



**PARA FORTALECER FAMILIAS**



**UN PROGRAMA PARA MANEJAR LAS DIFICULTADES DE CONDUCTA DE NIÑOS**

**MANUAL FAMILIAR**

# Reconocimientos

## Autores de Revisión

### Segunda Revisión

Kara Marie Dean-Assael, LMSW  
Kathryn Klingenstein, MSW Intern  
Geraldine Burton, Parent Advocate  
Letitia Brown, LCSW  
Priscilla Shorter, Parent Advocate

Lydia Maria Franco, LMSW  
Andrew F. Cleek, Psy.D.  
Ana Martinez, Parent Advocate  
Jerrold Jackson, LCSW  
Rosalie Sanchez, LCSW

### Primera Revisión

Lydia Maria Franco, LMSW  
Mary McKernan McKay, PhD, LCSW  
Natasha Nalls, MSW Intern  
Geraldine Burton, Parent Advocate  
Geetha Gopalan, LCSW  
Ruth Hicks, Parent Advocate  
Rita Lawrence, RN  
Hadiza Osuji, EMPA  
James Rodriguez, MSW, PhD  
Joelle Tahindro, LMSW

Kara Marie Dean-Assael, L MSW  
Kellee Barrett, MSW  
Nisha Beharie, MPH  
Anil Chacko, PhD  
Terry Hicks, Parent Advocate  
LauraLee Jenkins, Parent Advocate  
Juana Martinez, Parent Advocate  
Angela Paulino, BA  
Monica Sarmiento, LCSW

## Autores Originales

Mary McKernan McKay, LCSW, Ph.D.  
J. Jude Gonzales, LCSW  
Lisa A. Kim, MA

Este proyecto es auspiciado por el National Institute of Mental Health  
(R01 MH072649)



# Manual de sesiones familiares

## Tabla de contenido

Sesión 1	¡Bienvenidos al programa de las 4 R y 2 S!
Sesión 2	Fortaleciendo las cualidades positivas de la familia
Sesión 3	Reglas para la casa y la escuela
Sesión 4	Buscando soluciones para cuando se rompen las reglas
Sesión 5	Comunicación respetuosa
Sesión 6	Responsabilidad en la casa y la escuela
Sesión 7	Relaciones
Sesión 8	Repaso familiar
Sesión 9	Manejando el estrés en casa
Sesión 10	Fortaleciendo las familias
Sesión 11	A cada quien se le escuchará
Sesión 12	Cada quien hace su parte para resolver problemas familiares
Sesión 13	¿A quién podemos acudir para que nos ayude (creando apoyos)?
Sesión 14	Enfrentando el estrés /identificando recursos
Sesión 15	¿Qué tal estuvo el programa?
Sesión 16	Celebración final

# ¡Bienvenidos al programa de las 4 R y 2 S!

## Sesión 1

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

### Vamos a comenzar (10 min.)

- ¿Por qué estamos aquí?
- ¿Qué le gustaría lograr a su familia en este programa?

### Reglas para nuestras sesiones (10 min.)

- Vamos a establecer juntos las reglas para que nuestras sesiones se lleven a cabo sin ningún inconveniente y para que todos se sientan apreciados y seguros.
- ¿Qué reglas nos ayudarían a lograr esto?

---

---

---

(CLAVE: 😊 ¡Que no se nos olvide la confidencialidad!)

- Todos firmaremos las reglas para demostrar que estamos de acuerdo con ellas.

### Vamos a organizarnos (5 min.)

- Las sesiones siempre comenzarán con un “Momento de reflexión familiar” y un repaso de las tareas familiares de la semana anterior.
- Las tareas familiares se deben hacer entre sesiones, en casa o de camino a la sesión – donde quiera que su familia pase tiempo junta. ¡La intención es que la tarea sea divertida, útil y les cause POCO estrés! Encontrarán una página con la “Tarea familiar para la semana” al final de cada sesión.
- Las sesiones incluirán discusiones y muchas actividades divertidas. Invitamos a las familias a que tomen nota en sus manuales - hay líneas para que se les haga más fácil.

- Algunas sesiones incluyen la página “Algo más en qué pensar.” Ésta es información que nos gustaría que lean cuando tengan unos minutos libres.

### Hablemos sobre las cualidades positivas de la familia y las 4 R (25 min.)

- ¿Por qué son tan importantes las familias?
- ¿Qué son “cualidades positivas” o fortalezas y cómo las podemos usar para lograr cambios positivos?
- Las 4 R: **reglas, responsabilidades, relaciones y comunicación respetuosa.** Estas crean una base para que las familias funcionen positivamente, como las cuatro patas de una mesa.



- Razones por las cuales las reglas son importantes en una familia:

---

---

- Razones por las cuales las responsabilidades son importantes en una familia:

---

---

- Razones por las cuales las relaciones son importantes en una familia:

---

---

- Razones por las cuales la comunicación respetuosa es importante en una familia:

---

---

### Tarea familiar para la semana:

Desarrollen una meta familiar (miren la páginas siguiente)



## Algo más en qué pensar...



### 1. REGLAS

**Las reglas organizan a la familia.** Organizan la vida de los niños en otras áreas como la escuela, la comunidad, etc. Los padres tienen un papel muy importante en escoger las reglas apropiadas para los niños de acuerdo a sus edades y también tienen que desarrollar sistemas para que los niños sepan cuándo están siendo obedientes y cuándo no. Los padres deciden cómo comunicarles a sus hijos cuándo les va bien en su deber de seguir las reglas. Y qué deben hacer los niños cuándo no las siguen. Algunas reglas funcionan bien en unas familias pero hay otras reglas que no funcionan nada bien.

### 2. RESPONSABILIDAD

**Ambos los niños y los padres tienen responsabilidades en sus familias.** Cuando se habla de cómo debe funcionar la familia, la opinión de todos los miembros de la familia cuenta. Los padres y los niños tienen distintas responsabilidades dentro de la familia, pero cada uno contribuye a las cosas que van bien y cada uno tiene la responsabilidad de ayudar a arreglar las cosas que no van muy bien.

### 3. RELACIONES

**Las relaciones son el cemento de la familia.** Las relaciones representan cuánto se aprecian los miembros de la familia. Al desarrollar relaciones más positivas entre sí, es más probable que los niños se porten bien.

### 4. COMUNICACIÓN RESPETUOSA

**Buena comunicación es fundamental para pasar tiempo juntos de forma positiva.** Al comunicarse, los padres podrán saber qué hacen sus hijos y cómo se sienten. Los niños podrán sentir más apoyo de sus padres. La comunicación respetuosa significa usar lenguaje corporal y formas de hablar que le demuestran a alguien que le escuchas (por ejemplo, no interrumpirle, hacer contacto visual, no girar los ojos, etc.).



## Tarea familiar para la semana: Desarrollen una meta familiar

Trabajen juntos como familia para crear una meta familiar o identifiquen una cosa que les gustaría mejorar como familia. Todos los miembros de la familia deben participar en el diálogo y la decisión sobre cuál es su meta familiar. Escriban su meta en las líneas siguientes.



Nuestra meta familiar es:

---

---

---

# Fortaleciendo las cualidades positivas de la familia

## Sesión 2

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar (5 min.)



- ¿Qué tal les fue con su meta familiar?
- ¿Cuál es su meta familiar?

#### Hablemos sobre las cualidades positivas (10 min.)



- Las cualidades positivas son talentos que tenemos o cosas que nos gustan sobre cada uno.
- Vamos a comenzar con lo que sí está funcionando en la familia y lo desarrollaremos más para lograr cambios positivos.
- Es más fácil fijarnos en nuestras fortalezas cuando nos sentimos bien con nosotros mismos y con el otro.

#### Vamos a compartir (10 min.)

- Actividad rompehielo: ¡Tres Deseos!

Cada persona actuará como si un hada madrina le ha visitado y ha decidido concederle tres deseos, ¿Cuáles son?

**Padres:** 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

**Hijo/a:** 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

**Deseos del terapeuta para la familia:**

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

#### Hablemos sobre el ESTRÉS (15 min.)

- Algo que a veces afecta el bienestar de las familias es el ESTRÉS.



- ¿Tienen estrés los padres y los niños?
- Escriba 3 cosas que le causan estrés a usted y su familia regularmente:

1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

- ¿Qué cosas hace la gente para aliviar el estrés?



- Miren la “Lista de ideas para aliviar el estrés” (en la próxima página). ¿Qué cosas hacen ustedes para aliviar el estrés?
- ¿Qué cosas nuevas les gustaría intentar hacer para aliviar su estrés?

#### ¡Vamos a relajarnos! (10 min.)

- “El árbol de preocupaciones,” un ejercicio de relajación (miren en las páginas siguientes).

(CLAVE: 😊 ¡Intenten esto en casa también! O inventen su propio ejercicio de relajación. – “Está en una playa . . .”)

- Los miembros de la familia escriben sus preocupaciones en el árbol de preocupaciones (refiéranse a las páginas siguientes).
- El facilitador guía a la familia en un “Ejercicio de respiración profunda.”

#### Tarea familiar para la semana:

“Identifiquen las cualidades positivas de sus familiares” (refiéranse a las páginas siguientes).



# Lista de ideas para aliviar el estrés

Aquí hay varios métodos saludables para aliviar el estrés. Marque los métodos que utilizan usted y su familia para aliviar el estrés. Añada sus propios métodos abajo.

