

Familia Feliz – Conexiones Cerebrales Saludables



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



- **Eliminando los PANAs – Pensamientos Negativos Automáticos. Tenga fe en su habilidad de crear una familia fuerte y amorosa al poner en práctica estas lecciones.**
- **Cenen juntos en familia de 3 a 5 veces por semana; usen la Jarra de Conversación.**
- **Dedique de 10 a 15 minutos para jugar uno a uno con cada hijo(a).**

METAS FAMILIARES:

1. Eliminando los PANs – Practique el Auto-diálogo positivo. Tenga fe en su habilidad de crear una familia fuerte y amorosa.
2. Cenen en familia, todos juntos, (u otra comida) de 3 a 5 veces por semana. Utilice la Jarra de conversación y comparta pequeños actos de bondad.
3. Dedique de 10 a 15 minutos para jugar uno a uno con cada uno de sus hijos utilizando el concepto de Mi Tiempo. Permita que el hijo o la hija seleccione la actividad; padres, recuerden de no criticar, hacer preguntas o sugerencias.
4. Elija el día y la hora específicos para ver las 10 lecciones en video. Escríbalo aquí:

DIVERSIÓN FAMILIAR:

Creen un “Frasco de Diálogo” para la familia utilizando el folleto de la lección. Mientras coman juntos, compartan lo que les gusta de los otros miembros de la familia, las cosas buenas que hayan hecho, y hablen sobre uno de los temas en el frasco.

***Día y hora en la que las veremos:**

FRASES CON PODER:

“Unión a través del juego diario llamado ‘Mi tiempo’ y teniendo agradables cenas familiares para ayudar a construir fuertes y amorosas relaciones familiares.”

Habilidades Esenciales



INTRODUCCIÓN

- Hacer “mi tiempo”—jugar uno-a-uno por 10 a 15 minutos diarios
- Utilizar la consciencia para eliminar PENAS (Pensamientos Negativos Automáticos)
- Comer saludable y tener cenas familiares



LECCIÓN 1

- Observar lo bueno; usar elogios diariamente
- Ignorar conductas menores molestas. Elogiar el opuesto positivo (elogios reafirmantes)
- Parar de criticar a los miembros de la familia



LECCIÓN 2

- Escuchar-EEV (Escuchar, Entender, Validar)
- Usar “Messages-Yo” respetuosos
- Aprender la diferencia entre el ser afirmativo y ser ofensivo
- Eliminar piedras al comunicarse



LECCIÓN 3

- Establecer y obedecer reglas familiares
- Determinar el programa de recompensas para practicar y aprender nuevas habilidades
- Enseñar responsabilidades y asignar tareas domésticas



LECCIÓN 4

- Usar disciplina positiva para enseñar y premiar comportamientos deseados
- Implementar consecuencias justas, leves, bien conocidas de manera consistentemente
- Expresar amor después



LECCIÓN 5

- Usar buenas habilidades de resolución de problemas
- Usar negociación yo-gano-tu-ganas
- Enseñar a los niños habilidades para la pre-resolución de problemas
- Enseñar las 5 Cs para decir no



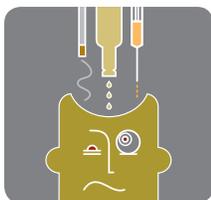
LECCIÓN 6

- Usar técnicas eficaces para reducir estrés
- Reconocer los desencadenantes emocionales y re-programar el cerebro con la técnica de un paso fuera de la ira
- Usar la respiración para relajarse



LECCIÓN 7

- Enseñar a los niños a fijarse metas para alcanzar sus sueños
- Hacer contratos para el cambio
- Dar críticas positivas; ofrecer retroalimentación en puntos difíciles de tratar de manera respetuosa y amable



LECCIÓN 8

- Aprender como el alcohol y las drogas dañan el desarrollo del cerebro adolescente y altera el sistema de motivación-placer del cerebro
- Usar habilidades de vinculación afectiva, límites y seguimiento para mantener a los niños libres del alcohol



LECCIÓN 9

- Ayudar a los hijos a hacerse de buenos amigos; compartir la regla de “no alcohol o drogas” con sus padres
- Monitorear todas las actividades de los hijos y su bienestar emocional: confíe pero verifique
- Ayudar a organizar diversión sana



LECCIÓN 10

- Establecer tradiciones familiares y rutinas positivas
- Compartir valores familiares pro-sociales
- Aprender las bendiciones de la sociedad; prestar servicio
- Ser un agente positivo para el cambio

Estrategias Protectoras para la Familia

Use estos para proteger a sus hijos del alcohol, tabaco y otras drogas



A continuación se indican algunas estrategias de vinculación, límites y seguimiento que ayudan a proteger a los niños del uso del alcohol y drogas. Marque con "X" las cosas que ya hacen; marque con círculo las estrategias que le gustaría usar más. Forme un plan y comience paso a paso. Añada otras estrategias cuando los primeros se forman hábitos.

VINCULACIÓN AFECTIVA

- 1. Decimos a nuestros hijos que los amamos y hacemos un esfuerzo en tomar en cuenta lo bueno que hace cada miembro de nuestra familia.
- 2. Pasamos 10-15 minutos de "Mi Tiempo" con cada niño casi cada día.
- 3. Comemos juntos como familia varias veces al día y hacemos agradable el tiempo.
- 4. Tenemos tiempo juntos como familia cada semana.
- 5. Pasamos tiempo, reyéndonos y divirtiéndonos como familia.
- 6. Hablamos frecuentemente con nuestros hijos acerca de sus sueños y metas.
- 7. Mantenemos costumbres y tradiciones familiares.
- 8. Intentamos asistir a actividades escolares en familia, como partidos y presentaciones.

LÍMITES

- 1. Tenemos reglas de familia que son justos y que hacemos en fuerza con constancia.
- 2. Hablamos acerca de nuestros estándares acerca del alcohol, tabaco y uso de drogas. Si hay drogas o alcohol en una fiesta, los niños deben de llamarnos y regresar a casa.
- 3. Alentamos y apoyamos el cumplir con las tareas de escuela y apartamos tiempo para cumplirlas.
- 4. Dividimos los quehaceres de casa entre los miembros de familia.
- 5. Tenemos reglas (toque de queda) para cada niño para estar en casa.
- 6. Alentamos a nuestros hijos a participar en actividades que fomentan un conocimiento de sí mismo positivo.
- 7. Ayudamos a nuestros niños a desarrollar habilidades de fijar metas, comunicar, tomar decisiones y resolver conflictos.

SEGUIMIENTO

- 1. Averiguamos a dónde van nuestros hijos, con quiénes andan, qué harán y cuando regresarán..
- 2. Conocemos a los padres de los amigos de nuestros hijos y compartimos nuestras reglas de Alcohol, Tabaco, y Drogas.
- 3. Aseguramos que nuestros hijos quedan en un ambiente social libre del alcohol y drogas.
- 4. Aseguramos que nuestros hijos no tienen acceso a nuestro alcohol ni medicamentos.
- 5. Preparamos y alentamos actividades alternativas para los jóvenes, sin el uso de drogas ni alcohol.

El Frasco de Dialogo en Familia

Fomenta las platicas en familia con esta actividad divertida y perspi-



El tener conversaciones con tus hijos es una manera efectiva de ayudar a prevenir el consumo de alcohol entre menores. La siguiente actividad puede serte de ayuda. Recorta las preguntas que se encuentran a continuación, colócalas en un frasco, y ponlo el centro de la mesa a donde comes. Durante una comida en familia, túrnense sacando preguntas del frasco. Algunas preguntas son solo para los padres (estas están marcadas en un costado con la letra "P"). Asegúrate de que todos tengan la oportunidad de responder las demás preguntas.



Diversión en Familia:
Haga que sus hijos decoren un frasco. Los siguientes artículos les pueden ser de utilidad:

- Papel de colores, tela, o pintura
- Fotos de su familia
- Recorte de fotos de sus revistas favoritas

Preguntas para los Padres: **Preguntas para Todos:**

¿Qué creencias te dan fuerza?	Si pudiera cenar cualquier cosa ¿Qué pedirías?	Pláticanos algo de tu recuerdo favorito	Si pudieras pedir tres deseos ¿Cuáles serían?
¿Cuál fue tu primer trabajo? ¿Te gustaba?	¿Cuál es tu lugar favorito en todo el mundo y por qué?	Dinos una cosa agradable acerca de ti	¿Quién es tu mejor amigo y por qué?
Quando tenias mi edad, ¿Qué querías ser cuando fueras grande?	Dinos alguna cosa que es muy importante para ti	Menciona algo que te hace reír o que te pone de buen humor	¿Qué podrías hacer para que el mundo fuera un mejor lugar?
¿Tenías mascotas cuando eras niño(a)?	¿Qué te gusta mas de la vida?	Si pudieras visitar cualquier ciudad, ¿Cuál visitarías?	Si pudieras tener cualquier animal como mascota, ¿Cuál sería?
¿Qué tipo de comida odiabas de niño(a) y que ahora te gusta?	¿Cuál sería una cosa que podrías hacer para ayudar a nuestra familia?	Menciona el nombre de la persona a quien mas admiras y por qué	Si pudieras escoger otro nombre ¿Cuál escogerías?
¿Por qué el ser honesto es algo importante para una sociedad estable?	¿Qué harías si fueras Presidente del país?	¿Cuál ha sido la decisión mas difícil que has tomado?	¿Qué fue la mejor cosa que te paso el día de hoy?
¿Cuál era la clase que menos te gustaba en la escuela y cuál era tu favorita?	Si ganaras un millón de dólares, ¿Qué harías?	Menciona una manera en la que te gustaría que tu vida mejorara	Si pudieras agregar una cosa a tu recamara ¿Cuál agregarías?
¿Qué cosa o actividad hacías de niño que te hacia sentir feliz?	(Completa la frase) Cuando me siento triste necesito/me gustaría que...	¿Qué es lo que te impide hacer lo que realmente quieres?	Si pudieras ser cualquier animal, ¿Qué animal te gustaría ser?
De niño ¿Saliste de vacaciones con tu familia? ¿A dónde iban? ¿Cómo viajaban?	¿Cuál es una de las cosas que piensas deberían de inventarse para hacer tu vida más fácil o placentera?	Dinos cuales son algunas de las cosas que te hacen sentirte más querido o apreciado	Si tuvieras que dejar la tierra y viajar al espacio en una nave con 4 amigos ¿A quién te llevarías?
¿Cuál fue algo que hiciste de niño que hizo que tus padres se sintieran orgullosos de ti?	Si pudieras salir en cualquier programa de televisión, ¿En cual te gustaría salir?	Si pudieras trabajar de cualquier cosa, ¿Qué trabajo te gustaría tener y por qué piensas que te gustaría?	¿Cuál es el mejor regalo que has recibido?
Si pudieras invitar a cenar a tres personas famosas (del presente o pasado) ¿A quién invitarías y por qué?	Si pudieras vivir en cualquier parte del mundo ¿En que parte vivirías y por qué?	¿Cómo puede el uso de drogas o alcohol entre menores de edad limitar sus posibilidades?	Si pudieras invitar a cenar a tres personas (del presente o del pasado), ¿A quién invitarías y por qué?
¿Quién era tu mejor amigo cuando eras niño? Cuéntanos una de tus historias favoritas sobre algo que tu y él o ella hayan hecho juntos.	Si se te permitiera dejar de hacer una de tus asignaciones en la casa ¿Cuál escogerías?	¿Por qué el manejar ebrio es algo tan perjudicial y costoso para la sociedad?	Si pudieras ir a cualquier parte del mundo en tus siguientes vacaciones, ¿A dónde irías y qué harías?

La Planificación de las Cenas Familiares

Hacer comidas Divertidas, saludables y fácil



Las cenas familiares agradables son una buena manera de compartir valores y ayudar a los niños a desarrollar lazos familiares. Un poco de planeación de antemano hará que el preparar la cena sea más fácil. Rellene este menú con sus platillos saludables preferidos y repítalo cada 30 días. Enséñeles buenos modales y haga que las comidas sean agradables al elogiar a aquellos quienes los usan; no permita las críticas en la mesa. Use el Frasco de Conversación y compartan los buenos actos que hayan hecho.

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Platos _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____
Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____
Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____
Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____	Veg _____ Fruta _____ Cereal _____ Proteína _____ Cocinero _____ Ayudante _____ Platos _____

ALIMENTOS QUE PROMUEVEN LA SALUD CEREBRAL

Esta lista de alimentos le ayudará a su familia a conservar un cuerpo y mente sanos. Tenga cuidado con alergias a los alimentos comunes, como los huevos, lácteos, gluten, frutos secos, etc. El cerebro debe tener alimentos sanos y nutritivos con muchas vitaminas, minerales y micronutrientes que se encuentran en los alimentos integrales para operar correctamente. Además, hay millones de microbios en nuestros intestinos que nos ayudan a procesar los alimentos. Ellos necesitan una buena nutrición para sobrevivir.

- Coma granos integrales, no harinas refinadas
- Coma verduras de hojas verdes cada día
- Use verduras congeladas si las frescas son muy caras
- Coma frutas frescas diario (naranjas, manzanas, plátanos, moras, etc.)
- Coma queso cottage bajo en grasa como una buena fuente de proteína
- Coma huevos frecuentemente (pueden comerse en cualquier comida)
- Coma todo tipo de frijoles (los secos son mas baratos)
- Coma pescado semanalmente (el atún es barato) o tome capsulas de aceite de pescado (omega 3)
- Tome agua o leche baja en grasa (no refrescos/soda)
- Use especies saludables: canela, curry, ajo, salvia y cúrcuma
- Coma todo tipo de nueces
- Coma papas blancas o rojas con cáscara, o batata



Evitar PENAS

Consiguiendo deshacerse de molestos Pensamientos Negativos

Pensamientos Negativos Automaticos (PENAS) frecuentemente te dice mentiras como: "No eres Bueno." "Nadie te quiere." "Estos ninos me estan volviendo loco." Estas platicas negativas de uno mismo pueden afectar nuestro humor. Siempre que tienes un pensamiento, tu cerebro libera quimicos positivos y tu te sientes feliz. Pensamientos negativos liberan quimicos que nos hacen sentir enojados, tristes o estresados.

Tu puedes corregir los PENAS reafirmando tus pensamientos de una manera esperanzadora, correcta y de una manera mas positiva de ver las cosas.

**Para más información lea "The Anxiety and Phobia Workbook" por Edmund Bourne.*

Abajo tenemos 10 tipos de PENAS que se deslizan dentro de nuestro pensamientos y arruinan nuestros día. Revisa e identifica los PENAS que mas te molesten a ti y escribe un ejemplo en el espacio vacio. Y corrígelos escribiendo algo mas esperanzador, correcta y de una manera mas positiva de ver las cosas.

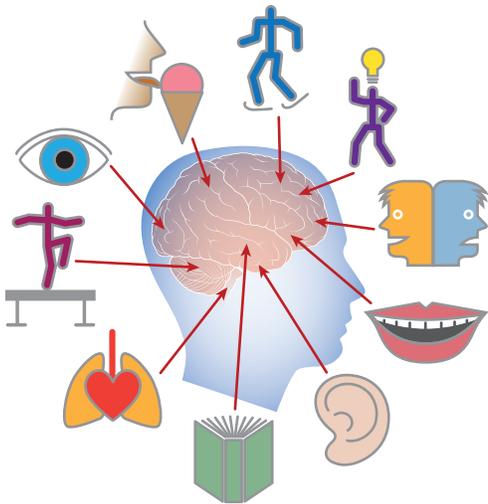
TIPOS	PENAS	EVITAR PENAS
<input type="checkbox"/> 1. Pensando Todo o Nada	"No hay nada que hacer."	"Hay probablemente muchas cosas que puedo hacer si lo pienso"
<input type="checkbox"/> 2. Siempre Pensando	"Nadie nunca quiere jugar conmigo"	"Yo he jugado muchas veces con los niños"
<input type="checkbox"/> 3. Leyendo la Mente	"El maestro no me quiere"	"Yo no se eso. Quizas ella tiene un dia dificil."
<input type="checkbox"/> 4. Hablando de la Suerte	"La clase entera se va ha burlar de mi."	"Yo no se eso, Pero tal vez a ellos les guste mi discurso."
<input type="checkbox"/> 5. Etiquetando	" Soy un estúpido "	"Algunas veces tengo errores pero no soy estúpido."
<input type="checkbox"/> 6. Enfocandose en lo negativo	"Toda mi fiesta se arruino por sus burlas."	"Mi fiesta fue divertida excepto por unos minutos cuando el se burlo."
<input type="checkbox"/> 7. Pensando con Sentimientos	"Me siento como un perdedor. Nadie puede quererme"	Puedo necesitar cambiar algunas cosas, pero soy buena persona."
<input type="checkbox"/> 8. Magnificando o Minimizando	"Tengo una tarjeta de calificaciones terrible."	"Me saque una "C" pero mis otras calificaciones estan bien."
<input type="checkbox"/> 9. Culpano a otros	"Es la culpa del maestro."	"Yo necesito ver la parte de mi problema."
<input type="checkbox"/> 10. Sentimiento de Culpa	"Es mi culpa, y soy una persona horrible."	"Fue solo un accidente y puedo hacer que las cosas mejoren."

EL JUEGO DEL CENTAVO

Para llegar a ser más consciente de sus PENAS (Pensamientos Negativos Automáticos), utilice este juego de niños de Richard Brozovich, Ph.D. y Linda Chase del "Say Goodbye to Being Shy". Ponga diez centavos en su bolsillo todos los días durante un mes. Cada vez que tenga un pensamiento positivo sobre sí mismo, mueva un centavo a su bolsillo "bueno". Si deja espacio en su mente para alguna PENAS, mueva un centavo de vuelta al bolsillo con los demás centavos. Trate de conseguir que los diez centavos terminen en el bolsillo "bueno" cada día. Note la cantidad que recibe cada noche. Al final del mes, dese una recompensa de acuerdo con lo bien haya conseguido su meta.

Entendamos el desarrollo del cerebro

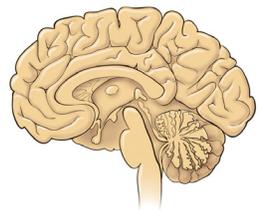
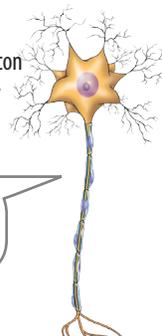
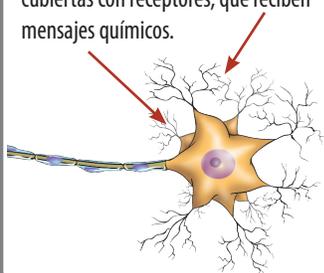
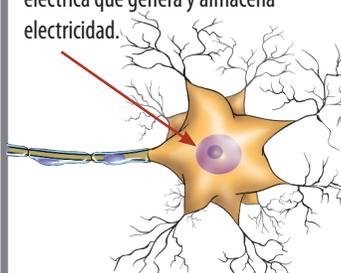
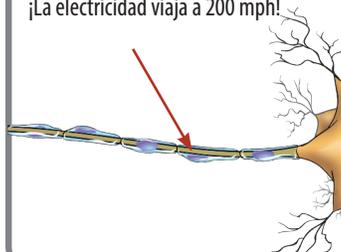
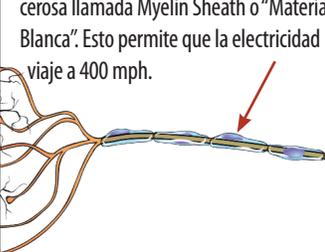
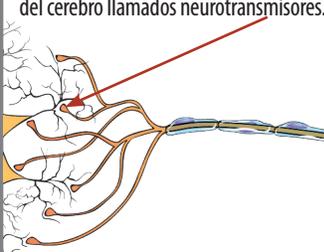
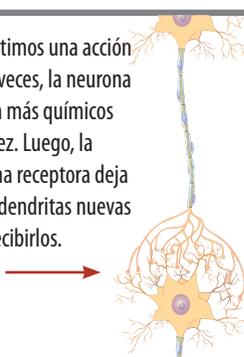
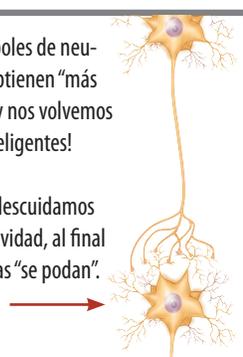
Las decisiones que tomemos cambiarán nuestro cerebro



Nuestro cerebro es la “computadora” más fascinante que se ha creado. Tiene millones de neuronas con conexiones y que controlan centenares de funciones en el cuerpo – incluso nuestros pensamientos, sentimientos, decisiones y acciones – ¡todo a la misma vez! El 40% de nuestras neuronas se “programan” o conectan al nacer. El 60% restante esperan para ser programadas a través de nuestro aprendizaje y nuestras experiencias. Todo lo que pensamos, decimos o hacemos produce nuevo crecimiento neuronal lo cual cambia nuestra estructura cerebral. Esto significa que los adolescentes pueden dirigir el desarrollo de su cerebro. Una etapa crítica para el desarrollo del cerebro comprende los años entre los 12 y 25. Se crean conexiones importantes que unen áreas del cerebro, que nos ayudan a ser más inteligentes y tomar mejores decisiones. El alcohol disminuye la actividad cerebral, dañando su desarrollo. Es esencial que lo protejamos del alcohol y las drogas durante este período crítico de “programación”.

“Los adolescentes, por medio de sus decisiones y acciones, tienen el poder de dirigir el desarrollo de su propio cerebro... [Ellos] están poniendo cimientos neuronales que les servirán por el resto de sus vidas”.

- Dr. Jay Giedd, MD, Jefe de imágenes cerebrales, Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH)

<p>Tu increíble cerebro tiene más de 100 millones de neuronas que se comunican entre ellas —¡y con el resto de tu cuerpo!</p> 	<p>Una neurona se parece a un árbol con ramas, un tronco y raíces.</p> <p>¡Hola! Soy una neurona</p> 	<p>Las ramas, llamadas Dendritas, están cubiertas con receptores, que reciben mensajes químicos.</p> 	<p>Rodean el Soma, una pequeña planta eléctrica que genera y almacena electricidad.</p> 
<p>El Axón, o el tronco, lleva señales eléctricas de la planta eléctrica a las raíces. ¡La electricidad viaja a 200 mph!</p> 	<p>A medida que nuestro cerebro se desarrolla, cubre los axones con una capa cerosa llamada Myelin Sheath o “Materia Blanca”. Esto permite que la electricidad viaje a 400 mph.</p> 	<p>En la punta de cada raíz hay un pequeño bolsillo que guarda químicos poderosos del cerebro llamados neurotransmisores.</p> 	<p>Las neuronas mandan mensajes químicos de la raíz de una neurona a las ramas de otra.</p> 
<p>Si repetimos una acción varias veces, la neurona manda más químicos cada vez. Luego, la neurona receptora deja crecer dendritas nuevas para recibirlos.</p> 	<p>Esos árboles de neuronas obtienen “más hojas” ¡y nos volvemos más inteligentes!</p> <p>Pero si descuidamos una actividad, al final las ramas “se podan”.</p> 	<p>Lo que decidimos aprender, hacer y decir ¡se “programa” en la estructura física de nuestro cerebro! Mientras más estudiemos y aprendamos, más inteligente se hace nuestro cerebro – no sólo en esa área - ¡pero inteligente en todo sentido! Con un poco de práctica y esfuerzo, podemos cambiar nuestro cerebro para mejor: cambiar nuestros hábitos y mejorar nuestras vidas.</p>	<p>El alcohol antes de la edad de 21 disminuye la velocidad del desarrollo del cerebro. Esto daña la materia blanca y puede crear una adicción rápidamente.</p> 

Cómo Fomentar un Cerebro Saludable

7 consejos para un cerebro saludable, ser más inteligente y sentirse



Tu cerebro es el órgano más importante de tu cuerpo y dirige todo lo que piensas, dices o haces. ¡Te hace quién eres! Si tu cerebro trabaja bien, eres más feliz y tienes más éxito. Si no lo hace, tendrás una vida difícil.

1. Protege tu cerebro

de químicos neurotóxicos como el **alcohol**, **drogas** (incluso marihuana), **nicotina**, **cafeína**, **excessive caffeine**, en exceso y de respirar gases tóxicos que pueden causar daños en el funcionamiento del cerebro. Protege tu cerebro de caídas, lesiones, golpes grandes: Siempre usa el cinturón de seguridad; usa un casco cuando patines, andes en bicicleta o hagas deportes de contacto. Tu cerebro es como manteca suave con rugosidades duras.

4. Práctica ejercicio aeróbico

para que suba el ritmo de tu corazón (deporte, baile, caminatas rápidas, etc.) por lo menos 5 veces a la semana. El aumentar el flujo de sangre al cerebro mejora la memoria y el aprendizaje; también genera una hormona esencial para el crecimiento del cerebro llamada BDNF en el hipocampo. El ejercicio ayuda a proteger las hormonas del cerebro que combaten el estrés, y también fomenta el aumento de químicos buenos que mejoran el humor.

6. Parar los Pensamientos Negativos Automáticos (PENAs)

Corrige los pensamientos negativos automáticos que ponen a tu cerebro en riesgo de ansiedad, depresión, problemas de relaciones, etc. Cuando te sientas enojado, triste o ansioso, escribe los pensamientos que están pasando por tu mente. Si son negativos, cuestionalos y cámbialos con una manera de pensar más llena de esperanza. *

2. Come comida saludable para tu cerebro

como **granos integrales**, ; esto incluye avenas; **frutas y verduras** como lechugas verde oscuro, bayas (especialmente arándanos), brócoli, manzanas, naranjas, plátanos, calabazas, espina-cas y tomates; **avellanas y legumbres** como las nueces, almendras, mantequilla de maní, frijoles negros; y **proteínas saludables y de bajas calorías** que se encuentran en comida como yogurt griego, queso cottage sin grasa, huevos, pescado y aves de corral.

Evita comida chatarra, bebidas y cereales azucarados, bebidas con cafeína, comidas altamente procesadas con ingredientes artificiales, comidas con mucha azúcar o almíbar, y comida con aceites hidrogenados. Empieza cada día con un vaso de agua para hidratar a tu cerebro, un desayuno saludable con proteínas, bajo en grasas y un multivitaminas. Estudios muestran que los niños aprenden mejor cuando toman multivitaminas.

Para más información sobre comer saludable, visita ChooseMyPlate.

3. Duerme suficientes horas

cada noche. El tener menos de siete horas de sueño cada noche disminuye el flujo de sangre al cerebro, también contribuye a la depresión y pensamientos de suicidio. En un estudio, adolescentes que tener durmieron cinco horas o menos tenían 71% más de posibilidades de sufrir de depresión .

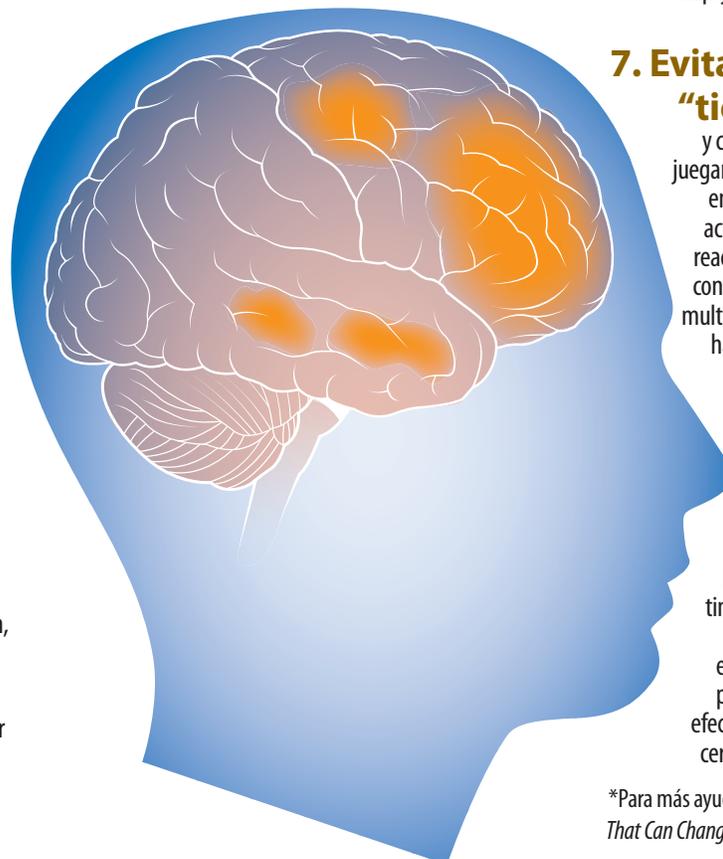
5. Libera tu cerebro del estrés.

El estrés crónico reduce el crecimiento de las células del cerebro, afectando la memoria y el humor. Toma unos segundos varias veces al día para respirar lenta y profundamente por tu nariz, estira y relaja tus músculos y despeja tu mente con un pensamiento pacífico.

7. Evita pasar demasiado "tiempo de pantalla"

y cultura chatarra. Los adolescentes que juegan video juegos muestran un aumento en la parte del cerebro que despierta la actividad emocional y una reducción de reacción en el área que gobierna el auto-control. Los estudios muestran que hacer multitareas en el internet puede limitar tu habilidad de leer emociones humanas. Los alumnos que pasan diez horas al día en el internet demostraron menos materia gris en la parte del cerebro dedicada al pensamiento comparado con aquellos que pasan menos de dos horas al día en internet. Ten cuidado con lo que miras en la televisión. Elige programas que estimulen el pensamiento y el aprendizaje que causan nuevas conexiones en el cerebro. Demasiadas horas mirando programas sin sentido puede tener un efecto negativo en el funcionamiento del cerebro y el comportamiento pro-social.

**Para más ayuda lea "Loving What Is— Four Questions That Can Change Your Life" de Byron Katie.*



Cuatro Formas para Divertirse en Familia

Cuatro áreas en las que te puedes divertir como familia



A veces la vida en familia se puede abrumar con situaciones de estrés y peleas. A menudo lo que se necesita es un poco de humor y diversión en familia. Dedicar un par de minutos como familia para hacer una lista de las cosas que a tus hijos les parecen divertidas y escribirlas en esta hoja. Asegúrate de tomar a todos en cuenta, incluyéndote a ti como padre. Y luego asegúrate de que dediques un tiempo específico cada semana en familia para divertirte.



1

DIVERSIÓN QUE ES GRATIS



2

DIVERSIÓN AL AIRE LIBRE



3

DIVERSIÓN EN CASA



4

DIVERSIÓN QUE TIENE UN COSTO

Una actividad familiar divertida que haremos la próxima semana: _____

Algunas ideas de actividades divertidas en familia con un poco de ejercicio:

1. Las Traes: Una persona "las trae" y tiene una pequeña bolsa con frijoles. A la cuenta de tres, los miembros de la familia se dispersan y la persona que "las trae" los persigue, les tira la bolsita de frijoles para tratar de tocar a alguien. Cuando la bolsa toca a alguien, esta persona "las trae" (Haz una bolsita para este juego poniendo frijoles secos en la punta de una media o calcetín y hazle un nudo doble)

2. Simón dice: Diviértete jugando y bailando con este juego en el que se toman turnos siendo el jefe "Simón". Cada vez que el jefe dice "Simón dice..." y hace un movimiento bailando, los miembros de la familia tienen que imitar ese movimiento. Si "Simón" solo se mueve pero no dice nada, el primero en imitar el movimiento de baile se convierte en el próximo "Simón".

3. Busca bolas: El objetivo de este juego es juntar "bolas" de periódico y ser el primero en colocarlas en un círculo dibujado en el piso. Cada miembro de la familia hace 5 bolas hechas con media página de periódico y las etiqueta con su nombre con un pedazo de cinta adhesiva. Otra persona esconde esas bolas en diferentes lugares de la casa. A la cuenta de tres todos los jugadores compiten por encontrar las bolas con su nombre y ser los primeros en ponerlas en el círculo.

4. Tírale el rabo: Desenrolla unas tres hojas de toalla de papel (dejándolas unidas) y córtalas a lo largo en cuatro tiras para formar "rabos". Cada persona mete la punta de una de esas tiras o "rabos" en la parte trasera de su pantalón, falda o cinturón. A una señal, los miembros de la familia corren, tratando cada uno de capturar la tira o "rabo" del otro sin que alguien más le quite la suya. Silba o haz una señal después de tres minutos.

Consciencia

Página 1— Ejercicios mentales para aumentar el enfoque mental, reducir estrés y mejorar las relaciones



La consciencia es una destreza mental fácil de aprender para prestar atención y enfocarte y que te potencia para llegar a estar más plenamente consciente, en una forma compasiva sin criticar lo que sucede a tu alrededor en el momento, de manera que puedas reaccionar prudente, efectiva y pacíficamente en cualquier situación.

La consciencia se desarrolla por medio de una serie de pequeñas sesiones simples de “enfoque” de dos minutos durante los cuales usted se sienta quieto, respira lenta y profundamente por la nariz*, y enfoca toda su atención en una cosa en particular o en un pensamiento. Cada vez que divague su mente (y lo va a hacer porque eso es lo que hace la mente), usted suave y amablemente vuelve su atención de nuevo al tema. Este “volver su atención de nuevo” a aquello en lo que se estaba enfocando fortalece las neuronas de su cerebro que le ayudan a enfocarse -- parecido a la forma en que el ejercicio físico fortalece los músculos.

Se ha demostrado que practicar la Consciencia aumenta la materia gris (neuronas) en la parte del cerebro del buen juicio, reduce la respuesta de estrés del cuerpo, baja la tensión arterial, y aumenta los sentimientos de paz, goce y bienestar.

La Consciencia le permite identificar sus pensamientos con certeza cuando aparecen y descartar los que son negativos antes de que le produzcan tristeza o estrés, y le ayuda a evitar los sentimientos de inquietud por el pasado o el preocuparse desmedidamente por el futuro. La Consciencia también le ayuda a ser consciente de la forma en que sus palabras afectan a los demás, de manera que pueda escoger la forma más efectiva de manejar las situaciones difíciles que ocurren en la vida, y desarrollar mejores relaciones familiares. Sin embargo es tan simple que los niños pueden aprender a hacerlo.

Es como aprender a montar bicicleta, la Consciencia es una combinación de varias destrezas que funcionan en conjunto. Practique cada una de las siguientes destrezas por separado hasta que se le haga fácil, y luego úselas en conjunto para crear un estado de Consciencia. Todas las noches y las mañanas tome dos minutos -- ya sea individualmente o en familia -- para practicar uno de estos ejercicios simples de consciencia, comenzado con la Respiración Consciente, y termine con una Meditación de Amor Universal (página 4). Después aumente el tiempo en que practica la Respiración Consciente. Su día será mejor, y dormirá más profundamente -- lo cual le permite al cerebro regularse mejor.

1. Respiración Consciente

Ejercicio de Respiración

1. Encuentre un lugar tranquilo, siéntese cómodamente, cierre los ojos, con la espalda recta, el cuerpo relajado, y las palmas hacia arriba.
2. Respire lenta y profundamente por la nariz, usando su diafragma para jalar el aire hacia sus pulmones hasta que se eleve su vientre. Sostenga la respiración por uno o dos segundos y exhale lentamente, enfocando toda su atención en las sensaciones físicas de respirar.
3. Cuente las veces que respira. Cuando llegue a diez, comience de nuevo.
4. Cuando su mente divague, suavemente vuelva su atención a su respiración. Si algún pensamiento persiste, simplemente deberá etiquetarlo (“es sólo preocupación”) y déjelo pasar. No se detenga en él. Vuelva toda su atención a su respiración.
5. Piense en una palabra como “paz” o “tranquilidad” mientras inhala; e imagine que el estrés y la tensión salen de su cuerpo cuando exhala.

* Mientras usted respire profundo, el aire que pasa sobre las células de óxido nítrico en sus fosas nasales desencadena la liberación de óxido nítrico que relaja los vasos sanguíneos, baja la tensión arterial, y aumenta el flujo de sangre y oxígeno hacia el cerebro. Cuando sus pulmones se llenan de aire, su diafragma se expande causando que su vientre se eleve, lo cual presiona el nervio vago que baja por su espalda de su estómago a su cerebro. Esa presión desencadena una Respuesta de Relajamiento, calmando su cerebro

2. Respiración Consciente Avanzada

Accede a tu “Centro de Conocimiento Interior”

Cuando domine la Respiración Consciente, cierre los ojos y visualice un Centro Interior tranquilo en su pecho -- cerca de dónde termina el esternón. Cuando exhale, sienta la paz en ese punto de tranquilidad. Entrar a este Centro Interior por medio de sus sentimientos mientras respira le puede ayudar a guardar la calma y a consolarse en tiempos difíciles.

Algunas personas le llaman a este punto el Centro de Conocimiento Interior, y cuando tienen que tomar una decisión, se “sienten” dentro de él para sentir lo que su intuición, o “corazonada”, les indicia en cuanto al camino correcto que deben tomar.

(Es posible que la razón que funciona es debido a que el corazón y la barriga contienen miles de millones de neuronas que se conectan con el cerebro. Es por eso que el cerebro puede mandar un sentido de “mariposas” en el estómago cuando usted se siente nervioso; o un sentimiento de amor a su pecho. Además, su ojo envía muchos más mensajes a su cerebro que lo que usted puede reconocer conscientemente, pero allí están, y cuando usted conscientemente “siente su interior”, pueden ser una fuente de prudencia interna que le ayuda a reconocer lo que le puede ser de ayuda o le puede causar daño.)

Consciencia

Página 2— Ejercicios mentales para aumentar el enfoque mental, reducir estrés y mejorar las relaciones



3. Observar, Etiquetar, y Dejar Pasar los Pensamientos

La Consciencia incluye la capacidad de mentalmente dejar pasar los pensamientos o las emociones negativos cuando surgen para que se pueda enfocar en el presente. Incluye aprender a aceptar y no inquietarse por las cosas del pasado que no puede cambiar, y reconocer que puede actuar prudentemente para formar un mejor futuro.

Cuando surgen los pensamientos inquietantes del pasado, respire profundo usando una albardilla como: "Las cosas son como son", y deje que el pensamiento inquietante pase de su mente mientras se enfoca en el presente. Use este ejercicio para etiquetar y dejar pasar los pensamientos negativos que inquietan o limitan.

1. Anote los pensamientos o emociones negativos que le inquietan usando su Folleto "Pensamientos Negativos Automáticos" (PENAs). Junto a cada uno, anote una afirmación más acertada y esperanzadora.
2. Siéntase tranquilo y comience una Respiración Consciente.
3. Imagínese sentado junto a una ventana abierta viendo pasar pequeñas nubes esponjosas.
4. Si le viene a la mente un pensamiento inquietante, etiquételo mentalmente, y al hacerlo, vea aparecer la palabra con que lo etiquetó sobre un pedazo de nube.
5. Luego deje pasar la nube hasta perderla de vista, y vuelva su enfoque a su Respiración Consciente.

5. Mindfully Notice Your Body

For this exercise, pretend you are seeing your body as an incredible, living machine for the very first time. Focus on its abilities with a keen, child-like interest and awe.

1. Lie down in a quiet, comfortable place. Close your eyes and take three deep, mindful breaths.
2. Think about each part of your body, beginning with your toes and moving up your body to your head.
3. As you focus on each body part, tense and relax it, and imagine your breath traveling to that part. Notice the wonderful actions your body part can do, like wiggling your toes, or opening and closing your fists. Imagine you can see beneath the skin how the muscles and bones all work together to perform these tasks.
4. Each time your mind wanders, gently bring your attention and focus back to your body.
5. When you reach the top of your head, take a deep mindful breath, feel a sense of awe and gratitude for your incredible body, and open your eyes.

4. Fomentar Compasión - Aprenda a no Criticar

Una parte indispensable de la Consciencia es la capacidad de verse a sí mismo y a los demás con compasión, sin criticar. Fomentamos la compasión cuando reconocemos que toda la gente sufre dificultades y pérdida; todos merecemos algo de compasión

1. Decídase a dejar de ver a los demás de forma crítica, y que en lugar de eso va a sentir compasión.
2. Cierre los ojos y comience la Respiración Consciente. Mientras aspire, repita la intención deseada: "Que yo pueda sentir compasión hacia mí mismo y hacia los demás". Mientras expira, repita la intención deseada: "que desaparezca el juzgar y criticar a los demás".
3. Mientras respira, visualice a su cuerpo llenándose de una suave compasión por la humanidad; y como sale de su psiquis la parte negativa que critica y juzga. Repítalo al menos por las noches y por la mañana.
4. Para llevar un control de su progreso, prepare una tarjeta de apuntes que siempre lleva consigo y ponga una marca cada vez que le cruza un pensamiento de crítica hacia alguien. Inmediatamente cambie ese pensamiento de crítica por un sentimiento de compasión. Lleve el control anotado por una semana.
5. Dos veces al día, durante una semana, practique la Respiración Consciente con un deseo de ser compasivo

NOTA: La compasión nunca significa aceptar o tolerar el abuso.

6. Conscientemente Utilice sus 5 Sentidos

Este ejercicio le permitirá utilizar sus 5 sentidos para sentir un mayor gozo en la vida. Durante 5 días use un sentido distinto cada día y enfóquese conscientemente para notar y explorar lo que le rodea.

1. **DEGUSTE:** Tome un pequeño pedazo de comida. Note como se ve y como huele antes de llevarse a la boca. Ponga su tenedor sobre la mesa y mastique lentamente mientras observa y saborea el sabor y la textura.
2. **TOQUE:** Sienta el calor del agua sobre su cuerpo mientras se ducha. Escuche el sonido del agua y el chapoteo que hace. Sienta el peso y la textura del jabón mojado en su mano. Huela su fragancia. Esté plenamente presente y experimente el gozo de todo el acto de bañarse.
3. **HUELA:** Durante una comida, haga una pausa, cierre los ojos y huela cada uno de los alimentos que tiene frente a sí. Si el tiempo lo permite, siéntase junto a un jardín de flores y huela las flores.
4. **OIGA:** Abra su ventana por la noche, o tome asiento afuera por dos minutos y escuche cuidadosamente tratando de identificar cada sonido.
5. **VEA:** Camine alrededor de su vecindario y trate de verlo con nuevos ojos. Note cuidadosamente cada detalle acerca del lugar y la gente.

Consciencia

Página 3— Ejercicios mentales para aumentar el enfoque mental, reducir estrés y mejorar las relaciones



7. Observe Conscientemente los Objetos y el Espacio

Una de las metas de la Consciencia es fomentar la destreza de ver y disfrutar las cosas como si las estuviese viendo por primera vez. escoja un objeto de entre la naturaleza para observarla, como una flor, y un objeto fabricado por el hombre. Cada uno debe ser de un tamaño que le quepa en las manos.

1. Note cada objeto individualmente: Comience con la Respiración Consciente, y mientras respira, observe cada detalle pequeño del objeto, como si lo estuviese viendo por primera vez. Note su color, forma, y textura desde todos los ángulos. Huélelo para ver si tiene olor. ¿Emite algún sonido? Levántelo y sienta su textura, y su peso. Exáminelo con curiosidad, y deléitese en cómo fue hecho. Luego póngalo sobre una superficie y ponga atención al espacio alrededor del objeto.

2. Ponga atención al el espacio alrededor del objeto: Ponga mucha atención al espacio dentro y alrededor del objeto. Note cómo el espacio fluye de él y llena la habitación. Ahora sienta como el espacio fluye alrededor de su cuerpo. Piense en sus pulmones y su nariz y los canales de sus oídos todos llenos del espacio. Piense en el aire en la habitación y como fluye hacia adentro y hacia afuera de su cuerpo mientras usted respira.

9. Conviértase en un Padre o Madre Consciente

Una de las metas de la Consciencia es ser un padre o una madre sensible, propicio para nuestros hijos. Un estudio a largo plazo demostró que los niños que tuvieron padres propicios que les prestaban atención y eran sensibles a ellos llegaron a ser adultos mucho más seguros de sí mismos y tuvieron mayor éxito que aquellos quienes no tuvieron padres propicios.

1. Fomente una actitud sin juzgar, compasiva, de aceptación tanto hacia sus hijos como hacia su propia persona, y al mismo tiempo proporcione normas claras para su comportamiento.
2. Mientras si hijo(a) está durmiendo o jugando tranquilamente, observe su rostro. Vea con deleite sus rasgos, la forma de su cabeza, y el color y la textura de su cabello. Sonría.
3. Imagine que usted puede ver su corazón. ¿Cómo se siente? ¿Se siente feliz, o siente tristeza o temor?
4. Recuerde la última vez que tuvo un intercambio con él o ella. ¿Cómo reaccionó su hijo(a) a esa situación? Hágase el propósito de usar palabras amables, amorosas y pacíficas con su hijo(a). Haga una Meditación de Amor Universal para cada uno de sus hijos.
5. DIARIAMENTE: Escuche poniendo plena atención cuando sus hijos hablan con usted. Guarde sus aparatos electrónicos. Trate de entender sus sentimientos y sus necesidades.
6. Preste atención y sea amable y esté plenamente presente, acuérdesse de estar consciente cuando trate con sus hijos.
7. Preste atención y llame a sus emociones por nombre durante los intercambios difíciles. Ayude a sus hijos a prestar atención y también a llamar a sus emociones por nombre. "Parece que te sientes frustrado".
8. Cuando se sienta molesto, haga una pausa para escoger la mejor respuesta al repetir: "Deténgase. Esté tranquilo. Esté Consciente".

8. Realice las Tareas Conscientemente

Entrenar a su cerebro para que se enfoque con intensidad en las actividades cotidianas que usted normalmente realiza sin pensar aumenta su capacidad de estar consciente. Este ejercicio no requiere de tiempo adicional -- ya que usted ya está realizando estas tareas.

