

Los Papás: Ejemplos, Guías y Fuerza para sus Hijos

Instituto de Salud Mental del Estado de Durango (ISMED),
SSD.

Adaptación y autorización por la autora para capacitar en el modelo.



Christauria Welland

Dra. Psicología Clínica

San Diego, CA, EUA

Autora libros:

Sin Golpes

**Healing From Violence: Men's
Journey to a New Masculinity**

**Varones, migración y violencia
conyugal**

Introducción para el terapeuta/maestro(a) quien utilice este curso para Padres de Familia

Estimado(a) colega:

Este manual contiene un curso de ocho semanas para Padres de Familia. La meta del curso es involucrar a los hombres específicamente en el desarrollo y cuidado de sus hijos. Sabemos que más y más hombres en todo el mundo están tomando un papel más cercano en criar a sus hijos. Este curso pretende darles algunos conocimientos al respecto, basado en las investigaciones más recientes en el campo del desarrollo infantil. Aunque en los cursos que yo enseñé se permite la entrada solo a hombres (están cordialmente invitadas sus parejas a asistir con ellos), usted podrá utilizar este programa de la manera que mejor responda a sus necesidades.

El curso se enfoca en el desarrollo emocional del niño, y en las diferentes maneras en que sus padres puedan fomentar ese desarrollo, con su atención, cariño, disciplina y esfuerzo. Actualmente hay mucha violencia en el mundo, y que se da también en todas las colonias donde están creciendo los niños de hoy en día. Por medio de este curso, ponemos en las manos de los papás una guía, que les ayuda a saber cómo tratar a su hijo para que crezca con un apoyo emocional seguro hacia las personas que lo rodean, en un ambiente de respeto y disciplina no violento. Los padres quienes asistan al curso practican las habilidades que aprenden, y discuten con su pareja sus pensamientos y sentimientos, durante la misma sesión. Así van aprendiendo en vivo no solo como tratar a sus hijos de una manera positiva, sino también como tratarse mutuamente con respeto y comprensión. Mi esperanza es que así podamos ayudar a las familias a romper los patrones de falta de respeto y amor que llevan a la violencia, al desamor, y al mal ejemplo que están dando a sus hijos con dichas actitudes.

Sabiendo que el factor de riesgo más grande para la violencia de pareja de adultos es haber sufrido tal violencia en el hogar siendo niños, y haber sido víctima de abuso infantil; con este curso pretendo orientar a las familias a borrar la experiencia de la violencia en sus hogares.

Espero que tengan éxito con su programa. Me importa mucho cómo funciona el programa, así es que si tienen interés en participar en una investigación de resultados del curso, favor de comunicarse conmigo a: drchristauriawelland@gmail.com.

Christauria Welland, Dra. En Psicología Clínica San Diego, CA, EUA.

Introducción para Padres de Familia

Bienvenidos al curso de escuela de padres; Los Papás: Ejemplos, Guías y Fuerza para sus hijos!!!!

El hecho de que estén aquí y tengan en sus manos este manual me dice que les importa bastante el desarrollo sano de sus queridos hijos!!! Los felicito por su amor y por todos los esfuerzos que hacen para que crezcan bien sus hijos (as).

Este curso es de ocho semanas. A veces tomamos más semanas, si los padres de familia quieren entrar más en los temas. Ustedes verán con su maestro(a) como lo van a utilizar.

Todos los temas que estudiamos están tomados de las investigaciones más recientes acerca del desarrollo de los niños. El enfoque es positivo y no-violento. Cuando terminen el curso, van a sentirse más preparados para respetarse entre ustedes como pareja y trabajar juntos para el bien de sus hijos.

Estos son los temas que tocamos en las sesiones. Les invito a que no falten a las clases y a practicar el material entre ustedes. ¡No olviden realizar la poca tarea que les he puesto!.

1. Los niños y los Derechos Humanos
2. Los Cambios culturales de hoy en día
3. Como recuperarse de los problemas
4. Como fomentar el apego seguro en los hijos
5. La comunicación respetuosa
6. Estilos de disciplina; ¿Qué funciona?
7. Como enseñar a los hijos a ser Optimistas y Exitosos
8. Disciplina positiva para los hijos
9. Cómo enseñar a los hijos a resolver los Problemas

10. Reconociendo el enojo para evitar la violencia
11. Como enseñar a los hijos a manejar el coraje y controlarse
12. Inteligencia Emocional
13. Como enseñar a sus Hijos a manejar sus Emociones
14. Consejos para la Comunicación con sus hijos
15. Los medios de comunicación y la Prevención de la Violencia

Atentamente,

Dra. Christauria Welland. San Diego, CA, EUA

Sesión # 1

Los Niños y los Derechos Humanos

¿Qué significa que el niño tenga derechos humanos?

¿Quién decide cuáles son los derechos de los niños?

¿Cómo nos afecta a los mayores conocer los derechos del niño?

Algunos Artículos sobre los Derechos de los Niños:

Acordado por las Naciones Unidas, documento firmado por México en 1990.

- ❖ Los niños y las niñas son lo primero, por lo cual los adultos deben pensar que es lo mejor para ellos (as).
- ❖ La vida de los niños(as) debe ser respetada y su desarrollo estará garantizado.
- ❖ Todos los niños y niñas tienen derecho a expresar su opinión; lo mismo en el caso de que algo les afecte de manera directa.
- ❖ Se respetará a los niños y niñas su libertad de pensar, creer y elegir.
- ❖ La educación del menor debe permitirle desarrollarse al máximo de sus posibilidades y prepararlo para ser responsable en una sociedad libre, con el espíritu de comprensión, paz, tolerancia, igualdad de condiciones y respeto al medio ambiente.
- ❖ Todos los menores tienen derecho a jugar y participar de la vida cultural.

La Experiencia de los Cambios Culturales

¿Cuál era el estilo de crianza con la que te educaron?

Como les afecta a ustedes:

¿Como individuos?

¿Como pareja?

¿Como papás?

Cómo enseñar a los hijos a recuperarse de los desafíos y problemas de la vida. ¹

¿Qué es recuperarse o rebotar (Resiliencia)?

Es adaptarse adecuadamente a las dificultades, traumas, tragedias y situaciones estresantes de la vida. Quiere decir que sabe “rebotar” de las experiencias difíciles. Si sus hijos saben recuperarse de las dificultades, los ayudará a enfocarse en la escuela, prestar más atención y así obtener mayor energía para sus estudios, y más que todo les ayudará a obtener una mayor estabilidad emocional.

¿Cómo se identifica a una persona recuperada?

1. Se esfuerza por mejorar sus relaciones ofreciendo cariño, confianza y apoyo tanto dentro como fuera de la familia.
2. Hace planes realistas y los lleva a cabo.

3. Tiene una visión positiva del futuro así como confianza en sus fuerzas y capacidades.
4. Sabe comunicarse con los demás y solucionar problemas.
5. Tiene la capacidad de manejar sus emociones e impulsos fuertes.

Si no tenemos estas características en este momento.....podemos desarrollarlas!!!!!!

¿Cómo se fomenta esto en los niños?

Primero, lo cultivamos nosotros mismos!!!

1.- Fortalezcan sus conexiones. Es importante tener buenas relaciones con familiares y amigos. No dejen de aceptar la ayuda de los demás.

2.- No vean los problemas como insolubles; sean optimistas. No pueden cambiar lo malo que pasa, pero pueden cambiar la forma de percibir las cosas y como responder ante tal situación. Miren más allá del evento, traten de ver de diferente manera las cosas para que se sientan un poco mejor con lo que está pasando.