- Hacer ejercicio regularmente.
- Buscar un pasatiempo.
- Aprender a soltar las preocupaciones.
- Expresar la ira en maneras que no sean dañinas para otros o para ti mismo.
- Conectarse con otras personas que estén pasando por lo mismo que tu.
- Considerar asistir a un grupo de apoyo o buscar ayuda profesional.
- Mantener buen humor la mayor parte del tiempo.
- Mantener un diario.
- Hablar de lo que te esté causando estrés.
- Aprende a relajarte.
- Planificar una pausa breve de descanso en el día.
- Dormir una siesta.
- Estirar el cuerpo.
- Organizar su hogar y su mente.
- Cambiar las malas costumbres que contribuyen al estrés.
- Pensar de manera positiva.
- Aprender a manejar el tiempo de manera más efectiva.
- Adoptar un estilo de vida saludable.
- No hacerse cargo de demasiado – Reconocer sus propios límites.
- Averiguar qué le causa estrés.
- Prevenir conflictos no necesarios.
- Aceptar las cosas que no puede cambiar.
- Resolver asuntos no resueltos.
- Encontrar tiempo para compartir con amigos/as y para hacer nuevos amigos/as.
- Intentar ver las cosas desde otro punto de vista.
- Evitar el consumo del alcohol, la nicotina y la cafeína para lidiar con problemas.
- Pedir un abrazo o dar un abrazo.
- Elegir sus batallas con cuidado.
- Respirar profundamente 5 veces o contar hasta 10.
- Darse un baño o una ducha caliente.
- Llamar a un familiar o un/a amigo/a que aprecie.
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Ejercicio del árbol de preocupaciones



Cierre los ojos y acomódese.

Imagínese que va caminando sobre un sendero hasta que llega a un portón cerrado, dentro del cual se encuentra un jardín. Intenta abrir el portón pero tiene candado. Le llama la atención un árbol grande y cercano que tiene pedazos de papel colocados en el tronco y un rótulo debajo que lee “Árbol de preocupaciones. Puede dejar cualquier preocupación aquí, sea grande o pequeña.”

Encuentra una hoja de papel y una pluma junto al árbol. Escribe sus preocupaciones en el papel y lo coloca en el tronco del árbol. Nota que al colocar el papel, se va aliviando el peso de esas preocupaciones sobre su cuerpo. Ahora camina hacia el portón del jardín y lo encuentra sin candado.

Al entrar al jardín, nota la belleza de las flores; siente la hierba entre sus pies. El calor del sol parece relajar todo su cuerpo. Está muy callado y tranquilo.

Ahora, camina hacia la salida del jardín y cierra el portón. Sabe que puede regresar cuando quiera. Se fija en el árbol de preocupaciones situado a un lado del sendero. Ahora depende de usted – puede dejar todas sus preocupaciones atrás o puede ser que sienta la fuerza necesaria para enfrentarlas ahora que ha tomado una breve pausa, en cuyo caso imagínese regresar al árbol de preocupaciones a bajar la hoja de papel que colocó allí. Con cada paso que tome, siente que crece su confianza en sí mismo para enfrentar cualquier problema que se le presente. Ahora le rodea un sentimiento de calma al fijar su atención de nuevo hacia donde nos encontramos en este momento.

## Ejercicio de respiración profunda

Los ejercicios de relajación son muy beneficiosos para su cuerpo y su mente. Estos hacen principalmente dos cosas: 1) Hacen que su respiración sea más lenta; y 2) Le ayudan a disminuir el estrés al aumentar el oxígeno en su cuerpo.

Instrucciones:

1. Cierre sus ojos o enfóquese en un punto en el salón
2. Inhale normalmente por su nariz con la boca cerrada
3. Exhale lentamente por la boca
4. Cuando usted exhale, diga la palabra CALMA o TRANQUILO (o cualquier otra palabra que usted prefiera usar) lentamente
5. Cuente lentamente hasta 5 y hágalo otra vez (inténtelo por lo menos 5 veces)

Practique este ejercicio varias veces al día, comenzando cuando se despierta y a la hora de dormir.

EL ÁRBOL DE PREOCUPACIONES: Escriba sus preocupaciones en el árbol y compártalas con sus familiares después.



## Algo más en qué pensar...



### ¿Cómo pueden ayudar los padres a los niños a manejar el estrés\*?

1. Enseñe a los niños a reconocer los síntomas del estrés y los cambios que sienten en ellos mismos. Ayúdeles a comprender que las palpitaciones, las manos sudadas, la respiración rápida, los dolores de cabeza y de estomago, los músculos tensos y los nervios con pánico son señales de estrés.
2. Demuéstreles ejercicios de relajación sencillos que puedan utilizar para calmarse a si mismos cuando sientan estrés. Practique ejercicios de respiración y relajación regularmente. Esto reducirá la tensión, la ansiedad, el cansancio y el sentirse estresado. Los niños tendrán mejor concentración en sus tareas.
3. Cree un ambiente que provea oportunidades para que los niños puedan descargar el estrés y evitar la reacción de “luchar o huir”. Los niños necesitan mucho ejercicio. Promueva actividades físicas que permitan a los niños liberar sus sentimientos de agresión sanamente y evitar rabietas (expresión explosiva de enojo). Hay un principal de una escuela que hace que los niños que se han portado mal o que están teniendo dificultades caminen rápidamente alrededor de una cuadra antes de intentar hablarles de su problema. Esto les da la oportunidad de reducir una reacción de “luchar”.

El tener periodos de tiempo en silencio, un lugar “seguro” donde escapar un rato, y actividades para uno solo, ayudan a satisfacer la necesidad de “huir”.

4. Los padres pueden hablar con los maestros para averiguar cómo responden los niños cuando sienten estrés en la escuela. Maestros y padres pueden trabajar juntos para identificar distintas maneras de ayudar a los niños. Los niños necesitan atención, aprobación y cariño de sus padres, y expectativas claras y razonables de parte de padres y maestros para que los orienten bien.
5. Enseñe a los niños a resolver problemas de una manera que arreglarán los problemas en vez de escapar de ellos o reaccionar sin pensar.
6. Los padres son modelos de comportamiento. Hábleles de cómo maneja usted el estrés y demuéstreles distintas maneras efectivas para lidiar con él.

\* Esta información fue obtenida de “How Parents Can Help Children Manage Stress” (“Cómo los Padres Pueden Ayudar a los Niños a Manejar el Estrés”) una publicación del New York Academy of Medicine, Office of School Health Programs (La Academia de Medicina de Nueva York, Oficina de Programas Escolares de Salud).



## Tarea familiar para la semana: Identifiquen las cualidades positivas de sus familiares



**Padres** → Estas son algunas **cualidades positivas** que he notado en mi(s) hijo/a(s); estas son algunas de las cosas que hacen muy bien (escribe por lo menos una cualidad positiva por cada hijo/a):

Nombre del niño/a \_\_\_\_\_ Cualidad positiva \_\_\_\_\_

**Niños/as** → Estas son algunas **cualidades positivas** que he notado en mi(s) padres; estas son algunas de las cosas que me gustan de mis padres (escribe por lo menos una cualidad positiva por cada uno):

Nombre del padre/madre \_\_\_\_\_ Cualidad positiva \_\_\_\_\_

# Reglas para la casa y la escuela

## Sesión 3

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar

(5 min.)



- Niños: ¿Cómo se siente oír las cualidades positivas que nombraron tus padres?
- Padres: ¿Cómo se siente oír las cualidades positivas que nombraron sus hijos?

#### Vamos a jugar “El juego de las reglas familiares” (miren en las páginas siguientes) (10 min.)

¡Diviértanse! ¡Son una familia maravillosa! 😊

#### Hablemos de reglas (10 min.)

- ¿Por qué son importantes las reglas?
- 3 reglas importantes en nuestra familia son:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### Vamos a compartir: (10 min)

- ¿Qué sucede cuando siguen la regla #1?
- ¿Qué sucede cuando no siguen la regla #1?
- ¿Cómo saben cuando han roto una regla en su casa?

#### ¡Practiquemos cómo formar una regla buena! (15 min.)

(CLAVE: 😊 ¡Que sea sencilla y divertida!)

¿Qué tiene de MALO esta regla?

“No hagan desorden”

- 💡 Las reglas funcionan mejor cuando están dichas en lenguaje positivo.

Cambiar a: \_\_\_\_\_

¿Qué tiene AÚN de MALO esta regla?

- 💡 Entre más clara, mejor.

Cambiar a:

\_\_\_\_\_

- 💡 Las reglas funcionan mejor cuando con apropiadas para la edad.

Para un niño de 4 años, cambiar a:

\_\_\_\_\_

Para un niño de 12 años, cambiar a:

\_\_\_\_\_

- 💡 ¡LA CONSISTENCIA ES ESENCIAL!

Cada regla debe tener una consecuencia y una recompensa. Hay que reforzar la regla con consecuencias y recompensas **cada vez**. (Si dice que le va a quitar el juego, entonces se lo tiene que quitar.)

Elija consecuencias que en realidad *podrá* cumplir.

*Si recoges el desorden, la recompensa es:*

\_\_\_\_\_

*Si no recoges el desorden, la consecuencia es:*

\_\_\_\_\_

- 💡 Decida cuales reglas corresponden a todos en el hogar.

Por ejemplo: “Nos hablaremos con respeto, sin usar malas palabras.” “Todos pondremos nuestros platos sucios en el fregadero después de comer.”

#### Tarea familiar para la semana

“Practiquen una regla en la casa” (refiéranse a las páginas siguientes).