1. Haga una lista de todas las tareas que realiza diariamente y en las que se puede enfocar, como vestirse, cepillarse los dientes, lavar los platos, trabajar en el jardín, caminar a la escuela o al trabajo, etc.
2. Inicie cada Tarea Consciente respirando tres veces lenta y profundamente. Luego enfóquese plenamente en cada aspecto de la actividad. Preste atención a todos los pequeños detalles que normalmente toma por hecho. (Por ejemplo: Mientras se cepilla los dientes, ponga atención en cómo se siente el cepillo en su mano, y el sabor de la pasta en su boca, y visualice cada diente mientras lo cepilla).
3. Si surgen pensamientos que le distraen mientras realiza la actividad, déjelos pasar de su mente sin pensar en ellos; manténgase enfocado en la actividad.
4. Termine cada actividad con una Respiración Consciente profunda y enfocada.

10. Aprenda de y descarte los impedimentos

Mucha gente siente luchas internas que les impiden estar conscientes. Algunos de los cuales son: la flojera, el aplazamiento, la falta de deseo, sentirse molesto por tener que hacerlo, dudar que funcione, impaciencia con el esfuerzo, inquietud cuando lo intenta, o quedarse dormido. Estar consciente de ellos le ayuda a vencerlos.

1. Usando la Consciencia, identifique los impedimentos con los que lucha al practicar la Consciencia.
2. Cuando respira con consciencia, presente cada impedimento como una palabra en su enfoque mental. ¿Cómo puede aprender de ello? ¿Cómo puede tratar con ello de forma efectiva? Tome nota de sus pensamientos.
3. Ahora visualice la palabra escrita en una mampara de vidrio que se abre cuando usted se acerca.
4. Visualice que usted está caminando con confianza hacia las puertas con la palabra marcada claramente. Al acercarse, las puertas se abren, y usted pasa por ellas.
5. Cada vez que se sienta bloqueado por un impedimento, visualice que se abren las puertas y el impedimento se divide mientras pasa por ellas.

Consciencia

Página 4— Ejercicios mentales para aumentar el enfoque mental, reducir estrés y mejorar las relaciones



11. Haga una Meditación de Amor Universal

Una Meditación de Amor Universal implica una Respiración Consciente mientras se enfoca en unos cuantos resultados positivos que usted desea para usted mismos y para otros. Mientras respira hacia adentro y hacia afuera, use pensamientos positivos para dirigir esas cosas buenas hacia sí mismo y hacia otros. Aquellos que lo practican indican que le aumentó emociones positivas, redujeron el estrés, aumentaron un sentido de propósito, y un apoyo social más fuerte.

1. Siéntase tranquilamente, con los ojos cerrados, la espalda recta, las manos abiertas sobre su regazo con las palmas hacia arriba, y los rincones de su boca hacia arriba en una media sonrisa.
2. Varias veces, respire lenta y profundamente por la nariz y exhale lentamente, enfocando toda su atención en las sensaciones de respirar.
3. Luego enfoque sus pensamientos en el deseo de ser feliz y estar bien. Mientras respire, repita 3 frases como: "Que yo esté sano y fuerte", "Que yo sea feliz", "Que yo esté en paz". Mientras inhala, visualice su cuerpo llenándose con bienestar, felicidad y bondad. Mientras exhale, visualice que la inquietud, el sufrimiento y la negatividad salen de su cuerpo. Cuando su mente divague, suavemente vuelva su atención a su respiración.
4. Enfóquese en una persona por la que se siente agradecido y envíele vitalidad. Mientras exhale, visualice como le envía felicidad, vitalidad y bondad a esta persona. Si él o ella está pasando por un momento difícil, imagine que él o ella se pone bien o lleno de felicidad.
5. Enfóquese en una persona neutra, o en alguien con quien usted están teniendo problemas.* Envíele bienestar y bondad.
6. **POR ÚLTIMO:** Enfoque su atención en el sufrimiento en el mundo. Mientras exhala, visualice enviando felicidad y bondad por el mundo, diciendo algo como: "Que todos los seres sean amables y llenos de bondad".

*Si le resulta difícil ofrecer Amor Universal a una persona problemática, piense en esta cita de Soren Kierkegaard: "El negarse a sí mismo el amor es la decepción más terrible; es una pérdida eterna para la cual no hay forma de repararla, ni en tiempo ni en la eternidad".

12. Caminar Con Consciencia

La primera vez que usted haga este ejercicio, escoja un lugar donde pueda disfrutar y caminar tranquilamente. Después de eso, use esta destreza cuando camine en cualquier parte.

1. Mientras camina con consciencia, respire profundamente y enfoque su atención en cada sensación provocada por los movimientos de su cuerpo con cada paso.
2. Preste atención a la forma en que se doblan sus rodillas y sus tobillos y el movimiento de sus piernas.
3. Preste atención en la forma que se sienten sus pies cuando los levanta y los coloca en el suelo. Preste atención al sonido de sus pasos sobre el pavimento.
4. Tome una respiración purificante y sienta deleite y esté agradecido por su cuerpo.

Reuniendo Todo

Una de las metas principales de la Consciencia es llegar a estar calmadamente consciente de sus pensamientos y sentimientos durante los intercambios con los demás, y manejarlos bien, de manera que usted habla y actúa deliberada, compasiva y efectivamente para llevarse mejor con los demás y tener una vida más feliz.

SEA CONSCIENTE Y TOME NOTA: Cuando comience a sentir una respuesta de "pelear, huir o bloquearse" ante una situación estresante, aquí está una técnica de Rebecca Williams y Julia Craft que usted puede recordar --- con una sola palabra "F.L.O.A.T" -- para usar todas las destrezas de Consciencia que usted ha practicado

F = "Find" (encuentre) su Centro Interior Tranquilo en tiempos de crisis o conflicto

L = "Let go" (déje pasar) el juzgar. En lugar de juzgar investigue curiosamente y con compasión.

O = Observe sus pensamientos. (Desafíe sus A.N.T.s -- Pensamientos Negativos Automáticos. Usted no es sus pensamientos; a menudo sus pensamientos están equivocados.)

A = "Aware" (consciente) de su situación y lo que le rodea; esté en el momento presente.

T = "Thankful" (agradecido) por la experiencia difícil; siempre hay una lección que aprender.

(*Del Cuaderno de Consciencia para la Adicción por Rebecca Williams y Julia Craft)

Observar y Elogiar lo Bueno de Cada Día



- **Observa y elogia lo bueno de cada miembro de la familia diariamente (incluyéndote a ti!)**
- **Ignora las conductas molestas y evitar la crítica.**
- **Usa las técnicas para reducción del estrés cuando puedas.**

METAS FAMILIARES:

1. Diariamente observa y elogia lo bueno de cada miembro de la familia.
 - a) Escribe los "Elogios Reafirmantes" que se den el uno al otro.
2. Ignora las conductas molestas menores y resiste la crítica.
3. Escribe algo de lo que te des cuenta, que agradezcas y aprecies cada día.
4. Practica utilizando "tres maneras inmediatas de reducción del estrés" para tranquilizarse y estar calmado.

DIVERSION EN FAMILIA:

Imprime y recorta el árbol familiar y las páginas con las hojas del árbol. Después haz que cada persona escriba sus virtudes o Fortaleza en las Hojas, recorta y pégalas en el árbol.

FRASES CON PODER:

"Observando y elogiando lo bueno incrementa mi apreciación por los miembros de la familia y ayudara a ellos a comportarse mejor."

Observar y Elogiar lo Bueno

Hoja de Registro—Niño



Dibuja una carita feliz cada vez que elogies a un miembro de tu familia.

Recuerda, que elogiar a los demás hace que se sientan felices y te hace sentir feliz a ti también.

Nombre del Miembro de la Familia	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM

Sigue estos pasos para dar un super elogio:

1. Mencionalo inmediatamente en cuanto lo notes.
2. Exprésalo de una forma alegre y sincera.
3. Describe LO QUE te gusto.
4. Di POR QUÉ te gusto.
5. Da una palmadita o un abrazo al dar el elogio

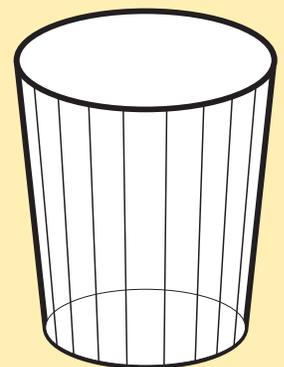
Este es un ejemplo para ayudarte a comenzar:

Si tu mamá te preparo una cena muy rica, le podrías dar un abrazo y decirle, "Mamá, me gusto mucho la cena de hoy porque era saludable y estaba muy buena."

No Hables Basura

Pon una carita triste cada vez que seas cruel con alguien, como cuando criticas o le dices a alguien que se equivoco.

Ponte la meta de parar de notar y señalar lo negativo.



Observar y Elogiar lo Bueno

Hoja de Registro—Adolescente



La práctica hace al maestro. Marca una palomita cada vez que elogies a un miembro de tu familia.

Fijarse en lo bueno estimula tu capacidad intelectual y elogiar a los miembros de tu familia construye lazos afectuosos.

Nombre del Miembro de la Familia	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM

Sigue estos pasos para dar un super elogio:

1. Mencionalo inmediatamente en cuanto lo notes.
2. Exprésalo de una forma alegre y sincera.
3. Describe LO QUE te gusto.
4. Di POR QUÉ te gusto.
5. Da una palmadita o un abrazo al dar el elogio

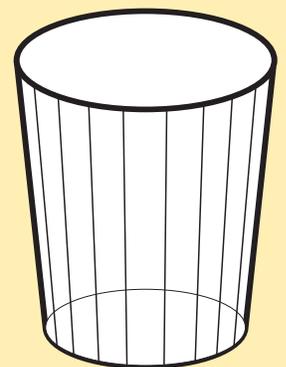
Este es un ejemplo para ayudarte a comenzar:

Si tu hermana jugó bien en el partido de fútbol dile, "¡Chócala!, estuviste fabulosa en el juego de hoy. Le diste con todo y tuviste el balón bastante tiempo. Muy buenos pases".

No Hables Basura

Pon una palomita cada vez que critiques o le digas a alguien que esta mal.

Ponte la meta de parar de notar y señalar lo negativo.



El Poder de Elogiar e Ignorar

Dos habilidades fundamentales para cambiar el comportamiento de los hijos



1. Elogiando lo Positivo de lo Opuesto:

Identifique una conducta negativa que a usted le gustaría que su hijo cambie. (Solo trabaje con una conducta a la vez). Decida que es opuesto a esta conducta. (Es lo positivo de lo opuesto es lo que usted va a elogiar). Ejemplo: Lo opuesto de "Pelear" es "Llevarse bien;" lo opuesto de "Mentir" es "Decir la verdad." Escriba abajo. Cada vez que usted vea a su hijo haciendo la conducta positiva, elogie a él o ella. Reforzando con elogios. Registre sus elogios y el progreso de su hijo

Si la buena conducta no ocurre naturalmente a menudo para reforzala, hable con su hijo en momentos de calma y prepare el sistema de recompensas (lección 3).Registre las conductas de su hijo y Reforzando con Elogios.

Elogiando lo Positivo de lo Opuesto:			Ponga un + cada vez que elogie						
Nombre:	Conducta Negativa	Conducta Positiva Opuesta:	D	L	M	M	J	V	S

2. Ignorando Efectivamente:

Si a menudo, usted ignora conductas negativas menores, están desaparecerán. Aquí está el porqué, los hijos aman la atención y a menudo molestan a usted y a otros para llamar la atención. No se las de. A continuación hay 5 pasos para ignorar efectivamente:

1. No demuestre ninguna emoción.
2. Dirija su atención inmediatamente a otro lado, actúe interesándose en algo mas.
3. No vea a la persona.
4. No tenga contacto físico hasta que se detenga la mala conducta.
5. Afectuosa de a su hijo atención positiva en el momento que la mala conducta se detenga.

40 Frases Para Elogiar

Póngalas en la cuenta bancaria emocional de sus hijos



Repite estas frases en voz alta en privado para que las puedas memorizarlas y utilizarlas de manera natural al buscar oportunidades para usarlas. De forma activa busca el lado bueno en cada miembro de tu familia y utiliza elogios sinceros—especialmente con aquellos que te molesten más. Elogia aún sus intentos de buen comportamiento. Te sentirás más feliz y ellos también. Solo después de que la gente se siente amada puede comenzar a cambiar.

REAFIRMAR CON* ELOGIOS

- 1 Estoy orgulloso de ti por...
- 2 Gracias por esforzarte en...
- 3 Estoy contento en la manera que tú...
- 4 Que amable de tu parte de...
- 5 Has avanzado mucho...
- 6 Has un buen trabajo en...
- 7 Continua trabajando duro...
- 8 Te sale muy bien el...
- 9 Me gusta cuando tú...
- 10 Realmente fue un muy buen intento...
- 11 ¡Esto es un gran cambio!
- 12 Estoy contento contigo porque...
- 13 Yo aprecio que tú seas... (atento, amable, honesto etc.)
- 14 Eso demuestra mucha imaginación por...
- 15 Estoy impresionado en la manera que tú...
- 16 Gracias por ser tan... (responsable, organizado etc.)



EXPRESAR AMOR

- 17 Yo te quiero.
- 18 Hacemos un gran equipo.
- 19 Me la paso bien contigo.
- 20 Estoy agradecido que seas mi (hijo, esposa, esposo etc.).
- 21 Disfruto mucho el tiempo que paso contigo.
- 22 Gracias por haberme llamado.
- 23 Si estás preocupado, triste, ofendido, aquí estoy para.
- 24 Tú significas mucho para mí.
- 25 Estás en lo correcto.

EXPRESIONES POSITIVAS

- 26 ¡Bien hecho!
- 27 Me gusta escuchar tus ideas.
- 28 Excelente trabajo
- 29 ¡Qué bien trabajas!
- 30 Es un buen punto de vista, gracias por compartirlo.
- 31 Estoy seguro(a) de que lo puedes hacer
- 32 Gracias por hacer lo que te pedí.
- 33 No Habría hecho esto sin tu ayuda.
- 34 Que buena manera de hacerlo.
- 35 Muy bien, dame cinco/chocalas.
- 36 Me gusta la manera que estás trabajando.
- 37 Vas por buen camino.
- 38 Bien pensado.
- 39 Eres un buen ayudante.
- 40 ¡Qué gran idea!

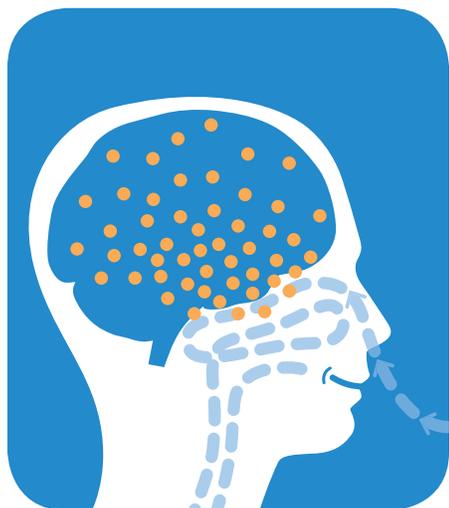
* Reafirmar con elogios: 1. Hazlo de inmediato 2. Exprésalo con satisfacción. 3. Describe la conducta. 4. Comparte algún beneficio. 5. Añade un abrazo o palmada.

Tres Fórmulas Sencillas y Rápidas para Vencer el Estrés



Practiquen cada una de estas tres técnicas anti-estrés hasta que les sea fácil ponerlas en práctica y puedan reducir el estrés y calmarse rápidamente. Cuando fuese que tengan una conversación en familia que se suba de tono, pida "10 Segundos de Tiempo Fuera" para que la situación se calme. Entonces utilicen estas tres fórmulas anti-estrés.

1



Respiración Calmada

Lentamente, toma tres respiraciones profundas por la nariz; reten la respiración un momento; a continuación, muy lentamente, deja salir el aire.

Al tomar respiraciones lentas y profundas a través de la nariz, unas células pequeñas en la parte superior de las fosas nasales se estimulan y liberan Óxido Nítrico.

El Óxido Nítrico es un neurotransmisor de corta vida en el cerebro. Hace que las venas y arterias se relajen y dilaten, por lo que transportan más oxígeno al cerebro. Como resultado nos sentimos más relajados y despiertos.

2



Cascada de Agua Caliente (Relajación Muscular Progresiva)

- a) Cierra los ojos y contrae todos los músculos, incluso los músculos de la cara.
- b) Imagínate una cascada ligera de agua caliente y relajante que empieza a caer suavemente sobre tu cabeza, y baja por la cara, y recorre todo tu cuerpo hasta los pies. A medida que esta agua suave y calentita toca cada parte de tu cuerpo, relaja los músculos de esa parte del cuerpo que el agua toque.
- c) Cuando esta agua imaginaria llegue a tus pies, sacude el agua de los dedos, abre los ojos y da un paso saliendo del "charco" de agua. Ahora estás completamente relajado, sin estrés y despierto.

3



Palabras Positivas (Conversación consigo mismo-a)

- Estoy Calmado(a) y en Control de la situación.
- Puedo mejorar este momento.
- Puedo sonreír.

Cuando repitas estas tres frases dentro de ti, toma una respiración lenta y profunda a través de la nariz. Imagínate que ese aire te está limpiando por dentro. Mantén la respiración por unos segundos y deja que el aire salga lentamente a través de tus labios. Al pronunciar la última frase ("puedo sonreír"), tras respirar hacia fuera, ¡SONRÍE!

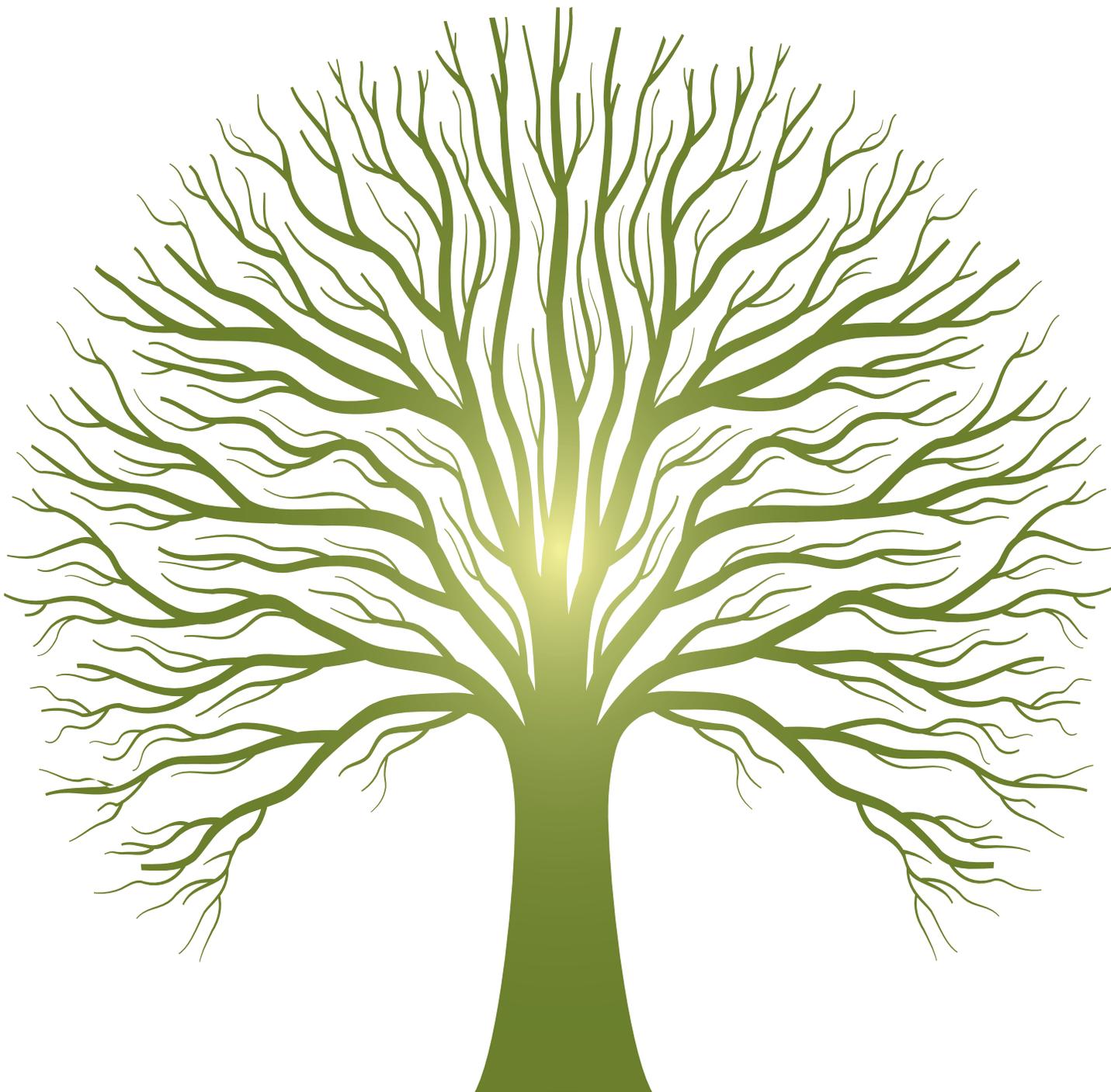
Al sonreír se desencadena la liberación de unas sustancias químicas en el cerebro que hacen que nos sintamos bien. Sentirás una diferencia que te hará sentir mejor

Lo Que Hace Fuerte a Nuestra Familia

a. Nuestro Árbol Familiar



Imprima las páginas del árbol y hojas. De a cada miembro algunas hojas. Como familia describa las fortalezas de la familia como (leal, servicial) o la que cada miembro de la familia tiene (amable, divertido, trabajador.) Cada persona escriba las fortalezas de la familia y las cualidades positivas (incluyendo las propias) en las hojas. Luego péguelas en el árbol y póngalas donde los miembros puedan verlas. Agregue hojas cuando usted piense en más cualidades o aprenda más habilidades.

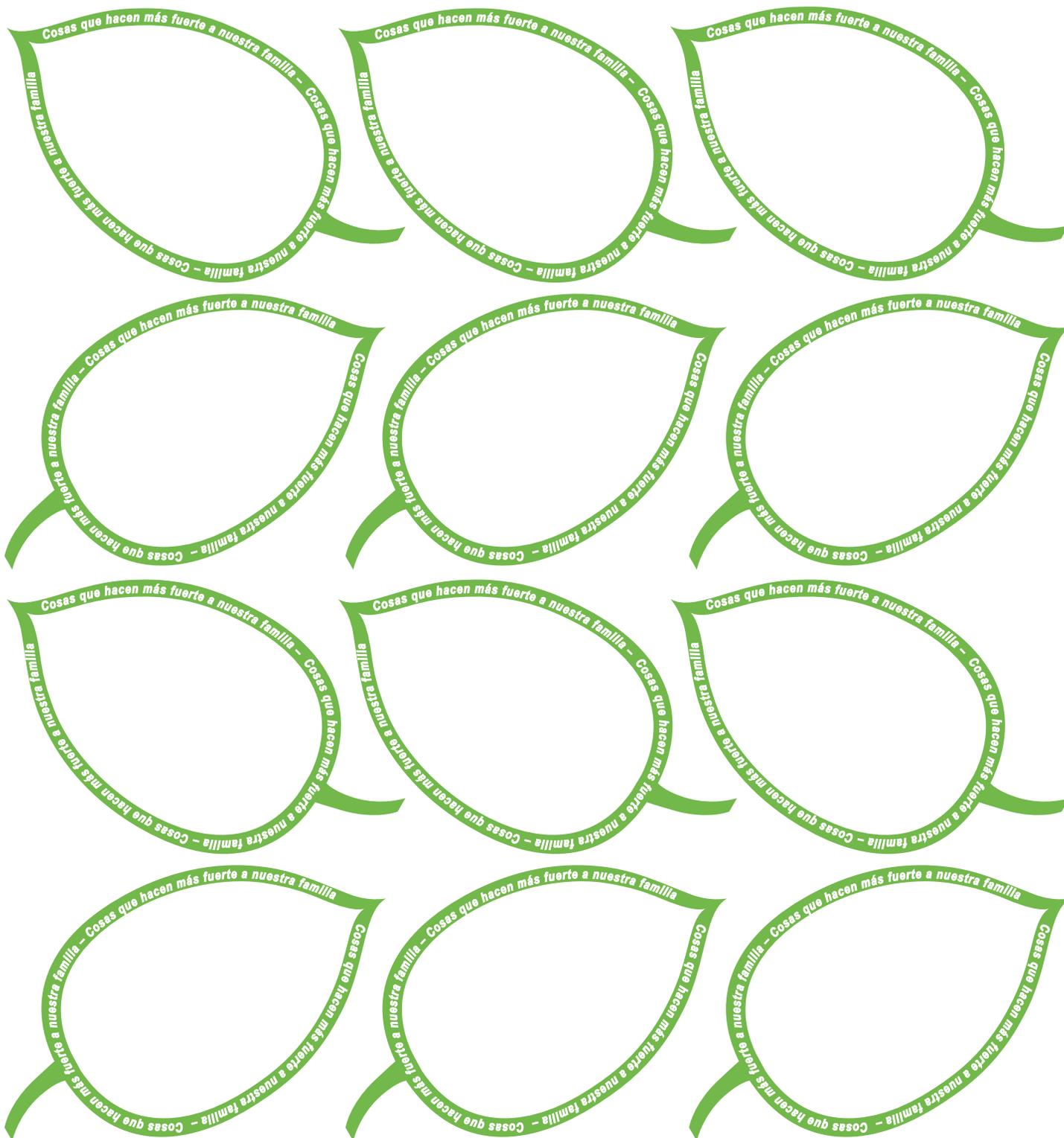


Lo Que Hace Fuerte a Nuestra Familia

b. Hojas del Árbol Familiar



Corte las hojas y escriba las fortalezas de los miembros de su familia, luego péguelas en el árbol.





Lo Que Hace Fuerte a Nuestra Familia

c. Fortalezas Personales y Familiares

Abajo hay una lista de cualidades y fortalezas que puede escribir en la página de "Hojas del árbol familiar." Todas las personas tienen cosas que hacen bien y cualidades que otros valoran y aprecian. Piense en cada miembro de su familia y escriba las cualidades y fortalezas que tienen ellos en las hojas, y colóquelas en el árbol. A medida que busquen y descubran nuevas cualidades, continúen añadiéndolas a su árbol.

sentido del humor

mantiene la calma

inteligente

protector(a)

da abrazos

pacificador(a)

detallista

comprensivo

feliz

creativo

amoroso

juguetón

ayudante

leal

brillante

buen estudiante

limpio y ordenado

alegre

confiable

buen cocinero(a)

cariñoso(a)

energético

trabajador

buen oyente



encantador

obediente

astuto(a)

callado(a)

observador(a)

amigable

agradable

controla su temperamento

positivo(a)

sensible

valiente

consistente

curioso(a)

chistoso(a)

buen dibujante

bueno en matemáticas

buen escritor

buen bailarín

elocuente

buen actor

bueno en la patineta

bueno en geografía

buen memoria

buen contador de historias

bueno en deletrear

hábil para armar rompecabezas

buen jugador de videojuegos

Un corredor veloz

ahorrativo

buen nadador

bueno con trucos de magia

dice la verdad

organizado(a)

servicial

cooperativo(a)

Fuerte

Atlético(a)

Extrovertido(a)

Amable

Da apoyo

Paciente

Asertivo(a)

Presto para compartir

Activo(a)

Capaz

Responsable

Tranquilo(a)

Se preocupa por los demás

Bueno reparando cosas

Imaginativo(a)

Persistente

Honesto(a)

Calmado(a)

Generoso(a)

Habilidades Prosociales para una Vida Exitosa

Fomentando el buen comportamiento



Con frecuencia los hijos tienen miedo de hablar con sus padres acerca de asuntos o problemas sensibles porque temen reacciones negativas. Para animar que compartan, crea un medioambiente seguro con estos "Pases de Problemas" a sus hijos, estableciendo de ante mano un compromiso de dar una reacción calma cuando ellos compartan problemas angustiantes.

CÓMO

DAR CUMPLIDOS DE REFUERZO

1. Elogie inmediatamente
2. Sea entusiasmado y sincero
3. Describa específicamente el comportamiento. Diga exactamente lo que le gustó.
4. Explique un beneficio del comportamiento que su hijo(a) apreciará.
5. Agregue un toque amable

CÓMO

ELOGIAR EL OPUESTO POSITIVO

1. Identifique un comportamiento negativo que desea que su hijo(a) cambie.
2. Decida qué es lo opuesto de ese comportamiento.
3. Cada vez que vea a su hijo comportándose bien (haciendo lo opuesto del comportamiento malo), déle cumplidos usando Elogios de Refuerzo.

CÓMO

PARAR DE CRITICAR

1. Reconozca que la crítica daña las relaciones familiares. Esto no anima a las personas a cambiar y crea un "cableado" cerebral negativo en la persona que critica.
2. Comprométase firmemente con usted mismo y con su familia a no criticar. Ponga recordatorios.
3. Pídale a su familia que le recuerde no criticar y agrádezcales cuando le recuerden. Reemplace sus críticas con una frase positiva.
4. Busque lo bueno en los demás
5. Cada vez que note una debilidad o juzgue a una persona, añada las palabras, "... y yo también" en su mente.
6. Use la habilidad de criticar de manera positiva de la Lección 7

CÓMO

IGNORAR EL COMPORTAMIENTO MOLESTO

1. No demuestre emoción.
2. Inmediatamente cambie su centro de atención; actúe interesado en algo más.
3. No mire a la persona
4. No tenga contacto físico hasta que el comportamiento cese.
5. Cariñosamente dele a su hijo(a) atención positiva una vez que haya parado el mal comportamiento.
6. Elogie lo opuesto positivo.

Comuníquese con Amor y Entendimiento



Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer



METAS FAMILIARES:

1. Para los PANs - Utiliza la técnica de "EEV" al escuchar, y "Mensajes con Yo" asertivos al comunicarte. Evita "Mensajes con Tu". Registra tu progreso diariamente.
2. Al comunicarte, utiliza un tono de voz respetuoso, elimina las "Piedras al comunicarnos", y siempre discúlpate por tus errores.
3. Organiza una reunión familiar esta semana. Sigue la "agenda de reuniones y reglas familiares" (folleto). Comienza con elogios, toma notas, incluye un refrigerio, y actividades divertidas.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Durante su primera reunión familiar, planeen una actividad divertida para el fin de semana para que todos puedan disfrutarla.

FRASES CON PODER:

Técnicas "EEV" al escuchar, Mensaje con Yo respetuosos y eliminar las "Piedras C", promoveran la unión familiar permitiendo que el amor florezca, ayudándoles a sentirse en paz."

● Utiliza la técnica "EEV" al escuchar:

- a) **ESCUCHA** con tus oídos, ojos y corazón para entender los sentimientos de otras personas. Trata de ponerte en su lugar.
- b) **ENTIENDE:** Repite las ideas principales en tus propias palabras para mostrar comprensión. Haz preguntas respetuosas.
- c) **VALIDA** expresando empatía, incluso si no estás de acuerdo. Expresa confianza en tu capacidad para encontrar soluciones.

● Usa "Mensajes con Yo" al hablar:

- a) Comienza con la palabra "yo", expón tus sentimientos, necesidades o pensamientos de una manera respetuosa.
- b) Describe específicamente lo que tú quieras, o la conducta que te molesta de una manera que no-culpe a otros.
- c) Explica las razones de tus sentimientos/pensamientos/deseos.

Tres Habilidades Faciles para Comunicarse

Hoja de Seguimiento (una para cada miembro de la familia)



Las habilidades efectivas de comunicación son muy valoradas en el mundo. Aumentaras tus habilidades de “escuchar” y “hablar” a través de la práctica efectiva y el seguimiento. Comunícate todos los días con un miembro de la familia, evalúa cómo utilizas la técnica “EEV” (Escuchar, Entender y Validar), “Mensajes con Yo” y muestra respeto. Usa una puntuación del 1-3 (3 para el más alto). Pide a otra persona que te evalúe.

1 “EEV-Escuchar”

ESCUCHA con un deseo genuino de comprender; trata de ponerte en el lugar de la otra persona. Demuestra mediante un comentario o un gesto que estas escuchando.

ENTIENDE: Repite los puntos principales y asegúrate de que se entienden. Haz preguntas para entender más.

VALIDA sus sentimientos al expresar empatía por ellos, sus circunstancias, o su punto de vista incluso si no estás de acuerdo. Expresa la confianza en su capacidad de encontrar una solución si tienen un problema o desafío.

2 Usar “Mensajes-Yo”

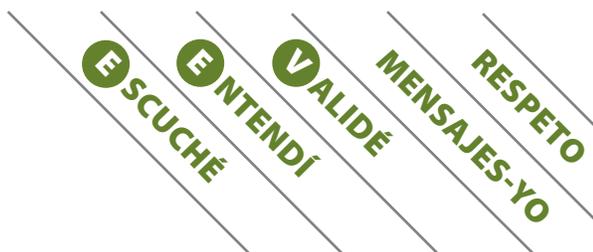
MESSAGES-YO:

- 1) Comienza con la frase “Yo”, después expresa tus sentimientos, necesidades o pensamientos de una manera respetuosa.
- 2) Describe lo que quieres o lo que te molesta, en una forma específica y sin culpar a nadie.
- 3) Explicar las razones de lo que sientes / piensas /deseas. “Me siento ... cuando ... porque”
- 4) Evita “Mensajes-Tú”, como “Tu me vuelves loco cuando”.

3 Mostrar Respeto

RESPECTO:

- 1) Utiliza un tono de voz respetuoso.
- 2) No tires nunca “pedradas de comunicación” (ver lista en el folleto 5 de esta lección).
- 3) Se asertivo, no agresivo o pasivo.
- 4) Utiliza con frecuencia estas 4 palabras importantes: “Te quiero” y “lo siento”. En seguida pregunta que puedes hacer para corregir el error.



Nombre:	Fecha:	Tema de Conversación:	Evalue a ti mismo: (El espacio de arriba es para ti, el de abajo para los demás)			

*NIÑOS: Si sus conversaciones con un miembro de la familia son habitualmente desagradables, pidan a uno de sus padres que tome el papel de “Entrenador de Conversación” la próxima vez que hablen con esa persona.

Tres Habilidades Faciles para Comunicarse

Hoja de Seguimiento —Adolescente



Las palabras y tono de voice que elijas usar afecta en gran medida tus relaciones familiares.

Usa esta formula ganadora para ayudarte a crear una familia feliz y amorosa:

EEV-Escuchar + Usar Mensajes-Yo - Piedras al Comunicarse = Una Familia Feliz

1 “EEV-Escuchar”

ESCUCHA con un deseo genuino de comprender; trata de ponerte en el lugar de la otra persona. Demuestra mediante un comentario o un gesto que estas escuchando.

ENTIENDE: Repite los puntos principales y asegúrate de que se entienden. Haz preguntas para entender más.

VALIDA sus sentimientos al expresar empatía por ellos, sus circunstancias, o su punto de vista incluso si no estás de acuerdo. Expresa la confianza en su capacidad de encontrar una solución si tienen un problema o desafío.

2 Usar “Mensajes-Yo”

MESSAGES-YO:

- 1) Comienza con la frase “Yo”, después expresa tus sentimientos, necesidades o pensamientos de una manera respetuosa.
- 2) Describe lo que quieres o lo que te molesta, en una forma específica y sin culpar a nadie.
- 3) Explicar las razones de lo que sientes / piensas /deseas. “Me siento ... cuando ... porque”
- 4) Evita “Mensajes-Tú”, como “Tu me vuelves loco cuando”.

3 Piedras-C

LAS PIEDRAS AL COMUNICARSE incluyen cualquier tipo de comunicación no respetuosa. A continuación te damos algunos ejemplos:

- Gritar
- Decir malas palabras o blasfemar
- El sarcasmo
- Hablar enojado
- El humillar
- El culpar
- La crítica
- Hacerse el ofendido

Marca una + en los espacios de abajo por cada día en que te acuerdes de “EEV-Escuchar”, uses “Mensajes-Yo” y evites usar Piedras al comunicarte. Pon un 0 en los días en que te olvides

Nombre del Miebros de la Familia	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Tres Habilidades Faciles para Comunicarse

Hoja de Seguimiento —Niño



Escuchar amablemente y hablarse cortemente el uno al otro ayuda a crear una familia amorosa. Eso se llama “EEV-Escuchar”

E Escucha

ESCUCHA con tus oídos, ojos y corazón para entender los sentimientos de otras personas. Trata de ponerte en su lugar.

E Entiende

Muestra que **ENTIENDES** repitiendo las ideas principales en tus propias palabras para mostrar comprensión. Haz preguntas respetuosas.

V Valida

VALIDA expresando empatía, incluso si no estás de acuerdo. Expresa confianza en tu capacidad para encontrar soluciones.

M Mensajes con Yo

- 1) Comienza con la palabra “yo”, expón tus sentimientos, necesidades o pensamientos de una manera respetuosa.
- 2) Describe específicamente lo que tú quieras, o la conducta que te molesta de una manera que no-culpe a otros.
- 3) Explica las razones de tus sentimientos/ pensamientos/deseos.
- 4) Evita “Mensajes Yo”. “Me haces enojar cuando...”

Marca una + en los espacios de abajo por cada día en que te acuerdes de “EEV-Escuchar”, uses “Mensajes-Yo” y evites usar Piedras al comunicarte. Pon un 0 en los días en que te olvides

Nombre del Miebros de la Familia	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Dibuja una carita feliz abajo en los espacios en blanco por cada día que evitaste usar cualquier “Piedra al Comunicarte”: Piedras al Comunicarte: gritar, decir malas palabras o blasfemar, sarcasmo, hablar enojado, el humillar, el culpar, la crítica, hacerse el ofendido

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO

Palito para Escuchar*

Tomar turnos para realmente escuchar



PALITO DE LA ESCUCHA	PALITO DE LA ESCUCHA
	
YO VOY A:	OBSTÁCULOS BARRERAS QUE ELIMINARE DE EN MEDIO:
1 Darte mi atención completa	1 El Sarcasmo
2 Ponerme en tu lugar	2 Las humillaciones
3 Interesarme en tus ideas	3 Hablar de mal humor
4 Valorar tus sentimientos	4 Comentarios que dañen y hieran
5 Responder o asentir con la cabeza para demostrarte que estoy escuchándote	5 Crítica hostil
6 Responder o asentir con la cabeza para demostrarte que estoy escuchándote	6 Comentarios extremos: "Siempre-Nunca"
7 Hacer preguntas con amabilidad	7 Jugar a hacer sentir culpable
8 Repetir tus ideas principales	8 Adivinar pensamientos
9 Validar tu punto de vista aunque no esté de acuerdo	9 Agobiar
	10 Levantar muros entre los dos

DOBLAR EN ESTA LÍNEA

INSTRUCCIONES:

1. Corte el "Palito de la Escucha".
2. Doblelo a la mitad, con el lado impreso hacia afuera.
3. Cubralo con cinta adhesiva ancha y transparente para protegerlo.

Cuando precise tener una conversación importante, escojan juntos un buen momento para hablar y poder dar a la otra persona el Palito de la Escucha. Comuníquense utilizando tonos calmados, amables y respetuosos con mensajes que empiecen con "yo".

La persona que tiene el Palito de la Escucha debe escuchar y resumir las ideas, pensamientos y preocupaciones del otro. Si es necesario, debe ofrecerse más información o pensamientos hasta que la persona escuchando pueda resumir su punto de vista.

Cuando se sienta comprendido, pida el Palito y agradezca a la persona por escucharle. Luego ofrezca el Palito y escuche amablemente mientras la otra persona habla. Con práctica llegará a utilizar estas habilidades en todas tus conversaciones.

Ser Firme Da Buenos Resultados

Hoja de Trabajo (una por cada miembro de la familia)



Algunas personas piensan que deben de ser agresivos para poder obtener lo que quieren. Eso no es verdad. Ser firme, en vez de agresivo o pasivo creará una amorosa relación en la familia que ayudará a obtener lo que quieres a largo plazo. El ser agresivo causa daños en las relaciones familiares.

Presta atención en la diferencia entre una comunicación pasiva, firme y agresiva. Rellena el espacio en blanco con ideas que puedas usar para ser firme, sin ser agresivo o pasivo.

FIRME

Actitud: Un profundo respeto por sí mismo y preocupación por otros

Lenguaje Corporal: Confiado, postura erecta, un buen contacto visual, y el respetar el espacio de otras personas

Tono de Voz: Calmado, respetuoso y firme

Palabras: "Mensajes-Yo" claros que dicen como te sientes, expresan tus necesidades, o solicitan algo sin usar sarcasmo, quejas o el culpar

AGRESIVO

Actitud: Preocupación por sí mismo, deseo de intimidar para poder conseguir lo que quiere, amenazar

Lenguaje Corporal: Amenazante, "en la cara de la persona," confrontando; apuntando con los dedos, faltando al respeto, poniendo los ojos en blanco

Tono de Voz: Alto, efadado, dramático, acusando, hostile

Palabras: Argumentativas, amenazadoras, insultante, reprochan, sarcasmo, interrumpe

PASIVO

Actitud: Temeroso, falta del respeto propio, permite que otros le dominen. Miedo escondido.

Lenguaje Corporal: Dejar que los hombres se caigan, no tiene contacto visual, retraído, encoge los hombros

Tono de Voz: Débil, quejumbroso

Palabras: Faltan expresar sus propios sentimientos y necesidades; va donde lo lleve el viento. Dice cosas como: "Me da igual; no importa de todas formas."

1. Póngale un círculo a las siguientes declaraciones que tengan firmeza. 2. Ponga una X sobre las que son agresivas o pasivas

Me molesta cuando pones los pies en el escritorio. Por favor, quítalos de ahí.

¡Tú no tienes idea de lo que estas hablando!

Yo me siento _____ en cuanto a _____.
¿Podemos hablar del tema?

Me imagino que tiene que estar bien.

¡Quita tus sucios pies del escritorio!!

Puedo ver tu punto de vista. Mi punto de vista es un poco diferente. Así es como yo lo veo _____.

A nadie le importa lo que yo pienso de todas formas

Para mi no está bien sí _____.
Lo que necesito que hagas es: _____.

Piense en una situación familiar que le molesta. Entonces escriba lo que usted diría con firmeza.

Situación: _____

Firmeza "Mensaje-Yo." Yo siento que _____ cuando _____ "

Pida: "Por favor" _____ "

Eliminando Piedras al Comunicarnos

a) Elimina la “Dozena Sucia” que bloquea el amor y el entendimiento



Hay algo mágico al hablar con una persona a la que ama y sentirse respetado y entendido. El tono de voz y la manera en que decimos el Mensaje con “Yo” tiene un gran efecto en la unión de la familia. Si usamos maneras anti-sociales para comunicarnos, como insultar y humillar, es como lanzar palabras en forma de piedra a los demás. Estas piedras verbales son “Piedras-C.” Hemos identificado 12 Piedras anti-sociales que llamaremos los “Dozena Sucia.”

1. El Sarcasmo

Una burla en la que se implica lo contrario y humillas a los demás. Comprométanse a eliminar el sarcasmo.

2. El Humillar

Esto no es respetuoso. Se da al hacer comentarios que rebajan a los demás. Eligan palabras que edifiquen y animen en vez de herir o minimizar.

3. Hablar con Enojo

Una voz enojada levantará muros entre personas. En vez de eso...empiece a tratar los problemas difíciles con una voz suave. Se consigue con práctica.

4. Acuchillar y Quemar

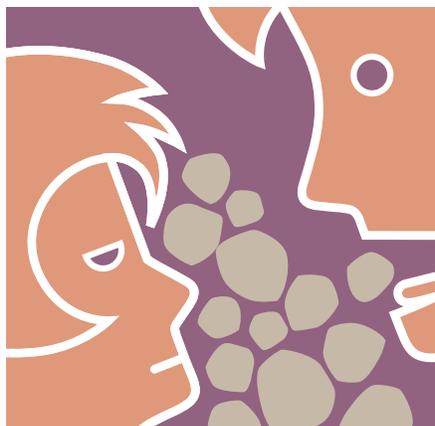
Esto es gritar, insultar, y utilizar sobrenombres ofensivos. Esto es una manera de abuso, es mucho mejor ser asertivo, en vez de ser agresivo.

5. La Crítica Hostil

La crítica hostil desmoraliza y raramente se consigue algo. Den Críticas Positivas. (Aprenderemos más en la Lección 7).

6. Siempre y Nunca

Hablar con términos absolutos es insultante e inexacto. Eliminen estas dos palabras de sus conversaciones pues raramente son verdad.



7. Echar la Culpa

El culpar a otros causa actitudes negativas y malas. Busque solucionar el problema en lugar de culpar.

8. Adivinar

...frases tales como “Te preocupas más por los deportes que por mí” implican que sabemos lo que otros piensan lo cual es prejuizar. Hagan preguntas en lugar de hacer afirmaciones.

9. Abrumar

Abrumamos con frases muy largas, como sermoneando o insistiendo. Sean breves y directos y pregunten o la gente se desconectará.

10. Las Evasivas

Las evasivas se dan al negar que hay un problema, negándose a reconocer un problema o acusando a la otra persona. Al reconocer los problemas, ambos buscarán soluciones.

11. La Ofensa Fácil o Hacerse el Ofendido

Algunos se ofenden fácilmente. Si empiezan a sentirse ofendidos o lástima de si mismos, paren. Hagan preguntas para que continúe la comunicación. Si hay hostilidad, tomen un descanso, y decidan una hora en concreto para retomar el problema usando Mensajes EEV y Mensajes con “Yo”.

