

Apéndice

- 1. Reglas Fundamentales***
- 2. Self-Empowerment Table***
- 3. Therapeutic Change Process Figure***
- 4. Piggy Bank Posters***
- 5. Lista de Auto-Revisión***
- 6. Lista de Auto-revisión Programas Avanzados***
- 7. Evaluación Semanal por Parte de Los Padres***
- 8. Cuestionario de satisfacción con el programa para los padres***
- 9. Los padres pensando como científicos***
- 10. Red de Apoyo para Padres***
- 11. ¡Como Yo Soy de Increíble!***
- 12. Actividades Para Hacer en Casa Esta Semana***
- 13. Caja de Herramientas de los padres***
- 14. Tables of Program, Content & Objectives***
- 15. Weekly Logs***
- 16. Parenting Pyramid***
- 17. Certificate of Completion***

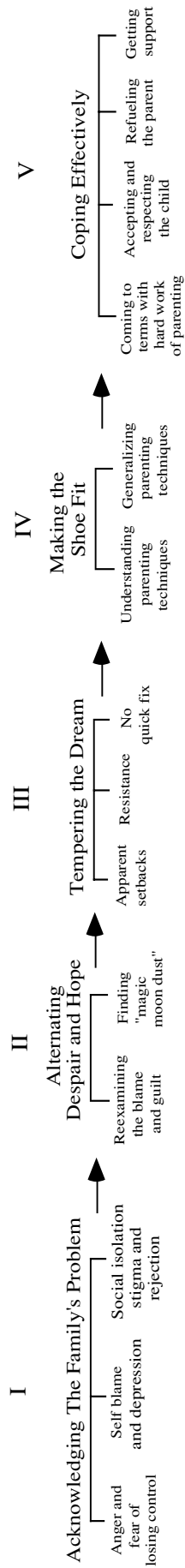
Reglas Fundamentales

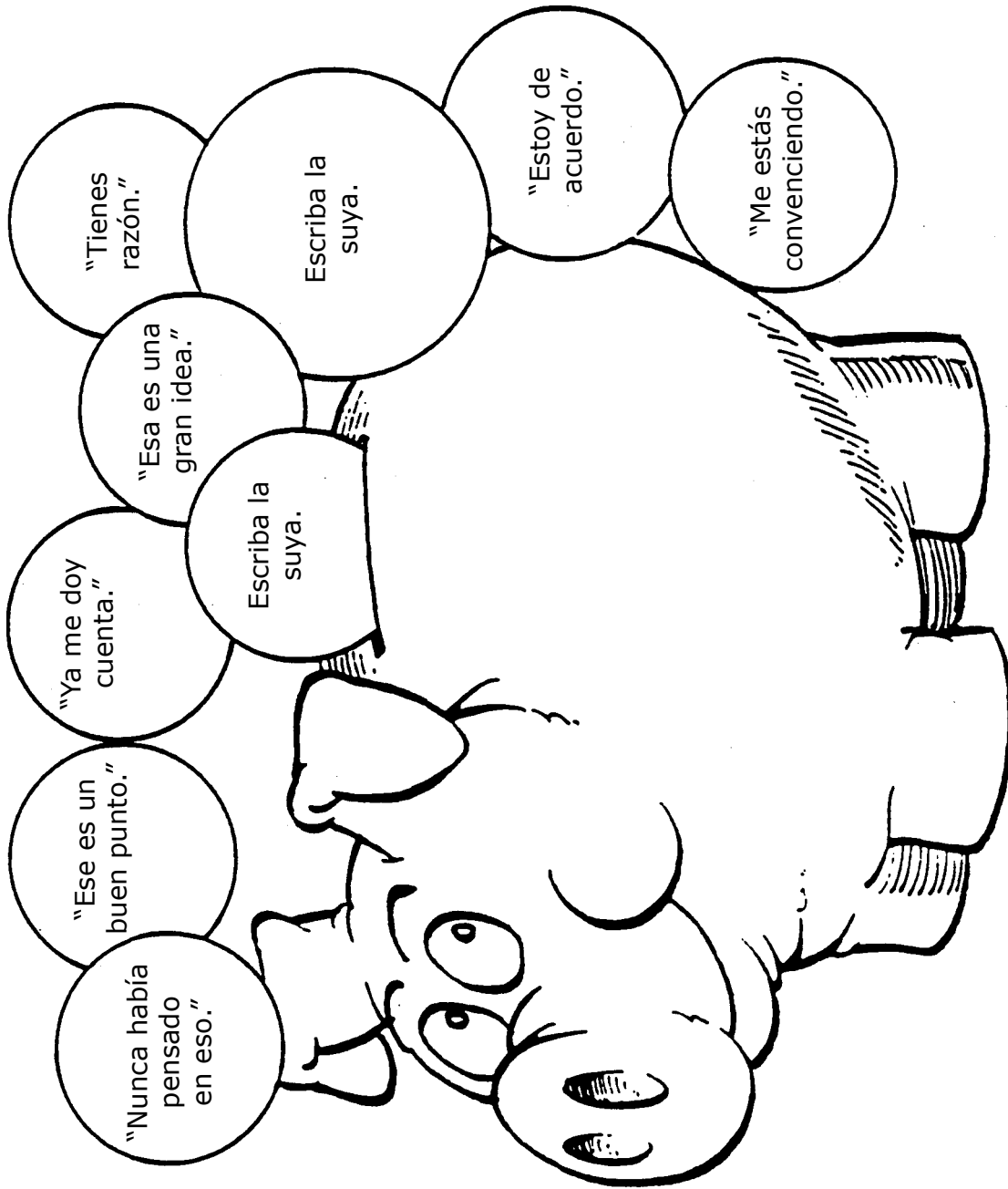
1. Respetamos las ideas de todos.
2. Cualquier persona tiene el derecho de pasar su turno.
3. Una persona habla a la vez.
4. No se permiten “las censuras.”
5. Confidencialidad.

Table: Sources of Increased Self-Empowerment

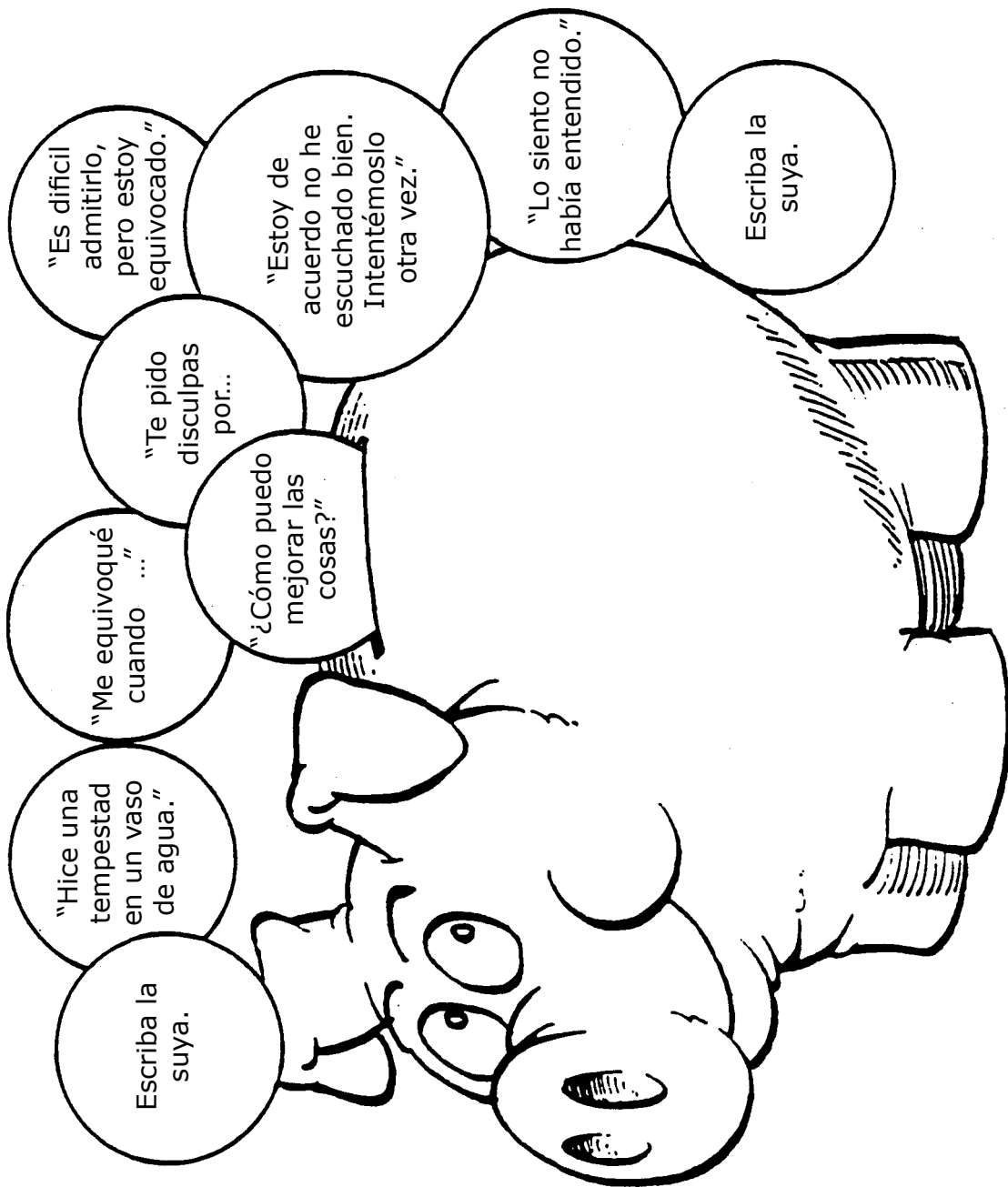
	CONTENT	PROCESS
<p>KNOWLEDGE Child development Behavior management Individual and temperamental differences</p>	<p>Developmental norms and tasks Behavioral (learning) principles Child management (disciplinary strategies) Relationships (feelings) Self-awareness (self-talk, schema, attributions) Interactions (awareness of contingencies, communications) Resources (support, sources of assistance) Appropriate expectations Parent involvement with children</p>	<p>Discussion Books/pamphlets to read Modeling (videotape, live role play, role reversal, rehearsal) Metaphors/analogies Homework tasks Networking Developmental counseling Videotape viewing and discussion Self-observation/recording at home Discussing records of parents' own data Teaching, persuading</p>
<p>SKILLS Communication Problem -solving (including problem analysis) Tactical thinking (use of techniques/methods) Building social relationships Enhancing children's academic skills</p>	<p>Self-restraint/anger management Self-talk (depressive thoughts) Attend-ignore Play-praise-encourage Contracts Consistent consequences Sanction effectively (time out, loss of privileges, natural consequences) Monitoring Social/relationship skills Problem-solving skills Fostering good learning habits Self-assertion/confidence Empathy for child's perspective Ways to give and get support</p>	<p>Self-reinforcement Group and leader reinforcement Self-observations of interactions at home Rehearsal Participant modeling Homework tasks and practice Video modeling & feedback Self-disclosure Leader use of humor/optimism Relaxation training Stress management Self-instruction Visual cues at home</p>
<p>VALUES Strategic thinking (working out goals, philosophy of child rearing, beliefs)</p>	<p>Treatment/life goals Objectives (targeted child behaviors) Ideologies Rules Roles Relationships Emotional barriers Attributions Prejudices Past history</p>	<p>Discussion/debate Sharing Listening Respecting/accepting Negotiating Demystifying Explaining/interpreting Reframing Resolving conflict Clarifying Supporting Adapting</p>

Figure 1. The Therapeutic Change Process

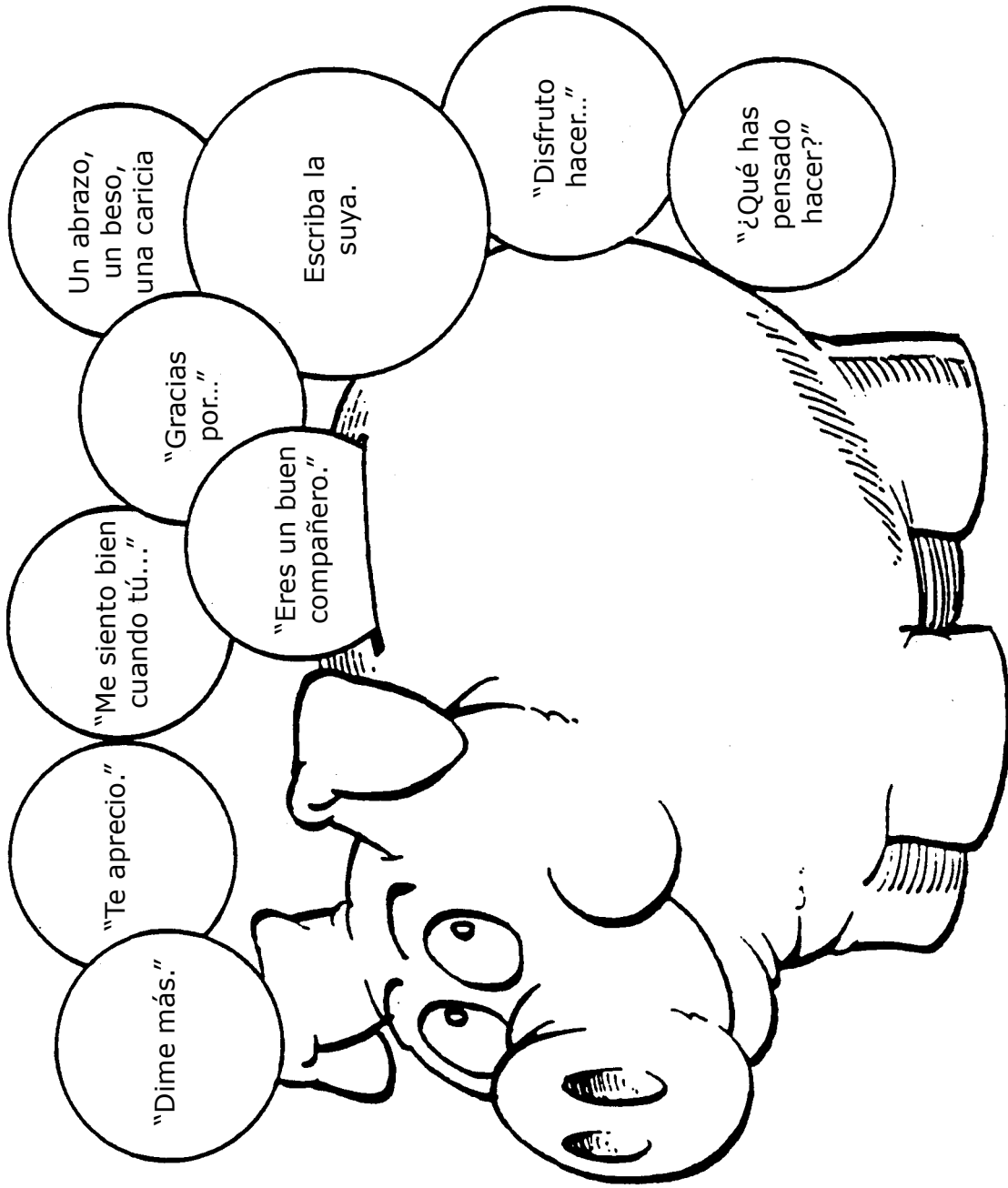




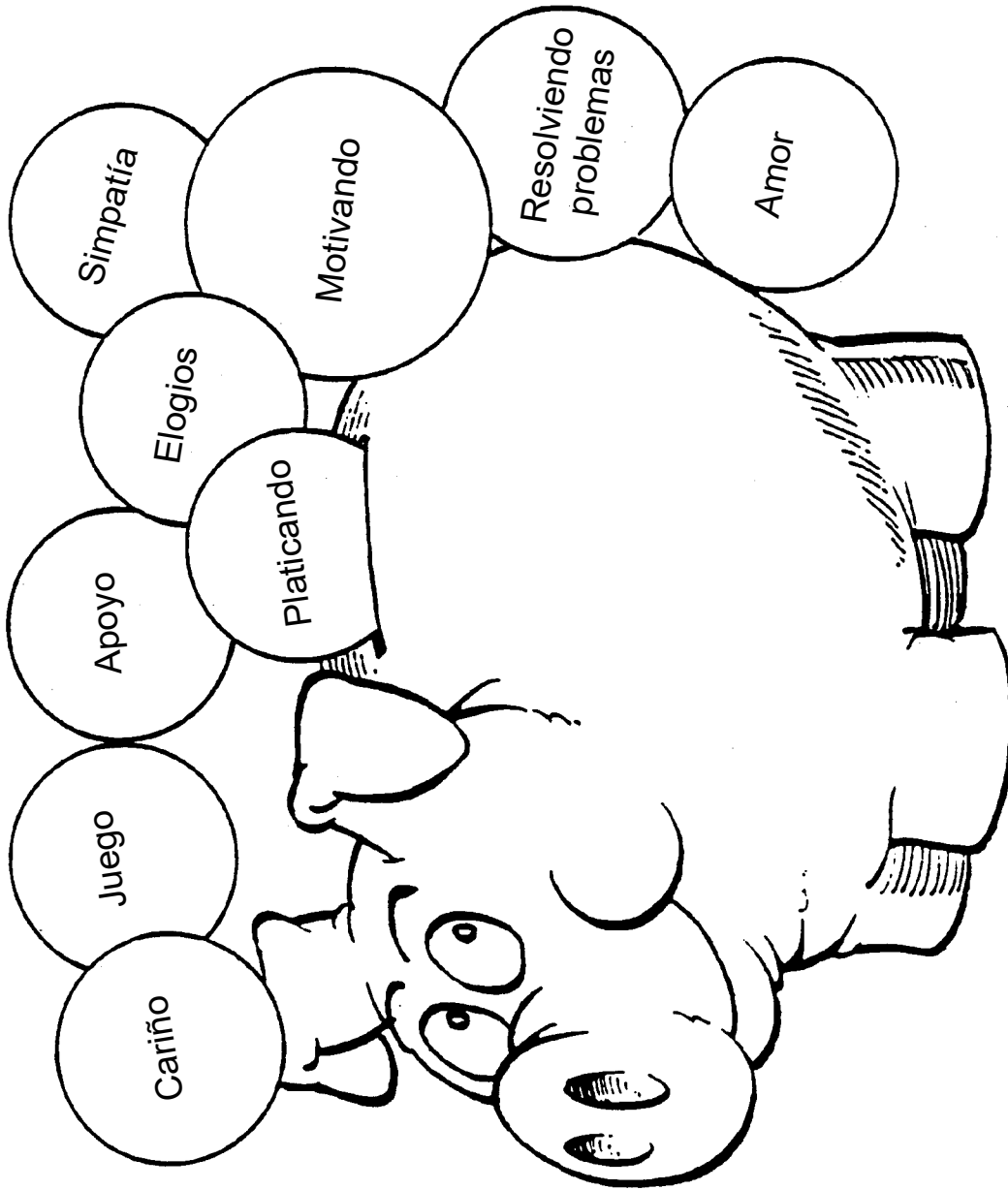
Acuérdese de llenar su alcancía aceptando y respetando declaraciones



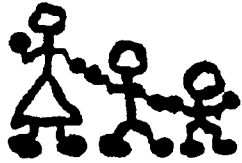
Acuérdese de llenar su alcancía con
declaraciones reparadoras



Acuérdese de llenar su alcancía con apoyo y ánimo



Acuérdese de llenar su alcancía



Incredible Years®

Nombre: _____

Lista de Auto-Revisión

Niños de 3 a 6 años

Por favor complete esta lista cada semana indicando sus metas personales para lo que le gustaría lograr. La siguiente semana revise para ver si ha logrado sus metas personales y fije sus nuevas metas para la semana. (Nota: los capítulos son de el libro Los Años Increíbles, Tercera Edición, revisado 2019.)

Sesión 1: Introducciones, metas, juego dirigido por el niño

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
___ Leer el capítulo 1 (El Juego Guiado por los Niños)	___
___ Revisar mis metas personales y las de mi niño	___
___ Jugar utilizando el enfoque del juego dirigido por el niño	___

Sesión 2: El juego dirigido por el niño fomenta relaciones positivas

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
___ Leer el capítulo 1 (El Juego Guiado por los Niños)	___
___ Completar el cuestionario del temperamento	___
___ El juego con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 3: Entrenamiento sobre lo académico y la perseverancia

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
___ Leer el capítulo 2 (El Entrenamiento Académico y de Persistencia)	___
___ Llamar a mi amigo de la clase	___
___ El juego con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 4: Entrenamiento sobre lo académico y la perseverancia, continúa

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el Parte 3, Problema 15	_____
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 3 (El Entrenamiento Social)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El juego con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 5: Entrenamiento Social y Emocional

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 3 (El Entrenamiento Social)	_____
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 4 (El Entrenamiento Emocional)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El juego con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 6: Entrenamiento Social y Emocional, continúa

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 4 (El Entrenamiento Emocional)	_____
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 12 (Ayudar a los Niños a Regular sus Emociones)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El juego con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 7: Motivación y elogios efectivos

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Esta semana voy a practicar a doblar el número de elogios por los siguientes comportamientos:	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 5 (Atención Positiva, Aliento y Elogio)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	<input type="checkbox"/>

Sesión 8: Programas de elogios y premios tangibles para motivar a mi niño

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer capítulo 6 (Incentivos y Celebraciones)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Practicar a incrementar los elogios con mi niño	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Establecer una tabla de incentivos esta semana	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	<input type="checkbox"/>

Sesión 9: Programas de elogios y premios tangibles, continúa

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer la Parte 3, Problemas 3 y 10	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Practicar a incrementar los elogios con mi niño	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Establecer una tabla de incentivos esta semana	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	<input type="checkbox"/>

Sesión 10: La disciplina positiva—reglas, responsabilidades y rutinas

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 7 (Estableciendo límites) y Parte 3, Problema 1 (tiempo de pantalla)	_____
<input type="checkbox"/> Usar una tabla de incentivos con mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Enviar una nota o llamar por teléfono para elogiar la maestra de mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	_____

Sesión 11: La disciplina positiva—Estableciendo límites efectivos

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 7 (Estableciendo límites) y Parte 3, Problema 6	_____
<input type="checkbox"/> Usar una tabla de incentivos con mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Practicar a reducir las ordenes y a pedir cortésmente	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	_____

Sesión 12: Manejando el mal comportamiento—Hacer cumplir los límites

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 8 (Ignorar)	_____
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 13 (Enseñarles a los Niños a Conseguir Amigos)	_____
<input type="checkbox"/> Usar una tabla de incentivos con mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Practicar a reducir las ordenes y a pedir cortésmente	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	_____

Sesión 13: Ignorando el mal comportamiento

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 14 (Los Pensamientos Desagradables) y el capítulo 9 (Tiempo Aparte para Calmarse)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Practicar a ignorar los siguientes comportamientos malos:	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Voy a seguir usando la tabla de incentivos con mi niño	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	

Sesión 14: Tiempo fuera para calmarse

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 9 (Tiempo Aparte para Calmarse)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 15 (Tiempo Aparte Para el Estrés y la Ira)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Usar tiempo fuera esta semana si ocurre comportamiento agresivo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	

Sesión 15: Tiempo fuera y otras consecuencias

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 10 (Consecuencias Lógicas y Naturales)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Usar una consecuencia esta semana	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	

Sesión 16: Consecuencias lógicas

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 11 (Enseñándoles a los Niños a Resolver Problemas)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Imponer una consecuencia si es necesario	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	<input type="checkbox"/>

Sesión 17: Enseñándoles a los niños a solucionar problemas

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 11 (Enseñándoles a los Niños a Resolver Problemas)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Practicar a solucionar problemas con títeres	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	<input type="checkbox"/>

Sesión 18: Enseñándoles a los niños a solucionar problemas, continúa

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 16 (Habilidades para Comunicarse Efectivamente)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Practicar a solucionar problemas con mi niño usando el libro Wally	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	<input type="checkbox"/>

Sesión 19: Solución de problemas para adultos (Avanzados Programa 6, opcional)

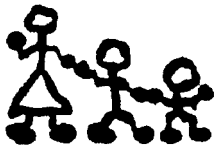
Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 17 (Resolución de Problemas Entre Adultos)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 18 (Trabajar con los Maestros Para Prevenir Problemas)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Modelar cómo solucionar problemas ante mi niño	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	<input type="checkbox"/>

Sesión 20: Revisión de metas y celebración

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	<input type="checkbox"/>



PROGRAMAS AVANZADOS (5, 6, y 7)

Lista de Auto-revisión

Sesión 1: Hablar con franqueza y escuchar activamente

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 16 (Habilidades Para Comunicarse Efectivamente)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Practicar a hablar con franqueza y a escuchar	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Esta semana las ocasiones especiales incluirán:	

Sesión 2: Auto-control personal y manejo de la depresión

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Repaso del capítulo 14 (Control de los Pensamientos Desagradables)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Practicar a hablar con franqueza y a escuchar	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Practicar a tener conversaciones positivas conmigo mismo	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Esta semana las ocasiones especiales incluirán:	

Sesión 3: Brindando y recibiendo apoyo

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 15 (El Tiempo Aparte Para el Estrés y la Ira)	_____
<input type="checkbox"/> Practicar a tener conversaciones positivas conmigo mismo	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> Esta semana las ocasiones especiales incluirán:	

Sesión 4: Solución de problemas para adultos

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 17 (Resolución de Problemas Entre Adultos)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> Esta semana las ocasiones especiales incluirán:	

Sesión 5: Solucionando problemas con los maestros

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 18 (Trabajando con los Maestros)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> Esta semana las ocasiones especiales incluirán:	

Sesión 6 Solucionando problemas con los niños

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
___ Leer el capítulo 11 (Enseñarles a los Niños a Resolver problemas)	___
___ Llamar a mi amigo de la clase	___
___ Esta semana las ocasiones especiales incluirán:	

Sesión 7: Solucionando problemas con los niños y las juntas familiares

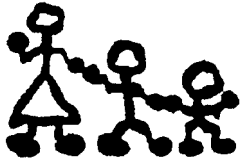
Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
___ Leer el capítulo 12 (Ayudar a los Niños a Regular sus Emociones)	___
___ Tener una junta entre la familia para planear un evento divertido	___
___ Llamar a mi amigo de la clase	___

Sesión 8: Repaso y actualización

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
___ Haber tenido la junta entre familia	___
___ Llamar a mi amigo de la clase	___



**LOS AÑOS INCREÍBLES PROGRAMA PARA PADRES
EVALUACIÓN SEMANAL POR PARTE DE LOS PADRES**

Nombre _____ Sesión _____ Fecha _____

Encontré el contenido de esta sesión:

sin utilidad neutrales útiles muy útiles

Siento que los ejemplos en las escenas fueron:

sin utilidad neutrales útiles muy útiles

Siento que los líderes del grupo fueron:

sin utilidad neutrales útiles muy útiles

Encontré las discusiones:

sin utilidad neutrales útiles muy útiles

En futuras sesiones me gustaría ver:

Otros comentarios:

(continúe al reverso)

Los Años Increíbles
Cuestionario de satisfacción con el programa para los padres
Programa BASICO para los padres (1-4)

(Para entregar a los padres al final del programa)

Nombre de el/la participante _____ Fecha _____

El siguiente cuestionario es parte de nuestra evaluación del programa para padres Los Años Increíbles en el cual usted ha participado. Es importante que lo conteste sinceramente. La información obtenida nos ayudará a evaluar el programa y a continuamente seguir mejorando lo que ofrecemos. Agradecemos sumamente su cooperación. Todas las respuestas serán estrictamente confidenciales.

A. El programa en general

Por favor encierre la respuesta que mejor exprese cómo se siente en este momento.

1. La conexión que siento con mi niño/a de edad preescolar desde que participé en este programa ha

empeorado	empeorado	empeorado	seguido	mejorado	mejorado	mejorado
considerablemente		un poco	igual	un poco		bastante

2. Los problemas de comportamiento de mi niño/a que he/hemos tratado de cambiar usando las técnicas presentadas en el programa han

empeorado	empeorado	empeorado	seguido	mejorado	mejorado	mejorado
considerablemente		un poco	igual	un poco		bastante

3. Mi opinión respecto al progreso del desarrollo social, emocional y académico de mi niño es que estoy

muy	descontento	un poco	indeciso	un poco	satisfecho	muy
descontento		descontento		satisfecho		satisfecho

4. ¿A qué grado le ha ayudado el programa para padres Los Años Increíbles con otros problemas personales o familiares no directamente relacionados con su niño/a (por ejemplo, su matrimonio, su sensación en general)?

creó	creó	creó	ni ayudó	ayudó	ayudó	ayudó
más dificultades	dificultades	un poco de	ni creó	un poco		mucho
de lo que ayudó		dificultades	dificultades			

5. Mi expectativa de buenos resultados del programa de Los Años Increíbles es

muy	pesimista	un poco	neutral	un poco	optimista	muy
pesimista		pesimista		optimista		optimista

6. Siento que el enfoque utilizado para mejorar el comportamiento social de mi niño/a en este programa es

muy	inapropiado	un poco	neutral	un poco	apropiado	muy
inapropiado		inapropiado		apropiado		apropiado

7. ¿Recomendaría el programa a un pariente o a un amigo?

claro que no lo	no lo	posiblemente	indeciso	posiblemente lo	lo	claro que sí lo
recomendaría	recomendaría	no lo recomendaría		recomendaría	recomendaría	recomendaría

8. ¿Qué tan confiado se siente actualmente con la crianza de sus hijos?

muy desconfiado	desconfiado	un poco desconfiado	neutral	un poco confiado	confiado	muy confiado
--------------------	-------------	------------------------	---------	---------------------	----------	-----------------

9. ¿Qué tan confiado se siente de su habilidad para manejar los problemas de comportamiento de su niño/a en el hogar para el futuro usando lo que aprendió en este programa?

muy desconfiado	desconfiado	un poco desconfiado	neutral	un poco confiado	confiado	muy confiado
--------------------	-------------	------------------------	---------	---------------------	----------	-----------------

10. Mi opinión general sobre haber logrado mi objetivo en este programa con relación a mi niño/a y mi familia es

muy negativa	negativa	un poco negativa	neutral	un poco positiva	positiva	muy positiva
-----------------	----------	---------------------	---------	---------------------	----------	-----------------

B. La forma de enseñar (las clases)

Utilidad

En esta sección, queremos que por favor indique que tan útiles fueron para usted cada una de las siguientes formas de enseñar. Por favor encierre la respuesta que mejor describa su opinión.

1. El contenido de la información presentada fue

sumamente ineficaz	ineficaz	algo ineficaz	neutral	un tanto útil	útil	sumamente útil
-----------------------	----------	------------------	---------	------------------	------	-------------------

2. La demostración de técnicas de crianza por medio de video clips fue

sumamente ineficaz	ineficaz	algo ineficaz	neutral	un tanto útil	útil	sumamente útil
-----------------------	----------	------------------	---------	------------------	------	-------------------

3. Las discusiones de técnicas de crianza en grupo fueron

sumamente ineficaz	ineficaz	algo ineficaz	neutral	un tanto útil	útil	sumamente útil
-----------------------	----------	------------------	---------	------------------	------	-------------------

4. El uso de las prácticas / pretender las situaciones durante el grupo fue

sumamente ineficaz	ineficaz	algo ineficaz	neutral	un tanto útil	útil	sumamente útil
-----------------------	----------	------------------	---------	------------------	------	-------------------

5. Encontré que las “llamadas a un amigo” eran

sumamente ineficaz	ineficaz	algo ineficaz	neutral	un tanto útil	útil	sumamente útil
-----------------------	----------	------------------	---------	------------------	------	-------------------

6. Leer los capítulos del libro Los Años Increíbles o escuchar el CD fue

sumamente ineficaz	ineficaz	algo ineficaz	neutral	un tanto útil	útil	sumamente útil
-----------------------	----------	------------------	---------	------------------	------	-------------------

7. Haber practicado las técnicas en casa con mi niño/a fue

sumamente ineficaz	ineficaz	algo ineficaz	neutral	un tanto útil	útil	sumamente útil
-----------------------	----------	------------------	---------	------------------	------	-------------------

8. Los materiales escritos (p. e., las notas recordatorias) fueron

sumamente	ineficaz	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

9. Las llamadas telefónicas por parte de los líderes del grupo fueron

sumamente	ineficaz	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

C. Técnicas específicas para la crianza

Utilidad

En esta sección, queremos que indique que tan útiles fueron cada una de las siguientes técnicas para mejorar sus interacciones con su niño/a y para disminuir sus comportamientos “indeseados” actualmente. Favor de encerrar la respuesta que mejor describe la utilidad de la técnica.

1. El juego dirigido por el niño/a fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

2. Los comentarios descriptivos /el entrenamiento social, emocional, académico y de persistencia son

sumamente	ineficaces	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaces		ineficaces		útiles		útiles

3. Los elogios y la motivación fueron

sumamente	ineficaces	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaces		ineficaces		útiles		útiles

4. Los premios tangibles (las tablas de recompensas) fueron

sumamente	ineficaces	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaces		ineficaces		útiles		útiles

5. Las rutinas, las responsabilidades, las reglas fueron

sumamente	ineficaces	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaces		ineficaces		útiles		útiles

6. Ignorar fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

7. Ordenes positivas (p.e., “cuando—entonces”) fueron

sumamente	ineficaces	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaces		ineficaces		útiles		útiles

8. Tiempo fuera para calmarse fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	un tanto	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

9. Pérdida de privilegios, consecuencias lógicas fueron

sumamente ineficaces	ineficaces	algo ineficaces	neutral	un tanto útiles	útil	sumamente útiles
-------------------------	------------	--------------------	---------	--------------------	------	---------------------

10. Ayudarle a mi niño/a a aprender a resolver problemas fue

sumamente ineficaz	ineficaz	algo ineficaz	neutral	un tanto útil	útil	sumamente útil
-----------------------	----------	------------------	---------	------------------	------	-------------------

11. Estrategias para resolver problemas para adultos son

sumamente ineficaces	ineficaces	algo ineficaces	neutral	un tanto útiles	útil	sumamente útiles
-------------------------	------------	--------------------	---------	--------------------	------	---------------------

12. Este grupo de técnicas en general fueron

sumamente ineficaces	ineficaces	algo ineficaces	neutral	un tanto útiles	útil	sumamente útiles
-------------------------	------------	--------------------	---------	--------------------	------	---------------------

D. Evaluación de los Líderes del grupo

En esta sección le pedimos que exprese sus opiniones sobre el/los líder/es de su grupo. Favor de encerrar la respuesta que usted cree que mejor describe cómo se siente.

Líder #1 del grupo _____

(nombre)

1. Me parece que la manera en que enseñó el/la líder estuvo

muy mal	mal	inferior a lo normal	más o menos	superior a lo normal	bien	excelente
------------	-----	-------------------------	-------------	-------------------------	------	-----------

2. La preparación del líder del grupo estuvo

muy mal	mal	inferior a lo normal	más o menos	superior a lo normal	bien	excelente
------------	-----	-------------------------	-------------	-------------------------	------	-----------

3. Con respecto al interés que el líder del grupo mostró hacia mí y los problemas con mi niño/a, estuve

muy descontento	descontento	un poco descontento	neutral	un poco satisfecho	satisfecho	muy satisfecho
--------------------	-------------	------------------------	---------	-----------------------	------------	-------------------

4. A este punto, siento que el líder del grupo en el programa fue

sumamente inútil	de ninguna ayuda	de poca ayuda	neutral	algo de ayuda	de ayuda	de mucha ayuda
---------------------	---------------------	------------------	---------	------------------	----------	-------------------

5. Con respecto a mis sentimientos hacia el líder del grupo,

me cae muy mal	me cae mal	me cae algo mal	ni me cae mal ni me cae bien	me cae algo bien	me cae bien	me cae muy bien
-------------------	---------------	--------------------	---------------------------------	---------------------	-------------	--------------------

Si tuvo más de un líder del grupo en su programa, favor de completar la siguiente sección. (Pase a la sección E si solamente un líder participó en su grupo).

