

• ¿Se puede modificar la programación de la familia o de las reglas para adaptarse al niño mientras mantener expectativas razonables?

• ¿Es necesario enseñar a su hijo nuevas formas de satisfacer sus necesidades?

¿Sería útil obtener ideas de otros padres?

Una vez que ha formulado un plan, pruebe cada una de sus ideas, y imagine la nueva manera de actuar con el niño.

• ¿Crees que funcionaría?

• ¿Cómo tendría que adaptarlo para el estado de ánimo o la personalidad del niño?

Cambiar la manera de reaccionar:

Cuando siente que va a comenzar una batalla familiar con su hijo, para. Deciden hacer algo nuevo. Trate de mantenerse relajado. Trate de ver al niño como una persona maravillosa y encantadora. En lugar de decir o hacer lo que suelen decir o hacer, trate de escuchar más cuidadosamente. Trate de entender al hijo. Si usted no puede ver una buena forma de reaccionar, tal vez usted debe retrasar la decisión hasta que haya tenido tiempo para pensar.

Como ya sabemos que nuestra forma habitual de responder a los problemas no funciona muy bien, nuestra mejor esperanza por una vida familiar mejor es experimentar con maneras nuevas y mejores.

Aprenda de los errores.

Después de haber probado su nuevo plan, nota bien los resultados. ¿Su niño actuó de una manera que es mejor para él y el resto de la familia? Si es así, ¡felicitaciones!

Si el plan no funciona, no se desanima. Usted puede tener la tentación de culpar a sí mismo o a su hijo. Echarle la culpa no es útil. Pero puede ser útil para volver a través del proceso en esta guía de solución de problemas. Paso 1: ¿Qué se puede hacer para sentirse en paz?

Paso 2: ¿Qué se puede hacer para ver a su hijo con la apreciación y la comprensión? Paso 3: ¿Qué se puede hacer para comprender el objetivo de su hijo? Paso 4: ¿Qué es una mejor manera? Paso 5: Haga un nuevo plan.

Los mejores padres son los que siguen intentando ideas hasta que encuentran los que funcionan bien con su familia. ¿Qué hace que una idea sea buena? Es una buena idea si funciona y si muestra respeto a todos los que están involucrados.

Conclusión

Los problemas surgen en todas las familias. Cuando se presentan, se recomienda que utilice las ideas en esta guía de solución de problemas. Si usted tiene un compadre, trabajar en el problema juntos. Usted también puede trabajar con otros adultos que conocen y aman a su hijo.

Si nada parece funcionar, hable con su ministro, consejero de la escuela, su médico o profesional de salud mental para obtener más ideas de cómo puede ser eficaz. Es posible que su niño tiene problemas especiales que requieren atención profesional.

Los desafíos que enfrenta como padre a veces pueden parecer desalentadores. Es posible que se cansa de todos los problemas. Pero, hay buenas noticias. Por el aprender a ayudar a sus hijos actuar de una manera mejor, no sólo van a ser mejores personas, sino que usted se convertirá en una persona más sabio, compasiva y feliz.

Siempre es mejor prevenir los problemas que tratar de resolverlos cuando se presentan. Por eso es por que le animamos aprender sobre principios del amor, comprender, orientar y motivar a los niños mediante el estudio de Las Guías de Viaje que acompañan el Viaje de Ser Padres. Las seis guías le ayudarán a evitar problemas.



Disfrute del Viaje de ser Padres!

Obtenga más información para ayudarle con su Viaje de ser Padres por visitar a www.arfamilies.org, visitar a su agente de extensión del condado o leer un buen libro sobre la crianza de los hijos, tales como:

Between Parent and Child por Haim Ginott (2003, Three Rivers Press).
Raising an Emotionally Intelligent Child por John Gottman (1997, Fireside).
Authentic Happiness por Martin Seligman (2002, Free Press).
Anger Kills por Redford & Virginia Williams (1993, Harper).

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.

El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas a todos los personas elegibles sin considerar raza, color, origen nacional, religión, sexo, edad, discapacidad, estado civil o condición de veterano, o cualquier otro estado legalmente protegido, y es un Empleador de Oportunidades Iguales.