12. Revolver

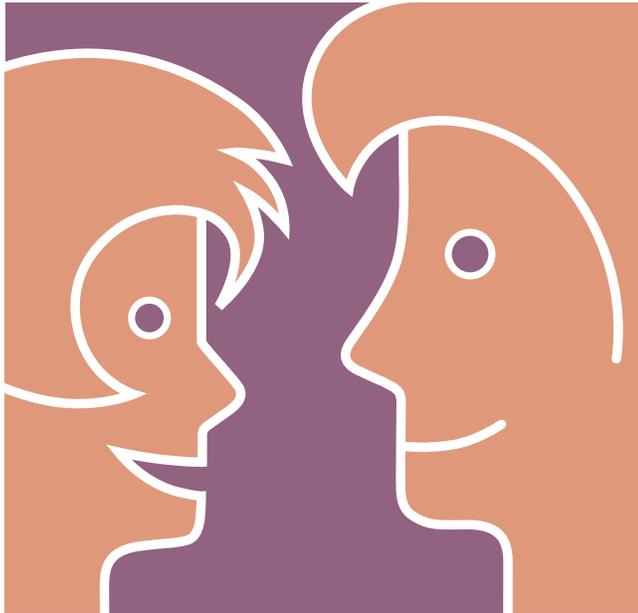
El revolver se da cuando estamos enfadados y mencionamos viejas heridas. Esto dificulta la comunicación.

Eliminando Piedras al Comunicarnos

b) Acuerdo familiar para firmar y anunciar en casa



Las pedradas obstruyen la buena comunicación y dañan las relaciones.



ACORDEMOS ELIMINAR:

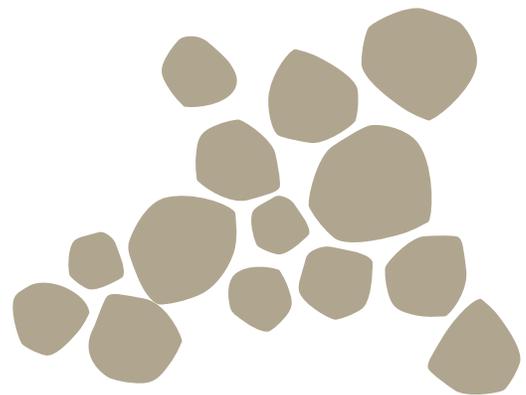
- Sarcasmo
- Humillar
- Hablar con Enojo
- Acuchillar y Quemar
- Critica Hostil
- Siempre y Nunca
- Echar la Culpa
- Adivinar
- Abrumar
- Evasivas
- La Ofensa Fácil
- Revolver

EN ESTA CASA NO SE LANZAN PIEDRAS

En ves de tirar piedras cuando hablemos, nosotros:

- “Escuchemos EEV”
- Usemos “Mensajes-Yo”
- Mostremos Respeto
- Aceptemos Recordatorios

Firmen el acuerdo: _____



Eliminando Piedras al Comunicarnos

c) "Cómo Eliminar piedras" el Juego



Una manera divertida para eliminar las piedras y crear conciencia.

Para ayudar a los miembros de la familia a eliminar las piedras, usen el Juego "Cómo Eliminar Piedras" con el fin de deshacerse de ellas.

- 1 Todos en la familia deben firmar el acuerdo "Elimino las Piedras"
- 2 Corte las piezas del juego Piedras y póngalas en un tazón donde cualquiera puedan encontrarlas.
- 3 Cada vez que alguien use una "Piedra C" durante la conversación, la persona que escucha le da una de las "Piedras C" que se encuentran en el tazón, si la persona se disculpa y lo vuelve a decir de una manera amable, la "Piedra C" tomada del tazón se puede devolver al mismo, pero si la persona no se disculpa entonces se quedara con la "Piedra C" hasta la próxima junta familiar. La persona con el menor número de "Piedras C" del tazón es la que gana.



Reunión Semanal Familiar

Planeando para la salud y felicidad



Use esta Agenda para llevar a cabo sus reuniones semanales de familia. Escojan un día y hora cuando todos los miembros de la familia pueden asistir. Los padres pueden dirigir la reunión o pueden asignar a un niño hacerlo. Háganlo aun si solo dos pueden participar. Tal vez otros miembros de la familia participarán cuando ven que es una experiencia positiva y que las decisiones les afectan también

NUESTRA AGENDA DE LA REUNION FAMILIAR		Fecha:
Presidente(a):	<i>Llama a la persona hablar, ve que la opinión de cada persona sea escuchada, asegura que se siga la agenda</i>	
El que Toma Apuntes:	<i>Escribe sobre la plática y decisiones, guarda notas y la agenda en un cuaderno.</i>	
1. Elogios	<i>Comparta cosas buenas acerca de cada miembro de la familia.</i>	
2. Coordinación de Calendarios	<i>Coordine donde cada persona necesita ir, hacer y téngalo listo para la semana que viene.</i>	
3. Asuntos Anteriores	<i>Presidente leerá las decisiones hechas en la reunión anterior y hará un seguimiento de los de los nuevos avances.</i>	
4. Asuntos Nuevos	<i>Comentar las asignaciones y reglas de la familia, concesiones, necesidades preocupaciones, actividades etc.</i>	
5. Valor del Mensaje	<i>Ensene valores y asigne a los niños para llevar información acerca del tema.</i>	
6. La siguiente Reunion	<i>Quando:</i>	<i>Presidente(a):</i> <i>Tomador de Apuntes:</i> <i>Mensaje o Tema:</i>
7. Diversión en Familia	<i>Traiga un postre y un juego divertido familiar.</i>	

REGLAS DE LA REUNION FAMILIAR

- 1. SIGA UNA AGENDA**, empiece con cumplidos, tome notas y guarde las agendas anteriores para referencia futura.
- 2. UNA PERSONA HABLA A LA VEZ** y siendo breve, con "Mensajes con Yo", de forma respetuosa y sin interrumpir.
- 3. TODOS TIENEN UNA** oportunidad de hablar. .
- 4. NADIE HUMILLA A LOS DEMÁS** o dice que sus ideas son tontas.
- 5. BREVES Y AMABLES...** : De unos 20 min. máximo y terminen con refresco o un juego.

Las Disculpas

El disculparse y pedir disculpas ayuda en mejorar las relaciones



Todos hacemos errores a veces. Decimos o hacemos algo que ofende a otros. Cuando eso sucede, necesitamos ser responsables, admitir que hicimos mal y disculparnos. Una disculpa sincera suaviza un comentario cruel que hemos infligido y permite que las heridas emocionales se curen.

CÓMO

DISCULPARSE

1. Admitir el error.
2. Reconocer que lo que dijo o hizo fue dañoso (aun que no fuera intencional).
3. Expresar remordimiento verdadero.
4. Comprometerse a no repetirlo.*
5. Expresar el deseo de rendirse.

Ejemplo: "Lo siento que le grité por derramar el jugo durante el desayuno. Ya sé que le ofendí. Siento muy mal por haberlo hecho. ¿Cómo puedo rendirme?"

*Una manera de no ofender de nuevo es intentar la Práctica Positiva / Positive Practice. Examine lo que dijo o hizo que lastimo y escoja algo positivo-opuesto de la conducta negativa. Eso le ayudará a conectar la mejor conducta nueva más correcta con su mente.

LO QUE NO DEBERÍA HACER si alguien expresa dolor por su conducta

1. **No niegue** que había un problema.
2. **No minimice** los sentimientos de la otra persona.
3. **No justifique** su conducta penosa.
4. **No sea ofendido** por sus palabras.
5. **No tenga tanto orgullo** que no puede disculparse.

CÓMO

PEDIR UNA DISCULPA

1. Clarificar en su mente cómo y por qué usted siente lastimado y cómo le afecta. Escríbalo.
2. Examinar sus propias actitudes, palabras o conductas para ver si hayan contribuido de alguna manera a la situación, problema o daño que usted ha experimentado. Si lo es, reconózcalo. (No es muy probable que usted ha experimentado un acto de violencia por casualidad.)
3. Si usted cree que es seguro hacerlo, hable tranquilamente con la persona en privado o escríbale una carta, usando mensajes respetuosos que emplean "Yo" para expresar cómo usted siente.

Por ejemplo: "No sé si usted lo sabe, pero cuando tú _____, yo sentí _____. Una disculpa sincera me ayudará sentir más tranquilo acerca de tí."

Por ejemplo: "Me siento muy triste cuando usted _____. Me ayudaría mucho saber que usted lo siente y que no sucedería de nuevo."

El Perdón

Puede usar la habilidad de perdonar para encontrar la paz, felicidad y salud



¿Qué es el Perdón?

El perdonar significa dejar el deseo de la venganza para sanarse. Le permite liberarse de la pena emocional y resentimiento que tiene como resultado de la conducta ofensiva o dañosa de otros para que usted puede sentir la libertad y paz y hacer una conexión con el bien dentro de usted y ser lo mejor que usted puede. El perdonar NO significa que usted aprueba o disculpa la ofensa. Tampoco significa que usted confía ni continúa en relaciones íntimas con la persona que le hizo daño. Es algo que usted da a sí mismo, no al infractor. EL perdón le libera a usted del pasado negativo para que puede crear un futuro más feliz.

“El perdón es la afirmación positiva que las cosas malas no aruinarán ‘el hoy’ aun que pueden haberlo hecho a su pasado.”
—Dr. Fred Luskin, Director del “Proyecto de Perdón” en Stanford University y autor del libro, *Forgive for Good*.

El Perdonar ES...

- | | |
|---|--|
| 1. Una sensación de paz cuando se deja que el dolor y la ofensa desaparezcan. | 6. Una habilidad entrenable—cualquiera puede aprender a perdonar. |
| 2. Un regalo de la libertad por tí mismo, no algo que haces por el infractor. | 7. Una manera mantener control sobre los sentimientos. |
| 3. Retomar el control sobre tu propia vida. | 8. Una herramienta para mejorar la salud mental y física. |
| 4. Asumir la responsabilidad de como te sientes. | 9. La llave que le permite convertirse en el héroe en lugar de la víctima. |
| 5. Acerca de curarse, no se trata de la persona que te hizo daño. | 10. Una elección que cada uno puede hacer. |

El Perdonar NO ES...

1. Decir que la falta de amabilidad o daño no importan.
2. Disculpar el mal comportamiento de las personas.
3. Negar o minimizar el daño, o pensar que se tiene que renunciar a tener sentimientos.
4. Liberar a la persona de hacer las paces.
5. Olvidar que la ofensa sucedió.
6. regalo para el agresor; es un regalo para tí mismo.

From Forgive for Good, by Dr. Fred Luskin

¿Por qué debo de Perdonar?

El mantener el resentimiento eleva los niveles de cortisol (una hormona del estrés en su cerebro y cuerpo) que puede dañar su salud. El resentimiento también disminuye su sentido de gozo y le previene lograr sus metas mayores.

¿Cómo Perdono? (Adaptado del Dr. Fred Luskin)

Perdona cuando decide liberarse de la herida o la ira causada por el mal comportamiento de otro. Deje de lado el recuerdo doloroso, resentimientos, y el deseo de venganza, y céntrese en el presente de forma positiva, no el pasado doloroso. Usted perdona cuando no permite que la ofensa le siga haciendo daño.

Pasos para Perdonar

1. Aceptar que la vida no es justa y que duele frecuentemente y que no siempre recibimos lo que queremos, pero que no tenemos que seguir sufriendo el dolor por las dificultades o pérdidas del pasado.
2. Reconocer que los pensamientos crean sentimientos. Si se obsesiona en la pena o la pérdida, seguirá triste. Sin embargo, usted puede controlar y es responsable por sus pensamientos—y así sus sentimientos y acciones desde que ocurrieron las experiencias negativas.
3. Reconocer que conservar el resentimiento hace daño a su salud.
4. Decidir dejar su deseo de castigar o vengarse. El hacer daño a otros en retribución casi nunca les hace sentir remordimiento ni les anima cambiar su conducta. Aceptar que solo el perdón y no la venganza, le dará lo que desea: la paz, felicidad y recuperación.
5. Decidir que no pasará más tiempo pensando ni enojándose acerca de su mala experiencia. Elija enfocar sus pensamientos en sentir gratitud y en ver lo bueno y bello la vida es.
6. Si siente salvo en hacerlo, explicar claramente a la persona acerca del daño que usted ha recibido o que le hizo, en una carta o verbalmente.
7. Escribir de nuevo el texto de sus memorias de los acontecimientos para que puede salir como el héroe de su cuenta, sobresaliendo las dificultades y cambiando los desafíos en algo bueno en lugar de quedarse como una víctima.
8. Si la memoria regresa, use Mindfulness Breathing / Respiración Guiada para cambiar su atención y para ayudarle a recordar sus metas (vea la introducción de la lección).
9. Si la ofensa fue algo ilegal, informe a las autoridades y déjelos ocuparse de la persona.

Consejos para Hablar con Adolescentes

Crear conversaciones positivas con los adolescentes



Tener conversaciones diarias agradables con sus hijos adolescentes es una parte importante de la vinculación emocional que les guarda del alcohol y drogas, pero no es fácil. Los jóvenes dicen que los padres solo hablan de las tareas y deberes no cumplidos. Los padres dicen que los jóvenes son taciturnos e indiferentes. Así, ambos evitan conversaciones. Pero los adolescentes necesitan el apoyo y la guía de los padres durante estos años difíciles. El tomar tiempo diariamente para comenzar conversaciones placenteras sobre temas que les interesan—sin curiosear o regañar. Eso lo hará más fácil hablar sobre temas más difíciles cuando lo necesitan, como no usar el alcohol o drogas, o participar en actos de sexo sin compromiso.

Use los siguientes consejos y apuntes para tener una conversación significativa con su hijo adolescente.

1. Buscar oportunidades para comenzar conversaciones que surgen durante el día. También buscar los momentos quietos—y preguntar si es buena hora de hablar.

2. Comenzar expresando aprecio por lo bueno que ve o admira en ellos.

3. Usar un tono cariñoso y lenguaje corporal positivo: sonrisas, inclinación de la cabeza, una máscara amable, etc. Sea empático, positivo y animador durante la conversación

4. Prestar toda su atención, aun si quieren sentarse a su lado para evitar contacto visual.

5. Usar habilidades de "EEV" al Escuchar (el escuchar amablemente) sin interrumpir, repitiendo las ideas principales para demostrar que entienda y validar sus sentimientos, diciendo algo como, "Eso debería haberle hecho sentir . . . Lo siento mucho."

6. Usar "Mensajes-yo." Usar "Messages-yo" que son más respetuosos en expresar sus sentimientos y pensamientos. Comenzar con "Yo" y declarar respetuosamente cómo cree usted y por qué piensa de esa manera.

Hablar específicamente de lo que quiere y no asignar culpa. Evitar los mensajes culpables de "Tú".

7. Hacer preguntas abiertas con frecuencia acerca de lo que les interesa: la música, deportes, celebridades, amigos, programas de televisión o películas; con quién se sentaba durante el almuerzo; lo que le gusta hacer para divertirse; lo que piensa de los últimos acontecimientos, etc.

8. Respetar su derecho de tener otro punto de vista, aun si no está de acuerdo. Cada conversación no debe ser un debate.

9. Animar a los jóvenes a contarles sus problemas y reafírmeles que intentará entenderlos y que no los juzgará ni regañará. Usar el Pase de Problemas.

10. No ofrecer soluciones a menos que se lo pidan. En cambio, escuchar y preguntar cuáles opciones están considerando. Expresar confianza en sus habilidad de encontrar una resolución. Diga, "Si le gustaría explorar lo que pienso sobre el tema, dígame."

11. Preguntar acerca de la escuela. Averiguar cuáles clases son los más difíciles y si necesitan ayuda. Ayudarlos

a terminar sus tareas antes de jugar, ver la televisión o participar en las medias sociales.

12. Preguntar acerca de sus amigos. Averiguar cuáles ayudan a los jóvenes ser los mejores posibles. Animar y apoyar buenas amistades.

Expansores de Conversación

- "¿Qué piensas tú?"
- "¿Y cómo es?"
- "No lo sabía."
- "Eso ayuda. Díme más."
- "¡Qué interesante! Continúa."
- "Buena pregunta."
- "Te gustaría compartir más sobre eso?"
- "¿Puede ser más específico?"
- "Es verdad."
- "¿De qué manera?"
- "Te parece importante eso."
- "¿Quieres hablar de eso?" (y si dicen que "No"): "Pues, estoy aquí si cambias de manera de pensar."
- "Lo siento mucho que eso te pasó. . . ¿Qué puedo hacer ahora?"

Conversaciones Seguras y Tranquilas

Cómo hablar respetuosamente cuando las emociones son fuertes



Creando seguridad emocional: Comunicación abierta, honesta y respetuosa mejora los vínculos familiares y forman relaciones íntimas. Para suceder eso, las personas necesitan sentirse emocionalmente salvos los unos con los otros. Es especialmente cierto en discutir temas sensibles con los jóvenes—que creen que son juzgados equivocadamente y estresados con frecuencia.

Crear un lugar seguro requiere tres cosas: la actitud correcta, buenas habilidades sociales y nuevos “textos para leer” o frases que crean una seguridad emocional. Enfóquese en cambiar sus actitudes, memorizar los “textos” y practique las destrezas hasta que salen naturalmente. Usted verá un gran cambio de la satisfacción y vínculos familiares.

(También vea *VitalSmarts.com* o lea *Crucial Conversations* escrito por Patterson, Grenny, McMillian y Switzer.)

Actitudes Correctas

- Valore a los demás como a si mismo(a)
- Desea entender como los demás ven y perciben las cosas
- Desea expresarse respetuosamente como un pacificador
- Desarrolle intenciones puras
- Deje de juzgar o criticar
- Sea generoso, no egoísta
- Ve a los demás con compasión
- Abandone la animosidad; esté dispuesto a amar.
- Respete los límites de otros y su derecho de tomar decisiones diferentes
- Desea hablar solo la verdad
- Acepte que puede estar equivocado; admita sus errores sin reservas
- Esté dispuesto a reparar los daños si ha ofendido
- Tenga el valor de sacar temas difíciles de una manera sensible y amable
- Siéntase arrepentido cuando ofenda

Destrezas Sociales Comprobadas

- Hable en “Mensajes-yo”
- Use palabras positivas y amables
- Use un tono de voz y lenguaje corporal respetuoso
- Busque y elogie lo bueno
- Reconozca el lenguaje corporal
- Reconozca si se pone tenso la discusión
- Reconozca su propio estrés y cálmese si necesita (vea la lección 1 y 6)
- Apacigüe confrontaciones con frases y preguntas tranquilas
- Evite tirar Piedras-C
- Diga las palabras difíciles de maneras suaves
- Si no le entienden bien, clarifique con paciencia sus motivaciones y lo que quería decir
- Sea provisional con sus opiniones
- Evite ponerse defensivo
- Discúlpese rápidamente por ofensas
- Pida claramente lo que quiere o necesita
- Use técnicas concienzudas para tranquilizar su mente, ayudarle ser no crítico y dudar sus pensamientos y “cuentos”.

Textos Seguros y Tranquilos

- “Quiero estar aquí si necesitas. Dígame si solo quiere que te escuche o si necesita ayuda o consejos.”
- “Lo que aprecio de tí es...”
- “Entonces, lo que creo que dices es que...”
- “Ayúdame a entender lo que significa eso.”
- “¿Cómo quieres que vaya todo?”
- “Gracias por compartir tu opinión.”
- “Haz de sentir...”
- “Percibo que tú sientes____. Dime más.”
- “Lo siento que estás molesto.”
- “Aprecio lo que sientes.”
- “¿Te gustaría saber lo que pienso yo?”
- “Lo siento. Eso no es lo que quise decir. Querría decir que _____.”
- “Lo siento. ¿Qué quieres que you haga para compensarte?” (Si está ofendido.)
- “Permíteme pensar en eso.”
- “Vamos a aprender más sobre eso y discutirlo más tarde.”
- “Reconozco que también soy parte del problema.”
- “Tomemos tiempo para calmarnos.”
- “Tomemos turnos en salir con lo nuestro.”
- “Pongámanos en no estar de acuerdo por ahora.”
- “Busquemos otra ayuda con esto.”

- Use “EEV-Listening” Escuchar con cariño

- “¿Es buena hora para hablar?”

Pase de Problemas

Da a tus hijos “un pase” de tener miedo de compartir un problema o duda



Con frecuencia los hijos tienen miedo de hablar con sus padres acerca de asuntos o problemas sensibles porque temen reacciones negativas. Para animar que compartan, crea un medioambiente seguro con estos “Pases de Problemas” a sus hijos, estableciendo de ante mano un compromiso de dar una reacción calma cuando ellos compartan problemas angustiantes.

AYÚDAME A SENTIRME SEGURO

PASE DE PROBLEMAS

“Tengo un problema que, si lo supieras, tal vez te enojas. Aun que soy responsable por mis acciones, por aceptar este Pase, tú te pones de acuerdo en que me escucharás (técnica EEV) y me ayudarás a resolver mi problema, sin decir —te lo dije— o sin enojarte.”

AYÚDAME A SENTIRME SEGURO

PASE DE PROBLEMAS

“Tengo un problema que, si lo supieras, tal vez te enojas. Aun que soy responsable por mis acciones, por aceptar este Pase, tú te pones de acuerdo en que me escucharás (técnica EEV) y me ayudarás a resolver mi problema, sin decir —te lo dije— o sin enojarte.”

AYÚDAME A SENTIRME SEGURO

PASE DE PROBLEMAS

“Tengo un problema que, si lo supieras, tal vez te enojas. Aun que soy responsable por mis acciones, por aceptar este Pase, tú te pones de acuerdo en que me escucharás (técnica EEV) y me ayudarás a resolver mi problema, sin decir —te lo dije— o sin enojarte.”

AYÚDAME A SENTIRME SEGURO

PASE DE PROBLEMAS

“Tengo un problema que, si lo supieras, tal vez te enojas. Aun que soy responsable por mis acciones, por aceptar este Pase, tú te pones de acuerdo en que me escucharás (técnica EEV) y me ayudarás a resolver mi problema, sin decir —te lo dije— o sin enojarte.”

AYÚDAME A SENTIRME SEGURO

PASE DE PROBLEMAS

“Tengo un problema que, si lo supieras, tal vez te enojas. Aun que soy responsable por mis acciones, por aceptar este Pase, tú te pones de acuerdo en que me escucharás (técnica EEV) y me ayudarás a resolver mi problema, sin decir —te lo dije— o sin enojarte.”

AYÚDAME A SENTIRME SEGURO

PASE DE PROBLEMAS

“Tengo un problema que, si lo supieras, tal vez te enojas. Aun que soy responsable por mis acciones, por aceptar este Pase, tú te pones de acuerdo en que me escucharás (técnica EEV) y me ayudarás a resolver mi problema, sin decir —te lo dije— o sin enojarte.”

Habilidades Pro-sociales Para Una Vida Exitosa

Cómo comunicarse con amor y entendimiento



CÓMO

USAR MENSAJES-YO

1. Tenga un tono de voz respetuoso
2. Empiece con "Yo..." y después exprese sus sentimientos de una manera respetuosa
3. Diga específicamente lo quiere o lo que le molesta, sin culpar a los demás
4. Explique las razones por las cuales siente/desea/piensa: "Yo siento... cuando... porque..."
5. Evite mensajes "Tú" como: "Tú me haces enojar cuando..."

CÓMO

SER ASERTIVO

1. ACTITUD: Tenga respeto profundo por sí mismo y por los demás. Tome unos momentos para pensar en como puedan ellos percibir el asunto en cuestión.
2. LENGUAJE CORPORAL: Actúe seguro(a) de sí mismo(a), párese derecho(a), mantenga contacto visual, y respete el espacio personal de los demás.
3. TONO DE VOZ: Hable en un tono tranquilo, amable, firme y controlado. Evite todas las Piedras de Comunicación.
4. PALABRAS: Use "Mensajes-Yo" claros para expresar como se siente, sus necesidades, o para hacer peticiones sin usar sarcasmo y sin culpar.

CÓMO

EEV ESCUCHAR

1. ESCUCHE con un deseo genuino de entender. Trate de ponerse en el lugar de la otra persona. Demuestre por medio de un comentario o asienta la cabeza para demostrar que está escuchando, y no pensando en cual va a ser su respuesta.
2. VALIDE los sentimientos de la otra persona al expresar empatía por su punto de vista, aunque este en desacuerdo.
3. Diga algo como, "Entiendo porque te sientes de esa manera." Exprese su confianza en la habilidad de la otra persona para encontrar una solución si él o ella tuviese un problema.

CÓMO

RESPETAR A LOS DEMÁS

1. ACTITUD: Tenga respeto profundo por sí mismo y por los demás. Tome unos momentos para pensar en como puedan ellos percibir el asunto en cuestión.
2. LENGUAJE CORPORAL: Actúe seguro(a) de sí mismo(a), párese derecho(a), mantenga contacto visual, y respete el espacio personal de los demás.
3. TONO DE VOZ: Hable en un tono tranquilo, amable, firme y controlado. Evite todas las Piedras de Comunicación.
4. PALABRAS: Use "Mensajes-Yo" claros para expresar como se siente, sus necesidades, o para hacer peticiones sin usar sarcasmo y sin culpar.

Las cinco R's para un hogar feliz:

- 1- Reglas
- 2- Recompensas
- 3- Responsabilidades
- 4- Rutinas
- 5- Rituales Felices



Las 5Rs pueden ayudarles a:

- a) Evita el caos en el hogar
- b) Aumenta la buena conducta
- c) Establece las relaciones amorosas

Decidan las reglas familiares y recompensas; premien la obediencia a las reglas

Dividan las responsabilidades familiares

Establezcamos rutinas y rituales familiares felices

METAS FAMILIARES:

1. Decidimos las reglas de la familia, todos se comprometen a obedecer y mantener un registro al cumplirlas.
2. Determinemos las recompensas por obedecer las reglas de la familia:
 - a) Escribirlas
 - b) Crear un frasco de recompensa
 - c) Mantener un registro con recompensas y elogios
3. Dividamos las responsabilidades familiares, en una tabla de tareas de la familia, decidamos sobre el pago o privilegios ganados y el cumplimiento; mantengamos un registro.
4. Decidamos y las rutinas familiares, como la hora de acostarse, levantarse, etc.
5. Decidamos y ejecutemos un ritual feliz de familia para fomentar relaciones familiares amorosas.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Haga que los niños elijan cartas y recompensas de las hojas de "Registro de recompensas" que deseen usar. Hojas que desea utilizar. Corten y monten el giratorio. Sirvan un refrigerio.

FRASES CON PODER:

"Reglas, Premios y Responsabilidades ayudaran a establecer orden en casa y enseñaran a los hijos valores pro-sociales necesarios para convertirlos en miembros de la Sociedad"

¡Nuestras reglas de familia!

Las ideas de nuestra familia se han creado para vivirlas,
el hacerlo nos convertirán en una familia más fuerte



Juntos como una familia, creen reglas que establezcan los derechos y responsabilidades, enseñen a los niños los valores sociales, que los mantengan a salvo. Cuando los niños ayuden a crear esas normas, son más propensos a obedecerlas. A continuación, establezcan las recompensas por cumplir las reglas familiares. La semana siguiente, añadan las consecuencias negativas por si ellos las rompen. Las Reglas que son justas, firmes y constantemente reforzadas se hacen cumplir, y ayudan a los niños a sentirse más seguros y desarrollar una mejor auto-control.

Regla	Recompensa	Consecuencia
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

Reglas aptas para Familias

Hoja de Seguimiento—Adolescente



Las reglas de tu familia te ayudan a identificar la forma correcta de hacer las cosas, mantenerte a salvo y evitar meterte en problemas incrementando la felicidad en el hogar. Puedes hacer tu parte al obedecer las reglas de tu familia y al animar a otros a hacer lo mismo.

Escribe abajo cada una de las reglas de tu familia. Date a ti mismo de 0 a 5 puntos cada día de acuerdo con que tan bien obedeciste cada una de las reglas de tu familia durante la semana.

REGLA 1	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

REGLA 2	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

REGLA 3	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

REGLA 4	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

REGLA 5	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

Reglas aptas para Familias

Hoja de Seguimiento—Niño



Las reglas de tu familia te ayudan a aprender a distinguir lo bueno de lo malo, te mantiene a salvo y evitan que te metas en problemas, e incrementan la felicidad en el hogar. Tu asignación consiste en obedecer las reglas de tu familia y animar a otros a hacer lo mismo.

Escribe abajo cada una de las reglas de tu familia. Date a ti mismo de 0 a 5 puntos cada día de acuerdo con que tan bien obedeciste cada una de las reglas de tu familia durante la semana.

REGLA 1	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

REGLA 2	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

REGLA 3	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

REGLA 4	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							

REGLA 5	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB	DOM
¿POR QUÉ ES ESTA REGLA UTIL?							



Monitoree y Recompense el Buen Comportamiento

Introducción

EL CONCEPTO: Las investigaciones demuestran que la manera más efectiva para cambiar un comportamiento es recompensando los comportamientos deseados: 1) **Felicitar** es premiar por un trabajo bien hecho, atención positiva, o pasando tiempo con tu hijo. 2) **Privilegios**, como tiempo en la Televisión o video juegos, salidas especiales, contar historias extra antes de dormir, salir con los amigos, etc. 3) **Recompensa Material**, como dinero, juguetes, golosinas, o hasta una licencia de

conducir. La recompensa más efectiva es el premiar. Cuando recompense, asegúrese que sus hijos se sientan recompensados mientras llenan la tabla "Recompensando la recompensa". Asimismo tenga las recompensas a mano y que sean fáciles de dar. Algunas recompensas pueden ser pequeñas para logros pequeños y otras pueden ser grandes para recompensar un avance significativo. Se dan puntos a los hijos como recompensa, cuando practican el comportamiento deseado, elaboran una hoja de se-

guimiento de recompensas y poniendo en práctica a diario los comportamientos deseados. Las recompensas se pueden hacer más atractivas si se introduce el elemento SORPRESA, -como tirar un dado para saber qué premio se va a recibir- (Ver el folleto #13-14). Cambie los premios al pasar el tiempo para mantener un alto interés de los hijos. DE acuerdo como el comportamiento vaya cambiando positivamente, escoja otros comportamientos para trabajar y recompensar.

COMO ESTABLECER UN SISTEMA DE RECOMPENSAS:

1. **ESCOJA** el comportamiento que quiere que el niño haga y anótelo. Comience con algo que no sea muy difícil de alcanzar, después, se pueden enfocar en aquellos comportamiento que son más difíciles. (Si desea que su hijo deje de comportarse de cierta manera, defina lo opuesto a ese comportamiento, luego, este viene a ser el comportamiento deseado).
2. **SEPARE** el nuevo logro en pequeños logros que sean factibles para enseñar, y practíquelos. Defina como va a medir el nuevo comportamiento —es decir, como sabrán sus hijos que lo han logrado—
3. **DEFINA** lo que a sus hijos les gustaría recibir como premio y que se necesitaría para obtenerlo —número de puntos necesario-. Pídale a los hijos que describan el comportamiento y que necesita él o ella para alcanzar un premio.

4. **PERMITA** que sus hijos escojan una tabla de seguimiento (vea los ejemplos en los folletos de apoyo). Llénelo y sea claro en que es lo que sus hijos necesitan hacer para obtener un movimiento en la tabla y ganar un premio. (Si usa una tabla "Punto a punto", divídala en secciones, acompañándola con una actividad especial al final de cada sección).
5. **PONGA** la tabla acompañada con el dado o la aguja giratoria en un lugar donde sea fácilmente visto. Muéstrase entusiástico cada vez que los hijos pongan una marca en la tabla.
6. **PROPORCIONE** el ambiente necesario para que sus hijos alcancen sus logros — haga fácil el que ellos realicen el comportamiento deseado-. (Vea los folletos de la lección 7 "Contratos y Cambio" y "Crítica Positiva")
7. **PREMIER** a sus hijos cada vez que usted vea que él o ella esta haciendo o comportándose como se desea, dele tiempo para que lo anote en la tabla.

Ejemplo

Mantener su cuarto limpio es la nueva meta de Ben. Se le ha pedido que haga su cama, su ropa sucia en la canasta destinada a la ropa para lavar, la ropa limpia debe ser puesta en su lugar, así como juguetes y demás. Los padres deberán checar el cuarto de Ben a diario @ 7:30 PM. Ben ha escogido una tabla Punto a Punto, marcará su avance recibiendo un punto cada día que su cuarto este limpio. Los padres marcarán con un círculo rojo cada 5 puntos. Cuando Ben alcance un círculo rojo se le recompensara con un pequeño premio. Ellos añadirán un premio especial cuando la tabla es finalizada.

Recompensas Esporádicas

Cuando el comportamiento se convierta en un hábito, comience a usar recompensas esporádicas, sólo recompensándoles cuando el dado o la aguja giratoria caiga en números específicos.

CONSEJOS PARA EL ÉXITO

- | | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Revise la tabla de sus hijos a diario en el tiempo indicado. Asegúrese que su hijo o hija esta presente y participando. 2. Este pendiente por el comportamiento que se está buscando, (o avance en busca de ese comportamiento), y prémielo. Asegúrese que los hijos saben que es lo que se estaba esperando y que fue lo que él o ella hicieron bien. No los regane por no haberlo hecho, simplemente perdieron un punto en la tabla. 3. Asegúrese que sus hijos reciben su premio | <p>ese mismo día. ¡PASE LO QUE PASE!</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Ignore si sus hijos discuten o suplican en un esfuerzo por alcanzar un premio que no merezcan. 5. NO REGALE ninguno de los premios en otro tiempo, por cualquier otra razón. (Si ellos lo reciben de cualquier manera, ¿para qué se esfuerzan por recibirlos?) 6. NO QUITE o mueva una estrella (un punto) que se haya ganado a causa de un mal | <p>comportamiento.</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. Utilice un elemento sorpresa como un dado o una aguja giratoria para indicar el premio obtenido. 8. Ocasionalmente cambie las recompensas para mantener el interés de su hijo(a). 9. Cambie los comportamientos en la tabla una vez que su hijo(a) los haya dominado. 10. Manténgalo alegre y divertido |
|--|---|--|

¿Qué tareas pueden realizar los niños pequeños en casa?

Los hijos aumentan sus habilidades y amor propio cuando ayudan en las tareas familiares



Los pequeños generalmente disfrutan ayudar con los quehaceres de la casa si **1)** Son entrenados, **2)** El trabajo está dentro de sus posibilidades, **3)** Su ambiente físico está acorde a sus logros (platos que no se rompen, gabinetes que están a su alcance, banquillos que los ayuden alcanzar etc. And **4)** Ellos reciben muchos premios por su esfuerzo. En la parte de abajo encontraran quehaceres que los pequeños pueden hacer. Inicie pequeño con una o dos tareas, luego añada tareas de acuerdo a como vayan creciendo. Establezca un sistema de recompensa donde los hijos puedan verificar las tareas que han hecho y obtengan puntos que los ayuden a alcanzar cosas que le gustan. Mantenga una atmosfera de casa feliz, sin criticar o regañar si la tarea no ha sido bien realizada al principio. Simplemente enfatice que debido a que ellos tienen el derecho de vivir en la casa, entonces tienen responsabilidades que ayuden a conservarla. (TIP: Niños con ADD posiblemente tengan problemas para hacerlos permanecer en su tarea o tratando de averiguar cómo hacerla, en este caso es posible que usted actúe como un entrenador personal, dando pequeñas cortas direcciones pidiéndoles que le informen de su actividad. También se les puede dejar trabajar como equipo con alguien más. No les asigne trabajos donde otros dependan totalmente de ellos –como vaciando la lavadora de platos antes de llenarla de nuevo.)

EDAD 2-3

- Lavarse manos y cara
- Lavarse los dientes
- Cambiarse de ropa (pueden necesitar ayuda)
- Escoger entre dos tipos de ropa
- Recoger juguetes y guardarlos
- Colocar los libros de la librería en la canasta
- Colocar los cubiertos y servilletas en la mesa
- Limpiar su propio espacio después de comer
- Ayudar a colocar los platos fuera y dentro de la lavadora (no con los cuchillos)
- Recoger las cosas que tiraron mientras comieron
- Ayudar a cargar la despensa adentro de la casa (bolsas pequeñas)

EDAD 3-4

- Lavarse y secarse las manos y la cara
- Vestirse por si mismo—excepto por cosas que necesitan amarrarse—
- Poner platos que no se rompen en la mesa
- Limpiar el polvo de los muebles (darles un trapo de acuerdo al tamaño de sus manos)
- Limpiar en caso de que hayan derramado algo
- Ayudar a acomodar la cama (TIP: Cosa 2 sábanas, e inserte una cobija asegurándola en las esquinas- de manera que ellos solo manipulen una sola sábana para hacer la cama.)
- Ayudar a hacer la lista de compra para la despensa
- Ayudar a acomodar la despensa
- Ayudar en el patio o con el jardín

EDAD 5

- Vestirse sin ayuda
- Acomodar la cama
- Recoger y guardar juguetes y ropa
- Ayudar a separar la ropa a lavar
- Ayudar a doblar y guardar la ropa
- Ayudar con la planeación de comidas y compra de despensa
- Poner la mesa
- Ayudar a limpiar la mesa
- Ayudar a lavar los platos
- Sacar platos de la lavadora (Necesitara ayuda)
- Prepara su propio sandwich
- Servir su propia bebida
- Ayudar a poner ingredientes de comida en un tazón
- Ayudar a mezclar ingredientes
- Ayudar con trabajo de patio

EDAD 6

- Peinarse—necesitara un peine largo rush hair—
- Amarrarse los zapatos
- Ayudar a limpiar el auto
- Ayudar a lavar el auto
- Ayudar a vaciar los botes de basura
- Servir su propio cereal y pan tostado para el desayuno y limpiar después
- Ayudar a preparar la cena
- Prepara la lechuga para la ensalada
- Preparar comidas o postres sencillos
- Ayudar a lavar y secar los platos
- Limpiar el lavabo de la cocina (Necesitara un banquillo)
- Ayudar a doblar la ropa, y guardarla
- Limpiar manchas de manos en puertas
- Barrer el polvo y recogerlo

Rutinas Anti-Estrés

Las rutinas positivas ayudan a reducir el caos, albergando libertad y paz



El establecer rutinas positivas en cada una de las cinco áreas a continuación reduce el estrés familiar, mejora la salud emocional de los niños, y asegura que las cosas más importantes para ustedes, se completen. Juntos, decidan cuándo y cómo hacer que funcionen mejor las cosas para su familia, y traten de seguirlas. Utilicen métodos de resolución de problemas hasta que obtenga los resultados deseados.

1. Dormir

La hora de ir a la cama _____ La hora de levantarse _____ Responsabilidades antes de irse a dormir/higiene personal _____

2. Cena

- ¿Quién hace las compras? _____ ¿Cuándo? _____ (comprar comida saludable para el cerebro, evite la comida chatarra)
- ¿Qué hay para cenar? (plan semanal incluyan: verduras, frutas, granos enteros, proteínas magras) _____
- ¿Cuándo es la cena? (entre semana) _____ (fin de semana) _____
- ¿Quién hace la cena? _____ y _____ y _____
- ¿Quién limpia? _____ y _____ y _____

3. Estudios, Aprendizaje y Trabajo

- Rutina de Tarea y Tiempo de Estudio:
 - Tiempo (días laborables) _____ Lugar: _____ ¿Por cuánto tiempo? _____
 - Tiempo (fines de semana) _____ Lugar: _____ ¿Por cuánto tiempo? _____
- Lectura (¿Cuándo y por cuánto tiempo?) _____
- Lavar la Ropa:
 - ¿Quién lo hace? _____ ¿Cuándo? _____
 - ¿Quién lo hace? _____ ¿Cuándo? _____
- La práctica de talentos y habilidades (hacer tablas con día, hora, cantidad) _____
- Las tareas (tarea que los gráficos, los derechos de la lista, cuando se completará) _____

4. Jugar, Planear, Progreso ("Mi Tiempo de" Reuniones Familiares, Reuniones Individuales, Ejercicio, etc.)

- Tiempo en familia para jugar _____ individual _____
- Reunión Semanal Familiar (día) _____ (hora) _____
- Reunión agradable uno-a-uno (día) _____ (hora) _____
- Ejercicio (30 minutos, 5 días a la semana) ¿Qué? _____ ¿Qué? _____
- Otros _____ Día _____ Hora _____

5. Finanzas

Plan de Ingresos y Gastos: Día _____ Hora _____ Revisión: Día _____ Hora _____

Describe your plan to track spending _____

Registre y Recompense el Buen Comportamiento

La Tabla del Buen Comportamiento de Abisipas



Escriba la destreza o conducta para ser practicada al fondo de la colmena. Ponga un sticker o marca en el cartel cada vez que se practica la destreza o conducta esperada. Las conductas pueden incluir hacer la cama, obedecerle la primera vez que dice algo, aceptar "No" con bondad, guardar la ropa, etc.

Recuerde a sus hijos que las abisipas son conocidas por fuerte trabajo y un efecto positivo en su propia familia o colmena. Una colmena es como un hogar— todos tienen su responsabilidad para que la familia funcione bien. Si todos hacen su parte, el premio es la miel dulce..

El portarse bien comienza por mi.

DOM		
LUN		
MAR		
MIE		
JUE		
VIE		
SAB		
BUENOS COMPORAMIENTOS	BUENOS COMPORAMIENTOS	BUENOS COMPORAMIENTOS

Registre y Recompense el Buen Comportamiento

Vengan esos 5s



Dar una marca, sticker o estrella cada vez que se muestra o practica una destreza o conducta. Las destrezas pueden incluir quedarse calma, obedecer algo pedido la primera vez, aceptar una respuesta de “No” apropiadamente, etc. Cuando todas las cuadras están llenas, se le da un premio.

Un alternativo al usar stickers es un sistema de calificación. Por ejemplo, usted puede calificar el acto de 1 al 5, con 5 para un acto excelente y 1 para lo menos aceptable. Escribe la calificación en un cartel cada día. Al final de la semana, añada los puntos. Escoja un puntaje mínimo para lograr cada semana, como 25 ó 28, por el cual recibirá un premio. Comience con algo fácil, en que puede ganar el premio fácilmente. Después, aumente los puntos necesarios. Decida si los puntos pueden acumular durante 3 semanas. Piense en tal vez dar algo más para puntos muy altos.

COMPORTAMIENTO:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

COMPORTAMIENTO:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

COMPORTAMIENTO:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

Registre y Recompense el Buen Comportamiento

Gráfica Utiliza la Cabeza



Esta tabla recuerda a los niños que cuando mejoran su conducta por aprender y practicar una nueva destreza, se programan la mente a ser más eficaz. Escriba el premio y la destreza o conducta requerida al fondo. Decida cuán frecuente les dará un premio, marcando cierto número de puntos con un círculo. Por ejemplo, cada tres o cuatro puntos. Ensénelo a marcar con raya entre los puntos cuando hace la conducta requerida.

Lo que parece el fin... ...es solo el principio de algo mejor

PREMIO: _____
 Que hara para ganarme el premio: _____

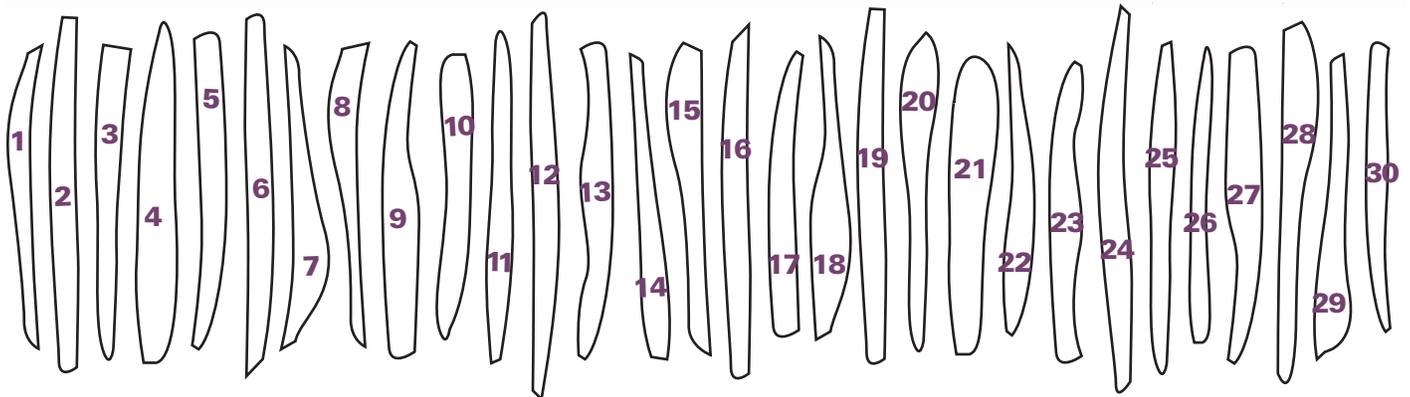
Todo progreso comienza con el **1** primer paso

Registre y Recompense el Buen Comportamiento Ganando las Marcas



Escriba la conducta para lograr y el premio que ganará a continuación. Marque con círculo las rayas que usará con los premios de corto plazo. Haga que su hijo coloree las rayas cuando cumple tareas asignadas o cumple con la conducta apropiada.

**Lo que aparece ser el fin es solo el comienzo de algo mejor.
Todo progreso comienza con el primer paso.**



PREMIOS DE CORTO PLAZO: _____

PREMIO: _____

Lo que hare para ganar el premio: _____

Aguja Giratoria de Recompensas

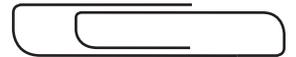
Juegos de Recompensas al Azar



La idea de la aguja giratoria es proveer un elemento de diversión y sorpresa al determinar cual será el premio una vez que surja la oportunidad para ganar una recompensa. (También puede hacer una aguja giratoria usando un plato desechable y un pasador para el cabello). Escriba las recompensas que usted y sus hijos hayan decidido en cada una de las secciones del círculo y numérelas. Tiren un dado o hagan una aguja giratoria para determinar el número de la recompensa que se han ganado.



