



P.E.C.E.S.S.

TALLER DE ENTRENAMIENTO P.E.C.E.S.S.

**PADRES EFICACES CON
ENTRENAMIENTO SISTEMÁTICO Y
SISTÉMICO**

INTRODUCCIÓN

¿Por qué un taller de entrenamiento para padres?

En los últimos tiempos la sociedad ha exigido entrenamientos especiales para todo tipo de trabajo relacionado con los niños, maestros, pedagogos, psicólogos, etc. Pero las personas más importantes en la vida de los niños, los padres, han asumido la labor de crianza sin un entrenamiento especial.

El desafío de un padre o madre es criar a un hijo seguro de sí mismo y responsable, donde los grandes enemigos para educarlo son la ansiedad y la angustia, las cuales provienen del miedo de no hacer lo correcto. El programa de Padres Eficaces Con Entrenamiento Sistemático 'PECESS' está específicamente diseñado para ayudar a los padres a relacionarse con mayor eficacia con sus hijos. Esto se logra mediante un entrenamiento sistemático del niño y en el cual los padres aprenderán principios y técnicas para poner en práctica dentro de su familia.

Para lograr el máximo de esta experiencia, usted necesita someterse al método de estudio. Debe estar dispuesto a leer sólo lo que se le señale, a participar en las discusiones y en los ejercicios, y a aplicar en su familia los conceptos y métodos aquí explicados.

Para encontrar soluciones a su situación en particular, usted necesita tener paciencia y la voluntad para practicar la filosofía PECESS, cuyo propósito es estudiar los principios y métodos del entrenamiento del niño.

PECES surge después de varios años de estudio, pruebas y evaluaciones de los Doctores Don Dinkmeyer y Gary McKay en los Estados Unidos, y ha recibido influencias de colaboradores y principalmente de los padres que fielmente participaron en las pruebas de campo desde 1976. En ese mismo año en Venezuela el programa comenzó a ser aplicado de manera experimental y en 1979 se autorizó su traducción para aplicarlo en los países de habla hispana. Desde 1983 una representante de PECES en México capacitó a los primeros grupos de guías de la República Mexicana.

CAPÍTULO 1.

COMPRENSIÓN DEL COMPORTAMIENTO INADECUADO

En la sociedad autocrática, que era más rígida, y en la cual fueron educados la mayoría de los padres de hoy, las relaciones se basaban en un orden jerárquico de superiores a inferiores, el padre era la autoridad suprema, la madre debía subordinarse al padre y los hijos a ambos. Dado que la sociedad ha cambiado, las relaciones entre hombres y mujeres también y esto ha ejercido gran influencia sobre los hijos.

Los niños que nacen en una familia en la cual existe una lucha por los derechos individuales, llegan a la conclusión de que ellos también tienen derechos. Sin embargo no entienden muy fácilmente que la manera democrática de establecer sus propios derechos es respetando los derechos de los demás. Los niños de hoy tienden a pensar equivocadamente que ellos tienen los derechos y los padres las responsabilidades.

Al conocer sus derechos los niños de hoy, ya no están dispuestos a someterse a las reglas y normas arbitrarias de los adultos, es por eso los premios y castigos ya no son eficaces.

Entonces, ¿Cómo enfrentarnos a los problemas de educar a los hijos de hoy? Volvemos permisivos es una opción, pero esto generaría más caos del que actualmente tenemos, toda sociedad necesita de ciertos límites para funcionar.

PECESS nos propone un enfoque democrático, sugiriéndonos relaciones familiares basadas en el respeto mutuo y la igualdad, entendiendo que la igualdad entre adultos y niños es en cuanto al valor y dignidad como seres humanos, ya que cada uno tiene distintas responsabilidades, obligaciones y derechos. El padre democrático les permite a sus hijos la oportunidad de tomar decisiones 'DENTRO DE CIERTOS LIMITES' y responsabilizarse de las consecuencias desarrollando así la 'autodisciplina'.

El reto para los padres que se capacitan en este programa va a ser lograr algunos cambios en ellos como padres, que redunden en cambios favorables en la dinámica familiar.

OBJETIVOS DEL COMPORTAMIENTO INADECUADO

El programa de PECES afirma que la conducta de los individuos está siempre encaminada al logro de un fin, propósito u objetivo determinado, incluso a nivel inconsciente. El objetivo básico de todos los seres humanos es el de 'PERTENECER', formar parte de un grupo, ser valorado y tomado en cuenta por los demás, y harán lo posible por no perder ese lugar que se tiene en el grupo.

El ambiente familiar, la posición que se ocupa en la constelación familiar (menor, mayor, único, etc.), los métodos disciplinarios que utilizan los padres y las respuestas del niño a los retos de la vida, afectan en la manera en que se comporta el niño. Estos factores influyen a moldear la personalidad y tienen un impacto en las formas en las que el individuo buscará su pertenencia.

Cuando no se logra satisfacer la necesidad de 'PERTENECER', de recibir amor, aceptación, seguridad y reconocimiento, el niño recurre a

comportamientos inadecuados de forma pasiva o activa, de forma agresiva, hostil, hiperactiva, pueden hablar poco o nada, ser temerosos de todo su entorno, mojar la cama, desarrollar alergias, asma, tics, dolores de cabeza, de estómago, e incluso sufrir accidentes; en realidad NO HAY LIMITE a lo que un niño puede y va a hacer en su lucha por PERTENECER.

En la medida que los padres conozcan y estén conscientes que el comportamiento inadecuado (hacer berrinches, no respetar límites, contestar violentamente, no hacer la tarea, etc.) está encaminado a obtener algún objetivo ya sea sólo o combinado, estarán en mejor posición para elegir respuestas y a tomar acciones más efectivas para no reforzarlos.

Los objetivos del comportamiento inadecuado son cuatro:

1. Atención
2. Poder
3. Revancha
4. Insuficiencia

Cualquier padre puede descubrir el objetivo del comportamiento inadecuado utilizando dos técnicas muy simples, 1. Observando su propia reacción y sentir ante el comportamiento y 2. Observar la respuesta del niño a los intentos de corrección.