Líder #2 del grupo _____

(nombre)

1. Me parece que la manera en que enseñó el/la líder estuvo

muy mal	mal	inferior a lo normal	más o menos	superior a lo normal	bien	excelente
---------	-----	----------------------	-------------	----------------------	------	-----------

2. La preparación del líder del grupo estuvo

muy mal	mal	inferior a lo normal	más o menos	superior a lo normal	bien	excelente
---------	-----	----------------------	-------------	----------------------	------	-----------

3. Con respecto al interés que el líder del grupo mostró hacia mí y los problemas con mi niño/a, estuve

muy descontento	descontento	un poco descontento	neutral	un poco satisfecho	satisfecho	muy satisfecho
-----------------	-------------	---------------------	---------	--------------------	------------	----------------

4. A este punto, siento que el líder del grupo en el programa fue

sumamente inútil	de ninguna ayuda	de poca ayuda	neutral	algo de ayuda	de ayuda	de mucha ayuda
------------------	------------------	---------------	---------	---------------	----------	----------------

5. Con respecto a mis sentimientos hacia el líder del grupo,

me cae muy mal	me cae mal	me cae algo mal	ni me cae mal ni me cae bien	me cae algo bien	me cae bien	me cae muy bien
----------------	------------	-----------------	------------------------------	------------------	-------------	-----------------

E. Evaluación de todo el programa en general

1. ¿Cuál parte del programa fue de más utilidad para usted?

2. ¿Qué es lo que más le gustó del programa?

3. ¿Qué es lo que menos le gustó del programa?

4. ¿Cómo pudo haber sido modificado el programa para ser de más ayuda para usted?

Los padres pensando como científicos



Problemas del niño

Virtudes del niño

Metas

Estrategias

Beneficios

Obstáculos
(pensamientos, sentimientos, el comportamiento hacia sí mismo y hacia los demás)

Planes continuos

Los padres pensando como científicos



Problemas del niño



Virtudes del niño



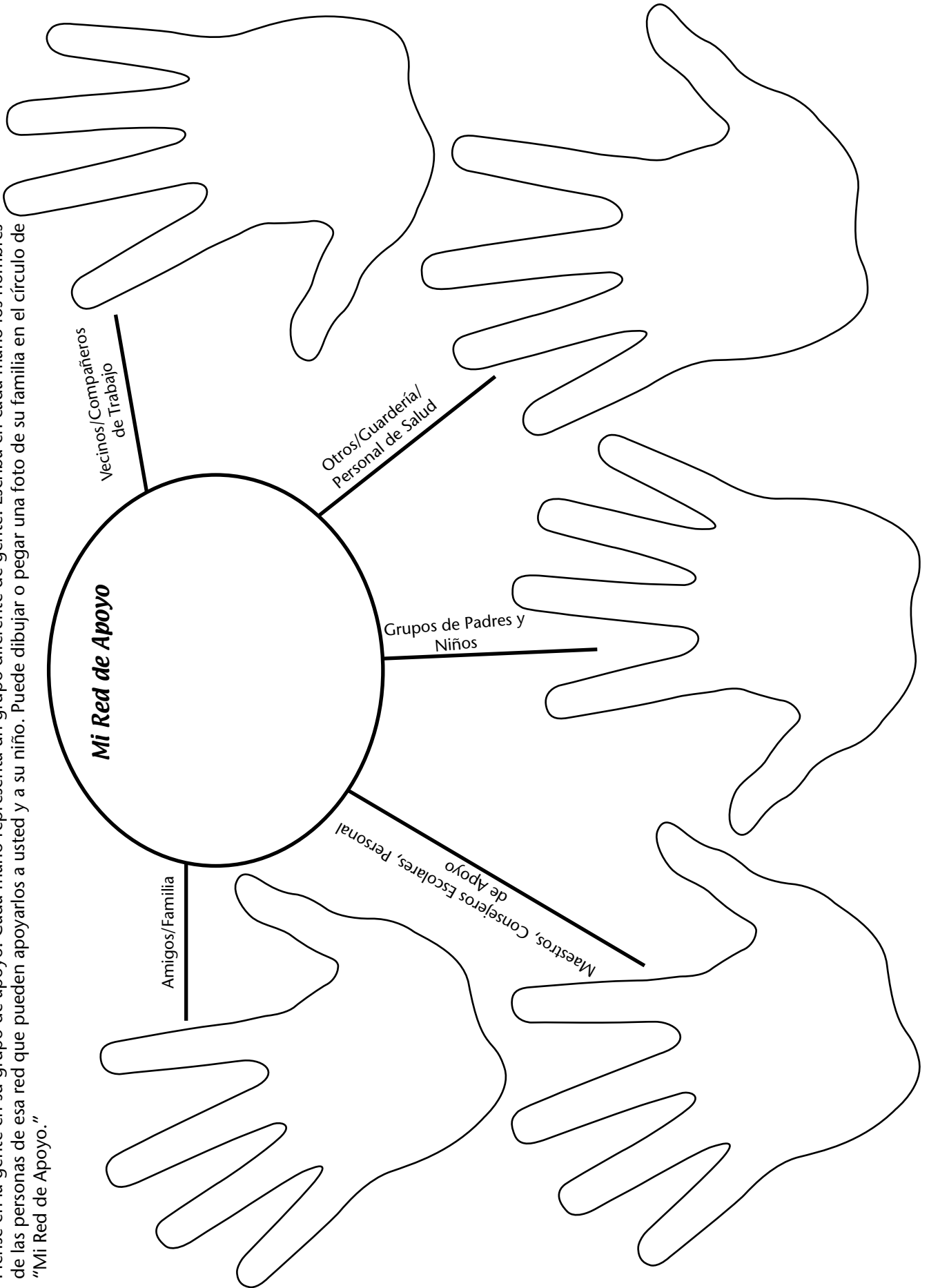
Metas



Red de Apoyo para Padres

¿Quiénes pueden ayudar?

Piense en la gente en su grupo de apoyo. Cada mano representa un grupo diferente de gente. Escriba en cada mano los nombres de las personas de esa red que pueden apoyarles a usted y a su niño. Puede dibujar o pegar una foto de su familia en el círculo de "Mi Red de Apoyo."





¡Como Yo Soy de Increíble!

Nombre y Edad del Niño: _____

Los Adultos que Apoyan mi Crecimiento y Aprendizaje:

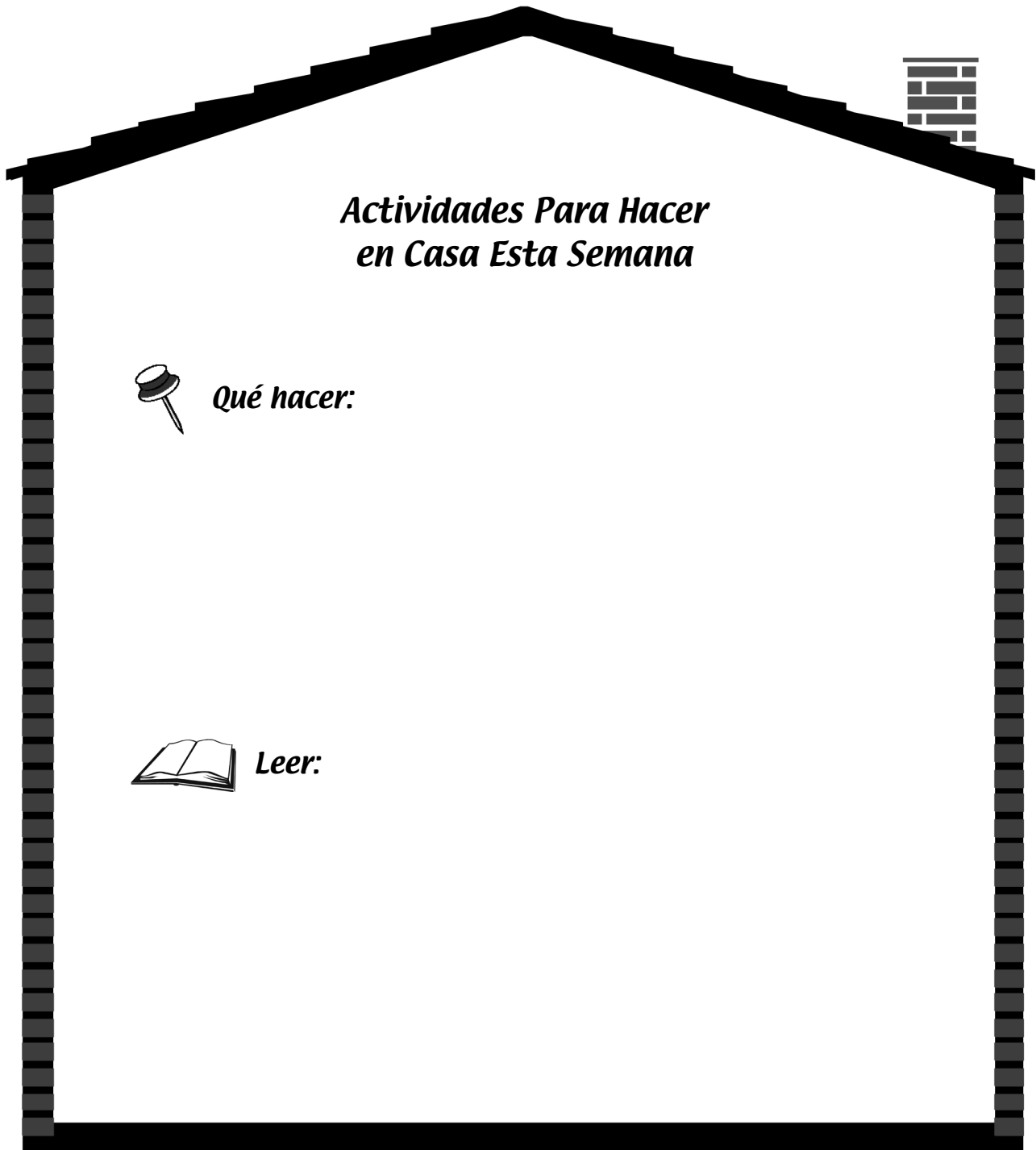
Mi Temperamento (*Por ejemplo, mi nivel de actividad, adaptabilidad, sensibilidad física, intensidad, distraibilidad, persistencia, predictibilidad; soy tranquilo, ansioso, enojoso*):

Mi Nivel de Juego y Lingüístico (*por ejemplo, juego solo; soy ansioso o retraído; quiero empezar a jugar con otros, pero no sé cómo; sé iniciar el juego, pero mis interacciones sociales son inapropiadas; sé pocas palabras; sé muchas palabras; uso lenguaje inapropiado*):

Mis Actividades Favoritas (*por ejemplo, leer, jugar al fútbol, juegos de mesa, música, cocinar, actividades de construcción, dibujar, jugar a actuar*):

Habilidades Sociales, Emocionales, de Persistencia, Lingüísticas, y Académicas que Estoy Aprendiendo (*por ejemplo, ayudar a otros, métodos para calmarme, hablar con buenos modales, turnarme, escuchar*):

Los Objetivos de Mis Padres Para Mí: (*por ejemplo, ayudarme a que siga instrucciones, a que me vaya mejor en la escuela, a que mejore mi desempeño académico, a que reduzca mi propia ira y estrés*):



*Actividades Para Hacer
en Casa Esta Semana*



Qué hacer:



Leer:

Herramientas para Construir Comportamientos Positivos



Calidez Física



Entrenamiento Emocional



Recompensas Tangibles



Dar Forma



Elogio Etiquetado



Escuchar



El Principio del Entrenamiento



Apoyo



Modelaje Positivo



Paciencia



Entrenamiento Social



Autoelogio



Juego Guiado por el Niño



Entrenamiento Académico



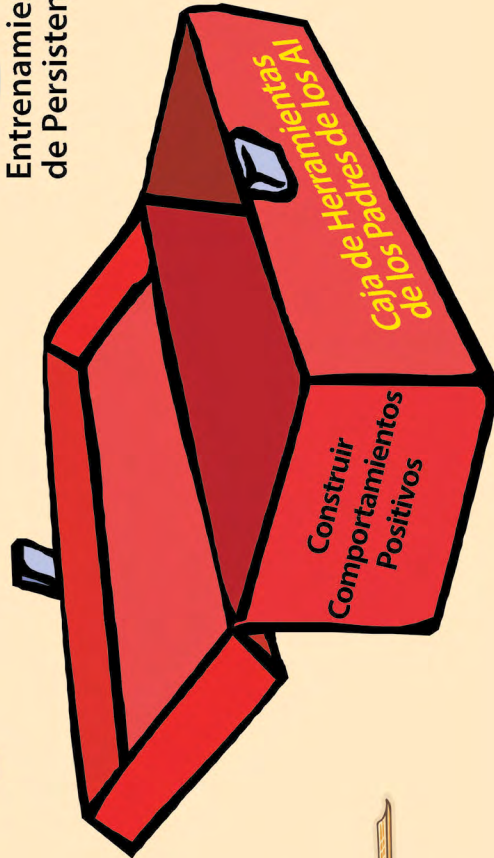
Entrenamiento de Persistencia



Demostrar Amor



Recompensas Tangibles



© The Incredible Years 2017

Herramientas para Reducir Malos Comportamientos



Enseñar Comportamientos Positivos Opuestos



Seguir una Rutina



Órdenes Claras



Consecuencias Lógicas y Naturales



Ignorar



Monitorear al Niño



Sugerir



Primero... Entonces



Dar Forma



Redirigir y Distraer



Dar Opciones



La Regla del Respeto



Establecer Rutinas y Reglas del Hogar



Tiempo Aparte para Calmarse



Herramientas para Mantener la Calma



Perdonar



Modelar



Buscar Ayuda



Resolver Problemas



Usar Imágenes Positivas



Humor



Autoelogio



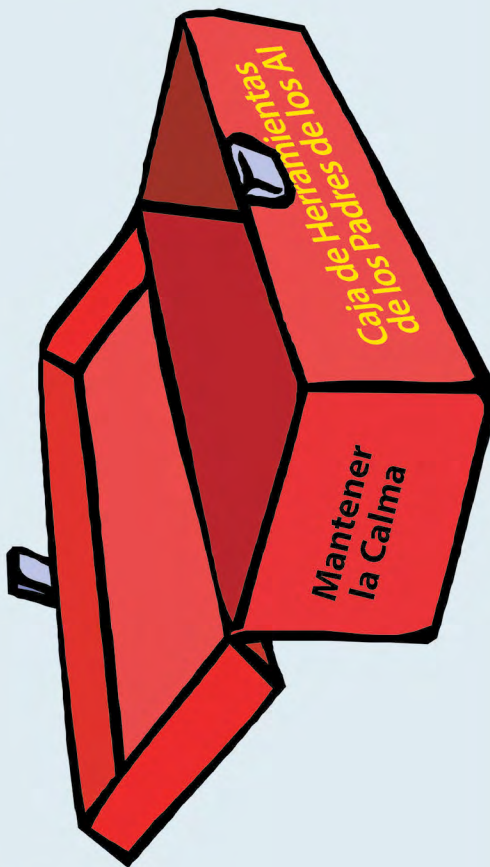
Paciencia



Autorrecompensarse



Pensamientos Calmantes



Respirar Profundamente

Table 1: Content and Objectives of the Incredible Years Parents and Babies Program

Content	Objectives	Content	Objectives
Babies Program: 0—12 Months			
Part 1: Getting to Know Your Baby (0—3 months)	<ul style="list-style-type: none"> Learning how to observe and read babies’ cues and signals Understanding how to cope with babies’ crying and fussy periods Learning about feeding and burping Understanding the importance of communication with babies Learning about babies’ fevers and recognizing when to call the doctor Providing babies with visual, auditory and physical stimulation Learning about soft spots, baby acne, sleep habits, spitting, normal bowel movements and diapering Learning how to baby-proof a home Learning about babies’ developmental milestones in the first 3 months Understanding the importance of getting rest and support and shifting priorities 	Part 2: Babies as Intelligent Learners (3—6 months)	<ul style="list-style-type: none"> Understanding “observational learning” or, mirroring and how babies learn Learning about how to talk “parent-ese” to babies Learning songs to sing to babies Understanding the importance of parental communication for babies’ brain development Understanding normal developmental landmarks ages 3-6 months Learning ways to keep babies safe
Part 3: Providing Physical, Tactile and Visual Stimulation	<ul style="list-style-type: none"> Learning about ways to provide physical and tactile stimulation for babies’ and its importance for brain development Understanding the importance of visual and auditory stimulation Modulating the amount of stimulation babies receive Understanding the importance of reading to babies Providing opportunities for babies to explore safely Involving siblings and other family members in baby play times Learning games to play with babies Learning to keep babies safe during bath times and other activities 	Part 4: Parents Learning to Read Babies’ Minds	<ul style="list-style-type: none"> Learning how to read babies’ cues and developmental needs Understanding how to respond to babies’ crying and fussy periods Strategies to set up predictable routines and bedtime rituals Learning how to help babies feel secure and loved Understanding how babies can be over or under stimulated Learning strategies to help babies’ calm down Knowing how to get support Being aware of baby’s temperament and working to achieve a good temperament fit

Table 1 Continued: Content and Objectives of the Incredible Years Parents and Babies Program

Content	Objectives	Content	Objectives
Babies Program: 0—12 Months			
Part 5: Gaining Support	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of finding time for oneself to renew energy for parenting • Understanding the importance of involving other family members and friends in baby's life • Learning how to get support from others • Knowing how to inform other infant care providers or baby sitters of baby's needs and interests • Knowing how to baby-proof house and review checklist • Learning developmental infant landmarks (6-12 months) 	Part 6: Babies Emerging Sense of Self (6—12 months)	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding how babies learn - “observational learning” and modeling • Learning how to provide predictable routines or schedules for babies • Learning how to introduce solid foods in child-directed ways • Learning about successful ways to wean babies when the time is right • Knowing how to allow for babies’ exploration and discovery • Knowing how to talk to babies in ways that enhance language development • Understanding how to make enjoyment of baby a priority • Learning about visual and nonverbal communication signals • Understanding about babies’ development of object and person permanence • Understanding how to baby-proof a home and completion of checklist

Table 2: Content and Objectives of the Incredible Years Parents and Toddlers Program

Content		Objectives	Content	Objectives
Toddler Program: 1–3 Years				
Part 1: Child-Directed Play Promotes Positive Relationships	<ul style="list-style-type: none"> Understanding the value of showing attention and appreciation as a way of increasing positive child behaviors Understanding the importance of showing joy with toddlers through songs and games Understanding how to promote imaginary and pretend play Learning how to be child-directed and understanding its value for children Learning how to end play successfully with toddlers Learning about toddlers’ developmental needs and milestones Learning about the “modeling” principle Balancing power between parents and children Building children’s self-esteem and creativity through child-directed play Understanding the “attention rule” 	Part 2: Promoting Toddler’s Language with Child-Directed Coaching	<ul style="list-style-type: none"> Understanding how to model and prompt language development Learning how to coach preschool readiness skills Learning about “descriptive commenting” and child-directed coaching Learning about “persistence coaching” to build children’s ability to be focused, calm and to persist with an activity Learning about the “modeling principle” Understanding how to promote pre-reading and pre-writing readiness skills Appreciating normal differences in children’s developmental abilities and temperament — completing temperament checklist 	
Part 3: Social and Emotion Coaching	<ul style="list-style-type: none"> Understanding how to use emotion coaching to build children’s emotional vocabulary and encourage their expression of feelings. Understanding how to prompt social coaching to encourage children’s social skills such as sharing, being respectful, waiting, asking, taking turns, etc. Learning the “modeling principle”—by parents avoiding the use of critical statements and demands and substituting positive polite language, children learn more positive communication Understanding how to coach sibling and peer play using modeling, prompting and praise to encourage social skills Understanding developmental stages of play Learning how to apply coaching principles in other settings such as mealtimes, bath time, and grocery store trips 	Part 4: The Art of Praise and Encouragement	<ul style="list-style-type: none"> Labeling praise “Give to get” principle—for adults and children Attending to learning “process,” not only end results Modeling self-praise Resistance to praise—the difficulties giving and accepting praise Promoting positive self-talk Using specific encouraging statements versus nonspecific Gaining and giving support through praise Avoiding praising only perfection Recognizing social and self-regulation skills that need praise Building children’s self-esteem through praise and encouragement 	

Table 2 Continued: Content and Objectives of the Incredible Years Parents and Toddlers Program

Content	Objectives	Content	Objectives
Toddler Program: 1–3 Years			
Part 5: Spontaneous Incentives for Toddlers	<ul style="list-style-type: none"> • Shaping behaviors in the direction you want—“small steps” • Clearly identifying positive behavior • Rewards are a temporary measure leading to child’s learning a new behavior • What will reinforce one child will not necessarily reinforce another • Value of unexpected and spontaneous rewards • Recognizing the “first-then” principle • Designing programs that are realistic and developmentally appropriate • Understanding how to set up programs for problems such as not dressing, non-compliance, picky eating, difficulty going to bed, toilet training and rough animal care • Importance of reinforcing oneself, teachers, and others 	Part 6: Handling Separations and Reunions	<ul style="list-style-type: none"> • Establishing clear and predictable routines for separating from children • Establishing routines for greeting children after being away from them • Understanding object and person permanence • Providing adequate monitoring at all times • Understanding how peek-a-boo games help children • Understanding how predictable routines for bedtime and schedules help children feel secure and safe • Completing the toddler-proofing home safety checklist
Part 7: Positive Discipline—Effective Limit Setting	<ul style="list-style-type: none"> • Reduce number of commands to only necessary commands • Learning about the importance of distractions and redirections • Understanding the value of giving children some choice • Politeness principle and modeling respect • Clear and predictable household rules offer children safety and reduce misbehaviors • “Monitoring Principle”: Understanding the importance of constant monitoring & supervision for toddlers • All children will test rules—don’t take it personally • Commands should be clear, brief, respectful, and action oriented • “When-then” commands can be effective • Distractible children need warnings and reminders 	Part 8: Positive Discipline—Handling Misbehavior	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding how to use distractions and redirections coupled with ignore • Parents maintaining self-control using calm-down strategies and positive self-talk • Repeated learning trials—negative behavior is a signal child needs some new learning • Using the ignore technique consistently and appropriately for selected behaviors such as whining, tantrums • Knowing how to help toddlers practice calming down • Know how to handle children who hit or bite • Understanding the importance of parents finding support

Table 3: Content and Objectives of the Incredible Years Early Childhood BASIC Parent Training Programs (Ages 3–6)

Content	Objectives	Content	Objectives
Program One: Strengthening Children’s Social Skills, Emotional Regulation and School Readiness Skills			
<p>Part 1: Child-Directed Play</p>	<ul style="list-style-type: none"> Recognizing children’s capabilities and needs Adjusting to children’s temperament and activity level Building children’s self-esteem and self-concept Learning about normal developmental milestones Avoiding the criticism trap Understanding the importance of adult attention to promote positive child behaviors - “Attention Principle” Building a positive relationship through child-directed play 	<p>Part 2: Academic and Persistence Coaching</p>	<ul style="list-style-type: none"> Descriptive commenting promotes children’s language skills and builds children’s self-confidence and frustration tolerance Academic coaching increases children’s school readiness Using “persistence coaching” to strengthen children’s ability to be focussed, calm and persist with an activity Learning how to coach preschool reading skills The “modeling principle”—by parents avoiding the use of critical statements and demands and substituting positive polite language, children model and learn more positive communication and to be respectful Understanding children’s developmental drive for independence
<p>Part 3: Social and Emotion Coaching</p>	<ul style="list-style-type: none"> Using emotion coaching to promote children’s emotional literacy Combining persistence coaching with emotion coaching to strengthen child’s self-regulation skills Learning how to prompt and model emotion language Social coaching, one-on-one, builds child’s social skills (e.g., sharing, taking turns) Knowing how to engage in fantasy play to promote social skills and perspective taking Helping parents understand how they can coach several children in positive peer interactions Understanding how to model, prompt, and praise social skills Understanding developmental stages of play Learning how to apply coaching principles in other settings (e.g., meal times, grocery store trips, bath times, etc.,) 		

Table 3 Continued

Content	Objectives	Content	Objectives
Program Two: Using Praise and Incentives to Encourage Cooperative Behavior			
<p>Part I: The Art of Effective Praise & Encouragement</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Labeling praise • Give to “Get” principle—for adults and children • Modeling self-praise • Resistance to praise—the difficulties from self and others to accept praise • Promoting positive self-talk • Using specific encouraging statements versus nonspecific • Getting and giving support through praise • Avoiding praising only perfection • Recognizing social and academic behaviors that need praise • Building children’s self-esteem through praise and encouragement • Understanding “proximal praise” and “differential attention” 	<p>Part 2: Motivating Children Through Incentives</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding value of spontaneous rewards & celebrations • Understanding the difference between rewards and bribes • Recognizing when to use the “first-then” principle • Understanding how to “shape” behaviors • Providing ways to set up sticker and chart systems with children • Understanding how to develop incentive programs that are developmentally appropriate • Understanding ways to use tangible rewards for problems such as dawdling, not dressing, noncompliance, fighting with siblings, picky eating, messy rooms, not going to bed, and toilet training • Importance of reinforcing/refueling oneself and others
Program Three: Effective Limit Setting			
<p>Part I: Rules, Responsibilities and Routines</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Importance of routines and predictable schedules for children • Clear and predictable household rules offer children safety and reduce misbehaviors • Establishing clear and predictable routines for separating from children and greeting them, going to bed and morning routines • Starting children learning about family responsibilities • Helping children learn family household rules 	<p>Part 2: Effective Limit Setting</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identifying important household rules • Understanding ways to give more effective commands • Avoiding unnecessary commands • Avoiding unclear, vague and negative commands • Providing children with positive alternatives/choices • Understanding when to use the “when-then” command • Recognizing the importance of warnings, reminders and redirection • When possible, give children transition time • “Politeness Principle” • Praise children’s compliance to commands

Table 3 Continued

Content	Objectives	Content	Objectives
Program Four: Handling Misbehavior			
Part 1: Limit Setting and Follow Through	<ul style="list-style-type: none"> Understand the importance of distractions coupled with ignore Understand the importance of consistency and follow through by parents Maintain self-control and use calm down strategies Understanding that testing is normal behavior Use ignore technique consistently and avoid arguing about limits 	Part 2: Avoiding and Ignoring Misbehavior	<ul style="list-style-type: none"> Understanding how to effectively ignore Understanding concept of “Selective Attention” and “Attention Principle” Repeated learning trials—negative behavior is a sign child needs some new learning opportunities Identifying appropriate behavior to ignore Keep filling up bank account with play, coaching, praise and incentives Practicing self-control and calm down strategies
Part 3: Time Out to Calm Down	<ul style="list-style-type: none"> Learning how to teach children calm down strategies Explaining Time Out to a preschool-age child Using Time Out respectfully and selectively for destructive behavior or severely oppositional children Following through when a child resists Time Out Helping victim of aggressive act Continuing to strengthen prosocial behaviors (positive opposite) Parents practicing positive self-talk and anger management strategies 	Part 4: Other Consequences	<ul style="list-style-type: none"> Learning about developmentally appropriate logical consequences Understanding the importance of new learning trials Understanding the importance of brief, immediate consequences Avoiding power struggles that reinforce misbehavior through lack of follow through Determining age appropriate natural and logical consequences
Part 5: Teaching Children to Problems Solve Through Stories and Games	<ul style="list-style-type: none"> Understanding that games and stories can be used to help children begin to learn problem-solving skills Appreciating the developmental nature of children’s ability to problem solve Strengthening a child’s beginning empathy skills or ability to understand a problem from another person’s point of view Recognizing why aggressive and shy children need to learn these skills Learning how to help children think about the emotional and behavioral consequences to proposed solutions Understanding the importance of validating children’s feelings Learning to model problem solving for children 		

Table 4: Content and Objectives of the Incredible years ADVANCE Parent Training Programs (AGES 6–12)

Content	Objectives	Content	Objectives
Program Five: How to Communicate Effectively With Adults and Children			
<p>Part 1: Active Listening and Speaking Up</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of active listening skills • Learning how to speak up effectively about problems • Recognizing how to validate another’s feelings • Knowing how and when to express one’s own feelings • Avoiding communication blocks such as not listening, storing up grievances and angry explosions 	<p>Part 2: Communicating More Positively to Oneself and to Others</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of recognizing self-talk • Understanding how angry and depressive emotions and thought can affect behavior with others • Learning coping strategies to stop negative self-talk • Learning coping strategies to increase positive self-talk • Increasing positive and polite communication with others • Avoiding communication blocks such as put-downs, blaming, and denials • Understanding the importance of seeing a problem from the other person’s point of view
<p>Part 3: Giving and Getting Support</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of support for a family or an individual • Recognizing communication styles or beliefs that block support • Fostering self-care and positive self-reinforcement strategies in adults and children • Avoiding communication blocks such as defensiveness, denials, cross complaints and inconsistent or mixed messages • Knowing how to get feedback from others • Understanding how to turn a complaint into a positive recommendation • Promoting consistent verbal and nonverbal messages • knowing how to make positive requests of adults and children • Understanding why compliance to another’s requests is essential in any relationship • Learning how to be more supportive to others 		

Table 4 Continued

Content	Objectives	Content	Objectives
Program Six: Problem Solving for Parents			
Part 1: Problem Solving About Children's Problems	<ul style="list-style-type: none"> Recognizing when to use spontaneous problem-solving skills Understanding the important steps to problem solving 	Part 2: Problem Solving About Interpersonal Issues	<ul style="list-style-type: none"> Avoiding blocks to effective problem solving such as blaming, attacks, anger, side-tracking, lengthy problem definition, missed steps, and criticizing solutions Recognizing how to use problem-solving strategies to get more support Learning how to express feelings about a problem without blaming
Part 3: Problem Solving With Teachers	<ul style="list-style-type: none"> Understanding how to collaborate with teachers Implementing behavior plans at home and at school Learning how to have a successful parent/teacher conference 		
Program Seven: Problem Solving With Children			
Part 1: Teaching Children to Problem Solve in the Midst of Conflict	<ul style="list-style-type: none"> Understanding the importance of not imposing solutions upon children but of fostering a thinking process about conflict Recognizing how and when to use guided solutions for very young children or for children who have no positive solutions in their repertoire Discovering the value of obtaining the child's feelings and view of the problem before attempting to problem solve Learning how to foster children's skills to empathize and perceive another's point of view Recognizing when children may be ready to problem solve on their own Avoiding blocks to effective problem solving with children, such as lectures, quick judgments, exclusive focus on the right "answer," and failure to validate a child's feelings 	Part 2: Family Problem- Solving Meetings	<ul style="list-style-type: none"> Understanding how to use the problem-solving steps with school-age children Recognizing the importance of evaluating plans during each problem-solving session Understanding the importance of rotating the leader for each family meeting Learning how to help children express their feelings about an issue Reinforcing the problem-solving process

Table 5: Content and Objectives of the Incredible Years Supporting Your Child’s Education Parent Training Program

Content	Objectives	Content	Objectives
Program Eight: How to Support Your Child’s Education			
Part 1: Promoting Reading Skills	<ul style="list-style-type: none"> • Providing positive support for children’s reading. • Building children’s self-esteem and self-confidence in their learning ability. • Making reading enjoyable. • Fostering children’s reading skills and story telling through “interactive dialogue,” praise, and open-ended questions. 	Part 2: Dealing with Children’s Discouragement	<ul style="list-style-type: none"> • Helping children avoid a sense of failure when they can’t do something. • Recognizing the importance of children learning according to their developmental ability and learning style. • Understanding how to build on children’s strengths. • Knowing how to set up tangible reward programs to help motivate children in difficult areas. • Understanding how to motivate children through praise and encouragement.
Part 3: Fostering Good Learning Habits and Routines	<ul style="list-style-type: none"> • Setting up a predictable daily learning routine for academic activities. • Understanding how television and computer games interfere with learning. • Incorporating effective limit-setting regarding homework. • Understanding how to follow through with limits. • Understanding the importance of parental monitoring. • Avoiding the criticism trap. 	Part 4: Parents Showing Interest in School	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding the importance of parental attention, praise, and encouragement for what children learn in school. • Recognizing that every child learns different skills at different rates according to their developmental ability. • Understanding how to build on children’s strengths. • Understanding how to show “active interest” in children’s learning at home and at school. • Understanding the importance of working with your child’s teacher. • Understanding the importance of parental advocacy for their children in school.

Table 6: Content and Objectives of the Incredible Years School-Age BASIC Parent Training Programs (Ages 6-12)

Content	Objectives	Content	Objectives
Program Nine: Promoting Positive Behaviors in School-Age Children			
<p>Part 1: The Importance of Parental Attention and Special Time</p>	<ul style="list-style-type: none"> Understanding how to build a positive relationship with children. Helping children develop imaginative and creative play. Building children’s self-esteem and self-confidence through supportive parental attention. Understanding the importance of adult attention for promoting positive child behaviors. Understanding how lack of attention and interest can lead to child misbehaviors. 	<p>Part 2: Social, Emotion, and Persistence Coaching</p>	<ul style="list-style-type: none"> Understanding how to use academic and persistence coaching to encourage children’s persistence and focus Learning to use emotion coaching to build emotional literacy Learning to use social coaching to encourage social skills such as being respectful, sharing, cooperating, and being a good team member.
<p>Part 3: Effective Praise and Encouragement</p>	<ul style="list-style-type: none"> Knowing how to use praise more effectively. Avoiding praising only perfection. Recognizing common traps. Knowing how to deal with children who reject praise. Recognizing child behaviors that need praise. Understanding the effects of social rewards on children. Doubling the impact of praise. Building children’s self-esteem and self-concept. 	<p>Part 4: Tangible Rewards</p>	<ul style="list-style-type: none"> Understanding the difference between rewards and bribes. Recognizing when to use the “first-then” rule. Understanding how to set up star and point systems to motivate children. Understanding how to design programs that are age-appropriate. Understanding ways to use tangible rewards for problems such as dawdling, noncompliance, sibling fighting, messy room, not going to bed, and being home on time.

Table 6 Continued

Objectives		Content		Objectives
Program Ten: Reducing Inappropriate Behaviors in School-Age Children				
Part 1: Rules, Responsibilities, and Routines	<ul style="list-style-type: none"> • Politeness Principle • Understanding how to establish clear and predictable routines. • Strategies for encouraging children to be responsible. • Understanding the importance of household chores. • Making sure household rules are clear. 	Part 2: Clear and Respectful Limit Setting	<ul style="list-style-type: none"> • The importance of household rules. • Guidelines for giving effective commands. • How to avoid using unnecessary commands. • Identifying unclear, vague, and negative commands. • Providing children with positive alternatives. • Using “when/then” commands effectively. • The importance of warnings, reminders, and giving choices. 	
Part 3: Ignoring Misbehavior	<ul style="list-style-type: none"> • Dealing effectively with children who test the limits. • Knowing when to divert and distract children. • Avoiding arguments and “why games.” • Understanding why it is important to ignore children’s inappropriate responses. • Following through with commands effectively. • Recognizing how to help children be more compliant. 	Part 4: Time Out Consequences	<ul style="list-style-type: none"> • Guidelines for implementing Time Out for noncompliance, hitting and destructive behaviors. • How to explain Time Out to children. • Avoiding power struggles. • Techniques for dealing with children who refuse to go to Time Out or won’t stay in Time Out. • Teaching children how to calm down. • Understanding the importance of strengthening positive behaviors. 	
Part 5: Logical and Natural Consequences	<ul style="list-style-type: none"> • Guidelines for avoiding power struggles. • Recognizing when to use logical consequences, privilege removal, or start up commands. • Understanding what to do when discipline doesn’t seem to work. • Recognizing when to ignore children’s inappropriate responses and how to avoid power struggles. • Understanding how natural and logical consequences increase children’s sense of responsibility. • Understanding when to use work chores with children. • Understanding the importance of parental monitoring at all ages. 			