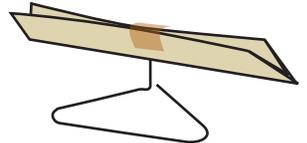
Un dado funciona bien si prefieres no hacer una aguja giratoria



1. Para hacer el eje de la manecilla, doble el segmento interior de un clip de papel en un ángulo recto. Doble el resto en forma de triángulo como se indica abajo.



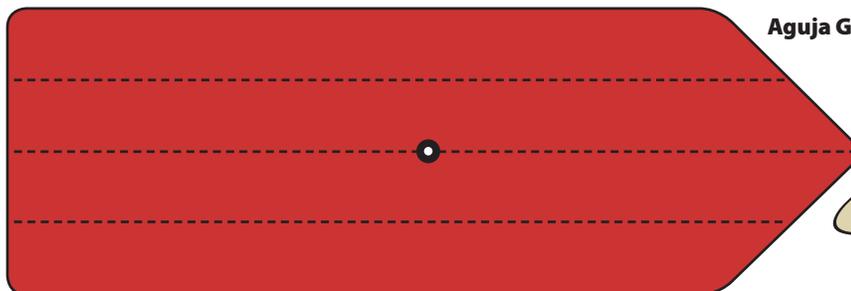
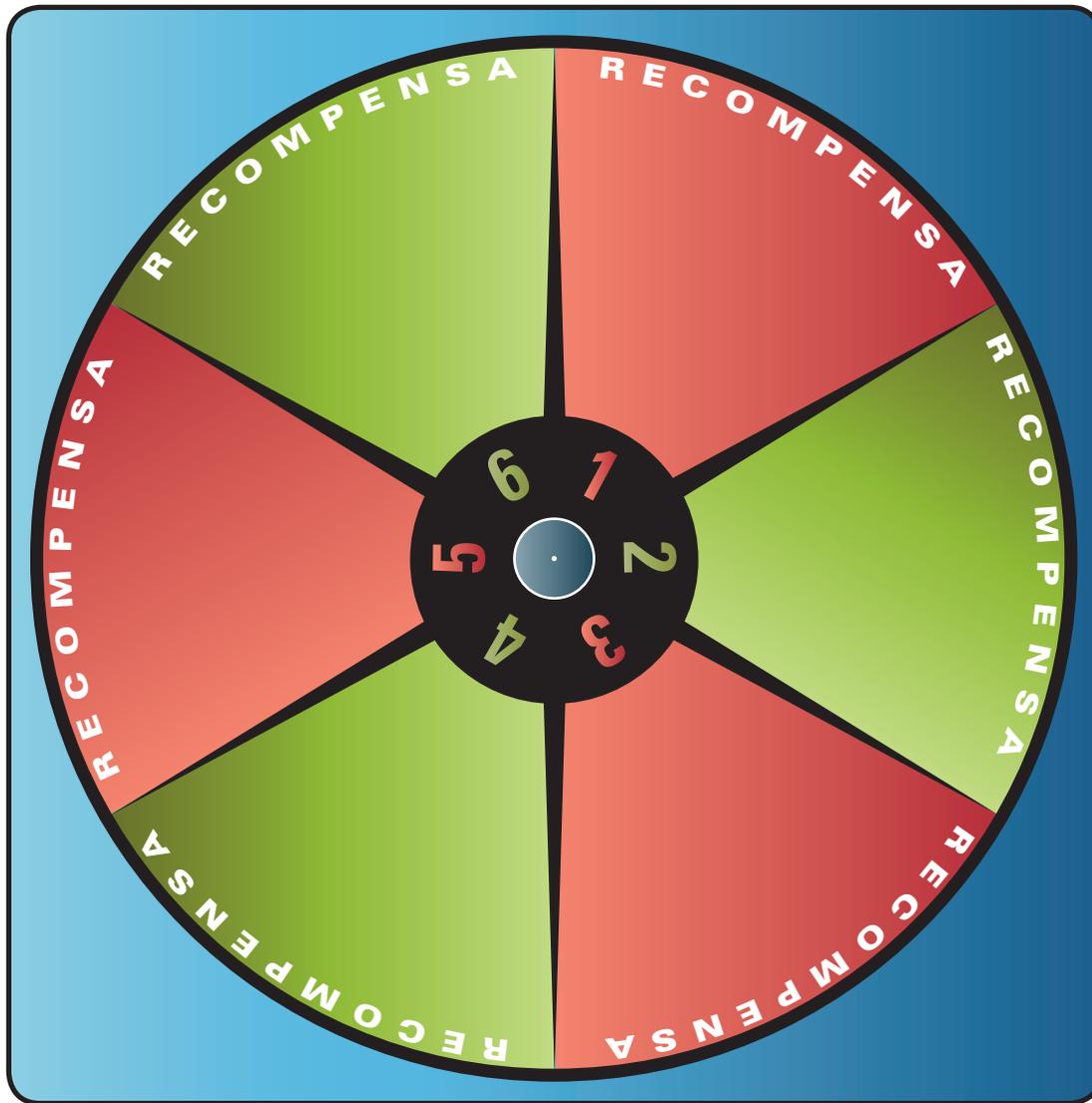
2. Recorte la manecilla que se encuentra en la parte inferior a la izquierda en esta hoja. Inserte la punta del clip de papel en el hoyo indicado y remuévalo. Doble la manecilla por las dos líneas punteadas laterales, de manera que los dos extremos se encuentren en el centro. Doble otra vez por la línea punteada del centro.



3. Recorte el cuadro con el círculo giratorio que está a la izquierda. Voltéelo al revés e inserte el clip de papel en el centro del círculo. Sin removerlo, pegue el clip de papel a la parte inferior del cuadro, como se indica abajo.

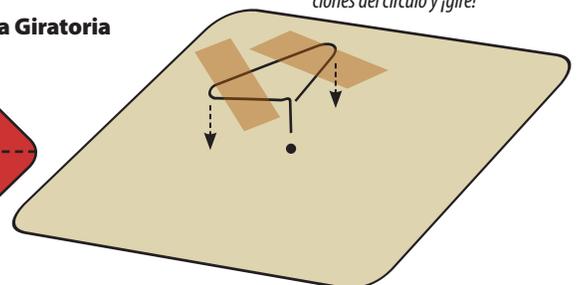
4. Inserte la manecilla en el eje (el clip de papel) y pegue el centro como se indica arriba.

5. Escriba las recompensas en las secciones del círculo y ¡gire!



Apuntador

Aguja Giratoria



Habilidades Prosociales para una Vida Exitosa

Cómo tener buenas reglas, rutinas, recompensas y rituales



Strenothena Famil

CÓMO

CREAR BUENAS REGLAS FAMILIARES

1. Como padres, escriban los valores, creencias, y comportamientos prosociales que son importantes para ustedes
2. Invite a sus hijos a una reunión familiar para que ayuden a crear reglas familiares. Comparta la lista de valores y comportamientos que quiera tener en su hogar con el fin de establecer orden y buenas relaciones familiares.
3. Pida a los miembros de la familia que hagan una lluvia de ideas de reglas familiares que fomenten esas actitudes y comportamientos. Juntos, escojan las mejores y escribanlas. Haga que todos firmen un acuerdo de seguir las reglas y de monitorear su progreso.

CÓMO

ARMAR RUTINAS POSITIVAS

1. Use los folletos sobre rutinas para examinar seis áreas de su vida familiar que pueden mejorar. Escoja una nueva rutina, añádale estructura y alivie el estrés. Escríbala abajo.

CÓMO

RECOMPENSAR EL BUEN COMPORTAMIENTO

1. Decida que comportamientos quiere recompensar.
2. Deje que su hijo(a) escoja una recompensa que él o ella disfrute (una que sea alcanzable para usted y que sea proporcional a sus esfuerzos)
3. Dígale a su hijo(a) que escoja una página de monitoreo. Decidan el número de puntos necesarios para ganarse ese premio.
4. Déles puntos de recompensa inmediatamente después de su buen comportamiento. Sonría, sea entusiasta, demuéstreles que está complacido(a), y dígalos exactamente cuál fue el comportamiento que le gustó.
5. Déles la recompensa SOLO después del buen comportamiento.
6. Prémieles consistentemente al principio; una vez que el comportamiento se haya hecho un hábito, explíqueles que va a comenzar a darles recompensas al azar. Entonces, cambie la recompensa a un nuevo comportamiento con el que desea trabajar.
7. No le ofrezca una recompensa para parar el mal comportamiento

CÓMO

CREAR RITUALES FAMILIARES ALEGRES

1. Un ritual familiar alegre es una pequeña, amorosa manera de decir o hacer cosas regularmente que le ayude a los miembros de la familia a sentirse amados o apreciados.
2. Fíjese en la manera en la que interactúa diariamente en situaciones comunes con los miembros de su familia. Decida agregar un ritual a su forma usual de hacer las cosas para que los miembros de la familia puedan sentirse más amados.
3. Fíjese en las familias felices a sus alrededor, o investigue en el Internet para encontrar rituales alegres que pueda hacer en estas cinco áreas: en la hora de dormir, al saludarse, en la hora de comer, al celebrar éxitos y cumpleaños.
4. Presente sus ideas en una reunión familiar. Escoja aquellas en las que todos estén de acuerdo. Ponga recordatorios.

Límites y Consecuencias



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



- **Establecer límites razonables y luego seguir con calma las consecuencias**
- **Decidir “Las reglas de familia” y después las consecuencias**
- **Hacer un frasco de tareas adicionales por si se desobedecen las reglas**

METAS FAMILIARES:

1. Comprométase a usar Disciplina Positiva; estudie y siga el folleto.
2. Lleve a cabo un seguimiento de las recompensas y las consecuencias.
3. Use la Práctica Positiva para enseñarle a los miembros de la familia a hacer lo siguiente:
 - a) Seguir instrucciones
 - b) Aceptar un “No” amablemente.
4. Decidir consecuencias y escribirlas en el folleto de “Las reglas de la familia”
5. Hacer un frasco de quehaceres.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Practiquen el juego “Verdad o consecuencia”. Etiqueten dos frascos, uno con “Verdad” y el otro con “Consecuencias”. Ponga en papeles preguntas divertidas para que los miembros de la familia puedan contestar con la verdad o con una mentira en el “Frasco de la verdad”. En el segundo frasco, ponga consecuencias divertidas o cosas que alguien tenga que hacer si no quiere responder la pregunta con sinceridad y dice en lugar una mentira. Cada persona debe sacar un papel, y este se leerá en voz alta, o bien dice la persona la verdad o toma una consecuencia en su lugar.

POWER PHRASE:

“El castigo crea resentimiento y deja de producir un cambio duradero, mientras que la disciplina positiva construye el carácter, promueve el buen comportamiento a largo plazo, y las relaciones familiares felices.”

Disciplina Positiva

Agregar consecuencias leves en el programa de recompensas fomenta la buena conducta



Siete pasos de Disciplina Positiva

1. Enseñar comportamientos "positivos para la práctica". "Que deseen utilizar" (en otras palabras, enseñar a los hijos las medidas específicas de una buena conducta pro-social).
2. Decidir las consecuencias negativas de antemano y comunicarselas a los hijos.
3. Dar instrucciones claras.
4. Mantenga la calma.
5. Dar una señal de advertencia.
6. Sea consistente en dar a las consecuencias.
7. Asegúrese de que los niños sepan que son amados.

Poner en Práctica la Disciplina Positiva

Enseñe el buen comportamiento usando la Práctica Positiva

- 1) Nombre la habilidad y diga cómo se va a beneficiar su hijo.
- 2) Explique los pasos.
- 3) Haga preguntas para comprobar la comprensión, para estar seguros de que su hijo sepa lo que usted espera.
- 4) Ayude a su hijo a practicar la habilidad varias veces durante el juego de roles.
- 5) De sugerencias y elogios.

Prácticas Positivas para corregir el mal comportamiento:

- 1) Mostrar empatía por los sentimientos de su hijo. (No utilice el "pero")
- 2) Describa lo que su hijo hizo mal. ("Acabas de...")
- 3) Estado de la cosa correcta que su hijo tiene que hacer.
- 4) Dar una consecuencia que puede reducirse si su hijo practica por voluntad propia.
- 5) Invite al niño a practicar la habilidad- y elogielo por cumplir.

Siga estas reglas al escoger las consecuencias:

- 1) Las consecuencias necesitan coincidir con la gravedad del mal comportamiento.
- 2) Los niños deben saber cuales serán las consecuencias de antemano
- 3) Las consecuencias necesitan ser leves y de corta duración
- 4) Las consecuencias necesitan que involucren el "costo de la respuesta" (por ejemplo: que le cueste a los niños algo de tiempo, esfuerzo, o dinero.)
- 5) Las consecuencias deben ser dadas con calma y sin enojarse.
- 6) Las consecuencias deben de ser seguidas por expresiones de amor.

Cómo Dar Instrucciones Claras:

1. Llame la atención de su hijo.
2. De aviso de tiempo fuera si fuera posible.
3. Diga exactamente QUÉ HACER, explicar qué, cómo y cuándo que quiera que se haga.
4. Sea breve (no dar explicaciones largas).
5. Diga no pida.
6. Use una voz firme pero amable.
7. Déle seguimiento ("darle seguimiento" significa pararse cerca de su hijo; darle una Señal de Advertencia. Si no obedecen después de la Señal, aplique las consecuencias)

Instrucciones que NO funcionan:

- a) Cadena de Instrucciones b) Instrucciones generales c) Instrucciones en forma de preguntas d) Instrucciones empezando con "¡Vamos a...!" ...





Eligiendo Consecuencias Negativas Eficaces

Como substituir el castigo por consecuencias que funcionen

Una consecuencia negativa es eficaz cuando ayuda a lograr un cambio positivo a largo plazo en el comportamiento de un niño, al mismo tiempo que ayuda a conservar una relación amorosa entre el padre, la madre y el hijo o la hija. La diferencia entre el castigo y la disciplina positiva es la intención: la intención del castigo es causar dolor, mientras que la de la disciplina positiva es la de fomentar una conducta prosocial y positiva en un niño(a). El castigo es ineficaz porque no da lugar a cambios a largo plazo (no se castiga a alguien con la intención de fomentar una buena conducta duradera) y daña las relaciones de manera que los hijos ya no desean complacerle. Planear de antemano las consecuencias le permite ser justo (los niños saben que esperar), ajustar las consecuencias al tamaño de la "infracción" y a elegir consecuencias efectivas que lograrán la atención del niño(a) y enseñarán las habilidades necesarias para una mejor conducta a largo plazo. Las consecuencias deberían de incluir el "costo de la respuesta"—el tiempo, el esfuerzo, o el dinero que el niño necesita dar para compensar el daño.

Las consecuencias efectivas incluyen las siguientes:

- Práctica positiva (practique la habilidad social que le faltó que llevo a la mala conducta)
- Tareas adicionales (elijan una tarea del frasco de tareas)
- Tiempo de espera (efectivo para niños de 2 a 12 años)
- Rectificar (disculpase y arreglar el error)
- Quitar privilegios o posesiones por un tiempo corto (6-24 horas), hasta que el niño haga Práctica Positiva o haga lo correcto

LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS EFECTIVAS SON:

1. **Leves:** No causan daño físico ni emocional
2. **Amables:** No conlleva gritos, humillaciones o amenazas
3. **Lógicas:** Resultados dados lógicamente debido al mal comportamiento.
4. **Instructivas:** Involucran el practicar la habilidad que carece
5. **Entendido:** Está acordado de antemano
6. **Simple**s y fáciles de dar y hacer un seguimiento (por ejemplo, "Frasco de tareas" + "Hoja de seguimiento de Consecuencias")
7. **Consistentes:** Las conductas negativas tienen como resultado consecuencias negativas.
8. **Amorosas:** Son seguidas por una expresión sincera de amor
9. **Seguras:** Nunca viola los derechos básicos del niño(a) de tener comida, refugio, seguridad emocional y física, amor, o educación.

LOS INCONVENIENTES DEL CASTIGO INCLUYEN:

1. **El miedo y el resentimiento:** Los niños no le querrán y le perderán el respeto. Por lo tanto, les será difícil aceptar sus valores
2. **Comportamiento Ambigüo:** Los niños sólo se comportan bien cuando usted está cerca
3. **Imitación:** Los niños herirán a otros de la misma manera que usted les hiere (incluso le tratarán así a usted cuando ellos sean mayores)
4. **Baja autoestima:** Piensan que los padres no los quieren
5. **Difícil de controlar:** Los niños desarrollarán la tolerancia al dolor; y los padres aumentan su reacción, hasta llegar a abusar de los niños
6. **Ineficientes:** Normalmente no produce un cambio a largo plazo
7. **Apego inseguro:** No desarrolla lazos con los padres; afecta sus futuras relaciones de manera negativa .
8. **Consecuencias físicas severas** reducen el CI (Coeficiente Intelectual) del niño(a)

CONSECUENCIAS NEGATIVAS PLANEADAS POR ADELANTADO

Como familia, hablen sobre las conductas negativas y decidan las consecuencias negativas de antemano. Escribanlas en los espacios a continuación.

Infracciones Leves	Infracciones Medianas	Infracciones Muy Graves
Conducta	Conducta	Conducta
Consecuencia	Consecuencia	Consecuencia
Conducta	Conducta	Conducta
Consecuencia	Consecuencia	Consecuencia
Conducta	Conducta	Conducta
Consecuencia	Consecuencia	Consecuencia
Conducta	Conducta	Conducta
Consecuencia	Consecuencia	Consecuencia
Conducta	Conducta	Conducta
Consecuencia	Consecuencia	Consecuencia

¡Yo Mantuve la Calma!

Hoja de Seguimiento —Adolescente



Cuando cometes errores, como desobedecer reglas de la familia o te lastimas o lastimas a otros o a alguna cosa (incluyendo animales), puedes recibir una consecuencia negativa por tus hechos. La consecuencia negativa te ayuda a saber cuando hiciste una mala elección, y sabes que necesitas cambiar tu comportamiento para llegar a tener una vida feliz y exitosa. Si tus padres te aplican la consecuencia negativa de forma amable y con calma, entonces puede ayudarte a ser una mejor persona. Si tu puede aprender a mantener la calma cuando recibes una consecuencia negativa, se nota que estás desarrollando más autocontrol y recibirás menos consecuencias negativas.

Anota la respuesta a estas preguntas para cada consecuencia negativa que recibas esta semana:

- a) ¿Qué HICISTE para recibir una consecuencia negativa?**
- b) ¿Cuál fue la CONSECUENCIA?**
- c) ¿Tus padres estaban calmados mientras te aplicaban la consecuencia negativa?**
- d) ¿Te quedaste tranquilo mientras recibe la consecuencia negativa?**

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

¡Yo Mantuve la Calma!

Hoja de Seguimiento —Niño



Cuando cometes errores, como desobedecer reglas de la familia o te lastimas o lastimas a otros o a alguna cosa (incluyendo animales), puedes recibir una consecuencia negativa por tus hechos. La consecuencia negativa te ayuda a saber cuando hiciste una mala elección, y sabes que necesitas cambiar tu comportamiento para llegar a tener una vida feliz y exitosa. Si tus padres te aplican la consecuencia negativa de forma amable y con calma, entonces puede ayudarte a ser una mejor persona. Si tu puede aprender a mantener la calma cuando recibes una consecuencia negativa, se nota que estás desarrollando más autocontrol y recibirás menos consecuencias negativas.

Anota la respuesta a estas preguntas para cada consecuencia negativa que recibas esta semana:

- a) ¿Qué HICISTE para recibir una consecuencia negativa?**
- b) ¿Cuál fue la CONSECUENCIA?**
- c) ¿Tus padres estaban calmados mientras te aplicaban la consecuencia negativa?**
- d) ¿Te quedaste tranquilo mientras recibe la consecuencia negativa?**

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

a) Error que Cometí	b) Consecuencia Negativa	c) ¿Padres Calmados?	d) ¿Mantuve la Calma?

Destrezas Pro-sociales para una Vida Exitosa

Cómo llevarse bien con sus padres y con todos los demás



Los cumplidos o felicitaciones ayudan a los niños funcionar dentro de la sociedad y desarrollar “inteligencia emocional”—la habilidad de controlar las emociones y responder en una manera socialmente positiva. Haga que los niños memoricen los pasos de la destreza y las situaciones de práctica en que los usamos. Premie la participación; después siga y premie los actos en la vida real. Cuando los niños olviden usar las destrezas, hágalos hacer la “Práctica Positiva.” Para aprender más formas de dar cumplidos, vea “Teaching Social Skills to Youth” (Enseñando Destrezas Sociales a los Jóvenes) en www.boystownpress.org.

CÓMO

DESARROLLAR CONTROL SOBRE IMPULSOS

1. Practique la respiración consciente dos veces al día.
2. Elija una area de debilidad en su vida; planifique QUÉ pensará y CÓMO actuará cuando se presenten los detonadores.
3. Tome tres respiraciones profundas, pregúntese a sí mismo las preguntas A.C.A.T.O. (¿**A**probarán mis padres, maestros y la policía y dirán que está bien? ¿Es esta acción lo mejor de uno mismo y la más alta **Calidad**? ¿Quiero que **Todos** me lo hagan a mí?)
4. Dirija sus pensamientos a lo que debiera estar haciendo -“Luego hágalo”.
5. Felicítese por ser A.C.A.T.O.

CÓMO

SEGUIR INSTRUCCIONES

1. Mira la persona que le habla.
2. Repita las instrucciones y decir que está bien.
3. Hacer lo que le pide lo mejor posible.
4. Reporte a la persona cuando lo haya terminado.

CÓMO

ACEPTAR “NO” DE BUENAS

1. Mire a la persona que le habla.
2. Tranquilamente pida una razón si no entiende.
3. Diga —está bien— y agradezca a la persona por escuchar.
4. Si no está de acuerdo, puede tratar el tema más tarde. Sin embargo, después de tratarlo dos veces, se acaba el asunto.

CÓMO

QUEDARSE TRANQUILO CON LAS CONSECUENCIAS

1. Respire profundamente para calmarse.
2. Mire a la persona con una cara respetuosa.
3. Recuerde quedarse tranquilo.
4. No discuta.
5. Decir —está bien— en un tono de voz neutral.

Destrezas para la Crianza Exitosa

Tarjetas con sugerencias para manejar situaciones estresantes



Estas tarjetas contienen consejos acerca de algunos retos de crianza. Memorice los pasos y úselos regularmente para disminuir el estrés en los padres, para mejorar la conducta y hacer el deber de criar a los niños más agradable y divertido.

CÓMO

REALIZAR LA PRÁCTICA POSITIVA

1. Nombre la destreza e indique cómo beneficiará a su hijo.
2. Explique los pasos de la destreza.
3. Pida que el niño repita los pasos.
4. Haga que su hijo practique la destreza varias veces durante la práctica.
5. Provea comentarios y elogios.

CÓMO

ENFRENTAR COMPORTAMIENTO NEGATIVO

1. Busque un buen momento para hablar tranquilamente y de uno a uno.
2. Describa la conducta que ha observado.
3. Pregunte lo que sucedió.
4. Pregunte lo que podía haber hecho diferente.
5. Pregunte lo que el niño puede hacer para cambiar la conducta y redimirse.
6. Pida al niño practicar la conducta correcta.
7. Exprese amor.

CÓMO

APLICAR LAS CONSECUENCIAS TRANQUILAMENTE

1. Quédese tranquilo y hable en privado con su hijo.
2. Exprese la empatía: "Entiendo que usted siente..."
3. Describa la conducta: "Hace un momento tú..." (No comience con –Pero...)
4. Aplique la consecuencia: "Por escoger hacer _____ tú recibes _____ [consecuencia]."
5. Reduzca la consecuencia si hace práctica positiva y corrigen errores.
6. Exprese amor.

CÓMO

TRATAR LAS RABIETAS

1. Quédese tranquilo. Imagine que esto es una oportunidad de enseñar.
2. Reconozca que el niño tiene el derecho de sentir enojo; pero no tiene el derecho de comportarse mal.
3. Diga, –Entiendo que te sientes enojado. Hablaremos acerca de esto cuando te sientas más tranquilo.
4. Apártese. No intente razonar con una persona rabiosa.
5. Cuando este tranquilo, hable de la situación; aplique las consecuencias por la mala conducta.
6. Use la Práctica Positiva para enseñarle las habilidades que le hacen falta para controlar su ira.

Destrezas para la Crianza Exitosa

Como corregir el comportamiento



Estas tarjetas contienen sugerencias para algunos de los retos más comunes en la crianza de los hijos. Memorícese estos pasos y úselos regularmente para reducir su estrés como padre, ayudar a sus hijos a tener un mejor comportamiento, y hacer su trabajo como padre más divertido y agradable.

COMO USAR

LOS 7 PASOS DE LA DISCIPLINA POSITIVA

1. Enséñeles los comportamientos usando la "Práctica Positiva." (La práctica positiva consiste en enseñarle a sus hijos los pasos específicos de cada buen comportamiento que usted quiera que adopten y en ayudarles a practicarlo)
2. Decidan cuáles serán las consecuencias de antemano y hablen con sus hijos al respecto. Recuerden, las consecuencias cortas y leves tienen mejores resultados.
3. Den instrucciones claras.
4. Mantengan la calma.
5. Den una señal de advertencia.
6. Sean consistentes. Denles la consecuencia correspondiente cada vez.
7. Asegúrese que sus hijos sepan que son amados.

COMO

DAR INSTRUCCIONES CLARAS

1. Llame la atención de su hijo.
2. Déle una advertencia con anticipación, si es posible.
3. Dígale exactamente lo que tiene que hacer. Explíquelo qué, cómo, y cuándo lo quiere hecho.
4. Sea breve (no siga con una explicación larga)
5. Use "por favor" y después dígale, no le pida.
6. Use un tono de voz firme pero amable.
7. Déle seguimiento para asegurarse que él o ella haya hecho lo que usted le pidió. Puede darle seguimiento al pararse cerca de su hijo y comenzar con darle una señal de advertencia. Espere 10 segundos, y si no obedecen, aplique las consecuencias.
8. Estas son algunas instrucciones que NO funcionan: cadena de instrucciones, instrucciones generales, instrucciones en forma de pregunta, instrucciones que comienzan con "Vamos a . . .," o instrucciones seguidas de una explicación larga.

COMO USAR

LA PRÁCTICA POSITIVA PARA CORREGIR EL MAL COMPORTAMIENTO

1. Demuestre empatía por los sentimientos de su hijo(a). No use "pero" ya que invalida su frase de empatía.
2. Describa lo que su hijo(a) hizo mal. Por ejemplo: "Justo ahora tu . . ."
3. Diga el comportamiento correcto que su hijo debe tomar. Por ejemplo: "Lo que necesitas hacer es . . ."
4. De consecuencias que puedan ser reducidas si su hijo(a) practica el comportamiento correcto voluntariamente. Por ejemplo: "Por pegarle a tu hermana, tienes que tomar dos papeles amarillos del frasco de quehaceres. Pero, si practicas hablar amablemente del asunto en lugar de pegar, sólo necesitas que tomar un papel."

Registre y Recompense el Buen Comportamiento

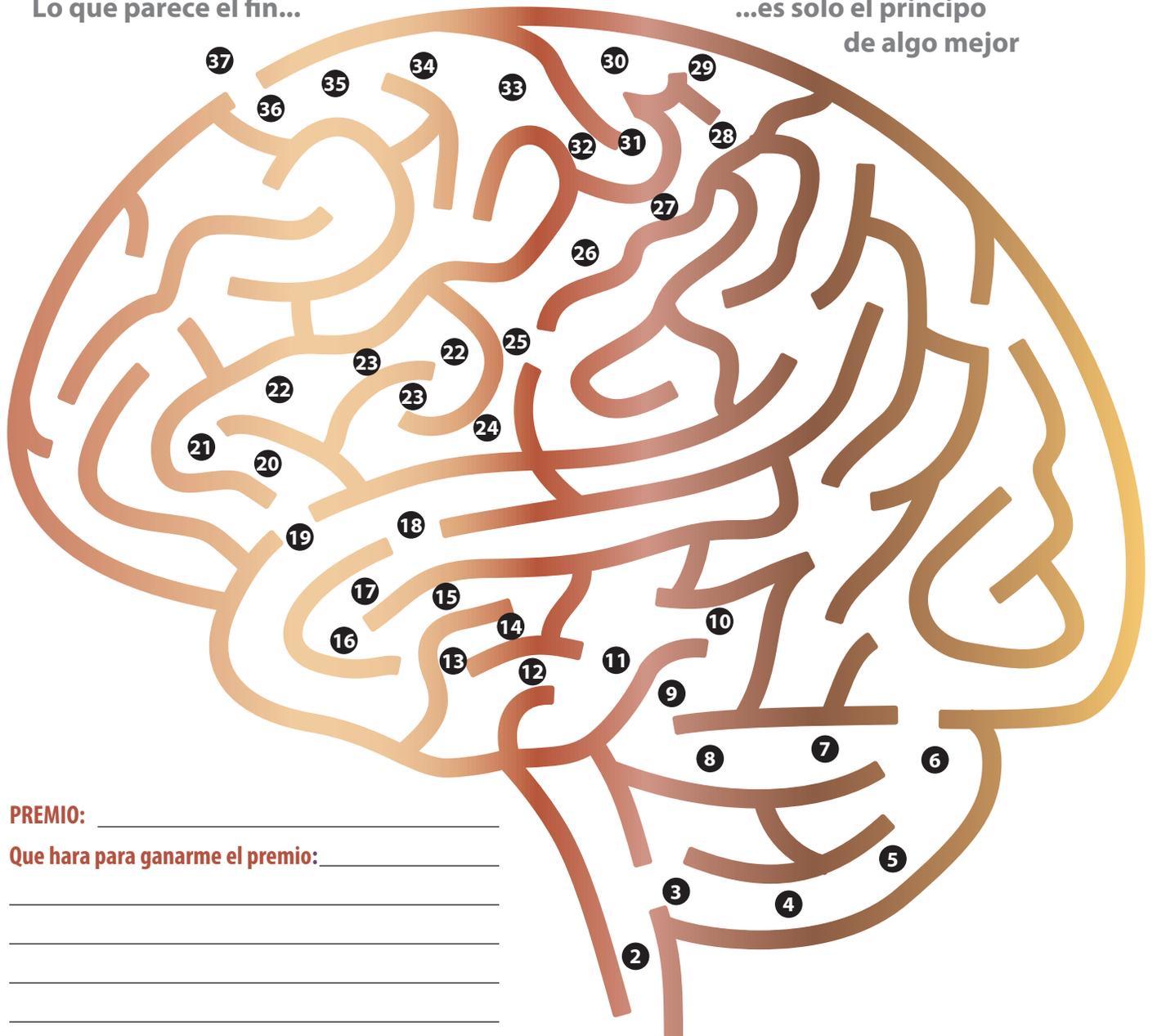
Gráfica Utiliza la Cabeza



Esta tabla recuerda a los niños que cuando mejoran su conducta por aprender y practicar una nueva destreza, se programan la mente a ser más eficaz. Escriba el premio y la destreza o conducta requerida al fondo. Decida cuán frecuente les dará un premio, marcando cierto número de puntos con un círculo. Por ejemplo, cada tres o cuatro puntos. Ensénelo a marcar con raya entre los puntos cuando hace la conducta requerida..

Lo que parece el fin...

...es solo el principio de algo mejor



PREMIO: _____

Que hara para ganarme el premio: _____

Todo progreso comienza con el **1** primer paso

Registre y Recompense el Buen Comportamiento

Vengan esos 5s



Dar una marca, sticker o estrella cada vez que se muestra o practica una destreza o conducta. Las destrezas pueden incluir quedarse calma, obedecer algo pedido la primera vez, aceptar una respuesta de “No” apropiadamente, etc. Cuando todas las cuadradas están llenas, se le da un premio.

Un alternativo al usar stickers es un sistema de calificación. Por ejemplo, usted puede calificar el acto de 1 al 5, con 5 para un acto excelente y 1 para lo menos aceptable. Escribe la calificación en un cartel cada día. Al final de la semana, añada los puntos. Escoja un puntaje mínimo para lograr cada semana, como 25 ó 28, por el cual recibirá un premio. Comience con algo fácil, en que puede ganar el premio fácilmente. Después, aumente los puntos necesarios. Decida si los puntos pueden acumular durante 3 semanas. Piense en tal vez dar algo más para puntos muy altos..

COMPORTAMIENTO:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

COMPORTAMIENTO:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

COMPORTAMIENTO:	DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB

Registre y Recompense el Buen Comportamiento

La Tabla del Buen Comportamiento de Abispas



Escriba la destreza o conducta para ser practicada al fondo de la colmena. Ponga un sticker o marca en el cartel cada vez que se practica la destreza o conducta esperada. Las conductas pueden incluir hacer la cama, obedecerle la primera vez que dice algo, aceptar "No" con bondad, guardar la ropa, etc.

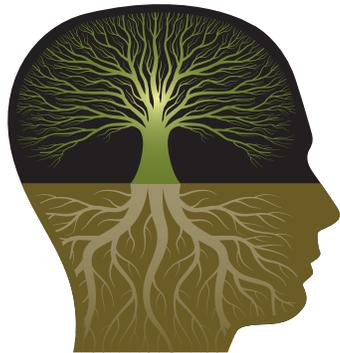
Recuerde a sus hijos que las abispas son conocidas por fuerte trabajo y un efecto positivo en su propia familia o colmena. Una colmena es como un hogar— todos tienen su responsabilidad para que la familia funcione bien. Si todos hacen su parte, el premio es la miel dulce..

El portarse bien comienza por mi.



Role-Play Slips

Learning by doing



WHAT: Role-playing is a form of kinesthetic learning—learning that takes place doing a physical activity, rather than listening to a lecture or watching a demonstration. It helps wire new behaviors into the brain.

HOW: Two family members pick a “situation” slip and pretend to be those persons—portraying what they would actually do in that particular situation if they were those people using the newly learned skills. Start out with our easy slips, and then write your own role-play slips featuring your family situations. After kids practice role-playing the skill, observe how they do in real life. If they have trouble with the skill, it means they need an “Attitude-Switch” (to believe the skill benefits them), more role-play sessions using “Positive Practice” and rewards, and consistent negative consequences when they don’t. (See Lessons 3, 4, and 7.)

SKILL: Giving a Calm Consequence	SKILL: Accept “No” Nicely	SKILL: Follow Instructions
<p>PARENT: Your child broke your family rule that says you must use all marking pens at the table. They used your favorite couch as a table instead and got permanent marking pen on the cushion.</p> <p>KID: Accept consequence calmly.</p>	<p>PARENT: Your child wants to go to a sleepover where you don’t know the parents or many of the kids who will be there. Offer to pick your child up at 11:00 p.m. instead.</p> <p>KID: Accept the compromise nicely.</p>	<p>PARENT: Your child is playing a video game, and it is time to start homework. You ask your child to stop and go to their homework spot and begin doing homework.</p> <p>KID: Follow instructions using the “Social Skills Card.”</p>
<p>PARENT: (Use a warning cue) You ask your child to come to dinner and he just sits watching TV instead.</p> <p>KID: Accept consequence calmly.</p>	<p>KID: You tell your parent that you want to get a dog, but your dad doesn’t think it is a good idea. Accept “no” nicely.</p>	<p>PARENT: You ask your child to please fold and put away one batch of laundry.</p> <p>KID: Follow instructions using the “Social Skills Card.”</p>
<p>PARENT: Your child came in late, 2 hours past his/her curfew. Decide how to use a negative consequence and “Positive Practice” in this situation.</p> <p>KID: Accept consequence calmly.</p>	<p>PARENT: Your child wants to go to a midnight movie and you don’t approve of the late hour.</p> <p>KID: Accept “no” nicely.</p>	<p>PARENT: Your child is watching TV, and it is time to get ready for bed. You ask your child to stop and go get ready for bed.</p> <p>KID: Follow instructions using the “Social Skills Card.”</p>
<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>

Solución de Problema & Habilidades de Negociación



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



METAS FAMILIARES:

1. Conversar y tener a la mano la hoja de "Pasos para resolver problemas"; Úsenlo durante las reuniones familiares o cuando se originen problemas.
2. Conversar y utilizar la hoja de negociación "Yo gano-Tú ganas" en un juego de rol de la familia. Utilice estas habilidades con los miembros de la familia.
3. Como familia, identifique las situaciones que los niños puedan afrontar; utilicen el folleto "POKEY C" para ayudar a los niños a decir "No" a los problemas.
4. Ayudar a los niños memorizar las 5 señas y practíquenlas en situaciones de juego de roles.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Planificar una divertida excursión familiar durante la reunión familiar usando la resolución de problemas y las habilidades de negociación.

FRASES CON PODER:

"La mayoría de los problemas difíciles se pueden resolver usando los 7 pasos de Solución de Problemas y negociación GANAR –Ganar, mientras la solución de pre-problemas mantiene a los niños fuera de problemas."

- Use solución de problemas y habilidades de negociación para reducir conflictos familiares
- La negociación "Yo gano-Tú ganas" funciona mejor
- Las habilidades de pre-solución de problemas puede ayudar a los jóvenes a decir "no" a los problemas y aún mantener a sus amigos

Hoja de Pasos para Resolver Problemas

Siete pasos para solucionar problemas eficazmente y eliminar peleas



Utilice esta hoja para “trabajar” en problemas y desafíos específicos.

RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS	<i>Fecha:</i>
1) a. ¿Cuál es el problema?	
b. ¿Cuáles son los diferentes puntos de vista? Uso respetuoso de “Mensajes- YO ” y “ EEV -Escuchar.”	
Papá:	
Mamá:	
Hijos:	
Otros:	
c. ¿Qué prácticas actuales pueden estar contribuyendo al problema?	
2) ¿Cómo le gustaría que fueran las cosas?	
3) Compartir ideas de posibles soluciones. Sean respetuosos de los puntos de vista. Piensen en Yo gano-Tú ganas. Anoten todas las ideas.	
4) Evaluar las 3 mejores soluciones. ¿Qué pasaría si? ¿Qué se necesita? ¿Cuáles son las soluciones de Yo gano-Tú ganas?	
5) Decidir la mejor solución: Considere el costo, las consecuencias y los intereses de todos los miembros de la familia.	
6) Implementación: Decidir quién hará qué y cuándo.	
a) Las medidas para llevar a cabo:	
b) Las personas necesarias:	
c) Recursos necesarios:	
d) Fecha para empezar:	Fecha para completar:
7) Evaluar los resultados. ¿Funcionó? ¿Qué hay que mejorar? Sino, pruebe otra solución.	
a) ¿Qué funcionó?	
b) ¿Qué no funcionó?	
c) Nuevas ideas para probar de ser necesario:	
d) Como mantener las cosas en marcha:	

Hoja de Trabajo de Negociación Yo Gano-Tu Ganas*

Encontrando soluciones que hacen felices a las personas



La "Negociación Yo Gano-Tú Ganas" es la habilidad de trabajar por una solución que beneficie a ambas partes, cumple con ambos intereses, y es mutuamente satisfactoria. Con esto en mente, lea, acepte, y ponga sus iniciales junto a los 5 valores fundamentales de "negociación Yo Gano-tú ganas" que se muestra a continuación. Luego comience su negociación al llenar los datos del resto de la hoja.

LOS 5 VALORES PRINCIPALES DE LA NEGOCIACIÓN "YO GANO-TÚ GANAS":

- _____ 1. **Estamos de acuerdo que encontraremos soluciones que nos beneficien a ambos** y que ambos podamos sentirnos bien al respecto.
- _____ 2. **Estamos de acuerdo que negociaremos usando** los valores familiares a los que nos hemos comprometido adherir, como la generosidad y el altruismo.
- _____ 3. **Estamos de acuerdo que usaremos respetuosos "Mensajes-Yo" al declarar nuestra posición**—lo que queremos y porque es importante para nosotros. Entender el "porque" nos ayuda a buscar otras posibles soluciones que ninguno de los dos había pensado.
- _____ 4. **Estamos de acuerdo que "EEV-Escucharemos."** (Al escuchar, trataremos de ponernos en el lugar de la otra persona, de demostrar comprensión al repetir las ideas principales que la otra persona dijo, y de validar los puntos de vista de los demás aun cuando estamos en desacuerdo.)
- _____ 5. **Estamos de acuerdo que haremos una lluvia de ideas para buscar otra solución**— aparte de las cosas que dijimos que queríamos—pero que nos puedan satisfacer a ambos. Escogeremos una de las opciones con la que ambos estemos de acuerdo, escribiremos los detalles, y después lo firmaremos y nos apegaremos a eso.

TRABAJANDO HACIA EL "TU GANAS-YO GANO"		<i>Fecha:</i>
NEGOCIADOR A	Posición: Lo que quieres	
	Razón: ¿Por qué lo quieres?	
NEGOCIADOR B	Posición: Lo que quieres	
	Razón: ¿Por qué lo quieres?	
Comparta ideas de posibles soluciones. Sea respetuoso. Piense en situaciones ganadoras (Yo gano-Tú ganas). Escriba todas las ideas.		
Negociación sobre el acuerdo: Qué se debe esperar, quién hará cada cosa y cuándo, y qué se necesita para lograr eso.		
Estoy de Acuerdo: Negociador A nombre firma		
Estoy de Acuerdo: Negociador B nombre firma		

*Basado en el Proyecto de Negociación de Harvard por Roger Fisher y William Ury

Pasos para la Pre-resolución de Problemas

Revisen los conceptos juntamente con sus hijos, luego llenen la hoja de trabajo



Una de las mejores cosas que niños (o adultos) pueden hacer por sí mismos, es evitar problemas antes que estos empiecen entrenando sus cerebros a pensar anticipadamente, para reconocer cuando oportunidades antisociales se les presentan y a evadirlas. Esta “pre-resolución de problemas” les da un “Poder Inteligente” de tal manera que los niños reconocen consecuencias negativas como resultado de malas decisiones y entonces son capaces de decir “NO”.

Se puede desarrollar “Poder Inteligente” utilizando los siguientes pasos:

CREA

EN CONCEPTOS QUE SUSTANTEN EL PODER INTELIGENTE:

- > Tienes el poder para tomar tus propias decisiones.
- > Cada decisión tiene consecuencias—algo Bueno o malo pasa como resultado.
- > Tus decisiones están basadas en base a lo que piensas que pasara.
- > Hay dos tipos de decisiones: Pro sociales y anti-sociales. Los comportamientos Pro-sociales fortalecen la sociedad, los comportamientos anti-sociales la debilitan.
- > Eres responsable por cualquier daño que le causes a otros o a la sociedad.

MEDITE

LOS 5 PASOS PARA LA PRESOLUCIÓN DE PROBLEMAS:

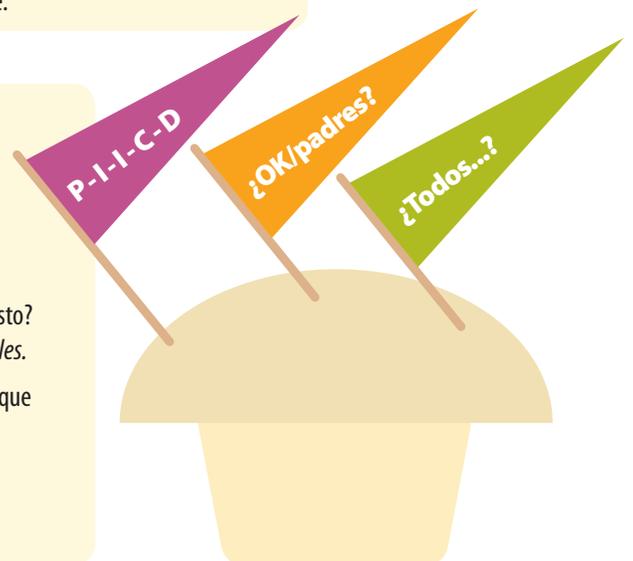
- 1) **Piensa por adelantado en posibles problemas**—situaciones en las que posiblemente tú mismo pediste participar.
- 2) **CLAVA**—Pruebe el problema utilizando las preguntas del método “P-OK-T & C” mostrado en los siguientes pasos.
- 3) **Considera las consecuencias negativas de hacerlo.** Si ya lo hiciste. Pide el consejo de tus padres o maestros.
- 4) **Práctica a decir “No”**—y sugiere alternativas usando las “5Cs”.
- 5) **Felicítate a tí mismo** después de solucionar el problema usando el poder inteligente.

EVALÚE

APLICA LAS 4 PREGUNTAS DE LA PRUEBA

“P-OK-T & C”:

- 1) **P** = Utiliza la Prueba: ¿Es esto en alguna **Parte Ilegal, Inmoral, Cruel o Desonesto?** o abreviado *p-i-i-c-d*—la prueba para identificar comportamientos anti-sociales.
- 2) **OK** = ¿Es **OKay** hacerlo? ¿Qué pensarían mis padres . . . , mis maestros, la policía, y que pensarían los demás?
- 3) **T** = **Todos.** ¿Si todos hicieran lo mismo, me gustaría?
- 4) **C** = **Consecuencias:** ¿Qué puede pasar si hago esto?



Hoja de Trabajo de Pre-Resolución de Problemas

Identifica y previene los asquerosos comportamientos antisociales usando el método "P-OK-T & C"



P = La prueba P-I-I-C-D: ¿Es esto en alguna **P**arte **I**legal, **I**nmoral, **C**ruel o **D**esonesto?

OK = ¿Es **OKay** hacerlo? ¿Qué pensarían mis padres... mis maestros, la policía, y que pensarían los demás?

T = **Todos**. ¿Si todos me hicieran lo mismo, me gustaría?

