

*Fred Jones*

# Herramientas *para* Enseñar

## EDICIÓN GUÍA PARA PADRES

Los participantes van a recibir al principio de su capacitación las siguientes guías para padres. Las guías tienen una página para cada sección incluida en cada disco. Las sesiones están marcadas en la esquina superior de cada hoja (ejemplo: 1:1 significa Disco 1, Sesión 1)

Estas guías están diseñadas para dar a los participantes una idea de cada sesión, y para ofrecer ideas y recordatorios de lo que pueden utilizar en su hogar para practicar las destrezas aprendidas. Una guía más detallada para cada sesión está en la guía del maestro que también se encuentra disponible en la página de internet:

[www.fredjones.com](http://www.fredjones.com).



Translated from English by Clara Miranda

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco I: Hablando en Serio

### *Sesión 1: Calma es Fuerza, Enojo es Debilidad*

#### *Enojo, Calma y Poder*

1. Cuando tenemos un reflejo Pelea/Huída, (fight-flight) operamos con “el tronco encefálico.”
  - Es una reacción de sobrevivencia. *Actuamos* antes de *pensar*.
  - La adrenalina se elimina de los vasos sanguíneos en 27 minutos.
2. Poder es Control
  - El poder primitivo es natural. Nacemos con esto.
  - El poder social es aprendido. Necesitamos usar nuestra corteza cerebral.
3. ¿Quién está en control?
  - Si está *enojado*, ¿quién está en control de su mente y cuerpo?
  - Si está *calmado*, ¿quién está en control de su mente y cuerpo?
4. Manejo del Estrés y Sobrevivencia
  - Cada vez que permitimos que una crisis nos afecte, sufrimos las consecuencias.
  - ¡El enojarse es desgastante! El enojo puede ser adictivo.
  - El estrés debe controlarse *momento a momento* conforme pasa el día.

#### *Los Niños Lo Leen Como A Un Libro*

1. Si usted está *calmado*, su estado de ánimo tendrá un efecto tranquilizante.
2. Si usted está *enojado*, Su estado de ánimo tendrá un efecto de molestia

#### *Practicando La Calma*

1. Cambiar un reflejo Pelea/Huída, (fight-flight) no es fácil.
2. El *primer paso* para practicar la calma es tomar una respiración relajante.

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 1: Hablando en Serio

### *Sesión 2: El Lenguaje Corporal De Hablar en Serio*

#### *El Lenguaje Corporal de “Calma es Fuerza”*

1. Una respiración relajante no es suficiente.
2. Su lenguaje corporal envía mensajes que cualquier niño puede interpretar.
  - Una mandíbula *tensa* demuestra enojo, una mandíbula *relajada* demuestra calma.
  - Un movimiento *rápido* demuestra enojo, un movimiento *suave* demuestra calma
  - Un movimiento *parcial* demuestra ambivalencia, un movimiento *completo* demuestra seriedad.
3. El arbitraje: ¿Quién está en calma? ¿Quién está en control?
4. ¡Puede *adueñarse* de la situación sin tener que hacer nada!
5. El relajamiento es *aprendido*.

#### *El Ejercicio Completo:*

Si percibe un mal comportamiento: Es el Momento de la Verdad.

- Tome un respiración relajante.
- Volteé lentamente: cabeza, hombros, cintura, o un pie.
- Volteé el otro pie y apunte hacia donde ocurre el problema.
- Respiración relajante.
- Relaje sus brazos.
- Considere su quijada. “Esto no tiene nada de gracioso.”

Si el niño empieza con Una Sonrisa en su Cara:

- Encuentre su punto focal.
- Llene su mente con pensamientos de tranquilidad.
- Dígase a sí mismo, “Aburrido.”
- Espere.

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 1: Hablando en Serio

### *Sesión 3: Discusión y Firmeza*

#### *Discusión*

1. El Error Principal es cuando se maneja la discusión con *discusión*.

*Se necesita un tonto para discutir. Se necesitan dos tontos para conducir una conversación sobre el tema.*

2. Tipos de impertinencia: Negación, Culpabilidad, Persuasión.

- Mientras que existen varios tipos de impertinencia, solamente existe una respuesta.
- *Mantenga la calma.* Ponga su ejercicio de relajación en práctica.

#### *Hablando En Serio Ayuda A La Comunicación*

1. La crítica, el regaño y los gritos bloquean la comunicación.
2. La calma mantiene los medios de comunicación abiertos.