***Respuestas a lo anterior:***

Lenguaje positivo: “Arregla tu desorden”

Más clara: “Guarda tus juguetes cuando termines de jugar con ellos”

Regla para un niño de 4 años: “Pon tu plato en el fregadero cuando termines de comer” o “Pon tu ropa en la cesta de ropa sucia cuando te la quites.”

Regla para un niño de 12 años: “Lava el plato cuando termines de comer” o “Haz una lavada de ropa cuando se llene tu cesta de ropa sucia”

## Algo más en qué pensar...



### Por qué son importantes las reglas:

- Mantienen a todos seguros.
- Organizan a la familia.
- También organizan la vida de un niño en otras áreas como en la escuela y en su comunidad.
- El tener que lidiar con las consecuencias de sus decisiones les ayudará a aprender auto-disciplina.

### La experiencia de un papá:

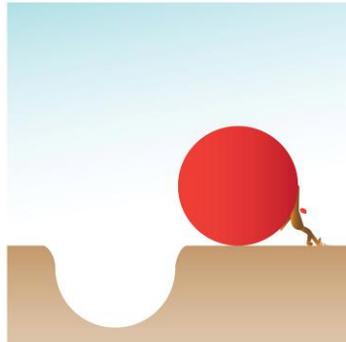
"Hace cuatro años, cuando mi hijo tenía 7 años, nos mudamos y a él le tocó tener su propio cuarto. Pronto descubrió que aventar la puerta al cerrarla era una buena manera de expresar su frustración cuando se enojaba conmigo. Le pedí varias veces que no aventara la puerta así, pero no hizo caso. Al fin le dije que si continuaba haciéndolo, le iba a quitar la puerta. El siguiente día continuó con ese comportamiento, así que cuando salió a jugar removí la puerta de las bisagras. Puse la puerta de regreso una semana después y desde entonces no ha vuelto a aventar la puerta."

### Consecuencias y Recompensas:

- Cada regla debe tener una consecuencia apropiada cuando se rompe y una recompensa cuando se cumple.
- Las consecuencias y las recompensas se deben dar en el momento y consistentemente.
- Las recompensas NO necesitan ser monetarias; se pueden dar palabras de ánimo como recompensa, por ejemplo "¡Gracias, muy bien!" o también se puede premiar con tiempo adicional para jugar.
- ¡Fíjese cuando los niños se porten bien! Cuando vea que un niño está siguiendo una regla, recompénselo con elogios específicos. Por ejemplo, "Me encanta como guardas tus juguetes sin que yo te lo pida. Que bien cumples esa regla. ¡Gracias!"
- Algunas consecuencias efectivas incluyen poner al niño en "time-out", en el cual el niño pasa un tiempo solo en silencio (aproximadamente un minuto por edad del niño), quitarles ciertos privilegios (el ver la T.V., el jugar con juegos de video, el usar teléfono celular, etc.) y para niños mayores — reducir la cantidad de dinero que se les da para recreo.



## Tarea familiar para la semana: Practiquen una regla en la casa



Practiquen aplicar una regla en la casa y escriban sobre su experiencia con la regla esta semana — ¿Se cumplió la regla? ¿Si sí, dieron una recompensa? ¿Si no, dieron una consecuencia? ¿Debe cambiarse la regla (o la recompensa/la consecuencia)? ¿Si sí, de qué manera?

Regla: \_\_\_\_\_

Recompensa: \_\_\_\_\_

Consecuencia: \_\_\_\_\_

¿Cómo les fue?

---

---

---

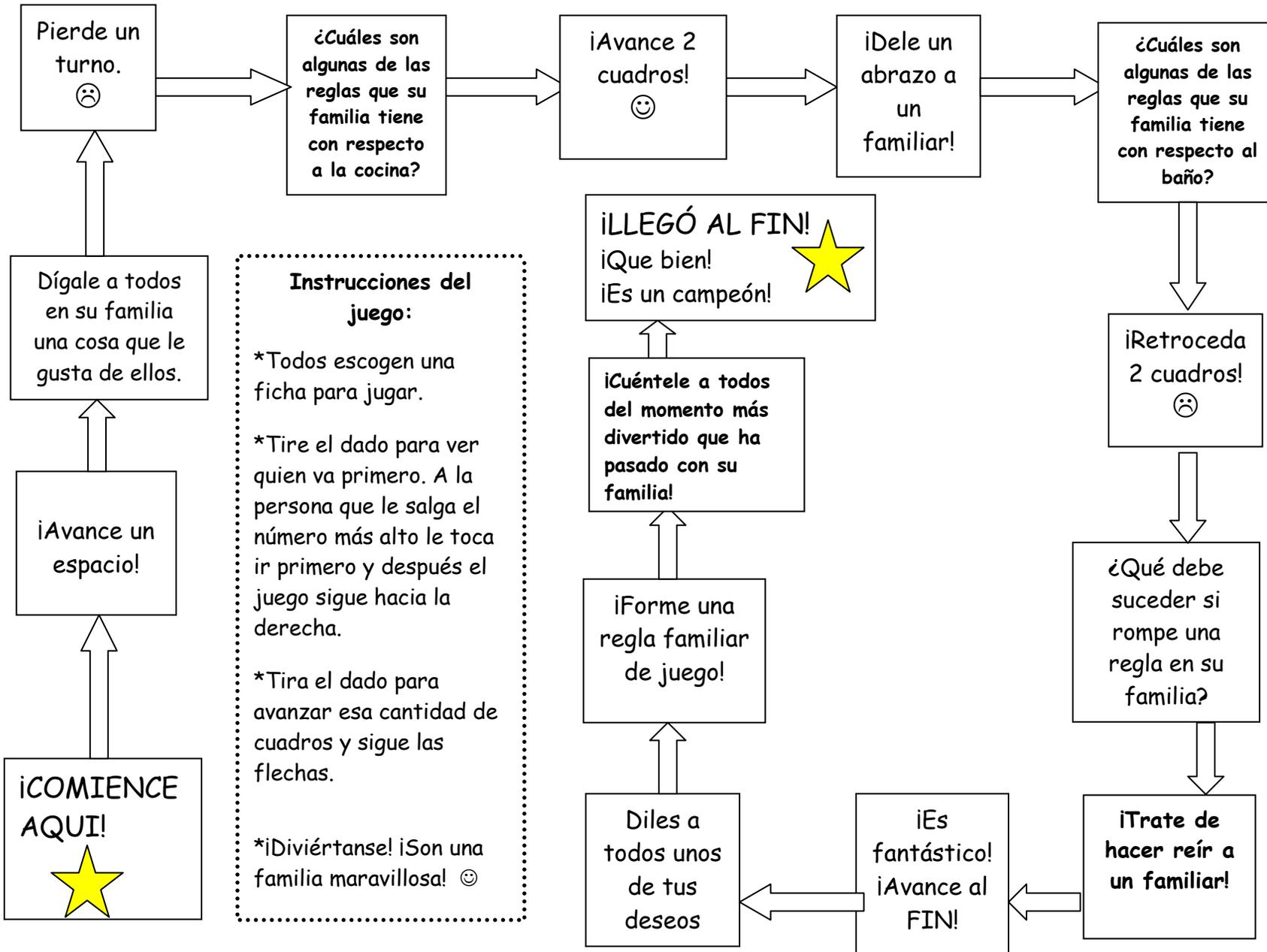
---

---

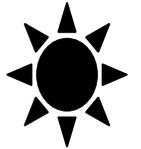
---

---

# El juego de las reglas familiares!



## Fichas del juego familiar



# Buscando soluciones para cuando se rompen las reglas

## Sesión 4

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar

(5 min.)



- ¿Cuál regla practicaron? Escribanla aquí:

\_\_\_\_\_

- ¿Qué tal les fue con esa regla?

#### Hablemos de una regla que SÍ esté funcionando (5 min.)

- Escriban una regla que sí esté funcionando aquí:

\_\_\_\_\_

- ¿Cómo se sabe si está funcionando una regla?
- Una regla que funcione bien es una cualidad positiva familiar y no hace falta alterarla.

#### Hablemos de por qué algunas reglas no están funcionando: (5 min.)

- ¿Cómo se sabe cuando una regla no está funcionando?
- ¿Qué creen que es lo que va mal?

#### Vamos a practicar: Actividad familiar de herramientas (20 min.)

(CLAVE: 😊 ¡El éxito de una regla depende de lo que suceda después!)

#### Herramientas para arreglar las reglas:

- Escojan una regla que no esté funcionando.
- Utilicen las siguientes herramientas para su regla.

¡Su Caja de Herramientas!



- Nuestra regla es:

\_\_\_\_\_

- ¿Es apropiada para la edad del niño?

¿Sí o No? ¿Por qué?:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- ¿Es clara y específica?

¿Sí o No? ¿Por qué?:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- ¿Cuáles son las consecuencias?

Si la regla se rompe, las consecuencias son:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- ¿Cuáles son las recompensas?

Si se cumple con la regla, las recompensas son:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



- Reintroduzcan la regla “corregida” con su consecuencia y recompensa:

Regla: \_\_\_\_\_

Consecuencia: \_\_\_\_\_

Recompensa: \_\_\_\_\_

## Hablemos de consistencia (5 min.)

- ¿Qué significa la consistencia?
- ¿Cuáles son los beneficios de ser consistentes con nuestros hijos cuando pensamos acerca de las reglas?
- ¿Cuáles son las 3 cosas que le impiden ser consistentes con las reglas?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

## Formemos un sistema de reglas (10 min.)

- ¿Por qué es útil tener un sistema de reglas?
- ¿Han intentado un sistema antes?
- 3 ideas para un sistema:
  1. Una tabla de “Conecta los puntos”
  2. Una tabla de conducta diaria
  3. Un sistema de boletos
- Se explica más sobre estos tres sistemas en la página de “Tarea familiar para la semana.”  
¡Pueden escoger uno o crear su propio sistema!