C = **Consecuencias**: ¿Qué puede pasar si hago esto?

Comportamiento Dudoso <i>Describe brevemente</i>	P-OK-T? <i>¿Qué es lo que esta mal?</i>	Consecuencias <i>¿Qué sucedera?</i>	Llamelo por lo que es:	
			<i>Anti-social</i>	<i>Pro-social</i>
1. Tomar bebidas alcoholicas	Illegal, desonesto, no esta Ok con mis padres	Podrian arrestarme; mis padres no confiaran en mi; daña mi cerebro	X	
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				
11.				
12.				
13.				
14.				

Las 5 Cs para Mantenerse Inteligente y a Salvo

Maneras de decir "no" y aún mantener las amistades



Ante la presión de tus amigos de hacer algo que no quieres, o sabes que es dañino, puede ser difícil decir "no." Practica usar las 5 frases para que te ayuden a decir "no" en una manera firme y aun mantener a tus amigos. Te alegrarás de haberlo hecho.



1-Cuidado
Has preguntas

2-Calma
Nombra el comportamiento y di "no"

3-Cambio de plan
Sugiere una idea mejor

4-Conectamos luego
Márchate si es necesario

5-Contáctame
Llamame si cambias de opinión

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Cómo resolver problemas, negociar, y mantener amigos



CÓMO

RESOLVER PROBLEMAS

1. a) ¿Cuál es el problema? b) ¿Cuales son los diferentes puntos de vista? c) ¿Qué contribuye al problema?
2. ¿Cómo nos gustaría que fuesen las cosas?
3. Haga una lluvia de ideas con las posibles soluciones. Escriba todas las ideas.
4. Evalúe las tres mejores soluciones.
5. Decida cual es la mejor solución. Considere los costos, consecuencias, e intereses de todos los miembros de la familia.
6. Cree un plan de acción y hágalo. Decida quien hará que, cuando, los recursos que se necesitarán, y la fecha para comenzar.
7. Evalúe el resultado. ¿Funcionó su plan? Si no, traten otra solución.

CÓMO

RESOLVER EL PROBLEMA DE ANTEMANO

1. Piense en adelante en un problema posible—creando situaciones en las que tal vez se le pida participar.
2. Pruébelo en su mente—Déle a cada situación el examen pro-social de “PBT”:
P = ¿Alguna PARTE es ilegal, inmoral, poco amable, insegura, o poco ética?
B = ¿Estará BIEN con mis padres, el público, y la policía si lo hago?
T = ¿Si TODOS me lo hicieran, me gustaría?
3. Piense en las CONSECUENCIAS negativas que podrían pasar si lo hiciera. Hable con sus padres al respecto.
4. Practique decir “No” usando las 5 Cs y encuentre algo bueno y divertido que hacer.
5. Felicítese por usar el poder inteligente.

LOS 5 ACUERDOS BÁSICOS PARA

UNA NEGOCIACIÓN DE GANAR-GANAR

1. Estamos de acuerdo en encontrar soluciones que nos beneficiarán a ambos y con las que los dos nos podamos sentir a gusto.
2. Estamos de acuerdo que negociaremos usando los valores familiares a los cuales nos hemos comprometido adherir.
3. Estamos de acuerdo en usar “Mensajes-Yo” respetuosos cuando digamos lo que queremos y expliquemos porque es importante para nosotros.
4. Estamos de acuerdo en “EEV-Escucharnos” los unos a los otros: escuchar sin interrumpir, repetir las ideas principales de la otra persona, y validar el punto de vista de la otra persona, aunque estemos en desacuerdo.
5. Estamos de acuerdo en hacer una lluvia de ideas de otras soluciones (aparte de las que queremos) que nos satisfagan a ambos. Escogeremos una opción con la que ambos estemos de acuerdo. Escribiremos los detalles, lo firmaremos, y nos comprometeremos de apegarnos a ello.

Habilidades para el Manejo del Estrés y el Enojo



Strengthening Families Program by Dr. Karol Kumpfer



- Usar técnicas para reducir el estrés y tener un eficaz control sobre la ira
- Reconocer los desencadenantes emocionales y reprogramar nuevas respuestas
- Establezca metas para reducir las explosiones de ira, y recompense

METAS FAMILIARES:

1. Llenen su tabla de "Cómo manejar el estrés", elijan dos nuevos comportamientos para reducir el estrés. Elijan y practiquen una "Respuesta de Relajación"
2. Conversen, y practiquen las "Habilidades para controlar la Ira".
 - a) Establecer objetivos para reducir los arrebatos de ira.
 - b) Juego de roles de respuestas positivas para situaciones tensas o que se repitan.
 - c) Recompensar conductas apropiadas.
 - d) Usar el juego "Un Paso fuera de la ira".
3. Utilicen la hoja "Entrenamiento Emocional" para ayudar a sus hijos a identificar y hablar de sus sentimientos.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Practiquen el juego de "Paso fuera de la ira" con música para reducir las explosiones recurrentes de ira.

FRASES CON PODER:

"Cada uno de nosotros puede convertirse en un pacificador de alto valor disminuyendo nuestra respuesta de estrés y re-programando nuestros hábitos de enojo con comportamientos pro-sociales."



Cómo Manejar el Estrés

a) Qué causa el estrés; qué efectos tiene en la vida y cómo lidiar con él

Cuando nuestro cerebro percibe una amenaza o estrés, libera sustancias químicas que bloquean varios sistemas del cuerpo, que son esenciales para la supervivencia inmediata (sistema inmunológico), aumenta la presión arterial, el ritmo cardiaco y desvía la sangre de nuestro cerebro a los músculos grandes. Un poco de estrés es positivo nos ayuda a ser activados para completar las tareas más exigentes, demasiado estrés es negativo y es cuando el cuerpo se mantiene en “alerta máxima a modo de peligro” por largos períodos, perjudica nuestra salud. También nos hace más propensos a responder agresivamente a las personas o a elementos estresantes. Ya que el estrés lo provocan nuestros pensamientos y las circunstancias, contra más control tengamos de estos, tendremos mayor capacidad para reducir el estrés negativo. Utilicen la siguientes tablas para ayudarles a ustedes y a sus hijos a identificar los factores de estrés, elijan los reductores, y escriban sus planes para reducir el estrés en los espacios proporcionados. No traten prueben cambiar muchas cosas a la vez, ¡Eso es estresante!

Cosas Que Causan Estrés

- pensamientos negativos sobre uno mismo
- problemas con los amigos
- ser rechazado
- problemas de salud familiar
- la lucha contra la hostilidad dentro de la familia
- demasiadas actividades
- expectativas demasiado altas
- falta de organización de tiempo
- desorden en casa
- no dormir lo suficiente
- mala nutrición
- falta de ejercicio
- divorcio de los padres
- cambio de escuela
- intimidación en la escuela
- vecindario inseguro
- mentiras / deshonestidad
- problemas económicos de familia
- gastos excesivos superando el presupuesto
- dificultades con compañeros de trabajo
- familiares exigentes
- la muerte de un ser querido
- resentimiento y rencor
- falta de habilidades interpersonales
- demasiadas responsabilidades
- música o videojuegos violentos
- demasiado tiempo en “la pantalla” (la computadora, la pantalla de un juego, la televisión, el celular, u otro dispositivo)

Hacer Ejercicio

El ejercicio reduce estrés mediante la activación de “productos químicos de placer” en nuestro cerebro tales como la dopamina y la serotonina que nos hacen sentir tranquilos y felices. Reducen la ansiedad, lo cual afecta el estado de ánimo, la vitalidad, el estar alerta, y la sensación de bienestar. 15 min de, ejercicio trepidante contribuyó a que los niños se enfocaran más y estuvieran menos “ansiosos” 2-4 horas después.

Planes para Reducir Estrés

(Comience con los dos más fáciles)

Factor Estresante _____

Lo que voy a hacer: _____

Factor Estresante _____

Lo que voy a hacer: _____

Factor Estresante _____

Lo que voy a hacer: _____

Comer Sano = Reducir Estrés

- Coman alimentos frescos / no procesados (los alimentos congelados son la segunda mejor opción).
- La Comidas y los refrigerios deben consistir principalmente de verduras, frutas, granos enteros, legumbres, y algo de proteína magra.
- Proteína saludable: Todo tipo de frijoles, frijol seco es más barato que en lata, huevos, queso bajo en grasa, queso fresco, nueces, atún, sardinas, y otros pescados.
- Coman granos enteros, sin procesar, en panes, cereales o solos.
- Evite alimentos precocinados con ingredientes que no pueda pronunciar. Eviten endulzantes hechos con maíz, sal, grasas y aceites hidrogenados.
- Tome agua, jugo 100% natural, o leche baja en grasa

Reductores de Tensión

- Resolución de problemas _____ el estrés!
- Aprender nuevas habilidades _____
- Crear nuevas rutinas
- Cambiar actitudes
- Ser honesto(a)
- Comer saludable
- Ejercitar diario (mínimo 15 min.)
- Dormir adecuadamente—antes de la media noche es mejor
- Evite la cafeína
- Evite el alcohol, tabaco, y drogas ilegales
- Aprenda técnicas de relajación—respiración profunda, relajación de músculos, visualización, consciencia plena (de uno mismo)
- Practique situaciones de antemano
- Ejercicio diario: ¡15 minutos para reducir
- Ser firme, expresar sentimientos con cortesía pero con firmeza
- Ensayar situaciones de antemano
- Aprender destrezas para lidiar con estrés: dividir tareas grandes
- Evitar hablar de forma negativa de uno mismo
- Crear un presupuesto y adherirse a el
- No exigir perfección
- Escuchar música relajante
- Tener pasatiempos divertidos
- Estar con una mascota
- Hablar con amigos
- Expresar gratitud
- Perdonar a los demás, rechazar deseos de venganza

Dormir Suficiente

La falta de sueño provoca estrés, irritabilidad y en la mayoría de la gente depresión. En un estudio, los adolescentes que se fueron a la cama después de la media noche tenían un riesgo 24 por ciento más altos de depresión y pensamientos suicidas que los que fueron a la cama antes de las 10:00 pm. Los adolescentes que dormían sólo cinco horas por la noche tenían 71% más probabilidad de sufrir depresión.



Manejando el Estrés

b) Enséñele a su cuerpo a relajarse durante situaciones estresantes

Cuando nuestro cerebro percibe que existe una “amenaza” física o psicológica, desencadena una respuesta inmediata de “huida o lucha” que nos prepara para huir y pelear. (A veces, el estrés o el temor también pueden desencadenar una respuesta de respuesta de “congelarse.”) Cuando el cerebro percibe que la amenaza ha desaparecido, desencadena una “respuesta de relajación” que inmediatamente vuelve el cuerpo a los niveles normales. Al sentirnos con estrés, podemos desencadenar nuestra propia “respuesta de relajación” si utilizamos los Anti-estrés Instantáneos que aprendimos en la lección 1 y las nuevas destrezas de relajación. Como con toda nueva destreza: ¡La práctica lleva a la perfección! Haga que cada quien en su familia escoja una técnica, la domine y la ponga en práctica cuando que se sienta estresado(a).

TENSIÓN Y RELAJACIÓN

Al estar bajo estrés, los músculos del cuerpo tienen un nivel más alto de tensión de descanso que causa la fatiga. Al tensar y relajar los músculos, el nivel de tensión de descanso baja. Incluso los niños pueden llevar esto a cabo. Empezar con sentarse en un lugar cómodo, con buena postura, las manos en sus piernas, y luego tense y relaje cada grupo muscular. Comience con los pies, respire profundamente por la nariz de manera calmada, mantenga la tensión por 5 segundos, y al sacar el aire diga la palabra “Relajación.” Imagínesse la tensión que emana de los músculos. A continuación endurezca y relaje los músculos, por grupo, las piernas, el estómago, los hombros, los brazos, las manos, el cuello, y la cara, incluso los músculos de la mandíbula, y la frente. Este ejercicio es maravilloso para relajarse al estar tumbado en la cama para dormir. También puede usar una versión más corta de “tensión y relajación del cuerpo entero”, mientras espera sentado en el tráfico.

MINI MEDITACIÓN

Bueno tanto para adultos como para niños

La Meditación funciona para calmar las respuestas estresantes para enfocar el cerebro en un sólo pensamiento calmante y al aportar al cerebro más oxígeno. La forma de meditación más básica es por medio de un ejercicio de respiración simple. Ante la ansiedad, tendemos a respirar de una forma no tan profunda y más rápida limitando así el oxígeno al cerebro. Los ejercicios de respiración ayudan a los niños a tranquilizar la mente en un estado de relajación, para que así ellos controlen mejor sus emociones y enfoquen de nuevo sus pensamientos.

Para comenzar, haga que el niño se siente en una posición cómoda, cierre los ojos, y respire profunda y lentamente por la nariz. Mantenga la respiración por cinco segundos, y luego lentamente deje que el aire salga por la nariz. Concéntrese sólo en la respiración, sienta el pecho y el estómago inflarse y desinflarse. A medida que los niños dominen la técnica, haga que se enfoquen en una palabra como por ejemplo: “calma” o “paz”. Cada vez que la mente divague, cuidadosamente vuelva a traerla a la palabra. Practique esta técnica de respiración profunda de 5 a 10 minutos por día, depende de la edad del niño. Él o ella logrará ser más tranquilo y tener más capacidad de concentración

CONTAR LA RELAJACIÓN CON UNA ESCALERA IMAGINARIA

PREPÁRESE: Póngase cómodo en una silla y cierre los ojos. Imagínesse que está en la parte alta de una bella escalera de caracol. Es su escalera privada, y se siente cómodo(a) allí. Visualice los escalones ante usted. Vea el pasamanos. Imagínesse a sí mismo empezar a descender cada escalón mientras cuenta lentamente de diez a cero. Al decir cada número en silencio, comience con el diez, respire profundamente por la nariz, mantenga la respiración y suelte la respiración. Al contar, imagínesse que está descendiendo la escalera. Con cada número, baje más y más los escalones. Al pisar cada escalón, se relajará más profundamente a medida que descienda más en un estado de profunda relajación. Al llegar a cero, imagínesse que ha llegado a la base de la escalera. Hallará que se encuentra en un lugar de perfecta tranquilidad.

COMIENCE LA CUENTA REGRESIVA: Diez, y tome su primer paso. . . Nueve, relájese más profundamente. . . Ocho, relajación cada vez más profunda. . . Siete, baje las escaleras con suavidad. . . Seis, siéntase más y más relajado. . . Cinco, más y más profundo. . . Cuatro, sereno y calmado. . . Tres, muy relajado. . . Dos, más y más profundo. . . Uno, muy profundamente relajado. . . Cero, con suavidad pise la base de la escalera en un área de relajación perfecta, tranquilidad y paz. Respire profundamente cinco veces más para llegar a una relajación más profunda. Más y más profunda. Sienta esa relajación profunda por todo su cuerpo y continúe la relajación. Ahora, relájese más y más; debería sentir una tranquilidad emocional. . . sentimientos de tranquilidad y serenidad. . . sentimiento de seguridad. . . y de paz calmada. Haga una pausa aquí. Ahora cuente del uno al tres. En silencio diga cada número al tomar una respiración profunda. Al llegar a tres, abra los ojos. Se sentirá relajado, calmado y alerta.

La Prueba de Estrés

c) Utilizando una Prueba de Estrés* para reconocer síntomas de mucho estrés



Además de que el exceso de estrés causa síntomas físicos como la presión arterial alta y el insomnio, también puede causar cambios en nuestras emociones, actitudes, y productividad. En la tabla a continuación, ponga una X al lado de todas aquellas cosas que usted haya notado últimamente en su comportamiento. Si ha marcado más de unos pocos elementos, utilice nuestro folleto “Cómo manejar el estrés” para identificar sus principales fuentes de estrés, y luego encontrar formas de reducirlos. Asegúrese de utilizar los reductores de estrés primero, como: resolución de problemas, el aprendizaje de nuevas habilidades, actitudes cambiantes, y la creación de rutinas positivas. A continuación, asegúrese de utilizar de manera consistente los siguientes tres reductores esenciales de tensión: comer de forma saludable, hacer ejercicio diario, y dormir lo suficiente (7 ½-8 horas cada noche, los niños necesitan de 9 a 10 horas).

Evalúe su Estrés

Haga una marca junto a cualquier cosa que últimamente haya notado en usted mismo

FÍSICA	EMOCIONAL	DE ACTITUD
<input type="checkbox"/> cansado	<input type="checkbox"/> se preocupa demasiado	<input type="checkbox"/> sensación de Vacío
<input type="checkbox"/> tenso	<input type="checkbox"/> cambios de ánimo	<input type="checkbox"/> negativo
<input type="checkbox"/> no puede dormir	<input type="checkbox"/> malos sueños	<input type="checkbox"/> enojado consigo mismo
<input type="checkbox"/> duerme mucho	<input type="checkbox"/> desanimado	<input type="checkbox"/> enojado con los demás
<input type="checkbox"/> no puede comer	<input type="checkbox"/> poca alegría	<input type="checkbox"/> apatía
<input type="checkbox"/> come demasiado	<input type="checkbox"/> llora a menudo	<input type="checkbox"/> no perdona
<input type="checkbox"/> resfriados, dolores de cabeza	<input type="checkbox"/> mal humor	<input type="checkbox"/> duda de sí mismo
<input type="checkbox"/> dolores musculares	<input type="checkbox"/> no habla	<input type="checkbox"/> actitud cínica
<input type="checkbox"/> le rechinan los dientes	<input type="checkbox"/> habla demasiado	<input type="checkbox"/> la vida no tiene sentido
SOCIAL	MENTAL	DE PRODUCTIVIDAD
<input type="checkbox"/> menos amigos	<input type="checkbox"/> olvida cosas	<input type="checkbox"/> se le acumula el trabajo
<input type="checkbox"/> se queda más en casa	<input type="checkbox"/> no puede concentrarse	<input type="checkbox"/> falta más a trabajar
<input type="checkbox"/> enojado con los demás	<input type="checkbox"/> la mente divaga	<input type="checkbox"/> presión en el trabajo
<input type="checkbox"/> se siente solo	<input type="checkbox"/> esta confundido	<input type="checkbox"/> no acaba a tiempo
<input type="checkbox"/> manipulativo	<input type="checkbox"/> piensa negativamente	<input type="checkbox"/> deja las cosas para después
<input type="checkbox"/> se calla por completo	<input type="checkbox"/> se siente aburrido	<input type="checkbox"/> trabaja largas horas

*Jansen, Paterson, & Blashko, 1993



Observar y Controlar el Monstruo del Enojo

a) 5 pasos sencillos para controlar en enojo

El enojo es una emoción natural que tiene el propósito de avisarnos y dar energía cuando exista la necesidad de cambiar una situación dañina. El enojo puede causar una respuesta pro social se convierta en una situación negativa tal como una llama pequeña alumbrar una injusticia o problema.

- **Pro-Social = El enojo buena, erradica un crimen o injusticia, mejora la sociedad**

El enojo puede descontrolarse y hacerse antisocial y destructivo, al igual que una llama. El enojo incontrolado, alimentado por quejas imaginadas o egoístas, creencias erróneas o pensamientos rabiosos puede dañar la salud, a la sociedad y puede destruir relaciones.

- **Anti-social = El enojo egoísta, busca dominar, castigar, controlar; daña a familias, relaciones y la sociedad**

Nuestras respuestas al Monstruo del Enojo (antisocial) se aprenden; estos se pueden cambiar al reprogramarnos nuevamente. Se consigue por medio de la "Observación" (reconocer cuándo y qué crea el enojo) y "Controlarlo" por medio de acciones de reducción para que nuestra respuesta sea calmada. Respuestas para inducir calma ante "pensamientos de rabia" y el uso de "nuevas respuestas planeadas" durante situaciones agresivas.

Usen la hoja de seguimiento adjunta, "**Observar y controlar el Monstruo del Enojo**" (Tracking and Taming the Anger Monster), con los conceptos a continuación. Evalúense a sí mismo al final del día por al menos un mes para establecer patrones nuevos de conocimiento y mejores respuestas al estrés y enojo. ¡Si funciona!

1) Anote los Provocadores:

Toma en cuenta y escribe en la hoja lo que te enoja:

- Provocadores externos (lo que hacen otros)
- Provocadores internos (lo que te dices a ti mismo y lo que piensas sobre un evento)

2) Anote las Indicaciones:

Presta atención y escribe las respuestas físicas del cuerpo a las situaciones de enojo:

- Sentir el calor
- Palpitaciones
- Nudo en el estómago o garganta
- Rechinar de dientes
- Palmas sudorosas
- Puño apretado o músculos tensos
- Respiración rápida

3) Usar Reductores de Enojo:

Escribe reductores que te relieven tensión y enojo mejor:

- Respiraciones calmadas
- Contar hacia atrás
- Imágenes tranquilizantes y agradables
- Relajación consiente y metódica de músculos
- Proyectar y reflexionar: "¿Qué podría suceder si no calmo el enojo? o "¿Por qué estoy enojado?" o "¿Vale la pena enojarme sobre esto?"

4) Usar Recordatorios:

Decide y escribe palabras y frases que te ayuden a tranquilizar los pensamientos enojo:

- Pensamientos tranquilizantes: "Quédate tranquilo", "no vale la pena", "no voy a caer"
- Pensamientos de resolución de problemas: "¿Cómo puedo resolver esto tranquilamente?"
- Desafiar los motivos de los pensamientos: "¿Por qué me enojo?" "¿Cuál es la causa?"
- Pensamientos de control y escape: "Debo alejarme de esto." "Está bien tomar un descanso o tiempo afuera."
- Pensamientos con perspectiva futura: "¿Qué sucederá si me enojo?"
- Pensamientos auto-gratificantes: "Bien. No grito; estoy calmado"

5) Evaluar las Respuestas:

Escribe su respuesta. Analiza las erupciones de enojo al responder las preguntas a continuación:

- ¿Lo hice bien? ¿Fue agresivo, pasivo/agresivo o firme?
- ¿Reaccioné a las suposiciones erróneas con respeto a cómo creí que otros deberían actuar?
- ¿Fueron mis quejas reales o imaginarias?
- ¿Causó mi enojo celos o egoísmo?
- ¿Qué pensamientos de enojo acrecentaron mi enojo?
- ¿Qué consecuencias hubo?
- ¿Reconozco el valor del pacifista?
- ¿Qué puedo hacer mejor o de diferente manera la próxima vez para lograr un mejor resultado?

Observar y Controlar el Monstruo del Enojo

b) Aplicación de los 5 pasos sencillos para controlar el enojo



Provocaciones	Indicaciones	Reductores	Recoratorios	Evaluación
¿Qué causó su enojo?	¿Cuáles fueron las señales del enojo?	¿Cuáles fueron los reductores instantáneos que usó?	¿Qué palabras usó para mantener la calma?	¿Qué no funcionó? ¿Qué nueva respuesta funcionaría?
DOM <i>Provocación:</i>				
<i>Pens. Rab:</i>				<i>Nueva Resp. Planeada:</i>
LUN <i>Provocación:</i>				
<i>Pens. Rab:</i>				<i>Nueva Resp. Planeada:</i>
MAR <i>Provocación:</i>				
<i>Pens. Rab:</i>				<i>Nueva Resp. Planeada:</i>
MIE <i>Provocación:</i>				
<i>Pens. Rab:</i>				<i>Nueva Resp. Planeada:</i>
JUE <i>Provocación:</i>				
<i>Pens. Rab:</i>				<i>Nueva Resp. Planeada:</i>
VIE <i>Provocación:</i>				
<i>Pens. Rab:</i>				<i>Nueva Resp. Planeada:</i>
SAB <i>Provocación:</i>				
<i>Pens. Rab:</i>				<i>Nueva Resp. Planeada:</i>

Observar y Controlar el Monstruo del Enojo

b) Hoja de trabajo para niños



Aquello que te enoja se le conoce como “provocadores.” Al darte cuenta de los provocadores que desencadenan tu enojo, puedes aprender a controlarlos para poder sentirte tranquilo y feliz. Elige dos provocadores en los que vas a trabajar esta semana. Para cada situación, anota lo te hizo enojar, cómo te sentiste al respecto, y cómo reaccionaste.

1. PROVOCADOR

¿Qué te hizo enojar? *Ejemplo: Mi hermana tomó mis cosas sin pedírmelas prestadas.*

2. IDEA RABIOSA

¿Qué pensamientos tuviste que hicieron que creciera tu enojo?

Ejemplo: Pensé en como mi hermana siempre toma mis cosas y nunca se mete en problemas por ello.

3. INDICACIONES FÍSICAS

¿Cuáles fueron las primeras indicaciones físicas al enojarte? *Ejemplo: Mi cara se puso roja y mis ojos me ardían.*

4. CALMA

¿Qué cosas hiciste para sentirte más tranquilo(a)? *Ejemplo: Cerré mis ojos y tome 10 respiraciones profundas.*

5. ¿CÓMO TE FUE?

¿Qué hiciste y dijiste cuando te enojaste? *Ejemplo: Le pedí a mi hermana amablemente que me regresara mis cosas.*

Pero ella no lo hizo, así que le grité y traté de tomar sus cosas

¿Qué vas a hacer y decir la siguiente vez que este provocador ocurra?

Ejemplo: Le pediré amablemente que me regrese mis cosas. Si no lo hace, le pediré a mi mamá que me ayude a resolver el problema.

Un Paso Fuera de la Ira / Salte del Enojo

Instrucciones



5 Pasos de Preparación

Después de completar su hoja de seguimiento del “Observar y Controlar el Monstruo del Enojo”, elija una situación de enojo recurrente a la que pueda aplicar este juego de reprogramación mental de “Un Paso Fuera de la Ira / Salta del Enojo”. Usted necesitará una pluma y los cinco papeles que tienen una “huella o pisada” dibujada que le siguen a esta hoja de instrucciones.

1. En el papel #1 escriba cual fue el “gatillo o detonante” —una palabra que describa la cosa o el reclamo que denoto o provoqué su enojo.
2. En el papel #2 escriba la “Señal” o indicación—la primera señal física que el cuerpo da indicándole que se empieza a enojar (mejillas sonrojadas, un nudo en la garganta, le comienza a latir el corazón de forma agitada, etc.).
3. En el papel #3 escriba:
 - a) El “agente reductor” del enojo (un acto físico, como el respirar profundamente) para calmar la respuesta de enojo de su cuerpo
 - b) La palabra o frase de “Recordatorio” para calmar sus “pensamientos irritados o de enojo”
4. En el papel #4 escriba una palabra para describir su “Nueva Respuesta Planificada”
5. En el papel #5 escriba una palabra que demuestre que usted está muy satisfecho o complacido consigo mismo—como al sentir una victoria inminente.

Coloque los papeles en el suelo a más o menos 8 pulgadas uno del otro y comience. Al pisar cada papel, piense y genere el sentimiento asociado con cada papel.

¿Listo para Comenzar?

1. **Practice pisando el papel #3.** Tome un “Respiro Tranquilizante” o use otro “Agente Reductor”; piense en su palabra de “Recordatorio”, y siéntase completamente calmado. Adopte una pose que muestre que está muy calmado.
2. **Pise el papel #4,** póngase en una pose que represente su “Nueva Respuesta Planificada”. Visualícese haciéndola, y dese cuenta que bien se siente.
3. **Pise el papel #5** y póngase en una pose que represente que está muy complacido consigo mismo. Recuerde cada una de estas poses y sentimientos, y en seguida comience con el uso de “Un Paso Fuera de la Ira / Salte del Enojo”.
4. Comience por **pisar el papel #1** pensando en el “Gatillo o Detonante”
5. Tan pronto como lo tenga en mente, **pise el papel #2** “Señal” y deje que el sentimiento de enojo apenas y comience.
6. Inmediatamente **pise el papel #3.** Use un “Agente Reductor”, adopte una pose calmada, y piense en su palabra de “Recordatorio”. Tan pronto como se sienta tranquilo, pise el siguiente papel.
7. **Pise el papel #4,** haga su pose, y visualícese haciendo exitosamente su “Nueva Respuesta Planificada”.
8. En seguida **pise el papel #5** y siéntase muy satisfecho de haber controlado su enojo y usado su nueva respuesta.
9. **Repita** este proceso yendo del papel #1 al papel #5 varias veces, más rápido cada vez. Después, hágalo de nuevo, **sin los papeles,** de forma fluida como en un baile.

10. Ahora, de pie sin moverse, utilice imágenes mentales y pequeños movimientos de la mano o del pie que pueda usar si se enoja en una situación real. Repita esta micro versión varias veces cada día hasta que pueda usar su “Nueva Respuesta Planificada” de forma automática en la vida real. Repeat this micro-version several times daily until you can use your “New Planned Response” automatically in real life.



Salte del Enojo

Primer paso



1. Gatillo o Detonante Identifica, con una palabra descriptiva, el evento que provocó tu enojo.



Escribe la palabra aquí.

Salte del Enojo

Segundo paso



2. Señal

Identifica la primera señal que el cuerpo da indicándote cuando empieces a enojarte.



Escriba la señal del cuerpo aquí.

Salte del Enojo

Tercer Paso



3. Reductor y Recordatorio

Reductor:

Respiración profunda que calme la respuesta de enojo de tu cuerpo

Recordatorio:

Hablar de manera positiva de uno mismo para calmar pensamientos de enojo



Escoja un reductor

Por Ejemplo: Respiración profunda que calme la respuesta de enojo de tu cuerpo

Escriba una palabra de recordatorio que calme los pensamientos de enojo

Salte del Enojo

Cuarto paso



4. Respuesta

Respuesta:

Nueva respuesta planificada para tratar un agravio



Escribe una palabra que describa tu nueva respuesta planificada

Salte de Enojo

Quinto paso



5. Complacido con uno mismo

Pon tu cuerpo en una posición que demuestre que estás complacido contigo mismo.



Escribe cómo te sientes aquí

Encara tus Sentimientos

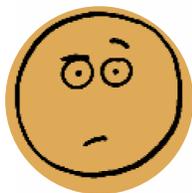
Entrenador de Emociones



Cinco Pasos para Entrenar las Emociones:

1. Sea consciente de los sentimientos / emociones de su hijo.
2. Mantenga la calma; reconozca las emociones negativas como una oportunidad de enseñanza positiva.
3. Mostrar empatía; validar los sentimientos de su hijo parafraseando lo

- que él / ella está sintiendo
4. Ayude a su hijo a identificar y etiquetar sus emociones (enseñar el vocabulario).
5. Ayude a su hijo a encontrar maneras de expresar emociones de maneras pro-sociales; establecer límites de comportamiento.



estresado



calmado



extasiado



avergonzado



feliz



astuto



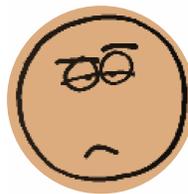
irritado



enojado



furioso



indiferente



disgustado



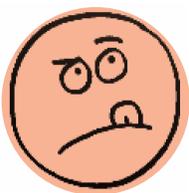
avergonzado



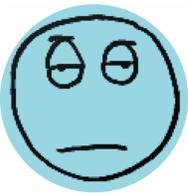
herido



preocupado



perplejo



aburrido



aterrado



espontáneo



decepcionado



frustrado



alegre



tímido



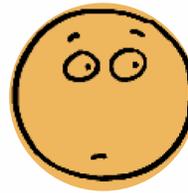
presumido



desalentado



desalentado



incierto



irritable



temeroso



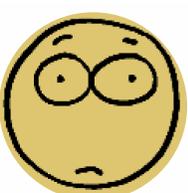
nervioso



agradecido



contento



inseguro



triste



enfadado



espantado



querido

Acuerdo Familiar para Lidar con los Conflictos

Como manejar los desacuerdos para reducir el conflicto



El conflicto surge cuando los miembros de la familia están en desacuerdo sobre como se deberían hacer ciertas cosas en la familia, o son lastimadas u ofendidas por la forma en la que se les trata. Esta hoja de trabajo es una herramienta para poder manejar desacuerdos sin enojarse o insultarse los unos a los otros. Marque los recuadros con los que ustedes, como familia, estén de acuerdo.

NUESTRO ACUERDO FAMILIAR PARA LIDIAR CON LOS CONFLICTOS

- ESTAMOS DE ACUERDO** que lo que mas queremos en las relaciones de largo plazo de nuestra familia es tener relaciones cálidas y amorosas.
- NOS COMPROMETEMOS** a no decir o hacer nada que perjudicaría nuestra meta de tener una familia feliz.
- ESTAMOS DE ACUERDO** que cuando tenemos un desacuerdo o una preocupación, y nos comenzamos a sentir enojados o molestos al respecto, escogeremos un tiempo específico para sentarnos juntos y hablar de ello.
- ESTAMOS DE ACUERDO** en adoptar las actitudes del Programa Para Fortalecer a las Familias que son: respeto, amabilidad, generosidad, paciencia, y paz en el trato mutuo.
- DONDE VAMOS A IR PARA HABLAR:** _____
- ¿QUÉ HERRAMIENTAS USAREMOS** en nuestras discusiones?
(Marcar todos las páginas de abajo les dará la mejor oportunidad para tener éxito)
 - Hoja de trabajo para resolver los problemas (Lección 5-2)
 - Hoja de trabajo para llevar a cabo negociaciones de ganar-ganar (Lección 5-3)
 - Conversaciones Seguras Y Tranquilas (Lección 2-14)
 - Tres Habilidades Fáciles Para Comunicarse (Lección 2-3, 2-4)
 - Palito Para Escuchar (Lección 2-15)
 - Eliminar las Piedras de Comunicación (Lección 2-7,2-8,2-9)

ESTAMOS DE ACUERDO que si no podemos resolver el desacuerdo, buscaremos una persona objetiva que no tome parte en el problema para que nos ayude a ser un intermediario(a) y no simplemente se de por vencido y abandone la relación.

FIRMADO:

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Construyendo el Control Emocional

Entrene a su mente a estar calmada y ser positiva



A veces cuando las personas experimentan un trauma, sus cerebros se vuelven desregulados y permanecen en un estado negativo que sólo empeora. Pueden experimentar el Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT), en el cual sus cerebros sobre reaccionan a los factores estresantes. También puede que sufran del Trastorno de Apego Reactivo, el cual trata con una falsa creencia que nadie realmente se preocupa por él o ella. Las personas que luchan con estos traumas pueden comportarse mal para castigar, tomar el control, o probar que no son capaces de ser amados para que no tengan que ser abandonados otra vez. Con la desregularización del cerebro, la mente de las personas puede inundarse de pensamientos de ira, de odio a sí mismo(a), miedo intenso o ansiedad, o historias negativas sobre como otras personas los han tratado mal, las cuales ellos llegan a creer.

Si esta descripción se parece a usted o a alguien en su familia, la Meditación puede ayudar a cambiar esas actitudes y reemplazarlas con las habilidades de abajo. El practicar estas habilidades diario puede ayudar a volver a regular el cerebro, lo cual disminuye el dolor, la ansiedad, y el conflicto familiar. Recuerde: las personas solo pueden sanar en un entorno seguro, amoroso y comprensivo. Haga su parte para hacer que su hogar sea así.

ACEPTAR LAS REALIDADES DESAGRADABLES

1. Reconozca y acepte que la vida es difícil y siempre va a tener desafíos. Superarlos le ayudara a fortalecer su carácter.
2. Amar (tanto recibir como dar amor) nos fortalece y hace que la vida difícil sea tolerable
3. Usted tiene el poder de hacer que las dificultades y los desafíos sean de beneficio para usted.
4. Sino puede cambiar una realidad, acéptela como es. Diga, "Así es," y no se estrese al respeto.
5. Usted no tiene que aceptar el maltrato de las personas o de realidades que no pueda cambiar. Busque ayuda para protegerse. Perdone y déjelo ir para que pueda seguir adelante.

MANEJE LAS EMOCIONES NEGATIVAS

1. Reconozca que las emociones son producidas por sus pensamientos, y a veces sus pensamientos mienten.
2. Use la Conciencia Plena para disminuir sus pensamientos negativos y actuar apropiadamente en los pensamientos correctos.
3. Cuando surja la primera señal emocional, tome 4-6-8 respiraciones profundas (inhale por 4 segundos; aguante por 6 segundos, exhale por 8 segundos) para desencadenar una reacción de relajación antes de hablar.
4. Fíjese en y nombre sus emociones. Sea curioso; pregunte como expresarlas y no dañar a los demás.
5. Si usa el enojo para hacer que la gente haga lo que usted quiera, tome la resolución de parar. Es un comportamiento antisocial y manipulador.

APRENDA A LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

1. Vea a los demás con un ojo comprensivo y amable. Cuando se de cuenta de las fallas de otros, recuérdese que usted también tiene fallas. Cuando una de las fallas de otros se venga su mente, diga, "Yo también" o "Justo como yo."
2. Reconozca que todos tenemos algo bueno. Busque esas cosas buenas y reflexione al respecto. Cuando una persona es desagradable, muchas veces es una llamada de ayuda.
3. Dígale a las personas lo que le gusta de ellas. Permítelas sentirse amadas y aceptados en su presencia.
4. Sea flexible. Escuche las necesidades y los deseos de los demás. Sea generoso; no siempre demande hacer las cosas a su manera.
5. Haga Meditación de Amor y Amabilidad para ellos con los que no se lleve bien.

MANEJE EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD

Recuerde que una respuesta extrema a los provocantes desagradables solo empeoran las cosas. Cuando las emociones extremas lleguen, use este ejercicio de "PARA & TEMP"

PARE:

P = Pare y respire

A = dese Ánimos y haga hacia un lado los pensamientos negativos.

R = Reemplace la ansiedad con la curiosidad al observar el factor provocante.

A = siga Adelante con compasión por otros y por usted mismo

TEMP

T = Tome una pausa y use un ejercicio de pulsación para redirigir sus pensamientos

E = Ejercite (trote en su lugar, levante y baje los brazos)

M = Músculos (tensione y relaje todos los músculos)

P = Presione firmemente con sus dedos los puntos de presión de su cabeza

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Controlar el enojo apropiadamente



Identificar y reducir el estrés es un primer paso en el proceso de controlar el enojo—por eso lo hemos incluido aquí como una habilidad. Después de lo cual, los juegos de “Un Paso Fuera de la Ira” y “Salte de Enojo” le ayudarán a cambiar los comportamientos negativos. Utilice estos y las nuevas habilidades adquiridas, practíquelas intercambiando papeles con una amplia variedad de situaciones familiares hasta que estas se vuelven automáticas.

CÓMO

REDUCIR EL ESTRÉS DE NATURALEZA NEGATIVA

1. Utilice una “Respuesta de relajación” para pensar con claridad.
2. Reconozca las fuentes del estrés.
3. Decida las mejores formas de disminuir el estrés negativo, escriba un plan.
4. Ponga su(s) plan(es) en acción.
5. Evalúe su éxito.

CÓMO

DISCREPAR DE MANERA CORTÉS

1. Use un tono de voz calmado y amable. (Evite el uso de “Piedras al comunicarnos”.)
2. Valide el punto de vista de la otra persona. (“Así que la forma en la que lo ves es...”)
3. Use “Mensajes con Yo” respetuosos para compartir su diferencia de opiniones. (“Yo lo veo de distinta forma...”)
4. Explique cualquier detalle.
5. Agradézcales por haberle escuchado.

CÓMO

FORMULAR QUEJAS FIRMES

1. Mantenga la calma.
2. Decida cuando van a hablar.
3. Mire a la persona a los ojos.
4. Exprese como se siente por medio de “Mensajes Afirmativos -Yo”
5. Formule su petición; pregunte si lo llevarán a cabo.
6. Agradézcales por haberle escuchado.

CÓMO

RESOLVER CONFLICTOS DE MANERA SOSEGADA

1. Identifique su problema específico.
2. Identifique sus sentimientos y cómo estos le afectan a usted.
3. Decida si usted quiere probar a resolver el conflicto.
4. Acuerden un momento para abordar el conflicto de manera sosegada, utilizando “Mensajes con Yo”, “Técnicas EEV” (Escuchar Entender y Validar) “Solución de problemas y negociaciones donde todos salen ganando”

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Habilidades para minimizar peleas y discusiones



Estas habilidades y destrezas le ayudaran a proteger a sus hijos de comportamientos anti-sociales y le haran la vida mas placentera y relajada.

CÓMO

DESARROLLAR PACIENCIA

1. Controle auto diálogo; recuérdese a sí mismo que no todo el mundo piensa igual que usted lo hace, y eso está bien.
2. Recuérdese de ser paciente.
3. Piense en algo agradable.
4. Tome varias respiraciones para calmarse.
5. Hable con la persona después y use "Crítica Positiva" si los problemas persisten.

CÓMO

SER JUSTO

1. Decida que el ser justo es una cualidad importante que usted quiere desarrollar.
2. Esté dispuesto a llevar a cabo sacrificios para fomentar lo que es justo para otras personas.
3. Piense de cómo querría que le traten a usted.
4. Haga lo mismo por la otra persona al igual que usted deseara.
5. Siéntase complacido de que usted fue justo.

CÓMO

MANTENERSE CALMADO DURANTE EL CONFLICTO

1. Dese cuenta de cuáles son sus detonantes y las pistas de los mismos.
2. Evite a las personas que sólo quieren instigar una pelea.
3. Retírese del desacuerdo hasta que ambos se hayan calmado.
4. Al sentir que los niveles de ira aumenten, utilice el "Recordatorio" y el "Reductor" para acordarse de mantener la calma ante el conflicto.
5. Felicítase a sí mismo por mantener la calma.

CÓMO

MOSTRAR RESPETO

1. Crea que otros tienen el derecho de disfrutar de una vida feliz al igual que usted lo hace.
2. No acose, amenace, bromea, incordie de manera intencional, o se burle de otras personas.
3. No utilice la propiedad de otras personas sin pedir permiso.
4. No maltrate o dañe la propiedad de otras personas.
5. Siéntase complacido porque usted es una persona respetuosa.

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Habilidades para reducir el conflicto y tener una vida familiar feliz y pacífica



CÓMO

REDUCIR EL CONFLICTO FAMILIAR

1. Mantenga respeto por su hijo, cónyuge, o pareja, aún durante un argumento. Hable de los problemas sin echar la culpa.
2. Manténgase enfocado(a) en encontrar una solución aceptable para el problema presente—y no saque al aire los problemas del pasado.
3. Permanezca calmado y no permita que los “pensamientos rabiosos” le causen ira. Tome un descanso si siente que se está poniendo hostil. Use los mensajes “Yo-siento” como este: “Me siento enojado(a) o molesto(a) porque _____ pero todavía te amo. Cuando nos tranquilicemos, me gustaría tratar de encontrar una solución.”
4. Use la Respiración de Consciencia Plena para desencadenar una “respuesta de relajación.”
5. Recupérese rápido de los argumentos. No permita que los resentimientos permanezcan. Negocien una solución, perdonen, y olviden.
6. No permita que el enojo del argumento se derrame en otras áreas de su vida. Separe su conflicto del resto de la relación al estar conciente de las cosas que si le gusta de ese miembro de la familia.

CÓMO

SER UN PACIFICADOR

1. Desarrolle un respeto profundo por si mismo(a) y los demás.
2. Tome una firme decisión de nunca herir a nadie intencionalmente.
3. Cuando tenga un problema con alguien, escoja un buen lugar y tiempo para hablar con él o ella en cuanto a ello.
4. Sea honesto en decir cómo su comportamiento le afectó, y pida una solución.
5. Tome los pasos para protegerse a si mismo(a) del abuso físico y verbal. Busque ayuda si es necesario.

CÓMO

ENTRENAR EMOCIONALMENTE A SUS HIJOS

1. Esté consciente de las emociones de su hijo(a). A menudo son expresadas de maneras indirectas, como el mal comportamiento.
2. Reconozca las emociones negativas como una oportunidad positiva para enseñar.
3. Valide los sentimientos de su hijo al parafrasear lo que ellos están sintiendo, y déjele saber que usted ve su punto de vista. No quiere decir que esté de acuerdo, pero lo puede ver.
4. Ayude a su hijo a nombrar sus emociones verbalmente.
5. Hablen y decidan en unas formas de expresar sus emociones de manera prosocial, poniendo límites al comportamiento y usando habilidades de resolución de problemas.

Objetivos y Contratos de Cambio de Comportamiento



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



- **Establecer objetivos, hacer un seguimiento de ellos y premiar, ayuda a las personas a cambiar para mejor de forma gratificante**
- **Aprender a dar y recibir Crítica positiva**
- **Establecer un presupuesto te ayudará a lograr tus sueños**

METAS DE FAMILIA:

1. Cada persona debe llenar su hoja de "Lograr mis sueños y objetivos". Haga que los niños compartan sus sueños y metas; conversen sobre la forma de apoyar esos objetivos.
2. Cada uno tome la prueba "Evaluación de mis talentos, fortalezas y habilidades". Elije una nueva conducta para desarrollar para tu propio beneficio y lograr una vida familiar feliz. Cada uno llene un "Contrato para el Cambio"
3. Conversar y ponga en un lugar visible la tabla "Dar y recibir la crítica positiva"; participe en un juego de roles con las nuevas habilidades.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Pida a cada hijo/a que haga un mosaico (collage) de papel, con imágenes o dibujos ilustrando en quién quiera convertirse en la vida.

FRASES CON PODER:

"Planeando metas ayudara a nosotros a desarrollar talentos y encontrar un propósito en la vida. Dividiendo nuestras metas en pequeños pasos, creando rutinas y usando contratos de cambio ayudara a nosotros a lograr nuestras metas."