ATENCIÓN

El deseo de que se les preste atención es casi universal, los niños y adolescentes prefieren obtener atención de manera positiva, siendo útiles, pero si no lo logran así, la buscarán de forma negativa antes que ser ignorados.

Para reconocer que es atención el objetivo buscado, mi reacción será simplemente estar molesto, irritado o impaciente y corregimos al niño con advertencias o ruegos, entonces el niño ha recibido la 'atención' deseada y el comportamiento inadecuado cede temporalmente, para repetirse después y así recibir otra 'dosis de atención'.

Para ayudar a éstos niños 'buscadores de atención' debemos cambiar nuestras respuestas y reacciones enfocándonos

en sus comportamientos constructivos de dos maneras:

1. 'Ignorar' el comportamiento inadecuado.
2. Atendiéndolo en alguna forma no esperada por el niño.

No se debe prestar atención al niño cuando éste la demanda en forma negativa, ni siquiera cuando la exige con acciones positivas, pues ello refuerza un deseo impropio de llamar la atención y búsqueda de aprobación. Los niños llegan a creer que si no son el centro de atención no pertenecen a la familia.

El mejor momento para prestarle atención al niño es cuando él no lo espera, enfatizando así el hecho de dar en lugar de recibir.

PODER

El niño o adolescente que busca poder sólo se siente importante cuando considera que él es el Jefe, trata de hacer sólo lo que él quiere, 'nadie me puede obligar', incluso si los padres tienen éxito obligándolos a obedecer, esa victoria es temporal. Pueden ganar la

discusión, pero pierden la buena relación con él.

Cuando un niño es desafiante, los padres se sienten muy enojados y provocados, y utilizan tácticas de poder para oponerse a la postura arrogante del niño, sólo lo impresionarán más por el valor del poder y aumentará su deseo de lograr ese poder para él mismo.

Para tratar a éstos niños que buscan poder, los adultos deben:

1. Controlarse.
2. Retirarse a tiempo del conflicto.

Si la lucha por el poder continúa y el niño llega a sentir que no puede derrotar a los padres, puede tratar de cambiar su deseo de poder por 'La Revancha'.

REVANCHA

Los niños o adolescentes que persiguen el objetivo de la revancha sienten que 'pertenecen' solo cuando molestan y lastiman a otros tanto, como creen haber sido lastimados ellos mismos,

piensan que ocupan un lugar importante siendo crueles y siendo rechazados por otros.

Cuando los padres reciben la revancha de los hijos se sienten profundamente heridos y a su vez, aunque cueste trabajo reconocerlo, desean y buscan el desquite mediante la humillación, insultos y críticas, creando una atmósfera más tensa y generando el contraataque de los hijos que intensificarán el comportamiento inadecuado.

La estrategia para que los padres no refuercen este objetivo es:

1. No tomarlo personal.
2. Evitar el deseo de venganza.

Es importante tener en cuenta que cuando los hijos perciben una actitud amigable y respetuosa de parte de los adultos, difícilmente sienten deseos de vengarse.

INSUFICIENCIA

Al perseguir este objetivo lo que quieren lograr es que no se espere nada de ellos,

demostrar que son incapaces, para no intentarlo y correr el riesgo del fracaso.

Esta rendición puede ser total o sólo en aquellas situaciones en las que los niños piensan que no pueden tener éxito.

Estas situaciones hacen sentir a los padres desesperados y con deseos de rendirse, de darse por vencidos en el intento de que el hijo logre ciertos cambios y avances.

Es importante saber que para evitar reforzar este objetivo NO debemos demostrarle lástima o desprecio por su falta de interés, para no aumentar el desaliento.

Lo más recomendable en éste caso es:

1. Estimular todos los intentos.
2. No hacer las cosas por ellos.

Para ayudar a un niño que se encuentra en insuficiencia debemos eliminar toda censura, y enfocar nuestros comentarios sobre las cualidades y potencialidades del niño, estimular cualquier intento por pequeño que parezca.

Recuerde que todo comportamiento inadecuado se debe a que el niño se encuentra desanimado. Un niño no

actúa inadecuadamente a menos que sienta que está perdiendo su lugar dentro del grupo, o que reciba un beneficio determinado por ese comportamiento, esto significa que el niño o adolescente sabe que 'hacer un berrinche' o 'aventar una puerta' logra cierta 'atención-reacción' de los padres como pueden ser 'regaños', 'golpes', 'amenazas', etc.

Aunque los niños y adolescentes están conscientes del beneficio que reciben por cierto comportamiento, aún siendo de una manera negativa, logran la atención y presencia de los padres, esto no significa que estén conscientes de estar manejando 'algún objetivo' de los aquí descritos. El comportamiento y las intenciones del niño hacia nosotros, cambiarán solamente si nosotros cambiamos primero nuestra actitud, recordemos que no somos nosotros los que causamos el comportamiento inadecuado del niño, pero si los que lo reforzamos.

**'NO PODEMOS PRETENDER
OBTENER RESULTADOS
DIFERENTES SI SEGUIMOS
HACIENDO LO MISMO'**

OBJETIVO DEL COMPORTAMIENTO INADECUADO	SENTIMIENTOS DE LOS PAPAS	REACCIONES DE LOS PAPAS	ALTERNATIVA
ATENCION	DISGUSTO MOLESTIA	ADVERTIR ROGAR CASTIGAR.	IGNORAR DAR ATENCION INESPERADA
PODER	IRA AUTORIDAD AMENAZADA	PELEAR RENDIRSE	CONTROLARSE RETIRARSE DEL CONFLICTO
REVANCHA	PROFUNDAMENTE HERIDO	DESQUITARSE	NO TOMARLO PERSONAL EVITAR DESQUITE
INSUFICIENCIA	DESESPERACION RENDIRSE	ESTAR DE ACUERDO EN RENDIRSE	ESTIMULAR EL INTENTO NO HACER LAS COSAS POR EL

MI PLAN PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON MI HIJO

(Una oportunidad para apreciar el progreso que privadamente he hecho cada semana)

Mi objetivo específico para éste capítulo:

Mis respuestas comunes:

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | hablándole en tono doctoral | <input type="checkbox"/> | castigándolo, gritándole, avergonzándolo, quitándole privilegios |
| <input type="checkbox"/> | prestándole atención, regañando | <input type="checkbox"/> | amenazándolo, haciéndole advertencias |
| <input type="checkbox"/> | Enojándome | <input type="checkbox"/> | otros _____ |

Mi progreso esta semana:

	He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual		He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual
Escuchando.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Retirándome del conflicto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actuando con firmeza y amabilidad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usando el método de consecuencias.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siendo consistente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulando su confianza en sí mismo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estimulándolo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulándole la toma de decisiones responsables.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplicando respeto mutuo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomando tiempo para diversiones.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demostrándole amor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Aprendí:

Espero cambiar mi comportamiento tratando de:

CAPÍTULO 2.

