

Planifique su viaje.

Después de haber leído los puntos de interés, revise las cosas que ha aprendido. Elija algo que quiere hacer con uno de sus hijos esta semana. Tal vez quiera notar como su hija quiere ser entendida. Tal vez quiera tomar tiempo para escuchar a su hijo.

Haga un mapa de los detalles de su plan. Específicamente, ¿qué planifica hacer? ¿Cuál es el mejor momento para hacerlo? ¿Qué debe hacer para preparar a mi hijo para tomar parte en este plan? ¿Qué debe hacer para prepararse a sí mismo? Por ejemplo, ¿necesita ud. relajarse y pensar en las características buenas de su hijo en vez de los defectos para estar preparado a responder positivamente a sus esfuerzos?

Elija una cosita que usted puede hacer esta semana y escriba su plan:

Lo que va a hacer:

El mejor momento para hacerlo:

Ideas para preparar a mi hijo:

Como puedo prepararme:

Personas que me pueden ayudar:

Aprenda más sobre Perspicacia.

¡Perspicacia es bien importante! Esperamos que tenga un buen tiempo en Perspicacia y que se vuelva un experto en manejarse allá. Tal vez quiera más ayuda para explorar Perspicacia. Entonces, tal vez quiera:

- Leer ideas acerca de edades y etapas del desarrollo a www.arfamilies.org.
- Buscar una clase en su area acerca de edades y etapas o acerca de mostrar compasión.
- Leer un libro sobre como entender a niños como *Between Parent and Child* por Haim Ginott o *Raising an Emotionally Intelligent Child* por John Gottman.
- Obtener ideas de un persona que es bien capaz de entendimiento y compasión.
- Obtener más ideas por visitar al sitio web de la extensión nacional de familias, www.cyfernet.org, y buscar entendimiento, empatía, escucha o compasión.

- ¿Ha adelantado progreso?
- ¿Quiere ser más eficaz en entender a los niños?
- ¿Tiene ud. nuevas ideas sobre cómo entender a los niños?
- ¿Ha hecho un plan para algo que planifica hacer?

Autor: H. Wallace Goddard, Especialista de la Vida Familiar

Equipo del Desarrollo: James Marshall, Traci Johnston, Sherry Jones, Chris Meux, Katy Randall, Lindsey Sexton y Jennie Hubbard



Impreso por el Servicio de Impresión de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Arkansas.
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Universidad de Arkansas, y los gobiernos de los condados de Arkansas.
La Extension Cooperativa de Arkansas se ofrece los programas a todas personas eligibles sin impedimento de raza, color, origen nacional, ancestría, género, edad, religión, estado civil, condición marital o de servicio militar, o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador de Oportunidades Iguales.

FCS403SP

La Guia de Viaje de Ser Padres

Disfruta la vista en Perspicacia

Adentro:
Entender mejor a sus niños

Ayudarles a crecer para que sean adultos amables y cariñosos

Ideas para ayudar a los niños lidiar con emociones fuertes



¡No comience su viaje sin un mapa! Obtenga el Mapa del Viaje de Ser Padres (FCS240SP) para ver un resumen del viaje entero.

UofA
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System



Ayuda a sus hijos volverse adultos cariñosos y compasivos cuando usted...

Disfruta la vista en Perspicacia

¿Qué tan fácil sería para una jirafa entender la vida de una rana? ¡Las dos vidas son totalmente diferentes! Con certeza, la jirafa y la rana tendrían dificultades para comprender la vida del otro. Para los adultos, ¿qué fácil es para comprender la vida de los niños? Todos nosotros éramos niños, ¿pero recordamos haber sentido pequeños y tener miedo? ¿Nos acordamos de sentirse tonto? ¿Nos acordamos de sentirse confuso, incierto e incapaz?

Muchos adultos han desde hace mucho tiempo olvidado lo que era ser un niño. Si tratamos a los niños como si fueran pequeños adultos, haremos sus vidas peores. Pero hay cosas que podemos hacer para ayudarlos.



En las casillas abajo, usted puede utilizar etiquetas adhesivas o crear su propia marca para celebrar esas cosas que ya está haciendo bien. También podría marcar aquellas cosas que se le gusta desarrollar en sus relaciones con sus hijos. Utilice estas marcas para ayudarlo a recordar que debe seguir haciendo las cosas buenas y que debe, con paciencia, añadir más cosas a su viaje.

Puntos de Interés

1. Entender el desarrollo.

Muchas veces queremos que los niños hagan las cosas antes de que sus cuerpos y mentes están listos. Es posible que queremos que gateen, caminen, hablen, lean, anden en bicicleta, o hagan el álgebra mucho antes de que estén listos.

¿Cómo puede saber si los niños están listos? Hay dos buenas maneras de saber. Usted puede leer sobre el desarrollo normal (ver recursos recomendados al final de esta guía). O usted puede mirar a su hijo. Se puede notar los intereses de su hijo.

Por lo general, los niños nos dan señales cuando estén listos. Empiezan a tratar de gatear. Experimentan con sonidos y palabras. Quieren que lee cuentos a ellos. Podemos mostrar interés en sus esfuerzos y podemos darles la oportunidad de explorar, aprender, hablar con nosotros, escuchar cuentos, jugar con juguetes, y experimentar con el mundo que les rodea.