Ayudando a los Hijos a Cambiar y Mejorar

Habilidades para ayudar a los demás a cambiar su comportamiento negativo



Preparando a los Hijos para una Vida Feliz

- 1) Ayude a sus hijos a decidir lo que realmente quieren lograr en la vida y escribir metas para lograr alcanzarlo.
- 2) Identifique las habilidades positivas que necesiten para lograr alcanzar sus metas.
- 3) Ayúdeles a escribir un "Contrato para el Cambio" para desarrollar esas habilidades. Ponga en práctica "Consejos para Lograr el Éxito".
- 4) Practique estas habilidades varias veces y reconozca el esfuerzo
- 5) Realice un seguimiento de los esfuerzos de comportamiento y de recompensas.
- 6) Tenga una Conferencia Personal Agradable y amorosamente enfrente a su hijo(a) usando críticas positivas cuando no se cumplan los acuerdos. Negocie soluciones.

ANTES DE COMENZAR hazte cinco preguntas: (si la respuesta es Sí a todas ellas, a continuación, procede amablemente.)

1) ¿Es mi responsabilidad sugerir algo a esta persona? **2)** ¿Es la crítica verdadera? **3)** ¿Es la crítica necesaria? **4)** ¿He pensado en varias cosas positivas de la persona que también pueda compartir con él o ella? **5)** ¿He pedido y recibido permiso para dar una crítica? (Ejemplo: *Me he dado cuenta de algunas cosas que parecen estar afectando negativamente tu vida / la familia / nuestra relación, y me gustaría hablar contigo acerca de esto. ¿Está bien?*)

Como Dar una Crítica Positiva

PREPÁRATE:

- 1) Siente verdadero respeto y preocupación por la persona.
- 2) Elige un buen momento. (*No criticar cuando la persona esté enojado/a o triste.*)
- 3) Escoge un buen lugar. (*Por lo general, tranquilo y alejado de otras personas.*)
- 4) Ten una expresión amable y con voz tranquila.

COMIENZA:

- 1) Di primero lo que te gusta de la otra persona.
- 2) Pregunte si la persona se ha dado cuenta del problema.
- 3) Describe cómo el problema afecta a los demás o está afectando de forma negativa la vida de la persona. (*lo note...*)
- 4) Pregúntale lo que él/ella piensa de cuál sería una solución. Ofrece tu propia solución si es necesario.
- 5) Pregúntale si él/ella está dispuesto(a) a hacer un cambio. Ofrece ayudarle a escribir un "Contrato para cambiar."
- 6) Agradece a la persona por escuchar; exprésale tu amor.

Consejos para Dar Información Difícil

PREPÁRATE:

- 1) Recuerda-protége la relación.
- 2) Siéntate junto a la persona (*como miembro del mismo equipo*).
- 3) Mira A LA PERSONA al darle comentarios positivos.
- 4) Mira DIRECTO AL FRENTE al describir el problema o dar comentarios negativos.

COMIENZA:

- 1) Empieza por decir lo que te gusta de la persona.
- 2) Describe el problema como lo ves.
- 3) Pregunte qué pasó.
- 4) Pregunte qué va a hacer la persona para comportarse de forma diferente (la próxima vez).
- 5) Termina diciendo algo positivo sobre la persona.

CONSEJO ÚTIL

Considera el problema que tú quieras tratar como un objeto imaginario en frente de ti; señala con el dedo al objeto varias veces para dirigir la energía negativa a

él a medida que hable. O mira y señala con el dedo a un cuaderno que tengas contigo en el que hayas apuntado algunas palabras que describan el problema.

Entrevista Motivacional

1. Expresa la empatía por el problema, preocupación, o el punto de vista de la persona.
2. Señala las inconsistencias entre los valores de la persona y su conducta actual.
3. Valida o reconoce la resistencia al cambio como algo natural; pero no beneficioso para él/ella.
4. Expresa confianza en la capacidad de la persona para cambiar.
5. Pregúntale lo que él/ella está dispuesto a hacer de manera diferente.
6. Pídele que se comprometa a hacerlo.
7. Si él o ella está dispuesto(a), ayúdale a llenar un "Contrato para cambiar."
8. Ayuda a la persona con los asuntos en "Consejos para Lograr el Éxito".

El Logro de Mis Metas y Sueños

Leer cada mañana para recordar lo que más quiero en la vida *



Piensa y escribe lo que más deseas en cada área de tu vida. Luego, decide lo que debes que llevar a cabo para lograrlo y las habilidades que necesitas desarrollar. A continuación, utiliza la hoja (S.M.A.R.T.) de seguimiento de objetivos para establecer metas a corto plazo cada semana para desarrollar las habilidades necesarias y realizar las acciones para lograr tus metas y sueños de verdad. *Adaptado de "One Page Miracle" (Un milagro de hoja) del Dr. Daniel Amen.

MIS METAS

<p>Relaciones</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Acciones a tomar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Habilidades a desarrollar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Escuela y Trabajo</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Acciones a tomar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Habilidades a desarrollar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Salud Física</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Acciones a tomar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Habilidades a desarrollar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>
<p>Salud Emocional/Espiritual</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Acciones a tomar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Habilidades a desarrollar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Finanzas</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Acciones a tomar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Habilidades a desarrollar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>	<p>Otros</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>Acciones a tomar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p>Habilidades a desarrollar:</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p> <p><input type="checkbox"/> _____</p>

Recuerda: "No cambies lo que quieres para el futuro por lo que quieres en el momento."

Fijar Metas S.M.A.R.T.

(S) específicas; **(M)** medibles; **(A)** alcanzables en pasos; **(R)** gratificantes; **(T)** tiempo



Las letras de S.M.A.R.T. significan metas “eSpecíficas, Medibles, Alcanzables en pasos, gRatificantes y en Tiempo específico”. Utilice los espacios a continuación para ayudar a su hijo a fijar metas S.M.A.R.T.:

- S eSpecíficas:** Fije metas específicas, deles un nombre, y enumere los detalles de qué quiere hacer.
- M Medibles:** ¿Cómo va a medir la meta? ¿Cómo decidirá cuando haya completado la meta?.
- A Alcanzables en pasos:** Empiece de a poco y haga que su meta sea fácil de alcanzar. Enumere los pasos.
- R gRatificante:** ¿Qué gratificación conseguiré cuando logre completar la meta?
- T Tiempo:** Decida una fecha en la que empezará y cuando llenar un registro de seguimiento. Fije una fecha para completar la meta.

FIJAR METAS S.M.A.R.T. #1

- Específicas** _____
- Medibles** _____
- Alcanzables en pasos (lístelos)** _____

- Gratificantes** _____
- Tiempo** _____

SEGUIMIENTO DE MI PROGRESO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							

FIJAR METAS S.M.A.R.T. # 2

- Específicas** _____
- Medibles** _____
- Alcanzables en pasos (lístelos)** _____

- Gratificantes** _____
- Tiempo** _____

SEGUIMIENTO DE MI PROGRESO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							

Mis Metas

Estableciendo y monitoreando metas para niños



Una meta es un plan para hacer algo nuevo para mejorar tu calidad de vida o hacerte sentir más feliz. Piensa en tu vida y tu familia. ¿Qué cosas podrías hacer de manera diferente para mejorar la vida y felicidad tuya y de ellos? A continuación, elije dos metas pequeñas en las que vas a trabajar esta semana y escríbelas a continuación. Elige un objetivo para mejorar tu vida o hacerte sentir más feliz. Y elige un objetivo para mejorar la vida de tu familia o hacerlos sentir más felices. Dale seguimiento a que tan bien lo estas haciendo poniendo una "X" en cada día que recuerdes trabajar en tus metas. Pídele a un familiar que te recuerde de hacerlo.

META #1

¿Qué es una cosa que puedes hacer para mejorar tu vida o sentirte más feliz?

QUÉ

CUANDO:

RECOMPENSA:

MONITOREANDO MI PROGRESO
Escribe una X en los días en que trabajaste en tu meta.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							

META #2

¿Qué es una cosa que puedes hacer para mejorar tu vida o sentirte más feliz?

QUÉ:

WHEN:

RECOMPENSA:

MONITOREANDO MI PROGRESO
Escribe una X en los días en que trabajaste en tu meta.

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							

Contrato para el Cambio

Crea conexiones nuevas para una vida más feliz



Puede crear nuevas conexiones en el cerebro y causar, por lo tanto, que los nuevos hábitos, al cambiar conscientemente sus pensamientos y participar de nuevos comportamientos pro sociales. Eso le puede ayudar a ser más feliz y conseguir lo que es más importante para ti. Prepárese para el cambio al seguir los "Consejos para lograr el éxito" y utilice la hoja de seguimiento de cuatro semanas.

CONTRATO PARA EL CAMBIO

Nombre _____ Fecha _____

El **comportamiento negativo** que quiero cambiar es _____

Quiero cambiarlo porque _____

El **comportamiento positivo** con el que quiero remplazarlo es _____

Quiero este comportamiento positivo porque _____

Recordatorios que me daré son _____

Mantendré un **registro** por medio de _____

Gratificaciones que ganaré por cambi-
ar mis pensamientos y comportarme de esta nueva forma _____

Las **Consecuencias** que sufriré si no lo hago son: _____

Práctica positiva:

Firma del Padre _____ Firma del Hijo _____ Fecha: _____

Consejos para lograr el Éxito

- 1) Elija un comportamiento negativo para cambiar.**
- 2) Sienta una motivación personal para el cambio.** (Establezca recompensas que que en verdad le importen; piense cómo el comportamiento es dañino, tiene consecuencias negativas, y viola tus valores.)
- 3) Configura tus alrededores para tener éxito.** (Elija recordatorios; haga que sea fácil de llevar a cabo; planea mantenerse alejado de las influencias negativas y los detonantes del comportamiento o pensamiento negativo.)
- 4) Haga "Prácticas positivas" del nuevo comportamiento.** (Practique el rol hasta que sea fácil de hacer.)
- 5) Fije un tiempo específico para reportar su progreso.** (Charla agradable personal semanal.)
- 6) Haga que sea gratificante de manera social.** (Pida a un miembro de la familia o a amigos que se den cuenta de sus esfuerzos por llevar a cabo el nuevo comportamiento y le alaguen por él.)

SEGUIMIENTO DE MI PROGRESO

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							

Evaluación de Talentos, Fortalezas y Habilidades

Desarrollar habilidades pro-sociales ayuda a conectar su cerebro para triunfar



A continuación se encuentran agrupados por área de inteligencia algunas actitudes y habilidades pro-sociales que nos permiten cumplir los objetivos que nos hemos fijado en la vida y así realizar una contribución positiva a la sociedad. Debido a que el cerebro tiene la asombrosa capacidad de adaptarse y cambiar su estructura física conforme tomamos decisiones, podemos aumentar nuestra inteligencia en cada área a través de “La Práctica Positiva”.

CÓMO: Cada persona se tiene que auto-evaluar en una escala del [0 al 5] en cada categoría. A continuación elija una habilidad para desarrollar que le beneficiaría a sí mismo, y uno que ayudaría a hacer su vida familiar más feliz. Si usted ve un área débil, elija el Opuesto Positivo, póngase una meta S.M.A.R.T. y llene un “Contrato para el Cambio”.

Inteligencia Emocional

- Consciente de sus propios sentimientos, necesidades y motivaciones
- Utiliza el diálogo interno certero y positivo
- Consciente de como su comportamiento propio afecta a los demás
- Modera su propio estado de ánimo y reacciones
- Ejercita control emocional: no se irrita fácilmente
- Se expresa cortésmente
- Es paciente; puede esperar sin molestarse
- Escoge respuestas corteses a los factores de estrés
- Ejercita control de sus impulsos; se detiene cuando es apropiado
- Nota el lenguaje corporal en los demás; capta las emociones de los demás
- Siente empatía por las necesidades de otros
- Compasivo; hace que los demás se sientan cómodos
- Nota y expresa gratitud

CI = Inteligencia Estándar

- Lee mucho, estudia matemáticas, ciencias, literatura para aumentar su conocimiento e inteligencia
- Tiene buena memoria: se acuerda, almacena información en la mente para completar tareas específicas
- Nota conexiones; hace deducciones
- Reflexiona sobre cuestiones profundas
- Tiene buenas habilidades de razonamiento lógico
- Tiene buenas habilidades de resolución de problemas
- Toma buenas decisiones
- Ve soluciones innovadoras
- Es mentalmente flexible; dirige su atención de un aspecto de un problema a otro

Inteligencia Práctica

- Planea, piensa en el futuro; anticipa problemas; considera decisiones antes de ir hacia adelante
- Establece metas; encuentra maneras de cumplir con ellas
- Organiza su entorno buscando crear orden
- Organiza su tiempo para completar tareas
- Empieza sus asignaciones sin que se le recuerde
- No se distrae fácilmente, permanece enfocado
- Revisa su trabajo evitando errores; se asegura que todo este bien
- Hace un presupuesto y gasta dinero de manera inteligente
- Es responsable y confiable: toma responsabilidad de las tareas y las completa
- Es persistente; no se da por vencido al enfrentar obstáculos o dificultades
- Es trabajador(a)

Inteligencia Moral

- Adopta valores pro-sociales
- Desarrolla una conciencia, la voz interior que ayuda a distinguir el bien del mal
- Esta comprometido para elegir lo correcto
- Es honesto(a); dice la verdad; no miente, engaña o robar
- Obedece las leyes y reglas
- Aprecia y respeta la diversidad
- Valora a los demás como iguales
- Respeta los derechos y la propiedad de los demás
- Es amable y generoso con los demás
- Es justo(a), valora y busca las negociaciones en las que todos ganan
- Admite sus errores y los rectifica
- Valora el sexo socialmente responsable (es decir, aquel que une a los cónyuges; no propaga enfermedad, explota a mujeres o niños, o resulta en hijos fuera del matrimonio)
- Evita toda la pornografía



Habilidades en las que trabajare para desarroar mi inteligencia

Otros Talentos y Dones

- Tiene habilidades artísticas
- Baila bien
- Es buen deportista
- Es bueno para la música
- Es bueno en la cocina
- Tiene un buen sentido del humor
- Sabe hablar bien en público
- Tiene buenas habilidades de comunicación
- Se le da bien la actuación
- Sabe planear eventos
- Es organizado(a); intuitivamente sabe quiénes pueden trabajar bien juntos
- Es bueno(a) decorando; arreglando cosas o sus alrededores
- Es generalmente alegre, feliz y amable
- Es creativo(a) o ingenioso(a)
- Es bueno(a) para arreglar cosas
- Tiene habilidad programando
- Es espiritual

Domine su Tiempo—Logre sus Metas

Fotocopie esta hoja y utilícela a diario para hacer uso de su tiempo de manera eficaz



Enseñe a sus hijos destrezas para administrar su tiempo al ayudarles a completar esta hoja y mantener un registro de cómo usan su tiempo: **1)** Decida qué necesita llevarse a cabo; **2)** Enumere la prioridad / importancia de cada uno; **3)** Asigne a cada necesidad un límite tiempo realista; **4)** Divida los proyectos grandes en pasos pequeños; **5)** Asigne un tiempo a cada necesidad; **6)** Esfuércese por lograr un equilibrio; **7)** Complete las cosas más importantes primero; **8)** Evite procrastinar; **9)** Manténgase enfocado en lo que tiene que llevar a cabo; **10)** Evalúe cada noche; planifique para mañana.

Prioridad A, B, C	Cosas que llevar a cabo	¿Cuanto tiempo?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

¿Qué Pasa y Cuándo?	¿A tiempo?
6:00 a.m.	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	
10:30	
11:00	
11:30	
12:00 p.m.	
12:30	
1:00	
1:30	
2:00	
2:30	
3:00	
3:30	
4:00	
4:30	
5:00	
5:30	
6:00	
6:30	
7:00	
7:30	
8:00	
8:30	
9:00	
9:30	
10:00	

Planificación de Proyecto	
PROYECTO:	VENCE
PASOS:	FECHA
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	

¿Tienes Dificultad para Empezar? Prueba lo Siguiente:

Antes de Comenzar, Haga lo Siguiente:

- Prepare un plan—escriba qué hacer y cuándo
- Elija una hora para "Trabajar de manera eficaz" y fije un lugar
- Prepare un "montón" de producción (con todos los materiales)
- Escoja su premio (a corto y a largo plazo) por cumplir con la meta

A la hora de trabajar, haga lo siguiente:

- Programe su mente con reflexión afirmativa (lenguaje positivo)
- Oxigene su cerebro al bombear más sangre al cerebro por medio del ejercicio
- Sonría, domine sus temores, y toque la pila de materiales
- Agarre un lápiz y trabaje por diez minutos

Consejos para el Éxito Escolar

Habilidades para ayudar a sus hijos a lograr el éxito escolar



El trabajo de un niño de primaria que está creciendo es adquirir una buena educación, actitudes y habilidades para contribuir a la sociedad y llegar a ser un adulto atento y responsable. Los niños deben tener la obligación de tomar en serio el hacer el “trabajo” de estar bien educados. Los padres pueden ayudar a los niños haciendo hincapié en aprender nuevas habilidades que preparen sus cerebros para el éxito. Contra más niños aprendan en un área, más inteligente su cerebro se desarrollará. Enseña a los niños que a su cerebro le gustan los retos y aprenderán cosas difíciles si prueban diferentes estrategias para aprender y practican más. *(Para sugerencias de aprendizaje, véase: “Rediscover the Joy of Learning” by Dr. Don Blackerby. Para sugerencias sobre el poder mental véase la investigación por Dr. Carol Dweck.)*

Preparación para el Éxito

1. Atiende adecuadamente a tu cerebro: tu cerebro es una computadora bioquímica que puede hacer cosas increíbles si tu lo alimentas, lo ejercitas y lo dejas descansar bien. Come un nutritivo desayuno lleno de cereales y proteínas (huevos o queso, etc). Evita cereales azucarados y comidas grasas. Bebe agua para hidratar tu cerebro y toma aceite de pescado/suplementos de Omega 3 y multivitamínicos. Haz ejercicio aeróbico (de 8 a 12 minutos) cada mañana para aumentar la fluidez de la sangre al cerebro. Duerme lo suficiente. Tu cerebro pone lo que aprendiste en el día en la memoria mientras duermes.
2. Ten una buena actitud sobre el colegio y tu habilidad para aprender. Mantén una actitud y charlas positivas hacia ti mismo.
3. Sé persistente. No te des por vencido. Ante dificultades, sólo necesitas dos cosas: una mejor estrategia y más práctica
4. Conoce tu estilo de aprendizaje (maneras y tiempo de aprender mejor). Utiliza los tres estilos de aprendizaje -Visual: toma notas de lo que veas, subraya, mira los dibujos en el texto. Auditivo: lee en voz alta, escucha libros grabados, haz que alguien te lea. Cinestesia o el movimiento del cuerpo: salta, salta a la cuerda, etc. mientras recitas datos para recordar.

Durante la Escuela

1. No te pierdas clases ni te inventes excusas para no ir al colegio, tú debes ir.
2. Pasa la mayoría de tu tiempo en el colegio, en tus clases cada día. Escucha inmediatamente, y saca buenas notas. Ten un sistema para tomar notas de manera que las puedas encontrarlas. (Ej: una libreta para cada asignatura). Existen ya libretas, pero tu puedes hacer la tuya propia.
3. Siéntate hacia el frente en la clase. Aléjate de la gente que te distraiga con notas o al hablar de cosas irrelevantes a la clase.
4. Ten una agenda para apuntarte el deber y los exámenes tan pronto como lo sepas.
5. Prepárate para la clase con una lectura rápida de lo que haya que hacer la noche antes y de esta manera podrás hacer comentarios y buenas preguntas en clase.
6. Forma grupos de estudio con estudiantes inteligentes que hagan sus deberes.
7. Se educado, amable, bien cuidado y demuestra interés en clase y así la profesora querrá ayudarte.

Después de Clases

1. Haz una rutina de estudiar en el mismo lugar y al mismo tiempo diario, y hazlo.
2. Haz que tu tiempo de estudio esté libre de distracciones—cero mensajes de texto o llamadas telefónicas.
3. Usa un cuaderno con un sistema de colores para codificar; de esta manera las cosas serán más fáciles de encontrar. Mete tu tarea en tu mochila o bolsa cuando la termines.
4. Comiéntala temprano en la tarde para que tengas suficiente tiempo de terminarla antes de irte a dormir.
5. Usa una hoja de “Domine su Tiempo” para definir cuántas vas a estudiar cada materia.
6. Come botanas saludables para el cerebro y toma agua: nada de comida chatarra.
7. Asegúrate de que estés en silencio o escucha música clásica (busca el Efecto de Mozart).
8. Trabaja primero en la materia más difícil.
9. Toma un descanso de 5 minutos cada hora y has unos ejercicios rápidos (saltos de tijera, pasos rápidos de baile) para llevar más sangre al cerebro.
10. Prueba las sugerencias para comenzar en la página “Domine su Tiempo”. Encuentre un método para mantenerse enfocado. (Algunas ligas para darse un golpecito en la muñeca cada vez que se desconcentren).
11. Prémiate por permanecer enfocado(a) y terminar tu tarea.
12. Usa las hojas de “Domine su Tiempo” para dividir tus proyectos grandes o ensayos largos en segmentos más pequeños. Empiézalos con anticipación para que tengas tiempo de revisarlos y editarlos.

Consejos para Lograr el Éxito en los exámenes

Marca la fecha del examen en tu calendario tan pronto como la sepas y empieza a estudiar unos días antes. Hazte un plan de estudio sobre lo que estudias y utiliza las destrezas para administrar tu tiempo para analizar las cosas que estudies en cada clase. Pregúntale a tu profesor/a que materias y capítulos estarán incluidos en el examen. Utiliza notas de 7x 12 cm (3x5 pulgadas) para escribir cosas importantes y revísalas a menudo. Asocia las palabras para que te ayuden a recordar cosas. Practica exámenes con tu profesora y con los libros. Utiliza marcadores para iluminar cosas en tus notas. Ten a alguien que te ayude. Antes del examen: duerme bien, come un buen desayuno que incluya proteínas y bebe un vaso de agua para que tu cerebro se hidrate y trabaje. Durante el examen, lee todas las instrucciones del examen tranquilamente primero. Responde a las preguntas en tu cabeza, después encuentra la respuesta que más se parezca a la que pensaste. Sé positivo, lidia con ansiedad ante los exámenes usando los reductores de estrés.

Mi Rutina de Estudio

Haz un plan para Tener Éxito en los Estudios



HAZ UN PLAN

¿A dónde estudiare?: _____

¿A qué hora estudiare?: _____

En que días estudiare: _____

Mi RECORDATORIO para ir a mi lugar designado de estudio es: _____

Mi RECOMPENSA por seguir mi rutina de estudio por una semana: _____

MI REGISTRO DE MI RUTINA DE TAREA -- Mes 1

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							

MI REGISTRO DE MI RUTINA DE TAREA -- Mes 2

SEMANA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
1							
2							
3							
4							

Dibuja la RECOMPENSA que recibiras por hacer tu tarea en el lugar designado en el teimpo designado:

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Ayude a sus hijos a cambiar y mejorar



Estas habilidades ayudaran a su hijo en la vida y en la escuela. Asegúrese de practicarlas juntas varias veces usando situaciones imaginarias hasta que formen parte natural en él o ella.

CÓMO

DAR CRÍTICAS POSITIVAS

1. Sienta respeto y preocúpese por la otra persona
2. Escoja un buen tiempo y lugar para hablar con él o ella.
3. Primero diga lo que le gusta de esa persona.
4. Pregunte si él o ella se ha dado cuenta del problema.
5. Pregunte que piensa él o ella que podría ser la solución.
6. Ofrezca su propia solución si se necesita y pregúntele si la hará.
7. Agradezca a la persona por escucharle. Exprese amor por él o ella.

CÓMO

RECIBIR CRÍTICAS DE FORMA CALMADA

1. Mire a la persona amablemente.
2. Escuche cuidadosamente a lo que él o ella está diciendo.
3. Haga preguntas amables si necesita más información.
4. Repita el criticismo.
5. No argumente. Diga, "Gracias. Pensaré en ello."

CÓMO

DESARROLLAR EL CONTROL DE IMPULSOS

1. Practique la respiración de conciencia plena por 2-5 minutos en la noche y la mañana y entrene a su cerebro a enfocarse.
2. Escoja una área débil en su vida en donde necesite el control de impulsos. Haga un plan sobre que **pensar y hacer** cuando se sienta provocado(a) a ser impulsivo(a). Después siga su plan valientemente.
3. Cuando sea tentado(a) a ser impulsivo(a), respire hondo tres veces por su nariz y hágase la pregunta S. E. M. Q.:
S = ¿Si lo hago o lo digo, los demás pensarán que está bien?
E = ¿Es cierto o necesario?
M = ¿Me ayudará a ser la mejor versión de mi mismo?
Q = ¿Quiero que todos me lo hagan a mí?
4. Redirija sus pensamientos a algo positivo que pueda hacer; después hágalo.

CÓMO

TENER ÉXITO EN LA ESCUELA

1. Mantenga una buena actitud acerca de la educación y su habilidad de aprender. Háblese de manera positiva.
2. No se salte clases. Escuche cuidadosamente y tome notas.
3. Escriba todas sus asignaciones de tarea y las fechas de exámenes en un cuaderno en cuanto se entere de ellas.
4. Empiece su tarea en cuanto llegue a casa.
5. Divida los proyectos grandes en asignaciones más pequeñas. Haga cada sub-asignación en un día fijo.
6. Sea persistente. Si se le es difícil, pida ayuda; haga más trabajos de practica; o busque una mejor estrategia.
7. Agradezca a sus maestros y sea amables con ellos. Ellos estarán más que dispuestos a ayudarle.

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Ayude a sus hijos a cambiar y mejorar



Estas habilidades le ayudará a su hijo en la vida en general y en la escuela. Asegurese de practicar juntos varias veces utilizando diferentes escenarios hasta que estos se den de forma natural.

CÓMO

ALCANZAR SUS METAS

1. Piense detenidamente sobre lo que más quiere en la vida.
2. Complete la hoja de "Cómo lograr mis sueños y metas".
3. Lea su hoja de "metas" cada mañana.
4. Sea consciente de cuando se distraiga o sienta tentado a cambiar su meta.
5. Lleve a cabo la práctica de "Interruptor Mental" para conseguir dirigir sus pensamientos a lo que más quiere.

CÓMO

DESARROLLAR UNA NATURALEZA POSITIVA

1. Reconozca que la vida tiene tanto partes buenas como partes malas, y que el cerebro crece y se vuelve más capaz al resolver problemas.
2. Busque beneficios positivos en cada situación difícil.
3. Sonría a diario y haga comentarios positivos hacia usted y otros, incluso cuando usted no se sienta con ganas de hacerlo al principio.
4. Busque tres cosas pequeñas por las que se sienta agradecido(a) en cada día y escríbalas en su diario.
5. Diario haga algo bueno por alguien.

CÓMO

DESARROLLAR PERSISTENCIA

1. Decida lo que quiera hacer y escriba por qué es importante para usted.
2. Enumere los pasos que tomará para lograrlo.
3. Mentalmente véase a usted mismo llevando a cabo cada paso; luego comience.
4. Dese ánimos a diario para ser valiente y firme, para no darse por vencido(a).
5. En cada paso del camino, felicítase por no darse por vencido.

CÓMO

PEDIR AYUDA

1. Levante su mano o póngase de pie junto a alguien.
2. Pregúntele a la persona si tiene tiempo para ayudarlo ahora. Si no tiene tiempo en el momento, pregúntele cuándo tendrá tiempo.
3. Describa el problema o la necesidad de forma clara.
4. Agradezca la persona su ayuda.
5. Escucha cuidadosamente a la otra persona

Descubre y Comparte tus Talentos y Habilidades

Tienes ideas únicas e importantes y talentos que contribuir al mundo



“Cada persona nace en el mundo para hacer algo único y peculiar, y si él o ella no lo hace, nunca será hecho.”

Benjamín E. May, Educador e Investigador

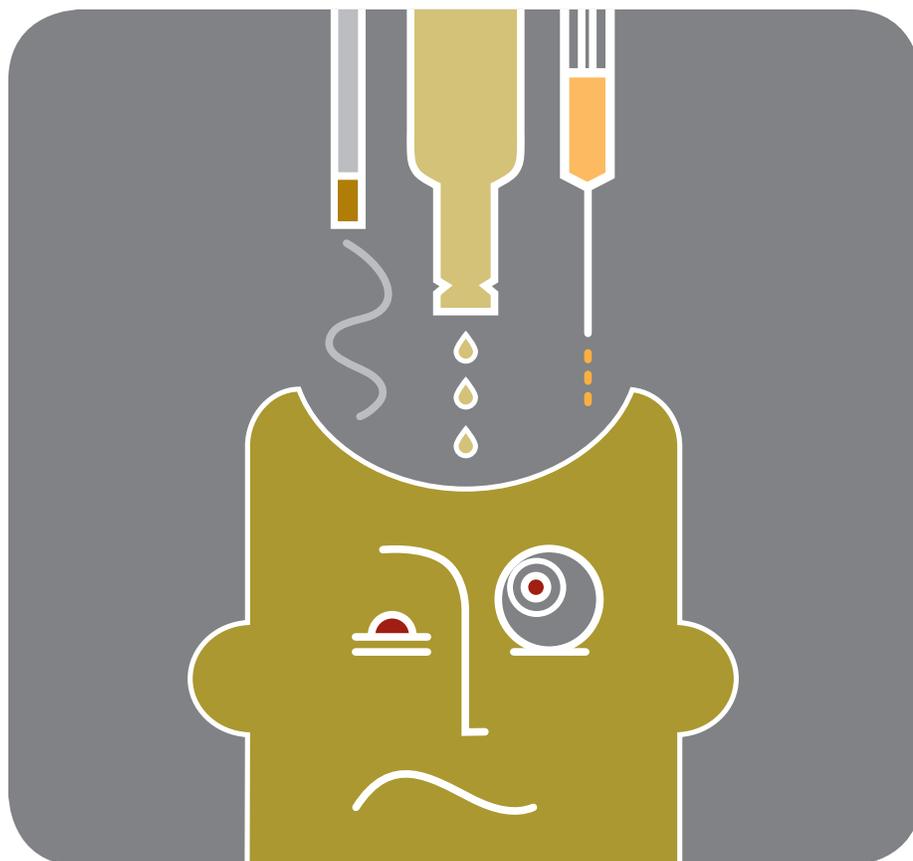
“Hay una fortaleza, una fuerza vital, una energía, un estímulo que se convierte a través de ti en acción, y porque solo hay uno como tú en el mundo, esta expresión es única. Si tu no dejas que pase o la bloqueas, no existirá a través de ningún otro medio y se terminara perdiendo. El mundo nunca la verá.”

Martha Graham, Bailarina

“La tragedia de la vida no consiste en no alcanzar tus metas. La tragedia radica en no tener metas que alcanzar.”

Benjamín E. May, Educador e Investigador

NO al Alcohol, Tabaco y Otras Drogas (A.T.O.D.)



METAS DE FAMILIA:

1. Repasa la sección “El alcohol daña al cerebro” en el DVD, y habla sobre los folletos de “Los daños” con tus hijos.
2. Haz una estricta regla familiar de no consumir A.T.O.D. (alcohol, tabaco y otras drogas).
3. Practica las 5 Cs en las situaciones imaginarias usando el folleto como guía. Crea un plan para llamar a tus padres si hay alcohol en una fiesta.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Miren el video de “Las vidas afectadas” y tengan una ceremonia para firmar el juramento “Libre de adicciones y de manejar ebrio(a)”. Sirvan un refrigerio. * Pueden encontrar el video “Las vidas afectadas” en <http://youtu.be/M5faKg5Fz-g>

FRASES CON PODER:

“Nuestros cerebros son las computadoras más increíbles que han sido creadas. El contaminarlos con sustancias tóxicas como el alcohol, tabaco y drogas, daña nuestros preciosos cerebros.

- El alcohol daña el cerebro del adolescente
- La razón #1 por la cual los niños no toman es el desaprovecho de los padres
- Usa las 5 Cs para manejar la presión de tus compañeros
- Establece una regla clara y con consecuencias firmes sobre no consumir alcohol, drogas o tabaco

Mantengan a sus Hijos Alejados de Drogas y Alcohol

Use estas seis habilidades comprobadas extraídas de investigaciones y experiencias



1. CREEN EN EL PODER DE SU INFLUENCIA COMO PADRES

- Los niños dicen que los padres son la influencia más grande en su vida, más que sus compañeros
- Los niños dicen que la desaprobación de los padres de no tomar es la razón # 1 por la que no toman.
- Los padres influyen en los niños para que no tomen cuando claramente fijan reglas de no "alcohol" y supervisan sus actividades

2. ENSEÑEN CÓMO EL ALCOHOL DAÑA EL CEREBRO

- El Cerebro no se desarrolla completamente hasta mediados de los años veinte; el alcohol daña el desarrollo del cerebro
- Deteriora la formación de la "materia blanca"
- Daña la corteza pre frontal, del buen juicio, y el centro de control del juicio
- Daña la parte del cerebro que forma el centro del placer-recompensa, creando alto riesgo de adicción
- Daña el hipocampo- encargado del aprendizaje y el centro de la memoria. Esta zona disminuye un 10% en los bebedores
- Las narcóticos ilegales (drogas) y el abuso de medicamentos (con o sin receta) también daña el desarrollo del cerebro

3. SEPAN POR QUÉ LOS HIJOS BEBEN Y QUE SE DEBE HACER

Los hijos toman porque:

- El estar expuesto al consumo de alcohol les hace pensar que el beber es placentero
- Impulsividad; toma riesgos; búsqueda de emociones
- Juicio inmaduro: "tomar es divertido"
- Aburrimiento: "no hay nada más divertido que hacer"
- Estrés: necesitan maneras de relajación
- Infelicidad: quieren escapar
- Presión de grupo: quieren encajar
- Quieren rebelarse o parecer adultos
- Predisposición genética, por ejemplo, hijos de alcohólicos, trastornos mentales
- Fácil acceso a alcohol, disponibilidad

3 habilidades esenciales para prevenir el consumo:

- Crear vínculos, establecer límites y vigilancia / control

4. CREE VÍNCULOS CON SUS HIJOS

- Expresar amor, empatía, aprecio
- Habla con respeto, hacer tiempo para charlar
- Cenen juntos, compartan valores
- Involúcrense en sus vidas y actividades, fomenten el rendimiento escolar
- ¡JUEGUEN! Uno-a-uno "Mi Tiempo" a diario

Diga: "Tu significas más que cualquier otra cosa en el mundo. En verdad, me sentiré triste si tomas o usas drogas limitando tu futura felicidad."

5. ESTABLECER LÍMITES

- Haga reglas firmes de no usar alcohol, tabaco, o drogas
- Establezca consecuencias firmes y justas, luego haga cumplir con consistencia si rompen las reglas
- Los niños han de salir de fiesta si hubiera alcohol
- Haga una regla firme "no viajar con alguien que haya tomado alcohol"
- Practicar la "la habilidad de rechazar"; use las "5-frases"

Diga: "Te amamos mucho y por eso tenemos reglas firmes contra el uso de alcohol antes de los 21 años, de tabaco y drogas, y medicamentos. Preferimos que no estés en lugares donde haya niños que los usen."

6. MONITOREO

- Aseguren sus bebidas alcohólicas (licor, cerveza...); limite el acceso a medicamentos
- Sapan con quién andan sus hijos y lo que hagan en todo momento (formule las 5 preguntas antes de salir en citas)
- Conozcan a los padres de "amigos", hablen de las reglas "libres de alcohol"
- Hagan que sus hijos sean supervisados cuando no estén en la escuela y sin padres
- Plan de Monitoreo y asegúrense que las actividades sean sin alcohol
- Ayudar a planificar actividades divertidas sin alcohol

Diga: "Queremos reunirnos con sus amigos y los padres, así planear, actividades divertidas sin alcohol."



El Alcohol Daña el Desarrollo del Cerebro Adolescente

El conocimiento es poder; comparte estos datos con sus hijos

Nuevos estudios muestran que el alcohol afecta el desarrollo del cerebro de un adolescente de manera diferente que el cerebro de un adulto maduro. Puede dañar la formación de "material blanco", el buen juicio, la memoria, la salud mental, y puede aumentar el riesgo de alcoholismo. Comparta estos datos con sus hijos, invítelos a que se comprometan a mantenerse libres de alcohol hasta por lo menos cumplir 21 años y firmar el "Compromiso libre de alcohol."

"El cerebro pasa por muchos cambios dinámicos durante la adolescencia y el alcohol puede dañar seriamente el proceso del desarrollo de largo y corto plazo".

—American Medical Association Fact Sheet, 2003; <http://www.ama-assn.org/ama/no-index/physician-resources/9416.shtml>

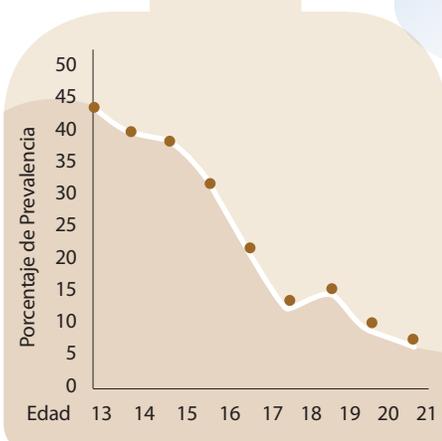
Daño a la Corteza Pre-frontal (El área del buen juicio)

"El beber durante la adolescencia puede causar cambios graves en esta área... la cual juega un papel importante en la formación de la personalidad y del comportamiento de un adulto (AMA Fact Sheet 2003)

Daño al Hipocampo

"El hipocampo sufre el daño más grande relacionado al alcohol en los adolescentes. Aquellos que bebían grandes cantidades tenían... hipocamos 10% más pequeños." (AMA Fact Sheet 2003)

El alcohol puede programar un circuito de adicción en el cerebro de un adolescente



Grant, BF and Dawson, DA. *Journal of Substance Abuse* 9:103-110. 1997

Alteración al Sistema de Motivación-Placer

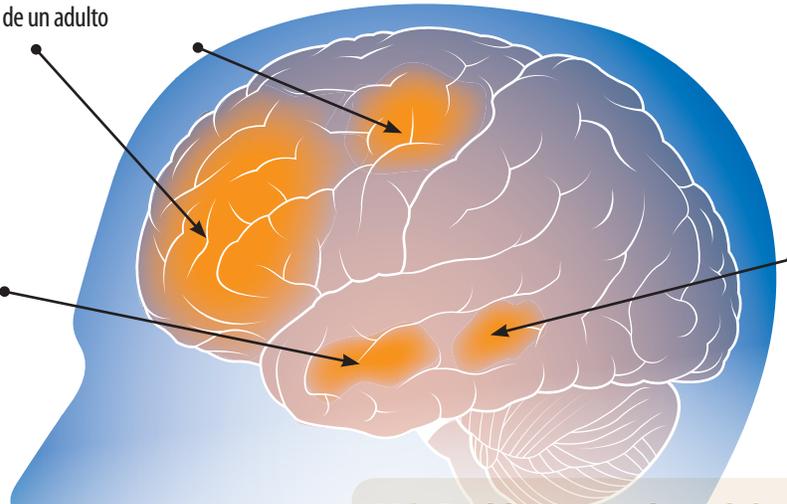
El alcohol altera al cerebro de manera que éste le da una respuesta de placer a químicos dañinos en lugar de dársela a una experiencia verdadera. http://www.associatedcontent.com/article/5704898/addictions_alter_the_pleasure_center.html?cat=5

Daño a la Materia Blanca

En los estudios de Imágen por Resonancia Magnética de la Dra. Susan Tapert, el excesivo consumo de alcohol demostró causar daños estructurales a la materia blanca por todo el cerebro, la cual ayuda a transmitir las señales del cerebro. <http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=122765890>

Daño a la Memoria y al Aprendizaje

"Beber alcohol daña el aprendizaje y la memoria en índices más altos en niños que en adultos." (AMA fact sheet 2003)



El 45% de los niños que comienzan a tomar desde los 13 años se harán dependientes del alcohol.

Sólo el 7% de aquellos que comienzan a beber a los 21 años se convierten en alcohólicos.

Más Problemas con los Adolescentes y el Alcohol

- El envenenamiento por alcohol: Ya que el "interruptor" para cesar una actividad está poco desarrollado en los adolescentes, estos siguen bebiendo hasta llegar a cantidades peligrosas y pueden morir si se desmayan con alcohol aún en sus estómagos.
- El uso de drogas ilegales aumenta en los adolescentes que beben alcohol
- Aumenta el número de intentos de suicidio entre los jóvenes (en niñas de 2do de secundaria: el 37% de aquellas que bebían intentaron un suicidio, versus el 11% de aquellas que no bebían)
- Aumenta los embarazos durante la adolescencia, las enfermedades de transmisión sexual, y los bebés con syndrome de alcoholismo fetal
- "Entre más jóvenes son los adolescentes cuando comienzan a beber, más probable es que se involucren en comportamientos riesgosos, incluyendo la promiscuidad, el consumo de drogas, y el sacarse malas calificaciones..." (NIH, NIAAA publication # 67, Jan. 2006)
- El cerebro fue alterado en aquellos adolescentes que bebían grandes cantidades, de manera que ellos respondían positivamente a los comerciales de alcohol. (Las imágenes por resonancia magnética demuestran alta actividad cerebral ante las imágenes visuales de los comerciales de alcohol mientras que no hay ninguna respuesta en los adolescentes que no beben, lo cual quiere decir que al beber, el cerebro se programa para responder a los comerciales de alcohol.) http://www.csam-asam.org/pdf/misc/_Brown_-_Neural_Response_to_Alc_in_Adol.pdf
- Cuando los niños beben, la capacidad de sus cerebros para preocuparse cuando cometen un error es suprimida.

PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITE: www.ojjdp.gov/pubs/237145

La Marihuana Daña el Desarrollo Cerebral

No hay un nivel de uso seguro para el cerebro en desarrollo



Los estudios más recientes, incluyendo escáneos del cerebro usando la imagen de resonancia magnética, han confirmado que el uso de la marihuana daña el cerebro en desarrollo y nunca debería ser usada mientras el cerebro se está desarrollando (hasta los 25 años de edad).

Los adolescentes y adultos jóvenes que consumen marihuana en grandes cantidades son más propensos a que su desarrollo cerebral sea perjudicado, comparado con aquellos que no la consumen. Investigadores pediátricos encontraron anomalías en las áreas del cerebro que conectan las regiones del cerebro involucradas en la memoria, la atención, el tomar decisiones, el lenguaje y las habilidades de funcionamiento ejecutivo. Los estudios del desarrollo normal del cerebro han revelado áreas críticas en el cerebro que se desarrollan durante la última etapa de la adolescencia, y nuestro estudio muestra que el alto consumo de cannabis (marihuana) está asociado con daño a esas regiones del cerebro. — Journal of Psychiatric Research (Diario de Investigación Psiquiátrica), 2009; 43 (3): 189-204 DOI: 10.1016/j.jpsychires.2008.12.002

Daña el Desarrollo Cerebral

Una variedad de tomografías del cerebro que se le realizaron a consumidores de marihuana de edad universitaria mostraron daños cerebrales, aún en aquellos que solo consumen eventualmente. Las tomografías indicaron *anomalías estructurales* en la densidad de la materia gris, volumen y forma en las partes del *nucleus accumbens* y la *amígdala cerebral*.

(Dr. Jodi Gilman, *Diario de Neurociencias*, 16 de abril del 2014)

Aumenta el Riesgo de Enfermedades Mentales

Los estudios indican que los jóvenes que consumieron marihuana tenían **el doble de probabilidad de desarrollar esquizofrenia**, un trastorno cerebral crónico, que los que no consumieron. También tuvieron el doble de posibilidad de sufrir una psicosis (percepciones delirantes) en los siguientes 10 años que los que no consumieron marihuana. El consumo precipitó el inicio de un trastorno mental por 3 años.

(www.health.harvard.edu/blog/teens-who-smoke-pot-at-risk-for-later-schizophrenia-psychosis-201103071676)

Los adolescentes que usan la marihuana semanalmente tienen el doble de riesgo de sufrir **depresión y ansiedad más adelante**.

(Degenhardt, Hall et al. 2001; Patton, Coffey et al. 2002)



Daña el Aprendizaje y la Memoria

La marihuana impide el **aprendizaje y la memoria, atención, toma de decisiones**, y produce carencias en el **cálculo del tiempo**.

(JAMA. 2002 Mar 6;287)

“Aquellos que comenzaron a consumir marihuana antes de los 18 años presentaron un IQ más bajo a la edad de 38 años que aquellos que no consumieron; o que aquellos que comenzaron a consumir cuando su cerebro ya estaba desarrollado.”

(Instituto Nacional de Abuso de Fármacos, *Boletín del 13 de agosto del 2013*)

Crea Carencias en el Funcionamiento Social

Las personas que consumen marihuana en grandes cantidades tienen una carencia persistente en su habilidad de tomar decisiones y muestran **alteraciones en la actividad cerebral**.

(www.sciencedirect.com/science/article/pii/S105381190500100)

El consumo de marihuana antes de los 18 años resultó en un **mayor porcentaje de adicción**—hasta un 17 por ciento dentro de 2 años— y una interrupción en la vida del individuo. . . Un estudio a lo largo de 21 años encontró que el consumo regular estuvo relacionado con un aumento en el porcentaje de **consumo de fármacos ilícitos, delincuencia, comportamientos suicidas y depresión**.