EL “BUEN PADRE”

4 ELEMENTOS BASICOS PARA UNA RELACION POSITIVA.

Ninguna técnica de entrenamiento infantil será eficaz a menos que usted desee tomar el tiempo necesario y hacer el esfuerzo indispensable para lograr los cambios.

RESPECTO MUTUO

Niños y adolescentes tratados con respeto, sin críticas y con el estímulo que les permita reconocer sus potencialidades, virtudes y esfuerzos, a los que se les demuestra amor y comprensión dedicándoles tiempo suficiente en actividades familiares, son capaces de descubrir que es posible ‘pertenecer’ utilizando comportamientos positivos.

Los problemas entre los seres humanos de cualquier edad generalmente son el resultado de una falta de respeto mutuo.

Los padres a menudo se quejan de que los niños no los respetan. Parecen no darse cuenta de que el respeto se gana, y que proviene del hecho de respetar a otros. Fastidiar, pegar, gritar, hablar con aire de superioridad, hacer cosas por los niños que ellos ya pueden hacer, ser inconsistentes en nuestro actuar, etc., demuestra falta de respeto.

Debemos empezar a mostrar respeto por nuestros hijos y una buena manera de comenzar es minimizando las críticas negativas.

Recordemos que al ser amables, respeto al otro, y al ser firme me respeto a mí.

TIEMPO ESPECIAL

En el ritmo agitado de la vida moderna a menudo se hace fácil olvidar este importante aspecto para construir una relación familiar positiva, sin embargo, esto no toma tanto tiempo como pensamos. El ‘Elemento’ importante al pasar el tiempo juntos es cuestión de ‘Calidad’ y no de ‘Cantidad’. Una hora de relaciones positivas vale mucho más que varias horas de situaciones conflictivas.

Se sugiere pasar un rato del día con cada uno de sus hijos, haciendo lo que a ambos les guste, si uno de los dos se siente forzado a hacer ese algo, el momento pasado juntos deja de ser agradable.

Lo más importante es que cada hijo tenga un tiempo especial con usted.

Además de estos 'tiempos especiales' con cada uno de los hijos, la familia deberá divertirse en conjunto como familia, refiriéndonos a familia como todos los que habitan bajo el mismo techo, por lo menos una vez a la semana.

DEMOSTRACION DE AMOR

¿Cuán a menudo les dice usted a sus hijos a través de palabras o de acciones lo mucho que los quiere?

Para sentirse seguro, cada niño debe tener por lo menos una persona significativa para él, a quién querer y que lo quiera. Es de extrema importancia decirle a sus hijos que usted los quiere, especialmente cuando ellos no lo esperan, así como hacerles manifestaciones no verbales, tales como

caricias, cariños, besos, unas palmaditas en la espalda, abrazos, pasarle la mano por la cabeza, guiñarles un ojo, etc.

El amor también se demuestra a través del respeto mutuo, y permitiéndoles desarrollar responsabilidad y cierta independencia.

ESTIMULO

Debemos creer en nuestros hijos si queremos que ellos creen en sí mismos. Los niños necesitan ser estimulados frecuentemente para sentirse bien. Una relación de cooperación depende mucho de cómo los niños se sienten acerca de ellos mismos y de cómo se sienten acerca de usted.

La estimulación implica esencialmente minimizar la importancia de los errores del niño, mientras que se reconocen sus potencialidades, sus virtudes y sus esfuerzos.

EL “BUEN PADRE”

Uno de los mayores impedimentos que puede tener un niño es ser educado por un “Buen Padre”.

Los buenos padres pueden volverse sirvientes de sus hijos, se aseguran de que despierten a tiempo, de que se vistan bien, los están aconsejando constantemente: sé un buen niño, pórtate bien, abróchate la chamarra, no olvides tus libros, límpiame los zapatos, lávate las manos, etc. No dejan una piedra sin mover mientras meten sus narices en cada uno de los movimientos del niño. Cuando éste regresa del colegio hay una nueva ocasión para preocuparse por él: ¿Como te fue hoy? Déjame ver tus cuadernos, cámbiate la ropa, come, apúrate, vete a dormir, etc.

El estar recordando las cosas constantemente interfiere con la posibilidad de que los hijos aprendan a responsabilizarse por su propio comportamiento y no permite que maduren, ni se vuelvan independientes.

Los “buenos padres” generalmente tienen buenas intenciones, sin embargo su comportamiento les roba a sus hijos la auto confianza, la independencia y la oportunidad de aprender.

Los “Buenos Padres” asumen la responsabilidad por lo que hacen sus hijos, creyendo que el comportamiento de los niños refleja su competencia como padres.

En contraposición a los “Buenos Padres” están los “Padres Responsables” quienes permiten a los hijos tomar decisiones y experimentar las consecuencias de las mismas, ya sean positivas o negativas, exceptuando por supuesto las situaciones peligrosas.

Debemos confiar en la capacidad de nuestros hijos de aprender a través de las consecuencias de las decisiones tomadas.

Cada vez que los padres controlan, sobreprotegen o compadecen a sus hijos, están violando el respeto que les merecen, y cada vez que los padres permiten que los hijos los pisoteen están permitiendo que el hijo viole el respeto que les debe a los padres.

Para enseñarle al niño el respeto mutuo los padres deben ser firmes y congruentes sin ser dominantes.

