

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 usted quiere tomar tiempo para un "cara-a-cara" con un niño que está desanimado. Tal vez usted desea hacer una lista de tareas para los miembros de la familia. Tal vez le gustaría establecer un tiempo para una reunión familiar.

Haga un mapa de los detalles de su plan. Específicamente, ¿qué planifica hacer? ¿Cuál es el mejor momento para hacerlo? ¿Qué debe hacer para prepararse a sí mismo? ¿Qué debe hacer para prepararse a sí mismo? Por ejemplo, ¿es necesario preguntar a otras familias acerca de sus tradiciones para que usted tenga más ideas para lo que podría hacer?

Elija unas cositas 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 las Alturas de Carácter.

Alturas de Carácter es esencial para cada viaje de ser padres! Esperamos que tenga un buen tiempo en Alturas de Carácter y que se vuelva un experto en manejarse allá. Tal vez quiera más ayuda para explorar Alturas de Carácter. Entonces, tal vez quiera:

- Leer sobre tiempo fuera, la enseñanza de respeto, la enseñanza de valores, el establecimiento de límites, la utilidad de consecuencias, como dar opciones a los niños, la utilidad de distracción o la enseñanza de la responsabilidad en www.arfamilies.org.
- Buscar una clase en su área sobre el servicio, las consecuencias o los valores de la enseñanza a los niños.
- Leer un libro sobre cómo entender a niños como *Between Parent and Child* por Haim Ginott o *Parenting with Love and Logic* por Foster Cline y Jim Fay.
- Obtener ideas de un persona que es bien capaz de cultivar carácter en los niños.
- Obtener más ideas por visitar al sitio web de la extensión nacional de familias, www.cyfernet.org, y buscar disciplina, valores, tiempo afuera, rutinas o tradiciones.

¿Ha adelantado progreso?

¿Quiere ser más eficaz en ayudar a los niños cultivar el carácter?

¿Tiene ud nuevas ideas sobre cómo cultivar carácter en 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.

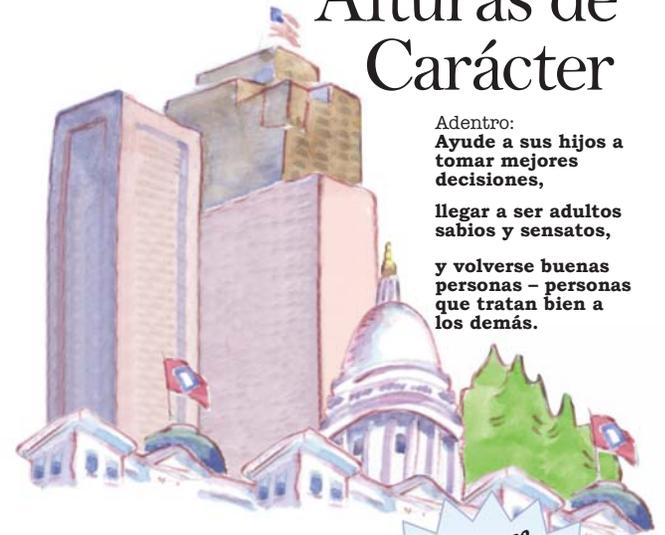


Impreso por el Servicio de Impresión de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Arkansas.
El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, la Universidad de Arkansas, y los gobiernos de los condados de Arkansas.
La Extensión Cooperativa de Arkansas se ofrece los programas a todas personas elegibles 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.

FCS404SP

La Guia de Viaje de Ser Padres

Viaje a Alturas de Carácter



Adentro:
Ayude a sus hijos a tomar mejores decisiones,

llegar a ser adultos sabios y sensatos,

y volverse buenas personas – personas que tratan bien a los demás.

**¡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



Usted puede ayudar a sus hijos a tomar mejores decisiones, tratar bien a los demás, vivir por los buenos principios y convertirse en adultos sabios cuando...