#### *Consistencia*

1. Los niños *prueban* para descubrir que es *real* – “cual es y cual no es.”
2. Los niños *prueban* para aprender sobre la realidad social. Los niños nos ponen a *prueba*.
  - Si se empuja un límite y se logra un *cambio*, se pone a prueba que tan lejos se puede llegar.
  - Si se empuja un límite y se *sostiene*, el niño eventualmente desiste de ponernos a prueba porque sabe que es en vano. El límite se acepta como realidad.

#### *No Significa No*

1. Si vacila o se dá por vencido “una vez”, ha enseñado la lección:

“Si a la primera no consigo lo que quiero...”

2. Y, si vacila solamente una vez:

“No” ahora quiere decir, “Trata otra vez. Tal vez tengas mejor suerte.”

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 1: Hablando en Serio

### *Sesión 4: Reglas y Castigos*

#### ***Causas de Inconsistencia:***

1. *Falta de un plan*

- Llegar a acuerdos sobre reglamentos requiere la comunicación entre ambos padres.
- Es mejor llegar a un acuerdo de reglas que permitir que los niños jueguen a “dividir y Conquistar.”

2. *Respondiendo en base a la emoción*

- Si su respuesta varía con su estado emocional, los límites también van a variar.
- Los niños van a probar hasta donde pueden llegar *esta vez*.

***Nunca haga una regla si no está dispuesto a seguirla todo el tiempo.***

#### ***Consecuencias Que Enseñan Lecciones Importantes***

1. Tiempo Aparte (Time Out) dice, “no” con claridad y sin enojo.

2. Tiempo Aparte produce un mínimo de resentimiento y un máximo de reconocimiento de la conducta problemática

3. La Regla de Tiempo en Silencio: **“Primero pagas, después hablamos.”**

- Si continúan rezongando en camino al tiempo en silencio es generalmente un intento de evitar consecuencias. (hacer excusas, culpar a otros).
- Explicaciones de su parte fomentan tratar de persuadir. (si se han ganado el tiempo en silencio, no hay nada más de que hablar.)
- El tiempo de espera comienza una vez que el niño está en silencio. Se vuelve a empezar cada vez que él o ella vuelvan a hablar.
- La aclaración de conductas o valores viene *después* del tiempo en silencio. Sea breve con este tiempo.

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 2: Enseñando Responsabilidad

### Sesión 1: “No Estoy En Este Mundo Para Ser Tu Esclava”

#### ***Reglamento que Observamos:***

1. “No significa no.”
2. “Yo digo lo que creo, y creo en lo que digo.”
3. “Vamos a continuar haciéndolo hasta que lo hagamos correctamente.”

#### ***A Los Niños Les Gusta Que Los Mimen Totalmente***

1. Los bebés están indefensos y los niños pequeños todavía quieren que se les dé cuidado.
2. A cierto tiempo los padres deben de ayudar a sus hijos a dejar las ideas infantiles de ser *indefensos* y *dependientes* y enseñarles a ser *responsables*.
3. Sin pasar por esta etapa las conductas infantiles pueden durar toda una vida. Pueden tener un impacto negativo en todo lo que se hace desde el matrimonio hasta el empleo.

#### ***Como Resisten Los Niños A Hacer Deberes***

1. **Resistencia:** Lloriquean, se quejan, y hacen un mal trabajo.
2. **Pretender Hacerlo (Pseudo-Docilidad):** Hacen lo menos posible y malhecho.
  - Tratando de llegar a acuerdos haciendo lo menos posible es probar *quien puede más* entre usted y su niño. Responde a la pregunta, “¿*Realmente* tengo que hacerlo?”
  - El hacer menos de lo que se ha pedido significa, “realmente no lo tenía que hacer,” y la *prueba* continúa para ver a que tipo de negociación se puede llegar hoy.
3. **La Trampa Del Padre** – “¡Es más fácil que lo haga yo!”

#### ***Aprender a Ser Inútil***

1. Si el niño puede dejar de hacer su trabajo jugando a ser inútil, aprenderá eventualmente a jugar a no puedo hacerlo cuando se les pida hacer un trabajo.
2. Cuando los niños aprenden a ser inútiles en casa, llevan estas *conductas aprendidas* a la escuela.