‘MIDE TU RIQUEZA PERSONAL
CON LO QUE TIENES Y NO
CAMBIARIAS POR DINERO’

MI PLAN PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON MI HIJO

(Una oportunidad para apreciar el progreso que privadamente he hecho cada semana)

Mi objetivo específico para éste capítulo:

Mis respuestas comunes:

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | hablándole en tono doctoral | <input type="checkbox"/> | castigándolo, gritándole, avergonzándolo, quitándole privilegios |
| <input type="checkbox"/> | prestándole atención, regañando | <input type="checkbox"/> | amenazándolo, haciéndole advertencias |
| <input type="checkbox"/> | Enojándome | <input type="checkbox"/> | otros _____ |

Mi progreso esta semana:

	He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual		He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual
Escuchando.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Retirándome del conflicto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actuando con firmeza y amabilidad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usando el método de consecuencias.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siendo consistente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulando su confianza en sí mismo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estimulándolo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulándole la toma de decisiones responsables.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplicando respeto mutuo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomando tiempo para diversiones.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demostrándole amor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Aprendí:

Espero cambiar mi comportamiento tratando de:

CAPÍTULO 3.

ESTÍMULO

El cuarto elemento para mejorar las relaciones entre padres e hijos es la estimulación, y también es la más importante.

La estimulación es el proceso mediante el cual usted enfoca las cualidades y potencialidades de sus hijos para ayudarlos a desarrollar confianza en sí mismos y autoestima. Los padres que estimulan a sus hijos los ayudan a aprender de sus errores y a aceptarlos, los ayudan a desarrollar el coraje de ser imperfectos.

Ayudar a sus hijos a construir su autoestima puede exigir que usted cambie su estilo de comunicación usual, en lugar de enfocarse en los errores de los niños señale todo aquello que SI hacen bien y que a usted le produce satisfacción y agrado.

A menudo establecemos objetivos que por simples que nos parezcan, para ellos son imposibles de lograr, como: mantener su recámara ordenada y limpia siempre, cada cabello en su sitio, hacer bien todos los esfuerzos que son

importantes para nosotros: las tareas escolares, las de gimnasia, las de fútbol, las de karate, las de ballet, etc., siempre decimos que esperamos que estén mejor la próxima vez, implicando que por bien que hayan estado nunca lo han hecho tan bien como pudo haber sido.

Para evitar este desaliento hay que aceptar a sus hijos tal y como ellos son ¡y no como pudieran ser!

Muchos padres creen que centrarse en los errores van a ayudar a los hijos a que éstos desaparezcan, pero este estilo de relación produce el efecto contrario: los niños se desaniman, ¿Le gustaría a usted que continuamente le estuvieran recordando todas sus faltas? ¿Se sentiría apreciado?

Es mejor táctica concentrarse en las cualidades, así se aumenta la autoestima y ayuda al hijo a esforzarse por mejorar otros aspectos.

Debemos aprender a separar EL HECHO de QUIEN LO HACE, los hijos no siempre se desenvuelven de la manera que nos gustaría, DEBEMOS hacerles saber que los aceptamos como personas independientemente de cómo actúen, al aceptarlos tal cual son los ayudamos a sentirse estimados como personas y eso les da ánimo para intentarlo de nuevo.

Las personas carentes de estímulo han aprendido a desarrollar actitudes y comportamientos negativos pero actuarían de forma diferente si tuvieran confianza en sí mismas para hacerlo.

Pocos serán los niños con confianza en sí mismos si sus padres no confían en ellos.

ESTÍMULO VS. ELOGIO

Muchos padres confunden la estimulación con el elogio, no se dan cuenta de que son diferentes porque los dos se centran en comportamientos positivos.

El elogio es una clase de premio que se basa en la competencia, se otorga por ser el ganador o el mejor, o por hacer algo que el padre considera bueno, sólo así serás reconocido por mí. Elogiar es premiar cuando cumplen 'Tus Expectativas'.

La estimulación en cambio se da por el esfuerzo o el progreso, aunque el resultado no sea perfecto. El padre que estimula no está interesado en comparar a su hijo con otros, se preocupa porque el hijo se acepte a sí mismo y desarrolle coraje de afrontar tareas difíciles.

El elogio se centra en juicios externos y en la auto exaltación, la alabanza por parte de los padres enseña a los niños a compararse con otros y a trabajar sólo para obtener un beneficio; en cambio la estimulación se basa en juicios internos y en colaboraciones.

Los padres que elogian incluso creyendo que es 'positivo', muchas veces terminan usando sobrenombres, "Etiquetas" que a medida que se prolongan en su uso, se vuelven insuficientes y peligrosas ya que se empiezan a integrar en los hijos en forma de 'Creencias', y aunque a veces no sean verdaderas la persona termina actuando conforme a ellas.

El clasificar o etiquetar a los hijos nos pone en la posición de juez, de ser el superior lo que resulta contraproducente en la educación de los hijos.

Las creencias pueden lograr que el comportamiento se dé de acuerdo a ellas, y lo más peligroso es que se puede condicionar a una persona a que crea cualquier cosa.

Los padres que estimulan enseñan a sus hijos a aceptar sus propias incapacidades, a tener confianza en ellos mismos y a sentirse útiles en el medio familiar a través de sus contribuciones.

LENGUAJE DE ESTIMULACIÓN

Para estimular se propone ser cuidadosos en no hacer juicios valorativos de lo que han hecho, a menudo hacemos comentarios positivos en forma de elogios, tales comentarios expresan nuestros valores y opiniones en lugar de ayudar a nuestros hijos a creer en sí mismos. Esté alerta de no usar palabras con alto sentido valorativo como: bueno, grandioso, excelente, orgullosos, bonito, malo, feo, etc.

Hay que sustituir estos halagos por frases que claramente describan la acción que queremos estimular.