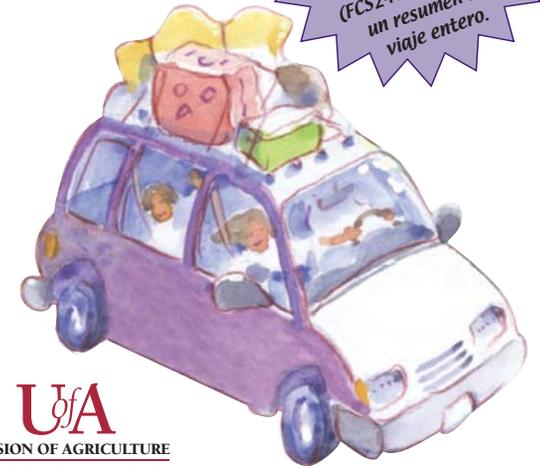
FCS407SP

La Guía de Viaje de Ser Padres

Guía para los Padres

Convirtiendo los Desafíos Específicos de ser Padres en el Crecimiento Familiar

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



U of A
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System



Convertir los desafíos específicos de ser padres en el crecimiento de la familia con esta ...

Guía para los Padres

Esta guía está hecho para ayudarle en su viaje como padre mientras se enfrenta a desafíos específicos de padres. No se pretende enseñar todos los principios de la paternidad efectiva. Seis principios vitales están elaboradas en el Viaje de ser Padres y hay guías de viajes para cada una de estas comunidades. Para obtener más información, visit www.arfamilies.org.

Lo más que yo trato de resolver los problemas con mis hijos, lo peor que son. ¿Porqué?

Sus hijos, sin duda, hacen cosas que le molestan. Algunos de ellos pueden molestarle mucho.

Hay un capricho raro en el comportamiento humano. Cuando reaccionamos a algo que nos molesta, nuestras acciones suelen empeorar el problema.

Por ejemplo, cuando esforzamos a los niños a tener prisa y prepárate, ellos probablemente van más lentos. Cuanto más exigimos que coman un determinado alimento, más se resistirán. En ambos casos, los más se resisten, los más exigimos de ellos. Cuanto más les exigimos, actuarán aún peor. Es probable que no tenga un final feliz. La buena noticia es que hay mejores maneras de reaccionar.

Una técnica para la solución de problemas

Piensa en un problema que tiene con uno de sus hijos. A medida que trabaja a través de esta guía, tenga en cuenta la forma de aplicar las ideas a sus desafíos con ese niño. Estos pasos pueden ayudar a convertir los desafíos en el crecimiento personal y familiar. Usted puede convertir sus desafíos en puntos fuertes de la familia! Una vez que haya identificado un problema, usted está listo para el primer paso.

Paso 1. ¿Cómo se siente?

Cuando estamos enojados, tenemos una dificultad de ver las cosas con claridad. Piense en usted como una persona en una casa en llamas, rodeado por las llamas y el humo. Puede ser muy duro para nosotros encontrar la salida. No nos ayuda sentarnos o preocuparnos o agitar los puños en el humo.

Medida que se acerca del desafío que arriba mencionó, siente usted enojado, traicionado, indignado, devastados o cualquier otro sentimiento fuerte? Si es así, el primer trabajo es apagar ese fuego.

Sin duda usted tiene muchas razones para sentirse cansado, estresado o enojado. Probablemente hay muchas cosas que exigen su tiempo y atención. Ninguno de nosotros puede hacer todo bien. Pero tal vez podamos encontrar la manera de sentirse más tranquilo, seguro y sensible.

Se puede ayudar a encontrar un lugar tranquilo para relajarse y respirar profundamente:

Se podría ayudar a dirigir sus pensamientos a cosas que son buenas en su vida.

- ¿Tiene la fuerza de optimismo, creatividad y determinación?
- ¿Tiene muchos buenos amigos?
- ¿Tiene una red familiar fuerte?

¿Qué es bueno de tu vida?

Podría ayudar a hacer algo más mientras que se calma.

- Tome un paseo.

- Trabaje en un pasatiempo.

- Haga algo divertido con un amigo o miembro de la familia.

Piense en otras cosas que le ayudaría a calmarse. **Pruébalos!**

Cuando usted se siente más tranquilo, puede estar listo para el paso dos.

Paso 2. ¿Cómo ve a su hijo?

Cuando pensamos en el niño como un problema, no hay una buena solución. Cuando fijamos que el niño está actuando lo mejor que él o ella sabe actuar, será más fácil encontrar buenas soluciones.

Mientras que nos enfrentamos a desafíos con nuestros hijos, es bueno recordar que cada niño es un increíble ser humano. Cuando recordamos las cualidades mejores del niño, estamos mejor preparados para convertir los problemas en bendiciones.

¿Se puede ver claramente lo que son sus mejores cualidades?

- ¿Qué le gusta de su hijo?
- ¿Qué le gusta hacer a su hijo?

¿Qué hace su hijo una persona notable?

¿Ayudaría a pensar en las mejores experiencias que ha tenido con ese niño?

- ¿Cuáles han sido sus mejores experiencias juntos?
- ¿Qué imágenes o recuerdos tiene usted?