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 2: Enseñando Responsabilidad

### *Sesión 2: Enseñando A Los Niños A Hacerlo Correctamente*

#### *Diga, Vea, Enseñe*

1. Siempre ha sabido los fundamentos de la enseñanza.
  - Aprendemos *haciendo*.
  - Todo el aprendizaje se adquiere *paso a paso*.
  - Debemos *practicar, practicar, practicar*.
2. Enseñando “paso a paso” – cada paso tiene *tres* partes:
  - **Decir:** Explicar lo que se tiene que hacer.
  - **Ver:** Demostrar como hacerlo.
  - **Hacer:** Permitir que lo hagan correctamente.

#### *Reconocimiento, Explicación, y Dejarlos: Como Dar Información Para Corregir.*

1. Díales lo que han hecho bien hasta ahora. (No dé este paso si no han hecho las cosas correctamente.)
2. Haga un comentario *simple*. (Lo que sigue es...)
3. ¡Sea claro, breve y déjelos! (¡No lo haga por ellos!)

#### *Planes de Instrucción Visual (VIPs)*

1. Este plan es para evitar declararse indefenso o desamparado (“Si pero...”)
2. Este plan es para poder hacer un buen trabajo.
  - paso a paso
  - con una explicación para cada paso
3. El Reglamento De Deberes:

*Nunca debe hacer por los niños lo que ya son capaces de hacer por sí mismos.*

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 2: Enseñando Responsabilidad

### *Sesión 3: “Y Yo Porqué? Incrementando la Motivación*

#### *Los Padres Más Eficientes Siempre Usan Incentivos*

1. Los estímulos contestan la pregunta, “¿Y yo porqué?”
2. Todo lo que hace es un estímulo.
3. *Estímulos Informales*: Amor – es el estímulo básico de la vida familiar
  - Todo el amor que le damos a los niños es “como dinero en el banco.”
  - Cuando les pedimos cooperación a nuestros niños y *la obtenemos*, hemos recibido un pequeño pago de esa cuenta bancaria.
  - Los niños son niños, nunca vamos a obtener toda la cooperación que queremos de ellos.
4. *Incentivos Formales*: Establecemos “sistemas de estímulos” cuando necesitamos más cooperación de la que se nos está dando.

*Regla de la Abuela: “Tienes que terminar tu cena antes de que te dé el postre.”*

#### *Destrezas De Los Padres Proactivo vs. Reactivo*

1. Manejo *proactivo*: Planear con anticipación produce éxito
2. Manejo *reactivo*: Falta de planeación produce regaños, amenazas, castigos.

#### *Rutinas Diarias: Incrementar El Tiempo De Calidad Mientras Se Reduce La Tensión*

1. El reglamento básico de estímulos: “¡Sino hay diversión, No hay Trabajo!”
2. El planear rutinas diarias nos dá la oportunidad para tener más calidad de tiempo.
3. *Motivación Forzada* (*¡O lo haces o te atienes!*): Produce resistencia, resentimiento, y una situación negativa.
4. *Motivación Natural*: Ofrece una *buena razón* para hacer el quehacer, así se incrementa oportunidad para aumentar la calidad de tiempo con sus hijos.



# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 3: Desarrollando Valores

### *Sesión 1: Enseñando La Diferencia Entre Lo Bueno Y Lo Malo*

#### *Aprendiendo A Decir La Verdad: Un Prototipo Para Enseñar Valores*

1. Mentir: Todos los niños van a tratar de mentir. Los niños más pequeños piensan que pueden eliminar el problema simplemente actuando “como si” no hubiera pasado nada.
  - Manéjelo pronto (antes que sean lo suficientemente hábiles para aprender a mentir bien).
  - Si los adultos no enfrentan las mentiras, las van a valorar como algo muy fácil, como una forma sencilla de salir de un aprieto y el mentir se puede convertir en un hábito.
2. Nuestra reacción pelea/huída (*fight-flight*) nos hace pensar que necesitamos castigar.
3. El castigo motiva al niño para esconder sus mentiras.
4. Enseñe el orgullo de decir la verdad: Demuestre cariño y aprobación cuando dicen la verdad.

#### *¿Qué Hacer Cuando Hacen Algo Malo?*

1. El papel del padre es demostrarle al niño como *hacerlo bien*.
  - Una plática *calmada* ayuda a los niños a reconocer sus *propios* errores.
  - Una reacción de *enojo* por parte de los padres aumenta la tendencia de los niños a defenderse así mismos.
2. **El castigo como una consecuencia** por una falta de conducta puede ser algo constructivo. Ejemplos: Tiempo Aparte, hacer quehaceres adicionales.
3. **Castigo que no se recomienda** (gritar, acusar, culpar, golpear) fomenta el resentimiento en lugar del arrepentimiento, y forma en el niño una tendencia natural para negar, culpar, o maltratarse a sí mismo.