FRASES QUE DEMUESTRAN ACEPTACIÓN

“Me gusta como enfrentaste el problema”

“Me alegra que te guste aprender”

“Me da gusto que estés satisfecho con eso”

“Parece que eso te gusta”

FRASES QUE DEMUESTRAN CONFIANZA

“Porque te conozco, estoy seguro de que lo lograrás”

“Tengo confianza en tu juicio”

“Tu lo resolverás”

“Es difícil, pero estoy seguro que lo conseguirás”

FRASES QUE DEMUESTRAN APRECIO

“Gracias, eso ayuda mucho”

“Fue muy considerado de tu parte”

“Realmente agradezco tu ayuda”

“Necesito tu colaboración para...”

FRASES QUE RECONOCEN EL PROGRESO

“Parece que has trabajado duro en eso”

“Veo que estás avanzando”

“Mira qué progresos has hecho”

“Puede que sientas que no has alcanzado la meta, pero ¡mira cuán lejos has llegado!

¡CUIDADO!

Evite dar con una mano y quitar con la otra; es decir, evite los comentarios moralistas, por ejemplo:

“Parece que realmente has trabajado mucho en...” ¿Porque no lo haces así siempre?

“Has trabajado bien...” ¡Fíjate lo que puedes hacer cuando quieres!

“Has trabajado duro en...” ¡Ya era hora!

Encontrar lo bueno en las personas y en las situaciones es una destreza que se adquiere con trabajo y paciencia, como padres es importante practicar y dar ejemplo en el arte de encontrar lo bueno.

‘LA VIDA NO TIENE QUE
SER COMO TE HAN
DICHO QUE ES’

DONES, CUALIDADES Y VIRTUDES

SOY UNA PERSONA:

Activa	Audaz	Ágil	Alegre	Amigable	Apariencia agradable	Bondadosa
Buen Humor	Brillante	Buen gusto	Constante	Caritativa	Comprensiva	Creativa
Controlada	Cooperadora	Colaboradora	Buena Cocinera	Buena conversadora	Discreta	Disciplinada
Dadivosa	Dedicada	Detallista	Digna	Diestra	Entusiasta	Elegante
Estudiosa	Equilibrada	Empática	Fiel	Fuerte	Graciosa	Generosa
Gentil	Honrada	Habilidosa	Ingenua	Inteligente	Justa	Jovial
Leal	Líder	Moderada	Observadora	Ordenada	Organizada	Paciente
Perseverante	Pulcra	Puntual	Razonable	Respetuosa	Recta	Responsable
Saludable	Sincera	Simpática	Servicial	Sensible	Sensitiva	Sensata
Serena	Segura de sí misma	Sociable	Trabajadora	Valiente	Veraz	Vivaz

MI PLAN PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON MI HIJO

(Una oportunidad para apreciar el progreso que privadamente he hecho cada semana)

Mi objetivo específico para éste capítulo:

Mis respuestas comunes:

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | hablándole en tono doctoral | <input type="checkbox"/> | castigándolo, gritándole, avergonzándolo, quitándole privilegios |
| <input type="checkbox"/> | prestándole atención, regañando | <input type="checkbox"/> | amenazándolo, haciéndole advertencias |
| <input type="checkbox"/> | Enojándome | <input type="checkbox"/> | otros _____ |

Mi progreso esta semana:

	He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual		He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual
Escuchando.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Retirándome del conflicto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actuando con firmeza y amabilidad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usando el método de consecuencias.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siendo consistente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulando su confianza en sí mismo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estimulándolo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulándole la toma de decisiones responsables.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplicando respeto mutuo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomando tiempo para diversiones.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demostrándole amor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Aprendí:

Espero cambiar mi comportamiento tratando de:

CAPÍTULO 4. COMUNICACIÓN

¿Habla usted con su hijo?

“Claro que si, yo hablo con mi hijo”

Pero, ¿Cuánto de este ‘hablar con su hijo’ consiste en fastidiar, rememorar, criticar, amonestar, sermonear, amenazar, preguntar, aconsejar, escudriñar y ridiculizar?

Si la mayoría de los padres trataran a los hijos igual que tratan a sus amigos, las relaciones familiares mejorarían mucho. Y al contrario si tratarán a sus amigos como tratan a sus hijos, las relaciones de amistad se deteriorarían.

Piense en las maneras que le gustaría a usted que las personas respondieran cuando se encuentra abrumado. A veces le gustaría quedarse solo, otras le gustaría que alguien lo escuchara y que tratara de comprender y aceptar sus sentimientos. ¿No podría ser que su hijo necesite las mismas consideraciones?

La comunicación es una habilidad muy importante para propiciar relaciones humanas favorables. El tipo de comunicación que pretendemos aquí

significa que tanto hijos como padres se permitan expresar honestamente sus creencias y sus sentimientos, sin temor a ser rechazados o juzgados. Usted puede no estar de acuerdo con sus hijos, pero puede mostrarles que acepta sus sentimientos.

La comunicación es una habilidad con la que no se nace, es necesario aprenderla y enseñarla; necesita práctica, esfuerzo y decisión, y aunque no es fácil sí es factible.

En la comunicación podemos tener dos tipos de respuestas, abiertas y cerradas.

Las respuestas abiertas son aquellas que no implican juicio, reconocen el derecho que tenemos de sentir y de expresarlo, demuestran que el oyente acepta tanto lo que sentimos como lo que decimos.

Las respuestas cerradas implican que uno no está dispuesto a escuchar, ya que son juiciosas, impulsivas, evasivas, o moralistas, y tienden a reforzar los comportamientos inadecuados y evitan la cooperación.

Respuestas cerradas y abiertas:

SITUACIÓN	RESPUESTA CERRADA	RESPUESTA ABIERTA
¡No puedo hacerlo!	¡No hables así!	¿Te parece difícil?
¡Mira mi dibujo!	¡Es bonito!	¿Estás satisfecho?
¡Pedro es malo!	¡Eso no es cierto!	¿Sientes miedo?

En éste tipo de comunicación Abierta que PECES propone hay dos elementos a desarrollar: La Escucha Reflexiva y el Mensaje Yo.

ESCUCHA REFLEXIVA

Escuchar a nuestros hijos significa hacerles saber que conocemos y entendemos los sentimientos que están detrás de lo que dicen y de lo que NO dicen también.