Weekly Logs

Name _____

- 1 Treatment Groups _____
- 2 F Number of Sessions Attended _____
- 3 M Number of Sessions Attended _____
- 4 C Number of Sessions Attended _____
- 5 BF/F Number of Hours of Therapy _____
- 6 Who Attended Therapy _____
- 7 Leader (A) Parent Group _____
- 8 Leader (B) Parent Group _____
- 9 Leader (A) Child Group _____
- 10 Leader (B) Child Group _____
- 11 Homework not completed Mother _____
- 12 Homework not completed Father _____
- 13 Homework not completed Child _____

M = Mother F = Father	Content	Therapist	Disc.	Partic.	Attitude	Homework	M-U Session
Session 1 M Introduction							
Session 2 M Child-Directed Play	14						
Session 3 M Descriptive Commenting & Persistence Coaching							
Session 4 M Descriptive Commenting & Persistence Coaching	15						
Session 5 M Social & Emotion Coaching	15A						
Session 6 M Social & Emotion Coaching							
Session 7 M Praise	16						
Session 8 M Praise & Rewards	17						
Session 9 M Incentives	18						
Session 10 M Rules, Responsibilities & Routines	19						
Session 11 M Limit Setting							
Session 12 M Limit Setting	21						
Session 13 M Ignoring	22						
Session 14 Time Out	23						
Session 15 Time Out	24						
Session 16 Consequences							
Session 17 Teaching Children to Problem Solve							
Session 18 Reading Skills							
Session 19							

Codes

Content/Leader/Discussion:

- not helpful = 0 points
- neutral = 1 point
- good = 2 points

Participation Attitude

- seldom = 0 negative = 0
- sometimes = 1 neutral = 1
- frequent = 2 positive = 2

Homework Make-up Session

- incomplete, none = 0 no = 0
- complete = 1 yes = 1

Weekly Logs

Name _____

- 1 Treatment Groups _____
- 2 F Number of Sessions Attended _____
- 3 M Number of Sessions Attended _____
- 4 C Number of Sessions Attended _____
- 5 BF/F Number of Hours of Therapy _____
- 6 Who Attended Therapy _____
- 7 Leader (A) Parent Group _____
- 8 Leader (B) Parent Group _____
- 9 Leader (A) Child Group _____
- 10 Leader (B) Child Group _____
- 11 Homework not completed Mother _____
- 12 Homework not completed Father _____
- 13 Homework not completed Child _____

Codes

Content/Leader/Discussion:

- not helpful = 0 points
- neutral = 1 point
- good = 2 points

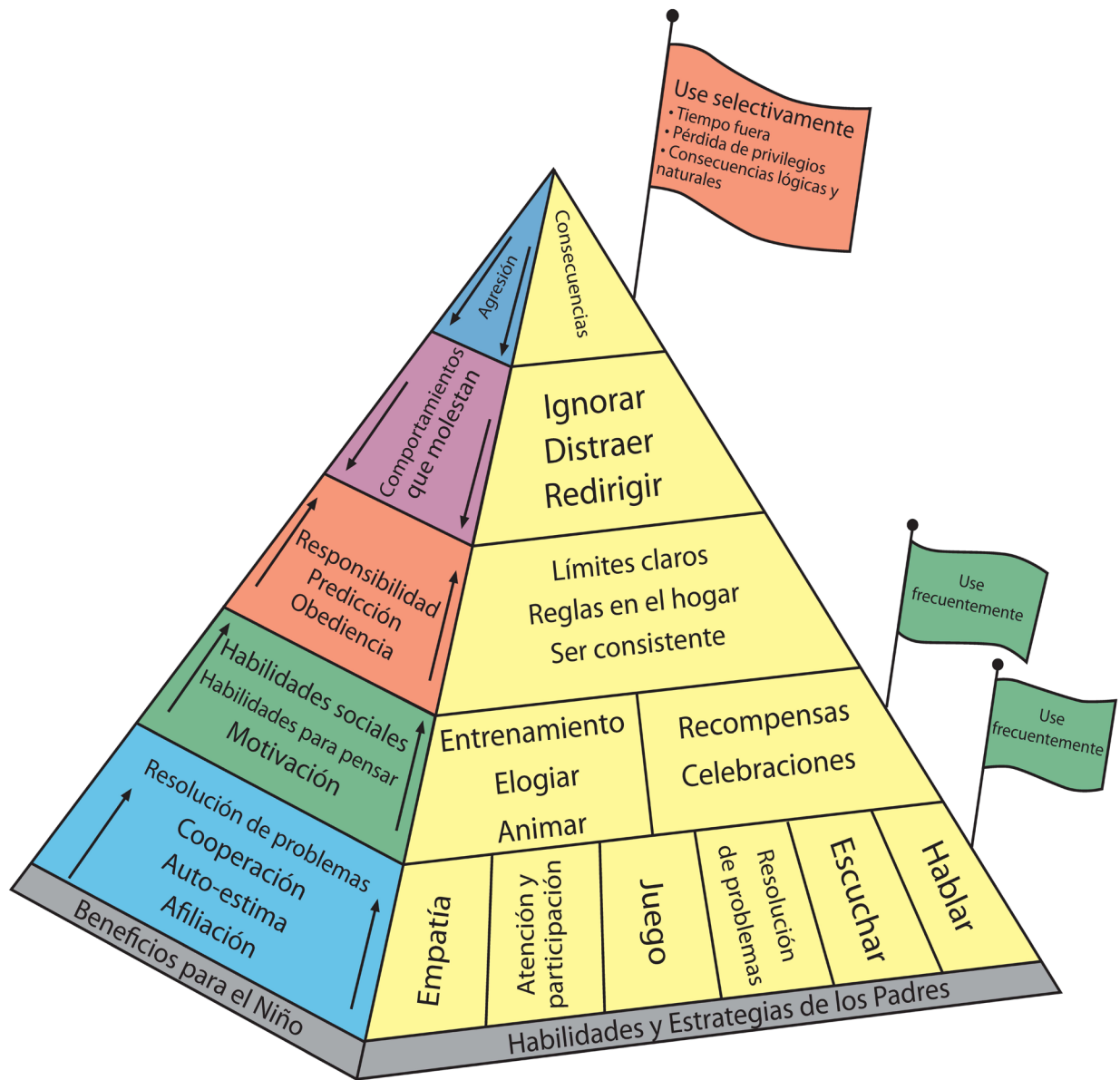
Participation Attitude

- seldom = 0 negative = 0
- sometimes = 1 neutral = 1
- frequent = 2 positive = 2

Homework Make-up Session

- incomplete, none = 0 no = 0
- complete = 1 yes = 1

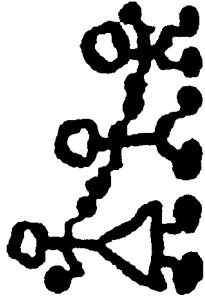
M = Mother F = Father	Content	Therapist	Disc.	Partic.	Attitude	Homework	M-U Session
Session 1 F Introduction							
Session 2 F Child-Directed Play	14						
Session 3 F Descriptive Commenting & Persistence Coaching							
Session 4 F Descriptive Commenting & Persistence Coaching	15						
Session 5 F Social & Emotion Coaching	15A						
Session 6 F Social & Emotion Coaching							
Session 7 F Praise	16						
Session 8 F Praise & Rewards	17						
Session 9 F Incentives	18						
Session 10 F Rules, Responsibilities & Routines	19						
Session 11 F Limit Setting							
Session 12 F Limit Setting	21						
Session 13 F Ignoring	22						
Session 14 F Time Out	23						
Session 15 F Time Out	24						
Session 16 F Consequences							
Session 17 F Teaching Children to Problem Solve							
Session 18 F Reading Skills							
Session 19 F							



Pirámide de la Crianza de los Niños



Certificado de participación en y cumplimiento satisfactorio en



The Incredible Years: Preschool BASIC Program
Serie de capacitación para padres y niños
Desarrollada por Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Nombre del participante

Fecha

Líder del grupo

Líder del grupo

Notas recordatorias y Hojas Juego dirigido por el niño



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

**Fortaleciendo las habilidades sociales, el control emocional,
y la preparación escolar de los niños a través del juego
dirigido por el niño**



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **JUEGUE** con su niño dejando que él/ella dirija el juego y sea una “audiencia apreciativa” por 10 a 15 minutos todos los días.
- **LLEVE LA CUENTA** de estos periodos de juego en la hoja de registro: Tiempo de juego.



Leer:

- Los folletos y el capítulo uno “El Juego Guiado por los Niños” del libro *Los Años Increíbles*.

Actividad Opcional

- Complete las dos listas para evaluar el juego, y tráigalas a la reunión siguiente.

Hoja 1A

Instrucciones generales para las sesiones de juego con su niño

1. No juegue un juego competitivo, especialmente con un niño pequeño.
2. Es mejor jugar con juguetes sin estructura tales como bloques, camiones, muñecas, etc.
3. Algunos adultos han descubierto que es bueno jugar a la misma hora todos los días. Otra estrategia útil es descolgar el teléfono para que los niños se den cuenta que el tiempo que pasan juntos es importante.
4. Si hay más de un niño en la familia, trate de jugar con cada niño por separado, si es posible. Lleva tiempo desarrollar las habilidades necesarias para pasar de un niño a otro eficientemente, así que es mejor no intentarlo hasta que usted haya tenido algo de práctica jugando con cada niño individualmente.

Juegue con su niño



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

1. **JUEGUE** por 10 minutos diarios con su niño haciendo una actividad tal como:
 - **Colorear** o pintar juntos
 - **Jugar** con juguetes no estructurados (p.e., Legos, ollas y cazuelas, bloques, con disfraces)
 - **Jueguen** con plastilina
2. **LLEVE LA CUENTA** de estos periodos de juego en la “Hoja de registro: Tiempo de juego.”



Leer:

3. **LEA** el capítulo uno “El Juego Guiado por los Niños” del libro *Los Años Increíbles*.

Hoja 1B

Los padres pensando como científicos



Problemas del
niño



Metas

Virtudes del
niño





NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL JUEGO DIRIGIDO POR EL NIÑO

- Siga la iniciativa y los intereses de su niño.
- Mantenga el ritmo al nivel del de su niño.
- No espere demasiado – sea paciente con su niño.
- No compita con su niño
- Elogie y fomente las ideas y la creatividad de su niño – no lo critique.
- Participe en el papel de jugar y pretender con su niño.
- Sea una “audiencia apreciativa” y atenta.
- Use comentarios descriptivos en lugar de hacer preguntas.
- Controle su deseo de dar demasiada ayuda; anime a su niño a resolver problemas.
- Recompense el juego callado de su niño con su atención.
- Ríanse y diviértanse.



¡ Como Yo Soy de Increíble!

Nombre y Edad del Niño: _____

Los Adultos que Apoyan mi Crecimiento y Aprendizaje:

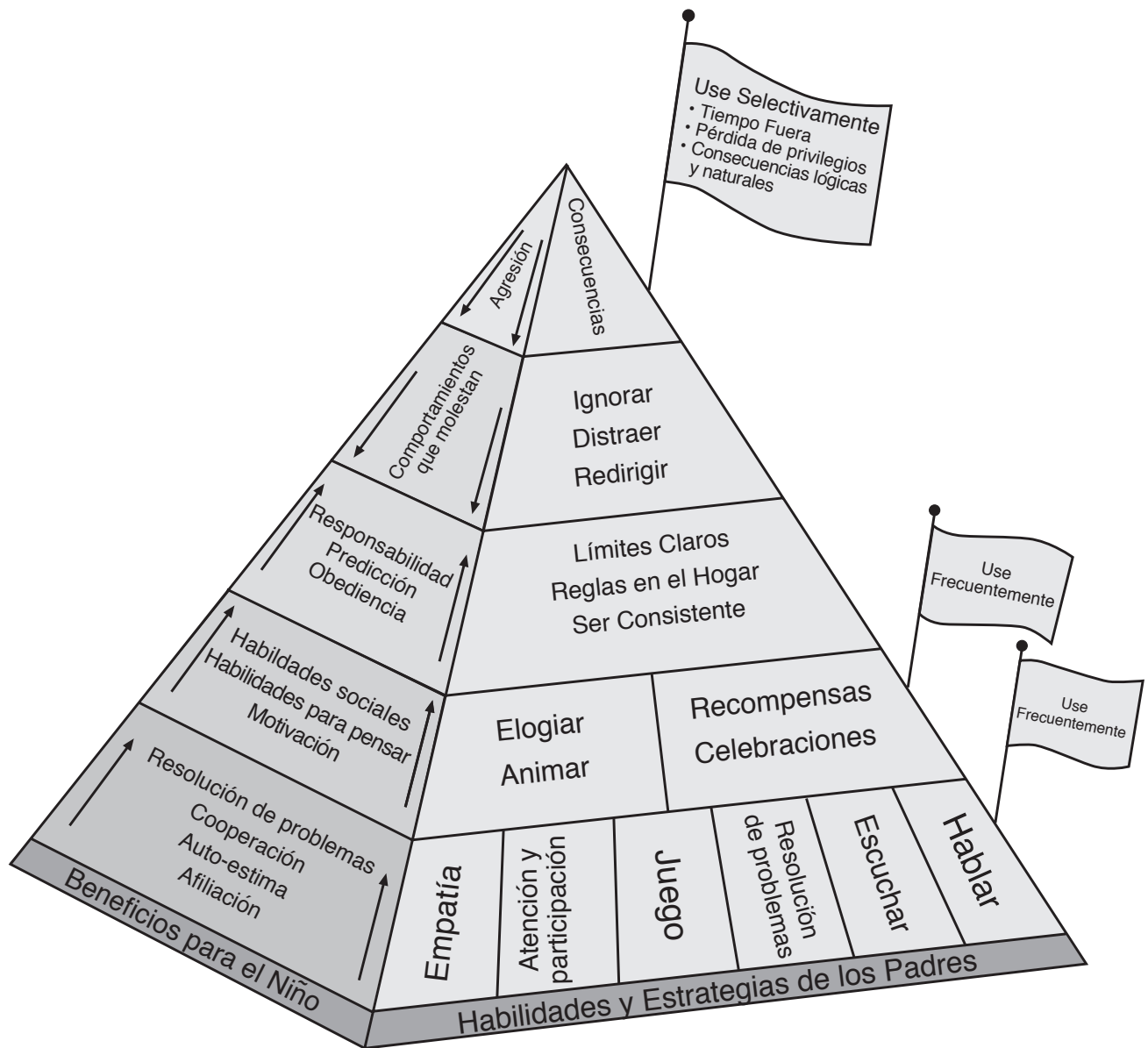
Mi Temperamento (*Por ejemplo, mi nivel de actividad, adaptabilidad, sensibilidad física, intensidad, distraibilidad, persistencia, predictibilidad; soy tranquilo, ansioso, enojoso*):

Mi Nivel de Juego y Lingüístico (*por ejemplo, juego solo; soy ansioso o retraído; quiero empezar a jugar con otros, pero no sé cómo; sé iniciar el juego, pero mis interacciones sociales son inapropiadas; sé pocas palabras; sé muchas palabras; uso lenguaje inapropiado*):

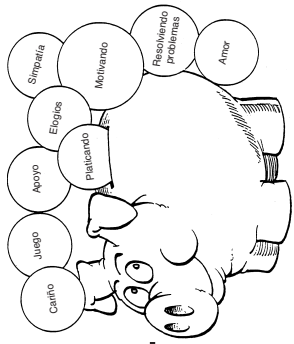
Mis Actividades Favoritas (*por ejemplo, leer, jugar al fútbol, juegos de mesa, música, cocinar, actividades de construcción, dibujar, jugar a actuar*):

Habilidades Sociales, Emocionales, de Persistencia, Lingüísticas, y Académicas que Estoy Aprendiendo (*por ejemplo, ayudar a otros, métodos para calmarme, hablar con buenos modales, turnarme, escuchar*):

Los Objetivos de Mis Padres Para Mí: (*por ejemplo, ayudarme a que siga instrucciones, a que me vaya mejor en la escuela, a que mejore mi desempeño académico, a que reduzca mi propia ira y estrés*):



Pirámide de la Crianza de los Niños



Acuérdese de llenar su alcancía

Actividades para hacer en casa

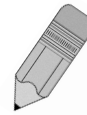


HOJA DE REGISTRO: TIEMPO DE JUEGO

Lleve la cuenta de las ocasiones en que jugó con su niño, que hicieron, y cualquier reacción que haya notado en usted o en su niño.

Fecha	Cantidad de tiempo jugado	Actividad	Reacción del niño	Reacción del padre/madre

Ideas



Pensamientos personales sobre el juego

Antes de continuar, considere estas dos preguntas:

1. ¿Cuáles son los posibles beneficios para su niño cuando usted juega con él/ella?
2. ¿Qué le puede impedir jugar con su niño?

Escriba los beneficios de jugar con su niño y las dificultades para hacerlo.

Beneficios de que yo juegue y pase tiempo con mi niño	
<p>Meta: Me comprometo a jugar con mi niño _____ veces esta semana por _____ minutos.</p>	



Actividad adicional para hacer en el hogar



El completar ésta auto evaluación puede serle útil para ayudarlo a considerar su participación en el juego de su niño.

LISTA PARA EVALUAR EL JUEGO DE SU NIÑO

Quando observa el juego de su niño, con qué frecuencia él/ella:

	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca
1. ¿Resuelve problemas?	_____	_____	_____
2. ¿Demuestra creatividad?	_____	_____	_____
3. ¿Coopera en vez de competir?	_____	_____	_____
4. ¿Toma riesgos y prueba ideas nuevas?	_____	_____	_____
5. ¿Se siente cómodo al cometer errores?	_____	_____	_____
6. ¿Demuestra iniciativa en vez de actuar pasivo?	_____	_____	_____
7. ¿Muestra independencia en vez de dependencia?	_____	_____	_____
8. ¿Se motiva a sí mismo en vez de mostrar aburrimiento?	_____	_____	_____
9. ¿Demuestra auto-confianza en vez de temor?	_____	_____	_____

Después de haber completado esta lista, piense sobre lo que ha observado. La mayoría de estos comportamientos están asociados con el éxito en la escuela. Complete la siguiente lista para enterarse de lo que puede hacer para fomentar estos comportamientos.

**LISTA PARA EVALUAR LAS INTERACCIONES DE JUEGO
ENTRE EL PADRE Y EL NIÑO**



A. Cuando juega con su niño, con qué frecuencia lo/la motiva a:

	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca
1. ¿Tratar de resolver problemas?	_____	_____	_____
2. ¿Jugar independientemente?	_____	_____	_____
3. ¿Ser creativo e inventivo?	_____	_____	_____
4. ¿Expresar sus sentimientos e ideas?	_____	_____	_____
5. ¿Participar en juego de pretender o fantasía?	_____	_____	_____
6. ¿Participar en actividades de juego para niños y niñas?	_____	_____	_____

B. Cuando usted juega con su niño, con qué frecuencia:

1. ¿Dirige o estructura usted la actividad?	_____	_____	_____
2. ¿Determina las reglas del juego?	_____	_____	_____
3. ¿Critica o corrige los errores del niño?	_____	_____	_____
4. ¿Obliga al niño a terminar el proyecto?	_____	_____	_____
5. ¿Permite la participación sólo en actividades apropiadas para el sexo del niño?	_____	_____	_____
6. ¿Se siente incómodo con la expresión de miedo o de impotencia de su niño?	_____	_____	_____
7. ¿Compite con su niño?	_____	_____	_____

**LISTA PARA EVALUAR LAS INTERACCIONES DE JUEGO
ENTRE EL PADRE Y EL NIÑO, Página 2**

C. Cuando usted juega con su niño, con qué frecuencia:

	Casi Siempre	A Veces	Casi Nunca
8. ¿Se absorbe en su propio juego, e ignora el juego del niño?	_____	_____	_____
9. ¿Hace muchas preguntas?	_____	_____	_____
10. ¿Impone sus propias ideas?	_____	_____	_____
11. ¿Le ayuda demasiado?	_____	_____	_____
12. ¿Le prohíbe el juego imaginario?	_____	_____	_____
13. ¿Le exige perfección?	_____	_____	_____
14. ¿Le da más importancia al resultado del juego que al esfuerzo?	_____	_____	_____

**D. ¿Qué interfiere con su habilidad de poder jugar con su niño?
¿Con cuánta frecuencia juegan usted y su niño solos?
¿Siente usted que este tiempo de juego es valioso?**

Quando usted evalúe las respuestas a estas preguntas se dará cuenta de algunas de las maneras en que usted puede mejorar sus interacciones de juego con su niño. Por ejemplo, si marcó “Casi Nunca” en algunos de los números de la Parte A, debe esforzarse conscientemente para fomentar estos comportamientos en el futuro. Si marcó “Casi Siempre” o “A Veces” en algunos números de la Parte B, debe tratar de eliminar estos comportamientos. Sus respuestas en la Parte C pueden indicar que Ud. necesita programar más tiempo de juego con su niño, o cambiar algunas de las circunstancias o actitudes que están interfiriendo con su habilidad para participar en actividades de juego con su niño.

Padres e hijos “divirtiéndose”

¿Cuál es el valor del juego? ¿Por qué es importante el juego para los niños?

- (1) El beneficio más obvio del juego es que ayuda a su desarrollo físico. Cuando los niños corren, brincan, saltan gritan y se ríen, esto contribuye a su buena salud y al desarrollo de sus habilidades del sistema motriz grueso y del sistema motriz de percepción.
- (2) El juego es una situación de aprendizaje tanto para los niños como para sus padres. El juego es una oportunidad para que los niños aprendan quienes son, qué pueden hacer y cómo pueden relacionarse con el mundo que los rodea. Por medio del juego los niños descubren y exploran, usan su imaginación, resuelven problemas y prueban ideas nuevas. Por medio de estas experiencias los niños aprenden gradualmente a ganar control de su medio ambiente, llegan a ser más competentes y a tener más confianza en sí mismos. Con cuanta frecuencia ha escuchado a un niño decir con mucho orgullo, “Mira lo que hice.” El juego les permite a los niños a extender los límites de una manera positiva, para aumentar al máximo lo que han aprendido. Les da a los niños la libertad de fracasar y cometer errores y la oportunidad de explorar los límites de sus habilidades.
- (3) El juego es un medio de expresión emocional. Los niños viven en un mundo donde tienen poco poder y muy pocas oportunidades legítimas de expresar emociones tales como enojo o dependencia. El juego imaginario puede reducir los sentimientos de temor, enojo e ineficiencia, y les brinda a los niños experiencias que mejoran sus sensaciones de alegría, control y éxito.
- (4) Por medio del juego, los niños pueden comunicar sus pensamientos, necesidades, satisfacciones, problemas y sentimientos. Un adulto puede aprender mucho sobre los sentimientos de alegría, esperanza, enojo y temor de un niño con solo mirar, escuchar y platicar con él/ella durante el juego.
- (5) El juego es un lugar donde los niños practican papeles tales como los de mamá, papá, tía, maestra, y doctor. El juego con diferentes roles les da a los niños la oportunidad de ver el mundo desde el punto de vista de los otros, y les ayuda a ser menos egocéntricos.
- (6) Cuando los niños juegan en un ambiente de apoyo, pueden ser creativos. Son libres de probar su imaginación, explorar lo imposible y lo absurdo, y fomentar confianza en el valor de sus pensamientos e ideas. Durante el juego imaginario, cajas, bloques y muebles pueden convertirse en casas, palacios, o reinos enteros; las muñecas se convierten en mamás, niños y hasta monstruos.
- (7) El juego desarrolla las habilidades básicas para la interacción social. Durante el juego los niños aprenden a cooperar, a compartir y a ser sensibles hacia los sentimientos de los demás.

Para el niño, el juego no es algo frívolo—es una oportunidad para crecer y desarrollarse en casi todas las áreas. Pero la práctica es necesaria para que los niños lleguen a ser competentes, creativos y que tengan confianza en sí mismos en sus actividades de juego. Es importante que los adultos realmente participen en las actividades de juego con los niños, y que creen un ambiente en donde los niños se sientan apoyados para participar en una variedad de experiencias de juego.

Las propiedades de los juguetes

Los juguetes son una parte importante de promover el buen juego en los niños. Sin embargo, no siempre es necesario comprar juguetes caros, comercialmente aprobados o “educacionales.” Los niños son maravillosamente inventivos, y si no se les reprime su imaginación con un ambiente demasiado estricto, pueden convertir casi cualquier objeto como un sartén y una cuchara, en algo interesante para jugar.

Básicamente, un buen material y/o equipo de juego debe ser:

1. Seguro, son bordos filosos o sin pintura con base de plomo.
2. Sin estructura y con la menor cantidad de detalles posible. Los juguetes tales como los bloques, la plastilina, y las pinturas provocan más juegos imaginarios en los niños.
3. Interesante y versátil. Los juguetes deben estimular a los niños a hacer cosas por sí mismos. Los juguetes que convierten al niño en espectador, como un pato mecánico que nada y chapotea cuando se le da cuerda, pueden entretenerlo por un momento pero no tiene ningún valor de juego. Entre más cosas haga el juguete, menos hará el niño. Un juguete que hace que el niño sea pasivo es indeseable.
4. Grande y fácil de manipular. Los juguetes muy pequeños pueden ser frustrantes para los niños pequeños, porque su coordinación muscular aún no está lo suficientemente desarrollada como para manejar formas y figuras pequeñas.
5. Placentero al tacto, de construcción durable y simple. La madera de arce, por ejemplo, no sólo es cálida y placentera al tacto, sino también durable.
6. Algo que fomente el juego cooperativo. El equipo para la limpieza de la casa, tal como una escoba y recogedor, fomenta las interacciones con otros niños al igual que el compartir y el cooperar.
7. Algo que esté al nivel del niño, y que se adapte a la personalidad y a los intereses actuales del niño. Sin embargo, también tenga en cuenta sus preferencias de lo que a usted le gusta y lo que no le gusta para que pueda disfrutar al compartir los juguetes con su niño





Aproximadamente 35% de los niños son una combinación de estos modelos.

Consideraciones de la Crianza: Un enfoque en el temperamento

Ya que los padres no pueden cambiar el estilo de temperamento de sus niños, las consideraciones para la crianza deben ser aceptantes y responsivas al temperamento individual o a las señales de cada niño. Es importante que los padres traten de buscar una “adaptación” razonable entre el temperamento de sus niños y su estilo de crianza. Esto se puede lograr por medio de que los padres observen y aprendan sobre los estilos de comportamiento de sus niños y luego adaptar sus expectativas de crianza, motivación y disciplina para adaptarse a las necesidades individuales de su niño.

Recuerde, es importante no etiquetar a su niño como fácil, vergonzoso, o difícil. Estas etiquetas pueden perjudicar el auto-estima de su niño y quizás establecer una profecía de auto-satisfacción que evita que el niño expanda su repertorio de comportamiento. De otra forma, el saber qué tipo de temperamento tiene su niño puede ser la diferencia entre un niño contento o un niño perturbado y entre un padre aceptable o frustrado. El entender el temperamento de su niño puede mejorar su relación con el niño porque usted aprenderá cómo sacar a relucir lo mejor en su niño. Usted como padre tiene la capacidad de ayudarle a su niño a manejar su temperamento, para desarrollar su auto-estima y con el tiempo llegar a conocerse mejor a sí mismo.

Por ejemplo, criar a un niño de temperamento fácil o flexible demandará menos tiempo o atención de los padres, debido a que el niño se adaptará más fácil a los cambios en rutinas, y pueda ser que no exprese sus deseos individuales. Debido a este estilo fácil, los padres tendrán que hacer esfuerzos especiales para darse cuenta de las frustraciones, lo que los hiere y los intereses de sus niños y evaluar lo que él/ella está pensando o sintiendo. De lo contrario, tal niño puede volverse invisible en la familia, inseguro y no recibir ayuda para desarrollar su personalidad especial.

De otra manera, el niño inflexible, hiperactivo, distraído, impredecible, o que se frustra fácilmente pueda ser que tiene una necesidad insaciable de atención. Los niños que tienen estos temperamentos desafiantes frecuentemente dejan a sus padres exhaustos debido a la cantidad de supervisión y atención que requieren. Estos niños van a necesitar rutinas previsibles en el hogar, ayuda para prepararse para las transiciones, y salidas para su alto nivel de energía. Los padres pueden esforzarse para reconocer las señales y las razones de las emociones intensas de sus niños y ser



proactivos por medio de usar humor para difundir la intensidad, induciendo una actividad para calmarse, o cambiar a una actividad calmante tal como un cuento o un baño con agua tibia. Los padres de niños intensos se esforzarán por ser tolerantes, pacientes, y modelar respuestas apropiadas. Si el niño es negativo, van a tener que fomentar respuestas positivas. Si el niño es muy distraído, los padres deben tratar de mantener las instrucciones claras y los quehaceres simples. Cuando sea posible es importante remover las distracciones competidoras, brindar descansos frecuentes, y redirigir al niño sin avergonzarlo o provocar su ira. Estos niños van a necesitar elogios frecuentes y motivación para completar pasos pequeños de una tarea. De igual manera, los padres de tales niños van a necesitar apoyo extra para sí mismos para poder

descansar o desahogarse y refortalecer su energía.

Por lo contrario, el niño cauteloso despacio para calentarse, será relativamente inactivo y puede retirarse o reaccionar negativamente a nuevas situaciones. Estos niños también van a necesitar rutinas claras al igual que motivación para tratar actividades nuevas y bastante tiempo de preparación para conocer a gente nueva o participar en situaciones nuevas tales como un jardín de niños o la escuela preescolar. Estos niños van a necesitar conversaciones con los padres para prepararlos para los cambios en las rutinas y advertencias unos minutos antes de transiciones a nuevas actividades. Van a necesitar tiempo para terminar una actividad antes de pasar a la siguiente. También es útil mantener el número de transiciones a un mínimo. Pueda ser que ellos necesiten tiempo adicional para terminar sus trabajos. Evite criticarlos por ser despaciosos y por su resistencia.



Adaptación del temperamento del padre con el temperamento del niño

Los padres también tienen su propio temperamento y necesitan entender cómo su propio estilo de temperamento coincide con el de su niño. Algunas veces los temperamentos de ambos padre y niño son muy similares; otras veces muy distintos. Ambos temperamentos similares y diferentes de los padres con los hijos pueden resultar en conflictos.

Ahora usted haga el mismo cuestionario que hizo anteriormente para su niño. A ver que descubre sobre cómo coinciden sus temperamentos.

Mi temperamento

Mi nivel de actividad:

Esto es mi movimiento en comparación de cuanto descanso. Yo soy:

Muy activo					Callado y relajado
1	2	3	4	5	

La regularidad de mis funciones corporales:

Esta es la predictibilidad de las horas en que duermo, como, voy al baño. Yo soy:

Por lo general es regular/Predecible				Por lo general es irregular/Impredecible
1	2	3	4	5

Mi adaptabilidad:

Esto es cómo me adapto a los cambios en rutina, nuevos alimentos, nuevas personas, o lugares nuevos. Por lo general yo:

Se adapta rápidamente				Se adapta lentamente
1	2	3	4	5

Mi enfoque:

Esto es qué tan entusiasta estoy de hacer algo nuevo en comparación de qué tan temeroso o avergonzado estoy. Yo estoy:

Su acercamiento inicial es entusiasmado				Retraimiento o renuencia inicial
1	2	3	4	5

Mi sensibilidad física:

Esta es mi sensibilidad al ruido, a las texturas, las luces brillantes, la temperatura:

No es sensible				Es muy sensible
1	2	3	4	5

Mi intensidad:

Esta es la intensidad de mis reacciones o emociones:

Intensidad emocional alta				Reacción calmada leve
1	2	3	4	5

Mi nivel de distracción:

Este es el grado al cual estoy distraído y noto todo a mi alrededor en comparación con cuanto puedo excluir el estímulo externo. Por lo general yo estoy:

Muy distraído				Nada distraído
1	2	3	4	5

Mi humor:

Este es el grado en que estoy feliz o positivo en comparación con negativo. Por lo general tengo un:

Humor positivo				Humor negativo
1	2	3	4	5

Mi persistencia:

Este es el grado al cual puedo persistir o sostener mi atención en comparación con qué tan fácil me doy por vencido. Por lo general tengo un:

Lapso largo de atención				Lapso corto de atención
1	2	3	4	5

Notas recordatorias y Hojas

El entrenamiento académico y sobre la persistencia



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

El entrenamiento académico y sobre la persistencia promueve la preparación escolar

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **JUEGUEN** diariamente dejando que el niño dirija el juego y usando comentarios descriptivos. Haga comentarios sobre las acciones de su niño, describa su posición (sobre, debajo, en) al igual que nombre los objetos con los que él/ella está jugando. Evite hacer preguntas.
- **COMPLETE** el cuestionario sobre el temperamento de su niño y el suyo. (Mire el folleto)
- **LLEVE LA CUENTA** de los periodos de juego en la “Hoja de registro: Tiempos de juego.”



Leer:

El capítulo 2, “El entrenamiento académico y sobre la persistencia,” en el libro *Los Años Increíbles*.

- **LLAME A SU AMIGO/A** del grupo.

El entrenamiento académico y sobre la persistencia promueve la preparación escolar

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **JUEGUEN** diariamente juegos dirigidos por el niño usando entrenamiento académico y sobre la persistencia.
- **DESCRIBA** los colores, las formas, las categorías y los números de objetos con los que su niño juega. También describa la paciencia, la calma, la persistencia y la atención y concentración de su niño.
- **Lea usando comentarios descriptivos.** ¡Cuando lean juntos pueda que desee considerar intentar usar un libro sin ninguna palabra—solo ilustraciones! Será divertido que usted invente cuentos sobre las ilustraciones con su niño. Practiquen las técnicas que hemos sugerido en este programa para fomentar la auto confianza de su niño. Ponga atención a las reacciones de su niño ante sus esfuerzos.
- **LLEVE LA CUENTA** de los periodos de juego en la “Hoja de registro: Tiempos de juego.”



Leer

Parte 3, problema 15: “Leyendo con cuidado” y el capítulo 3, “El Entrenamiento Social,” en el libro de *Los Años Increíbles*.

- **LLAME A SU AMIGO/A** del grupo.

Notas Recordatorias

Facilitando el lenguaje de los niños y las destrezas de preparación preescolar:
Los padres como “Entrenadores sobre lo académico y la perseverancia”



“Los comentarios descriptivos” son una manera muy efectiva de fortalecer las destrezas de lenguaje de los niños. A continuación está una lista de acciones, comportamientos, y objetivos sobre los cuales se pueden hacer comentarios cuando juega con su niño. Use esta lista para practicar los conceptos de los comentarios descriptivos.