3.- Acepten que los cambios son esenciales en la vida. *Cuando aceptamos lo que no podemos cambiar, nos deja libres para poder enfocarnos en lo que si tiene remedio.*

4.- Tomen pasos pequeños hacia sus metas. Hagan planes realistas para alcanzar sus metas. No se fijen en lo que no pueden lograr. Fíjense en una cosa pequeña que pueden hacer hoy para moverse en la dirección de sus metas.

5.- Tomen acciones decisivas. Cuando algo difícil pasa, traten de ser activos en buscar una solución. Hagan algo, en lugar de apartarse de la situación o esperar a que desaparezca el problema por si solo.

6.- Busquen oportunidades en el auto-descubrimiento. Cuando pasamos por las pruebas, muchas veces nos damos cuenta de que hemos crecido en alguna forma, a veces en nuestras relaciones, en la fuerza personal, en la auto-estima, o en la espiritualidad.

7.- Alimenten una visión positiva de sí mismos. Trabajen para desarrollar confianza en sus habilidades de solucionar los problemas y confiar en sus instintos.

8.- Mantengan la realidad en su debida perspectiva. Aún cuando las cosas están muy duras, traten de considerar la situación estresante en el contexto del resto de su vida. Eviten darle más importancia de lo que merezca.

9.- Mantengan una actitud de esperanza. Cuando se tiene una actitud optimista, es porque se espera que pasen cosas buenas en su vida. Traten de visualizar lo que quieren, en vez de preocuparse de lo que temen.

10.- Cuídense a sí mismos. Pongan atención a sus emociones y sus necesidades. Hagan cosas que les ayuden a relajarse, a disfrutar la vida, y a gozar de buena salud. Estarán listos entonces para enfrentarse con cualquier situación.

¿¿¿¿Ahora que vamos a enseñar a los Hijos????o



¡Estrategias para Rebotar de lo que nos tiene por el Suelo!

(para compartir con sus hijos)



1.- Ten amigos y sé amigo. Cuando hablas con tus amigos te sientes mejor y te dan ideas para solucionar los problemas. Cuando ayudas a los demás olvidas tus propios problemas por un rato. A veces no parecen tan grandes nuestros problemas cuando nos damos cuenta de lo que están pasando las demás personas.

2.- Cree en ti mismo y en lo que sabes y puedes. No dejes que los problemas te ahoguen. Al contrario, piensa en lo que sabes, y en lo que has aprendido, que te puede ayudar a enfrentar este desafío. ¡Tú eres una maravilla! ¡Y lo puedes demostrar!

3.- Toma control de tu conducta y de tus acciones. Si te escondes de los problemas o pierdes control, esto no te va ayudar. Controla tu conducta, para que estés calmado y puedas pensar claro. Toma control de tus acciones para que encuentres maneras de resolver el problema. Cuando estés en control de ti mismo, te sentirás más capaz de manejar tus problemas.

4.- Mira el lado positivo.- No hay mal que por bien no venga. Las situaciones malas nos enseñan lecciones personales importantes. Si estás buscando las cosas buenas que pueden resultar de las experiencias terribles, es probable que las encuentres.

5.- Haz nuevas metas y crea un plan para hacerlas realidad. A veces para arreglar un problema tenemos que “rebotar” en otra dirección. ¿La vida es así? Está bien cambiar las metas o buscar nuevas maneras de lograrlas. ¡No está bien darse por vencido y abandonar sus metas y sus sueños!

Poniendo en práctica la sesión.

1.- Explica a tu pareja (o al compañero de la clase que está a tu lado) en una o dos frases que quiere decir “que su hijo tiene derechos humanos.

2.- Comparte con tu pareja (al compañero de la clase que está a tu lado) una sola cosa que piensas acerca de la experiencia de inmigración, para ti en lo personal, para su vida de pareja, o para la vida de padre o madre.

3.- Mira la lista de cualidades o acciones que fomentan la capacidad de “rebotar”. Escoge una cosa que crees que haces muy bien, y una cosa que quisieras desarrollar más, y compártelas con tu pareja (o al compañero de la clase que está a tu lado). Déjala (lo) decirle si está de acuerdo contigo. Repite esta actividad en casa con tu pareja si no pudo asistir.

Tarea

Lleven la hoja a la casa para que discutan los 5 puntos con los hijos. Escuchen lo que opinan sus hijos acerca de sus capacidades. Vamos a platicar de esto en la próxima sesión.

Preguntas y respuestas

Comentarios por escrito

Sesión # 2

Como Fomentar el Apego Seguro en los Hijos

¿Qué es el Apego?

El apego es un vínculo emocional duradero en que la persona busca y mantiene la cercanía a una persona específica, especialmente cuando esta bajo estrés.

Es la conexión profunda y permanente establecida entre un niño y la persona que lo cuida durante los primeros años de vida.

Afecta *todo* en la vida de la persona – mente, cuerpo, emociones, relaciones y valores. Es algo que crean juntos los padres e hijos, en una continua y mutua relación.

Es la *Base Segura* que el niño busca para sentirse seguro y protegido. Lo que resulta en una relación de mutua protección, satisfacción de necesidades, de límites, amor y confianza.

Con esta base segura, el niño aprende:

1. A confiar y a tener una relación recíproca (a dar y recibir).

2. A explorar el medio ambiente, que le ayuda a desarrollarse.
3. A desarrollar sus capacidades en el control de impulsos y emociones.
4. A crear la base de su identidad-con sentido de competencia, valor propio y equilibrio personal.
5. A establecer un marco prosocial con empatía, compasión y conciencia.
6. A recuperarse de las dificultades de la vida.

¿Qué es lo que no se debe hacer ya que se convierte en un obstáculo para el desarrollo del apego seguro?

- Descuido y abuso del niño.
- El abuso de los padres de alcohol y drogas.
- Separaciones prolongadas del protector primario.
- Exponerlo a la violencia de pareja.
- Descuidar la salud mental de los padres (depresión, ansiedad, trauma, alcoholismo).
- Vivir en un barrio violento e inseguro, sin proteger al niño(a).

¿Qué puede hacer la pareja para favorecer el desarrollo de sus hijos?

- Fortalecer su matrimonio y su familia.
- Solucionar sus problemas de pareja para poder concentrarse en los hijos.
- Asistir a educación para padres.
- Buscar ayuda cuando identifiquen problemas con los hijos(as)

¿Cuáles son las estrategias necesarias para crear un apego seguro?

1. Crear un ambiente de armonía en el hogar.

2. Proveer una estructura clara y consistente.
3. Cuidarse a sí mismo y a la pareja.
4. Comunicarse de manera efectiva.
5. valorar las opciones en la toma de decisiones y sus consecuencias.
6. Incrementar la participación en la familia.
7. Ser creativo como papa/mama eficaz.

La comunicación Respetuosa

¿Qué es la comunicación respetuosa?

- Comprendo que el respeto está basado en la creencia de que todos tenemos una dignidad humana que nadie/nada puede quitar.
- Reconozco que yo tengo derechos y dignidad.
- Reconozco que la otra persona (mi pareja, mis hijos) tienen derechos y dignidad.
- Moldeo mi manera de hablar y actuar para reflejar la dignidad de ambas personas.
- No soy abusivo(a) con mis palabras y acciones, ni me dejo ser maltratado(a), respeto y me doy a respetar.
- Recuerdo que el niño(a) aprende lo que *vive*, sobre todo en el hogar y no solo lo que yo le *digo*. Por eso mis acciones deben ser congruente con mis palabras: sino mi hijo aprenderá que está bien ser hipócrita.

¿Qué pasa cuando **NO** utilizamos el respeto al tratarnos?

- Me siento mal como persona, afecta mi autoestima y valor propio, no consigo lo que quiero porque estoy alejando a mis seres queridos con mi actitud y conducta. Me quedo solo y sin apoyo.