- ¿Qué recuerdos valora usted? ¿Por qué?

Antes de que podamos dirigir o corregir a un niño, debemos valorar ese niño. ¿Te sientes amoroso y agradecido por el niño? Si es así, vamos a pasar al paso tres.

Paso 3. ¿Qué está tratando de lograr el niño?

Las personas hacen lo que hacen por razones que tengan sentido para ellos. Cuando las acciones de un niño no tienen sentido para nosotros, es probable que sea porque no entendemos completamente las necesidades y deseos del niño.

Debemos suponer que el niño está tratando de lograr algo bueno con las acciones que nos están molestando. De hecho, vamos a tratar de ver cómo es la vida para el niño. A veces los niños se sienten abrumados al mismo tiempo tratando de hacer sentido de sus vidas. A veces se desaniman.

Aquí hay varias razones porque un niño puede hacer cosas que nos molestan:

- Tal vez el niño se sienta cansado o enfermo.
- Tal vez el niño no conoce manera mejor de actuar.
- Tal vez el niño se sienta miedo o solo.
- Tal vez el niño esté estresado por algo.
- Tal vez el niño quiera nuestra atención.

Si usted nota cuando y donde surge el problema, usted puede ser capaz de descubrir lo que el niño quiere. ¿Qué cosas buenas se cree que su hijo está tratando de lograr con el comportamiento que te molesta?

Cuando se siente tranquila (que es el trabajo de Paso 1 de esta guía), amor (Paso 2), y la comprensión (paso 3), podemos ayudar a nuestro hijo a encontrar una mejor manera de actuar. Este es el paso 4.

Paso 4. ¿Hay una mejor manera de ser?

Como padres, tratamos de ayudar a los niños a obtener lo que quieren—de buenas maneras. Por ejemplo, los niños que tanto nos molestan por nuestra atención debe ser capaz de captar nuestra atención—pero en formas que no nos hagan una locura. Podríamos decir a un niño que se queja por la atención, “Me encantaría hablar con usted o jugar con usted, pero necesito que me digas lo que quieres de una manera que pueda entender.”

O, si un niño tiene dificultades para prepararse para la escuela a tiempo, podemos empezar por averiguar por qué el niño no se prepara. ¿Necesita el niño más tiempo para despertar? Si es así, podríamos entrar con cuidado antes y hablar y acariciar al niño para ayudar a despertarla. ¿Tiene el niño dificultad en decidir que ponerse? Si es así, podríamos dejar al niño decidir que ponerse y sacar la ropa la noche anterior.

Note en los ejemplos anteriores que hay cosas que podemos hacer como padres para preparar nuestros hijos para el éxito. En el caso de un niño inquieto, podemos hacer cosas divertidas con el niño antes de que él o ella se pone inquieto. En el caso del niño que llega tarde a la escuela, podemos ayudar al niño a despertarse más temprano o preparar la ropa. También puede haber momentos en que tenemos que enseñar a nuestros niños unas habilidades nuevas. También puede haber momentos en que la clave es su propio estado de ánimo—la elección de ser paciente, positiva o comprensivo.

¿Puede usted pensar en forma positiva para ayudar a su hijo a conseguir lo que él quiere?

- Trate de pensar de varias maneras de que usted podría ayudar a su hijo a conseguir lo que él quiere de manera que respeta a todos y que son razonables para su hijo.

- Considere la posibilidad de formas en las que han visto otros buenos padres enfrenten a este tipo de problema.
- Considere cuales de estas maneras respetan a todos los miembros de la familia.
- Tenga en cuenta que de esas maneras funcionarían con con su hijo.

Una vez que haya pensado en mejores formas de ayudar a su hijo a satisfacer a sus necesidades, está listo a probar algo nuevo, el paso 5:

Paso 5. Intente algo nuevo.

Los problemas que le han molesto en el pasado, seguramente volverán a suceder. Vamos a llegar a un plan específico para lidiar con ellos en mejores maneras.

Comience con la prevención:

Una onza de prevención vale una tonelada de castigo. Paso 4 nos dio algunas ideas para prevenir problemas. Al pensar en el desafío específico que ha identificado al comienzo de esta guía para padres, ¿qué puede hacer usted específicamente para prevenir los problemas?

¿Cómo se puede cambiar el modo de enfrenar a la situación?

- ¿Necesita encontrar una manera de mantenerse calmo?

¿Qué se puede hacer para ver a su hijo de manera positiva?

- ¿Es necesario pensar más en los puntos fuertes de su niño?

- ¿Ayudaría a pensar en las mejores tiempos juntos?

¿Cómo puede usted ayudar a su hijo conseguir lo que él quiere de una manera aceptable?