Objetos, Acciones	Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> _____ colores _____ contando números _____ formas _____ nombres de objetos _____ tamaños (largo, corto, alto, más chico que, más grande que, etc.) _____ posiciones (arriba, abajo, junto de, en seguida de, sobre, detrás, etc.) 	<p>“Necesitas el carro rojo y la camioneta amarilla.”</p> <p>“Hay uno, dos, tres dinosaurios en una fila.”</p> <p>“Ahora el Lego cuadrado está conectado al Lego redondo.”</p> <p>“Ese tren está más largo que la vía (férrea).”</p> <p>“Estás poniendo el tornillo minúsculo en el círculo derecho.”</p> <p>“El bloque azul está junto al cuadrado amarillo, y el triángulo morado está sobre del rectángulo largo rojo.”</p>
Perseverancia	Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> _____ trabajando duro _____ concentrándote, fijando la vista _____ permanece tranquilo, paciencia _____ inténtalo otra vez _____ solucionando problemas _____ destrezas para reflexionar _____ leyendo 	<p>“Estás trabajando muy duro en ese rompecabezas y pensando en donde cabe esa pieza.”</p> <p>“Eres muy paciente y sigues buscando diferentes modos de hacer que esa pieza quede en su lugar.”</p> <p>“Estás permaneciendo calmado mientras lo intentas una y otra vez.”</p> <p>“Estás enfocándote duro para solucionar el problema y encontrar una gran solución para armar un barco.”</p>
Comportamientos	Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> _____ siguiendo las instrucciones del padre _____ escuchando _____ independencia _____ explorando 	<p>“Seguiste las instrucciones exactamente como te lo pedí. Pusiste mucha atención.”</p> <p>“Tú solo indagaste la forma de cómo hacer eso.”</p>

Notas recordatorias

Bloques de construcción para leer con CARE (Cariño)



C Comente, utilice comentarios descriptivos para describir las ilustraciones.

Tomen turnos para actuar, y deje que su niño sea el cuentista por medio de fomentarlo a que él/ella hable sobre las ilustraciones.

A Haga preguntas abiertas.

“¿Qué miras en esta página?” (observar y reportar)

“¿Qué está pasando aquí?” (contar cuentos)

“¿Esa es una fotografía de qué?” (promover destrezas académicas)

“¿Cómo se siente ella ahora?” (explorando las emociones)

“¿Qué pasará luego?” (predecir)

R Responda con elogios y ánimo a las ideas y las respuestas de su niño.

“¡Así es!”

“Verdaderamente estás reflexionando sobre eso.”

“¡Híjole! Tú sabes mucho sobre eso.”

E Expandas sobre lo que su niño dice.

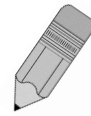
“Sí, pienso que él también está entusiasmado, y pueda que también tenga un poco de miedo.”

“Sí, es un caballo; también se le llama yegua.”

“Sí, ese niño va al parque. ¿Recuerdas haber ido al parque?”

Torbellino de ideas/Rumores

Pensamientos personales sobre el juego



Antes de continuar, piense sobre estas dos preguntas:

1. ¿Cuáles son los posibles beneficios para su niño/niña cuando usted juega con él/ella?
2. ¿Qué le impide jugar con su niño?

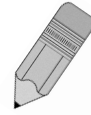
Escriba los beneficios de jugar con su niño y sus dificultades en hacerlo. Vea si puede encontrar soluciones a los obstáculos que actualmente no le dejan jugar con su niño

Beneficios de jugar y pasar tiempo con mi niño	Dificultades para hacerlo
<p>Meta: Me comprometo a jugar con mi niño _____ veces esta semana por _____ minutos.</p>	



Torbellino de ideas/Rumores

Palabras alentadoras



Comparta con su amigo(a) algunas palabras alentadoras que puede utilizar para ayudarle a su niño a seguir intentando-a pesar de que lo que él/ella está haciendo es difícil.

p.ej., Sigues tratando de...

Meta:

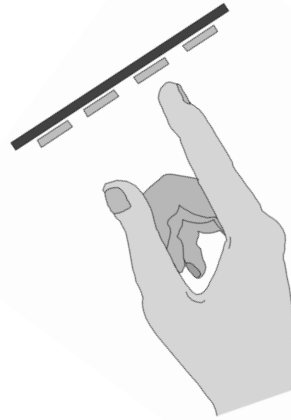
Me comprometo a jugar con mi niño _____ veces esta semana por _____ minutos.

NOTAS RECORDATORIAS
SOBRE CÓMO FOMENTAR LA
AUTO-CONFIANZA DE SU NIÑO



- Valore y préstele toda su atención al juego de sus niños
- Escuche a sus niños—espere las ocasiones en que sus niños estén dispuestos a hablar—no los presione a hablar si no quieren.
- Refuerce los esfuerzos de aprendizaje de su niño por medio de describir lo que ellos están haciendo.
- Elogie los esfuerzos de sus niños al igual que sus éxitos.
- Siga la dirección del niño cuando hable con ellos o cuando estén jugando.
- Pase tiempo con sus niños todos los días.
- Cuando lean:
 - Haga preguntas abiertas;**
 - Evite dar órdenes y corregir;**
 - Ofrezca ayuda cuando él/ella se lo pida.**
- Establezca oportunidades para que los niños cuenten los cuentos que saben de memoria.
- Anime a los niños a escribir sus propios cuentos o que se los dicten a usted.
- Leales seguido a sus niños y deles oportunidades de que lo vean leyendo.
- Anime a sus niños a inventar cuentos y luego actuarlos.

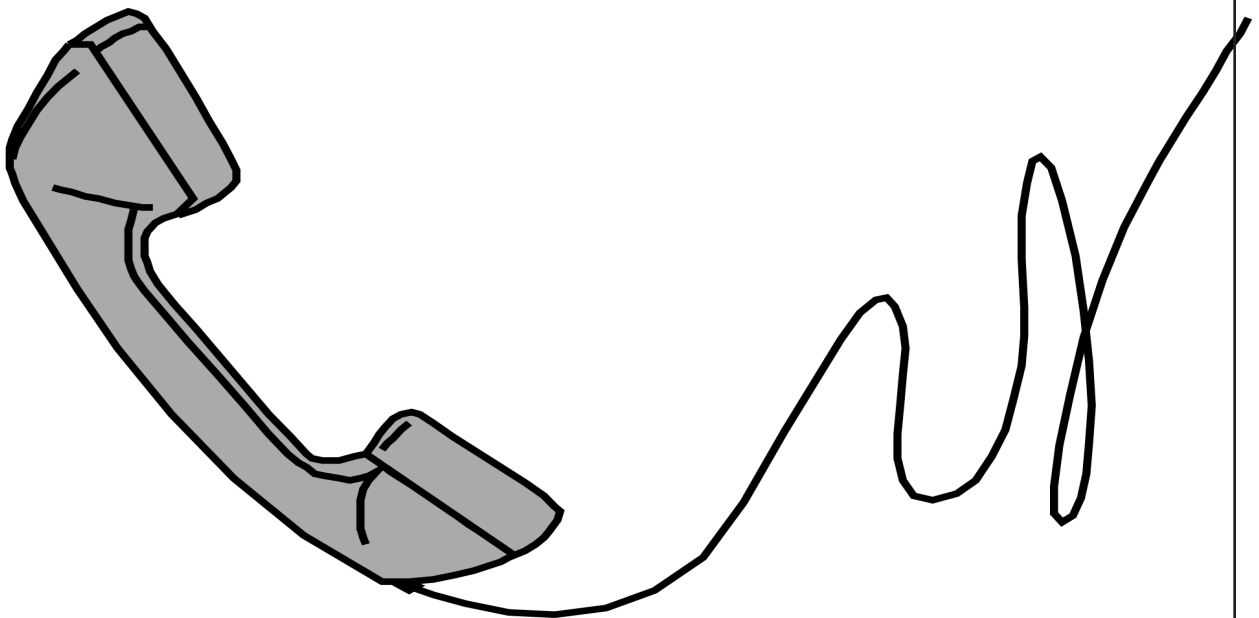
Llamando a su amigo/a



A partir de hoy y hasta que termine la clase del curso para los padres, se le pedirá que llame a otra persona del grupo. Va a tener el mismo compañero a quien llamar por varias semanas. El propósito de las llamadas es compartir ideas y describir cómo le fue durante las actividades que les pidieron practicar en casa, como el jugar con su niño, cómo estableció el sistema para premiar con calcomanías, qué recompensas utilizó o qué consecuencias encontró que fueron más eficaces para controlar el mal comportamiento de su niño.

Estas llamadas no necesitan durar más de 5 a 10 minutos y pueden hacerse cuando les sea conveniente a ambas personas.

¡Los padres que comparten ideas entre sí no sólo pueden brindarse soluciones creativas en abundancia, pero también pueden apoyarse mutuamente!



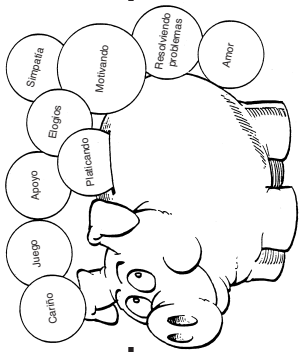


¡Paseo como parte de la tarea!

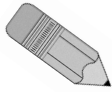
- A. En las próximas tres semanas haga por lo menos una de las siguientes actividades:
- Vayan usted y su niño a su biblioteca local. Consulte con el bibliotecario para ver qué libros pueden ser interesantes para su niño y pídale a su niño que escoja varios libros.

Y/O

- Platique con el/la maestro/a de su niño para preguntarle como va su niño en las clases. Ofrezca leer o ayudar en la clase (o asistir a una excursión). Familiarícese con el plan de estudios y la rutina de su niño.
- B. Escriba qué hizo y cómo se sintió respecto a la experiencia en la página de “Notas del Paseo.”



Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: TIEMPOS DE JUEGO

Anote las veces que pasó tiempo jugando con su niño, qué hicieron, y cualquier reacción que haya notado en usted o en su niño.

Fecha	Tiempo jugando	Actividad	Reacción del niño	Reacción del padre



Qué hacer y qué no hacer al facilitar el aprendizaje a través del juego

No debe:

1. Estructurar, organizar, imponer sus propias ideas, hacerlo “por el niño,” o tomar el control del juego del niño.
2. Competir con el niño.
3. Presionar al niño a realizar nuevas actividades que son muy difíciles para su nivel de desarrollo.
4. Involucrarse en su propio juego e ignorar el juego del niño.
5. Proporcionar equipo de juego que es demasiado avanzado para el niño.
6. Juzgar, corregir, contradecir, o castigar la manera en que el niño juega. Recuerde que lo importante es “lo que hace el niño,” y no el producto terminado.
7. Rehusarse a jugar en el mundo imaginario del niño, ó prohibirle los comportamientos imaginarios de agresión y control durante el juego de fantasía.
8. Hacer demasiadas preguntas o dar órdenes durante el juego.
9. Ignorar al niño que parece estar concentrado en jugar solo.
10. Tratar de “enseñar” en vez de jugar.

Debe:

1. Seguir la dirección del niño—agregarles a las ideas y la imaginación del niño. Si el niño tiene dificultad para comenzar, escoja una actividad de acuerdo a los intereses del niño, o dele sugerencias ingeniosas para guiarlo a comenzar. Una vez que el niño demuestre iniciativa, deje que él tome la delantera mientras usted le presta atención.
2. Brindar muchos elogios a las ideas, la creatividad, y la imaginación del niño.
3. Describir con entusiasmo lo que está haciendo el niño, en vez de hacerle muchas preguntas o enfocarse en lo que no está haciendo el niño.
4. Fomentar los esfuerzos del niño en lugar de juzgar el mérito del empeño. Recuerde, el aspecto importante del juego es “lo que el niño hace,” y “lo que hace” no tiene que tener sentido para el adulto. El juego es una oportunidad para que los niños experimenten sin tener que preocuparse de la realidad.
5. Imitar las acciones del niño y hacer lo que él/ella le pida, siempre y cuando la conducta sea apropiada.
6. Cuando el niño tenga problemas, brindar ayuda después que el niño ya ha hecho todo lo posible por sí mismo. Luego sugiera que lo hagan juntos, y luego espere que el niño confirme que quiere aceptar su ayuda.
7. Si es necesario imponer límites, hacerlo de manera clara y amistosa; por ejemplo, “No puedes colorear sobre la mesa. En vez de eso, aquí tienes unos papeles que puedes usar.”
8. Ignorar comportamientos problemáticos como lloriqueos, quejas, comentarios cínicos, comentarios negativos, y berrinches. De otra manera, usted podría reforzar estos comportamientos sin advertirlo.
9. Ayudarle al niño con la transición de un tipo de juego a otro; por ejemplo, pasar de una actividad silenciosa a un juego activo.
10. Proveer ocasiones para juego sin estructura y motivar al niño para que use juguetes y materiales que fomentan la creatividad. Por ejemplo, los bloques, la plastilina, y las pinturas requieren más imaginación que la mayoría de los juguetes fabricados comercialmente.
11. Participar en juegos donde tanto usted como el niño representan distintos papeles o roles.
12. Ser un público atento y apreciativo. Demuestre interés en los descubrimientos que hace el niño al aprender.
13. Permitir algo de desorden. Tome precauciones, como por ejemplo el uso de un mantel de plástico limpiable, al preparar el área para una actividad de arte.
14. Participar en la actividad de juego, pero deje que el niño esté en control.

Notas recordatorias

Qué tan bien coinciden–Manejando el temperamento de su niño

A pesar de que los padres tienen temperamentos diferentes a los de sus hijos, es posible coincidir con los hijos. Una buena adaptación es cuando las demandas y expectativas de los padres son compatibles con el temperamento, las habilidades y características de sus hijos. El objetivo es manejar en vez de aplastar o cambiar el temperamento de su niño.

He aquí algunas sugerencias para lograr una buena adaptación y para manejar el temperamento de su niño(s).

- Dese cuenta que el tipo de temperamento de su niño no es “culpa” de usted debido a que el temperamento es algo biológico e innato, no algo que se aprende de los padres. Es posible que su niño no esté tratando de ser difícil o enfadado a propósito. No lo culpe a él/ella ni se culpe a usted.
- Respete el temperamento de su niño sin compararlo con el temperamento de los hermanos y sin tratar de cambiar el temperamento básico del niño.
- Considere su propio temperamento y comportamiento y adapte sus respuestas de crianza cuando chocan con las respuestas de su niño para fomentar una mejor adaptación.
- Recuerde que lo que modela ante sus niños es lo que ellos aprenden de usted.
- Trate de considerar y anticipar la adaptabilidad, nivel de actividad, sensibilidad, ritmos biológicos, y la habilidad de permanecer atento de su niño cuando planee actividades que son más apropiadas para su niño.
- Trate de enfocarse sólo en el asunto del momento. No proyecte hacia el futuro.
- Considere lo que espera de su niño, sus preferencias y sus valores. ¿Son realistas y apropiadas?
- Anticipe situaciones de alto riesgo y trate de evitarlas o minimizarlas.
- Disfrute de las interacciones y las diferencias en cada uno de sus niños.
- Evite etiquetar a su niño de malo o difícil ya que esto lo puede llevar a un auto imagen negativa y a empeorar más sus dificultades.
- Trate de distinguir entre un berrinche que es inducido por el temperamento (una reacción a una decepción) y uno que es manipulativo (ideado para hacer que el padre de en sí).
- Ayude a su niño a desarrollar una buena auto estima – eso es, tener una buena conciencia de sus fortalezas y sus debilidades.
- Busque la forma de que ambos usted y su niño tengan desahogo por medio de planear pasar algo de tiempo separados.

Principalmente recuerde que todas las cualidades de temperamento pueden ser modeladas para ventaja del niño si son manejadas sensiblemente.



Notas recordatorias y Hojas Entrenamiento social y emocional



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Entrenamiento social y emocional



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **JUEGUE** con su niño uno – a uno usando entrenamiento social y emocional y de persistencia.
- **PARTICIPE** en algún tipo de juego de fantasía con su niño.
- **LLAME** a su amigo del grupo para compartir sus experiencias de juego de entrenamiento.



Leer:

El capítulo 4, “El Entrenamiento Emocional,” en *Los Años Increíbles*.

Entrenamiento social y emocional



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **JUGAR** con su niño y otro niño (hermano o amigo) usando el entrenamiento social y emocional.
- **TRATE** de usar entrenamiento en otros entornos como en la tienda, el patio de recreo, o a la hora de comer o del baño.
- **LLEVE LA CUENTA** de cómo elogia a su niño (Refiérase a la hoja de registro: Elogios).
- **LLAME** a su amigo para compartir sus experiencias de entrenamiento social.



Leer:

Capítulo 12, “Ayudar a los Niños a Regular sus Emociones,” de *Los Años Increíbles*.

Notas recordatorias

Facilitando el aprendizaje emocional de los niños: Los padres como “entrenadores de las emociones”



Describir los sentimientos de los niños es una forma poderosa de fortalecer el alfabetismo emocional de su niño. Una vez que los niños tengan lenguaje de emociones, van a poder mejor controlar sus propias emociones porque le pueden decir cómo se sienten. La siguiente es una lista de las emociones de las cuales puede hacer comentarios cuando juegue con un niño. Utilice esta lista para practicar a describir las emociones de su niño.

Sentimientos/Alfabetismo emocional	Ejemplos
<input type="checkbox"/> feliz	<ul style="list-style-type: none">•“Eso es frustrante, y tú sigues calmado e intentando hacerlo otra vez.”•“Pareces estar orgulloso de ese dibujo.”•“Pareces seguro de ti mismo cuando lees ese cuento.”•“Eres muy paciente. A pesar de que se ha caído dos veces, sigues buscando la manera de hacerlo más alto. Debes sentirte contento contigo mismo por ser tan paciente.”•“Parece que te estás divirtiendo al jugar con tu amigo, y parece que a él le gusta hacer esto contigo.”•“Eres muy curioso. Estás tratando de armar eso de todas las diferentes maneras que se te ocurren.”•“Eres comprensivo con tu amigo porque sabes que fue un error.”
<input type="checkbox"/> frustrado	
<input type="checkbox"/> calmado	
<input type="checkbox"/> orgulloso	
<input type="checkbox"/> entusiasmado	
<input type="checkbox"/> contento	
<input type="checkbox"/> triste	
<input type="checkbox"/> servicial	
<input type="checkbox"/> preocupado	
<input type="checkbox"/> seguro de sí mismo	
<input type="checkbox"/> paciente	
<input type="checkbox"/> divirtiéndose	
<input type="checkbox"/> celoso	
<input type="checkbox"/> comprensivo	
<input type="checkbox"/> cariñoso	
<input type="checkbox"/> curioso	
<input type="checkbox"/> enojado	
<input type="checkbox"/> furioso	
<input type="checkbox"/> interesado	
<input type="checkbox"/> avergonzado	

Modelando a hablar sobre los sentimientos y a compartir los sentimientos

- “Estoy orgulloso de ti por solucionar ese problema.”
- “Verdaderamente me estoy divirtiendo al jugar contigo.”
- “Yo estaba nervioso temiendo que se fuera a caer, pero tú fuiste cuidadoso y paciente, y tu plan funcionó.”

Notas recordatorias

Facilitando el aprendizaje social de los niños: Los padres como “entrenadores de habilidades sociales”



Describir e inducir los comportamientos amistosos de los niños es una forma poderosa de fortalecer las habilidades sociales de los niños. Las habilidades sociales son el primer paso para establecer amistades duraderas. La siguiente es una lista de las habilidades en las que puede comentar cuando juega con el niño ó cuando un niño está jugando con un amigo. Utilice esta lista para anotar mientras practica sus destrezas de entrenador social.

Habilidades Sociales/de Amistad	Ejemplos
<input type="checkbox"/> ayudar <input type="checkbox"/> compartir <input type="checkbox"/> trabajar en equipo <input type="checkbox"/> usar una voz amable (tranquilo, cortés)	<ul style="list-style-type: none"> •“Que amable. Estás compartiendo tus bloques con tu amigo y esperando tu turno.” •“Los dos están trabajando juntos y ayudándose el uno al otro como en un equipo.”
<input type="checkbox"/> escuchando lo que un amigo dice <input type="checkbox"/> tomando turnos <input type="checkbox"/> preguntando <input type="checkbox"/> intercambiar <input type="checkbox"/> esperar	<ul style="list-style-type: none"> •“Escuchaste lo que tu amigo pidió y seguiste su sugerencia. Eso es muy amable.” •“Esperaste y preguntaste primero si podías usar eso. Tu amigo te escuchó y compartió.” •“Están tomando turnos. Eso es lo que los buenos amigos hacen el uno por el otro.”
<input type="checkbox"/> estar de acuerdo con la sugerencia de un amigo <input type="checkbox"/> hacer una sugerencia <input type="checkbox"/> dar un halago <input type="checkbox"/> usar un toque suave, y ligero <input type="checkbox"/> pedir permiso para usar algo que un amigo tiene <input type="checkbox"/> resolver problemas <input type="checkbox"/> cooperar <input type="checkbox"/> ser generoso <input type="checkbox"/> incluyendo a los demás <input type="checkbox"/> pedir disculpas	<ul style="list-style-type: none"> •“Hiciste una sugerencia amable y tu amigo está haciendo lo que sugeriste. Eso es muy amable.” •“Le estás ayudando a tu amigo a construir su torre.” •“Estás cooperando al compartir.” •“Los dos resolvieron el problema de cómo armar esos bloques. Esa fue una gran solución.”

Apoyar

- “Mira lo que tu amigo hizo. ¿Crees que puedes darle un halago?” (elogie al niño si él/ella intenta darle un halago al amigo)
- “Eso fue un accidente. ¿Crees que puedes pedirle una disculpa a tu amigo?”

Modelando el comportamiento amistoso

- Los padres pueden modelar a esperar, tomar turnos, ayudar, y dar elogios, lo cual también les enseña a los niños éstas habilidades sociales.

NOTAS RECORDATORIAS

FOMENTANDO LAS HABILIDADES DE AUTORREGULACIÓN DE SU NIÑO



- Trate de entender lo que su niño siente y lo que quiere
- Describa los sentimientos de su niño (no le pregunte lo que está sintiendo porque es poco probable que él/ella tiene las palabras para decirle)
- Describa los sentimientos positivos de su niño con más frecuencia que los negativos
- Elogie a su niño por sus habilidades de autorregulación tales como permanecer calmado, intentar hacer algo otra vez cuando está frustrado, esperar su turno, y usar sus palabras
- Apoye a su niño cuando está frustrado
- Modele para su niño y dele las palabras necesarias para usar al expresar sus necesidades (por ejemplo, “puedes pedirle la camioneta”)
- Ayúdele a su niño a aprender maneras de auto regularse tales como respirar profundo
- Modele lenguaje de sentimientos usted mismo. Por ejemplo, “estoy orgulloso de ti,” ó “Estoy divirtiéndome mucho jugando contigo.”

NOTAS RECORDATORIAS

FOMENTANDO LA APTITUD SOCIAL DE SU NIÑO

- Durante el juego modele destrezas sociales para su niño tales como ofrecer compartir, esperar, darle un halago y tome turnos, pida ayuda y esté de acuerdo en esperar.
- Induzca a su niño a pedir ayuda, o a tomar turnos, o a compartir algo, o a darle un halago a alguien y luego elógielo si eso ocurre. No haga un pleito si el niño no responde a sus deseos.
- Elogie a su niño cada vez que él/ella ofrezca compartir con usted o ayudarle.
- Participe en juego de fantasía por medio de tomar la muñeca o figura de acción y usarlas para modelar destrezas tales como pedir jugar, ofrecer ayuda, tomar turnos, dar un halago, calmarse con un respiro profundo y esperar.
- Modele e incite a su niño con una sugerencia de las palabras apropiadas para utilizar.
- Ayúdele a su niño a advertir qué está haciendo otro niño y a ayudarles de alguna forma.
- Ayúdele a su niño a entender que cuando él/ella compartieron la otra persona se sintió contenta. (por ejemplo, conecte las acciones del niño a los sentimientos de otro)



NOTAS RECORDATORIAS

LOGRANDO QUE LA HORA DE COMER SEA PLACENTERA

- Establezca una rutina predecible para comer
- Trate que la hora de comer sea relajada y placentera para su niño
- No espere que su niño se siente a la mesa por mucho rato
- Una vez que la hora de comer haya terminado, evite darle a su niño bocados nocivos a la salud entre comidas
- Limite las distracciones apagando la TV ó descolgando el teléfono
- Ofrézcale a su niño varios alimentos para permitirle tomar decisiones independientemente
- Introduzca una comida nueva a la vez en porciones pequeñas; por ejemplo, ofrezca la nueva con la favorita de su niño
- Trate de ofrecer la comida con por lo menos una comida que usted sabe le gusta al niño
- Ofrezca porciones tamaño para niño lo cual es mucho más chica que la de los adultos
- Resista la tentación de ofrecerle al niño alimentos azucarados o su niño va a aprender a preferir éstos a otros
- No espere que a su niño le gusten muchas comidas-deje que él/ella decida qué comidas prefiere comer. El forzarlo a comer sólo hará que sea más terco y menos dispuesto a probar nuevas comidas en el futuro
- Ignore las quejas sobre las comidas y las denegaciones a comer y elogie lo que su niño sí se come
- Halague a otros en la mesa que están comiendo y usando buenos modales



Entrenando a los niños a jugar con otros niños

Acompañe a los niños y a sus amigos cuando estén jugando y “entrénelos” para que tengan buenas habilidades para jugar por medio de fijarse en lo que hacen y hacer comentarios sobre sus habilidades para cooperar. Por ejemplo:

Haciendo sugerencias: “Guau, le diste una sugerencia útil a tu amigo.”

Expresando sentimientos positivos: “Esa es una manera amistosa de demostrar cómo te sientes.”

Esperar: “¡Estupendo! Esperaste tu turno y dejaste que él tomara su turno antes que tú, a pesar de que querías ser primero.”

Pedir permiso: “Es muy amable de tu parte preguntarle si quiere tomar el primer turno.”

Halagando: “Qué halago tan amable. Veo que eso la hace sentirse bien.”

Tomando turnos: “Dejaste que ella tomara un turno—qué atento eres.”

Compartiendo: “Ambos lo están haciendo juntos. Veo que ambos saben cómo trabajar en equipo.”

Acuerdo: “Fuiste de acuerdo con su sugerencia—qué amable de tu parte.”

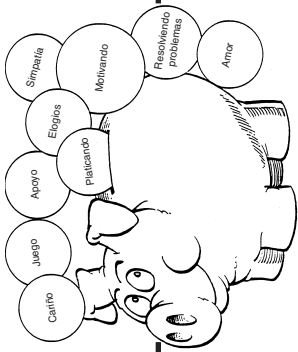
Tocar suavemente: “Estás tocándolo suavemente y con cuidado. Qué amable eres.”

Pedir ayuda: “¡Guau! Le pediste que te ayudara—eso es lo que los buenos amigos hacen el uno por el otro.”

Interesarse: “Veo que te interesa su punto de vista y sus ideas. Eres una persona considerada.”

Resolución de problemas: “Ambos solucionaron ese problema con calma. Parece que los dos se sienten satisfechos.”

Siendo cortés: “Fue muy cortés la forma en que le pediste que esperara—eso es muy amable.”



Actividades para hacer en casa

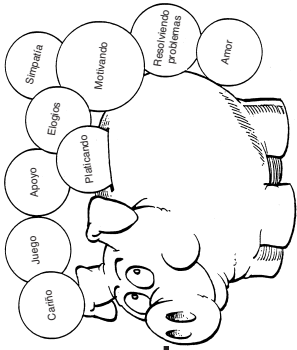


HOJA DE REGISTRO: TIEMPO DE JUEGO

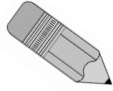
Acuérdese de llenar su alcancía

Lleve la cuenta de las ocasiones en que jugó con su niño, qué hicieron, y cualquier reacción que haya notado en usted o en su niño.

Fecha	Cantidad de tiempo jugado	Actividad	Reacción del niño	Reacción del padre/madre



Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: ELOGIOS

Acuérdese de llenar su alcancía

Fecha	Hora	Número de elogios y ejemplos de frases usadas para elogiar	Comportamientos del niño por los cuales se le elogió	Reacción del niño

Los padres fomentando la aptitud emocional y social en los niños pequeños



**Entrenamiento social de padre a hijo:
Nivel 1 del desarrollo infantil**

El juego entre el padre y el niño: Los padres pueden utilizar entrenamiento social en la interacción de uno a uno con sus niños para ayudarles a aprender las habilidades sociales y el lenguaje emocional antes de que ellos empiecen a jugar con otros niños. Una gran parte de lo que su niño aprenda va a ser por medio de modelar y de comentarios descriptivos, lo cual aumentará las habilidades de lenguaje de su niño al igual que le ayudará a reconocer y a aprender habilidades sociales.

Habilidades Sociales/de Amistad	Ejemplos
<p>Los padres modelan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Compartir ❖ Ofrecer ayuda ❖ Esperar ❖ Sugerir ❖ Halagar ❖ Comportamiento-a-los sentimientos 	<p>“Voy a ser tu amigo y a compartir mi carro contigo.”</p> <p>“Si quieres, te puedo ayudar con eso puedo detenerlo de abajo mientras tú le pones otro arriba.”</p> <p>“Puedo usar mis músculos de esperar y esperar mientras tú terminas de usar eso.”</p> <p>“¿Podemos construir algo juntos?”</p> <p>“Eres tan inteligente al figurar cómo armar eso.”</p> <p>“Compartiste conmigo. Eso es muy amable de tu parte y me hace sentir feliz.”</p> <p>“Me ayudaste a figurar cómo hacer eso. Me siento orgulloso que pudiste enseñarme eso.”</p>
<p>Los padres incitan a:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Hablar solo ❖ Pedir ayuda <p>Respuesta de los padres:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Elogie cuando él/ella comparte o le ayuda ❖ Ignorar o modelar aceptación cuando el niño NO comparte o ayuda 	<p>“Hm, cómo quisiera encontrar otra pieza que quepa aquí.”</p> <p>“Hm, no estoy seguro de saber cómo armar esto.”</p> <p>“¿Puedes ayudarme a encontrar otra pieza redonda?”</p> <p>“¿Puedes compartir uno de tus carros conmigo?”</p> <p>“Fue muy atento y amable de tu parte compartir conmigo.”</p> <p>Continúe usando comentarios descriptivos.</p> <p>“Puedo seguir intentando encontrar esa pieza redonda.” (modele persistencia)</p> <p>“Puedo esperar hasta que hayas terminado de jugar con los carros.” (modele esperar)</p> <p>“Sé que es difícil desprenderte de ese carro, así que voy a esperar para tomar un turno después.”</p>
<p>Modelos de títeres o figuras de acción:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Iniciar el juego ❖ Ser amistoso socialmente ❖ Ignorando la agresión 	<p>“¿Puedo jugar contigo?”</p> <p>“Eso parece divertido. ¿Puedo hacer eso contigo?”</p> <p>“Estoy siendo amistoso. Me gustaría jugar contigo.”</p> <p>“Quiero jugar con una persona amable. Pienso que mejor voy a buscar a alguien más con quien jugar.”</p>



Entrenamiento social de padre a hijo: Nivel 2 del desarrollo infantil

Los niños en el juego paralelo: Los niños pequeños empiezan a jugar con otros niños por medio de sentarse junto de ellos y participar en juego paralelo. Al principio, no inician interacciones con otros niños y hasta pareciera que ni siquiera notan que están ahí. Pueda que no les hablen ni les ofrezcan ninguna sugerencia ni se relacionen con ellos en ninguna forma. Los padres pueden ayudar a fomentar el juego con los amigos por medio de incitar a sus niños a usar sus habilidades sociales o a percibir las actividades y el humor de sus amigos. Va a ser importante proveerles a los niños las palabras para la interacción, o modelar el comportamiento social ya que pueda ser que ellos todavía no tengan estas habilidades en su repertorio.

Habilidades Sociales/de Amistad	Ejemplos
Los padres los entrenan a:	
❖ Pedir lo que quieren	“Le puedes decir a tu amigo lo que quieres diciendo, ‘¿puedes darme el crayón por favor?’”
❖ Pedir ayuda	“Le puedes pedir ayuda a tu amigo diciendo, ‘¿puedes ayudarme?’”
❖ Pedirle a su amigo que espere	“Puedes decirle a tu amigo que todavía no estás listo para compartir.” Si su niño responde a su sugerencia usando sus palabras para repetir lo que usted dijo, haláguelo por haber pedido o ayudado de forma tan amable.
Los padres incitan a:	
❖ Observar al otro niño	“¡Guau! mira que torre tan grande está construyendo tu amigo.” “Los dos están usando marcadores verdes.”
❖ Iniciar la interacción con el otro niño	“Tu amigo está buscando piezas chicas verdes. ¿Puedes buscar unas para él?” “Tu amigo no tiene carros y tú tienes 8 carros. Se mira triste. ¿Puedes compartir uno de tus carros con tu amigo?”
❖ Darle al niño un halago	“¡Guau! Le puedes decir a tu amigo que su torre está bonita.” Si su niño si repite esto, puede elogiarlo a él/ella por el halago amable. Si su niño no responde, continúe con los comentarios descriptivos.
Los padres elogiando:	
❖ El comportamiento-a-los sentimientos	“Compartiste con tu amiga, eso es muy amable de tu parte y eso la hacer sentirse contenta.” “Le ayudaste a tu amiga a figurar cómo hacer eso, ella parece estar muy satisfecha con tu ayuda.”
❖ Que juegan juntos	“Tu amigo está disfrutando jugar con estos Legos contigo. Parece que te estás divirtiendo con tu amigo. Los dos son muy simpáticos.”
Modelos de títeres o figuras de acción:	
❖ El compartir o ayudar	“¡Guau! ¿Miras la torre que Nancy está construyendo?” “¿Puede uno de ustedes ayudarme a encontrar un bloque rojo para armar esta camioneta?” “¿Te puedo ayudar a construir esa casa?” “¿Crees que podamos preguntarle a Freddy si puede compartir su tren?”

Los padres fomentando la aptitud emocional y social en los niños pequeños



Entrenamiento social entre el niño y un amigo: Nivel 3 del desarrollo infantil

Los niños que inician el juego: Los niños pequeños pasan del juego paralelo a jugar donde ellos inician las interacciones el uno con el otro. Están motivados a hacer amistades e interesados en otros niños. Dependiendo de su temperamento, impulsividad, grado de atención y conocimiento de habilidades sociales sus interacciones pueden ser cooperativas o algunas veces conflictivas. Los padres pueden ayudar a fomentar las habilidades sociales durante el juego con otros niños incitándolos y entrenándolos a usar las habilidades ó por medio de elogiarlos y prestar atención a sus habilidades sociales.