- El otro se siente a veces triste, lastimado, enojado, incomprendido, impotente insignificante, hasta invisible. Baja la autoestima, actuó defensivamente y aumenta los problemas en la relación, se pierde la comunicación en la pareja y los hijos lo aprenden.

¿Cómo se puede practicar el respeto en la relación de pareja?

- Ser sincero conmigo mismo e identificar mis faltas de respeto.
- Escuchar cuando me hablan y contestar respetuosamente.
- Dejar terminar lo que se está diciendo y no interrumpir.
- Enfocarme en mis pensamientos y sentimientos, sin echar la culpa a la pareja.
- Controlar mi mal humor y tratar de ser amable. Si no puedo hacerlo debo posponer la discusión hasta después para cuando este más calmado.
- Evitar los insultos, groserías y desprecios en la relación.
- Evitar cualquier acto de violencia emocional, física y sexual.
- Saber pedir perdón cuando me equivoco.
- Buscar ayuda si no estoy practicando el respeto en la relación.

¿Cómo se puede practicar el respeto con los hijos?

- Dar un buen ejemplo respetando a la pareja y a las demás personas.
- Hablar con los hijos como una persona con derechos y dignidad.
- Evitar el uso de palabras peyorativas como *burro*, *tonto*, *menso* etc.
- Evitar la comparación entre los hijos, o favorecer a uno en contra del otro.
- Evitar tratar al niño de una manera distinta al trato de la niña.
- Respetar a los hijos, y no permitir que los ellos le falten al respeto.
- Insistir en el respeto con palabras medidas, no con insultos o golpes.

- Apoyar, corregir, ayudar en vez de criticar.
- Evitar cualquier acto de violencia emocional o física.
- Saber pedir perdón cuando me equivoco.

Poniendo en práctica la sesión

1. Toma 5 minutos para platicar con tu pareja (o al compañero de clase que esta a tu lado) como podrían ayudarse más con el vínculo y desarrollo de los hijos.
2. Toma 5 minutos. Pregunta a tu pareja,
 - a. Si se siente respetado(a) con la manera en que te comunicas con el (ella)
 - b. Si cree que eres respetuoso con los hijos.

Tarea

1. Platica con tu pareja por 15 minutos una o dos veces durante la semana, acerca de su papel como papás, si no pudo asistir, comparte con ella las hojas para que las pueda estudiar. Luego discutan la forma en que puedan ser más respetuosos en el trato entre ustedes y con sus hijos.
2. Pídele a tu pareja que primero conteste el #2 arriba si no pudo asistir. Ensaya por lo menos una manera de ser más respetuoso(a) con tu pareja y con tus hijos(as) aunque no te lo demuestre a ti. Escoge algo de la lista de conductas respetuosas y ponlo en práctica varias veces. Solo observa si tu pareja o tu hijo(a) te responde de una manera distinta de la usual.

Sesión # 3

Estilos de Disciplina; ¿Qué funciona?

¿Qué es la Disciplina?

Son todas las cosas que hace uno como padre o madre para guiar, dirigir, amoldar y enseñar a sus hijos. Incluye todas las maneras para intentar mejorar a su hijo(a) endeniándole lo correcto y lo incorrecto y guiándolo para ser una persona decente y afectuosa.

Cuatro tipos de disciplina:

1) Autoritario

Lo que tú dices es ley y no hay permiso para que tu hijo(a) opine o esté en desacuerdo. A veces tu pareja tampoco tiene voz en la disciplina de los hijos. Produce miedo, rencor, problemas de conducta (especialmente fuera del hogar) y baja autoestima en los hijos y a veces conducta abusiva por parte de los padres.

2) Permisivo

Tu no ejerces tu autoridad de papá/mamá y actúas como si fueras el amigo(a) de tu hijo(a). Forma niños sin disciplina propia, con problemas de

conducta, inseguridad y baja autoestima en los hijos. Esto puede traer como consecuencia el descuido de los hijos y en problemas por falta de reglas y supervisión. Los padres se sienten impotentes e ineficaces y pierden el sentido de satisfacción en la crianza de los hijos.

3) Democrático /Autoritario

Utilizas la comunicación para guiar a tus hijos. No siempre se llega a un acuerdo y entonces ustedes como padres deciden. Pero tu hijo(a) se sentirá respetado como persona y sentirá que su opinión y preocupación son valiosas.

Cuando el/la niño/niña es tratado de manera respetuosa, aprende a ser respetuoso(a) de manera activa.

Con este tipo de disciplina hay menos descuerdo en el hogar y los hijos saben que pueden platicar con sus padres acerca de cualquier tema sin miedo a que los vayan a callar o castigar injustamente. Produce niños más felices y seguros, con una autoestima alta pueden estudiar mejor y enfocarse en su desarrollo personal, ustedes como padres se sienten más exitosos y por lo tanto más optimistas en su rol de papás.

4) Pasivo

Te portas como si no tuvieras hijos, no tomas responsabilidad de ellos, no los supervisas ni les das los cuidados necesarios, los descuidas totalmente. Quizás tienes un problema de drogas o de alcohol y no te das cuenta de los que estás haciendo.

Los hijos crecen con muchos problemas emocionales y de aprendizaje y muchas de las veces se involucran en pandillas, drogas y crimen para substituir con sus amigos su familia inexistente.

Como enseñar a los hijos a ser optimistas y exitosos

¿Qué es el pesimismo?

Es una manera negativa de percibir la vida, donde el niño malinterpreta lo que pasa y luego pierde las ganas de luchar para cambiarlo, los niños pueden aprender este estilo de sus papás, sus maestros y los medios de comunicación y luego se lo van a enseñar a sus hijos.

¿Qué pasa con estos niños?

- 1) Se deprimen más que los optimistas
- 2) Tienen menos éxito en la escuela y el trabajo, según sus talentos.
- 3) Su salud física es peor.
- 4) Sus relaciones con los demás sufren.

¡¡ Pero con su ayuda, sus hijos pueden aprender a ser optimistas!!

¿Qué es el optimismo?

Es la manera en que uno piensa en porque pasan las cosas. Utiliza el optimismo para explicarse por qué las cosas buenas y malas específicas pasan en su vida. Aprende a pensar y a juzgar los acontecimientos de su vida de una manera exacta y correcta.

Los niños lo pueden aprender de sus papás principalmente y luego ellos se los enseñaran a sus hijos.

¿Qué ganan sus hijos al tener una visión optimista de la vida?

1. Mejor estado de ánimo
2. Más éxito en sus estudios y en el trabajo
3. Mejor salud física
4. Mejores relaciones con los demás

Características del optimismo

- 1) Permanencia: permanente versus temporal.

Cree que las cosas buenas tienen causas permanentes (siempre) ej.: "A mi papá le encanta pasar el tiempo conmigo" y que las cosas malas tienen

causas temporales (a veces, recientemente) ej.: "Mi mamá de veras está de malas hoy"

2) Totalidad: Específico versus Global.

Cree que las cosas buenas tienen causas globales, ej.: "Anita me invitó a su fiesta de cumpleaños porque soy popular", mientras que las cosas malas tienen causas específicas ej.: "no juego el beisbol muy bien"

3) Responsabilidad: Interno versus Externo.

Se echa la culpa por las cosas temporales y específicas que hace (externo) ej.: "Saqué un 60 porque no estudie lo suficiente", y no por todo lo que hace mal, creyendo que no sirve como persona y nunca se va a mejorar su carácter (interno), ej.: "mis papás me están castigando porque soy un niño malo".

Los niños tienen que aprender a tomar responsabilidad por las cosas malas que ellos hacen y tratar de enderezar el problema, pero no deben de echarse la culpa cuando no son responsables, ni en una manera generalizada.