Escuchando reflexivamente podemos ayudar a un niño a reflexionar sobre un problema que lo está perturbando, debemos reflejar y clarificar los sentimientos del niño para así ayudarlo a resolver su problema. Es como una

especie de espejo para que el niño se vea a sí mismo con más claridad y se sienta comprendido y aceptado.

No podemos captar el significado de una mirada sombría, de una sonrisa amplia o de una cara llorosa simplemente escuchando. El comportamiento expresa el significado y a menudo lo hace más claramente que las palabras. Uno debe aprender a captar el significado del comportamiento del niño, sintonizando algo más que simplemente las palabras.

La escucha reflexiva será tan nueva para el niño como lo es para usted, espere una reacción de sorpresa de parte de su hijo, es importante no forzar al niño a compartir sus sentimientos ya que podría surgir una lucha de poder, el niño es libre de aceptar o rechazar su ofrecimiento de ayuda.

Tampoco se rinda si el escuchar reflexivamente no funciona enseguida, usted no puede esperar que éste, ni algún otro cambio de comportamiento de usted funcione inmediatamente, sus hijos pueden no estar dispuestos a cambiar su comportamiento simplemente porque usted haya cambiado el suyo.

Práctica + Paciencia = Progreso

ESCUCHA REFLEXIVA

EXPRESIÓN DEL NIÑO	RESPUESTA CERRADA	RESPUESTA ABIERTA
¡No voy a jugar!		
Quisiera poder ir también. El siempre logra ir a todas partes.		
¡La maestra es buena!		
¡Tú eres la peor madre del mundo!		
¡No quiero ir al colegio hoy! ¡Pedro es malo!		
¡Mi amigo vendrá!		

MENSAJES YO

La otra parte de la comunicación abierta que manejamos son los 'Mensajes Yo'; es decir, 'ser escuchado', los padres también tienen el derecho de expresar sus sentimientos y de lograr que el hijo los comprenda.

El 'Mensaje Tu' acusa, conlleva críticas al niño, sugiere que él es culpable. El 'Mensaje Yo' simplemente describe como se siente usted frente al comportamiento del niño, se centra en usted y no en el niño, reporta lo que usted siente y no acusa.

Los 'Mensajes Yo' expresan los sentimientos del que habla, hay que cuidar los elementos no verbales tales como el tono de voz, los gestos y ademanes para no enjuiciar.

No estamos tratando de decir que uno nunca debe enojarse con sus hijos, la dificultad no está en el enojo mismo, sino en el propósito del enojo, que puede ser controlar, ganar o tomar revancha.

Por lo general no es el comportamiento del niño en sí lo que le molesta a usted, sino más bien las consecuencias que dicho comportamiento le ocasionan, el

cómo interfieren con sus necesidades o con sus derechos.

Los 'Mensajes Yo' son formas amistosas, respetuosas y claras de expresar sentimientos. Lo que queremos es resaltar las consecuencias del comportamiento en lugar del comportamiento en sí mismo, un 'Mensaje Yo' generalmente consta de tres partes:

1. Describa el Comportamiento
2. Involucre su Sentimiento
3. Describa la Consecuencia

Fórmula:

Cuando tu... (Diga el comportamiento)

Yo siento... (Establezca el sentimiento)

Porque... (Establezca la consecuencia)

Resumiendo, las técnicas de Escucha reflexiva y búsqueda de alternativas son útiles cuando es su hijo el que experimenta el problema, pero cuando el que experimenta el problema es usted lo que sirve es el mensaje yo.

Para saber que técnica utilizar e identificar de quién es el problema

simplemente hágase la pregunta: ¿Quién está experimentando dificultades con la situación? O ¿De quién son los propósitos que no se están cumpliendo?

Estas técnicas liberan a los padres de la responsabilidad de solucionarles a los hijos sus problemas. Evita los consejos, promueve la toma de decisiones y la oportunidad de madurar, enfrentando las consecuencias de las decisiones que tomen.

‘SIEMPRE ANTES DE
HABLAR, REVISA SI TUS
PALABRAS VAN A SER
MEJORES QUE TU
SILENCIO’.

COMUNICACIÓN EFECTIVA

Decida de quién es el problema. Pregúntese de quién son los propósitos o los deseos que no se cumplen. Este es el primer paso para lograr la solución.

Ejercicio:

SITUACIÓN	¿QUIÉN TIENE EL PROBLEMA?	ESCUCHAR REFLEXIVAMENTE	MENSAJES - YO
El niño llora por que tiene mala nota			
El niño no ayuda a arreglar su cuarto a pesar de haberlo prometido			
El niño no puede dormir la noche antes de un examen			
Hay visita y el niño interrumpe a los padres y a los invitados			
El niño está deprimido después de haber perdido una carrera			

MI PLAN PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON MI HIJO

(Una oportunidad para apreciar el progreso que privadamente he hecho cada semana)

Mi objetivo específico para éste capítulo:

Mis respuestas comunes:

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | hablándole en tono doctoral | <input type="checkbox"/> | castigándolo, gritándole, avergonzándolo, quitándole privilegios |
| <input type="checkbox"/> | prestándole atención, regañando | <input type="checkbox"/> | amenazándolo, haciéndole advertencias |
| <input type="checkbox"/> | Enojándome | <input type="checkbox"/> | otros _____ |

Mi progreso esta semana:

	He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual		He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual
Escuchando.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Retirándome del conflicto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actuando con firmeza y amabilidad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usando el método de consecuencias.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siendo consistente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulando su confianza en si mismo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estimulándolo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulándole la toma de decisiones responsables.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplicando respeto mutuo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomando tiempo para diversiones.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demostrándole amor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Aprendí:

Espero cambiar mi comportamiento tratando de:

CAPÍTULO 5.

CONSECUENCIAS Y BÚSQUEDA DE ALTERNATIVAS

Cuando los 'Mensajes Yo' y la escucha reflexiva no bastan para lograr una comunicación eficaz, o no son suficientes, por sí solos, para solucionar algún problema, se propone otro instrumento que es 'La Búsqueda de Alternativas'.

Buscar Alternativas significa ayudarle a identificar y a considerar las posibilidades existentes para resolver el problema. Este procedimiento puede servir para negociar y establecer acuerdos que resulten satisfactorios para ambas partes.