- ¿Otras ideas para un sistema? ¡Sean creativos!

---

---

---

¡BUENA SUERTE Y QUE SE DIVIERTAN! 😊

## Tarea familiar para la semana:

“El desarrollo de un sistema de reglas”  
(refiéranse a la próxima página).





## Tarea familiar para la semana: El desarrollo de un sistema de reglas



Como actividad familiar esta semana, comiencen a usar el sistema de reglas en casa que eligieron en la sesión o desarrollen su propio sistema. Colóquenlo en un sitio donde todos lo puedan ver (como el refrigerador).

- Haga una **tabla de "conecta los puntos"**. Haga que su niño dibuje algo que el quiera. Después copie solamente el borde del dibujo con puntos separados por varias pulgadas. El niño conectará un punto a otro cada día que logre demostrar buena conducta (por ejemplo, cada vez que saque la basura). Cuando todos los puntos estén conectados, el niño recibirá el premio que el dibujó.
- Haga una **tabla de conducta diaria**. Escriba varios comportamientos con los que necesita ayuda su niño. Cada noche antes de irse a dormir, el dibujará una cara triste ☹ si no logra comportarse de esa manera y una cara sonriente ☺ si lo hace. Si hay más caras sonrientes que tristes al final de la semana, su niño podrá escoger lo que él quiere almorzar el sábado (o alguna otra recompensa). Mire el ejemplo en la próxima página.
- Creen un **sistema de boletos**. Dele tres boletos gratis a su niño para comenzar el día. Él se ganará más boletos al mostrar buena conducta (padres: decidan el comportamiento) sin que se le pida. Perderá boletos al (padres: decidan qué). Hay que darle algún valor a los boletos. Por ejemplo, con 20 boletos comprará una entrada al cine, etc. El premio se debe dar al final de la semana.



### PREMIOS:

Aquí hay algunas formas para decidir cuáles premios dar:

Pregunta: "¿Si pudieras hacer algunas cosas especiales con tu mamá o papá, qué te gustaría hacer?"

"¿Si pudieras ir a algún sitio con un amigo, dónde te gustaría ir?"

"¿Si tuvieras tiempo extra para jugar, qué te gustaría hacer?"

**\*\*Recuerden -- ¡El éxito de una regla depende de lo que suceda después!**

# Ejemplo de Tabla de Comportamiento



(Marque, con una carita sonriente, los días en cuales se cumpla con las tareas indicadas. Por ejemplo: Felicite al niño con un premio si obtiene 5 caritas sonrientes en una semana.)

<b>TABLA DE COMPORTAMIENTO</b>							
<b>EL CUIDO DE SI MISMO</b>	<b>Lu</b>	<b>Ma</b>	<b>Mi</b>	<b>Ju</b>	<b>Vi</b>	<b>Sa</b>	<b>Do</b>
Yo me cepillé los dientes							
Yo me lavé las manos antes de comer							
Yo terminé todo mis alimentos en cada comida							
Yo me acosté a dormir a tiempo							
<b>MIS MODALES</b>							
Yo escuché a mis padres/mayores							
Yo usé buenos modales cuando comí							
Yo usé las palabras "Por favor" y "Gracias"							
Yo me llevé bien con mis hermanos							
<b>LA ESCUELA</b>							
Yo escuché a mis maestros							
Yo terminé mis asignaciones							
Yo terminé mis tareas							
<b>AL JUGAR</b>							
Yo recogí mis juguetes							
Yo me comporté bien mientras jugaba							
Yo compartí mis juguetes con mis amigos							
Yo compartí mis juguetes con mis hermanos							
<b>EL HOGAR</b>							
Yo tendí la cama							
Yo guardé mi ropa							
Yo saqué la basura							
Yo ayudé a lavar los platos							

# BOLETOS DE COMPORTAMIENTO

Dele 3 boletos gratis a su hijo/a para comenzar el día. Él/Ella ganará boletos por buena conducta (padres escojan un comportamiento) sin que se le pida a lo largo del día. Se le quitará boletos por (padres escojan la razón). Asigne un valor específico a los boletos – por ejemplo – con 20 boletos ‘compran’ una película, etc. La recompensa se debe dar al final de la semana.

<b>1 BOLETO</b>				
<b>1 BOLETO</b>				
<b>1 BOLETO</b>				
<b>1 BOLETO</b>				
<b>1 BOLETO</b>				
<b>1 BOLETO</b>				

# Comunicación respetuosa

## Sesión 5

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar (5 min.)



- ¿Qué tal les fue con intentar usar un sistema de reglas?

#### Hablemos sobre la comunicación respetuosa (10 min.)

- ¿Qué significa “respeto” para los niños y los padres?
- ¿Por qué estará la palabra “respeto” junto con la palabra “comunicación”?
- ¿Cómo pueden servir de buen ejemplo los padres?

#### Vamos a compartir: Niños y padres (15 min.)

Para esta actividad, primero le preguntamos a los niños acerca de la comunicación y luego a los padres.

Preguntas para los niños:

- ¿Qué puedes hacer para demostrarles a tus padres que escuchas lo que dicen?
- ¿Qué clase de palabras puedes usar cuando quieras que tus padres te escuchen? (por favor, gracias, etc.)
- ¿Cuál es el mejor momento para pedir algo que quieras?

Preguntas para los padres:

- ¿Qué pueden hacer para demostrarles a sus hijos que escuchan lo que dicen?
- ¿Cuál es el mejor momento para que sus hijos les pidan algo que quieren?
- ¿Qué pueden hacer para que sus hijos confíen en ustedes y hablen con ustedes cuando necesiten ayuda?

*Como familia: ¿Nos estamos comunicando el uno con el otro de la mejor manera posible?*

#### Vamos a practicar: Habilidades para expresarse (10 min.)

(CLAVE: 😊 ¡Importa el tono de voz, el lenguaje corporal, y el contacto visual!)

¡Hagamos esto juntos!



Usamos nuestra **ESPALDA** para pararnos o sentarnos derecho.



Dependiendo de nuestra cultura, usamos nuestros ojos para mirar a la persona con quien estamos hablando para demostrarle que le estamos prestando atención y que queremos que nos preste atención también.



Usamos nuestra boca para hablar con una voz agradable y clara, para que la gente nos pueda entender y nos escuche.



Usamos nuestros oídos para escuchar. Si escuchamos a los otros, nos escucharán a nosotros también.

¡Ahora estamos listos para practicar nuestras habilidades de expresión! ¡En sus marcas, listos, ACTÚEN!  
(10 min.)



En un juego de actuación, los miembros de la familia actuarán una situación en la cual se desobedeció una regla o una conversación entre hijo y papá/mamá sobre algo que pasó en la escuela, usando las “habilidades de expresión”.

**¡DIVIÉRTANSE!**



**Tarea familiar para la semana:**



“¿Qué tal estuvo su día?” (refiéranse a las páginas siguientes).

# Algo más en qué pensar...



## Consejos de comunicación para los padres

*Este documento es de [apahelpcenter.org](http://apahelpcenter.org) y su uso fue hecho posible por la American Psychological Association (La Asociación Psicológica Americana), © 2004.*

### **Esté disponible para sus hijos**

- Fíjese en los momentos en que sus hijos suelen hablar -- por ejemplo, a la hora de dormir, antes de cenar, en el carro — y asegúrese de estar disponible.
- Inicie la conversación; esto demuestra a sus hijos que le importa lo que pasa en la vida de ellos.
- Encuentre tiempo cada semana para una actividad individual con cada niño y evite programar otras actividades durante ese tiempo.
- Averigüe cuáles son los intereses de su hijo — por ejemplo, su música favorita o las actividades que más le gustan — y demuestre interés en ellos.
- Inicie conversaciones mencionando algo que ha estado pensando en vez de iniciar con una pregunta.

### **Demuéstreles a sus hijos que los está escuchando**

- Cuando sus hijos hablen de cosas que les preocupan, pare lo que esté haciendo y escúcheles.
- Exprese interés en lo que están diciendo sin ser invasiva/o.
- Escuche sus puntos de vista aunque sea difícil.
- Deje que terminen lo que están diciendo antes de responder.
- Repita lo que les escuchó decir para asegurarse que les entendió bien.

### **Responda de una manera que sus hijos lo escucharán**

- Mantenga su calma. Los niños no le harán caso si usted parece estar enojado o defensivo.
- Exprese su opinión sin insultar la de ellos; dígales que no es necesario siempre estar de acuerdo.
- Trate de no discutir sobre quién tiene la razón. En vez diga, “Sé que no estás de acuerdo conmigo, pero esto es lo que pienso.”
- Piense en los sentimientos de su hijo en lugar de los suyos durante su conversación.

### **Recuerde**

- Pregunte a sus hijos qué es lo que les gustaría oír o que necesitan de usted en una conversación, por ejemplo: consejos, solamente ser escuchados, ayuda para enfrentar sus sentimientos o ayuda para resolver un problema.
- Los niños tienden a aprender por medio de imitación. Muchas veces seguirán el ejemplo de sus padres cuando tengan que enfrentar su enojo, resolver problemas y lidiar con sentimientos difíciles.
- Hable con sus hijos – no les dé sermones, no los critique, no los amenace, y no les diga cosas dañinas.
- Los niños aprenden de las decisiones que hacen. Siempre y cuando las consecuencias no sean peligrosas, no sienta que tiene que intervenir.
- Reconozca que es posible que sus hijos le digan solo parte de lo que les está molestando para ponerlo a prueba a usted. Escuche lo que le digan con cuidado y animelos a hablar y puede que compartan el resto de su historia.