Poniendo en Práctica la sesión

1. Vamos a dividirnos en grupos según el tipo de padres que teníamos. Luego vamos a ponernos en grupo según el tipo de padres que somos nosotros ahora.
2. Tomen 5 minutos. Comparte con tu pareja una ocasión en que tú te sentías pesimista. Se abierto(a) y dile como te hizo sentir y cómo afectó las ganas de seguir adelante. Pide a tu pareja que comparta contigo una ocasión similar en su vida.

Tarea

Pon atención a tu manera de interpretar lo que te pasa. ¿Eres optimista o pesimista? Trata de poner en práctica algunos de los principios que aprendimos hoy. Si notas que tu pareja es optimista, coméntalo. Si notas que es pesimista, anótalo en una hoja, para compartir con él (ella) algún otro día.

Preguntas y Respuestas

Comentario por escrito

Sesión # 4

Como enseñar a los hijos a ser optimistas y exitosos

Cómo criticar a tu hijo/a

Hijos que crecen pesimistas:

- 1) ¡Jesús, te pedí que levantas tus juguetes! ¿Cómo es que nunca haces lo que yo te ordeno?
- 2) ¡Eres un niño malo!
- 3) ¡Esta recámara es un cochinerito! ¡Y tú eres un cochino!

Para que tu hijo/a crezca optimista:

- 1) ¡Jesús, te pedí que levantas tus juguetes! ¿Por qué no hiciste lo que yo te mande?

- 2) ¡Estas molestando demasiado a tu hermana!
- 3) ¡Esta recamara está muy desordenada! ¡tienes que aprender a recoger tus propias cosas!

Resumen.

Cuando se le enseña a los hijos a ser optimistas les enseñamos a tomar una postura activa ante su mundo y moldear su propia vida. Van a poseer las herramientas y para luchar para perseverar cuando tienen un problema y superar sus dificultades.

Disciplina Positiva para los hijos

Aprendiendo a estimular positivamente y brindar atención a sus hijos, poniéndoles atención y apoyándolos en sus actividades.

Tu puedes “poner atención” al comportamiento, describiéndolo en voz alta delante de tu hijo/a. Añadiendo palabras halagadoras.

Las reglas para alabar son:

1. Ofrece halagos durante o inmediatamente después de un comportamiento o actividad que a ti te gustaría que tu hijo realice.
2. Alaga a tus hijos solamente cuando los niños están comportándose bien, no cuando están comportándose mal.
3. Has las alabanzas detalladamente.
4. Alaba los diferentes aspectos del comportamiento de tu hijo como puedas. Trata de felicitar a tu hijo cuando te demuestre cooperación, obediencia, uso de inteligencia y juicio, habilidades sociales, expresividad y disposición para ayudar.
5. Alaba y reconoce esfuerzos igual que realizaciones.
6. Acompaña afecto físico a tu halago cuando sea posible y apropiado.
7. Puedes alabar a tu hijo por escrito.
8. Asegúrate que no haya una insinuación de crítica en tus palabras de alabanza.
9. Halaga de una manera sincera y genuina.

Recompensas y privilegios para Niños y Adolescentes

Muchos de nosotros deseamos tener recompensas y satisfacciones, mientras evitamos el dolor o resultados negativos.

Cuando el comportamiento de un niño es seguido de un reforzamiento, este comportamiento se fortalece y es probable que lo repita. Al utilizar las recompensas los niños y adolescentes aprenden a hacer cosas que llevan a consecuencias positivas.

Por lo tanto es importante para los padres saber cómo usar recompensas y privilegios como una herramienta de disciplina.

Los refuerzos son muy importantes para ayudar a establecer nuevos comportamientos o modelos de disciplina con sus hijos.

Tres reglas importantes para el uso de recompensas y privilegios:

1. Se claro acerca de lo que esperas y el comportamiento que deseas fortalecer.
2. Escoge un pago en forma de recompensa, privilegio, oportunidad o actividad que tu hijo considera altamente deseada.
3. Da esa compensación solamente después de que tu hijo se lo haya ganado por medio de un comportamiento bueno y apropiado.

Otros puntos que debe incluir y tener en mente cuando use recompensas y privilegios:

- Da recompensas y privilegios inmediatamente después de un comportamiento deseado. No uses recompensas y privilegios para detener una mala conducta.
- Describe verbalmente y halaba acompañándolo con una recompensa y/o privilegio.
- De vez en cuando sea espontaneo en dar una recompensa y/o privilegio; puedes decirle a tu hijo como puede ganarse una recompensa especial.
- Se específico en decir el comportamiento exacto que deseas reafirmar.
- Sé realista estableciendo tus expectativas en como tu hijo puede obtener la recompensa o pago.

Ejemplos de que pueden usar los padres como recompensas y privilegios para sus niños y adolescentes:

- Estrellas
- Un día de campo con juegos
- Helados
- Leerles un libro
- Rentar una película que ellos seleccionen y verla en familia
- Usar el automóvil familiar
- Fruta seca
- Una visita a la biblioteca para sacar libros
- Una hora con sus amigos
- Un paseo por un centro comercial
- Ir a la nevería
- Una tarde en el zoológico
- Acostarse media hora más tarde
- Jugar fuera de la casa más tarde
- Tiempo extra para ver televisión
- Puntos que pueden ser intercambiados por recompensas

Poniendo en práctica la sesión

Vamos a dramatizar unas frases. Tomaran los roles de papá y de uno de sus hijos, pongan atención y comenten como se sienten.

- No me gustan las verduras y no me las voy a comer.
- Todavía no quiero ir a dormir. Es muy temprano.
- No me voy a poner el impermeable. Nadie en mi salón usa un pinche impermeable.

Tarea

1. Platica con tu pareja por 15 minutos una o dos veces durante la semana, acerca de su papel como papas. Si no pudo asistir, primero comparte con tu pareja las hojas, para que las pueda estudiar. Luego discutan la forma en que puedan ayudar a sus hijos a ser más optimistas y exitosos en la vida.
2. Háblense como pareja y decidan juntos que van alabar en cada uno de sus hijos, y que tipos de recompensas les pueden ofrecer el comportamiento deseado.

Sesión #5

Disciplina Positiva para los Hijos (cont.)

Como Aumentar la Obediencia

Existe un método de 5 pasos para aumentar la obediencia, es una manera de hacerles saber a los hijos pequeños que espera usted de ellos, comunicándoles las consecuencias por el cumplimiento o incumplimiento, mientras que comprueba su propia habilidad para aplicar las consecuencias previamente negociadas.

Los 5 Pasos son

1. Identificar el problema
2. Establecer sus expectativas
3. Dile a tu hijo que repita tus expectativas
4. Comunicarle a tu hijo las consecuencias del cumplimiento e incumplimiento.
5. Llevar a cabo.

Enseñar a los Hijos como Resolver los Problemas

Los hijos aprenden de nuestro comportamiento, en este sentido podemos tomarnos un tiempo con ellos para enseñarles los pasos para resolver un problema.

Conflictos Respetuosos

Las discusiones pueden ser una forma útil de resolver problemas, o pueden ser batallas de nunca acabar que lastiman a todos los miembros de la familia. ¿Puedes ofrecer respeto a tu familia aun que estés enojado/a?

Utiliza una Conducta Justa (Respeto)

- Dile a tu pareja que es lo que quieres discutir
- Todos los temas están bien. Usa oraciones que comiencen con “Yo,” aceptando sus sentimientos y pensamientos.
- Permita que hable solo una persona a la vez, y dale el mismo tiempo a cada persona para que se exprese.
- Escucha en forma “activa” repite lo que tú crees que tu pareja o tus hijos/as están pensando o sintiendo.
- Busca los puntos de acuerdo en común.

