

COMPRESION DEL COMPORTAMIENTO DE LOS HIJOS

1. Para ser padres eficaces se requiere paciencia. Hay que ir paso a paso.
2. La libertad obtenida a través de relaciones democráticas hace que todos los miembros de la familia sean más responsables y más capaces.
3. Los procedimientos democráticos están basados en la igualdad y en el respeto mutuo.
4. Los procedimientos democráticos permiten la elección o escogencia.
5. Los sentimientos y las reacciones que el comportamiento inadecuado de su hijo le señalan el objetivo que él persigue.
6. La maneta más eficaz de cambiar el comportamiento de su hijo es cambiar el suyo propio. Los padres responsables hacen hijos responsables.
7. Cuando su hijo se comporta inadecuadamente, reaccione de la manera que él no espera, es decir, haga exactamente lo contrario de lo que usted habitualmente hace.
8. Muestre aprecio por el comportamiento positivo de su hijo, a menos que el niño busque solo llamar la atención a través de ese buen comportamiento.
9. Retírese de las luchas de poder.
10. Debida a que la revancha provoca más revancha, no se enfrente al niño, Exprésele su buena voluntad para mejorar la calidad de las relaciones con él.
11. Enfoque las buenas cualidades y las buenas potencialidades del niño en vez de buscar sus defectos.
12. Muestre confianza en su hijo, así lo ayudará a que él desarrolle confianza en sí mismo.
13. Un niño que busca poder generalmente tiene padres a quienes les gusta mandar.
14. Un niño que demuestra insuficiencia no es un incapaz, más bien es un ser que no cree en sus propias habilidades.

EL PADRE RESPONSABLE

Creencias de los padres	Posible comportamiento de los padres	Posibles resultados en los niños
Creo que el niño puede tomar decisiones	Permite que el niño escoja entre varias alternativas. Estimula.	Siente confianza en sí mismo. Contribuye. Coopera. Resuelve problemas. Se vuelve ingenioso.
Soy igual que los demás, no valgo más ni menos que otros.	Cree en el niño y lo respeta. Estimula la independencia. Otorga libertad de decisión y de responsabilidad. Espera que el niño colabore.	Desarrolla responsabilidad y autoconfianza. Aprende a tomar decisiones. Respeta a los demás y a sí mismo cree en la igualdad.
Creo en el respeto mutuo	Promueve igualdad. Estimula el respeto mutuo. Evita que el niño se sienta culpable.	Respeta a los demás y a sí mismo. Tiene sentimientos sociales elevados. Confía en los demás.
Soy humano, tengo el coraje de saberne imperfecto.	Fija normas realistas. Enfoca las virtudes. Estimula. No se preocupa por guardar su propia imagen. Es tolerante. Es paciente.	Enfoca la labor que tiene entre manos y no su encumbramiento. Ve los errores como un reto para seguir tratando de triunfar. Tiene el valor de probar nuevas experiencias. Es tolerante con los demás.

Creencias de los padres	Posible comportamiento de los padres	Posibles resultados en los niños
Creo que todas las personas son importantes, incluyéndome a mí mismo	Estimula el respeto mutuo y la contribución de los demás. No permite ser pisoteado. Sabe cuándo decir que "no".	Tiene buenas relaciones sociales. Respeto los derechos de los demás. Es generoso.



COMPRENDA A SU HIJO Y COMPRENDASE A USTED MISMO

1. Las emociones sirven a un propósito. Nuestras emociones apoyan nuestras verdaderas intenciones.
2. Nuestros sentimientos no surgen de pronto; los llevamos con nosotros.
3. Nuestras creencias influyen en nuestros sentimientos.
4. Los niños "hipersensibles" tratan de forzarnos a que los tratemos como especiales.
5. Las emociones pueden ser usadas para controlar a otros, para vengarnos, o para protegernos, o para justificarnos por nuestra conducta errónea.
6. Usted es responsable por sus sentimientos y por su comportamiento.
7. La competencia entre hermanos hace que ciertos rasgos se opaquen y que otros se desarrollen.
8. El lugar que ocupan los niños dentro de la constelación familiar influye, pero no determina, sus personalidades, ni sus comportamientos. En última instancia, cada individuo toma sus propias decisiones.
9. Los niños de comportamiento inadecuado son niños desalentados.
10. Los "buenos" padres se sienten tan involucrados con sus hijos que creen que tienen que hacerlo todo por ellos.
11. Evite "entrometerse" en todo lo que sus hijos hacen.
12. Los "buenos" padres les roban a sus hijos la confianza en sí mismos y la independencia.
13. Cuando usted protege a sus hijos para que no sufran las consecuencias de su comportamiento, está quitándoles la oportunidad de aprender.
14. Los padres "responsables" presentan a sus hijos alternativas y dejan que ellos experimenten las consecuencias de sus decisiones.