Viaje a Alturas de Carácter

Sus experiencias en Alturas de Carácter pueden cambiar sus reacciones a la mala conducta de los niños de reacciones que empeoran las cosas a las reacciones que mejoran las cosas. Usted puede aprender a enseñar a sus hijos a ser capaces y sensibles en lugar de ofendidos y rebeldes. Pasar un tiempo en Alturas de Carácter le enseñará cómo ayudar a sus hijos volverse en adultos que merecen su orgullo!

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 le espera mejorar en sus relaciones con sus hijos. Utilice estas marcas para recordar a celebrar lo que está haciendo bien y añadir más cosas buenas a su viaje de ser padres.

Puede tomar mucho tiempo y mucho trabajo para llegar a Alturas de Carácter. El buen carácter no ocurre de repente o por accidente. Es más probable que ocurra cuando amamos a nuestros hijos, enseñarles buenas maneras de actuar y ayudarles a ser buenas personas.

Puntos de Interés

1. Enseñales buenas maneras de ser.

Muchos niños hacen cosas que no nos gusta simplemente porque no conocen nada mejor. Se derraman la leche porque no saben agarrar al vaso. Ellos causan daño a los demás porque no han aprendido a ser conscientes de las necesidades de los demás. Podemos enseñarles de manera paciente. ¡Se necesita mucho tiempo para aprender a ser un buen ser humano! Les ayudamos a limpiar los derrames y los ayudamos a entender a otras personas, sus necesidades y sentimientos.



Puesto de Control
Yo doy la oportunidad de aprender a mis hijos. Yo les permito ser niños.

Los niños también hacen cosas que no nos gusta porque las hemos creado para el fracaso-les hemos puesto en una situación que es muy difícil para ellos. Por ejemplo, podemos esperar que los niños se sienten y se callen durante una larga reunión. Eso es casi imposible. Los niños están hechos para ser activos y para explorar al mundo. No lo hacen muy bien en sentarse en silencio. Tal vez podamos ofrecer actividades tranquilas para que disfruten en lugar de esperar que se sienten sin nada que hacer. Podemos ayudarles tener el éxito por conformar a su nivel de madurez y personalidad.

Puesto de Control
Pienso por delante para que mis hijos no se portan mal debido al aburrimiento.

2. Establezca reglas razonables.

La mayoría de nosotros hacemos algunas reglas sin cuidado. Acabamos de empezar a decirle a los niños de no tocar esto o nunca hacer tal cosa. Los niños no saben si somos serios acerca de las reglas hasta que vean cómo actuamos. Si hacemos cumplir las normas a veces y otras no, los niños se confunden. Es posible que piensen que somos serios acerca de las reglas. No debemos hacer una regla a menos que sea bastante importante como para hacerla cumplir.

Puesto de Control
Soy cuidadoso de las reglas que hago. Yo no los hago a menos que sean importantes.

A veces, usar la distracción es mejor que hacer una regla. Imagínese a un niño pequeño golpeando cazuelas. En algún momento, nos cansamos del ruido. Podemos hacer una regla sobre golpear cazuelas o podemos distraer al niño con otra actividad. Por ejemplo, podríamos sacar un poco de arcilla e invitar al niño a hacer la nueva actividad.

3. Establecer Consecuencias

Cuando los niños hacen cosas que nos molestan, a veces queremos castigarlos. El castigo se centra en hacer que los niños sufran por sus errores. Pero el sufrimiento no suele conducir a un mejor comportamiento. La enseñanza es mejor que el castigo.

Por ejemplo, si nuestro niño agarra un juguete a otro niño, podemos pegarle a nuestros hijos. Pero eso probablemente hará nuestro niño enojado y resentido. Al contrario, podemos decir: "Katy es muy triste porque ella no tiene un juguete para jugar. ¿Cómo podemos ayudarla?" Es bueno que los niños aprendan cómo sus acciones afectan a otras personas.



Puesto de Control
Me concentro en la enseñanza con paciencia en vez de castigar a mis hijos.

Un niño puede tener ciertas tareas como lavar los platos. Si el niño deja de lavar los platos, una consecuencia razonable podría ser que el niño no puede ver la televisión o no puede jugar hasta que se lava los platos. El propósito de las consecuencias no es hacer que los niños sufran, sino para ayudarles a aprender que es bueno para hacer lo que se asignan a hacer.