1. Escucha Reflexiva (Reflejar los sentimientos del hijo), 'Estas enojado', 'Te sientes...'
2. Lluvia de ideas (obtener varias soluciones o ideas), '¿Que se te ocurre que podrías hacer?'

3. Elegir la solución (Evaluar diferentes posibilidades), '¿Cuál idea te parece mejor?'
4. Resultados probables (Analizar lo que puede suceder con cada solución propuesta), '¿Qué crees que sucederá si haces eso?'
5. Compromiso (Concretar una acción), '¿Que vas a hacer?', '¿Cuándo?'
6. Evaluación (Determinar el tiempo para evaluar resultados), '¿Durante cuánto tiempo harás esto?', '¿Cuándo debemos discutir esto nuevamente?'

Tenga cuidado de no explorar alternativas demasiado rápido, si se apresura el niño puede no estar listo.

CONSECUENCIAS

El método disciplinario del premio y del castigo, en el cual la mayoría de los padres fuimos educados, tiene ciertas desventajas. Hace a los padres responsables por el comportamiento de sus hijos, impide que los hijos aprendan a tomar sus propias decisiones y sugiere que el comportamiento aceptable es esperado solamente en presencia de las figuras de autoridad.

Esto además del hecho de que el premio y el castigo suponen a un 'superior' que juzga los actos de un 'inferior' para determinar que es lo que se merece.

La alternativa que PECES sugiere para sustituir el método de premio y castigo se llama 'Consecuencias Lógicas y Naturales', las ventajas de éste método son que hace a los niños, y no a los padres, responsables por su comportamiento, permite que los niños tomen sus propias decisiones y permite que aprendan del orden impersonal de los eventos naturales o sociales, en vez de forzarlos a complacer los deseos de otras personas.

Las Consecuencias Naturales son eficaces pues son el resultado de permitir que el niño experimente la realidad de la naturaleza, no requieren de la intervención del padre.

Las Consecuencias Lógicas resultan de dejar que el niño experimente la realidad del mundo social, esto es, reconocer los derechos mutuos y el respeto mutuo.

Las Consecuencias Lógicas deben de relacionarse con el comportamiento de una manera 'lógica' para no convertirse en castigos; por ello, debemos evitar las advertencias, amenazas y ruegos. Así como respetar la decisión de los hijos de

cómo responder ante la consecuencia trazada.

El propósito de permitir que ocurran las consecuencias naturales y de diseñar consecuencias lógicas, es el APRENDIZAJE. La mayoría de los niños, cuando se les permite tomar decisiones inadecuadas, aprenden de las consecuencias de éstas.

Usar el momento adecuado es extremadamente importante para que las consecuencias lógicas trabajen. El tratar un comportamiento inadecuado en el mismo momento en que ocurre, puede dificultar el resultado, es mejor demorar la acción hasta que usted pueda enfocar el problema con calma.

Es importante mantener una actitud de atención a los hechos, y no de castigo, separar el hecho de quién lo hace, y examinar el comportamiento inadecuado objetivamente, en lugar de considerarlo como una afrenta personal.

Resumiendo, podemos decir que las diferencias básicas entre un castigo y las consecuencias son que éstas:

- ✓ Se relacionan directamente con el comportamiento.
- ✓ No implican un juicio moral.

- ✓ Se basan en comportamientos presentes y futuros.
- ✓ Son expresadas de manera respetuosa y amistosa.
- ✓ Implican buena voluntad y la oportunidad de intentar más tarde.
- ✓ Permiten elecciones y alternativas.

La mejor forma de usar éste método es llegar a acuerdos previos respecto a cuáles serán las consecuencias que se den en el caso de presentarse un comportamiento o una situación determinados.

PRINCIPIOS BASICOS PARA DISEÑAR CONSECUENCIAS LOGICAS Y NO CASTIGOS.

Para aplicar éste método es importante observar ciertos principios para evitar caer en ‘castigos’ con el nombre de ‘consecuencias’.

- ✓ Comprender los objetivos del comportamiento inadecuado.
- ✓ Ser firme y cariñoso.
- ✓ No tratar de ser un ‘buen padre’.
- ✓ Separar el hecho de quién lo hace.

- ✓ Estimule la independencia.
- ✓ Definir de quién es el problema.
- ✓ Hablar menos y actuar más.
- ✓ Rehusar pelear o rendirse.
- ✓ Proveer alternativas.
- ✓ Dar otra oportunidad para cambiar la decisión la próxima vez.

Si se repite el comportamiento inadecuado, los niños nos están dando a entender que aún no están listos para ser responsables, pueden estar probando la firmeza de los límites, cuando esto suceda dígales que la decisión está en pie y deje pasar más tiempo antes de que el niño pueda intentarlo otra vez.

La línea entre castigo y consecuencias lógicas a veces es muy sutil, que usted se mantenga en los hechos, el tono de voz, sus palabras, su actitud amistosa y su buena voluntad para aceptar la decisión del niño son esenciales en ésta diferencia.

No importa cuán lógica pueda parecerle a usted una acción si su tono de voz es áspero, su actitud es déspota y sus demandas absolutas, su acción entonces es un castigo.

Las consecuencias necesitan cierto tiempo para ser efectivas, cuando empieza a emplear las consecuencias está cambiando sus respuestas típicas y sus hijos pueden tantear los nuevos límites, recuerde:

Práctica + Paciencia = Progreso

Es conveniente que después de haber corregido cualquier comportamiento inadecuado, ya sea con 'mensajes yo' o con 'consecuencias', los padres se enfoquen lo más pronto posible en algún punto o comportamiento positivo estimulando a los hijos.

'EL ERROR DE GOLPEAR
A UN NIÑO ES LA
LECCION QUE SE LE
ENSEÑA: CUANDO ESTÉS
ENOJADO, GOLPEA!'