### **Ser padres es mucho trabajo**

- La clave para una buena conexión entre usted y sus hijos es escuchar y hablar. Pero ser padres es mucho trabajo y mantener una buena conexión con los hijos puede ser difícil, sobre todo porque los padres están bregando con otras presiones. Si se enfrenta con problemas a largo plazo podría considerar consultar con un/a profesional de salud mental para averiguar cómo le podría ayudar.

Agradecimientos a:

*Dra. Molly Brunk, Center for Public Policy, Virginia Commonwealth University; Dra. Jana Martin, Psychology Regional Network, Los Angeles, California; Dra. Nancy Molitor, Northwestern Health Care, Evanston, Illinois; Dra. Janis Sanchez-Hucles, Old Dominion University, Norfolk, Virginia*



## Tarea familiar para la semana:

“¿Qué tal estuvo su día?”



### Padres:

Pregúntenles a los niños sobre alguna cosa buena que les haya pasado a ellos hoy.  
Escríbalo aquí:

---

---

Fecha: \_\_\_ \_\_\_ / \_\_\_ \_\_\_ / \_\_\_ \_\_\_

### Niños:

Pregúntales a tus padres sobre alguna cosa buena que les haya pasado a ellos hoy.  
Escríbelo aquí:

---

---

Fecha: \_\_\_ \_\_\_ / \_\_\_ \_\_\_ / \_\_\_ \_\_\_

# Responsabilidad en la casa y la escuela

## Sesión 6

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar

(5 min.)



- ¿Cómo se sintieron los padres e hijos al preguntarse sobre su día?

#### Hablemos sobre la responsabilidad

(10 min.)

- ¿Qué significa “responsabilidad”?
- ¿De qué otras maneras se puede decir?
- ¿Qué significa en su familia?
- ¿Qué significa en su comunidad?

#### Vamos a compartir (10 min.)

- 2 de las responsabilidades que tienen los padres en nuestra familia son:

---

---

- 2 de las responsabilidades que tienen los niños en nuestra familia son:

---

---

- ¿Están de acuerdo los padres y los niños en que estas son sus responsabilidades?

#### Vamos a practicar (15 min.)

El rompecabezas familiar de la casa



- Se reparten las piezas del rompecabezas entre la familia. Cada miembro debe tener la misma cantidad de piezas.
- Cada miembro de la familia debe escribir en su pieza alguna responsabilidad que tenga en casa.
- ¡Ahora todos en la familia arman el rompecabezas! Los padres aclararán las expectativas para los hijos.

### Cómo mantener todas las piezas juntas (10 min.)

¡Nuestra responsabilidad más grande es cuidarnos físicamente y emocionalmente para que podamos estar presentes para nuestra familia!

- ¿Niños, qué hacen para cuidar de si mismos? ¿Qué necesitan para cuidarse mejor?



- ¿Padres, qué hacen para cuidar de si mismos? ¿Qué necesitan para cuidarse mejor?

#### Tarea familiar para la semana:

“Mi caja de buen ánimo” (refiéranse a las páginas siguientes).





## Algo más en qué pensar...



### Consejos para adaptar las responsabilidades

- ◆ Todos en la familia tienen que estar de acuerdo con las responsabilidades establecidas para asegurar que se cumplan.
- ◆ Es importante asegurar que las responsabilidades asignadas a cada miembro de la familia sean justas y apropiadas para la edad del niño.
  - Siéntense juntos como familia a repasar todas las responsabilidades que se han escrito en las piezas del rompecabezas
  - Ahora piense en un día típico en la vida de su familia. ¿Existen responsabilidades que no se están cumpliendo o que están causando un problema entre los miembros de la familia?
  - Si esta es la situación, dirija su atención a la persona asignada a ese deber. Pregúntele por qué se le hace difícil cumplir con esa responsabilidad.
  - Intente hablar del tema respetuosamente y busque una solución que funcione para todos para que se cumpla con la responsabilidad.
  - Si el niño siente que tiene demasiadas responsabilidades, pregúntese si eso podría ser en verdad lo que pasa.
  - Si no se está cumpliendo la tarea, fíjese si es porque algo en la casa lo está distraendo (por ejemplo, si no hace o no termina sus deberes escolares, es posible que necesite un tiempo predeterminado cada día para dedicar a sus estudios. O si el niño no quiere comenzar sus deberes inmediatamente, permítale un bloque de tiempo antes de comenzar para descansar, jugar, ver la televisión, etc.)

### Sea un buen ejemplo... ¡Como padres, es su responsabilidad modelar buenos ejemplos para sus hijos!

- ◆ ¡Cuando diga que va a asistir a la obra escolar de su hijo o que le va a ayudar con su proyecto de ciencias o sus deberes, asegúrese que en verdad lo podrá lograr y hacer!
- ◆ Cuando se tomen decisiones que afectan a toda la familia, incluya a su hijo. Acuérdesse que estas decisiones lo/la afectarán a el/ella también. Usted tendrá la última palabra, pero es más probable que los niños cooperen si se toman en cuenta sus opiniones.
- ◆ Hablen sobre los aspectos buenos y malos de su decisión y explique por qué eligió esa decisión al fin.



## Tarea familiar para la semana:

### Mi caja de buen ánimo



**Instrucciones:** Los miembros de la familia llenarán una caja o un bolso de cosas que uno necesita para cuidarse y mantener buen ánimo hoy o en el futuro. Puede contener sus comidas favoritas, fotos especiales, velas, poemas, etc. Asegúrense de incluir cosas que los ayudan a sentirse bien cuando más lo necesitan.

Estas son las cosas dentro de mi caja:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

# Relaciones

## Sesión 7

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar

(5 min.)



- Compartan lo que pusieron en sus cajas de buen ánimo.

#### Hablemos sobre las relaciones (10 min.)



- ¿Porqué mantener buenas relaciones es tan importante como cumplir reglas y responsabilidades?
- ¿Cómo describiría una relación buena entre padre e hijo?
- Indique un momento que hayan disfrutado juntos como familia:

---

(CLAVE: 😊 Compartir momentos juntos de diversión es una de las formas que podemos mejorar nuestras relaciones.)

#### Actividad familiar: Calendario de tiempo familiar (10 min.)

- Es hora de rellenar el “Calendario de tiempo familiar” (próxima página).
- Los miembros de la familia identificarán cosas divertidas y baratas para hacer juntos.

Sugerencias: 😊

- Cenar juntos
- Ir al parque
- Jugar juntos
- Armar un rompecabezas juntos
- Hacer un picnic en un patio de recreo

#### Vamos a compartir (10 min.)



- ¿Cuáles son algunas reglas acerca del tiempo en familia? Es importante no usar la cancelación de ese tiempo como castigo.
- ¿Qué interfiere con el tiempo en familia?
- ¿Se pueden divertir juntos si acaban de estar enojados el uno con el otro?

#### ¡Vamos a jugar! (15 min.)

¡La Charada!



- Ciertos miembros de la familia tomarán turnos actuando una actividad que les gusta hacer juntos mientras los otros adivinan qué están actuando.

#### Tarea familiar para la semana:



¡Disfruten! (refiéranse a las páginas siguientes)



## Calendario de tiempo familiar

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO

Escojan una actividad para hacer juntos como familia esta semana.  
¡Pónganlo en el calendario!

Las reglas que tienen que ver con el tiempo familiar son:

---

---

---

# Algo más en qué pensar...



## Sugerencias para divertirse juntos

### Una lista para familias:

- ❖ Planeen un picnic en el parque/ un día en el parque/ una parrillada
- ❖ Vayan a la playa o a la piscina local
- ❖ Visiten parques de diversión
- ❖ Organicen una noche de películas, de juegos y de algo especial
- ❖ Juegue un videojuego con su hijo
- ❖ Vayan a patinar (en el invierno) o a andar en bicicleta (en el verano o la primavera)
- ❖ Vayan a los centros de recreación locales
- ❖ Visiten lugares de interés en su área
- ❖ Vayan a un museo

### Una lista para los niños:

- ❖ Clase de karate
- ❖ Clase de danza
- ❖ Equipos de deporte (tenis, baloncesto, béisbol)
- ❖ Natación
- ❖ El “Boys and Girls Club”
- ❖ “Girls, Inc.”
- ❖ Los “Boys/Girls Scouts”
- ❖ Ve al parque a pasar un rato con tus hermanos





## Tarea familiar para la semana:

**¡Disfruten!**



1. Esta semana participen en la actividad familiar que escribieron en el calendario del tiempo familiar durante la sesión.

¿Qué tal les fue?

---

---

2. ¡Miren en el “Calendario familiar mensual” (próxima página) y comiencen a planear algunas actividades divertidas para el mes!

# Calendario familiar

domingo	lunes	martes	miercoles	jueves	viernes	sabado

Las reglas que se deben seguir durante el tiempo familiar son:

---

# Repaso familiar

## Sesión 8

### Momento de reflexión familiar (5 min.)

#### Repaso de la tarea familiar (5 min.)

- ¿En cuál actividad familiar participaron? ¿Qué tal les fue?



#### Repaso familiar (35 min.)



(CLAVE: 😊) ¿Dejen que los niños hagan preguntas y den respuestas también!

¿Cuál es la **Meta Familiar** que identificaron en la Sesión 1?:

\_\_\_\_\_

¿Cómo les va con eso? ¿Sienten que han alcanzado su Meta Familiar?