- Habla de aquí y ahora.
- Menciona solamente problemas inmediatos. No metas los problemas pasados en la plática.
- Dese tiempo para un descanso o receso.
- Presenta tus razones y ofrece soluciones.
- Acepta cuando no tienes la razón.
- Cuando hayan llegado a un acuerdo, repítanlo o escríbanlo para asegurarse que ambos entienden con claridad lo que acordó.
- Terminen la discusión, aunque esto signifique tomar un tiempo fuera en camino al final.

Como evitar la conducta Injusta (Falta de Respeto)

- No uses insultos o humillaciones
- No traigas a la discusión viejas heridas del pasado
- No te salgas del tema
- No amenaces o intimides a tu pareja.
- No tomes por hecho que vas a perder o ganar la discusión.
- No guardes todas tus quejas para descargarlas en tu pareja al mismo tiempo.
- Ten cuidado al pensar que “lees el pensamiento” de tu pareja. No asumas lo peor de tu pareja. ¡pregunta!
- No niegues los hechos, acepta tus culpas.
- No seas orgulloso/a de “haber ganado” o haberte salido con la tuya.
- No le hagas caras, ignores, hagas pucheros, te alejes o le apliques “la ley del hielo”.

¡Sigue Intentándolo! ¡Tal Vez tome Tiempo!

Resolviendo Problemas

1. ¿Cuál es el problema?

- a) Usa oraciones iniciando con la palabra “yo” para expresar tus necesidades. No culpes a los demás.
- b) Escucha los puntos de vista de los demás en el problema.
- c) Asegúrate que los demás entienden cual es el problema.
- d) Asegúrate que todos sepan que tú quieres una solución que se ajuste a todos.

2. Busquen soluciones en conjunto

- a) Busquen juntos posibles soluciones.
- b) En este momento acepta todas las posibles soluciones y no descartes ninguna.
- c) Escribe todas las soluciones que se sugieran.

3. Mire los pros y los contras de cada posible solución.

- a) Todos deben ser honestos.
- b) Piensa en forma crítica sobre posibles soluciones.

4. Decidan por la mejor opción para solucionar el problema

- a) No fuerces a los demás a aceptar una posible solución.
- b) Expón la opción seleccionada por todos para que la entiendan en forma clara y definitiva.
- c) Escribe la solución para que puedas consultarla después y ver si fue lo que se acordó.

5. Pongan la Solución en acción.

- a) Definan lo que a cada quien le corresponde hacer.
- b) Confíen en que cada uno va a hacer su parte.
- c) Alienta la responsabilidad personal evitando recordatorios, fastidiar o vigilar a los demás.
- d) Si alguien no cumple con su responsabilidad, tal vez se le deba confrontar usando oraciones que comiencen con la palabra “yo”.

6. Evalúen.

- a) Pueden cambiar la solución si fuera necesario.
- b) Consulten los sentimientos de los demás acerca de los resultados.
- c) Si después de un tiempo la solución no funciona, intenten otra opción de común acuerdo.

Poniendo en práctica la sesión

Tomen 5 minutos.

Recuerda con tu pareja (o con el compañero de clase) una ocasión en la que no resolvieron bien algún problema, de preferencia con los hijos. Pregúntense si se hubiera podido arreglar mejor si hubieran utilizado este método de los 6 pasos. Pónganse de acuerdo cuando van a poner en práctica este método con más eficacia y sin lastimarse.

Tarea

1. Platica con tu pareja por 15 minutos una o dos veces durante la semana, acerca de su papel como papás. Si no pudo asistir tu pareja, primero comparte con ella las hojas para que las pueda estudiar. Luego discutan la forma en que pueden disciplinar a sus hijos más positivamente.
2. Estudia la lista de conductas respetuosas e irrespetuosas ¿te reconoces a ti mismo en alguna de ellas? Pregunta a tu pareja que es lo

que él/ella nota en ti. Felicítate por lo que haces bien y en las que presentas falta de respeto, has un plan para cambiar tu manera de comunicarte con tu familia.

3. La próxima vez que tu hijo/a llega con un problema buscando tu ayuda, enséñale el método de los 6 pasos. Le estará dando un regalo que le durara para toda la vida.

Sesión # 6

Reconociendo El Enojo para Evitar la Violencia

El enojo es normal, nos avisa cuando algo está mal y se tiene que cambiar. Pero demasiado enojo puede causar problemas físicos como la hipertensión entre otros. Además la conducta que sigue al enojo puede no ser normal. Puede ser muy destructiva, como la violencia física, las amenazas, comentarios verbales abusivos y abuso sexual.

El enojo es siempre una emoción secundaria. Viene después de alguna otra emoción, como la frustración, el estrés extremo, el sentirse despreciado o abandonado, o el temor de ser rechazado.

¿Cuáles son las señales del enojo?

Cuerpo

- Músculos tensos
- El sudor
- Ritmo cardíaco elevado (palpitaciones)
- Respiración más rápida
- Ponerse tembloroso
- Enrojecimiento de la cara

Emocional

- Tenso
- Agitado
- Herido
- Ultrajado
- Insultado

Dialogo Interior

- “No es justo”
- “No puedo pensar correctamente”
- “¡Nadie me puede tratar como esto!”
- “¡Él/ella merece esto!”
- “ lo voy a castigar y vera quien manda aquí”

¿Qué hace el enojo?

POSITIVO

- Puede ser una señal de que debo ser asertivo
- Motiva la acción
- Provee una fuente creativa y poderosa de energía

NEGATIVO

- Puede llevar a problemas físicos y enfermedades
- Disminuye la autoestima
- Crea problemas en las relaciones personales y en el trabajo.
- Tiene como consecuencias en problema de conducta como la violencia.

¿Cuáles son las maneras de manejar el enojo?

- Reconocer las señales de peligro: estar consciente de tus propias señales corporales.
- Identificar la fuente del enojo ¿Por qué estas enojado?

- Tratar la situación o el problema que está causando el enojo.
- Hablar con alguien.
- Aceptar el enojo como normal, pero la conducta inapropiada no es “normal”.
- A veces tiene sentido solo aguardar y dejar que pase.

Tiempo fuera para Adultos

El “Tiempo Fuera” es una estrategia para evitar que los conflictos se empeoren. Tal vez nunca la necesites, pero debes aprender a usarla en forma efectiva por si acaso.

El tiempo fuera nunca debe usarse como un arma contra la pareja. No debe usarse como una manera de evitar conflictos. No debe usarse como una forma de hacer que la pareja se sienta abandonada (“Me largo, ¡Te enseñare quien manda!”). En lugar de eso, debe usarse como una señal de respeto para la relación. El mensaje es: *“Me importa tanto lo nuestro que no quiero que se dañe mas nuestra relación”*.

Es importante que tu pareja entienda este mensaje de respeto. Es tu obligación el explicarle claramente esto por adelantado y después seguirlo con acciones, cuando use el “tiempo fuera” correctamente.

- “Me empiezo a sentir como que las cosas se están poniendo fuera de control”
- Y no quiero hacer nada que eche a perder nuestra relación.”
- “Así que debo tomar tiempo fuera.”
- “Voy a dar un paseo por el vecindario (a la casa de mi hermana, al gimnasio, etc.”
- “Regresaré en (20 minutos, una hora, etc.)”.
- “Y tratemos de hablar de esto otra vez cuando vuelva, está bien?”.

La pareja responde:

- “Está bien, tiempo fuera.”

Si él/ella no acepta, empiece el tiempo fuera de todas maneras- sin amenazar, sin ningún contacto físico.

- Sal de todas maneras sin azotar la puerta.
 - Mientras estés afuera, no uses droga ni alcohol, y no manejes un carro si tu genio esta fuera de control.
 - Trata de usar un dialogo interior que te ayude a guardar esto en perspectiva.
- ✓ “Me estoy enojando, pero no quiero perder la calma”.
 - ✓ “Me siento frustrado/a, pero no tengo que controlar a nadie, ni salirme con la mía siempre”.
 - ✓ “Puedo calmarme y pensar cómo resolver esta situación.”