Puesto de Control
Me aseguro de que mi hijo termine sus tareas.

Algunas personas prefieren el uso del tiempo fuera con los niños. Pero haciendo a un niño sentarse en una silla no ayuda al niño a aprender. A veces es más útil para sentarse con los niños y ayudarlos a pensar en sus decisiones. Tiempo fuera debe ser utilizado principalmente para ayudar a los niños y los adultos a volverse pacífica para que puedan hablar unos con otros con calma.

Al pasar de los años se les permite a los niños a tomar decisiones cuando estén listos. Mientras que trabajamos con niños pequeños para ayudarles a limpiar sus habitaciones, podemos decidir dar más libertad a los adolescentes acerca de la decoración y limpieza de sus habitaciones. Permitimos a los niños a tomar decisiones que sean seguros y apropiados para sus edades.

Puesto de Control
Yo permito a mis hijos a hacer un montón de decisiones.

Dejamos los niños tomar decisiones que son seguros, incluso si son diferentes de lo que iba a hacer. Dejamos los niños llevar los colores o diseños que no preferimos, pero no deje que los niños lleven ropa inseguras o sugestivas.

4. Establezca rutinas.

Las familias fuertes tienen diferentes tipos de rutinas. Un tipo importante de la rutina es hacer las tareas. Tan pronto como sean capaces, todos los miembros de la familia tienen formas de ayudar a la familia. Un niño puede poner la mesa.

Otro puede alimentar al perro. Todos hacemos una contribución para ayudar a nuestra pequeña sociedad que llamamos una familia.

Puesto de Control
A mis niños doy tareas que son apropiadas para sus edades.

También hay rutinas para la reunión de las personas. Algunas familias se reúnen cada día a la hora de cenar. Ellos hablan acerca de su día y compartir sus sentimientos. Esto puede ser un buen momento para volver a conectar. Algunas familias se reúnen antes del desayuno o antes de acostarse. Algunas familias se reúnen semanalmente para compartir sus altos y bajos de la semana. Algunas familias tienen una actividad semanal juntos. Tener tiempo agradable juntos es una parte vital de ser una familia fuerte.

Puesto de Control
Tenemos rutinas para la recopilación que nos ayudan a sentirnos cerca.

Un tipo de rutina muy importante es gastar el tiempo "cara-a-cara." Cuando los padres toman tiempo para hacer cosas con los niños individualmente, se puede hacer una gran diferencia. La clave para el éxito de tiempo "cara-a-cara" es que el padre y el hijo hacen algo juntos que el niño disfruta (y el padre no odia). Un niño puede tener gusto de la artesanía, como otro puede tener gusto de andar en bicicleta. Cada niño es diferente. Tomarse el tiempo con los niños en actividades agradables construye memorias y fortalece las relaciones.

Puesto de Control
Hago tiempo para tiempo cara-a-cara con cada niño.

También hay rutinas que deliberadamente desarrollan y promuevan los valores. Los niños no se desarrollan los valores donde no se les enseña. Los valores deben ser cuidadosamente cultivados. Algunas familias tienen tradiciones de hablar de sus mejores experiencias juntos. Algunas familias tienen rutinas de adorar u orar juntos. Otros comparten historias de los héroes. Algunas familias tienen proyectos de servicio. Algunas familias visitan a sus familiares y estudian su historia familiar.

Puesto de Control
Tenemos rutinas que cultivan valores en nuestra familia.

Cada familia puede escoger o crear las rutinas y tradiciones que ayudarán a los miembros de la familia permanecer conectado, cultivar el carácter y servir a sus comunidades. Esto no sucede por accidente. Se requiere un esfuerzo reflexivo y coherente.

Cosas que hacer en Alturas de Carácter

Note el estrés, las frustraciones y los desafíos que cada niño se enfrenta. **Muestre compasión** para los desafíos de los niños. Dé a los niños muchas oportunidades de tomar **decisiones**. Dé a los niños muchas oportunidades para encontrar **soluciones** a sus problemas. **Ayude** a los niños a aprender a ser responsables por sus acciones. **Dé** energía positiva hacia mejores decisiones.