SÍ  NO  AÚN NO SABEMOS

¿Cuáles obstáculos están interfiriendo con su capacidad de alcanzar la Meta Familiar?

\_\_\_\_\_

¿En qué les está yendo bien con **las Reglas** en su familia?

\_\_\_\_\_

¿Necesitan ayuda con las Reglas en su familia?

SÍ  NO

Explique: \_\_\_\_\_

¿En qué les está yendo bien con **las Responsabilidades** en su familia?

\_\_\_\_\_

¿Necesitan ayuda con las Responsabilidades en su familia?

SÍ  NO

Explique: \_\_\_\_\_

¿En qué les está yendo bien con **la Comunicación Respetuosa** en su familia?

\_\_\_\_\_

¿Necesitan ayuda con la Comunicación Respetuosa en su familia?

SÍ  NO

Explique: \_\_\_\_\_

¿En qué les está yendo bien con **las Relaciones** en su familia?

\_\_\_\_\_

¿Necesitan ayuda con las Relaciones en su familia?

SÍ  NO

Explique: \_\_\_\_\_

¿Con qué más creen que necesitan ayuda en este momento?

\_\_\_\_\_

¿Qué otras preguntas o preocupaciones tienen en este momento?

\_\_\_\_\_

Piensen en nuevas estrategias para utilizar las 4 R en casa.

### Tarea familiar para la semana:



¡Celebración intermedia del programa!

**¡Por favor tome los últimos minutos para completar los cuestionarios de la Sesión 8!**



## Tarea familiar para la semana: ¡Celebración intermedia del programa!



Llegó la hora de celebrar haber acabado la mitad del programa. ¡Han logrado hacer un buen trabajo – merecen una fiesta de familia especial!

Primero, escojan una noche cuando cada miembro del hogar estará en casa.

Después elijan un menú o una comida especial cuya preparación permita la colaboración de toda la familia; aunque sea por lo menos arreglar la mesa o lavar la lechuga.

¡A muchos les gusta la pizza y los helados con fruta y nueces!

Todos deben sentarse a comer juntos, sin ninguna distracción como la televisión.

Mientras disfruten su cena especial, cada persona alrededor de la mesa debe tomar un turno para decir una cosa positiva sobre cada uno de los demás miembros de la familia.

Platiquen sobre lo que han aprendido sobre ustedes mismos y sobre los demás desde que comenzaron el Programa.

¡Pero lo más importante es que SE DIVIERTAN!

# Manejando el estrés en casa

## Sesión 9

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar (5 min.)



- ¿Lograron participar en una celebración intermedia juntos? ¿Qué tal la pasaron?

#### Vamos a compartir: Niños y padres (15 min.)

Para esta actividad, queremos escuchar sobre las cosas que estresan a los niños y a los padres. Cada miembro de la familia siente estrés de vez en cuando.

- ¿Qué les causa estrés diariamente?
- ¿Hay algo que sorprenda a los padres sobre lo que estresa a los niños?
- ¿Hay algo que sorprende a los niños sobre lo que estresa a los padres?
- ¿Cómo lidian ustedes hoy en día con el estrés en sus vidas?

(CLAVE: 😊 ¡Ayuda la buena comunicación y el apoyo familiar!)

#### Vamos a practicar: Actividad familiar de actuación (20 min.)

- Primero, escriban alguna cosa que causa estrés a su familia (por ejemplo, salir de la casa a tiempo):
- 



- Ahora actúen esa situación juntos.
- Después de que lo actúen, busquen ideas juntos sobre cómo manejar el problema mejor – ¡recordando las 4 RI!
- Repitan la actuación usando las nuevas ideas para resolver el problema.

#### Actividad familiar: Plan familiar para cuidar de sí mismos (miren en la próxima página) (10 min.)

- Es hora de trabajar en su “Plan familiar para cuidar de sí mismos” (miren en la próxima página).
- Si no hay suficiente tiempo durante la sesión, esto se puede terminar de tarea.

#### Tarea familiar para la semana:

Prueben el “Plan familiar para cuidar de sí mismos.”



# Plan familiar para cuidar de sí mismos



1. Escriban dos métodos para reducir el estrés en casa:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

2. ¿Qué es algo que pueden hacer para sentirse mejor cuando están estresados?

Padres: \_\_\_\_\_

Niños: \_\_\_\_\_

3. Escriban 3 cosas que pueden hacer como familia para divertirse juntos:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**\*\* (Escojan una de las cosas en esta lista para hacer juntos ESTA SEMANA)**

# Algo más en qué pensar...



## Consejos para cuidar de sí mismos



- ¡Mueva su cuerpo! El ejercicio ayuda con el estrés y es bueno para tu salud.
- Haga algo que le guste pero que no ha tenido tiempo de hacer desde hace mucho. O aprenda algo nuevo – un deporte o un pasatiempo nuevo.



- Aprenda a compartir sus sentimientos. Si algo le molesta, hable con alguien.
- No tenga miedo de decir NO... Si alguien o algo le hace sentir incómodo o si no está de acuerdo, diga NO.
- ¡RÍASE! No tome las cosas tan en serio. Algunas veces trate de reírse de la situación. ¡También, si comete errores o hace algo que le avergüence, no tenga miedo de REÍRSE de sí mismo!
- Haga cosas que lo hagan feliz o que lo hagan sentirse bien
  - Rodéese con gente positiva. Pida un abrazo si necesita uno.
  - Vaya a caminar si se siente estresado. Recé o busque a su religión si se siente abrumado.



- ¡DUERMA! Dormir es importante para llevar una vida saludable y activa. Si tiene problemas para dormir, pruebe estos:

- Despiértese a la misma hora todos los días.
- Evite la cafeína (i.e., café o soda), especialmente al acercarse la hora de dormir.
- No coma mucho al acercarse la hora de dormir. Una comida pequeña o merienda es mejor y hasta puede ayudarle a dormir.
- Minimice la bulla, la luz y las temperaturas extremas mientras intenta dormirse.





## Tarea familiar para la semana



Prueben el “Plan familiar para cuidar de sí mismos”  
¡Escojan uno de la sección 3 de su plan familiar para hacer ESTA  
SEMANA y disfrutar juntos como familia!

(Terminen de armar el plan si se les acabó el tiempo  
durante la sesión)

¿Qué tal les fue?

---

---

# Fortaleciendo las familias

## Sesión 10

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar (5 min.)

- ¿Qué tal les fue con el “Plan familiar para cuidar de sí mismos”?



#### Hablemos de las relaciones (10 min.)

- ¿Cómo van las relaciones familiares?
- Recuerden que las relaciones son más fáciles si se enfocan en lo positivo de cada familiar, en vez de lo negativo.



- 😊 ¡Son una familia maravillosa, trabajando duro para lograr cambios positivos!

#### ¡Vamos a fortalecer a cada miembro! (15 min.)



- Cada miembro de la familia y el terapeuta escriben su nombre en la página “Fortalece mi ánimo y confianza” (la próxima página) y la pasan a la próxima persona a la derecha.
- Escriban dos características positivas sobre la persona cuyo nombre aparece en el papel.
- Los papeles se pasan alrededor del salón hasta que cada persona acabe con el papel

original que contiene su nombre y lo que ha escrito cada miembro de su familia sobre el/ella.

- ¡Ahora disfrute leyendo las cosas positivas que han escrito todos sobre usted!



#### Certificados (10 min.)

- Cada niño crea un certificado (refiéranse a las páginas siguientes) donde indican una cosa positiva sobre sus padres mientras los padres hacen lo mismo para sus hijos.
- Los padres y los niños intercambian certificados.
- ¡Cuélguenlos en casa para que todos los puedan ver!

#### Vamos a compartir (10 min.)

- ¿Cómo se siente ver lo que dice en su certificado y en su página, “Fortalece mi ánimo y confianza”?
- ¿En general, cómo se siente enfocarse en cosas positivas – acerca de su familia y miembros de su familia?
- Las interacciones positivas entre familia resultan en comportamientos más positivos en los niños.
- ¿Han visto algún progreso en casa con la “meta familiar” que identificaron en la 1ª Sesión?

#### Tarea familiar para la semana:

“Su bandera familiar” (refiéranse a las páginas siguientes).





“Fortalece mi ánimo y confianza”

Nombre:

---

(Páselo a otros miembros de la familia para que escriban una cosa positiva sobre usted.)