- ✓ “Tengo que pensar en las consecuencias futuras”
 - Realiza alguna actividad física (caminar, jugar un deporte, ejercicio, etc.) te ayudara a descargar la tensión. Trata de distraerte con una actividad que te quite de la mente la intensidad de la discusión.
 - Debes regresar o llamar pasando el tiempo que prometiste volver. Cuando vuelvas decidan juntos si quieren continuar con la discusión. Aquí están las opciones de este momento:
 - Discútanlo ahora, esta es generalmente la mejor opción y la más respetuosa, pero hay excepciones.
 - Dejen el tema por la paz, tal vez los dos decidan ahora que el problema no era para tanto.
 - Dejen el tema para después, este puede ser un problema importante para discutir, pero tal vez sería mejor dejarlo para después. Siempre y cuando los dos estén de acuerdo, esto puede funcionar.

Cada uno tiene derecho a decir “no” a seguir la discusión en este momento, a sugerir una hora para discutirlo. Si el coraje aumenta otra vez, tome otro tiempo fuera.

Recuerde los siguientes pasos y póngalos en práctica cada vez que sea necesario:

1. Correr o caminar enérgicamente
Esto beneficia tanto a la reducción del estrés como a la salud en general, además, la actividad física ayuda a relajar tensión del ambiente.
2. Trabajo físico
El trabajo físico puede soltar la energía en la misma forma que si corriera, mientras que al mismo tiempo está produciendo algo.
3. Tiempo quieto
Esto quiere decir buscar la soledad por un tiempo. Escucha música, siéntate calmadamente y sueña despierto, camina en un lugar tranquilo, como un parque, junto a un lago, río o bosque, etc. No olvides la oración como una manera eficaz de calmarse y centrarse.
4. Respiración honda
Párate por un momento cuando te sientas tenso y respira profundo, esto aumenta el oxígeno de tu cuerpo y te ayuda a pensar más claramente, te calma y te ayuda a cambiar el enfoque de la situación.

5. Hablar
Hablar de tu situación con otra persona te puede ayudar también, habla acerca de lo que te preocupa con alguien en quien confías.
6. Ejercicios de relajación
Pon en tensión tus grupos musculares, y luego relájalos, o usa “El reflejo que calma” o alguna otra grabación de relajación.

Poniendo en práctica la sesión:

Tomen 5 minutos. Practiquen juntos los pasos de “Tiempo Fuera” para adultos, tomando turnos. Utilicen las palabras como vienen los pasos, para que se acostumbren a decirlas, identifique las formas de la lista de alternativas que pueden usar para calmarse.

Tarea.

1. Platica con tu pareja por 15 minutos una o dos veces durante la semana. Si no pudo asistir, primero comparte con ella o él las hojas, para que las pueda estudiar. Revisen junto los pasos del tiempo fuera para adultos y las maneras de calmarse. Pónganse de acuerdo en no lastimarse y en tomar y en aplicar los pasos para calmarse.
2. Utiliza la hoja “El reflejo que calma” que viene al final del manual para ensayar como relajarse durante esta semana, puedes compartir con tu pareja o con sus hijos.

Sesión #7

COMO ENSEÑAR A LOS HIJOS A RELAJARSE

Lo más importante es que los sepas hacer tú. Por lo tanto, vamos a escuchar un ejercicio de 5 minutos que les va a enseñar a relajarse. También les podemos enseñar a los hijos las técnicas que acabamos de mencionar. Ellos aprenderán a calmarse por medio de tu ejemplo y de lo que les enseñas.

COMO ENSEÑAR A LOS HIJOS A MANEJAR EL CORAJE Y CONTROLARSE



El Tiempo Fuera es un castigo corto el cual se ha comprobado que reduce el comportamiento no deseado y perjudicial en los niños y adolescentes.

(Note que este Tiempo Fuera *no* es idéntico al que se aprende en este curso para los adultos)

Se quita al niño de la fuente de estimulación y refuerzo a un área que no le ofrece tales beneficios. Esto usualmente significa poner al niño en un área aburrida y no estimulante de la casa por varios minutos.

Para Incrementar la Eficacia del Tiempo Fuera:

- Usa tiempo fuera para detener la mala conducta, indeseable y peligrosa.
- Para el Tiempo Fuera selecciona un área aburrida y **no** estimulante (rincón, pasillo, escalera, etc.).
- Haz solamente una pequeña declaración (para recordarle porqué lo estás haciendo) cuando impongas Tiempo Fuera: “porqué no viniste a casa cuando te llame, tendrás que irte a Tiempo Fuera durante cinco minutos”.
- Mantén toda la atención paternal al mínimo durante el periodo de “Tiempo Fuera”. No discutas o proporciones razones por el castigo o por sus acciones. Ignora todo el temperamento de rabietas, lloriqueos, protestas, preguntas y promesas de portarse bien en el futuro durante el Tiempo Fuera.
- Mantén a los niños en “tiempo fuera” por periodos cortos de tiempo. Una regla general es más o menos un minuto por cada año de edad.
- Después del “tiempo fuera”, el niño debe cumplir cualquier acuerdo que se haya hecho anteriormente.

- Si el niño se resiste a ir a la silla o al lugar designado para “tiempo fuera”, o desobedece las órdenes, se le advierte que volverá a empezar a contar el tiempo cuando este vuelva a su sitio.
- Usa “alabanzas y atención”... “recompensas y privilegios”, o “alabanza recordatoria”, cuando el niño demuestre ser positivo, y su comportamiento sea apropiado después del “tiempo fuera”.

Reprensión: es un castigo verbal poco severo que permite a los padres explicar a los niños el comportamiento que no es grato y permitido.

Una reprensión efectiva es corta y se le dice al niño en términos definitivos que comportamiento o acciones no les gustan a los padres o que no quieren ver otra vez.

Cuando es combinado con ánimos e instrucciones para el comportamiento futuro, la Reprensión puede ser un castigo exitoso. Se hace de la siguiente manera:

- Acercarse al niño
- Mantener contacto directo a los ojos
- Usar una voz autoritaria
- ¡Esto **no** quiere decir despreciar, gritar o asustar al niño!

Eliminar “recompensas y privilegios” es un castigo alternativo aceptable para “tiempo fuera” y usualmente suele ser más importante según los niños vayan creciendo.

Eliminar “recompensas y privilegios” significa retirar o remover oportunidades, privilegios, actividades deseadas, cosas tangibles como un castigo, por comportamientos más serios o comportamientos peligrosos.

Usa este castigo durante o inmediatamente después de un mal comportamiento. Las recompensas y privilegios eliminados deberán ser equivalentes en valor al grado de la ofensa o mala conducta. Escoge una

recompensa, actividad o privilegio que sea significativo para tu hijo, y varía el uso de este castigo para que no sea el mismo artículo de recompensa, privilegio, o actividad que es eliminado todo el tiempo.

- Cuando tu avisas a tu hijo que él o ella perderá una recompensa o privilegio, debes estar seguro de realizarlo si la mala conducta ocurre.
- No elimines una recompensa o privilegio por mucho tiempo. Castigos moderados y consistentes son más efectivos que castigos prolongados y más intensos.
- Después de que el castigo se termine, no olvides usar disciplina que refuerce el comportamiento positivo y deseado.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

¿Qué es la Inteligencia Emocional?

