en el mundo, tenemos emociones que nos perjudican y nos llevan al fracaso, labórales, familiares, sociales y la mayoría de ellos, por no mencionar todos, son emociones que hemos venido cargando o arrastrando desde nuestra infancia, algunos se han convertido en traumas, frustraciones, miedos rencores y resentimientos.

Es por eso por lo que es importante que se conozca mas a fondo como poder ayudar los niños, si deseamos tener mejores familias.

La pregunta que guiará la investigación es la siguiente

**Preguntas de investigación**

1. ¿Por qué crees tú que se han perdido los valores?

No se han perdido, nosotros como adultos sabemos en teoría que son los valores mas no los practicamos, somos buenos para sugerirlos, pero no los practicamos.

1. ¿Crees que la tecnología tenga que ver algo con los valores?

La tecnología se a creado con muchos fines científicos, y como herramienta para toda la sociedad, pero muchos caemos en los distractores que dañan la salud mental y naturalmente a las familias.

1. ¿Los castigos y golpes o violencia familiar, el alcohol y otras sustancias nocivas para la salud, podrían ser los causantes de nuestras conductas y actitudes?

Es muy poco el porcentaje de niños o niñas que llegan a trascender las frustraciones de su niñez. A raíz de vivir en un entorno de esa naturaleza.

1. ¿Qué consideras que sea el detonante en un matrimonio?

La falta de comunicación, la tolerancia y el amor.

1. ¿La economía será factor de la separación de una familia?

No, pero es fundamental que allá buena relación familiar, y sobre todo comunicación.

1. ¿Qué tan importante es la presencia de la mama en la educación de los hijos?

Es muy importante el acompañamiento de los padres en el aprendizaje en un niño desde un principio de clases para que el se cree un habito y un gusto por la escuela.

1. *¿es importante que la mama se emplee fuera de su hogar?*

*Dependiendo la necesidad del hogar, un niño presumirá que su mama le conto un cuento y que jugo un partido de tenis. Mas no presumirá cuánto gana su mama*

1. ¿A qué edad es conveniente formar una familia?

No hay una edad, pero si debiésemos tener consciencia que el formar un hogar, es una gran responsabilidad. Y saber lo que conlleva casarse jóvenes.

1. ¿crees que una familia debe compartir la casa con otra familia?

No es muy recomendable Pero lo ideal es apoyarlos por un tiempo, lo sugerido que cada familia tenga su propia casa u hogar.

1. ¿Qué tan recomendable es una religión en la familia?

Esto es más cultural que religión lo sobresaliente no es la religión si no los valores que nos han inculcado nuestros padres. En muchos hogares si ha funcionado el temor de un ser superior, pero también se a escuchado y visto hogares matarse poniendo en medio una religión.

**HIPOTISIS**

En la actualidad en pleno siglo xxi no se ha inventado una pastilla, capsula, tableta. Para ser mejores padres, y es muy decepcionante y triste escuchar a decir a padres no hay escuelas para padres. Se nos olvida como hemos sido formados, la mejor escuela fueron nuestros padres, para bien o para mal. En nuestros tiempos de niño tendremos agradables momentos, pero también cosas que nos marcaron la vida. El haber sido un niño sobre protegido o lo contrario el haber sido un niño desprotegido. Y aunque parezca mentira los dos textos o formaciones nos perjudicaron en el futuro.

Por mencionar estos dos ejemplos de dos familias distintas en diferentes estatus sociales. Si un niño es sobre protegido que no le falta ningún juguete de moda, casi casi tiene clases personalizadas, asiste a los mejores clubs de la ciudad, los mejores vestidos de ropa de etiqueta, los amigos mas cercanos a el son el chofer, la cocinera, la nana, el maestro de tenis, y la asesora de clases es decir está rodeado de gente y personas que trabajan para su servicio, y atención en su casa, porque mama y papa están en reuniones de la empresa. O compartiendo conferencias por todas las ciudades es decir están donde creen que deberían estar, por el beneficio de la sociedad, y un país que nos les falte nada.

Lo mas triste de todo esto, y no hay que ser muy inteligentes para decir que esta donde no debería estar, el buen juez comienza por su casa.

Veamos la otra cara de la moneda, un niño que empieza a relacionarse con la sociedad, acude a su escuela sin desayunar, con la esperanza que su escuela le regale desayunos escolares, o que algún compañero se apiade de él y le ofrezca algo de su lonch, esperar hasta la hora de recreo(11am.) en ayuna sale y juega, a llegar a su casa después de las dos de la tarde por que se quedo jugando o por que lleva la leña para que su mama use entre la semana, si vive en una comunidad. Mas tarde, llega el padre de familia en mal estado por que se desvió con sus amigos a tomar unos vinos, y como llego ebrio y sin dinero, exige comida y tiene muy mala conducta ante su familia,

El papa esta ahí, la mama esta ahí. Pero de que sirve sino hay valores y dirección de una familia o mas bien de un padre que tampoco tuvo una buena dirección.

Para ambos casos no se puede tener hijos o familias sanas si no hay valores y principios de conciencia. No podemos exigir que sean buenos hijos si no somos buenos padres. Pero hoy en día es un pretexto por no llamarlo de otra manera, el poder saber y estar conscientes de la responsabilidad que tenemos nosotros como adultos padres, o no padres de familia, y entender que si hay maneras de romper estas cadenas que traemos cargando desde haces muchos años atrás es decir de generaciones en generaciones y que si hay escuelas para padres fueron nuestros propios padres que nos enseñaron como hacer y que no hacer con sus actitudes, hoy en día ya no hay culpables todos somos responsables de nuestros juicios y actitudes

Si hoy en día concientizamos por que hay sobre población en las cárceles o en los centros de rehabilitaciones llamados anexos porque hoy en día se escuchan en las noticias y se ven cosas mas desagradables en las ciudades y por si fuera solo en un continente soñara uno, bueno algún día estaremos como el continente que vive el país de las maravillas donde abunda el amor, no conocen guerras, secuestros. Va no terminaríamos de hacer una gran lista de las que se viven hoy en día.

No quiero que se malinterprete, y no digo que este mal que castiguemos, o reprendamos a un niño. Si vemos que esta en riesgo su físico o que corre peligro lo que esta haciendo. Es bueno orientarlo o porque no llamarle la atención de lo que está haciendo a que riesgo lo que le puede pasar a la otra persona, pero nunca hacer lo que nos hicieron nuestros padres o las personas que estuvieron en nuestro entorno espero no ser extremista pero el menor insulto, el menor desaire, o insulto los conlleva a una emoción que terminaran acribillándoles.