*Este certificado se le presenta a*



*por*

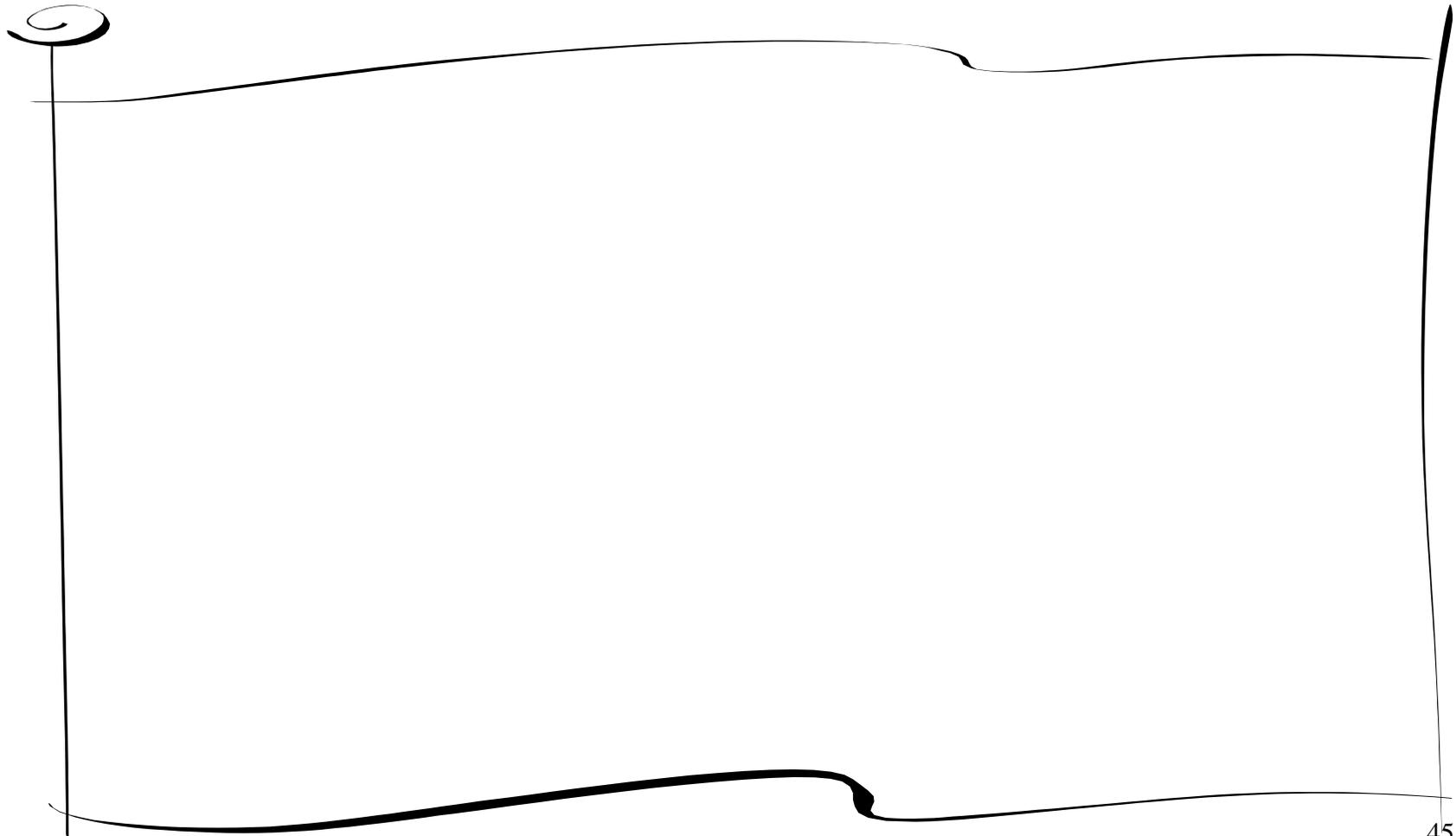


*Firma,* \_\_\_\_\_ *Fecha:* \_\_\_\_\_



## Tarea familiar para la semana: Su bandera familiar

Identifiquen una hora durante la semana para que su familia trabaje junta en diseñar una bandera familiar. Se la enseñarán a todos en la próxima sesión. ¡Demuestren de lo que se trata su familia! ¡Sean creativos!



# A cada quien se le escuchará

## Sesión 11

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar (5 min.)



- ¿Qué tal les fue con la bandera familiar?

#### Vamos a repasar: Comunicación con respeto (5 min.)

- ¿Qué características tiene alguien que escucha bien?
- ¿Cómo se siente al no ser escuchado?

#### Vamos a practicar (5 min.)

- Un niño hablará con su papá/mamá por 5 minutos sin interrupción, utilizando “las habilidades de expresión” (sesión 9).
- Los padres practicarán sus habilidades de escuchar.

(CLAVE: 😊 ¡Importa el tono de voz, el lenguaje corporal, el contacto visual, y el escuchar!)

#### Ejercicio familiar de dibujo (15 min.)

- A cada familia se le dará dos pedazos de papel y varios crayones (un color para cada miembro de la familia).
- En el primer papel: SIN HABLAR, por 5 minutos, los miembros de la familia



dibujarán algo juntos, por ejemplo, una casa, un parque, o una escuela.

- En el segundo papel: los miembros de la familia podrán HABLAR mientras dibujan algo juntos.

- Comparen los dos dibujos.

- ¿Cómo fue tener que trabajar juntos sin hablar?



#### El juego de comunicación familiar (refiéranse a las próximas páginas) (20 min.)

- Separados, los padres e hijos responderán a las preguntas sobre el uno y el otro en las páginas del juego (revisen las páginas siguientes).

- ¡Ahora es tiempo de comparar las respuestas!

- ¿Qué tal se están comunicando?



#### Tarea familiar para la semana:

“Ejercicio de escuchar” (refiéranse a las páginas siguientes).

## Juego de comunicación familiar

### Página del niño

¿Quién es el mejor amigo/a de tu mamá/papá?

---

¿Cuál es la comida favorita de tu mamá/papá?

---

¿Qué es lo que más le gusta hacer como familia a tu mamá/papá?

---

¿Cuál es el programa de televisión favorito de tu mamá/papá?

---

## Juego de comunicación familiar

### Página de los padres

¿Quién es el mejor amigo/a de su hijo/a?

---

¿Cuál es la comida favorita de su hijo/a?

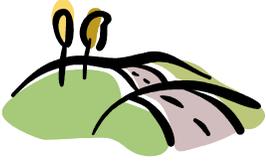
---

¿Qué es lo que más le gusta hacer como familia a su hijo/a?

---

¿Hay algún lugar sin adultos presentes a donde vaya su hijo/a?

---



## Tarea familiar para la semana: Ejercicio de escuchar

Practiquen la comunicación en casa utilizando la comunicación respetuosa y las habilidades/destrezas de escuchar. Dedicuen unos minutos algún día en la semana a sentarse juntos. Los niños deben escoger un tema que les interese y hablar de este tema con sus padres. Después, escriban sobre tema del cual hablaron en las líneas siguientes.



**Este es el tema de cual hablamos juntos en  
mi familia esta semana:**

---

---

---

# Cada quien hace su parte para resolver problemas familiares

## Sesión 12

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar (5 min.)

- ¿Sintieron que fue fácil o difícil hacer el “Ejercicio de escuchar”? ¿Por qué?



#### Hablemos sobre la responsabilidad de resolver conflictos familiares (5 min.)



- Todos los miembros de la familia pueden ayudar a resolver problemas familiares.
- Los padres siempre tienen más responsabilidad que los niños, pero si se permite que los niños participen, aprenderán destrezas que son importantes para manejar la vida.
- Al incluir a niños en la resolución de problemas familiares, alienta el comportamiento positivo.

#### Actividad familiar: ¿Cómo resolvemos los problemas familiares? (15 min.)

Primero, respondan a esta pregunta juntos como familia:

Describan un problema familiar que hayan tenido recientemente:

- **Niños:** ¿De qué manera ayudaste a resolver el problema? ¿Cuáles de las siguientes cosas hiciste? (marquen uno):

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ignoré el problema | <input type="checkbox"/> usé una R |
| <input type="checkbox"/> reconocí mi error  | <input type="checkbox"/> me enojé  |
|   | <input type="checkbox"/> otro      |

- **Padres:** ¿De qué manera ayudaron a resolver el problema? (marquen uno):

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ignoré el problema | <input type="checkbox"/> usé una R |
| <input type="checkbox"/> reconocí mi error  | <input type="checkbox"/> me enojé  |
|   | <input type="checkbox"/> otro      |

- Hablen de lo que sucedió y de lo que debe suceder para tomar mejores decisiones.

#### ¡Vamos a actuar! (25 min.)



- Muchas veces las familias enfrentan un problema en particular, además de otros factores diarios de estrés. Cuando las familias están enfrentando varios factores de estrés, cualquier reto adicional parecerá exagerado y puede impedir el progreso continuo hacia sus metas. Aquí actuaremos una situación con problemas múltiples y cómo afrontarla usando las 4 R para poder mantenerse en el camino hacia el logro de sus metas.
- Primero elija un problema (por ejemplo, su hijo no está haciendo su tarea, se metió en problemas en la escuela hoy, etc.) y elija un factor de estrés adicional (por ejemplo, su hijo menor está enfermo, tiene una cita en media hora, etc.).
- ¿Cómo va a resolver este problema con su hijo (por ejemplo, que no está haciendo su tarea) sabiendo que tiene un factor de estrés (por ejemplo, tiene que llegar a su cita en 30 minutos)? ¿Cuál de las R utilizaría para ayudarse? Intente actuar la escena para practicar el uso de la R.

(Recuerden: 😊 ¡Si usan las 4 R y 2 S, podrán manejar cualquier estrés adicional que se les presente en casa!)

**Tarea familiar para la semana:**  
“Repaso de las 4 R” (Miren en la próxima página)





## Tarea familiar para la semana: Repaso de las 4 R



Las 4 R:  
Reglas  
Responsabilidad  
Relaciones  
Comunicación Respetuosa

**Escriban un problema que hayan tenido durante la semana:**

---

**Si usaron una R para resolver el problema, marquen la que usaron:**

Reglas

Responsabilidades

Relaciones

Comunicación Respetuosa

**Describan cómo usaron la R:**

---

---

**Si no usaron una R, piensen en lo que pasó y marquen la R que podrían haber usado:**

Reglas

Responsabilidades

Relaciones

Comunicación Respetuosa

**Describan cómo podrían haber usado la R:**

---

---

# ¿A quién podemos acudir para que nos ayude (creando apoyos)?

## Sesión 13

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

### Repaso de la tarea familiar (5 min.)

¿Se presentaron algunos problemas la semana pasada? Si sí, ¿pudieron usar las 4 R para resolverlos?



### Hablemos sobre el programa (5 min.)

- Solamente quedan 2 sesiones más después de hoy.
- ¿Cómo se sienten de que se esté terminando el programa?



### Hablemos de apoyos (5 min.)

- Cuando tenemos problemas, necesitamos apoyos (personas que nos ayuden).
- Comente sobre un problema reciente en su familia. ¿Quién le ayudó con el problema?

### Actividad familiar: El juego de los m&m (15 min.)

Juguemos al juego de los m&m para averiguar quiénes son nuestros apoyos.

- El terapeuta le dará una bolsa de m&ms a la familia y la familia repartirá los m&ms entre sus miembros.
- Padres y niños, usen sus m&ms para representar a personas que los apoyan (por ejemplo, otros familiares, amigos, maestros, agencias).



- Pueden usar distintos colores para representar distintos tipos de apoyo en sus vidas (familiares, amigos, iglesia, etc)
- Escriban 2 maneras como los padres e hijos se apoyan:

---

---

### Ejercicio de práctica para la familia (10 min.)

- Escriban los nombres de la gente que les sirve de apoyo en la página titulada “Recursos de apoyo.”

### Hablemos del uso de apoyos (10 min.)

- ¿Cuál es una área en la que su familia necesita apoyo extra en este momento?

---

- ¿Cómo pueden usar algunos de sus apoyos para ayudar con este problema?

---

### Tarea familiar para la semana:

“Utilizando sus apoyos” (refiéranse a las páginas siguientes).





## Recursos de apoyo



Usen la ESTRELLA para escribir las personas a quienes acuden cuando buscan apoyo. Incluyan los apoyos de sus hijos también. ¡Añadan las líneas que necesiten!

**Familia**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Escuela**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Comunidad**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Amigos**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Religión**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## Tarea familiar para la semana: Utilizando sus apoyos



Esta semana, utilicen por lo menos uno de los apoyos que nombraron en la página “Recursos de apoyo” (la estrella). Es decir, cuando se enfrenten con alguna dificultad esta semana, acudan a alguno de sus apoyos, como por ejemplo, llame a uno de sus amigos para hablar, pídale a un familiar que le ayude, llame a un maestro en la escuela de su hijo, o llame a una agencia en su comunidad.

Describan la experiencia aquí:

Esta semana usé a \_\_\_\_\_ como un apoyo cuando me enfrenté con el problema de \_\_\_\_\_. Fue muy \_\_\_\_\_ recibir ayuda de este apoyo.

O escriban sobre su experiencia aquí:

---

---

---

# Enfrentando el estrés / identificando recursos

## Sesión 14

### Momento de reflexión familiar (10 min.)

#### Repaso de la tarea familiar (5 min.)

- ¿Cómo usaron sus apoyos esta semana?



#### Vamos a compartir: Causas del estrés ambiental (20 min.)

- Niños y padres hablan sobre cosas que les causan estrés fuera de la familia (factores externos o ambientales).
- Ejemplos: Un incendio en su comunidad, violencia en su comunidad, recorte de presupuesto en la escuela, desastres nacionales como 9/11 o un huracán. Escribe algunas aquí:

---

---

- A veces los padres y los niños no se dan cuenta de cuáles son los factores externos que causan estrés a cada uno de ellos.



- ¿Cómo podemos encontrar recursos que nos ayuden a manejar este tipo de estrés?

### Capacitémonos/aprendamos a través de la actuación (20 min.)

- Elijan una organización conocida.



Nota: Esta actividad es mayormente para los padres pero los niños pueden aprender también. Los niños pueden practicar pedir ayuda con un maestro/a o con un consejero/a escolar.

- Simule llamar a la organización para pedir ayuda con algo.
- Practique hacerle preguntas a la persona que conteste acerca de los servicios que se ofrecen en la agencia, qué idiomas se hablan allí y qué días/horas está abierta la agencia.
- ¡No se desanime! Siga investigando para obtener las respuestas que necesite.

### Escojamos un tema o una actividad para la próxima semana (5 min.)

- En la próxima sesión, tendremos tiempo para una discusión o una actividad que ustedes elijan. Podemos hablar más sobre alguna de las 4 R o de todas, tener una discusión abierta, hacer un ejercicio de relajación o alguna otra cosa que sugieran. ¿De qué les gustaría hablar o qué les gustaría hacer?

### Tarea familiar para la semana:

“Una canción de despedida”





## Actividad familiar para la semana: Una canción de despedida



Hace unas semanas hicieron una bandera familiar. ¡Ahora es tiempo para una canción familiar!

Trabajen juntos — padres y niños — para inventar una cancioncita que describe a su familia. Le pueden dar la melodía de una canción conocida, como “Pin Pon,” “Estrellita,” o “Los pollitos,” etc.

¡DIVIÉRTANSE con la canción!

Escriban la canción aquí:

---

---

---

---

Se canta a la melodía de: \_\_\_\_\_



# ¿Qué tal estuvo el programa?

## Sesión 15

### Momento de reflexión familiar

(5 min.)

### Repaso de la tarea familiar

(5 min.)

- ¿A alguien le gustaría compartir su canción familiar?



### Repasemos

(10 min.)

- El terapeuta y la familia repasan las 4 R y 2 S juntos.

### Hablemos de nuestra experiencia con este Programa

(25 min.)

- Tomen unos minutos para llenar la página “Mi experiencia con este programa” (la próxima página).



- ¿Cómo se siente que se acabe el programa?
- ¿Qué fue lo más difícil del programa?
- ¿Qué fue lo mejor del programa?

### Hablemos sobre \_\_\_\_\_

(15 min.)

- La semana pasada, decidimos sobre un tema para nuestro último periodo de discusión/actividad. ¡Ustedes lo escogieron y ahora lo haremos!

## Mi experiencia con este programa



1. Me siento \_\_\_\_\_ que este programa se esté acabando.

2. Lo más difícil de este programa fue:

\_\_\_\_\_.

3. Lo mejor de este programa fue:

\_\_\_\_\_.

4. Una cosa que aprendí de mí mismo en este programa es:

\_\_\_\_\_.

5. Por una parte estoy \_\_\_\_\_ que se acabe el programa, pero a la vez me siento \_\_\_\_\_.

6. Me sentí \_\_\_\_\_ de estar en este programa con miembros de mi familia.

7. Si yo estuviera dirigiendo el programa, tendría más

\_\_\_\_\_ y menos \_\_\_\_\_.

8. Estas son algunas cosas que quiero decirle a mi terapeuta:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_.

# Celebración final

## Sesión 16

### Momento de reflexión familiar (5 min.)

#### Compartamos nuestras reflexiones sobre el programa (10 min.)

- ¿Les gustaron las actividades, las discusiones, y las tareas familiares para la semana?
- ¿Cuál es UNA PALABRA que refleja lo que ha significado el programa para tu familia?

- 
- ¿Cómo se sienten sobre su “Meta familiar”? ¿La lograron? ¿Que se necesita para lograrla?

#### Hablemos sobre el futuro (10 min.)



- ¿Qué otra ayuda necesitan para seguir adelante con éxito?
- ¿Qué obstáculos creen que se presenten en el futuro?

- ¿Cómo podemos superar estos obstáculos para seguir trabajando juntos como familia?

#### ¡Celebremos nuestro éxito! (10 min.)

- Presentación de certificados



**¡Felicitaciones a todos ustedes, han hecho un trabajo fantástico!**

#### Un poema de conclusión (5 min.)

“Los niños aprenden lo que viven” por Dorothy Law Nolte, Ph.D. (refiéranse a las página siguientes).



**¡Por favor tome los últimos minutos para completar los cuestionarios de la Sesión 16!**



## **Los niños aprenden lo que viven**

**Por Dorothy Law Nolte, Ph.D., Derechos de Autor ©1972**

**Si los niños viven con crítica, aprenden a condenar.**

**Si los niños viven con hostilidad, aprenden a pelear.**

**Si los niños viven con miedo, aprenden a ser aprensivos.**

**Si los niños viven con lástima, aprenden a victimizarse.**

**Si los niños viven con burlas, aprenden a ser tímidos.**

**Si los niños viven con celos, aprenden a sentir envidia.**

**Si los niños viven con vergüenza, aprenden a sentirse culpable.**

**Si los niños viven con estímulo, aprenden la confianza en si mismos.**

**Si los niños viven con tolerancia, aprenden la paciencia.**

**Si los niños viven con elogios, aprenden el aprecio.**

**Si los niños viven con aceptación, aprenden a amar.**

**Si los niños viven con la aprobación, aprenden a quererse.**

**Si los niños viven con reconocimiento, aprenden que es bueno tener  
una meta.**

**Si los niños viven con gente compartiendo, aprenden la generosidad.**

**Si los niños viven con honestidad, aprenden la veracidad.**

**Si los niños viven con equidad, aprenden la justicia.**

**Si los niños viven con bondad y consideración, aprenden el respeto.**

**Si los niños viven con seguridad, aprenden a tenerse fe y tenerle fe a los  
que lo rodean.**

**Si los niños viven con amistad, aprenden que el mundo es un lugar lindo  
en donde vivir.**

*Este certificado de éxito se le  
presenta a*

---

*por su participación en El Programa de  
Las 4 R y 2 S para Fortalecer Familias*

*Firma:* \_\_\_\_\_

*Fecha:* \_\_\_\_\_