Ofrecemos muchas oportunidades para que desarrollen, pero en general hay que dejar que se encargará de su calendario. Si un niño parece ser muy lento en algo, podemos consultar con un médico, pero, en general, es bueno para nosotros para dar oportunidades a los niños a explorar y ser paciente.

Además, mientras trabajamos con niños, podemos tener en cuenta el hecho de que son sólo eso, niños. La mayoría de niños no recuerdan que deben apagar las luces en sus cuartos, hacer sus camas o darle comida al perro. Para ayudar a nuestros niños, con paciencia podemos ayudarles a recordar las cosas que se esperamos que hagan.

Puesto de Control
¿Qué está aprendiendo hacer ahorita su hijo?

¿Qué se puede hacer para apoyar a su aprendizaje?

2. Entender al hijo.

Cada niño es diferente. El hecho de que un niño camina más rápido que otro no significa que el niño es más inteligente. Puede significar que

el niño es un poco más valiente. Así podemos disfrutar de un niño que es prudente o disfrutar de un niño que es valiente. Pero no debemos tratar de forzar a un niño prudente a ser más valiente.

También se puede notar las cosas buenas de cada niño. Incluso cuando algo nos molesta, podemos buscar el bien en él. Un niño que está siempre en todo en la despensa de la cocina se puede ser visto como energético. Un niño que es tímido se puede ser visto como sensible. Un niño que parece obstinado se puede ser visto como fuerte.

Puesto de Control
¿Qué cualidades se ha notado en sus hijos?

¿Qué es una forma positiva de ver esas cualidades?

¿Qué se puede hacer para aprovechar a esas cualidades en vez de luchar contra su hijo?

3. Entender las circunstancias de los niños.

A menudo, no sabemos mucho acerca de lo que está sucediendo en la mente de nuestros hijos. En el momento en que van a la escuela, no sabemos mucho acerca de lo que está sucediendo en sus vidas.

Podemos ser más útiles a ellos si tomamos tiempo para darse cuenta de lo que están haciendo, diciendo



y sintiendo. ¿En qué están teniendo éxito? ¿Qué les gusta hacer? ¿Qué les preocupa?

Habrán momentos en que los niños se estarán afectados, enojados o decepcionados. Podemos gritar en ellos a superarlo, pero eso los hace sentir peor! Podemos dar consejos, pero no quieren consejos. Una de las cosas más útiles que podemos hacer por los niños cuando tienen sentimientos fuertes es mostrar comprensión y compasión.

pero eso los hace sentir peor! Podemos dar consejos, pero no quieren consejos. Una de las cosas más útiles que podemos hacer por los niños cuando tienen sentimientos fuertes es mostrar comprensión y compasión.

Por ejemplo, cuando un niño se siente molesto en la escuela, probablemente será tentado a decirles qué hacer. Esto podría ser como una jirafa, diciendo a la rana a alcanzar las ramas más altas. En lugar de dar consejos, es mejor mostrar comprensión.

¿Puede pensar en algo que mostraría comprensión y cariño? Trate de recordar cómo se sentía en una situación similar cuando era joven.

Tal vez podríamos decir al niño que se siente molesto, "Tú debes sentir muy solo." "Es probable que tú deseas que no tenías que estar cerca de esa persona." "¿A veces tienes miedo?"

Hay varias cosas que podemos hacer para mostrar la comprensión.

Puesto de Control
Piense en una situación en que su hijo ha estado molesto por algo. Si es un padre normal,

es probable que ofreció consejos o ignoró al niño. Utilice los siguientes pasos para pensar en lo que podría haber hecho para ser más comprensivo:

- Observe cómo su niño siente.
- Trata de recordar cuando se sintió de manera similar cuando era un niño, pero no lo cuenta al niño. Sólo recuérdelo a fin de comprender.
- Piensa en una palabra para describir cómo el niño puede sentir. Tal vez se siente triste, sorprendido, asustado, enojado, herido, solo o humillado. Pregúntele: "¿Se sintió humillado?"
- Dejeles hablar sobre sus sentimientos si quieren hablar de ellos. Escucha bien.
- Cuando el niño se siente más tranquilo, pregunte si tiene un plan para resolver el problema.

Si usted trata de entender lo que su hijo se siente, puede ser un padre más útil. Perspicacia es un importante lugar de pasar tiempo en el viaje de los padres.

Puesto de Control
Me siento preparado para entender efectivamente mis hijos.

Cosas que hacer en Perspicacia ...



Observe cómo cada uno de sus hijos responde al estrés, frustraciones y desafíos. **Recuerde** algunos de los sentimientos que tenía cuando era joven. **Escuche y observe**—pero evite hablar demasiado. **Estudie buenos recursos** en el desarrollo normal de los niños. **Piense** en lo como se siente ser ese niño. **Note** lo que está pasando en las vidas de sus hijos. En lugar de dar consejos, trate de **describir sus sentimientos** hacia ellos. **Invite** a sus hijos a ser solucionadores de problemas en sus propias vidas.