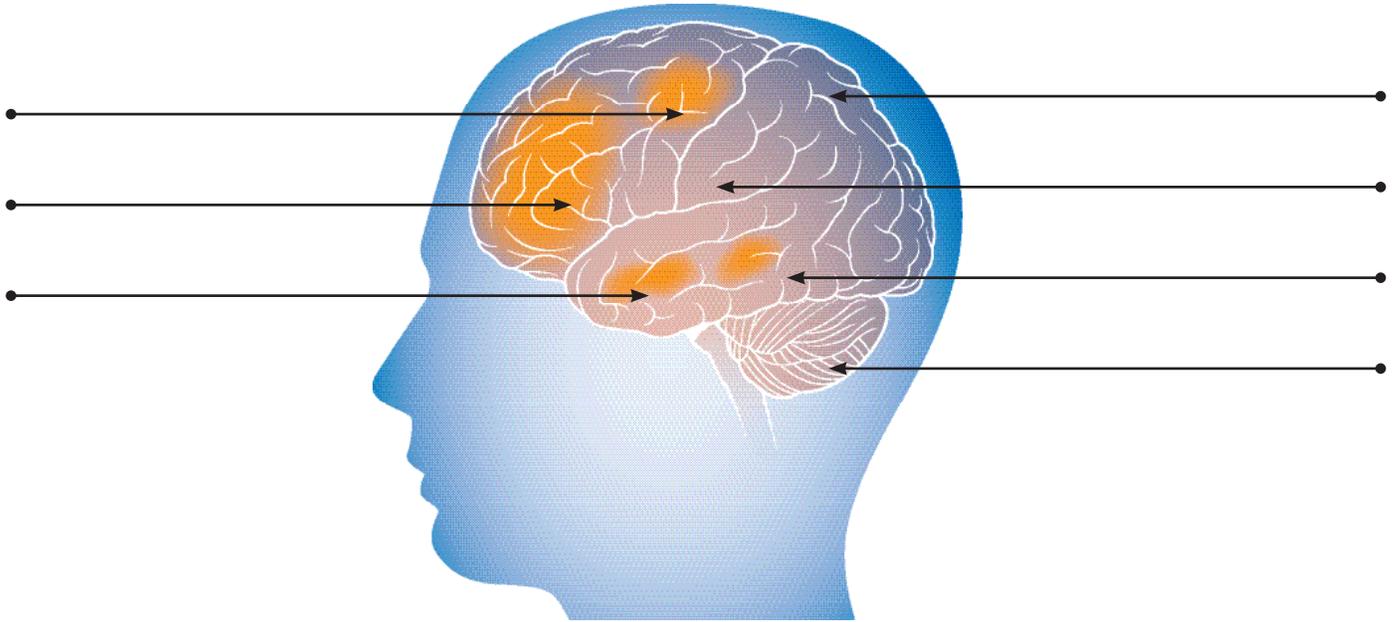
(Fergusson, Horwood et al. 2002)

Yo Puedo Tener un Cerebro Saludable y Poderoso

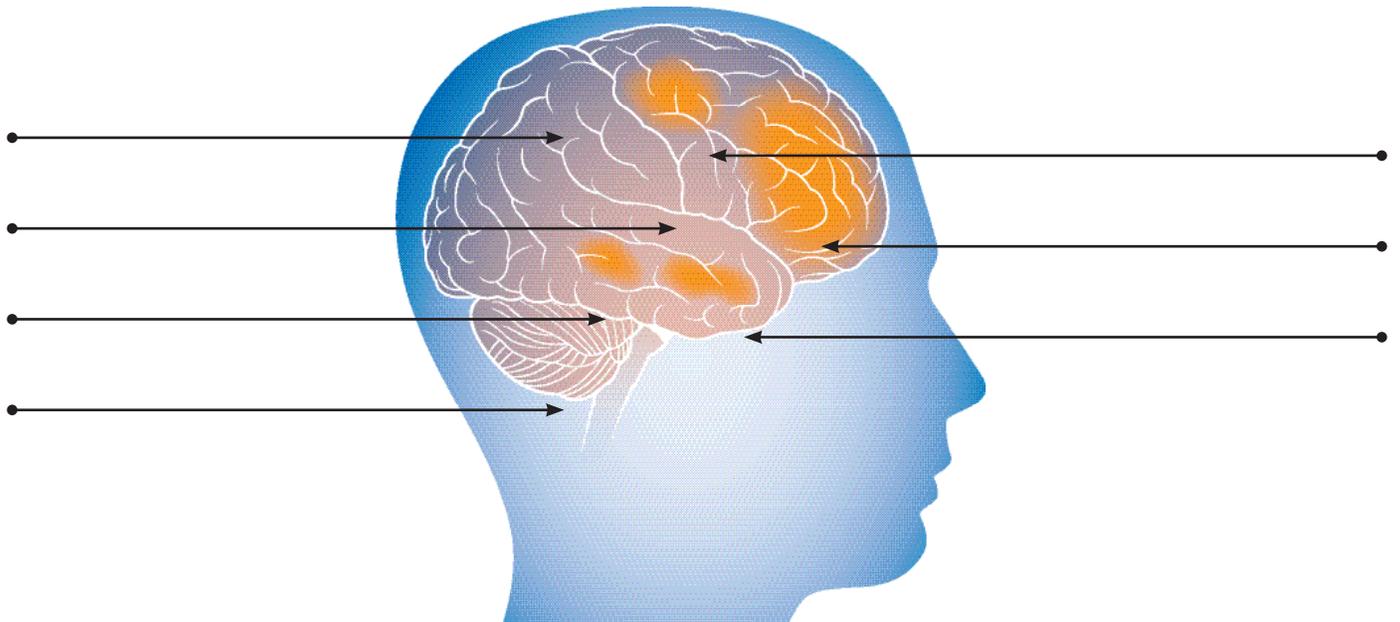
El permanecer libre de alcohol y drogas mantiene saludable a tu cerebro



Instrucciones: Llenar las líneas de abajo con las cosas que pueden dañar tu cerebro.



Instrucciones: Llenar las líneas de abajo con las cosas que te ayudarán a tener un cerebro saludable



COMPROMISO

Voy a valorar y respetar a mi cerebro y permaneceré libre de alcohol y drogas hasta que mi cerebro esté completamente desarrollado _____

Estrategias para Proteger a su Familia

Proteja a sus hijos del alcohol, tabaco y otras drogas (sigla en inglés A.T.O.D.)



A continuación presentamos estrategias para establecer límites y monitorear a los hijos, lo que ayudará a protegerlos del uso de A.T.O.D. Pongan una “X” delante de las cosas que ya hagan; marquen con círculo las estrategias que les gustaría añadir a las experiencias de su familia y hagan un plan para lograrlo. Comiencen sencillamente con una estrategia y después añadan otra cuando la primera se convierta en hábito.

VINCULACIÓN AFECTIVA

- Les decimos a nuestros hijos que les amamos y nos esforzamos por reconocer y elogiar lo bueno en cada miembro de la familia.
- Pasamos 10-15 minutos de tiempo uno-a-uno “Tiempo Solo” con cada hijo casi todos los días.
- Comemos una comida juntos en familia al menos tres veces a la semana, y hacemos que nuestro tiempo juntos sea agradable.
- Tenemos reuniones familiares semanales.
- Pasamos tiempo juntos como una familia riendo y haciendo cosas divertidas.
- A menudo hablamos con nuestros hijos acerca de sus sueños y metas.
- Mantenemos tradiciones y costumbres familiares positivas.
- Tratamos de ir como familia a los juegos y actividades escolares.

LÍMITES

- Tenemos reglas familiares que son aplicadas de forma justa y consistentemente. Escribe una regla clara “Sin alcohol” aquí: _____
- Hablamos de nuestras normas y estándares de nada de alcohol, tabaco o consumo de drogas; si alcohol o drogas aparecen en una fiesta, los hijos nos tienen que llamar y regresar a casa.
- Animamos y apoyamos el trabajo de la tarea de la escuela, y nos hemos fijado un tiempo específico para hacer la tarea.
- Nos dividimos las tareas del hogar entre todos los miembros de la familia.
- Nosotros, tenemos reglas (toque de queda) para cada niño acerca de cuando hay que estar de regreso en casa.
- Animamos a nuestros hijos a participar en actividades que promuevan un sentido positivo de identidad y de sí mismos.
- Ayudamos a nuestros hijos a desarrollar habilidades en la puestade metas y objetivos, la comunicación, la toma de decisiones y resolución de conflictos

SEGUIMIENTO

- Averiguamos a dónde van nuestros hijos, quién va a estar con ellos, lo que van a hacer, y cuándo van a estar de regreso en casa.
- Llegamos a conocer a los padres de los amigos de nuestros hijos y compartimos nuestras reglas de “No ATOD”.
- Nos ocupamos de que nuestros hijos permanezcan en un entorno social libre de alcohol y drogas.
- Nos aseguramos que nuestros hijos no tengan acceso al alcohol en casa o a medicamentos adictivos.
- Promovemos actividades alternativas positivas al uso del alcohol y drogas entre adolescentes.

Las 5 Cs para Ser Inteligente y Estar a Salvo

Maneras de decir "no" y aún mantener las amistades



1-Cuidado
Has preguntas

2-Calma

Nombra el comportamiento negativo y di "no"

3-Cambio de plan
Sugiere una idea mejor

4-Conectamos luego
Márchate si es necesario

5-Contáctame
Llamame si cambias de opinión

Compromiso Familiar de Libertad

Lealo, comprométase y pongalo en un lugar prominente



Cuando las personas quieren hacer un compromiso serio, frecuentemente escriben un compromiso como el siguiente. Esta es tu oportunidad para defender públicamente tu libertad de amar la vida y de vivir inteligentemente al mantenerte libre de alcohol y drogas.

COMPROMISO FAMILIAR DE LIBERTAD

PORQUE **ALCOHOL, TABACCO, Y DROGAS**
PUEDEN CAMBIAR NEGATIVAMENTE LAS VÍAS
NERVIOSAS DE MI CEREBRO Y CAUSARME ADICCIÓN

Y

PORQUE **VALORO MI LIBERTAD**
Y **REHUSO SER ESCLAVO A LOS** TRAFICANTES
CODICIOSOS DE DROGAS O A LAS COMPAÑÍAS QUE SE
APROVECHARÍAN DE MI ADICCIÓN

Y

PORQUE **DISFRUTAR LA VIDA**
QUIERO Y **PROTEGER LA ABILIDAD DEL**
CEREBRO DE SENTIR GOZO Y PLACER DE FORMA NATURAL

Y

PORQUE **TENGO EL PODER DE TOMAR BUENAS**
DECISIONES Y MANTENER MI CEREBRO
FUNCIONANDO Y LIBRE DE **ADDICCIÓN**

POR LO TANTO

PROMETO MANTENERME LIBRE DE ALCOHOL, TABACO Y DROGRAS

FIRMA: _____ FECHA _____

Y

PORQUE **YA QUE NOSOTROS COMO PADRES**
RESPECTAMOS Y APOYAMOS A NUESTROS HIJOS ...
EN ESTAS DECISIONES IMPORTANTES, HONRAREMOS
NUESTRAS RESPONSABILIDADES COMO PADRES Y NOS
COMPROMETEMOS A: **PROVEER UN AMBIENTE**
FAMILIAR ACOGEDOR Y DE APOYO, **CREAR REGLAS**
CLARAS, Y ESTABLECER LÍMITES CONTRA EL CONSUMO
DE ALCOHOL (POR MENORES DE EDAD), **DROGAS Y TOBACO;**
AYUDAREMOS A NUESTROS HIJOS A APROVECHAR LA VIDA
CONTROLANDO QUE PARTICIPEN EN DIVERSIONES SEGURAS, **EN LAS**
QUE NO HAYA ALCOHOL, Y **MONITOREAR SUS ACTIVIDADES**
PARA ASEGURARNOS DE QUE **NUESTROS HIJOS SE MANTENGAN**
EN **UN AMBIENTE SOCIAL LIBRE DE ALCOHOL Y DROGAS.**

FIRMA: _____ FECHA _____

La Promesa para Nunca Beber y Conducir

Sin excusas—haz una promesa personal y cumplesla



ME COMPROMETO

EL ALCOHOL AFECTA LA FUNCIÓN DEL CEREBRO QUE PUEDE RESULTAR EN ACCIDENTES AL CONducIR BAJO EL EFECTO DEL ALCOHOL

Y

LOS CHOQUES CAUSADOS AL CONducIR BAJO LA INFLUENCIA DEL ALCOHOL CAUSAN SUFRIMIENTO EXTREMO QUE ES INECESARIO Y

100% EVITABLE

YO NO ME NI FORZARÉ A ARRIESGARÉ OTROS A SUFRIR UN DOLOR DE POR VIDA POR MIS ELECCIONES ERRONEAS

POR LO TANTO PROMETO SOLEMNAMENTE QUE NUNCA BEBERÉ Y CONducIRÉ.

ALENTARÉ A OTROS A HACER LO MISMO. NO VIAJARÉ EN CARRO CON ALGUIEN QUE HAYA ESTADO BEBIENDO.

NO BEBERÉ ALCOHOL MIEN-TRAS SEA MENOR DE EDAD, NI DARÉ ALCOHOL A UNA PERSONA MENOR DE EDAD.

X _____ **FECHA**

Destrezas Pro-sociales para una Vida Exitosa

Consejos para que los jóvenes se mantengan libres del alcohol



El ayudar a los jóvenes a permanecer libres del alcohol y las drogas es un esfuerzo en equipo—tanto de los padres como de los hijos. Estas tarjetas de destrezas le ayudarán a lograr esta meta magnífica—permitiendo a los jóvenes a crecer libre de adicciones. Práctiquen estas habilidades en voz alta usando situaciones imaginarias hasta que se vuelvan automáticas.

CONSEJO PARA PADRES

PRESTE ATENCIÓN A LAS 5 Ps

1. ¿A dónde vas?
2. ¿Con quién vas?
3. ¿Qué harán allí?
4. ¿Cuándo volverás?
5. ¿Habrá alcohol allí?

CÓMO

DECIR NO USANDO LAS 5 Cs

1. Cuidado: Haga preguntas antes de decir “sí.”
2. Calma: Llame a las conductas negativas lo que son y diga “no”.
3. Cambio de plan: Sugiera una mejor idea.
4. Luego nos Vemos: Si insisten, váyase.
5. Llámame: Invíte a que lo acompañen si cambian de opinión.

CÓMO

PLANEAR ACTIVIDADES DIVERTIDAS LIBRES DE ALCOHOL

1. Decidir como amigos como festejar sin alcohol.
2. Hacer listas de actividades divertidas—que cuesten dinero, que son gratis, afuera y dentro de casa.
3. Escojer una actividad, prepárela y hágala cada semana.
4. Tener disponible suficiente comida saludable para comer sin alcohol.
5. Permitir que los padres sepan a dónde están y qué hacen.

CÓMO

PARAR DE BEBER ALCOHOL

1. Valore su cerebro; tome la decisión firme de no tomar alcohol.
2. Busque maneras de sobre llevar el síndrome de abstinencia.
3. Hable con sus padres y amigos. Pídales apoyo.
4. Planee diversión libre de alcohol. Evite los lugares y personas con alcohol. Ellos pueden desencadenar una recaída.
5. “Interruptor-de-pensamientos.” Piense en algo diferente, poderoso y positivo si quiere beber alcohol o tomar drogas.

Los Riesgos del Abuso de los Medicamentos con Receta

Proteje a tu mente de la adicción



El abuso de los medicamentos con receta es un verdadero peligro, especialmente cuando se trata de narcóticos (opiáceos) o analgésicos. Estos pueden ser altamente adictivos y pueden ser tan peligrosos como las drogas callejeras. Aún cuando los medicamentos sean recetados legalmente por un doctor, estas drogas deben ser cuidadosamente supervisadas mediante su consumo y usadas correctamente, a fin de evitar la dependencia, la adicción, el daño al cuerpo y al cerebro, la sobredosis o aún la muerte. Por favor tomen este asunto muy en serio, no solo por ustedes mismos, sino también por sus hijos. Aquí hay cinco maneras que puedes mantener a tu familia a salvo del abuso de los medicamentos con receta.

ENTIENDE LOS RIESGOS

- En un estudio publicado por el Centro de Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU.¹, los investigadores reportaron que la dependencia física hacia los opiáceos puede empezar tan solo unos días después de haber comenzado su uso.
- Los opiáceos no son el único tipo de drogas de prescripción que conlleva riesgos. Estén conscientes que otras drogas legales—como los tranquilizantes, los sedativos, y los hipnóticos (usados para tratar la ansiedad y los trastornos del sueño) y estimulentes (como los potenciadores cognitivos que son usados para tratar el trastorno por déficit de atención o la depresión)—también pueden ser adictivas o tener efectos secundarios dañinos cuando no son usados apropiadamente.²
- La mayor causa de muerte por sobredosis en los adultos y jóvenes viene del abuso de los medicamentos con receta.³

USA TUS RECETAS CORRECTAMENTE

- Solamente toma los medicamentos que te haya recetado un doctor y toma la dosis correcta.
- Nunca uses los medicamentos prescritos para cualquier otra razón fuera de la lesión o el dolor por el cual fueron recetados.
- Nunca compartas con los demás los medicamentos que te haya recetado un doctor
- Pregúntale a tu doctor cómo los medicamentos interactuarán con el alcohol.
- Recuerda que el medicamento para el dolor no es como un antibiótico; no necesitas terminarte toda la receta. Para de usarlo tan pronto como puedas.

HABLA CON TUS HIJOS

- Cuando se trate de las medicinas con receta, supervisa cuidadosamente tanto a tus hijos como a tus medicamentos. En una encuesta, la mitad de los adolescents creían que las medicinas con receta eran más inofensivas que las drogas callejeras.⁴
- Según el Centro Nacional de Adicciones y el Abuso de Sustancias en Columbia University, es doblemente más probable que los adolescentes que abusan de las medicinas prescritas usen alcohol, cinco veces más probable que usen marihuana, y doce veces más probable que usen drogas ilegales callejeras.⁵
- Habla con tus hijos acerca de los riesgos del abuso de los medicamentos con receta.

PREGUNTALE A TU MEDICO CUALES SON OTRAS ALTERNATIVAS

- Los opiáceos pueden ser útiles para algunos tipos de dolor, como el cáncer o el cuidado de hospicio. Sin embargo, hay muchas otras opciones más efectivas (y tal vez más seguras) para el alivio del dolor, como los medicamentos no narcóticos, la fisioterapia, la terapia cognitivo-conductual, y la medicina alternativa.
- Si a alguno de tus hijos se les receta un opiáceo, habla con tu doctor o dentista para saber si esta opción realmente es la mejor para tu hijo(a), y para que sepas como usar el medicamento de manera segura.
- Aquí están algunas preguntas que le puedes hacer a tu medico antes de tomar un opiáceo.
 1. ¿Realmente necesito un opiáceo? ¿Hay una alternativa menos riesgosa?
 2. ¿Cuáles riesgos se presentant para mí?
 3. ¿Mi receta es para la dosis más baja?
 4. ¿Cómo puedo evitar la adición y cuáles son las señales de advertencia?

Tómale una foto a estas preguntas para que las tengas en tu siguiente visita al médico.

GUARDA Y DESECHA TUS MEDICAMENTOS CON CUIDADO

- Guarda tus medicamentos de receta fuera del alcance de tu familia y amigos, especialmente de los niños. Mantén un conteo de cuantas pastillas hay en el contenedor para que puedas saber si de pronto faltan algunas. No combines dos tipos de medicina diferentes en un mismo frasco; mantenlas en su contenedor original. Muchos problemas con las medicinas de receta comienzan cuando las personas las obtienen de sus familiares y amigos, así que mantén las tuyas bajo llave.
- Nunca guardes o uses medicamentos que te hayan sobrado o que hayan expirado. Deséchalos de manera segura en un lugar como una farmacia o una estación de policía. También puedes mezclarlos con sustancias poco atractivas como la tierra o granos de café y tirarlos en una bolsa cerrada en casa. Remueve tu información del frasco.

1. Anuj Shah; Corey J. Hayes, PharmD; Bradley C. Martin, PharmD, PhD, "Characteristics of Initial Prescription Episodes and Likelihood of Long-Term Opioid Use — United States, 2006–2015." *Morbidity and Mortality Weekly Report*. Published by the CDC. 3/17/17. 66(10):265–269.

2. Drugabuse.gov

3, 4, 5. Foundation for a Drug-Free World

Escojer Buenos Amigos y Actividades de Seguimiento



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



METAS DE FAMILIA:

1. Discutir el folleto “¿Qué hace un buen amigo” y la forma de ayudar a los amigos a mantenerse fuera de problemas.
2. Discutir y tomar turnos practicando como hacer amigos.
3. Conozca a los amigos de sus hijos y a sus padres.
 - a) Comparta las normas de sin A.T.O.D. con los otros padres.
 - b) Planee divertirse, sin actividades A.T.O.D..
 - c) Discutir la manera de monitorear a los niños para garantizar que permanezcan en un entorno social libre de alcohol.

DIVERSIÓN FAMILIAR:

Invitamos a los padres de los amigos de sus hijos a una multi-reunión de las familias y discutir ideas para la diversión libre de alcohol.

FRASES CON PODER:

“El verdadero trabajo de un buen amigo es el de alguien que te ayude a ser una mejor persona. Tus padres pueden ayudar en ese proceso por medio del monitoreo efectivo de tus habilidades de superación usando las 5 Ws.”

- **Control es una parte importante de la disminución del uso A.T.O.D. (Alcohol, Tabaco, u Otras Drogas)**
- **Ayude a sus hijos a identificar, elegir, y desarrollar buenas amistades**
- **Planee actividades divertidas sin alcohol**

Las 5 Cs para Mantenerse Inteligente y a Salvo

Maneras de decir "no" y aún mantener las amistades



1-Cuidado
Has preguntas

2-Calma

Nombra el comportamiento y di "no"

3-Cambio de plan
Sugiere una idea mejor

4-Conectamos luego
Márchate si es necesario

5-Contáctame
Llamame si cambias de opinión

El Hacer Buenos Amigos y Convertirse en Uno

Sea “consciente” cuando seleccione y se convierta en una influencia positiva



El factor de riesgo más grande para que los niños beban, usen drogas, o participen en comportamiento anti social depende mucho de si los amigos lo hacen; es por eso que es de suma importancia que elijan buenos amigos quienes los inciten a comportarse de la mejor forma posible. Por eso - es importante que ellos sean buenos amigos, bondadosos, sepan aceptar a otros, y sean una buena influencia ellos mismos. Incluso con buenos amigos, es muy importante que los padres supervisen las actividades de sus hijos, incluso los juegos en línea en los que participan juntos. Al participar de juegos violentos o juegos que glorifiquen comportamientos anti sociales, el cerebro de los jóvenes se programa con comportamiento negativo. En un estudio, los jóvenes que mostraban el mayor uso de los video juegos, mostraban mayor uso de alcohol y drogas. Sin embargo, al ayudar los niños a sus amigos a mantenerse alejados del alcohol, las drogas y el comportamiento anti social; no sólo son buenos amigos, sino que están llevando a cabo un cambio positivo en el mundo.

Haga que sus hijos se den una puntuación a si mismos [del 0-al-3] por el tipo de amigo que ellos son, y el tipo de amigos que ellos tienen. Ayúdeles a reconocer destrezas que ellos necesiten en el campo de la amistad y seleccione algunas para trabajar en ellas. Si los amigos actuales no son una influencia positiva, ayude a sus hijos a encontrar nuevos amigos. Si escuchara o se diera cuenta de que su hijo se comporte mal con otros, pare en seco ese comportamiento de manera inmediata. Daña su personalidad y pone a otros en peligro.

Yo	Amigo	Destreza (califique del 0-3)
		Amistoso(a)
		Es humilde; no se enaltece
		Te incluye en el grupo
		Te acepta por quien eres
		Te defiende si otros hablan mal de ti
		Se complace y te elogia cuando lo haces bien
		Te trata con amabilidad
		Se preocupa por los demás
		Te escucha cuando tienes un problema
		No extiende rumores
		Generoso(a)
		Le importan los sentimientos de los demás
		Se mantiene alejado de las pandillas
		Te inspira a lograr tu potencial
		Respeta a las personas con diferencias
		Respeto tus valores
		Defiende a los niños débiles o con discapacidades
		Es paciente, tiene buen sentido del humor
		Busca ayudar a resolver conflictos
		Te ayuda a no meterte en problemas

Yo	Amigo	Destreza (califique del 0-3)
		Creído(a) / Sobrado(a)
		Se enaltece, se siente superior
		Te deja fuera del grupo
		A veces se burla de ti
		Habla mal de ti a tus espaldas
		Se pone celoso cuando lo haces bien
		A veces es rudo contigo
		Es rudo o cruel con los demás
		Trata tus problemas como si no fueran graves
		Extiende rumores
		Tacaño(a)
		Es egocéntrico
		Es un pandillero
		Te pide que llesves a cabo conductas
		Le falta al respeto a los otros
		Te llama cobarde si le dices que “no” a algo
		Atemoriza a otros niños
		Es muy temperamental; se enoja con
		Se pelea mucho, guarda rencor
		Te pide que hagas cosas ilegales: Beber alcohol, tomar drogas, mentir

Habilidades de Amistad a Desarrollar

Libros en cuando a Amistad:

1. *Nobody Likes Me, Everybody Hates Me—The Top 25 Friendship Problems and How to Solve Them*, Michele Borba
2. *A Good Friend: How to Make One and How to Be One*, from Boys Town Press
3. *Say Goodbye to Being Shy*, Richard Brozovich, Ph.D. and Linda Chase
4. *Emotional Intelligence 2.0*, Travis Bradberry and Jean Greaves

COMO DESARROLLAR NUEVAS AMISTADES:

1. Respétate; valora el que seas valor extraordinario.	conversaciones.	bueno que has notado en él/ella.
2. Preocúpate profundamente por los demás y respétalos.	5. Vete donde puedas conocer nuevas personas.	9. Pídele si te puedes unir a una actividad en la que participen (“Les importaría si juego con ustedes/me uno a ustedes...”)
3. Actúa de manera amigable y con seguridad en ti mismo, incluso cuando te sientas asustado.	6. Busca niños que compartan tus gustos y valores.	10. Después de algún tiempo, invítalos a actividades que tú planees.
4. Aprende y practica buenos hábitos para entablar	7. Acércate a niños a los que quieras conocer; presta atención a su comportamiento.	
	8. Preséntate a uno de ellos; haz mención de lo	

Yo Puedo Ser un Buen Amigo

Un buen amigo es alguien que te ayuda a ser una mejor persona



Instrucciones: Encierra en un círculo las cosas que un buen amigo haría. Tacha las que un mal amigo haría.

INTIMIDA	ES BUENO CON TODOS	USA DROGAS	ROBA	ES HONESTO	SE ENOJA FACILMENTE
TOMA ALCOHOL	ES PANDILLERO	GENEROSO	NO TE INCLUYE	CELOSO	RUIN
TE DEFIENDE	SE BURLA DE TI	MIENTE	NO PRESUME	RESPETA TUS VALORES	
HACE TRAMPA	ESCUCHA TUS PROBLEMAS	TE PIDE QUE TOMES MALAS DECISIONES			ENVIDIOSO
CHISMOSO	DA CUMPLIDOS	EGOSITA	FELIZ	NO RESPETA LAS DIFERENCIAS PERSONALES	

Instrucciones: Piensa en lo importante que es poner un buen ejemplo de cómo ser un buen amigo de los demás.

Haz una lista de cosas que harás para ser un buen amigo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

¡Basta con el Bullying (Acoso)!

Habilidades sociales y diálogos para las 3 partes involucradas: el matón, la víctima y el testigo



BULLYING: Acciones que tienen la intención de intimidar, manipular, ridiculizar o perseguir y que normalmente se dirigen a personas vulnerables.

El bullying es una conducta antisocial que daña tanto al matón como a la víctima. El bullying puede dejar heridas emocionales duraderas. Los matones carecen de empatía y conciencia social y su razonamiento moral no está desarrollado. Los “premios” psicológicos que ellos perciben como resultado del bullying son dañinos para su carácter y ellos son más propensos a desarrollar el trastorno de personalidad antisocial como adultos. A menos que se tome acción para corregir y entrenarlos mientras son jóvenes, los matones pueden causar miseria incapacitante a ellos mismos y a otros, incluyendo a sus padres, futuros esposos o esposas e hijos. Los padres deben enseñar a sus hijos lo que es el bullying y explicarles los daños duraderos, insistir en que nunca participen en ello y enseñarles cómo enfrentarlo. También tenemos que insistir en que las escuelas adopten una política contra el bullying en la que se notifica a los padres, se requiere una restitución y se le entrena en habilidades de empatía y razonamiento moral. Lo siguiente puede ayudar en una situación de bullying.

COMO

DEJAR DE HACERLO

1. Si has acosado y te has burlado de alguien, deja de hacerlo, admite tu culpabilidad, pide perdón y trata de restituir los daños causados.
2. Reconoce que todos merecen y tienen derecho a recibir respeto y bondad.
3. El bullying daña la mente y crea interconexiones cerebrales antisociales, las cuales dañan el carácter.
4. Las personas que son diferentes o tienen discapacidades te darán una oportunidad de practicar la compasión. Aprécialos y sé amable.
5. Lo que se siembra se cosecha.

COMO

CONFRONTARLO

1. Reconoce el bullying y nunciar participar en él.
2. Si ves a un matón, defiende a la víctima. Puedes ayudarlo a alejarse del matón (invítale a acompañarte o inventa una excusa para que pueda irse):
 - a. “(Pon el nombre del bully), “Lo que hiciste es bullying. Es una conducta antisocial y no nos gusta.”
 - b. Tienes que dejar de hacerlo porque eres mejor que eso”
3. Recuerda: No existen testigos inocentes. Si te ríes o no dices nada, también eres culpable.

COMO

HACERLE FRENTE

1. Reconoce tu valor y que tienes derecho de estar libre del temor, las burlas y la intimidación.
2. Tu prioridad es estar a salvo. Si te sientes amenazado, evita el contacto y busca a un adulto.
3. Cuando estés listo para confrontar al matón, actúa seguro de ti mismo(a), ten el valor para mirarle a los ojos, y defiéndete. Mantente tranquilo(a).
4. Practica respuestas asertivas: “Si quieres degradarte haciendo bullying, adelante, pero te reportaré porque no está bien tratar así a las personas”.
5. No peles ni insultes. Respira profundo, usa una voz firme y márchate.

OTRAS RESPUESTAS INGENIOSAS

1. “Lo siento, tus palabras son inútiles” O, “¿Y qué?”
2. “¿Cómo se siente ser un matón?”. O “Te hace feliz el tratar así a las personas?”
3. “Me pregunto, ¿cuánto tiempo te tardo pensar en esa frase?”
4. “Perdón pero me has confundido con alguien a quien le importa lo que piensas”.
5. “Estas desperdiciando mi tiempo”. O “Me aburres.”
6. “¿Cómo te sentirías si alguien te tratara así?”
7. “Podría sentirme mal por lo que dices, pero no vales la pena”.
8. “¿Sabías que las personas que hacen bullying tienen un bajo autoestima?”
9. “Seré muy importante como para recibir tanta atención”.

Los niños que experimentaron “bullying” por sus herman@s en casa, son tres veces más propensos a desarrollar trastornos psíquicos cuando son adultos. Deten el “bullying” entre herman@s.

Monitoreando las Actividades de tus Hijos

Una habilidad esencial para prevenir adicciones juveniles y comportamientos delincuentes



Monitorear significa saber dónde y con quien están tus hijos, que están haciendo y cuando regresaran a casa, también si habrá alcohol o drogas en la actividad. Monitorear es una habilidad esencial de los padres para proteger a los hijos de usar sustancias dañinas o su participación en delincuencia o comportamientos anti sociales.

Ya que los padres tienen la responsabilidad legal y moral de proteger a sus hijos de ser dañados, también tienen el derecho de monitorear las actividades de sus hijos para asegurarse de que estarán en un ambiente libre de alcohol y drogas, sin importar que tan fuerte los jóvenes empujen.

Monitorear a los niños y a los adolescentes es esencial porque la parte Asunción de Riesgos del cerebro de un adolescente se desarrolla a una temprana edad de la vida, y el buen juicio, la parte Control de Impulsos no termina de desarrollar hasta el inicio de los 20's..

Monitorear es más fácil si se hace y añaden las tres reglas de los padres:

1. Prepare y haga cumplir un saludable Toque de Queda con consecuencias si ellos la violan.
2. Siempre pregunte a los niños las 5 V's preguntas mientras están planeando para alguna Reunión o actividades y antes que se abandonen la casa. Luego verificar que ellos están en donde dijeron que estarían, hacienda lo que dijeron que harían. Un buen Lema a considerar es: "Confiar pero verificar"
3. La tercera regla es, hablar con los padres de los amigos de sus hijos para asegurarse ellos están de acuerdo con su reglas No ATOD (No Alcohol, tabaco, otras drogas). Pídale ayuda en planear divertidas No ATOD actividades en forma rotativa.

LAS 5 PREGUNTAS PARA MONITOREAR:

1. **¿A dónde** vas?
2. **¿Con quién** vas?
3. **¿Qué** vas a hacer?
4. **¿Cuándo** regresas?
5. **¿Habrá** alcohol o drogas?





Evalúa el Riesgo del Uso de A.T.O.D. en sus Hijos

Evalúa el riesgo de usar el Alcohol, Tabaco u Otras Drogas

Si sus hijos usan A.T.O.D. depende en los factores de la vida que les protegen o les ponen en riesgo. Evalúa “Factores de Riesgo y Protección” para cada niño y escriba el número de los riesgos que encuentre. Crea un “Plan de Acción” para reducir los riesgos y aumentar las protecciones. Revise “Estrategias Protectivas de Familia” para encontrar ideas.

PONE EN RIESGO A SU HIJO:	PROTEJE A SU HIJO:	EVALUACIÓN DE SU HIJO:	
<p>PERSONAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Temperamento difícil desde los 2 a 3 años 2) Impulsivo; hiperactivo, ansioso 3) Busca la emoción; toma riesgos 4) Autoestima baja o depresión 5) Actitudes favorables al uso de A.T.O.D. <p>FAMILIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6) Falta del amor y cuidado; desatender 7) Hogar caótico; falta de control 8) Disciplina severa 9) Conflictos hostiles de padre-niño 10) Falta de seguimiento de padres 11) Madre joven 12) Padre que abusa A.T.O.D. <p>COMPAÑEROS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 13) Compañeros que usan A.T.O.D. 14) Rechazo por compañeros 15) Habilidades sociales malas <p>ESCUELA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 16) Mal desempeño escolar 17) Conducta agresiva en clase 18) Poco compromiso a la escuela <p>COMUNIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> 19) Mudanza frecuente/cambio de escuela 20) Facilidad de acceso a A.T.O.D. 21) Pobreza 	<p>PERSONAL:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1) Destrezas sociales de respetar la autoridad 2) Autocontrol; puede demorar la gratificación 3) Oportunidad de participación positiva 4) Sentido personal positivo 5) Creencias prosociales, normas y valores <p>FAMILIA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 6) Enlazos de padre-hijo fuertes 7) Hogar funcional, bien organizado 8) Disciplina constante y suave 9) Reglas claras contra el uso A.T.O.D. 10) Seguimiento de sus actividades y amigos 11) Altas expectativas; padres involucrados 12) Padres dan un buen ejemplo del A.T.O.D. <p>COMPAÑEROS:</p> <ul style="list-style-type: none"> 13) Compañeros desaprueban el uso A.T.O.D. 14) Oportunidades sociales positivas 15) Habilidades sociales bien desarrolladas <p>ESCUELA:</p> <ul style="list-style-type: none"> 16) Asistencia escolar y éxito 17) Participación en actividades escolares 18) Apoyo de maestros y del personal <p>COMUNIDAD:</p> <ul style="list-style-type: none"> 19) Oportunidades de participar 20) Quitar la accesabilidad a A.T.O.D. 21) Buenas relaciones con organizaciones religiosas 	<p>NOMBRE:</p>	<p># DE RIESGOS:</p>

PLAN DE ACCIÓN PARA PROTEGER A MIS HIJOS DE LA ADDICCIÓN:	
NIÑO:	COSAS QUE PUEDO HACER PARA REDUCIR LOS RIESGOS Y AUMENTAR LAS PROTECCIONES

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Como desarrollar buenas habilidades para hacer Amigos



Practice these simple friendship skills over and over with your children until they feel comfortable using them in real life.

COMO

PRESENTARTE

1. Sonríe amablemente y actúa con confianza.
2. Usa una voz amistosa.
3. Di, "Hola, me llamo _____. ¿Cómo te llamas?"
4. Haz una pregunta de interpretación abierta
5. Cuando te despidas di, "Me dio gusto conocerte. Nos vemos."

COMO

DESARROLLAR EMPATÍA

1. Reconoce el valor de cada persona.
2. Date cuenta de las necesidades de aquellos que son diferentes a ti.
3. Piensa como esa situación te haría sentir en su lugar.
4. Preocúpate por lo que le pasa a los demás; se amable.
5. Si es posible, haz algo en cuento a alguna necesidad o injusticia que veas.

COMO

LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

1. Reconoce que los demás tienen el mismo derecho a una buena vida; respétalos como iguales.
2. Actúa desinteresadamente; voluntariamente toma turnos y comparte.
3. Celebra los logros de otros.
4. No trates mal, desprecies o denigres a otros.
5. Busca actividades divertidas que puedan hacer juntos.

COMO

ESTABLECER UNA CONVERSACION

1. Párate cerca de la persona, establece contacto visual, y sonríe.
2. Con una voz amistosa, haz una pregunta de interpretación abierta.
3. Utiliza el "escuchar-LUV-" para responder.
4. Agradece a la persona por conversar contigo.

Valores, Tradiciones y Servicio



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



- **Identificar, enseñar y reforzar los valores sociales**
- **Establecer tradiciones divertidas en familia**
- **Dar servicio para ayudar a construir y fortalecer la sociedad**

METAS DE FAMILIA:

1. Conversar de los valores de familia; explicar por qué cada uno es importante para ustedes y cómo se beneficiarán los niños. Escribanlos en el folleto y encuentren la manera de reforzarlos.
2. Conversen y establezcan una tradición en familia divertida y formas de dar servicio a la familia; escriban en la hoja y después pónganlos en un lugar público.
3. Todos juntos, conversen de cómo los niños pueden ser un “agente de cambio” para ayudar a otros a permanecer libres de alcohol.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Hacer un escudo de familia con cuatro valores de la familia. Crear un lema que representa los valores y escribir sobre ella el escudo. Pónganlo en un lugar público de su hogar.

FRASES CON PODER:

“La felicidad de mis hijos está directamente relacionado con la adopción de los valores pro-sociales, dando servicio a otros y uniendo a la familia a través de la diversión, tradiciones y Rituales de una familia feliz”

¡Yo Puedo Contribuir!

Reconociendo las bendiciones de la sociedad; cultivando un deseo de devolver



Tal como con el aire que respiramos, los beneficios que recibimos de nuestra sociedad son tan predominantes que los menospreciamos. Es nuestra responsabilidad como padres de ayudar a nuestros hijos realizar que mucho de lo que gozan fue pagado con el trabajo y sacrificio, hasta las vidas mismas, de los que vinieron antes. Sin embargo, dichos beneficios tienen un costo. Se espera que nosotros y nuestros hijos leguemos a la próxima generación una sociedad estable, ordenada y bien mantenida. Los padres deben ayudar a los niños a realizar que ellos tienen la obligación de proteger y mejorar la sociedad, que tienen la capacidad dentro de sí mismos ser “agentes de cambio” positivos en sus familias, con sus semejantes y en su comunidad. Cuando los niños llegan al conocimiento de no solo su sentido del deber—pero de su poder—las actividades antisociales como unirse a pandillas, comprar drogas que dan poder y que llenan los bolsillos de criminales, ya no siguen siendo tentadores.

Ayude a sus hijos hacer una lista a continuación de todos los beneficios que disfrutan dentro de nuestra sociedad. Después, escriban las actividades antisociales que hacen daño a nuestra sociedad. Incluye el efecto dominó de cosas como usar drogas, marcar con grafiti la propiedad de otros, hacer trampa en los impuestos, conducir un auto emborrachado o no votar. Entonces hablen y propongan ideas sobre lo que usted y sus hijos pueden hacer para hacer más fuerte nuestra sociedad, una elección valiente a la vez.

¿Cuáles Bendiciones me da la Sociedad?

¿Cuáles Conductas Antisociales Dañan la Sociedad?

¿Qué Puedo Hacer Para Hacer Más Fuerte a la Sociedad?

¿Sabias Que? Muchos de los problemas que enfrentamos como sociedad tiene raíces en el consumo de alcohol entre adolescentes, ya a menudo engendra el uso de drogas y otros comportamientos criminales. Estas son algunas estrategias ambientales comprobadas por investigaciones para ayudar a la prevención de: **1)** Aumento del impuestos sobre el alcohol y el uso de programas de prevención. **2)** Exigir el registro y rastreo de los barriles de cerveza. **3)** Apoyo a las leyes de acogida social que penalizan a los adultos que organicen fiestas endeonde se proporcionan bebidas alcoholicas a menores de edad. **4)** Apoyar la ley de los 21 años. **5)** Apoyar “factores ambientales” que promuevan el uso saludable del alcohol en la comunidad, incluyendo la limitación de licencias de licor y horas de operación.

Yo Tengo Poder Para Hacer el Bien

Hacer el bien en mi familia, la escuela, y la comunidad me hace feliz



Nuestro cerebro está "cableado" para dar la sensación de placer cuando hacemos el bien. Puedes aumentar tus sentimientos de felicidad al dar servicio y hacer el bien a los demás

“Hay una vitalidad, una fuerza de vida, una energía, una vivificación que se traduce a través de ti en acción, y porque sólo hay uno como tu en todo el tiempo, esta expresión es única. Y si la bloqueas, nunca existirá a través de cualquier otro medio y se perderá. El mundo no la tendrá.”

Martha Graham, bailarina

Instrucciones: Haz una lista de cosas que puedes hacer en tu familia, la escuela y la comunidad para mejorarlas y hacerlas más felices.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

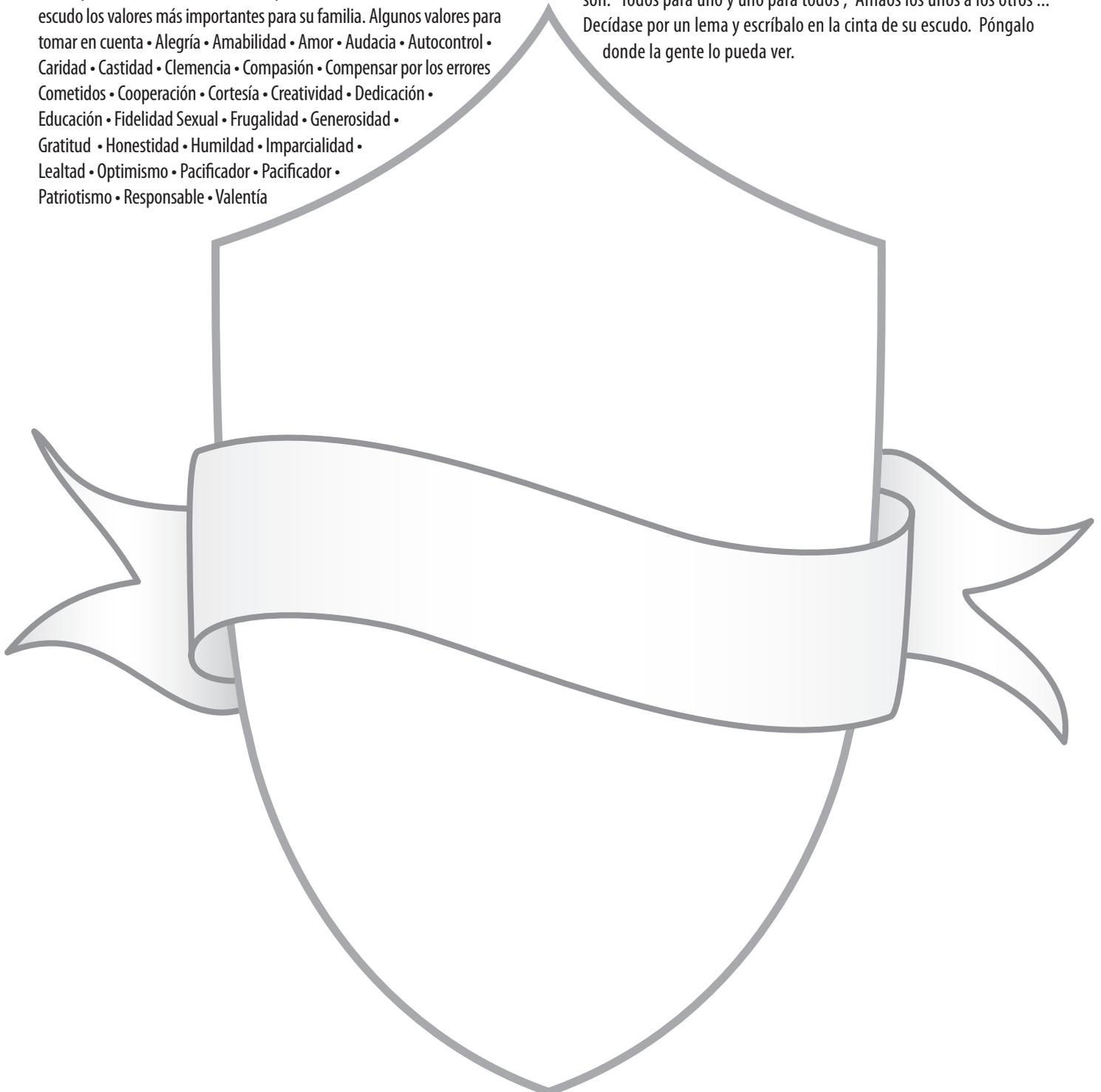
Escude a Su Familia al Compartir Sus Valores

Diseñe un escudo y cree un lema familiar con sus valores mas importantes



Ideas de Valores Los valores son actitudes que se toman en cuanto a la vida que determinan nuestros pensamientos y acciones. Valores Pro-sociales, es decir que benefician a uno mismo y a la sociedad, le ayudan a los hijos a tomar buenas decisiones y a sentirse más felices. Escriba en el escudo los valores más importantes para su familia. Algunos valores para tomar en cuenta • Alegría • Amabilidad • Amor • Audacia • Autocontrol • Caridad • Castidad • Clemencia • Compasión • Compensar por los errores Cometidos • Cooperación • Cortesía • Creatividad • Dedicación • Educación • Fidelidad Sexual • Frugalidad • Generosidad • Gratitud • Honestidad • Humildad • Imparcialidad • Lealtad • Optimismo • Pacificador • Pacificador • Patriotismo • Responsable • Valentía

Un lema es una declaración breve que captura los valores de una persona o familia. En la antigüedad las familias escribían lemas en escudos para que la gente supiera lo que defendían. Algunos ejemplos son: "Todos para uno y uno para todos", "Amaos los unos a los otros"... Decídase por un lema y escríbalo en la cinta de su escudo. Póngalo donde la gente lo pueda ver.