15. **Sea amable; muestre respeto a su hijo. Sea firme: respétese a sí mismo.**
16. **Exigir metas muy altas, y ofrecer premios para que se destaquen como los mejores, puede llevar a sus hijos a ser unos frustrados, o a abandonar toda lucha por la vida.**
17. **La lástima le dice a un niño que usted lo cree incapaz.**
18. **Los niños muestran insuficiencia o incapacidad, para justificarse, o para obtener un trato especial.**
19. **Por el bien de los niños, usted debe ayudarlos a ser responsables.**
20. **Controlar, dominar, sobreproteger y sentir lástima, todas esas actuaciones violan el respeto que debemos al niño.**

ESTIMULACION: FOMENTAR EN EL NIÑO CONFIANZA EN SI MISMO Y SENTIMIENTO DE AUTOESTIMACION.

1. **La estimulación es el proceso mediante el cual usted enfoca las cualidades y esfuerzos de sus hijos con la finalidad de que surjan sentimientos de autoestimación y de confianza en ellos mismos.**
2. **Enfoque lo bueno del niño o de la situación. Vea lo positivo.**
3. **Acéptelos tal y como ellos son. No haga que amor y aceptación dependan del comportamiento de ellos.**
4. **Tenga fé en sus hijos para que ellos puedan tenerla en ellos mismos.**
5. **Hágales saber lo que ellos valen. Reconozca el progreso y el esfuerzo por pequeño que sea, no solamente lo logrado,**
6. **Respételos. Esto sentará las bases del respeto que ellos deben tenerse a sí mismos.**
7. **Reserve el elogio o la alabanza para las cosas bien hechas. Esto implica un espíritu de competencia. La estimulación se da por el esfuerzo y el progreso. Esto implica un espíritu de cooperación.**
8. **Las expectativas son las fuerzas más poderosas en las relaciones humanas. Podemos influir en el comportamiento de una persona cambiando nuestras expectativas acerca de ella.**

9. La falta de fé en los hijos precipita sus fracasos.
10. Exigencias demasiado altas invitan al fracaso y al desaliento.
11. Evite la estimulación sutil de la competencia entre hermanos.
12. Evite palabras y acciones que desanimen a los niños.
13. Evite calificativos hirientes, irónicos, sarcásticos, cuando estimule. No dé con una mano y quite con la otra.
14. Lo importante en la estimulación es el uso de palabras que le produzcan al niño sentimientos de ser adecuado.

"Me gusta cómo manejaste la situación".

"Yo sé que tú puedes".

"Parece que trabajaste muy duro en eso".

"Estás progresando".

Sea generoso con ellos.

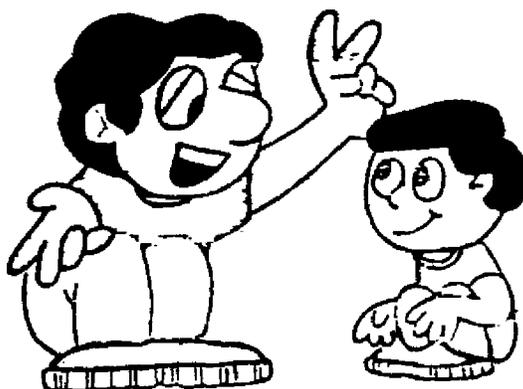
COMUNICACION: ESCUCHAR

1. La comunicación empieza cuando usted escucha a su hijo y le demuestra que usted entiende sus sentimientos y lo que ellos quieren decir.
2. Cuando usted mira a su hijo, y mantiene una actitud adecuada, le está demostrando que sabe escucharlo.
3. Evite fastidiar, criticar, amenazar, hablar en tono doctoral, escudriñar y ridiculizar.
4. Trate a su hijo igual que usted trata a su mejor amigo.
5. El respeto mutuo implica aceptar los sentimientos de su hijo.
6. El escuchar reflexivamente implica comprender los sentimientos y significados que su hijo manifiesta, y decírselo, para que el niño se sienta comprendido. Es como un espejo en el que él puede verse mejor.
7. Aprende a dar respuesta abiertas que expresen específicamente lo que la otra persona siente y lo que quiere decir.
8. Evite dar respuestas cerradas que ignoran los sentimientos de su hijo, transmitiendo que no lo ha oído, ni comprendido.

9. Deje que el niño aprenda. Resista el impulso de imponer sus soluciones, aunque esto le cueste un gran esfuerzo.

EXPLORANDO ALTERNATIVAS Y MANIFESTANDOLES A SUS HIJOS LAS IDEAS Y LOS SENTIMIENTOS DE USTED

1. Ayude al niño a explorar diferentes alternativas para solucionar sus problemas.
2.
 - a. Escuche reflexivamente para comprender y clarificar los sentimientos de su hijo.
 - b. Explore alternativas a través del "torbellino de ideas".
 - c. Ayude a su hijo a escoger una solución.
 - d. Discuta con él los resultados que pueda tener su decisión.
 - e. Obtenga un compromiso.
 - f. Establezca un período de tiempo para evaluar los resultados.
2. Decida de quién es el problema. Pregúntese de quién son los propósitos o los deseos que no se cumplen.
3. El comportamiento de su hijo es su problema, solamente cuando interfiere con usted.