Habilidades enseñadas por padres	Ejemplos
Habilidades sociales/de amistad: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Pedir con voz amable (cortés, calmada) ❖ Brindarle ayuda a un amigo ❖ Compartir ó intercambiar ❖ Pedir participar en un juego ❖ Dar un halago ❖ Acordar con ó dar una sugerencia 	<p>“Le pediste a tu amigo tan cortésmente lo que querías y él/ella te lo dio, son buenos amigos.”</p> <p>“Le ayudaste a tu amigo a buscar lo que buscaba. Están trabajando juntos y ayudándose mutuamente como en un equipo.”</p> <p>“Qué amable de tu parte. Compartiste tus bloques con tu amiga. Luego ella cambió contigo y te dio su carro.”</p> <p>“Pediste jugar amablemente y parece que están contentos que los acompañaste a jugar.”</p> <p>“Le diste un halago, eso es muy amable de tu parte.”</p> <p>“Aceptaste la sugerencia de tu amigo. Eso es muy cooperativo.”</p>
Habilidades de auto regulación: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Escuchar lo que otro niño dice ❖ Esperar pacientemente ❖ Tomar turnos ❖ Permanecer tranquilo ❖ Solucionar problemas 	<p>“¡Guau! De verdad que escuchaste lo que tu amigo te pidió y seguiste su sugerencia. Eso es muy amable de tu parte.”</p> <p>“Esperaste y primero preguntaste si podías usar eso. Eso demuestra que tus músculos de esperar son muy fuertes.”</p> <p>“Estás tomando turnos. Eso es lo que los buenos amigos hacen.”</p> <p>“Estabas decepcionado cuando él/ella no te dejó jugar con ellos pero permaneciste calmado y le preguntaste a alguien más que jugará. Fuiste muy valiente.”</p> <p>“Ninguno de los dos estaban seguros de cómo armar eso, pero trabajaron juntos para solucionarlo-ambos son buenos para solucionar problemas.”</p>
Empatía: <ul style="list-style-type: none"> ❖ Del comportamiento-a-los sentimientos ❖ Pedir disculpas/ perdón 	<p>“Compartiste con tu amiga, eso es muy amable de tu parte y la hace sentirse contenta.”</p> <p>“Miraste que ella estaba frustrada y le ayudaste a armar eso. Fue muy considerado de tu parte pensar en los sentimientos de tu amiga.”</p> <p>“Los dos estaban frustrados con eso pero permanecieron calmados y siguieron intentando hasta que finalmente lo figuraron. Ese es verdadero trabajo en equipo.”</p> <p>“Tenias miedo pedirle que jugará contigo, pero te armaste de valor y le preguntaste y parece que a ella le dio gusto que lo hicieras.”</p> <p>“Fue un accidente. ¿Crees que puedes pedir disculpas?” ó, “Tu amigo parece estar muy arrepentido de haber hecho eso. ¿Puedes perdonarlo?”</p>

Notas recordatorias y Hojas Manera efectivas de elogiar y motivar a sus niños



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Maneras efectivas de elogiar y motivar a sus niños

“Sacando a relucir lo mejor de su niño”

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **SIGA JUGANDO** con su niño todos los días por un mínimo de 10 minutos.
- **PRACTIQUE** a incrementar los elogios durante el juego.
- **ESCOJA UN COMPORTAMIENTO** que quiere ver más en su niño con más frecuencia, y sistemáticamente **ELOGIELO** cada vez que eso ocurra durante la siguiente semana; por ejemplo: jugar callado, seguir instrucciones, recoger sus juguetes, y compartir con los demás.
- **DOBLE EL NÚMERO DE ELOGIOS** que le da y observe que efecto tiene eso en su niño.
- **LLEVE LA CUENTA** de los resultados en la hoja de “Registro de elogios”
- **ANOTE** los comportamientos que desea mirar con más frecuencia en la hoja “Registro de comportamiento.”
- **LLAME A SU AMIGO/A** del grupo.



Leer:

- Los folletos que se le entreguen y el capítulo 5, “Atención Positiva, Aliento y Elogio” en el libro de *Los Años Increíbles*.
- ¡**ACUÉRDESE** de elogiar a alguien que es importante en su vida!



NOTAS RECORDATORIAS SOBRE COMO ELOGIAR A SU NIÑO

- Descubra a su niño portándose bien—no guarde sus elogios para el comportamiento perfecto.
- No se preocupe que va a malcriar a su niño con elogios.
- Incremente la cantidad de elogios con los niños de comportamiento difícil.
- Modele como elogiarse a sí mismo.
- Brinde elogios descriptivos y específicos.
- Asegure que el elogio sea contingente con el comportamiento.
- Elogie con sonrisas, contacto visual, y entusiasmo.
- De elogios positivos.
- Elogie inmediatamente.
- De caricias y abrazos y besos junto con el elogio.
- Use el elogio consistentemente.
- Elogie delante de los demás.

Elogios

EJEMPLOS DE MANERAS DE ELOGIAR Y ALENTAR

- “Cuando tu... lo haces muy bien.”*
- “Has mejorado en... “*
- “Me gusta cuando tú... “*
- “Qué bueno que... “*
- “Qué buena idea para... “*
- “Haz hecho... muy bien”*
- “Mira cómo ha mejorado _____ en...”*
- “Lo estás haciendo muy bien.”*
- “Mira qué bien lo hizo él/ella...”*
- “Esa es la manera perfecta de...”*
- “Guau, que trabajo tan maravilloso hiciste al...”*
- “Eso es correcto, esa es la manera perfecta de...”*
- “Estoy tan contento que tú...”*
- “Realmente me agrada cuando tú...”*
- “Has demostrado ser una niña grande al... “*
- “Qué buen niño por...”*
- “Gracias por...”*
- “Qué buen trabajo hiciste al...”*
- “Oye, realmente eres muy inteligente; tú...”*
- “Eso es grandioso, realmente parece que...”*
- “Estás haciendo precisamente lo que Mami quiere que hagas.”*
- “¡Caray! ¡Qué bien le estás haciendo caso a Papá!”*
- “¡Caray! Ese... fue muy bonito”*
- “Esto es muy bonito (o bueno) para...”*
- “Mami está muy orgullosa de ti porque...”*
- “¡Precioso! ¡Muy bien! ¡Grandioso! ¡Hermoso! ¡Magnífico!”*
- “Qué amable de tu parte haber...”*

Algunas recompensas físicas

Dar una palmadita en el brazo o en el hombro.

Un abrazo

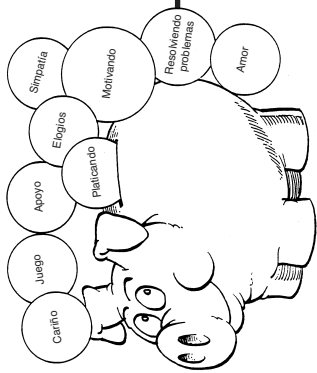
Acariciarle la cabeza

Apretar el brazo o la cintura

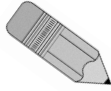


EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS QUE HAY QUE ELOGIAR Y FOMENTAR

- Compartir
- Hablar amablemente
- Cumplir con lo que se le pide
- Buen comportamiento durante la cena
- Irse a dormir la primera vez que se le dice
- Jugar en silencio
- Cuando resuelve un problema
- Bajar el volumen de la televisión
- Hacer sus quehaceres
- Llegar puntual a casa después de la escuela
- Levantarse rápidamente en la mañana
- Dormir toda la noche sin mojar la cama
- Tender la cama
- Recoger la ropa
- Guardar los juguetes
- Caminar despacio
- Hacer su tarea
- Vestirse
- Ser considerado
- Ser paciente
- Ser amable con otro niño o con un adulto



Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: ELOGIOS

Acuérdese de llenar su alcancía

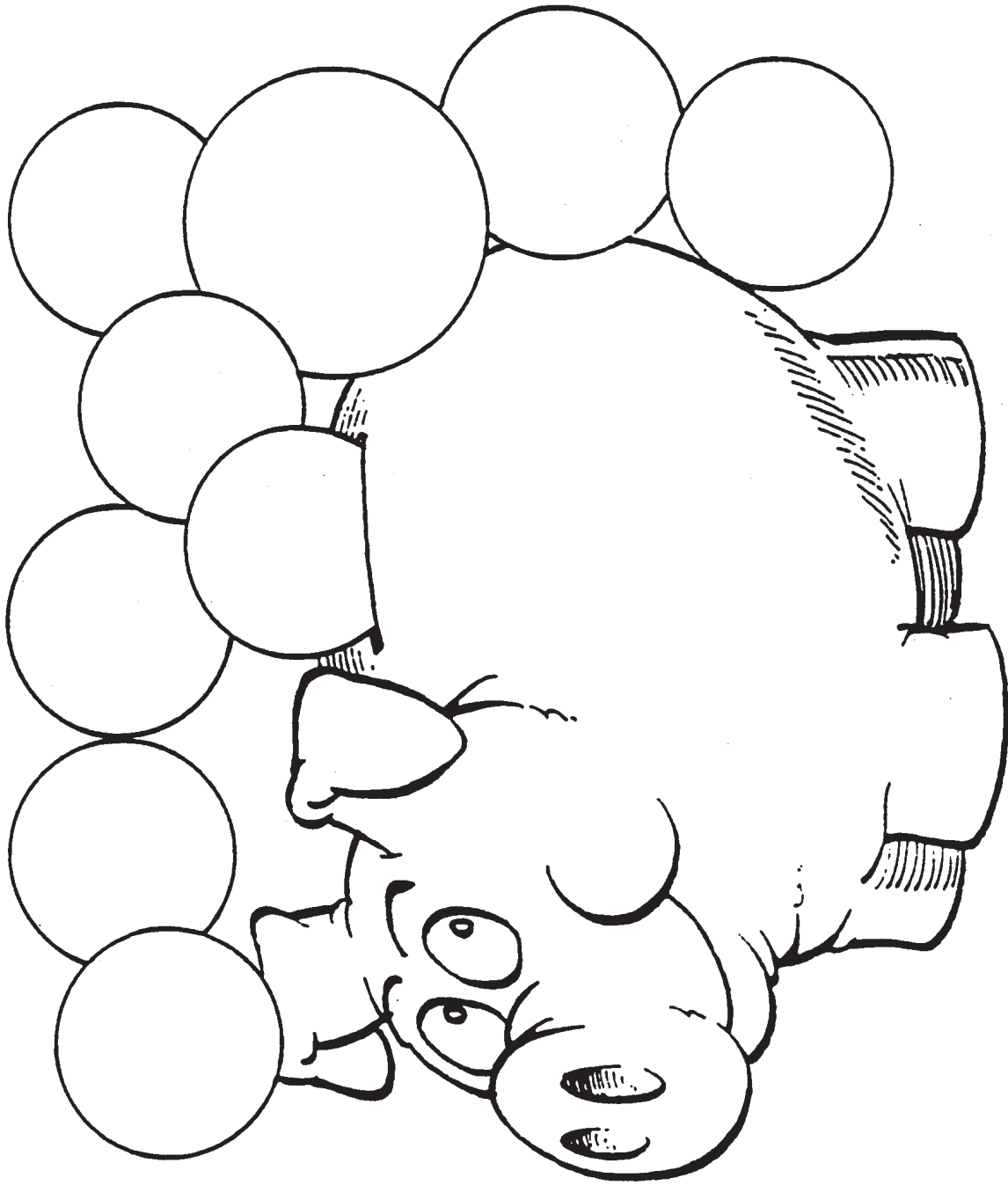
	Fecha	Hora	Cantidad de elogios y Ejemplos de las frases empleadas para elogiar	Tipos de comportamientos por los cuales se le elogió al niño	Reacción del niño



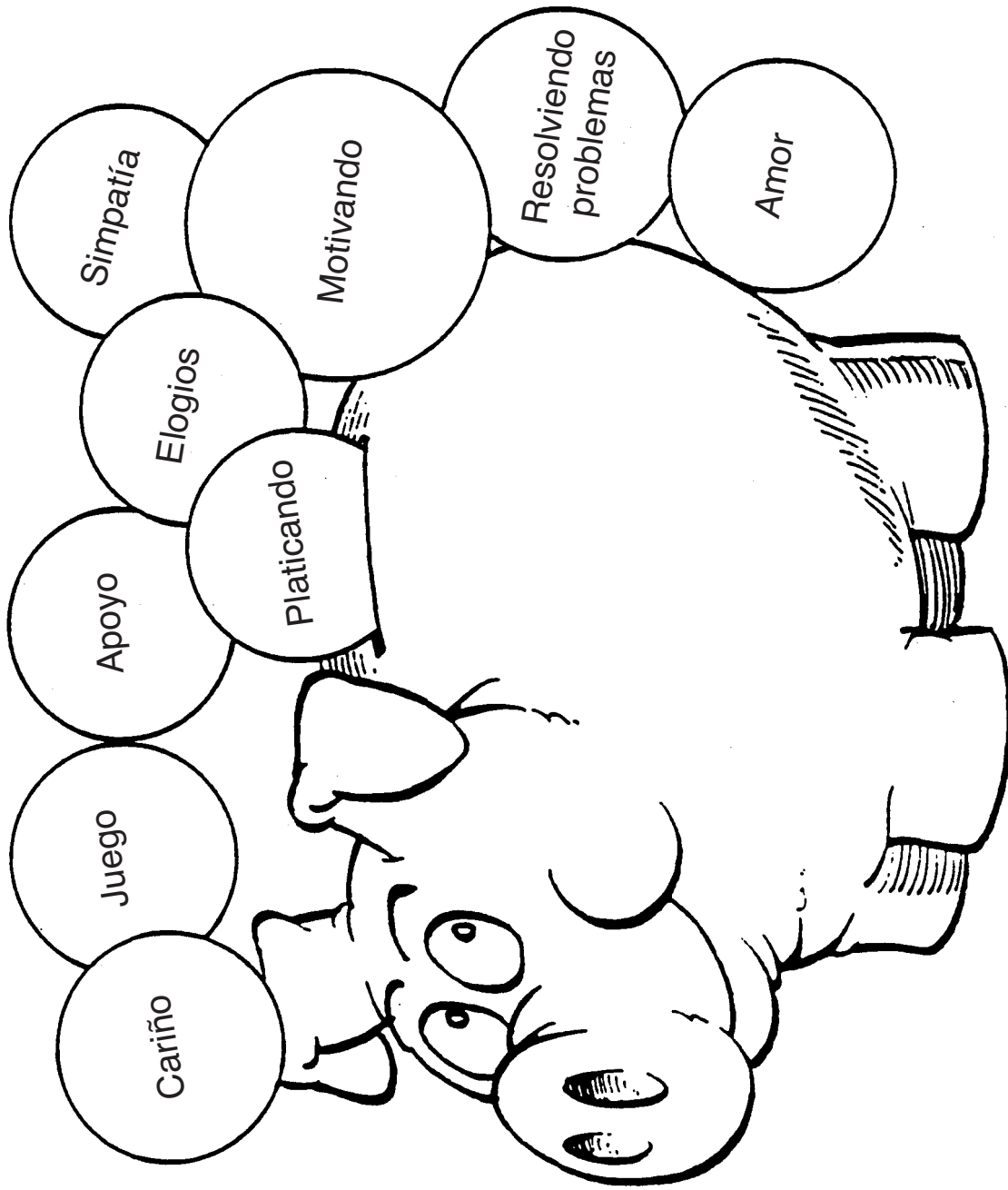
Hoja
REGISTRO DE COMPORTAMIENTOS

Comportamientos que deseo ver con más frecuencia:

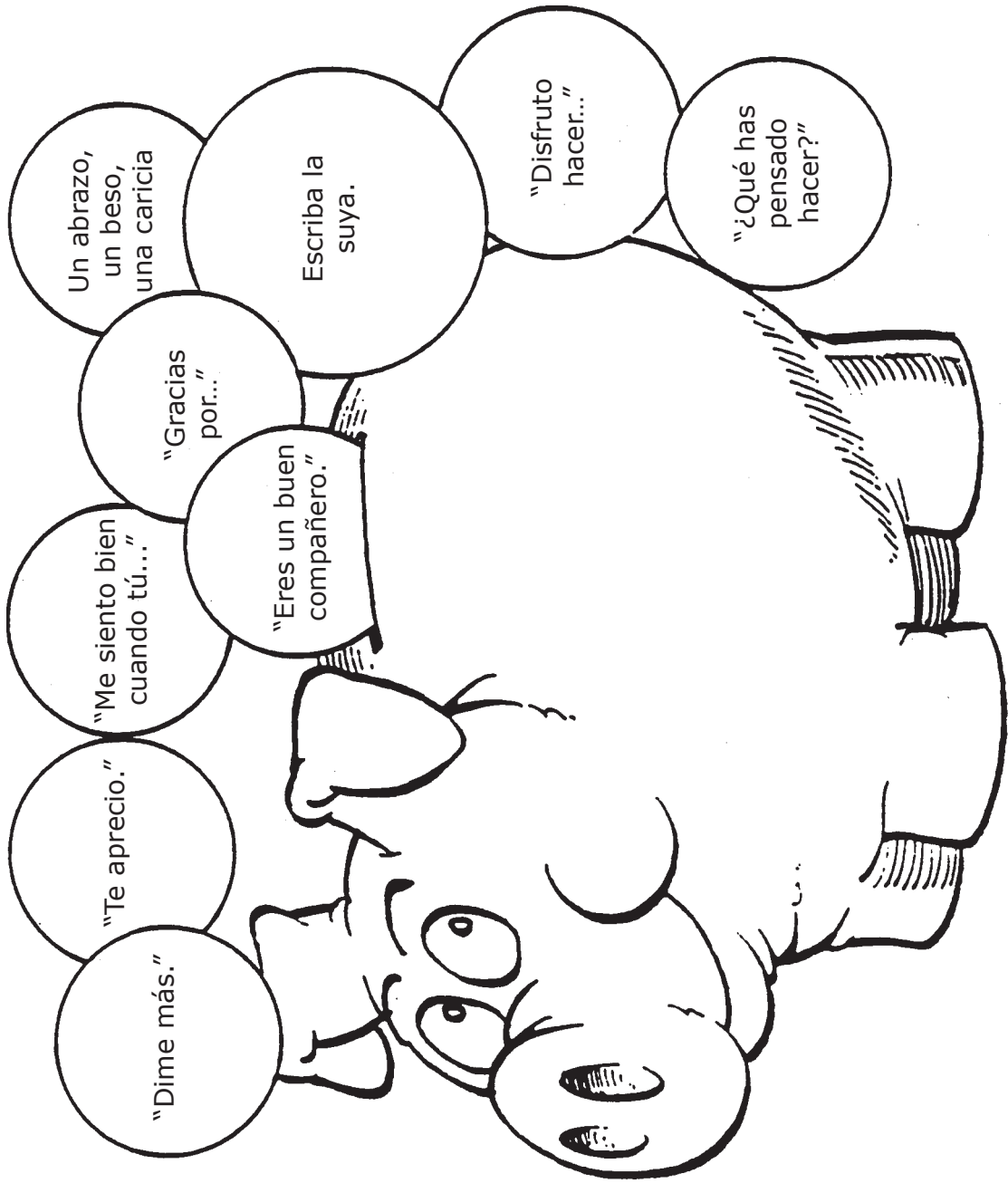
1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



Escriba sus propias frases de elogios



Acuérdese de llenar su alcancía con su niño

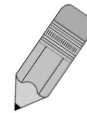


Acuérdese de llenar su alcancía con los otros miembros de la familia



Torbellino de ideas

Haga una lista de elogios personales que puede utilizar para motivarse a sí mismo/a como padre. Escriba estas afirmaciones en su cuaderno.



Elogios positivos personales

Puedo permanecer calmado/a...sólo me está poniendo a prueba

Como padre/madre estoy trabajando duro...

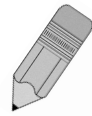


Meta:

Me comprometo a dejar de censurarme yo mismo/a y a identificar algo que hice bien como padre/madre.

Torbellino de ideas

Haga una lista de palabras para utilizar al elogiar a su niño para aumentar los comportamientos que quiere mirar con más frecuencia. Escríbalos a continuación.



Comportamientos que deseo mirar con más frecuencia

Elogios que describen el comportamiento

Me agrada cuando tú ...

Qué bueno que ...

¡Guau! ¡Qué trabajo tan maravilloso hiciste al preparar la mesa!

Meta:

Me comprometo a aumentar el número de elogios que le doy a mi niño a _____ por hora. Los comportamientos que voy a elogiar incluyen: (p.e. compartir) _____



Hijo
REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO
Elogie "lo opuesto que es positivo"

**Comportamientos que deseo
mirar menos:**

(p.e., gritos

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

**Comportamientos opuestos
positivos que deseo mirar con
más frecuencia:**

(p.e., que hable cortésmente

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS DE LOS MAESTROS QUE SE PUEDEN ELOGIAR

- Ser amable con mi niño
- Ser amable conmigo, especialmente cuando he tenido un mal día
- Ayudarme al recibir o tener a mi niño listo para salir del salón cuando se me ha hecho tarde
- Enviar la nota diciendo que mi niño tuvo un buen día
- Ayudarme a mi niño a aprender cosas nuevas
- Ayudarme a mi niño a llevarse bien con otros niños
- Darme sugerencias sobre cómo ayudar a mi niño a aprender
- Haciendo de la clase un lugar agradable a donde asistir
- Orgullosamente poner en la pared las fotos de mi niño
- Ayudarme a mi niño/a a sentirse bien de si mismo/a
- Enseñarme a mi niño a ser más sociable
- Establecer un programa de incentivos para mi niño
- Llámame a casa para decirme sobre el progreso de mi niño
- Invitarme a participar en la clase
- Mantenerme informado sobre el plan de estudios

Notas recordatorias y Hojas ***Motivar a los niños por medio de incentivos***



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Motivar a los niños por medio de incentivos



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **SIGA JUGANDO** con su niño por lo menos 10 minutos cada día, e **INCREMENTE EL NÚMERO DE ELOGIOS** que le da a su niño.
- **TRATE** de dar una calcomanía espontánea o un regalo especial por algún comportamiento social que usted quiera fomentar.
- De su lista de los comportamientos que usted quiere ver más (La hoja de registro del Comportamiento) **SELECCIONE UN COMPORTAMIENTO CON EL CUAL TRABAJAR JUNTO CON UNA TABLA DE CALCOMANIAS O SISTEMA DE RECOMPENSA.**
- **EXPLIQUELE** el sistema de calcomanías a su niño para el comportamiento que usted quiera motivar; **FORMEN** la tabla juntos y **TRAIGAN** la tabla a la siguiente reunión.
- **LLAME** a su amigo/a del grupo y comparta sus ideas sobre los incentivos.



Leer:

- Folletos y revisar el Capítulo 6, “Incentivos y Celebraciones”, del libro *Los Años Increíbles*.

Motivar a los niños por medio de incentivos



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **SIGA JUGANDO** con su niño por lo menos 10 minutos cada día, e **INCREMENTE EL NÚMERO DE ELOGIOS** que le da a su niño.
- **CONTINUE TRABAJANDO** en su cuadro o programa de calcomanías.
- Si su niño tiene problemas en la escuela, establezca un programa que incluya bienes materiales por las notas de “buen comportamiento” que reciba de los maestros. (Hable con los maestros de su niño acerca de enviar éstos a casa.)
- Comparta con los maestros cuáles actividades motivan a su niño. (Y elogie sus esfuerzos de trabajo con su niño.)



Leer:

- Folletos y Parte 3, Problemas 3 y 10, “Perder el Tiempo,” y “Problemas a la Hora de Comer” en el libro *Los Años Increíbles*.



NOTAS RECORDATORIAS PREMIOS TANGIBLES

- Defina con claridad el comportamiento apropiado del niño.
- Divídalo en pasos pequeños.
- Aumente el reto poco a poco.
- No haga programas muy complicados—escoja uno o dos comportamientos para comenzar.
- Enfóquese en los comportamientos positivos.
- Escoja premios baratos.
- Tenga premios para todos los días.
- Involucre al niño al escoger los premios.
- Primero obtenga el comportamiento deseado, luego premie al niño.
- Premie los esfuerzos diarios del niño.
- Gradualmente valla remplazando los premios con aprobación social.
- Sea claro y preciso sobre los premios
- Tenga una variedad de premios.
- Demuéstrele al niño que usted espera que tenga éxito.
- No mezcle los premios con castigos.
- Vigile el programa de premios consistentemente.

Notas recordatorias

Enseñar a usar el excusado

Algunos niños ya están entrenados a los tres años pero no se preocupe si su niño de 3 años no está entrenado; muchos niños aún no están listos hasta que cumplen los cuatro años de edad. Si su niño muestra señas de estar listo, usted puede empezar el entrenamiento del excusado alrededor del los 2½ años de edad. Evite apresurarlo o verse envuelto en luchas de poder sobre esto. Lleve a cabo éste entrenamiento cuando tenga tiempo y paciencia y no tenga demasiadas presiones familiares adicionales.

Señales de estar listo

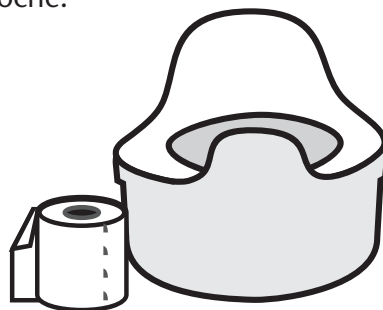
- Su niña puede permanecer seca por 3 horas o más
- Su niña reconoce las señales de que tiene que ir
- Su niña puede bajarse sus pantalones y subirlos por sí sola
- Su niña parece interesada o motivada para ser entrenada en el excusado.
- Su niña está imitando a los demás cuando va al baño
- Su niña puede seguir instrucciones simples

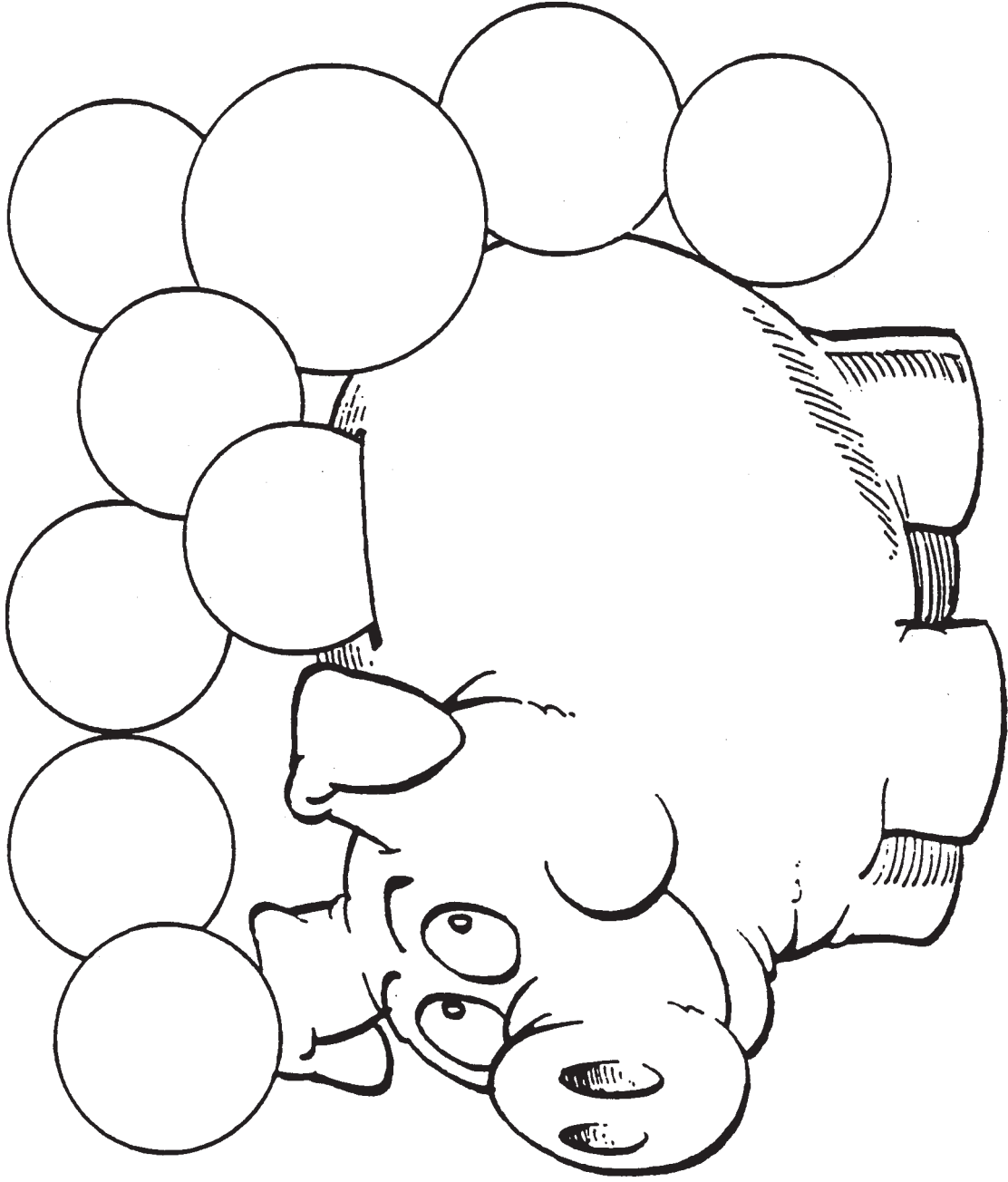


Notas recordatorias

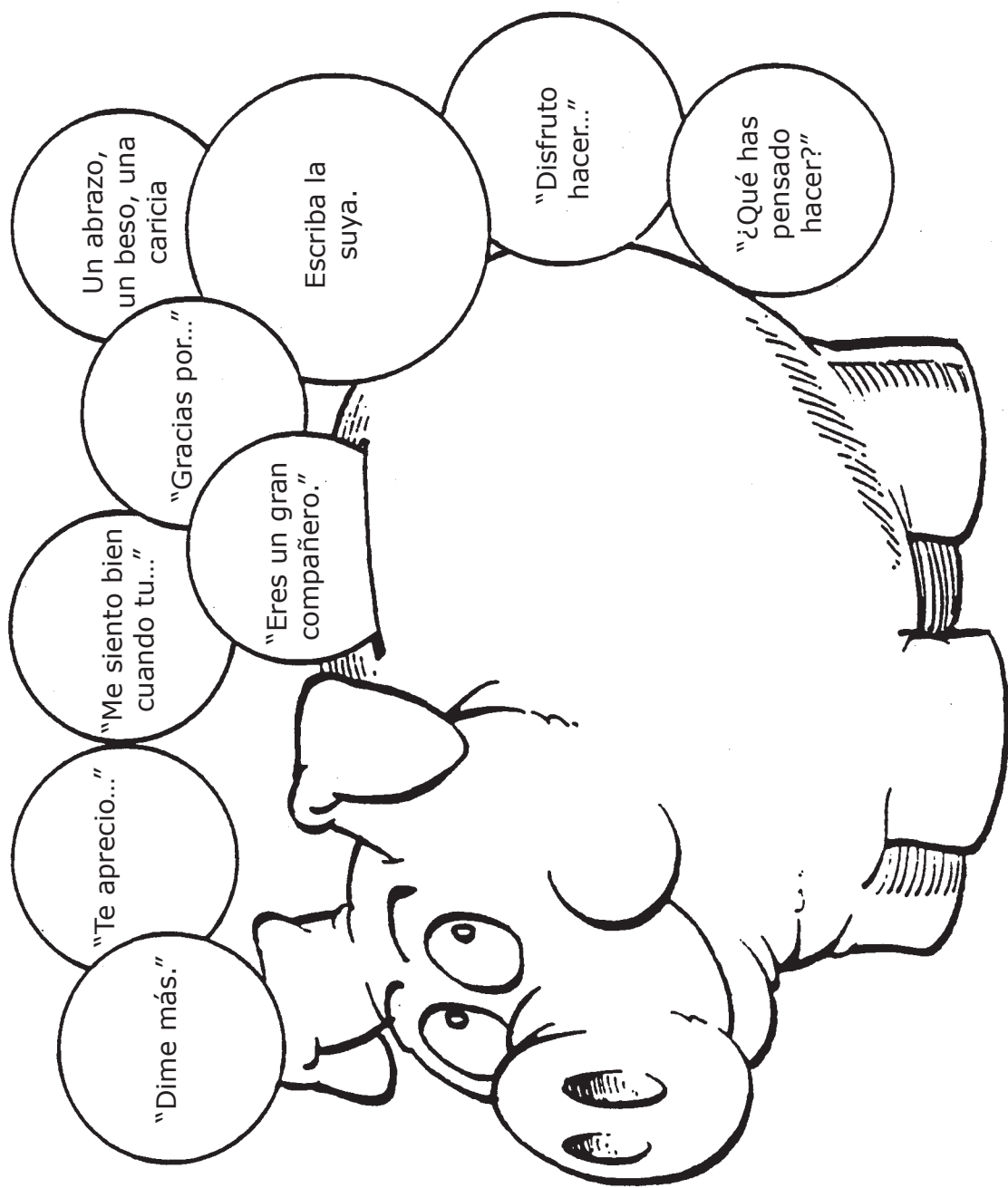
Para enseñar a usar el excusado

- Vista a su niño con ropa que sea fácil de desabrochar como pantalones con elástico en la cintura
- Use una taza de baño de tamaño de niños o un asiento adaptador especial con un banquillo
- Haga una rutina de sentarlo en el baño—empiece por sentar a su niño completamente vestido una vez al día, cuando sea más probable que él/ella tenga que defecar
- Avance a sentar a su niño en la taza desnudo de la parte inferior. No retenga o fuerce a su niño a sentarse ahí
- Deje que su niño lo observe a usted o a los hermanos mayores cuando van al baño
- Muéstrela a su niño cómo usar el papel del baño, bájele al excusado y lávese sus manos
- Elogie a su niño cada vez que use la taza, o cuando usted la revise y sus pantaletas están secas
- Establezca un horario para ir al baño
- Asegúrese que su niño sepa que está bien pedir ayuda para usar la taza en cualquier momento
- Enséñele a su niño como limpiarse y lavarse las manos después de usar la taza
- Anticipe contratiempos; no haga gran cosa de los tropiezos tales como camas mojadas o accidentes—permanezca calmado y positivo, “Está bien, de seguro que la próxima vez vas a usar la taza”
- Una vez que se establece el entrenamiento, considere utilizar pañales de entrenamiento ya que a los niños pequeños les permite desvestirse por sí solos; introdúzcalos gradualmente, quizás por unas cuantas horas a la vez
- Continúe usando los pañales en la noche; aunque su niño esté seco durante el día, puede tomar meses o años antes que los niños estén secos durante la noche.





Escriba su sus incentivos favoritos sin costo/a bajo costo

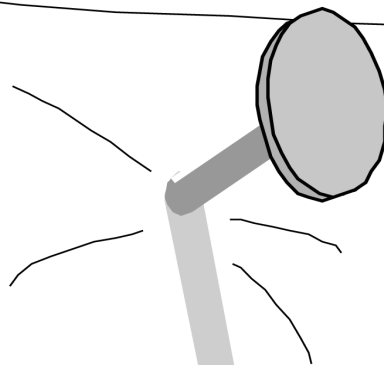


Acuérdese de llenar su alcancía con apoyo y ánimo



***EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS A RECOMPENSAR
CON ESTRELLAS Y CALCOMANIAS:***

- Vestirse por sí solo antes de que suene la alarma del medidor de tiempo
- Comer educadamente con la cuchara
- Lograr pasar la noche sin mojar la cama
- Tender la cama en la mañana
- No molestar a los hermanos por 30 minutos
- Irse a la cama cuando se le pide
- Cumplir con un encargo del padre
- Compartir con el hermano
- Hacer la tarea
- Leer un libro en silencio
- Apagar la Televisión
- Ver la televisión solo por 1 hora
- Ayudar a poner la mesa
- Permanecer tranquilo cuando está frustrado
- Poner la ropa sucia en el cesto
- Usar palabras amables
- Usar el excusado
- Lavarse las manos antes de la cena
- Cepillarse los dientes
- Permanecer al lado del carro de compras
- Utilizar palabras para manifestar sus necesidades
- Dormir en su propia cama toda la noche



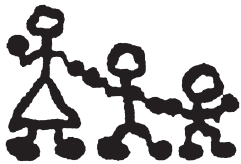
PRACTIQUE

ELOGIARSE A SI MISMO Y A LOS DEMAS

- Envíe una nota a la maestra de su hijo diciéndole los que le gusta acerca del salón de clases de su niño y las experiencias de aprendizaje.

Y/O

- Elogie a otro padre o miembro de la familia.
- Dese un cumplido a sí mismo.



Folleto de Días afectuosos

Fortaleciendo el apoyo entre los cónyuges

El desacuerdo marital puede causar que sea muy difícil que los padres sean efectivos en el manejo del comportamiento de sus niños. El siguiente ejercicio ha sido diseñado para fortalecer su relación.

Identifique de 10 a 20 comportamientos que su esposo pudiera hacer que usted disfrutaría. Pida a su esposo(a) que él/ella haga también lo mismo. Haga una lista de éstos comportamientos en un pedazo de papel y colóquelo a la vista. Cada día usted y su esposo deberían tratar de seleccionar uno o dos comportamientos de la lista y hacerlos el uno por el otro. Estos comportamientos de afecto deberían ser (a) positivos, (b) específicos, (c) pequeños, y (d) algo que no sea el tema de un conflicto reciente.