1. Auto-conciencia.- conocer tus emociones, reconocer tus sentimientos cuando ocurran y saber discriminar entre ellos.
2. Manejo de su estado de ánimo. Manejar los sentimientos según la situación actual y reaccionar apropiadamente.
3. Motivación propia. Enfocar tus sentimientos para dirigirte a una meta, a pesar de dudas, desidia e impulsividad.
4. Empatía. Reconocer las emociones de los demás y sintonizarte con lo que indican su conducta verbal y no-verbal.
5. Manejar las relaciones. Manejar eficazmente la interacción con los demás, la resolución de conflictos y las negociaciones.

¿Por qué necesitamos la Inteligencia Emocional?

La salud emocional es indispensable para poder aprender bien. Lo más importante para que un niño(a) aprenda es que sepa como aprender. Los ingredientes clave de este conocimiento son:

- ✓ Confianza
- ✓ Curiosidad
- ✓ Intención
- ✓ Auto-control
- ✓ Capacidad para las relaciones
- ✓ Capacidad de comunicar
- ✓ Capacidad de cooperar

Como ser Entrenador en las Emociones para sus Hijos

“Entrenadores de emoción”

La vida familiar es nuestra primera escuela de aprendizaje emocional. Los Padres que guían a sus hijos por el mundo de la emoción se pueden llamar “Entrenadores de Emoción”. Les enseñan a sus hijos estrategias para enfrentar las subidas y bajadas de la vida. No los castigan cuando expresan su coraje, su tristeza y su temor. Aceptan las emociones negativas como parte de la vida. No los castigan cuando expresan su coraje, su tristeza y su temor. Aceptan las emociones negativas como parte de la vida, y utilizan estos momentos para enseñar a los hijos lecciones importantes de la vida, también para construir relaciones más cercanas con ellos.

Entrenar con las emociones no quiere decir no disciplinar. Al contrario, así conocerán mejor a los hijos y tendrán más influencia sobre ellos. Tomarán más en cuenta lo que los padres piensan y no querrán disgustarlos.

Cuando tus hijos sienten **tu amor y tu apoyo** los proteges de:

- La violencia juvenil

- La conducta delincuente
- Adicción a las drogas
- Actividad sexual prematura
- Suicidio juvenil

Cuando se sienten **valorados y respetados** en su familia, esto los ayuda con:

- Su autoestima y un concepto positivo de sí mismos
- Calmarse para concentrarse y enfocarse
- Tener más éxito en la escuela
- Tener más y mejores amistades
- Vivir una vida más saludable y exitosa

EMPATÍA

La Empatía es la base necesaria para ser un padre o una madre afectivos.

¿Qué es la Empatía? Es la incapacidad de sentir lo que la otra persona siente.

Si vemos al niño llorar, podemos imaginarnos en esta situación y sentir su dolor, etc. Si les hacemos entender que los comprendemos, los valoramos y validamos su realidad, los ayudamos a aprender a calmarse. Les enseñamos como evitar los obstáculos y los riesgos, para que encuentren su camino. Con la Empatía su hijo lo verá como un aliado.

Errores comunes:

- ❖ Dejar que nuestras metas para los hijos bloqueen su camino
- ❖ Criticarlos, en lugar de comprenderlos
- ❖ Darles sermones muy cortos o muy largo
- ❖ Darles consejos que no nos pidieron

Si se sienten comprendidos, los hijos nos dejan entrar en su mundo, nos dicen como se sienten, y empiezan a confiar en nosotros.

PASOS PARA ENTRENAR EN LAS EMOCIONES

1. Se consciente de los sentimientos del niño.
2. Reconoce que la emoción es una oportunidad para la cercanía y la enseñanza
3. Escucha empáticamente, y valida los sentimientos del niño/a.
4. Ayuda al niño/a a identificar sus emociones con palabras.
5. Pon límites mientras ayudas al niño/a a resolver el problema.

Poniendo en Práctica la sesión

1. Imagina que tu compañero tiene 5 años. Ponla/o en tiempo fuera por un minuto, para ensayar como le hace. ¡Cuida tu tono de voz! Luego cambien los roles.
2. Tomen cinco minutos. Lean la lista de características de la Inteligencia Emocional. ¿Cuál de ellas crees que tienes? ¿Cuál sería un tema para explorar, o quizás cultivar más?

Tarea

1. La próxima vez que tu hijo/a se altere, recuérdale que respire profundo y piense cosas positivas para que vuelva a la calma y que sea más respetuoso contigo y con sus hermanos.
2. Platica con tu pareja por 15 minutos una o dos veces por semana. Si no pudo asistir, comparte con ella las hojas, para que las pueda estudiar. Discutan cómo pueden ser más conscientes de la comprensión y empatía que necesitan no sólo los hijos, sino también ustedes como pareja.
3. Utiliza el CD o la hoja “El Reflejo que Calma” para ensayar como relajarse durante esta semana. Puedes compartirlo con tu pareja o con sus hijos.
4. Practica siendo más comprensivo/a con tus hijos, utilizando los pasos que estudiando hoy.

Sesión # 8

Consejos para la Comunicación con los Hijos



Si estamos demasiado ocupados haciendo cosas para nuestros hijos, podemos olvidar lo importante que es sólo pasar tiempo con ellos. Aprender a compartir la alegría de vivir es el corazón de una relación padre-hijo positivo.

El sentido de conexión de padre y madre con los hijos quiere decir que las señales que manda el hijo/a son percibidas, comprendidas y respondidas por el papá o la mamá. Es de mucha importancia escuchar a su hijo/a, aunque no siempre va a saber él o ella expresarse. Hace falta conocer a su hijo y sobre todo tener paciencia.

Cuando no hacemos esto, el niño/a muchas veces se porta “mal” tratando de conectarse y hacerse entender.

Cuando el niño/a se siente comprendido y escuchado, se siente bien, y desarrolla el sentimiento de no estar solo en el mundo. Su sentido de “yo” como alguien bueno con una historia personal y un provechoso futuro, se siente “consentido, valorado y comprendido”.

Cuando escuchamos los deseos de los hijos/as, aumentamos la conexión entre nosotros. No quiere decir que tenemos que cumplir todos sus deseos, pero podemos aceptar que los tengan.

Fomentemos el desarrollo cerebral y emocional de los niños cuando nosotros sus papás expresemos nuestros sentimientos directa, sencilla y no violentamente. Tenemos que hacerles saber a nuestros hijos que nosotros también tenemos emociones. Aprenderán a ser comprensivos y empáticos viendo la manera en que respondemos emocionalmente nosotros, no solo con las palabras que salen de nuestras bocas, sino con todo nuestro ser.

Señales verbales incluyen:

- Palabras que describen ideas, pensamientos y sentimientos.
- Estas salen del lado izquierdo del cerebro.

Señales NO verbales incluyen:

- Contacto con los ojos
- Expresión de la cara
- Tono de voz
- Gestos y ademanes
- El tiempo y la intensidad de la respuesta
- Estos aspectos dan sentido a nuestra comunicación y vienen del lado derecho de nuestro cerebro.

Cuando nuestras palabras no están sincronizadas con nuestro lenguaje corporal, causan confusión en el niño. Necesitamos, tanto para nuestro bien como para el

bien de nuestros hijos/as, expresarnos claramente, tomando nuestras necesidades en cuenta, para que no nos quedemos exhaustos e incapaces de responder adecuadamente a nuestros hijos/as.

Para esto necesitamos ayuda por parte de nuestra pareja. Es mucho más fácil ser buen padre o buena madre cuando tenemos el apoyo de nuestra pareja. Estar solo/a en esta tarea aumenta el estrés y el cansancio, disminuye la capacidad de estar emocionalmente disponible para los hijos/as. Aún cuando no vivimos con nuestros hijos/as, podemos ser buenos papás y darles lo máximo de nuestra atención.