4. Cuando exista un conflicto, limite sus palabras a la percepción de los sentimientos del niño y a contestar sus preguntas. Limf-tese en lo posible, a conversaciones amistosas en una atmósfe- ra de paz y de tranquilidad.
5. El ser sarcástico, el ridiculizar y el presionar destruyen las buenas relaciones.
6. No use palabras que denoten falta de confianza en su hijo, evi- te las "clasificaciones" o "etiquetas".

7. A través de las palabras, del tono de voz y de los gestos, comuníquese fe a su hijo y demuéstrele que confía en él.

PRINCIPIOS QUE RIGEN LAS CONSECUENCIAS NATURALES Y LOGICAS

1. Cuando usted premia o castiga está negando a sus hijos la oportunidad de tomar decisiones y de responsabilizarse por su comportamiento.
2. Las consecuencias naturales y lógicas exigen que el niño se responsabilice por su propio comportamiento.
3. Las consecuencias naturales son aquellas que permiten al niño aprender del orden natural del mundo físico, por ejemplo: cuando no se come, se tiene hambre.
4. Las consecuencias lógicas son aquellas que permiten al niño aprender de la realidad del orden social, por ejemplo: los niños que no se levantan temprano llegan tarde al colegio, y tendrán que recuperar las clases perdidas.
5. Para que las consecuencias sean efectivas, los niños involucrados deberán percibir las como lógicas.
6. El propósito que se persigue a través del uso de consecuencias naturales y lógicas, es motivar a los niños a que tomen decisiones responsables, no esforzarlos a ser sumisos. Las consecuencias son sólo efectivas si usted no esconde otras intenciones para ganar o controlar.
7. Sea firme y amable. La firmeza se refiere a que usted sea consistente en su comportamiento. La amabilidad se refiere a la forma en que usted presenta las alternativas.
8. Hable menos; actúe más.
9. Usted está privando a sus hijos del respeto a sí mismos y de la responsabilidad cuando usted hace las cosas por ellos.
10. Las diferencias entre castigo y consecuencias lógicas son:
 - a. El castigo expresa el poder de la autoridad personal. Las consecuencias lógicas expresan la realidad impersonal del orden social.
 - b. El castigo rara vez está relacionado con el comportamiento inadecuado. Las consecuencias lógicas están lógicamente relacionadas con el comportamiento inadecuado.

- c. El castigo le dice al niño que es malo. Las consecuencias lógicas no implican ningún elemento de juicio valorativo.
 - d. El castigo enfoca lo pasado .Las consecuencias lógicas enfocan el comportamiento presente y futuro.
 - e. El castigo está asociado a una amenaza, bien sea implícito o explícita. Las consecuencias lógicas están basadas en la buena voluntad, y no en la venganza.
 - f. El castigo exige obediencia. Las consecuencias lógicas permiten elección.
11. Evite las peleas: Indican una falta de respeto hacia la otra persona . No ceda; esto indica falta de respeto hacia usted mismo.
 12. Pasos para aplicar las consecuencias lógicas.
 - a. Presente alternativas y deje que el niño escoja. Hable en un tono de voz agradable que comunique su buena voluntad.
 - b. Cuando usted aplique una consecuencia, asegúrele al niño que podrá probar más tarde otra vez.
 - c. Si él vuelve a portarse mal, alargue el período de tiempo que debe pasar antes de que el niño pueda volver a probar.
 13. Sea paciente las consecuencias naturales y lógicas tardan en ser efectivas.

LO ESENCIAL DE LAS REUNIONES FAMILIARES

La reunión familiar debe ser a una hora fija, en un día fijo, y es para todos los miembros de la familia que quieran participar en ella.

El propósito de la reunión es hacer planes para desempeñar los quehaceres de la casa y programar las diversiones de la familia entera; es dar a todos la oportunidad de expresar cualquier queja que tenga, así como los sentimientos positivos que cualquier evento familiar y cualquier miembro de la familia merezca; es para resolver conflictos, y para, conjuntamente, tomar toda clase de decisiones.

Guía para las reuniones

1. Reúnase a una hora fija.
2. Trate a todos los miembros como iguales.
3. Use el escuchar reflexivamente y los mensajes para animar a todos a expresar claramente sus sentimientos y sus creencias.
4. Límitese a hechos reales. Evite el desviarse a otros asuntos.
5. Anime a los miembros reconociendo las cosas buenas que suceden

en la familia.

6. Recuerde hacer planes para las diversiones.
7. Póngase de acuerdo sobre la duración de la reunión, y ajústese a los límites establecidos.
8. Anote los planes y las decisiones tomadas. Coloque en forma de cartel lo acordado para que sirva de recordatorio.