Ejemplos:

Pregunta como pasé el día y escucha.

Ofrece pasarme la crema y el azúcar.

Escuchamos “música para el estado de ánimo” cuando ajustamos el reloj antes de dormir.

Toma mi mano cuando salimos a caminar.

Da un masaje a mi espalda

Hace los arreglos para una niñera para que salgamos a pasear.

Déjame trabajar tarde un noche sin fastidiar.

Cenemos juntos sin los niños.

Ofrécete a cuidar a los niños mientras preparo la cena, o leo el periódico, etc.

Permíteme dormir un poco más de lo normal una mañana durante el fin de semana.

Al hacer este ejercicio, usted obtendrá una lista de los esfuerzos de cada quien y estará más consciente de la forma en que la otra persona trata de complacerle. Hemos advertido que los padres con frecuencia están bastante deseosos de complacer a su cónyuge siempre y cuando puedan entender precisamente qué es lo que su cónyuge quiere y el saber que sus esfuerzos serán reconocidos.

Apoyo para los solteros

Si usted no tiene cónyuge, es importante disponer de algunos “días afectuosos” para usted. Podría hacerlo desarrollando una lista de cosas agradables que le gustaría hacer para usted. Cada semana, escoja una cosa de su lista para darse a sí misma.

Ejemplos:

Salir a cenar con un amigo.

Ir al cine.

Programar un masaje de espalda.

Tomar clases de piano.

Caminar por el parque.

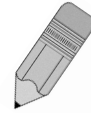
Tomar un baño de burbujas.

Comprar y leer una revista divertida.

También es importante establecer un sistema de apoyo para los padres solteros. Esto puede hacerse reuniéndose regularmente con otros padres, amigos cercanos, o miembros de la familia. Las organizaciones tales como Parents Without Partners-Padres Sin Cónyuges, los grupos de las iglesias, grupos recreacionales, y grupos políticos pueden ser fuentes de apoyo y estimulación.

Torbellino de ideas/Rumores

Escriba en el espacio de abajo algunas recompensas sin costo o de sorpresa que pueda usar con su niño.



Recompensas tangibles sin costo alguno o espontáneas para usar con mi niño

Jugar fútbol con mi niño

El niño invita a un amigo con quien jugar

El niño escoge lo que quiere de postre

El padre se queda a leer tiempo extra con el niño

El niño recibe media hora extra de tiempo de televisión

Meta:

Me comprometo a dar una recompensa sorpresa por el comportamiento _____

_____.



Torbellino de ideas/Rumores

Premiarse a sí mismo



Piense acerca de gratificarse a sí mismo. ¿Alguna vez ha usado un sistema de premiación para usted mismo por llevar a cabo tareas u objetivos difíciles, como completar un proyecto difícil, o trabajar duro como padre? Piense sobre la forma en que pudiera premiarse a usted mismo por la dura tarea de ser padre/madre.

Buenos incentivos para mí

Una caminata por el parque

Te/café con un amigo

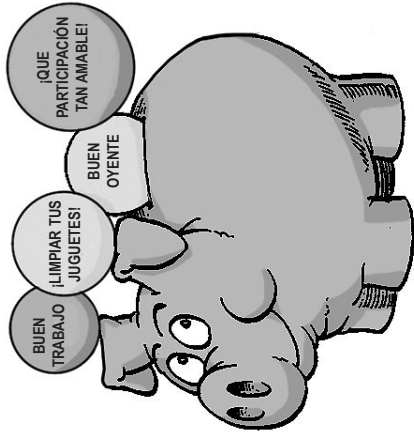
Un baño de burbujas caliente

Comprarme un buen libro

Meta:

Me comprometo a hacer algo positivo para mí ésta semana. Esto incluye: _____

Mi Gráfica de Calcomanías



	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO

Notas recordatorias y Hojas Reglas, responsabilidades, y rutinas



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Reglas, responsabilidades, y rutinas

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **USE** el folleto de las Reglas del Hogar para establecer algunas de las reglas importantes en su hogar. Explique éstas a sus niños y sitúelas a la vista.
- **ESTABLEZCA UNA RUTINA REGULAR.** Escriba su rutina de la mañana o de la noche. (Traiga el plan a la próxima reunión.)
- **ESTABLEZCA** una tarea del hogar para su niño. (ver folleto)
- **LLAME** a un miembro del grupo para hablar acerca de su rutina a la hora de acostarse o la de la mañana.



Leer:

Los folletos y repase el Capítulo 7, “Eponer Límites,” y Parte 3, Problema 1, “Tiempo de pantalla,” en el libro *Los Años Increíbles*.

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!



REGLAS DEL HOGAR

Algunos ejemplos:

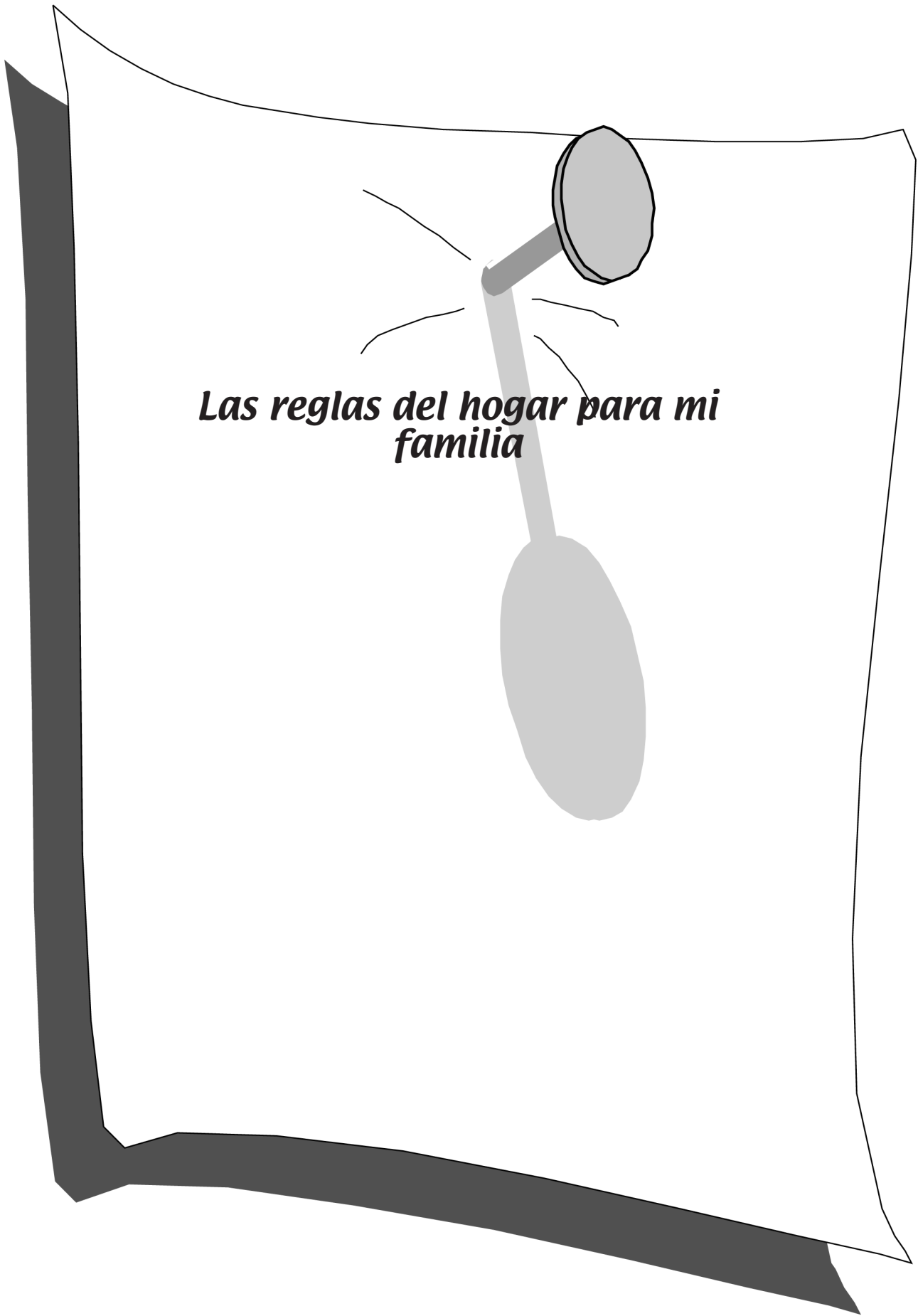
1. La hora de acostarse es a las 8:00 p.m.
2. No se permite golpear.
3. Siempre se debe usar el cinturón de seguridad en el carro.
4. Se debe usar el casco cuando se ande en la bicicleta.
5. Una hora de Televisión ó computadora al día.

Su lista para las reglas del hogar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Cada hogar necesita un número limitado de “reglas del hogar.”

Si la lista se hace muy larga, nadie recordará las reglas.



Las reglas del hogar para mi familia



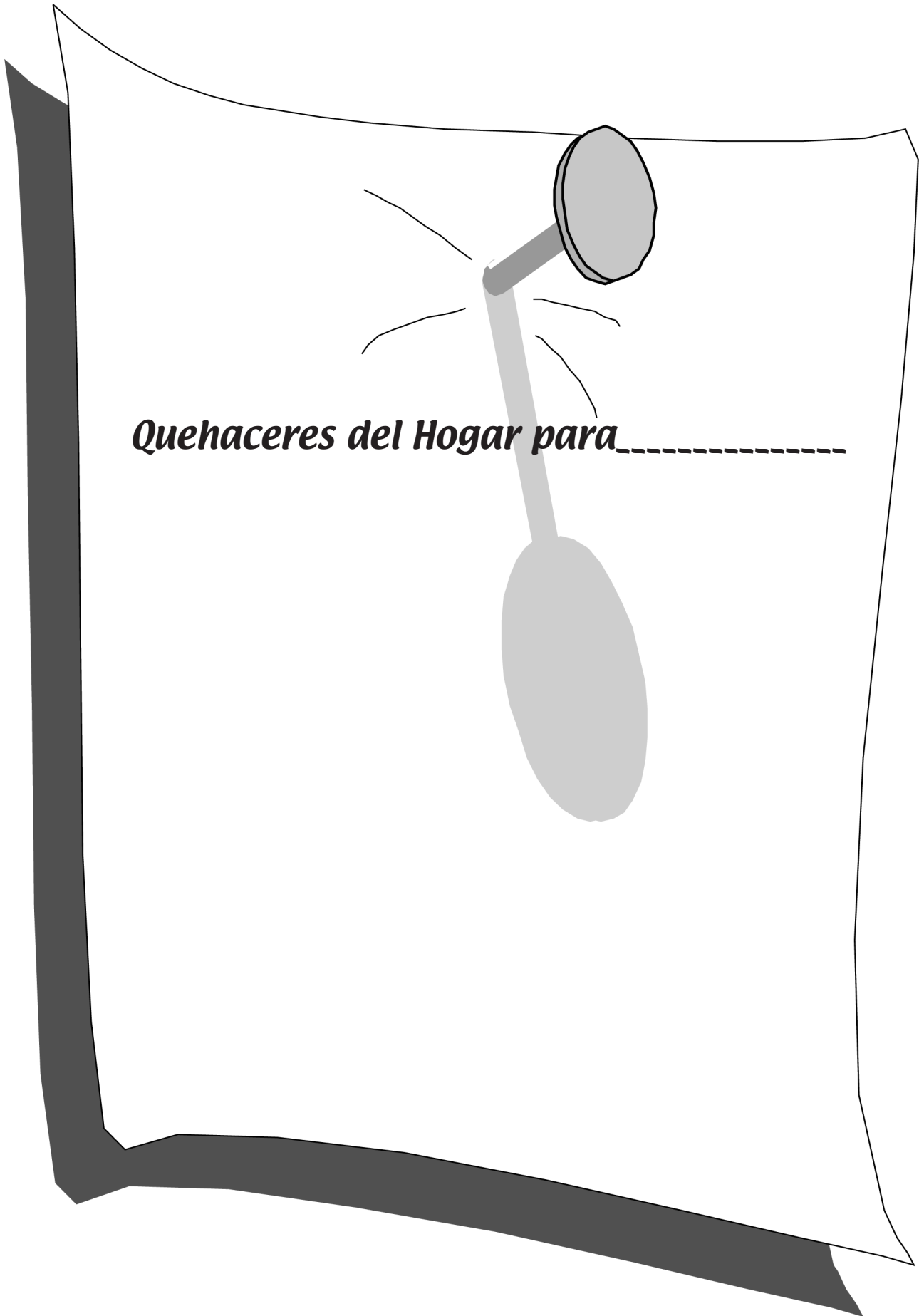
QUEHACERES DEL HOGAR para _____

Algunos ejemplos:

1. Alimentar al Perro
2. Poner la Mesa
3. Desocupar la maquina lavaplatos

Tú lista de quehaceres del hogar:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



Quehaceres del Hogar para _____

Rutina para después de la escuela

Colgar el abrigo



Cambiarse con ropa de casa



¡¡¡Merienda!!!



Revisar la mochila



Hacer la tarea

Gráfica de la rutina

©The Incredible Years®

Rutina para después de la escuela

Colgar el abrigo



Cambiarse con ropa de casa



¡¡¡Merienda!!!



Revisar la mochila



Hacer la tarea

Gráfica de la rutina

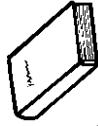
©The Incredible Years®

Limpiar mi cuarto

Poner la ropa sucia en la canasta de lavandería.



Poner los libros en el librero.



Poner los juegos en el closet. .



Tender la cama



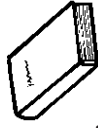
Gráfica de la rutina

Limpiar mi cuarto

Poner la ropa sucia en la canasta de lavandería.



Poner los libros en el librero.



Poner los juegos en el closet. .



Tender la cama



Gráfica de la rutina

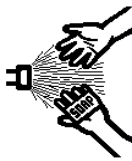
Rutina de la mañana

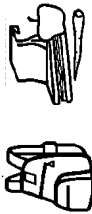
Ponerse la ropa. 

Tender la cama 

Comer el desayuno. 

Cepillarse los dientes. 

Lavarse la cara y las manos 

Llevarse la mochila y el almuerzo. 

Gráfica de la rutina

©The Incredible Years®


Rutina de la mañana

Ponerse la ropa. 

Tender la cama 

Comer el desayuno. 

Cepillarse los dientes. 



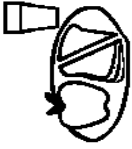




Lavarse la cara y las manos 

Llevarse la mochila y el almuerzo. 

Gráfica de la rutina



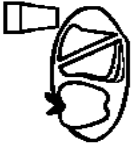




©The Incredible Years®

Rutina a la hora de acostarse

- Guardar los juguetes. 
- Ponerse la pijama. 
- Merienda. 
- Cepillarse los dientes. 
- Lavarse la cara y las manos 
- ¡¡¡Cuento!!! 
- Quedarse en cama. 
- La hora de acostarse es a las _____ p.m.

Gráfica de la rutina

Rutina a la hora de acostarse

- Guardar los juguetes. 
- Ponerse la pijama. 
- Merienda. 
- Cepillarse los dientes. 
- Lavarse la cara y las manos 
- ¡¡¡Cuento!!! 
- Quedarse en cama. 
- La hora de acostarse es a las _____ p.m.

Gráfica de la rutina

Gráfica de la rutina

©The Incredible Years®

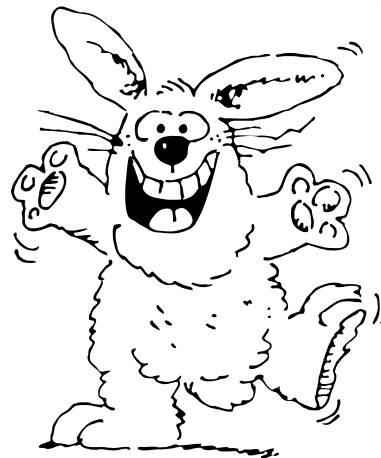
Gráfica de la rutina

©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS

Manejando las separaciones y las reuniones

La mayoría de los niños tendrán dominada la ansiedad de la separación cerca de los tres años de edad; pero los episodios temporales de ansiedad en la separación son normales. Los niños fluctúan entre querer ser independientes y necesitar la seguridad de un padre. Especialmente si su niño de edad preescolar es vergonzoso y tímido, se dará cuenta que ayudando a su niño a hacer frente a las separaciones dará por resultado a un niño preescolar más seguro y confiado. Pero no se preocupe, aún faltan muchos años antes de que se logre la independencia completamente.



La mayoría de los niños tendrán dominada la ansiedad de la separación cerca de los tres años de edad; pero los episodios temporales de ansiedad en la separación son normales. Los niños fluctúan entre querer ser independientes y necesitar la seguridad de un padre. Especialmente si su niño de edad preescolar es vergonzoso y tímido, se dará cuenta que ayudando a su niño a hacer frente a las separaciones dará por resultado a un niño preescolar más seguro y confiado. Pero no se preocupe, aún faltan muchos años antes de que se logre la independencia completamente.

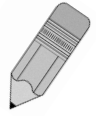
- Avísele a su niño que va a salir de una manera rutinaria y predecible—no se vaya a escondidas para evadir un berrinche ó mienta sobre el lugar a dónde se dirige, ya que esto solo incrementará la inseguridad de su niño.
- Despídase brevemente con un abrazo y diga algo positivo acerca de sus expectativas para el niño durante el tiempo que esté alejado de usted. Asegúrele de manera positiva que se divertirá cuando usted esté fuera y de que estará a salvo.
- Apoye la creciente independencia de su niño.
- Si va a dejar a su niño en la escuela preescolar, dígame cuándo lo volverá a ver de nuevo y cuándo y quien lo recogerá.
- Si lo va a dejar en casa y va a salir por la noche, dígame quién lo va a cuidar y cuándo regresará. Por ejemplo, “La abuela va a venir a jugar contigo esta noche mientras yo salgo a cenar. Regresaré a casa después de que te acuestes, pero vendré a darte el beso de las buenas noches.”
- Váyase y evite dar demasiada atención a las protestas normales del niño.
- Cuando regrese, salude a su niño con cariño y alegría—demuéstrele que se siente feliz de verlo.
- Dé a su niño un poco de tiempo de transición para cambiar su experiencia del juego actual a irse con usted.
- Algunos niños disfrutan un objeto transicional que les recuerde a sus padres. Esto puede ser una pieza de joyería ó un adorno que pertenezca a mamá o a papá, una fotografía, ó algún otro objeto que tenga asociaciones especiales.

LAS RUTINAS DE NUESTRA FAMILIA



Escriba su rutina matinal, o su rutina para dejar a su niño en la guardería.

LAS RUTINAS DE NUESTRA FAMILIA



Escriba aquí su rutina de la hora de acostarse ó de después de la escuela.



NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

Motivar a su Niño a que Tenga una Dieta de Medios Saludable (de 2 a 6 Años)

El tiempo excesivo frente a las pantallas puede interferir en el desarrollo de amistades de los niños, impactar su estado físico, contribuir a la obesidad y la falta de sueño, y reducir su interés por la lectura y su motivación para triunfar en la escuela. Se ha demostrado que los contenidos de pantallas violentos incrementan el comportamiento agresivo y la hostilidad en los niños. Aquí tiene algunas recomendaciones para ayudar a su niña a desarrollar hábitos saludables con las pantallas, y a la vez minimizar sus efectos negativos.

Establezca reglas del hogar respecto de cuánto tiempo pueden pasar frente a las pantallas los niños. La Academia Norteamericana de Pediatras (AAP) recomienda lo siguiente:

- Para niños de menos de 2 años, evite las pantallas completamente.
- Para niños de 2 a 5 años, ponga un límite de una hora por día de programación de alta calidad.
- Para niños de 6 a 12 años, ponga un límite de 90 minutos por día.

Supervise y monitoree el contenido que consumen sus niños. Decida qué programas, juegos, o sitios son saludables, y cuáles no permitirles que vean o jueguen. El sitio de internet de Common Sense Media <https://www.commonsensemedia.org/latino> puede ofrecerle una guía sobre los contenidos que son apropiados para los niños de diferentes edades.

Adopte un rol activo en la educación mediática de sus niños mirando programas de televisión y jugando en el computador con ellos, así puede mitigar los efectos negativos y mejorar su uso para promover interacción, conexión y creatividad. Por ejemplo, usted puede promover las habilidades sociales y la empatía de su niño hablando de personajes de películas que son sensibles y bondadosos, o en otros casos, puede discutir malas decisiones o el comportamiento irrespetuoso de algún otro personaje. Cuando miren comerciales, discutan sus propósitos y sus mensajes sobre comida chatarra y consumismo.

Permita pantallas solo en las habitaciones de la familia así puede monitorear o supervisar el tiempo que su niña pasa frente a ellas. Ayúdela a que apague su pantalla cuando haya alcanzado su límite diario. Elógiela y recompénsela por hábitos saludables respecto de las pantallas y por cumplir con las reglas de tiempo permitido.

Establezca un tiempo para irse a dormir que no pueda ser alterado por actividades relacionadas con las pantallas y evítelas por 1 hora antes de irse a dormir. No ponga computadores, celulares inteligentes, o televisores en la habitación de su niño.

Busque equilibrio entre el tiempo dedicado a las actividades con pantallas y otras actividades con interacciones sociales, hacer amistades, actividad física, leer, o algún otro tiempo de juego especial. Tenga algunos momentos o días designados "sin pantallas" para todos los miembros de la familia. Promueva una dieta saludable de medios que aliente una salud social, emocional y física.

Sea un buen ejemplo modelando hábitos saludables frente a las pantallas usted mismo.

Visite <https://www.healthychildren.org/spanish/media/paginas/default.aspx> donde encontrará una herramienta desarrollada por la Academia Norteamericana de Pediatras para empezar su propio plan mediático familiar.

NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

Promover un Estilo de Vida Saludable y Bienestar en los Niños

- Ayude a sus niños a comprender los beneficios para su salud de ser físicamente activos todos los días. En el juego guiado por el niño, ofrezca opciones de jugar a “las traes” o al frisbee, a saltar la cuerda, nadar, bailar, jugar al balón, o salir a caminar por el parque juntos.
- Evite hacer comentarios sobre el peso (el propio o el de su niña). En su lugar, use lenguaje que se enfoque en las elecciones saludables y en los cuerpos fuertes que les permiten ser activos (caminar, jugar, escalar, bailar, etc.).
- Limite la cantidad total de tiempo que su niño pasa frente a las pantallas a 1 hora por día. Evite completamente que los niños de menos de 2 años utilicen pantallas.
- Provea bocadillos saludables: por ejemplo, frutas y verduras para comer con yogurt o hummus. Evite comer bocadillos constantemente, y en su lugar, ofrezca tiempos predecibles para las comidas y los bocadillos. Limite los bocadillos con alto contenido de grasas, azúcar o sal.
- En el contexto de una dieta normalmente saludable, ofrezca cantidades moderadas de bocadillos para que los niños aprendan a regular su propio consumo de dulces.
- A la hora de las comidas provea una variedad de comidas saludables; frutas y verduras, cereales integrales, carnes magras; evite las comidas con alto contenido de grasas trans o saturadas.
- Permita que sus niños se sirvan a sí mismos. No los obligue a limpiar el plato y permítales que se sirvan un poco más de lo que sea saludable. Esto ayudará a que aprendan a prestar atención a las señales de hambre de su propio cuerpo.
- No ponga a dieta a su niño a menos que lo supervise su doctor. Para la mayoría de los niños, el énfasis debería estar en conservar el peso actual, mientras crece de estatura.
- Ofrézcales agua o leche descremada o sin grasas a sus niños. Limite los refrescos carbonados y los jugos.
- Tengan comidas familiares predecibles, donde tengan oportunidad de hablar y disfrutar de una comida todos juntos. Establezca una regla de “sin pantallas” para las comidas.
- Involucre a los niños en la planificación y preparación de las comidas, y en las compras.
- Controle que la guardería donde deja a su niña aliente hábitos saludables para las comidas, y limite la comida chatarra.
- Una de las formas más ponderosas en que sus niños aprenden a ser saludables es observándolo a usted. Por lo tanto, modele ser físicamente activo, compre y coma comidas saludables, exprese su gusto por los alimentos y las comidas en familia, y modele un dialogo positivo respecto de los cuerpos saludables de su familia.

Notas recordatorias y Hojas Estableciendo límites efectivos



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Estableciendo límites efectivos

“La importancia de ser claro, predecible, y positivo”

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **REDUCIR** el número de órdenes que da a aquellas que son las más importantes.
- Cuando sea necesario, **DÉ ÓRDENES POSITIVAS Y ESPECIFICAS**. Evite usar órdenes con preguntas, órdenes de “vamos a,” órdenes negativas, órdenes imprecisas, y órdenes en cadena.
- **SUPERVISE Y ANOTE** la frecuencia y tipo de órdenes que da en casa por un periodo de 30 minutos en la “Hoja de Registro: órdenes” y anote cómo reacciona su niño a estas órdenes.
- **ELOGIE** a su niño cada vez que él o ella cumpla con una instrucción.
- **LLAME A SU AMIGO/A** del grupo para platicar sobre cómo le hace usted para limitar la cantidad de tiempo que permite que mire televisión su niño(s).



Leer:

Los folletos y repasar el capítulo 7, “Poner Límites,” y Parte 3, Problema 6, “Resistirse a la Hora de Dormir,” en el libro *Los Años Increíbles*.

Hoja 2A

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!

Estableciendo límites efectivos

“La importancia de ser claro, predecible, y positivo”



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **REDUCIR** el número de órdenes que da a aquellas que son las más importantes.
- Cuando sea necesario, **DE ÓRDENES POSITIVAS Y ESPECIFICAS.**
- **ELOGIE** a su niño cada vez que él o ella cumpla con una instrucción.



Leer:

Los folletos y repase el Capítulo 7, “Poner Límites,” en *Los Años Increíbles*.

Hoja 2B (opcional)

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!

Torbellino de ideas/Rumores–Los beneficios de establecer límites



1. **¿Cuáles son los posibles beneficios de que sus niños tengan límites claros en su hogar?**
2. **¿Qué obstáculos encuentra al tratar de establecer límites?**

Escriba los beneficios de tener límites claros y sus dificultades en poder establecerlos. Considere si es posible encontrar soluciones a sus obstáculos de establecer límites claros.

Los beneficios de establecer límites	Las dificultades en poder hacer esto

Meta:

Me comprometo a reducir el número de órdenes o peticiones a aquellas que son las más importantes. En vez de dar órdenes, me voy a enfocar en dar a elegir cuando sea posible, usando distracciones y órdenes de cuando – entonces.



Torbellino de ideas–Volver a escribir las órdenes

Cambie las siguientes órdenes ineficaces a órdenes positivas, claras, y respetuosas.

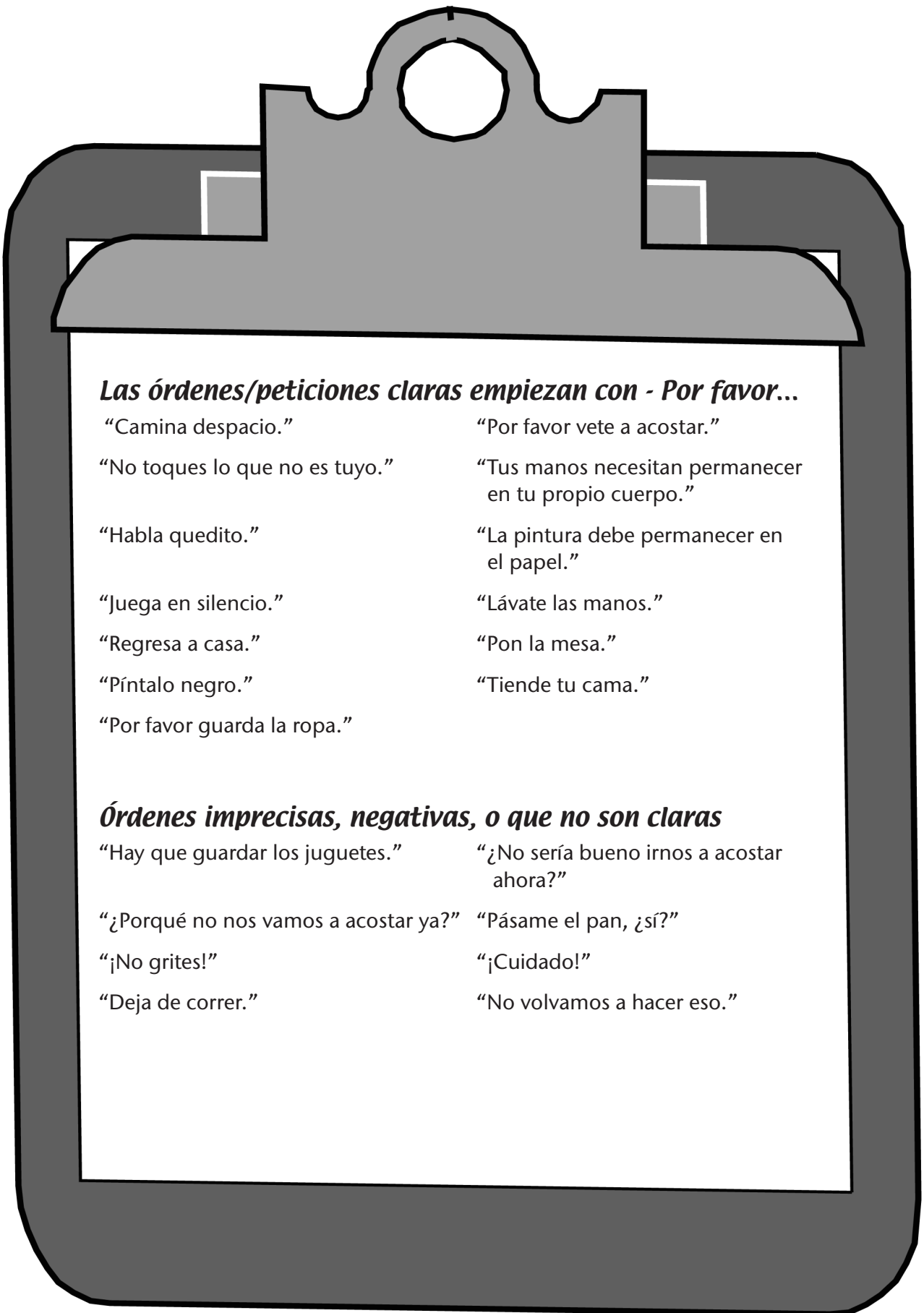


Órdenes ineficaces	Órdenes positivas, claras, y respetuosas
<ul style="list-style-type: none">• Cállate• Para de gritar• Deja de correr• Cuidado• ¿Por qué no nos vamos a acostar?• Vamos a limpiar la sala• Párale• ¿Qué está haciendo allí tu abrigo?• ¿Por qué están en la sala tus zapatos?• No te retagues la boca de ensalada como un cerdo• ¿Por qué tu bicicleta aún sigue en la entrada a la cochera?• Te vez desastroso• Deja de molestar a tu hermana• Nunca estás listo• Tu ropa está mugrosa• Este cuarto es un desastre• No chilles• Eres imposible• Deja de holgazanear• ¡Apúrate!• Guarda silencio• ¿Por qué andas en la calle cuando se te ha dicho que no lo hagas?• Te voy a pegar si vuelves a hacer eso	



Notas recordatorias **ESTABLECIENDO LOS LÍMITES**

- No dé órdenes innecesarias.
- Dé una sola orden a la vez.
- Sea realista en sus expectativas y dé órdenes apropiadas de acuerdo a la edad del niño.
- Use órdenes que indiquen lo que tiene que hacer el niño.
- Que sus órdenes sean positivas y corteses.
- No use órdenes que indiquen que el niño tiene que dejar de hacer algo.
- Dele al niño suficiente tiempo para obedecer.
- Dele al niño advertencias y recordatorios útiles.
- No amenace a los niños; use órdenes de “cuando—entonces.”
- Ofrézcales opciones a los niños cuando sea posible.
- Que sus órdenes sean cortas y directas.
- Apoye las órdenes de su pareja.
- Elogie el cumplimiento o imponga consecuencias ante el incumplimiento.
- Adopte un punto de equilibrio en el control entre ambos padre e hijo.



Las órdenes/peticiones claras empiezan con - Por favor...

“Camina despacio.”

“Por favor vete a acostar.”

“No toques lo que no es tuyo.”

“Tus manos necesitan permanecer en tu propio cuerpo.”

“Habla quedito.”

“La pintura debe permanecer en el papel.”

“Juega en silencio.”

“Lávate las manos.”

“Regresa a casa.”

“Pon la mesa.”

“Píntalo negro.”

“Tiende tu cama.”

“Por favor guarda la ropa.”

Órdenes imprecisas, negativas, o que no son claras

“Hay que guardar los juguetes.”

“¿No sería bueno irnos a acostar ahora?”

“¿Porqué no nos vamos a acostar ya?”

“Pásame el pan, ¿sí?”

“¡No grites!”

“¡Cuidado!”

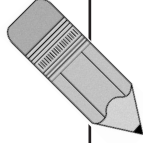
“Deja de correr.”

“No volvamos a hacer eso.”



“Reduzca sus órdenes a las más importantes.”

Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: ÓRDENES/PETICIONES

Fecha	Hora	Órdenes dadas	Reacción del niño	Reacción del padre
Ejemplo	5-5:30 p.m.	“Guarda los juguetes.”	El niño guarda los juguetes	“Gracias por guardar los juguetes.”
1er día				
2do día				
		Ejemplo de una orden de Cuando....entonces		

1. ¿Cuántas sesiones de juego tuvieron esta semana? _____
2. ¿Cuáles comportamientos positivos está tratando de elogiar? _____

Notas recordatorias y Hojas Cumplir con el establecimiento de límites



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Cumplir con el establecimiento de límites

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **DÉ** una orden solamente cuando esté preparado para cumplir con ella.
- **IGNORE** las respuestas inapropiadas a las órdenes.
- **EVITE DISCUTIR** con su niño sobre las reglas y las órdenes.
- **USE UNA DISTRACCIÓN** o un pasatiempo después de decirle a su niño que él ó ella no pueden hacer algo.
- **ELOGIE** a su niño por cumplir con las órdenes.
- Haga una lista de los comportamientos que le gustaría ver menos en la hoja de registro de comportamientos.
- **LLAME** a su amigo del grupo y compartan ideas sobre el establecimiento de límites



Leer:

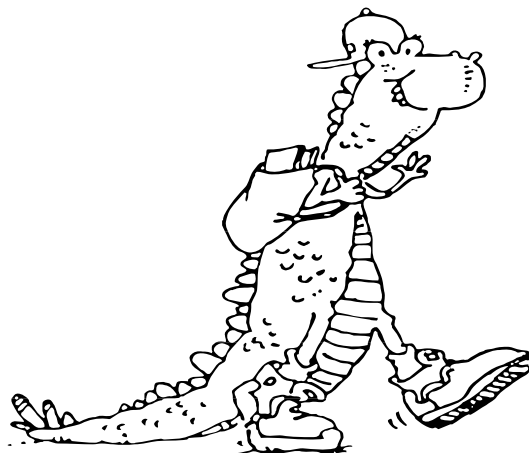
- Folletos y el capítulo 8, “Ignorar,” y capítulo 13, “Enseñarles a los Niños a Conseguir Amigos” en *Los Años Increíbles*.

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!