Preservar los Cambios que Hayamos Logrado

5 maneras simples para fortalecer a la familia y mantener a sus hijos libres de toda adicción



1. PRACTIQUE LA CONSCIENCIA *para calmar y fortalecer su cerebro al hacer ejercicios de respiracion consciente. (Lección introductoria)*



2. TENGA "MI TIEMPO". *Tiempo individual diario para jugar con cada hijo, donde se enfoque en dar atención y elogios positivos. (Lección introductoria)*

3. OBSERVE Y ELOGIE LO BUENO CADA DÍA

Asegurese que sus elogios son sinceros, específicos y con entusiasmo (Lección 1)

4. COMUNÍQUESE CON AMOR Y COMPRENSIÓN

Utilice "escuchar con amor" y mensajes que empiecen con "yo", siempre evite las "Piedras C." (Lección 2)



5. TENGA "REUNIONES" FAMILIARES CADA SEMANA.

(Lección 2)



6. UTILICE EL MODELO DEL DISCÍPULO POSITIVO Y RECOMPENSAS SOCIALES PARA CAMBIAR COMPORTAMIENTOS

Enfóquense en lo positivo e ignoren el mal comportamientos de mínima portancia (Lecciones 3 y 4)



7. MONITOREÉ A SUS HIJOS

y a sus amigos para asegurarse que se mantengan en un ambiente libre de alcohol y drogas. (Lección 9)

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Cómo construir un cerebro poderoso con valores y habilidades



Estos valores y habilidades dotarán a sus hijos con hábitos altamente respetados que son valorados en el lugar de trabajo y que le llenarán de satisfacción personal. Además son hábitos que utilizarán toda la vida.

CÓMO

DECIR LA VERDAD

1. Mira a la persona.
2. Reflexiona en tu compromiso personal de decir la verdad.
3. Responde a las preguntas con honestidad y di exactamente lo que sucedió.
4. No descartes algunos detalles para tergiversar lo que realmente pasó.
5. Admite los errores; ofrece enmendar los errores.

CÓMO

TENER MÁS VALOR

1. Reconoce que los temores son generados por pensamientos..
2. Mantén tu conversación contigo mismo en positivo (“puedo hacer esto..”)
3. Decide cuáles son tus valores y por qué son importantes para ti.
4. Estate dispuesto a asumir dificultades o persecución.
5. Respetuosamente día algo cuando veas algo que esté mal.

CÓMO

SER UN BUEN EJEMPLO

1. Se humilde, reconoce que todas las personas tienen valor.
2. Toma la decisión de vivir fiel a tus valores.
3. Trabaja duro para sobresalir en tu área.
4. Se amable y amistoso con todos
5. Cuando afrontes una elección entre una conducta mediocre (conducta antisocial) y una conducta excelente (maneras pro-sociales), siempre elige la conducta excelente.
6. Anima a tus amigos a hacer lo correcto.

CÓMO

SER UN AGENTE DE CAMBIO

1. Fíjate en algo en tu casa, escuela o comunidad que necesite cambio.
2. Investiga y habla con otros acerca de esos cambios que se necesitan.
3. Decide sobre un plan de acción.
4. Habla con tus amigos y obtén su apoyo.
5. Preséntale tu idea a aquellos que están a cargo, trabaja para asegurarte que el cambio suceda.

Hablando con sus Hijos Acerca del Sexo

Ayudando a los adolescentes a entender derechos, responsabilidades y consecuencias



Uno de los trabajos más importantes de los padres es enseñar a los hijos acerca de los derechos y responsabilidades que conlleva la reproducción sexual y el poder innato que ellos tienen para traer hijos al mundo. Para ser eficaces, los padres necesitan tener muchas conversaciones abiertas y honestas en cuanto al tema a lo largo de la vida del niño en base a sus propios valores familiares.

A continuación mencionamos tres cosas que los padres necesitan compartir con sus hijos:

- 1) **Como se crea el milagro de una nueva vida cuando** dos pequeñas células, cada una con el ADN individual de un hombre y una mujer, se encuentran en el cuerpo de una mujer y comienzan el increíble proceso de crear un bebé. Los adolescentes necesitan saber sobre el ciclo menstrual femenino y la forma de evitar la concepción.
- 2) **Las actividades sexuales liberan poderosas “substancias químicas de vinculación emocional” en el cerebro** que crean intensos sentimientos de euforia diseñados para crear fuertes lazos emocionales con el cónyuge. Estas experiencias sexuales se convierten en una parte fija del cableado del cerebro de una persona. Cuando la intimidad física entre parejas de enamorados se combina con la intimidad emocional y un compromiso duradero en su relación, el sexo es mucho más agradable, satisfactorio, y ayuda a crear relaciones matrimoniales estables.
- 3) **El derecho de acoplarse como pareja y reproducirse como especie humana conlleva enormes responsabilidades.** Una sociedad estable depende de hijos bien criados que se lleguen a convertir en adultos responsables, respetuosos de la ley, que paguen impuestos. Debido a que las acciones sexuales de una persona pueden producir vida, dichas elecciones no son de “carácter completamente privado” es decir, pueden afectar permanentemente la vida de otros. Una vez que un bebé nace, no se puede “regresarlo” Los niños tienen derecho a nacer en una familia con dos padres amorosos que cuiden de ellos. Cuando los niños nacen fuera de una relación matrimonial, están más en riesgo de ser abandonados, de caer en la pobreza, el abuso y la adicción, obligando al niño a vivir en circunstancias difíciles, y poco felices. En esos casos, la sociedad debe entonces apoyar al niño o solventar los problemas sociales que él o ella puedan causar.

Los padres necesitan enseñarles a sus hijos que sus decisiones sexuales personales pueden tener un efecto positivo o negativo en si mismos y en la sociedad: un efecto positivo (o prosocial) es cuando ayuda a unir a las parejas en una relación familiar estable y amorosa que produce niños que llegan a ser ciudadanos contribuyentes cuando crecen. Por otro lado, tiene un efecto negativo (antisocial) si transmite enfermedades, explota a mujeres o niños, o resulta en niños que nacen fuera de una relación familiar estable.

Otros Datos para Compartir con los Adolescentes

- Todos los niños tiene el derecho de nacer en una familia y, en la media de lo posible, ser cuidados por la mamá y el papá cuya unión sexual les dio la vida. (Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño, artículo 7, 1990)
- Las madres adolescentes ponen a sus hijos en mayor riesgo de tener problemas de salud, vivir en la pobreza, ser descuidados o abusados por otros, no desempeñarse bien en la escuela, utilizar alcohol y drogas, tener problemas con la ley, y convertirse ellos mismos en madres o padres adolescentes.
- Los niños que son abandonados o maltratados a menudo sufren ansiedad de apego, que más tarde afecta negativamente su capacidad para involucrarse en una relación romántica cuando son adultos, y obstaculiza su capacidad de ser una persona sensible y capaz de cuidar a sus propios hijos. Los hijos se merecen algo mejor que esto.
- Dos tercios de las madres adolescentes no terminan la secundaria, lo que significa que tienen que aceptar empleos de baja remuneración, o ser sostenidas por sistemas de bienestar provenientes de fondos públicos.
- La mitad de todas las madres solteras que reciben asistencia social tuvieron su primer hijo en la adolescencia, antes de ser adultas maduras.
- Sólo el 20% de los padres adolescentes se llega a casar con la madre de su hijo.
- Si un niño tiene un hijo, legalmente él es financieramente responsable de la crianza del niño hasta que el hijo tenga 18 años. Los padres adolescentes puede ser forzados por la corte a pagar miles de dólares en manutención de sus hijos, y la corte puede hacer que sus sueldos se les

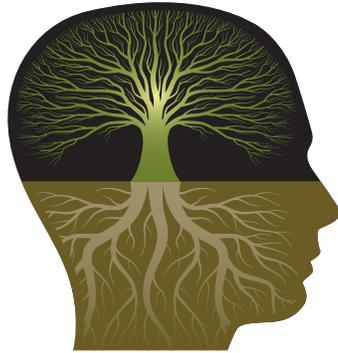
Cosas que ponen a los Adolescentes en Riesgo del Sexo Precoz y el Embarazo No Planificado

Mientras que los adolescentes tienen la elección final sobre si participan en actividades sexuales a temprana edad, los padres pueden reducir el riesgo de que esto ocurra al estar activamente involucrados para evitar o reducir al mínimo los siguientes factores de riesgo:

- 1 **El consumo de Alcohol o drogas** disminuye inhibiciones y el buen juicio; estos se usan frecuente en situaciones de violación durante una cita amorosa .
- 2 **La influencia de los medios de comunicación:** Los niños que ven películas clasificadas solo para adultos son dos veces más propensos a participar en actividades sexuales, tener embarazos no planificados que los que no ven películas sexualmente explícitas.
- 3 **La falta de amor de los padres;** la falta de afecto de un padre
- 4 **La presión social negativa:** La falsa creencia de que es una práctica común y de que todos lo hacen
- 5 **La Pornografía:** Daña el centro del placer del cerebro; hace más difícil llegar a intimar con su cónyuge; es adictivo
- 6 **La salida en citas en una relación exclusiva:** Citas con adolescentes o adultos
- 7 **La falta de supervisión de los padres** las parejas con las que salen en citas, y el tiempo que pasan a solas, en especial cuando los padres están en el trabajo o por la noche
- 8 **El abuso:** Ya sea sexual, físico, emocional, o alguna negligencia

Tarjetas de Práctica Positiva

Practicando nuevas habilidades para cambiar su forma de pensar y actuar



QUÉ: La práctica positiva es un tipo de aprendizaje cinestético—aprendizaje que consiste en hacer una actividad física, en lugar de escuchar una explicación o ver una demostración. También ayuda a grabar nuevos comportamientos en el cerebro.

COMO:

- a) Piense en una situación familiar donde estas tres habilidades hubieran sido útiles. Abajo hay unos ejemplos. Escriba sus nuevas situaciones en las tarjetas en blanco y recórtelas.
- b) Divida a su familia en parejas y haga que cada pareja tome una tarjeta. Tome turnos practicando la habilidad en esa situación. Permita que el hijo(a) actúe el papel de padre primero, después cambien papeles y practiquen la situación otra vez.
- c) Para obtener los beneficios óptimos para su cerebro, practique como si realmente sienta lo que dice.

Use estos papeles o escriba los suyos para practicar las valiosas habilidades que aprendieron en esta lección.

<p>NIÑOS: Sus amigos están hablando acerca de pintar la propiedad de otras personas con diseños en aerosol. ¿Qué podrían decir?</p>	<p>NIÑOS: Un grupo de chicos populares están burlándose de otra persona. ¿Qué vas a hacer al respecto?</p>	<p>PADRE: Tus hijos te dicen que odian una de tus tradiciones familiares de uno de los días festivos y que ya no la quieren hacer. ¿Qué les dices? ¿Les dices que paren de quejarse y que lo tienen que hacer de todas maneras? ¿Les explicas por qué es importante? ¿Les permites que decidan en hacer una nueva tradición familiar en lugar de esa?</p>
<p>KIDS: Escuchan a unas niñas hablando chismes de otra niña. ¿Qué les puedes decir?</p>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

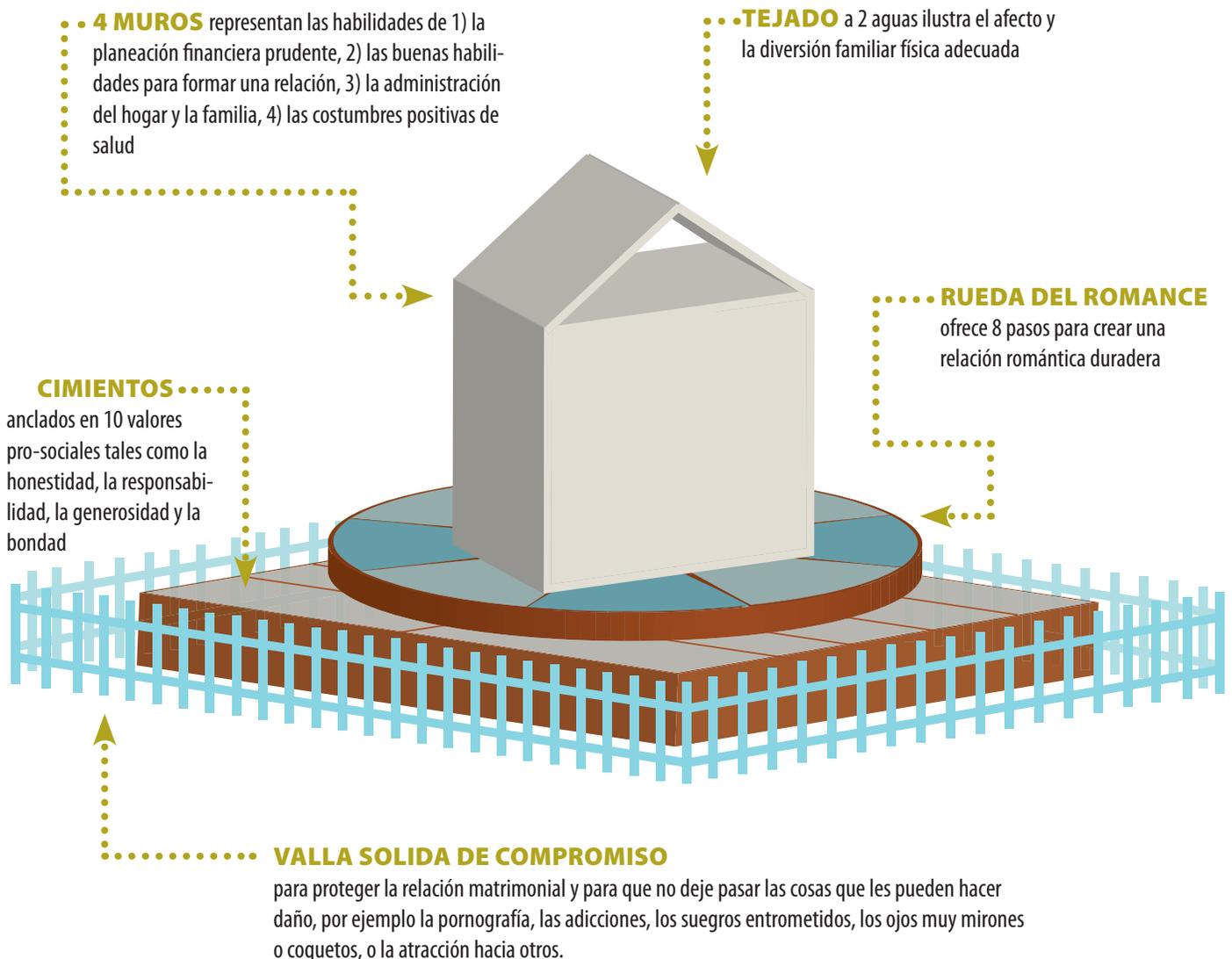
Creando Familias Estables (parte 1)

El futuro de la sociedad depende del aprender como crear familias estables



A medida que los adolescentes maduran algunas de las mejores cosas que los padres pueden enseñarles son las actitudes y habilidades para crear sus propias familias amorosas y estables. Estas incluyen 1) habilidades para desarrollar una relación romántica duradera, 2) habilidades para crear una vida familiar feliz, 3) el compromiso de honrar, apoyar y protegerse el uno al otro y a su relación, y 4) los valores pro-sociales que fomentan las relaciones familiares cariñosas. Estos incluyen la importancia del sexo socialmente responsable, es decir el sexo que une a una pareja en una relación amorosa, estable, y que no propaga enfermedades, explota a mujeres o niños, o produce hijos fuera de una relación estable de familia.

Esta ilustración puede ayudarle a enseñar estos principios de preparación para el matrimonio: una base de buenos valores, una "rueda de romance" para crear relaciones amorosas, una casa resistente formada por habilidades personales y construida por cuatro muros y un techo, y una "valla" fuerte de compromiso que rodee y proteja la relación matrimonial.



Creando Familias Estables (parte 1)

Los Cimientos, la Rueda del Romance, y la Valla



Cimientos Formados por 10 Valores Pro-Sociales

Los "valores pro-sociales" son las creencias personales de como comportarse y tratar a los demás. Son como bloques entrelazados que sirven como un cimiento firme para una relación de pareja. Cuando usted incluye estas 10 creencias fundamentales en su sistema de valores, el amor puede prosperar:

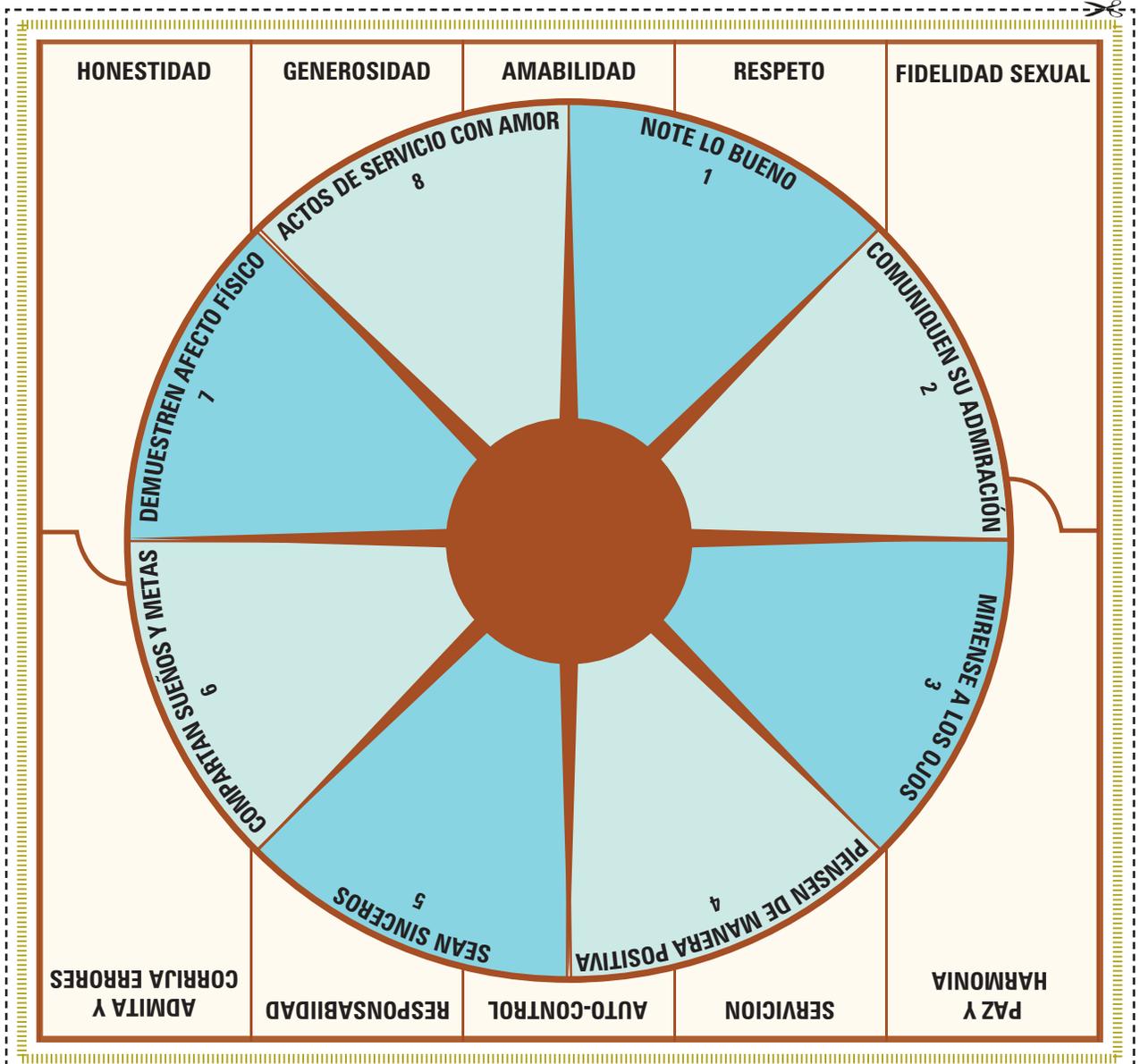
- | | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 1. Honestidad | 6. Paz y Harmonía |
| 2. Generosidad | 7. Servicio |
| 3. Amabilidad | 8. Autocontrol |
| 4. Respeto | 9. Responsabilidad |
| 5. Fidelidad Sexual | 10. Admisión y Corrección de Errores |

Ocho Pasos para Crear una Relación Romántica

(Estos se muestran como una rueda ya que una vez que pasa a través de los pasos 1 al 8, se comienza de nuevo con el #1, solo que esta vez a un nivel más profundo, y continua con estos pasos por el resto de su vida de casado(a))

- | | |
|---|--|
| 1. Presten atención de las cosas buenas el uno del otro | 5. Digan las cosas de manera sincera |
| 2. Comuníquense su admiración | 6. Compartan sus sueños y metas personales |
| 3. Véanse a los ojos de forma amorosa | 7. Demuestren afecto físico amoroso |
| 4. Piensen de manera positiva (de cada uno y su relación) | 8. Sean amable |

Valla Protectora
 Este círculo productor de amor necesita luego que se le rodee con una valla protectora, la cual representa el compromiso de honrar y proteger a la relación.



Creando Familias Estables (parte 3)

Casa con muros y tejado



Construir un matrimonio es como construir una casa: Necesitas cuatro paredes fuertes, y un buen tejado

PARED 1: LA PLANEACIÓN FINANCIERA PRUDENTE

- 1) Obtenga una buena educación con habilidades comercializables.
- 2) Encuentre un buen trabajo y trabaje duro para satisfacer las necesidades de su familia.
- 3) Establezca y escriba metas financieras.
- 4) Haga un presupuesto razonable para cumplir dichas metas. Monitoree sus gastos; revíselos semanalmente como pareja. Evite las compras impulsivas y comprar cosas para impresionar a los demás. Tenga en mente como puede compartir con aquellos que son menos afortunados.
- 5) Ahorre para el futuro

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 2



PARED 2: LAS BUENAS HABILIDADES PARA LA CONSTRUCCIÓN DE RELACIONES

- 1) Reconozca y celebre lo bueno en otros, acepte y aprecie las diferencias.
- 2) Use habilidades de comunicación efectivas incluyendo: Escuchar y respetar-LUV, Mensajes-Yo asertivos. Evite obstáculos en la comunicación.
- 3) Trate a los demás con amabilidad, generosidad, y afecto. Exprese el amor a menudo; Preste atención a las necesidades de otros y de servicio.
- 4) Practique habilidades eficaces de resolución de problemas y de negociación.
- 5) Utilice buenas habilidades para el control del enojo y resolución de diferencias.

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 3



** Evalúe su comportamiento frecuentemente: "¿Están mis actitudes ayudando o perjudicando la relación familiar? ¿Qué tengo que cambiar?"*

PARED 3: LA ADMINISTRACIÓN DEL HOGAR Y LA FAMILIA

- 1) Planee y use el tiempo de manera sabia para lograr lo que considera más importante para una vida familiar estable.
- 2) Trabaje para tener un hogar ordenado y una casa que funcione bien, donde cada miembro tiene responsabilidades y contribuye.
- 3) Haga un itinerario de tareas domesticas. Establezca un tiempo determinado para hacer la limpieza. Premie el cumplimiento de las tareas asignadas.
- 4) Designe lugares específicos para las pertenencias de cada miembro de la familia. Vuelva a poner las cosas que use en su lugar.
- 5) Establezca rutinas positivas en días y horas específicos para pagar los recibos pendientes, hacer el aseo de la casa, hacer la tarea, tener reuniones familiares, y tener un tiempo para divertirse en familia.

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 4



PARED 4: LOS HÁBITOS POSITIVOS DE SALUD

- 1) Valore su cuerpo. Cultive una actitud mental positiva y evite todas aquellas sustancias adictivas.
- 2) Programe y coma comidas nutritivas que contengan granos integrales, verduras, frutas y proteínas bajas en grasa.
- 3) Mantenga un peso saludable: coma porciones normales, comidas saludable, conscientemente disfrute de cada bocado y deténgase cuando se empiece a sentir satisfecho.
- 4) Haga ejercicio cinco veces por semana. Incluya ejercicio aeróbico, pesas, y ejercicios de estiramiento.
- 5) Trate de dormir 8 horas cada noche. Mantenga un horario consistente par irse a la cama

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 1



... doble aquí y péguelo atrás del TEJADO 2

TEJADO 1: EL AFECTO FÍSICO APROPIADO

El afecto físico apropiado (incluyendo el contacto físico, el abrazar, el acariciar, el besar, el dar masaje) libera substancias químicas en el cerebro que nos hacen "sentir bien" y que hacen que la familia se sienta querida y más unida emocionalmente.



(El afecto físico apropiado incluye la función de proteger a las hijos contra el abuso sexual)

... doble aquí y péguelo atrás del MURO 2

TEJADO 2: DIVERSIÓN FAMILIAR

Programe y encuentre tiempo para reír, jugar y tener actividades semanales de diversión en familia. La diversión en familia contribuye a la creación de vínculos familiares sanos y es una cosa que contribuye a la buena salud mental de los hijos.



... doble aquí y péguelo atrás del MURO 4

Tiempo de Parejas: Preguntas para Reconectarse

Comunicación que incrementa el amor, entendimiento y aprecio.

QUÉ: Una vez al mes, planea un tiempo tranquilo a solas cuando ponga a los niños a dormir temprano y tenga "Tiempo de Pareja" donde ustedes puedan hablar por una hora sin interrupciones acerca de 1) sus memorias positivas, pensamientos y sentimientos que tienen el uno por el otro; y 2) sus necesidades para ayudar a que su relación florezca. Puede ser durante una cena tranquila o sentados juntos en su lugar silencioso preferido.

CÓMO: Decidan en el tiempo y el lugar con anticipación. Pongan el ambiente poniendo música suave que ambos disfrutaban durante su noviazgo, prendan una vela aromatizada, o tomando unos minutos para hacer un ejercicio "Meditación de Amor-Amabilidad" para dirigir pensamientos positivos hacia usted mismo(a) y su cónyuge. (Véase la página 1-9).

Comiencen leyendo La Promesa de Amor y traigan a su mente memorias felices que hayan compartido juntos, antes de casarse, cuando se sintieron amados. Saboreen el sentimiento que creó la memoria. Toquen la mano de su cónyuge y mírense a los ojos por uno o dos minutos. Después, tomen turnos para escoger algunas de las expresiones positivas para completar de la primera categoría (abajo). Después, compartan ideas o necesidades de la segunda categoría mientras su cónyuge EEV-Escucha. Terminen el Tiempo de Pareja expresando su amor y compartiendo afecto físico.

La Promesa de Amor

Me importas profundamente y deseo entender tus pensamientos y sentimientos. Prometo crear un ambiente amoroso y emocionalmente seguro para que me puedas contar sobre lo que piensas, sientes, y necesitas. Usare "EEV-Escucha" con respeto y prometo no enojarme a causa de las cosas que compartes.

Expresiones de amor

(Adaptadas de JoAnn Larsen, DSW)

- "Lo que más amo de ti es..."
- "Estoy especialmente orgulloso(a) de ti cuando..."
- "La cosa que me atrajo de ti fue..."
- "Uno de los tiempos más felices en mi vida fue cuando..."
- "Algo bueno que aprendí de ti es..."
- "Una de tus mejores cualidades es..."
- "Me gusta cuando tú..."
- "Una experiencia cúspide en nuestra relación es..."
- "Una de las necesidades que tú satisfaces en mi es..."
- "Una canción que me recuerda de ti es..."
- "Las cosas que más me gustan hacer contigo son..."
- "Tú eres de más ayuda cuando..."
- "Las cosas que nos mantienen juntos son..."
- "Una manera en la que trato de demostrarte amor es..."
- "Lo que más me gusta de nuestra relación es..."
- "Lo que más extrañaría de ti sería..."
- "El regalo que me gustaría darte es..."

Expresiones para incrementar el entendimiento y ayudar a que las relaciones florezcan

- "Un sentimiento con el que tengo problemas es..."
- "Cuando no puedo expresarte algo, yo..."
- "Una cosa a la que le tengo miedo es..."
- "Un hábito que tengo que me molesta es..."
- "Te necesito más cuando..."
- "Desearia que me dejases saber cuando..."
- "Algo que más necesito de ti es..."
- "Me duele cuando..."
- "Un patron que veo en nuestra relación es..."
- "Me gustaría que nuestra relación..."
- "Me gustaría que me dejases saber cuando yo..."
- "Cuando peleamos, yo..."
- "Tiendo a no contarte acerca de..."
- "Creo que me evitas cuando..."
- "Un problema importante entre nosotros es..."
- "Una pregunta que he querido preguntarte es..."
- "Para prevenir que me lastimen, yo..."

Creando Matrimonios Felices (parte 1)

Habilidades y actitudes comprobadas para crear el matrimonio que siempre ha soñado

(Imprimir dos hojas de trabajo por pareja)



Un matrimonio feliz y sólido en el cual los cónyuges son los mejores amigos, se aman, se apoyan y se preocupan el uno por el otro y disfrutan del placer sexual mutuo, brinda una de las mayores alegrías en la vida. Estudios de investigación demuestran que la mayoría de los matrimonios pueden convertirse en relaciones alegres, cariñosas y románticas al ajustar las actitudes de los cónyuges y desarrollar habilidades específicas para cambiar comportamientos y construir una amistad marital más cercana.

Vale la pena el esfuerzo que toma hacer estos ajustes mentales y aprender estas nuevas habilidades, porque un matrimonio feliz y seguro mejora la salud mental y física; contribuye a la prosperidad económica; y ayuda a tener una vida más feliz y plena. Un matrimonio feliz es también el fundamento de una sociedad estable, porque los hijos serán más estables emocionalmente y crecerán para ser adultos amables, respetuosos de la ley, responsables, que contribuyen al bienestar de la sociedad.

A continuación se presentan las actitudes y habilidades que ya sea ayudan a que un matrimonio sea alegre y agradable o a que lo dañen. Cada una de las formas perjudiciales de interactuar son “conductas aprendidas” que pueden ser corregidas mediante el aprendizaje y la práctica de nuevas actitudes y habilidades.

Marque con una X las que hace, y pídale a su cónyuge que también le califique. Luego, utilizando el formulario en las páginas 11-12, tenga una reunión personal y amable, poniendo a un lado actitudes defensivas, absteniéndose de culpar, y registre honestamente sus carencias de habilidades y sus errores de actitud. Haga un plan para corregir los puntos negativos al optar por aprender, aceptar y vivir el opuesto positivo de cada deficiencia. Practique la meditación de Amor-Amabilidad hacia su cónyuge todos los días. Dele seguimiento a su comportamiento.

Con un honesto examen de conciencia y con esfuerzo, puede cambiar sus actitudes y aprender habilidades para crear el matrimonio alegre que siempre ha soñado.

Actitudes y Habilidades para Crear un Matrimonio Feliz

- Respeta y tiene una actitud positiva hacia su esposo(a), a pesar de sus desacuerdos
- Valora la amistad de su cónyuge; se da tiempo para jugar y conversar
- Se da cuenta y aprecia los buenos atributos de su cónyuge y las reconoce diariamente
- Es cariñoso(a): busca establecer contacto físico, besar, establecer contacto visual, tomarse de la mano
- Expresa diariamente amor, lealtad y sentimientos positivos hacia su cónyuge
- Es educado(a) y cortés y tiene presente como los comentarios hostiles pueden causar daño
- Expresa sus propias necesidades; ventila diferencias; discute temas difíciles
- Busca en los demás intenciones positivas; le da a su cónyuge el beneficio de la duda
- Es amable; busca la manera de ser reflexivo(a), da servicio y satisface necesidades
- Es desinteresado(a), generoso(a); deja que su cónyuge se salga con la suya el 50% del tiempo
- No culpa; utiliza la Críticas Positivas y los reclamos asertivos
- Acepta las Críticas Positivas; busca formas de mejorarse a sí mismo(a)
- Perdona liberalmente
- Se disculpa; ofrece reparar agravios o daños causados
- Se interesa en los pensamientos e ideas de tu cónyuge; siente empatía por las dificultades del otro
- Es respetuoso(a) en sus desacuerdos; no deja que estos le amarguen otras partes de la vida
- Es leal a su cónyuge; se niega a pensar en o involucrarse con otra pareja
- Resiste ver material pornográfico
- Es totalmente honesto(a); no miente, roba o intenta engañar
- No usa drogas o abusa de medicamentos; limita el uso de bebidas alcohólicas
- Desea tener estabilidad financiera; presupuesta y gasta el dinero sabiamente
- Comparte de manera significativa su intimidad sexual y satisface las necesidades emocionales y físicas de su cónyuge; respeta los límites sexuales de su cónyuge
- Trabaja duro y es digno de confianza
- Trate de mantenerse saludable y atractivo(a) para su esposo(a)

Errores de Actitud, Deficiencias de Habilidad y Comportamientos Tóxicos que Destruyen

- Le falta el respeto a su cónyuge; se sientes superior; tiene pocas consideraciones para con su pareja
- No toma tiempo para cultivar su amistad, jugar, etc.
- No se da cuenta de lo bueno en su cónyuge o expresa agradecimiento
- Es tacaño con su afecto; evita tener contacto físico, las caricias o los besos
- No logra expresar amor y sentimientos positivos
- Es mal educado, irrespetuoso, utiliza tonos de voz de enfado y humor sarcástico
- No logra expresar necesidades y deseos propios; alberga resentimientos
- Se ofende fácilmente; asume una intención negativa; reacciona negativamente
- Es antipático, egoísta, desagradable, exigente, se enoja fácilmente o es insoportable
- Es egoísta, mezquino, pone en primer lugar las necesidades propias; insiste en que las cosas se hagan a su manera
- Es crítico; hace comentarios que hieren en lugar de dar sugerencias constructivas
- Actúa de manera defensiva: se niega a reconocer preocupaciones legítimas; no acepta responsabilidad
- Se aísla; es distante; emocionalmente “se desconecta”
- Es rencoroso(a); recuerda ofensas; no puede perdonar
- No logra pedir disculpas o corregir agravios y heridas
- Actúa de manera hostil en desacuerdos, permite que estos afecten negativamente otras partes de su vida
- Coquetea con los ojos: se deja llevar por pensamientos y sentimientos hacia otros que no son su pareja
- Ve pornografía; Estimula sentimientos de placer a partir de imágenes en lugar de su cónyuge
- Es deshonesto, miente, manipula los hechos, o no mantiene compromisos hechos
- Tiene adicción al alcohol o las drogas (incluso a medicina que requiere receta médica)
- Administra mal el dinero; gasta de más y pone a su familia en situaciones de riesgo
- Demanda o se abstiene de tener sexo por rencor; es coactivo(a), degradante, o insensible a los deseos o necesidades sexuales de su cónyuge
- Es perezoso o poco confiable; desordenado
- Descuida su salud y apariencia física

Creando Matrimonios Felices (parte 2)

Un plan para aumentar el amor y corregir errores de actitud o deficiencias de habilidad

(Imprimir dos hojas de trabajo por pareja)



- 1. Establezca una meta.** Decida como quieres que sea su matrimonio y escríbalo a continuación:

 - 2. Acuerdos establecidos:** Decida en cuanto a los protocolos o acuerdos de respeto (las formas establecidas de hacer o discutir cosas) para manejar aspectos difíciles de su matrimonio. Recuérdense mutuamente a seguirlos.
 - a) ¿Cómo vamos a manejar los desacuerdos? _____
 - b) ¿Cómo vamos a manejar los asuntos de dinero/presupuesto?: _____
 - c) ¿Cómo vamos a manejar las preocupaciones sobre el sexo?: _____
 - d) ¿Cómo vamos a manejar las diferencias en la educación de los hijos?: _____
 - e) ¿Cómo vamos a proteger nuestra relación de la intervención de terceros? _____
 - 3. Haga un inventario; descarte conductas antisociales:** Vea los errores de actitud y las deficiencias de habilidad que marco en la sección anterior. Reconozca que estos son comportamientos antisociales y que perjudican su capacidad para tener el matrimonio amoroso que desea. Desea librarse de estos. Con la ayuda de su cónyuge, elija las tres cosas que son más perjudiciales en su relación. Decida abandonar definitivamente estas cosas negativas y a **adoptar el opuesto positivo** de cada uno de estos comportamientos o actitudes.
 - 4. Escriba los 3 comportamientos positivos que comenzara a hacer.** (Haga una lista de habilidades que necesita aprender o desarrollar para poner en práctica estos comportamientos.)
 - a) _____ HABILIDAD: _____
 - b) _____ HABILIDAD: _____
 - c) _____ HABILIDAD: _____
- Contrato:** Escriba un Contrato para el Cambio para cada comportamiento nuevo. Haga una Práctica Positiva y dele seguimiento a dicho comportamiento. Pida disculpas cuando cometa un error y siga intentándolo.
- 5. De de si mismo a su cónyuge** al preguntarle: “¿Qué cosa le gustaría que usted hiciera de manera diferente para que se sienta más querido(a)?” (Lístelo como un comportamiento positivo, algo que quiera que él o ella haga, o que no deje de hacer) Escríbalo en el siguiente espacio: _____
 - 6. Desarrolle la intimidad emocional:** Aprenda las habilidades necesarias para desarrollar una intimidad emocional y para ponerla en práctica. Esto ayudará a sanar emocionalmente a un(a) esposo(a) que este cargado(a) de “ansiedad de apego / rechazo” causado por una mala educación o algún abuso recibido de niño. Además, ayudara a tener un matrimonio feliz y más pacífico.

Consejos para Desarrollar una Intimidad Emocional en el Matrimonio

- | | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>1) La intimidad emocional comienza con la confianza en el amor, el compromiso profundo y las intenciones amables de un cónyuge. A esto se unen un sentido seguro de saber que se es respetado como a un igual, y que se sienten totalmente seguros tanto emocional como físicamente.</p> | <p>2) La intimidad emocional requiere habilidades de comunicación que fomenten el amor, la paz y la comprensión, que permitan la apertura y la honestidad de compartir pensamientos y sentimientos privados sabiendo que van a ser valorados y protegidos.</p> | <p>3) La intimidad emocional requiere generosidad básica de corazón, en darse cuenta y adular lo bueno el uno del otro, compartir, querer lo mejor para el otro, y darse el beneficio de la duda.</p> <p>4) La intimidad emocional requiere las habilidades de resolución de problemas</p> | <p>y conflictos en una forma justa y respetuosa; el perdonar y dejar ir heridas del pasado y no albergar rencores. También requiere la eliminación de los arrebatos crueles, vengativos, o de enojo.</p> <p>5) La intimidad emocional también requiere voluntad</p> | <p>de aprender los toques que agradan y complacen a su cónyuge, apreciando las diferencias naturales entre hombres y mujeres, y la búsqueda del placer en el cumplimiento de las necesidades sexuales de cada uno.</p> |
|--|---|--|--|--|

DIARIAMENTE	SEMANALMENTE	MENSUALMENTE
<input type="checkbox"/> Dar un beso; decir “Te amo”, tocar, abrazar, establecer contacto visual <input type="checkbox"/> Hacer una buena obra, decir lo que le gusta de su cónyuge; expresar gratitud, reír	<input type="checkbox"/> Salir en una cita divertida <input type="checkbox"/> Construir su amistad <input type="checkbox"/> Tener sexo tierno y placentero	<input type="checkbox"/> Convocar a una reunión familiar <input type="checkbox"/> Platicar en cuanto a metas, los hijos, las finanzas. <input type="checkbox"/> Tomar un inventario de su relación <input type="checkbox"/> Revisar y establecer metas que construyan su relación <input type="checkbox"/> Expresar sus necesidades y airear sus diferencias

Creando Matrimonios Felices (parte 3)

Consejos para lidiar con el comportamiento tóxico en las personas que amamos



Las personas “tóxicas” gritan, dicen malas palabras, usan el sarcasmo, utilizan tonos de voz de enojo o hablan de forma despectiva, o se convierten en personas que manipulan o actúan de manera violenta cuando no les gusta algo o no se salen con la suya. Las personas se involucran en conductas de enojo y de manipulación debido a una variedad de razones. Estos comportamientos tóxicos pueden provenir de alguna de las causas que se enumeran a continuación:

- 1) **Negligencia o el abuso en la niñez:** Esto puede llevar a un niño a desarrollar ansiedad de apego, lo cual se traduce en evitar allegarse a otro como adulto, cosa que impide la vinculación afectiva y causa que la persona mal interprete las intenciones de otros, perciba la intención de causar daño cuando cuando no la hay, y responder de manera negativa
- 2) **Padres que cedieron a sus rabietas** de niños, lo cual recompensó y reforzó el mal comportamiento.
- 3) **Habilidades de razonamiento moral inmaduras:** no entienden que no esta bien tratar mal a la gente con el fin de conseguir lo que quieren.
- 4) **Enfermedad mental; mala salud cerebral** a partir de los factores genéticos; o aumento de la irritabilidad debido a la **inadecuada nutrición cerebral**. (Estos pueden ser ayudados por terapia, medicamentos de neuro-retroalimentación, y el cambio de dieta para consumir suficiente aceite de pescado, vitaminas y proteínas.)

Cómo Lidar con el Comportamiento Tóxico

Los siguientes pasos le ayudarán a lidiar con el comportamiento tóxico de sus seres queridos. Sin embargo, la situación puede empeorar antes de mejorar mientras la persona tóxica pasa por etapas de choque, negación, ira, depresión, y cambia sus comportamientos tóxicos para ver si usted va a ceder a sus demandas. Con el tiempo la persona va a aceptar la necesidad de cambiar. Si estos pasos no ayudan, consulte a un consejero o un amigo de confianza para que junto con usted le hable a la persona que tiene el comportamiento tóxico.

1. Reconozca que no es lo mejor para la persona tóxica que permanezca en una actitud abusiva.
2. Crea que a pesar de sus debilidades, usted merece ser tratado con respeto como ser humano.
3. Documente cada ocurrencia abusiva por escrito. Anote la fecha y hora de lo que desencadenó la conducta abusiva. Haga dos copias – una para usar, y una para guardar en un lugar seguro.
4. Decida qué comportamientos quiere que la persona tóxica haga **en vez del comportamiento tóxico**; anótelos. Enumere las habilidades que la persona necesita para manejar situaciones irritantes en formas positivas y constructivas. **Asegúrese de aprender y utilizar estas mismas habilidades usted mismo.**
5. Prepárese para tener una conversación franca, pero cariñosa, aprendiendo y practicando las habilidades de crítica positiva, dando retroalimentación que tal vez sea difícil, y use la entrevista motivacional de la Lección 7.
6. Pídale a la persona tóxica si pueden tener una agradable reunión personal en una hora en la que los dos estén de acuerdo.
7. En su reunión personal, presente la evidencia de los comportamientos tóxicos que ha registrado. Explique cómo le han afectado y cómo le gustaría que él o ella se comportase. Pídale que haga un compromiso para cambiar los comportamientos tóxicos. Utilice el folleto Contrato para el Cambio de la Lección 7. Pregunte qué tipo de ayuda necesita.
8. Explique lo que vas a hacer si el comportamiento tóxico se produce de nuevo:
 - a) **Señáleselo a él o a ella.** (“Justo ahora, cuando no estaba de acuerdo contigo, comenzaste a gritar. Este es un comportamiento anti-social.”)
 - b) **Dígale que es lo que necesita.** (“Lo que necesito es que me hables con respeto. Cuando los dos estemos calmados, podemos hablar.”)
 - b) **Entonces IGNORELE(LA)** y aléjese hasta que él o ella este dispuesto(a) a discutir las cosas educadamente usando el tipo de escuchar LUV y firmes Mensajes-Yo.
9. Alabe todo intento de buena conducta.

¿ES USTED TÓXICO?

CORRIJA SUS ERRORES DE ACTITUD:

1. Reconozca los derechos de otras personas para ver, sentir y elegir de manera diferente.
2. Tenga empatía y respete los puntos de vista ajenos. Admita que usted podría estar equivocado.
3. Sea generoso – reconozca que otras personas también tienen el derecho de ganar en los desacuerdos. Deje que su cónyuge se salga con la suya, al menos, el 51 por ciento de las veces.
4. Alégrese por los éxitos otros.
5. Encuentre gozo al brindar servicio a otros.

APRENDA Y PRACTIQUE NUEVAS HABILIDADES:

1. Practique la comunicación positiva:
 - a. Utilice el tipo de escuchar LUV y “Mensajes-Yo”.
 - b. Sea firme en lugar de agresivo.
 - c. Responda de manera respetuosa y amable.
 - d. Permita y acepta un “no” con gracia.
2. Preste atención y reconozca lo bueno en otros de manera cotidiana.
3. Use buenas habilidades de resolución de problemas y de negociación de tipo ganar-ganar.
4. Practique la Atención Plena y la Meditación de Amor-Amabilidad de la lección 1
5. Pida disculpas por sus errores.