#### *Enseñanza De Habilidades Sociales*

1. Los padres pueden enseñar a sus hijos *como hacer lo correcto* con sus amigos.
2. Tome el tiempo para hacer un plan de acción y practicarlo con ellos. (Ejemplo: Como ofrecer una disculpa a un amigo.)

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 3: Desarrollando Valores

### *Sesión 2: Desarrollando Relaciones*

#### *El Amor Es El Lazo Que Ata*

1. Los niños *admiran* a sus padres.
  - Adquieren *confianza* en sus padres y utilizan sus enseñanzas y valores como un modelo.
  - El hacer las cosas correctamente viene del deseo de enorgullecer a los padres.
  - Escuchando “la voz del padre” generalmente sirve como la voz de la conciencia.
2. Cuando los niños tienen *resentimientos* hacia los padres:
  - Desarrollan un sentimiento profundo de *desconfianza* hacia el padre.
  - Le dan la espalda a los valores y deseos de los padres, y en las palabras de los padres los consejos llegan a oídos sordos.
  - Sin tener “la voz de los padres” para servir como un compás moral, el niño no tiene buenas defensas en contra de un compañero que les diga, “¿Y por qué no? ¿Eres un cobarde?”

#### *Poniendo Dinero Emocional en el Banco*

1. Nuestro primer trabajo como padres es dar amor, cariño, abrazos, y jugar.
2. Deposite *momentos felices* en el banco *tan pronto como pueda*. Pronto va a ser tiempo de sacarlo de su cuenta.
3. **Un niño con mucha suerte:** tiene mucho “dinero en el banco.”
  - ¿Y yo por qué? Ellos confían en que usted va a proveerle cosas buenas.
  - Esta confianza se basa en dos años completos de experiencia.

4. **Un niño sin suerte:** no tiene “mucho dinero en el banco”

- ¿Y yo porqué? Porque la experiencia les demuestra que pueden obtener muy poco.
- ¿Y eso en que situación pone a los padres? (“¡Te dije, deja eso!”)

5. Las relaciones se pueden polarizar a una edad muy temprana.

- Si usted obtiene cooperación, el amor aumenta.
- Si usted no tiene cooperación, todo es regaños, amenazas, y castigos.

# *Fred Jones* Herramientas para Enseñar

## Disco 3: Desarrollando Valores

### *Sesión 3: Protegiendo Las Relaciones*

#### *Las Relaciones Son Como Una Cuenta En El Banco*

1. El tiempo positivo *aumenta* (el crédito), mientras que experiencias negativas *resta* (débito). Su saldo en la *suma* de los dos.
2. Un manejo efectivo ayuda a mantener las relaciones de dos maneras:
  - *Mejorando las relaciones* aumenta la calidad de tiempo.
  - *Protegiendo las relaciones* disminuye el tiempo negativo.

#### *Evite Caer En La Trampa Del Castigo*

1. La calma protege las relaciones (Disco uno: Calma es Fuerza).
2. Padres cariñosos siempre han podido decir “no” y saben establecer límites sin destruir las relaciones con sus hijos.
3. “Hablando en serio” describe la delicadeza y firmeza que permite a los padres decir “no” mientras manejan constructivamente el sentirse inútil.

#### *Evite La Trampa Del Regaño*

1. **Fomentar la motivación** utiliza medios *positivos* para aumentar cooperación (Disco Dos).
  - Este aumento le da al niño una buena razón para *decidir* que hacer.
  - Este tipo de estrategias constructivas incrementa las relaciones con su hijo.
2. **Limitar la motivación** utiliza medios *negativos* que producen chantaje.
  - La disminución de motivación *forza* al niño a hacer las cosas con regaños, amenazas y castigos.
  - Esta estrategia no es efectiva, es destructiva y aumenta resentimientos.

***Evite Estar A La Defensiva***

1. Es natural enfocarse en el error, sin embargo así la gente se vuelve defensiva.
2. Un simple recordatorio se dirige hacia *lo que se debe de hacer* en lugar de *lo que no se debe hacer*. (Disco Dos)