NOTAS RECORDATORIAS

CUANDO LE TIENE QUE DECIR "NO" A SU NIÑO

- Claramente establezca el límite con calma y de manera concisa.
- Ignore las protestas y los berrinches que resulten por fijar el límite.
- Cuando el niño se calme de nuevo, cambie de dirección o distráigalo con algo más interesante.
- Remueva el objeto (p.e., producto de comida o juguete) que no sea permitido para que no cause tentación (desconecte la computadora).
- Diga a su niño si cuando se pueda.
- Dele una instrucción que le diga su niño lo que PUEDE hacer como alternativa a lo que no puede hacer.
- Ofrezca opciones limitadas cuando sea posible.
- Responda con sentido del humor o una canción.
- Convierta las tareas en juegos, por ejemplo, "vuela" hacia el baño, ó pretenda que eres un "tren" mientras vas hacia la recámara.
- No preste mucha atención a las protestas de su niño ó a los "no" – ignore, redirija, ó cambie el tema de tal manera que no sea reforzado con atención.
- Observe cuantos "no" dice y vea si son necesarios.





Rumores - Metas para la disciplina

Piense sobre lo que quiere lograr con su disciplina y lo que quiere evitar.



Lo que quiere lograr	Lo que quiere evitar



Hoja REGISTRO DE COMPORTAMIENTOS

Elogie los "Opuestos positivos"

Comportamientos que quiero ver menos:
(p.ej., gritar)

Comportamientos opuestos positivos que quiero ver más:
(p.ej., hablar cortésmente)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

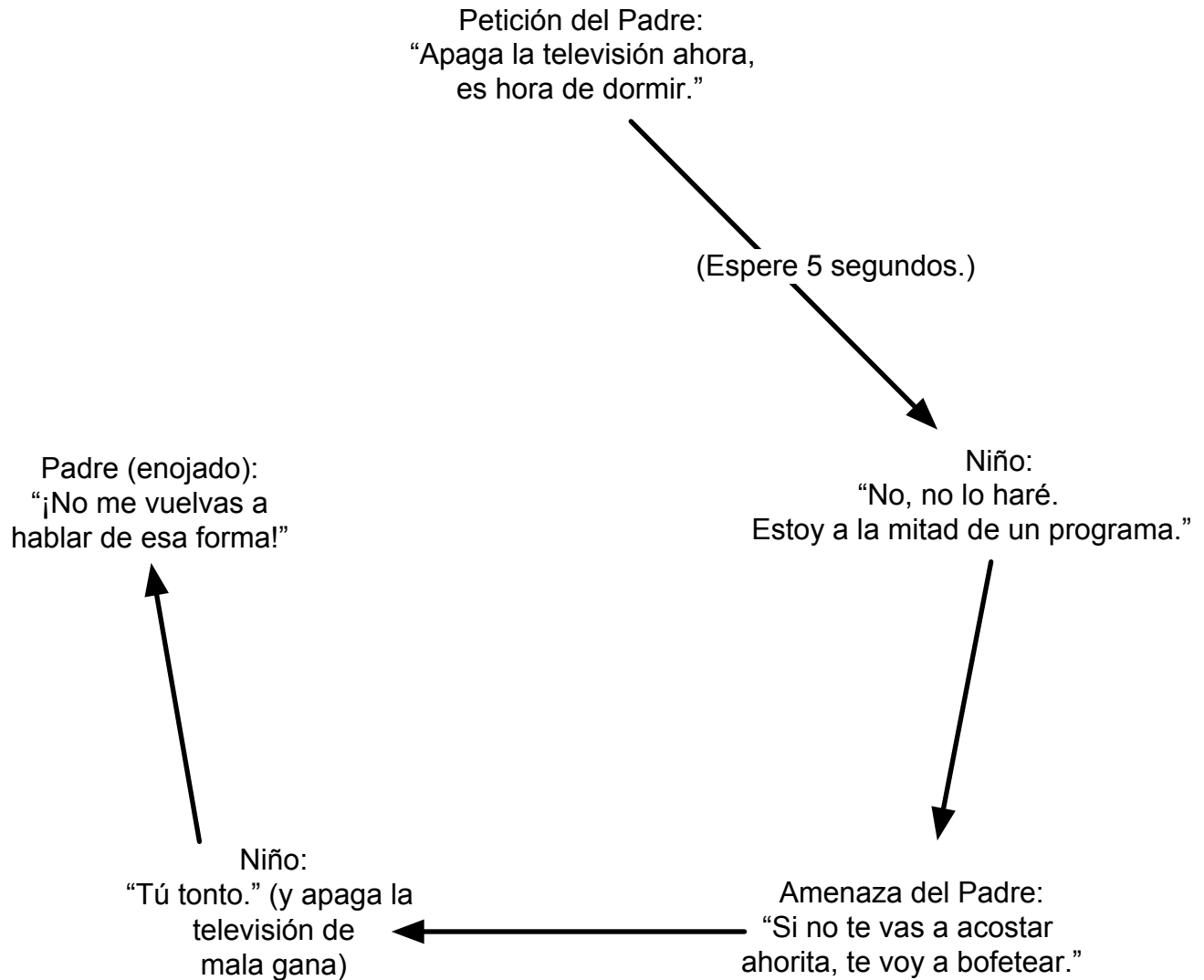
9.

10.

10.

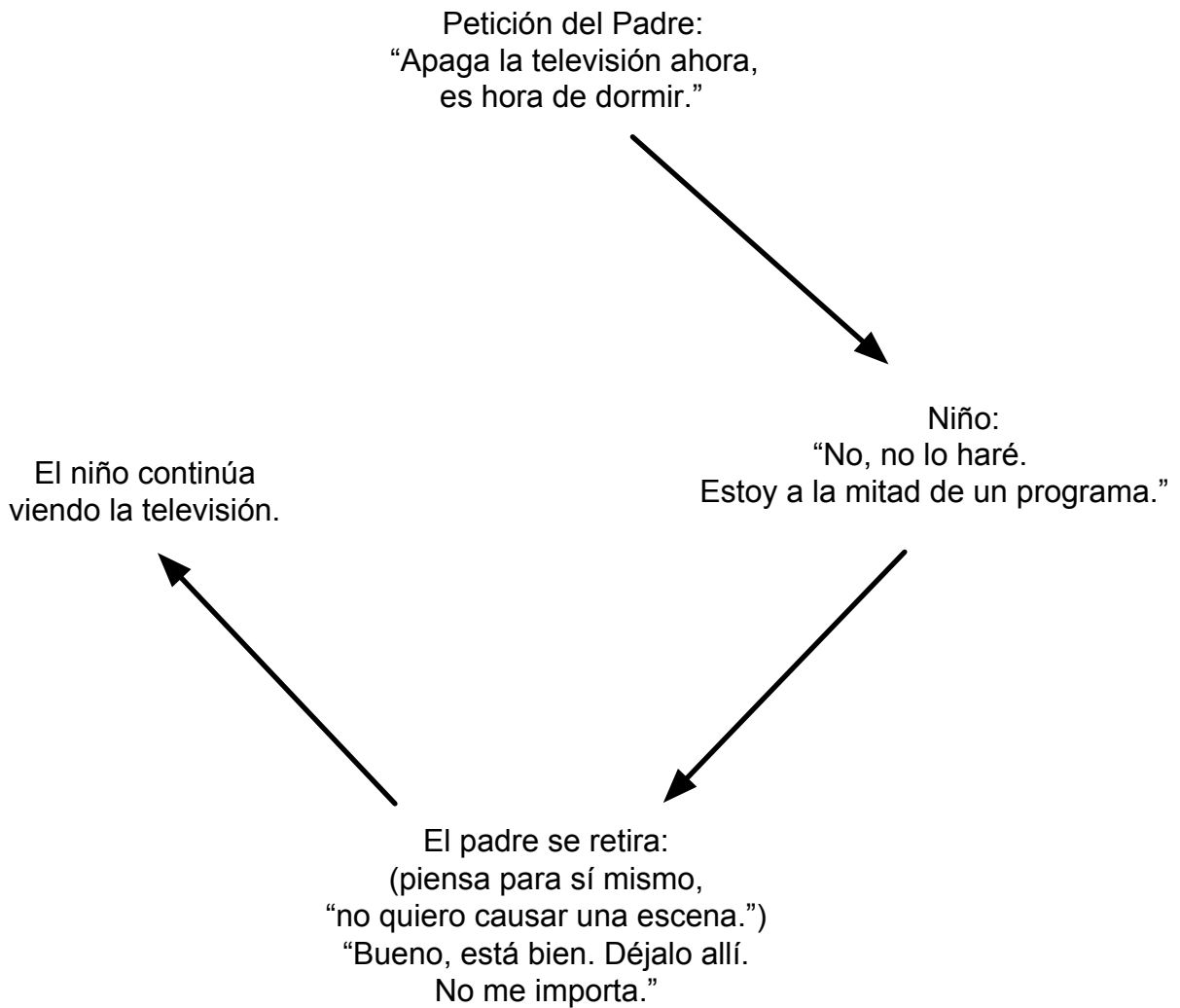
Escenario #1

***La Trampa del enojo:
¿Quién es reforzado por cuál comportamiento?***



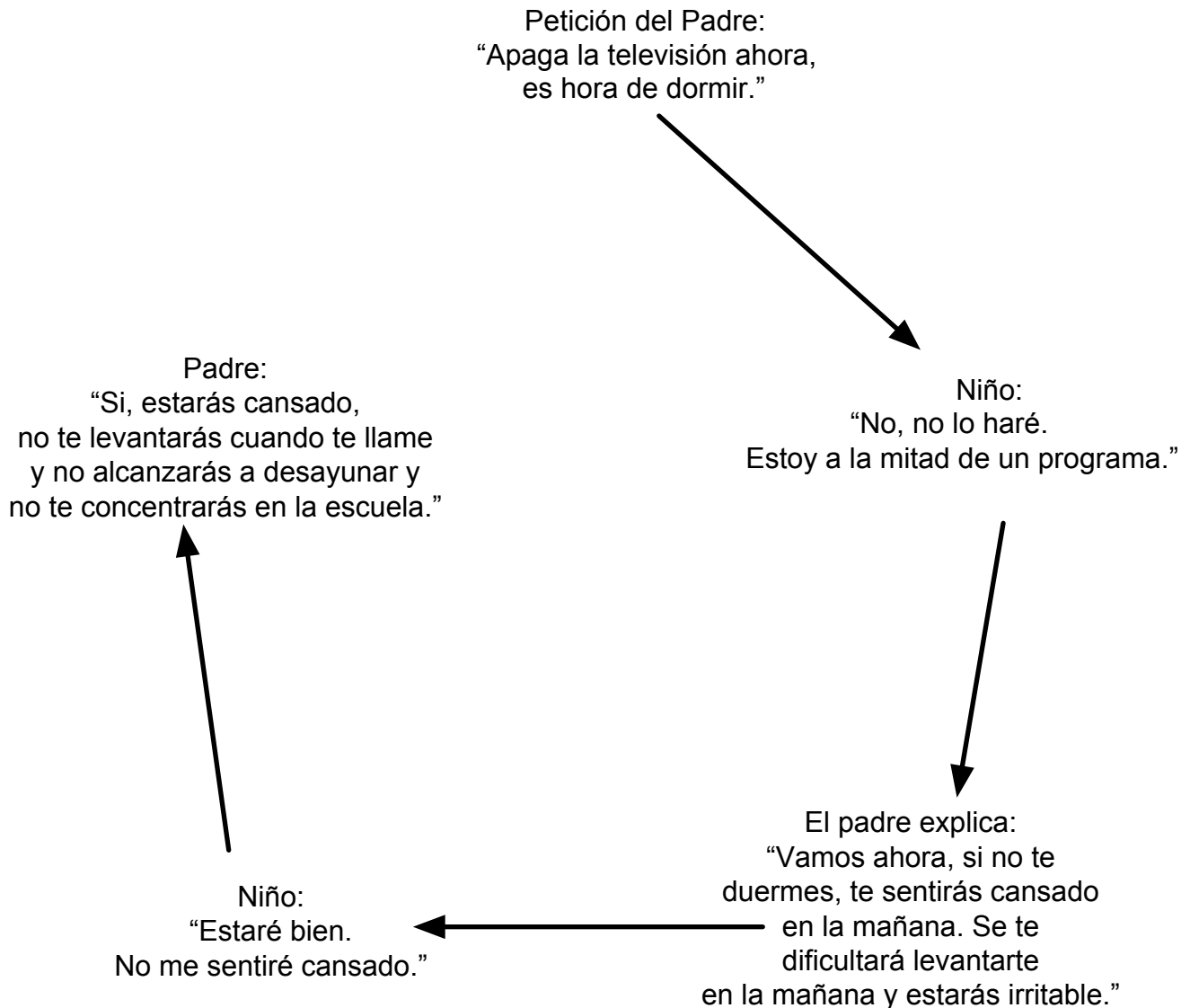
Escenario #2

La trampa de la evasión: ¿Quién es reforzado por cuál comportamiento?



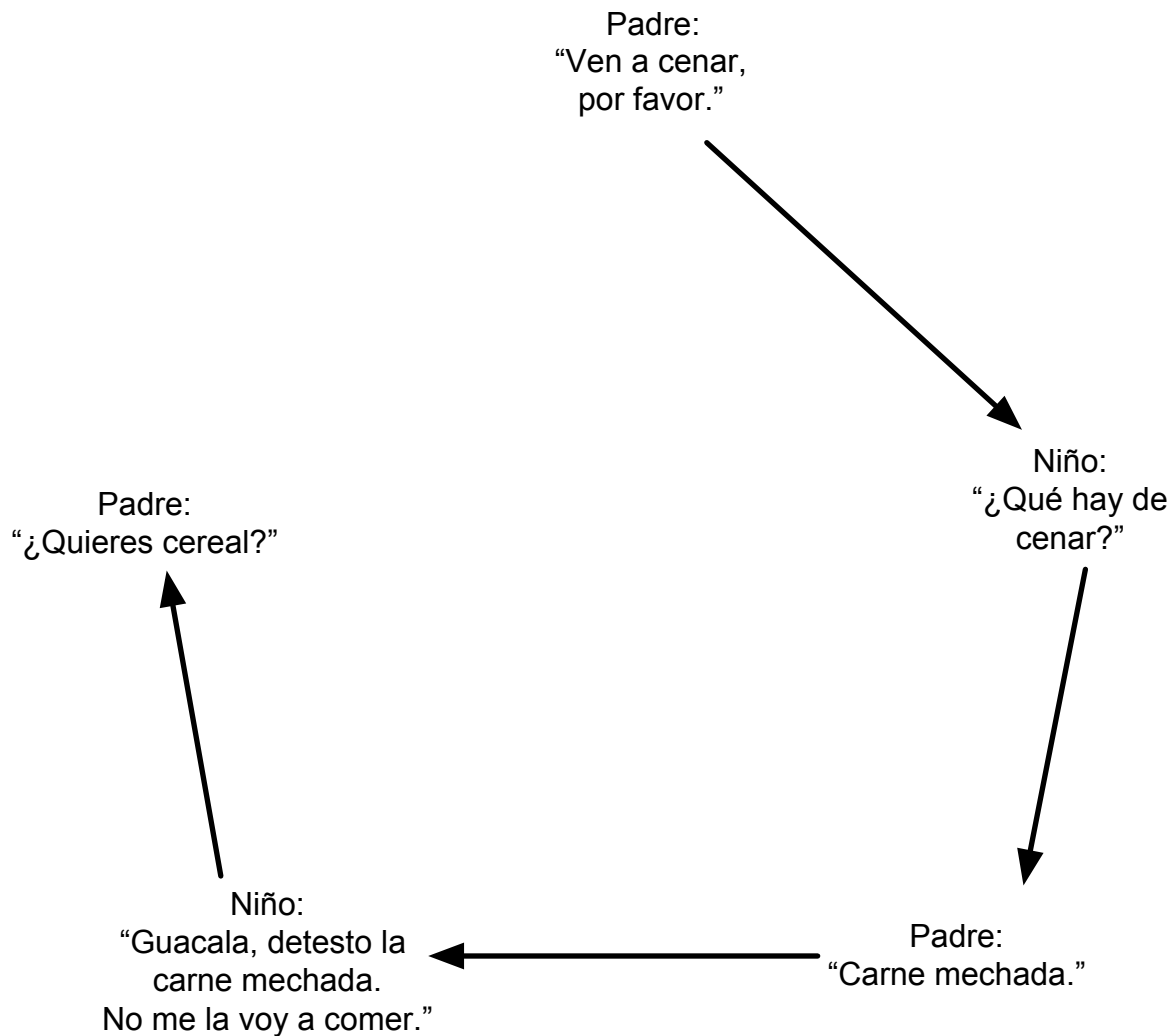
Escenario #3

La trampa de la justificación: ¿Quién recibe reforzamiento por cuál comportamiento?



Escenario #4

***La trampa de rendirse:
¿Quién es reforzado por cuál comportamiento?***



Notas recordatorias y Hojas Ignorando la mala conducta



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Ignorando la mala conducta

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **EN LA HOJA** de registro del comportamiento, escriba una lista de comportamientos que desea ver más y los que desea ver menos.
- **ESCOJA UN COMPORTAMIENTO NEGATIVO** de la lista de comportamientos que desea ver menos (por ejemplo, chillar o maldecir), y practique a ignorar el comportamiento cada vez que ocurra durante la semana.
- Para el comportamiento negativo que anotó en el paso #2 arriba, piense de lo **OPUESTO POSITIVO**. Por ejemplo, lo contrario de gritar es hablar cortésmente, y lo contrario de arrebatarse los juguetes a los demás es compartir. Luego sistemáticamente elogie el comportamiento positivo cada vez que ocurra durante la semana.
- **EN LA HOJA DE REGISTRO:** Elogiar e Ignorar, escriba el comportamiento que ignoró, el comportamiento que elogió, y cómo reaccionó el niño.
- **LEA Y COMPLETE** las hojas de autocontrol, afirmaciones personales y declaraciones de cómo arreglárselas positivamente.
- **USE LA HOJA DE LAS AFIRMACIONES PERSONALES EN SITUACIONES PROBLEMÁTICAS** para anotar los pensamientos perturbadores que tiene en situaciones problemáticas, y escriba pensamientos alternos tranquilizadores. Traiga esta hoja a la siguiente junta.



Leer:

- Lea el capítulo 14, “Controlar Pensamientos Desagradables,” y el capítulo 9, “Tiempo Aparte para Calmarse” en el libro de *Los Años Increíbles*.

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!



Torbellino de ideas/Rumores–Maneras de permanecer calmado



Cuando empiece a ignorar el comportamiento, el comportamiento va a empeorar antes de mejorar. Es importante estar preparado para aguantar este periodo negativo. Si usted se deja llevar por el comportamiento oposicional, éste comportamiento será reforzado y su niño va a aprender que si protesta enérgicamente, él/ella puede salirse con la suya.

Es importante permanecer calmado mientras ignora. Trate de pensar de antemano y haga una lista de maneras cómo puede permanecer calmado cuando esté ignorando el comportamiento.

Maneras de permanecer calmado mientras ignora

Respirar profundo

Técnicas de relajación

Pensamientos positivos

Retirarse de la situación

Ponga música

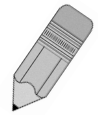
Recuerde que, todos los niños pequeños alegan y protestan para conseguir lo que quieren.

Esto no es personal pero una reflexión de su lucha por ser independientes y de querer poner las reglas a prueba.

Meta: Me comprometo a decirme a mí mismo lo siguiente _____

cuando mi niño proteste.

Torbellino de ideas/Rumores–Comportamientos que debo ignorar



Comportamientos tales como hacer pucheros, estar de mal humor, gritar, maldecir, y alegar son buenos candidatos para ser ignorados. Estos comportamientos son enfadosos, pero realmente nunca parecen lastimar a nadie, y los comportamientos van a desaparecer si son sistemáticamente ignorados. Sin embargo, la técnica de ignorar, jamás debe ser usada para comportamientos que puedan conducir a lesión física, a daño de propiedad, o a un trastorno intolerable de una actividad en curso.

Con frecuencia los padres batallan para controlar su ira cuando tratan con la mala conducta, y les es difícil no criticar al niño. Esta relación emocional puede causar que sea difícil ignorar los argumentos de su niño ó elogiar el cumplimiento una vez que finalmente ocurre. Sin embargo, ignorar es una de las estrategias más efectivas que puede llegar a usar.

Comportamientos del niño que voy a ignorar

p. ej., lloriqueos

Berrinches

Meta: Me comprometo a ignorar el comportamiento _____

cuando este ocurra. Voy a elogiar el comportamiento _____

lo opuesto positivo del comportamiento que estoy ignorando.



Torbellino de ideas/Rumores–Usando la técnica de ignorar selectivamente



A veces, los niños demuestran comportamientos positivos y negativos durante la misma actividad. Por ejemplo, pueda ser que un niño siga direcciones (comportamiento positivo) mientras se queja o pone los ojos en blanco (actitud negativa). Ignorar selectivamente es la técnica donde el padre elogia o premia la parte del comportamiento que es positiva mientras ignora el comportamiento negativo. Por ejemplo, pueda que el padre elogie al niño por seguir direcciones, y no preste atención a las quejas o a la actitud negativa. De esta manera, la niña aprende que recibirá atención positiva por algunos comportamientos, pero no va a recibir atención por otro comportamiento (p.e., alegar).

Piense sobre algunas situaciones donde este tipo de ignorar selectivamente pueda ser efectivo.

¿Cuándo sería efectivo ignorar selectivamente?

p.ej., Cuando un niño está siguiendo direcciones pero al mismo tiempo “siendo grosero,” voy a elogiar su cumplimiento y a ignorar su mala actitud.

Meta: Voy a comprometerme a elogiar el comportamiento _____

Mientras ignoro el comportamiento _____

_____ .

Hoja APRENDIENDO SOBRE EL AUTOCONTROL

Muchas personas tienen dificultad para mantener el autodomio cuando se encuentran en situaciones difíciles. Otros dicen que sufren de ira, ansiedad o depresión crónica y que son fácilmente provocados por eventos insignificantes. Sin embargo, cuando los padres se dejan agobiar hasta tal punto que reaccionan en forma exagerada, las consecuencias pueden ser desafortunadas, ya que pueden llegar a hacer o decir algo de lo que después se arrepentirán. Cuando se les pasa el enojo, es probable que se sientan culpables y eviten tratar con el niño por miedo a que el episodio se repita. Ver al padre perder el control es algo que produce miedo y ansiedad en el niño. Y también aprende a imitar estos mismos comportamientos agresivos en otras situaciones. Es difícil tratar con el niño de manera consistente cuando existen estos ciclos con reacciones exageradas y evasiones por parte de los padres. Lo mejor es llegar a un término medio—ni dejarse agobiar al punto de no poder responder, ni enojarse tanto reaccionando en forma exagerada.

Pensamientos perturbadores

“Ese niño es un monstruo. Esto es ridículo. Él no va a cambiar jamás.”

“¡Estoy harta de ser su sirvienta! ¡Las cosas tienen que cambiar o se arrepentirá!”

“Es igual que su papá.”

“No lo soporto cuando se enoja.”

Pensamientos tranquilizantes

“Este niño me está poniendo a prueba para ver si logra salirse con la suya. Mi responsabilidad es permanecer calmado y ayudarlo a aprender a portarse mejor.”

“Tengo que hablar con Miguel sobre su costumbre de dejar su ropa tirada. Si hablamos de esto con calma, debemos poder encontrar una buena solución.”

“Yo puedo manejar esto. Estoy en control. Él acaba de aprender formas poderosas de obtener el control. Le enseñaré a comportarse en forma más apropiada.”

EL CONTROL DEL PENSAMIENTO

Los investigadores han demostrado que hay una relación en nuestra forma de pensar y nuestra forma de actuar. Por ejemplo, si usted mira al niño en términos hostiles (“Se está portando mal porque me odia—le gusta hacerme enojar”), es muy probable que usted se enojará mucho. De lo contrario, si sus pensamientos se enfocan en su capacidad de poder controlar la situación (“Voy a tener que ayudarlo a controlarse a sí mismo”), le será más fácil llegar a conclusiones racionales y efectivas. Uno de los primeros pasos para mejorar su manera de pensar sobre su niño es reemplazar los pensamientos perturbadores y declaraciones personales negativas con pensamientos tranquilizantes.

COMO PONER TODO EN PERSPECTIVA

1. Identifique y catalogue sus emociones cuando ocurren por primera vez. Preste atención a cómo se siente su cuerpo (por ejemplo, tenso, nervioso, enojado, dolor de cabeza).
2. Decida cuales eventos provocan que se sienta frustrado.
3. Elija la forma más efectiva de controlarse y practíquela.

Pensamientos no constructivos

“Juan nunca me ayuda. Lo único que hago es trabajar, trabajar y trabajar... Yo cocino, limpio la casa, cuido los niños, ¡todo! ¡Me gustaría arrojarle esto!”

“Después de haber trabajado 10 horas, me siento cansado y frustrado. Al llegar a casa, solo encuentro riñas. Los niños interrumpen y gritan, y Juana me critica. Este lugar está hecho un desastre. ¿Qué hace ella todo el día? Me dan ganas de gritar o de irme de aquí.”

Pensamientos constructivos

“Debo tener cuidado y tranquilizarme antes de que haga algo de lo que me arrepienta. Lo que necesito es ayuda. Quizás Juan me ayude si se lo pido de buena manera. Eso es lo mejor. Quizás entonces podré darme un baño relajador.

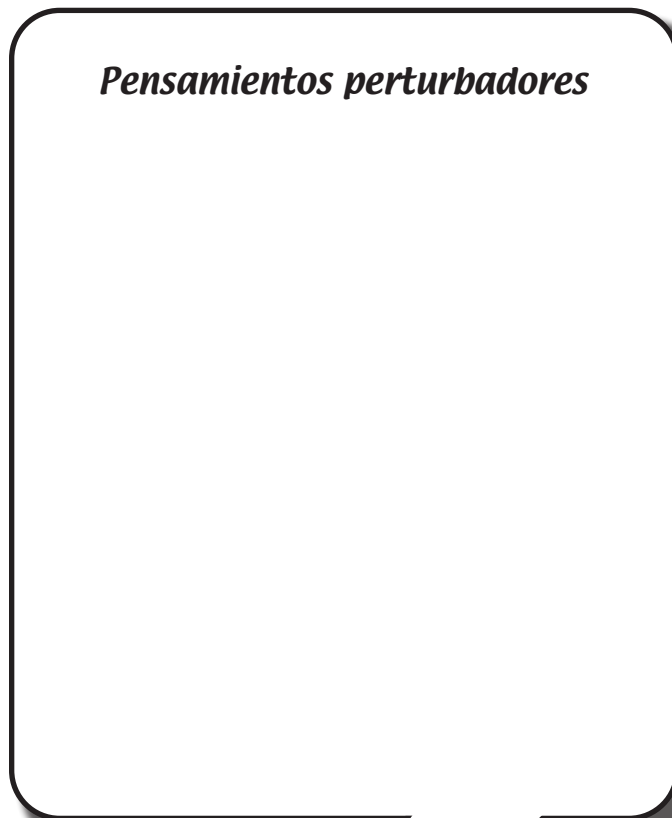
“Cálmate, tranquilízate. Respira unas cuantas veces. Lo que en realidad necesito son unos cuantos minutos de paz para relajarme y leer el periódico. A la mejor si le pido a Juana amablemente que juegue con los niños mientras yo leo, después yo le puedo dar un descanso a ella mientras yo juego con los niños. También ella necesita descansar. Eso sería muy útil. Hasta siento que ya estoy empezando a relajarme.”

CONVERSANDO CONSIGO MISMO EN SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

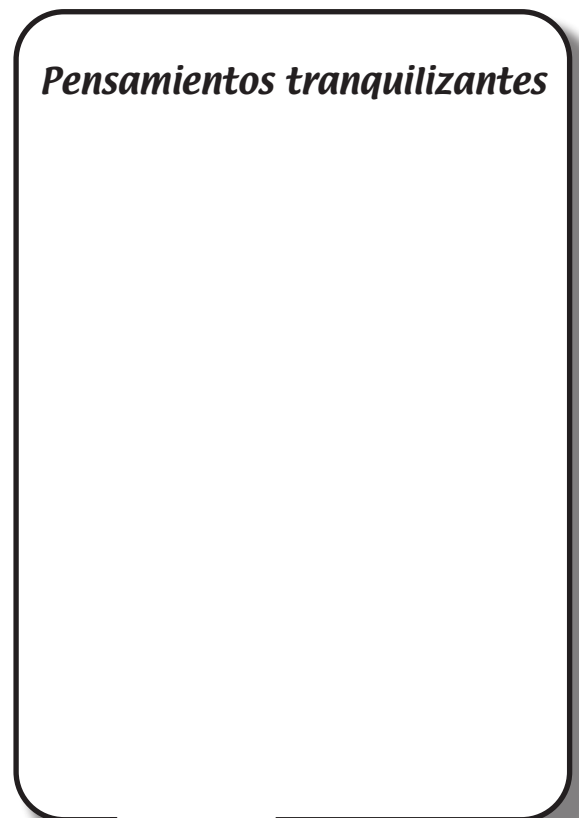
Identifique una situación problemática y los pensamientos perturbadores que tenga en ese momento. Como alternativas, escriba algunos pensamientos tranquilizadores que usted podría usar para redefinir la situación. La próxima vez que se encuentre hablando consigo mismo de manera negativa, dese tiempo para pensar positivamente y considerar las alternativas que tiene disponibles para hacerle frente a la situación.

Situación problemática: _____

Pensamientos perturbadores



Pensamientos tranquilizantes





Escriba sus propias declaraciones positivas para hacerles frente a los problemas y practíquelas durante la semana.



REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO

Elogie los “opuestos positivos”

Comportamientos que quiero ver menos:

(p.ej., gritar)

Comportamientos opuestos positivos que quiero ver con más frecuencia: (p.ej., hablar cortésmente)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

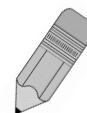
7.

8.

9.

10.

HOJA DE REGISTRO: IGNORAR Y ELOGIAR



Conducta ignorada

Reacción del niño

p. ej., Gritar

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

Sábado _____

Domingo _____

Conducta elogiada

Reacción del niño

p. ej., Hablar cortésmente

Lunes _____

Martes _____

Miércoles _____

Jueves _____

Viernes _____

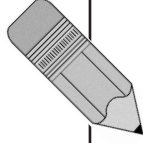
Sábado _____

Domingo _____



"Reduzca sus órdenes a las más importantes."

Actividades para hacer en casa

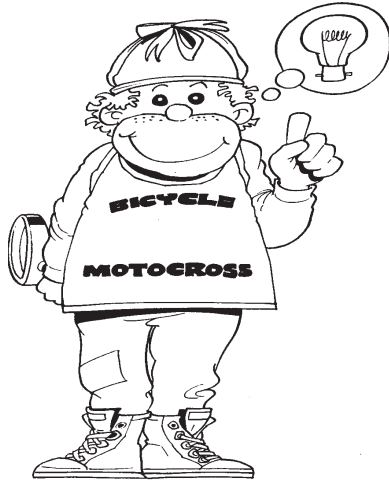


HOJA DE REGISTRO: ÓRDENES

Fecha	Hora	Órdenes dadas	Reacción del niño	Reacción del padre
Ejemplo	5-5:30 p.m.	"Guarda los juguetes."	El niño guarda los juguetes	"Gracias por guardar los juguetes."
1er día				
2do día				
		Ejemplo de una orden de Cuando....entonces		

1. ¿Cuántas sesiones de juego tuvieron esta semana? _____
2. ¿Cuáles comportamientos positivos está tratando de elogiar? _____

NOTAS RECORDATORIAS SOBRE IGNORAR



- Evite las discusiones y mirarlo a los ojos mientras lo ignora.
- Aléjese físicamente del niño pero permanezca en el mismo cuarto si es posible.
- Sea sutil en la manera de ignorar.
- Esté preparado para ser puesto a prueba.
- Sea consistente.
- Vuelva a prestarle atención al niño tan pronto y termine el mal comportamiento.
- Combine las distracciones con las técnicas de ignorar.
- Escoja comportamientos específicos del niño para ignorar y asegúrese que sean comportamientos que puede ignorar.
- Limite el número de comportamientos que va a ignorar sistemáticamente.
- Brinde atención a los comportamientos positivos de su niño.

Notas recordatorias y Hojas Tiempo a solas para calmarse



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Tiempo a solas para calmarse



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **ESCOJA UNA MALA CONDUCTA ESPECÍFICA** en la cual va a trabajar USANDO la técnica de tiempo a solas; por ejemplo, pelear o golpear. Escriba los resultados en el folleto de la “Hoja de Registro: Órdenes y tiempo a solas.”
- **ESCOJA UN COMPORTAMIENTO POSITIVO** (el opuesto del comportamiento que será castigado con el tiempo a solas) al cual darle atención sistemáticamente a través del uso de los halagos, el reforzamiento y los comentarios.
- **DESCRIBA UNA SITUACIÓN** en la cual el niño continúa portándose mal, y trate de analizar por qué está pasando. Traiga esto a la próxima sesión.
- **LEA LOS FOLLETOS** sobre los días afectuosos, perder el control, y nuevos problemas.
- **PRACTIQUE** el uso de la conversación consigo mismo y los pensamientos positivos.



Leer:

- Repase el Capítulo 15 “Tiempo libre de estrés y enojo,” y el Capítulo 9 “Tiempo a solas” en el libro *Los Años Increíbles*.

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!

Tiempo a solas



ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **ELOGIE** a su niño por cumplir con las órdenes (ó establezca un programa de refuerzo por la obediencia.)
- **PRACTIQUE** el uso de la conversación positiva consigo misma.
- En la “Hoja de registro: Órdenes y tiempo a solas,” **ESCRIBA UN EJEMPLO** de una situación cuando utilizó el tiempo a solas.
- **REVISE** la lista de los comportamientos que desea ver menos (p.e., lloriquear) y **PRACTIQUE IGNORARLOS** cada vez que ocurran durante la semana. En lugar de eso, **PRACTIQUE ELOGIAR** los comportamientos “opuestos positivos.”
- **LLAME A SU AMIGO** del grupo y comparta sus estrategias para tranquilizarse.



Leer:

- Los folletos y el Capítulo 10 “Consecuencias Lógicas y Naturales” del libro *Los Años Increíbles*.

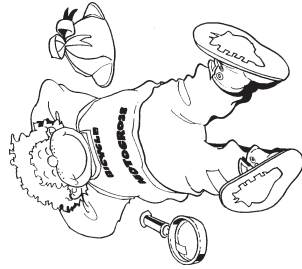
Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!

NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL TIEMPO A SOLAS



- Sea atento
- Esté preparado para que lo pongan a prueba.
- Anticipe pruebas de aprendizaje repetitivo.
- Ignore al niño durante el tiempo a solas
- Apoye a su pareja en el uso de tiempo a solas.
- Cumpla con completar el periodo del tiempo a solas.
- Utilice tiempo a solas personal para relajarse y reponer energía.
- Use el tiempo a solas constantemente para los malos comportamientos escogidos.
- Supervise el enojo con el fin de evitar explotar repentinamente; dé advertencias.
- Dé tiempo a solas de 5 minutos con 2 minutos de silencio al final.
- Limite cuidadosamente el número de comportamientos para los cuales se use el tiempo a solas y utilícelo constantemente.
- No amenace con el tiempo a solas a menos que esté preparado para hacerlo cumplir.
- Utilice enfoques pasivos tales como la pérdida de privilegios a manera de alternativa del tiempo a solas.
- Haga a los niños responsables por la limpieza de los desordenes durante el tiempo a solas.
- No dependa exclusivamente de los tiempos a solas – utilice las otras técnicas de disciplina, tales como ignorar, consecuencias lógicas y solución de problemas para los comportamientos menos severos.
- Llene su alcancía de elogios, amor y apoyo.
- Use el tiempo a solas para los comportamientos destructivos y las veces cuando el comportamiento de su niño no pueda ser ignorado. Empiece por escoger solo un comportamiento con el cual trabajar. Cuando el comportamiento ya no represente un problema, escoja otro comportamiento para trabajar en él.
- Dé un tiempo a solas de inmediato por golpear y actos destructivos, sin embargo puede dar una advertencia por desobediencia.
- Ignore los comportamientos inapropiados tales como gritar, lloriquear, fastidiar, discutir, maldecir y berrinches mientras que el niño esté en tiempo a solas.
- Elogie el comportamiento positivo con tanta frecuencia como sea posible.