El Papel del Padre en la Felicidad y el Éxito de los Hijos

El padre tiene una aportación única que dar a sus hijos. Es muy importante para su desarrollo sano. Su apoyo y aceptación tiene mucho que ver con el crecimiento emocional del niño.

El padre juega con sus hijos de una manera distinta de la madre, y los hijos aprenden de el cómo portarse con los demás y como calmarse después de la excitación emocional del juego. Al contrario, un padre cruel, frío y crítico daña mucho a los hijos.

Consejos para el Papá

- Involucrarse en la vida de sus hijos desde el embarazo
- Sintonícese con las Necesidades diarias de sus Hijos durante su desarrollo
- Busque equilibrio entre el mundo del trabajo y el mundo de la familia
- Quédese en contacto con sus hijos y su vida, no importa qué pasa con su matrimonio

Consejos para Papá y Mamá

¡Enseñen a los hijos ponerse en el lugar del otro!

Enseñen a sus hijos desde pequeños a compartir, a tener compasión, a escuchar a los demás, la mejor forma de aprender es con el ejemplo. El niño que no se siente comprendido tiene dificultad de comprender a los demás. El problema de las personas que lastiman a los demás es la falta de empatía. Ustedes pueden dar

a su hijo las lecciones más importantes de su vida, para que viva feliz, en armonía con su familia y el mundo.

¿Necesita pedir Perdón a sus Hijos?

¿Les ha dicho a sus hijos que los quiere? Es trágico que muchos niños (y adultos) no creen que sus padres los quieran.

Los niños y jóvenes necesitan escuchar las palabras, “Te quiero”, y necesitan sentirse amados. Una manera de hacer que se sienten amados es decirles, “Te perdono”, cuando se han portado mal.

Otra manera es de pedir perdón cuando usted como padre o madre ha hecho algo mal. Y no debemos esperar para decirlo cuando es algo más grande. Cuando los padres piden perdón, permite que sus hijos alivien el enojo y el rencor que les provoco, además se les da un buen ejemplo para sus relaciones en el futuro.

¿Y su Futuro?

Si tú crees que necesitas más ayuda para ser el papá o la mamá que te gustaría ser, coméntalo con el/la facilitador/a para que te ayude a buscar soluciones juntos. Puede haber algunos problemas fuertes que probablemente requieran más ayuda profesional, por ejemplo:

- Tomar alcohol de manera regular (más de 2-3 cervezas)
- Utilizar drogas

- Abuso de los hijos (físico, psicológico)
- Historia de abuso infantil
- Historia de haber visto a tu padre golpear a tu madre
- Necesidad económica actual o historia de mucha pobreza.

Si hay interés o necesidad podemos hacer un grupo de apoyo donde ayudarnos con estos problemas.

Poniendo en práctica la sesión

Tomen 5 minutos. Como pareja, tomen turnos ensayando esta conversación con tu hijo/a luego, evalúense, ¿Cómo te salió?, ¿crees que tu hijo/a se sentía escuchado aunque no lo podías comparar en ese momento (o quizás nunca)?.

“¿Te gustaría tener este juguete, verdad? ¿Qué es lo que te llama la atención del juguete? ... ¿Quisieras tenerlo ahorita, verdad? No voy a poder comprártelo ahorita pero vamos a apuntarlo aquí para cuando sea tu cumpleaños o navidad, tratemos de comprártelo si tenemos el dinero, OK”.

Cuestionario Final

Ceremonia de Graduación y Entrega de Certificados

¡Gracias por su asistencia a este Curso!

Ejercicio de Relajación (Material adicional)

“El reflejo que Calma” Versión breve

Tomemos unos minutos para repasar los pasos de “El Reflejo que Calma”. Recuerde que hay cuatro pasos.

Paso # 1. Piense en algo que le provoque preocupación, molestia, o ansiedad. Ponga atención en cómo y en qué parte del cuerpo tiene esa sensación.

Paso #2. Relaje su boca y sus ojos. Así se hace... Imagine que está usted sonriendo hacia adentro con sus ojos y su boca... Dígase a sí mismo: Cuerpo calmado, mente alerta. Repita esto tres veces: Cuerpo calmado, mente alerta... Cuerpo calmado, mente alerta... Cuerpo calmado, mente alerta...

Paso #3. Ponga atención a su respiración. Al respirar, tome el aire por la nariz... Al soltar el aire, hágalo por la boca. Respire varias veces con calma y en forma natural... tomando el aire por la nariz, y soltándolo por la boca... Al tomar el aire,

cuente mentalmente...uno...dos...tres... Ahora, suelte el aire contando... uno... dos...tres... Imagine que, con cada vez que suelta el aire, está dejando salir cualquier pensamiento negativo y cualquier preocupación.

Paso #4. Ahora, al soltar el aire, deje caer la mandíbula, lengua y hombros completamente sueltos. Sienta una ola pesada y cálida que le corre hasta los dedos de los pies. Así se hace...

Recuerde que puede usar los cuatro pasos del “Reflejo que Calma” cuando lo deseé... a cualquier hora, y en cualquier lugar y en cualquier situación.

Preste ahora atención a la habitación y los sonidos a su alrededor mientras se prepara a volver.

Permítase regresar relajado, con el cuerpo en calma, y la mente alerta y concentrada. Antes de abrir los ojos, respire profundamente contando: Uno, dos, tres, y soltando el aire contando: Uno...dos...tres... Ahora... regrese abriendo los ojos lentamente.

Controlen lo que sus hijos ven y con qué juegan.

(Material adicional)

Hay mucha violencia en los medios de comunicación ¡! Ustedes como papás tienen la mayor responsabilidad de ver que sus hijos no se perjudiquen viendo programas de televisión o videos violentos, y no jugando con juegos de video Violentos. ¡Estén atentos! Supervisen lo que están haciendo sus hijos ¡! ¡La violencia afecta a los niños profundamente, y muchas veces no saben la diferencia entre realidad y juego!

No deje que su hijo menor de 2 años vea televisión.

Explíqueles a sus hijos sus normas acerca de la televisión y los juegos, y recuérdelas con frecuencia.

Limite el número de horas diarias que sus hijos pueden pasar con la televisión, los juegos y la computadora.

Mantenga las televisiones, las computadoras y los videojuegos fuera de las habitaciones. Así se le hará más fácil su supervisión.

Seleccione programas televisivos que promuevan el aprendizaje y el desarrollo positivo de los niños.

Explique a su hijo cuáles son los programas y los juegos que ellos no pueden ver y jugar, y los motivos de ello.

Vea la televisión o juegue a los videojuegos con sus hijos lo máximo posible.

Permita que los niños vean la televisión y jueguen a los videojuegos sólo después de que la tarea y las responsabilidades familiares se hayan cumplido.

Aprenda a comprender y usar el sistema de clasificación y restricción de películas, videos y videojuegos.

Evite el regalar juguetes violentos a sus hijos o a otros niños.

Corrija a sus hijos y otros niños cuando empleen un lenguaje violento.

Siempre hable con sus hijos cuando tengan miedo, cuando estén desconcertados con algo en la televisión o en una película.

Comparta sus reglas con otros adultos.

(Material adicional)

Obtenga apoyo y refuerzo de otras personas acerca de lo perjudicial que resulta la exposición a la violencia en los medios de comunicación.

¿Cómo?

- Comunique a sus familiares, niñeras y otros adultos cuándo y por cuánto tiempo sus hijos pueden ver la tele y con qué pueden jugar.

- Anime a sus familiares y amigos a que apoyen a sus reglas y mantengan a sus hijos alejados de la violencia en la tele y juegos cuando sus hijos vayan a sus casas.

- Comparta con otros familiares, vecinos y amigos lo que usted ha aprendido acerca de la violencia en los medios de comunicación y el impacto que tiene en el comportamiento de los niños.

¡Gracias por su asistencia a este Curso!