MI PLAN PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON MI HIJO

(Una oportunidad para apreciar el progreso que privadamente he hecho cada semana)

Mi objetivo específico para éste capítulo:

Mis respuestas comunes:

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | hablándole en tono doctoral | <input type="checkbox"/> | castigándolo, gritándole, avergonzándolo, quitándole privilegios |
| <input type="checkbox"/> | prestándole atención, regañando | <input type="checkbox"/> | amenazándolo, haciéndole advertencias |
| <input type="checkbox"/> | Enojándome | <input type="checkbox"/> | otros _____ |

Mi progreso esta semana:

	He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual		He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual
Escuchando.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Retirándome del conflicto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actuando con firmeza y amabilidad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usando el método de consecuencias.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siendo consistente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulando su confianza en sí mismo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estimulándolo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulándole la toma de decisiones responsables.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplicando respeto mutuo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomando tiempo para diversiones.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demostrándole amor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Aprendí:

Espero cambiar mi comportamiento tratando de:

CAPITULO 6.

REUNION FAMILIAR.

En la familia las relaciones democráticas se desarrollan más eficazmente cuando todos los miembros tienen igual oportunidad para participar en el proceso de tomar decisiones.

¿Cómo determinar cuando los niños están listos para comenzar con las reuniones familiares? Cuando usted haya tratado suficientes problemas con ellos y sienta que están dispuestos a cooperar, es esencial que ellos estén involucrados en decidir si hay o no reuniones.

La reunión familiar consiste en el encuentro, regularmente programado, de todos los miembros de la familia que 'Quieran asistir a ella', con el objetivo de participar en los asuntos de interés familiar. Si algún miembro decide no asistir, tendrá que aceptar las consecuencias lógicas de las decisiones tomadas.

Las reuniones familiares propician oportunidades para:

- Ser escuchado.

- Expresar sentimientos positivos acerca de unos y otros.
- Distribuir los quehaceres de la casa en forma justa.
- Solucionar los conflictos surgidos y ocuparse de problemas.
- Expresar las preocupaciones, sentimientos y quejas.
- Planificar la recreación familiar.

Las pautas para planificar una Reunión Familiar exitosa son simples:

- ✓ Reunirse a una hora fija para hacer sus planes.
- ✓ Rotar quién lleva la reunión.
- ✓ Hacer carteles recordatorios de los acuerdos.
- ✓ Que duren de 20 min a 1 hr, dependiendo de las edades de los hijos.
- ✓ Todos deben tener la oportunidad de hacer sugerencias, y abstenerse de añadir algo más a la idea que den los hijos.
- ✓ Las quejas sólo serán oídas si el que las formula está deseoso de buscar una solución.

- ✓ Cualquier acuerdo establecido debe estar vigente hasta la próxima reunión.

Use el torbellino de ideas para identificar las soluciones posibles a los problemas en discusión y planteé las decisiones hasta que TODAS las ideas hayan sido expuestas.

Si la sugerencia de un miembro es rechazada tan pronto como la expresa, probablemente esa persona se inhibirá de expresarse otra vez, trabaje para lograr un consenso en lugar de someter a votación, el voto crea una atmósfera de competencia.

Es importante recalcar que la importancia de una reunión familiar es para que tanto padres como hijos expresen sus sentimientos, ideas y necesidades en un lugar seguro y confiable en donde a nadie se le va a juzgar o criticar, y que ése lugar es en 'La Familia'.

Antes de dar por terminada la reunión resuma y obtenga un compromiso, aclare y resuma lo discutido y lo decidido para que todos se vayan con la clara idea de lo que hay que hacer.

La reunión familiar puede ser un eslabón que refuerce los vínculos familiares, es

un elemento crucial en el desarrollo de las relaciones democráticas dentro de la familia.

Con el programa PECES usted ha estudiado algunos aspectos del comportamiento humano y ha aprendido el procedimiento para mejorar las relaciones con sus hijos, usted ha dedicado tiempo y esfuerzo para mejorar.

Evite el desaliento al poner en práctica éste programa estableciendo metas reales, no espere que las cosas vayan bien todo el tiempo. A veces sus hijos pueden intentar nuevas formas de comportamiento inadecuado para probarlo a usted.

Tenga el valor de ser imperfecto y de permitirles a sus hijos serlo también. Si en su intento de cambiar usted acepta sus propias imperfecciones y con sentido del humor comprende sus propios errores, estará en mejores condiciones para aceptar los errores de sus hijos!

Para que usted mejore como padre, deberá estar dispuesto a cambiar. En nuestro intento de influir a otros para que cambien, debemos admitir que el único medio al que tenemos acceso

directo, es a nuestro propio comportamiento. Una vez que comprendamos esto estaremos preparados para responsabilizarnos por nosotros mismos y para aceptar a los demás tal y como ellos son.

Recuerde sus hijos no son el símbolo de su éxito personal en la vida

Por último tengamos presente que si nos relacionamos con nuestros hijos con el mismo respeto con que lo hacemos con nuestros amigos, un mutuo respeto se obtendrá en los momentos difíciles.

'LOS CAMBIOS SON
INEVITABLES,
EVOLUCIONAR Y
CRECER ES OPCIONAL,
TÚ ELIGES'.

MI PLAN PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON MI HIJO

(Una oportunidad para apreciar el progreso que privadamente he hecho cada semana)

Mi objetivo específico para éste capítulo:

Mis respuestas comunes:

- | | | | |
|--------------------------|---------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | hablándole en tono doctoral | <input type="checkbox"/> | castigándolo, gritándole, avergonzándolo, quitándole privilegios |
| <input type="checkbox"/> | prestándole atención, regañando | <input type="checkbox"/> | amenazándolo, haciéndole advertencias |
| <input type="checkbox"/> | Enojándome | <input type="checkbox"/> | otros _____ |

Mi progreso esta semana:

	He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual		He pro- gre- sado	He em- peo- rado	Es- toy igual
Escuchando.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Retirándome del conflicto.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Actuando con firmeza y amabilidad.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Usando el método de consecuencias.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Siendo consistente.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulando su confianza en sí mismo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estimulándolo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Estimulándole la toma de decisiones responsables.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aplicando respeto mutuo.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Tomando tiempo para diversiones.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Demostrándole amor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>				

Aprendí:

Espero cambiar mi comportamiento tratando de: