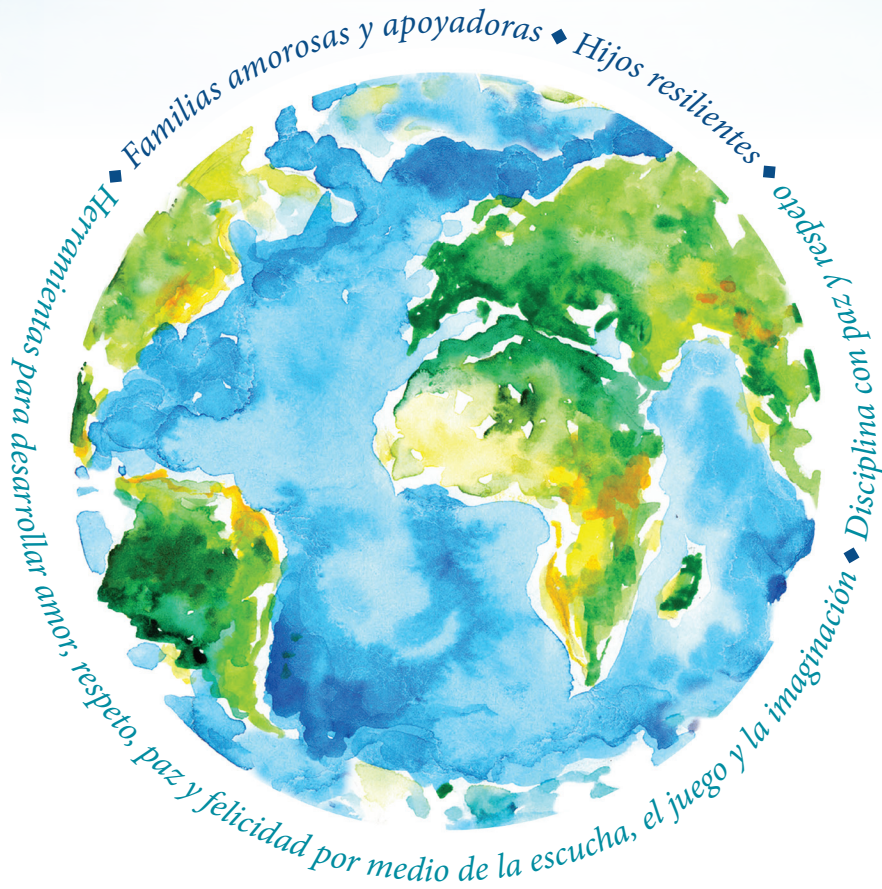




Valores Para Vivir™
Educación



Valores para Vivir Educación

Guía de Crianza

Diane G. Tillman



Valores Para Vivir™
Educación

Valores para Vivir Educación

Guía de Crianza

Diane G. Tillman

www.livingvalues.net

Tillman, Diane G.

Valores para Vivir Educación Guía de Crianza / desarrollado y escrito por Diane G. Tillman.

Incluye referencias bibliográficas

ISBN: 9798852360793

Derecho de Autor © 2023 Association for Living Values Education International

Este libro se inspira en su mayor parte en *Educando con Amor y Sabiduría, Disciplinando con Paz y Respeto: Guía para una Crianza con Atención Plena*, escrita por Diane G Tillman y publicada en noviembre del 2014. Esta versión del libro es publicada de manera independiente a través de Kindle Direct Publishing, por la Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación (ALIVE por sus siglas en inglés), una Asociación Suiza sin fines de lucro.

Dirección de ALIVE: Rue du Général-Dufour 20, c/o Aegis Partners LLC, 1204 Ginebra, Suiza

Para más información acerca de talleres de desarrollo profesional y sobre VpVE en general, por favor visite el sitio web de ALIVE en www.livingvalues.net.

El Desarrollo y avance de Valores para Vivir Educación es supervisado por la **Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación (ALIVE)**, una asociación sin fines de lucro de organizaciones alrededor del mundo que se preocupan por la educación en valores. ALIVE agrupa organismos nacionales que promueven el uso del Enfoque de Valores para Vivir Educación y es una organización independiente que no tiene ningún interés particular o exclusivo religioso, social, político o afiliación nacional. El Desarrollo e implementación de Valores para Vivir Educación ha sido apoyado durante años por un número de organizaciones incluyendo UNESCO, organismos gubernamentales, fundaciones, grupos comunitarios e individuos. VpVE continúa siendo parte del movimiento global por una cultura de paz, después de la Década Internacional de las Naciones Unidas por una Cultura de Paz y No Violencia para los Niños del Mundo.

Todos los derechos reservados. Este libro es un recurso para propósitos de educación basada en valores. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, incluyendo la reproducción dentro de otros materiales, sin el previo consentimiento escrito del editor.

Diseño gráfico de la cubierta por Marissa Tilden, Ris Designs, Australia

Ilustraciones en el Capítulo 30 por Joanne Corcoran.

Traductora: Belén Romero



Amor, paz y respeto
reavivan la belleza y fortaleza
de cada niño, cada familia...
su comunidad y nuestro mundo.

~ Contenido ~



Nota de la Autora	1
Sección Uno: Valores en el Mundo de Hoy	3
1 ~ Sus Valores	4
2 ~ La Importancia de los Valores	10
3 ~ Los Jóvenes Solían Adquirir Valores Fácilmente – ¿Qué Sucedió?	13
Sección Dos: Educando con Amor y Sabiduría	19
4 ~ La Importancia del Juego y del Tiempo Juntos	20
5 ~ Amor, Cariño y Atención	33
6 ~ Aprecio y Desarrollo de Conductas Positivas	37
7 ~ VpVE y Explorando la Paz	51
8 ~ Un Paradigma de Valores que Cambia Nuestra Perspectiva de las Relaciones	57
9 ~ Escucha Activa ... Un Regalo y Una Herramienta	62
10 ~ Asignaciones y Oportunidades para Ser Responsable	79
11 ~ Cada Niño es Único	84
12 ~ Explorando Amor y Cuidado	86
Sección Tres: Disciplinando con Paz y Respeto	92
13 ~ Castigo – Azotar o No Azotar	93
14 ~ El Verdadero Tiempo Fuera – Tiempo para Pensar	99
15 ~ ¿Sus Hijos Escuchan Solo Cuando Usted Grita?	112
16 ~ Explorando el Respeto	116

17 ~	¿Lo Están Molestando? – Piense Antes de Decir No	121
18 ~	Alternativas Positivas, Modelamiento y Elecciones	124
19 ~	Hacer Tareas que Ellos Preferirían Evitar – Las Reglas de la Abuela	130
20 ~	Consecuencias Lógicas – Permitir a los Hijos Asumir la Responsabilidad	132
21 ~	Corregir – Cuando los Jóvenes se Involucran en Conductas Equivocadas	137
	Sección Cuatro: Alimento Sano para el Cuerpo y la Mente	144
22 ~	Alimentos Sanos – Ayudan a los Hijos a Ser Felices y Funcionar Bien	145
23 ~	Tiempo de Pantalla, Juegos de Vídeo y Películas – Equilibrio Familiar, Tutoría y Monitoreo	151
	Sección Cinco: Cuidando de Usted	169
24 ~	Cuidar del Ser – Nutriendo Su Cuerpo	170
25 ~	Cuidar del Ser – Alimente Su Espíritu	174
26 ~	Cuidar del Ser – Transforme los Hábitos Mentales Negativos	181
27 ~	Con Su Pareja y Familia – Mantenga el Amor Fluyendo	191
	Sección Seis: Realidades en la Vida Diaria	202
28 ~	“Te odio” y la Falta de Respeto	203
29 ~	Tarea	211
30 ~	Cuando los Hermanos Riñen y Pelean	218
31 ~	Cuando Hay Cambio – Ayudar a los Niños a Sentirse Seguros	230
32 ~	Reconstruyendo Relaciones	233
	Sección Siete: Prevención e Intervención	236
33 ~	El Vínculo Afectivo y el Consuelo Tienen Muchos Dones – Una es la Autorregulación	237
34 ~	Prevención de Drogas: Comience a los Seis Años	241

35 ~	Ayude a los Niños a Lidar con la Intimidación y las Redes Sociales	255
36 ~	Ayude a los Niños a Estar a Salvo del Abuso Sexual – Comience a los Tres Años	284
37 ~	Cuando Hay Ira en la Familia	302
	Sección Ocho: Desarrollo de Valores	314
38 ~	Ayudando a los Niños a Explorar y Desarrollar Valores	315
	Materiales Citados	329
	Reconocimientos	333
	Acerca de la Autora	335

Nota de la Autora

He tenido el privilegio de estar involucrada con Valores para Vivir Educación (VpVE) durante 26 años, escribiendo libros de recursos educativos y viajando por todo el mundo para llevar a cabo talleres y seminarios, en escuelas, universidades, UNESCO, centros de retiros y campos de refugiados. Cuando inicialmente me involucré con VpVE, me centré en desarrollar un enfoque y materiales que ayudaran a todos los jóvenes a explorar y desarrollar valores y las habilidades sociales y emocionales para vivirlos. Quería desarrollar algo que involucrara e inspirara a los jóvenes marginados y también actuar para desafiar a los jóvenes privilegiados a mirar más allá de sus círculos habituales.

Si bien VpVE tenía muchos libros educativos para educadores y otros adultos, carecíamos de una guía para padres. Esta adición a la serie de libros VpVE llega en un momento en que la crianza de los hijos es muy desafiante. Muchos padres están trabajando largas horas y estresados. Algunos luchan por encontrar tiempo de calidad con sus hijos y se sienten perdidos cuando los adolescentes se vuelven adictos a sus pantallas. Los jóvenes se ven afectados negativamente por la intimidación, violencia en las redes sociales, la violencia y la preocupación por el mundo polarizado del que los adultos parecen haber perdido el control. Algunos están bastante preocupados por la crisis climática y su futuro.

Los padres son el primer mundo de sus hijos: los cuidadores, los protectores, los educadores, los dadores de esperanza, los intérpretes que relatan lo que es importante en la vida y por qué. Los padres modelan una forma de ser. Los padres imparten los valores de paz, amor y respeto, honestidad, inclusión, responsabilidad, compasión y valentía... o los

antivalores de los prejuicios, la codicia, el odio y la violencia. Cuando impartimos valores, protegemos aún más a los niños, ya que estarán capacitados para crear círculos de bondad, paz, confianza y pertenencia a su alrededor. Nosotros, nuestras comunidades y el mundo, estamos cambiando constantemente. ¿En qué dirección queremos que crezcamos nosotros mismos, nuestros hijos y el mundo?

Este libro es más personal que cualquier otra cosa que haya escrito antes, ya que reúne lo que he aprendido durante mis años como psicóloga escolar, psicóloga, terapeuta de matrimonios y familia, autoridad en educación en valores y mediadora. He incluido historias acerca de mis experiencias, a manera de ilustrar algunos de los conceptos.

Espero que disfrute de la lectura de este libro y que usted y su familia se beneficien al explorar, experimentar y jugar con las ideas prácticas contenidas aquí. Que haga fácil la crianza, menos estresante y más alegre — y que estimule más equilibrio, amor, paz y la satisfacción en su vida y la de su familia.

Con los mejores deseos,

Diane Tillman

Sección Uno



Valores en el Mundo de Hoy

~ 1 ~

Sus Valores

- ❖ ¿Qué dos valores crees que cambiarían el mundo si *todos* los vivieran?

Reflexione por un momento. Lo invito a escribir su respuesta. . .

¿Qué escribió? ¿Paz y respeto? ¿Honestidad y compasión? ¿Amor y valentía? Cada persona puede tener una respuesta diferente, pero cada uno de ustedes tiene razón. Si todos en el mundo vivieran solo dos valores, todo el tiempo, el mundo cambiaría por completo.

- ❖ Imagine cómo sería el mundo si todos, en cada pueblo, ciudad y país vivieran los dos valores que escribiste. ¿Lee gustaría escribir su visión de un mundo así?

Los valores afectan nuestras vidas a cada momento. Son una fuerza guía en todo lo que hacemos y perseguimos. Cuando nuestros valores están en congruencia con nuestras acciones, estamos en armonía. Pero ¿qué son los valores, y cómo los desarrollamos? Por favor, tómesese unos minutos para

Todos los valores y cualidades que escribió son suyos. Estos valores son algunos de los muchos que tiene dentro de sí mismo.

- ❖ Ahora, tómese unos minutos para reflexionar sobre los valores que son más importantes para usted en su vida. Por favor, escriba al menos seis valores, los que utiliza para tomar decisiones, los que son más importantes y los que le gustaría experimentar en su vida todo el tiempo. ¿Cuáles son los valores que hacen que la vida valga la pena ser vivida? ¿Cuáles son los valores que te hacen feliz? Es posible que tenga una lista de seis, siete u ocho, ¡tal vez once!

- ❖ ¿Qué son los valores? Por favor, escriba su definición.

En mis viajes realizando talleres de VpVE, a menudo le pido a la gente que defina valores. Algunas de las hermosas definiciones que he recibido están a continuación.

- ★ Los valores son cualidades innatas en el ser que funcionan como principios en mi vida, guiando mis pensamientos, palabras y acciones.
- ★ Los valores son tesoros internos que dan sentido y propósito a la vida.
- ★ Los valores son principios elegidos conscientemente que vives que desarrollan fuerza y carácter.
- ★ Los valores son creencias básicas que son su base para la vida y el comportamiento.
- ★ Los valores son una armónica de la vida, un compartir interactivo, tocando nuestro ser interior. La línea de vida de nuestra existencia como humanidad, trayendo significado y satisfacción a la vida.
- ★ Los valores son los que te hacen pensar y actuar de una manera particular en diferentes situaciones. Son aquellos que te dan la fuerza y

el orgullo para seguir adelante con tu vida y enfrentar cualquier cosa en la vida.

- ★ Los valores son cualidades internas que emergen naturalmente dentro de uno para impulsarnos a la acción, y motivarnos e inspirarnos a cambiar de una manera positiva.
- ★ Cuando los valores se incorporan en nuestra vida diaria, en el trato con los demás y con nosotros mismos, traen amor, verdadera satisfacción, logros y sentimientos de alegría.

Compartimos una visión común – y valores universales

Estuve involucrada en un proyecto hace muchos años, a fines de la década de 1980, llamado Cooperación Global para un Mundo Mejor. Un proyecto creado por Brahma Kumaris como parte de un proyecto de paz con las Naciones Unidas, muchas personas se ofrecieron como voluntarias para reunir a pequeños grupos de personas de todo el mundo para pedirles que visualizaran un mundo mejor y preguntaran cómo se sentirían en ese mundo. Después de la visualización, cada miembro del pequeño grupo compartió sus sentimientos, y cómo pensaban que serían las relaciones y el entorno en ese mundo mejor. Luego se les pidió que pensarán en una cosa que pudieran hacer en el presente para hacer realidad parte de la visualización.

Hice esto con niñas exploradoras en Long Beach, California, profesionales y líderes religiosos en el Condado de Orange y niños en escuelas rurales en Costa Rica. Miles de pequeños grupos de personas de cuatro a 90 años, de todas las religiones y de muchas culturas y orígenes socioeconómicos diferentes, se reunieron en 129 países para hacer esto. Lo que fue sorprendente fue lo similares que fueron las respuestas. Todos querían ser pacíficos y felices, tener amor y armonía en las relaciones y paz en el mundo. ¿Y usted?

Parece que los seres humanos comparten valores universales. ¿Es el problema con el mundo de hoy que no estamos viviendo nuestros valores? Una premisa de Valores para Vivir Educación es que, si vivimos nuestros valores, crearemos un mundo mejor para todos.

El aprendizaje sobre los valores comienza temprano

Aprendemos sobre los valores como niños de nuestros padres, familia extendida y compañeros. Aprendemos qué valores y cualidades atesoramos, y a veces nos damos cuenta de que nos gusta lo contrario de lo que observamos y experimentamos. A los niños naturalmente les encanta ser amados, valoran la bondad y las personas que cumplen promesas, no les gusta la mezquindad y los gritos. Quieren que sus padres vean quiénes son y los escuchen, que jueguen con ellos y los abracen. Aprendemos a valorar la amistad. A veces aprendemos sobre la importancia de la honestidad cuando las personas son honestas. A veces aprendemos sobre la importancia de la honestidad cuando las personas mienten. Continuamos aprendiendo y desarrollando valores a medida que envejecemos.

Reflexione por unos momentos. . .

- ❖ ¿Qué valores le gustaría que estuvieran presentes en su hogar?

- ❖ ¿Qué valores cree que son importantes para nuestro mundo?

- ❖ ¿Qué valores cree que ayudarán a sus hijos a ser personas felices y productivas?

- ❖ ¿Qué cree que ayuda a los niños a crear esos valores, y los comportamientos sociales y emocionales que los acompañan?

~ 2 ~

La Importancia de los Valores

¡Versión corta de este capítulo!

Nuestro mundo está en crisis, ambiental, social y económicamente hablando. Mientras la agitación global se manifiesta a nivel físico, es realmente una crisis de valores, debido a que el origen está dentro de los corazones y mentes de hombres y mujeres. Los valores son la esencia de lo que somos como seres humanos. Ellos impactan poderosamente lo que creamos en nuestras vidas y en el mundo. Vivir los valores de paz, amor, respeto, honestidad, amabilidad y compasión, nos hace felices – y crea un mundo de paz y respeto para nuestros niños.

Si desea leer un poco más . . .

Nuestro mundo está en crisis, ambiental, social y económicamente hablando. Para nombrar algunas de las inquietudes que tienen las personas: El cambio climático global está amenazando la Tierra y sus océanos. La falta de amabilidad y la intimidación están fuera de control en muchas escuelas y negocios; la tasa de suicidio entre los niños de 11 a 14 está en aumento. El terrorismo y la guerra crean miedo, caos y muertes sin sentido en muchos países. La falta de agua potable para una quinta parte de la población global crea padecimientos y una mala salud. El número de refugiados ha aumentado rápidamente en años recientes y sigue aumentando. La economía global es frágil, con muchas familias sufriendo debido a la pandemia, la inflación, alto nivel de desempleo y /o bajos salarios.

Estas crisis han sido creadas por las personas. Aunque la agitación global se

manifiesta a nivel físico, realmente es una crisis de valores, porque el origen \ yace dentro de los corazones y mentes de mujeres y hombres. Tal y como lo señala de manera tan acertada el acta constitutiva de la UNESCO: “Puesto que las guerras nacen en la mente de los hombres, es en la mente de los hombres donde deben erigirse los baluartes de la paz.”

¿Qué valores universales podrían haber evitado este grupo de problemas globales? Algunas de las respuestas son fáciles. Muchos académicos señalan la codicia como la causa de los derrumbes económicos, la desigualdad y la creciente brecha entre los ricos y los pobres. ¿Es la codicia la que inspira a algunos a establecer sistemas para aprovecharse de otros? Honestidad y respeto por los demás, así como por el bien común habrían marcado una dramática diferencia – y todavía se puede.

¿Qué valores evitarían una guerra? La compasión y el respeto por las personas y culturas parecen obvios como disuasorios de la guerra, al igual que paz y cooperación.

❖ ¿Qué valores añadiría usted?

Cada uno de los problemas del mundo puede ser analizado buscando los factores contribuyentes, los antivalores en la raíz de cada factor y los valores que resolverían el problema.

❖ Imagine a todas las personas usando valores como amabilidad, respeto e integridad en sus interacciones diarias con su familia, amigos y en sus lugares de trabajo. ¿Qué diferencia haría eso en las comunidades y en las relaciones internacionales?

- ❖ ¿Qué diferencia haría una cultura de paz, amabilidad y respeto en las escuelas y vecindarios, si cada estudiante fuese empoderado a amar estos valores y tuviese las habilidades sociales y emocionales para ponerlos en práctica en su vida?

- ❖ ¿Cómo podemos revitalizar los valores en nuestras familias, escuelas, lugares de trabajo y comunidades — de hecho, en el mundo? Tal y como lo dijo el difunto Nelson Mandela: “La educación es el arma más poderosa que se puede usar para cambiar el mundo.” La educación comienza en casa.

Los valores son la esencia de quiénes somos como seres humanos. Ellos impactan de manera completa y poderosa lo que creamos en nuestras vidas y en el mundo. Cuando vivimos nuestros valores, reencendemos la belleza y fuerza de lo que cada uno de nosotros tiene en su centro. Vivir los valores de paz, amor, respeto, honestidad, amabilidad y compasión, no solamente creará un mundo más seguro para todos, creará felicidad. Tal y como lo señaló Aristóteles en su taxonomía original de las emociones, la felicidad no es una emoción, sino el resultado de la virtud.

Vivir los valores con nuestra familia, despierta la belleza en las interacciones humanas. Abre la puerta a la reflexión, el diálogo, la comprensión y la madurez, a través de los cuales se crean espacios amorosos, seguros y respetuosos; espacios en los cuales cada individuo es entendido, valorado y disfrutado. Crea un lenguaje común de valores para ayudarnos a navegar más fácilmente los desafíos de la vida. Lo que enseñamos a nuestros niños se entreteje en la tela de nuestra familia y de la comunidad en general. ¿Qué valores desea entretejer en la tela de la vida con su familia?

~ 3 ~

Los Jóvenes Solían Adquirir valores Fácilmente — ¿Qué Sucedió?

¡Versión corta de este capítulo!

El desafío paterno de ayudar a los niños y jóvenes a adquirir y mantener valores positivos ya no es tan simple como lo fue hace unas décadas, cuando era suficiente ser un buen modelo y contar historias morales. La mayoría de los hijos pasan menos tiempo con sus padres que hace unas décadas y son afectados por la violencia en las películas y videos y por la publicidad y presión de sus contemporáneos para que tengan ciertas posesiones y luzcan de cierta manera. Así mismo existe la influencia de modelos negativos los cuales son admirados por su vulgaridad o violencia. La inmensa mayoría de los preadolescentes y adolescentes usan más tiempo en videos y juegos de video y con sus pares por medio de mensajes de texto, teléfonos y redes sociales, que el que usan con sus padres. Una falta de juicio de un preadolescente o adolescente puede tener consecuencias sociales desastrosas por medio de las redes sociales. Los suicidios como resultado de la intimidación cibernética son desgarradores.

Es hora de cambiar a una cultura de valores — una cultura de paz, amor, respeto, honestidad, amabilidad y compasión — por el bien de nuestros hijos, el nuestro, el de todos los niños y el de nuestro mundo. Lo creamos, por tanto, podemos cambiarlo. Cada uno de nosotros es importante en este proceso. Sin embargo, como el mundo está como está, debemos simultáneamente proteger y educar a nuestros niños acerca de los factores negativos. Los valores son una

poderosa herramienta que pueden ayudarnos a hacer esto.

Si desea continuar leyendo más acerca de este tema, continúe leyendo. O vaya al siguiente capítulo sobre a importancia del juego y del Tiempo Juntos.

El desafío de los padres de ayudar a los niños y jóvenes a adquirir y mantener valores positivos ya no es tan simple como lo era hace décadas, cuando ser un buen modelo para seguir y relacionar historias morales a menudo era suficiente. Varios cambios en las sociedades de todo el mundo han contribuido a la disminución de la adquisición de valores positivos y al aumento de la propensión a admirar y estar dispuesto a participar en lo contrario.

Violencia en los medios

En los últimos 40 años, el nivel de violencia en películas y juegos de video ha crecido tremendamente. La glorificación de la violencia, violencia sin sentido, crueldad y mala intención han insensibilizado a la juventud frente al efecto de tales acciones. Parece haberse abierto una puerta hacia la aceptación del irrespeto, la maldad y venganza como formas comunes de ser. Hace unas décadas el acceso a los medios violentos era limitado. Había unos pocos programas violentos en la televisión y no había juegos de video. La mayoría de los niños y jóvenes pasaban muy poco tiempo frente medios violentos. Ahora las personas pueden acceder a juegos de videos, publicaciones en las redes sociales y películas humillantes todo el tiempo.

Menos tiempo con los padres

En el pasado, en muchos países alrededor del mundo, la mayoría de las madres no trabajaban fuera de casa y los padres regresaban a casa para la cena. La cena era un tiempo familiar, un momento para hablar del día e inadvertidamente compartir costumbres culturales y valores. En el mundo actual, muchas familias no se sientan a compartir una comida juntos, ni siquiera un par de veces a la semana. Ver televisión o jugar juegos de video ha

reemplazado, en muchas familias, el tiempo dedicado a conversar y contar historias. Hay un mayor número de familias con un solo progenitor, lo cual aumenta las tareas que un adulto solo debe hacer para cuidar de sus hijos. Algunos padres llevan el trabajo de la oficina al hogar o están accesibles a través de sus móviles. Con todo esto, y mucho más, un estudio de investigación de Gran Bretaña encontró que las madres pasan un promedio de once minutos al día hablando con sus hijos. Los padres tienen un promedio de siete minutos al día. ¿Once minutos comunicándose con uno de los progenitores o 18 minutos relacionándose con ambos, versus horas con juegos de video, redes sociales y películas? Los hijos necesitan tiempo con sus padres – tiempo para sentir la alegría de ser y de pertenecer, tiempo para sentirse valorados y amados, tiempo para aprender a ser responsables y tiempo para aprender sobre los valores.

Materialismo y codicia

Con una mayor prosperidad para la población general en muchos países desarrollados, luego de la Segunda Guerra Mundial, los beneficios y glorias del materialismo se comunicaron más al mundo. El deseo de tener más y mejores posesiones se convirtió en la fuerza motriz para un mayor número de personas cada vez. Gradualmente, la sensatez y el respeto por la honestidad que existían, fueron reemplazados con el deseo de “ir de primero” y la codicia. Con el tiempo, la perspectiva de “¿Por qué no debería yo tener lo que ellos tienen?” cambió a “Ellos hacen trampa ¿por qué yo no?”

La publicidad hoy día vincula de manera descarada la valía de usted en el uso de determinado perfume o fragancia particular, o poseer automóviles costosos y en el beber determinadas marcas. Desafortunadamente, muchas personas caen en la propaganda de creer que su valía puede ser medida por las cosas que poseen, por su riqueza o por cómo lucen. Parecen no ser conscientes de su propia valía innata y dignidad como seres humanos – y de la valía innata de los demás. La adquisición de esta forma materialista de pensar de las familias, los que modelan comportamientos y los publicistas, ha tenido efectos devastadores en la juventud. Trágicamente, algunas jóvenes han incluso

asesinado para poseer algún artículo popular, en un esfuerzo por obtener el respecto de sus contemporáneos.

Modelos Negativos

Los jóvenes ven a otras personas de su edad o mayores, en la vida real y en las películas, exhibir maldad, intimidación, egoísmo, arrogancia y violencia. El comportamiento negativo es frecuentemente recompensado con admiración y estatus. La falta de amabilidad, el irrespeto y la intimidación en la vida real, son aceptados por algunas personas como la nueva normalidad. Aunque ahora los intentos de ayudar con esta situación son más frecuentes a través de la educación de la personalidad y programas contra la intimidación, ésta aún continúa al igual que la intimidación cibernética. En un esfuerzo por evitar la cultura de la maldad y por pertenecer, muchos jóvenes están extremadamente apegados a sus teléfonos y a las redes sociales, preocupados de no perderse nada — más con frecuencia perdiéndose las interacciones sociales con las personas en la misma habitación.

El contenido sexual representado en la televisión, en los videos musicales y comerciales, por adolescentes, jóvenes adultos y adultos maduros, ha aumentado sin parar con el paso de los años. Estos también sirven como modelos negativos. Conozco una madre quien llevó a sus hijos a un país en desarrollo durante los veranos. Ella sintió que, sin la presión social en su país de lucir y actuar de determinada forma, sus hijos podrían jugar y actuar de nuevo como niños, durante unos pocos meses. Los niños están teniendo “niñeces más cortas” en muchos países, es decir, menos años de juegos inocentes, ya que el deseo de lucir y ser “popular” está llegando a los niños a edades cada vez más jóvenes. A medida que los jóvenes se involucran en comportamientos, para los cuales no están listos emocionalmente o en términos de su desarrollo, su ansiedad aumenta y la felicidad natural disminuye.

Porcentaje de contacto de padre a contemporáneo y desventaja de los sitios web de las redes sociales

Con un aumento creciente del uso de teléfonos móviles y de sitios web de redes sociales, el porcentaje de contacto padre a hijo versus contemporáneo a

hijo continúa descendiendo incluso en la preadolescencia. La influencia de los pares ha aumentado tremendamente. Errores de juicio tontos o estúpidos, tales como un comentario mal intencionado o amenazante, puede ser increíblemente ampliado en los sitios web de las redes sociales. Hace unos años, un comentario puede haberse hecho a una persona. Ahora, con tan solo presionar unas pocas teclas, el comentario es transmitido a cientos o miles, a veces con horribles consecuencias tanto para el remitente, así como para la víctima.

La falta de educación lleva a la vulnerabilidad y a la explotación

En una nota incluso más seria, la falta de educación en países en donde la corrupción y la violencia están extendidas está robando a los niños su niñez, así como su alfabetización. Poca o ninguna educación y ausencia de oportunidad, priva a cientos de millones de niños en alcanzar su potencial y les hace más vulnerables a la explotación. La gran mayoría no tienen padres que les protejan, bien sea porque son huérfanos, abandonados o sus padres están tan impactados por su propia falta de educación y oportunidad, que no tienen los medios suficientes o los medios para protegerlos y orientarlos. Muchos se convierten en trabajadores o niños de la calle. Otros se convierten en peones en actividades ilícitas, peligrosas o dañinas, sea que se vuelvan víctimas del tráfico de sexo, niños soldados, parte del negocio de las drogas o reclutas de extremistas violentos. Nelson Mandela reconoció: “No puede haber ninguna revelación más aguda del alma de la sociedad, que la manera en la que tratamos a nuestros niños.”

Un tiempo para cambiar —herramientas para cambiar

Muchas veces me he sentido devastada, y estoy segura ustedes también, al leer sobre niños soldados o al enterarme acerca del asesinato en escuelas, cines y vecindades, de niños y adolescentes en manos de un contemporáneo y de los suicidios de preadolescentes debido a la intimidación cibernética. Siento que es el momento de cambiar de una cultura de violencia a una cultura de paz, de una cultura de maldad a una cultura de amabilidad — por el bien de los niños, por nosotros mismos, por todos los niños y por nuestro mundo. Lo creamos, por tanto, podemos cambiarlo. Cada uno de nosotros es importante en este

proceso. Sin embargo, como el mundo está como está, debemos simultáneamente proteger y educar a nuestros niños de los factores negativos. Los valores son una poderosa herramienta que nos ayudan a hacer esto. A medida que usted explora los valores y las actividades de Valores para Vivir Educación, encontrará muchas herramientas protectoras y proactivas para compartir con sus hijos.

Sección Dos



Educando con Amor y Sabiduría

~ 4 ~

La Importancia del Juego y del Tiempo Juntos

Usted probablemente compró este libro porque es una mamá o papá amoroso y desea aprender aún más sobre la educación y la crianza. disfrute la lectura de este capítulo y de jugar y pasar tiempo con sus hijos. Es importante para padres e hijos hacer algo enriquecedor y divertido cada día.

Jugar es el trabajo del niño

Jugar es un tiempo para que un niño tenga la libertad de expresar al ser y experimentar alegría, un tiempo cuando los niños pueden sentirse “llenos de sí mismos,” se dice que jugar es el trabajo del niño. Durante el juego, los niños ejercitan sus emociones y, si ha habido experiencias traumáticas, el juego puede ayudar el proceso de sanación. El juego es un tiempo de aprendizaje y crecimiento tanto cognitivamente, como emocional, social, espiritual y físicamente.

Los niños cuyos padres juegan con ellos cuando son infantes y pequeños, usualmente comienzan a jugar solos espontáneamente cuando sus padres están ocupados. Los niños cuyos padres juegan con ellos, usualmente juegan con otros niños fácilmente. Es importante incluir tiempo para jugar a cualquier edad — la de sus niños y la de usted.

Una vez orienté a una niña de ocho años que tenía pocas habilidades sociales. Su madre me preguntó un año después si podría orientar también a su hermana pequeña. Vi a la hermana pequeña por un par de sesiones, hablé con

la maestra para confirmar mi percepción y luego le dije a la madre de la niña que ella no necesitaba orientación, simplemente necesitaba jugar más con otros. Le pregunté a la madre si ella y su esposo jugaron con sus hijos. “No,” fue la respuesta. ¡Ella compartió que no sabía cómo jugar!

Tanto ella como su esposo fueron criados en un país en desarrollo y trabajaron en las calles de pequeños, vendiendo goma de mascar. Uno de los progenitores solo estudió hasta primer grado de primaria; los otros dos años. Toda la familia estuvo mucho más feliz cuando aprendieron cómo jugar – y florecieron las habilidades sociales de ambas niñas.

Jugar y Tiempo Juntos agregan alegría – y protegen

Como padres, jugar con sus hijos mantiene un lazo amoroso y agrega alegría a la relación. Muy frecuentemente el mundo de los adultos nos hace correr y estar agobiados y el tiempo para jugar con los niños puede verse como no esencial. Me gustaría sugerir que el juego es esencial. Es un tiempo para disfrutar estar en atención plena... en el momento presente, ya que está atento a su hijo y permite que la paz, el amor o el contentamiento fluyan por su mente. Es importante para su alegría y plenitud como padres, para su relación con los hijos y sus sentimientos de pertenencia. Eso permite que los niños sepan que son importantes para nosotros. Eso crea y sostiene una relación de amor, felicidad y cercanía de calidad. Es un tiempo para compartir y un tiempo juntos sin presiones. Así mismo proporciona una oportunidad diaria para que ellos hagan cualquier pregunta o hablen de sus inquietudes en una forma llevadera.

El Tiempo Juntos ayuda a los niños a permanecer seguros en este mundo a medida que se hacen mayores – ya que es una relación cercana con sus cuidadores, lo que les permite venir a nosotros si hubiese la necesidad. Su amor por nosotros y su orgullo y nuestro orgullo por ellos, les ayuda a resistir las tentaciones “erradas” del mundo.

De la tristeza a las sonrisas y juego en un campo de refugiados

En 1998, visité un campo de refugiados en Tailandia, a lo largo de la frontera con Birmania, junto con Rachel Flowers, una amiga que era la Coordinadora de Valores para Vivir (VpVE) en Tailandia en ese momento. Retornamos al año siguiente, a petición de la profesora principal y representantes oficiales de Karen en Chiang Mai, para pasar doce días en el campo, viviendo en una pequeña choza sobre pilotes, construida solo de bambú y hojas. Me golpearon los sentimientos de desesperanza que los adultos expresaron, su mirada menguada y la ausencia de juegos que exhibían los niños. No vimos ningún juguete, más que una pelota de voleibol. Este objeto atesorado solo era utilizado por adolescentes mayores y jóvenes adultos. Lo mantenían en las escaleras de otra choza de bambú sobre pilotes, la más cercana al espacio plano en donde jugaban voleibol. Los niños más jóvenes se paraban durante horas a observarles, o a observarnos. Durante los doce días que estuvimos allí, nunca vi a ningún niño pequeño jugando. Los niños lucían tristes y era difícil sacarles una sonrisa. Yo me sentí espantada.

Hice visitas anuales a ese campo en particular entre 1998 y 2002. Rachel me había persuadido inicialmente a que los acompañara a los campos, ya que ella y uno de los líderes Karen en Chiang Mae sintieron que los profesores y niños se beneficiarían con las lecciones de VpVE para niños afectados por la guerra. En 1999 además de conducir un entrenamiento de nueve días, llevamos varios cientos de juguetes — pequeñas bolas de ratán y mosaicos, arcilla, pines de plásticos y bolas, juegos de bádminton, pelotas de volibol, pelotas de fútbol y juegos de ajedrez y damas. Un todoterreno fue hasta la orilla del río a traer creyones y papel para que niños y jóvenes dibujasen durante sus lecciones de VpVE. Ellos hicieron dibujos acerca de sus experiencias. Muchos de ellos corrieron por sus vidas cuando sus aldeas fueron atacadas en Birmania. En las lecciones, se les dijo a los niños que ellos eran valiosos y amorosos por naturaleza. Los profesores aprendieron a escucharlos paciente y amorosamente cuando compartían — y les enseñaron que ellos eran Estrellas de Paz. Hubo lecciones semanales sobre paz, sentirse pacífico, resolución de conflictos, respeto y amor.

Uno de los momentos cumbre de mi vida fue llegar al campo después de que el programa se había implementado durante dos años. Las casas en las empinadas colinas de la jungla se veían iguales. Todavía había una corriente de agua surcando el medio del estrecho valle, hacia el cual el camión se dirigió. Había algunos cerdos bajo algunas de las casas. La gente de Karen aun llevaba puestas franelas rotas junto a sus tradicionales pareos. Pero la diferencia era extraordinaria.

Había caras sonrientes y niños jugando. Un pequeño niño de alrededor de ocho años se sentó y saludó mientras sostenía un juguete en su regazo. Un minuto después, observe a un grupo de chicos riendo y corriendo, jugando a la pelota con un paquete de plástico asegurado con elásticas. El bate era una chancla grande de plástico. Había tres niñas sentadas debajo del alero de una choza, sonriendo y riendo mientras jugaban algo con unas pequeñas piedras en el suelo de tierra. Dos niños estaban jugando con un vagón pequeño que habían hecho de bambú. Los niños estaban jugando e involucrados en juego espontáneo y creativo. Las expresiones eran de felicidad. Las expresiones animadas, la atención y la risa eran música para mi alma.

Los profesores nos dijeron que los niños y jóvenes en las clases de Valores para Vivir, desde los 6 hasta los 20 años, les decían a sus compañeros cuando los veían peleando, “No necesitan pelear. Pueden resolver sus problemas. ¿Les gustaría que los ayudáramos?” y así espontáneamente utilizaban sus habilidades de resolución de conflictos.

Los profesores nos dijeron que sus corazones, que estaban endurecidos, se habían ablandado. Un profesor compartió, “Yo solía golpear a los niños, ahora guío su mano.” Él hizo una señal indicando cómo guiaba la mano mientras enseñaba al niño a escribir. En el proceso de trabajar algunos de sus traumas durante los nueve días de entrenamiento, los profesores habían comenzado a sanar. Su disposición y valentía, su comprensión de la importancia de detener la violencia y de crear relaciones de confianza y cuidado, fueron invaluable para poder dar a los niños lo que necesitaban.

Una madre se acercó a un profesor y le dijo que su hija de ocho años era un buen ejemplo para ella. Ella le preguntó al profesor si podía enseñarle cómo ser

una Estrella de Paz. Un par de profesores de reunían con grupos de padres, y compartía las habilidades que habían aprendido.

Los estudiantes recibieron mensajes positivos nutritivos acerca de quiénes eran, herramientas para llenar al ser con paz, amor y respeto, actividades para explorar y expresar sus emociones y explicaciones del por qué las cosas habían ocurrido y cómo podían ser diferentes. La confianza y la atención y cuidado se desarrollaron en las relaciones con contemporáneos y profesores y su mundo se volvió más comprensible a medida que aprendieron acerca de los efectos de la violencia versus la paz. Se restableció la resiliencia. En este ejemplo, inicialmente había tanta violencia, trauma y tristeza, que el juego había desaparecido. Reemergió en el proceso de sanación — y se volvió parte de su proceso de sanación.

El juego se usa con frecuencia en terapia con niños pequeños. Incluso lo usaba con niños mayores. El juego permite un espacio para simplemente disfrutar de una persona por lo que es. El terapeuta permite que el niño lidere y puede elegir presentar otros elementos nutritivos. Es una confirmación para niños y adultos, ser disfrutados por quienes son. Se desarrolla la confianza y cercanía en las relaciones, ya que los niños se sienten valorados y aprender habilidades sociales y emocionales esenciales de forma natural.

Juego con infantes y niños pequeños

Disfrute de estar y de jugar con su bebé. La mayoría de los padres estará de acuerdo de que los niños en esta edad requieren de una cantidad exorbitante de atención. Tiempo para abrazar, sostener, jugar, armonizar y atender al niño es invaluable. Simplemente estar con el bebé, sonreír, hablar, hacer ruidos, hacer un poco de ejercicios y rodar por el suelo es maravilloso cuando estamos relajados. Los infantes necesitan ser tocados; ellos se desarrollan con amor, abrazos y juegos. Sin el toque amoroso ellos no prosperan y pueden en realidad morir.

Recuerdo una experiencia que compartió un amigo. Su bebé le llamaba “Papá” durante meses, pero no llamaba “Mamá” a su esposa. Mi amigo sabía que su esposa, “René,” amaba mucho a la bebé y cuidaba muy bien de ella. Incluso preparaba sus propias comportas para la bebé. Un fin de semana, el

observó la interacción entre la bebé y su esposa y dijo “René, creo que sé lo que está ocurriendo. Tú no *juegas* con la bebé.”

“¿Qué quieres decir con jugar?” preguntó ella.

“Tú sabes,” le respondió, “sentarse en el suelo y jugar, interactuar... hacer contacto visual... hacer cosas y obtener una reacción... disfrutar.” Él agregó, “Te llevaré a comer al restaurante que deseas si juegas con Jennie cada día durante una semana.”

René comenzó a jugar con su hija ese mismo día. Al final de la semana, ya la niña la llamaba Mamá. Estoy segura de que eso fue mucho más recompensante que una cena elegante.

Hay muchos juguetes magníficos para bebés y niños pequeños. Hay objetos colgantes de brillantes colores para atraer la atención de los infantes, objetos para presionar y halar, muñecas, títeres y juguetes educativos que emiten palabras y hacen ruidos de animales y sonidos de letras. La estimulación e información son importantes para el desarrollo cognitivo, psicológico y del lenguaje. Sin embargo, es el intercambio emocional implícito en el juego con personas que son leves y amorosas, lo que es invaluable. Elija juguetes seguros y que den paz, juguetes que sean divertidos y le permitan a su infante o niño pequeño, a experimentar su creatividad. Juegue a las escondidas. Juegue con títeres. Haga que los títeres abracen y besen al niño. Quizás pase unos pocos momentos de quietud, pacíficos junto con un títere estrella o con Dios.

Hay miles de libros maravillosos para bebés y niños pequeños. Léales diariamente. Es un buen momento para cargarlos y ponerlos en su regazo, fortaleciendo su vínculo a la misma vez que desarrolla su interés en libros, desarrollo de su vocabulario y habilidades receptivas de lenguaje y les ayuda a aprender a concentrarse. Dramatice con su voz a veces para mantener su atención. Permítale revolotear a la siguiente tarea cuando estén listos. Léales cuentos y canciones infantiles. A veces nombre las letras y sonidos cuando esté leyendo. Deletree una palabra ocasionalmente, incluso cuando tengan 18 meses. No espere una respuesta. Permítales aprender cómo aprenden mejor a esta edad, absorbiendo como esponjas. Preséntele crayones y papel a edad temprana. Pinte la paz y el amor con pintura para dedos.

Hable a sus hijos. Nombre sus ojos, nariz y boca cuando sean infantes y haga juegos cuando nombre sus orejas, cabello y rodillas etc., cuando sean un poco mayores. Use el nombre de los colores primarios a medida que nombra los colores en sus ropas y juguetes. Un niño de habilidad promedio necesita escuchar su primera palabra de un color, 2000 veces. Se requieren 1000 repeticiones para aprender la palabra de un segundo color, 500 para el tercero, 250 para la cuarta palabra y 125 para la quinta. Se requieren como 60 repeticiones para la palabra del sexto color y 40 o menos para el resto de los colores. Cuando usted habla, los infantes y niños pequeños están aprendiendo automáticamente el sonido de su lenguaje, imitando esos sonidos, aprendiendo palabras y la estructura del lenguaje.

Invente canciones y cánteselas. Incluya música en su rutina diaria. Consiga una pequeña flauta de juguete o cualquier otro juguete musical. Colóqueles música suave y música alegre. Bailen juntos. Quizás haya la oportunidad de aprender a nadar. Vayan fuera de la casa y jueguen. Busque lombrices y babosas. Enséñeles a tocar las lombrices con gentileza. Cave en la arena y construya saltos de agua y castillos. Señale las nubes en el cielo y las hojas nuevas en los árboles.

Adéntrese en el mundo de ellos. Juegue a su nivel y ritmo. Únase al mundo de fingir ser. Cuando ellos pretenden que le dan de comer, pretenda que les está dando de comer. Juegue con arcilla plastilina y bloques, con muñecas y camiones y haga tonterías. Monte una carpa adentro de casa en un día frío, colocando una cobija sobre unas sillas. Simplemente sea — aceptando, reflexionando, riendo.

A medida que su niño crece, permítale ponerse disfraces e inventen obras de teatro y canciones. Deje que experimenten con ejercicios y música. Llévelos a parques, al bosque y a lagos o playas cercanas a explorar la maravilla de la naturaleza.

Muchos padres encuentran oportunidades para que sus niños pequeños jueguen con otros niños, si no tienen hermanos o hermanas. Si está jugando con sus niños, su hijo desarrollará de forma natural las habilidades sociales para jugar con otros niños. Puede que ocasionalmente necesite dar algunas instrucciones para ayudarles a ser gentiles o aprender a compartir. Si tienen

alguna dificultad con determinadas habilidades sociales, modele positivamente y refuércelas durante el Tiempo Juntos.

Los niños pequeños se involucran en juego repetitivo. Ponen cosas en tobos, las sacan y los vuelven a poner. Rodarán la pelota de la misma forma una y otra vez. No solamente están explorando cómo funcionan las cosas, están desarrollando maestría física y emocionalmente desarrollan sentimientos de competencia. Es importante permitir que el niño lidere cuando estén jugando. Diviértase involucrándose en lo que ellos creen. Sea imaginativo junto con ellos. Hable a los animales de juguete que le presente, con diferentes voces cuando tome uno para responder. Quizás haga como que está remando río abajo mientras se mecen en una mecedora o mientras los sostiene en el piso sobre su regazo. Quizás pretenda que los dinosaurios juguete están hambrientos y quieren engullir árboles de palma. Rían y hagan tonterías juntos.

Cuando un niño estructura un juego lo está disfrutando, no venga a hacerlo tan difícil que el niño no sea exitoso. Algunos padres se equivocan al tratar de instruir al niño durante el juego. Escuchar en un tono severo, “Esa no es la forma de hacerlo”, desalienta el disfrute del juego. Déjele que brillen y estén en un estado de creatividad y felicidad.

Recuerdo una vez visitaba una amiga que estaba cuidando su nieta de dos años y medio. La niñita estaba rodando una pelota debajo de la mesa de la sala, involucrada en una tarea que encontraba disfrutable y divertida, especialmente con su abuela y conmigo proporcionando algunos “ohs” y “guaos”. Pero cuando vino su padre, 20 minutos después a recogerla, en cinco minutos estaba llorando. Él había cambiado el juego que ella había creado a una tarea mucho más difícil. Él estaba decepcionado de que ella no había podido hacerlo y la estaba instruyendo, “No, *así* es como se hace.” Él había convertido la tarea en algo muy difícil y estaba claramente comunicando su desagrado.

Su padre estaba tratando de ser un buen padre enseñándole a hacer algo más difícil. A veces veo a padres maravillosos, que aman mucho a sus hijos, dando demasiadas instrucciones durante el juego. Esto puede degenerar rápidamente en un momento de frustración y de lágrimas. Sí, es importante que los niños aprendan habilidades — y pueden aprender a rodar la pelota

debajo de la mesa como usted lo desee un par de semanas más tarde — ¿pero querrán hacerlo? ¿Tendrán el sentimiento de competencia y disfrute de aprender?

Les hacemos saber a los niños que son competentes o incompetentes por medio de los tonos de nuestra voz, las expresiones faciales y las reacciones. El sentimiento de ser disfrutado y exitoso — y de tener confianza en nosotros como el dador de amor — es invaluable para el niño. A partir de esto el niño aprende que es valioso, capaz y bueno. La vergüenza hace daño. El amor y el disfrute nutren.

Juego con niños de cinco a nueve años

A veces es difícil encontrar tiempo para jugar y realizar actividades de valores, en este mundo ocupado. Después de todo, están todas las tareas necesarias de una casa y las cosas que se necesitan hacer en el mundo exterior. Y luego están las tareas con los niños, organizar las necesidades pertinentes a la escuela, etc., etc. Quizás desea reflexionar algunos momentos.

- ❖ ¿Por qué amo a mis hijos?
- ❖ ¿Cuáles son los momentos que más disfruto de estar con ellos?
- ❖ ¿Cuáles momentos son más edificantes?
- ❖ ¿Qué es lo que quiero hacer más con ellos?
- ❖ En 20 años, ¿de qué me sentiré complacido realmente de haber hecho con ellos?

Saque tiempo cada día para jugar con sus hijos. Ese tiempo precioso es cuando las relaciones son disfrutadas y crece el sentimiento de amor. La atención complete que reciben los niños durante el Tiempo Juntos, les dice que ellos son valorados y valiosos.

Reflexione por unos momentos . . .

- ❖ ¿Qué sería divertido que usted y su hijo hiciesen?
- ❖ ¿Qué le encantaba hacer cuando tenía su edad?
- ❖ ¿Qué desea haber hecho con sus padres?

Puede que al responder la última pregunta haya algunos sentimientos de pérdida. Pero la reflexión sobre el pasado nos permite crear más poderosamente el futuro que deseamos — para nosotros mismos y nuestros hijos. El amor es la emoción más poderosa sobre este planeta.

❖ ¿Qué desea hacer con sus hijos cuando sean mayores?

Todo lo que los niños desean y necesitan es amor. Si no están recibiendo suficiente cantidad del tiempo o atención de sus padres, se comportarán mal o se involucrarán en una conducta excesiva en un esfuerzo por llamar su atención. El reconocimiento de que uno existe es mejor que nada.

Recuerdo una madre que vino a verme acerca del parloteo incesante de su hija de ocho años. La madre me dijo que su hija le hablaba casi todo el tiempo. Incluso se paraba en la cocina y hablaba mientras su madre cocinaba. Yo le pregunté: “¿Alguna vez escucha?”

La madre me miró sorprendida, hizo una pausa mirando hacia abajo por unos momentos y luego dijo, “No.”

Le pregunté si pasaría unos 15 minutos de Tiempo Juntos con su hija cada día, simplemente dándole su atención completa, escuchándola cuidadosamente y disfrutando de ella. Dijo “Sí.”

Hablamos de cómo el niño a veces desea hablar y otras veces elige jugar. Lo que sea que hagan juntos, el propósito era darle atención amorosa completa. Si la niña estaba hablando incesantemente en otro momento, la madre le debía pedir con una sonrisa, antes de enojarse, “¿puedes hablarme de eso en el Tiempo Juntas?”

Cuando vi a la madre la semana siguiente, ella me dijo que el parloteo había disminuido en un 80 por ciento — y que estaba disfrutando de los momentos en que escuchaba y jugaba con su hija.

Juegue juegos que usted disfrutó cuando tenía la misma edad o que le gustaría haber jugado. Juegue charadas, juegue con pelotas y muñecas o simplemente juegue mientras disfruta de sus hijos. Presénteles los juegos comunes de su cultura — quizá juegos de cartas o de mesa o danzas en círculo.

Enseñe a los niños en una forma que sea interesante y placentera para ellos. Comparta sus intereses. Quizás ellos deseen aprender a tejer a hacer crochet o a bordar. Quizá les gustaría hacer cosas con cuentas, hacer brazaletes de amistad o trabajar con arcilla. ¿Disfrutan haciendo títeres y creando obras? Vayan juntos a caminatas y exploren la naturaleza en los parques locales o en las colinas, desierto o montañas. Dígales los nombres de los árboles. Busquen huellas de animales. Encuentre libros sobre árboles, plantas y animales. Lea cuentos sobre la cultura y hábitos de los indígenas y sus artesanías. Quizá puedan crear poemas mientras exploran. ¿Está interesado en la astronomía? Busquen juntos las estrellas y lean sobre cómo se les ponen nombres a las estrellas. Enséñeles a nadar o a atrapar la bola. Explore las mareas. Lea sobre los animales y sobre el coral y los bosques de algas marinas bajo el agua.

Saque tiempo cada día para simplemente jugar o tener un Tiempo Juntos con su hijo, incluso si es tan solo durante 15 o 20 minutos. El Tiempo Juntos puede ser un tiempo de solamente escuchar con atención completa. Así mismo, mientras se involucre en su rutina diaria, disfrute de interactuar con sus hijos. Por ejemplo, converse cuando vaya a la tienda y cuando ellos ayudan en la cocina.

¡No se vuelva competitivo! Gane y pierda . . .

Cuando estén jugando damas, ajedrez, cartas o juegos de tablero, no se vuelva competitivo, sino modele ganar y perder con gracia. Felicite a los niños cuando ellos ganan. De afirmaciones específicas como por ejemplo “¡Esta vez pudiste saltar tres veces!” o “¡Buen juego, jugaste bien!”, cuando usted gane — o pierda. Estas son habilidades sociales importantes.

Habiendo jugado con cientos de niños, me pareció que el equilibrio correcto era ganar un tercio de las veces. Si el adulto gana todo el tiempo, ellos se sentirán desalentados y no querrán jugar esos juegos con usted. Si ellos ganan todo el tiempo, perderán respeto por usted ¡y por su habilidad intelectual! Si ellos ganan más de la mitad de las veces, se sentirán exitosos y comenzarán a disfrutar el desafío.

Juego y Tiempo Juntos con niños de 10 a 18 años

A medida que los hijos crecen, la interacción con sus pares se vuelve más importante. Esto no significa que los padres son menos importantes. Usted es su más ardiente admirador y apoyo. Ellos necesitan que usted esté ahí para ellos, para amarlos, confortarlos, calmarlos, apoyarlos, modelar valores, guiarlos, crear oportunidades para que ellos sean responsables y establecer límites y consecuencias, a medida que sea necesario. El Tiempo Juntos continúa siendo esencial.

Reflexione unos momentos . . .

- ❖ ¿Por qué amo a mis hijos?
- ❖ ¿Qué momentos con ellos disfruto más?
- ❖ ¿Qué momentos son los más edificantes?
- ❖ ¿Qué quiero hacer más con ellos?
- ❖ En 20 años, ¿De qué me sentiré realmente complacido de haber hecho con ellos?

Quizá probablemente haya leído la historia, frecuentemente compartida por correo, del presidente de una compañía a quien un empleado le dijo cuán apreciado y admirado era. Esto era parte de un proyecto de la clase del empleado, de decirles a tres personas cuán importante eran en esta vida. Como parte del proyecto, el empleado debía pedirles a estas personas que hicieran lo mismo con otras tres. El presidente de la compañía eligió a su hijo como una de ellas, y cuando fue a casa esa noche, compartió con su hijo adolescente cuánto lo amaba y admiraba. El hijo comenzó a llorar, compartiendo luego de que los sollozos cesaron, que había planificado suicidarse esa misma noche. Él no pensaba que su padre se preocupaba por él.

Proveer sustento para la familia es esencial, pero los jóvenes necesitan nuestra atención amorosa y palabras positivas para saber que son importantes para nosotros — para saber que son atesorados.

Reflexione unos momentos . . .

- ❖ ¿Qué sería divertido que usted y su hijo hiciesen?
- ❖ ¿Qué le gustaba hacer cuando tenía su edad?
- ❖ ¿Qué desea haber podido hacer con sus padres?

Encontrar tiempo de calidad cada día para estar con sus hijos preadolescentes y adolescentes es importante para su relación. A veces su itinerario puede estar lleno de actividades académicas, deportivas u otras. De ser así, deles de cinco a diez minutos de su *completa atención*, para hablar con ellos sobre su día, deje de hacer lo que está haciendo para estar realmente con ellos. Si son diez minutos antes de que vayan a dormir, maravilloso. Pero si el tiempo que puede dedicar es así de poco cada día, asegúrese de que tengan al menos una hora juntos un par de veces a la semana. Se dice que un joven de 13 años necesita tanta atención como un niño de cinco. Tal y como está la presión de los pares hoy día, un factor clave es una buena relación entre padres e hijo. Si los canales de comunicación están abiertos y hay sentimientos de amor y cercanía, se puede evitar parte de la turbulencia de los años de adolescencia. Además, cuando el hijo está en conflicto, es muy probable que acudan a usted en busca de amor y consejo.

Encuentre algo que les guste hacer a ambos juntos y que puedan hacer por un mayor período de tiempo, cada ciertos días, o por un par de horas una vez a la semana. ¿Hay algún deporte o actividad que ellos disfrutan? ¿Pueden caminar correo o ejercitar juntos? Encuentro algo en lo que ellos estén interesados y sobre lo que puedan hablar o hacer juntos. Si pareciese que ellos no tienen interés, ayúdelos a descubrir uno. Quizá ambos estén interesados en cocinar, en la ecología, astrología, cuidado de animales rescatados o como voluntarios para alimentar a los desposeídos. Quizás ambos están interesados en construir aviones miniaturas o en montar bicicleta. Quizá se unan a un grupo ecológico y siembren árboles en su comunidad o vayan de excursión juntos. Al darles de forma consistente el respeto y amor involucrados en el Tiempo Juntos, ellos se sentirán mejor consigo mismos y navegarán los años de adolescencia con más facilidad y seguridad.

~ 5 ~

Amor, Cariño y Atención

Para los niños pequeños, el amor afecto y atención de su madre y su padre es el tesoro más grande de la vida. Sin amor y afecto, los infantes no se desarrollan; algunos mueren. Los jóvenes de todas las edades quieren y necesitan el amor y la atención de sus padres y cuidadores.

- ❖ ¿El amor y la atención de quiénes disfrutó usted cuando era niño? Le invitamos a escribir su respuesta . . .

Recuerde un momento de su niñez cuando recibió amor y atención especial.... Siéntase en libertad de escribir sus reflexiones.

Nuestra necesidad básica, como seres humanos, es ser amados. La necesidad de amor y atención es clave en nuestra existencia diaria, como niños y como adultos. El amor se puede dar de diferentes formas. El amor para los

infantes y niños se da por medio de las vibraciones de cercanía, caricias, abrazos, cargar, afecto, juego y alboroto — y los miles y miles de actos de cuidado, alimento, escucha, estimulación, tranquilizar, proteger, reír juntos, contar cuentos y orientar. El afecto es dado en formas diferentes en las diferentes relaciones a medida que nos hacemos mayores e interpretamos roles diferentes. La atención que deseamos permanece más o menos igual. Todos disfrutamos de atención completa — la atención genuina interesada y respetuosa de los demás — como niños, adolescentes y adultos. Amor, afecto y atención son reconocimiento de nuestro valor y valía como seres humanos.

Como adultos trabajamos más duro y somos más atentos y creativos en los lugares de trabajo en donde nos sentimos amados, respetados o apreciados. Es más difícil concentrarse cuando sentimos que otros no nos quieren o cuando somos criticados con frecuencia.

La energía del amor y el aprecio nos ayuda a estar en nuestro flujo de luz, respeto y felicidad, con el ser y con los demás. En el ambiente de trabajo de hoy día, muchos adultos deben aprender a gerenciar sin amor y respeto, porque muchas personas han olvidado el valor de los demás y aman más sus propias cosas y su propia importancia. Están realmente buscando amor, pero piensan erróneamente que, si tienen más posesiones y prestigio, serán amados y se sentirán amados. Como adultos, la mayoría de nosotros se las puede arreglar sin amor y respeto cuando el ambiente de trabajo es frío, pero requiere más esfuerzo funcionar bien. Algunos adultos se las arreglan bien ya que saben cómo dar amor al ser. Otros tienen redes de apoyo. Los niños no se las pueden arreglar bien sin el amor, afecto y atención de sus padres y cuidadores. Se necesita esta energía esencial y cuidado para que los infantes sobrevivan y los jóvenes se desarrollen.

❖ ¿Qué es lo que usted disfruta más de sus hijos?

- ❖ Disfrute pensando en las formas en que usted demuestra amor a su hijo. ¿Qué desearía hacer más?



Es el amor y el respeto entre nosotros lo que nutre y nos une. Es el amor y respeto entre nosotros lo que induce la cooperación natural y la felicidad. Parte del respeto es orientar y ayudar a los niños a desarrollar respeto por otros y responsabilidad.

Haber trabajado con padres por más de dos décadas, me permitió descubrir patrones. La mayoría de los padres con los que trabajé encajaban en uno de los dos campos. Algunos eran nutridores extraordinarios. Eran amorosos y amables, grandes escucha y disfrutaban de sus hijos, pero, eran débiles en disciplina. Algunos de sus hijos se aprovecharon de ellos, no recogían sus juguetes, no hacían mandados, pedían cosas constantemente, se quejaban, discutían y no cumplían con las peticiones y directrices. No asumían responsabilidad. Algunos tenían ataques de malacrianza cuando no se salían con la suya. Algunos hablaban con rudeza y eran mandones con sus padres.

Otros padres eran disciplinados pero débiles en dar amor, escuchar y disfrutar de sus hijos. Sus hijos también podían tener ataques de mala crianza o no cumplir con sus mandados, pero había con frecuencia muchas peleas entre hermanos o problemas de conducta en la escuela. Algunos eran insolentes. Algunos buscaban el amor de sus padres y se quejaban incesantemente en un

esfuerzo por tener contacto. Yo me preocupaba mucho cuando a los niños no les importaba cuánto eran castigados y no cumplían. Estaban muy enojados y se habían cerrado emocionalmente. Con esos padres, luego de que exploráramos la importancia del juego, escucha y tiempo para estar juntos, yo compartía: “Cuando hay amor, hay cooperación.” Trabajábamos juntos hasta que se producía un cambio positivo.

Un pequeño porcentaje de los padres que he visto no estaban capacitados para dar amor nutridor ni disciplina, debido a su propia agitación interna. Sus hijos usualmente estaban desalentados y tristes, algunos trataban de cuidar de sus padres. Yo comenzaba escuchándolos hasta que pudiéramos convenir en una o dos cosas sencillas que ellos pudieran hacer diariamente para nutrir a sus hijos, tales como reunir a los niños y leerles un cuento.

No eran usuales las sesiones con padres que fueran muy buenos en ambos aspectos, ¡simplemente porque estos no necesitaban verme! Ellos tenían el equilibrio de ser nutridores y la disciplina.

En el resto de esta sección y la siguiente, verán dos temas principales, educando con amor y sabiduría y disciplinando con paz y respeto. Quizá deseen aprender más acerca de un tema que de otro, pero por favor léalos ambos. Los niños conocen todos nuestros botones, porque ellos quieren salirse con la suya, pero nuestro trabajo es amar y guiar de manera que ellos puedan seguir adelante con respecto, confianza y propósito — y como los seres radiantes, amorosos, responsables y alegres que conocemos.

~ 6 ~

Aprecio y Desarrollo de Conductas Positivas

En el campo del tratamiento de contingencia o modificación de conducta, el término “refuerzo positivo” es usado para indicar algo que aumenta la frecuencia de una conducta cuando es aplicado. En experimentos iniciales, los investigadores encontraron que los animales repetían ciertas conductas con más frecuencia si se les daba un alimento como refuerzo positivo. No soy conductista, pero encuentro que algunos de los conceptos de esta rama son útiles. Incluso cuando era estudiante universitaria tendía a pensar en una forma humanista.

Refuerzo positivo – ¿zarzaparrilla o atención amorosa?

Cuando estaba estudiando en la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA), recibí clases con el Profesor Lovas. Durante la clase a todos se nos pidió que diseñáramos y condujéramos un experimento de modificación de conducta que beneficiara a los niños que eran profundamente discapacitados en su desarrollo. Otros dos estudiantes y yo fuimos al Hospital Lanterman, ahora conocido como Centro de Desarrollo Lanterman, una vez a la semana, a trabajar con los jóvenes. Los otros dos estudiantes usaron chorritos de refresco de zarzaparrilla para enseñar a dos jóvenes adolescentes a colocarse la camisa correctamente. (La zarzaparrilla es similar a un refresco carbonatado.) El muchacho de 14 años con quien se me pidió trabajar golpeaba ligeramente a las personas y con frecuencia, 200 veces en una hora. Se decía que tenía un cociente de inteligencia de siete. Se me dijo que él hablaba sólo cuatro palabras. Yo solamente le escuché dos. Sentí que él deseaba atención amorosa.

Para mi “experimento,” llevaba a este adolescente a caminar alrededor del terreno. Simplemente disfrutaba de su compañía, le hablaba y nos mecíamos en los columpios. Sonreíamos y reíamos. Cuando él me golpeaba ligeramente, yo le decía inmediatamente “No,” firmemente y me alejaba de él por unos segundos. Luego giraba de Nuevo hacia él y continuaba caminando y hablando con él. Ambos pasamos un tiempo placentero, simplemente siendo. En el lapso de seis sesiones los golpes se redujeron de 200 por hora a dos o menos. Durante nuestra última sesión hubo dos toques ligeros. Este joven estaba recibiendo la atención cuidadosa y compañía amistosa que había estado buscando.

Una sonrisa, la risa y una mirada apreciativa siempre están con nosotros — siempre disponibles para darlas. ¡No así el chorrillo de zarzaparrilla!

Los dilemas de la alabanza

La alabanza es usualmente un reforzador positivo para los niños. Si su alabanza actúa como reforzador positivo, entonces por definición eso significa que la conducta que está alabando aumentará. ¿Es esto siempre cierto? De ser así, ¡fabuloso! Sin embargo, ¿su alabanza siempre funciona o el niño se comporta peor luego de recibirla? ¿Es la niña dependiente y siempre necesitando de la alabanza o se irrita con ella? O, ¿se ha vuelto arrogante? ¿Tiene él una actitud de “oh, sé que lo hice bien”, luego de ser alabado? De ser así, ¡continúe leyendo!

Usted puede saber si su alabanza o afirmación está funcionando como reforzador positivo observando para ver si la conducta alabada aumenta. Si la conducta no aumenta, esa alabanza no fue un refuerzo positivo.

No todas las alabanzas son iguales. Si en lugar ¿se ve su adolescente amargado cuando se le da una alabanza verbal? ¿Su adolescente encontró que la alabanza le avergonzaba cuando se les decía frente a sus pares? ¿No creía la niña que se merecía la alabanza ya que sentía que no era verdad? Quizás usted dijo que algo era magnífico y ella no pensó que fuese muy bueno.

Algunos niños ocasionalmente se ponen peor inmediatamente después de la alabanza si esta es excesiva. Por ejemplo, un joven con el hábito de golpear a los hermanos menores puede volver a golpear cuando se le alaba

excesivamente luego de haber dejado de golpear durante 30 minutos. Entonces ¿por qué él golpea inmediatamente otra vez? Una posibilidad es que él está tan acostumbrado a recibir realimentación negativa frecuente, que la realimentación positiva le provoca ansiedad. Otra posibilidad es que la alabanza es tanta exagerada que se siente molesto, sabiendo que no se la merece y a la vez herido y resentido de recibir tan poco.

Otro problema con la alabanza es cuando se alaba mucho a los niños. Los niños se pueden volver excesivamente dependientes de la alabanza o, si la alabanza es excesiva y no merecida, pueden desarrollar una visión personal inflada. Al contrario, su autoestima puede disminuir con el tiempo si sienten que no es merecida.

Orientaciones para reconocimiento, cumplidos y “alabanza” efectivos

Me gustaría compartir unas pocas y sencillas orientaciones para reconocimiento, cumplidos y alabanza. Estas permiten que su “alabanza” evite las trampas mencionadas anteriormente, a la vez que les agregan belleza a las interacciones humanas y ayuda a los niños a desarrollar los comportamientos responsables y respetuosos necesarios para la felicidad y una vida productiva.

1) Sea genuino

Sea que esté reconociendo, emitiendo un cumplido, apreciando o alabando, sea genuino. La persona que recibe el reconocimiento o alabanza sabrá si es sincera — o si no lo es. Deleitarse con una persona, contacto visual apreciativo y respeto son indicadores de sinceridad, fácilmente percibida por niños de dos años, adolescentes o adultos.

El corazón responde a un comentario o mirada apreciativa genuina. Como el amor es una necesidad básica de los seres humanos, el amor genuino, afecto, atención, aprecio y respeto sirven como reforzadores positivos fáciles y naturales. La energía de estos sentimientos fluye de usted a la otra persona, confirmando el valor de la otra persona y de la relación.

Algunos adultos dependen demasiado de las palabras, pensando que, si sus palabras son positivas, eso es un reforzador positivo. ¿Ha escuchado usted alguna vez decir palabras positivas en un todo de voz irritado, molesto? Puede

servir como un sancionador. Recuerdo una profesora que solía decir a la mitad de la clase, mientras miraba a la otra mitad con irritación, “Me gusta la forma como *este* lado del salón se mantiene quieto.” Su tono emocional negativo aumentaba la tensión y la ansiedad en el salón de clase. Como respuesta el nivel del ruido subía inmediatamente después. “Maravilloso trabajo”, dicho en un tono sarcástico por los padres o un empleador, actúa como un sancionador.

2) Hablar apropiadamente de acuerdo con la edad y a lo que es socialmente apropiado

La forma de darlo, por supuesto necesita ser diferente para las diferentes edades. La efusividad es bien recibida por muchas niñas entre los 2 y cuatro años, si ya le conocen y le quieren. Los niños de ocho años en adelante, tiende a preferir que la alabanza les sea hecha de una manera desapasionada, la mayor parte de las veces — aunque algunas madres todavía se permiten ser un poco efusivas. Algunos adolescentes son como huevos tibios, duros por fuera, blandos por dentro. Si son fuertes en el exterior y su historia es una de recibir poco aprecio, atención o alabanza, quizás lo que más puedan tolerar, mientras están en compañía de sus pares, sea una señal de pulgares arriba. Unas pocas palabras suaves, habladas en privado y de una manera desapasionada pueden ser bien recibidas. Puede que algunos no noten su alabanza y simplemente se encojan de hombros en respuesta, pero usted sabe que el reconocimiento o afirmación fue escuchado y apreciado cuando aumenta la conducta positiva, cuando comienza a merodear más alrededor de usted y cuando la dura fachada se desaparece.

3) Afirmaciones positivas o apreciativas y “alabanza específica”

¿Cómo sería a vida sin ninguna afirmación positiva o alabanza? Cuando usted se viste para un evento especial y le pregunta a su pareja cómo se ve, ¿qué desea escuchar? Si él o ella le da una respuesta de escucha activa y dice, “Entonces quieres saber cómo luces”, o describe lo que está ocurriendo, “Te pusiste tu ropa nueva”, ¿Cómo se sentiría? ¡Su pareja está es problemas! “preciosa/o” o cualquier otra respuesta de confirmación es mil veces mejor.

Hay muchas respuestas apreciativas o de confirmación que hacen sentir bien crean una atmósfera de atención en el hogar o lugar de trabajo. No es necesario utilizarlas todo el tiempo, pero son una parte agradable de la vida diaria. Algunas de estas palabras son: Bueno, agradable, precioso, brillante, bien hecho y fantástico.

Con frecuencia la palabra “bueno” se coloca al frente de lo que usted desea que el niño o adulto note o sepa que usted aprecia, como “buena forma de pensar”, o “bueno que te diste cuenta,” y “buena atrapada”. Esta rápida confirmación del esfuerzo o conducta de una persona con una mirada o sonrisa apreciativa, señalan la importancia de la tarea y agrega una energía positiva a la relación.

“Buena chica” o “buen chico” puede sonar similar, pero no se recomienda como una confirmación rápida o como alabanza. Se acerca mucho a etiquetar a un niño más que confirmación de una conducta. Para desarrollar una conducta positivamente, use palabras que se concentren en la conducta. Si va a etiquetar a un niño, hágalo cuidadosamente y con sabiduría, como por ejemplo “Sé que eres bueno. Dios hizo que cada niño fuera bueno de forma natural.”

A veces ellos no creen en su alabanza

A veces niños y adultos no creen que la alabanza que están recibiendo sea genuina, incluso cuando sí lo es. Esto usualmente se refiere a su nivel de autoestima. Si los niños han recibido alabanza por una conducta determinada o por otras conductas similares y tienen una autoestima relativamente buena, es muy probable que creen la alabanza. “¡Buen trabajo!” funciona bien para ellos. Sin embargo, niños y adultos que no han recibido mucha alabanza en sus vidas, especialmente para el tipo de tarea que están haciendo, es probable que no creen la misma alabanza. La alabanza *específica* sortea esta dificultad y también es una excelente forma de realimentación.

Un par de veces, cuando fui a un salón de clase mientras trabajaba como psicólogo escolar, conducía mis propios pequeños experimentos con la alabanza. Si daba una alabanza general, los resultados no eran

uniformemente positivos. Algunos niños hacían un mayor esfuerzo y otros no. Sin embargo, cuando di alabanza específica, parecía que todos los niños creían en lo que se les decía. Fue divertido observar su brillante expresión, esfuerzos aumentados y el resultado mejorado.

La “alabanza específica” es simplemente describir lo que está ocurriendo o ha ocurrido. Por ejemplo, al caminar dentro de un salón de clase un niño de siete años miró su escritura cuando señalé la letra que había escrito y dije en un tono de voz positivo, “esa letra b está realmente derecha y hay un espacio entre estas dos palabras.” Él podía confirmar que lo que dije era verdad. La letra b estaba derecha. Su agrado por el tono de voz positivo y la validación se reflejó en una escritura más pulcra en la siguiente línea. Al seguir alrededor del salón, diciendo algo específico en un tono de voz positivo a cada niño que estaba trabajando, cada uno de los niños se aplicó y la escritura de cada uno de los niños mejoró. La descripción específica, entregada con interés en la persona y en su trabajo, en un tono de voz positivo, había actuado como un reforzador positivo.

¿Se dio usted cuenta de que el comentario hecho al niño no contenía ninguna palabra de “alabanza”, como buenísimo, fantástico o bien hecho? Aunque esas son palabras maravillosas que nos gusta escuchar, es poco probable que un niño con baja autoestima crea que se refieren a él. Las palabras descriptivas dichas en un tono de voz positivo son creídas una vez que son verificadas por su propia observación. Entonces esto actúa como un reforzador positivo. Una “alabanza específica” creíble dicha en una voz desapasionada o una simple señal de pulgar arriba, es mucho más efectiva y real para un adolescente que se esfuerza, que los superlativos.

Una descripción puede ser más apreciada por un niño de cuatro años o por un adulto, más que una palabra de alabanza. Imagine una niña de cuatro años con un dibujo. El padre dice con una sonrisa y amoroso contacto visual, señalando las cosas que está describiendo: “Vaya, hiciste círculos morados y líneas verdes que van arriba y abajo — ¡y esto luce como una flor amarilla y naranja!” Este es mejor aceptado que una rápida Mirada y un “Muy bueno,” sin contacto visual amoroso. Lo que se desea es el amor y la atención y usualmente podemos proporcionar más de eso con una descripción mayor.

Con la descripción ellos saben que estamos prestando atención. ¿No le gustaría a usted oír de su jefe cinco cosas específicas que a ella realmente le gustan de lo que está usted haciendo, en lugar de recibir una palabra?

La alabanza específica es así mismo, una herramienta de enseñanza. Usted está haciéndole saber al niño lo que es importante acerca de su conducta. Con la alabanza específica usted puede aumentar a conducta deseada, mientras simultáneamente comparte información detallada acerca de los elementos críticos en la tarea. Por ejemplo, dicho en un tono de voz placentera:

- ★ Recordaste decir por favor.
- ★ ¡Te abrochaste el cinturón del carro tú solo!
- ★ Vaya, estiraste esas sábanas hasta arriba y el cobertor también.
- ★ Recordaste colocar todas tus cosas cerca de la puerta para mañana — ¡fantástico!
- ★ Entraste por ti mismo, sin yo tener que llamarte. Eso fue de gran ayuda.
- ★ Qué encimera tan limpia.
- ★ Se requirió de mucha reflexión haber llegado a esa solución tan respetuosa.
- ★ Aprecio que hayas puesto a un lado tu tableta en el instante en que llegó la Tía Lena, sin siquiera yo haberte mirado.
- ★ Gracias por venir tan rápido para ayudarme a entrar las provisiones. Fue como un abrazo doble.
- ★ Tu arduo trabajo en el ensayo realmente te logró la calificación.

De un líder de equipo o presidente de un comité, ¿Cuál de las siguientes frases preferiría? Buen trabajo” o “Tus comentarios son prácticos y nos ayudan a concentrarnos en lo que se necesita hacer. Aprecio que estés aquí.”

Dar una alabanza descriptiva específica también nos da a oportunidad de reforzar positivamente una conducta importante para el desarrollo del niño. Puede ser instruccional, ya que estamos informando al niño de los pasos a dar en la tarea. El niño puede usar esa información más tarde para confirmar su competencia en el logro de una tarea. De ahí que sea parte de enseñar cómo auto alabarse o tener una autoafirmación positiva. Por ejemplo, si usted ha

estado usando alabanza específica para reforzar a un niño por poner la mesa, el niño conocerá todos los elementos importantes para la tarea. De manera que, cuando el niño pregunte, “¿Hice un buen trabajo?” Usted pueda indicar “sí” con una mirada sonriente y decir con palabras, “Dime tú. ¿Qué hiciste bien?” El niño está ahora un paso más allá en el camino de desarrollar motivación intrínseca.

- ❖ Por favor escriba varios ejemplos de “alabanza específica” que usted podría haber dicho hoy o ayer.

Reflexione por unos momentos . . .

- ★ ¿Qué hace bien su hijo o cada uno de sus hijos?
- ★ ¿Qué hace su hijo/hija de forma consistente sin tener que ser recordado de ello?
- ★ ¿Han recibido esas áreas su reconocimiento, confirmación o alabanza?
- ★ ¿Qué tipo de alabanza le gusta a su hijo recibir de usted?
- ★ ¿De qué forma le hace saber a su hijo lo que usted aprecia?
- ★ ¿Disfruta usted de compartir afirmaciones positivas con su hijo? ¿Es este una forma en la que usted expresa su amor?
- ★ ¿Existen ciertas cualidades en su hijo que a usted le gustaría confirmar?
- ★ ¿Hay alguna conducta que usted piensa que su hijo necesita desarrollar?
- ★ ¿Cómo puede usted nutrir eso?

4) Cuando esté ayudando al niño a desarrollar una conducta positiva nueva, alábelo inmediatamente. Disminuya la atención a la conducta una vez esté establecida.

Cuando usted desea reforzar una nueva conducta, proporcione realimentación positiva inmediatamente. El refuerzo puede ser proporcionado a través de una palabra de alabanza, palabras descriptivas específicas, unas pocas palabras de confirmación o reconocimiento no verbal, es decir, una señal de pulgares arriba, una sonrisa u otra expresión facial o gesto. Entonces es más probable que el niño lo vea como una conducta importante y la repita con mayor frecuencia.

A medida que se establece una nueva conducta, habilidad o actitud, comience a reducir la frecuencia en la alabanza o confirmación. Ocasionalmente, refuerce positivamente el esfuerzo continuo, como por ejemplo “Aprecio que estás recordando _____.” Cuando se vuelve un hábito, ya no necesitará más llamar la atención del niño hacia eso, pero puede que usted tenga algo más que le gustaría que él/ella desarrollara. Por ejemplo, usted puede usar alabanza específica cuando un niño está aprendiendo a usar un tenedor correctamente. Sería inapropiado hacerlo cuando el niño es mayor y ha dominada la habilidad.

A medida que usted reduce la atención a la nueva conducta, reanude el flujo normal de conversación positiva y relación. Una dieta diaria de alabanza constante es innecesaria y tiende a dejar a las personas dependientes de ello, siempre necesitando más. Sin embargo, pensamientos y miradas apreciativas, miradas y sonrisas amorosas, están en el centro de las relaciones humanas. Son una dieta espectacular que nutre nuestro espíritu y habilidad para ser seres positivos y productivos.

Recompensas Tangibles

Como saben de la historia acerca del joven de 14 años que vivía en Lanterman, los reforzadores positivos pueden ser tangibles. Dos de sus compañeros recibieron chorritos de zarzaparrilla. Otros reforzadores tangibles son caramelos, pasitas o calcomanías. Yo raramente he usado reforzadores tangibles, ya que sentí que siempre es una buena idea subir lo más alto posible en la escalera de las interacciones humanas. Los reforzadores tangibles pueden crear dependencia en las recompensas por buena conducta. Es mucho más

saludable emocionalmente para un niño, recibir amor, afecto y atención por desarrollar nuevas capacidades y responsabilidades. Dulces y postres especiales entonces no son usados como sobornos y recompensas sobre lo que se negocia y discute. En lugar de eso, son simplemente parte del placer de la vida familiar, parte de celebrar ocasiones o logros especiales — ¡de los niños y de los padres!

Sin embargo, una recompensa tangible es útil *si* la alabanza y la atención no están obteniendo la conducta deseada. Por ejemplo, una vez se me pidió evaluar a un niño de cinco años que se estaba desempeñando mal en el jardín de niños. Él no conocía los nombres de ningún color y no podía contar tres objetos. Me acerqué a él inicialmente como lo hacía con otros niños de ese nivel escolar, colocando música en mi oficina e invitándole a dibujar en una mesa redonda. Él no quería hacer nada conmigo o para mí. Luego de un rato, le llevé de vuelta a su salón. Al siguiente día, traje pasitas y almendras conmigo e intenté de nuevo. Cuando le pedí que se sentara, puse unas pocas pasitas y almendras en una servilleta en su lado de la mesa cuando me senté, tomándolas de un montón que tenía sobre una servilleta en mi lado de la mesa. “Gracias,” le dije. Puse más sobre su servilleta cuando tomó el lápiz que le ofrecí. Él entendió inmediatamente y muy pronto se puso a trabajar duro por esas pasitas y almendras.

Lo que me sorprendió fue que él no se comió ni una de las pasitas o almendras. Se las coloqué en una bolsita al final de nuestra sesión. Cuando le llevé de vuelta a su salón, se las entregué a su maestra y le dije que eran de él. Le mencioné que estaba sorprendida que él no comió ninguna durante nuestro tiempo juntos. Ella dijo, “Su familia es muy pobre. Ellos emigraron hace unos meses. Estoy segura de que las está guardando para llevarlas a casa y compartir.” Luego de tres sesiones, él estaba feliz de trabajar solamente por atención positiva. No fue necesario repartir pasitas y almendras durante la sesión. La bolsita de pasitas y almendras al final de la sesión fue simplemente un pequeño regalito.

5) *Cualidades*

Decirles a los niños acerca de sus buenas cualidades es un regalo. Ellos recordarán qué cualidades, virtudes, valores que ustedes les dicen que ellos tienen. A medida que estas cualidades se vuelven parte de su autopercepción, también pueden servir como medidas con las cuales evaluar su propio comportamiento.

¿Recuerdan lo que le dijeron sus padres sobre usted mismo cuando era pequeño? Quizás ellos dijeron que tenía el cabello bonito o que era responsable, inteligente o dulce. Recordamos esos comentarios positivos de cuando niños y tenemos fe en que son ciertos, ya que se nos mencionan esas cualidades conforme avanza el tiempo. ¿Y los que tuvieron padres que les etiquetaron negativamente? Toma años de esfuerzo no creer en esas viejas etiquetas.

Por supuesto, los niños nunca deberían ser etiquetados con trazos negativos como, por ejemplo, tonto, torpe, flojo, descuidado o malo. Sería vergonzoso y dañino decir, “mal chico”, o “mala chica”. Si necesitan darle realimentación constructiva o una corrección porque no le agrada lo que están haciendo, hableles acerca de su comportamiento. En la sección sobre disciplina encontrará varias formas beneficiosas de hacer eso.

Desarrolle con los niños pequeños el vocabulario y conocimiento sobre las diferentes cualidades, dando nombre a sus propios sentimientos positivos cuando los está experimentando. Por ejemplo, cuando usted se sienta en silencio afuera en un lindo día, puede compartir algo como, “el cielo está tan azul hoy y el viento mueve suavemente las hojas del árbol. Se siente tan pacífico.” “Papá te ama tanto. Tú eres su joya amorosa, preciosa.” “Mover la mesa fue tan fácil con todos ustedes ayudando. Unos ayudantes cooperadores era lo que necesitaba.”

No *solamente* comente sobre la apariencia física, como decirle al niño, “Eres lindo” o “Qué ropa tan encantadora.” Aunque es bueno saber que uno es lindo o atractivo, los seres humanos somos mucho más que nuestros cuerpos y apariencia. Note con más frecuencia las cualidades positivas y formas de ser de su niño.

- ❖ ¿Fue amoroso con un hermano, amable con un amigo, considerado o compasivo, fue capaz de manejar un conflicto pacíficamente?
- ❖ ¿Es curioso, creativo y persistente? ¿Está ella interesada en crear un mundo mejor?
- ❖ ¿Se detiene él a considerar las cosas cuidadosamente, es responsable y gentil con los animales?

A medida que usted nota y evalúa sus cualidades, les está enseñando acerca de lo que es importante en la vida. Una práctica maravillosa es dar alabanza descriptiva específica y ocasionalmente emparéjela con una cualidad, virtud o valor. Si hace esto incluso unas pocas veces al mes, eso ayudará a su hijo a ver sus propias cualidades y al ser, en una luz positiva. Esto ayuda a los niños a entender lo que esa cualidad o valor significa, al igual que refuerza la conducta positiva y agrega valor a su sentido de autorrespeto.

Unos pocos ejemplos . . .

- ★ Me gustó la forma como ayudaste a Tomás. Fuiste paciente y amable.
- ★ Escuchaste a Esteban cuando él realmente necesitaba que lo hicieras. Eso fue ser un amigo atento.
- ★ Usaste las palabras en lugar de tus puños. Ese fue ser un pacifista.
- ★ No le golpeaste cuando te insultó. Te mantuviste en tu autorrespeto y poder. ¡Bien por ti!
- ★ Gracias por recoger tus cosas tan rápido. Esa fue verdadera cooperación.
- ★ Me gusta la forma en que pensaste acerca de eso y fuiste capaz de parar y decir “los brazos son para abrazar no para empujar.” Elegiste la paz.
- ★ Fue muy amable de tu parte acercarte a Amanda cuando ella estaba alterada. Eso fue dulce y amoroso.

6) *Un logro a la vez*

Cuando ayude a un niño a desarrollar una nueva conducta, piense acerca del siguiente paso, no en la meta final. Si desea que un niño sea un buen cocinero, comience haciendo algo sencillo en la cocina y pasarla bien, no

sacando una receta para un postre elaborado. Si desea que el niño arregle bien su cama, comience mostrándole los pasos iniciales y alabando al niño por estirar la sábana y cobertor. Practique habilidades de comunicación ayudando a los niños a hacerlo bien en relación con la resolución de conflicto y co-creación de armonía. Haga que cada nueva conducta sea alcanzable y el niño no solamente se sentirá exitoso, sino que será exitoso.

Parte de hacer que las nuevas conductas sean alcanzables, es establecer clara y positivamente lo que usted desea que se haga. Por ejemplo, a un niño de dos años: “Sostén el vaso cuidadosamente,” en lugar de “No sueltes el vaso.” “Ven a casa directo después de la escuela,” en lugar de “no llegues tarde.” “Estira la sábana hasta arriba y a los lados,” en lugar de “No dejes la sábana arrugada.” “permanece en tu autorrespeto y usa tus palabras pacíficas,” en lugar de “No digas malas palabras.” Mensajes claros, positivos, mensajes optimistas, llenan el subconsciente con un mayor porcentaje de mensajes positivos, de ahí que éstos ayuden a los niños a tener una visión más optimista de la vida. “Con un poco de trabajo, aprenderás fácilmente,” es más positivo que un mensaje acerca de alguna falla con menor esfuerzo.

Disfrute la vida familiar estando con sus hijos. Si desea que desarrollen una nueva actitud o habilidad, modélela usted mismo. ¡No trate de desarrollar diez nuevas conductas a la vez! Seleccione una o dos conductas que sean importantes en ese momento. Cuando una nueva conducta es aprendida, entonces quizá busque otra conducta que necesite ayuda. Piense acerca de cuál conducta positiva sustituirá mejor una conducta negativa determinada, proporcione la oportunidad para que el niño haga la conducta positiva y refuércela. Pero principalmente, viva la vida, disfrute de sus hijos y sea positivo con lo que surja. Aprecie y confirme la belleza que ve en sus hijos.

7) La “Alabanza” siempre deja un sentimiento positivo – No así sabotadores o comparaciones

Si tan solo hicieras eso todo el tiempo, no sería tan problemático hacer la tarea cada día. Me canso tanto de tus quejas sobre la tarea.” O, el sentirse peor

con las comparaciones a cada segundo: “Aroldo se las arregla para mantener limpio su garaje.” “Tu hermana siempre tiene postre después de la cena.” “No tengo que trabajar con tu hermano así. Ni siquiera tengo que recordarle que haga su tarea.”

La alabanza comienza bien, pero cuando los comentarios se tornan negativos y el tono de voz exasperado, los sentimientos positivos que el receptor puede haber experimentado, pueden cambiar rápidamente a sentimientos de frustración, irritación o una actitud de “¿Por qué intentarlo?” Los sabotadores y las comparaciones con demasiada frecuencia son una invitación a un intercambio amargo — o sentimientos amargos. En contraste, la alabanza específica, el reconocimiento o confirmación les deja a ambos un sentimiento placentero, feliz. Hay más energía en crecer hacia una dirección positiva



Por favor deténgase y relájese por unos momentos ... y piense en tres cosas que usted aprecia de cada persona con la que vive. Y en tres cosas que usted ama de sí mismo.

~ 7 ~

VpVE y Explorando la Paz

Mientras disfruta del juego y del “Tiempo Juntos” con sus hijos, y tal vez practicando “elogios específicos”, ¿le gustaría experimentar con la paz? Si es así, déjame contarle primero un poco sobre VpVE.

Valores para Vivir Educación

Creciendo de fuerza en fuerza, Valores para Vivir Educación ha enriquecido las vidas y la experiencia educativa de educadores y millones de jóvenes de todo el mundo desde su piloto inicial en febrero de 1997. Un esfuerzo global dedicado a nutrir corazones y educar mentes, VpVE proporciona un enfoque y herramientas para ayudar a las personas a conectarse con sus propios valores y vivirlos. Durante los talleres, los educadores, los facilitadores y los padres participan en un proceso para empoderarlos en crear una atmósfera de cuidado basada en valores, en la que los jóvenes sean amados, valorados, respetados, comprendidos y seguros. Se les pide a los educadores que faciliten actividades de valores sobre paz, respeto, amor y cuidado, tolerancia, honestidad, felicidad, responsabilidad, sencillez, cuidado de la Tierra y Sus Océanos, cooperación, humildad, compasión, libertad y unidad para involucrar a los estudiantes en la exploración y elección de sus propios valores personales mientras desarrollan habilidades intrapersonales e interpersonales para “vivir” esos valores. Los estudiantes pronto se convierten en co-creadores de una cultura de paz y respeto, con resultados maravillosos. Los padres pueden hacer estas mismas actividades con sus hijos.

En 2018, la Asociación Internacional de Valores para Vivir Educación, comenzó a actualizar el conjunto original de libros galardonados. En el momento de escribir este libro, los siguientes libros actualizados están disponibles en amazon.com. Los ocho módulos de valores de cada libro de actividades de VpVE también están disponibles de forma gratuita en el sitio web de livingvalues.net, incluida el módulo Paz I.

- ❖ *Valores para Vivir Educación para Niños de 3 a 7 años, Libro 1*
- ❖ *Valores para Vivir Educación para Niños de 8 a 14 años, Libro 1*
- ❖ *Valores para Vivir Educación Actividades para Jóvenes Adultos, Libro 1*
- ❖ *Valores para Vivir Educación Guía de Capacitación*

Explorando la paz

Reflexione sobre su propio nivel de paz, y si y cómo le gustaría ser aún más pacífico. Tal vez hacer algunos de los siguientes ...

- ❖ Imagine cómo sería un mundo pacífico. Elija una o dos cosas que pueda hacer para que su mundo sea así.
- ❖ Piense en las canciones que le impulsan suavemente a la paz... y baile, cante, haga ejercicio o conduzca mientras escuchas algunas de esas canciones todos los días.
- ❖ ¿Qué le ayuda a entrar en un estado de paz y satisfacción?
- ❖ ¿Caminar y notar la belleza y la maravilla del cielo y la naturaleza lo mueve a la paz?
- ❖ De su lectura favorita, elija algunos pasajes sobre la paz que sean especialmente significativos para usted.
- ❖ Medite u ore durante unos minutos cuando se levante por la mañana... o tal vez cada noche con su familia.

- ❖ Piense en el tono de voz que usa y las palabras: para usted, su pareja y sus hijos. ¿Hay algún tono o palabras que le gustaría usar más? ¿Hay algún tono o palabras que le gustaría eliminar? Felicítese cuando haga eso.
- ❖ Acéptate amorosamente a ti mismo.

Explorando la Paz con sus Hijos

Si lo desea, ayude a sus hijos a explorar, experimentar y expresar paz. Experimente con una actividad de Valores para Vivir Educación con ellos o con toda la familia una o dos veces por semana. Disfrute viendo crecer su paz.

Algunas Actividades de Paz con Niños de Tres a Siete Años

- ◆ Haga con sus hijos pequeños Paz I Lección 1, Imaginando un Mundo de Paz, en *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 3 a 7 años*, Libro 1. Disfrute de sus dibujos después y cante la canción, Yo Soy una Estrella de Paz.
- ◆ De la Paz I Lección 2, lea a sus hijos la historia de las Estrellas de la Paz.
- ◆ Relájese con sus hijos y ayúdelos a aprender a llenarse de paz mientras hacen juntos el Ejercicio Estarse Quieto Estrella de la Paz, de Paz I Lección 3. Las primeras veces, siéntense juntos y coloquen un poco de música relajante y compartan solo las primeras frases del comentario. O pídale que se acuesten en el suelo y dejen que todo el cuerpo esté quieto y relajado mientras comparte las primeras frases del comentario. Pueden tener dificultades para estar quietos por más de unos pocos segundos. A medida que lo disfruten y se acostumbren a sentarse o acostarse en silencio, podrán quedarse aún más tiempo y disfrutarlo más. A veces, es posible que deseen bailar lentamente la paz juntos antes de acostarse en el suelo y hacer el ejercicio en silencio. Los

ejercicios Estar tranquilos ayudan a los niños con la autorregulación, es decir, la capacidad de tranquilizar el ser / calmar el ser.

- ◆ ¿Le gustaría hacer una Carpa de la Paz que los niños puedan decorar con sus dibujos y sentarse dentro cuando quieran estar tranquilos?
¿Quizás crear una tienda de campaña colgando material de una esquina del techo y dejándolo caer hasta el suelo, o ...?

Algunas Actividades de Paz con Niños de Ocho a Catorce Años

- ◆ Haga con sus hijos Paz I Lección 1, Imaginando un Mundo de Paz, en *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 8 a 14 años*, Libro 1. O bien, hágalo con toda la familia para que todos puedan compartir su visualización y lo que significa la paz para usted. O hágalo con un pequeño grupo de niños. Escuche atentamente e interétese en sus en sus respuestas y reconozca sus ideas. Si hay varios jóvenes, proporcione un pedazo de papel grande e invítelos a hacer un dibujo de lo que imaginaron.
- ◆ Paz I Lección 2, Mapas Mentales de Paz y Ausencia de Paz, es una actividad interesante para hacer con toda la familia. Deben proporcionar todas las respuestas. Pregúnteles los efectos de la paz en el mundo y escríbalos en un pedazo de papel, y luego los efectos de la guerra. Luego vean al ser y cómo nos sentimos cuando estamos en paz y sin paz. Siga con cada persona compartiendo sus pensamientos sobre cómo afecta a una familia, y luego explore los efectos en la comunidad. Después, tal vez todos puedan crear un poema o una canción sobre la paz, o el contraste de la paz y la falta de paz.
- ◆ Relájese con sus hijos y ayúdelos a aprender a llenarse de paz mientras realiza uno de los ejercicios de Relajación/Concentración en el módulo de valores Paz I. Paz I Lección 3 y Paz I Lección 5 tienen buenos ejercicios de inicio. Piense con ellos dónde quieren hacerlo. Tal vez

podría elegir un área como su lugar de paz o rincón de paz.

- ◆ Es posible que desee leer la página de Contenido en los títulos de las lecciones de Paz I y ver cuáles despiertan su interés. Si su hijo está siendo testigo de intimidación o acoso, considere hacer las actividades de No Más Intimidación. Si sus hijos se pelean con frecuencia, se molestan entre sí o pelean, considere hacer las lecciones de resolución de conflictos. Tal vez haga una o dos lecciones a la semana, según se lo permita su horario.

Algunas Actividades de Paz con Jóvenes Adultos

- ◆ Haga con sus hijos adolescentes Paz I Lección 3, *Imaginando un Mundo de Paz*, en *Valores para Vivir Educación Actividades para Jóvenes Adultos*, Libro 1. Considere hacerlo con toda la familia para que todos puedan compartir su visualización y lo que significa la paz para ustedes. Escuche atentamente e interésese en sus respuestas y reconozca sus ideas. Tal vez cada uno de ustedes pueda dibujar el mundo que imaginó, o hacer un dibujo grupal.
- ◆ Paz I Lección 1, *Mapas Mentales Paz y Falta de Paz*, es una actividad interesante para hacer con toda la familia. Invite a todos a compartir lo que piensan y sienten que son los efectos de la paz y la falta de paz para uno mismo, los demás, el vecindario y el mundo mientras usted (o uno de ellos) lo registra en una hoja de papel. Después, tal vez todos puedan crear un poema o una canción sobre la paz o el contraste de la paz y la falta de paz, y luego compartirlo. Disfrutar.
- ◆ Relájese con sus hijos adolescentes/niños y ayúdelos a aprender a llenarse de paz mientras realiza uno de los ejercicios de Relajación/Enfoque en el módulo de valores de Paz I. Paz I Lección 4 y Paz I Lección 5 tienen buenos ejercicios iniciales. Piensa con ellos dónde

quieres hacerlo. Tal vez elija un lugar como su lugar de paz o rincón de paz.

- ◆ Paz I Lección 2, Mis Valores, contiene una reflexión sobre qué cualidades y valores son importantes para cada persona. Después hay un compartir. Sin embargo, también puede preguntar y hacer que cada uno responda las preguntas de reflexión como una discusión durante la cena. Reconozca y acepte todas las contribuciones, creando un espacio seguro sin prejuicios. Interésese en sus respuestas. Si lo desea, haga un poco de escucha activa, como “Oh, así que realmente te gusta _____.”
- ◆ Es posible que desee leer la página de Contenido en los títulos de las lecciones de Paz I y ver si alguna de ellas despierta su interés o invitar a sus adolescentes a leer la página de Contenido. Si su hijo adolescente está presenciando intimidación o siendo intimidado, es posible que desee leer las actividades de No Más Intimidación. Después de que lo hagan, invítelos a hablar sobre la lección. Disfrute creando y practicando respuestas benévolamente asertivas. Si sus hijos adolescentes se pelean con frecuencia, se molestan entre sí o pelean, considere hacer las lecciones de resolución de conflictos.

~ 8 ~

Un Paradigma de Valores que Cambia Nuestra Perspectiva de las Relaciones

Mantenerse por encima de la línea

Cinco emociones clave

A continuación, se muestra una imagen del “Modelo Teórico VpVE”. Este paradigma de valores comparte la creencia/postulado de que cuando tratamos a los jóvenes de tal manera que se sientan *amados, valorados, respetados, comprendidos y seguros*, avanzarán hacia su potencial. Creo que podríamos extender esto a toda la humanidad: jóvenes y adultos.

¿Cómo se sentiría si siempre le trataran de tal manera que le *amaran, valoraran, respetaran, entendieran y se sintiera seguro*? ¿Aumentaría su bienestar? ¿Sería más fácil estar en su mejor momento y avanzar hacia su potencial?



Cultura: En la mitad superior de la imagen están las palabras, “Cultura: Amor – Respeto – Bondad – Cooperación”. ¿Qué cultura quieres crear en tu hogar? Puede ser paz, ligereza, calidez y diversión. ¿O?

El Comportamiento del niño, positivo o negativo: La C en el medio de la imagen significa comportamiento. Cualquiera que sea el comportamiento del niño, positivo o negativo, podemos tratarlo de tal manera que se sienta amado, valorado, respetado, comprendido y seguro.

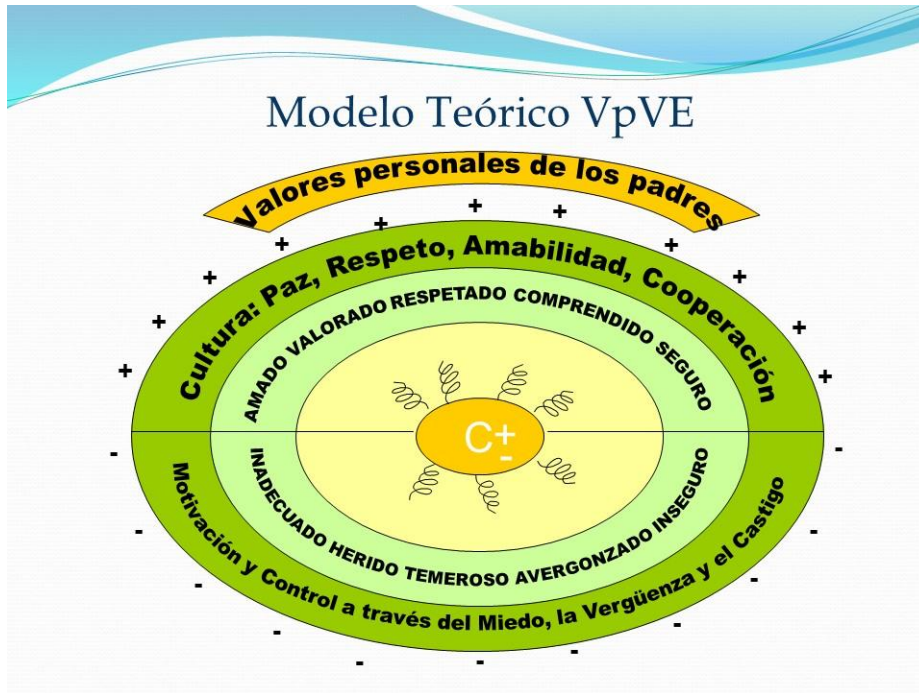
Supongamos que a su hijo le va bien en la escuela en arte o ciencia (C+, es decir, un comportamiento positivo) y el maestro está entusiasmado con su talento. ¿Qué diferencia podría hacer eso para un niño? Podría construir su confianza en sí mismo y sus esfuerzos. Supongamos que el maestro es muy crítico con su trabajo. ¿Qué podría sentir el niño? ¿Cómo podría afectar eso a su entusiasmo e interés en esa área?

Supongamos que su hijo no está prestando atención en clase y está fallando (C-, es decir, un comportamiento negativo). ¿Hace una diferencia si el maestro se sienta y respetuosamente ayuda al niño a entender lo que necesita hacer? Con apoyo, es probable que el niño haga más esfuerzo para aprender lo que se necesita. ¿Cuál será el efecto si la maestra avergüenza al niño frente a sus compañeros? Es probable que el niño no haga más esfuerzo y se sienta bastante avergonzado o enojado por ser tratado de esa manera.

Signos más: Es posible que haya notado los signos más alrededor de la mitad superior del círculo. ¿Cuáles son las cosas positivas que usted y otros hacen para ayudar a los jóvenes a sentirse amados, valorados, respetados, comprendidos y seguros? Las respuestas de los padres y educadores de todo el mundo a menudo incluyen: aliento, escucha, tiempo de juego, elogios, abrazos, educación, atención, ejercicio, deportes, tiempo en familia, estar en la naturaleza, orientación, comunicación positiva y alimentos saludables.

Valores personales de los padres: Durante un taller de VpVE, se les pide a los padres que piensen en tres valores que les gustaría tener dentro de su mente mientras interactúan con sus hijos.

Imagine pasar el día con sus hijos. ¿Qué tres valores te gustaría tener en su mente? Los valores personales de un padre lo ayudan a permanecer en la mitad superior del círculo, es decir, por encima de la línea.



Debajo de la línea

Cinco emociones negativas

Cuando actuamos para aumentar los sentimientos de *insuficiencia, dolor, miedo, vergüenza e inseguridad* de los jóvenes, su bienestar disminuye. Con interacciones repetidas, algunos caen en espiral hacia abajo en tristeza, depresión o apatía, otros en dolor, resentimiento e ira. Los sentimientos de venganza pueden deteriorarse en represalias y violencia.

Cultura: En la mitad inferior de la imagen se encuentran las palabras, “Motivación y Control a través del Miedo, la Vergüenza y el Castigo”. Tal cultura negativa en el hogar, o en el lugar de trabajo, disminuye nuestro bienestar, crecimiento positivo y felicidad.

Signos menos: Es posible que haya notado los signos menos alrededor de la mitad inferior del círculo. ¿Cuáles son las cosas negativas que las personas hacen para aumentar la probabilidad de sentimientos de insuficiencia, dolor, miedo, vergüenza y ser inseguro en los demás? Las respuestas de los padres y educadores de todo el mundo a menudo incluyen: negatividad, crítica, gritos, culpar, avergonzar, golpear, abusar, una dieta deficiente, comida insuficiente, intimidación, rechazo y educación de baja calidad. ¿Le gustaría añadir algo?

Eliminando los Signos Negativos

Durante los talleres de VpVE, les pedimos a los participantes que seleccionen las cosas negativas en la mitad inferior del círculo que les gustaría cambiar y que nombren lo que podría cambiar eso. Por ejemplo, ¿qué cambiaría una dieta deficiente, críticas frecuentes y violencia? Tal vez una dieta saludable, aprender habilidades de comunicación positiva y aprender sobre la paz y la resolución de conflictos. Puede ser más complejo que eso, por ejemplo, encontrar recursos en la comunidad para alimentos saludables, aprender sobre la comunicación positiva y comprometerse con ella, y estudiar este libro y practicar el ejercicio de paz y la resolución de conflictos con su familia. Tal vez los niños pequeños que pasan demasiado tiempo en sus pantallas podrían resolverse con mi “Tiempo Juntos”, tiempo en familia y encontrar o crear una pasión por el medio ambiente, un deporte u otro interés, y establecer límites saludables en el tiempo de pantalla.

Puede usar este paradigma de valores para analizar lo que está sucediendo en una familia, un aula, una escuela, una organización o un niño individual. Proporciona un marco para explorar los factores positivos y negativos dentro de un entorno con el fin de aumentar el funcionamiento positivo y el bienestar de los jóvenes (o adultos) y disminuir las espirales negativas.

Uno de los objetivos de la enseñanza del Modelo Teórico VpVE en los talleres de VpVE es lograr que los padres y educadores piensen en cada una de sus acciones con los niños y hagan todo lo posible para “mantenerse por encima de la línea”. Como dijo una vez Paulo Freire: “Cada frase en un aula es una decisión moral”. ¿Es esto cierto para un hogar?

Es posible construir espacios seguros y enriquecedores donde nos valoremos y atesoremos unos a otros. Nuestras relaciones pueden llegar a ser aún más positivas, auténticas, amorosas y felices.

Una madre recientemente compartió conmigo que este paradigma de valores ha cambiado su visión de las relaciones en el hogar y en el trabajo. Ella conscientemente se mantiene “por encima de la línea” ahora y encuentra que todas sus relaciones son mejores, más cariñosas, armoniosas y cooperativas.

~ 9 ~

Escucha Activa ... Un Regalo y una Herramienta

Escuchar a nuestros hijos, parejas, amigos y compañeros de trabajo – a cualquiera – es un regalo. Un regalo de tiempo y amor. Con frecuencia el que escucha no se da cuenta de la importancia de su regalo de escuchar en un tiempo de necesidad, hasta que llega el momento cuando necesita ser escuchado y alguien le escucha con respeto, amor y amabilidad.

Los padres pueden sentirse desasistidos y temerosos por sus hijos cuando los hijos se sientan mal debido a problemas con los compañeros en la escuela o cuando están molestos con ellos mismos, sus amigos, entrenadores, profesores o por algo que ocurrió. Muchos cuidadores proporcionan consejo inmediatamente. Algunos padres se alteran con los adolescentes cuando ellos están molestos con alguien y se quejan o ventilan su incomodidad en voz muy alta en casa. Inadvertidamente cierran la puerta de la comunicación cuando en respuesta a esto se molestan.

La escucha activa es una de las habilidades más subutilizadas en el kit de herramientas para padres. Escuchar activamente significa escuchar con toda su atención a otra persona, y luego reflexionar verbalmente de una manera respetuosa o cariñosa su emoción y / o parte del contenido.

Un Regalo – Escucha Activa

- ❖ Ayuda a las personas a que se sientan valoradas y comprendidas.
- ❖ Ayuda a los demás a aceptar y apropiarse de sus propias emociones.

- ❖ Ayuda a los demás a aprender de una manera natural que los sentimientos heridos y el miedo están bajo la ira.
- ❖ Las personas se sienten cómodas hablando con una persona que escucha en lugar de culpar.
- ❖ Construye relaciones de confianza y cuidado.

Una Herramienta – Escucha Activa

- ❖ Nos permite evitar cerrar de golpe la puerta en la comunicación.
- ❖ Nos ayuda a crear y mantener un ambiente seguro y enriquecedor al respetar a los demás con diferentes opiniones.
- ❖ Nos ayuda a lidiar con la oposición de una manera pacífica en lugar de entrar en la espiral descendente de dolor o resentimiento.
- ❖ Ayuda a crear aceptación y comprensión cuando las personas están heridas, molestas o enojadas. Desactiva la ira. . . crea un espacio seguro para escuchar a otro.

Piense en un momento cuando estaba realmente molesto acerca de algo, comenzó a compartir lo que le pasaba y el “escucha” inmediatamente comenzó a darle sugerencias o le hizo callar. ¿Cómo se sintió? Lo más probable es que no se sintiera comprendí, valorado o mejor. Incluso puede que se haya sentido peor. ¿Cómo se siente cuando un amigo comprensivo le escucha silenciosamente con amor e interés sincero?

Una persona que escucha con interés amoroso y respeto nos ayuda a procesar nuestras emociones. Cuando otro acepta nuestras emociones, eso tiene el efecto de darles el permiso para aceptar nuestras propias emociones. Entonces estamos empoderados para procesar o resolver el asunto.

En la misma forma, escuchar activamente a los niños les permitirá aceptar y adueñarse de sus propias emociones. Cuando las emociones son aceptadas, ellas reducen gradualmente en intensidad. Por ejemplo, un niño quien realmente está molesto por algo usualmente comenzaría a calmarse con una, dos o tres respuestas de escucha activa. Un adolescente con frecuencia pasará de la rabia a hablar acerca de sus sentimientos heridos con una a cuatro

respuestas sinceras de escucha activa. Entonces están más empoderados para procesar sus emociones o resolver el asunto. Se crea así un espacio para permitir la exploración.

Una historia acerca de un corredor

Recuerdo un día que estaba parada fuera de mi oficina en la escuela y, cuando observé a un niño de siete años corriendo rápidamente hacia el frente de la escuela. Un joven maestro de piernas largas corría detrás de “Sean”, su largo cabello cayendo en raudal detrás de ella. “Diane” gritó, “detenlo, ¡él es un corredor!” Me las arreglé para correr por el patio lo suficientemente rápido para agarrar su brazo antes de que él saliera por la puerta. Él se resistió con fuerza, luchando para zafarse. Al observar su angustia, me arrodillé de manera que mi cara estuviese a su nivel y le dije con mucha seriedad y respeto, “Estás realmente molesto.”

“Sí,” replicó él. Dejó de luchar por completo. Sus ojos se adhirieron a los míos.

“¿Qué ocurrió?” Le pregunté calmadamente.

“Alguien me quitó mi lápiz.” Ahora él estaba al borde de las lágrimas.

“Oh... ¿Regresamos al salón a resolver el problema?”

“Okey.”

Él había sido escuchado y se le ofreció una ayuda atenta para resolver el problema. Él estaba listo para regresar al aula. Su maestro me dijo luego que ese día Sean había estado involucrado en un largo enfrentamiento de gritos con una de las figuras de autoridad de la escuela. Imagino que su interacción podría haber tomado unos pocos minutos en lugar de dos horas, si ella hubiera estado dispuesta a respetar sus emociones y escucharlo.

Recuerdo, en esa misma escuela un día, sentada en una mesa redonda con tres estudiantes que estaban en el aula de educación especial. Su relativamente nueva maestra me los había traído porque estaba muy frustrada. Ellos habían estado peleando en el parque y habían trasladado la discusión al aula. Esto fue antes de que comenzara a enseñar resolución de conflicto a los docentes, de manera que los senté en la mesa redonda y comencé a escucharlos activamente. Ellos permanecieron en su modo habitual de culparse y acusarse por un rato y

de no admitir el haber hecho nada malo. Uno de los estudiantes continuaba diciendo, “¡Yo no voy a decir que *lo* siento!”

Mientras yo continuaba escuchando, fue como si en el mismo momento ellos se asombraron. Se detuvieron y permanecieron en silencio por un momento — y me miraron como si realmente me vieran ahora. Cambiaron su tono de voz y comenzaron a decirme lo que realmente había ocurrido. Me imagino que ellos se dieron cuenta de que yo no iba a culparles, criticarles o molestarlos. Continué escuchándolos activamente y luego pasé respetuosamente por los pasos de resolución de conflicto. Muy pronto produjeron una conducta constructiva alternativa para el próximo receso.

Cuando culpamos y nos enojamos, los otros simplemente reaccionan con el enojo que ya tienen. Si no culpamos ni nos enojamos, ellos tienen la oportunidad de permanecer quietos y verse a sí mismos.

Oír la rabia y escuchar el miedo — Rabia es una emoción secundaria

Escuchar activamente, es decir, reflejar verbalmente las emociones o el contenido de lo que se está diciendo, es útil con personas jóvenes y con adultos cuando están molestos. Una tarde, en una escuela en un área de pandillas, justo antes de la salida de la escuela, escuché a un hombre gritando en la oficina. Entré para ver a un hombre de cierto tamaño confrontando a la secretaria de la escuela. No me gusta que las personas griten o intimiden a otros, así que me acerqué y le di un toque en su hombro. Al voltearse hacia mí, le miré a los ojos y le dije seria y respetuosamente, “Usted está realmente preocupado por algo.”

Él dejó de gritar y me miró. “Sí,” dijo.

“Puedo ayudarlo a resolver el problema si viene conmigo.” Él me siguió tranquilamente al llevarlo a mi oficina.

Esto no fue atemorizante, ya que conocía lo que parece ser un secreto en nuestro mundo. No es un secreto, pero a las personas se les olvida. Eso es, las emociones de dolor, miedo, vergüenza o sentirse inseguro están por debajo de la rabia. Estas son emociones primarias. La rabia viene después; es una emoción secundaria.

No dudé en interactuar con este padre, ya que sabía que él no estaría ahí a menos que estuviese realmente preocupado por su hijo. Estaba en posición de

ayudar y sabía que el necesitaba ayuda, de manera que fue fácil escuchar. Cuando las personas no son escuchadas o sienten que no serán escuchadas, pelearán para tratar de protegerse a sí mismos o a aquellos a quienes ama. Escuchar activamente con respeto le permitió sentirse valorado y entendido lo suficiente para revelar su miedo e inquietud. Es entonces que comienza el proceso de buscar una solución. La escucha activa es una herramienta increíble que nos capacita a ver al otro con entendimiento y compasión y a darle un giro a las situaciones.

A veces, las personas, especialmente los niños y adolescentes, piensan que ellos son los únicos que se sienten de determinada manera. Por consiguiente, ellos pueden sentirse avergonzados o apenados, creyendo que son raros, diferentes o defectuosos. Expresar emociones que pueden haber estado escondidas, les permite soltar parte o toda la vergüenza cuando son escuchados con amor y respeto, especialmente cuando su comprensión y aceptación afirma sus emociones como una respuesta natural a una situación difícil.

Al margen: En mi experiencia, casi todas las personas están dispuestas a soltar su rabia manifiesta muy fácilmente, si sienten que son respetados y comprendidos. Los adultos con desorden de personalidad límite o personas con enfermedades mentales de importancia pueden ser excepciones cuando no están bien. Sin embargo, un equilibrio de amabilidad y firmeza constantes, con el tiempo funciona muy bien incluso con personalidades muy difíciles.

¿Qué es escucha activa?

Escucha activa es reflejar en respuesta al contenido y/o emociones que la otra persona está comunicando, sin sonar como un loro. Requiere de tomarse el tiempo para estar presente y realmente escuchar con una actitud respetuosa de aceptación. El escucha no interrumpe ni hace preguntas, excepto para aclarar. Esto requiere de práctica. Escuche con su corazón.

Ejemplos de escucha activa . . .

Un niño que salta felizmente: “No puedo esperar, no puedo esperar, no puedo esperar.” El padre con una sonrisa: “Estás realmente entusiasmado por

ir.”

Niño con una sonrisa, abrazando un juguete de felpa en su cama. Padre: “Estás bien contento.” O, “Te gusta apretujarte con tu oso.”

Niño entra a la casa con el ceño fruncido, luego de un día de escuela. Padre: “Parece que te preocupa algo.”

Niño con el ceño fruncido: “Qué día tan terrible.” Padre: “Parece que tuviste un día duro.”

Niño llorando y señalando un dedo del pie roto. Padre: “Auch, parece que realmente te heriste tu dedo.”

Niño llorando: “Sara dijo que yo era feo.” Padre: “Tus sentimientos se hirieron en verdad con ella dijo eso.”

Niño que se ve molesto y abatido a la misma vez: “Nunca más voy a volver a jugar con Enrique.” Padre: “Ahora mismo estás realmente molesto con Enrique.”

Niña: “Nunca más le voy a hablar a María.” Padre: “Ahora mismo te sientes muy molesta con María.”

Niña que luce triste: “Ángela ni siquiera me dijo hola hoy.” Padre: “Parece que fue duro y te estás sintiendo triste.”

Más ejemplos de escucha activa . . .

Niña entra a la casa con el ceño fruncido después de un día de escuela.

Mamá: “Parece que tuviste un día fuerte.”

Niña, luciendo abatida: “Sí. Sally se burló de mí y Sara fue mala. Yo no supe qué hacer y mi cara se puso toda roja.”

Mamá: “Entonces te sentiste avergonzada y no supiste qué hacer cuando se portaron mal contigo.”

Niña: “Sí. Tamara vino y ayudó un poquito.” Mamá asiente, escuchando con atención plena.

Niña: “Ella dice que ellas no deberían ser malas.”

Mamá: “Entonces Tamara trató de ayudar.”

Niña: “Sí. Tamara es una buena amiga. Y Sally y Sara usualmente son agradables.”

Mamá: “Ellas no son usualmente malas.”

Niña: "No." Baja un poco la cabeza. "Creo que fui mala con ellas ayer."

Mamá: "Oh."

Niña: "A veces me pongo muy malhumorada adentro."

Mamá: "Entonces, no fuiste muy amable con ellas cuando estabas malhumorada."

Niña: "Sí." La niña abraza a la mamá. "Gracias, mami. A veces tienes una niña malhumorada."

La mamá, reconociendo que las emociones de su niña se han tranquilizado y ya no está tan alterada, deja de escuchar activamente. Primero da una respuesta de validación: "Todos nos ponemos malhumorados a veces. ¿Hay algo que puedas hacer cuando estés malhumorada y que te ayudaría a sentirte mejor?" La pregunta le hace saber a la niña que la mamá piensa que ella es capaz de conseguir una solución y señala una dirección a seguir sensata.

Niña: "Pensaré sobre eso."

Mamá, responde con una sonrisa: "Okey, mi estrella amorosa." La madre ha terminado con una afirmación positiva de una de las cualidades de su hija.

Un adolescente llega después de la práctica de fútbol, luciendo muy molesto y hablando muy alto.

Adolescente: "¡Renuncio! ¡No más! ¡Ese estúpido entrenador es un payaso! ¡Me gustaría verlo jugar!"

El papá no actúa disgustado con la rabia del adolescente, ni lo envía a su cuarto, sino que escucha activamente: "Estás realmente molesto."

Adolescente: "Sí. ¿De dónde sacan a estos entrenadores?"

El papá asiente con la cabeza, mostrando que está escuchando.

Adolescente: "Sabes papá, yo realmente practique mi pateo de lado, pero criticar, criticar, criticar, eso fue todo lo que hizo."

Papá: "Entonces realmente trabajaste esta semana en tu pateo y él te criticó muchísimo."

Adolescente: "Sí. Creo que se comportó así con todos hoy." El papá asiente. "Creo que realmente quiere que lo logremos. Pero desearía que no gritara."

Papá: "No te gusta cuando es tan negativo."

Adolescente: "Sí. Creo que él piensa que trabajaremos más duro, pero eso

no funciona para mí.”

El padre, reconociendo que las emociones de su hijo se han calmado, deja de escuchar activamente. “¿Qué valor usarías si fueses el entrenador?” Esta pregunta hace un par de cosas: implica que la situación negativa no durará por siempre y valora al adolescente, confiando en que él encontrará un valor que será de utilidad.

Adolescente: “Respeto, creo. Eso ayuda a tratar a las personas como seres humanos decentes.”

Papá: “Sí, ciertamente el respeto me parece bien.” Esto es un acuerdo — una respuesta que valida y da apoyo emocional.

¿Por qué ser escuchados nos capacita a aceptar y “apropiarnos” de nuestras emociones?

Cuando alguien nos escucha con respeto, se crea un sentimiento de ser respetado, comprendido y valorado. Eso nos ayuda a aceptar las emociones que estamos experimentando. Cuando rechazamos y luchamos con nuestras emociones, es como si estuviésemos rechazando al ser. Al entender y aceptar nuestras emociones, nos empoderamos para aceptar al ser. Es influjo de energía positiva en la mente y el alivio de aceptar al ser, interfiere con la espiral descendente y la pérdida de energía debido a pensamientos y emociones negativos.

Evite bloqueos y tapones

Muchas personas se sienten tentadas a ofrecer una solución cuando alguien está molesto, en lugar de escuchar. Usualmente las personas hacen esto porque desean ayudar; quieren que la otra persona se salga de su dolor. ¿Qué más hace la gente? Más abajo hay una lista de respuestas comunes. A veces los “bloqueadores y tapones” comienzan a cerrar la puerta de la comunicación. En otros momentos, la cierran de golpe.

- Dar Soluciones: “Sé lo que deberías hacer. Primero _____.”
Esto puede tener como efecto que el receptor se sienta indigno o no valorado, ya que la otra persona no se está tomando el tiempo para

escuchar realmente. La persona puede sentirse que acepta menos sus emociones o se siente más inadecuado, ya que al dársele una solución eso puede implicar que no está manejando las cosas apropiadamente.

- Menoscabar: “No seas tonto. Eso no es importante.”
La otra persona está tratando de ayudar, pero la respuesta indica que las emociones del hablante no son importantes o válidas. Esto puede generar emociones de no ser visto, de sentirse desesperanzado o una respuesta enojada.
- Distraer: “Piensa en algo más. No pienses en esto.”
El “ayudante” no desea que la persona se sienta mal. Sin embargo, no hablar acerca de lo que se desea hablar puede hacer que uno sienta que hay algo malo o vergonzoso con sentirse de cierta forma.
- Moralizar: “Un día aprenderás. Mi madre siempre me decía, _____. Bueno recuerdo una vez cuando _____. Y lo que aprendí de esto fue _____. Ahora lo que necesitas aprender es _____.” Esto puede ser apreciado por unos pocos, pero puede conseguir una torcida de ojo o evitación por parte de preadolescentes y adolescentes. Los adultos pueden sentir que se les trata con condescendencia y evitar compartir en el futuro.
- Compadecer: “Pobrecito. Siempre te pasan cosas malas.” El compadecimiento de este tipo puede ser desempoderante. La compasión que apoya o empatía es percibida sin reparos y recibida con escucha activa atenta.

Las siguientes respuestas relativas actúan como castigadores. Con estas respuestas, el receptor puede sentir que es errado tener ciertas emociones y por ende sentirse inadecuado, mal entendido, herido o enojado.

- Juzgar “Estás equivocado al sentirte de esta forma.”
 “Siempre reaccionas exageradamente.”

- Acusar “¿Por qué siempre te sientes mal? ¿Qué es lo que te pasa?”

- Reprender “¿Cuántas veces te he dicho que no hagas eso? Nunca deberías _____.”

- Culpar “Siempre estás creando un lío.” “Causaste esto por _____.”

Datos prácticos cuando está comenzando a escuchar activamente

Las respuestas, de escucha activa a menudo comienzan con: “Se ve como _____”, “Entonces tus sentimientos _____” o “Suenan como _____”, “Te sientes _____ cuando _____.”

Cuando comience a practicar la escucha activa, no haga preguntas. La razón de esto es que las preguntas a menudo pueden alejar al hablante de su preocupación. Está proporcionando un espacio seguro y compasivo para que sean escuchados.

La Ventana de Gordon

Hace varias décadas Thomas Gordon presentó una ventana de la vida familiar en *Entrenamiento para Padres Eficientes*. Sigue siendo relevante hoy en día.

La parte superior de la ventana representa cuándo el niño se hace responsable del problema. Gordon recomendó escuchar activamente al niño cuando está molesto o preocupado por algo.

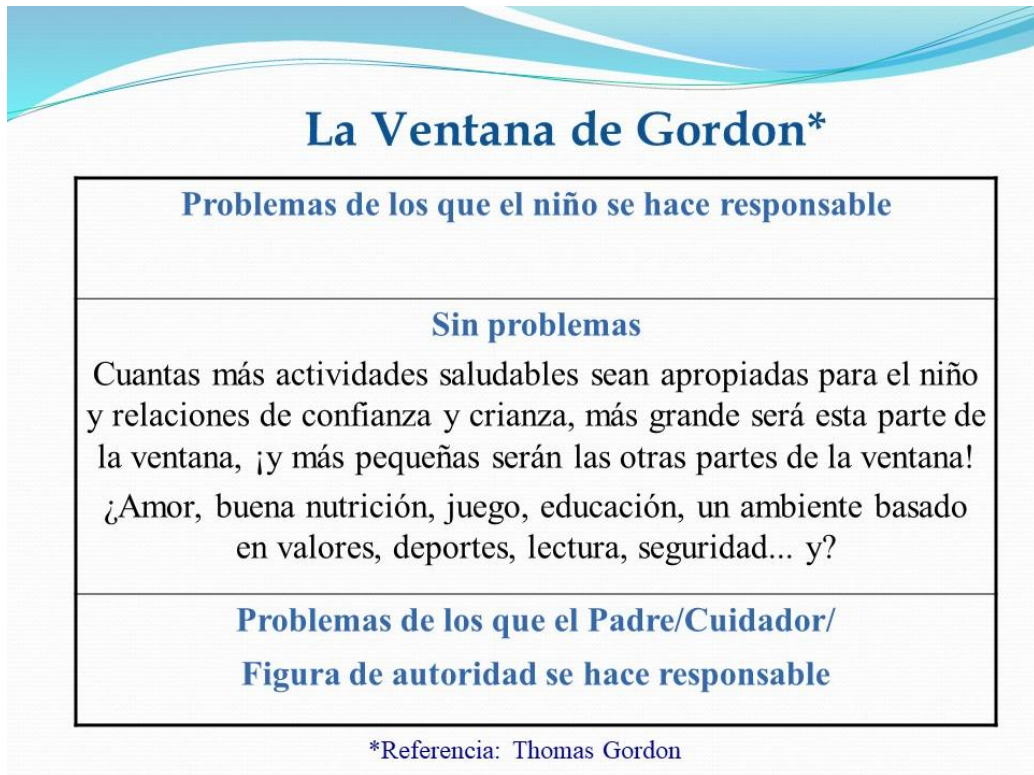
La parte central de la ventana representa la vida familiar.

La parte inferior de la ventana representa cuando la figura principal o de autoridad se hace responsable, es decir, hay un conflicto entre la figura de autoridad y el hijo. Gordon recomendó que el padre escuchara activamente las preocupaciones del niño y luego respondiera con sus propios sentimientos y preocupaciones, expresados con mensajes con “yo”.

El concepto: Cuanto más saludables sean las actividades apropiadas para el niño y las relaciones de confianza y crianza, más grande será la parte central de

la ventana, y más pequeñas serán las otras partes de la ventana. Esto incluiría el amor, la buena nutrición, el juego, la educación, los deportes, la lectura, el tiempo en familia, las rutinas familiares, la seguridad, etc. Cuanto más pequeña es esta parte central de la ventana, más grandes son las otras partes de la ventana. Es decir, hay más problemas cuando las relaciones son disfuncionales y/o el niño no está recibiendo lo que se necesita en términos de alimentación adecuada, educación, etc.

El mensaje: Aumentar las relaciones y los recursos de cuidado saludable para los jóvenes, en el hogar y en la escuela. Y, escuche activamente cuando un niño está molesto.



Opciones después de Escuchar Activamente

No necesita escuchar activamente todo el tiempo cuando el hijo tiene un problema, solo escuche hasta que las emociones que le alteran se calmen. Se

dará cuenta en los ejemplos anteriores, que los padres no se están poniendo de lado de nadie, ni culpando. Los padres están reflejando lo que el hijo está diciendo y/o sintiendo, para poder ayudarles a procesar sus emociones y pensar acerca de la situación.

Cuando el hijo ha pasado a sentirse más tranquilo, quizá dígame que se alegra de que haya compartido, haga un comentario alentador, involúcrese en la resolución del problema si piensa que es apropiado y puede ser aceptado o simplemente pregunte acerca de cuál valor piensa que sería bueno usar en esta situación. Luego de esto, algunas situaciones pueden necesitar ayudar con resolución de problemas. Ayude a los hijos a desarrollar su capacidad de resolver problemas. Sin embargo, si la situación es peligrosa, se requiere de la intervención paterna.

Por favor tome nota: Mientras esté escuchando activamente, también es muy útil para los adultos, algunos adultos tienen pensamientos poderosos, persistentes negativos y falsas creencias, de manera que pueden caer de nuevo fácilmente en estar molestos. De ahí que pueda tomar más tiempo para que un adulto se tranquilice.

Luego de escuchar activamente, considere hacer alguna de las siguientes cosas . . .

1) De un gesto de atención y cierre.

Esto puede ser una palmada en el hombro, un abrazo o sonrisa y un comentario como “Me alegro de que hayas compartido.”

2) De una respuesta de validación.

La escucha activa es compasiva y comprensiva, pero no es un acuerdo. Por ejemplo, cuando estoy orientando a personas que abusan físicamente de otras, escucho a medida que ellos comparten su historia y las emociones que estaban experimentando. Sin embargo, luego intervengo, usando otros métodos para desarrollar su empatía, estar a tono con sus emociones/dinámicas subyacentes y aprenden a controlar su rabia. Nunca es correcto herir a un niño.

En contraste, una respuesta de validación es estar de acuerdo. Luego de escuchar a una persona que se ha sentido que pasó desapercibida o quizás está

en duelo por una tragedia, una respuesta estando de acuerdo es validadora, es decir, verifica que su experiencia es "correcta". Ejemplos: "Yo también me siento molesta cuando las personas me tratan de esa forma." "Sí, la guerra es horrible." "Sí, es realmente difícil cuando las personas son tan malas."

3) Estimule, de esperanzas o confirme una o dos cualidades o valores positivos.

Ejemplos: "Estás trabajando tan duro para ayudar. Tienes mucho amor." "Es duro ahora, pero parece que la parte más dura ha terminado." "Eres una verdadera joya. Tus buenos esfuerzos se verán." "Aprecio tu dulzura y determinación."

4) Apacigüe, de amor y continúe.

Con frecuencia los adultos necesitan continuar con otras actividades. No siempre es posible permanecer cerca cuando los hijos están molestos, especialmente cuando un hijo está molesto porque nos vamos. Una respuesta apaciguadora de parte de los adultos es apropiada y ayuda al niño a sentirse amado y valorado. Cuando los niños están molestos, yo comienzo con una respuesta de escucha activa.

Recuerdo una vez en casa de mi sobrina, cuando Grace-Ellen tenía como cuatro años. Habíamos pasado un momento maravilloso jugando. Ella se alteró cuando me iba, llorando y diciendo, "No quiero que te vayas. No quiero que te vayas." "No quieres que me vaya", le contesté, una respuesta de escucha activa. Mi "mensaje yo" para ella: "Me encantaría jugar más contigo, pero necesito irme. Te veré en dos semanas. ¿Qué tal y te doy cinco besos extra para que te mantengan hasta que te vea de nuevo? ¿Crees que cinco besos extra son suficiente o crees que necesitarás más?" Ella sonrió con los ojos llenos de lágrimas y dijo asintiendo, "Cinco." Rápidamente recibió sus cinco besos y un par más. Un feliz saludo con su mano me siguió hasta la puerta.

Otro ejemplo: Niño, comienza a llorar: "No quiero que te vayas." Mamá: "Quieres que me quede en casa contigo." Niño asiente. Mamá: "Sé que te sientes triste a veces cuando tengo que salir (segunda respuesta de escucha activa) pero te mantendré en mi corazón y te daré besos extra esta noche

cuando regrese (garantía de amor y de que regresará) y ahora te doy un gran abrazo. (La mamá se va luego de dar el abrazo.)

A veces, cuando un adulto amado se va, hay el sentimiento de que el amor se aleja. Hacer una promesa sobre cuándo usted regresará y dar más amor, con frecuencia satisface la necesidad.

Por favor tome nota: No sería sabio permanecer en casa cuando el niño llora y suplica para que usted se quede, ya que esto le enseñaría al niño que llorar y suplicar son habilidades sociales útiles para lograr que los padres hagan lo que desea. La primera vez, el padre puede sentirse importante y amado, la décima vez el padre lo más probable es que se sienta manipulado, atrapado y resentido.

5) Ayúdeles a entender – explique emociones o situaciones.

Con frecuencia los niños no entienden cómo funcionan las emociones, de manera que para ellos es útil recibir una explicación.

Un día cuando visitaba a un pariente, uno de mis favoritos, un niño de cuatro años lucía bastante molesto. Él estaba sentado en el sofá, con la mirada perdida en el espacio. Se acababa de meter en problemas por golpear a su Hermana menor. Él me miró seriamente cuando le hice mi comentario de escucha activa “pareces molesto.” Él entonces anunció, “Soy una mala persona.”

Yo dije, “Tú no eres una mala persona, pero te sientes mal después de haber lastimado a tu hermana.”

“Yo quería lastimarla,” dijo él.

“Oh.” Pensé por un momento. “A veces las personas se enojan y quieren lastimar. Pero, somos personas naturalmente buenas por dentro, por eso nos sentimos mal después de lastimar a alguien. Pero, eso no significa que eres una mala persona. Cuando te sientes mal luego de lastimar a alguien, eso significa que realmente eres una buena persona.”

“Oh,” dijo él. Me complació ver el alivio en su cara. Habría sido una creencia terrible si se hubiese aferrado a ella.

Es importante explicar las cosas a las personas jóvenes, en una forma apropiada de acuerdo con la edad. Por ejemplo, cuando un bebé mayor se

muda a otro pueblo y extraña a su cuidadora, es importante explicar que la cuidadora todavía le ama pero que no puede venir al nuevo pueblo con ellos, porque ella necesita quedarse con su esposo y sus hijos. Por supuesto, en una circunstancia como esa es importante explicar antes y después del evento y cuando surjan preguntas al respecto. Uno puede también querer ayudar en la transición dando y recibiendo un regalo y algunas llamadas telefónicas.

6) *Ayúdeles a salir del modo de víctima reflexionando sobre el valor o comportamiento que les gustaría ver.*

Un ejemplo: Un niño pequeño lloraba porque le habían insultado, “Ella me dijo feo.” Papá: “En realidad hirió tus sentimientos cuando te insultó.” Niño: “Ella fue mala.” Papá asiente indicando que escucha. Papa: “No te gusta cuando ella es mala.” Niño: “No.” Papá, dejando de escuchar activamente y comenzando a desarrollar una posible solución: “¿Cómo te gustaría que ella actuara?” Niño: “Agradable.” Papá: “Sí, sería bueno si ella no te insultara y fuese agradable. ¿Qué te gustaría decirle?” Niño: “¿Sé agradable y no me insultes?” Papá: “Vaya, sería muy bueno decirle eso. Pretende que ella está parada allá y dile.” “Es bueno decirle.”

Otras respuestas que pueden ayudar al niño a salir del modo víctima reflexionando sobre un valor: “¿Qué valor crees que podría haber ayudado en esta situación?” Confirme su respuesta. “¿Qué hubiera hecho él de forma diferente si hubiese usado el valor _____?” “¿Qué no hubiera ocurrido?” “¿Cómo crees que te sentirías si usaras el valor _____?” “¿Cuáles son algunas de las cosas que podrías hacer si permanecieses en ese valor?” “¡Bien pensado!”

7) *Ofrezca una perspectiva diferente – ayúdeles a re-enmarcar el problema.*

Una vez estaba facilitando un entrenamiento de VpVE para educadores de niños de la calle en Indonesia. Unos pocos de los educadores habían sido niños de la calle ellos mismos. Uno de ellos realmente se involucró con sus emociones durante una demostración de escucha activa y compartió lo mal que se sintió cuando fue rechazado por una novia. Luego de la escucha activa, yo

re-enmarqué la situación que él había contado: “Sé que te preocupabas mucho por ella y querías casarte con ella, pero en realidad eres muy afortunado que ella se fuera antes de que se casaran y tuvieran hijos. Quieres casarte con alguien que realmente pueda ver tus hermosas cualidades.” Su sonrisa indicó que el re-enmarcaje había dado en el clavo.

8) *Ayude al niño a pensar en resolver el problema.*

- A. Empodere al joven para que resuelva el problema. “¿Qué piensas que puedes hacer sobre esto?”
- B. Si la pregunta anterior no genera una solución sensata, avance hacia ayudarlo a pensar sobre quién o qué ayudaría. Pregunte: “¿Quién crees tú que pueda ayudar con esto?” o “¿Qué crees que podría ayudar?”
- C. Si el niño aún no consigue una solución sensata, de una idea acerca de una dirección sensata a tomar. “¿Qué puedes hacer para permanecer a salvo?”
- D. Cuando todo lo demás falla: Haga una sugerencia directa acerca de cómo resolver el problema.

9) *Corrija.*

Hablaremos de esto en la sección sobre disciplinando con paz y respeto.

¿Cuándo puede escuchar y cuándo es mejor no escuchar?

Algunas sugerencias. . .

- ◆ Escuche activamente si el niño está muy molesto.
- ◆ Si el niño está muy molesto y usted no tiene tiempo, dé un par de respuestas de escucha activa y luego dígales que debe hacer _____ de inmediato, y dé amor / tranquilidad (un abrazo o una señal especial de afecto) y hágales saber cuándo puede hablar más tarde en el día.
- ◆ En general, con niños, familiares y amigos: Escuche cuando tenga o pueda crear el tiempo; no cuando esté muy estresado o abrumado.

- ◆ Con familiares y amigos adultos, conozca sus límites y establezca un límite. Si puede escuchar con paciencia durante solo dos minutos o cinco minutos, hágale saber a la persona cuántos minutos tiene que escuchar.
- ◆ Escucha cuando puedas escuchar con amor. Si tiene poca energía emocional, dígales que le gustaría hablar con ellos más tarde. Podrías mencionar que el día siguiente sería bueno, o ...”.
- ◆ Escucha siempre con amor, compasión y respeto. A menudo, simplemente ser escuchado y tener sus emociones aceptadas puede ayudar a los niños y adultos a procesar y estar capacitados para resolver la situación, interna o externamente.

~ 10 ~

Asignaciones y Oportunidades para Ser Responsable

Recuerdo un niño que iba a casa de un vecino a cuidar de sus gatos mientras estaban fuera. Él estaba tan orgulloso del dinero que ganó y feliz les dijo a los vecinos lo que él iba a comprar con eso. Su entusiasmo de ir a trabajar se enfrió totalmente cuando su acaudalado padre dijo, “Oh, quieres uno de esos. Yo te lo compro.”

Los padres del niño estaban tratando al máximo de ser buenos padres. Ellos querían que su hijo tuviese todo lo que quisiese. Sin embargo, un niño necesita sentirse capaz y útil. Él estaba orgulloso de ganar dinero para pagar por algo que él quería. Su sentido de ser pareció desinflarse junto con su motivación.

Para los niños es importante tener algunos quehaceres o responsabilidades, incluso a edad temprana. Eso les ayuda aprender cómo hacer las cosas, física e intelectualmente y en el proceso ellos adquieren habilidades sociales y emocionales. A medida que se involucran en dominar las tareas, se sienten útiles y capaces.

En el libro, *El Jardín Secreto*, Martha comparte con la joven María sobre su enfermizo primo, Carlos: “Ah! ¡Pobre chico! Ha sido muy mimado. Madre dice que las dos peores cosas que pueden ocurrirle a un niño son que nunca se salga con la suya — o que siempre lo haga. Ella no sabe cuál es la peor.”

Permita que sus hijos realicen algunos quehaceres y tengan

responsabilidades. Es importante para el niño sentirse agradado y ser un miembro que contribuye en la familia. Puede que pasen por un corto período de tiempo de quejas y lloriqueos sobre los quehaceres regulares, pero bien vale la pena el esfuerzo. Su recompensa, con el tiempo, será cooperación responsable y ver a su hijo desarrollar nuevas habilidades y sentimientos de ser competente.

¿Mesada o no mesada?

Estoy a favor de una mesada semanal para los niños. Una mesada semanal permite al niño entender la relación entre trabajo y dinero y proporciona una oportunidad para que el niño explore opciones, maneje impulsos y se familiarice con los beneficios de la gratificación a largo plazo, a medida que maneja el dinero. Si no es posible proveer una mesada en su situación particular debido a que no hay dinero extra, no se preocupe por eso, pero por favor no deje a un lado los quehaceres regulares. Cada niño puede ser responsable y ayudar a la familia.

Una mesada puede actuar como motivador. Algunos niños recuerdan fácilmente realizar sus quehaceres y finalizarlos sin quejas. Otros no. Si su hijo está teniendo dificultades para recordar sus quehaceres, entonces una buena ayuda visual para eso podría ser un cuadro o lista de quehaceres. Cuando usted comience con la mesada, quizá desee hacerlo con solo un par de quehaceres. Los preadolescentes pueden hacer su propia lista. Si el niño es joven, pueden hacer juntos el cuadro, usando imágenes para cada tarea. Disfrute de hacer esto; hágalo bonito y colorido. Luego, en lugar de recordar al niño verbalmente acerca de cada tarea, diga con liviandad, “¿Quehaceres?” y señale el cuadro con una sonrisa. Una palabra y una sonrisa son un millón de veces mejor que fruncir el ceño y 100 palabras, ¡especialmente si las palabras son acerca de los quehaceres!

Que los niños ayuden es una parte natural de la vida diaria. Como infantes entre 2 y 4 años, pueden ayudar a guardar sus juguetes. A medida que crecen, pueden ayudar a poner y limpiar la mesa de comer, poner mantequilla al pan tostado, etc. Observe su vida familiar y vea cuándo y dónde pueden ellos ayudar. Se necesita lavar los trastos y vaciar los botes de basura, ¿Podrían ellos

ayudar con el jardín o con los animales? Quizá su preadolescente le gustaría cocinar y podría hacer ensaladas o vegetales un par de veces a la semana para la cena. Si son mayores, quizás estén listos para cocinar la cena completa si trabajan juntos y la planifican. ¿Qué otras necesidades hay? ¿Los hijos mayores están encargados de la lavandería? A medida que usted les ayuda positivamente a desarrollar sus habilidades, la confianza de ellos crecerá.

Una mesada sirve como consecuencia lógica. Si los quehaceres son cumplidos, se entrega la mesada automáticamente. Si los quehaceres son cumplidos solo parcialmente, entonces se entrega solamente parte de la mesada. Por ejemplo, si el niño solamente recuerda alimentar al perro y sacar la basura cinco de siete días, entonces se entrega la mayor parte, pero no toda la mesada. Como siempre se recomienda en este libro, hable de las consecuencias en una manera sensata y con naturalidad, más que en forma punitiva o vergonzante con un final moralizador. Esto último solamente generará menos inclinación a realizar los quehaceres, mientras que un alegre, “¡Muy bueno, cinco días sin ningún recordatorio!” será estimulante.

Para su propia cordura, quizá desee colocar orientaciones sensatas alrededor de ciertos quehaceres que se consideren que se han realizado apropiadamente. Por ejemplo, es necesario alimentar al perro antes de la cena y los trastos hay que lavarlos después de la cena. Quizá desee establecer un bono sobre la mesada, es decir, unos 50 centavos extra cuando todas las tareas sean realizadas apropiadamente y sin recordatorios.

Los hijos también necesitan tiempo para jugar, explorar y hacer su tarea escolar. Por favor no les asigne demasiados quehaceres a menos que sea realmente necesario debido a una difícil situación familiar.

Manejo del dinero – Suplicando por todo en la tienda

En la mayor parte de las sociedades hay festividades y fechas especiales tales como cumpleaños, en las cuales los niños reciben obsequios. Debido a que, con el tiempo, la publicidad orientada hacia las personas jóvenes ha proliferado, muchos niños han desarrollado el hábito de pedir aquello que han visto en la publicidad o, algo que tenga algunos de sus amigos. Un niño que está ganándose una mesada, crea una oportunidad para los padres de tener

una respuesta práctica, diferente a 'no', para otra petición de comprar algo que no es necesario.

Posibles respuestas pueden ser: "Eso se ve bueno. A veces es difícil elegir en qué se quiere gastar uno el dinero." O "¿Tienes suficiente dinero para eso?" Quizás: "A veces las cosas llaman nuestra atención. Tómame un poco de tiempo para pensar en qué quieres gastar tu dinero." Si son persistentes y no tienen suficiente de su propio dinero, puede preguntar, "¿Crees que pudiera poner eso en tu lista de deseos para tu cumpleaños?"

Si un preadolescente o adolescente quiere un par de vaqueros absurdamente costosos, pueden sentarse y hablar de ello. Ocasionalmente, puede que usted desee abordar el tema de necesidades versus deseos o incluso, cómo los publicistas tratan de convencer a las personas que serán más aceptadas o recibirán más admiración si poseen o usan determinadas marcas comerciales. Pregunte: "¿Es cierto que valdrás más si tienes eso o será que esa empresa está tratando de ganar más dinero?" "¿Quién te gusta realmente? Piensa en tal y cual... ¿Por qué te agrada?" ... "Entonces te agrada por sus cualidades no por lo que lleva puesto."

Pero regrese a la petición con una respuesta sensata: "Sí, creo que estará bien adquirir otro par de vaqueros. Normalmente gastamos X cantidad. Estoy dispuesta a proporcionar esa cantidad de dinero. Pero, si deseas un par de vaqueros realmente costosos, necesitarás producir una cantidad de dinero mayor que X." Si ella desea ganar dinero extra para este propósito, discutan juntos algo útil y productivo para que ella haga y con lo que usted está de acuerdo. Por ejemplo, quizás usted se sienta cómodo con que ella cuide los niños de determinados vecinos, de tutoría a niños más pequeños o haga quehaceres extra por un determinado período de tiempo.

Si el hijo no desea trabajar para obtener dinero extra o no tiene dinero ahorrado, pero aun así está pidiendo el artículo, quizá pueda entrar en la lista de deseo el cumpleaños. ¿Siente usted la tentación de sucumbir a las súplicas por un artículo que no se necesita? ¿Se siente culpable de no dar al hijo lo que él o ella desea? Quizá pueda trabajar eso sabiendo que es importante para las personas, tanto para niños como para adultos, el ser capaces de resistir los impulsos y demorar la gratificación. Amor y desapego es un equilibrio

hermoso — ame al hijo y desapéguese de los lloriqueos. Hacia el momento del cumpleaños, quizás usted pueda comprobar a ver si el par de vaqueros es aún lo más importante en la lista.

~ 11 ~

Cada Niño es Único

Una vez vino a verme una señora que quería saber, “¿Por qué mis cuatro hijos son diferentes?” Ella continuó, “Tienen los mismos padres, todos han vivido sus vidas en la misma casa y les hemos tratado de la misma forma. ¿Por qué son tan diferentes?”

Respondí su duda con teorías psicológicas y hablé acerca del efecto del orden de nacimiento. Continuamos hablando por el resto de la hora, acerca de algunos problemas con los que necesita algo de ayuda, pero cuando ya se iba, se volvió hacia mí de nuevo con una mirada perpleja y dijo, “Pero me hubiera gustado saber por qué son tan diferentes.”

La miré y decidí decirle lo que yo realmente pensaba – aunque era una respuesta espiritual más que una psicológica. “Todos ellos son almas diferentes.”

“OH!” respondió ella con sorpresa. “¡Por supuesto!” Partió con una alegre sonrisa.

Cada niño es único, algo sagrado que se nos ha confiado. Para amar, valorar, nutrir, guiar y mantener a salvo. Los padres son los protectores ya que proporcionan un nido seguro y nutritivo desde el cual los niños pueden Explorar y ser creativos, descubriendo quiénes son y desarrollando las habilidades y capacidad de aventurarse en el mundo externo con respeto, confianza y propósito. Los niños no son tablas rasas, sino que vienen al mundo con su propio sentido de ser y su propia personalidad. Algunos crecen fácilmente con amor y un poco de orientación, rara vez necesitando corrección.

Otros nos desafían para entender sus necesidades y lidiar con su comportamiento.

Pienso que cada niño tiene algo que enseñarnos. Algunos nos enseñan cómo amar incondicionalmente, algunos nos enseñan la importancia de la paciencia, otros la importancia de la compasión y de controlar nuestra ira y algunos nos enseñan la importancia de la dulzura o de mantener nuestras promesas. La vida tiene lecciones para todos nosotros.

¿Por qué está su niño en su vida? ¿Qué belleza ha traído cada uno de sus hijos a su vida que usted no hubiese experimentado sin ellos? ¿Qué está aprendiendo de ellos? Si las cosas son difíciles en algunos momentos, porque hay esos momentos para todos, ¿qué valor, virtud o cualidad le ayudaría a lidiar con el desafío? Traiga ese valor o cualidad a su mente e imagine las posibilidades. Use la fuerza de ese valor o cualidad para le ayude a convertir las posibilidades en realidad.

~ 12 ~

Explorando Amor y Cuidado

¿Ha estado disfrutando de “Tiempo Juntos” con sus hijos? ¿Ha estado disfrutando, creando espacios divertidos o enriqueciendo a través del juego o la escucha? ¿Ha notado que su nivel de amor aumenta con más frecuencia? El amor es una energía hermosa... y sentirse lleno de amor es una de las alegrías de la vida.

Explorando el Amor

Reflexione sobre su propio nivel de amor interior, consigo mismo y con los demás. A medida que explora el amor como una energía y como un valor para guiar tanto las decisiones pequeñas como las importantes en la vida, tal vez experimente con algunas de las siguientes ...

- ❖ Imagine cómo se sentiría y cómo sería un mundo amoroso. Elija una o dos pequeñas cosas que pueda hacer para que su mundo sea así.
- ❖ Piense en las canciones que le mueven al sentimiento de amor. . . .
Piense en las canciones que le mueven al sentimiento de amor puro por tus hijos. Baile, cante, haga ejercicio o conduzca mientras canta o coloca canciones que le llenan de amor.
- ❖ ¿Qué acciones le ayudan a pasar a un estado de amor y satisfacción?
- ❖ ¿Qué le hace sentir amado y cuidado?

- ❖ ¿Cómo ama y cuida a los demás?
- ❖ ¿Caminar y notar la belleza y la maravilla del cielo y la naturaleza le mueve a un estado de amor?
- ❖ Elija algunos pasajes sobre el amor de su lectura favorita, que sean especialmente significativos para usted.
- ❖ Medite u ore durante unos minutos cuando se levante por la mañana... o tal vez cada noche con su familia.
- ❖ Piense en el tono de voz que usa y las palabras: para usted, su pareja y sus hijos. ¿Hay algún tono o palabras que le gustaría usar más? ¿Hay algún tono o palabras que le gustaría eliminar? Felicítese cuando haga eso.
- ❖ Acéptese amorosamente a sí mismo ... ¡en todos sus estados de ánimo!

Explorando Amor y Cuidado con Sus Hijos

Es posible que desee ayudar a sus hijos a explorar, experimentar y expresar amor y cuidado. Tal vez haga una actividad de Valores para Vivir Educación con ellos o con toda la familia una o dos veces por semana. Disfrute viendo crecer la paz de ellos.

Algunas Actividades de Amor y Cuidado con Niños de Tres a Siete Años

- ❖ Haga la Lección 1 de Amor, Tomando Amor, en el libro *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 3 a 7 Años, Libro 1* con sus hijos más pequeños. Es posible que desee leerles la historia de las Esponjas Felices una vez al día durante varios días, o como un cuento antes de acostarse. Disfruten del llenado de amor haciendo ejercicio juntos en silencio.

- ❖ Una vez, después de la historia, haga la actividad sugerida y juegue el juego de La Esponja, (Amor Lección 2) tal vez no tan descrito como no tiene una clase llena de niños, sino como un recordatorio divertido de dar amor y abrazos, apretando la esponja de papel sobre la cabeza de su hijo varias veces al día durante unos días mientras le da amor y abrazos. Permita que se lo aprieten sobre la cabeza a usted también. ¡Deje de lado las “esponjas de papel” para que cualquier persona de la familia pueda agarrarlas para usarlas!
- ❖ Haga, con su hijo la Lección 3 de Amor, Cuerdas de Amor. La historia se puede descargar del sitio de livingvalues.net de forma gratuita. Tal vez escriba un par de los puntos de reflexión de amor en tiras de amor y póngalo en la pared o en un espejo, como “Soy bueno.” “Soy amor.” Piense en formas de expandir las actividades a otros miembros de la familia. Tal vez a su pareja o a un niño mayor le gustaría leerle la historia nuevamente al niño y hablar sobre sus cadenas de amor.
- ❖ Revise las Lecciones de Amor y elija algunas que le atraigan o de las que usted piense que su hijo se beneficiará. La lección 13 y la lección 15, por ejemplo, invitan a los niños a explorar el cuidado de sí mismos y de los demás y ser amables. La lección 14 proporciona recursos y formas de hablar sobre adultos seguros e inseguros.

Algunas Actividades de Amor y Cuidado con Niños de Ocho a Catorce años

- ❖ Haga Amor Lección 1, Imaginando un mundo amoroso, en *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 8 a 14 Años, Libro 1* con sus hijos. Tal vez hágalo con toda la familia para que todos puedan compartir su visualización y lo que el amor y el cuidado significan para ustedes. O hágalo con un pequeño grupo de niños. Escuche atentamente e interésese en sus respuestas a las preguntas y en su intercambio y reconozca sus ideas. Si hay varios jóvenes, invítelos a

hacer un dibujo de lo que imaginaron.

- ❖ Haga la Lección 3 Amor, Mapeo Mental de un Mundo Amoroso y un Mundo No Amoroso con sus hijos o toda la familia. Después, pídale a cada persona que piense en una cosa que le gustaría hacer que crease más amor y cuidado con uno mismo, la familia o el mundo. Tal vez todos puedan crear un poema o una canción sobre el amor, o el amor ser poco amables.
- ❖ Relájese con sus hijos y ayúdelos a aprender a llenarse de amor y envíe amor con el Ejercicio de Relajación / Concentración de Enviando Amor al final de la Lección 3 de Amor. ¿Hay alguien a quien especialmente quiera enviar amor?
- ❖ Es posible que desee leer la página de Contenido en los títulos de las Lecciones de Amor y Cuidado y ver si alguno de ellos despierta su interés.

Prevención de drogas

Amor Lección 6, Vender Drogas – Cuidado o Egoísmo contiene una historia incluso apropiada para niños de ocho años. Este tipo de información funciona de manera preventiva, ya que ayuda a los jóvenes a aprender sobre posibles intentos de atraerlos a algo que no es bueno para ellos. Para los mayores, puede proporcionar un espacio para discutir lo que está sucediendo en la escuela o en el vecindario. Proporcione un espacio interesado y enriquecedor y use sus habilidades de escucha activa a medida que responden a las preguntas. Amor Lección 18, Vendedores de Drogas Pretendiendo Ser Amables al Principio es otra lección de prevención de drogas.

Desarrollando Resiliencia

La Lección Amor 8, Bondad hacia el Ser, es importante para los niños que pueden estar sujetos a la negatividad al compararse con los demás.

Tal vez discuta las preguntas, haga una de las actividades y luego concluya ese día o los días posteriores con el Ejercicio de Relajación / Enfoque Adorable y Capaz.

Pautas de redes sociales

La lección Amor 11, Amar es Cuidar, Amar es Bondad, brinda la oportunidad de explorar las relaciones entre pares y pensar en pautas amables de las redes sociales.

Algunas Actividades de Amor y Cuidado con Adultos Jóvenes

- ❖ Haga con sus hijos la Lección1 de Amor, Imaginando un Mundo Amoroso, en *Valores para Vivir Educación Actividades para Jóvenes Adultos, Libro 1*. Considere hacerlo con toda la familia para que todos puedan compartir lo que el amor y el cuidado significan para usted, así como su visualización. Escucha atentamente e interésese en sus respuestas. Reconozca sus ideas. Tal vez cada uno de ustedes pueda dibujar el mundo que imaginó, o hacer un dibujo grupal.

¿Hay algo que les gustaría hacer para crear más momentos de sentir amor en la familia? Tal vez cada persona puede sugerir algo que le gustaría hacer, o tal vez todos pueden decidir hacer una o dos cosas como familia.

- ❖ La Lección 4 de Amor, Amor por el Ser, podría ser una conversación maravillosa para la familia. Disfrute de la discusión, los puntos de reflexión y el ejercicio de aceptación amorosa de la relajación / enfoque de sí mismo. A medida que aumenta el impacto de las redes sociales para los adultos jóvenes, esto puede ser muy útil.
- ❖ Si su hijo adolescente está experimentando estrés, encontrará ejercicios adicionales de relajación / enfoque en el Punto 9 del Anexo. Estos incluyen disolver el estrés con amor y cuidar de los comentarios 'yo'.

- ❖ Es posible que desee leer o que su hijo adolescente desee leer la página de Contenido en los títulos de las Lecciones de Amor y Cuidado y ver si alguno de ellos despierta su interés. Es posible que quieran hacer algunos de ellos solos, o que usted desee hacer algunos de ellos con la familia. Las lecciones que pueden ser útiles, dependiendo de su estado de amor propio y confianza son: Consejos para el Ser; Amor es Bondad – Redes su Vínculo con los Suicidios; Apreciando al Ser; Comprender y Manejar la Depresión; Ejercicio de Relajación / concentración Cuidando de Mí; Violencia en el Noviazgo; Confianza, Amistad y Beber y Conducir; y el Amor Nunca Incluye Abuso.
- ❖ Amor Lección 2, Mapas Mentales de Leyes, es un poco inusual. Está alentando a los adultos jóvenes a pensar en lo que está sucediendo en la sociedad. ¿Cuáles son las leyes tácitas pero reales en la sociedad? Por ejemplo, ¿existe una ley de amor, una ley de codicia y/o una ley de poder sobre los demás? ¿Dónde ven eso en la sociedad? ¿En el mundo de la publicidad? ¿En qué negocios? ¿Cómo funciona eso en el mundo? Esto fluye hacia la pregunta, ¿qué tipo de mundo quiere? ¿Qué tipo de mundo quieren sus hijos? Por supuesto, la posición de VpVE es: Vive los valores que quieres ver; crea un círculo cada vez más amplio de personas que disfruten viviendo sus valores.

Tal vez continúe la discusión sobre los valores después de las películas que ven juntos. ¿Qué valores tenía el protagonista? ¿Contra qué estaba luchando? Sea curioso, no crítico, acerca de lo que piensan sus hijos. Continúe creando un espacio seguro y enriquecedor para hablar juntos. Si su punto de vista es degradante para los demás, después de escuchar, comparta brevemente por qué apoya el respeto hacia todos, la paz, el amor, la bondad, etc. Si están interesados y hacen preguntas, dígales más.

Sección Tres



Disciplinando con Paz y Respeto

Castigo – Azotar o No Azotar

Una vez fui entrevistada en Singapur por una reportera que deseaba saber si los padres deberían castigar físicamente a sus hijos o no. Como deben haber adivinado yo dije, “No.” Le hablé de por qué yo pensaba que la violencia era dañina en las relaciones.

La violencia viola. La violencia destruye los sentimientos de confianza y seguridad que son tan vitales en las relaciones saludables. Cuando los padres son violentos con los hijos, se crea miedo y dolor. Con violencia repetida en el tiempo, los niños desarrollan un profundo sentido de vergüenza y de ser inadecuados. Aquellos que crecen siendo tratados violentamente, usualmente se quedan con las emociones de dolor, miedo y de ser inadecuados o esas emociones se convierten en resentimiento e ira en un intento de tener algún sentido de identidad y control. Desafortunadamente, estas tendencias interfieren con su felicidad y la posibilidad de tener relaciones sanas.

La reportera me preguntó si mi padre me había golpeado alguna vez. Le dije, “No, él nunca me golpeó. El mayor castigo que recibí alguna vez de él fue una charla de quince minutos.” Compartí mi historia de cuando yo tenía once años y caminé con una amiga hacia el pueblo, que estaba a unas cuadras de distancia. Nos detuvimos en el terminal de autobuses Greyhound y nos tomamos algo. Cuando mi padre supo, vino a mi cuarto y me dijo que estaba molesto. Él explicó que no debía ir al terminal de autobuses Greyhound sin él o si mi mamá, ya que podría haber personas peligrosas allá y él quería que yo estuviese a salvo. Yo entendí y nunca más lo volví a hacer.

Yo realmente disfruté de estar con mi padre. Cuando éramos niños, él jugaba con nosotros, nos mecía y nos enseñaba a construir pequeños trenes de madera en el garaje. Mi recuerdo más temprano fue estar sentada sobre sus hombros con mis manos sosteniéndome de su frente. Él nos enseñó cosas, nos llevó de campamento y a la playa . . . y él siempre me trató con respeto. Una de las formas en las que me enseñó responsabilidad, fue preguntándome si me gustaría hacer quehaceres extra y luego pagándome por hora. Me convertí en su contabilista, una hora a la semana, a la edad de 13 años.

Quince años antes que mi padre muriera, él me preguntó si iría de vacaciones con él y mi madre. Durante los siguientes 14 años, yo volaba a donde quiera que estuviesen por dos semanas y disfrutábamos de la belleza del parque nacional más cercano. Nos encantaba hacer senderismo, canotaje, simplemente hablar y estar en la naturaleza. Aún todavía le extraño.

Miré a la reportera y le pregunté si su padre alguna vez le había golpeado. Ella primero miró hacia abajo y luego me dijo, “Él tenía bastones en cada habitación de la casa. Todos recibíamos algún golpe cada día.”

“¿De qué están hechos esos bastones?” Le pregunté.

“Bambú. Los compraba por lote.”

“¿Cómo te sientes sobre tu padre ahora?” Le pregunté.

Ella pareció incómoda. “Bueno,” respondió dudosa, “me siento ‘okey’ con él ahora.”

Pienso que ella tuvo que trabajar algunas cosas temprano en su vida para incluso ser capaz de compartir ese ‘okey’.

Me imagino que su padre la amaba. Él probablemente estaba repitiendo lo que sus padres hicieron, pensando que era lo mejor. Pero, estoy segura de que ahora a él le gustaría tener una mejor respuesta a cómo ella se siente acerca de él que el ‘okey’.

El castigo luce efectivo ... por un rato

El castigo con frecuencia parece efectivo ya que los resultados son inmediatos. El padre grita o golpea y el niño inmediatamente deja de emitir la conducta ofensiva. Por supuesto, el niño puede comenzar a comportarse así de nuevo, una vez que el padre esté fuera de su vista. De manera que ¿ha

aprendido realmente el niño algo más que no comportarse de esa manera cuando el padre está cerca de él?

Cuando un niño es castigado por hacer algo menor, la supresión de la conducta negativa no dura más allá de tres días – aunque para muchos niños es mucho menor. Sin embargo, luego del período de supresión de la conducta negativa, usualmente se vuelve peor. ¿Por qué? La acción punitiva hacia el niño afecta negativamente la relación padre-hijo.

Las reacciones emocionales comunes frente al castigo son miedo, dolor y/o sentimientos de ser inadecuado. Estas pueden convertirse muy rápidamente en resentimiento, rabia y un deseo de tomar represalias. Si el adulto comunica, verbalmente o no, que el niño, en lugar de la conducta, es malo, el niño desarrolla vergüenza. Muchos niños, en su rabia, repiten la conducta ofensiva a propósito. Su venganza, con frecuencia, es hacer que el padre se moleste.

Puede que el padre se moleste más o se sienta más frustrado o enojado con el empeoramiento de la conducta del hijo o quizá por sus propios sentimientos de ser inadecuado por su falta de control. El padre puede castigar más en un esfuerzo por obtener el control, entrando inconscientemente en un juego de poder. Desafortunadamente, ocurre un mayor daño en la relación. El niño se puede sentir abandonado emocionalmente y reaccionar a ello deprimiéndose, oponiéndose (completamente desafiante y rebelde) o retrayéndose de la relación. En esta última instancia, el niño usualmente verbaliza que no le importan los castigos/consecuencias que los padres le están dando. Estos últimos comportamientos son, por supuesto, causa de preocupación.

El amor paterno es el tesoro

Para los niños pequeños, el amor y el afecto de su madre y padre es el tesoro más grande de la vida. Separarse del amor de sus padres es devastador para los niños, incluso más adelante en la vida.

Algunos niños se comportan mal si no pueden obtener el amor y la atención de sus padres. Si aun así no pueden obtener la atención, ellos incrementan su mal comportamiento. Después de todo, incluso la rabia de sus padres es un contacto emocional; existen por el reconocimiento. Sin amor, sin

atención, sin reconocimiento y conexión emocional, ellos sienten como que son nada

La atención negativa daña

Cuando los niños son sometidos a negatividad verbal, sea esta en el tono o palabras duras, su sentido de confianza y asombro es violado, el sentimiento de seguridad se evapora y su alegría de ser es aplastada. Pocos emergen de la infancia ilesos, porque la atención ruda y negativa, el castigo o el abuso, no solo pueden venir de los padres y cuidadores, sino de adultos en diferentes roles de autoridad y de los contemporáneos intimidadores.

Los niños receptores de negatividad frecuente y quienes tienen una tendencia a sentirse descorazonados, pueden volverse frágiles. Se vuelven tímidos y tratan casi desesperadamente de complacer a otros en un esfuerzo por evitar la rudeza de la rabia y la violencia. Cuando se convierten en padres, con frecuencia tratan de hacer lo opuesto de lo que sus padres hicieron. Pueden ser demasiado pasivos a veces, no reconociendo sus propios derechos y temerosos de establecer límites apropiados. Pero en situaciones extremas, los comportamientos negativos que sus padres modelaron pueden hacer erupción en algunos momentos. Se necesita sanar mucho a medida que se vuelven adultos y aprenden que no necesitan ser victimizados nunca más. Es hermoso ver la profundidad de la compasión y el amor a medida que sanan y aprenden a volar de nuevo.

Otros niños, que recibieron negatividad frecuente, gradualmente entierran su dolor y su miedo con rabia y aprenden a imitar las acciones de sus padres, adoptando la creencia de que esta es la forma para no ser herido, para poder ser poderoso. Las investigaciones demuestran que los niños que son golpeados por los adultos son más agresivos que sus pares, a la edad de cinco años. Ellos tratan de controlar a otros para poder sentirse en control. Ellos tienden hacia la arrogancia, pueden ser malos y no honrar el derecho de los demás. A medida que crecen, algunos usan el mismo tono de voz que recibieron de sus padres. Es difícil para ellos desear cambiar, ya que son temerosos del miedo y dolor interno y no saben cómo manejar su rabia. Pero, ellos también pueden sanar de una manera hermosa si tienen la fortuna de relacionarse con personas que son

amorosas, amables y sanas; personas que pueden establecer límites mientras ven y entienden el dolor del otro.

Veinte segundos de negatividad de parte de un adulto ¡aumentan la conducta negativa del niño!

Casi todos los padres desean ser buenos padres. Ellos desean tratar a sus niños con amor. Sin embargo, es fácil quedarse atrapado en dar negatividad a pesar de las mejores intenciones; a veces debido a la frustración, a veces por cansancio y a veces simplemente porque uno no sabe qué otra cosa hacer. La meta del padre que da negatividad ocasionalmente es hacer que el niño deje de realizar una conducta en particular, para controlar la negatividad del niño, comportamiento frustrante o peligroso y hacer que todo termine ya.

La investigación muestra, sin embargo, que cuando un adulto da más de 20 segundos de atención negativa, tal como regañar o gritar, el comportamiento negativo de los niños aumenta después de un corto período de tiempo. Al resaltar la dinámica de la frustración, culpa, rabia, dolor, resentimiento y alienación en la relación adulto-niño, la conducta negativa general del niño crece.

Una hora a la semana de juego — y la mitad de la conducta negativa desaparece

Cuando era una joven psicóloga escolar, disfruté de leer el libro de Robert Eimers y Robert Aitchison sobre la importancia del juego en la relación adulto-niño. Ellos señalaron investigaciones en donde hubo un 50 por ciento de disminución en el comportamiento problemático en niños, cuando sus padres jugaron con ellos tres veces a la semana, durante veinte minutos, durante tres semanas.

En las tres cortas semanas, la mitad de los comportamientos problemáticos simplemente cesaron y ¡cuando los padres jugaron con ellos una hora a la semana! No hubo ninguna otra intervención por parte de los padres. Si hubiesen agregado hablar pacífica y respetuosamente, escuchar, usar palabras estimulantes y notar las cualidades positivas del niño, tiempo para pensar y consecuencias lógicas ¿hasta dónde hubiera descendido ese porcentaje? ¿Qué

cree que ocurriría a toda la familia si los padres disfrutasen de tener atención plena y nutrirse más a sí mismos, mutuamente y a los niños? El amor y respeto constantes tienen muchos frutos. La felicidad y confianza profunda son solo dos de ellos.

¿Qué tipo de relación desea tener?

Recuerdo un niño que me habló de cuando derramó un vaso de leche en casa. Su madre le gritó y luego le hizo lamer el suelo. Hay un mundo de diferencia cuando el adulto “en control” es degradante o respetuoso y amable.

Cuando un niño pequeño deja caer algo, es una oportunidad de ayudarlo a aprender a limpiar y mostrarle cómo sostener un objeto de manera apropiada. ¿Podría ser también un momento para darse cuenta de los errores y de las oportunidades para aprender? ¿Que uno no necesita enojarse con uno mismo o con los demás cuando “las cosas ocurren”? ¿Podría lo inesperado convertirse en un tiempo para reír y cooperar juntos? Una actitud amable y positiva no cae en la culpa.

Cuando “la persona mayor” no entra en la culpa, la “persona pequeña” no necesita sentir vergüenza. Una tarea se puede aprender con más facilidad cuando nuestra dignidad está intacta.

Verdadera disciplina... ¿mostrar el camino?

La palabra raíz para disciplina en latín es educar. La raíz de educar es educere, “extraer de adentro.” Otra palabra asociada con la palabra disciplina es discípulo. Un discípulo sigue al maestro. ¿Sería el modelo de una verdadera disciplina un padre quien pacífica y respetuosamente lleva a su hijo o hija a descubrir y desarrollar su belleza natural ... cualidades ... y valores ... que son el regalo a lo que están destinados para el mundo?

~ 14 ~

El Verdadero Tiempo Fuera – Tiempo para Pensar

Tiempo fuera es un método que frecuentemente se enseña a los padres y profesores para lidiar con los niños cuando se están comportando mal. En tiempo fuera, usualmente el niño es dirigido a sentarse a solas por un corto período de tiempo o a ir a otro salón por un cierto período de tiempo. Originalmente tomado de la teoría del manejo de contingencia, conocida también como modificación de conducta, el tiempo fuera no es considerado un castigo sino una retirada de refuerzo positivo.

Se nos dijo que el tiempo fuera sería efectivo si al niño le gustaba el ambiente y no deseaba ser excluido de ahí. Por el contrario, si el niño no deseaba estar en el ambiente del cual estaba siendo excluido, el tiempo fuera no sería efectivo. El reforzamiento positivo puede ser el amor de los padres, la tarea que se está disfrutando o la atención de un amigo o profesor.

¿La razón principal para implementar el tiempo fuera? *Cuando se hace apropiadamente, detiene el comportamiento negativo en una forma no punitiva, eliminando la necesidad del castigo y todas sus ramificaciones negativas.* Esto encaja bien con un enfoque basado en valores. Si deseamos crear un ambiente positivo, amoroso y sano, necesitamos salir del círculo de la culpa, de la ineptitud y de la vergüenza, miedo, dolor, resentimiento, rabia, alienación y retaliación. Cuando se utiliza el tiempo fuera en una forma enojada o vergonzosa, actúa como un castigador más que una separación de lo positivo.

Mi comprensión de cómo realizar un “tiempo fuera para pensar” ha crecido a medida que trabajé durante años con el programa Valores para Vivir Educación. Crear tiendas de paz, hablar con los niños acerca del propósito de la familia y ofrecerles ositos de paz como compañeros en sus momentos para pensar, hace una verdadera diferencia en la receptividad de los niños que se han colocado en tiempo fuera. Así mismo, mejora la calidad de sus respuestas luego del tiempo para pensar, al igual que su deseo de “desarrollar” el comportamiento positivo. Antes de compartir acerca de eso, me gustaría compartir un par de historias acerca del uso de tiempo fuera en situaciones extremas, simplemente para ilustrar cuán efectivo puede ser y cómo puede ser adaptado individualmente en circunstancias especiales.

Una situación extrema

Cuando había ejercido como psicóloga escolar por unos pocos años, trabajé con una maravillosa profesora de educación especial de niños con discapacidad en su desarrollo, con CI de 30 a 50. Ella me llamó un día cuando yo estaba en otra escuela para pedirme que viniera de inmediato y la ayudara. Yo manejé rápidamente hacia allá y me enteré de que tenía un nuevo estudiante de 11 años. Él era un niño de acogida y tenía muy poco desarrollo del lenguaje. Su mal comportamiento era frecuente y violento. Cuando llegué, él estaba alzando una máquina de escribir. La lanzó al piso y luego fue hacia la cartelera y comenzó a rasgar los papeles. La profesora me dijo que había halado el cabello de uno de los otros estudiantes. Tratamos de practicar tiempo fuera con él en una silla, pero se paró, tomó la silla y nos la lanzó.

Quitamos el pequeño panel con vidrios de la oficina, al lado del salón. Al día siguiente la profesora obtuvo una pequeña estera acolchada azul. Cuando “Tomás” hacía algo inapropiado, nosotras, calmada, firme y respetuosamente nombrábamos lo que él estaba haciendo, diciendo, por ejemplo, “Nada de lanzar cosas Tomás. Tiempo fuera.” Una de nosotras tomaba su mano y lo llevaba a la oficina desde donde podía observar la actividad en el salón de clases. Una vez que él estaba en la oficina, cerrábamos la puerta que tenía paneles de vidrio y nos quedábamos ahí, mirando a otro lado y manteniendo la puerta cerrada. Él gritaba y golpeaba la puerta.

La primera vez que lo llevé a la oficina para tiempo fuera, él gritó durante unos largos tres minutos. Tan pronto como se detuvo, conté solo dos segundos, abrí la puerta y le dije, “Bien que estás tranquilo, Tomás. Ahora ve y siéntate.”

Recuerdo la primera vez que señalé su silla. Fue y se sentó sobre otro estudiante y comenzó a halarle el cabello. “Nada de sentarse sobre las personas Tomás. Tiempo fuera.”

Lo llevé de vuelta a la oficina y repetí el procedimiento, asegurándome que esta vez lo llevaba directo a su propia silla. Esto ocurrió durante varios días, pero los gritos se redujeron rápidamente de tres minutos, a dos, a uno, a unos pocos segundos. Al cabo de pocos días, al ser llevado a la oficina, simplemente se quedó parado — sin gritar o golpear la puerta. Luego gradualmente aumentamos la espera del tiempo que él se mantenía tranquilo antes de abrir la puerta y dirigirlo a su silla. Inicialmente abríamos la puerta luego de que él se estaba tranquilo unos dos segundos, luego aumentamos a cinco, quince, veinte segundos y más. Después de un par de semanas, la profesora devolvió los muebles a su oficina y enrolló la estera azul colocándola en una pared del salón. Tomás se paraba tranquilo al lado de la estera por tres minutos, cuando se le pedía tiempo fuera.

La belleza de este cambio fue que una vez que la conducta fue contralada, él comenzó a aprender. Su profesora decía una palabra y en paralelo hacía lenguaje de señas y mostraba una imagen. Pronto su vocabulario creció y él pudo hablar y comunicarse con frases de cuatro palabras. Él rápidamente se volvió un estudiante plácido y cooperador que disfrutaba interactuando con adultos y otros estudiantes.

El chico con 1000 peleas

Otra historia de tiempo fuera es acerca de un chico que había tenido 1000 peleas antes de venir a nuestra escuela como estudiante de quinto grado. Un chico inteligente y bien parecido con un temperamento que se disparaba fácilmente y una historia de abandono, dolor y rabia, no permitimos que “Jaime” iniciara la escuela antes de que nuestro equipo se reuniera con su padre y su madrastra. Se nos vino a la mente una serie de posibles consecuencias si el controlaba su comportamiento. Los padres fueron útiles al

estar de acuerdo en llevar a cabo un par de consecuencias negativas, de ser necesario. Nuestra esperanza era que lo positivo sería lo suficientemente poderoso para que funcionara. Hablamos de un nuevo comienzo con sus pares si se liberaba de las peleas. Hubo una promesa de asistir a consejería semanal conmigo, almuerzo conmigo si sus primeras tres semanas estaban libres de pelea y una oportunidad de ser mediador entre sus pares. Una parte importante del plan fue la opción de que él mismo eligiese tiempo fuera.

Le pregunté, “¿Tu pecho se aprieta cuando te estás molestando y sientes que quieres pelear?” Con su “Sí”, continué; “Tienes la oportunidad de comenzar de nuevo aquí, en donde puedes hacer amigos y desempeñarte bien en la escuela. Eres inteligente y apuesto. Si no tienes ninguna pelea, quizás el “Sr. Chacón” te permitirá ser un mediador de resolución de conflictos como en unos tres meses, el “Sr. Chacón asintió. “

¿Te gustaría tener el privilegio de elegir tiempo fuera para ti cuando comiences a molestarte?” Jaime se mostró interesado. “Grandioso,” dije “Sólo tienes que dar una señal al profesor y cuando el asiente puedes ir afuera durante unos minutos y calmarte. Eso significa que puedes pararte fuera de la puerta y calmarte. No significa que darás golpes a la puerta, llamarás a otros chicos que esté pasando o ir a jugar basquetbol. Significa que te pararás al lado de la puerta. Luego, cuando sientas que estás listo para ir al salón y serás capaz de lograr lo que deseas lograr, entonces puedes entrar de nuevo. Decidirás cuando quieres tener tiempo fuera. ¿Te gustaría tener ese privilegio?”

Jaime asintió, y así continuamos el resto del año escolar — sin una sola pelea.

Tiempo fuera para pensar — Sin rabia

Cuando se ha establecido un tiempo fuera efectivo, no hay necesidad de castigadores. Eso nos permite a los cuidadores dejar de usar métodos negativos con un niño. Si el adulto está comenzando a molestarse, el tiempo fuera crea así mismo unos minutos para recuperar la paz y el respeto que estamos eligiendo conscientemente. Sin la “necesidad” de ser negativos, nuestro foco puede ser disfrutar del ser y unos de otros a medida que vivimos la vida.

Un tiempo fuera para pensar se puede usar con niños desde la edad de 18 meses. El período de tiempo fuera puede ir de parte de un minuto hasta 15 minutos. Más de 15 minutos no es efectivo.

Es mucho más fácil de establecer y llevar a cabo el tiempo fuera una vez que el adulto lo entiende y puede hacerlo sin rabia — y es mejor hacerlo sin rabia. Con frecuencia veo a las personas usar el tiempo fuera sintiéndose enojadas. Es como si el adulto no se sintiera cómodo estableciendo un límite, frontera o consecuencia sin sentirse justificado por su propia frustración.

Es bueno y esencial, para los padres el dar a los hijos límites y orientaciones apropiadas. Hacer esto sin rabia tiene muchos beneficios. El primero es que podemos permanecer pacíficos. Un segundo beneficio es que ¡no tenemos que esperar tanto para detener el mal comportamiento! Cuando aplicamos el tiempo fuera en una forma firme y natural, evitamos el espiral descendiente de sentimientos de frustración, culpa y rabia de nuestra parte y sentimientos de ineptitud y vergüenza, resentimiento, alienación y retaliación de parte del niño. Sin estas emociones el niño puede ver más claramente su propia conducta, aumentando la posibilidad de un cambio positivo.

Hablando de familia — Presentando el tiempo para Pensar

En la familia, planifique presentar el tiempo fuera, tiempo para pensar, cuando se sienta calmado y amoroso. A lo mejor pudiera decir algo a su hijo como lo que sigue a continuación, adaptándolo a sus propias creencias, estilo y a la edad del niño: “Las familias son para dar felicidad y amor unos a otros y para crecer fuertes y amables y sanos.” Pregunte: “¿Para qué piensas que son las familias?” “¿Cómo das amor y felicidad?”

Continúe: “En nuestra familia somos buenos dándonos amor y felicidad mutuamente muchas veces, pero a veces se nos olvida y damos pesar.” Quizás usted desee preguntar, escuchar activamente o reconocer la respuesta después de cada pregunta: “¿Cómo damos felicidad?” “¿Cómo damos pesar?” “¿Qué tipo de pesar hiere los sentimientos de otro?”

Continúe: “Entonces, cuando una persona da pesar, es importante pensar acerca de lo que podemos hacer en su lugar. De manera que, de ahora en adelante, cuando alguien esté dando pesar tu Papá/Mamá y yo haremos

_____.” Diga a los niños la señal que estará usando. Puede ser levantar su mano, señalar algo, hacer un símbolo de paz o decir “Tiempo para pensar.” “Eso significa que me gustaría que fueran a_____ y se sentaran por ___ minutos a pensar acerca de lo que podrían hacer o decir para dar felicidad en lugar de pesar.”

Para niños pequeños – Seleccione un oso de paz y un lugar para pensar

¿Ha visto alguna vez una pataleta en un niño de dos años cuando están en tiempo fuera? Esto ocurre con frecuencia si al niño se le presenta el tiempo fuera en una manera severa y es enviado a otra habitación a sentarse a solas. Tiene sentido si usted sabe que lo más atemorizante para un niño de dos años es perder a uno de sus padres. Si el padre está enojado y el niño tiene que ir a otra habitación y permanecer solo ahí, el niño puede temer que está perdiendo al padre – o el amor del padre. De ahí, que sea doblemente importante presentar el tiempo para pensar a los niños pequeños, en una manera positiva.

Cuando usted presenta el tiempo para pensar a un niño pequeño, además de lo mencionado más arriba, elija un animal de felpa “para ayudarte a pensar” y un lugar para pasar el tiempo de pensar. Pregunte: “¿Cuál de tus animales te ayudaría a pensar en una forma de dar felicidad en lugar de dar pesar? ¿Tu oso marrón o tu canguro o . . . ?” Con respecto al lugar, pregunte: “¿En dónde te gustaría sentarte con tu oso para tu tiempo de pensar?” Vaya con el niño a buscar el muñeco de felpa elegido y luego camine al lugar para pensar. El lugar puede ser en la misma habitación que usted, pero que haya una silla o cojín específico para eso.

Explique en una forma dulce pero ligeramente firme: “Si noto que estás dando pesar, entonces te pediré, haciendo esta señal, que pienses acerca de cómo dar felicidad. Quiero que te sientes aquí con tu oso. Tu oso puede ayudarte a calmarte y a sentirte lleno de amor otra vez – y tu oso puede ayudarte a pensar sobre qué sería mejor hacer. Luego te preguntaré qué pensaste que era mejor hacer.” Practique hacer el tiempo para pensar cuando ellos se están sintiendo bien. Lleve al niño de la mano con suavidad al lugar para pensar, haga que se siente por un rato con el animal de felpa. Quizá diga,

“Vaya, te sentaste tan tranquilo. ¿Te dijo tu oso una forma especial de dar felicidad?”

La mayoría de los niños de tres años podrán ir a su lugar especial de tiempo para pensar de manera independiente y algunos de cuatro años se sienten muy cómodos teniendo el tiempo para pensar en otra habitación. Si está lloroso o dudoso, permítale que se quede en la misma habitación que usted. Generalmente, una vez que el procedimiento es establecido, aumente el tiempo a dos minutos para niños de dos años y a tres minutos para niños de tres a cinco años. Cuando inicie el tiempo fuera con un niño pequeño, 20 segundos está bien para las primeras veces.

Con un bebé de 18 meses, es una oportunidad para detener un comportamiento negativo rápidamente y/o ayudar a que el niño se calme. Vaya con él a buscar su muñeco de felpa, que está esperando en una almohada o silla especial. Quizá diga, “Escucha por un momento lo que tu oso de felpa tiene que decirte.” Luego de diez segundos, escuche activamente las emociones que observa o en pocas palabras describa la conducta que usted vio, como por ejemplo “No hales la cola del perrito. Al perrito solo le gusta que lo acaricien con amor, como a ti.” “¿Puedes pensar en una buena forma de tocar al perrito?” . . . “Muéstrame en mi brazo.” “Ese fue un buen toque. Creo que al perrito le gustará eso mucho.” Gradualmente aumente el tiempo de diez segundos a 30 segundos.

Pregunte qué aprendieron – o qué creen ellos que daría más felicidad

Para un infante o niño pequeño que esté usando un animal de felpa favorito como pareja en el tiempo para pensar, usted puede preguntar: “¿Qué piensa tu Oso de Paz que sería una buena idea para hacer la próxima vez?” Escuche respetuosamente. Un infante de 20 meses puede dar una respuesta de una o dos palabras. Sus respuestas pueden ser: “Bien, esa es una buena idea.” “Parece que eso funcionaría.” “Parece que eso sería de ayuda.” O incluso “Ups, pienso que tú y el Oso de Paz todavía necesitan un poco de tiempo para pensar. Parece que pensaste eso cuando todavía estabas enojado. ¿Se hirieron tus sentimientos?” Escuche activamente con amor y respeto y reconozca los

sentimientos que el niño comparte. Resuelvan el problema juntos, por ejemplo: “¿Qué crees tú que ayudaría?” Usted puede ayudarles a pensar acerca de cómo otros pueden estar sintiéndose con indagaciones tales como: “¿Cómo crees que se sentiría _____ si hicieses eso?” “¿Cómo te sentirías si alguien hiciese eso?”

Si el niño no puede producir un pensamiento, sentimiento o comportamiento apropiado, sugiérale uno. Puede intentar algo como: “Yo también estaba pensando mientras tú estabas sentado aquí con tu oso. Una de las cosas que pensé fue _____.” Sin embargo, permita que sea siempre el niño quien sugiera primero una o dos cosas. Finalice siempre con amor y cariño. Si son pequeños, usted puede pensar en cuánto tiempo pueden ellos utilizar el nuevo comportamiento positivo y agregue, “¿Crees que puedes hacer eso hasta la hora de la merienda?”

Los discernimientos y maravillosas alternativas que pueden producir los niños de dos y tres años ¡son asombrosas! De un abrazo al niño o una sonrisa especial cuando vea el nuevo comportamiento.

¡Carpas de paz para infantes . . . ¡y en adelante!

Una de las cosas que sugerimos se haga, en VpVE, es hacer Carpas de Paz en salones de clase o salas comunes. Una vez que estaba en Sur África en una residencia para niños de la calle, hicimos una Carpa de Paz de material transparente, colgando del techo y con una abertura al frente. Los niños habían hecho dibujos de un mundo pacífico luego de una visualización y una colega de Francia les hizo practicar el llenarse de paz mientras se acostaban en el suelo en un círculo con sus pies juntos. A los niños les encantó visitar la Carpa de Paz y veíamos a unos pocos sentados calmadamente, cuando pasábamos por ahí.

En el Módulo de Paz de los libros de *Valores para Vivir Educación Actividades*, hay una visualización de un mundo pacífico y una o dos actividades de llenarse uno mismo de paz. Puede descargar el Módulo de Paz del sitio web livingvalues.net libre de cargo. Los niños pueden hacer dibujos de lo que les hace sentirse pacíficos u objetos de su visualización de un mundo pacífico y decorar con ellos la Carpa de Paz. Quizá a sus niños les gustaría hacer una Carpa de Paz en sus habitaciones o quizás a usted le gustaría crear un lugar de paz en la sala familiar. Una Carpa de Paz puede ser pequeña y sencilla. Unas telas medio transparentes en una esquina, átelas con una cinta o cuerda, cuelgue esa punta en el techo y que el resto caiga hasta el piso. Cree una abertura al frente.

Puede hacer en la carpa el Ejercicio Quedarse Quieto “Llenándote de Paz”. Puede que a los niños les guste tener uno o dos cojines en el suelo. Los Ejercicios Quedarse Quieto y canciones de valores para niños de tres a siete años, también se encuentran disponibles en el sitio web livingvalues.net, si desea colocarlas. Quizás pueda producir sus propias canciones. Imagine inmensas burbujas y diviértase creando un flujo de paz, amor y comodidad. Luego de unos meses de escuchar los esos comentarios, quizá los niños puedan producir unos propios.

Sea consistente, advierta las consecuencias

¡Los de seis y siete años tienen su propia salida! “¡Mamá, yo no necesito tiempo para pensar!”, dicen “¡Yo sé lo que tengo que hacer!” Ellos le dicen esto luego de haber estado molestando a algún hermano o rompiendo alguna regla de la casa y usted les dijo que fueran a tener un tiempo para pensar. Simplemente respóndales de una forma natural: “Demasiado tarde, tiempo para pensar,” y señale su lugar especial para el tiempo asignado. Por favor tome nota:

- No continúe la conversación en ese momento, ya que reforzará positivamente su tendencia a argumentar con usted y escapar de la consecuencia.

- Usted está proporcionando una oportunidad para que el niño se separe de la energía e impulso de las provocaciones o mal comportamiento y tenga unos pocos minutos lejos de la atracción.
- Permita que transcurra el tiempo completo una vez que el niño esté cumpliendo fácilmente con el tiempo fuera, es decir, dos minutos para un niño de dos años y tres minutos para niños de tres a cinco años. Cinco minutos para niños de 6 a diez años está bien.

Si eligen permanecer por más tiempo en su Carpa de Paz porque así lo desean, permítaselos. Quizás desee unirlos ahí y preguntar lo que han aprendido o qué han pensado que debería hacer — ¡o estar pacífico con ellos! Recuerde, esto no es punitivo, así que disfrute de estar con el niño. Quizás algo está ocurriendo y usted podrá proporcionar un corazón que escucha.

Tiempo para pensar con adolescentes

Una de mis profesoras de VpVE en Sur África es una mujer pequeña y baja de estatura. Sus estudiantes adolescentes con frecuencia la sobrepasan en estatura. Ella estableció la Esquina de Paz en su aula con un pequeño sofá. Los estudiantes han decorado la esquina con dibujos acerca de momentos en los que se sintieron pacíficos. En VpVE, los estudiantes son introducidos al concepto de que, es cuando estamos teniendo un momento difícil y no nos sentimos okey, que nos ponemos gruñones o nos perturbamos. Cuando nos estamos sintiendo bien, es mucho mejor comportarse bien. Cuando esta profesora se daba cuenta de que uno de sus estudiantes se estaba molestando, ella simplemente caminaba con su equipo portátil de música, miraba al estudiante y le decía, “¿Te gustaría tomar prestado mi reproductor de CD por un rato?” Los estudiantes sabían que esta era la forma que ella tenía de decirles que ellos tenían la oportunidad de hacer un poco de tiempo para pensar y recobrar la compostura. Ella me dijo que ellos siempre aceptaban su ofrecimiento y regresaban a la rutina del aula cuando de nuevo se sentían bien. El adolescente decidía cuándo dejar el sofá y regresar a su pupitre. Algunos se sentaban en la Esquina de Paz durante cinco minutos y otros durante diez minutos.

¿Es apropiado tiempo para pensar para adolescentes jóvenes? Con muchos adolescentes no es necesario. Sin embargo, si el adolescente se está comportando negativamente con hermanos menores, puede ser una herramienta útil. Tiempo para pensar detendrá temporalmente la negatividad. No obstante, es la actitud de usted y la conversación posterior lo que es incluso más importante.

Si un adolescente está comenzando a comportarse grosero, quizás usted desee decirle afectuosamente, “Pareces estar un poco molesto, ¿te gustaría tomarte unos minutos para calmarte?” O, si su adolescente está discutiendo con usted, es un buen momento para que ambos tengan tiempo para pensar. Usted puede decir con un poco de firmeza, “Tomemos ambos, tiempo para pensar por diez minutos.” Incluirse ambos es una forma respetuosa de iniciar el tiempo para pensar. Me excluyo cuando los niños están discutiendo y yo estoy cansada y digo: “Me gustaría que ustedes dos fueran a la sala familiar o afuera por un rato, necesito algo de Tiempo para Mí.” Ya que la atención de un adulto positivo es lo que están buscando, removerse usted mismo de su compañía es el reforzador positivo, de ahí que esto también actúe como tiempo fuera.

Si está pensando en establecer tiempo para pensar con su adolescente, quizás es bueno que reflexione sobre la imagen completa a solas o con su pareja. ¿Están teniendo tiempo juntos como familia? ¿Están teniendo al menos tres cenas juntos sin interrupciones a la semana? ¿Están teniendo algo de Tiempo Juntos con su hijo diariamente? Quizás haya un viejo ritual que a ellos les gustaría reactivar. ¿Cómo es su relación con su adolescente? Si sienten que están teniendo suficiente tiempo para una relación amorosa, pero están pasando por un período de negatividad con sus hermanos y han hablado juntos con resultados insuficientes, el tiempo para pensar puede ser una buena idea.

Cuando esté estableciendo con su adolescente el tiempo para pensar, haga la charla introductoria que informamos previamente. Luego de discutir el propósito de la familia y la necesidad de dar felicidad en lugar de pesar, quizás usted desee expandir la discusión y pregunta si hay algo que a ellos les gustaría compartir y si hay algo que ellos desearían de usted y de su pareja.

Luego discutan los detalles y propósitos del tiempo para pensar. El propósito es “centrarse” de nuevo, entrar en un estado de paz, respeto y sensibilidad en donde vean la importancia de dar felicidad y de no dar pesar y donde tengan suficiente autorrespeto para producir una solución positiva. Cuando nos sentimos bien acerca de nosotros mismos y reconocemos el amor que nuestra familia tiene por nosotros, y los amamos, es mucho más fácil descubrir una forma de interactuar que da felicidad. Quizás usted desee preguntar, “¿Qué te ayudaría a centrarte? Una vez que estés centrado es mucho más fácil pensar en una manera de manejar la situación dando felicidad.”

El tiempo para pensar no es un tiempo para jugar a los video juegos o para enviar mensajes de texto a otras personas – es un tiempo para estar consigo mismo. Quizás usted desee preguntar, “¿Cuánto tiempo te gustaría tener de tiempo para pensar?” Discuta su realidad como, por ejemplo, “A veces ambos nos molestamos mutuamente. Cuando eso ocurre, me ayuda tener un poco más de tiempo de lo que tú necesitas usualmente. Me toma unos ___ minutos calmarme y ser amorosa y receptiva otra vez. Realmente quiero estar en un espacio amoroso contigo cuando hablamos, porque es solamente con amor y respeto que resolvemos cosas en una buena manera. Te llamaré cuando esté lista. Si estás bien en diez minutos, entonces para mí está bien que hagas alguna otra cosa mientras esperas por mí.”

Como señalamos en secciones anteriores, es importante hacer tiempo fuera con el hijo antes de que usted se moleste. Trate de hacerlo incluso antes de estar irritada – cuando note por primera vez el comportamiento inadecuado que requiere de tiempo fuera. El tiempo para pensar debería depender del comportamiento de ellos y no del estado de ánimo suyo. Si lo hace calmadamente, funcionará bien

Hablar con sus adolescentes luego del tiempo para pensar

Luego del tiempo para pensar, ayude al adolescente a crear un comportamiento alternativo. Luego, usted puede preguntar respetuosamente, “¿Pudiste pensar en una manera de dar felicidad? ¿Qué pudieras haber hecho en lugar de golpear a tu hermano?” o, “¿Pudiste pensar en una forma de hacer eso de manera diferente?” Comente positivamente la alternativa elegida por el

adolescente.

Su actitud es importante. Usted no solamente está discutiendo sobre un comportamiento alternativo apropiado. Usted está siendo un ejemplo de comunicación cuando hay una situación desafiante o un conflicto. Prepárese para escuchar con amor y respeto a lo que sea que el hijo tenga que decir. Cuando escuchamos con respeto, el adolescente puede compartir sus sentimientos. Cuando aceptamos esos sentimientos, el adolescente está más capacitado para generar la autoaceptación que le permitirá producir una solución sensata y positiva.

Si su hijo sale con una solución negativa, reflexione. ¿Qué está ocurriendo? ¿Hay dolor, resentimiento o rabia? Desapéguese un poco. Siéntese y acepte, sea el que escucha. Sepa que la cosa más importante que usted puede hacer es ser un refugio seguro para su hijo. Escuchar y aceptar ayuda a mantener a su hijo a salvo. Escuche hasta que las emociones de su adolescente se sosieguen. Escuche activamente. Luego pregunte si hay algo que usted pueda hacer para ayudar.

Quizás desee releer la sección sobre escucha activa y explorar las alternativas que se dan sobre “Luego de escuchar activamente.” Pero, si esta ha sido una conversación seria o emotiva, siempre hágale saber a su hijo que está contento de que él haya compartido con usted y que usted le ama — y que trabajará con él hasta que la situación mejore. La frecuencia del tiempo fuera disminuirá con el tiempo, a medida que usted ayuda a sus hijos a explorar cómo dar felicidad — y reconozca sus esfuerzos positivos. Pero, no dude en usarlo ocasionalmente de ser necesario.

~ 15 ~

¿Sus Hijos Escuchan Solo Cuando Usted Grita?

Con frecuencia los padres se apresuran, diciéndoles a los hijos qué hacer, mientras van de habitación en habitación y continúan su camino. Luego de tres peticiones, o cinco, o siete o diez, sin ninguna respuesta, los padres están frustrados. Es entonces que muchos padres se encuentran hablando mucho más alto que lo que les gustaría. La queja: “¿Por qué mis hijos escuchan *solamente* cuando les grito?”

Cuando un hijo se inicia en el jardín de niños, es fácil saber si los padres son de los que gritan, porque cuando uno le pide al niño que haga algo, él lo ignora completamente. Es como si uno no existiese. Entonces usted sabe que él cree que no necesita prestar atención a un adulto, a menos que el adulto tenga cierto “tono”. Sí, el tono de grito o de amenaza.

Establecí un contacto visual amistoso con el niño y le pregunte en una forma leve, “¿Sabes lo que quiero que hagas?” Si el niño lo sabe, sonrío y digo, “Grandioso. Quiero que hagas eso.” Si el niño lo hace maravilloso. Si no, le digo de nuevo y lo llevo de la mano a lo que se le pidió. Muy rápidamente, el niño aprende que necesita prestar atención a este adulto, ¡incluso cuando le está hablando en voz calmada!

Los niños nos observan y observan nuestros hábitos. Ellos saben si les recordaremos de algo mientras vamos por la habitación, sin molestarnos en revisar si lo ha hecho. Es mucho más divertido continuar jugando. Sin embargo, ellos permanecen alertas al tono de voz de los padres y saben cuándo

es mejor que empiecen a cumplir. Ellos saben cuál tono implica que la amenaza se convertirá en realidad. “¡Okey, okey, lo haré, lo haré!” gritan.

La próxima vez que usted quiera que el niño haga algo, haga una pausa acérquese a medio metro de distancia, mírele con contacto visual amistoso y diga que es lo que quiere que se haga. Cuando la tarea haya sido realizada, haga un comentario positivo o agradezca al niño por hacerlo tan rápido.

Si su niño pequeño no responde, entonces haga lo mencionado arriba de nuevo, es decir, haga una pausa, acérquese a medio metro de distancia de su hijo, mírelo con contacto visual amistoso y diga lo que usted quiere que se haga. Gentilmente lleve al niño a la tarea. Si el niño se lo pone difícil, calmadamente llame a un tiempo para pensar. Después del tiempo para pensar y una pequeña conversación, él puede completar la tarea.

Si el niño es mayor, sea también más consciente y déjele saber en una forma liviana y amistosa, que usted está prestando atención. Agregue mensajes y ocasionalmente si se siente un poco presionado. Por ejemplo, “Me estoy sintiendo un poco estresada ya que me gusta que todo esté bien limpio antes de que vengan visitas. Me gustaría si hicieses eso ahora mismo.” O, “Me gustaría que cortaras los vegetales ahora mismo. Si los cortas ahora, la cena estará lista a tiempo.” O simplemente, “Cariño, estoy demorada, ¿podrías hacer eso por mí ahora mismo?”

Los niños pronto se dan cuenta de que usted está prestando atención a lo que les está diciendo. Todo lo antes mencionado es para establecer simplemente que usted está hablando en serio cuando lo dice en un tono de voz normal. Como regla, piense sobre lo que usted desea que su hijo haga realísticamente, comunique eso clara y positivamente y, haga el seguimiento. A medida que ellos mejoran con el seguimiento, gradualmente disminuya cada vez las afirmaciones positivas. Una sonrisa, un “¡Gracias, amigo!” o un comentario acerca de cómo al ellos ser responsables eso sirve como reconocimiento amoroso por su cooperación.

No busque controlar a los hijos mayores y parejas...

En general, lo anterior es apropiado para niños pequeños que no están prestando atención a las indicaciones de sus padres. Usted está ayudando a su hijo a aprender a prestarle atención y a obedecer cuando usted está hablando en un tono de voz regular. Esto es importante para su nivel de estrés, la seguridad de ellos y la paz en el hogar.

Con hijos mayores o parejas adultas, lo anterior es apropiado cuando usted necesita algo de inmediato. Por ejemplo, quizás usted esté estresada porque necesita ir a su trabajo o al aeropuerto. Sin embargo, con hijos mayores y parejas, es mejor no tratar de controlar. Siempre de la mínima cantidad de instrucción necesaria, lo cual permita que las cosas funcionen bien. Las peticiones constantes son un drenaje para la relación. Las personas necesitan "espacio". Necesitan libertad para llevar a cabo sus responsabilidades a su manera. Cuando los hijos han crecido y las parejas son parejas, usualmente hay una rutina normal, con responsabilidades diarias y semanas establecidas. Ellos saben lo que se necesita hacer. Una actitud paciente, apreciativa agrega armonía a la vida diaria.

Si un hijo mayor no está haciendo en la familia lo que se necesita hacer, eso es un asunto diferente. Puede que sea el momento de pausar las peticiones durante tres semanas. En su lugar, reflexione, aprécielo, escuche, pase más Tiempo Juntos y disfrute del tiempo familiar. En realidad, ¡lo mismo se aplica para un compañero de piso, un amigo o pareja! Reconstruya la relación durante unas semanas y luego tengan un diálogo. Comparta sus sentimientos y pida, con amor, ayuda para lo que necesita. Al amor le sigue la cooperación.

Hace años viví con una encantadora amiga que era un poco desordenada. Limpia, pero desordenada. Nos la llevamos bien hasta que llegué a un punto en mi vida cuando comencé a pedirle frecuentemente que recogiera las cosas, que no dejara cosas tiradas por ahí, etc. Me tomó un tiempo darme cuenta de que mi persistencia estaba dañando nuestra relación. Regresé a mi conducta normal, positiva no agobiante, sabiendo que necesitaba reconstruir la relación. Luego de tres semanas, cuando las cosas estaban de nuevo bien entre nosotras, compartí, "Me están exigiendo mucho en el trabajo en este momento y me estoy sintiendo estresada. Cuando las cosas están desordenadas en la casa,

siento como si mi vida no está en control y me estreso aún más. ¿Podríamos mantener la casa ordenada — excepto quizás por una habitación? ¿Te parece bien eso?” Ella instantáneamente dijo “Sí” y le pregunté si a ella le gustaría escoger qué habitación sería la desordenada. Ella hizo un trabajo fabuloso al honrar mi petición. Nunca más eso fue un problema.

~ 16 ~

Explorando el Respeto

Espero que continúe disfrutando del “Tiempo Juntos” y que los sentimientos de paz y amor estén llenando su hogar con mucha más frecuencia.

Explorando el respeto

Reflexione sobre su propio nivel de autorrespeto en su interior. El autorrespeto puede fluctuar en la vida, ya que a menudo nos definimos en términos de apariencia, relaciones con los demás y éxito en el trabajo o las vocaciones. Algunos basan su autorrespeto en el bienestar financiero y en poder comprar lo que desean. Esto funciona bien cuando las cosas van bien. Puede haber una disminución en el autorrespeto cuando no lo son. Si esto es cierto para usted, considere algunas de las siguientes formas de crear más estabilidad y satisfacción.

- ❖ Vea los valores y cualidades que enumeró en el Capítulo 1 y haga una lista de ellos. Todos los valores y cualidades que enumeró, incluso si eran los que apreciaba de los demás, son suyos, porque los identificó como valiosos. Rodee tres o cuatro que más le gusten y guárdelos en su mente durante el día. Tal vez crear una afirmación en torno a uno o dos de esos valores o cualidades. Al final del día, piense en los momentos en los que sintió o mostró esa cualidad a sí mismo o a los demás. Haga esto de nuevo mañana ... y al día siguiente. Se encontrará notando esa cualidad o valor en más sí mismo y en los demás. Este método simple,

le permite estar centrado en el corazón. Sus cualidades son su verdadera belleza.

- ❖ Use conscientemente un tono de voz enriquecedor consigo mismo. Algunas personas critican al ser para tratar de ser “mejores”. Esto no funciona, ya que aumenta la cantidad de negatividad en su interior. Háblese a sí mismo con respeto. Anime al ser.
- ❖ Tome conscientemente unos momentos para moverse con respeto, por todo su alrededor, un par de veces al día.
- ❖ Piense en el tono de voz que usa para su pareja y sus hijos. ¿Hay una actitud de respeto detrás del tono o las palabras? ¿Hay algún tono o palabras que le gustaría eliminar? Felicítese cuando haga eso.
- ❖ Piense en los momentos de su vida en los que has estado orgulloso de sí mismo.
- ❖ ¡Haga las tareas! ¿Cuál es la relación entre responsabilidad y respeto?
- ❖ Haga cosas que sean significativas para ti y que te traigan alegría a ti y/o a los demás.
- ❖ Sepa que su sonrisa hace la diferencia.
- ❖ Elija algunos pasajes, de una lectura favorita, sobre el respeto que sean especialmente significativos para usted.
- ❖ Medite u ore durante unos minutos cuando se levante por la mañana... o tal vez cada noche con su familia. Tomar la luz y el amor del Más Elevado, lo que sea que considere que es, crea fuerza, paz, amor y ligereza interior.

Explorando el Respeto con Sus Hijos

Es posible que desee ayudar a sus hijos a explorar, experimentar y expresar respeto. Tal vez haga una actividad de Valores para Vivir Educación con ellos o con toda la familia una o dos veces por semana. Disfruta viendo crecer su autorrespeto y respeto por los demás.

Algunas Actividades de Respeto con Niños de Tres a Siete Años

- ❖ Haga Respeto I Lección 2 en *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 3 a 7 Años, Libro 1* con sus hijos pequeños. Es posible que desee leerles la historia de “Lily la Leopardo” una vez al día durante varios días, o como un cuento antes de acostarse. Hable sobre la historia y haga algunas de las preguntas en Discutir/Compartir. Disfrute haciendo algunas preguntas lúdicas:
 - Si fueras un leopardo, ¿qué color de manchas te gustaría tener? (Eso sería maravilloso).
 - ¿Cuáles son tus cualidades? (¡Se me ocurren un par más! Dígales un par de cualidades más que vea, con ejemplos de cuándo lo demostraron).
 - Si yo fuera un leopardo, ¿qué color de manchas crees que tendría? ¿Por qué?
 - ¿Imaginamos que tenemos manchas con todos los colores de un arco iris?

- ❖ Respeto I Lección 3, Mis Manos, con su hijo, es decir, discuta los puntos de respeto y la pregunta, haga la actividad artística y disfrute del Ejercicio Estarse Quietos Estrella de Respeto.

Sea consciente de invitar a su hijo a ayudar con las cosas de la casa ... y con el ambiente. Cree la oportunidad para que él o ella ayude con las tareas domésticas, en la cocina y aprenda nuevas habilidades. Pásela bien. Tres cosas que ayudan a los niños a crear autorrespeto son: ser escuchados, escuchar de los adultos hacia ellos, tonos de voz y palabras

respetuosas, amorosas y amables, y aprender tareas apropiadas para su edad.

- ❖ Respeto I Lección 7, Sentimientos de Respeto y de Falta de Respeto, menciona dos historias que se pueden descargar de livingvalues.net de forma gratuita. *Las Manos No Son para Golpear* de Martina Agassi, es para niños de tres a seis años. *Bully B.E.A.N.S.* de Julia Cook es una historia para niños de siete años sobre cómo enfrentarse cooperativamente a los niños que están intimidando. Es posible que desee leerlos si esto es una preocupación.
- ❖ Revise las lecciones de respeto y tal vez haga un par más, como cantar la canción Cada Uno de Nosotros es Hermoso y relajarse con el Ejercicio Estar tranquilos Flores de Respeto.

Algunas Actividades de Respeto con Niños de Ocho a Catorce Años

- ❖ Haga con sus hijos Respeto I Lección 1, Respeto, Falta de Respeto y Cualidades en Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 8 a 14 Años, Libro 1. Tal vez hacerlo con toda la familia. Esta es una versión juvenil del Capítulo I.

Relájese con sus hijos y ayúdelos a aprender a llenarse de respeto con las Ejercicio de Relajación / Concentración Flores de Respeto y Estrella de Respeto. Además de formar parte de las lecciones, éstos se pueden encontrar en el punto 9 del Anexo.

- ❖ Es posible que desee leer la página de Contenidos en los títulos de los Lecciones de Respeto y ver si alguno de ellos despierta su interés. La lección 3 analiza el diálogo interno y la regla de “Está bien cometer un error”. La Lección 10 fortalece las habilidades de resolución de conflictos y la Lección 11 ayuda a los niños a aprender diferentes estrategias para detener el conflicto.

Algunas Actividades de Respeto con Jóvenes Adultos

- ❖ Respeto I Lección 1, Mapeo Mental de Respeto y Falta de Respeto, es una actividad interesante para hacer con toda la familia. Invite a todos a compartir lo que piensan y sienten que son los efectos del respeto y la falta de respeto por uno mismo, los demás, el vecindario y el mundo mientras usted (o uno de ellos) lo registra en una hoja de papel. Después, tal vez todos puedan crear un poema o una canción sobre el respeto o el contraste del respeto y la falta de respeto – y luego compartirlo. Disfrute.
- ❖ Respeto I Lección 2, Cualidades de Mis Héroes invita a los jóvenes adultos y a la familia a ver sus valores personales. Podría ser una interesante discusión continua para explorar a los héroes pasados y modernos y cómo sus valores y acciones marcan la diferencia.
- ❖ Disfrute de los tres Ejercicios de Relajación / Concentración de Respeto, tal vez inicialmente como familia: Jardín de Respeto, Soy Una Montaña y Estrella de Respeto.
- ❖ Hay una rica variedad de Lecciones de Respeto. Es posible que usted y / o su hijo adolescente deseen revisar rápidamente el contenido para ver cuál puede despertar su interés. Hay actividades para ver los problemas del mundo a través de una lente de valores, comenzar a pensar en la discriminación y sus raíces, las habilidades de comunicación y establecer límites, lidiar con situaciones difíciles y la importancia del respeto para todos.

~ 17 ~

¿Lo Están Molestando? – Piense Antes de Decir No

Recuerdo estar en la sala de estar una mañana con mi compañero y sus dos hijas. Una de las niñas estaba increpándolo a hacer algo luego de que él había dicho, “No.” “Por favor, Papá, ¿puedo? Realmente quiero, ¿Puedo por favor? ¿Pero por qué no? ¿Por qué? ¿Sólo por ahora? ¿Puedo?” Yo me ocupé de mis propias cosas en silencio, pero en silencio conté el número de veces que ella preguntó a medida que él continuaba diciendo “No.” 28. 29. 30. Ella se mantuvo firme. Él finalmente se exasperó en la vez número 40 y cedió. Un padre amoroso y un científico brillante, él de alguna manera era inconsciente de lo que estaba ocurriendo.

A veces, cuando los hijos piden hacer algo, los padres rápidamente dicen “No.” Puede que la respuesta sea automática cuando uno está ocupado. Con frecuencia simplemente queremos terminar con lo que estamos haciendo, en lugar de detenernos y hacer lo que el niño o joven está pidiendo. Pero, frecuentemente, los padres se sienten culpables más tarde cuando el niño continúa preguntado, y piensan, “Bien, ¿por qué no puede ella ayudar con _____? Sería bueno para ella.”

Cuando un niño ha pedido hacer algo, realmente lo desea hacer, a veces lidiar con la reacción de que su petición sea rechazada toma más tiempo ¡de lo que tomaría otorgar el permiso! Algunos padres ceden a la petición del hijo en ese momento, tratando simplemente de detener el lloriqueo, suplica y gritos.

Sin embargo, cuando los padres ceden después de haber dicho “No,” el hijo ha aprendido que preguntando repetitivamente funciona. Algunos niños piden hacer algo incluso más de 40 veces después del no inicial. Los padres que cambian de parecer luego de que se les pregunta tantas veces, están permitiendo que el niño sepa que el agobio funciona. ¡Desarrolla la tendencia de incluso pedir más veces la próxima oportunidad!

Piense antes de decir no. ¿Sería bueno para él o ella?

Si desea que sus hijos escuchen sus no, piense primero. Pregúntese: “¿Sería bueno para él?” “¿Sería bueno para ella?” “¿Sería bueno para nosotros?” Si piensa que sería beneficioso y no puede hacerlo, entonces piense sobre cuándo puede hacerlo. Si sabe que es bueno para el niño, es difícil no sentirse culpable más tarde. Con frecuencia es este sentimiento de culpa lo que nos hace cambiar de opinión más tarde. De manera, que si es bueno para el niño y usted puede lidiar con lo que se le está pidiendo en una forma amable y nutritiva, diga “Sí.”

Si siente que es bueno para el niño y no tiene tiempo en ese momento o no desea lidiar con eso en ese momento, piense acerca de cuándo tendrá tiempo. ¿Puede hacerlo en 30 minutos o después de la cena? ¿Sería mejor mañana o la próxima semana? Déjeles saber cuándo puede hacerlo y mantenga su compromiso. Una manera ligera de abordarlo usualmente funciona bien: “Es una gran idea. Hagámoslos después de cenar... después que organices tus juguetes... después de que yo tome una siesta, estoy realmente cansado ahora.” Luego manténgase en lo que dice.

El amoroso padre que mencionamos anteriormente aprendió a hacer pausa y reflexionar antes de responder. Pronto se mantuvo en el no diciendo, “pienso que es una buena idea. ¿Lo hacemos esta tarde?” Pronto las niñas solamente preguntaban dos veces.

Si su respuesta es no, manténgala

Si no es bueno para el niño, diga “No.” Si ha pensado en ello y su respuesta es no, manténgala. Los niños escuchan bien a los padres que dicen lo que quieren decir, se mantienen en lo que dicen y hacen lo que dicen. No siguen

preguntándole a ese padre una y otra vez. Sólo le preguntan una o dos veces. De manera que diga lo que quiere decir y haga lo que dice.

Puede tomar dos minutos más dejar que un niño revuelva la mezcla de galletas si lo desea, pero en realidad esto ayuda al niño a desarrollar las habilidades apropiadas para su edad y experimentar la competencia y el placer de la ayuda cooperativa. Esta última es esencial si usted quiere que sus hijos deseen ayudar cuando estén en la adolescencia.

A veces es importante explicar por qué la respuesta es no. Recuerdo una niña de 13 años quien realmente quería salir con un hombre de 22 años. Me senté con su padre para ayudarle a pensar sobre cómo podría él explicar sus razones para decir que no, en tal forma que la adolescente pudiera entender que la decisión vino del amor y la preocupación por su seguridad y bienestar.

Con pre- adolescente y adolescente, decisiones aparentemente pequeñas pueden tener un gran impacto. Tome tiempo para entender cómo se sienten ellos y por qué piensan que es importante. Pregúnteles sus razones y escuche lo que tengan que decir. Edúquese sobre la situación. Por ejemplo, los estudiantes involucrados en deportes usualmente tienen puntuaciones académicas más altas y son menos activos sexualmente que sus pares. Algunos deportes son más seguros que otros. ¿Cuáles son los hábitos del grupo social conectado con esa actividad en su área? ¿Por qué quieren ser parte del equipo de natación, el equipo de fútbol, ser una porrista, estar en el equipo de debates, ir a piscina de mareas con amigos, montar en motocicleta o jugar al paintball? ¿Es eso bueno para ellos? ¿Tienen su corazón puesto en eso? ¿Por qué? ¿Hay mejores alternativas que serían aceptables para ellos? Realmente escuche, dialogue, explore. Tómese el tiempo para pensar antes de decir sí o no. Si siente que es importante negar el permiso, luego de escuchar y conversar, explique la decisión de manera que su hijo pueda entender que viene del amor. Tome tiempo para generar juntos una alternativa... o pónganse de acuerdo para pensar acerca de las posibilidades durante los próximos días.

~ 18 ~

Alternativas Positivas, Modelamiento y Elecciones

Una manera simple, aunque con frecuencia efectiva, de detener una conducta negativa, insegura o problemática, es ayudar al hijo a sustituir en su lugar una conducta positiva. No todas se pueden cambiar, pero ciertamente muchas conductas pueden ser cambiados con simplemente sugerir una alternativa positiva, modelar la conducta o habilidad deseada o dar al hijo una elección.

Alternativas positivas

Sugerir una alternativa positiva es especialmente efectiva con infantes cuando están actuando de manera problemática. Recuerdo una vez cuando mi sobrina y su hijo de 16 meses de edad y yo estábamos esperando en un lobby. Las primeras veces que el timbre del elevador sonó y las personas salieron de él, Pierce corrió por la alfombra hacia el suelo de mármol y hacia el elevador. Mónica corrió tras él las primeras dos veces y luego sugirió una alternativa: “Salúdalos y diles adiós.” Pronto Pierce estaba bastante contento saludando a las personas que entraban y salían del elevador y su mamá no tuvo que correr tras él cada dos minutos.

Las alternativas positivas pueden ser utilizadas en una variedad de circunstancias y formas. Ocasionalmente cuando se juega con niños de cuatro o cinco años, ellos comenzarán a lanzar cosas con sus bloques, Legos o aviones de juguete. Yo recogía un objeto similar y empezaba a jugar, pero pretendí que

había un fuego. Mi avión soltaba agua sobre el fuego. Yo clamaba, “Oh, ¡el fuego aún sigue ahí! Voy a sacar más agua del océano. Wwwwuuuuuu, ¡okey, todo lleno! ¡Lleva eso a tu fuego! Ya casi se apaga.” Sin falla, pronto el niño se involucraba en ayudar con sus gotas de agua.

Una de mis habilidades sociales favoritas enseñadas en las actividades de VpVE es llamada “afirmación benevolente.” Antes de VpVE solía usarla cuando aconsejaba a estudiantes quienes peleaban frecuentemente en la escuela. Con una mecha corta y solamente dos alternativas listas en su caja de herramientas de habilidades sociales, insultar y pelear, estaban en problemas con frecuencia. Discutíamos lo que ocurre cuando las personas responden agresivamente cuando se les insulta y lo que ocurre cuando la persona responde pasivamente. Ellos nunca quisieron alejarse simplemente porque sintieron que podían ser percibidos como cobarde. Entonces discutíamos las respuestas asertivas.

Una respuesta asertiva es “No me gusta que me insultes, quiero que dejes de hacerlo.” Eso está bien para niños más jóvenes, pero a veces no era lo suficientemente bueno para los estudiantes mayores. Hablamos acerca de respuestas asertivas pero benévolas. Les daba un ejemplo de algo que decir a un comentario discriminatorio: “No sería un mundo tan interesante si todos fuéramos clones.” Luego nos colocábamos nuestras gorras de pensar, para pensar en otras respuestas para la situación.

Una afirmación benevolente-asertiva no está de acuerdo con lo que el ofensor ha dicho, pero no es ofensiva. Yo hacía dramatización con el estudiante. Primero le pedía que me insultara o que dijera algo ofensivo y yo le daba una respuesta asertiva. Luego yo insultaba al estudiante o le decía algo ofensivo hasta que el pudiera manejar darme una respuesta benevolente-asertiva mientras permanecía en su autorrespeto. Recuerdo un jovencito con una larga historia de peleas, quien evitó una pelea durante un juego de basquetbol, sosteniendo su brazo junto al brazo del otro estudiante y preguntando, “¿Por qué estamos peleando? Somos del mismo equipo.” Una respuesta civilizada en lugar de una llena de rabia fue suficiente para detener la espiral descendente.

A veces necesitamos pensar acerca de qué puede ser una conducta sustituta positiva. Quizá desee generar alternativas con el niño. Quizá podría preguntar en un tono pacífico o respetuoso, “¿Qué harías en su lugar que _____ (ayudaría, te mantendría seguro)?” Con frecuencia el niño/adolescente podrá producir una alternativa positiva. Si no, quizá sea bueno sugerir, “Pensemos en eso un poco más,” y hablar de ello más tarde en el día o en la semana.

Modelando la conducta deseada

Modelar la conducta deseada es una excelente manera de demostrar una alternativa positiva. Por ejemplo, cuando un infante pide algo inapropiadamente, quizás en un tono de voz exigente, silenciosamente modele cómo le gustaría a usted que ella pidiera. “Mami, jugo por favor,” o “papi, ¿puedo servirme jugo por favor?” dependiendo del nivel de desarrollo del lenguaje. No hay necesidad de regaños, solo diga lo que quiera que ella diga en el tono de voz que usted desea oír. Con un adolescente, en lugar de modelar puede decir con liviandad, “¿Podrías usar su verdadero y dulce/amable tono de voz cuando dices eso?”

Hay muchas cosas maravillosas para modelar, sea nuestro amor por la naturaleza, por los animales, por la luz del sol en los árboles, por la paz o por el mundo como nuestra familia. Nuestra forma de dar amor y de comunicarnos con nosotros mismos y con los demás está claramente exhibidas. Usted está modelando una forma de ser en atención plena.

Opciones

Los niños de dos años son una absoluta delicia la mayor parte del tiempo. Nos cautivan con su dulzura, inocencia y curiosidad. Sus preguntas pueden ponernos a pensar y su deseo de explorar los elementos de la naturaleza y de aprender acerca de los animales, nos permiten re-experimentar la maravilla e intrincada belleza de los objetos pequeños y minúsculos seres en la naturaleza. Sin embargo, esta edad ha sido frecuentemente llamada “los terribles dos” ya que es a los dos años o un poquito antes, que la mayoría de los niños comienzan a explorar su sentido de ser y su autonomía. De repente, quieren tomar sus propias decisiones. Es importante para ellos hacerlo.

Dar opciones a un hijo es ganar-ganar para padres e hijo. Los padres se benefician evitando una riña o un berrinche mientras pueden nombrar algunas opciones seguras que sean convenientes. El niño se beneficia sintiendo algo de separación e independencia en una atmósfera positiva, en lugar de sentirse frustrado. El hijo se beneficia pensando acerca de alternativas, comenzando a tomar decisiones conscientemente y aprendiendo acerca de las consecuencias que acompañan a las diferentes opciones.

Dar opciones no se detiene a los dos años. Dar opciones continúa durante toda la vida con personas de todas las edades. Es uno de los pasos de pensamiento para establecer límites apropiados.

Recuerde asegurarse de que está bien con las opciones que ofrezca – y de que sean seguras. ¡De opciones que sean factibles! ¿Le ha ofrecido alguna vez a un huésped algo de beber que usted no tenía en casa?

Como con todo lo demás, la entrega es importante. Un tono de atención y respetuoso es maravilloso.

Algunos ejemplos...

- ★ ¿Te gustaría un poco de jugo de manzana o jugo de naranja?
- ★ ¿Te gustaría usar la camisa azul o la camisa naranja?
- ★ ¿Te gustaría caminar o llevar tu monopatín?
- ★ ¿Te gustaría elegir ahora qué color quieres o te gustaría pensar en ello?
- ★ ¿Quieres poner la mesa o ayudar con lavar los platos?
- ★ ¿Preferirías cuidar de tu hermanita ahora o ayudar con la cena más tarde para que así puedan jugar ahora?

Dar opciones es una buena elección cuando los niños se portan mal en público. La elección para un niño de tres años portándose mal y que ya está acostumbrado al tiempo fuera puede ser: “¿Te gustaría sentarte y comer tranquilo o ir al carro/afuera y pensar un poco?” Para dar esta opción, un cuidador debe estar dispuesto a dejar el restaurante por el tiempo requerido. Como en casa, diga esto antes de que usted esté alterado, permita que el niño esté en silencio por dos a cinco minutos y luego pregunte si más bien puede pensar en lo que necesita.

Siempre es una buena idea preparar al niño para un nuevo lugar, como ir a un buen restaurante o ir a ver al dentista o al médico. Por ejemplo: “Comer ahí toma más tiempo que en casa y quiero que te comportes de lo mejor. ¿Qué significa eso?” “Así es. Has pensado bien en tantas formas de estar quieto.” Quizá pregunte: “¿Te gustaría llevar algunos lápices de colores o alguna otra cosa para jugar tranquilo?”

Como todos somos humanos, también es una buena idea prepararse para nuestras necesidades. Por ejemplo, a veces nos molestamos cuando tenemos hambre o estamos cansados y lo mismo les pasa a los niños. Es sabio darles a los niños pequeños algo de comer justo antes de que nos acompañen a ir de compras. Si van a comprar víveres, sería entonces más fácil para ellos tolerar su no ¡a una dieta toda de azúcar! Quizá desee permitirles elegir entre dos cereales que usted seleccione. “¡Quiero _____!” Una posible respuesta de los padres: “*Me gusta que mi niña esté sana.* Puedes elegir entre _____ y _____. ¿Cuál te gustaría?”

Las palabras en cursiva, “*Me gusta que mi niña esté sana,*” no son parte de la opción, es una frase que le da sentido a la opción que usted está a punto de dar. En las afirmaciones que siguen a continuación, la primera frase está en cursiva. Estas oraciones conectan el significado o sentido a la opción o dan una información clara acerca de un límite.

- ★ *La abuela está tratando de dormir, le ayudamos si nos quedamos tranquilos.* ¿Les gustaría hablar bajito o ir a jugar afuera?
- ★ *¿Cómo agradecerle a Tania?* ¿Le hacemos un dibujo o recogemos algunas flores para ella?
- ★ *Tenemos 30 minutos para tiempo con electrónicos hoy.* ¿Les gustaría ver _____ o jugar el juego de video _____?
- ★ *Mami no te puede cargar ahora mismo.* ¿Te gustaría caminar o ir en tu coche de bebé?

Frecuentemente hay razones detrás de nuestras decisiones. Si la razón es una apropiada para la edad para que un niño la escucha, eso les ayuda a entender que otros tienen necesidades o les informa acerca de

comportamientos sociales importantes. Con la frase “Mami no te puede cargar ahora mismo” usted está modelando que está bien establecer sus necesidades. Con la frase “La abuela está tratando de dormir y le ayudamos si nos quedamos tranquilos,” usted está modelando sensibilidad hacia las necesidades de otros. Está modelando comportamiento apreciativo apropiado con “¿Cómo le agradecemos a Tania?”

Hacer Tareas que Ellos Preferirían Evitar — La Regla de la Abuela

Recuerdo una madre que vino a verme a la escuela por su hijo. Ella me dijo que él había estado teniendo un problema para ir a la escuela a tiempo.

“¿Durante cuánto tiempo?” pregunté.

“Por tres años,” respondió.

Ella dijo que ha intentado todo. Ha intentado levantarlo cada vez más temprano. Sacó sus ropas la noche anterior. Hace rato que le quitó los dibujos animados de la mañana. Cuando le pregunté, me contó más cosas acerca del niño. Él tenía amigos en la escuela, le iba bien académicamente. Así que, después de un rato, regresamos al dilema de llegar a la escuela a tiempo.

“¿Qué le gusta hacer a él en la mañana?” pregunté.

“Comer.”

“Fantástico,” le respondí, “eso lo hace sencillo. Dígale que cuando haya terminado de vestirse para ir a la escuela y tenga todo lo que necesita para ir a la escuela en la puerta del frente, puede desayunar. Explíquele que estará retirando el desayuno de la mesa a las 7:50, ya que es importante que él llegue a la escuela a tiempo.”

“¿Pero y si se pierde el desayuno?” preguntó, espantada.

“Puede perderlo por uno o dos días. Dudo que elija perdérselo por más tiempo. Pero, esto solo funcionará si usted no le agobia en la mañana.”

“¿Quiere decir como recordárselo?”

“Sí. ¿Cuántas veces le recuerda en la mañana que se levante, se vista, etc.?”

Mirando un poco avergonzado, la madre dijo, “¿Cien?”

“Creo que podemos llamar a eso agobiar.”

La Regla de la Abuela tiene un formato sencillo: *Cuando hayas _____ entonces puedes _____*. La actividad menos preferida se establece primero y luego la preferida. Mientras una madre pueda regresar a un tono de voz diciendo, “Si no te comes esos guisantes, no puedes comer postre,” nuestra Abuela en teoría diría dulcemente, “cuando te comas los guisantes, entonces puedes comer postre.” O, “Tan pronto como recojas esas cosas, entonces puedes _____.”

Si el niño gimotea y pregunta, “pero ¿no puedo jugar al juego de video ahora?” o “¿No puedo ir a casa de María ahora?” tranquilamente permanezca con lo que dijo, repitiendo en un tono de voz, calmado, ligero y razonable, “Tan pronto como saques la basura, puedes jugar al juego de video.” O, “Tan pronto como recojas los juguetes en la sala, puedes ir a casa de María.” Establezca la actividad menos preferida antes de la preferida.

Cuando los adultos actúan desde un lugar pacífico, sensible, los niños escuchan mejor su mensaje. Un mensaje lógico y justo suena lógico y justo cuando se dice en una voz calmada. Con la Regla de la Abuela, usted está ayudando a su hijo a llegar a cabo una tarea necesaria o una habilidad para la vida. Usted está ayudando a su hijo a ser responsable y a crear buenos hábitos.

No agobiar

¿Le han agobiado alguna vez? Piense en un momento cuando le agobiaron. ... ¿Aumentó eso su sentimiento de resistencia? Como las personas de todas las edades, los niños con frecuencia perciben la negatividad cuando son agobiados o regañados. Por consiguiente, se sienten más resistentes a cumplir con la petición y es más probable que se enojen, sean huraños o actúen con más resistencia. El agobio cambia las dinámicas. Se vuelve la necesidad del padre más que la responsabilidad del hijo.

Cuando vi a la madre con el niño que llegaba tarde crónicamente a la escuela la semana siguiente, ella me dijo que él solamente se perdió un desayuno. Desde entonces ha llegado a tiempo a la escuela desde el día que hablamos. Y ha dejado de agobiarlo. ¡Felicitaciones Mamá!

Consecuencias Lógicas — Permitir a los Hijos Asumir la Responsabilidad

Las consecuencias lógicas son una herramienta fabulosa para la caja de herramientas de crianza. Una prima de la Regla de la Abuela, las consecuencias lógicas pueden ser positivas o negativas, pero siempre están relacionadas a la conducta que el niño está aprendiendo. Las consecuencias lógicas ayudan a los niños a aprender cómo funciona la vida. Cuando son bien aplicadas por adultos preocupados, ellas ayudan a los niños a aprender a aceptar las reglas y a desarrollar competencias importantes para el logro de su potencial cuando están luchando contra el proceso de aceptar la responsabilidad. Es importante que los niños logren tareas apropiadas a la edad y saber que ellos pueden afectar su propio estado de circunstancias.

Las consecuencias lógicas son parte de la vida. Podemos resistirnos a aprender que hay consecuencias, porque queremos tener la libertad de hacer lo que sea que queramos en el momento que queramos. Pero el tiempo y el universo tienen una forma de asegurarse de que eventualmente aprendamos. Ejemplos diarios: Cuando acaricias a tu gato, ella ronronea. Cuando halas la cola del gato, ella saldrá corriendo, siseará o te rasguñará. Cuando comes, tu hambre se desaparece. Cuando tocas una cocina caliente, te quemas. Cuando sales a la lluvia sin paraguas o impermeable, te mojas. Cuando no llevas puesta una chaqueta cuando hace frío, te enfrías. Cuando lavas tu cuerpo y tus ropas, huelen bien. Cuando no lavas tu ropa o tu cuerpo, huelen mal. Cuando haces bien tu tarea, obtienes una buena calificación. Cuando no haces tu tarea, obtienes calificaciones más bajas. Cuando no cambias el aceite regularmente, el

motor no funciona tan bien. Cuando vas a trabajar, obtienes un cheque de pago.

Relacione la consecuencia con la conducta

Una consecuencia lógica está siempre relacionada a la tarea a ser aprendida. Cuando un niño no está realizando la conducta necesaria, el adulto que desea aplicar una consecuencia lógica necesitará pensar sobre cuál sería. Por ejemplo, si un niño no está haciendo su trabajo en clase, una consecuencia lógica es permanecer después de terminada la escuela *hasta* que la haga. No sería una consecuencia lógica si el niño tiene que estar una hora después de la escuela cuando el trabajo es terminado en diez minutos o si el trabajo no se termina en lo absoluto.

Si los niños están haciendo demasiado ruido en casa, una consecuencia lógica sería ponerla en forma de opción: “Si juegan tranquilos pueden permanecer adentro. Si quieren hacer mucho ruido tendrán que ir afuera a jugar.” O si usted se está sintiendo un poco cansado del ruido y sabe que seguirán haciendo ruido, puede decir, “Están haciendo mucho ruido, necesitan salir un rato.”

Dé el significado y luego una pequeña consecuencia, si es necesario

Para desarrollar mayor entendimiento, cumplimiento y éxito, dé el significado primero y luego una pequeña consecuencia lógica si la conducta continúa. Por ejemplo, si una niña está lanzando una pelota contra la pared de la casa y usted desea que no lo haga, díglele por qué y discuta otros lugares en donde si puede hacerlo. Por ejemplo: “Cuando lanzas la pelota contra esta pared, la pelota daña estas plantas. Cuando lanzas la pelota allá, no se daña nada.” O, “la abuela tiene dolor de cabeza ahora, el ruido de la pelota contra la pared le molesta.”

Si la niña lanza la pelota contra la pared luego de que usted le ha pedido que no lo haga, entonces la consecuencia lógica es quitarle la pelota. Quite la pelota por uno a tres minutos para un niño pequeño y un poco más de tiempo para un niño mayor y luego retórnela. Si la pelota comienza a ser lanzada contra la

pared de la casa de nuevo, luego de que usted la ha devuelto, entonces quizá decida quitarla por 30 minutos o el resto de la mañana.

Establezca la consecuencia en una forma natural y amable

Las consecuencias lógicas son efectivas cuando se establecen en una forma amable y natural. Comunicar acerca de una consecuencia con una carga emocional negativa derrota el propósito de hacer que el niño vea su comportamiento mientras dispara las dinámicas de culpa, resentimiento, rabia y retaliación y puede establecer una lucha de poder.

Cuando usted establece una regla y sabe que tiene control sobre la consecuencia, es mucho más fácil no molestarse. Establezca la regla dulcemente pero firmemente, "Puedes jugar con la pelota si la lanzas para allá. Si vuelve a golpear la pared de nuevo, entonces te la quitaré hasta después de almuerzo."

Llegue hasta el final de la consecuencia

Una madre con la que trabajé estaba frustrada con su hijo por no recoger sus juguetes. Ella quería que el niño recogiera sus juguetes en la sala de estar, antes de la cena. La madre le recordaba al niño muchas veces y el niño exigía que su madre le ayudara. La madre, en su desesperación, había estado cediendo a las exigencias del niño.

El nuevo plan que produjimos fue que la madre explicara al niño que ella le diría diez minutos antes de la cena que ya era el momento de recoger sus juguetes. Cualquier juguete no recogido sería colocado en una caja hasta el fin de semana. La madre estuvo de acuerdo en decirle al niño solamente una vez y no recordarle o agobiarle. Los juguetes fueron colocados en una caja en la parte alta de un gabinete. El niño aprendió en un par de días a recoger sus juguetes sin exigir que su madre le ayudara. Llevar a cabo la consecuencia tranquila, calmada y eficientemente, también ayuda al niño a escuchar a los padres, ya que los padres están haciendo lo que dijeron haría.

Refuerce positivamente sus acciones apropiadas, tal como cooperar, escuchar y ser útil. Note lo que bien que les fue en una tarea o lo bien que luce en lugar de quejarse o moralizar acerca de su viejo comportamiento. Siempre haga un comentario positivo, incluso si es un simple "Gracias", con una

sonrisa, en lugar de moralizar diciendo: “Ves, si tan solo hubieses hecho lo que te dije la primera vez, no estaríamos haciendo todo esto...” Moralizar crea el mismo tipo de resistencia que el agobio. Esté pacífico y deje que su acción hable.

Discutir la consecuencia con el niño – y la meta de la conducta deseada

A veces puede que usted desea preguntar al niño cuál debería ser la consecuencia. Con frecuencia, los niños propondrán una consecuencia más pesada que la que usted propondría. Cuando usted comparte que usted piensa que la consecuencia es demasiado grande, ellos generalmente se sienten agradecidos y aceptan fácilmente la consecuencia más pequeña.

A veces, es importante hablar acerca de la meta de una conducta, especialmente con preadolescentes y adolescentes. Por ejemplo, si una preadolescente está apilando su ropa limpia en el piso junto con la ropa sucia, quizás usted desea sentarse cuando se sienta calmada y respetuosamente preguntarle a su hija lo que ella piensa que es el propósito de tener ropas limpias. Comparta su pensamiento acerca de por qué usted piensa que la ropa limpia es importante y comparta sus sentimientos acerca de trabajar para ayudarla a tener ropas limpias y de cómo usted se siente cuando ve cómo sus esfuerzos pierden su valor al mezclar la ropa limpia con la sucia. Puede compartir sus sentimientos: “No me siento con ganas de lavar tu ropa cuando veo toda esa ropa limpia mezclada con la sucia.” Generen juntas posibles soluciones. Una consecuencia lógica es que la niña lave su propia ropa durante una semana. Juntas decidan un plan que sea justo para ambas. Muestre a su hija cómo usar la lavadora de una manera placentera. No se antipática cuando le haga la demostración, ya que eso lo convertiría en un castigo, más que en una consecuencia lógica.

Si la ropa sucia está de nuevo mezclada en el suelo con la ropa limpia, entonces quizás la niña lave su ropa por una o dos semanas más. Observe. ¿La niña necesita un poco de ayuda? ¿Hay suficientes colgadores? ¿Se beneficiaría con un poco de ayuda organizando? Observe que tipo de ayuda necesita y désela con amor. Luego permita que la niña siga con su responsabilidad.

Refuerce positivamente sus nuevas habilidades y permítale completar la consecuencia.

Permita a los niños asumir consecuencias justas

A veces los padres quieren “proteger” a su hijo de las consecuencias justas dadas por profesores, directivos u otras autoridades adultas. Esto no protege a los niños. Por el contrario, les enseña a tratar de escabullirse y puede reforzar a los hijos por quejarse o remozar la historia que cuenta a los padres. Permita al niño asumir la consecuencia, a menos que sea descaradamente injusta. Ayude a sus niños a entender no solamente sus propios derechos, sino también los derechos de los demás. Ayúdele a respetar a los otros y a pensar acerca de los valores en esa lección.

Una actitud positiva y liviana

Las consecuencias lógicas pueden ayudar a los niños a tener una actitud positiva y liviana hacia la vida, incluso cuando las cosas salen mal y están libres de culpa y reproche. Recuerdo cuando una maravillosa niña dejó caer un plato de espagueti en el piso de la sala de descanso. Se veía alicaída y me miró con una expresión pesarosa. Su expresión cambió cuando le pregunte con liviandad, “¿Qué hacemos cuando dejamos caer alimento sobre el piso?”

“¿La recogemos?” preguntó ella.

“Sí,” yo sonreí y la recogimos juntas.

Cuando somos leves cuando algo sale mal, estamos enseñando una actitud hacia la vida. ¿Qué es más importante las personas o las cosas? Si las cosas salen mal, es mucho más fácil pasar por eso cuando permanecemos amorosos y amables.

Corrigir – Cuando los Jóvenes se Involucran en Conductas Equivocadas

A veces los preadolescentes y adolescentes cometen errores graves. Cuando hay una conducta que a usted realmente le preocupa, como robar, es tiempo de reflexionar y hablar. Piense sobre sus valores y lo que usted quiere para su hijo o hija antes de sentarse a conversar.

Cuando usted está calmado y puede ser serio pero amoroso, siéntese con su hijo. Puede tomar un par de días pensarlo y calmarse, pero bien vale la pena la espera. La corrección con amor puede desarrollar la relación y resultar en un cambio real. Puede empoderar a su preadolescente o adolescente a hacer lo que es correcto. El fuego de la rabia usualmente destruye, ya que invita al resentimiento. Cuando la rabia ocurre repetidamente, ésta puede abrir la puerta a la oposición. Es nuestro miedo por los niños y la pérdida de un futuro brillante para ellos lo que alimenta las emociones que pueden explotar en rabia. Bajo el miedo está su amor. Espere hasta que pueda comunicar calmadamente, su amor y sus valores.

Proceso de Corrección en Cuatro Pasos

- Paso Uno – Positivos: Diga a su hijo que lo o la ama mucho. Hable acerca de alguna de las cualidades de ellos.
- Paso Dos – Preocupaciones: Dígale cuál conducta le tiene preocupado mientras permanece en el espacio de sentir amor por el hijo. Describa la conducta.

- Paso Tres – Efectos: Comparta el valor y la conducta positiva que usted siente es importante y los beneficios de ese valor y conducta positiva. Sea específico acerca del efecto que la conducta negativa está teniendo en el presente y/o pudiera tener en el futuro si continuase así.
- Paso Cuatro – Escuche y Planifique: Escuche a su hijo, así como a su propia intuición. Los primeros tres pasos pueden haber logrado el propósito. Sin embargo, quizá a su hijo le gustaría compartir o le gustaría sugerir algo. Quizás a él le gustaría tener unos días para pensar. Pregunte si a él o ella le gustaría recibir algo de ayuda de su parte si el hijo produce un plan.

Robar

Cuando ha habido robo, los padres pueden hacer el proceso anterior diciendo, “Como saber, te amo mucho. Eres una jovencita maravillosa – amorosa, amable y divertida. Pero quiero hablar contigo ahora, ya que me sorprendió realmente y me preocupó cuando faltó algo de dinero. Quiero compartir algo contigo desde mi corazón. (Por cierto, si usted sabe que el niño ha robado algo, no pregunte si lo hizo, simplemente señálelo como un hecho.) Para mí, la integridad es la marca de una persona. Ahora estás creciendo y quiero hablar contigo acerca de por qué la honestidad es tan importante. Cuando eres honesto, eres _____.”

Le sugerí el abordaje anterior a un padre. Él me dijo después que su hija y él tuvieron la mejor de las conversaciones que habían tenido en mucho tiempo. Hablaron durante un par de horas y su hija nunca volvió a robar de nuevo.

Durante la conversación, pregunte a su hija si hay algo que ella necesite. Quizá discuta las necesidades versus los deseos. Si hay un fuerte deseo, cree una oportunidad para que su hija obtenga eso o trabaje para conseguirlo, de ser posible.

Durante el diálogo, revise a ver si algo le está molestando. Al final de la conversación, dígame a su hija de nuevo que usted la ama. Si ha ocurrido el robo, esté un poco más pendiente durante unos meses, para asegurarse de que el robo ha cesado. Si ocurre de nuevo, o si ya ha ocurrido más de una vez, reflexione sobre realizar algunas de las actividades en la Unidad de

Honestidad del libro *Valores para Vivir Educación Actividades para Niños de 8 a 14 años, Libro 1* o *Valores para Vivir Educación Actividades para Jóvenes Adultos, Libro 1*, lo que sea apropiado para la edad de su hija. Disfruten juntos de las actividades. No asuma una actitud punitiva de “Mejor aprendes esto, este es tu castigo porque robaste,” sino con una actitud de “La honestidad realmente no es entendida en nuestra sociedad ahora mismo. Hay mucha presión sobre las personas de que tengan ciertas cosas y hay aceptación de la codicia y la corrupción. Quiero hacer estas actividades contigo, de manera que puedas pensar profundamente acerca del rol de la codicia y la corrupción en nuestra sociedad – y el efecto que la honestidad tiene en las relaciones.”

Tome al menos una o dos horas una vez a la semana para estar con su hija. Haga una actividad y pasen un tiempo juntas. Hagan algo que ambas disfruten luego de la actividad en valores. Esté disponible emocionalmente, muestre interés y haga que el proceso sea placentero. Hagan juntas un mapa mental en una hoja grande de papel. Hagan mapa mental de la honestidad y la corrupción y sus efectos en el ser, las relaciones, negocios, sociedad y el mundo. Pregunte las respuestas a su hija y comparta las suyas. Puede ser divertido hacerlo con toda la familia. Quizás usted pueda encontrar en YouTube, videos de los efectos de la sociedad y la corrupción Asegúrese de que haya algo de Tiempo Juntos diariamente – y algo de tiempo familiar saludable.

Hacer trampa

Los pasos y el abordaje señalados arriba para la honestidad son recomendados cuando se necesita alguna corrección severa. En el Paso Tres, Efectos, comparta los beneficios de ser honesto y de no hacer trampa y sea claro acerca de alguna de las consecuencias de hacer trampa cuando uno es adulto. Por ejemplo, ¿qué sucedería a un investigador que hiciera trampa falsificando los resultados? Permita que el niño responda, pero si no lo menciona, comparta que la carrera del investigador se arruinaría ya que la integridad de su investigación estaría en duda.

En el Paso Cuatro, mientras escucha, pregunte si hay presión para hacer trampa. ¿De dónde está viniendo la presión? Escuche. Puede estar viniendo de

los pares, del propio deseo del niño de quedar bien o incluso en un esfuerzo por entrar en la universidad para complacerle a usted. Discuta lo que es importante para usted. Discuta cómo se siente uno cuando gana algo honestamente versus cuando no se ha ganado.

Mensajes yo

Los “mensajes yo” permiten a los padres compartir en una manera no acusadora. El lugar de “Realmente me asustaste, ¿cómo pudiste _____?” podría decir, “Estaba realmente asustado cuando _____.” En la sección de honestidad anterior, el padre dio varios mensajes yo: “Yo estaba realmente sorprendido y preocupado cuando faltó algo de dinero. Yo quiero compartir algo contigo desde mi corazón.”

Los mensajes yo permiten a los padres compartir lo que está debajo de la rabia. Por ejemplo, en lugar de explotar cuando el hijo está retrasado, comunique sus sentimientos. “Estaba asustada cuando te retrasaste tanto. Tenía miedo de que algo terrible podía haber ocurrido.” Permita al hijo responder antes de generar una alternativa, tal como “Si piensas que vas a llegar tarde, me gustaría que llamaras o enviaras un mensaje de texto 30 minutos antes de la hora que se supone que debes estar aquí.”

Si ya ha explotado con rabia por la situación, los mensajes yo pueden ser útiles para explicar lo que le estaba ocurriendo. En lugar de culpar al niño por su rabia: “Si te comportaras adecuadamente y llegaras a tiempo, yo no estaría tan molesta,” puede decir, “Me dio rabia cuando llegaste a casa tan tarde porque tenía miedo de que podías estar herido.” O, puede decir si está tratando de manejar su rabia en ese momento, “Tengo rabia ahora mismo porque tenía miedo de que algo malo te hubiese sucedido. Hablaré contigo cuando no esté tan molesto.”

Los mensajes yo son útiles en muchas situaciones. Por ejemplo, quizás usted ha estado escuchando activamente a medida que su hija de 15 años compartía con usted que quería salir con un hombre de 21. Luego de escuchar activamente, su mensaje ‘yo’ puede ser, “Yo no me siento cómodo con _____.” Sería bueno compartir sus inquietudes de manera que su hija entienda por qué está diciendo no.

Importancia de la corrección

Recuerdo un pasante maravilloso a quien estaba supervisando. Un joven inteligente, cálido, atento, con una habilidad para relacionarse fácilmente, vino un día a decirme acerca de un incidente relatado durante una sesión de orientación grupal a cinco estudiantes de media. Dos de los muchachos habían roto la ventana trasera de un carro. Hicieron esto una noche al azar y ni siquiera saben a quién pertenecía el carro. Le pregunté cuál fue su respuesta. “Escuché”, respondió.

“¿Sí?” le repliqué.

“Yo escuché,” dijo él de nuevo.

“¿Y?”

“Nada,” dijo él. Y agregó, “Puedo darme cuenta por tu expresión que escuchar no fue suficiente.”

“¿No te preocupan estos estudiantes?” le pregunté.

“Claro que me preocupan,” replicó.

“¿Qué hubieses dicho si estos muchachos fuesen tus propios hijos?” le pregunté.

“Les hubiese dicho que eso era equivocado,” dijo él. “Pero estoy haciendo orientación. ¿No se supone que uno debe escuchar?”

“No,” le respondí. “Primero escuchas, pero luego es importante que ellos piensen acerca de su acción y en las consecuencias. Es importante hacer la corrección, de lo contrario ellos pensarán que tú piensas que está bien hacer esas cosas. Te apuesto que para cuando regreses a esa escuela la próxima semana, algunos otros muchachos harán hecho algo equivocado.”

Desafortunadamente, yo estaba en lo correcto. Discutimos sobre alguna de las otras cosas que él podía haber hecho, lo cual hizo en la próxima sesión.

Lo que sigue a continuación son algunas de las cosas que usted puede hacer cuando su hijo ha herido a una persona o ha causado daño a alguna propiedad. Una actitud atenta y auténtica mientras lleva a cabo las sugerencias que siguen, es un millón de veces mejor que culpar, hacer juicios, en una forma acusatoria. Usted está intentando hacer que el hijo realmente reflexione y piense algo en profundidad. Las personas pueden pensar mejor, y cambiar

hacia la responsabilidad positiva, en una atmosfera calmada y respetuosa. Los siguientes puntos entrarían en el Paso Tres y Paso Cuatro.

Desarrollo empatía o compasión por la persona herida. “¿Cómo crees que se sintió el dueño del carro cuando salió y vio la ventana trasera rota?” “¿Cómo te hubieras sentido tú si ese fuese tu carro?”

Desarrolle comprensión de las consecuencias. “¿Qué hubiese ocurrido si hubieses sido atrapado haciendo eso?” Confirme la(s) consecuencia(s) y agregue cualquier otra consecuencia en la que pueden que no hayan pensado. Por ejemplo, una consecuencia es ser arrestado e ir al juzgado de menores. Otra es los sentimientos de los padres y de la familia extendida.

Discuta las consecuencias de esas consecuencias y ayúdelos a desarrollar su sueño. Otra posible consecuencia sería pasar un tiempo en un albergue de detención de menores. “¿Qué quieres para tu futuro? ¿Cómo podría esto afectar tu futuro?” “¿Qué actitudes y acciones te van a ayudar a llegar hasta allá?”

Confirme la lección de las pequeñas acciones importan – y refuerce los valores. Las pequeñas decisiones y acciones pueden afectar su futuro dramáticamente. “¿Qué valores te mantendrían a salvo y en la vía hacia tu sueño?”

En el ejemplo anterior, estos cinco adolescentes ya estaban problemáticos y con mal comportamiento. La orientación les estaba proporcionando una oportunidad para ser valorados y entendidos y una oportunidad para desarrollar empatía y una nueva perspectiva para desalentar la conducta negativa y apoyar la acción positiva.

Puede que usted haya notado que en los primeros dos ejemplos al inicio del capítulo acerca de la honestidad y el hacer trampa, no hubo vergüenza o castigo de parte de los padres. La consecuencia primaria por robar el dinero y hacer trampa fue una discusión sobre valores y una oportunidad de reflexionar sobre valores y antivalores. Hacer que los jóvenes reflexionen sobre sus acciones, en una relación respetuosa y atenta, es mucho más efectiva que

avergonzar o castigar. Una reflexión en valores con un adulto de confianza puede ser una lección positiva que ellos recordarán para el resto de sus vidas. A medida que usted ayuda a su hijo a obtener un mayor entendimiento de un valor y sus consecuencias, usted está ayudándole a desarrollar una brújula orientadora interna.

Sin embargo, hubo otra consecuencia en ambos ejemplos, una consecuencia secundaria. En el primer ejemplo de robar, la joven compartió que ella también “tomó prestado” dinero para fastidiar a su amiga. De ahí que, al final de la discusión, madre e hija se pusieron de acuerdo mutua y naturalmente, en que el dinero necesitaba ser devuelto. En el segundo ejemplo, la escuela dio una consecuencia por hacer trampa y los padres sabiamente permitieron que el joven pasara por el castigo de quedarse en la escuela más tarde. En ambos casos, estas consecuencias solas no habrían tenido, ni de cerca, el efecto que tuvo el diálogo con los padres.

Indemnización u otro tipo de acción compensatoria es apropiado cuando sea posible. Discuta esto con su hijo hacia el final de su diálogo, como parte del Paso Cuatro, quizá preguntando, “¿Qué piensas que debería hacerse ahora?” Ejemplos de indemnización incluyen retornar el dinero robado, el hijo trabajando para ganar dinero y pagar por el daño a la propiedad o reparar la propiedad de otro. Esto puede incluir reemplazar un teléfono sumergido en agua o pintar sobre un grafiti. Si el hijo más joven de un vecino ha sido golpeado, entonces parte de la indemnización por la acción podría ser pedir disculpas al niño y a sus padres. Las ideas de acciones compensatorias fluyen fácilmente cuando hay una comprensión del valor. Es naturalmente un poco más difícil llevarlo a cabo, pero asumir la responsabilidad es esencial. Los cuatro pasos pueden ser usados efectivamente para conductas menos serias. Hay un ejemplo en el Capítulo 24, “‘Te Odio’ y el Irrespeto.”

Sección Cuatro



Alimento Sano para el Cuerpo y la Mente

~ 22 ~

Alimentos Sanos – Ayudan a los Hijos a Ser Feliz y Funcionar Bien

Los niños se ven muy afectados por su dieta, física, intelectual y emocionalmente. Una dieta sana contribuye substancialmente a la salud del niño, su desarrollo cognitivo y buen temperamento.

Una de mis sobrinas me preguntó qué hacer cuando el pediatra le dijo que el bebé estaba listo para ingerir proteínas a los seis meses de edad. “Yogurt, cereales nutritivos y arroz integral,” fue mi respuesta. Mi sobrina mezcló el cereal con yogurt. Hacía puré para el bebé con arroz integral cocido y vegetales. Con frecuencia usaba parte de lo que ella y su esposo cenaban. Luego de hacer un puré, lo que sobraba lo ponía en un molde de cubos de hielo, para usarlo más adelante en la semana. También hacía puré de fruta fresca. Era fácil, costo efectivo y el alimento era natural y saludable. No tenía el azúcar ni los aditivos de las compotas. No era alimento que ya tenía meses de fabricado y había perdido mucha de su fuerza vital. Era fresco y con frecuencia orgánico. Ella continuó con la dieta saludable a medida que el niño crecía. Su bebida favorita a los dos años era jugo de manzana con zanahoria fresca y un día, cuando le ofrecí una rebanada de pepino con algo de arroz integral para el almuerzo, él estaba encantado con el sabor. Es interesante notar que este niño ha tenido muy, pero muy pocos días de enfermedad.

Mientras más natural, mejor

Numerosos estudios han demostrado que una dieta basada en plantas es mucho mejor para su salud que una dieta en la que se consume carne, en

términos de su salud general, incidencia de cáncer y enfermedades cardíacas. La regla general para una dieta sana es: mientras más natural, mejor.

Los cereales integrales son más beneficiosos nutricionalmente que los refinados. El arroz integral tiene más proteína que el arroz blanco. De hecho, las primeras vitaminas fueron sacadas de las cascarillas del arroz integral. Disfrute de panes de grano entero, arroz integral, quinua, papas, legumbres y frutas y vegetales frescos.

¡Elimine todo lo que tenga azúcar como primer ingrediente! Dele galletas saludables como un obsequio ocasional más que como una merienda entre comidas. Para los infantes, corte las frutas. Proporcione meriendas saludables entre comidas, como frutas, pasas, vegetales crudos, nueces sin tostar y panes y galletas de grano entero. Las almendras y mantequilla de maní sin azúcar son maravillosas, a menos que el niño sea alérgico al maní. Agregue fruta fresca a un yogurt simple. Haga batidos de yogur con bananas o una fruta de temporada. Las bananas son altas en potasio y el yogurt y kéfir proporcionan bacterias beneficiosas.

En el libro *Los 150 Alimentos más Saludables sobre la Tierra*, Jonny Bowden tasa la avena, la quinua y el arroz integral como los tres cereales más saludables. La avena es un gran desayuno para niños y adultos. Agregue pasitas, canela y un poco de leche evaporada enlatada, sirope de arce o el azúcar natural de su país como endulzante, un poco de leche y una banana u otra fruta y sus hijos tendrán un desayuno que proporciona fibra, proteína y tiene una carga baja de glicemia (lo que significa que no afecta mucho el nivel de azúcar en su sangre). La avena es uno de los mejores alimentos del planeta y no es costoso. Un cereal verdadero como este tiene tanta energía vital como una caja de cereales.

Considere hacer de la comida rápida solo para emergencias, más que una dieta regular. El efecto de las gaseosas, azúcares refinados, sirope de maíz alto en fructosa y grasas poco saludables, pueden crear un caos en la salud. El aceite de oliva y aceite orgánico de coco reciben alta puntuación de muchos nutricionistas. Explore alimentos reales. Frutas y vegetales en su estado natural crean bienestar.

Déjelos ayudar

Involucre a los niños en la preparación de su alimento. Ellos la pasarán bien, usted puede disfrutar de la relación y ellos desarrollarán competencia y confianza en la cocina, a medida que aprenden sobre el alimento bueno. Permítales que corten vegetales, rayen queso para una piza, tostadas de queso o quesadillas. Pueden tostar el pan, hacer panquecas y pelar papas para puré. Permítales que ayuden a hacer galletas. La cantidad de azúcar sugerida en la receta puede ser reducida en un 50% ¡y el resultado es una galleta que sabe mejor!

Los niños que comienzan temprano con alimentos sanos y naturales, les gusta comerlos y son menos quisquillosos para comer que los niños criados con compotas con azúcar, cereal recubierto de azúcar, galletas de harina blanca, caramelos y galletas dulces. Un día, cuando empacaba una merienda para un viaje a la granja de contacto, un par de niños que estaban acostumbrados a las galletas de harina blanca con azúcar como su primera opción de merienda, estaban asombrados y no muy complacidos, cuando vieron que sus únicas opciones eran pasitas, dátiles, palitos de zanahoria y manzanas. (No hay que darles una charla sobre alimentos sanos, ¡simplemente presénteles las opciones!) Una vez que se dieron cuenta de que no iban a salir galletas escondidas del gabinete, aceptaron todo lo que se les ofreció — y con mucha felicidad mordisquearon su merienda en su momento.

El almuerzo puede ser de alimentos sanos que no requieren cocción. Deles opciones sanas si llevan su almuerzo a la escuela. Permítales que sean creativos en la forma en que lo hacen. Me encantan los picnics sencillos bajo los árboles con los niños, con una mezcla de fruta fresca, galletas saludables o queso y crema de garbanzos para untar (humus), quizás aceitunas, tomates cereza, zanahorias y pepinos. Todos disfrutamos — y es fácil.

Presentando una dieta más sana

Si usted decide presentar una dieta más sana, quizás quiera comenzar con alternativas más saludables a las cosas a las que ellos están acostumbrados a comer. Por ejemplo, proporcione galletas saladas integrales en lugar de las galletas saladas de harina blanca y azúcar, ofrezca fruta fresca en lugar de fruta

enlatada, provea jugo 100 por ciento natural en lugar de una bebida con 10 por ciento de jugo, comience usando mantequilla de almendra o mantequilla de maní natural, en lugar de las que tienen azúcar, proporcione nueces crudas en lugar de tostadas y use queso de verdad en lugar de sustituto de queso. Encuentre un cereal integral y azúcar natural, en lugar de la variedad que tiene cobertura de azúcar. Quizá pueda añadir algo saludable a uno de sus alimentos favoritos.

En el verano, puede que desee colocar uvas en el congelador y hacer helados de durazno, mango y otro de sus jugos favoritos en lugar de comprar los que están hechos con azúcar y agua saborizada. Las uvas congeladas saben como un sorbete y ¡los niños pueden comer tantos como gusten!

Bebidas gaseosas – Una vez al mes ¡si es necesario!

Puede que le sorprenda saber que las bebidas gaseosas son una de las peores cosas que le puede dar a su niño. Durante sesenta años, los investigadores médicos en Japón y Corea del Sur han explorado la relación entre diferentes enfermedades y la acidez o alcalinidad del cuerpo. Un pH de 7 o por encima indica alcalinidad, un pH por debajo de 7 indica acidez. Cuando el pH de la sangre, orina o saliva humana está justo por encima de 7, se considera que el cuerpo es alcalino. Un pH de 7.30 a 7.45 es considerado óptimo para el cuerpo humano. Un cuerpo alcalino está asociado con salud. Quizá le interese hacer algo de investigación en la red sobre dietas ácidas versus alcalinas y encuentre un cuadro de alimentos que categoriza los diferentes alimentos de acuerdo con su acidez o alcalinidad. Como puede sospechar ahora, el arroz integral, alimentos de cereal entero y vegetales frescos están más altos en la escala de pH que el arroz blanco, los cereales refinados y alimentos procesados. De acuerdo con algunos médicos, el cuerpo raramente se enferma si el pH de la sangre o saliva es ligeramente alcalino. Dolor y enfermedades son frecuentes en cuerpo ácidos. Las bebidas gaseosas tienen una acidez de 3.5 y de ahí que disminuyan el pH general. La falta de ejercicios y las bebidas gaseosas, con su baja acidez y altos niveles de azúcar blanca, son los más grandes contribuyentes al alarmante aumento de obesidad

y diabetes en niños. Agua y bebidas saludables son importantes para niños y adultos.

Un truco para el éxito

Esto es todo fácil de hacer si hace sus compras cuando *no* está hambriento y trae solo alimento saludable a casa. Es mucho más difícil resistirse a las bebidas carbonatadas, tortas, galletas, caramelo y helado cuando están en los anaqueles o el congelador. Quizá las compre para ocasiones especiales o como un premio ocasional. Para el día a día, experimente con opciones sanas y frescas. Pronto las quejas se terminarán.

Lo siento, pero el microondas...

Hace unos años aprendí que poner el alimento en el microondas destruye buena parte de su beneficio. La Dra. Linda Page, líder en nutrición y naturópata, considera que el uso del microondas es una de las peores cosas que ha ocurrido a la dieta moderna. El microondas destruye las enzimas de los alimentos. Ella señaló lo siguiente: “Las enzimas son los catalizadores para cada proceso corporal. Ninguna de sus vitaminas minerales u hormonas pueden funcionar sin las enzimas correctas.” Las enzimas le permiten digerir su alimento y que sus células sanen. La fruta y vegetales frescos, yogurt, kéfir, leguminosas germinadas como lentejas y frijoles de soya están llenos de enzimas.

El desayuno es importante

Las investigaciones han correlacionado un alto porcentaje de problemas matutinos de disciplina en las escuelas con una dieta pobre. Algunos niños tenían un desayuno inadecuado mientras que otros no habían desayunado.

Hace años cuando trabajaba como psicóloga escolar, se me pidió que fuera rápidamente al patio de juegos antes de la escuela en la mañana, ya que un niño con Síndrome de Down estaba fuera de control y golpeando a tantos niños como podía. Cuando llegué, sus brazos se sacudían cuando buscaba golpear. Él niño tenía como nueve años, pero era pequeño para su edad, así que tomé su mano, lo llevé a un banco cercano lo senté y alcé sobre mi regazo.

Lo abracé con mis brazos y piernas para que no pudiera hacer daño a nadie más. Él me conocía y me comunicó que se sentía mejor relajándose y recostándose y emitiendo un gran suspiro mientras se acurrucaba. “¿Qué es lo que ocurre esa mañana?” Le pregunté calmadamente, “¿Pasa algo malo?”

“Sí,” dijo él, con otro gran suspiro, “Tengo hambre.”

“Bueno,” le dije, “vamos a buscar algo de comer.” Nos levantamos y fuimos a la cafetería. Su madre dijo que ella siempre le daba un buen desayuno, pero este jovencito tenía que recorrer un gran trecho en el autobús. Estuvimos de acuerdo que, si le daba hambre de nuevo, él le diría a su maestra o iría a la cocina en lugar de golpear.

Ayude y busque ayuda

A veces un niño hambriento es señal de problemas en casa. Los programas de desayunos escolares han sido útiles para muchos niños y sus familias. La pobreza es más prevalente de lo que a muchos les gustaría reconocer en algunos países desarrollados y una horrible realidad para millones en los países en vía de desarrollo. En todos los países, a veces los padres están tan sobrecargados con la vida, que ellos no tienen la voluntad de levantarse temprano en la mañana y asegurarse de que el niño tenga un buen desayuno. Recuerdo un muchacho que traía palomitas de maíz para el almuerzo en la escuela. Cuando le pregunté, entendí que su madre estaba sufriendo por la muerte de su padre, quien había sido asesinado. Palomitas de maíz era lo que había disponible en la casa y que él sabía cómo hacerlas.

Amigos, familia y la comunidad puede ser una gran ayuda para los padres en necesidad. Con frecuencia hay recursos comunitarios cuando la pobreza es temporal o persistente. También podemos ayudar a los que están atrapados en el sufrimiento, pérdida, desesperanza o indefensión a encontrar recursos y tener la valentía de recibir ayuda de los servicios sociales, grupos de los 12-pasos o grupos religiosos. Una llamada telefónica amistosa o una visita amistosa una vez a la semana pueden dar apoyo emocional, entusiasmar al que está desesperado a avanzar hacia la esperanza y el bienestar.

Tiempo de Pantalla, Juegos de Vídeo y Películas – Equilibrio Familiar, Tutoría y Monitoreo

Juegos de Vídeo y Películas – ¿Humanizadores o deshumanizadores?

Recuerdo ir a ver una película acerca del final del mundo, cuando estaba en mis 20. En la película ya las plantas no podían crecer, así que el suministro de alimentos se volvió cada vez más y más escaso. Al final de la película, dos hermanos que lideraban fuerzas opuestas estaban frente a frente para matarse mutuamente. Después de la película, mientras caminábamos por la acera pensé, “Si alguien se me acerca ahora mismo para atacarme, le dispararía si tuviese un arma.”

Ese pensamiento me horrorizó y me sorprendió la influencia que la película había tenido en mi mente. Decidí ser mucho más cuidadosa y consciente, acerca de las películas que elegía ver. Los medios de comunicación sean películas, dibujos animados o juegos de vídeo, son poderosos. Pueden ser humanizadores o deshumanizadores. Pueden crear perspectivas sanas, positivas para los niños o llevarlos y a los jóvenes e incluso a los adultos a perspectivas desmoralizantes, pesimistas, agresivas, violentas e incluso sadista.

Estoy segura de que la mayoría de nosotros puede pensar en películas humanizadoras maravillosas que tienen algo de contenido violento. Películas como *Karate Kid*, *Domando a Tu Dragón* y *Hombre de Acero* me vienen a la mente. Es esencial saber que hay intimidación, violencia, corrupción y hechos erróneos

en las sociedades alrededor del mundo. Por medio de las películas, los adolescentes pueden aprender acerca de algunas de las tragedias e injusticias de la historia, de manera de comprender que los actos de brutalidad sin sentido y violencia son errados y no deberían repetirse.

Las películas humanizadoras con algo de contenido violento describen a los protagonistas que tienen valentía para trabajar por lo que es justo. Eso es muy diferente de ver películas o jugar juegos de vídeo en los cuales el protagonista está metido en la violencia solo por estarlo. La victimización de niños y adultos para el placer del abusador es un mensaje dañino y degradante para el espíritu y la psiquis. La exposición de personas jóvenes a la maldad, brutalidad y violencia por medio de las películas y juegos de vídeo ha aumentado muchas veces en las últimas décadas. Ha habido un impacto negativo directo en los niños.

El horror de adolescentes asesinando a sus compañeros en años recientes, e incluso niños matando niños no tiene precedente. Se ha documentado que los adolescentes involucrados en dos de los ataques masivos en escuelas secundarias en EUA fueron influenciados por películas. Dando por sentado, estos adolescentes tenían sentimientos de dolor y rabia internamente — pero ¿quién no? La forma en que manejamos nuestras emociones, relaciones y desafíos, da forma no solamente a nuestra personalidad, sino al resto de nuestra vida.

¿Qué están viendo sus hijos?

Si usted no sabe lo que ven sus hijos, quizá desee observar durante una semana o dos, para ver los dibujos animados, programas de televisión y películas que sus hijos ven y cuáles juegos de vídeo juegan. Si hay niños pequeños en la casa, observe a qué están expuestos cuando los mayores, incluyendo los adultos en la casa, están jugando o viendo televisión.

Mientras ven películas, la mayoría de las personas se meten en el espacio emocional de los protagonistas asumen, hasta cierto punto, las emociones representadas. Por tanto, esas emociones están siendo interpretadas por medio de la mente. Cuando usted ve un programa de televisión o una película, con los personajes representando actos de amabilidad, camaradería, valentía y

felicidad, ¿cómo se siente después? ¿Cómo le inflencias los medios de este tipo, a sus hijos y sus pensamientos y comportamiento?

Cuando usted y su hijo ven películas o programas de televisión llenos de tristeza, miedo, tensión, maldad, rabia, engaño o venganza, ¿Cómo le afecta eso a usted, sus hijos y sus pensamientos y comportamientos en la siguiente hora – o los siguientes dos días? Los niños y los adultos con frecuencia repasan las escenas en su mente, de manera que la influencia de escenas poderosas puede durar días o, para algunos individuos, años. ¿Recuerda usted una escena de una temerosa “película de suspenso” en ciertos escenarios?

Piense acerca de lo que usted quiere que sus hijos vean

Reflexione sobre el impacto de las películas, los medios de comunicación y los videojuegos violentos y deshumanizantes y sus creencias y metas en la vida, para usted y sus hijos. Discuta esto con su pareja. ¿Son ustedes, los adultos, capaces de renunciar a estos? ¿Está dispuesto a renunciar a ciertos tipos de películas violentas o deshumanizantes y no a otras? Decida cuáles son sus parámetros y luego piense si desea limitar el acceso de sus hijos a estos en casa. Si no está seguro, observe el estado de ánimo de sus hijos después de ver las próximas tres películas violentas. Si están acostumbrados a ver películas violentas, es posible que deba probar un mes sin películas violentas para ver si hay una diferencia. Observe sus propios pensamientos y estados de ánimo después de ver una película violenta, y después de ver una película humanizadora edificante o llena de diversión.

Discuta esto con su pareja nuevamente. Si acepta renunciar a las películas violentas y deshumanizantes, y no ve ningún beneficio en los videojuegos violentos, hable con sus hijos y comparta la decisión con ellos y la razón detrás de ella. Tal vez está haciendo esto debido a su creencia en la paz, o desea tener un hogar más pacífico. Es posible que esté eligiendo tomar esta acción, ya que sabe que lo que sea que vea, esas emociones corren por su mente y las mentes de sus hijos. Usted puede sentir que es mejor para el desarrollo emocional y espiritual de sus hijos. Si decide implementar esta política en casa, no ceda ante la primera oposición. Es posible que desee proponerlo como una prueba de tres meses y luego volver a evaluar con toda la familia.

Al hacer lo anterior, disfrute hacienda cosas “humanizantes” juntos. Involúcrelos en pensar, imaginar y explorar valores. Imaginen juntos un mundo pacífico. Haga un mapa mental de los efectos del amor versus el odio y disfrute de otras actividades de VpVE señaladas anteriormente en este libro. Aprenda acerca del ambiente y ayude a nuestro planeta y sus océanos. Sea creativo con el tiempo en familia. Disfrute más de tiempo de juego, caminatas, salidas, música y/o actividades creativas.

Con adolescentes mayores

Si los adolescentes mayores eligen ver películas violentas con sus amigos fuera de casa, o verlas en silencio en su iPad, permanezca desapegado y contento y escuche sus experiencias. Mantenga abierta la puerta de la comunicación. Sea respetuoso y esté dispuesto a hablar acerca de las películas y a escuchar qué piensan ellos. Valore a sus adolescentes mientras los observa en el proceso de explorar lo que es útil y lo que es dañino, lo que tiene mérito y lo que no. Son niños, explorarán. Simplemente sea un modelo de sus propios valores y sea conscientes de las opciones.

Pregúnteles qué valores vieron durante la película — y cuáles antivalores. Quizá hable sobre el mensaje. ¿Qué les gustó del mensaje? ¿había otros mensajes? Si fuesen a hacer una película similar, ¿qué sería diferente? Intervenga si el contenido es dañino, degradante, como la pornografía o violencia sádica o sexista. Tales películas suponen un diálogo más prolongado y serio.

Con bebés e infantes

Yo personalmente sugiero nada de televisión para niños antes de los 18 meses de edad y limitar el tiempo frente al televisor a un máximo de una hora al día de esa edad en adelante. Las investigaciones muestran que más de cuatro horas al día de televisión limita el desarrollo del niño de varias maneras. No se desarrollan tan bien físicamente o en lenguaje expresivo, creatividad o habilidades sociales.

Por favor sea consciente de la violencia y trate de eliminar la exposición de sus hijos a la violencia, sean niños pequeños escuchando violencia en

televisión, radio, dentro de la comunidad o escuchando discusiones y peleas de los padres. Sean conscientes del niño cuando hermanos mayores o adultos estén viendo películas. ¿Está el niño siendo expuesto a imágenes, ruidos y palabras no aptas para su edad? Sean consciente del impacto del ambiente. Un niño de menos de tres años no puede ubicar los eventos en tiempo y espacio, pero sí registra el impacto emocional de los eventos.

Elija cuidadosamente los vídeos y dibujos animados. Muchos dibujos animados no son apropiados para niños menores de tres años debido al contenido violento. Hay un aumento maravilloso de programas de dibujos animados con personajes amistosos y divertidos, personajes nutritivos. Explore lo que hay disponible y permita pequeñas dosis de lo mejor de eso. ¿Hacia qué dirección desea que su hijo se desarrolle? ¿Qué emociones quiere que su hijo experimente? ¿Qué emociones quiere experimentar usted?

Por favor sea así mismo consciente del impacto de la música en niños pequeños. Elija música pacífica y feliz, la cual, de forma natural, crea las emociones que usted desea que su hijo experimente.

Pautas de Tiempo de Pantalla . . . y efectos de demasiado

Hay un gran aumento en el número de jóvenes que están deprimidos y / o ansiosos que reciben tratamiento médico por problemas de salud mental. Siento que esto es un reflejo de lo que está sucediendo en nuestros hogares, escuelas y sociedades, incluyendo demasiado tiempo de pantalla para muchos. ¿Cuáles son las pautas generales para el tiempo de pantalla recreativo y cómo puede ayudar a que sea más saludable y equilibrado?

La Academia Americana de Pediatría sugiere que no habrá tiempo de pantalla para bebés y niños pequeños hasta los 18 a 24 meses, excepto tal vez para el chat de video. Se sugiere una hora o menos al día para niños de dos a cinco años.

La investigación ha demostrado que cuatro horas al día de televisión limita el desarrollo de un niño de varias maneras. No se desarrollan tan bien físicamente o en lenguaje expresivo, creatividad o habilidades sociales.

El Dr. Gary Goldfield y su equipo de la Universidad de Ottawa han “encontrado consistentemente los mejores resultados cognitivos y de salud

mental en adolescentes que hacen una hora de actividad física cada día, duermen de ocho a 10 horas al día y usan pantallas recreativamente menos de dos horas al día” (APA 2020). Una revisión de la investigación realizada por la psicóloga Neza Stiglic y Russel Viiner en la Universidad del College de Londres encontró correlaciones entre más de dos horas de tiempo de pantalla con obesidad y síntomas depresivos (APA 2020).

El tiempo de pantalla recreativo puede “crear hábito. El tiempo excesivo frente a la pantalla también se ha relacionado con comer más, problemas para dormir y un peor rendimiento escolar” (Action for Healthy Kids 2022).

¿Mi hijo es adicto?

Si los niños son o no realmente “adictos” a los videojuegos y dispositivos digitales todavía se está debatiendo en la comunidad científica. La Organización Mundial de la Salud enumera un trastorno del juego. Sabemos que algunos niños actúan como adictos y hay un número creciente de programas privados especiales para el “uso excesivo de la pantalla.” De hecho, algunos adolescentes se encierran en sus habitaciones, ponen un esfuerzo mínimo en la escuela y se resisten a hacer otra cosa que no sea jugar sus videojuegos.

Cuando los niños no quieren dejar de usar sus dispositivos digitales, no quieren unirse a las actividades familiares, no duermen lo suficiente y son muy resistentes a ayudar con las tareas domésticas, pueden ser “adictos” a la pantalla de su elección. O bien, pueden tener otros problemas. Sea lo que sea, es hora de intervenir.

El proceso de adicción

¿Alguna vez has tenido una “adicción” o te has sentido “adicto” a algo? Muchas personas se entregan a la “comida reconfortante” cuando están estresadas, ansiosas o tristes. Para algunos eso es chocolate o papas fritas. Otros comen compulsivamente, incluso cuando prefieren no hacerlo. Algunos se dan atracóns de películas o juegan videojuegos durante horas sin parar. Algunos recurren al alcohol o las drogas. Quieren sentir placer o “escapar” de la ansiedad o el dolor que sienten. Un atracón ocasional de ver películas puede

ser muy divertido, pero cuando hay una compulsión a ver o jugar en exceso, incluso en contra de su voluntad y comienza a interferir con una vida saludable o con sus responsabilidades, eso indica un comportamiento adictivo.

Al desarrollar una adicción, las personas inicialmente forman una atracción, están interesadas en divertirse o quieren evitar o escapar de un sentimiento que no quieren sentir. A medida que se involucran en la actividad placentera, hay una liberación de dopamina, un neurotransmisor asociado con el placer y la recompensa. Cuando el comportamiento se siente altamente placentero, se libera más dopamina. Si bien existe una adicción fisiológica con el alcohol y las drogas, el proceso puede ser similar con algunos jóvenes que tienen “comportamientos adictivos” intensos con respecto al tiempo de pantalla recreativo.

Todos hemos leído que las empresas diseñan videojuegos y aplicaciones con algoritmos especiales para aumentar su atracción hacia los niños. Se ha informado que Steve Jobs no permitió que sus propios hijos usaran un iPad recién lanzado que él desarrolló.

Los niños reciben ruidos positivos y visuales como recompensa cuando tienen razón o “ganan”. Creo que sienten una “prisa” por tener éxito y lo encuentran muy gratificante. En la vida real, no hay ese tipo de refuerzo positivo constante. Las aplicaciones y los juegos están diseñados para ser emocionalmente adictivos. La investigación muestra que cuanto más usan los niños estos juegos y aplicaciones, más hábito puede ser. El uso frecuente por parte de niños pequeños se correlaciona con un mayor uso más adelante en la infancia.

Algunos de los problemas con el tiempo de pantalla recreativo

- Los juegos están diseñados por expertos para ser altamente adictivos. Esto no es cierto para los juguetes de peluche, los bloques de madera o un juego de damas.
- Cuanto más larga sea la cantidad de tiempo que se juega a la aplicación / juego, es más probable que sea “formador de hábito” o “adictivo”.

- Con adicciones fisiológicas comprobadas, como con el alcohol y las drogas, hay una cierta cantidad de dopamina disponible en un momento dado. Si una persona utiliza la dopamina disponible, no experimenta la liberación de bajo nivel de endorfinas que se producen cuando realiza actividades normales. Por lo tanto, no disfrutan de las actividades “regulares” que solían encontrar placenteras. Esta falta de disfrutar tanto de las actividades regulares es una gran desventaja del comportamiento adictivo. Este patrón con adicciones fisiológicas se adaptaría a algunos de los gruñidos y la resistencia a unirse a las actividades familiares normales de los adultos jóvenes con “comportamientos adictivos” en el tiempo de pantalla. Con los adictos en recuperación, a menudo les toma meses comenzar a disfrutar de las actividades regulares nuevamente.
- Los niños que tienen un comportamiento adictivo con respecto a los videojuegos quieren volver a sus juegos electrónicos de elección. Algunos actúan como si lo “necesitaran”; algunos actúan como si estuvieran desesperados por jugar. A menudo piensan en el juego cuando están lejos de él y anhelan volver a él. Los sonidos y las imágenes de estos juegos, y llegar al siguiente nivel, crean sentimientos de éxito. Me atrevo a decir que relativamente pocos adolescentes en el mundo de hoy reciben este nivel de refuerzo positivo en la vida normal, especialmente aquellos que se dedican a horas excesivas diarias de juego.
- Hay muchas otras razones para limitar los videojuegos / aplicaciones y el uso obsesivo de las redes sociales. Cuando los niños pasan horas jugando en sus dispositivos electrónicos, no están desarrollando las habilidades fisiológicas, cognitivas, de lenguaje o sociales y emocionales que tendrían si estuvieran involucrados en una gama saludable de actividades infantiles que, por supuesto, incluyen la educación. Tampoco están desarrollando habilidades que los preparen para ser un miembro productivo de la sociedad. Si pasan años jugando como adultos jóvenes, se están perdiendo el desarrollo de la vida y las habilidades sociales y no están contribuyendo al mundo de una manera

significativa. Esta es una pérdida para el mundo, y una gran pérdida para ellos.

Si crees que tu preadolescente o adolescente es “adicto” al tiempo de pantalla

Comience a reconstruir la relación, positiva, gradual y consistentemente como se describe en otras partes de este libro. (Hay un capítulo sobre la reconstrucción de las relaciones.) Después de que la relación haya comenzado a mejorar, y su hijo esté disfrutando de un tiempo con usted y tiempo en familia, comuníquese. ¿En qué está interesado? ¿Qué le gustaría hacer en el futuro? ¿Cuál es su sueño? Ayude a encontrar una manera de que persigan un interés que no incluya estar solos en su habitación frente a una pantalla. Encuentre maneras de involucrarlos más con familiares y amigos y ayudarlos a desarrollar intereses y / o habilidades que sean útiles en la vida y para el futuro.

Métodos para evitar la “adicción”

Un experimento sin televisión ni videojuegos durante la semana escolar

Una mujer que conozco experimentó con no permitir que sus hijos vieran televisión o jugaran videojuegos durante la semana escolar. La escuela lo sugirió como un experimento de una semana. Para su sorpresa, durante la semana sin televisión y videojuegos sus hijos se llevaban mejor y estaban mucho más tranquilos. Ella implementó permanentemente la política de no televisión o videojuegos durante la semana escolar.

Disminuya el uso: limitando el acceso, disminuyendo el sonido y los días sin pantalla

- ❖ Cuando sus hijos son pequeños, limite radicalmente su uso de aplicaciones y juegos digitales. Que sea una actividad ocasional, solo una de las muchas cosas interesantes, educativas, físicas y / o divertidas que se les permite hacer.

- ❖ Cuando sus hijos son pequeños y se les permita usar su teléfono (dos veces al día solo durante 10 o 15 minutos como máximo), apague el sonido. Experimenté con esto y descubrí que disminuía la atracción del juego, ya que no había maravillosos ruidos de felicitación. Como no es tan divertido, no es tan atractivo. Experimente con eso usted mismo y verá.
- ❖ Puede continuar usando apagar el sonido como estrategia cuando los juegos se juegan en el espacio familiar común. La regla de la familia puede ser que no haya sonidos de dispositivos electrónicos. Sugeriría que usted y su pareja también consideren hacer una regla de la casa: no hay auriculares o auriculares mientras juegan. Las posibles razones (cuando protestan) pueden ser que quiere que puedan escucharlo cuando habla con una voz normal, o que los ruidos fuertes no son buenos para nuestros oídos, especialmente con la tendencia a subir el sonido. O dígales que realmente los ama y valora y no quiere que sus mentes sean secuestradas por una adicción a un juego.
- ❖ Además, interrumpa el proceso de dependencia emocional y adicción retrasando el uso del tiempo de pantalla recreativo durante el mayor tiempo posible durante el día y teniendo al menos tres días libres de pantalla a la semana.

Cuando nace un niño, los padres son su mundo. Sea la estrella principal del mundo de su hijo durante el mayor tiempo posible. Y, por supuesto, ¡una hermosa estrella preciada para todos los tiempos! El tiempo en familia y una vida equilibrada son esenciales para el bienestar de su hijo.

¿Monitoreo o tutoría?

Algunas personas que opinan sobre la limitación del tiempo de pantalla sugieren monitorear el tiempo de pantalla y otras sugieren tutoría. Me gustaría sugerir ambos ... con una vida familiar equilibrada. Cuanto más equilibrio haya en la vida familiar, menos uso de la pantalla es un problema, ya que hay muchas otras cosas positivas que sentir y en las que involucrarse. El equilibrio, el monitoreo y la tutoría encajan de una manera natural.

Sugerencias para un uso equilibrado de los dispositivos electrónicos

Equilibrio familiar, tutoría y monitoreo

Antes de los cinco años

Equilibrio familiar y tutoría

- ❑ Disfrute leyendo y jugando con tus hijos. Disfrute de la naturaleza, aprendiendo y de las oportunidades para “ayudar”.
- ❑ Modele la paz, el amor y el respeto y elija libros sobre el amor, la paz y el coraje para ser amable.
- ❑ Apague su teléfono algunas veces, o si no puede debido a obligaciones familiares, mire su teléfono y vea si es necesario responder. Es importante tener espacios de tiempo ininterrumpido con sus hijos y pareja. ¿Pueden esos textos esperar varias horas (o días)? Considere responder a mensajes de texto que no sean de emergencia dos o tres veces al día y tendrá más tiempo para “estar”, con usted y su familia. Si sus amigos le preguntan sobre su tiempo de respuesta lento, hágalos saber que está fuera de línea durante varias horas a la vez, pero que se pondrá en contacto con ellos. Vea a sus hijos y disfrútelos. Desconéctese del teléfono.

Monitoreo

- ❑ Retrasar el tiempo de pantalla durante el mayor tiempo posible ... al menos hasta la edad de dos o tres años.
- ❑ Para los niños de dos a cinco años, el tiempo de pantalla debe ser de un máximo de una hora al día. Menos es mejor. Sugeriría un máximo de dos veces al día durante 10 a 15 minutos. Tenga especial cuidado con la cantidad de tiempo que juega con una aplicación en su teléfono celular o tableta, ya que están desarrollando un apego emocional a los ruidos positivos y las imágenes recibidas de “ganar”. Quince minutos al día en una tableta es mucho menos “adictivo” que una hora. Apague el sonido para que sea menos atractivo.
- ❑ No use el teléfono celular o la tableta como niñera. (Sí, es fácil de hacer. Resistir, resistir, resistir la tentación. Cuanto más a menudo ceda, más

tiempo tendrán con la aplicación, más apegados estarán y más le molestarán por su celular. Si cede después de que se lo pidan muchas veces, le preguntarán aún más la próxima vez. Y sí, ¡es una señal de que los creadores pudieron hacerlo adictivo!) Cuando salga, traiga un juguete de peluche, bloques, una muñeca, autos pequeños, rompecabezas, etc. Los bocadillos son una buena idea también.

- ❑ Ponga su teléfono celular y tabletas fuera de su alcance. Hágales saber que siempre deben pedir permiso para usarlo.
- ❑ Retrasar el uso del tiempo de pantalla hasta al menos después del almuerzo. Esto les permite más tiempo para liberarse de cualquier sentimiento de necesidad emocional y tiempo para experimentar la mañana con un cerebro renovado.
- ❑ Tener al menos tres o cuatro días sin tiempo de pantalla. Esto es muy útil para que no creen un fuerte apego emocional a los juegos electrónicos. El apego más importante debe ser usted.

A medida que crecen ... Edades de cinco a diez

Equilibrio familiar

- ❑ Disfrute diariamente de “Tiempo Juntos”.
- ❑ Deje que el juego, sin tabletas, sea una parte importante de cada día. Disfrute riendo y haciendo una variedad de cosas juntos.
- ❑ El ejercicio físico y/o el deporte son esenciales. Bailar, andar en bicicleta, saltar la cuerda, jugar a la pelota, jugar al fútbol o al baloncesto, caminar, patinar, patinar, ¿o ?
- ❑ Tenga “Tiempo en familia” todas las noches (cuando sea posible) durante al menos dos o tres horas. En las noches podría ser más largo. Esto puede incluir la cena. Es posible que desee que los niños ayuden con la cena y / o con la limpieza. Todos pueden compartir sobre su día. ¿Cuál de sus cualidades o valores usaron hoy? Desarrolle algunos rituales familiares. Tal vez pueda hacer juegos de mesa una noche a la semana, leer historias y representarlas, ver una película una noche a la semana, salir a jugar o hacer ejercicio, etc. Reglas: Teléfonos celulares y

tabletas apagados, incluso para los padres. ¡Jugar videojuegos con sus hijos es la excepción! (No más de 30 minutos, por favor.)

- ❑ Planifique las cosas en familia los fines de semana.
- ❑ Por favor, involucre a sus hijos en las tareas domésticas. Deje que ayuden con la cocina y sea responsable de parte de una comida varias veces a la semana. Los mayores pueden lavar la ropa, etc. Hacer tareas apropiadas para la edad aumenta la confianza en sí mismo y las habilidades para la vida.
- ❑ Hacer de la educación una prioridad. Interésese en sus tareas y actividades escolares. Fomente sus mejores esfuerzos.
- ❑ ¡Modele un buen equilibrio de teléfono, película y juegos!

Tutoría

- ❑ Modele la paz, el amor y el respeto y elija libros sobre el amor, la paz, la honestidad y el coraje de ser amable. Hay libros divertidos sobre amistad, animales, fantasía y exploración.
- ❑ Participe en proporcionar pautas de contenido a medida que se involucran en los videojuegos. Nunca diga “sí” automáticamente a un nuevo videojuego. Eche un vistazo al contenido y la calificación de madurez. Nunca les permita jugar juegos que no sean para su nivel de edad, ni permita contenido que sea degradante para las personas o los animales. Si se preguntan por qué, explique cómo algún contenido nos hace felices porque nos enseña a ser amables y otros juegos se tratan de ser malos y lastimar a los demás. Imaginen juntos un mundo pacífico como se describe en el Capítulo 7, y luego hablen juntos sobre cómo pueden contribuir a ese mundo mejor. A medida que envejecen, hable sobre el contenido como humanizante o deshumanizante. Si se preguntan más, tal vez hablen sobre por qué esto es importante para usted ... y si es necesario, por qué esto es importante para la familia, la comunidad, el mundo y su futuro.
- ❑ Cuando realmente les gusta un videojuego en particular, pregunten por qué. Interesarse en por qué les gusta. Si les gusta la fantasía, ¿hay una serie de libros de fantasía para su grupo de edad en la que puedan estar

interesados? ¿Están interesados en el medio ambiente? Ayúdelos a desarrollar sus intereses en talentos a través del desarrollo de habilidades.

- ❑ Tal vez les guste jugar un videojuego con usted. Continuar el proceso de vinculación; disfrute del tiempo con ellos.
- ❑ Si su hijo tiene un teléfono celular a esta temprana edad, hágales saber que una regla familiar importante es hablar solo con usted y las personas en su lista de adultos seguros por teléfono. Si otro adulto los llama, deben colgar. Nunca deben compartir su nombre o dónde están. El Capítulo 36, sobre la protección de los niños contra el abuso sexual, discute la lista de adultos seguros en detalle.

Monitoreo

- ❑ Si hay una opción para los controles parentales en sus dispositivos electrónicos, configúrelos adecuadamente.
- ❑ Mantenga las computadoras, la televisión, las tabletas y los teléfonos celulares en espacios familiares comunes y fuera de las habitaciones de los niños.
- ❑ Es importante que los niños pidan permiso antes de usar el celular, tableta, dispositivo de juego, etc.
- ❑ No usar tabletas o teléfonos celulares a la hora de las comidas. Esto incluye a los padres. Hable con sus hijos. Use una canasta en un área común para que los niños la coloquen en dispositivos electrónicos cuando no estén en uso. Los padres también pueden poner sus teléfonos celulares durante las comidas y el tiempo familiar.
- ❑ Ponga la canasta con todos los teléfonos y tabletas fuera de su alcance todas las noches. Por favor, llévelos con usted cuando vaya a su habitación por la noche.
- ❑ Una regla familiar de no dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse es importante para dormir bien.
- ❑ Es increíblemente útil para no desarrollar un fuerte apego a jugar videojuegos o juegos en tabletas para tener días sin pantalla. ¿Puedes hacer cuatro días sin pantalla durante las semanas escolares?

- ❑ Limite la televisión y los videojuegos a media hora por noche a menos que haya una película especial para niños como parte de la noche familiar. En su lugar, desarrolle intereses, pasatiempos, ejercicio y lectura.
- ❑ ¿Cuánto tiempo de pantalla recreativo quieres que tengan durante los días que no están libres de pantalla? Las pautas sugieren efectos secundarios negativos después de dos horas al día. ¿Quizás una hora al día los fines de semana?
- ❑ Si tienen un grupo de amigos que no pueden reunirse físicamente, pero pueden reunirse para jugar al mismo videojuego, es posible que desee permitir eso una hora al día durante los fines de semana, siempre y cuando el juego sea “humanizador”.
- ❑ Cuando vengan los amigos de su hijo, limite el juego de videojuegos a 30 minutos. Después de eso, anímelos a jugar afuera, hacer una manualidad, trabajar juntos en un proyecto para el medio ambiente o jugar juegos que no involucren una pantalla.

Para preadolescentes y adolescentes

Equilibrio familiar

- ❑ Casi todo lo anterior.
- ❑ El tiempo en familia y “Tiempo Juntos” continúa siendo muy importante para su Felicidad, bienestar y resiliencia. Escucharlos y ser positivo les ayuda a ser felices y a lidiar con los retos de una forma saludable. (Todos en la familia deben apagar sus teléfonos o colocarlos en modo avión durante todas las comidas y durante el tiempo en familia.)
- ❑ Ayude a facilitar las interacciones en tiempo real con sus contemporáneos, equipos deportivos, clubes después de la escuela, etc.

Tutoría

- ❑ Continúe discutiendo el efecto humanizador o deshumanizador de diferentes medios ocasionalmente, a medida que surja.

- ❑ Edúquelos sobre las trampas de los sitios de redes sociales, incluidos algunos niños que se suicidan debido a comentarios mezquinos, antes de que estén en las redes sociales. Vean las aplicaciones juntos y vea cuáles son las más amigables para los niños. ¿Pueden retrasarlo, elegir no estar en él y centrarse solo en amigos reales?
- ❑ Controle el uso del teléfono de sus hijos todas las noches. ¿Están recibiendo mensajes de texto/mensajes de preocupación? Tenga claro que esta es una parte importante para asegurarse de que estén seguros, y es una condición para tener un teléfono.
- ❑ Por favor lea el Capítulo 35, “Ayude a los niños a lidiar con la intimidación y las redes sociales”. Esto incluye cómo ayudar a los adolescentes a lidiar con los sitios de redes sociales, desarrollar correos electrónicos amables y buenos modales telefónicos, y sugerencias sobre qué hacer si reciben mensajes de odio.
- ❑ Sepa lo que sus hijos están viendo en YouTube, TikTok, etc. para que pueda dar alguna opinión o apoyo si es necesario. Si están siendo atraídos por información errónea o puntos de vista negativos, escuche primero y luego comparta algo de historia, sus valores u otros puntos de vista.
- ❑ Si están pasando mucho tiempo en sus dispositivos electrónicos, hable sobre los inconvenientes, explore sus intereses y vea si pueden encontrar una manera juntos de explorar sus intereses en otras actividades.

Monitoreo

- ❑ Retrasar que tengan el privilegio de su propio teléfono el mayor tiempo posible. Nunca, antes de los doce años, a menos que haya una necesidad física.
- ❑ Si sus calificaciones caen y sospechas que su uso del teléfono celular está interfiriendo con su educación, hable sobre esto y pregúntele qué cree que ayudaría. Pregunte si hay un atractivo en el teléfono que distraiga de concentrarse en sus estudios. La primera opción es que se auto monitoreen. Continúe apoyando el “Tiempo Juntos” y el tiempo

en familia, pero hágalos saber que, si sus calificaciones continúan cayendo, discutirá con ellos qué aplicación de redes sociales eliminar primero.

- ❑ Cada vez más, las escuelas están enviando mensajes sobre el trabajo escolar a los estudiantes. Por lo tanto, su hijo adolescente puede decir que necesita el teléfono para la escuela. Conozco a una adolescente que tenía muy buenas calificaciones, pero convenció a sus padres de que necesitaba estar despierta con su teléfono y su tarea hasta las tres o cuatro de la mañana. Le gustaban mucho las redes sociales. Discuta la hora de acostarse. ¿Diez en punto? Once en punto de vez en cuando, si es necesario. El teléfono es para entrar en la cesta y ser inaccesible después de acostarse.
- ❑ Siempre quite el teléfono o los dispositivos de juego por la noche, no es una medida punitiva, sino simplemente como una práctica saludable que es una regla familiar. Esto es esencial para su sueño y bienestar. Las aplicaciones de juegos y los sitios de redes sociales en teléfonos celulares son muy atractivos, y a veces no se pueden resistir los fuertes tirones, a pesar de las mejores intenciones.

¿Y la música rap? Una historia . . .

Una vez, una madre que había asistido a uno de mis grupos de padres se acercó para decir: “Diane, mi hijo está tocando toda esta horrible música rap. Las palabras son tan violentas y horribles. Lo odio. Es como si estuviera invadiendo la paz y la serenidad de mi hogar. ¿Qué hago?”

La miré. Era una mujer muy agradable con un profundo espíritu enriquecedor. Le pregunté: “¿Cómo va tu relación con tu hijo?”

“Muy bien”, respondió ella. “Continúo haciendo todas las cosas de las que hablamos en el grupo de padres.”

“Fantástico”, le dije, “entonces te diré qué hacer.” Modelé para ella una conversación con su hijo, comunicando su amor por él y sus sentimientos sobre lo que su hogar significaba para ella, y luego sus sentimientos sobre la música rap.

Luego me miró con curiosidad y me preguntó: “¿Qué me habrías dicho si te hubiera dicho que mi relación no era buena con mi hijo?”

“Te habría dicho que trabajaras en tu relación durante tres semanas, y luego volvieras a verme sobre la comunicación sobre la música rap. La cooperación sigue al amor. Si la relación es buena, siempre pueden encontrar una solución positiva juntos.”

Cuando la vi a la semana siguiente, me dio una gran sonrisa. “¡Lo intenté! Me sorprendió mucho. Después de que le dije cómo me sentía, ¡ni siquiera discutió! Simplemente me miró y dijo: 'Está bien, mamá, ya no tocaré ese tipo de música'”.

Buenas noticias. ¡Hay un creciente cuerpo de música rap positiva sobre amabilidad, gentileza y valores!

Sección Cinco



Cuidando de Usted

Cuidar del Ser – Nutriendo Su Cuerpo

La crianza puede ser satisfactoria, con infinitos momentos de amor, contentamiento y felicidad cuando las cosas van bien. También puede haber momentos de preocupación, incertidumbre, desilusión y agotamiento. Cuidar del ser ayuda inmensamente. Cuando nos estamos sintiendo bien, es mucho más fácil manejar la vida, los hijos, parejas, trabajo, etc. ... y lo inesperado. Nuestras relaciones son más positivas y sanas. Es más fácil reír, ser paciente y amable, disfrutar de nuestros hijos y pareja y de las tareas corrientes de la vida. No es egoísmo, sino esencial tener una buena dieta y nutrir al ser emocional y espiritualmente.

Coma bien

Parte de sentirse bien es comer bien. Una buena dieta es importante para la salud física y la estabilidad emocional. Los buenos nutrientes alimentan la energía y la salud del cerebro y del cuerpo. Los cereales integrales y frutas y vegetales frescos ayudan a nuestros cuerpos a mantenerse sanos y tener la energía que necesitamos para disfrutar de la vida.

Los cereales integrales son mucho mejor nutricionalmente que los cereales refinados. El arroz integral, la quinua y avena son más nutritivos que el arroz blanco y el cuscús. Los vegetales crudos y las frutas proporcionan energía instantánea, vitaminas, enzimas y antioxidantes que combaten el cáncer. Use una variedad de vegetales frescos, frutas, cereales, legumbres y nueces crudas en su dieta. Los vegetales frescos, ligeramente cocidos, tienen más nutrientes y fibra que los enlatados o congelados. Los vegetales congelados tienen más

nutrientes y menos sal que los enlatados. Disfrute de una avena o un batido con bananas y yogurt en la mañana y de ensalada con vegetales frescos y un aderezo sano de su elección, una vez al día de ser posible. Agregue unos pocos germinados y semillas de girasol o nueces a la ensalada. Los germinados tienen altos niveles de energía vital. Quizá deseen pensar en lo orgánico, cuando sea posible – para la salud del cuerpo y del planeta.

¿Su energía disminuye a media mañana o a media tarde? Una gran parte de mantener una dieta sana es tener alimentos sanos a la mano. Planifica para esos momentos de baja energía de media mañana o media tarde. Mi cardiólogo recomienda fruta fresca diariamente a media mañana. Una sabrosa y saludable bebida proteica o un gran vaso de jugo de zanahoria o pepinos, apio española, galletas saladas de harina integral y humus, nos ayudan mejor más adelante en el día, emocional y físicamente que una bolsa de patatas fritas y una gaseosa. También nos ayudan mejor más adelante en la vida. Haga sus compras cuando no esté hambriento y ¡lea las etiquetas durante unos meses! Algunos aderezos de ensalada en la lista del mercado tienen como primer ingrediente sirope de maíz alto en fructosa, lo opuesto a saludable.

Cuando el cuerpo es ligeramente alcalino, es más fácil mantener una buena salud, tener menos inflamación y estar mucho más libre de dolores. Muchas tiendas de alimentos naturistas venden pequeños rollos de papel indicador de pH, papel Litmus, por unos pocos dólares. Si siente curiosidad por saber sobre su pH, úselo a primera hora en la mañana para hacer una prueba a su saliva, antes de que coma o beba algo. Con una dieta más sana, verá cambios positivos con el tiempo.

Azúcar

Muchas mujeres, yo incluida, buscamos chocolate cuando las cosas están alteradas emocionalmente. El chocolate contiene neurotransmisores los cuales crean el sentimiento de ser amado, solamente durante 20 minutos. Sin embargo, cuando eso se disipa ¿hay el deseo de comer más chocolate? En el libro, *Depresión por Azúcar*, el consumo del azúcar está correlacionado con inestabilidad emocional y depresiones mensuales. El azúcar es un ladrón de nutrientes; roba las vitaminas del grupo B. Aunque algunas azúcares son

dañinas, otras son relativamente sanas. La regla: mientras más refinada sea, menos saludable. Las vitaminas y minerales que se encuentran en la caña de azúcar de forma natural o el azúcar en las remolachas, son removidos cuando se refinan.

Cuando sea posible, limite su ingesta de azúcar blanca y use azúcares naturales no refinadas. Explore las azúcares sanas. Piense en azúcar de caña evaporada. El aspartame, un substitute artificial del azúcar, es considerado, por muchos expertos en nutrición, más dañino que el azúcar blanco y se ha encontrado que contribuye con la depresión. Se encuentra en muchos alimentos y bebidas dietéticos. Si está preocupado sobre las calorías en el azúcar, quizá desee intentar un substituto del azúcar más saludable como la estevia o hierba de Brasil.

He trabajado con muchas personas que están deprimidas. Al final de la primera sesión de orientación, siempre pregunto sobre su consumo de azúcar y gaseosas. He encontrado que, si se quitan el azúcar, los edulcorantes artificiales y las gaseosas y adoptan una dieta sana, se sienten mejor en el lapso de unas pocas semanas.

Sal

No todas las sales son iguales. Algunas son altamente refinadas, otras tienen 50 o incluso 80 minerales. De nuevo, mientras menos refinados, mejor. Una buena sal con sus minerales intactos resulta en alimentos más gustosos y es mejor para su salud.

Beber Agua

Dos litros de agua al día se dice que es óptimo para la mayoría de las personas. Pero, si su cuerpo es pequeño o grande, calcule la cantidad de agua que debería beber, dividiendo su peso (en libras) en dos. El resultado le da el número recomendado de onzas de agua que debe beber diariamente. El té y los jugos no son substitutos para el agua. El cuerpo funciona mejor y se mantiene más libre de toxinas, cuando recibe agua en cantidades adecuadas. Quizá desee considerar usar un filtro de agua en casa y llenar envases reusables de vidrio o metal cuando salga. Evite las toxinas y basura al comprar y beber agua de

botellas plásticas. ¡Hágale un favor a su cuerpo y al planeta!

Sueño Adecuado

Escuche a su cuerpo y respete la cantidad de sueño que necesita. Muchos adultos están privados de sueño. Un descanso adecuado nos ayuda a permanecer relajados y felices. Pequeñas “siestas de poder” ayudan mucho y alivian el estrés.

Ejercicio Regular

Se recomienda ejercicio regularmente para una buena salud física y bienestar emocional. Se ha encontrado que caminar durante 30 minutos al día es una de las cosas más útiles que una persona puede hacer para combatir la depresión. Ayuda a re-balancear los neurotransmisores en el cerebro. Puede que sienta que tiene suficiente ejercicio corriendo tras sus hijos, pero ¿puede sacar al menos una vez a la semana para hacer un ejercicio que realmente disfrute? Algunas personas prefieren caminatas, otras prefieren hacer ejercicios en un gimnasio, bailar, jugar básquet o hacer hatha yoga. Quizás a usted le agrade el senderismo, bicicleta, nadar o jugar fútbol o tenis. Si sus hijos no tienen edad suficiente, pueden disfrutar juntos algunas de sus actividades favoritas.

~ 25 ~

Cuidar del Ser – Alimento Su Espíritu

La investigación sobre la felicidad aumentó en la década de los 80 y dieron un salto en el 2000 con el movimiento de psicología positiva. Martin Steligman, director del Centro de Psicología Positiva y líder del movimiento de psicología positiva, señala “las personas felices son más productivas en el trabajo, aprenden más en la escuela, reciben más promociones, son más creativos y agradan más a otros.” También tienen mejores relaciones y son más sanos. Esta rama de la psicología se enfoca en lo que ayuda a las personas a ser mentalmente sanos en lugar de enfocarse en la patología.

Sonja Lyubomirsky en su investigación sobre la felicidad, en conjunto con sus colegas, estudio a gemelos idénticos, junto con otra investigación y concluyó que la felicidad es 50 por ciento genética, 10 por ciento circunstancial y 40 por ciento intencional. Es decir, bajo nuestro control. Aunque muchas personas piensan que, si ganan la lotería, compran un carro nuevo, una casa nueva o son promovidos serán mucho más felices, los estudios muestran que no es así. Las personas se adaptan a sus nuevas circunstancias y con el tiempo y regresan al mismo nivel de felicidad. Salirse de situaciones tóxicas, una situación de trabajo difícil o cualquier situación que se sienta limitada puede aumentar la felicidad por un tiempo, pero para mantener ese nivel las personas necesitan controlar lo que piensan y hacen.

Sonja Lyubomirsky estudió diez estrategias que aumentan en mucha medida los niveles de felicidad. En el libro *El Cómo de la Felicidad: Un Enfoque Científico para Tener la Vida que Desea*, ella detalla estas estrategias. Ellas son (no en orden): 1. *Relaciones nutritoras*, 2. *hacer actividades que realmente captan su*

atención, 3. saborear la alegría de la vida, 4. contar sus bendiciones, 5. practicar amabilidad, 6. cultivar el optimismo, 7. cuidar de su cuerpo, 8. desarrollar estrategias para afrontar, 9. practicar espiritualidad, 10. evitar pensar demás y las comparaciones sociales, 11. perdonar, y 12. comprometerse con sus metas.

He puesto en cursiva las primeras ocho estrategias de la lista anterior, para indicar que ya hemos tocado estos temas en este libro, especialmente en relación con los niños. Para mí, las primeras siete estrategias son componentes importantes de una crianza de atención plena. Estos ingredientes, junto con muchas habilidades de crianza presentadas, se convierten en “estrategias para afrontar,” es decir, parte de su forma de ser e interactuar mientras nutre y guía a sus hijos. Relaciones sanas, amorosas, respetuosas y apreciativas, aumentan la felicidad y el bienestar de adultos y niños.

En este capítulo, se le pedirá que piense sobre la estrategia número nueve: practicar espiritualidad. En el próximo capítulo, las estrategias diez y once, evitar pensar demás y hacer comparaciones sociales y perdón, son abordadas junto con muchas otras formas de disminuir la energía emocional negativa, transformando los hábitos mentales negativos. La estrategia número doce, comprométase con sus metas, es algo que confío ya es su intención, ya que está reflexionando y experimentando con nuevas ideas y habilidades y llevándolas a la práctica en su vida y con su familia.

¿Recuerda la frase al principio de libro sobre el razonamiento de Aristóteles cuando no incluyó la felicidad en su taxonomía original de las emociones? Él sintió que la felicidad no era una emoción sino simplemente el resultado de la virtud. Elegir actuar con amor, respeto y paz, practicar amabilidad y compasión y ser alguien honesto y que hace las cosas correctas – estas son algunas de las maneras de vivir nuestros valores. Cuando vivimos nuestros valores, la felicidad aumenta automáticamente. Cuando actuamos de acuerdo con lo que está en el corazón del espíritu humano, el alma, el ser, automáticamente nos sentimos felices.

Tome cada día tiempo para llenar al ser de paz y gratitud

Cada persona tiene su religión o camino espiritual y métodos para llenar al ser con paz y amor. Algunos de nosotros oramos, otros meditamos y algunos

disfrutamos de afirmaciones, mientras que otros caminan recordando a Dios. Algunas personas van a las Iglesias, otras a templos o mezquitas, mientras que algunas se reúnen en silencio en casas o centros para compartir. Todos disfrutaban de absorber la belleza de un atardecer y muchos de nosotros atesoramos unos minutos en silencio en la mañana o la tarde, con una taza de té o café, solo para ser.

Pienso que vale la pena tomarse un tiempo cada día para llenar al ser de amor y paz. Algunas personas tienen una práctica diaria religiosa o espiritual. Si usted no ora, medita o se involucra de forma consciente en llenarse a sí mismo cada día con energía positiva, le pido que por favor lo considere. Quizá comenzar diciendo buenos días a Dios y pasar unos minutos absorbiendo el amor del Supremo.

Quizá terminar el día hablando con sus hijos durante dos o tres minutos, pensando en las cosas que ocurrieron durante el día, que le gustaron o de las que se siente agradecido. Quizá decir una oración con sus hijos o llenarse de la luz del amor de Dios en su propia forma privada, cuando se despide en la noche, tanto con sus hijos y con Dios. No se necesitan largos períodos de tiempo. Unos pocos minutos para centrarse y llenarse de paz y amor nos ayudan a anclar nuestra propia serenidad, amor y fuerza. Quizá desee experimentar escribiendo algunas cosas por las que está agradecido, antes de irse a dormir. La gratitud aumenta la conciencia de cuán afortunados somos, de lo que es importante en la vida y de nuestra propia felicidad.

Una amiga mía experimentó aumentando su experiencia de paz. Una noche cuando ella llegó a casa, estaba tan pacífica que cuando entró y su hijo de 16 años estaba corriendo alrededor creando un poco de caos con un hermano más joven, ella no reaccionó en su forma habitual que era gritarle. En lugar de eso le miró y dijo, "Estoy feliz de verte." Cuando le abrazó sintió que compartía la paz que ella estaba sintiendo. Él no la empujó como acostumbraba, sino que se quedó parado calmadamente. Cuando se separaron del abrazo, él dijo, "Gracias mamá." Ella dijo que él estuvo pacífico el resto de la noche. La forma de ser nuestra es comunicada a los niños.

Aumente los pensamientos positivos de forma

Todos vivimos en nuestras mentes. Sentimos e imaginamos cosas en la mente. Puede que sintamos paz o rabia, amor o miedo, pero no ambos al mismo tiempo. A veces moramos en el pasado, o nos preocupamos acerca del futuro. ¿Con cuánta frecuencia estamos realmente presente, disfrutando del ser de nuestros hijos, parejas o de la belleza de la naturaleza?

Hay diferentes tipos de pensamientos, una forma de clasificar los pensamientos es de acuerdo con la energía que crean en nuestra mente. Algunos pensamientos son negativos, otros inútiles, necesarios o positivos. Una vez estaba enseñando un curso de reducción del estrés. Durante la segunda sesión, una mujer que era administradora en un hospital comentó, “Me di cuenta esta semana que cada mañana cuando me levanto, mi primer pensamiento es, “¿De qué me preocuparé hoy?” ¡Así es cómo comienzo mi día!” De ahí en adelante, ella eligió cambiar el primer pensamiento a uno positivo.

Muchas personas tienen pensamientos negativos o inútiles, rondando sus mentes, no porque necesiten pensar en esas cosas en ese momento, sino porque a la mente le gusta estar llena. Necesita estar llena con algo. Una forma de obtener más energía positiva emocional, espiritual y física es alimentar a la mente con pensamientos positivos. ¿Cuántas veces necesitamos pensar sobre lo que ocurrió en el trabajo o lo que necesitamos comprar en la tienda?

Hay muchos momentos y minutos en el día cuando no necesitamos pensar acerca de lo que estamos haciendo. Un ejemplo: Cuando estaba trabajando en cierta escuela, había una larga distancia por un largo corredor y atravesando el área de juegos para llegar al aula de educación especial. Sabía lo que iba a hacer una vez llegara allá, de manera que tenía tres minutos para estar totalmente presente y disfrutar a medida que caminaba, del pensamiento, “Soy una joya de contentamiento.” Los pensamientos negativos nos drenan la energía, mientras que alimentar a la mente con pensamientos positivos acerca de las cualidades o valores centrales, aumenta la energía emocional, espiritual y física. Cuando llenamos la mente con vibraciones de paz, amor o contentamiento, la mente se siente llena, permitiéndonos unos minutos de silencio interior.

Quizá deseen pensar acerca de una o dos de sus cualidades positivas, virtudes o valores – aquellos que usted siente son parte de quien realmente usted es o los que le gustaría desarrollar más. Cree un pensamiento positivo alrededor de esa cualidad o valor. Aquí unos ejemplos de afirmaciones positivas: Soy un ser amoroso. Soy paz y luz. Soy un alma compasiva. Soy un alma amorosa. El respeto llena cada una de mis acciones. La paz entra en la mente cuando estoy tranquilo. Soy una joya de luz.

Experimente eligiendo un pensamiento positivo como salvapantallas en su mente, es decir, revierta su afirmación cuando no “necesite” pensar acerca de algo. La mente se desacelera cuando usted la llena con la energía de paz, amor o contentamiento.

Manténgase en atención plena y disfrute de estar en el presente

Lo anterior es una forma de aumentar la experiencia de nuestras cualidades naturales y de entrenar al ser para tener mayor atención plena. Tener atención plena implica enfocarse en el momento presente, en lugar de pensar acerca del pasado o el futuro. Mientras más presentes y conscientes somos, más disminuyen nuestros pensamientos. Estar en el presente nos permite disfrutar del momento, estar presente con aquellos a quienes amamos y desarrollar energía emocional y espiritual.

Si usted está tenso, o sus pensamientos son dispersos y rápidos, saltando de uno a otro, quizá desee comenzar concentrándose en su respiración mientras inhala y exhala lentamente.... Note las sensaciones en su pecho y abdomen al subir y bajar con cada respiración. Experimente trayendo un pensamiento positivo como, por ejemplo, “Inhalo la luz de la paz... la luz de la paz me llena... Llena mi mente y cubre mi cuerpo...” Disminuyendo los pensamientos lo suficiente para permitirnos estar en el presente, nos capacita a experimentar “ser”, las sensaciones de lo que estamos haciendo y estar presentes para aquellos que estamos viendo o sintiendo.

Cuando uno está presente con atención plena, notamos lo que está ocurriendo, sin juicios. Para cultivar la atención plena, observe suavemente lo que está ocurriendo ... disfrute de la luz sobre las hojas de un árbol mientras da una caminata, sea consciente de la esencia de la grama recién cortada, sea

consciente de irradiar paz mientras revuelve un tazón de sopa, sea consciente de sus sentimientos y emociones, los de alegría, vulnerabilidad o pesar... sin resistirse. Permita que las emociones dolorosas sean aceptadas amorosamente de manera que puedan pasar. Cuando somos conscientes podemos rodear, de forma consciente, nuestro propio pesar con el amor del ser sabio interno.

Quizá desee experimentar estar en el momento presente mientras realiza tareas sencillas o mientras juega con sus hijos. Cuando su hijo le está hablando, permita que en su mente fluyan el amor, el contentamiento o la paz, a medida que usted observa las emociones exhibidas en sus caras. Disfrute del brillo de sol en el rostro o cabello de su hijo cuando juegan afuera. Disfrute de verle a los ojos cuando nota sus sentimientos y disfrute sintiendo amor por ellos. Permanezca completamente presente.

Vea las cualidades positivas

Note las cualidades positivas de su pareja, hijos, familia y amigos y disfrute teniendo buenos deseos por ellos. Note sus propias cualidades positivas. ¿Ha escuchado el dicho: A donde se va la atención, hacia allá fluye la energía? Cuando nos concentramos en las energías negativas de dolor, miedo, frustración, resentimiento y/o rabia, estas crecen. ¿Se está concentrando en una negativa e ignorando 30 positivas? Esa actitud se transmite instantáneamente cuando el objeto de nuestros pensamientos entra en la habitación. De la misma manera, nuestra actitud positiva es también transmitida instantáneamente.

Una amiga mía tenía un hijo que se vestía como un roquero punk cuando tenía 15 años. Un psicólogo le aconsejó que ignorara las ropas negras, el estilo despeinado en picos y el cinturón con chapas y que se concentrara en sus cualidades internas positivas y en su relación. Él se portaba bien en casa, simplemente se estaba vistiendo diferente. Una noche su hijo iba a un baile en la escuela. Él le había pedido a su madre que lo llevara a la casa de su cita para recogerla. Mi amiga estaba involucrada en un terco y repetitivo diálogo interno con ella misma, mientras su hijo iba a la puerta de la casa de la chica: "Ahora, no reacciones cuando ella salga vestida toda extraña. Simplemente se cálida y amistosa. No vayas a reaccionar cuando..." Para su sorpresa, la chica se veía

muy dulce. Mi amiga casi colapsa de la sorpresa y alivio. A su hijo le fue muy bien. En un año abandonó la necesidad de vestirse diferente.

Con desapego de la situación y concentrándose en su amoroso hijo, es más fácil tener buenos deseos y mantener una relación exitosa. En una atmósfera de amor y confianza, los hijos desarrollan autorrespeto más fácilmente. La energía positiva que ellos reciben hace más fácil hacer lo que es bueno.

Dese cuenta si está haciendo comentarios negativos. La negatividad puede destruir las relaciones. Disminuye rápidamente la felicidad y aumenta la desdicha, tanto para usted como para el receptor. Los comentarios negativos erosionan la autoestima y agregan sentimientos de desmerecimiento. Los comentarios positivos desarrollan bienestar. Algunos adultos todavía recuerdan dolorosamente comentarios negativos que les dijeron cuando niños.

Permanezca en sus valores nucleares

Piense sobre cuáles valores le gustaría usar en las diferentes situaciones. Cuando estamos experimentando nuestros valores, es más fácil relajarse y liberarse de preocupaciones, ya que el ser nuclear está alineado con nuestras palabras y acciones. Sea positivo y funcione desde sus valores en sus relaciones con los demás. Lo que damos regresa a nosotros. Al tener éxito en el logro de, aunque sea acciones pequeñas, con sus cualidades positivas naturales, confíe en sí mismo y el optimismo natural se desarrollará.

Para jugar con el encendido de sus valores nucleares internos, quizá desee experimentar con lo siguiente...

¿Qué cualidades o valores le gustaría mantener con usted todo el tiempo? ¿Amor, paz y respeto? ¿Levedad, atención y cuidado y humor? ¿Valentía, esperanza y compasión? ¿Contentamiento, integridad y autenticidad? Escriba dos o tres. Juegue manteniendo una de ellas en su mente y su corazón. Visualícese hablando con ese sentimiento internamente. Ahora, hágalo con la segunda cualidad. Experimente manteniendo una . . . dos . . . o tres. Permanezca en atención plena mientras desacelera hasta el momento presente y jueguen experimentando sus cualidades cuando camina, juega a las atrapadas o realiza una tarea.

~ 26 ~

Cuidar del Ser – Transforme los Hábitos Mentales Negativos

Los hábitos negativos mentales y emocionales pueden ser automáticos, y aceptados por el ser como una reacción normal a los estresantes del mundo. Sin embargo, son estos viejos hábitos mentales los que contribuyen con el descontento, la tristeza, ansiedad, rabia y mayor estrés. Cuando están presentes en nuestra mente, evitan que disfrutemos de la vida y su energía negativa disminuye o afecta negativamente nuestra energía emocional, espiritual y física.

Algunas personas dudan de su propia bondad, otras tienen la tendencia a estar preocupados con miedo, culpa, resentimiento, preocupación o envidia. Algunas personas tienen una visión negativa de sí mismas, otras la tienen del mundo. El efecto consiguiente sobre nuestra propia felicidad puede resultar en malas decisiones para el ser y una disminución en la efectividad. Con frecuencia las relaciones sufren.

Si usted tiene viejos hábitos mentales negativos que le gustaría cambiar, quizá desee reflexionar sobre las siguientes sugerencias. Comience seleccionando una o dos que usted piense que serán fáciles de hacer. Quizá coloque un recordatorio en su teléfono o una nota en el espejo para usted mismo. Cuando haya tenido éxito durante tres semanas, el nuevo hábito será más fácil de mantener y puede que desee intentarlo con otro. ¡Buena suerte!

De la autocrítica al auto diálogo nutridor

Escuche su voz interior la próxima vez que se hable a sí mismo internamente. ¿Cómo es su tono de voz? ¿Es crítico y severo o es estimulante y amoroso?

Si su tono de voz interno es severo o crítico, observe su auto diálogo por un par de días. Escriba algunas de sus afirmaciones consigo mismo. ¿Algunas de ellas son críticas, depreciativas, o las que inducen la culpa? ¿Se dice sobrenombres a sí mismo? La voz del “padre crítico” interno tiene buenas intenciones. Está tratando de ayudarlo a ser bueno. Sin embargo, el resultado constante de comentarios negativos, pesa sobre el ser y puede resultar en sentirse desanimado, desesperanzado, ansioso o molesto.

¿Cómo sería el tono de voz de un “padre nutridor” interno? Cada uno de nosotros tiene un ser nuclear sabio. Cuando nutrimos y animamos al ser, el resultado es energía emocional positiva y acciones positivas. Rehúcese a usar etiquetas negativas con el ser. Elija con cuidado sus palabras para el ser. Tome nota de sus esfuerzos positivos y vea si puede crear un espacio de aceptación amorosa y de silencio internamente, desde el cual pueda emerger su voz sabia. Una voz nutridora y palabras de ánimo crean esperanza y valentía. Estos ingredientes ayudan a promover el cambio positivo.

Regrese a la lista que creó durante los primeros días de observación de su auto diálogo, si encuentra que estaba haciendo comentarios críticos o severos. Escriba un comentario positivo o alentador que usted podría substituir para cada afirmación negativa. Cuando el tono crítico reemerja, dígame al ser “Detente”. Entre en un momento de paciencia o serenidad. ¿En lugar de eso qué comentario positivo puede decirle al ser? Mire la lista de alternativas de afirmaciones positivas que hizo y cree otras.

Algunos ejemplos . . .

- ★ Estoy okey.
- ★ Estoy avanzando hacia aceptarme y amarme.
- ★ Soy una persona que ama a sus hijos.
- ★ Un buen padre es amable – eso significa ser amable conmigo mismo también.

- ★ Crezco en la dirección que dese con el poder del amor.
- ★ Cuando soy paciente conmigo mismo, estoy aprendiendo a ser paciente con otros.
- ★ Estoy aprendiendo a dar amor a todos – eso incluye ser amoroso conmigo mismo.

Sea gentil consigo mismo ... suspenda el juicio. Cuando desarrollamos compasión por nosotros mismos, simultáneamente estamos desarrollando más compasión por los demás.

No haga comparaciones – Acepte y valore al ser

Una trampa en las que las personas caen comúnmente es en compararse con otros. ¿Para qué comparar? ¿Para sentirse mejor sobre sí mismo? Evite los sentimientos de inferioridad y superioridad, porque siempre habrá personas que son más inteligentes, dulces y exitosas de lo que somos y menos inteligentes dulces y exitosas. Siempre habrá personas más hermosas o atractivas o menos también. Ni la auto duda ni la arrogancia nos sirven, ni sus compañeros, el estar constantemente pidiendo disculpas o regodeándose. Conozca sus cualidades y talentos, de manera que pueda usarlos bien, y sea agradecido por sus bendiciones. El equilibrio entre autorrespeto y humildad nos capacita a ser leves y a tomarnos las cosas levemente.

Intente trabajar sobre la idea de que cada uno de nosotros es único y tiene un rol importante que desempeñar. En una máquina, cada parte es esencial. Si falta una parte, la máquina o no funcionará o se dañará después de un tiempo. Hay muchas piezas en rompecabezas grandes. Si falta una pieza, el rompecabezas es menos hermoso y las piezas a su alrededor pueden estar incompletas. Cada una tiene un propósito. Haga de su propia pieza de rompecabezas una tan hermosa como pueda. Cada sonrisa, cada palabra amorosa y cada acto hecho, agrega belleza y crea una diferencia positiva para los que le rodean.

Perdone

Perdone a otros. Cuando estamos dolidos o molestos con otros, la primera persona a quien herimos es al ser. Si usted siente que tuvo responsabilidad en crear la situación, comience perdonando al ser. Todos estamos haciendo lo mejor que podemos, y todos cometemos errores. ¿Qué aprendió? ¿Qué no volverá a hacer nunca más? ¿Qué le hubiese gustado hacer en su lugar? ¿Qué virtud o valor le ayudaría a hacer eso si una situación similar ocurriera? Ore o medite para reencender la virtud o el valor que desea más profundamente.

Si la persona con la que está molesta es un amigo o pariente cercano, explore sus propios sentimientos, incluyendo considerar si una solución positiva es posible. De ser así, quizá desee comunicar sus sentimientos de dolor o de miedo bajo la rabia y lo que le gustaría que ellos hicieran. Escuche los sentimientos de la otra persona y qué les gustaría a ellos.

Puede que necesite establecer límites con algunas personas, de manera que no ocurra de nuevo una situación dañina, incluyendo la elección de no ver a esa persona de nuevo. Algunas personas son tan tóxicas que solamente crearán mayor trauma el comunicarse con ellos directamente. De ser así, quizá sea bueno que escriba una carta para ellos, no para enviarla, sino para darse a sí mismo una voz. Sepa que es su derecho, y el derecho de sus hijos, estar a salvo.

No cotillee

Nunca cotillee. Cotillear es una forma de intimidación. ¿Cómo se siente cuando alguien hace un comentario negativo sobre usted o esparce una historia falsa? El cotilleo causa dolor y puede ser dañino para otros. Con frecuencia crea el miedo de que otros cotillearán acerca de usted. Si usted tiene una inquietud real acerca de alguien, procese sus propias emociones y luego comunique su inquietud positiva y constructivamente. Si le pueden escuchar, maravilloso. Si no pueden escucharle, pida la ayuda de un amigo o establezca un límite.

Si usted es víctima de cotilleo, rodéese con el apoyo amoroso de amigos y familiares y luego siga adelante. Seguir adelante es la única vía hacia la felicidad. La venganza rebota incómodamente y puede tener consecuencias desastrosas para todos los involucrados. Una de mis citas favoritas por el desaparecido John Wooden, renombrado coach de básquet de UCLA, es

“Nunca te preocupes por tu reputación, preocúpate solamente por tu carácter.”
Suelte. La verdad será revelada con el tiempo.

Si alguien cotillea acerca de otro . . .

Cuando alguien le cotillea acerca de otro, trata de decir algo positivo acerca de esa persona para interrumpir la conversación deteriorante. Por ejemplo: “Una de las cosas que admiro de ella...” “Pero, ve desde donde viene, Él está mejorando mucho.” “Pienso que ella es una buena persona, ella ...” o “Creo que él tiene mucha valentía, él...”

Una respuesta benevolente proporciona una oportunidad para que el cotilleador desarrolle más empatía o un entendimiento más amplio de la situación. Así mismo le deja saber que a usted no le gusta el cotilleo. Podría también animar al cotilleador a hacer amistad con la persona de la que está cotilleando. Usted puede decir algo como, “Esto debe ser difícil para ella. ¿Crees que haya algo que podamos hacer para ayudar?”

No culpabilice – Acepte la responsabilidad

Algunas personas aprendieron de niños, de los adultos en sus vidas, a culpar a otros por las cosas que salen mal. Si sus padres eran personas que culpaban, ellos probablemente eran blancos ocasionales y desarrollaron una actitud defensiva alimentada por su propia baja estima. Esta actitud no nos sirve bien cuando somos adultos. Los adultos con el hábito de culpar a otros por casi todo, incluyendo su infelicidad, los problemas en el trabajo, su rabia, las alteraciones en el hogar e incluso sus propios defectos, están muy lejos de sentirse satisfechos. La falsa creencia de que otros son responsables por nuestra vida y felicidad, lo hace sentir a uno impotente. La consiguiente amargura y quejas frecuentes alejan a las personas.

Si usted está atrapado en pensar que otros son responsables por su felicidad, puede experimentar desafiando esa creencia. En lugar de eso, puede intentar lo siguiente: Yo soy responsable por mi felicidad. Yo soy responsable por mis pensamientos y sentimientos. Nadie puede hacerme sentir de cierta forma. Puedo elegir observar una situación, ver a las personas separadas de mí, y permanecer en mi autorrespeto y poder. Cuando permanezco en mi

autorrespeto, estoy empoderado y en lugar de reaccionar, actúo. Puedo responder calmada y positivamente a las situaciones que ocurren. Yo soy responsable de mí y elijo la felicidad.

Cuando su hijo, pareja o compañero de trabajo hace algo equivocado, ¿culpa usted? “Es tu culpa.” “¿Por qué hiciste eso? ¿Qué es lo que sucede contigo?” Culpar se usa con frecuencia cuando las personas están molestas, o cuando las personas están tratando de escapar ser culpados, ya que no desean ser vistos como menos o como incompetentes. Culpar es destructivo para las relaciones. Los que son culpados continuamente, usualmente se aferran al consecuente resentimiento y rabia. Pueden sentirse victimizados e impotentes. Con la culpa frecuente, los hogares y ambientes de trabajo se vuelven lugares incómodos de juegos manipulativos anclados en la presión de probar la propia valía. El resentimiento y la rabia le roban la energía positiva y afectan la salud negativamente. Cuando se culpa a las personas, es muy probable que vean su propia responsabilidad más claramente, ya que no están ocupados defendiéndose.

Quizás pueda experimentar aprendiendo a estar okey al cometer errores. Permanezca en su autorrespeto y acepte la responsabilidad por el error que cometa. Una rápida disculpa es fácil de ofrecer cuando uno tiene el equilibrio de autorrespeto y humildad. Usted no es lo que hace, usted es un ser invaluable. Está bien cometer errores; es parte de ser humano. Es mucho mejor cometer 1000 errores que no intentar hacer nada.

Sea paciente consigo mismo en aprender a no culparse mientras asume la responsabilidad por sus pensamientos, sentimientos y acciones. Toma tiempo y práctica perfeccionar esto, pero cada éxito resulta en un mayor sentido de libertad personal. Descubrirá que la felicidad es una elección.

¡No más de cinco minutos de culpa!

A pesar de nuestras mejores intenciones, ocasionalmente lo echamos a perder, haciendo algo que deseamos no haber hecho. La culpa nos sirve por unos minutos como mecanismo para llamar nuestra atención, pero morar en la culpa y la vergüenza agota nuestra energía y valentía. Suelte el pasado y perdónese a sí mismos. Reflexione sobre cómo le gustaría sentirse y actuar la

próxima vez que esté en una situación similar. Un *diálogo de aceptación* consigo mismo cuando está avergonzado, puede ser algo como: “Okey, estoy realmente avergonzado de lo que hice ... creo que también soy humano. Deseo no haber hecho eso, pero necesito ver esto con perspectiva. Esto es un pequeño negativo comparado con muchos positivos. ¿Qué cualidad me gustaría tener en la misma situación la próxima vez? Si puedo ver la virtud, es mía.” Repase la escena de nuevo en su mente, sustituyendo la cualidad, sentimiento y acción más positiva y, por tanto, desarrollando su poder de hacer eso en el futuro.

Lidie con su miedo, dolor y rabia

Todos a quienes conozco sucumben al miedo, el dolor, la tristeza o la rabia, al menos ocasionalmente. Nombrar la emoción puede ser útil y desapegarse un poco, ya que esto permite que la intensidad de la emoción disminuya. Hablarle a un amigo positivo, digno de confianza, acerca de la situación puede ayudar a poner las cosas en perspectiva, al igual que una caminata en la naturaleza, escribir en un diario o tener una conversación privada con Dios.

Elija un Confidente Amoroso y Positivo

Elija un confidente con sabiduría. Puede necesitar ayudar a un buen amigo o pareja a aprender cómo escucharle cuando usted está dolido. Recuerdo dos personas en mi vida, a quién amé y en quienes confié, quienes estaban muy dispuestas a ayudar, pero simplemente no sabían que lo que más me ayudaba cuando estaba alterada, era ser escuchada. Con ambos, detuve momentáneamente mis quejas para decir, “Solo necesitaba que me escucharan y me dijeran que me aman. Voy a estar bien.” Luego regresé a mis quejas, y benditos sean sus corazones, hicieron su parte como se los pedí, escuchando y luego diciéndome que me amaban.

Confíe en alguien que pueda escucharle y amarle y, si desea orientación, que le orienta hacia una dirección sensata y positiva. Si el consejo es dañino para usted o dañino o vengativo para otro, no es un buen consejo.

Camine cuando esté consternado

Una caminata en la naturaleza puede también ayudarle a poner las cosas en perspectiva. La naturaleza nos ofrece paz y tranquilidad, la oportunidad de ver más allá de lo inmediato con su belleza y horizontes ilimitados. Puede que necesite pisotear en la arena o componer una canción de sus miedos y cantarla al viento, pero con frecuencia expresar nos permite entender más profundamente y ver con mayor claridad.

Escribir en un diario y el niño interior

Escribir un diario es útil para muchas personas. Algunas personas escriben en el diario cada día durante unos minutos, otros solamente cuando están con problemas. Algunos escriben sobre su día y sus sentimientos. Otros escriben sus sueños. Otros revisan las lecciones de la vida.

Hay muchos libros sobre el “niño interior.” Pienso en el niño interior como la parte sensible del ser, la que se hiere o asusta fácilmente. Cuando “ocurren cosas,” la reacción del niño interior salta en la mente y, a su vez, la mayoría de las personas tienen un padre crítico interno que intenta suprimir la reacción. Cuando tratamos de aplastar nuestras emociones, suprimiéndolas con nuestro padre crítico, el niño interior solamente se siente peor. Con el tiempo las emociones resurgirán a la superficie con más fuerza. Aceptar amorosamente nuestros sentimientos y emociones, tanto positivas como negativas, es extremadamente importante, ya que nos capacita a conocer al ser y a descubrir lo que está debajo de la superficie, de manera de que podamos procesarlo de una manera saludable. Cuando podemos consolar y proteger al niño interior, esa parte del ser puede desarrollarse en un niño de alguna manera más maduro que puede compartir su sensibilidad y sabiduría.

Me gusta escribirme con el niño interior cuando estoy en un dilema de emociones, escribir las emociones del niño interior en letra cursiva del lado izquierdo de una hoja de papel y escuchar y responder, del lado derecho, lo que dice el ser nuclear sabio, amoroso. Escuche primero por un largo rato al niño interior, la parte que está triste, asustada o teniendo una pataleta... y luego dialogue. Muchas personas han experimentado que este método es útil y

son capaces de entender y resolver algo en cinco o quince minutos, sobre lo que han estado reflexionando durante días.

Intente ver la belleza de su niño interior y aprecie lo que esa parte del ser está diciendo. ¿Sabe siempre su niño interior cómo los demás “deberían” actuar? ¡Por supuesto! Usted puede decir, “Okey, entonces ella no debería haber actuado así. Actuemos como se supone que ella debería haberlo hecho. Puesto que eso es lo correcto, ¿lo hacemos?” Su apoyo, al hacer la nueva acción correcta, ayuda al niño a pasar de sentirse como una víctima a sentirse empoderado. Prometa a su niño interior que lo protegerá retirándose, si la situación es incómoda. Haga un trato con su niño interior. Sosténgalo de la mano cuando esté asustado, rodéelo con amor y ambos se sentirán mejor — más valientes y estables.

Absorber el amor y la luz de Dios

Absorber el amor y la luz de Dios para sanar viejas heridas también puede ser muy útil. Sepa que Dios le ama inmensamente. Permita al ser abrirse a recibir el amor de Dios y permita que la luz del amor rodee todo su cuerpo y el lugar de su cuerpo en donde siente el dolor. Algunas personas tienen dolor en su pecho, otras en su garganta, estómago o vísceras. Permanezca quieto por unos minutos, respire lenta y profundamente, llénesse primero de paz y luego de amor y permita que el amor que rodea todo su cuerpo comience a filtrarse lentamente dentro de los espacios oscuros, suavizando los bordes y disolviendo lentamente un poco de la oscuridad. Siéntase cómodo con el dolor de la vieja herida. Acéptelo y rodéelo con amor. Absorba el amor y la luz de Dios en esta forma, incluso si solamente lo hace durante cinco o diez minutos, hasta que sienta amor y luz en el área en donde se siente herido.

Busque ayuda cuando sea necesario

Si está lidiando con algún miedo de larga data, dolor, depresión, rabia, duelo o emociones evocadas por abuso o trauma severo, quizá desee ver a su médico de atención primaria para deducir si la dificultad está relacionada con la salud física. Si no, por favor considere buscar ayuda de un grupo de apoyo o un profesional de salud mental. Aprender a lidiar con su dolor en una forma

amorosa y saludable, es esencial para una buena salud mental y bienestar a largo plazo. La terapia puede ser de gran utilidad.

Los hospitales y los centros religiosos tienen grupos de apoyo para ayudar a las personas con la muerte de un ser querido. Para alcohólicos y para aquellos que tienen adicción a las drogas, hay muchos tipos de programas de 12 pasos. Esto incluye Alcohólicos Anónimos, Narcóticos Anónimos y programas especiales para parejas y familias. Así mismo están los grupos de 12 pasos para los sobrevivientes de incesto, los que comen excesivamente, codependientes y apostadores, etc.



Nutrir al ser y transformar las cosas negativas que desea cambiar aumentará su felicidad y la felicidad de su familia. Todos estamos cambiando constantemente. Usted puede cambiar en la dirección que elija.

~ 27 ~

Con Su Pareja y Familia – Mantenga el Amor Fluyendo

Es fácil ser feliz y dar amor a otros cuando uno se siente pleno de amor y está rodeado de personas amorosas. El amor fluye cuando estamos plenos. En los últimos dos capítulos, hemos visto formas de aumentar la energía emocional y espiritual positiva y de cerrar algunos de los escapes de energía, transformando los hábitos mentales negativos. En este capítulo, exploraremos formas de mantener una relación amorosa con la pareja, evitar relaciones dañinas limitando y manejando la negatividad y manteniendo el amor fluyendo en la familia.

Con su pareja . . .

Mantenga su relación viva – Disfrute de tiempo juntos

Disfrute de una mañana, tarde o noche al menos una vez a la semana con su pareja – sin niños. Cuando los niños son pequeños, a veces es difícil tener una conversación normal con otro adulto. Tómese un tiempo con su pareja para mantener viva la llama del respeto y el amor. Quizás den una larga caminata juntos en su lugar favorito, visiten un lugar nuevo o salgan a bailar o cenar. Anden en bici juntos, toman una lección de baile juntos o hagan montañismo juntos. Disfruten uno del otro – diviértanse juntos. Quizá la abuela o una tía favorita disfrutaría de pasar un rato con los niños.

Sean positivos mutuamente

La investigación realizada por el Dr. John Gottman, muestra que las parejas felices tienen cinco veces más interacciones positivas que negativas. Cuando hay más interacciones negativas que positivas, el resultado es usualmente el divorcio. Permanezcan presente y positivos mutuamente. Haga una pausa y disfrute de saludar a su pareja cuando llega a casa. Sonría, intérese en el otro y agrádecense mutuamente por las cosas pequeñas que aprecian. Rían, sean afectuosos y hagan cumplidos a su pareja. Tómense el tiempo para juntos ser agradecidos al final de cada día.

Deshágase de las correcciones constantes

No se hablen con altanería. Recuerdo haberme sorprendido cuando me enteré del cambio en el matrimonio de una amiga. Un par de años después del nacimiento de su tercer hijo, el marido comenzó a utilizar un tono de voz del que tiene la razón. Un hombre normalmente placentero, comenzó a corregirla por cualquier cosita, incluso interrumpiendo conversaciones con otros para hacerlo. Unos meses después, por primera vez ella mencionó estar pensando en divorcio. La terapia matrimonial fue asombrosamente exitosa para esta pareja. No es de sorprenderse que el tono de voz de superioridad y las continuas mini correcciones de parte de él desaparecieran. Y por supuesto, había más equilibrio de parte de ella. Amor, afecto, respeto y atención son importantes para cada uno de los miembros de la familia, no solamente para los hijos.

Un amigo de la familia le dijo una vez muy dulcemente, a un amigo que tenía el hábito de corregir a su esposa cuando ella se equivocaba con el orden de una palabra o frase, “No escuches lo que ella dice. ¡Escucha lo que ella quiere decir!” Él lo entendió – y dejó de corregirla instantánea y permanentemente. ¡Pienso que deben permitirse una proporción de 5 positivos por uno negativo para reestablecerse!

Crear un espacio amoroso y seguro para compartir

Espero que esté disfrutando de escuchar activamente a sus hijos. En la misma forma, escuche activamente a su pareja. Trate de desapegarse de la

necesidad de ofrecer soluciones si tiene esa tendencia. A veces ofrecemos soluciones porque simplemente queremos que se acaben las quejas. Deténgase, relájese y permanezca contento. Si está físicamente cansado, ponga un poco de música de fondo y acuéstese a escucharla. Sea el oído comprensivo – y la pareja que piensa, cuando sea invitado a ello. Use el tiempo para relajarse, para estar presente y entender. Aceptar a la otra persona y lo que le está ocurriendo, les empodera a trabajar en una solución a un nivel diferente.

Algunas personas sienten temor cuando su pareja tiene una opinión diferente acerca de algo. Si usted tiene esta tendencia, entretenga la idea de que está bien tener puntos de vista diferentes. Ambos son individuos únicos. Interésese en lugar de estar a la defensiva diciendo: “Entonces piensas que _____ es importante.” Si lo desea, comparta algunos de sus pensamientos: “A veces siento de la misma manera acerca de _____, pero también pienso_____.” En la base, los diferentes puntos de vista pueden tener el mismo valor. Interésese en conocer a su pareja a medida que ambos crecen y pasan la vida juntos.

Maneje la rabia

La rabia es dañina para el ser, emocional, espiritual y fisiológicamente. También es dañina para otros. Un niño puede sentir que es una mala persona cuando sus padres se molestan frecuentemente. Una pareja puede sentirse estresada, ansiosa, herida, triste, no amada / o molesta por ser el extremo receptor de la rabia. Ese sentimiento puede durar días, semanas e incluso meses. Si la rabia es frecuente, esperar por la siguiente explosión puede ser una fuente de constante ansiedad y estrés y reduce dramáticamente el nivel de felicidad en el hogar. Es importante para nuestro bienestar y el bienestar de nuestra familia, aprender a manejar nuestra rabia.

Sea consciente y responsable de sus propios sentimientos y emociones. Si se molesta con frecuencia o siente la necesidad de controlar a su pareja constantemente, entonces quizá desee asistir a una clase de manejo de la rabia e ir a terapia. La rabia frecuente y la necesidad de controlar a otros constantemente son señales de herida profunda, miedo, sentimientos de ineptitud y vergüenza. Estas emociones, usualmente resultado de experiencias

en la niñez, acompañan a las personas en la adultez. Las heridas profundas y la rabia pueden ser peligrosas para el ser, para la pareja y los hijos, especialmente si hay una tendencia hacia la depresión o una tendencia a la ira o a ser violento. Algunas personas tienen esto bajo control cuando están sobrios, pero dan rienda suelta a estas emociones y comportamientos cuando están bebiendo o usando drogas. Si usted tiene estas tendencias, por favor considere renunciar a las drogas y al alcohol por su propia seguridad y la seguridad de su pareja e hijos. Trabaje las emociones subyacentes. Se recomienda un programa de 12 pasos y terapia.

Si usted es la pareja de una persona que se enfurece, por favor sepa que eso no es excusa para el abuso. Usted y sus hijos tienen derecho al respeto y la dignidad, al amor y la seguridad, a un hogar libre de violencia física y verbal. Observar el abuso de uno de los padres, es tan dañino para el niño como ser abusado. Por favor entienda que usted es un ser invaluable. No es que no sea lo suficientemente buena o que su pareja no abusaría de usted si usted fuese lo suficientemente buena. Cada persona merece ser tratada con dignidad y respeto — cada persona merece vivir sin violencia. Encuentre un lugar seguro para usted y sus hijos.

Lucha justa — ¡con amabilidad!

Recuerdo quejarme con un caballero con el que estuve saliendo durante varios meses y que también era un terapeuta. Él estaba manejando. Me quejé con él como durante al menos 20 minutos. Cuando llegamos a nuestro destino, él apagó el coche, se volteó hacia mí y calmadamente dijo, “Ahora supongo que me dirás qué es lo que pasa realmente.” Fue fácil ver internamente: “No me siento amada.”

Aprender a comunicar los sentimientos en una forma saludable requiere de valentía y de voluntad para ponerlo en práctica. Es posible y gratificante hacerlo cuando ambas personas reconocen la necesidad y están comprometidas con la bondad en su relación. Trabaje en la transformación de sus hábitos mentales y comportamientos negativos para que pueda dejar atrás la culpa y la crítica. Culpar, insultar, etiquetar, decir cosas malas y ser despectivo con su

pareja es una lucha injusta, y una receta para destruir la relación. Solo lastima a las personas. Lidie con su propio dolor para no lastimar a los demás.

Cuando esté molesto, resuelva sus propias emociones y luego comuníquese con su pareja cuando pueda hacerlo con calma y amabilidad. Puede tomar unas horas o unos días calmarse y descubrir lo que desea comunicar. Es posible que se enoje un poco mientras comparte, a pesar de sus mejores intenciones, pero no se quede con la emoción secundaria de la ira. Hagan un pacto para escucharse unos a otros de manera no defensiva a medida que la persona más molesta comienza a compartir. Comprométase a comunicarse sobre sus propias emociones primarias subyacentes de dolor o miedo. Comparta lo que está sucediendo con usted cuando se sienta herido o molesto por algo que su pareja hizo, o se olvidó de hacer. Una fórmula útil es: "Siento _____ cuando tú _____ porque para mí significa _____". Cuando su pareja esté compartiendo, escuche bien. Tal vez pregunte: "¿Hay algo que pueda hacer que ayude?" O, "¿Ayudaría si hiciera algo diferente?"

Una de las alegrías de cocrear un espacio seguro para escucharse unos a otros y compartir con amabilidad, es desarrollar tanta confianza que se sienten cómodos sintiéndose vulnerables el uno con el otro. Sean tales amigos que puedan hacer esto el uno con el otro. Vaya a la consejería matrimonial si necesita ayuda para aprender a comunicarse con respeto.

Comuníquese lo que necesita . . .

Dígale a su pareja lo que necesita. Algunas personas creen que si su pareja los ama, sabrán lo que necesitan. Eso no es cierto. Comuníquese: "Me siento amado cuando _____. Cuando no lo haces _____, me temo _____." Otros ejemplos: "En este momento, estoy molesto. Necesito que solo escuches. No necesitas decir nada, solo sostenme y acaricia mi espalda de vez en cuando." Comparte lo que quieras. Por ejemplo, "Quiero que te asegures de estar en casa para el cumpleaños de la pequeña Ana, eso es importante para Ana e importante para mí." O, "Sé que estás realmente estresado con el trabajo en este momento, pero necesito algo de Tiempo Juntos. Creo que 30 minutos de toda tu atención, todas las noches, con los teléfonos apagados, lo harán." Preste

atención a las pequeñas cosas que sabe que su pareja aprecia. Llénese de amor y sea amoroso.

A propósito... no discuta frente a los niños

Tal vez no hace falta decirlo, ¡pero por si acaso! Por favor, no discuta frente a los niños, y especialmente no discuta sobre los niños frente a los niños. Como todas las personas tienen una tendencia a querer lo que quieren cuando lo desean, incluidos los niños, es bueno comunicarse como socios y decidir sobre las cosas juntos con respecto a los niños en lugar de permitirles jugar el juego de la división. Si uno de los padres ha dicho “No”, entonces es no ... al menos hasta que puedan reunirse en privado y discutirlo. Es posible que deseen leer juntos algunos de los capítulos de este libro, hablando, reflexionando y compartiendo mientras decide lo que quiere para su familia.

Con la familia...

Tiempo diario en familia

A lo largo de este libro, se esparcen sugerencias sobre cómo pasar tiempo con los niños, su pareja y usted mismo. Espero que leer este sea un momento para reflexionar sobre lo que quiere menos y más en su familia y en su vida. Si la vida parece demasiado ocupada, reflexione sobre sus prioridades. Los niños crecen muy rápido. Sus años jóvenes son preciosos. Necesitan tiempo con usted, su amor y protección, su afecto y guía, su risa y juego. Reflexione sobre cómo pueden disfrutar del tiempo con ellos todos los días. Todos los días encontrarán algo de Tiempo Juntos para escuchar, jugar o revolcarse, y un ritual a la hora de acostarse.

Apague los teléfonos celulares, iPads y videojuegos durante al menos dos, tres o cuatro horas por la noche mientras se divierten y se divierten unos a otros y pasan un tiempo en familia juntos sin aparatos electrónicos. Tal vez ponga una canasta para recoger los teléfonos celulares y tabletas durante el tiempo en familia. Tal vez si alguien quiere usar su teléfono celular (solo por cinco minutos) durante esas tres horas de tiempo familiar sin electrónica, ¡tienen que hacer palomitas de maíz para toda la familia! Disfrute inventando sus propias reglas. Por ejemplo, la electrónica podría salir si el juego involucra

a varios miembros de la familia. Esas dos, tres o cuatro horas pasarán volando con la tarea, preparando la cena juntos y comiendo, charlando y Tiempo Juntos. Tal vez una noche es una noche de tareas cooperativas (increíble lo que puede suceder en 30 minutos cuando todos ayudan) con una película después, tal vez otra noche sea la noche de juegos. Cree sus propios rituales.

Siempre que sea posible, tengan su comida principal juntos. Apague la televisión mientras comen juntos, relájese y comparta sobre su día. Tal vez pueda planear pasar un día completo a la semana con sus hijos y su pareja. Jueguen y coman juntos, disfruten de la naturaleza o haga algo especial.

¿Amor bajo? ¡Cree un flujo!

Todos nos descontrolamos a veces cuando estamos cansados o no nos sentimos valorados o amados. A veces no sentimos amor por nosotros mismos o tal vez simplemente nos sentimos un poco deprimidos o apreciados por nuestra pareja, hijos u otros en nuestra vida. A veces nuestra pareja o los niños están de mal humor.

En el módulo Amor de *Actividades de Valores para Vivir para Niños de 3 a 7 Años, Libros 1*, se les pide a los maestros que digan a la clase si los niños están teniendo un día de mal humor: “¿Sabes lo que sé cuando la gente está de mal humor? . . . Que no hay suficiente amor dentro. ¿Elegiremos el amor en lugar de ser gruñones?” Esto es algo encantador para hacer con los niños. Les permite dejar de luchar para realizar una tarea cuando los niños están de mal humor o resistentes, acomodarse en el momento y observar el proceso que causa un estado de ánimo bajo o apagado.

Es posible que desee escuchar activamente sobre el estado de ánimo que ve o describir lo que está sucediendo. Tal vez el niño o su pareja compartan la respuesta. Es posible que desee preguntar: “¿Quieres compartir por qué estás de mal humor / estresado?” Reconozca la respuesta y cuide de cualquier necesidad física. Tal vez el niño tiene hambre o su pareja está estresada por algo que sucedió en el trabajo. Luego proceda a llenarse de amor.

Es posible que desee crear un flujo de amor de una de las siguientes maneras. O bien, es posible que tenga otras formas favoritas de llenarse de amor: ¡sea creativo!

- ★ Puede decir suavemente, solo a la persona frente a usted: “¡Tiempo para llenarse de amor!” Y dele un abrazo y/o besos especiales.
- ★ Llame diciendo: “¡Tiempo para llenarse de amor!” Puede crear una tradición en su familia donde una persona llame y todos los que puedan oír vengan a dar amor. En su familia pueden ser abrazos o besos. Puede disfrutar de abrazos grupales.
- ★ Pregunte: “¿Cuántos besos tomará para que los gruñones desaparezcan?” Deles el número que piden.
- ★ ¡Llame a “¡Tiempo de Carpa de Paz!” Cuando estén sentados juntos, diga: “Vayamos a la fábrica del amor interior. Me imagino un suave círculo de luz de color rosa a nuestro alrededor ... mientras respiramos amor, las nubes de mal humor comienzan a desvanecerse...”

Rituales a la hora de acostarse

Terminar bien el día es importante para niños y adultos. Se dice que nuestros pensamientos y sentimientos en los 30 minutos antes de irnos a dormir afectan más profundamente al subconsciente que el resto del día. No es momento de historias de miedo, malas noticias en televisión o discusiones. Los rituales a la hora de acostarse cambiarán a medida que los niños crezcan. Que siempre incluyan a cada persona compartiendo algunas cosas por las que están agradecidos, algún tiempo de paz, ya sea una oración o una reflexión, y diciéndoles que los amas.

Los rituales a la hora de acostarse pueden comenzar a una edad temprana. Es posible que desee cantar suavemente mientras arropa a su bebé, compartir cómo lo ama y mantener un momento de paz en su mente. Con los niños pequeños, el ritual puede comenzar con los aspectos prácticos de un baño, cepillarse los dientes y ponerse el pijama. Puede continuar con un cuento antes de acostarse, antes de compartir por lo que está agradecido y dar las buenas noches a Dios. Mi madre solía sentar a los cuatro niños en el sofá de la sala de estar para un cuento después de que estábamos en pijama y listos para la cama. Nos sentábamos juntos mientras ella leía un capítulo de un libro favorito.

Cuando los niños ingresan a la escuela, es posible que desee prepararse para la mañana siguiente como parte del ritual de la hora de acostarse, como

preparar la ropa para la escuela. Esto puede evitar buscar frenéticamente cosas por la mañana y que los niños se molesten cuando lo que quieren usar no está disponible.

Una familia de un amigo mío se reúne todas las noches alrededor de la cama de su hijo menor. Para el padre extremadamente ocupado, este tiempo es sagrado. Los padres y los niños se sientan en y alrededor de la cama de los más pequeños para compartir los altibajos de su día, solucionar cualquier problema con la apertura y dar gracias. Hacer esto cuando es hora de que los más pequeños se vayan a la cama es sensato, ya que entonces toda la familia puede estar junta y compartir juntos.

Es posible que, con el tiempo, desee experimentar y cambiar los componentes de su ritual a la hora de acostarse. Si los niños se pelean un poco, es posible que desee que compartan algo amable que uno de sus hermanos hizo o lo que aman de cada uno. Es un buen momento para asumir diferentes valores o cualidades que usted siente que son importantes para la familia. Podrían dar la vuelta al círculo, cada persona compartiendo una frase sobre la paz, el amor, el respeto o la honestidad, etc., como “Creo que la paz es importante porque _____.” Es posible que desee que reflexionen sobre la dulzura, la comprensión, la compasión, la cooperación o la responsabilidad.

Reuniones familiares

Las reuniones familiares son una opción maravillosa para resolver mutuamente cualquier problema, planificar las actividades de la semana, conocer el horario de todos y pasar un buen rato juntos. Esto es especialmente práctico cuando los niños son mayores o hay muchos niños. Jane Nelson, en su libro *Disciplina Positiva*, describe bellamente el proceso. Para resumirlo de manera bastante simple: reúnanse una vez a la semana para una sesión ininterrumpida y comience con cada persona felicitando a cada persona allí o compartiendo algo por lo que están agradecidos. Revise los puntos del orden del día que se han ido acumulando en la puerta del refrigerador durante la semana, proponiendo soluciones positivas que se tomen cuando todos estén de acuerdo. Si no se observa una buena solución, incluya en la agenda de la semana siguiente. Conozca el horario y las necesidades de cada uno, programe

tareas especiales y planifique cosas divertidas en familia para hacer. Termine con un juego para toda la familia y/o un postre. Es posible que desee leer las sugerencias de Jane Nelson y las excelentes historias sobre este proceso si está considerando hacer esto.

Salidas en familia

Muchos de mis recuerdos de infancia son los de las salidas familiares. Los de nadar en las olas de la playa durante el verano y mis hermanos y yo turnándonos para enterrarnos en la arena. Conduciendo día y noche mientras nos dirigíamos a los parques nacionales para viajes de campamento, mi madre y mi padre conduciendo toda la noche, viendo salir el sol mientras conducíamos, colocando la enorme tienda de campaña con cada uno de nosotros, los niños, sosteniendo los postes adentro, construyendo fuegos y haciendo panqueques en la estufa del campamento temprano en la mañana, caminando por senderos empinados, amando las flores silvestres, el agua helada y los prados, flotando por los ríos en colchones de aire, cantando por la noche alrededor de la fogata y asando malvaviscos. Nos íbamos de vacaciones durante tres semanas cada verano, y nos tomábamos varios fines de semana al año para visitar a mis abuelos, ocasionalmente íbamos a visitar museos y parques de diversiones en la ciudad donde vivían.

Algunos padres pueden permitirse llevar a sus hijos a hoteles de lujo y otros no pueden darse el lujo de tomarse un tiempo libre para escaparse durante una semana. Haga lo que pueda. Para un niño, lo importante es el tiempo de calidad junto con los padres y hermanos, y la exposición a diferentes experiencias. Juntos, disfruten del senderismo y visiten museos de ciencias, centros de naturaleza, observatorios o lo que sea que su área tenga para ofrecer. No importa si llegan al lago, al museo o a un centro de la naturaleza a pie, en bicicleta, en autobús, coche o limusina, pero lleguen allí. Disfruten explorando juntos.

Permita que sus hijos tengan diferentes oportunidades

Una de las funciones de la familia es proporcionar oportunidades para que los niños participen en una variedad de actividades para que puedan

desarrollar diferentes habilidades, confianza y explorar quiénes son. Ayúdelos a disfrutar del aprendizaje y obtener la mejor educación posible. Apoyar el pensamiento creativo y fomentar el arte y la música. Enséñeles amor por nuestra Tierra y sus océanos y cómo ser un amigo de la Tierra.

Que tengan tanta libertad como sea saludable y sensata para su edad. Controle su miedo a los gusanos para permitirles aprender sobre ellos con un sentido de curiosidad y alegría. Controle su miedo a que se caigan de un árbol. Cierre los ojos si es necesario cuando suban a un árbol o cuelguen de una extremidad. Permítales ser niños y explorar. Busque oportunidades para ellos con exploradores o guías, su grupo de fe, lecciones de baile o música o lo que sea bueno para ellos en su comunidad. Tal vez le gusten las piscinas de marea, estudiar insectos, aves o delfines, hacer instrumentos musicales nativos, pintar, dibujar, crear y filmar sketches, esquiar, patinar, surfear, caminar, hacer canotaje o tiro con arco: comparte tus intereses y tus pasiones. No dejes que trabajen o estudien todo el tiempo. Juegue, relájese y sea, observe la puesta de sol, disfrútelos y permítales tener tiempo para los amigos.

¿Qué es éxito?

Usted quiere que sus hijos tengan éxito. Pero ¿qué es el éxito? ¿Es el éxito poder tener el privilegio de hacer el trabajo que desea, estar rodeado de gente amable, vivir su propósito y ser feliz? ¿Es saber cómo ser pacífico y contento, y cómo disfrutar de los demás y ser de beneficio para el mundo? Sea feliz usted mismo, sepa que está haciendo una diferencia positiva a medida que cría bien a sus hijos y comparte valores que los benefician a ellos y al mundo. Permanezca en sus valores... y la felicidad lo seguirá como su sombra.

Sección Seis



Practicidades en la Vida Diaria

“Te odio” y la Falta de Respeto

El niño de cinco años te mira fijamente, su rostro se contorsiona y dice apasionadamente: “Te odio.” ¿Cómo va a lidiar con esto? Ha leído las secciones sobre *Educa con Amor y Sabiduría* y *Disciplinar con Paz y Respeto*, por lo que tiene aún más opciones. ¡Apliquemos algunas de ellos!

Opción Uno: Tiempo para pensar

Está en casa, por lo que es fácil y efectivo usar esta opción — si ya ha hablado sobre la familia y ha estado usando un tiempo de espera para pensar. “Tiempo para pensar,” dice, señalando la dirección de su lugar de pensamiento. Esta es una buena opción si la declaración del niño lo hace sentir herido, conmocionado o enojado, ya que le da tiempo para calmarse y centrarse. Sepa que él no lo odia. Simplemente está enojado. Después de tres a cinco minutos, vaya al lugar de pensamiento del niño, siéntese o inclínese para que esté a la altura de los ojos y pregunte, con un tono de voz amoroso si puede manejarlo, “¿Qué crees que sería una buena idea hacer en su lugar?” Escuche la respuesta del niño. Si se le ocurre algo apropiado, diga: “Sí, esa es una buena idea”. Algunos niños pueden llorar y decir que lo sienten. Deles un abrazo y dígales que usted también los ama y continúe con los siguientes pasos.

Describa lo que vio que sucedió, como “Lo que vi fue que querías hacer algo y no te estabas saliendo con la tuya, así que te enojaste mucho. A veces realmente quieres que sea a tu manera.” Proporcione el espacio para que el niño comparta y escuche activamente. Luego explique por qué no cedería a su

deseo, como “Sé que quieres tomar un helado, pero ya has comido un dulce hoy y quiero que estés sano y fuerte. Demasiados dulces no son buenos para ti.”

Antes de separarse, diga suave pero seria y firmemente: “Está mal usar palabras para tratar de herir los sentimientos de las personas. No usamos palabras para lastimar a las personas de nuestra familia.” Es posible que desee agregar: “Cuando estás enojado por algo, ¿qué puedes decir para compartir tus sentimientos conmigo en lugar de usar palabras para herir?” Escuche y valide activamente según corresponda. Tal vez pregunte: “¿Qué palabras te gusta escuchar en nuestra familia?”

Opción dos: Escuche activamente en la forma de describir el comportamiento y luego dé un mensaje Yo

Padre, hablando con calma: “Veo que estás realmente enojado. Quieres helado y mamá dijo “No.” Te enojaste cuando no te saliste con la tuya.”

Espera a que el niño responda y escuche activamente su próxima respuesta, incluso si está dando un gesto de comprensión. Esta es una buena opción si no está reaccionando a las palabras del niño. Si se molesta cuando dice palabras malas, entonces es mejor usar el tiempo de espera. Si el niño entra en una rabieta, use el tiempo de espera. No le dé al niño el helado.

Proporcione un espacio tranquilo para que el niño comparta y escuche activamente. Explique por qué no cedería a su deseo. “Sé que quieres tomar un helado, pero ya has comido un dulce hoy y quiero que estés sano y fuerte. Demasiados dulces no son buenos para ti.” No discuta con el niño si trata de convencerte de que le dé el helado; simplemente repita su razón con amabilidad y firmeza.

Antes de separarse, diga suave pero seria y firmemente: “No me gusta cuando usas palabras para herir. Está mal usar palabras para tratar de herir los sentimientos de las personas. No usamos palabras para lastimar a las personas de nuestra familia.” Como se mencionó anteriormente, es posible que desee agregar: “Cuando estás enojado por algo, ¿qué puedes decir para compartir tus sentimientos conmigo en lugar de usar palabras para herir?” “¿Qué palabras te

gusta escuchar en nuestra familia?” Escuche y valide activamente según corresponda.

El único absoluto en este libro es que está mal lastimar a la gente. Si usted siente que es importante que las personas no se digan cosas odiosas entre sí y quiere que esta sea una de sus reglas familiares, entonces es importante que le explique esta regla familiar a su hijo. Otro ejemplo de cuándo hacer esto sería si uno de sus hijos llama insulta a otra persona.

Con adolescentes

Si una niña de 14 años está angustiada por algo y grita a uno de sus padres, “Te odio, estás arruinando mi vida,” se aplican las mismas opciones que las anteriores, pero tomará más tiempo escuchar y comunicarse activamente. Es muy importante comunicarse pacífica y amorosamente con los adolescentes cuando están angustiados. No cierre de golpe la puerta de la comunicación gritando: “¡Cómo te atreves a hablarme así, señorita! ¡Estás *bien* castigada! ¡Ve a tu habitación, *sin* el teléfono celular!”

Mantener la puerta de comunicación abierta es mantener la puerta de seguridad abierta. Use sus propias palabras y valores culturales a medida que avanza en los siguientes pasos. Usted puede desear comenzar con: “Tengamos tiempo de paz (o tiempo para pensar) durante diez minutos y luego hablemos.”

Después, pregúntele qué está pasando. Escuche activamente. Asegúrese de entender toda la situación. Reflexione. A medida que escucha a su hija y reflexiona sobre la situación, ¿le vienen a la mente otras opciones? ¿Se puede ajustar la situación para que se ajuste a sus valores? ¿Hay otra alternativa? No ceda a lo que no está bien para usted y sus valores, pero manténgase abierto a explorar alternativas.

Si cree que puede haber una alternativa, tal vez diga: “Sabes que no me siento cómodo con _____. ¿Hay otra forma de lograr tu objetivo que funcione para ambos? ¿Qué es lo que tu corazón quiere?”

Si parece que una opción no es posible, explique su postura con un mensaje Yo. “Me siento incómodo con que vayas a/hagas _____ porque

_____”. Explique por qué cree que no es una buena idea que la hija participe en el comportamiento o la actividad. Tal vez explique las posibles consecuencias negativas para el presente y / o futuro, para que la hija pueda entender su preocupación. Tal vez comparta una historia de su experiencia.

Termine con “Te amo y quiero que estés a salvo”. Agregue lo que se ajuste a la situación, como “Solo tienes ___ (años), por lo que esto no es algo que puedas hacer ahora. Mi respuesta será diferente cuando _____.”

Al final de la conversación, es posible que desee decir: “No me gusta cuando usas la palabra odio y me dices que estoy arruinando tu vida. Sé que estabas molesta, pero prefiero que me digas que estás molesta porque tienes miedo de que a tus amigos ya no les gustes si no vas con ellos. No me gusta que usemos palabras hirientes como odio en nuestra familia. Es importante comunicarse con amor y respeto.”

Irrespeto

La regla general para los valores, cualidades y virtudes parece ser dar lo que deseamos recibir. Si quieres respeto, respeta. Si quieres amor, da amor. ¡Sin embargo, a veces los niños nos ponen a prueba!

Recuerdo a una niña de nueve años que dejó caer algo cuando nos dirigíamos al auto. “Recoge eso”, dijo en un tono de voz dominante. Me sorprendió desagradablemente. Pero dada mi profesión, varias alternativas pasaban por mi mente.

Una alternativa: una respuesta enojada, “¿Cómo te atreves a hablar conmigo en ese tono de voz?” obviamente no iba a mejorar nuestra relación. ¡Esa habría sido probablemente mi opción antes de aprender sobre las habilidades de crianza!

Una segunda alternativa: recoger el objeto que había dejado caer. No, no sería bueno ser mandado por una niña. Eso solo reforzaría su comportamiento irrespetuoso y la llevaría a pensar que podría tratarme de esa manera.

Una tercera alternativa apareció en mi mente. Un mensaje estaría bien: “No me gusta la forma en que me acabas de hablar. Se siente irrespetuoso.”

Rápidamente me decidí por una cuarta alternativa y lo dije en un tono amable y respetuoso: “Si quieres que considere hacer algo por ti, tendrás que preguntarme de la manera que me gusta.” Pasé junto a ella y me subí al auto.

Recogió el objeto caído y se subió al auto. Esa fue la primera y última vez que me habló irrespetuosamente.

El tono de voz que utilizamos es muy importante. Si se hubiera dicho lo mismo con ira, habría actuado como un castigo en lugar de una lección suave pero firme. Habría creado resentimiento y habría sido un paso hacia una relación conflictiva.

No coopere si un niño le pide que haga algo de una manera irrespetuosa. En su lugar, manténgase en su autoestima y dé un mensaje en un tono de voz amable y respetuoso o de una manera ligera, como la siguiente. Elija uno con el que se sienta cómodo, ¡y adáptelo como desee!

- ★ ¡Vaya! ¿Podrías probar otro tono de voz?
- ★ No tengo ganas de ayudar cuando me hablas así, amigo.
- ★ Hum, no escuché tu dulzura en este momento. ¿Te gustaría volver a intentarlo?
- ★ No puedo oírte cuando hablas en ese tono de voz.
- ★ Vaya, creo que dejaste de lado el amor cuando preguntaste en ese momento.
- ★ Permítanme escuchar eso con amor.

Un breve tiempo de reflexión también es una opción, si estás en casa. Después, use un mensaje Yo para compartir su preocupación y tenga una pequeña discusión sobre la importancia de tratarse unos a otros con amor y respeto.

Uso de los cuatro pasos

Es posible que desee aplicar el proceso de corrección de cuatro pasos, que se indica al comienzo del Capítulo 21, si el niño ha sido verbalmente irrespetuoso durante unos días o semanas. El lado parental de la conversación con un preadolescente o adolescente podría ser algo como:

Paso uno - Aspectos positivos: “Denise, sentémonos unos minutos. Quiero hablar contigo sobre algo. Sabes, te amo mucho. Eres mi maravillosa hija con tantas habilidades y talentos. Amo tu dulzura y tu naturaleza amable y amorosa.”

Paso dos - Preocupaciones: “Tu naturaleza amable y dulce ha estado ausente en los últimos días / semanas. Has hecho varios comentarios en un tono bastante irrespetuoso, a mí y a tu mamá. Me siento decepcionado y un poco triste.”

Paso tres – Efectos: “Siento que el amor y el respeto son los dos valores más importantes en nuestra familia. Cuando usamos el amor y el respeto, las relaciones son positivas y crecen de manera saludable. La falta de respeto causa dolor y enojo. Cuando eres irrespetuoso conmigo, no me siento apreciado y no tengo ganas de hacer cosas por ti. Es posible que desee continuar: “Si usa el respeto con sus amigos y maestros, las cosas saldrán bien. Si usas la falta de respeto, la falta de respeto volverá a ti.”

Paso cuatro – Escuchar y planificar: Escuchar activamente al niño. Después de haber escuchado, organice una señal, es decir, haga un plan para decir o hacer algo en caso de que el niño vuelva a usar un tono irrespetuoso, como decir “Gran ¡Uy!” o “¡Uy!” Creo que olvidaste el amor.”

El mensaje claro es que la falta de respeto no está bien en su hogar. Si necesita dar la señal, el niño tiene la oportunidad de decir: “Lo siento, papá” y dar una respuesta respetuosa. Si lo hace, maravilloso.

¿Qué más está sucediendo?

Si la niña es irrespetuosa después de su charla y no se disculpa y corrige instantáneamente, entonces hable de nuevo. ¿Qué está pasando con ella? Es posible que desee preguntarle si algo le está molestando y verificar si las cosas están bien en la escuela y con sus amigos. ¿Necesita ayuda con algo? Piense, junto con su pareja, en la dieta de su hija y asegúrese de que sea saludable. Reflexione con su pareja sobre la cantidad de Tiempo Juntos y el tiempo en familia que su hija está recibiendo. ¿Qué más está sucediendo que podría estar haciéndola sentir herida o enojada? Si se necesita más Tiempo Juntos, genial.

Por favor, revise el flujo de amor y tiempo en familia agradable. Es importante comunicar sobre los valores familiares y notar cuando las cosas no van bien.

Otra posibilidad es que su adolescente esté tan acostumbrada a que sus padres sean amorosos y considerados que sienta que puede salirse con la suya. ¿Está probando los límites como adolescente? ¿Existe el equilibrio entre la crianza y la disciplina? Sí, los niños tienen derechos. También los tienen los padres. Ella tiene derecho a un tono de voz respetuoso como ser humano — y usted también. Es importante guiar a los niños y establecer límites. Es posible que desee desempolvar los tiempos de espera de tiempo para pensar si se hace otro comentario irrespetuoso. Implementarlo de manera no punitivo.

A veces, los compañeros pueden tener una influencia negativa. Tal vez algunos de sus amigos son irrespetuosos con sus padres y ella los está copiando. Manténgase en su autoestima y comunique su amor y la importancia de actuar con los valores de amor y respeto — a medida que establece límites y reglas de la casa.

El valor de permanecer en un lugar de respeto. . .

Recuerdo una historia de Paulo Barros, un maravilloso profesor de secundaria en Brasil y líder del equipo de VpVE allí. Un nuevo profesor de VpVE, hizo actividades de valores con los estudiantes, así como la enseñanza de otras materias. Un día, un estudiante que habitualmente se sentaba al fondo de la clase y casi nunca hacía su trabajo, lo llamó por un nombre. Paulo dijo que toda la clase se quedó en silencio conmocionado, esperando su explosión. Se alejó de la clase, hacia la pizarra, y se dijo a sí mismo: “Soy el maestro de Valores para Vivir, debo ser pacífico. Debo estar en paz.” Tomó el control de su ira, puso paz en su mente y se volvió hacia la clase que esperaba y hacia y el estudiante. “¿Es ese un nombre para llamar a tu amigo?” preguntó en voz baja. El adolescente salió de clase y Paulo continuó enseñando. Al día siguiente, el estudiante entró y se sentó en la parte delantera de la clase en lugar de en la parte posterior. Fue respetuoso, hizo las tareas y se convirtió en uno de los mejores estudiantes de Paulo.

¿Qué hubiera pasado si Paulo hubiera reaccionado con ira? ¿Se habría sentido el adolescente preocupado? ¿Habría decidido aprender y cooperar? Se necesita el control para dar respeto a veces. Los muchos beneficios incluyen el respeto por uno mismo, no participar en luchas de poder ... y relaciones cariñosas y respetuosas.

Tarea

El tiempo de tarea puede ser frustrante para padres e hijos. En realidad, es un momento importante – para su relación, su sentido de logro y capacidad, y su actitud futura hacia el trabajo y las tareas difíciles que deben hacerse.

Queremos que los niños hagan sus deberes de forma independiente, bien y sin quejarse. Pero ¿qué pasa si se resisten a hacer su tarea o la evitan a toda costa?

Algunos podrían decir, es su tarea, déjenlos asumir las consecuencias de hacerlo o no. En última instancia, ese tendrá que ser el caso. Esa actitud funciona bien con algunos niños, especialmente los adolescentes que están motivados. Sin embargo, puede ser un fracaso abismal con otros, que hacen lo mínimo, luchan cuando se necesita ayuda o se rinden y fracasan por completo. Antes de que se sienta tentado a que sus hijos sean totalmente responsables de su tarea, es posible que desee compartir algunas formas de ser y hacer.

Reflexione por un momento. . .

- ❖ ¿Cómo le gustaría que manejaran el trabajo como adulto?
- ❖ ¿Qué actitud de los demás le ayuda a persistir cuando algo es difícil?
- ❖ Cuando se siente positivo y capaz, ¿es más fácil hacer una tarea?
- ❖ ¿Qué le ayuda a hacer las cosas cuando la tarea es difícil?

Las personas hacen diferentes cosas para ayudarse a hacer las cosas cuando su energía es baja. Para algunos, es una taza de café. Para otros, una taza de té y un refrigerio. Algunos colocan música meditativa y encienden una vela, otros colocan rock y bailan. Algunos leen un pasaje inspirador, otros deciden

deliberadamente abordar la tarea después de hacer ejercicio. Y ciertamente hay opciones menos saludables.

Al igual que con los adultos, los niños son más fácilmente capaces de abordar una tarea que perciben como difícil cuando tienen energía positiva. Se benefician inmensamente de un padre que está dispuesto a ser positivo y paciente a la hora de la tarea.

Si su hijo hace bien su tarea y es feliz e independiente mientras lo hace, eso es maravilloso. El objetivo se ha conseguido. No cambies lo que no necesita arreglo.

Sin embargo, si su hijo se resiste a hacer la tarea, piense en lo que generalmente ocurre. ¿Su hijo acaba de venir de la escuela? ¿Ha tenido tiempo de jugar? ¿Tiene hambre? ¿Ha estado comiendo dulces? ¿Se molesta cuando no comienzan su tarea a tiempo? ¿Se siente, suena o actúa enojado cuando el niño no lo está “entendiendo”? ¿Hay tristeza en su rostro incluso antes de comenzar?

Pautas para la tarea . . .

1) Establezca un tiempo de tarea consistente y bastante tranquilo – después del tiempo para la actividad física y un refrigerio saludable

Hacer la tarea justo después de la escuela es un lastre. Los niños necesitan tiempo para jugar o participar en ejercicios o deportes, hacer una actividad creativa que les guste o tener un tiempo de inactividad. Divertirse es una parte importante de la vida, al igual que el tiempo lejos de los juegos electrónicos y los videos.

Un refrigerio saludable ayuda al funcionamiento del cerebro y los niveles de azúcar en la sangre, especialmente si ha pasado mucho tiempo desde el almuerzo. ¿Cuándo tienen hambre, justo después de la escuela? ¿O funciona mejor para ellos tomar un refrigerio justo antes de la hora de la tarea?

Establezca un tiempo consistente de tarea, si es posible. ¿Cuándo se enfoca mejor? Tal vez antes de la cena funciona para usted, o después de la cena. ¿Hay un par de veces que funcionarían para usted? Si es así, dele al niño la opción del momento, si su poder de enfoque es el mismo. ¿Cuál preferiría?

2) Manténgase tranquilo y positivo

Los niños trabajan mejor cuando la persona con la que están trabajando es tranquila, solidaria y positiva. (¿Alguna vez tuvo a sus padres gritándole cuando estaba haciendo su tarea? ¿Cómo se sintió? ¿Un poco más difícil hacer su tarea después?)

Esté decidido a permanecer leve, pacífico y positivo. La mayoría de los niños pueden sentir las vibraciones de sus padres antes ellos, así que, si comienza a frustrarse o molestarse, discúlpese por unos minutos. “Volveré en un momento. Voy a conseguir ...” Una actitud consistentemente pacífica y positiva ayudará al niño a no temer el momento. Si usted ha sido molesto o crítico durante el tiempo de la tarea, pueden pasar algunas semanas antes de que el niño confíe en que usted se mantendrá tranquilo y paciente, y se relaje para poder concentrarse más en la tarea.

3) Asegúrese de que ella sepa cómo hacer la tarea

¿Sabe la niña lo que se supone que debe hacer y cómo hacer la tarea? Si su hija saca su tarea y comienza de forma independiente, genial, no necesita hacer nada más. Si ha habido dificultades en un tema determinado, es posible que desee asegurarse de que el primer problema o dos sean correctos. Si no lo son, guíela pacientemente para que lo haga correctamente. Tal vez pregunte cómo explicó su maestra o búsquelo en línea. Guía: “Comience agregando el número en el lado derecho ...” Sea paciente y anime según sea necesario a medida que aprende. No está allí para hacer la tarea por ella, sino para darle el apoyo suficiente para que ella haga la tarea.

4) Si se resiste a comenzar la tarea o comenzar a trabajar, establezca la oportunidad de recibir comentarios positivos frecuentes

Recuerdo haber estado en un aula una vez para observar a un niño en particular que se sabía que arrancaba el cabello de otros niños. Durante la observación, noté a otro niño. Se había sentado con su hoja de trabajo de matemáticas frente a él durante toda la observación de 20 minutos y no había hecho nada. Me pregunté si podía hacerlo, así que después me acerqué y le pedí que hiciera el primer problema. Lo hizo de forma rápida y correcta.

Sonreí, dije “Genial”, hice una pequeña x al final de la fila y le pedí que me llamara cuando hubiera terminado los problemas en esa fila. Su mano estaba en el aire cuando me senté. Me acerqué, le di otra sonrisa, revisé para ver si los problemas se hacían correctamente, hice otra pequeña x, esta vez bajando un par de filas. Con dos repeticiones más, todo el trabajo se hizo en cinco minutos, correctamente.

El método anterior puede ser bastante útil para ayudar a su hijo si tiende a resistirse a comenzar la tarea o se sienta y hace poco.

A: Como se mencionó anteriormente, pídale que haga uno o dos problemas para asegurarse de que sabe cómo hacer la tarea correctamente. Si no, enseñe positivamente. Luego pídale que haga otro par de problemas para asegurarse de que pueda hacer la tarea correctamente.

B: Haga su mejor suposición sobre cuánto tiempo cree que puede trabajar de forma independiente. ¿Tres segundos, diez segundos, un minuto? Los niños pequeños pueden necesitar inicialmente atención positiva frecuente. Aprecian los comentarios positivos, como “Buen trabajo”, “Realmente pensaste en eso”, “Buen pensamiento”, “Bien hecho” y “¡Estás haciendo bien todos esos problemas!” Si necesitan atención positiva con frecuencia, entonces generalmente irá mucho más rápido para hacer un poco de x al final de la primera fila, luego bajar dos filas, luego bajar otras dos filas, etc. No debería tener que hacer esto más de una semana o dos para la mayoría de los niños, ¡una vez que descubren que el tiempo de tarea puede ser positivo y rápido! Después de un par de semanas, es posible que pueda simplemente decir: “Lláname cuando hayas terminado con la mitad superior de la página” o “Lláname cuando hayas terminado con la página.” Vaya a ver su trabajo cuando lo llamen y haga un comentario positivo. Es posible que deba verificar la corrección, de manera positiva. “¿Cinco y dos son cuántos? Déjame verte contar con los dedos.” “¡Genial!”

Tenga en cuenta que, si los niños están descansados y han hecho algo de ejercicio y un refrigerio saludable, es poco probable que tarden mucho en hacer su tarea con el enfoque anterior. Pero, para ese tiempo, ya sea 10 o 20 minutos para los niños más pequeños, esté cerca con algo que necesita o le gusta hacer, como preparar la cena, clasificar el correo, hacer correos electrónicos, leer, etc.

Gradualmente, a medida que el niño se vuelve más independiente, puede alejarse un poco más, si así lo desea. Usted está allí para proporcionar el apoyo suficiente hasta que el niño pueda realizar la tarea de forma independiente y con una sensación de éxito.

5) *Lidiar con la dilación*

Algunos de nosotros tendemos a ser dilatadores. A veces es difícil comenzar una tarea difícil debido a la ansiedad que no nos irá bien. Entonces, cuando aumenta el miedo a ser un completo fracaso por no hacerlo en absoluto, estamos en una loca prisa por hacerlo. Es útil en la vida aprender el beneficio de abordar las cosas difíciles primero, ¡o al menos en segundo lugar!

Algunos niños no dilatan o son constantemente estudiantes sobresalientes. Si este no es el caso, es aconsejable controlar la tarea de su hijo. Pregunte: “¿Qué tienes que hacer esta noche?” y tal vez, “¿Hay algún proyecto que venza esta semana o la próxima?” Si una tarea le parece abrumadora a un niño, ayúdelo a dividirla en segmentos manejables.

Comparta una manera de superar la dilación. Por ejemplo, diga: “¿Qué te gustaría hacer primero? ¿Lo más fácil o lo más difícil?” Déjala decidir. Si elige lo más fácil, dile: “Genial, hacer lo más fácil primero te permite saber que haces las cosas bien. Entonces abordemos lo más difícil, porque una vez que hagas lo más difícil, ¡todo lo demás será simple!” Evitar lo más difícil crea una tensión en el interior. Una vez hecho lo más difícil, la tensión disminuirá y será más fácil manejar emocionalmente el resto.

Hacer crecer la experiencia de sentirse competente y exitoso – y ser competente y exitoso

La experiencia de sentirse competente y exitoso generalmente comienza con la actitud positiva y el aliento de uno de los padres. Los métodos anteriores ayudan a construir la sensación de éxito. Estos métodos se pueden utilizar en cualquier área. Su forma de ser es importante, ya que transmite su creencia en el niño y su capacidad. Usted está ayudando a crear la oportunidad para que el niño experimente su competencia.

Algunos niños absorben como esponjas, aprendiendo sin esfuerzo. Otros luchan con cada tarea. Si esto último es así para su hijo, desglose la tarea para que el niño pueda tener éxito. Sonría con su éxito en cada paso, tal vez diga, "Mira, lo intentaste y lo hiciste." A medida que el niño se siente exitoso, hay más entusiasmo, una liberación interna de tensión y una mayor atención. El aprendizaje comenzará a ocurrir de manera más automática. Genere interés y disfrute de pequeños éxitos con ellos. Está comunicando su amor y creencia en ellos.

Esté interesado en el trabajo escolar de sus hijos y ayúdelos a entender las cosas cuando sea necesario, involucrándose con ellos o encontrando a alguien más para que les brinde tutoría. Si están luchando con el aprendizaje de un idioma, tal vez disfruten aprendiéndolo juntos. Ríase y diviértase con él. Hay aplicaciones gratuitas en idiomas extranjeros que son excelentes. Quince minutos al día de práctica realmente ayudan.

Valore a cada niño y ayude a cada uno a sentirse exitoso como persona, sea cual sea su habilidad. Cada persona tiene un conjunto único de habilidades y talentos. Hay muchos tipos de inteligencia. No a todos los niños les va bien en las escuelas tradicionales. Con frecuencia le he sugerido involucrar a su hijo en una variedad de experiencias de aprendizaje, en el hogar y en la comunidad. ¿Por qué? Aprender a hacer construye habilidades, talentos, competencias, el sentimiento de competencia y nos prepara con habilidades para la vida. Aprender una variedad de cosas permite a los jóvenes descubrir en qué son buenos y qué aman hacer. A medida que aprendemos una variedad de cosas de diversas maneras, el cerebro desarrolla nuevas vías neuronales que permiten que se produzca un mayor aprendizaje. Abre posibilidades y oportunidades para experimentar y pensar a diferentes niveles. A medida que los niños tienen éxito en el aprendizaje, es más probable que desarrollen una actitud de que es posible aprender cualquier cosa. Esta es una actitud maravillosa para la vida y su trabajo de vida como adulto.

Encuentre muchas cosas en las que su hijo pueda tener éxito, ya sea que sea naturalmente bueno en lo académico o no. ¿En qué más puede tener éxito su hijo? Déjelos explorar, dentro y fuera de la escuela. ¿Puede ser arte, música,

leer y estudiar sobre elefantes o estrellas, gráficos, matemáticas, fútbol, aprender diferentes idiomas, gimnasia, construir instrumentos musicales tradicionales, aprender sobre cometas, abalorios, cocinar, construir canoas o _____? Crear oportunidades para desarrollar sus habilidades y talentos les permite no solo sentirse competentes y exitosos, sino también tener un arte, oficio o habilidad para contribuir a su comunidad y al mundo.

A propósito... ¿Está encendida la televisión o los videojuegos llaman su atención?

Un director de escuela primaria y maestros en California una vez pidieron a los padres que apagaran la televisión y todos los juegos electrónicos para los niños de la escuela durante una semana. La madre que conozco que lo hizo dijo que ella y su esposo decidieron continuar el experimento ya que disfrutaban mucho más de sus hijos. Además, tenían más tiempo en familia, la tarea se hacía más fácilmente y había menos gruñidos, gemidos, quejas y peleas.

Es sensato e importante apagar la televisión, los videojuegos, los teléfonos celulares y los aparatos electrónicos durante el tiempo de tarea y el tiempo en familia. Lea el Capítulo 23 sobre “Tiempo de pantalla, videos y películas: equilibrio familiar, tutoría y monitoreo” para obtener pautas y sugerencias recomendadas.

La investigación muestra que los jóvenes, y los adultos, se enfocan y aprenden mejor cuando trabajan sin realizar múltiples tareas. Sin embargo, ¡algunos niños estudian mejor con la música!

Cuando los Hermanos Riñen y Pelean

“¡Quiero hacerlo!”, gritó una niña. “¡Quiero hacerlo!” gritó la otra. Ambas estaban detrás de mí, dos niñas encantadoras, una niña de seis años y una niña de ocho, discutiendo sobre quién pudo revolver la masa de galletas primero. Acababa de preguntar si les gustaría ayudar a revolver. “Cuando decidan quién puede revolver primero, háganmelo saber,” dije en voz baja y continué revolviendo la masa. Una conversación tranquila tuvo lugar detrás de mí, entonces, “Ella puede ir primero,” dijo la niña de ocho años. Le susurré al orador, muy suavemente: “Eso fue dulce de tu parte.”

Apóyelos en resolver sus propias disputas

Una guía general pero útil es permitir que los niños resuelvan sus propias disputas. Ayuda a los padres a evitar favorecer a un niño sobre otro y ayuda a los padres a tener más tiempo para hacer las tareas necesarias, y para disfrutar jugando, siendo, guiando y apoyando positivamente.

A veces, los niños pelean más cuando el padre está cerca y rara vez se pelean (discuten) cuando usted está fuera. Si ese es el caso, reflexiona durante unos minutos. ¿Es posible que reciban más atención de usted cuando están peleando? Si es así, dele la vuelta. Juega con ellos de vez en cuando, disfrute de estar con ellos periódicamente cuando se llevan bien y no se apresure cuando estén peleando. Si comienzan a pelear o pelear, es posible que desee probar una o dos de las siguientes declaraciones y ver cuál funciona bien para usted y sus hijos.

- ★ “Estoy seguro de que puedes resolverlo”.
- ★ “Escucho peleas allí. Quiero que descubran una manera de llevarse bien.” A veces agrega: “Cuando descubras cómo llevarte bien, ven y dime lo que decidiste”. Escuche activamente su solución cuando vengan a contarle sobre ella y comente positivamente sobre su mutuo acuerdo.
- ★ Diga a la ligera: “¡Descúbrelo o tiempo de espera! Tu elección, tienes un minuto.” Si todavía hay discusión después de un minuto: “¡Tiempo de pensar! A sus lugares de pensamiento. Estaré allí en cinco minutos.”
- ★ Que resuelvan el conflicto, pero apunten en una dirección positiva: “Estoy seguro de que pueden descubrir algo que sea justo.” Es posible que desee agregar ocasionalmente: “Cuando hayan descubierto algo justo, háganmelo saber.” Una vez más, escuche activamente su resolución y comente positivamente sobre ellos descubriendo una solución.
- ★ “Estoy escuchando peleas. ¿Han usado la paz y el respeto? ¿O amor? Déjenme saber cuál funciona mejor.” Cuando entran: “¿Qué valor resolvió el problema?” “¡Genial — buen pensamiento!” O, si no se resuelve: “¿Cómo ayudaría el amor? ¿Qué harían si usaran su amor?” “¿Cómo habría sonado si hubieran usado el respeto?” Comente positivamente cualquier idea constructiva. Si no son constructivos, ayúdelos a pensar: “Esa es una idea interesante. ¿Qué creen que pasaría entonces?” “¿Cómo se sentirían al respecto?”

¿Se está lastimando a un niño?

Si los niños son similares en edad y capacidad o están usando su bondad natural, entonces el enfoque anterior suele estar bien. Sin embargo, si un niño más pequeño o débil está siendo herido, entonces es mejor pasar inmediatamente a una combinación de Tiempo de Paz y aprendizaje de la resolución de conflictos.

Una vez conocí a una niña con cuatro hermanos mayores de la que se burlaban con frecuencia. Los padres no les enseñaron a protegerla ni a tratarla con amabilidad. Su rabia y agresividad interfirieron en todas las áreas de su vida.

En general...

- Modele una comunicación pacífica y respetuosa.
- No favorezca a un niño sobre otro. Asegúrese de que todos los niños estén a salvo y ayúdelos a aprender amabilidad.
- Escucha cuando se acerquen a usted y enséñeles cómo resolver conflictos.

No favorezca a un niño sobre otro

A veces se favorece a un niño sobre otro, tal vez porque el niño ha estado enfermo, es el primogénito, o porque siempre quiso una niña, porque siempre quiso un niño o porque el niño es el más pequeño. Favorecer a un niño sobre otro no es ayudar a ninguno de ellos. El favorecido puede sentirse amado y especial, pero esto puede convertirse en sentimientos de superioridad, arrogancia, la sensación de tener derecho, la tendencia a actuar y pensar que siempre tiene la razón, y una actitud de desprecio por los sentimientos de los demás. El niño favorecido puede mandar a otros y sentir que es su derecho decirle a los demás cómo deben ser, y tratar a los demás como menos que. Además, el niño será resentido por sus hermanos, dañando su relación y aumentando la frecuencia de disputas y peleas hirientes en el hogar.

Si sus hijos pelean con frecuencia, observe lo que está sucediendo. ¿Está favoreciendo a uno de los niños? ¿Está un niño tratando de meter a otro en problemas? ¿El favorecido está luchando como quiere experimentar ser favorecido, o yo el no favorecido está enojado y tratando de lastimar al favorecido? ¿El favorecido se está vengando de ella? ¿Acude fácilmente a la defensa de uno, pero tiende a ignorarlo cuando el otro está herido?

Si algo de lo anterior es cierto, dé un paso atrás y deje de gritar y repartir correcciones y castigos. Haga una pausa mientras reflexiona sobre sus propios sentimientos y su amor por cada uno de sus hijos. Imagine cómo se sentiría si

uno de sus hermanos fuera valorado más que usted. Piense en la importancia de que cada uno sea amado y valorado. Vea a sus hijos como individuos únicos y piense en sus cualidades positivas.

Por favor, tómese el tiempo para hacer Tiempo de Paz y enseñarles la resolución de conflictos. Considere hacer con sus hijos algunas de las actividades de VpVE en el módulo de paz. Estos son una gran construcción para enseñar la resolución de conflictos.

Tiempo de Paz y Resolución de Conflicto

Confío en que haya leído las secciones sobre *Educando con Amor y Sabiduría* y *Disciplinando con Paz y Respeto* y tal vez haya hecho una Tienda de Paz o Lugar de Paz en su hogar. Una Carpa de Paz o Lugar de Paz y la charla que tiene con sus hijos al establecer un tiempo para pensar son formas maravillosas de comenzar una conversación sobre la paz, para qué sirven las familias y qué nos hace sentir pacíficos y felices. Estas actividades, sus habilidades de escucha activa y hacer las actividades de VpVE en el módulo de paz harán que la resolución de conflictos sea fácil.

El papel del padre en facilitar el proceso de resolución de conflictos con los niños es ser un ser pacífico, respetuoso y sin prejuicios que les ayude a comunicarse y generar soluciones positivas. Está saliendo de la posición poco envidiable de jugar a juez. A veces es un desafío ser pacífico y tener una actitud respetuosa con ambos niños. A veces podemos sentir que uno de los niños está siendo “malo” o mezquino. Pero es una actitud pacífica, respetuosa y sin prejuicios lo que ayudará a los niños a confiar en el proceso de resolución de conflictos y aprender a resolverlos de manera buena e independiente.

Como facilitador, usted hace varias preguntas a ambos niños. Un niño debe escuchar mientras su hermano responde a la pregunta, y luego repetir lo que se dice. Este proceso se repite para cada niño y cada pregunta. Esto puede tomar de cinco a diez minutos las primeras veces que lo haga con los niños. Si son adolescentes, puede tomar más tiempo. Dentro de dos a cuatro semanas, deberían poder hacerlo por sí mismos si lo está usando tres o cuatro veces a la semana.

Preguntas de resolución de conflictos . . .

- ◆ Por favor, comparte lo que sucedió.
- ◆ ¿Cómo te sientes cuando eso sucede?
- ◆ ¿Qué te gustaría que no hiciera?
- ◆ ¿Qué te gustaría que hiciera?
- ◆ ¿Puedes hacer eso?

¿Por qué querría hacer esto?

Uno: Esto disminuirá drásticamente las peleas en el hogar.

Dos: Usted y toda la familia tendrán más paz y armonía.

Tres: No tendrá que ser el “juez” o árbitro al final de cada conflicto, regañando y repartiendo castigos mientras un niño se resiente de usted y el otro se siente favorecido y lo domina sobre su hermano o hermana.

Cuatro: Es importante que los niños aprendan a expresar cómo se sienten y lo que quieren que otro haga y no haga cuando se violan los límites. Esta es una excelente práctica para la vida, y ayudará a sus hijos a desarrollar habilidades para la vida. Estas habilidades para la vida incluyen sintonizar sus sentimientos, expresar sus sentimientos y emociones, escuchar cuando otros se expresan, confirmar que están escuchando, repitiendo o escuchando activamente, y ser capaces de generar soluciones. A medida que experimenten las consecuencias de las soluciones, comprenderán los sentimientos y las consecuencias que generan los diferentes comportamientos. Les ayudará a hacer todo esto con paz, respeto y amor. Por lo tanto, este simple ejercicio no se trata solo de ayudarlos a llevarse bien en el presente, sino de ayudarlos a desarrollar habilidades sociales y emocionales positivas para el futuro.

Cinco: Su capacidad para pensar y generar soluciones ayudará a protegerlos a medida que avanzan a través de la adolescencia y hacia la vida adulta.

Un enfoque ganar-ganar

El enfoque en este método de resolución de conflictos es la comunicación simple: escucharse unos a otros en una atmósfera de paz y respeto. El acto de decir la verdad de uno mientras se le escucha es importante. El oyente está

proporcionando respeto al escuchar y repetir lo que se dice. Cuando se da respeto, la ira se enfría. Este es un método en el que todos ganan en el que no hay recriminación o culpa sobre el pasado. El énfasis está en que ambos niños se comprometan con un comportamiento positivo y dejen atrás el comportamiento negativo.

Comenzar la resolución de conflictos con sus hijos

Si sus hijos se molestan mucho cuando discuten o pelean, es una buena idea practicar mientras no están peleando. Cuando no se sienta apurado y tenga 30 minutos, haga un ejercicio Estarse Quietos de VpVE, para niños de siete años o menos, un ejercicio de relajación / enfoque de VpVE con niños de ocho años en adelante, u otro ejercicio de relajación en su Carpa de Paz o Lugar de Paz. Luego dígales en palabras con las que se sienta cómodo, algo como:

“He estado pensando. Los amo mucho a los dos. Espero que cuando sean mayor sean muy buenos amigos. A veces son buenos amigos ahora, pero no me gusta cuando se llaman nombres y se golpean. No tienen que pelear. Ustedes pueden encontrar una solución. Les voy a enseñar cómo hacer resolución de conflictos. Eso significa que, si pelean, les haré algunas preguntas para que puedan usar palabras para decir cómo se sienten y resolver el problema. Las personas que se preocupan por la paz aprenden a resolver conflictos. Las personas que se preocupan por la paz tienen la valentía de encontrar soluciones. Creo que ambos pueden hacerlo.”

Practique con una situación fingida, o use una situación que ocurrió antes. Siéntese con ellos, uno a cada lado. Comience con el niño que estaba más molesto. Cuando estén aprendiendo este proceso, deberá hacerle a cada uno de ellos las preguntas de resolución de conflictos y modelar la escucha para ellos. Encontrará este proceso en el Módulo Paz I de cada uno de los libros de Actividades de Valores para Vivir Educación (Libro 1).

Dígales: “Voy a hacerles a cada uno de ustedes las mismas preguntas. Quiero que se escuchen muy atentamente el uno al otro. Cada uno de ustedes

tendrá un turno para responder a cada pregunta. Les pediré a ambos que repitan lo que dijo el otro.”

Si no sabe lo que sucedió entre los niños, comience diciendo . . .

“Por favor, compartan lo que sucedió”. Modele la escucha respetuosa: “Así que estás diciendo que primero _____.”

Si los niños cuentan historias contradictorias, no reaccione, sino que permanezca pacífico e imparcial. Continúe modelando la escucha y permanezca con el proceso. Pídale al otro niño que repita lo que se dijo. Por lo general, la verdad sale a la luz gradualmente cuando el “mediador” (¡Sí, ese eres tú!) se mantiene pacífico, respetuoso y no toma partido.

Dé comentarios alentadores según corresponda, como “Escuchar bien y repetir lo que se dijo.” Continúe pidiéndoles que repitan lo que dijo el otro.

Si un niño interrumpe, diga: “Tendrás un turno para compartir cómo viste las cosas en un minuto. Escucha atentamente lo que tu hermano está diciendo porque quiero que le des el respeto de hacerle saber que estás escuchando.”

Si sabe lo que pasó, comience diciendo ...

“Por favor, compartan cómo se sienten cuando _____.”

Inicialmente, modele la escucha respetuosa repitiendo la esencia de lo que se dijo y pidiéndole al otro niño que repita lo que se dijo. Cuando hace esto, está demostrando que entiende y valoras sus sentimientos. Si bien podría decir: “Así que te sientes _____ cuando _____,” después de un par de sesiones de práctica puede pedirle que le diga al otro niño, con contacto visual directo: “Siento _____ cuando _____.”

Continúe con este proceso. Puede sonar algo como:

- Sam, quiero que compartas con tu hermana cómo te sientes cuando ella _____. Es bueno compartir cómo te sientes. Entonces, te sentiste triste cuando _____.”
- Maggie, ¿qué dijo?
- Buena escucha.
- Maggie, ¿cómo te sentiste cuando Sam _____?

- Es bueno compartir cómo te sientes. Entonces, te sentiste enojada cuando _____.
- Sam, ¿qué dijo?
- Buena escucha.
- Ahora, Sam, dile a Maggie lo que no te gusta.
- Maggie, ¿qué dijo?
- Buena escucha.
- Maggie, tu turno de decir lo que no te gusta.
- Sam, ¿qué dijo?
- Buena escucha.
- Sam, ¿qué te gustaría que Maggie hiciera en su lugar?
- Mírala y dile, Sam.
- Maggie, ¿qué dijo?
- Buena escucha.
- Maggie, ¿qué te gustaría que hiciera Sam?
- Míralo y dile, Maggie. ... Bien.
- ¿Qué dijo ella, Sam?
- Así es, ella quiere que _____.
- ¿Pueden ambos hacer eso?

Anime a los niños a idear comportamientos positivos como soluciones. Lo que se les ocurre a veces es sorprendente, y maravilloso. Si es una sugerencia justa para ambos niños, deténgase allí.

Si siente que es bastante injusto para uno de los niños, pídale que genere otra solución. Comente positivamente sus dos esfuerzos cuando hayas terminado.

Haga esto la próxima vez que tengan un conflicto. Después de que hayan decidido lo que van a hacer, pregúnteles si pueden hacerlo durante un cierto período de tiempo. Establezca un tiempo lo suficientemente corto para que tengan éxito. Preste un poco de atención positiva a cada uno durante el tiempo de práctica. Al final del tiempo, descríbalos a ambos lo que le complace.

Para resumir, tómese turnos para hacerle a cada niño las siguientes preguntas. Cada niño escucha a su hermano y repite lo que se dice después de cada pregunta.

- ❖ ¿Qué pasó?
- ❖ ¿Cómo te sientes?
- ❖ ¿Qué te gustaría que _____ no hiciera?
- ❖ ¿Qué te gustaría que hiciera _____?
- ❖ ¿Pueden ambos hacer eso?

El padre puede establecer un corto período de tiempo para que ellos haga la nueva alternativa positiva. Por favor, elogie específicamente, es decir, describa su éxito al final del período de tiempo.

Después de haber hecho algunas sesiones de resolución de conflictos con los niños, ponga una lista de las últimas cuatro preguntas de resolución de conflictos en la Carpa de la Paz o en el Lugar de la Paz. Usted y/o los niños pueden escribir las preguntas. Si son pequeños, tal vez dibuje una imagen para cada pregunta.

Aportar valores al proceso de resolución de conflictos

Después de que los niños puedan hacer los pasos básicos de resolución de conflictos, introduzca valores en el proceso. Comentar cuando actúen respetuosamente durante el proceso de comunicación. Si no hay mucho respeto, pídeles que traigan respeto al proceso. Hable sobre lo que es el respeto. Puede encontrar definiciones apropiadas para la edad en los carteles de Puntos de Reflexión para los grupos de edad de 3 a 7 y 8 a 14 años en el sitio web de livingvalues.net. Tal vez imprima el cartel y discuta los puntos de reflexión o haga algunas de las actividades en la Unidad de Respeto. Modele cómo sería el respeto. Juegue con los contrastes: ¿Qué es una mirada respetuosa y una mirada irrespetuosa? ¿Qué es un tono respetuoso y un tono de voz irrespetuoso? Ríase y diviértase mientras modela los contrastes. En otra ocasión, habla de palabras respetuosas.

Cuando están bastante acostumbrados a la resolución de conflictos y están manejando más respeto, introduzca el amor después de una sesión de

resolución de conflictos. Digamos: “Veamos el amor. ¿Cómo podrías haber usado el amor para prevenir este problema?” A medida que pasan las semanas, continúe apoyándolos, escuchando sus ideas y ayudándolos a pensar en cosas pacíficas, amorosas o respetuosas que podrían hacer antes de que comience la disputa.

Agregar una pregunta

Después de unas semanas, pídale que piensen en agregar otra pregunta o declaración a la lista de preguntas de resolución de conflictos. ¿Cuál les gustaría añadir? O, ¿hay otra pregunta o declaración que les gustaría agregar?

- ★ ¿Qué valor habría impedido que esto sucediera?
- ★ Me gustaría que usaras el valor de _____ conmigo.
- ★ Creo que podría haber ayudado a prevenir esto si hubiera usado el valor de. . .

Pronto la necesidad de resolución de conflictos debería disminuir drásticamente. Pero, no dude en enviarlos a la Carpa de la Paz o al Lugar de la Paz para resolver conflictos si tienen un conflicto. Les ayuda a aclarar sus sentimientos, a sí mismos y a los demás, y a comunicarse de una manera saludable.

Construyendo amabilidad. . . Desarrollando paz, amor y gratitud todas las noches antes de acostarse

Si sus hijos han estado peleando con más frecuencia de lo que le gustaría, es posible que desee hacer un ejercicio de relajación / enfoque en silencio u otro ejercicio de relajación que los ayude a concentrarse y llenarse de paz, amor o respeto todas las noches antes de acostarse.

Siga esto con un Círculo de Paz, un Círculo de Bondad o un Círculo de Gratitud (elijá el nombre que más le guste) en su Lugar de Paz, u otro lugar donde todos se sientan cómodos. Hable de su día. Escuchar activamente, validar y resolver problemas según corresponda si ha habido sentimientos heridos o desafíos durante el día en la escuela o en casa. Luego haga una de las

actividades a continuación durante unos minutos antes de terminar agradeciendo a Dios, y abrazándolos de buenas noches.

Posibles actividades . . . o inventar la suya propia

- ★ Pida a todos en el círculo que terminen la frase: Creo que la paz es importante porque _____.
- ★ Pídale a cada persona que termine la frase: Me siento en paz cuando _____.
- ★ Comparta cómo ve a cada niño creciendo en paz. Describa su comportamiento positivo y su cualidad o forma de ser.
- ★ En pequeños trozos de papel especial, dibuje un símbolo de una virtud o valor que cada niño haya demostrado. Hábleles de su virtud y dele a cada niño su papel.
- ★ Pida a cada niño que comparta cómo se sienten cuando alguien es amable con ellos, y nombre una manera en que alguien pueda ser amable. Pídeles que hagan una cosa amable al día siguiente. Dígales que podrán compartir lo que hicieron en la próxima reunión del círculo.
- ★ Pida a los niños que compartan acerca de su acción amable. Escuche activamente como un reconocimiento. Pídeles que hagan otra acción amable al día siguiente, si desea continuar con esto.
- ★ Pida a los niños que terminen las frases: Creo que el respeto es importante porque _____. Haga una segunda ronda, terminando la frase: Cuando las personas son irrespetuosas, necesitan saber _____.
- ★ Permita que los niños se turnen para hacer pequeñas tarjetas para cada miembro de la familia. Pueden dibujar algo o escribir una palabra u oración. Pídeles que se las den a cada persona con respeto.
- ★ Pida a todos en el círculo que compartan dos o tres cosas por las que estén agradecidos.
- ★ Pida a cada niño que comparta cómo se siente al ser amoroso, y pida a cada uno que haga una o dos cosas amorosas al día siguiente. Pueden elegir usar palabras o acciones amorosas.

- ★ Pídeles que compartan acerca de las cosas amorosas que hicieron. Escucha activamente. Si lo desea, pídeles que hagan una cosa amorosa al día siguiente.
- ★ Pida a los niños que terminen la frase, creo que el amor es importante porque _____.
- ★ Observe una cualidad que vea en el corazón de cada niño, o escriba una frase sobre por qué los ama. Dele a cada niño su pedazo de papel con amor.
- ★ Pida a todos que terminen las frases: Cuando las personas están amando, me siento _____. Cuando las personas son malas, necesitan saber _____.
- ★ Comparta cómo ve a cada niño viviendo un valor. Describa lo que está observando, tal vez sea la mirada en sus ojos, la forma en que sonríen o hablan, algo que dijeron o una acción.
- ★ Haga un concurso durante dos noches seguidas y vea cuántas virtudes o valores pueden nombrar en 90 segundos. ¡Cada persona que nombre una virtud solo puede decirla cuando la siente primero!
- ★ Pida a todos en el círculo que nombren tres virtudes o valores que consideren importantes. Escucha activamente sus comentarios como una forma de reconocimiento.
- ★ Una persona puede contar una historia que ama, y por qué. ¿Cuál es la principal virtud o valor en la historia? ¿A todos les gustaría practicar esa virtud o valor al día siguiente? En el siguiente momento del círculo, otra persona puede compartir una de sus historias favoritas.
- ★ Pida a todos en el círculo que compartan algo que les guste de cada uno.

~ 31 ~

Cuando Hay Cambio — Ayudar a los Niños a Sentirse Seguros

Los niños a menudo se sienten inseguros cuando hay un cambio. En una esquina de mi oficina, mantuve una pila de juguetes de peluche y marionetas encima de un archivador bajo. Siempre supe que los niños mayores tenían dificultades cuando inmediatamente se dirigían a las marionetas de animales, jugando e interactuando como niños más pequeños cuando llegaban a su sesión semanal de asesoramiento. Por lo general, estaban inquietos por algo y querían volver a ser pequeños, libres de las presiones de ser mayores — disfrutando de la interacción amorosa que puede traer jugar con títeres. Siempre me acomodaba, cogiendo una marioneta para jugar con la suya. Más tarde charlaríamos sobre lo que estaba sucediendo.

Hay muchas cosas por las que preocuparse en nuestro mundo, tanto para los niños como para los adultos. Los divorcios son difíciles para todos. La mudanza, el reasentamiento militar, la muerte de un pariente o amigo, las discusiones y peleas, la pérdida o el cambio en un trabajo, etc., hacen diferencias reales en la vida de los niños y la familia. Para los niños mayores y los adultos, también hay preocupaciones sobre el estado de la comunidad o el mundo.

Ayude a los niños a dar sentido al mundo atribuyendo significado a los eventos

Es importante explicar a los jóvenes lo que está sucediendo. Dígales lo que

está ocurriendo y ayúdelos a atribuir significado al evento, utilizando un lenguaje y conceptos apropiados para su edad. Por ejemplo, para un niño de tres años: “Nos mudaremos a otra casa en otra ciudad porque mamá consiguió un nuevo trabajo. Será una casa así — y todas nuestras cosas vendrán con nosotros. Ana nos ve todos los días durante un par de horas, pero no va a poder venir con nosotros a la nueva ciudad, porque necesita quedarse con su familia. Por lo tanto, tendremos que despedirnos especialmente de Ana y decirle cuánto la amamos.” Responda cualquier pregunta sobre mudarse y luego tal vez planeen juntos cómo decir un adiós especial a Ana.

Comprender por qué suceden las cosas ayuda a los niños a sentirse incluidos y más seguros. También es una oportunidad para que interprete el mundo para ellos y comparta sus valores. Por ejemplo, si hay un asesinato en el vecindario, discútalo con sus preadolescentes si han oído hablar de él, o es probable que lo escuchen en la escuela o a través de los medios de comunicación. Una opinión que comparto es que a veces las personas hacen cosas horribles porque no tienen suficiente amor y paz en su interior. La oscuridad del odio y la mezquindad está dentro de su corazón y no saben cómo deshacerse de ella. Todas las personas son naturalmente buenas, pero pueden volverse malas cuando las personas son crueles y suceden cosas horribles en su vida. Podría agregar: “Tenemos suerte porque sabemos cómo mantener vivo el amor y la paz.” Podría preguntar: “¿Cómo mantienes vivo el amor?” “¿Cómo ves a tu papá y a mí manteniendo viva la paz y el amor?” “¿A quién más en tu vida ves difundiendo la paz y el amor?”

No hay necesidad de contarles a los niños pequeños sobre eventos trágicos a menos que de alguna manera hayan oído hablar de ellos. Si es así, es posible que desee escuchar activamente sus comentarios y sentimientos y participar en una discusión: “¿Por qué crees que la gente hace cosas así?” Comparta sus puntos de vista con un lenguaje y conceptos apropiados para su edad.

Si los adultos no ayudan a los niños a dar significado a un evento, a menudo los niños crearán su propio significado. Los niños pequeños, debido a que son egocéntricos, es probable que decidan que son responsables de un evento si no se les explica. Por lo tanto, si lo que sucedió es “malo”, decidirán que tienen la culpa. Un niño pequeño, por ejemplo, puede pensar que es su

culpa si los padres pelean o se divorcian. Para los niños pequeños, manténgalo simple. Es importante explicar a los niños de tan solo 18 meses por qué uno de los padres o abuelos no está allí. Para todos los niños, manténgalo saludable y amable, es decir, no etiquete a su cónyuge que ahora se separa como mentiroso o tramposo. Asegure a sus hijos que sus padres los aman inmensamente y siempre los amarán. Haga un pacto con una pareja que se separa, si es posible, para hablar siempre amablemente el uno del otro frente a los niños.

Restablecer rutinas cuando hay cambios

Con el cambio, algunos niños se vuelven retraídos y deprimidos, otros gimen o se vuelven agresivos. Cuando los padres están experimentando agitación o la situación es caótica, las rutinas habituales pueden detenerse. Restablezca el Tiempo Juntos y las rutinas lo antes posible. Los niños pequeños encuentran consuelo en secuencias establecidas de eventos o rituales. Les da una sensación de seguridad ya que saben lo que va a suceder a continuación. La rutina de la mañana puede ser que un padre venga a despertarlos con una canción, haga las camas, tomar algo determinado en el desayuno y diga una bendición juntos. O tal vez la rutina podría ser un refrigerio después de la escuela, o la oportunidad de jugar con papá antes o después de la cena. Un ritual puede incluir una hora establecida para acostarse, con un baño antes de acostarse. Cuento la historia en la cama o en un sofá donde todos los niños puedan acurrucarse. Tal vez comparta lo que está agradecido y diga una oración de buenas noches o hagan juntos un ejercicio de Relajación / concentración Estar Quietos. Para los preadolescentes y adolescentes, puede ser una pequeña charla a cierta hora de la tarde o la noche, que incluye compartir por qué están agradecidos, un paseo juntos y un abrazo o beso de buenas noches a la hora de acostarse. Si desea continuar el ritual de la hora del cuento cuando los niños son preadolescentes o adolescentes, permítalos turnarse para elegir un libro. Pueden leer un capítulo por noche a todos. Las rutinas ayudan inmensamente. Ayudan a los niños a sentirse tranquilos y seguros, a construir relaciones y a dar felicidad.

Reconstruyendo Relaciones

Hace años, trabajé con una pasante maravillosa. Ella llegó un día con una historia inusual. Se había despertado, unas horas después de haberse ido a dormir por la noche, para encontrar las luces encendidas y a su esposo e hijos fuera de sus camas. Había una joven que no conocía en la casa, sentada en la mesa de su comedor. Su esposo e hijos estaban afuera, junto con algunos policías. Un auto estaba encima de su cerca y había otra preadolescente que ella no conocía. Una de las preadolescentes había tomado el auto de sus padres a altas horas de la noche y lo condujo, estrellándolo contra la cerca de piedra.

Cuando llegó la madre de la niña, ella estaba furiosa y prometió golpear a su hija cuando llegaran a casa. Esta maravillosa pasante le pidió a un policía que les dijera a los padres que, si golpeaba a su hija en este momento, si la niña estaba en problemas en años posteriores, probablemente no acudiría a ella. Mi amiga recibió una llamada de la madre al día siguiente, agradeciéndole por compartir su consejo con el policía y compartiendo que, en lugar de golpear a la niña, escuchó su historia. Hablaron y compartieron durante un par de horas. Era la primera vez en más de un año que tenían una conversación real y un tiempo de compartir y cercanía. La joven compartió durante la conversación que ella y varios amigos habían estado planeando tomar los autos de sus padres en unas pocas semanas y conducir a una ciudad a 100 millas de distancia. Imagínese cuántas vidas podrían haberse perdido.

Este incidente brindó una oportunidad para que la madre examinara seriamente el papel que quería desempeñar en la vida de su hija. El castigo a veces parece efectivo durante unos días, pero el resultado a largo plazo es más

dolor, resentimiento, ira y alienación. Una relación amorosa con un padre que sabe cómo escuchar con amor y respeto es una protección importante para los preadolescentes y adolescentes, ya que es mucho más probable que acudan a los padres en busca de ayuda cuando sea necesario.

Nunca es demasiado tarde para comenzar de nuevo. Si desea reconstruir la relación con su hijo, considere las sugerencias a continuación. (Si ha habido mucha ira en la familia, por favor lea el capítulo 37.)

- ★ Pase un poco de Tiempo Juntos todos los días. De diez a 20 minutos diarios marcarán la diferencia. Dele a su hijo toda su atención durante ese tiempo mientras habla, juega o disfruta haciendo algo juntos. No conteste el teléfono, ni mensajes de texto durante ese tiempo. No vea los mensajes entrantes. Toda su atención le permite saber que es importante. Mantenga el amor por el niño en su mente mientras se queda en el presente y disfrútelo.
- ★ Cumpla sus promesas. Si dice que va a jugar un juego, juegue. Si dice que va a llevar al niño a algún lugar, hágalo. Cumplir las promesas es inmensamente importante para desarrollar la confianza.
- ★ Haga al menos tres declaraciones positivas diariamente al niño. Estas podrían estar en relación con algo que el niño hizo. Un simple “Aprecio que hagas eso,” es genial. Vuelva a leer la sección sobre el reconocimiento. “Te amo”, siempre es importante. Es posible que ocasionalmente desee compartir un recuerdo favorito de ella cuando era pequeña.
- ★ Estudie de nuevo el capítulo sobre la escucha activa y escuche diariamente. Mientras escucha a su hijo, atienda los sentimientos de amor y buenos deseos en su corazón para su hijo.
- ★ Elija bien sus raras palabras de consejo — ¡y asegúrese de que sean raras! Participe en un diálogo sobre lo que importa solo cuando ambos

estén de buen humor – cuando los oídos y los corazones sean receptivos.

Sección Siete



Prevención e Intervención

~ 33 ~

El Vínculo Afectivo y el Consuelo Tienen Muchos Dones — Uno es la Autorregulación

Una actitud amorosa pacífica es un regalo especial para los niños desde el momento en que están en el útero. Algunos padres son conscientes de la capacidad del niño para percibir mientras está en el útero, y comienzan a vincularse y enseñar antes de que nazca el niño hablando con el niño dentro, leyendo en voz alta o tocando música. La investigación ha demostrado que los bebés reconocen las voces de las personas que les han estado hablando mientras estaban en el útero. Los bebés también tienen una respuesta de relajación a la música que escucharon mientras estaban en el útero.

Los bebés y niños pequeños son especialmente receptivos a la actitud y las emociones de sus cuidadores principales. Responden de una manera saludable, emocional y fisiológicamente, al cuidado amoroso, y mal a la irritación y la falta de paz. Se angustian cuando el padre está afligido, deprimido o enojado, y son más estables y felices cuando el padre no tiene prisa y es feliz. Es enriquecedor ser sostenido por un cuidador que es pacífico y amoroso. Las vibraciones de la paz, y el amor frente a un cuidador, nutren y enseñan una forma de ser.

En los últimos años ha habido una investigación considerable sobre la capacidad de los bebés y niños pequeños para autorregularse. La capacidad de autorregularse, también llamada capacidad de auto modularse o calmarse,

significa la capacidad del niño para calmarse a sí mismo. Cuando un bebé o niño pequeño se molesta y el padre constantemente mantiene la calma y calma al niño, el niño comienza a aprender cómo calmarse a sí mismo. Si el niño se molesta y el padre se molesta con el niño, el niño se molesta más. Este proceso de escalada de emociones es perjudicial para el niño. Puedes imaginar a un niño que se molesta y a un padre que grita en respuesta. Esto no solo disminuye la posibilidad de aprender una respuesta autorreguladora, el desarrollo neurológico se ve afectado negativamente y el bebé o niño pequeño desarrolla un apego inseguro en lugar de seguro.

Recuerdo una historia sobre un niño de tres años que se molestó y comenzó a sollozar cuando su tía estaba cuidando niños. Cuando ella trató de consolarlo, el niño continuó llorando. Pero pronto, tomó un pequeño animal de peluche y se lo entregó a su tía. Continuó sollozando mientras decía: "Aquí, acaríciame en la espalda." Comenzó a calmarse tan pronto como ella frotó el peluche ligeramente por la espalda. La madre del niño confirmó más tarde que cuando su hijo estaba molesto, a menudo lo acariciaba en la espalda con las manos, o un pequeño animal de peluche. El niño quería que su tía hiciera lo mismo.

A menudo, vemos a los niños consolarse con su manta favorita, juguete de peluche u oso de peluche. Ese elemento está asociado con el amor y la comodidad. Lo usan para sentirse nutridos y bien, de nuevo. Cuando estamos amando, nutriendo y en paz con los niños, los estamos ayudando a desarrollarse emocional y neurológicamente.

La experiencia de muchos maestros que implementan VpVE es que una atmósfera basada en valores y hacer regularmente Ejercicios de Relajación / Concentración Estar tranquilos, ayuda a los niños a disfrutar del tiempo de tranquilidad, concentrarse mejor y autorregularse. Un maestro de Italia me contó la historia de un niño de cuatro años que pedía un tiempo de silencio. Una maestra de adultos jóvenes en una universidad en Australia dijo que los estudiantes pedirían tiempo de relajación al comienzo de la clase, diciéndole que les ayudó a desestresarse y concentrarse más. Recopilamos encuestas de

623 estudiantes en dos campos de refugiados de Karen en Tailandia que habían tomado una clase de VpVE de 90 minutos a la semana durante uno o dos años. El noventa y cuatro por ciento, auto informó ser capaz de concentrarse mejor.

Es posible que desee experimentar con hacer Ejercicios de Relajación / Concentración Estar tranquilos, con sus hijos en su lugar de paz, diariamente o varias veces a la semana. Esto es especialmente útil para los niños que tienen dificultades para autorregularse, es decir, los niños que se molestan rápidamente y tienen dificultades para calmarse. Estos ejercicios de relajación ayudan a los niños a aprender a llenarse de paz, amor y respeto. Puede descargar los ejercicios de Estarse Quietos para niños de tres a siete años desde el sitio web de livingvalues.net. Para los niños mayores, hay una mayor variedad de ejercicios y se les anima a crear los suyos propios. Imagínese lo que sucedería si todos los niños pudieran llenarse de los sentimientos de paz, amor y respeto cuando lo desearan.

Recuerdo al primer niño al que enseñé a llenarse de amor. “Kim” tenía ocho años, y yo estaba buscando desesperadamente una manera de ayudarla a manejar su dolor y enojo. En su primer día en la escuela en la que estaba trabajando, tomó un par de tijeras e intentó atacar a la maestra, y atacó a otros estudiantes, pateándolos con sus gruesas botas. El director y yo terminamos sosteniendo un brazo y una pierna cada uno, mientras nos sentábamos en fila en tres sillas. Le dije: “Te dejaremos ir cuando estés tranquila.” Nos gritó, nos escupió y nos insultó. Me llamó la atención la forma en que se inclinaba hacia mí para escupir, y en casa esa noche pensé: “Hum, ella realmente quiere contacto.” Entonces, le dimos contacto. Contacto positivo. Me acercaba a ella cuando estaba haciendo algo apropiado, como simplemente sostener un lápiz. La miraba a los ojos con afecto mientras le decía algo positivo y le pedía a su maestra que hiciera lo mismo.

Fue lento, pero con esto y el asesoramiento, hubo un cambio. Después de un par de meses, supe que estábamos progresando cuando durante la terapia de juego Kim me ofreció algo imaginario para comer del pequeño tazón de arcilla que acababa de hacer. Poco después, le enseñé a llenarse de amor y le pedí que lo hiciera todas las noches antes de irse a dormir y todas las mañanas antes de levantarse de la cama. Ella lo hizo. Le encantó.

Aproximadamente un mes después, su maestra entró en mi oficina al final del recreo y me pidió que viera a Kim. Me sorprendió gratamente saber que se había bajado de un columpio cuando otro niño le pidió que lo hiciera, en realidad obedeciendo una regla y siendo agradable en lugar de ser verbal o físicamente violenta. Le pregunté por qué. Ella me miró, agarró sus codos con sus manos y meció sus brazos hacia adelante y hacia atrás mientras decía: “Quería permanecer en mi amor.” Ella lo había hecho. Había un largo camino por recorrer, pero ella estaba en camino.

Como cuidadores, enseñamos valores y una forma de ser constantemente mientras actuamos y respondemos pacífica, respetuosa o amorosamente — o actuamos y reaccionamos con culpa, miedo, ansiedad, irritación o ira. La importancia de las formas pacíficas y amorosas de comunicarse y nutrirse continúa a medida que los niños pasan por su adolescencia, ya que permiten que las relaciones crezcan de una manera saludable. Si bien los métodos abiertos de comunicación y crianza cambian con el tiempo, una relación saludable con los padres mantiene a los adolescentes seguros. Un adolescente nutrido con valores, que puede usar sus habilidades cognitivas para pensar en alternativas y consecuencias, está mejor equipado para navegar por el mundo de manera segura, con respeto, confianza, propósito — y felicidad.



Cuando un niño se molesta, no significa que usted sea un mal padre. Simplemente significa que el niño está molesto y tiene una necesidad. Para usted como padre, es una oportunidad para estar en un estado de paz y amor y escuchar lo que necesita ser escuchado. Escucha con amor. Esto ayudará a su hijo a aprender a autorregularse y a estar más seguro.

Prevención de Drogas: Comience a los Seis Años

Un temor común de los padres es que su hijo pueda involucrarse con las drogas. Es aconsejable tomar medidas preventivas. Las mejores prevenciones son una buena relación con su hijo, incluida la capacidad de escuchar y compartir con amor y comprensión, el tiempo en familia juntos y la educación sobre drogas.

Escuchen y hablen juntos

La capacidad de escuchar y compartir con amor y comprensión generalmente va de la mano con los niños que comparten sus sentimientos y emociones. Esto incluye no solo amor, alegría y entusiasmo, sino también compartir emociones de ansiedad, preocupación, duda, inseguridad, miedo, dolor, tristeza, dolor e ira. Es invaluable para los niños poder abrirse con sus padres y ser escuchados, que sus emociones no sean descartadas, sino entendidas y aceptadas. Esto permite a los niños aceptar amorosamente sus propias emociones y ser capaces de procesarlas de una manera saludable. Las personas que no pueden lidiar con sus emociones son mucho más vulnerables a volverse adictas a las sustancias y participar en comportamientos desadaptativos.

Tiempo en familia

El tiempo en familia es importante por muchas razones. Amar y ser amado es una de las alegrías clave de la vida. El tiempo en familia permite a los niños aprender habilidades sociales y emocionales. Cuando el tiempo en familia está lleno de amor, le da sentido y felicidad a la vida. Dicho esto, incluso cuando el tiempo en familia no es feliz, los niños todavía están aprendiendo, sobre las costumbres de nuestra sociedad y cómo comunicarse cuando hay desafíos. Incluso si una familia es disfuncional, muchos todavía imparten un sentido de pertenencia. El tiempo en familia es esencial para los niños de todas las edades. Los preadolescentes y adolescentes que no sienten un fuerte sentido de pertenencia pueden meterse en drogas y / o pandillas en su esfuerzo por lograr atención, aceptación y un sentido de pertenencia e identidad.

Como padres, pasen tiempo con sus hijos, estén disponibles diariamente para hablar y "pasar el rato" juntos. Apague la televisión, los videojuegos, las computadoras y los teléfonos celulares durante al menos un par de horas cada día. Si eligen ver una película juntos, hágala con una humanizadora que puedan disfrutar y discutir juntos. Cree tradiciones en días festivos, cumpleaños y ocasiones especiales. Las tradiciones pueden ser simples y económicas. Lo que es importante es el flujo de bondad, reconocimiento, aceptación, amor y risas entre sí.

Educación sobre las drogas

Para cuando sus hijos tengan seis años, asegúrese de que sepan que no es seguro aceptar píldoras de personas que no sean sus padres y cuidadores. Esto significa no tomar pastillas de sus amigos, hermanos o hermanas mayores de sus amigos, otros niños en la escuela, adultos que conocen o extraños. En vecindarios infestados de drogas, por favor comience a educar sobre las drogas a una edad aún más temprana.

Infórmese sobre los diferentes tipos y formas de medicamentos disponibles en su área, ya sean píldoras recetadas, articulaciones o inhalantes, para que pueda informar a su hijo de qué debe tener cuidado. A continuación, se presentan un par de historias apropiadas para niños pequeños.

Para cuando su hijo tenga ocho o nueve años, vuelva a hablar sobre las drogas e infórmele de algunos de los efectos. Es posible que desee decir algo como: "Eres inteligente y lo estás haciendo bien, y quiero que te mantengas saludable e inteligente. Las drogas pueden dañar tu cerebro. Diferentes tipos de drogas dañan a las personas de diferentes maneras. Por ejemplo, cuando los niños respiran pegamento o, algunas de sus células cerebrales mueren. Los niños que son adictos al pegamento dañan tanto su cerebro que se vuelven tontos. Quiero que te mantengas inteligente y estés a salvo. Quiero que disfrutes de la vida y seas capaz de lograr cualquier cosa que quieras lograr." Discuta los medicamentos que están disponibles en el vecindario, responda cualquier pregunta y discuta las ventajas de mantenerse inteligente y libre de drogas.

Si su hijo conoce a personas que toman drogas, pregúntele por qué cree que las personas toman drogas. Escuche atentamente y agregue cualquier otra razón que sea apropiada para compartir con su edad. Pregúntele sobre el efecto que cree que las drogas tienen en las personas de su edad y mayores e informe según sea necesario. Por ejemplo, muchos adolescentes fuman marihuana. Su motivación para estudiar, hacerlo bien en la escuela y lograr logros en la vida sufren inmensamente. Un peligro aún mayor de fumar marihuana son los porros mezclados con otras drogas. Algunos adolescentes tienen un brote psicótico durante los viajes de drogas con marihuana combinada. Esto puede catapultarlos a una enfermedad mental grave.

Es importante que el niño sepa cómo ser capaz de resistir la presión de sus compañeros para tomar drogas. Tal vez las cosas de juego de roles que la gente podría decirle y las posibles respuestas hasta que encuentre una con la que se sienta cómodo y pueda decir fácilmente. Por ejemplo, "Gracias, pero no gracias. Me gusta mi cerebro tal como es". "No hay subidones artificiales para mí, gracias". "¡Oye, nada de eso para mí! Quiero mantener mi inteligencia". Tómese turnos para interpretar los dos roles, representando diferentes formas de ser abordado. Juego de roles hasta que él o ella pueda entregar la línea preferida con respeto por sí mismo y confianza.

Continúe mencionando el tema dos o tres veces al año a medida que sus hijos crecen, tal vez en respuesta a una película con una escena de drogas, o en

relación con noticias sobre una sobredosis de drogas, o un vecino o compañero de escuela afectado por las drogas. Si el niño cuestiona los efectos de las drogas, por ejemplo, diciendo que la marihuana o el alcohol no son dañinos, concétese a Internet juntos e investigue. Hay sitios web que dan información sobre las muertes debidas a la intoxicación por alcohol y cómo los cerebros en desarrollo de los jóvenes se ven mucho más afectados negativamente por la marihuana que los de los adultos.

Dos historias para niños pequeños sobre el efecto de las drogas

Una vez creé una serie de historias para niños pequeños que eran vulnerables a tomar drogas debido a sus difíciles circunstancias de vida. Tomadas de Actividades de Valores para Vivir para Niños de 3 a 6 Años, dos de estas historias se adaptan a continuación. Son apropiadas para niños de seis años o más, si desea usar historias sobre drogas y venta de drogas como trampolín para discutir el tema. No cuente las historias a niños de cinco años si no son vulnerables. Espere hasta que sean un poco mayores.

Un cuento para niños sobre las drogas:

¡No quiero estar atrapado en una bola de vidrio!

Érase una vez un niño llamado Federico. Federico y su madre y su hermana pequeña vivían juntos en una casa de la ciudad. Se amaban mucho. La mamá de Federico siempre le decía que cada niño era amado, valioso e importante, especialmente él y su hermana pequeña, Catalina.

Un día, cuando Federico estaba afuera jugando con Tomás, vio a su madre molestarse cuando habló con el vecino de al lado. Más tarde esa noche, preguntó: "Mamá, ¿por qué te molestaste cuando hablaste con Ana?"

Su mamá frunció el ceño un poco, como si no quisiera decírselo, pero luego lo miró seriamente, respiró hondo y dijo: "Ana estaba preocupada. Dijo que su primo menor, Alan, comenzó a trabajar para algunos traficantes de drogas. Ella está preocupada por él y también por ustedes, hijos. Ella le dijo a Alan que lo ama, por lo que tiene que encontrar una manera de dejar de fumar. Ella también le dijo que no viniera por aquí hasta que lo hiciera. Ella no quiere que

usted, ni Timmy, ni ninguno de ustedes niños se metan en las drogas. Tiene miedo de que Alan te dé algo."

"¿Qué son las drogas?", Preguntó Federico.

"Bueno", dijo mamá, "las drogas son cosas que las personas ponen en sus cuerpos para drogarse. Hay muchos tipos de drogas. Hay marihuana y pastillas, a veces tienen pegamento para oler o _____." (Nota: Por favor, llene el espacio en blanco con cualquier medicamento que sea más común y esté disponible para los niños en su área). Algunas personas toman drogas para tratar de olvidar sus problemas o para tratar de sentirse felices.

Mamá dijo: "Quiero que me prometas que nunca tomaría drogas".

"Pero mamá, dijiste que la gente los toma para drogarse y sentirse feliz", dijo Federico. "Carlos en la calle dijo que recibió una pastilla y lo hizo sentir bien."

"Sí", dijo mamá lentamente. "A veces una persona se siente bien por un tiempo. ¿Cómo puedo explicártelo?"

Mamá se sentó junto a Federico y dijo: "Está bien, quiero que finjas que tienes una bola de vidrio a tu alrededor."



Ilustraciones por Joanne Corcoran

"¿Una bola de vidrio?" preguntó Federico.

"Sí", dijo mamá, "a tu alrededor, así que incluso tus manos y pies están dentro. Cuando tomas drogas, es como tener una bola de vidrio a tu alrededor. La persona comienza a mirar la bola de vidrio y observa cómo la luz brilla sobre ella. Se ve bonito. Y debido a que se siente como si hubiera algo entre la persona y el mundo, a veces la persona se siente más segura. Pero, es mucho más seguro no estar en la bola de vidrio. ¿Qué pasaría si estuvieras en la bola de vidrio cuando pasara un coche? No notarías que está lo suficientemente cerca como para golpearte porque solo estás mirando la luz en la bola de vidrio."

"Después de un tiempo, el cerebro está realmente dañado. Se vuelve lento y es difícil de aprender. La persona lentamente se vuelve cada vez más tonta. Y luego," continuó mamá, "cuando quieres salir de la bola no puedes, porque tu cuerpo y tu mente solo quieren la droga. Entonces, tomas más drogas y te quedas atrapado en la bola de vidrio".

Federico dijo: "¡No quiero estar atrapado en una bola de vidrio!"

"¡Entonces no tomes drogas! No es divertido dentro de una bola de vidrio después de un tiempo", sonrió mamá. "Cuando estás fuera de la bola de vidrio, eres libre de crecer e ir a donde quieras".

"Gracias, mamá", dijo Federico, dándole un abrazo. Ella le devolvió un gran abrazo y su sonrisa especial.



Discutir

- ◆ ¿Qué dijo mamá que son las drogas?
- ◆ ¿Por qué tomar drogas es como tener una bola de vidrio a tu alrededor?
- ◆ ¿Qué no puedes hacer si estás atrapado dentro de una bola de vidrio?
- ◆ ¿Qué les sucede a tus brazos cuando está tomando drogas?
- ◆ ¿Qué le sucede a tu mente cuando estás tomando drogas?
- ◆ ¿Por qué crees que algunas personas toman drogas? (Discuta según corresponda.)
- ◆ ¿Conoces a alguien que tome drogas? (Discuta según corresponda.)
- ◆ ¿Tiene alguna pregunta sobre las drogas?

Actividad

Pídale al niño que finja estar en una bola de vidrio. Ponga un pequeño punto en un brazo y pídale al niño que finja que es donde la luz brilla sobre la pelota. El niño debe mirar el punto en su brazo mientras finge estar en la bola de vidrio.

Usted, o los otros niños, pueden sacar títeres de paz, o un animal de peluche o juguete favorito, y jugar con ellos y entre sí. Pídale al niño que finge estar en la bola de vidrio que finja que no puede entenderlo muy bien. Entonces, un niño simplemente se sienta y mira el lugar mientras los demás juegan. Haga esto por solo dos minutos y luego pida a los niños que compartan sus experiencias. Escuche mientras comparten y responda cualquier pregunta que puedan tener. Varios niños pueden fingir estar en una bola de vidrio.

Termine con la estrella del respeto haciendo ejercicio en silencio. Se puede descargar desde el sitio web de livingvalues.net.

Otra historia para niños sobre las drogas:

Los vendedores de drogas fingen ser amables al principio

Federico disfrutó estirándose cuando se despertó a la mañana siguiente. Era un buen día afuera y el cielo de la madrugada era azul. Podía escuchar el canto de los pájaros. Pensó en lo que mamá compartió ayer sobre cómo estar drogada era como estar atrapada en una bola de vidrio. Ahora podía disfrutar del cielo azul, y los sonidos de los pájaros, y su familia y amigos y juguetes y todo. ¡No quería quedar atrapado! Se puso la ropa y corrió a la cocina donde podía escuchar el sonido de los platos tintineando.

"Está bien, mamá, lo prometo", gritó Federico mientras entraba corriendo.

"¿Prometes qué?" preguntó mamá, mirando hacia arriba con sorpresa.

Federico le dio un abrazo a mamá y le dijo: "¿Recuerdas lo que me dijiste anoche? ¿Sobre el primo de Ana y cómo tomar drogas es como estar atrapado en una bola de vidrio? Prometo nunca tomar drogas."

"¡Guau, genial!" Mamá dijo con una sonrisa feliz. "Entonces, ¿quieres mantenerte inteligente, hum?"

"Sí", dijo Federico.

Mamá se sentó en la mesa de la cocina. "Debería decirte una cosa más," dijo mamá. "Hay que tener mucho cuidado con las personas que venden drogas. Los vendedores de drogas fingen ser amables al principio, pero es solo hasta que estás enganchado a las drogas."

"¿A qué te refieres, enganchado a las drogas?", preguntó Federico.

"Después de tomar algunos medicamentos varias veces, es difícil dejar de tomarlos porque su cuerpo los anhela. Eso se llama estar enganchado a las drogas," explicó mamá.

"Los vendedores de drogas son muy egoístas. A menudo, ofrecen medicamentos gratis las primeras veces. Luego, una vez que estás enganchado, te cobran dinero. Está mal que la gente gane dinero con los niños".

"Creo que eso es probablemente lo que le está pasando a la prima de Ana. Por eso está tan molesta," dijo mamá. "Es solo un adolescente. Alguien probablemente lo enganchó a las drogas. Ahora le dicen que le

darán la droga gratis, si trae a otras personas. Si amas a tus amigos, nunca les pedirías que tomen drogas."

"Amo a mis amigos," dijo Federico.

"Sé que lo haces," dijo mamá. "Eres un buen amigo. Los vendedores de drogas pueden ser egoístas y muy malos también. A veces los traficantes de drogas quieren que los niños se enganchen a las drogas para que puedan usarlas como esclavos."

"¿Esclavos?" preguntó Federico.

"Sí," dijo mamá, "si pueden engancharte a las drogas, ellos saben que tú



harás cualquier cosa por ellos para obtener las drogas. Pueden hacer lo que quieran con los niños porque están atrapados en la bola de cristal. Parece que pueden estar haciendo eso con el primo de Ana."

"¡No voy a ser esclavo de nadie!" protestó Federico.

"No, no lo eres", dijo mamá. "Eres libre porque no tomas drogas. Las personas que toman drogas comienzan a perder su inteligencia. Se vuelven cada vez menos inteligentes y pueden volverse tontos, especialmente con algunos tipos de drogas. Cuando aprendes, te vuelves más y más inteligente. Podrás hacer lo que quieras en la vida."

"Me gusta jugar a la pelota, y me gusta correr y me gusta leer," dijo Federico.

La madre de Federico le dio una gran sonrisa y le dijo: "Sí, eres inteligente, eres amable, te gusta jugar y estás aprendiendo a leer. Nunca estarás atrapado dentro de la bola de vidrio de las drogas."

Federico levantó la vista, con una mirada preocupada en su rostro, "Mamá, ¿le dirás esto a Ana, para que se lo diga a su prima?"

"Gran idea, Federico," sonrió mamá.

Discutir

- ◆ ¿Federico prometió no tomar drogas?
- ◆ ¿Por qué los vendedores de drogas fingen ser amables?
- ◆ ¿Son agradables? (No.)
- ◆ ¿Qué significa "enganchado a las drogas"?
- ◆ Si amas a tus amigos, ¿qué no harás ?
- ◆ ¿Por qué los vendedores de drogas quieren vender drogas a los niños?
- ◆ ¿Cómo hacen los vendedores de drogas que los niños sean como sus esclavos?
- ◆ ¿Eres inteligente? (Sí.)
- ◆ ¿Qué le puedes decir a alguien si te ofrecen un medicamento y te presionan para que lo pruebes?

Actividades

Discuta los diferentes tipos de medicamentos disponibles en el vecindario. Luego discuta cómo creen que otras personas podrían ofrecer drogas. Juegue con lo que las personas podrían decir al ofrecerles drogas y posibles respuestas, hasta que encuentren una respuesta con la que se

sientan cómodos. Por ejemplo, "Gracias, pero no gracias. Me gusta mi cerebro tal como es." "No hay subidones artificiales para mí, gracias." "¡Oye, nada de eso para mí! Quiero mantener toda mi inteligencia." Juego de roles hasta que puedan ofrecer su frase preferida con autorrespeto y confianza."

La semana siguiente ...

Pregúnteles a los niños si les gustaría volver a escuchar las historias sobre Federico y las drogas. Cuando haya terminado de leer, pregúnteles si tienen más pensamientos que deseen compartir o alguna pregunta.

Diga: "Algunas personas no tienen suficiente amor en su interior, por lo que son egoístas y mezquinas. Somos afortunados porque tenemos amor por dentro y sabemos que podemos dar felicidad."

Pregunte:

- ◆ ¿Cuál es una forma en que te gusta para dar felicidad?
- ◆ ¿Cuáles son las formas en que das felicidad?

Reconozca positivamente sus respuestas. Tal vez pídale que dibujen una imagen de alguien que da felicidad en un lado de un pedazo de papel y alguien que da tristeza en el otro lado.

¿Es usted bebedor compulsivo? ¿Qué está usted modelando?

Compruebe su propio comportamiento. ¿Es un bebedor compulsivo? ¿Bebe a diario? Si usted es más que un bebedor ocasional y permite que su hijo adolescente beba, está pidiendo que se copie su comportamiento sin importar lo que diga. Muchos adultos con una buena educación y una carrera exitosa usan el alcohol para controlar su estrés; otros luchan por ocultar su adicción y continúan teniendo éxito en su profesión. Sin embargo, como ya son adultos, tienen su educación y sus cerebros están desarrollados. Este no es el caso de los preadolescentes y adolescentes.

Las drogas y el alcohol son doblemente dañinos para los preadolescentes y adolescentes, no solo por el efecto dañino en su cerebro

aún en desarrollo, sino por los otros comportamientos a los que pueden conducir. Estar drogado o ebrio generalmente imparte una sensación de falsa confianza y resulta en un comportamiento extrovertido. La falsa bravuconería puede ser divertida cuando resulta en bromas y risas tontas; puede ser significativo cuando una persona se siente libre de compartir algo que normalmente no se sentiría cómodo compartiendo. Sin embargo, la falsa bravuconería también puede conducir a actos dañinos o peligrosos que ni siquiera se considerarían si no estuvieran bajo la influencia, la influencia de la sustancia y la influencia de compañeros que tienen un historial de participar en comportamientos de riesgo.

La camaradería bajo la influencia de sustancias es vista como muy especial por muchos adolescentes, e incluso por algunos adultos. Si piensan que la camaradería, o el sentimiento mejorado de confianza, solo se puede experimentar mientras están bajo la influencia, están limitando seriamente su potencial. Entonces será menos probable que quieran pasar el tiempo para lograr logros académicos, deportivos o en cualquier otra actividad que valga la pena. Su atención estará en la próxima experiencia mejorada con drogas o alcohol. La bebida y las drogas no conducen al logro o la felicidad duradera en el mundo real. Llevan a muchas personas por el camino de la adicción, las sobredosis de drogas, el bajo rendimiento y las relaciones desadaptativas.

Cuando los niños están usando . . .

Proteja a su hijo de las drogas y el alcohol. La tolerancia cero es la mejor política mientras son menores de edad. Permitir un poco permite que la atracción crezca. Con el tiempo, es más probable que tengan los valores, la madurez y la sabiduría para tomar decisiones sensatas y complacerse sabiamente, es decir, como una elección ocasional en lugar de una necesidad compulsiva o un intento de probarse a sí mismos. Sepa dónde está su hijo y con quién. Tenga en cuenta sus existencias de alcohol y medicamentos recetados, si están en la casa.

La edad legal para beber, y la entrada oficial en la edad adulta, varía de un país a otro. Un adolescente tomando una cerveza con amigos a los 18 años es una historia muy diferente a la de un niño de 10 años o de 13 y 15 años que toma drogas o bebe hasta que vomita o se desmaya. Si este último es el caso, es hora de reevaluar.

¿Cómo le va a este niño en la escuela? ¿Qué necesita para hacerlo bien?

¿Cuáles son las influencias de los compañeros? ¿Dónde están los preadolescentes o adolescentes que obtienen las sustancias? ¿Existe un monitoreo y supervisión adecuados por parte de los padres? ¿Hay tiempo adecuado en familia y Tiempo Juntos?

Es posible que desee conocer a los amigos de su hijo si aún no lo ha hecho. Si el niño tiene buenos amigos a largo plazo en el vecindario, que ahora también están consumiendo drogas o alcohol, es posible que desee llamar a los padres de estos amigos e invitarlos a una discusión con los preadolescentes o adolescentes. Hábleles de su amor y preocupaciones, tal vez de una manera similar a la descrita en los pasos uno a tres de la secuencia de corrección en el Capítulo 21.

Cree la oportunidad para que compartan y establezcan algunas pautas nuevas. Si algunos de los amigos de su hijo están completamente interesados en las drogas o el alcohol y usted no desea eso para su hijo, también necesitará un nuevo conjunto de pautas. Dígale a su hijo de su amor y preocupaciones. Sus preocupaciones pueden incluir el desarrollo del cerebro, la intoxicación por alcohol, las sobredosis, el bajo rendimiento académico y una visión cambiada del futuro en caso de que haya falta de ingreso a la universidad debido a las malas calificaciones. Las preocupaciones también podrían incluir la posibilidad de una mayor probabilidad de ser sexualmente activo y, por lo tanto, una mayor vulnerabilidad a las enfermedades de transmisión sexual y al embarazo adolescente. Escuche a su hijo adolescente y pregúntele sobre su visión del futuro y sus esperanzas, y luego comparta sus esperanzas y visión para su bienestar.

Es posible que desee explicar de una manera amorosa y sensata que uno de sus principales trabajos como padre es asegurarse de que él / ella

esté seguro y reciba una buena educación. Uno de los principales trabajos de un preadolescente o adolescente es hacer un esfuerzo para que le vaya bien en la escuela.

Al hacer un plan juntos, no duden en incluir consecuencias lógicas. Después de un lapso de juicio por parte del niño, una consecuencia puede ser salidas sociales limitadas solo con amigos aprobados. Las pruebas aleatorias de drogas en el hogar son una opción a considerar si sospecha que puede haber una falta de cumplimiento. Mira otras actividades sociales. ¿Hay algún deporte de equipo en el que el niño pueda entrar o un club que se ajuste a sus intereses? Fomente buenas calificaciones, sea positivo acerca de ayudar con la tarea si es necesario y establezca tutoría si es necesario. Es lógico permitir ciertos privilegios, como conducir un automóvil, solo si el adolescente tiene buenas calificaciones y está libre de drogas y alcohol.

No castigue al niño a través de su apariencia o actitud. Continúe disfrutando y deleitándose en él o ella mientras deja que las consecuencias tengan lugar de una manera práctica. Escuche, manténgase abierto a la discusión y educación. El aumento del tiempo en familia y el Tiempo Juntos son, como siempre, uno de los ingredientes clave para el éxito. Manténgase amoroso y comprometido positivamente con su hijo a medida que fomenta el desarrollo de intereses saludables.

Ayude a los Niños a Lidar con la Intimidación y las Redes Sociales

Muchos padres están preocupados por la intimidación, la violencia y las muchas formas en que los niños pueden ser rechazados, ignorados o tratados de manera mezquina por sus compañeros. Como seres humanos prosperamos en una cultura de paz, amor y respeto. En tal cultura hay un sentido de pertenencia y armonía.

A muchas personas se les ha enseñado a juzgar a los demás por su raza y religión. Más sutil, pero igualmente devastador, parece que a casi todos nos han enseñado a juzgar a los demás por su estatus, apariencia y posesiones. Se nos ha enseñado a respetar a unos y valorar menos a los demás, incluso a ser prejuicios.

¿Estamos dispuestos a tratar a todos los demás con respeto y dignidad? ¿Estamos dispuestos a vivir nuestros valores de tal manera que seamos parte de la creación de una cultura de paz, amor y respeto? ¿Estamos dispuestos a enseñar a nuestros hijos a hacer eso? En tal cultura, ni un solo niño sería objeto de burlas. En tal cultura, *todos los* niños estarían a salvo.

La violencia de los jóvenes hacia los demás es peor de lo que creo que la mayoría de nosotros podríamos haber imaginado que podría ser, con niños y adultos jóvenes matando a otros jóvenes y adultos. Si bien los actos de violencia mortal sin precedentes son trágicos y horribles, el porcentaje de familias directamente afectadas es relativamente bajo. En contraste, la intimidación y una cultura de falta de respeto afectan a la mayoría de los niños,

incluso si solo están asustados por alguien más que está siendo intimidado, temiendo que les pueda suceder. Sin embargo, las consecuencias de la intimidación pueden afectar negativamente a las personas durante muchos años, de hecho, por el resto de sus vidas. Sin embargo, la intimidación puede ser igualmente trágica — algunos jóvenes han matado como venganza por ser intimidados, mientras que algunos jóvenes de tan solo 11 años se han suicidado después del acoso cibernético.

La investigación muestra que a los niños les va mejor académicamente en una cultura de cuidado. Creo que todos sabemos que también les va mejor emocional y socialmente. Entonces, ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos a no ser acosadores, no ser intimidados y formar relaciones positivas con sus compañeros para cooperar en detener la intimidación mientras crean una cultura de paz, amabilidad y respeto?

¿Qué es la intimidación?

A menudo, las personas piensan en la intimidación como intimidación física, con niños que molestan a otros niños o niñas. Pero también es insultar, burlarse, difundir rumores deliberadamente y condenar al ostracismo a otros, por parte tanto de niñas como de niños. La intimidación en cualquier forma, incluido el menosprecio, el acoso y la amenaza, causa no solo angustia emocional a las víctimas, sino que también puede provocar que algunas víctimas se autolesionen. Si bien la intimidación es más frecuente en quinto a octavo grado, puede ocurrir desde el preescolar y puede continuar como una acción mezquina, odiosa, desesperada o cobarde en la escuela secundaria y durante la edad adulta. En Australia hay una campaña nacional para detener el acoso en el lugar de trabajo. Cuesta a las empresas miles de millones en pérdida de productividad cada año.

La campaña “Detén la Intimidación Ahora” del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos define el acoso como:

“Comportamiento agresivo no deseado entre los niños en edad escolar que implica un desequilibrio de poder real o percibido. El comportamiento se repite, o tiene el potencial de repetirse, con el tiempo. Tanto los niños que son intimidados como los que intimidan a otros pueden tener problemas

graves y duraderos. Para ser considerado intimidación, el comportamiento debe ser agresivo e incluir un desequilibrio de poder: los niños que intimidan usan su poder – como la fuerza física, el acceso a información embarazosa o la popularidad – para controlar o dañar a otros. Los desequilibrios de poder pueden cambiar con el tiempo y en diferentes situaciones, incluso si involucran a las mismas personas. ... La intimidación incluye acciones como hacer amenazas, difundir rumores, atacar a alguien física o verbalmente y excluir a alguien de un grupo a propósito”.

Las redes sociales, las salas de chat, los mensajes de texto y los correos electrónicos brindan oportunidades para ataques no cara a cara y anónimos, lo que resulta en declaraciones aún más viciosas de lo que normalmente se diría en persona. La facilidad de tomar fotos con teléfonos celulares puede resultar en fotos vergonzosas que se publican en pocos momentos. Hace años, una declaración mezquina dicha a una víctima era lo suficientemente mala. Que un rumor, una declaración mezquina o una imagen vergonzosa se extienda a cien compañeros de clase es mucho, mucho más devastador social y emocionalmente. ¿Volverse viral y propagarse a millones? No me lo puedo imaginar.

Para No Crear Un Intimidador

Algunas personas creen que solo los niños que son víctimas de violencia y acoso por parte de padres y hermanos en el hogar se convertirán en acosadores. Estos “acosadores víctimas” sufren de baja autoestima, dolor, ira y habilidades interpersonales deficientes, pero los acosadores también pueden ser jóvenes atractivos con habilidades interpersonales intactas que utilizan el acoso escolar como un método para tratar de pertenecer a un determinado grupo, ser popular y / o mantenerse popular.

¿Para no crear un intimidador? Eduque a sus hijos con amor, sabiduría y disciplina con paz y respeto. Seleccione cuidadosamente los libros, películas, aplicaciones y videojuegos a los que están expuestos. Elia historias de paz, amor y bondad donde aquellos con la valentía de ser buenos sean recompensados. Enseñe a sus hijos que tratar a cada persona con respeto y

amabilidad es importante, y modele eso en el hogar y en sus interacciones con la comunidad en general.

Si cree que sería bueno que sus hijos practiquen dar y recibir cosas positivas, haga el “Construyendo la bondad ... Creciendo la paz, el amor y la gratitud todas las noches antes de acostarse” actividades al final del Capítulo 30. Tal vez hacer algunas de las Actividades de Valores para Vivir Educación en los módulos de respeto y amor para aumentar la conciencia social y las habilidades intrapersonales e interpersonales.

Sea consciente de las relaciones de sus hijos con hermanos y amigos. Si hay peleas y riñas, enséñeles habilidades de resolución de conflictos. Si su hijo es hijo único, cuando esté peleando con un amigo o primo en casa, involúcrelo en el aprendizaje de la resolución de conflictos.

¿Su hijo tiene buenas habilidades sociales? Asegúrese de que tenga la oportunidad de jugar e interactuar con los demás. Él o ella puede beneficiarse de niños o guías, deportes, actividades organizadas por su comunidad de fe y aventuras en la naturaleza con amigos.

Esté al tanto de las declaraciones de sus hijos sobre sus amigos y lo que está sucediendo en la escuela. Escuche cuando hablen sobre sus sentimientos hacia la escuela y sus compañeros de clase. Escucha activamente sus comentarios. Sea consciente cuando estén experimentando cambios y se sientan deprimidos por algo. Ayúdelos a comprender y manejar sus emociones.

Cuando alguien es negativo hacia ellos, escucha activamente y tal vez comparta si algo similar le sucedió a usted. Ayúdelos a entender que solo las personas lastimadas lastiman a las personas. Reconozca suavemente el dolor y / o el miedo bajo su ira en lugar de permitirles permanecer atrapados en la ira. A veces, una declaración como “Parece que tus sentimientos se lastimaron” puede crear una oportunidad para que compartan. Puede ser útil reafirmar sus cualidades naturales si otra persona fue mala con ellos.

Recuerdo haber hecho esto último con una niña de cinco años. Ella asintió después de mi declaración de escucha activa de, “Tus sentimientos se lastimaron cuando 'Sally' dijo eso.” Continué, “A veces las personas dicen cosas malas cuando se sienten malhumoradas. Pero sé quién eres. No eres lo que ella dijo. Eres una niña dulce, maravillosa e inteligente a la que quiero

mucho.” Ella se apoyó contra mí y dijo en voz baja, “Estoy muy contenta de haber venido.”

Continúe disfrutando del tiempo juntos en familia y refuerce positivamente las habilidades sociales amables. Cuando escuche sobre un incidente de intimidación, ya sea en la escuela o en las noticias, discuta aquellos que son apropiados para su edad y desarrolle empatía. Pregúnteles cómo creen que se sentiría la víctima. Enséñeles habilidades sociales positivas para apoyar a sus compañeros que están siendo intimidados como se señala más adelante en este capítulo. Participe con los maestros y la escuela de sus hijos.

Ayude a su hijo a ser sensible y positivo cuando participe en las redes sociales

Antes de que su hijo comience a usar un teléfono celular o enviar correos electrónicos:

- ❑ Hable sobre los modales de mensajes de texto y correo electrónico. Pregúntele qué valores cree que serían importantes. Pídale que piense en frases u oraciones que crearían sentimientos positivos y sentimientos de amistad y pertenencia. Pregúntele cómo podría sentirse, u otra persona, si recibiera un mensaje de texto o correo electrónico rechazándolo, cruel o malo.
- ❑ Pídale que hagan una regla para correos electrónicos y mensajes de texto. Por ejemplo: Amable o servicial. O: ¡Me gustaría obtener esto! Tal vez puedan hacerlo parte de un gráfico y publicarlo como fondo de pantalla en su dispositivo.
- ❑ Pruebe mensajes positivos y mensajes neutrales. Experimente con decir mensajes neutrales en diferentes voces para ver si pueden interpretarse negativamente.
- ❑ La prueba: ¿Su mensaje deja a las personas con un sentimiento positivo?
- ❑ Dígales que los mensajes de texto y los correos electrónicos se pueden guardar durante muchos años, por lo que es muy importante enviar solo algo de lo que se sentirán orgullosos años después.

- ❑ Discuta el efecto de los chismes en la persona sobre la que se cotillea y pídale que nunca chismorreen sobre los demás.
- ❑ Discuta la importancia de nunca presionar el botón “enviar” en un mensaje de texto o correo electrónico cuando esté molesto o enojado. Explique que cuando las personas están molestas o enojadas, es fácil querer lastimar — y es incorrecto usar palabras hirientes. Pueden sentir que son malos y terminan la relación, pero las palabras escritas enviadas electrónicamente nunca pueden ser retiradas. ¿Quieren que estas palabras los definan? Tal vez en otro momento, discuta: Si quieren terminar una relación, ¿cuáles son las mejores maneras de hacerlo? ¿Cuáles son las ventajas de hacerlo con gracia?
- ❑ Pídale que ellos envíen sus primeros correos electrónicos y mensajes de texto a usted y a otros familiares.
- ❑ Unas semanas más tarde, vuelva a examinar el tema.

Para los preadolescentes y adolescentes que ya están enviando mensajes de texto, participando en chats en vivo e involucrados con sitios de redes sociales como Facebook, TikTok e Instagram, tengan una conversación similar a la anterior. Sin embargo, también visite el sitio web de bullying.about.com y hable sobre los mensajes malintencionados que han contribuido a los suicidios. Hable muy seriamente sobre lo que comparten en los sitios de redes sociales: mensajes y fotografías.

Hágale saber a su hijo que no existe tal cosa como la privacidad en las redes sociales. Sugiera que cualquier cosa que publiquen debe ser algo que estén de acuerdo con que todos vean, incluidos usted y tías, tíos y abuelos.

Para los adolescentes, hable sobre el sexting, la tendencia inquietante en la que las imágenes sugerentes destinadas a ser privadas han circulado después de que una pareja se ha separado. ¿Es lo que están compartiendo o publicando algo que quieren que todos en la escuela vean o de lo que estarán orgullosos en diez años? ¿Es el mensaje o la publicación vergonzoso para alguien? ¿Es hiriente para alguien?

Pregúnteles qué dos valores les ayudarán a decidir qué está bien decir y qué tipo de imágenes publicar. Por favor, haga esto con todos sus hijos, varones y hembras.

Investigación sobre programas contra la intimidación escolar en las escuelas

La escuela de su hijo puede tener un programa contra la intimidación escolar. Si es así, es probable que hayan discutido cómo podría sentirse ser intimidado. Algunos programas contra la intimidación tienen pasos de resolución de conflictos e intervenciones en grupos pequeños si hay incidentes específicos de intimidación.

Un análisis de la investigación realizada por Diana Divecha y Marc Brackett en el *Diario Internacional de Prevención de la Intimidación* muestra que los “dos enfoques probados por la investigación que muestran la mayor promesa para reducir la intimidación (junto con otras formas de agresión y conflicto) son un clima escolar positivo y un aprendizaje social y emocional.” “Las escuelas con un **clima positivo** fomentan el desarrollo saludable, mientras que un clima escolar negativo se asocia con tasas más altas de intimidación estudiantil, agresión, victimización y sentirse inseguro (2019).” Una cultura escolar positiva y el aprendizaje social y emocional son señas de identidad de Valores para Vivir Educación.

Si sus hijos están en una escuela implementando VpVE, nuestra experiencia ha sido que la intimidación desaparece cuando se establece una cultura de paz, cuidado y respeto. Los niños tienen desacuerdos, pero usan un lenguaje de valores para resolver sus problemas. Como dijo un director de una escuela K-8: “Simplemente no hay intimidación.”

Evite ser intimidado

Aprende sobre la intimidación... hay diferentes tipos de intimidadores

Hay una cantidad considerable de información sobre la intimidación escolar en Internet. Si su hijo menciona la intimidación o está preocupado por la intimidación a medida que cumple nueve o diez años y entra en grados más altos, pregúntele si le gustaría aprender más sobre la intimidación. Si es así,

visiten juntos el sitio web de bully.about.com y tome conciencia de los diferentes tipos de intimidadores y sobre la intimidación. El sitio About.com menciona seis tipos de intimidadores: intimidadores víctima, intimidadores populares / agresivos, intimidadores relacionales, intimidadores en serie, intimidadores grupales e intimidadores indiferentes. Sus recomendaciones generales incluyen estrategias como que los estudiantes en la escuela eviten ser intimidados al quedarse con un amigo y permanecer en áreas donde los maestros están presentes.

Los niños son niños. Es posible que estén influenciados por la presión de los compañeros. Tal vez hay un compañero atractivo o popular que quiere que alguien haga algo ligeramente negativo — y su hijo quiere ser aceptado por esa persona. Considere implementar las secciones anteriores, “Para no crear un intimidador” y “Ayude a su hijo a ser sensible y positivo cuando participe en las redes sociales.” Las actividades de “Desarrollando bondad” pueden ayudar a aumentar su conciencia de los efectos de dar y recibir cosas positivas. Este es un contraste útil cuando se discute lo que se siente mal. Un pequeño error se puede magnificar en las redes sociales, por lo que discutir valores y aumentar su sensibilidad al efecto de positivo y negativo es una parte importante para prevenir ser un intimidador y recibir intimidación. La mejor defensa es el respeto por uno mismo y el valor del respeto por todos.

El cambio es posible... el lenguaje de nombrar la intimidación

En gran parte de la literatura, se usan las palabras intimidador y víctima. Para el resto de este capítulo, usaré la palabra “objetivo” en lugar de víctima, ya que objetivo es un término más transitorio con menos impacto emocional. Sugeriría tener cuidado al llamar a alguien un “intimidador.” Es más transitorio describir el comportamiento: “Cuando tú intimidas” o “cuando ella intimida.” El cambio es posible. ¡Es más amable no etiquetar a las personas y mantener la puerta del cambio abierta!

Cuando esté solo — ayude a su hijo a ser asertivo cuando aparezcan problemas

¿Recuerda la historia sobre la afirmación benevolente en el capítulo sobre

“Alternativas Positivas, Modelaje y Elecciones”? Solía enseñar esto a los niños que frecuentemente peleaban. Con solo dos alternativas listas en su kit de herramientas sociales, insultos y peleas, con frecuencia estaban en problemas. Discutiríamos lo que sucede cuando las personas responden agresivamente a ser llamadas por un nombre, y lo que sucede cuando las personas responden pasivamente. Sabían lo que sucedía cuando respondían agresivamente, ya que eso es lo que estaban acostumbrados a hacer: condujo a una pelea. No se sentían cómodos siendo pasivos, ya que sentían que se verían cobardes. Los niños que responden pasivamente a la intimidación de una persona, como disculparse, llorar, verse tristes o suplicar mientras se dicen cosas malas, en realidad pueden conducir a una mayor intimidación a medida que la persona que intimida se siente más poderosa. Una alternativa sensata es una respuesta asertiva. La persona que intimida no tiene la sensación de poder sobre una persona cuando el objetivo se mantiene en el respeto de sí mismo.

Usted puede ayudar a su hijo a desarrollar respuestas asertivas a una edad muy temprana cuando alguien no es amable. Comience a enseñarle a su hijo a los dos años a “usar palabras” si otros niños llaman nombres, pellizcan, golpean o muerden. Los niños de dos y tres años pueden decir: “No golpear. Detente.” O bien, lea a su hijo *La Historia de la Estrella* en el Módulo Paz I de *Actividades de Valores para Vivir para Niños de 3 a 7 años, Libro 1*, y enséñele a decir: “Detente. Sé una estrella de la paz.” Lea la misma historia a sus amigos que golpean o muerden e involúcrelos a ellos y a su hijo a jugar con títeres de paz y visitar la Carpa de la Paz.

Los niños de cuatro años pueden aprender fácilmente a decir: “No me gusta que me insultes, quiero que te detengas.” Enseño esta misma declaración asertiva a los niños de nueve años que están hablando pasiva o agresivamente, ya que ambos invitan a problemas.

Escuche si su hijo llega a casa con una historia sobre cómo lo insultan o lo golpean. Responda de manera solidaria a sus sentimientos con escucha activa o validando respuestas. Luego enseñe una habilidad social apropiada. Por ejemplo, si fue golpeado, es posible que desee enseñar: “No me gusta cuando me golpeas, quiero que te detengas.” Modele un par de veces, luego pídale al niño que lo diga. Pídale al niño que lo toque y lo diga de nuevo. Di: “Mira

cómo estoy diciendo esto con autorrespeto. Ahora quiero que te quedes en tu autorrespeto y lo digas.” Luego di: “Está bien, ahora te voy a tocar y quiero que lo digas.” Tóquelo muy ligeramente en el brazo y dígalo de nuevo. Practique con él otras tres o cuatro veces hasta que pueda decir la línea con autorrespeto, incluso cuando usted lo toque un poco más fuerte.

De la misma manera, haga esto con los insultos. Escuche atentamente su historia, siendo solidario con la escucha activa y validando según corresponda. Luego enseñe: “No me gusta cuando me insultas, quiero que te detengas.” Modele un par de veces, luego pídale al niño que lo insulte. Su hijo se sorprenderá, ya que con suerte ha sido educado para nunca insultarlo. Pídale al niño que lo insulte un par de veces y que diga su frase asertiva cada vez. Luego diga: “Mira cómo estoy diciendo esto con autorrespeto. Ahora quiero que te quedes en tu autorrespeto y digas: “No me gusta cuando me insultas, quiero que te detengas.” Luego diga: “Está bien, ahora te voy a llamar por tu nombre y quiero que digas eso.” Llámala “mezquina” muy amablemente y anima su respuesta asertiva. Luego llámala así de nuevo un poco más fuerte. Anímela positivamente a decir la respuesta asertiva claramente y con confianza. Finalmente, use el insulto que usó el otro niño más temprano en el día, y practique un par de veces más hasta que pueda decir la línea con autorrespeto.

Respuestas asertivas-benévolas para niños de ocho años o más

Si su hijo tiene ocho años o más y se encuentra con situaciones que él o ella piensa que son injustas, el niño puede estar listo para aprender respuestas benévolas-asertivas. Una respuesta asertiva-benévola es útil para cambiar la dinámica cuando hay una atmósfera de discriminación, mezquindad o intimidación. Puede hacer que una persona prejuiciosa piense, detenga la mezquindad y la intimidación, e incluso abra una puerta alternativa a la amabilidad, la comprensión o incluso la amistad. Esto se puede usar cuando alguien está siendo discriminatorio, o cuando alguien está intimidando a su hijo o a otro niño.

Por favor, enséñele al niño las habilidades de respuesta asertiva mencionadas anteriormente: “No me gusta cuando me golpeas. Quiero que te detengas” y “No me gusta cuando me insultas. Quiero que te detengas.” Los

niños deben sentirse cómodos con esas habilidades antes de introducir la habilidad social de la afirmación benévola.

Con una respuesta asertiva-benévola, el niño deliberadamente no está de acuerdo con la persona ofensora al hacerle saber a la persona de una manera no ofensiva y no defensiva de una visión diferente. El comentario puede incluir un reconocimiento de la bondad de la persona infractora o cambiar la dirección de la interacción a valores, cualidades o relación.

Ejemplos...

Cuando alguien hace un comentario discriminatorio a su hijo o a otro niño.

- ★ La vida no sería tan interesante si todos fuéramos clones.
- ★ Dios es un gran artista. Creo que nuestros dos colores son hermosos.
- ★ Esperaba ser púrpura este nacimiento, ¡pero no funcionó!
- ★ Creo que todas las religiones del mundo son geniales.

Cuando alguien intenta comenzar una pelea con su hijo.

- ★ ¿Por qué estamos luchando? Tenemos el mismo color de piel.
- ★ La lucha apesta. ¿No podemos pensar en algo mejor que hacer?
- ★ Creo que hay suficientes peleas en el mundo. Peleas o amigos ... ¡Qué elección!
- ★ La paz es una mejor opción que luchar.

Cuando su hijo quiere detener la intimidación de otro niño y se siente seguro de hacerlo.

- ★ La amabilidad es genial. El respeto es genial. Vamos, sé que tienes al menos uno de esos dentro.
- ★ Todas las personas merecen respeto, eso incluye a todos aquí.
- ★ Me gusta ver tu lado amable, _____ (nombre). Ese es el tú que nos importa.
- ★ El mundo tiene suficientes guerras. ¿Realmente necesitamos otro aquí?

Diga algunos de los ejemplos anteriores en voz alta con su hijo y vea si cree que alguno de ellos podría funcionar para su situación. Pregúntele a su hijo

sobre una situación de preocupación y juegue con la preparación de respuestas apropiadas. Cuando encuentre uno que le guste, juegue la declaración que es relevante para la situación hasta que pueda entregar la respuesta con respeto y confianza. Esta habilidad social puede ayudar a los niños ahora y a medida que crecen hacia la edad adulta.

Use humor

Ahora que su hijo tiene la práctica de dar una respuesta mientras se mantiene en el autorrespeto y la confianza en sí mismo, hable sobre el uso del humor o estar de acuerdo con el acosador. Una respuesta humorística que generalmente se desarma cuando se entrega con confianza con una sonrisa es: “¡Si tuviera sentimientos, estarían heridos!”

Cuando las personas no se ponen a la defensiva y se mantienen en el autorrespeto, la intimidación generalmente se detiene, ya que no hay recompensa para la intimidación. Junto con su hijo, piense en las cosas que la gente ha dicho en el pasado y proponga una respuesta de acuerdo o humorística si cree que podría funcionar. Estar de acuerdo con una sonrisa también puede calmar la situación. “¡Eres tonto!” Respuesta con una sonrisa y un toque de orgullo: “A veces.” Una historia maravillosa que me acaba de presentar el Proyecto la Alegría de Leer es *El Gancho de Simón* de Karen Gedig Burnett. Adecuado para niños pequeños y bellamente ilustrado, introduce el concepto de no caer en ser intimidado de la misma manera que algunos peces aprenden a no morder un anzuelo. Sé un pez libre y aprende a no reaccionar, poniéndote de acuerdo, distrayendo o usando el humor. El equipo de La Alegría de Leer amablemente dio permiso para publicar esta historia en el sitio web de livingvalues.net para que pueda descargarse de forma gratuita.

Evite a los que intimidan – Aspectos prácticos cuando hay una historia de mezquindad

Como adultos, la mayoría de nosotros hemos conocido a algunas personas que inicialmente parecen ser frías, ofensivas o defensivas, sin embargo, resultan ser personas maravillosas cuando las conocemos. Sin embargo, creo que muchos de nosotros también hemos conocido a una o dos personas que

actúan intencionalmente o intimidan a otros de manera consistente. Tal vez son celosos, arrogantes o han tenido muchos traumas en su vida. Creo en dar respeto a todos. Sin embargo, no creo que haya ninguna necesidad de ofrecerse como objetivo.

Sugeriría hablar con su hijo sobre cómo evitar a los que intimidan. Saludar o darle a la persona un asentimiento o una sonrisa cuando está cerca sería usar el valor del respeto, especialmente si el niño siente que este compañero no desea permanecer en el papel de intimidación. Sin embargo, es sensato que su hijo evite a aquellos que intimidan tanto como sea posible hasta que se comporten con amabilidad.

Intervención entre Pares: Trabajando Juntos para Disuadir la Intimidación

Cuando los compañeros intervienen en nombre del objetivo, la intimidación con frecuencia se detiene. La investigación canadiense indica que la intimidación se detiene el 57 por ciento del tiempo en diez segundos si un compañero interviene. Los espectadores que observan pasivamente cómo se produce la intimidación pueden aumentar la sensación de poder que la persona que está intimidando quiere, por lo que pararse y observar puede reforzar involuntariamente la intimidación. La intervención entre pares es importante ya que los adultos rara vez están cerca cuando ocurre la intimidación. Otros niños están cerca con frecuencia cuando ocurre la intimidación: el 85 por ciento de las veces.

¿Cuál de las siguientes es la mejor intervención?

- A. Los compañeros se alejan de la escena de intimidación.
- B. Uno de los espectadores grita al objetivo: “Vamos, Sema. No la escuches.” O, “Vamos, Tom, no es divertido escuchar esto.” Luego, los compañeros se alejan de la escena de intimidación *con* el objetivo.
- C. Uno de los pares que está observando llama al objetivo: “Vamos, Sema, parece que Pam está de mal humor hoy. ¡Tal vez sea más amable mañana!” O, “Vamos, Tom, no es divertido escuchar esto. Parece que

Mack no es su yo habitual hoy día.” Luego, los compañeros se alejan de la escena de intimidación *con* el objetivo.

En la Intervención A, la persona que intimida se ve privada de una audiencia, pero el objetivo se siente sin apoyo y puede temer que los espectadores piensen menos de él o ella. Es importante que el objetivo se aleje, pero alejarse solo puede ser difícil. El objetivo puede sentirse rechazado por todos.

En la intervención B, el objetivo se siente apoyado por los testigos, por lo que puede no sentirse tan herido, asustado o avergonzado. Tiene éxito en detener la intimidación.

En la intervención C, el objetivo se siente apoyado por los testigos y la intervención ha tenido éxito en detener el acoso escolar. Además, la persona que intimida no ha sido completamente alienada. Se le ha ofrecido una razón para su comportamiento. Esto abre una puerta para un posible cambio. Esta es la mejor intervención, ya que no intensifica los sentimientos de ser una víctima o un villano, lo que aumenta la probabilidad de que ninguno de los niños se sienta tan atrapado en esos roles. ¿Se crean posibilidades, de una interacción más positiva mañana, de un amigo hablando con la persona intimidando o....?

Enseñe a sus hijos y a sus amigos a intervenir llamando al objetivo

Los niños pueden aprender fácilmente esta intervención. Esto se puede hacer con los estudiantes en la escuela, con los niños en actividades después de la escuela o por usted con sus hijos y un grupo de sus amigos. Tal vez a otro padre proactivo le gustaría unirse a usted. Si usted, un maestro o un amigo desea hacer esto, siga los siguientes pasos de una manera apropiada para su edad, utilizando un lenguaje que los niños entiendan. Esta actividad se puede realizar con niños de siete años en adelante. Los adolescentes mayores podrían leer este capítulo y hacer las actividades con sus amigos.

Paso Uno

Comience por compartir su razón para sacar el tema. Tal vez diga algo como: “He estado leyendo sobre formas de ayudar a detener la intimidación. Quiero hablar contigo al respecto, ya que hay algo fácil y seguro que puedes hacer. Me gustan tanto todos ustedes y nunca querría que ninguno de ustedes fuera intimidado.”

Haga cualquiera de las siguientes preguntas que se ajusten al grupo de jóvenes frente a usted. Reconocer o escuchar activamente sus respuestas. Deles tiempo para compartir.

- ◆ ¿Sabes lo que significa intimidación?
- ◆ ¿Alguna vez has visto a alguien intimidado en la escuela o en nuestro vecindario?
- ◆ ¿Cómo te sientes cuando ves a alguien acosado?
- ◆ ¿Cómo crees que se siente la persona que es intimidada?
- ◆ ¿Alguno de ustedes ha sido blanco de intimidación? ¿Cómo te sentiste?
- ◆ ¿Alguno de ustedes ha actuado como un matón? ¿Cómo se sintió?

Paso Dos

Comparta con ellos: “Cuando alguien está intimidando a otra persona, si alguien habla por el objetivo, la intimidación se detiene más de la mitad del tiempo. Si las personas simplemente se paran allí y no hacen nada, la persona que intimida se siente más poderosa. Es importante no solo observar cuando alguien está intimidando a otro niño.”

Paso Tres

Diga: “Te voy a pedir que imagines diferentes cosas que pueden suceder cuando hay intimidación.

Escena 1: Alguien está intimidando a otra persona y todos se paran y miran.

Escena 2: Todos los espectadores se alejan de la escena de intimidación, dejando a la persona intimidando y al objetivo. La persona que intimida sigue siendo mala y finalmente el objetivo se aleja solo.

Escena 3: Uno de los niños grita el nombre del objetivo y dice: 'Vamos, no escuches esto'. Él y el objetivo y todos los demás niños se alejan del intimidador."

Pregunte:

- ◆ ¿En qué escena es peor la intimidación?
- ◆ ¿Cómo crees que se siente el objetivo en la escena 2?
- ◆ ¿En qué escena está protegido el objetivo?
- ◆ ¿Crees que todos deberían estar protegidos de ser intimidados?
- ◆ Si tuvieras un amigo contigo, ¿crees que te sentirías cómodo ayudando al objetivo?

Diga: "En la escena 3, el espectador servicial llamó al objetivo antes de irse con él: 'Vamos, no escuches esto'. Otras declaraciones podrían ser: 'Vamos, Sam, vamos. No es divertido escuchar esto' o 'Oye, Mira, vamos. Esto es totalmente desagradable.'"

Pregunte:

- ◆ ¿Qué tipo de cosas podrías decir al objetivo para hacerle saber que lo estás ayudando a estar a salvo?
- Haga una lista de sus declaraciones.
- Cuando un niño haga a una declaración, pídale a todos que se hagan eco de ella.
- Cuando han terminado de generar ideas, pida a todos que lean juntos todas las declaraciones en voz alta, con autorrespeto.

Paso Cuatro

Díales que le gustaría que representaran la Escena 3.

Pregunte:

- ◆ ¿Quién quiere ser la persona que intimida?
- ◆ ¿Quién quiere ser el objetivo?
- ◆ ¿Quién quiere ser el espectador útil? ¿Cómo llamaremos al espectador útil? ¿Estrella de Paz, el Calmado, Espectador Valiente o algo más?

Diga: “El resto de ustedes interpretarán a los espectadores que observan al intimidador y al objetivo”.

Pregunte:

- ◆ Invite a los niños a generar una declaración y/o acción de intimidación que hayan presenciado antes.
- ◆ A la persona que intimida, ¿qué vas a decir? ¿Entendiste?

Diga: “Está bien, persona que intimida, párate aquí. Objetivo, por favor párate a unos metros de distancia y mira sorprendido cuando dice algo que es intimidación. Espectador servicial, Estrella Valiente (o cualquier nombre que hayan decidido), apoya al grupo. Puedes elegir tus líneas de la lista que hicimos.”

- Pase un buen rato con los niños mientras interpretan la escena. Si hay ocho o más jóvenes, divídalos en grupos de cuatro o cinco para que todos tengan la oportunidad de practicar el papel de espectador útil.
- Refuerce positivamente los esfuerzos y anímelos a decir sus declaraciones con respeto y confianza.
- Reúnase y practique de nuevo, tal vez unos días o una semana después, agregando la respuesta asertiva-benévola a continuación.

Enseñar al grupo de amigos a intervenir con respuestas asertivas-benévolas

Una vez que estén haciendo bien la habilidad anterior, es posible que desee enseñarles sobre las respuestas asertivas- benévolas. Si es así, diga: “Hay otra posibilidad. Has estado practicando gritar el nombre del objetivo y decir algo de apoyo para detener la intimidación y ayudar al objetivo a estar seguro, antes de irte con el objetivo. Pero hay algo más que puedes hacer llamado una respuesta asertiva-benévola. En esto, antes de que nuestro servicial espectador se vaya, ¡él agrega algo un poco bueno sobre la persona que intimida! Algunos ejemplos son:

- ★ Dana está de mal humor hoy. Tal vez sea más amable mañana.

- ★ Parece que Mack no es su yo habitual hoy.
- ★ Héctor está teniendo un mal día. Mañana estará mejor.

Diga: “A veces, si somos un poco amables varias veces, la persona que intimida detendrá la intimidación. No todo el tiempo, ¡pero a veces! Algunas personas se quedan atrapadas en ser malas durante unos años, por lo que durante ese tiempo simplemente se vuelven peor. Pero algunas personas que intimidan pueden sentirse atrapadas en la necesidad de ser malas.

Cuando alguien es un poco amable, puede abrir una puerta para que la persona que intimida cambie. No seas demasiado amable — ¡solo un poco! Pero, lo más importante siempre es detener el acoso y ayudar al objetivo a escapar sintiéndose apoyado.”

Diga: “Está bien, las respuestas benévolas-assertivas fueron ...” (Repita las tres declaraciones con estrellas más arriba).

Pregunte:

- ◆ ¿Puedes pensar en otras cosas que podrías decirle a una persona que intimida?
- Anote las respuestas assertivas-benévolas que los niños encuentren para las situaciones que están encontrando.
- Pídeles que se hagan eco de cada declaración a medida que se comparte.
- Discutan juntos qué respuestas podrían funcionar para una persona que está intimidando y cuáles podrían funcionar mejor con otra persona que intimida.
- Invítelos a la escena 3 de juego de roles y a la escena de respuesta assertivas-benévolas hasta que puedan decir las declaraciones de los espectadores serviciales con respeto y confianza en sí mismos.

La distracción como un arte de la no violencia – para niños de 12 años o más

Hace unos años en Los Angeles Times, leí un artículo sobre un departamento de policía que usaba la distracción como método para ayudarlos a lidiar con disputas de violencia doméstica. Trágicamente, a veces hombres y mujeres policías son asesinados cuando son llamados a un hogar para intervenir. Usando la distracción planificada, este departamento de policía pudo reducir la mortalidad.

El ejemplo dado fue un oficial de policía que llegó cuando una pareja gritaba y vociferaba. Si la pareja continuaba la discusión después de que llegara el oficial de policía, él comenzaría a hablar de lo cansado que estaba, iría a su cocina y comenzaría a hurgar en los armarios para encontrar una taza y un poco de café. La pareja a menudo detenía su discusión para seguirlo y preguntarle qué estaba haciendo. Uno de ellos generalmente ayudaba al oficial a preparar una taza de café. Cambió la dinámica y disminuyó el nivel de violencia.

Me gustan las dos intervenciones de intimidación señaladas anteriormente, ya que el objetivo está siendo protegido y se está abriendo una puerta de posible cambio para la persona que intimida. Tanto en la Escena 3 como en la respuesta asertiva-benévola, el espectador servicial está familiarizado con la persona que intimida y el objetivo. Sin embargo, a veces nos encontramos con una situación en la que no conocemos a la persona que intimida o al objetivo. La distracción puede ser muy útil en tal situación.

Recordé la distracción como un método un día cuando estaba caminando hace unos diez años. En nuestra pequeña y tranquila ciudad, de repente una gran camioneta blanca, levantada con neumáticos de gran tamaño, apareció en una intersección, con los frenos chirriando mientras su conductor se detenía en la señal de alto en el carril equivocado. Les gritaba a dos hombres negros a pocos metros de distancia en un pequeño sedán más viejo. Se habían detenido correctamente, en el carril correcto.

Alérgica a los prejuicios y no queriendo que ocurriera el daño, pensé que la distracción podría funcionar como una intervención segura. Entré en la intersección hacia el espacio entre los dos autos, mirando al hombre en el

camión blanco. Planeaba preguntarle si sabía dónde estaba una calle en particular. Sin embargo, me miró y se fue. Aliviado, puse mi mano sobre el brazo del conductor del sedán y le pregunté si estaba bien. Su mirada amistosa y su respuesta me aseguraron que sí.

VpVE tiene libros de recursos educativos para niños de la calle. “La distracción como un arte de la no violencia” se introduce a los niños de 11 a 14 años como un método para detener la violencia. Si usted y sus hijos y su grupo de amigos están interesados en la distracción como un método para reducir la intimidación, es posible que desee leer la historia a continuación, “Loco como una cabra.” Esta es la historia 22 de una serie de historias ficticias sobre una familia de niños de la calle que se aman y cuidan unos a otros. Mauricio, Federico y Mariana son los personajes principales de la familia de niños de la calle. Mauricio es el mayor de los tres. Mariana es una niña. En este momento de su vida, van a una escuela para niños de la calle. Antonio y Carlos son dos de sus amigos.

Una historia que ilustra la distracción como un arte de la no violencia: *Loco como una cabra*

Una nota para el maestro: Una cabra se considera astuta en algunos países de habla hispana. Por favor, ponga el nombre de un animal o personaje mítico que se considera inteligente en la cultura de los niños.

Mauricio, Federico y Mariana decidieron visitar a Antonio y Carlos unos días después del taller que habían tenido en la escuela. Mientras bajaban por el callejón escucharon la voz de Antonio que gritaba, “¿Quieren robar algo? Ladrones. ¡Yo les daré algo!”

“¡Vamos!” dijo Federico. Federico, Mariana y Mauricio comenzaron a correr hacia el lugar de donde venían los gritos y la pelea. Antonio y Carlos estaban en el suelo, peleando con tres niños, cuando dieron vuelta la esquina. Federico, Mariana y Mauricio dejaron de correr apenas vieron a los niños.

“Hola, Antonio. Hola Carlos,” dijo Mariana sonriendo.

“Hola chicos, tengo unas mandarinas. ¿Quieren una?” preguntó Federico.

“Les aseguro que parecen ser muy buenos en lo que están haciendo, a lo mejor nos pueden ayudar en nuestra próxima obra sobre los niños de la calle. La vamos a hacer en el parque el sábado. ¿Qué les parece?” dijo Mauricio.

“Si, es una obra muy buena,” dijo Mariana. “¿La viste, Antonio? ¿Y tú, Carlos?”

“Creo que ellos quedarían muy bien en el segundo acto, ¿no te parece Mauri?” preguntó Federico. “Tú sabes, enseguida de esa canción tan buena.”

Antonio y Carlos se habían detenido. Los tres niños con los que peleaban miraron hacia arriba, sorprendidos y confundidos.

“Bueno,” dijo Mauricio, “¿Les parece que podrán hacer esto en una de nuestras obras? Es una gran escena.”

“¿Me están tomando el pelo?” preguntó uno de los chicos que no conocían.

“¿Están locos?” preguntó otros de los chicos.

Federico sacó las mandarinas, “Alguien quiere una mandarina?”

Antonio se puso a reír. Se estiró para agarrar una.

Mauricio miró a uno de los tres niños que no conocía. Le ofreció una mandarina y se sentó al lado de él. Empezó a pelar otra para él. “Ya es suficiente con ser niños de la calle como para todavía estar peleándonos entre nosotros,” dijo.

“¡Estos son los que nos robaron nuestra guitarra!” dijo Carlos, con mucha rabia en la voz.

“Bueno,” dijo Mauricio. “Actuemos como seres humanos por un momento y escuchemos. Estos son nuestros hermanos de la calle. Probablemente tuvieron una buena razón para hacer lo que hicieron. ¿Conoces su historia?” Miró al niño que había aceptado la mandarina. “Mi nombre es Mauricio. Estoy seguro de que tuviste una buena razón para robar la guitarra. ¿Quieres compartirla con nosotros?”

El niño miró a Mauricio y sacudió la cabeza. Otro de ellos dijo. “Vámonos de acá.” Los tres saltaron y se fueron corriendo, pero antes de dar vuelta la esquina, uno de ellos hizo a Mauricio un pequeño saludo con la cabeza, sosteniendo aún en su mano la mandarina que había aceptado.

“¿Y a ustedes qué les pasa?” preguntó Carlos. “Con ustedes dos podríamos haberlos vencido. Hubiéramos sido cuatro contra tres en lugar de dos.”

Mauricio lo miró en silencio. Comió su mandarina lentamente.

Federico dijo, "Que buena está la mandarina, Mauri."

"Si, Mauri, gracias," dijo Mariana.

"No los entiendo a ustedes," dijo Antonio. "Ustedes vienen y nos ayudan, y después no nos ayudan a darles una paliza."

"Pero detuvimos la pelea, ¿no?" sonrió Mariana. "Eso es lo que se llama "distracción, como arma para la no violencia."

Antonio comenzó a comer su mandarina, y Carlos se sentó y lo miró. Parecía estar tratando de entender algo nuevo.

"¿Quieres ser como ellos?" preguntó Mauricio lentamente.

"No sé de qué estás hablando," dijo Carlos.

Mauricio estaba en silencio.

"No quiero ser como ellos," dijo Antonio.

"¿Qué sucede cuando peleas?" preguntó Federico. "Ellos te golpean, tú los golpeas. Ellos te apuñalan, tú los apuñalas. Ellos te disparan, tú les disparas. Eso lo que hace es empeorar las cosas. Las pandillas son así. Se matan unos a otros."

"Todo lo que va viene de vuelta," dijo Mauricio.

"Pero ¿cómo te mantienes vivo si no peleas?" preguntó Carlos.

"Usas tu cabeza," dijo Federico. "Para sobrevivir en la calle tienes que ser listo. Pero es posible hacer algo mejor que sobrevivir. Puedes crear belleza. Puedes ayudar a otros a ver su propia belleza."

"¿Estás loco?" preguntó Carlos.

"Loco como una cabra," dijo Mariana sonriendo.

Fin

Nota importante para los adultos: Cuando la fuerza física se usa violentamente, la adrenalina fluye, los puños vuelan, las hormonas bombean y la paz no está en ninguna parte de la imagen. Tratar de contener a alguien puede resultar en que el ayudante resulte herido, a veces de manera bastante grave. Unirse a una lucha para detenerlo es peligroso y *nunca* se recomienda. Para la violencia grave, la primera acción debe ser retirarse a un lugar seguro y llamar al número de emergencia para la intervención policial. Es importante

que sus hijos entiendan esto.

En la historia, Loco Como Una Cabra, la distracción era una opción ya que tres niños estaban peleando contra otros dos. No era probable que los tres extraños se enfrentaran a dos o tres más. No había pistolas ni cuchillos. La situación no estaba fuera de control. En la situación en mi ciudad, estaba claro que no estaba amenazando, por lo que era poco probable que el hombre que intimidara se sintiera amenazado y, por lo tanto, se volviera físicamente violento.

La distracción se puede utilizar para tratar de detener las peleas de bajo nivel y la intimidación por parte de personas que son extrañas *si* la persona se siente inclinada a hacerlo. Muchas personas no tienen esta inclinación, pero algunas sí.

La distracción también se puede usar para detener la intimidación con personas que conoces. Esto es fácil de hacer. ¡A veces es difícil pensar en una respuesta asertiva-benevolente a menos que hayas estado practicando! Su protección está actuando de una manera claramente no amenazante. Estás reduciendo la tensión, no aumentándola.

Ejemplos de uso de la distracción . . .

Cuando alguien a distancia está intimidando a alguien que conoces, llama al objetivo en voz alta:

- ★ Diana, ¿podrías venir aquí? ¡Necesito tu ayuda de inmediato!
- ★ ¡Hola, Diana! ¡El Sr. Murphy quiere verte ahora mismo!
- ★ Diana, ¿has visto _____? ¡No puedo encontrarla en ninguna parte!
- ★ Oye, ¿viste el _____ realmente genial que tiene Sam?
- ★ Oye, ¿es eso una serpiente allí?

Cuando alguien cercano está intimidando a alguien que conoces, llama al objetivo:

- ★ ¡No puedo encontrar mi teléfono! ¿Alguno de ustedes lo ha visto? Si lo pierdo mi padre va a estar muy molesto. Probablemente estaré trabajando durante un año para conseguir otro. ¿Alguno de ustedes ha perdido su teléfono? ¿Has visto la mía? Héctor, ¿me ayudarías a buscarlo?
- ★ Oye, ¿han visto esa nueva película realmente genial, _____?
- La parte que más me gustó fue _____.
- ★ ¿Viste al mapache en la habitación 3? ¡Genial! Hoy en día era solo uno, pero el otro día vi uno con dos cachorros....
- ★ ¿Alguno de ustedes recuerda lo que la Sra. Rami dijo sobre el _____?

A extraños:

- ★ ¿Sabes dónde está _____?
- ★ Disculpe, estoy perdido. Estoy tratando de encontrar _____.

Lea la sección anterior al grupo de jóvenes con los que está trabajando. Pídales que generen declaraciones, preguntas o diálogos que puedan funcionar como una distracción y estar seguros. Permítales interpretar roles. Ayudará a darles un repertorio de posibles respuestas. Es aconsejable desarrollar habilidades emocionales y sociales para que tengan una amplia variedad para elegir. Es probable que se sientan más seguros al conocer esta habilidad adicional. El arte de la distracción también es útil para protegerse de la violencia.

Recuerde incluir y ser amable

Recuerdo que me enojé hace años cuando un director me habló de un grupo de niñas de sexto grado que habían escrito una carta muy mala a otra chica de su clase. Salí a donde la clase estaba jugando béisbol y le pedí a la maestra que enviara a las niñas a mi oficina. Ellas, por supuesto, querían saber lo que habían hecho. Cuando les dije que la carta había sido leída, admitieron fácilmente haber escrito la carta. Hablé de la importancia del respeto por cada persona. Recuerdo que dije: “No les estoy pidiendo que sean su mejor amiga.

Tienen derecho a elegir a su mejor amiga. Pero les pido que le den respeto como ser humano. Ella puede ser una conocida a la que tratan decentemente". Seguimos hablando.

Yo fui la que se sorprendió cuando las chicas preguntaron si podían venir a verme la semana siguiente. Nos reunimos dos veces más antes de decidir juntos invitar a la chica a la que le habían escrito la carta. Continuamos reuniéndonos durante otras cuatro o cinco sesiones después de eso. Para entonces era imposible saber qué chica había sido condenada al ostracismo: había sido incluida.

Mientras trabaja con sus hijos y algunos de sus amigos, pregúnteles si hay compañeros de clase que parecen ser rechazados por otros o están solos la mayor parte del tiempo. Si bien sus hijos y sus amigos no necesitan ser mejores amigos con niños que están aislados o condenados al ostracismo, ¿estarían dispuestos a ser amables? ¿Dar respeto a través de un hola y una sonrisa? ¿Comentar favorablemente algo que hicieron durante la clase?

Cuando trabajaba como psicólogo escolar, si un maestro venía a mí sobre un estudiante que no tenía amigos en un aula o habilidades sociales deficientes, le pedía al maestro que eligiera a dos estudiantes populares que tuvieran una naturaleza naturalmente amable y fueran amigos. Hablaba con esos dos estudiantes y les preguntaba si estaban dispuestos a incluir al niño aislado, tal vez durante un recreo o un período de almuerzo del día. Funciona bien cuando dos o más estudiantes que son muy queridos hacen esto juntos. No disminuye su popularidad y a los otros estudiantes se les da el mensaje de que está bien ser amigo del niño aislado. Si su hijo es parte de un grupo de amigos que están dispuestos a mantener sus valores de paz, amabilidad y respeto, tal vez estarían dispuestos a dar cuidado y respeto a los aislados a través de saludos, sonrisas y tal vez incluirlos en las conservaciones. Puede marcar una diferencia real.

Proteja a sus hijos cuando estén en línea

Los niños están jugando juegos en línea a edades cada vez más tempranas. A medida que comiencen a jugar en línea a los seis o siete años, limite su tiempo y elija cuidadosamente lo que se les permite jugar. (Por favor, lea el

Capítulo 23, “Tiempo de pantalla, Juegos de Videos y Películas – Equilibrio Familiar, Tutoría y Monitoreo” para obtener pautas y sugerencias recomendadas.) Hay algunos juegos que son saludables y sensatos. Algunos desarrollan habilidades espaciales y razonamiento no verbal. Pueden practicar matemáticas y habilidades de lectura y aprender sobre diferentes culturas. Algunos juegos son divertidos y tienen buenos valores. A medida que crecen, los recursos en línea pueden ser una herramienta maravillosa para aprender sobre una variedad de temas. Hay tantos sitios web con información actualizada sobre el medio ambiente, proyectos edificantes, las últimas investigaciones sobre estrellas, etc. Otros juegos y sitios no son buenos para niños y adultos jóvenes.

Si sus hijos participan en juegos o investigaciones en línea, es esencial saber cómo ajustar las preferencias y la configuración del dispositivo que están utilizando para limitar el acceso a lo que es dañino o inapropiado para su edad. Sus hijos necesitan saber que hay adolescentes y adultos inseguros en el mundo que no son amables con los niños. Como no saben quién es un adulto seguro y quién es un adulto inseguro a través de la computadora, es importante tener una regla familiar: Nunca comparta su nombre, edad, dirección o ciudad en la computadora.

Es aconsejable configurar la computadora en un área común de la casa. Una amiga mía con varios niños pequeños y un preadolescente recientemente remodeló su cocina. La cocina tiene un amplio rincón de computadora. Este espacio está vinculado a la zona de comedor y sala de estar. Es perfecto para que sus hijos entren y salgan, haciendo lo que hay que hacer en la computadora o jugando un rato. Es natural y fácil para ella y su esposo monitorear su actividad y lo que se está viendo en YouTube. Otro amigo instaló una mesita entre el área que une la cocina y la sala de estar. A veces, la computadora portátil está ahí para que los niños jueguen, a menudo no. Manténgase tranquilo y amigable, amoroso y amable y esté atento.

Cuando su hijo quiera estar en Facebook u otro sitio de redes sociales, sea su “Amigo” de Facebook para que reciba todas sus publicaciones. Una relación abierta y respetuosa en la que su hijo se sienta cómodo confiando en usted es su mayor protección. Ser un amigo en Facebook o en cualquier sitio de redes

sociales con el que estén es una extensión natural de una buena relación. Es importante para su seguridad, al igual que su ojo en su comportamiento. No seas intrusivo y comente todo; solo vigila su seguridad y modales.

La edad de entrada para Facebook es de 13 años. Algunos padres han cedido a sus hijos presionándolos para que se unan a Facebook a los nueve años, ya que a algunos de sus amigos se les permite hacerlo. No es agradable ser presionado por su hijo; así como no es agradable que sean presionados por sus amigos. Dígales que los ama y explíqueles por qué está diciendo “No.”

Tal vez diga algo como: “Te amo inmensamente y quiero que tengas amigos reales en lugar de cientos de conocidos. Quiero que aprendas sobre el medio ambiente y las ballenas y todas las otras cosas que te interesan en lugar de saber quién va a ir a dónde. Estos son tus años para aprender tantas cosas. Sé que eres inteligente y quiero que tengas una vida maravillosa. Parte de tener una vida maravillosa es obtener una buena educación, eso significa aprender cierto tipo de cosas ahora. Quiero que tengas amigos y lo haces. Pero no Facebook en este momento. Tener amigos de verdad en tiempo real. Si tus amigos quieren saber por qué no puedes estar en Facebook, puedes decir: 'Mis padres dijeron que no' o “Mis padres piensan que tengo mejores cosas que hacer con mi mente que pensar en lo que todos los demás están haciendo. Dijeron que en este momento es mejor tener algunos amigos reales en tiempo real en lugar de cientos de conocidos”. Escúchelos, sí. Pero manténgase firme en su no.

El número de suicidios de niños de 11 a 14 años está aumentando. Parte de esto se ha relacionado con comentarios crueles en sitios de redes sociales y en respuesta a las publicaciones de YouTube de sus propios videos. Sepa lo que está sucediendo en la vida de su hijo. Los sitios que permiten a los usuarios ser anónimos, como Ask.fm, han atraído a adolescentes que se especializan en mezquindad e intimidación. Sería devastador recibir un mensaje de suicídase.

Cuándo cortar las redes sociales

Si su hijo está en el extremo receptor de comentarios de odio en las redes sociales, escuche y valide activamente las experiencias y buenas cualidades del niño. Discuta con su hijo cuáles son los verdaderos amigos. Los verdaderos

amigos valoran, aman y apoyan a sus amigos. Los verdaderos amigos son amables. Ayude al niño a entender la situación. Ayúdelos a mantenerse en el autorrespeto y sepa que las personas que actúan de una manera mezquina o cruel no son verdaderos amigos. Son personas que están dañadas.

Pregunta: “Si tuvieras cinco años y tuvieras que elegir entre tres niños de la misma edad que te iban a dar helado y compartir sus juguetes favoritos contigo o tres niños de la misma edad que te iban a tirar barro y piedras y llamarte malos nombres, ¿qué grupo elegirías?” ¿Cuáles son los verdaderos amigos?” “¿Por qué querrías asociarte con personas que actúan mal o intimidan a otros?”

Discuta con su hijo el beneficio de no participar en sitios de redes sociales durante tres o cuatro meses. Pregunte: “¿Cuál es el beneficio de asociarse con personas que obtienen alegría de lastimar a otros?” Dígale a su hijo: “Eres una persona amorosa, sensible y encantadora. Eres _____, _____ y _____. (Nombre sus cualidades.) Te mereces amigos de verdad. No escuches ni te comuniques con personas que quieren destruir.”

Si alguien está siendo odioso con su hijo en línea, es mejor lidiar con esto como un equipo. Decidan juntos, su hijo, usted y su pareja, si es una buena idea eliminar una cuenta y un número de celular y crear otros nuevos a los que solo los amigos reales tengan acceso. Explore maneras de ayudar y obtener ayuda. Puede ser importante notificar a los funcionarios escolares u otras autoridades. Es posible que desee consultar al consejero o psicólogo escolares sobre lo que está sucediendo en la escuela. Si su hijo está recibiendo mensajes de suicidarse, es hora de ponerse en contacto con la policía.

Si su hija realmente quiere continuar con las redes sociales, permítale la opción de crear una nueva cuenta si promete confirmar como amigos, amigos reales. Mantenga una relación amorosa y de apoyo y ayúdelos a manejar las cosas, pero también mantenga las puertas de comunicación abiertas para que ella pueda confiar en usted si se hacen más comentarios hirientes.

Si los comentarios hirientes de alguna manera continúan llegando, entonces discuta dos opciones: Cortar todas las redes sociales durante tres o cuatro meses, o permitirle a usted, el padre, ver las publicaciones primero. Dele la opción. Explique que nadie puede manejar una dieta de mezquindad: niños o adultos. De la misma manera que no le permitiría comer alimentos

envenenados, no le permitirá leer palabras envenenadas. Haga lo que sea necesario para detener la afluencia hiriente.

Mientras tanto, aumente las actividades familiares positivas de apoyo. Asegúrese de que el tiempo sea parte de cada día. Cree oportunidades para que estén con sus amigos reales y practiquen las habilidades contra el acoso mencionadas anteriormente. Si el niño parece deprimido, inscríbalo en consejería. Hacer ejercicio todos los días ayuda a prevenir la depresión y recuperarse de la depresión. Tal vez su hijo pueda unirse a un deporte de equipo o a un grupo de baile o pueden pasar juntos durante 30 minutos mientras charlan. Piense en la comida que todos están comiendo. Ayuda a la salud física y emocional para reducir el azúcar y aumentar las verduras, los granos enteros y las nueces crudas. Veán películas inspiradoras juntos, lean libros edificantes: hágale saber a su hijo lo importante que es para usted y lo especiales que son sus cualidades en su familia y para el mundo. Dígale a su hijo que sabe que esto es difícil, pero que cambiará, y usted promete que mejorará con el tiempo.

~ 36 ~

Ayude a los Niños a Estar a Salvo del Abuso Sexual – Comience a los Tres Años

La tragedia del abuso sexual es una pesadilla para los niños. Los adultos sobrevivientes de abuso sexual e incesto luchan diariamente como resultado de su trauma infantil. Estoy segura de que usted como padre, ya siente pasión sobre la protección de su hijo.

Las estadísticas globales sobre abuso infantil son difíciles de conseguir, ya que muchos países no recopilan la información. Sin embargo, encuestas en países desarrollados indican que aproximadamente el 20 por ciento de las mujeres y de cinco a diez por ciento de los hombres, reportan haber sido abusados sexualmente cuando eran niños, mientras que del 25 al 50 por ciento de todos los niños reportan haber sido abusados físicamente. Los estudios científicos indican que el abuso puede ser en algunos países tan bajo como 7 por ciento y en otros países tan alto como 37 por ciento. Lo que usted y yo sabemos es que cualquier abuso sexual es demasiado.

La mayoría de los padres tratan de proteger a sus hijos del abuso sexual, diciéndoles que nunca se vayan con extraños. Ellos dicen a los hijos que no se metan en ningún carro con un extraño y que no vayan con ningún extraño que les ofrezca juguetes o dulces. Es importante decir esto a sus hijos. No obstante, más del 90 por ciento del abuso sexual juvenil ocurre con personas conocidos por los niños. No son extraños.

Tenemos mitos sobre quién puede abusar sexualmente de un niño y cómo puede lucir y actuar un abusador. Descarte los mitos. El abuso infantil ocurre

en cada nivel socioeconómico, atraviesa las líneas étnicas y culturales, todos los grupos religiosos y todos los niveles educativos. Los abusadores pueden ser personas con un trabajo estable y parecer responsables en todos los ámbitos.

¿De quién abusan los perpetradores?

“Un estimado de uno entre cada 20 varones adolescentes y hombres adultos, abusa sexualmente de niños y un estimado de una joven adolescente o mujer adulta entre cada 3.300 mujeres molesta niños. ... La mayoría de las familias cree erróneamente que en lo que respecta a abusadores, en su familia nunca ha habido uno y, lo que es más, nunca lo habrá.” (Fuente: Instituto de Investigación y Prevención de Abuso Infantil: childmolestationprevention.org)

Los perpetradores sexuales abusan de miembros de su propia familia:

- hijo biológico, 19 por ciento de las veces;
- hijastro, niño adoptado o de acogida, 30 por ciento de las veces;
- hermanos y hermanas, 12 por ciento de las veces;
- sobrinos, 18 por ciento de las veces;
- nietos, 5 por ciento de las veces.

Los perpetradores sexuales abusan de los niños en el vecindario: Niño a mi cuidado, 5 por ciento; niño de un amigo o vecino, 40 por ciento. Niños extraños 10 por ciento. Algunos pueden molestar a un niño, otros pueden molestar a 20 niños o muchos más.

Es de esperar que usted y sus hijos están en una situación en donde el abuso sexual ni siquiera es una posibilidad. Desafortunadamente, es una realidad horrible y desoladora para muchos. En un país desarrollando hay un mito de que el SIDA puede ser curado teniendo sexo con una virgen. En este país, el abuso de niños cada vez más jóvenes es galopante. Proteja a sus hijos manteniéndolos con adultos seguros, manteniendo una buena relación, siendo consciente de los cambios en su conducta y educándolos para que reconozcan a las personas peligrosas y tomen medidas asertivas cuando no se sientan seguros.

Vulnerabilidad . . .

La siguiente información, comenzando con la palabra Hecho y seguida de oraciones entre comillas, es tomada del sitio web The Children's Assessment Center. Quizá usted desee leer todos los hechos sobre abuso sexual en <http://cachouston.org/child-sexual-abuse-facts>.

Hecho: "Los perpetradores sexuales reportan que ellos buscan niños pasivos, tranquilos, problemáticos y solitarios de padres solteros o de hogares rotos (Budin & Johnson, 1989)."

Ayude a su hijo a desarrollar habilidades sociales y emocionales para que esté lleno de paz, amor y alegría — además de confianza y asertividad. Escúchelos, juegue con ellos, anímelos y ayúdelos a ser responsables — ¡estos son factores de seguridad esenciales!

Hecho: "La edad es un factor significativo en el abuso sexual. Aunque hay riesgo para los niños de todas las edades, los niños son más vulnerables de abuso entre las edades de 7 y 13 años (Finkelhor, 1994)."

Hecho: "La estructura familiar es el factor de riesgo más importante en el abuso sexual de niños. Lo niños que viven con los padres biológicos casados están en bajo riesgo de abuso sexual. El riesgo aumenta cuando los niños viven con padrastros o con uno solo de sus padres. Los niños que viven sin ninguno de los padres (niños de acogida) son 10 veces más vulnerables a ser sexualmente abusados que los niños que viven con sus padres biológicos. Los hijos que viven con uno solo de sus padres y que tienen una pareja, están en nivel de más alto riesgo: 20 veces más probable de ser víctimas de abuso sexual infantil que los niños que viven con ambos padres biológicos (Sedlack, et. al., 2010)."

La última estadística es devastadora, pero vale la pena conocerla. Se sabe que los perpetradores sexuales cultivan la relación para poder tener acceso al niño. Tenga cuidado. Su hijo es su primera prioridad. No se apure en entrar en una relación de pareja con un nuevo compañero si tiene hijos menores de 18 años, pero especialmente si son menores de 14. Los hombres interesados en

molestar niños, con frecuencia actuarán para involucrar al niño. Piense seriamente antes de permitir que su novio tenga acceso a sus hijos o que cuide de sus hijos. Si piensa seriamente sobre eso, no lo hará. Los resultados del abuso sexual dañan durante décadas, emocional y fisiológicamente.

Aunque la información anterior sobre la estructura familiar como el factor de riesgo más importante en el abuso sexual infantil es importante, por favor note que esa información establece que los niños que viven con sus padres biológicos casados están en bajo riesgo. No establece que *no* hay riesgo. Cuando los perpetradores sexuales son entrevistados, una encuesta reportó que el 19 por ciento dijo que abusaron sexualmente de su propio hijo. De ahí que, sea consciente si hay cambios negativos repentinos en la conducta del niño. Algunos niños se retraen y otros se comportan mal cuando hay abuso sexual.

Sé de una maestra cuya hija fue molestada por su esposo, el padre biológico de la niña. Esta pareja estuvo junta hasta que la niña tuvo cuatro años, pero cuando la niña tenía tres años comenzó a actuar de manera muy diferente que antes. Se volvió bastante agresiva con sus pares y golpeaba a cualquiera que se le acercara. Tenía terrores nocturnos repentinamente, comenzó a mojar la cama luego de haber sido exitosamente entrenada y a veces su madre la encontraba durmiendo en el closet. Cuando la madre encontró semen en la ropa interior de la niña, contactó una línea de acceso directo de ayuda en caso de abuso y llevó la ropa interior a un laboratorio para que fuese examinada.

Con respecto al abuso por padres biológicos, otra persona que conozco me dijo que su padre abusó sexualmente de ella durante años, hasta que ella comenzó a menstruar. Su rabia hacia su propia madre, 35 años después, era aún intensa ya que su madre no la protegió. Proteja a sus hijas e hijos. Sea consciente. Continúe desarrollando su propio autorrespeto y autosuficiencia, de manera que, si necesita proteger a sus hijos dejando la relación, tenga la fuerza para hacerlo.

Debido a que la tasa de hombres y mujeres perpetradores sexuales es de 165 a 1 (1 de cada 20 hombres en contraposición a 1 de cada 3.300 mujeres), estoy dando ejemplos de hombres perpetradores sexuales. Esta estadística está ciertamente validada por mi experiencia profesional. Sin embargo, el punto

importante es ser consciente y mantener a sus hijos a salvo. Hay perpetradores sexuales masculinos y femeninos.

Cambios repentinos en el comportamiento . . .

Los cambios en el comportamiento pueden ser dramáticos o sutiles. Recuerdo una pequeña niña de cuatro o cinco años, cuya madre estaba preocupada por ella emocionalmente. Yo estaba igualmente preocupada porque cuando su hija vino a mi oficina, se escurrió detrás de un escritorio, se agachó y trató de esconderse de mí. Ningún otro niño había actuado antes de esa manera conmigo. Sus dibujos indicaron abuso sexual.

A veces las señales pueden ser físicas, como un moretón inexplicable o rasguños cerca de sus órganos sexuales o cambios en el movimiento, tales como caminar como si tuviese un dolor en el área de la ingle. A veces el comportamiento del niño cambia: el niño puede retraerse, parecer alterado o comenzar a actuar agresivamente, temerosamente o en formas sexuales. Si el niño ha tenido una relación cercana con alguien de diez años o mayor y repentinamente parece temeroso de estar con esa persona, preste atención. No reprima a su hijo por no ser amistoso. Respete los sentimientos de su hijo. Observe. *Asegúrese de que su hijo no esté a solas con esa persona* mientras usted se da algo de tiempo para observar y ver lo que está ocurriendo. No asuma que es parte del desarrollo del niño lo que está pasando. Si el niño es temeroso de una persona en particular, no permita que esa persona esté a solas con su hijo.

Eduque

Una buena relación con su hijo que incluya Tiempo Juntos, escucha activa y tiempo nutridor de familia, es parte esencial de proteger a su hijo, no solamente porque su hijo será más seguro, confiado y asertivo, sino que él o ella lo más probable es que comparta si algo es incorrecto. Probablemente también es factible que usted observe cambios repentinos en la conducta.

Eduque Uno: Nombres de las partes privadas

Eduque a su hijo cuando es infante sobre los nombres de las partes privadas de su cuerpo: vagina y senos para las niñas, pene y ano para los varones. Al igual que cuando comience a enseñarles los nombres de ojos, nariz, boca, oídos, brazos, piernas, dedos, estómago y cabello cuando son bebés, use palabras reales para las partes privadas cuando sean un poco mayor. Comience enseñando los nombres de sus partes privadas *luego* de que ellos puedan señalar y nombrar las partes no privadas del cuerpo ya indicadas.

Es importante enseñarles los nombres de sus partes privadas en la misma forma en que enseña los nombres de ojos, brazos y piernas, etc., es decir, sin avergonzarse. Puede que necesite ensayar estos en su mente si le parece algo incómodo. Como infantes necesitarán escuchar los nombres varias veces para poder aprenderlos. Cuando se estén bañando es un momento apropiado para que ellos escuchen los nombres de forma natural. Por ejemplo: “¿lavaste tu vagina?” “¿Lavaste tu pene y ano?” “¿Usaste jabón?” “Fantástico.”

Eduque Dos: No tocar . . . y una respuesta asertiva

Presente el tema de nadie toca las partes privadas y una respuesta asertiva, después de que su hijo haya adquirido la habilidad social de usar palabras para decir no a los golpes, mordiscos o sobrenombres descritos en el capítulo sobre intimidación. Algunos infantes pueden estar listos para aprender esta habilidad social a los dos años, la mayoría lo hará a los tres años. Una vez que ellos puedan decir con autorrespeto y confianza, “Para. No golpees,” o “Para. Sé una estrella de paz,” es mucho más fácil que ellos aprendan a decir, “¡No! ¡No me toques!”

Se recomienda que aprendan bien primero la respuesta asertiva de no golpear, ya que la respuesta asertiva de no tocar puede ser aprendida en una forma en la que no induzca miedo o sea traumático. Quizá usted necesite practicarla consigo misma, su pareja o una amiga antes de presentarla a su hijo, de manera que pueda hacer esto pacíficamente, especialmente si tiene recuerdos dolorosos. Es mejor hacer esto de forma natural de manera que el niño no se sienta asustado.

Comience con una voz pacífica, amistosa pero seria. A las chicas: “Las chicas tienen partes privadas. Tus partes privadas son la vagina y los senos.” A los chicos: “Los chicos tienen partes privadas. Tus partes privadas son el pene y el ano.” Tu vagina y senos/pene y ano son llamadas partes privadas porque son privadas. Eso significa que solamente tú tienes el derecho de tocarlas. Si alguien más quiere tocarlas, eso no está bien. Si alguien pequeño trata de tocarlas, eso no está bien. Si alguien grande trata de tocarlas, eso no está bien. De manera que, si alguien alguna vez trata de tocar tus partes privadas, quiero que me lo digas. Eres mi ángel precioso y quiero que estés a salvo.” Escuche cualquier comentario del niño y escuche activamente o discuta según sea apropiado para su edad.

Luego diga, “Si alguien trata de tocar tu vagina/ pene y ano, quiero que digas en voz alta, “¡No! No me toques,” y te alejas. Practique con el niño, como se describió en el capítulo de intimidación, hasta que el niño pueda dar la respuesta de “¡No! No me toques,” con confianza. Practique un par de veces a la semana durante algunas semanas: “¿Qué dices si alguien pequeño o grande trata de tocar tus partes privadas?” “Sí, bien dicho en voz alta.” “¿Y qué más haces?” “Sí, correcto, te alejas.” Cuando tienen tres y cuatro años, pídale una vez al mes que mantengan la habilidad actualizada. “¿Recuerdas qué decir y hacer si alguien trata de tocar tus partes privadas?”

Informe a sus hijos, antes de ir al médico, que a veces un médico puede necesitar ver y tocar sus partes privadas si están enfermos. “Pero si estás enfermo, Mamá y Papá siempre estarán contigo cuando el médico toque tus partes privadas. Nadie debería tocar nunca tus partes privadas si Mamá, Papá o _____ no están ahí.” Agregue el nombre de otra persona, si una tía, abuela u otra persona segura, un adulto de confianza, a veces ayuda a cuidar del niño.

Eduque Tres: Personas grandes seguras y peligrosas

Cuando su hijo haya aprendido bien el último paso durante un par de meses y tiene por lo menos tres años, preséntele el concepto de personas grandes seguras y peligrosas. Puede que quizá encuentre libros para niños

apropiados para este tema. Diga, “Hay adolescentes y adultos que son seguros y también hay personas grandes que no son seguras.”

Pregunte:

- ◆ ¿Cómo crees que puedes saber cuándo una persona grande es segura?

Escuche cuidadosamente la respuesta de su hijo. Ayude a refinar las respuestas de manera que hagan una lista adecuada de acciones que describen a adolescentes y adultos seguros. Por ejemplo, una persona grande segura: es amable con los niños, trata a los niños con respeto, solo toca a los niños de forma segura y le gusta compartir con Mamá y Papá cómo le fue con los niños cuando estuvieron juntos.

Pregunte:

- ◆ ¿Cómo sabrías que una persona grande no es segura?

Escuche cuidadosamente y ayude a su hijo a producir respuestas. La lista debería incluir: Una persona grande no segura puede ofrecer a los niños juguetes, caramelos o dinero si se van con ellos a algún lugar solos en donde nadie más pueda verlos. Solamente una persona grande no segura trataría de tocar las partes privadas de los niños y pedirles que no digan nada a su Mamá y Papá.

Diga en sus propias palabras: “La mayoría de los adolescentes y adultos son seguros. Pero algunos son peligrosos. Algunas personas grandes peligrosas quieren llevarse al niño a una habitación o a otro lugar en donde nadie más pueda verlos, para tocar las partes privadas de los niños. Y luego dice al niño que no le diga nada de eso nunca a Mamá o Papá. Si alguien alguna vez trata de tocar tus partes privadas y te dice que te van a ocurrir cosas malas si le dices a Mamá o Papá, entonces sabes que esa es una persona grande no segura. ¿Recuerdas qué decir si alguien trata de tocar tus partes privadas?”

“Sí, correcto. Recuerdas bien. ¿Luego que haces?” “Sí, correcto, te alejas.”

Luego diga, “A veces una persona grande no segura quiere que el niño toque sus partes privadas. Las partes privadas de un hombre son su pene y su ano. Es erróneo que una persona grande le pida a una persona pequeña que toque su pene. Eso nunca está bien. No importa quién es el adulto, si es un tío,

un primo, un vecino o un extraño, *nunca* está bien que una persona grande le pida a un niño que toque sus partes privadas.”

Pregunte, “¿Qué debería hacer y decir un niño si eso ocurriera?”
“Sí, eso es correcto. Decir, ‘¡No! No me toques,’ en voz alta y alejarte.”

Escuche cualquier comentario del niño y responda cualquier pregunta en una manera apropiada de acuerdo con la edad. Diga al niño que le cuente siempre si eso le ocurre alguna vez, de manera que usted pueda asegurarse de que está a salvo y que no vuelva a ocurrir, esto necesita hacerse en un tono pacífico, atento, suave de manera natural y directa.

Eduque Cuatro: Explique sobre el sexo y de dónde vienen los bebés

Cuando los niños tienen entre tres y cinco años, usualmente preguntarán de dónde vienen los bebés. Responda en una manera apropiada para la edad como, por ejemplo, “Los bebés crecen en el vientre de Mamá. Las mamás tienen huevos muy pequeñitos adentro y un huevo puede crecer y convertirse en un bebé cuando Papá fertiliza el huevo.” Deles un poco más de información a medida que la pidan, en una forma natural y positiva.

Para el momento en que el niño tiene cinco o seis años, si los padres están abiertos a preguntas y se sienten cómodos respondiendo, la mayoría de los niños habrán preguntado qué es sexo. Por supuesto, responda en una forma que sea consistente con su cultura y religión. Es bueno que los niños sepan lo que es sexo en una forma positiva y saludable antes de que pase a educarlos sobre el abuso sexual.

Una manera posible de explicar lo que es el sexo a niños pequeños es:
“¿Recuerdas cuando eras pequeñito y preguntaste acerca de dónde vienen los bebés? ¿Y yo te dije que los bebés crecen en el vientre de Mamá? Las mamás tienen huevos pequeñitos adentro. Un huevo puede crecer y convertirse en bebé cuando Papá lo fertiliza. Papá fertiliza el huevo durante el sexo. Durante el sexo el pene del hombre va dentro de la vagina de la mujer. El semen sale del pene del hombre y fertiliza el huevo de Mamá. Los padres hacen un bebé cuando se aman mucho y quieren tener una familia.”
Quizás usted desee agregar algo acerca de sus creencias personales aquí como, por ejemplo, “Tu papá y yo creemos que el sexo debería ocurrir

solamente cuando las personas están casadas y se aman mucho. Algún día cuando crezcas y hayas recibido una buena educación, quizá desees tener una familia.”

Eduque Cinco: A veces las personas grandes peligrosas hacen cosas muy erradas

Cuando los niños llegan a la edad de cinco o seis años, muchos dejan el ambiente protector del preescolar y comienzan a estar alrededor de más personas sin sus padres o maestras cerca. Por tanto, son más vulnerables. Continúe educándolo mientras llega a esta edad.

Quizá pueda decir, “¿Recuerdas qué decir y hacer si alguien quiere tocar tus partes privadas o hacer que tú toques sus partes privadas?” (¡No! ¡No tocar!” en voz alta y luego alejarte.) “Muy bien. Estoy feliz de que recuerdes bien.”

Luego quizá comparta sus sentimientos, diciendo algo como, “Necesito hablar contigo acerca de las personas grandes peligrosas, porque te amo mucho y quiero que estés a salvo. Para mí es difícil hablar de eso a veces. Pero hoy quiero decirte que a veces los adolescentes y adultos peligrosos hacen cosas muy erradas. Tienen sexo con niños pequeños.”

Si está hablando con una niña, diga, “Los hombres tienen sexo con las niñas metiendo su pene en la vagina de la niña. Eso causa mucho daño en las niñas. A veces también ponen su dedo en la vagina de la niña.” Si está hablando con un niño, diga, “Los hombres tienen sexo con los niños metiendo su pene en el ano de los niños. Eso daña mucho al niño. A veces ponen su dedo en el ano del niño también.”

Continúe: “Quiero que seas cuidadoso para que permanezcas a salvo. Si un extraño te ofrece juguetes o dinero, nunca debes ir con esa persona. Hemos hablado sobre eso antes. El problema es que no siempre sabemos quiénes son los adolescentes y adultos seguros y quiénes son los adolescentes y adultos peligrosos. Es posible que haya personas peligrosas visitando nuestra casa, o personas grandes peligrosas en la escuela, en la casa de algún pariente o en la casa de algún vecino. Quizá el hermano mayor o el papá de algún amigo quiera que ustedes dos estén solos en una habitación para tocar tus partes

privadas o para que tú toques las de ellos. Algunos hombres muestran a los niños fotos de personas desnudas teniendo sexo. Los adultos saben que es muy, pero muy equivocado tener sexo con un niño, así que no quieren que otras personas los vean. Sería muy, muy equivocado que un hermano mayor le haga daño a una hermanita o hermanito en esta forma, o que un padre o tío haga daño a un niño o niña. Eso es abuso.

Pregunte: “Entonces, ¿qué deberías decir o hacer si alguien quiere tocar tus partes privadas o que tú toques las de él?” “Sí, eso es correcto. Dilo en voz bien alta y luego aléjate.” Escuche sus inquietudes y responda cualquier pregunta, escuchando activamente y validando cuando sea apropiado.

Discuta otras cosas que ellos pueden hacer para permanecer a salvo. Por ejemplo, si a un niño le piden ir a una habitación solo con una persona grande, puede decir: “No. No quiero ir contigo. Quiero quedarme con mi amigo,” o “No. No me gusta. Me voy,” e ir a otro lado donde haya más personas. Practique estas respuestas con su hijo hasta que él o ella puedan decirlo con confianza.

Diga al niño que siempre confíe en sus sentimientos. Dígale a ella que siempre le cuente a usted si alguien se le acerca en una forma que se siente no segura, de manera que juntas puedan deducir una forma de estar a salvo. Dígales que, si la persona peligrosa les dice que no le cuenten nada a Mamá o Papá, entonces que es especialmente importante que sí le cuenten a Mamá y Papá.

Diga a la niña que puede tener un *código secreto*. Si ella está en una habitación con alguien con quien no se sienta segura, ella pueda acercarse a usted y susurrarle, “No me estoy sintiendo segura.”

Pregunte:

- ◆ ¿Te gustaría tener ese código secreto?
- ◆ Si no, pregunte: ¿Hay algún otro código secreto que te gustaría tener? Quizá le gustaría tener un código no verbal.

Diga al niño: “Si me dices el código secreto, sabré que necesito prestar atención especial a tenerte a mi lado para asegurarme de que estés a salvo.”

Permaneceremos juntos hasta que me puedas decir qué es lo que te está haciendo sentir inseguro. Es importante que siempre estés a salvo.

Pregunte:

- ◆ ¿Es correcto que un adulto use a un niño para tener sexo? (No.)
- ◆ ¿Qué piensas que todas las personas grandes peligrosas deberían saber?

Finalice con algo como, por ejemplo, “Guao, ¡esa fue una conversación seria! ¿Corremos o jugamos o bailamos estos sentimientos por un rato y volvemos a sentirnos seguros de nuevo?” Puede elegir contar una historia para dormir con sentimientos de paz, amor y seguridad. Hagan juntos un Ejercicio de Estar Tranquilos, antes de ir a dormir.

Si el niño piensa y habla sobre esto en los próximos días, escuche activamente las emociones y la conversación y continúe discutiendo el tema. Durante los próximos días sugiera al niño que haga un dibujo de una persona grande peligrosa y de una segura. Quizá ella pueda crear un eslogan para colocar en el dibujo. Un eslogan pudiera ser: “¡Solamente se permiten personas grades seguras!” Pida al niño que comparta el dibujo. Finalice compartiendo cuánto le ama y que usted siempre le ayudará a estar a salvo.

Eduque Seis: Lista de Choferes Seguros

Por supuesto, a medida que los niños crecen, ayúdelos a ser conscientes de asuntos de seguridad. Por ejemplo, nunca entrar en un carro con extraños o ir a ningún lugar con un extraño. Nunca caminar lejos de la vista de las personas con las que llegó si una persona actúa con amabilidad y te pide que vayas con él. Nunca. Hágales saber que las personas pueden actuar muy amablemente para atraerlos. Hágales saber que, si usted está ahí con ellos, está bien hablar con extraños y siempre está bien hablar con policías y bomberos.

Decida cuál es la regla familiar de ustedes sobre aceptar aventones con alguien e informar al niño sobre eso. Por ejemplo, “Solamente acepten un aventón de su padre o mío, de sus abuelos, la Tía Luisa y la mamá de Susana. Estas son las personas en su lista de choferes seguros. Eso significa que no se les permite aceptar aventones de *nadie más*.” (Por supuesto, si su propio padre

fue abusivo cuando usted era pequeño, entonces él no estará en la lista de choferes seguros.)

Aclare que esto significa no aceptar un aventón de un vecino, de un hombre que es líder explorador y un hombre a quien han conocido por largo tiempo. La regla: "Solamente aceptar aventones de personas que están en la lista de choferes seguros. Eso significa, no aceptar aventón de ningún otro adulto que conocen, a menos que Papá o yo les demos permiso. Si una persona que conoces trata de convencerte de aceptar un aventón, di, 'Gracias, pero no gracias. No me lo permiten.' Gracias, pero no gracias. Me van a castigar."" Dramatice con el niño hasta que él o ella pueda dar las respuestas con autorrespeto y confianza.

Dadas las estadísticas de hombres y mujeres perpetradores sexuales de 165 a 1, quizá usted desee decirles que en caso de emergencia extrema ellos pueden ir a buscar a una mujer que conozcan, pero nunca a un hombre.

Otras reglas familiares pudieran ser: Siempre permanezcan con amigos cuando caminan a casa desde la escuela. Siempre esperen exactamente en donde yo o _____ les digamos que esperen. Siempre regresen antes de que oscurezca.

Edúquelos sobre las drogas y el alcohol y anímelos y refuerce la abstinencia ya que los errores de juicio son más frecuentes cuando se está bajo la influencia, tanto de parte del niño como de parte del perpetrador.

Eduque Siete: Anime los logros y "el verdadero amor puede esperar"

Anime y establezca oportunidades para los adolescentes de involucrarse en actividades significativas con sus amigos, encuentre un deporte que ellos disfruten y que tengan logros académicamente. Continúe con la educación sobre drogas y educación sexual, enseñando autorrespeto y respeto por otros. Para los adolescentes, incluya una variedad de enfermedades sexualmente transmisibles y los peligros de las citas de violación. Hable sobre el concepto de "el verdadero amor espera" o de una idea similar de su religión o sistema de creencias personal, que anime al no sexo mientras se está en bachillerato y de las ventajas del celibato mientras se está en la universidad. Los embarazos no planificados han terminado prematuramente la educación de muchas mujeres

jóvenes, mientras que el tiempo en prisión por violación, ha terminado prematuramente la educación de muchos hombres jóvenes. Discuta la importancia de las buenas amistades y de la educación.

Aunque no se considera abuso sexual cuando dos jóvenes de 13 años tienen sexo, es muy mala idea. Ellos no están preparados emocionalmente y, ciertamente son muy jóvenes para ser padres. La reputación de la chica con frecuencia se daña y ocurre una profunda sumergida de baja autoestima ya que es tratada como objeto sexual y usada como tal. En general, es considerado abuso sexual, si la pareja sexual es cinco años mayor y en una posición de poder desde la cual manipula y controla, sea física o emocionalmente. En EUA, los reglamentos y consecuencias varían en cada estado, pero en general es considerado abuso sexual si el niño o niña son menores de 14 años y el perpetrador es unos años mayor.

Orientaciones generales para la seguridad

- Juegue con su hijo o tengan Tiempo Juntos cada día, escuche activamente, estimule y mantenga una buena relación.

- Eduque como se ha señalado anteriormente y desarrolle su código secreto de manera que su hijo pueda decirle cuándo él o ella se siente inseguro. Escuche activamente si él le cuenta alguna vez el código secreto y luego haga todo lo que pueda para asegurarse de que el niño no sea dejado en una situación vulnerable. Si un niño es infeliz sobre lavar los platos, eso es un asunto diferente; el niño necesita hacer eso. Pero el código secreto de "No me estoy sintiendo a salvo," necesita ser escuchado y discutido. No entre en pánico, permanezca en calma, pero cuando pueda hacerlo discretamente, tómese el tiempo para estar con el niño a solas y escuche. Pregunte qué hizo la persona que lo hizo sentir incómodo. Pregunte a la niña qué hizo ella. ¿Se acordó de usar una respuesta asertiva? Refuerce

positivamente a la niña por usar sus habilidades asertivas protectoras. Pregunte, “¿Qué más puedes hacer para estar a salvo?” “¡Bien pensado!” Refuerce positivamente al niño por usar su código secreto. Protéjalo. No deje a solas al niño o niña con la persona de la que se están sintiendo inseguros.

- Si el niño estaba simplemente incómodo con un adulto y el adulto no intentó nada, simplemente escuche activamente al niño. Dígale que usted se contenta de que él está siendo sensato con sus sentimientos ya que eso le ayudará a permanecer a salvo. No avergüence al niño diciendo, “¿Por qué usaste el código secreto y me asustaste tanto cuando nada ocurrió?”
- No se apure en tener una relación de vida con una nueva pareja masculina si tiene hijos menores de 18 años y especialmente si hay menores de 14. Si él está realmente interesado en usted, en unos pocos años aún estará ahí. Nunca permita que un novio tenga acceso a sus hijos o que le cuide a sus hijos. Sé que esto suena un poco estricto, pero ¿cuántos niños han sido abusados sexualmente por adultos que parecían de fiar? Millones de millones.
- Conozca a las personas en el preescolar, club u organización en la que está involucrado su hijo. ¿Tienen una política de protección infantil? ¿Se requiere que los profesores y facilitadores les hagan una revisión de antecedentes? ¿Se siente cómoda la organización con una visita no anunciada y visitas a todas las áreas de las instalaciones? Quizá usted desee iniciar a su hijo en el preescolar con una clase Mamá y yo. Debido a la presencia de un mayor número de adultos en un salón, el abuso sexual es bastante improbable.

- No permita que su hijo, chico o chica, vaya solo con un hombre para una salida o de fin de semana, a menos que sea el padre biológico. No se apresure en que eso lo haga un novio o una pareja de vida. “Pero mi amor, ella nunca sale para ningún lado...” Su respuesta: “Será divertido. Vayamos todos juntos.” Si continúan presionando, diga: “Lo siento, pero esa es nuestra regla familiar. No hay excepciones.” Si le presionan, sea extremadamente cautelosa. Vayan juntos a esos paseos como familia o como grupo de amigos. Asegúrese de que su hijo tenga habilidades asertivas y sea parte de un grupo de amigos o de hermanos si él o ella va a un paseo con un pariente masculino o con otra familia.
- Sea sensible ante el comportamiento de su hijo. Si hay cambios negativos de conducta repentinos, pase más Tiempo Juntos con el niño y renueve su relación. Quizá pueda hacer un corte en otras actividades para asegurarse de tener más tiempo juntos. Sea liviano y receptivo, juegue con su hijo y escuche. Hagan juntos cosas que quizá no hayan hecho por un tiempo. Piense en quién tiene acceso. Refuerce positivamente y desarrolle las habilidades de protección social de su hijo o hija.
- Pida a su pareja estar disponible o esté usted disponible para llevar al hijo a algunos lugares. Haga una lista corta de adultos seguros si hay necesidad de que otra persona maneje o acompañe al hijo a algún lugar. El niño necesita poder recordar la lista fácilmente. La lista podría incluir abuelos si no fueron abusadores y a las tías favoritas. Es más seguro colocar mujeres en la lista de choferes seguros ya que la posibilidad de abuso es considerablemente menor entre mujeres. Aunque muchos, muchos hombres son

maravillosos con los niños, amorosos, amables, protectores y modelos increíbles que morirían por los niños, es muy difícil discernir quién de entre 20 hombres es un perpetrador. Ha habido demasiados casos de abuso sexual por hombres que se pensó eran dignos de confianza, para que usted permita fácil acceso a su hijo. Sea respetuoso de todos los adultos — y establezca las reglas y límites de la familia.

- Disfrute de su familia, familia extendida y amigos, pero hágalo en un grupo seguro en donde estén todos juntos. Esté especialmente consciente de si se usan drogas o hay exceso de bebida en las casas en donde usted y sus hijos están de visita. El abuso sexual se relaciona frecuentemente con el consumo de drogas y alcohol.

Si usted piensa que puede haber abuso . . .

Si al niño le hacen daño, llévelo inmediatamente a un examen médico. Si usted sospecha abuso, permanezca en calma y escriba exactamente lo que el niño le dice. No ponga palabras en boca del niño. Escuche activamente y sea amoroso y receptivo. Llame a la línea de acceso directo de apoyo en caso de abuso, dígalos lo que el niño dijo, responda sus preguntas y siga sus sugerencias. Ellos tomarán la información y cuando sea apropiado referirán el caso a la agencia de servicios sociales de protección del niño en su país o a la policía. Asegúrese que su hijo esté a salvo y que el perpetrador no tiene más acceso a su hijo. Mantenga cualquier evidencia segura, en caso de que se sugiera una investigación por las autoridades.

Reasegure a su hijo de su amor y proporcione un lugar amoroso y seguro para que exprese sus emociones. Escuche activamente lo que el niño comparte. Diga a su hijo que la persona grande peligrosa está enferma y muy, muy equivocada al hacer una cosa como esa. Diga a su hijo que el abuso nunca es culpa del niño. Pregunte al niño cómo deberían actuar los adolescentes y adultos. Escuche activamente sus respuestas y valide cuando sea apropiado.

Como va a haber estrés extra durante unas semanas, por favor asegúrese de que el niño está comiendo bien y descansado extra y que usted tiene tiempo para compartir con una amiga cercana o consejero para darles parte. Con su hijo, quizá sugiera jugar un viejo juego de mesa favorito, un juego de naipes u otra de sus actividades favoritas para tiempo de familia, si usted piensa que será tranquilizador. Quizá al niño le gustaría jugar con algo que le gustaba cuando era más joven o dibujar sus sentimientos. Si el niño elige retraerse . . . está bien, tranquilícelo con su presencia calmada y amorosa. Quizá pueda colocar algo de música o cantar juntos algunas canciones. Si el niño desea permanecer en su habitación para dormir con usted, permítaselo durante algunas noches o por una o dos semanas, hasta que se sienta menos asustado. Pasen tiempo de calidad juntos antes de ir a dormir. Puede desempolvar viejos rituales y contar juntos una historia antes de ir a dormir y orar juntos.

Si ha habido abuso sexual, el niño necesitará orientación. Se recomienda que sea una mujer para una niña. Un terapeuta de cualquier género está bien para un niño.

Cuando Hay Ira en la Familia

Muchas cosas son difíciles de convivir con ellas — la ira es alta en la lista. La rabia es dañina para las familias e impacta negativamente a cada miembro de la familia, emocional, espiritual, física y neurológicamente.

Ha habido algunas investigaciones interesantes sobre “familias rabiosas”. Tomé un curso de desarrollo profesional hace unos años, en el cual el presentador señaló un estudio en donde los padres fueron observados respondiendo a un enojado adolescente 10 por ciento de las veces la primera vez que el adolescente hizo algo negativo, como por ejemplo lanzar algo contra la pared. Sin embargo, si los padres respondían con rabia, el adolescente respondía a los padres con 30 por ciento más de rabia. Los padres entonces respondían igual el 70 por ciento de las veces. El adolescente respondía a la segunda negatividad de parte del padre cien por ciento de las veces — y todo eso ocurría en 17 segundos.

Todos deseamos relaciones armoniosas, amorosas. Si usted tiene problemas de rabia e hijos rabiosos, tomará esfuerzo, pero pueden cocrear relaciones amorosas y armoniosas. Esto no quiere decir que todo será “perfecto,” porque la vida siempre tiene sus desafíos, pero serán capaces de disfrutar uno de los otros y tener paz y amabilidad en su hogar la mayor parte del tiempo y serán capaces de lidiar con asuntos y conflictos cuando surjan.

Este cambio requerirá de autorreflexión, amor, paciencia, tolerancia y autocontrol de su parte, así como tiempo para aprender y practicar habilidades de crianza y comunicación. Con esfuerzo persistente y positivo, ocurrirá un cambio positivo gradual y estará ahí para darle esperanza. Usted verá algún cambio en unas pocas semanas. Puede ver cambio sólido en tres o cuatro meses

si su hijo es joven y la rabia no ha sido intensa; tomará más tiempo para que un cambio real ocurra con adolescentes. Si hay historia de abuso, entonces tomará más tiempo; es necesario orientación para el niño. Persista. Cada vez que usted es positivo, está creando un presente más luminoso y un futuro para usted y sus hijos.

Un niño de cinco años muy enojado

Una vez tuve un interno quien ayudó a diseñar un plan de conducta para un niño de cinco años que tenía mucha rabia y hería deliberadamente a otros preescolares. Si no era vigilado, ponía la mano de otro niño en el marco de la puerta y luego cerraba la puerta de golpe. Lanzaba arena a las caras, pateaba, etc. Su comportamiento era tal peligro para otros niños, que se le asignó una ayudante a tiempo completo, quién debía permanecer constantemente a su lado en la escuela. Mi interno me contó sobre el niño y el plan de conducta. La madre del niño no tenía idea de qué hacer y tenía un padrastro a quien no le gustaba el niño. Los niños en la escuela querían permanecer alejados de él. Y yo imagino que la maestra estaba lo suficientemente ocupada con una clase de preescolar completa.

Escuché cuidadosamente a mi interno mientras me contaba el plan, y luego le dije que no pensaba que funcionaría. Ellos ya habían puesto el plan en marcha durante dos semanas y no había habido cambio positivo. Pregunté al interno, “¿De dónde está recibiendo amor el niño? Suena como si los adultos en su vida no le estuviesen dando nada de amor y los demás niños lo están evitando o lo están rechazando.” Sugerí que la ayudante personal del niño jugara con él dos veces cada día de escuela. Le pedí al interno que hablara con la ayudante y le dijera cuán importante era disfrutar del niño e involucrarlo en juego liderado por el niño. Él lo hizo. Los intentos de hacer daño a otros niños disminuyeron dramáticamente en tres semanas. Mi interno no era responsable de orientar a los padres, pero yo confiaba en que el profesional a cargo del caso era capaz de ayudar a la madre y al padrastro a ver lo que estaba ocurriendo en casa y cambiar la dinámica.

Cada niño necesita amor. Si no pueden obtener amor, afecto y atención por medio de conductas positivas normales, harán cualquier cantidad de cosas

negativas para obtener cualquier clase de atención, incluso atención negativa. Hay una necesidad de estar en relación con otros.

Tan enojado que embadurnaba

Recuerdo cariñosamente a una mujer con la que trabajé, cuyo hijo había tenido una difícil infancia. Él había sido maltratado por un pariente mayor quien había muerto varios años antes. Yo estaba haciendo orientación con el estudiante y quería que la madre pasara tiempo estando con el niño y disfrutando de él. La animé a que diera atención positiva y afirmaciones de manera apropiada, se desapegara de las conductas negativas del niño y hablara sobre las consecuencias lógicas de una manera más natural. La misma madre había tenido una niñez difícil. Ella mostró poco control sobre sus emociones cuando su hijo le gritaba y cuando esparcía sus heces sobre las paredes del baño. Tuvimos muchas sesiones. Ella mejoraba por un corto período de tiempo después de la sesión y luego revertía a su anterior conducta de gritar. Recuerdo mirarla una tarde, buscando una manera de ayudarla a tener mayor determinación y control sobre sus propias emociones.

“¿Cómo deseas que tu hubiese tratado tu padre?” pregunté. Cuando terminó de responder, le pregunté, “¿Qué cualidades le hubiesen ayudado a hacer eso?” Ella pensó por un momento antes de responder, “Deseo que me hubiese tratado con respeto y amor.”

“Hermoso,” dije. “A veces lo que deseamos es lo que necesitamos dar. ¿Piensas que haría una diferencia tratar a tu hijo con el tipo de amor y respeto que querías de tu padre?” Ella asintió.

Estaba complacida y un poco sorprendida con el resultado. Ella fue capaz de mantener un nivel mucho más alto de calma, atención y consistencia luego de nuestra conversación. La encopresis (embadurnamiento de heces) del niño se detuvo con el tiempo y continuamos trabajando sobre los elementos necesarios para una relación amorosa y segura.

Dinámica

Los niños, adolescentes y adultos se enojan por muchas razones diferentes. Algunos padres han tenido niñeces difíciles, con descuido o abuso físico,

emocional o sexual, muchos con padres alcohólicos o adictos a las drogas. Otros recibieron frecuentes críticas de los padres y poca educación, o fueron blanco de intimidación o de violencia por parte de hermanos o pares. Algunos son víctimas de guerra o niños de la calle. La lista es apabullante e interminable, así que me detendré aquí. Cada uno de nosotros conoce hasta cierta medida lo que el dolor, el miedo y el sentimiento de no estar a salvo o de antipatía, violencia o falta de amor generan. Si los adultos tienen un problema con la rabia, esos adultos probablemente actuarán con rabia frente a sus hijos. La rabia daña.

Algunos hijos reaccionan a la rabia de los padres tratando de ser perfectos. Esos niños usualmente internalizan la forma de ser crítica de sus padres y son hipercríticos con el ser. Con frecuencia se deprimen, una forma de rabia internalizada. Otros niños reaccionan con rabia porque se sienten no amados e indignos con la falta de afecto y de afirmaciones positivas de sus padres y de la vida en general. Otros se sienten inútiles y odiosos cuando son abandonados por sus madres. Ellos pueden actuar bastante agresivamente. Algunos están enojados porque han sido violentados a través de violencia o el abuso de otros, sea en casa, o en la escuela o la comunidad. Algunos jóvenes muestran su enojo gritando y con desafío abierto y maldad, castigando a los padres y a otros adultos por no darles lo que ellos quieren. Otros castigan a sus padres no obedeciéndoles y no desempeñándose bien en la escuela. Algunos castigan haciendo lo opuesto de lo que sus padres quieren que haga. Algunos muestran su rabia y su necesidad de pertenecer, uniéndose a pandillas. Todos ellos tienen rabia porque están heridos, asustados y/o avergonzados.

Algunos niños no tienen “padres enojados”, pero actúan y se sienten enojados debido a que son mimados. Se les ha permitido salirse con la suya cuando tienen pataletas. Algunos de ellos se sienten “merecedores” y les da un ataque cuando el mundo no se postra a sus pies. Sus padres con frecuencia se sienten frustrados porque sienten que están haciendo tanto por el niño. En esta situación hay necesidad de un equilibrio entre educación y disciplina. Los niños necesitan límites, consecuencias lógicas y tiempo fuera para pensar, cuando actúan inapropiadamente. Ellos se benefician aprendiendo a ser

responsables y respetuosos. Por favor refiérase a la sección sobre disciplinando con paz y respeto.

Pasos hacia la paz, el respeto, el amor y una relación sana

Este capítulo está al final del libro por una razón. Espero que haya leído los capítulos anteriores, haya pensado profundamente sobre el contenido y haya estado experimentando con las habilidades y actitudes que siente son relevantes para usted y su familia. Espero e imagino que ahora usted conoce algunos de los pasos hacia paz, respeto, amor y relaciones sanas. Conocerlas es una cosa . . . ¡ahora póngalas en práctica! Estoy segura de que ya ha comenzado a hacerlo.

Paso Uno con su Hijo

Relea el capítulo sobre “La Importancia del Juego y el Tiempo Juntos.” Diariamente juegue o pase tiempo junto con su hijo. Si por alguna razón esto no es posible, hágalo posible cada día que usted y el niño están juntos en casa. Esta es una pieza esencial en la relación — tiempo juntos positivo, con toda su atención. Esto significa apagar el teléfono y no enviar textos o leer un mensaje cuando llega. Permanezca en el momento presente y disfrute del tiempo con su hijo, incluso si tiene cinco, diez o 15 minutos solamente. Hágalo durar más cuando pueda.

Si usted promete pasar algo de tiempo juntos “mañana,” *mantenga su promesa*. Tenga cuidado con lo que promete. Si usted promete llevarlos a caminar mañana, jugar a los disfraces, jugar pelota, jugar un juego de mesa, buscarlos, leer una historia, sentarse y conversar, jugar ping-pong, ir de compras o ir a practicar un juego, hágalo. Es muy, muy, muy importante mantener cada promesa. Usted está creando un nuevo comienzo. Cumplir las promesas desarrolla confianza y crea esperanza. El retorno a las promesas rotas destruye la esperanza. Es un millón de veces mejor decir, “Veremos,” o “Dame un poco de tiempo para pensar en eso,” que hacer y romper una promesa.

Paso Uno para los Padres

Por favor lea “Cuidando de Usted,” particularmente los capítulos sobre nutrir su espíritu y transformar los hábitos mentales negativos. Usted sabe lo que necesita hacer. Comience gradualmente y sea gentil consigo mismo. Acepte amorosamente sus sentimientos y emociones. Sepa que usted es el Tesoro más grande en la vida de su hijo y es su amor lo que ayudará a su hijo a estar a salvo. Usted es un alma valiente con el poder de ser positivo con el ser.

Si tiene conflictos de rabia, aprenda a manejar sus propios estallidos de rabia con sus hijos. Note su reacción física cuando comienza a enojarse. ¿Se aprieta su pecho? ¿Sus brazos se tensan y sus hombros se elevan? ¿Aprieta sus manos en puños, aprieta sus dientes o junta sus labios? Tome nota de su primera reacción física, la tensión en una parte de su cuerpo. ¿Qué nota primero, la tensión física o su pensamiento inicial cuando comienza a molestarse?

Dese tiempo fuera cuando esto ocurre, es decir, *salga* a otra habitación o afuera. Si está lo suficientemente tranquilo para hablar calmadamente, puede decir algo como, “Uy, se me olvidó algo,” “Disculpa, necesito descansar unos minutos,” “Ya regreso,” “Necesito calmarme”, o cualquier cosa de que usted pueda pensar que no sea negativa para el niño.

Una vez que haya salido, lejos del área donde está el niño, puede tomar unas respiraciones profundas. Experimente contando hasta diez con cada respiración a ver si eso le ayuda a calmarse. Luego, nombre y acepte su emoción, tome otras respiraciones más y tenga un pensamiento positivo deliberado, algo en lo cual cree fuertemente. Encuentre un pensamiento que funcione para usted. Algunos ejemplos son: “La rabia destruye, el amor construye.” “Mi rabia daña, mi amor protege. Soy amor.” “Tendremos amor y respeto entre nosotros.” “Solo mi amor protege.” “Si puedo estar pacífico ahora, ¡puedo hacer lo que sea!” “Creo en la paz para esta familia. Seré pacífico. Soy paz.” Quizá desee dar una caminata, estirarse, ejercitar, colocar una canción o bailar a su ritmo, meter la cabeza bajo la ducha fría, leer algo inspirador o su diario. Siga repitiendo su pensamiento positivo hasta que comience a experimentarlo. Dese tiempo hasta que se sienta calmado y pueda usar la cualidad o valor que desea usar.

Si su rabia surge cuando está bebiendo o consumiendo drogas, entonces es el momento de dejar de usar esas sustancias. La rabia no solo lo daña a usted. Daña a su familia. Si usted es serio acerca de tener más paz y armonía en su familia y de desarrollar confianza con sus hijos, es *esencial* salirse de las drogas y el alcohol de manera que pueda manejar su rabia. Por favor inicie con el programa de los 12 pasos o cualquier otro programa efectivo para lidiar con el uso y abuso de drogas y alcohol. Llame hoy y comprométase a ir a la próxima reunión. Proporcione la oportunidad a sus hijos adolescentes de ir a Alanon.

Tengo un querido amigo que solía entrar en furia cuando consumía alcohol o drogas. Se me dijo que era como si fuese otra persona diferente. Él finalmente se comprometió a estar libre de drogas y alcohol. Él tuvo la valentía de hacerlo ya que se dio cuenta de que estaban arruinando su propia vida y la vida de su esposa e hijos. La vida de su familia ha cambiado dramáticamente. Ahora está llena de amor, respeto y felicidad.

Comprométase. Por favor inicie con el programa de los 12 pasos o cualquier otro programa efectivo para lidiar con el uso y abuso de drogas y alcohol —hoy. *No continúe con el paso cinco hasta que no haya dado este paso.* No es buena idea hacer que sus hijos creen esperanzas y luego cerrar de golpe la puerta de la esperanza, una y otra vez. Usted es muy importante para su familia. Usted tiene bondad natural. Usted se merece estar en control de sus emociones y de crear la vida que desea. Esto sería un buen regalo para usted mismo y para su familia.

Paso Dos

Adivinó, relea los capítulos “Amor, Cariño y Atención” y “Aprecio y Desarrollo de Conductas Positivas.” Inicie con tres comentarios apreciativos o alabanzas específicas, es decir, comentarios descriptivos positivos diarios para sus hijos.

Si esto es difícil para usted o usted piensa que ellos se sorprenderán, comience con un simple “Buenos días,” y una sonrisa. Finalice el día con un “Te quiero,” un abrazo y un “Buenas noches.” No exagere. Si no ha estado dando ningún positivo, no de más de tres al día durante los primeros días. Haga cada comentario de forma genuina. Si la hija que le preocupa es una

adolescente, haga esto en una forma que ella pueda tolerarlo. Puede que tenga que ser un “Te amo” susurrado y un rápido apretón de hombros si ella ha estado cerrada por largo tiempo. Si tiene tres hijos, esto significa tres positivos por cada hijo. Puede parecer artificial al principio, pero se volverá cada vez más natural. Si lo desea, escriba la primera y segunda noche lo que dijo a cada uno de sus hijos. Si esto le ayuda a estar feliz y apreciativa de sus propios esfuerzos, continúe haciéndolo. Después de una semana de tres positivos al día, aumentelo a cinco durante la segunda semana. Algunos simples comentarios están bien: Buen trabajo. Bien pensado. Gracias. Aprecio que hagas eso. Me alegro de que hayas pensado en eso.

¿Ve que mejora la relación al final de la tercera semana? De no ser así, revise su propia actitud. Ame sin expectativas. Usted es el padre, usted es el dador. El amor entregado libremente crea un flujo, el amor dado libremente crea felicidad. Si su hijo es joven, es muy probable que el 50 por ciento de las conductas negativas haya desaparecido. Si su hijo es un adolescente cerrado y enojado, puede que necesite ser consistentemente positivo por un mayor período de tiempo, antes de que se derrita esa actitud y se acabe parte de la negatividad. Si ha habido historia de abuso, puede que tome más tiempo. Continúe manejando su rabia y manteniendo sus promesas. Usted está reconstruyendo la base de la confianza.

Paso Tres

Mientras implementa los pasos uno y dos, relea los primeros capítulos de la sección “Disciplinando con Paz y Respeto” e implemente pacífica y respetuosamente aquellos con los cuales usted sienta que están bien para usted y su familia. Por favor inicie con un tiempo fuera para pensar, ya que esta herramienta le permitirá alejarse del castigo. Tal y como se sugiere en el capítulo, inicie con una discusión sobre tiempo para pensar cuando nadie está alterado. Una vez haya establecido esto, siéntanse en libertad de darse tiempo para pensar para usted y su hijo. Si usted se está alterando, está bien decir, “Necesito tiempo fuera. Regreso en unos minutos.”

Relea los primeros capítulos de la sección Disciplina varias veces, hasta que se sienta cómodo con los conceptos y métodos. Permanezca distante del

castigo, las discusiones y peleas. En este punto, no se estrese ni preocupe por que las tareas del hogar se hagan perfectamente ni se concentre en la principal área de resistencia. Las tareas del hogar se harán de manera cooperativa una vez que se confíe en el flujo del amor y el positivismo; una vez que se reestablezca la confianza la resistencia desaparecerá. Esto va a requerir de toda su paciencia y tolerancia. Aférrese de su autorrespeto y pruebe un poco la humildad, ser llevadero y liviandad. ¿Difícil de hacer? Sí. Mantenga un ojo en el contexto general. Si usted ha tenido mucha rabia hacia los hijos, toma tiempo para que ellos confíen en su amor. Se requiere de valentía para ser amoroso.

Paso Cuatro

Relea el capítulo sobre Escucha Activa. Intente una respuesta de escucha activa al menos una vez al día con cada niño. Puede ser algo simple como, por ejemplo, “Te ves complacido,” o “Te ves un poco preocupado.” Al principio parecerá artificial, pero con práctica se le dará bien. Escuche. Disfrute de estar en silencio a veces. Sea receptivo. Deje de intentar controlar todo. Relájese y disfrute de sus hijos. Usted es capaz de influenciar de manera positiva cuando deja de controlar. Sepa que cada uno de sus hijos es único. Interésese en descubrir sus cualidades.

Paso Cinco

Descargue la Unidad de Paz en el sitio web livingvalues.net. Bajo Recursos materiales, vaya a escuelas Regulares y elija el nivel de edad apropiado para su hijo. La unidad de paz es tomada de los libros *Actividades de Valores para Vivir* escrito por esta misma autora. Uno es para niños en edades entre tres y siete, el segundo libro es para niños en edades entre ocho y catorce y el tercero es para jóvenes adultos. Lea la actividad “Imaginando un Mundo Pacífico” (lección uno o dos, dependiendo de la edad) para prepararse y luego hacerla con su hijo.

Piense sobre lo que le gustaría crear en casa — y cómo le gustaría comunicar sobre usted y su relación. Puede que desee decirle a su hijo algo como: Te amo mucho y me gustaría tener una relación más pacífica y amorosa. He estado pensando. He estado enojado por muchos años y estoy tratando de

cambiar. La rabia no es buena para mí y no es buena para ti. Lamento haber estado tan enojado contigo a veces. ¿Crees que puedas perdonarme?”

Luego escuche. Lloren juntos si eso es lo que ocurre. Escuche un poco más. Si el hijo simplemente asiente con una cara como piedra, acéptelo. Ese hijo ha sido herido por la rabia y las promesas rotas. No exija una reacción positiva. Cree un espacio seguro para que sus hijos se expresen ellos mismos. No se defiendan. No culpe. Sería bueno hacer esto con todos los hijos y con su pareja, si están disponibles.

Hagan juntos la actividad “Imaginando un Mundo Pacifico.” Después, cada persona puede compartir lo que ha imaginado. Si sus hijos disfrutaron de dibujar, proporciónale colores para que dibujen lo que han imaginado y luego compartan. Luego cada uno, incluyéndole, puede compartir lo que piensan que pueden hacer para estar más pacíficos internamente, en las relaciones y en su hogar. Escuche con respeto lo que cada uno tiene para compartir. Pregunte si cada uno desea que haya más paz y amor en la casa. Hable sobre eso. Quizá cada uno pueda contribuir una idea de cómo pueden aumentar el amor.

Si uno de los hijos dice algo negativo, simplemente escuche activamente. Por ejemplo: “Entonces piensas que no es posible que haya paz en esta casa.” Escuche con respeto y muestra respeto. Si su historia juntos ha sido dura, es natural que los hijos sospechen. Relájese y sepa que todo lo que necesita hacer es escuchar y dar respeto y amor. Puede que desee reír y agregar, “Me temo que a veces eso no es posible, pero voy a confiar en que nosotros juntos podemos hacer que eso sea posible.”

Dígales que usted ha estado aprendiendo sobre paz y amor y que usted sabe que cuando uno está lleno de paz y amor, el mal humor y la rabia comienzan a irse. Escuche a lo que cada uno tiene para compartir. Siéntese por unos minutos juntos al final del compartir y llénense con paz y amor. Quizá desee compartir varias cosas por las cuales está agradecido y una oración. Pedir ayuda a Dios o hacer lo que sea apropiado en su tradición de fe. Cierre con abrazos si siente que está bien hacerlo.

Paso Seis

Continúe con las actividades de la Unidad de Paz. Haga al menos una a la semana. En lugar de hacer un mapa mental de la paz, hágalo de la paz y la rabia, uno a cada lado de una hoja grande de papel, háganlo juntos como familia. Cada persona puede contribuir con sus pensamientos sobre el efecto de la paz y de la rabia para el ser, la familia y la comunidad. Si tiene hijos mayores, incluya también una rama para el mundo. No hay respuestas incorrectas.

Después de hacer la lección cuatro, hagan juntos un Ejercicio de Estar Tranquilo o Ejercicio de Relajación/Concentración y discutan sobre crear una carpa de paz o una esquina de paz en su hogar. Hagan la Lección 4 y realicen cosas para decorar dentro de su carpa de paz o esquina de paz. Cada persona puede hacer algo que les ayude a sentirse pacíficos y amados.

Paso Siete

Continúe con las actividades de la Unidad de Paz e implemente las ideas en el Capítulo 30, “Cuando los Hijos Riñen y Pelean”, incluyendo la práctica de resolución de conflicto y realicen las actividades de “Desarrollando amabilidad” que se encuentran al final del capítulo.

Ahora usted está encaminado. Continúe siendo amable y animador consigo mismo y con su familia. Si se enoja, diga, “Lo eché a perder – lo lamento, me enojé y exploté.” Si usted explota, los hijos pudieran hacerlo también. Si esto ocurre, cuando esté pacífico de nuevo, hablen juntos sobre lo que ocurrió y sobre cómo detener la espiral descendente. Quizá puedan decidir como familia, que estaría bien si alguien llamara por un tiempo para pensar. Se pueden sentar todos juntos en su Lugar de Paz, o separados. Hagan algo que funcione para todos.

Relea los capítulos indicados anteriormente, hasta que sienta que puede poner en práctica las aptitudes y habilidades. Relea los capítulos que le permitan mantenerse en su rumbo. Cada vez verá algo que no notó antes o lo entenderá más a profundidad. Durante el siguiente año, realice algunas actividades de VpVE que le agraden en las unidades de respeto, amor, felicidad, honestidad, humildad y cooperación. Quizá pueda realizar una

actividad a la semana como parte de su tiempo en familia y con toda la familia. Pasen un buen rato juntos. Disfrute de sí mismo y de su Tiempo Juntos.



Los mejores deseos para usted y su familia y felicitaciones por su valentía y determinación.

Sección Ocho



Desarrollo de Valores

Ayudando a los Niños a Explorar y Desarrollar Valores

Hay dos procesos complementarios para ayudar a los niños a explorar y desarrollar valores. El primero es la creación de una atmósfera basada en valores; el segundo es el proceso de facilitar la exploración de valores de su hijo en varios niveles.

¡La versión corta del capítulo!

Estás creando una atmósfera basada en valores a medida que vive la vida, vive sus valores y ayuda a sus hijos a sentirse *amados, respetados, valorados, comprendidos y seguros* a través de su forma de ser e interactuar. Puede que haya que pensar mucho a veces para averiguar qué hacer. Espero que los capítulos anteriores hayan sido útiles para aprender aún más sobre nutrir y guiar, y espero que las cosas sean más positivas, saludables y felices con usted y su familia.

No hay una versión corta de la segunda parte del capítulo, “Facilitando la Exploración de Valores.” Resume algunas de las cosas sobre las que ha estado leyendo y una diferentes componentes que ya está utilizando para ayudar a sus hijos a desarrollar y vivir sus valores. Tal vez usted regrese a este capítulo en un par de meses, después de haber releído los capítulos anteriores una vez más y haberlos hecho suyos. Disfrute de la crianza de los hijos. . . con amor, sabiduría, paz y respeto.

La versión regular del capítulo

Uno: Una atmósfera basada en valores

Todos los padres tienen un tremendo poder e influencia sobre sus hijos. Incluso si el mundo exterior es más difícil de lo que les gustaría que fuera, usted es quien tiene el poder de crear un espacio donde sus hijos se sientan *amados, respetados, valorados, comprendidos y seguros*.

Cuando ayudamos a los hijos a sentirse amados, respetados, valorados, comprendidos y seguros, avanzan hacia su potencial. Cualquiera que sea el comportamiento del niño, positivo o negativo, es la forma en que respondemos al comportamiento lo que afecta al niño. Cuando los niños son tratados por adultos con dureza, mezquindad, negligencia y castigo, es decir, de maneras que inducen sentimientos de *insuficiencia, dolor, miedo, vergüenza o sentirse inseguros*, se alejan del desarrollo de su potencial. Cuantos más niños tengan relaciones saludables y enriquecedoras en el hogar, y una amplia gama de experiencias familiares positivas y actividades educativas, más equilibrados serán y más fácilmente adquirirán valores.

Los adultos son los encargados de crear una atmósfera basada en valores. En los últimos 25 años, he preguntado a muchos grupos que participan en talleres de VpVE en todo el mundo qué les dirían a todos los adultos si tuvieran cinco años y podrían decirles cómo querían ser tratados. Las respuestas son siempre casi idénticas: *escúchame, respétame, dedícame más tiempo, explícame, muéstrame cómo hacer las cosas, guíame, anímame, sé positivo, sé feliz, abrázame, juega conmigo*.

¿Qué añadiría? Esta es una forma agradable de comenzar a definir una atmósfera basada en valores. Todas las actitudes y habilidades sobre las que ha estado leyendo en capítulos anteriores contribuyen a crear una atmósfera basada en valores. Su estilo particular de optimismo, sus esperanzas y sueños, sus intereses, su sentido del humor y su combinación de valores y cómo los vive, lo hacen a usted único.

La clave más importante: Ya conoce esta... practique lo que predica

“Estén en paz”, gritó. “¡Ahora! ¿Estás escuchando?” Vaya. ¿Fue eso de mí, de ti o de alguien más?

Si quiere que los niños se comuniquen pacíficamente, comuníquese pacíficamente. Si desea que los niños acaricien a los animales suavemente, acaricie a los animales suavemente y toque a los niños con amor. Si enseña sobre el respeto, es posible que amen el respeto, pero es mucho más probable que sean respetuosos si lo usted lo es, y mucho, mucho más probable que se comuniquen con respeto y amor si usted lo hace.

Los padres son los primeros educadores en la vida de un niño. Enseñamos a través de cada tono de voz, actitud, palabra y acción. Los niños aprenden lo que nos importa a través de lo que hacemos. Si usamos palabras para decirles qué hacer, pero hacemos lo contrario, ¿qué hacen? Así es, ellos hacen lo que nosotros hacemos. Nuestras posibilidades de influir en un niño de una manera positiva son un millón y una vez mejor cuando seguimos nuestro discurso, cuando vivimos nuestros valores.

Puede ser un poco difícil pensar que estamos enseñando valores en todo momento y darse cuenta de que realmente ayudará a sus hijos a adquirir valores si usted sigue su discurso. Por favor, no se preocupe por esto y siente que necesita ser “perfecto”. Todos nos volvemos gruñones, testarudos o tristes a veces. Todos somos humanos. Si da una consecuencia demasiado grande porque está enojado, dígame al niño más tarde: “Me sentí enojado cuando no llegaste a casa a tiempo. Debido a que estaba enojado, te di una consecuencia demasiado grande. Creo que una consecuencia justa es _____.”

Es posible que desee llamar a un Tiempo para Mí cuando esté agotado. Esto también les permite a los niños saber que está bien honrar sus propias necesidades y decir lo que necesitan. Por ejemplo, comparta: “Mamá necesita un poco de paz. Bajemos al parque y veamos crecer las rocas.” Puede sentarse y pasar un rato tranquilo mientras ellos corren y juegan.

Los niños educados con amor, sabiduría, paz y respeto serán naturalmente más seguros, pacíficos, positivos, felices y respetuosos que los niños criados sin

ellos. Estos niños generalmente parecerán tener valores similares a los de sus padres y cuidadores ... al menos en sus primeros años.

El segundo proceso de facilitar la exploración de valores es importante a medida que los jóvenes crecen para que puedan combatir mejor las influencias de los modelos negativos y las películas, medios y juegos deshumanizantes.

Dos: Facilitar la exploración de valores

Saber qué valores son los más importantes para usted ayuda enormemente a la vida. Cuando surgen decisiones difíciles, las respuestas llegan más fácilmente cuando vemos la situación a través de una lente de valores .

Los jóvenes de hoy se benefician al poder reconocer la diferencia entre el impacto de los valores y los antivalores en sus vidas, la comunidad y el mundo. Reconocer el impacto en sí mismos y en los demás, tanto con el corazón como con la cabeza, les ayuda a amar los valores, resistir poderosos mensajes de negatividad y tomar decisiones positivas y socialmente conscientes. Las decisiones que toman los jóvenes son de vital importancia, para su propia felicidad y bienestar en este momento vulnerable de sus vidas, y para su futuro.

Las siguientes categorías de formas de ayudar a los jóvenes a explorar y desarrollar valores incluyen sugerencias compartidas en capítulos anteriores. Se están reuniendo para que pueda ver, en un capítulo, los muchos componentes que ayudan a los niños y adultos jóvenes a avanzar hacia la vida de sus valores. Parte de la información será un poco una revisión para usted, pero a medida que lea sobre el panorama general, ¡también verá cuánto ya está haciendo!

A) Recepción de información: comparte historias, canciones, música, películas y actividades con valores y sobre valores

A los niños les encantan las historias. Comience cuando sean bebés con historias sobre paz, amor y bondad. Después de la edad de dos años, lentamente permita una cantidad muy pequeña de tiempo de pantalla en sus

vidas, tal vez un video ocasional especialmente hecho para niños pequeños. Elija programas llenos de los valores y cualidades que desea que tengan. No aceptes caricaturas o aplicaciones violentas. Continúe con historias sobre la bondad, el coraje para ser honesto y verdadero y ser amigo de la naturaleza. A medida que crecen, cuéntales sobre los valores de tu cultura y los valores de otras culturas a través de historias, canciones, música, arte y danza.

Es posible que haya notado las Puntos de Reflexión en las unidades de valores de los libros de actividades de LVE para niños de tres a siete años y de ocho a catorce. También hay carteles que se pueden descargar gratis desde el sitio de livingvalues.net. Estos proporcionan información sobre el significado del valor que se está explorando.

Thomas Lickona afirma: "Comprender los valores fundamentales es esencial para enseñar valores si los estudiantes quieren desarrollar una adhesión de por vida a los altos principios. Los puntos de reflexión son de naturaleza universal y hablan de la importancia de la dignidad y el respeto por todas y cada una de las personas. Por ejemplo, un punto de reflexión de respeto es: "Todos en el mundo tienen derecho a vivir con respeto y dignidad, incluyéndome a mí. "Como familia, es posible que todos deseen recuperar o contribuir con puntos de reflexión propios.

B) Reflexionando internamente – Imaginando y reflexionando

Una buena parte de la vida familiar normal es hacer las tareas necesarias para funcionar en la vida diaria: levantarse, vestirse, ir a la escuela o el trabajo, hacer preparaciones para comer, crear tiempo para comer juntos, mantener las cosas limpias y de alguna manera ordenadas, llevar a los niños a realizar actividades, pagar las cuentas, ir de compras, mantenernos y mantener a los niños limpios y vestidos, etc. Nuestra forma de ser, llena estas actividades con amor, paz y respeto – o no. Cuando hay tiempo para la interacción, con frecuencia es sobre lo que se necesita ese día o para el día siguiente, tareas, etc. Con suerte, hay tiempo regular para Tiempo Juntos y para un ritual nocturno antes de ir a la cama, quizás incluyendo una oración, meditación o compartir aquello por lo que se sienten agradecidos, y besos y/o abrazos de buenas noches. Es raro que surja una discusión sobre valores. Pero ocasionalmente lo

hace, incluso si eso ocurre solamente una o dos veces a la semana o una o dos veces al mes.

Quizá desee hacer la actividad “Imaginando un Mundo Pacífico” que se encuentra en la Unidad de Paz del libro *Actividades de Valores para Vivir* de manera que pueda tener una idea de lo que ocurre cuando involucra a sus hijos en el proceso de imaginación o reflexión, y también ellos saben qué se siente. Esto puede ser muy valioso cuando surja una cuestión o dilema real sobre valores. En ese momento quizá desee pedir a los jóvenes que imaginen o reflexionen.

Algunas preguntas para iniciar el proceso pueden ser: “¿Qué te gustaría que ocurriera? ¿Imaginamos cómo se vería y sentiría eso?”, o, “¿Qué valor piensas que es importante en esta situación? ¿Qué crees que ocurrirá si todos viviesen ese valor?” Cree la oportunidad para que ellos reflexionen, imaginen y compartan en lugar de apurarse en decirles lo que usted piensa que ellos deberían hacer o no hacer o cuán terribles son los demás y el mundo. Quizá haga un seguimiento con, “¿Hay algo que puedas hacer para ayudar a las personas a crear eso?”

Uno abre una caja antes de colocar cosas en ella. Usted está creando un espacio para que sus hijos abran sus propias mentes y corazones a las posibilidades y que creen sus propias ideas. Después de haber hecho esto, si tiene algo hermoso, sabio, sensato o admonitorio que agregar, hágalo. Puede que ellos necesiten ayuda para poner las cosas en perspectiva. Hágalo personal, más que un sermón. Para iniciar puede decir algo como “Recuerdo cuando . . .” “A veces siento . . .” “Me inquieta . . .” “Pienso que el valor de . . .”

Una sugerencia cuando sus hijos son preadolescentes o adolescentes: Rara vez dé un consejo. Después de todo, ¿quién quiere un monólogo constante de lo que debería o no debería? Pero, cuando usted decida es importante educar o corregir, comparta su perspectiva cuando ellos puedan escucharla y prestar atención a la misma, es decir, cuando su relación sea buena y ambos tienen algo de tiempo para realmente pensar y compartir juntos.

Recuerdo un adolescente a quien orienté. Había manejado hasta su escuela a medio día y había un camión de bomberos estacionado afuera. El director me pidió que viera al joven. Le dije al director que no tenía tiempo para otra sesión

de orientación. Él me suplicó, diciendo, “Este chico hace que toda la escuela lo siga. No sé cómo lo hace, pero al menos dos veces a la semana hace que grupos completos de estudiantes empiecen un griterío. Hago que vengan bomberos o policías al menos dos veces por semana. Él nunca pelea, pero hace que todos los demás lo hagan. Por favor véalo.” Este era un extraordinario director quien ya había agotado todas sus herramientas. Accedí a regañadientes.

Le pregunté a este joven, llamémoslo “Carlos”, por qué le pidieron que me viera. Carlos me dijo exactamente la razón. Yo minimicé el problema diciendo, “Entonces tú no tienes problemas con tus manos o tus pies, solamente con tu boca.” Él sonrió y dijo, “Sí.” Él no quería hablar mucho, pero le encantaba dibujar, así que dibujaba y luego compartía. Durante los cinco meses en los que vi a Carlos, tuvimos solamente seis tiempos de compartir reflexivo, comentando sobre lo que él estaba experimentando y compartiendo mi perspectiva sobre el beneficio de otra forma de ver la situación o lidiar con ella. Sin embargo, luego de un par de meses, los camiones de bomberos o la policía ya no iban a la escuela en visitas no programadas. Después de cinco meses, alguien robó su patineta y él manejó la situación apropiadamente. Le dije, “Hace meses esto te hubiera puesto a hacer cosas. Habrías involucrado en ello a varios grupos de estudiantes para armar un griterío. ¿Por qué no lo hiciste?” Carlos me miró y dijo, “Pensé en lo que usted me dijo.” Para mi sorpresa, él entonces repitió los seis consejos que compartí con él en el curso de varios meses.

Nuestra relación se había vuelto buena. Él confiaba en mi atención y respeto. Con adolescentes en problema, resistiendo el cambio y que no les importe cuántas consecuencias usted les lance, trabaje en la relación y ocasionalmente comparta de forma personal. No fuerce. Reconozca al alma. Cada persona tiene belleza en lo profundo de su interno. Comparta su perspectiva cuando haya receptividad y cuando sea natural hacerlo. A veces menos, es más.

C) Explorando valores en el mundo real

Cuando una niña se siente mal acerca de cosas preocupantes, tristes, trágicas o violentas, que ella ha escuchado en el vecindario, comunidad, país o

el mundo, escuche. Quizás haya intimidación, un suicidio o violencia. Nuestra receptividad y habilidad para escuchar consistentemente, es una de las cosas que permite a los niños seguir compartiendo. Cuando el niño comparta, escuche activamente. Cuando la alteración se calme, explore valores. Puede preguntar: “¿Por qué crees que esto ocurrió?” Escuche. “¿Qué valor crees que podía haber ayudado a evitar esto?” Escuche y reconozca positivamente.

Después de escuchar, quizá pueda ayudar a darle sentido a la situación, de manera que puede ser mejor entendida. Por ejemplo, “Algunas personas actúan con odio porque su esperanza y amor internos se les ha agotado. No importa cómo se sienta alguien, es erróneo ser odioso y dañar a otros.”

A veces, usted puede estar sintiéndose un poco preocupado sobre un evento en el mundo. Aunque no es bueno compartir estos eventos con niños pequeños, ocasionalmente un evento ofrece una oportunidad adecuada para involucrarse en una discusión de valores con adolescentes mayores. Ellos pueden llegar a casa de la escuela con preocupaciones sobre asuntos sociales importantes. De ser así, comparta o escuche según sea apropiado y luego vean los valores y antivalores. Por ejemplo: “¿Cuáles crees que son los factores que contribuyeron a este problema? ¿Cuáles son los antivalores que crearon esos factores? ¿Qué valores se necesitan? ¿Qué acciones resultarían de vivir esos valores?” Puede también hablar acerca de las preguntas de ella para uno de los factores.

Quizás usted desee compartir su punto de vista sobre cuál valor o valores ayudaría en la situación y quizás ayudar a la hija a ver la situación en un contexto más general, pudiera ser un contexto histórico o espiritual. Sin embargo, si la adolescente está realmente interesada en la inquietud, disfrute la conversación y anímela a aprender más sobre eso. Su adolescente puede estar interesada en investigar el tema o contribuir a una solución. Involucrarse en una inquietud basada en valores, consolida el valor como parte de su autoidentidad.

D) Discuta

Cree un espacio abierto, respetuoso para discutir y compartir. Hablar sobre sentimientos en relación con las interrogantes de valores, puede aclarar los

puntos de vista y desarrollar empatía. Las conversaciones en un ambiente comprensivo pueden ser sanadoras. Cuando hay una apertura y receptividad genuinas, la negatividad puede ser aceptada y cuestionada gentilmente. “¿Por qué crees _____?” Escuche activamente a sus respuestas. Cuando esto se hace con respeto genuino, los jóvenes que están resentidos comienzan a soltar sus defensas que necesitaban de la negatividad. Cuando se entienden y se validan los valores positivos subyacentes bajo la negatividad, los niños se sienten valorados, lo que les permite a que gradualmente experimenten la libertad de actuar de manera diferente.

E) Exploración de ideas

Cuando los niños muestran interés en un programa o proyecto basado en valores, sea receptivo a sus intereses e inquietud o excitación. Pregunte: “¿Por qué creen que eso ocurrió?” “¿Cuál es la relación entre _____ y _____?” “¿Qué les gustaría que ocurriera?” “¿De qué formas se puede hacer eso?” Puede ser útil hacer un mapa mental del valor y de su antivalor. Por ejemplo, es mucho más fácil entender la importancia de la honestidad y sus efectos, cuando es contrastada con la corrupción y sus efectos a largo plazo. Hay formas ilimitadas de explorar, de manera que observe y disfrute el viaje, apoyando su interés en aprender más, investigar y/o hacer algo positivo. Quizá haya un club o un grupo juvenil interesado en el mismo tema. Sea receptivo a sus ideas creativas y ofrezca un poco de instrucción de ser necesario. Cuando hay pasión acerca de algo, ocurre el verdadero aprendizaje de forma natural. Quizás estén preocupados sobre la sopa plástica tóxica en los giros oceánicos, la contaminación de los ríos o la falta de agua potable. Apoye sus esfuerzos para hacer una diferencia positiva.

F) Desarrollo de habilidades – Habilidades personales, sociales y emocionales

Es maravilloso preocuparse por la paz, pero los niños también necesitan las habilidades sociales y emocionales para ser capaces de vivir sus valores. Si usted ha estado compartiendo historias sobre paz, amor, amabilidad, respeto, honestidad y compasión y modelando esos valores, ellos tendrán amor por

esos valores. A medida que juega con ellos, involúcrese en Tiempo Juntos y escúchelos activamente, ellos se sentirán amados y valorados y serán más capaces de sintonizarse con sus propios sentimientos e intuición. Se volverán resilientes. Al involucrarlos en actividades de la Carpa de Paz o Lugar de Paz y crear la oportunidad para que se llenen a sí mismos con paz, amor y respeto, ellos mejorarán su habilidad de autorregularse y concentrarse. Al usted comunicarse positivamente, animar, dar opciones y usar bien los mensajes yo, ellos estarán aprendiendo habilidades positivas de comunicación. Note si su hijo necesita aprender una habilidad de comunicación. De ser así, encuentre una buena oportunidad para modelarla y reforzar sus valores.

Al aprender a no culpar ni avergonzar, ellos aprenderán a no culpar ni avergonzar. Al nosotros aprender a manejar nuestra rabia, podemos ayudarles a manejar su rabia. Al nosotros usar consecuencias lógicas en una manera amable y justa y asignarles responsabilidades, ellos se harán más responsables y pensarán sobre las consecuencias de sus acciones. Al nosotros animar, ellos aprenderán a animar a otros. Su optimismo y orientación son invaluable y les ayudan a trabajar durante los desafíos. Su pasión por los valores les ayuda a explorar el sentido de la vida.

Hay muchas habilidades sociales, personales y emocionales en los libros de *Actividades de Valores para Vivir*, como aprender a establecer metas y usar pensamientos empoderadores en lugar de pensamientos desalentadores. Como familia puede que quieran elegir un valor en el que concentrarse — durante uno, dos o tres meses. Revise una unidad de valores si desea y seleccione algunas actividades que le atraigan o que piensa atraerán a sus hijos. Diviértanse explorando — y permítales desarrollar las actividades con sus propias ideas.

G) Desarrollo de habilidades – Habilidades de comunicación interpersonal

Al lidiar con las riñas de los niños y enseñarles habilidades de resolución de conflictos, les estamos enseñando cómo llevarse bien con los demás y cómo resolver problemas. Experimente haciendo esto con los valores de paz, respeto y amor. Esto les ayuda emocional y cognitivamente a entender los beneficios

de crear soluciones positivas. Simultáneamente, ellos desarrollan habilidades alternativas de pensamiento, de manera que pueden pensar por sí solos en situaciones difíciles.

Si los proyectos familiares son una lucha, quizás usted desee realizar algunas actividades de cooperación, incluyendo una de comunicación cooperativa. Pase un buen rato con eso y deje que su creatividad fluya. Pueden crear canciones o eslóganes coloridos. Quizá los chicos deseen hacer un video de una dramatización sobre la falta de cooperación versus cooperación.

Si eligen pasar tiempo juntos como familia cada noche alrededor de la cama del más joven de la familia o hacer rituales a la hora de dormir que incluyan desarrollo de amabilidad y gratitud, estará enseñándoles sobre la importancia de la familia e implantando en ellos las habilidades interpersonales de cercanía. Nuestra forma de ser les enseña una forma de ser. Observe en silencio sus habilidades de comunicación interpersonal a medida que crecen. Si parece que falta algo, piense en una forma positiva de presentar y enseñar una nueva habilidad o perspectiva.

H) Sociedad, ambiente y el mundo

Sociedad: Al ver el mundo, veo a muchas personas que usan sus valores solamente en su familia y con su círculo de amistades. No los usan para los que están fuera del círculo. Esto se ve claramente en la historia de la esclavitud. Vemos la versión moderna de esto en demasiadas empresas y corporaciones, tanto en países desarrollados como subdesarrollados. ¿Es lógico e incluso remotamente justo que un director ejecutivo gane 30 millones mientras sus trabajadores ganan tan poquito que proporcionar suficiente alimento y vivienda para su familia es una lucha?

Una de las actividades en el libro de VpVE para jóvenes adultos, pide a los estudiantes que diseñen una empresa en la cual el dueño tiene amor por los empleados y otra empresa en la cual el dueño no tiene amor por los empleados. Por favor imagínese esto en su mente. . . . Ahora imagínelo con los valores de respeto y aprecio. . . . ¿Hay una diferencia en las relaciones, condiciones de trabajo, y salarios? ¿Hay alguna diferencia en la disponibilidad de cuidado infantil y cuidado de salud? ¿Hay alguna diferencia en el alimento

y vivienda que los trabajadores pueden adquirir? ¿Hay alguna diferencia en la felicidad, productividad y ausentismo de los trabajadores? ¿Hay alguna diferencia en la seguridad del lugar de trabajo y de la comunidad? Sí.

Le hice una pregunta a una de mis mujeres sabias favorita, Dadi Janki, sobre la diferencia entre una virtud y un valor, me gustó mucho su respuesta. Ella dijo: “Una virtud es una cualidad que uno tiene de forma natural. Un valor es usar esa cualidad todo el tiempo.” Si cada padre decidiera vivir sus valores en el hogar, en su círculo de amigos y en su lugar de trabajo y comunidad, y enseñar a sus hijos a hacer lo mismo, ¿qué cree usted que ocurrirá en unos diez años? ¿Y en veinte? Maravillosas posibilidades. Cada uno de nosotros puede crear belleza en el mundo.

Ambiente: Una gran inquietud que tienen los jóvenes ahora, al igual que para muchos adultos, es el ambiente y los efectos del cambio climático. Por favor explore el módulo de valores Sencillez y Cuidado de la Tierra y de Sus Océanos, en el libro de *Actividades de Valores para Vivir Libro 1*. Quizás a ellos les preocupe la sopa tóxica de plástico en los giros oceánicos, la contaminación de los ríos o la falta de agua potable. Hay tantas cosas que cada uno de nosotros puede hacer para marcar una diferencia.

El mundo: Si sus hijos son mayores, quizá ya estén discutiendo noticias y problemas mundiales a través de los medios de comunicación. Incluya dos ramas en su mapa mental, uno para la comunidad y otra para el mundo y haga un mapa mental de un valor relevante y su antivalor. Los valores son una forma maravillosa de presentar los sistemas de pensamiento: cómo una cosa puede afectar a muchas otras. De hecho, hay innumerables aplicaciones de respeto, honestidad, amor y cooperación.

D) Expresión creativa

Cree la oportunidad para que sus hijos expresen artísticamente sus pensamientos sobre los valores y los proyectos de valores que aman. Quizá ya han dibujado un mundo pacífico, coloreado el sentimiento de la paz y hayan creado un poema sobre paz, respeto o amor. ¿Les gustaría pintar un mural, crear canciones sobre sencillez, felicidad o unidad y crear escenas sobre el efecto de la violencia, las drogas y la intimidación? Quizá a los adolescentes les

gustaría crear videos sobre un problema en la comunidad y soluciones basadas en valores. Quizás puedan encontrar canciones sobre valores en su cultura o crear nuevas canciones. Permítales que exhiban creativamente sus posibles soluciones, aplicaciones de danzas de valores e interpreten alternativas. El proceso creativo puede brindar nuevo entendimiento y discernimientos; el valor se vuelve más significativo a medida que lo hacen propio. Cuando los niños expresan sus ideas sobre los valores artísticamente, eso ayuda a que el valor se afiance como parte de su autoidentidad.

J) Integración de los valores a la vida

Permita que sus hijos apliquen en sus vidas conductas basadas en valores – con la familia, la sociedad y el ambiente. Cree la oportunidad para que ellos hagan proyectos especiales que ejemplifiquen los diferentes valores. Por ejemplo, si están interesados en ayudar a la Tierra y a sus animales, quizá deseen tener una huerta orgánica, ayudar a limpiar una corriente de agua u ofrecerse como voluntarios en un centro de rescate animal. Pueden estar interesados en los valores de amor y responsabilidad y querer ayudar a los niños a aprender a leer o a coleccionar libros para niños que tienen muy pocos en casa. Permítales crear dramas y música sobre la importancia de ser amable con todos los demás. Ayúdeles a publicar mensajes positivos. Permítales expresar sus inquietudes y a hacer una diferencia positiva. La habilidad de hacer la diferencia desarrolla su compromiso con los valores, sus habilidades y confianza – y ayuda a que el mundo sea un lugar más amable y atento para todos nosotros.

~ Materiales Citados ~

- Acción para Niños Sano (Action for Healthy Kids.) "Limite el Tiempo de Pantalla." <https://www.actionforhealthykids.org/activity/limit-screen-time/> (Consultada en febrero 2022.)
- Asociación Americana de Psicología. "¿Qué sabemos realmente sobre los niños y las pantallas?" <https://www.apa.org/monitor/2020/04/cover-kids-screens> (Consultada en febrero 2022.)
- Bowden, J. (2007). *Los 150 Alimentos más Sanos del Mundo*. Gloucester, MA: Fair Winds Press.
- Bowes, L., Maughan, B., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2010). "Las familias promueven resiliencia emocional y conductual frente a la intimidación: Evidencia de un efecto ambiental." *Revista de Psicología y Psiquiatría Infantil*. 51 (7), 809-817.
- Divecha, Diana y Brackett, Marc. (2019). "Repensando la Prevención Basado en la Escuela frente a la Intimidación A Través del Lente del Aprendizaje Social y Emocional: una Perspectiva Bio-ecológica." *Diario Internacional de Prevención de la Intimidación*.
- Eimers, R. y Aitchison, R. (1977). *Padres Efectivos, Hijos Responsables*. McGraw-Hill.
- Desafíos Diarios: Los Niños y la Intimidación. www.surrey.ca/Parent_bully_tools.pdf. (Consultado en abril 2014.)
- Gordon, S. 6 "Tipos de Intimidación." <http://bullying.about.com/od/Basics/a/6-Types-Of-Bullying.htm>. (Consultado April 2014.)
- Italie, L. (2010). "Los padres pueden no reconocer a los intimidadores: Muchos fallan en ver comportamiento agresivo en sus propios hijos." *Children's Health*. <http://www.nbcnews>.

- com/id/36460872/ns/health-childrens_health/t/parents-may-not-recognize-bullies/#.Uz2dsPldX14 (Consultado April 2014.)
- Jameson, M. (2008, septiembre 8). "Vamos, alégrese." *Los Angeles Times, Health*.
- Lickona, Thomas. (1993). "El Retorno de la Educación con Carácter." *Liderazgo Educativo*. 51(3). Disponible en línea: www.ascd.org/readingroom/edlead/9311/lickona.html.
- Lyubomirsky, Sonja. (2008). *El Cómo de la Felicidad: Un Enfoque Científico para Tener la Vida que Usted Desea*. New York: The Penguin Press.
- NPR. "¿Se quedó sin soluciones para un Niño Obsesionado con la Pantalla?" <https://www.npr.org/2019/06/30/736214974/at-your-wits-end-with-a-screen-obsessed-kid-read-this> (Consultado en febrero 2022.)
- Page, Linda. (2004). *Sanar Sanamente: Una Guía para Autosanación para Todos (12^{va} Edición)*. Healthy Healing, Inc.
- Stopbullying.gov. Un sitio web del Departamento de Servicios Humanos y de Salud de EUA. "Definición de Intimidación." <http://www.stopbullying.gov/what-is-bullying/definition>. (Consultado April 2014.)
- Centro de Evaluación Infantil. "Hechos del Abuso Sexual Infantil." <http://cachouston.org/child-sexual-abuse-facts>. (Consultado April 2014.)
- Instituto Gottman. *La Perspectiva Positiva*. <http://www.gottmanblog.com/2012/12/the-positive-perspective-dr-ottmans.html>. (Consultado April 2014.)
- Tillman, Diane. (2003). *Valores para Vivir Actividades para Niños de la Calle de 3 a 6 Años*. Acceso restringido; requiere de entrenamiento de VpVE.
- Tillman, Diane. (2003). *Valores para Vivir Actividades de para Niños de la Calle de 11 a 14 Años*. Acceso restringido; requiere de entrenamiento de VpVE.
- Tillman, Diane. (2005). *Valores para Viver Actividades de Rehabilitación de Drogadicción*. Acceso restringido; requiere de entrenamiento de VpVE.
- Tillman, Diane G. (2018). *Valores para Vivir Actividades de para Niños de 8 a 14 años, Libro 1*. CA:KDP.
- Tillman, Diane G. (2019). *Valores para Vivir Actividades de para Jóvenes Adultos, Libro 1*. CA: KDP.

- Tillman, Diane G. and Hsu, Diana. (2019). *Actividades de Valores para Vivir para Niños de 3 a 7 años, Libro 1*. CA: KDP.
- Tillman, Diane G. y Williams, Peter. (2020). *Guía de Entrenamiento para Valores para Vivir Educación*. CA: KDP.

~ Reconocimientos ~



Me gustaría agradecer a mis colegas de Valores para Vivir Educación, familiares, amigos y a los muchos padres de todo el mundo que me animaron a escribir este libro. Un agradecimiento especial a Caroline Druiff, Susan Hustad, Kurt Krueger y Peter Williams, quienes leyeron la guía original para padres a medida que se desarrollaban los capítulos, por sus comentarios, entusiasmo, amor y aliento. Gracias amorosas a Diane Holden y Kevin Helms por su amable ayuda de edición, y a Joanne Corcoran por su cooperación instantánea y las tres ilustraciones. Cariñoso agradecimiento a Belén Romero por su disposición constante y feliz a traducir este libro de VPVE. Agradecimiento amoroso a las juntas directivas de LVEP, Inc. y ALIVE y a mis amigos en varios países por su interés, entusiasmo, amor y apoyo.

Gratitud amorosa a Brahma Kumaris por plantar la semilla de Valores para Vivir hace muchos años y pedirme que ayude a crear Valores para Vivir Educación para niños y educadores de todo el mundo. Rara vez pensé en valores anteriormente y he aprendido mucho pensando en esta poderosa herramienta en relación con los niños, la educación, la crianza de los hijos y el estado de nuestro mundo. Aprecio inmensamente a los educadores y padres que tienen la voluntad y la valentía de vivir sus valores, dando a los niños el regalo de avanzar hacia su potencial.

¡Todo el amor y los buenos deseos a los niños, padres, educadores, amigos y familiares que protagonizaron las historias de este libro! Disfruté estar con cada uno de ustedes y aprecio mucho las experiencias que compartimos. Gracias por ser una parte importante de mi vida.

Y, gracias a los padres, cuidadores, tías, tíos y abuelos que leen esto. Sé que muchos de nosotros compartimos la esperanza de que algún día todos los niños del mundo serán amados, valorados, respetados, comprendidos y seguros. Ustedes están creando una diferencia al traer más amor, sabiduría, paz y respeto a su hogar, vecindario, sociedad y el mundo.

~ Sobre la Autora ~



Diane G. Tillman reúne en este libro su experiencia como psicóloga educativa licenciada, psicóloga escolar, terapeuta matrimonial y familiar, autoridad internacional de educación en valores y meditadora. Diane trabajó con miles de padres durante sus 23 años como psicóloga escolar en un distrito escolar público en el sur de California. Estuvo involucrada en el diagnóstico y tratamiento de estudiantes regulares y estudiantes con necesidades especiales, consultas con maestros y padres con respecto a trastornos académicos, conductuales y emocionales, y asesoramiento directo con niños y familias. También proporcionó servicios de orientación y facilitó grupos de padres.

Diane renunció a su trabajo en 1996 para dedicarse a la Educación en Valores Vivos. Es la autora principal de la galardonada serie original de cinco libros Valores para Vivir Educación. También ha escrito doce libros adicionales de recursos educativos de VpVE para niños de la calle, niños afectados por la guerra, delincuentes juveniles, jóvenes en riesgo y jóvenes que necesitan rehabilitación de drogas. En 2018, comenzó a actualizar y expandir la serie VpVE original. Este libro es una expansión de su guía para padres, *Educando con amor y sabiduría, Disciplinando con paz y respeto*.

Diane viajó a más de 30 países en todas las regiones del mundo para facilitar talleres y seminarios de VpVE en conferencias, centros de retiros, universidades, escuelas y campamentos de refugiados, para educadores, padres, UNESCO, agencias de niños de la calle y Ministerios de Educación. Es miembro de la Junta Directiva de la Association for Living Values Education International (ALIVE) y es la presidenta de LVEP, Inc., la asociación sin fines de lucro ALIVE en los Estados Unidos.



Valores Para Vivir™ Educación

“¡Este es el libro que he estado esperando! El libro reflexivo de Diane es ahora mi ‘ir a’ cuando tengo un dilema de crianza o simplemente necesito un poco de apoyo para reforzar mis valores de crianza. Desde que compré este libro, he utilizado muchas de las técnicas de Diane de escucha activa y resolución de conflictos para ayudar a mis hijos a navegar situaciones difíciles con un verdadero sentido de amor, compasión y responsabilidad. Mi familia se ha beneficiado de mi renovada calma que este libro me ha ayudado a crecer y mantener. Está lleno de ideas prácticas para que los padres prueben cuando se enfrentan a problemas de disciplina o cuando intentan ayudar a sus hijos a navegar por este mundo cada vez más complejo y, a menudo, negativo. Encontré la sección sobre el manejo de la tecnología específicamente útil y mis hijos y yo hemos tenido conversaciones muy útiles y significativas sobre los beneficios y desventajas del uso de la tecnología en nuestras vidas desde que leímos esta sección. Este libro me dio herramientas para hablar con mi hijo sobre el contenido objetable que estaba viendo en muchos videojuegos de una manera que realmente podía apreciar. Si crear una atmósfera basada en valores en su hogar es importante para usted, un lugar donde el amor, la paz, la honestidad y la amabilidad son piedras angulares, entonces esta es la guía para usted.” ~ Natasha Panzer

“Uno de los mejores libros para padres que he leído como terapeuta matrimonial y familiar con licencia. Este libro es muy relevante para los desafiantes problemas culturales que enfrentan los niños y sus padres en el mundo de hoy” ~ Linda Slauson

“Este es el primer libro que he leído que reúne tantas formas positivas para que los padres interactúen con sus hijos para enseñarles cómo ser personas buenas y amorosas. Me gusta mucho el enfoque directo de Diane. Ella da sugerencias que los padres pueden usar de inmediato” ~ Caroline Druiff, Consejera Escolar, Psicólogo Escolar

“Una guía muy práctica y auténtica, este libro invita a los padres a ayudar a nutrir y apoyar a sus hijos a medida que crecen desde la infancia hasta la edad adulta. Lo que hace que este libro se destaque es su realismo, coherencia, claridad y profundidad basados en la investigación y la vasta experiencia de Diane de trabajar con los padres. Algunos de los temas, como la forma de lidiar con la intimidación, las drogas, las redes sociales y el abuso, son profundos en sus aspectos prácticos, pero también lo son los elementos importantes de ‘Cuidándote’ y el tema recurrente de ‘Tiempo Juntos’, esa relación amorosa y de confianza entre padres e hijos que sustenta y fortalece la vida personal de valores y sentido de familia e individualidad que son importantes para todos nosotros” ~ Peter Williams, Expresidente, Asociación Internacional para Valores para Vivir Educación

Autora: Diane Tillman reúne en esta guía para padres su experiencia como Psicóloga Escolar licenciada, terapeuta matrimonial y familiar, autoridad en educación en valores y meditadora. Diane trabajó con éxito con miles de padres durante más de 20 años como psicóloga escolar y luego cocreó Valores para Vivir Educación. En este libro, ilustra conceptos con historias, de niños, padres y educadores con los que ha trabajado, y de su propia vida. Ha realizado seminarios de educación en valores en todas las regiones del mundo, para la UNESCO, agencias de niños de la calle, educadores y padres facilitadores, en centros de retiro, universidades y escuelas, y en campamentos de refugiados.