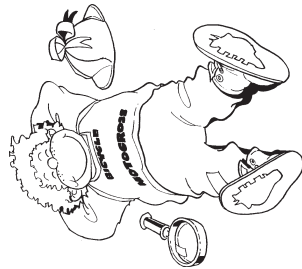
NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL ESTRÉS Y EL ENOJO



Relax

- Identifique la tensión en su cuerpo, respire y relájese ó haga ejercicio.
- Advierta cualquier auto manifestación negativa y sustitúyala con auto estimulación tranquilizadora.
- Pregúntese a sí mismo si lo que le produce la tensión ¿Es realmente muy importante? ¿Causará alguna diferencia en una semana a partir de hoy? ¿En un año? ¿Cuándo tenga 70 años?
- Visualice algún evento pasado maravilloso ó sueñe sobre el futuro.
- En medio de un conflicto, respire, tranquilícese, procure alegrarse, ó aléjese por unos minutos.
- Tome un descanso (tome un paseo, báñese, lea una revista).

NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL ESTRÉS Y EL ENOJO



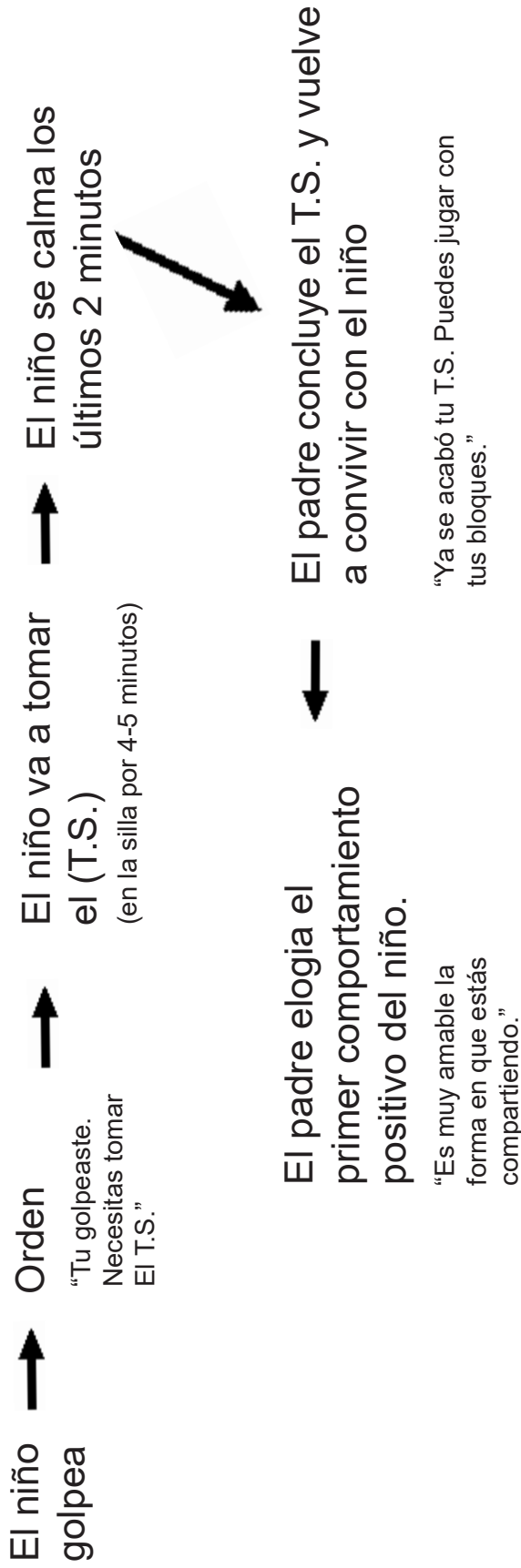
Relax

- Identifique la tensión en su cuerpo, respire y relájese ó haga ejercicio.
- Advierta cualquier auto manifestación negativa y sustitúyala con auto estimulación tranquilizadora.
- Pregúntese a sí mismo si lo que le produce la tensión ¿Es realmente muy importante? ¿Causará alguna diferencia en una semana a partir de hoy? ¿En un año? ¿Cuándo tenga 70 años?
- Visualice algún evento pasado maravilloso ó sueñe sobre el futuro.
- En medio de un conflicto, respire, tranquilícese, procure alegrarse, ó aléjese por unos minutos.
- Tome un descanso (tome un paseo, báñese, lea una revista).

Tiempo a Solas por agresión

Niños de 3-6 años de edad

Escenario #1: El niño va a tomar el tiempo a solas.
Manejando el mal comportamiento Parte 3: Viñetas 9-12





Responder al Descontrol de los Niños Y Enseñarles a Autorregularse

Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Mi niño está enojado, furioso, desafiante y empezando a descontrolarse

Diálogo Interno de Padre

“Mi niño está enojado porque..... y necesita ayuda para autorregularse y resolver problemas.”

“Puedo permanecer en calma. Esto ayudará a mi niña a permanecer en calma.”

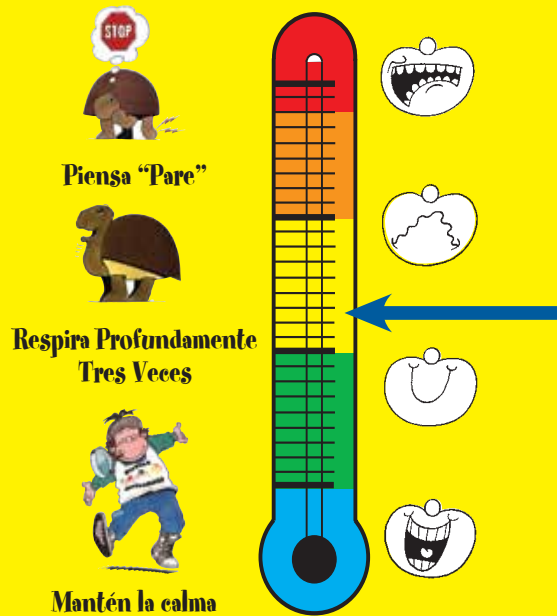
“Puedo ignorar este comportamiento siempre y cuando él no esté lastimando a nadie o rompiendo algo”

“Puedo apoyar sin prestarle demasiada atención a los comportamientos desagradables.”

“Si mi niña responde y coopera con mi entrenamiento, entonces este es un buen momento para entrenarla. Si mi entrenamiento la hace enojar más, entonces necesita espacio y privacidad para calmarse.”

Respuestas de los Padres

- Modele respiración profunda, paciencia y ser compasivo con la niña.
- Ayude al niño a usar el termómetro para calmarse y a respirar profundamente.
- Redirija a la niña hacia otra actividad.
- Ignore los comportamientos descontrolados del niño siempre y cuando estos no sean peligrosos.
- Etiquete las emociones de la niña y sus estrategias para superar problemas: “Se te ve enojada, pero estás tratando de permanecer en calma respirando y recordando tu lugarcito feliz.”
- Permanezca cerca y brinde apoyo.
- Dele atención y entrenamiento a los comportamientos que alienten las estrategias para superar problemas y para autorregularse del niño



Despacio

Cuando los niños están enojados y descontrolados, los padres quizás también se sientan enojados y sin control, y quizás respondan gritando, criticando, o pegando. Cuando pasa esto, el Tiempo Aparte puede ofrecer tiempo y espacio para que los padres, al igual que los niños, se autorregulen. Aquí tiene algunas recomendaciones para poder autorregularse:

- Deténgase y confronte sus pensamientos negativos y use el diálogo interno positivo como: *"Todos los niños se portan mal en algún momento. Mi niño solo está poniendo a prueba los límites de su independencia para aprender que las reglas de nuestro hogar son predecibles y seguras. Esto es normal para los niños de esta edad y no es el fin del mundo."*
- Respire profundamente y repita una palabra que lo calme: *"relájate," "sé paciente," "tómalo con calma."*
- Piense en imágenes que lo relajen o en tiempos divertidos que haya pasado con su niña.
- Tómese un breve recreo y lávese la cara, tómese una taza de té, ponga un poco de música, o acaricie al perro. Asegúrese de que su niño no esté en peligro. Monitóreelo.
- Enfóquese en pensamientos que lo ayuden a superar problemas como: *"Puedo ayudar a mi niña manteniéndome en control."*
- Perdónese y asegúrese de contar con un poco de "tiempo personal" para relajarse.
- Pídale ayuda a alguien más.
- Reconecte con su niño tan pronto como se hayan calmado los dos.

Al igual que su niño, usted también puede calmarse e intentar de nuevo.



©The
**Incredible
Years®** 

Mi niño sigue descontrolándose y poniéndose agresivo

Diálogo Interno Para Padres

"Mi niño está demasiado descontrolado como para que le diga que se calme o para discutir soluciones a sus problemas."

"Necesito dejar de prestarle atención a mi niña para que se calme antes de que lastime a alguien."

"Ya le enseñé a mi niño cómo usar el Tiempo Aparte y la silla de la Pequeña Tortuga para calmarse, así que puedo usar estas técnicas ahora."

"El Tiempo Aparte es una forma segura y respetuosa para que mi niña aprenda a reflexionar y a autorregularse."

Respuestas de los Padres

- Digo, *"No está permitido pegar, necesitas irte a Tiempo Aparte para calmarte."* (Este lugar tiene un termómetro para calmarse para recordarle al niño qué es lo que tiene que hacer para calmarse cuando está en el Tiempo Aparte.)
- Espero cerquita pacientemente para dejarla que se autorregule y para asegurarme de que otros no le presten atención a este comportamiento negativo.
- Le doy privacidad y no le hablo mientras está en Tiempo Aparte tratando de calmarse.
- Cuando está tranquilo (por 3 a 5 minutos), lo elogio por calmarse.
- Le doy permiso a mi niña para que siga con su actividad o rutina.



Mi Niño Se Ha Calmado

Diálogo Interno Para Padres

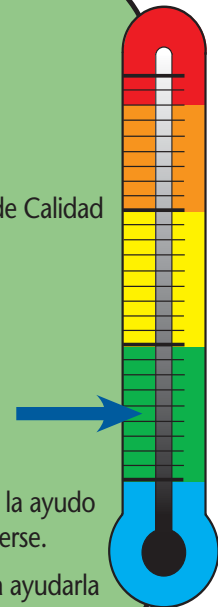
"Ahora puedo reconectarme con mi niño y ayudarlo a aprender una forma alternativa para resolver su problema."

"Ella está aprendiendo que recibe más atención por sus comportamientos positivos que por los inapropiados."

"Puedo ayudarla a aprender a expresar su frustración y enojo en formas más apropiadas."

Respuestas de los Padres

- Elogio a mi niña por calmarse.
- Distrayo a mi niña hacia una nueva oportunidad para aprender.
- No la obligo a que se disculpe porque las disculpas falsas no enseñan empatía.
- Empiezo nuevas actividades con ella así podemos disfrutar de un poco de Tiempo de Calidad juntas y ella puede sentirse amada.
- Empiezo a usar el entrenamiento social mientras ella juega.
- También trato de encontrar momentos en los que ella es paciente, está en calma, feliz, o amigable.
- Uso el entrenamiento emocional para ayudarla a entender que estos sentimientos autorregulados consiguen mi atención.
- Si ella empieza a descontrolarse nuevamente, etiqueto sus sentimientos incómodos, la ayudo a expresarlos verbalmente, y la aliento a que recuerde sus estrategias para sobreponerse.
- En momentos en que mi niña está en calma, uso marionetas, juegos, y cuentos para ayudarla a aprender soluciones alternativas para situaciones problemáticas comunes de la niñez.

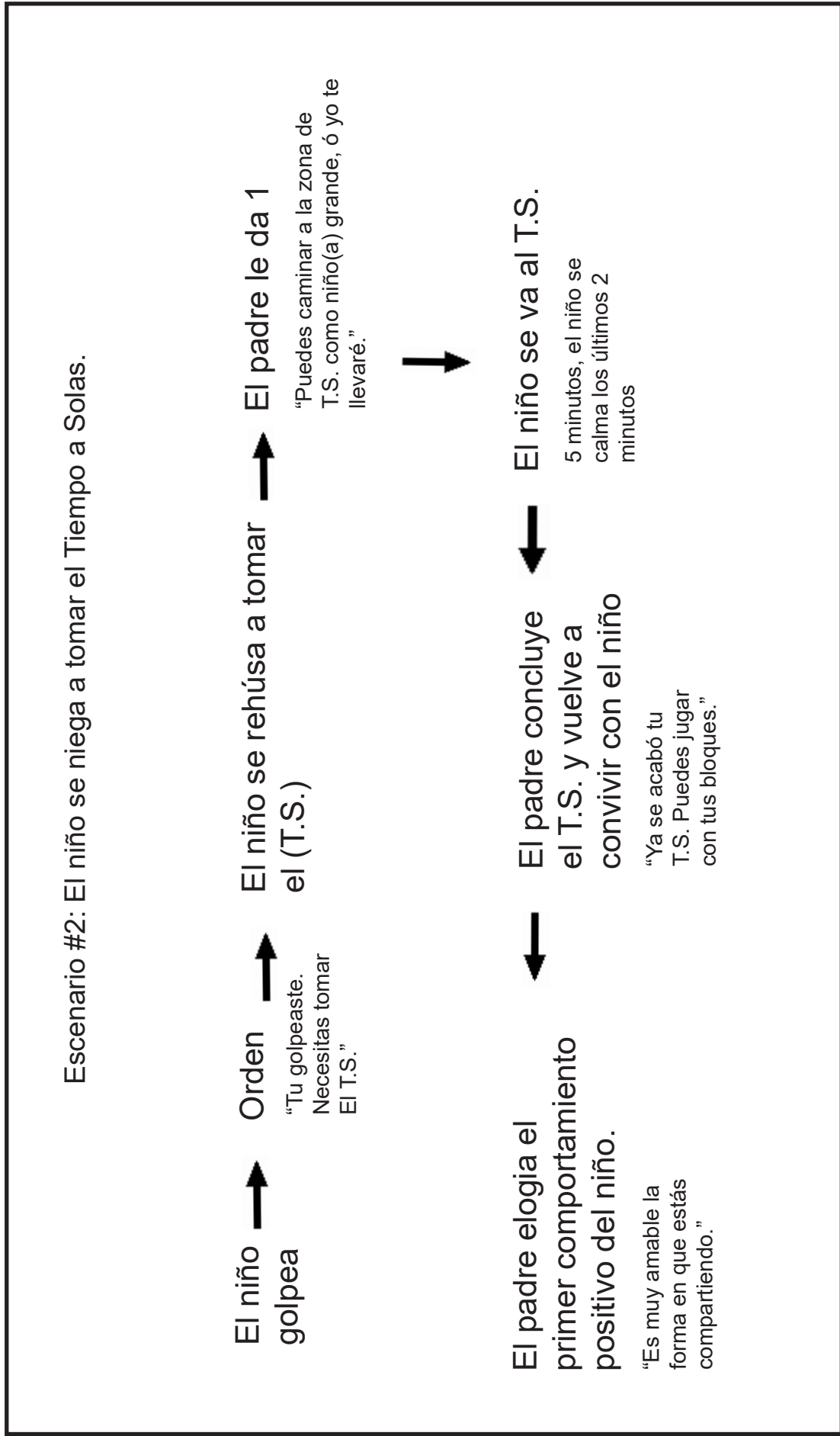


Para Resumir

Mi niño sabe que tomarse un Tiempo Aparte se siente como un lugar seguro para calmarse; no es un castigo, ni es severo o aislante; mi niño entiende que cuando se calma, él puede volver a interactuar con la familia o amigos sin culpa, y que tendrá una nueva oportunidad para intentar con otra solución a su problema. Cuando hemos usado esta estrategia, él se sintió amado, y en otras oportunidades ha visto a sus padres o maestros usar esta misma estrategia cuando estaban enojados. Yo le doy mucho más Tiempo de Calidad a mi niño por sus comportamientos positivos que por los negativos. Se siente amado y seguro cuando usa el Tiempo Aparte, porque le da el tiempo para autorregularse e intentar nuevamente en un espacio lleno de amor. El Tiempo Aparte me da la oportunidad de respirar profundamente y calmarme, así puedo responderle a mi niño en una forma calmada, firme, consistente, enriquecedora y cariñosa.

El niño pequeño se niega a tomar el Tiempo a Solas

Niños de 3 a 6 años de edad



El niño se rehúsa a permanecer en Tiempo a Solas

Escenario #3

El manejo de la mala conducta Parte 3: Videoclips 17-18

“Vete a T.S.”

*Lugar seguro donde no recibe atención de nadie
Un minuto por año de edad hasta 5 minutos*

El niño se retira del lugar de T.S. antes que el T.S. se termine

El padre impone una advertencia

“Si no puedes quedarte en la silla (el lugar) de T.S. vas a irte al cuarto de T.S.”

El niño permanece en T.S. 4 a 5 minutos y los últimos 2 minutos está calmado

El niño se retira del lugar de T.S.

El padre pone fin al T.S. por medio de dirigirle la palabra al niño
“Tu T.S. ha terminado.”

El padre lleva al niño al cuarto de T.S.

“Como no te quedaste en la silla, vas a tener que irte al cuarto.”

El padre elogia la primera acción positiva del niño
“Es muy amable la forma en que estás compartiendo.”

El niño permanece en el cuarto de T.S. 5 minutos y los últimos 2 minutos está calmado

El padre pone fin al T.S. por medio de dirigirle la palabra al niño
“Tu T.S. ha terminado.”

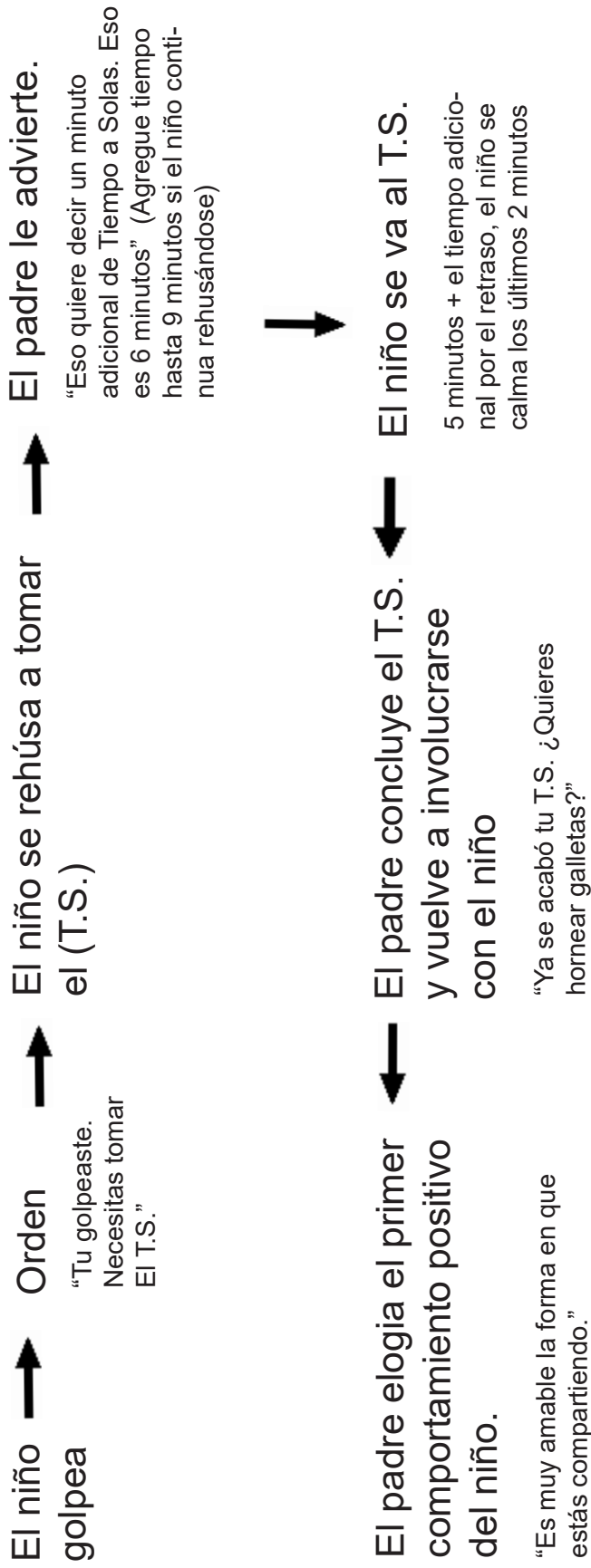
El padre elogia la primera acción positiva del niño
“Es muy amable la forma en que estás compartiendo.”

El niño de edad escolar se niega a tomar el Tiempo a Solas

Niños de 6 a 10 años de edad

Escenario #2B: El niño inicialmente se niega a tomar el Tiempo a Solas.

Manejando el mal comportamiento Parte 3: Viñeta 20



El niño de edad escolar continúa negándose a tomar el Tiempo a Solas

Niños de 6 a 10 años de edad

Escenario #2C: El niño continúa negándose a tomar el Tiempo a Solas.

Manejando el mal comportamiento Parte 3: Viñeta 21

El niño golpea



Orden

“Tu golpeaste.
Necesitas tomar
El T.S.”



El niño se rehúsa
a tomar el (T.S.)



El padre le advierte.

“Eso quiere decir un minuto adicional de Tiempo a Solas. (Agregue tiempo hasta 9 minutos si el niño continúa rehusándose)”



El padre explica la consecuencia.

“Eso quiere decir ahora 10 minutos. Si no tomas el Tiempo a Solas ahorita, perderás la televisión esta noche.”



El padre elogia el primer comportamiento positivo del niño.

“Es muy amable la forma en que estás compartiendo.”



El padre concluye el T.S. y vuelve a convivir con el niño

“Ya se acabó tu T.S. Ven a ver lo que hice de postre.”



El niño se va al T.S.

5 minutos + el tiempo adicional hasta 10 minutos, el niño se calma los últimos 2 minutos

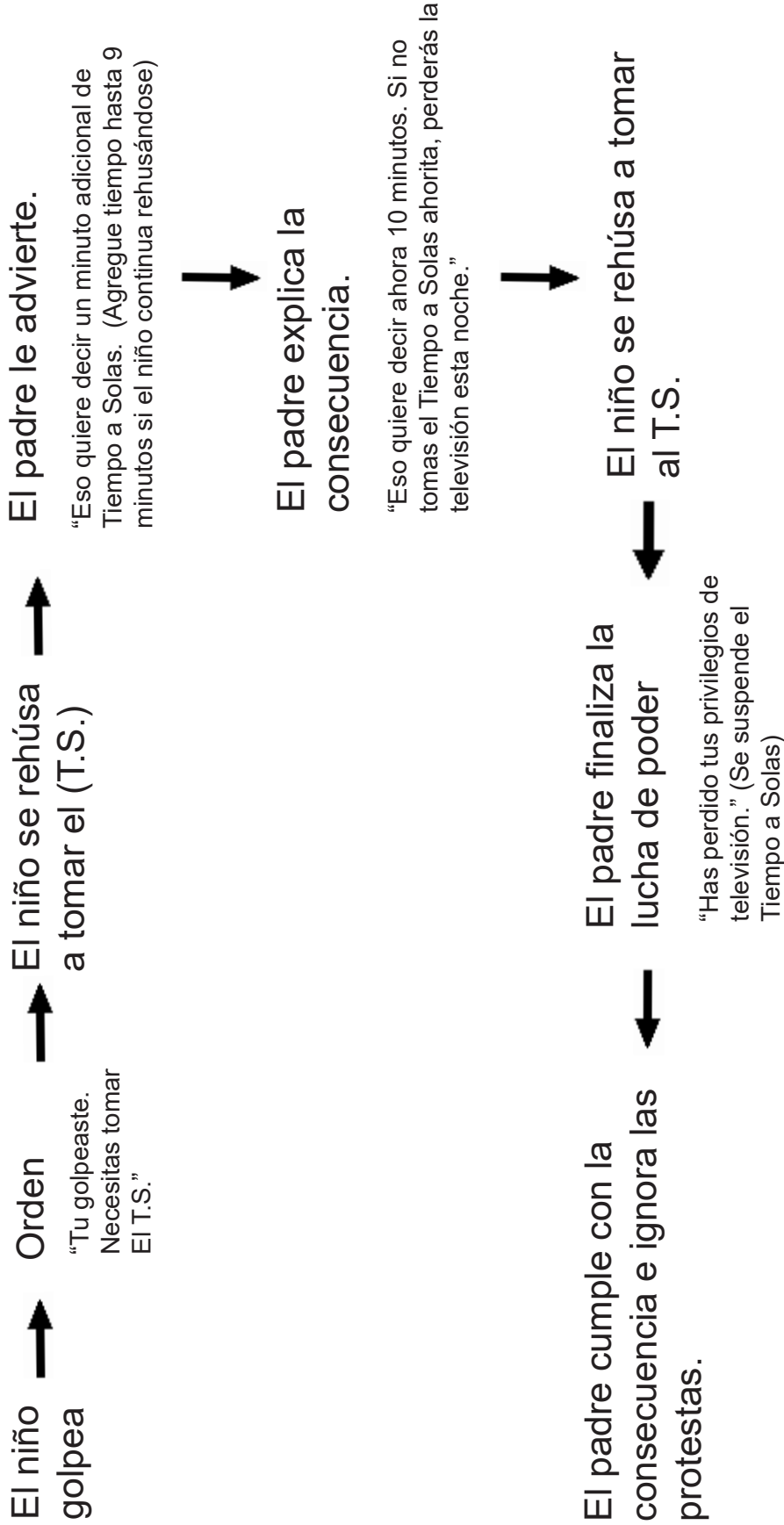
Nota: si el niño no lo toma cuando se le explican las consecuencias, el padre debe llegar hasta el final con la consecuencia, se suspende el Tiempo a Solas.

El niño de edad escolar se niega al Tiempo a Solas

Niños de 6 a 10 años de edad

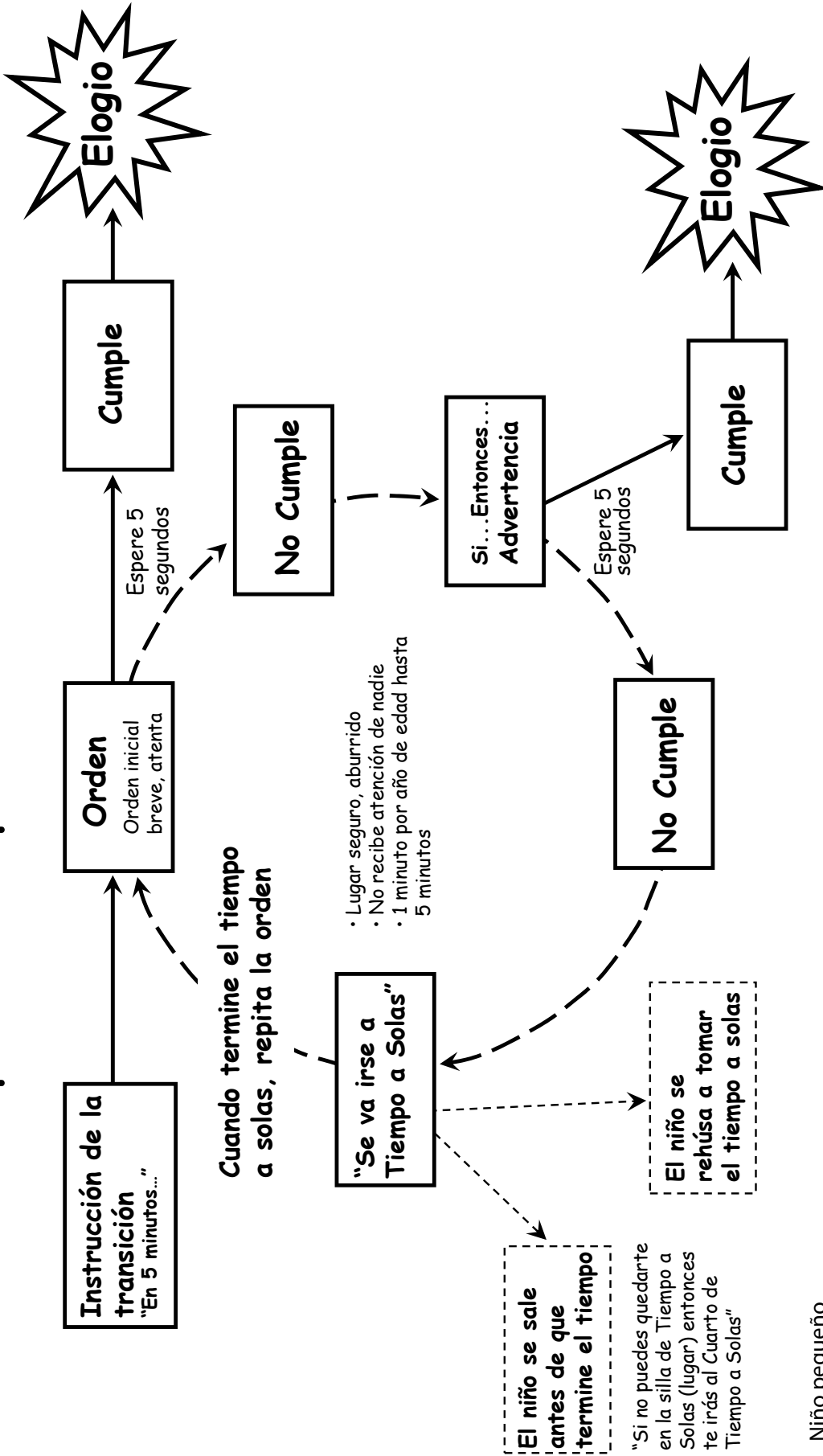
Escenario #2D: El niño continúa rehusándose a tomar el Tiempo a Solas.

Manejando el mal comportamiento Parte 3: Viñeta 16



Nota: La consecuencia debe llevarse acabo el mismo día.

Usando el Tiempo a Solas para entrenamiento de la obediencia



Niño pequeño

"Puedes tomar el Tiempo a Solas como niño grande ó yo te llevaré."

Niño más grande

- Agregue 1 minuto a la vez, hasta 9 minutos.
- A los 9 minutos, quítele un privilegio.

Hoja

QUÉ HACER CUANDO SIENTE QUE ESTÁ PERDIENDO EL CONTROL

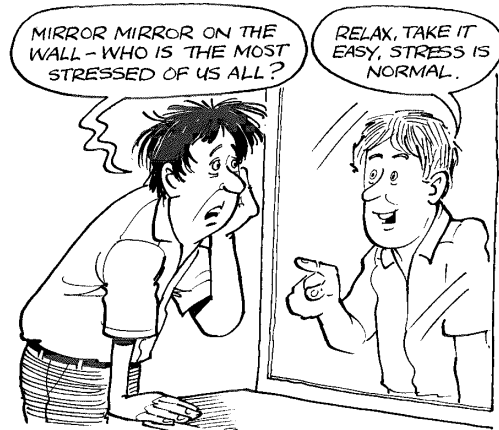
1. Retírese de la situación por un momento y pregúntese a sí mismo:

- ¿Cuál es mi meta?
- ¿Qué estoy haciendo ahora?
- ¿Lo que estoy haciendo, me está ayudando a alcanzar mi meta?
- ¿Qué necesito hacer diferente?

2. Practique el uso de la técnica de relajación:

- Disminuya la velocidad de su respiración.
- Cuente del uno al diez hasta donde pueda en una respiración individual.
- Repita la inhalación y exhalación lenta y profunda mientras cuenta hasta que se sienta relajado.

3. Identifique sus pensamientos perturbadores. Exprese estos pensamientos de otro modo hacia pensamientos tranquilizantes, alternativos. Por ejemplo:



Pensamientos perturbadores

“Ese niño es un monstruo. Eso es ridículo. Él nunca cambiará.”

“Estoy cansada de sentirme así de enojada. Vale más que las cosas cambien por aquí, si no...”

Pensamientos tranquilizantes

“Este es un niño que me está poniendo a prueba para ver si puede salirse con la suya. Mi trabajo es permanecer tranquila y ayudarlo a que aprenda mejores formas de comportarse.”

“Necesito hablar con Miguel sobre dejar su ropa tirada por todos lados. Si discutimos esto constructivamente y con calma, deberíamos poder llegar a una buena solución.”

Hoja

QUÉ HACER CUANDO SURGEN NUEVOS PROBLEMAS

Las “Recaídas” de los malos comportamientos son normales, así que ¡esté preparado para ellos! Con frecuencia una recaída es provocada por algún tipo de crisis o cambio en la vida familiar (enfermedad, muerte, vacaciones, nuevo trabajo, estrés financiero). Esto por lo general repercute en los comportamientos inapropiados de los niños. A continuación se presentan algunas formas de reintegrar el programa y encarrilarlo a usted de nuevo.

1. Establezca una hora cuando no se sienta molesto para platicar acerca del problema con su cónyuge, un amigo, o para pensar en silencio usted solo.
2. Aclare cuales comportamientos del niño son los que quiere y cuáles no.
3. Liste los problemas desde el más importante hasta el menos importante. Concéntrese en ocuparse sólo del problema más urgente.
4. Piense creativamente en tantas soluciones como sea posible (revise los folletos):

Refuerzos

(Elogiar, recompensas tangibles, sesiones de juego)

Disciplina

(Ignorar, tiempo a solas, pérdida de privilegios, faenas de trabajo, consecuencias lógicas, solución de problemas)

Técnicas que ayudan a los padres a mantener el autocontrol

(Conversación consigo mismo, relajación)

5. Supervise el progreso semanal, y revise el programa cuando sea necesario.
6. Refuerce sus esfuerzos.

Recuerde: Existe la tendencia entre los padres de utilizar estrategias con beneficios a corto plazo (por ejemplo, obtener cumplimiento inmediato a través de los gritos, golpes, o criticar al niño) que tienen consecuencias negativas a largo plazo (el niño aprende a gritar y a golpear en lugar de utilizar enfoques no violentos para resolver problemas). Los padres necesitan utilizar habilidades tales como los elogios e ignorar literalmente cientos de veces con el fin de cambiar el comportamiento del niño, y esto toma mucho trabajo. Sin embargo, a fin de cuentas, esta estrategia les enseña a los niños cómo comportarse apropiadamente, forma habilidades esenciales para llevarse bien con los demás, y fomenta la autoimagen positiva de los niños. Esto es un poco similar a limpiarse los dientes con hilo dental — ¡necesita continuar haciéndolo para darse cuenta de los beneficios a largo plazo!

Hoja

MANTENIENDO LA OBJETIVIDAD

Otra estrategia para mantener el autocontrol es la de preguntarse a sí mismo durante los momentos de conflicto si lo que está haciendo le está ayudando para alcanzar su meta.

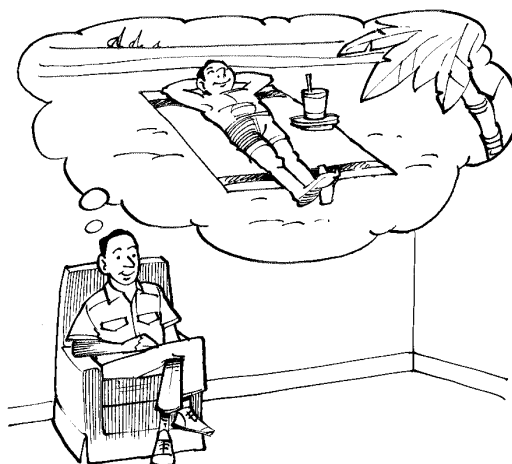
- ¿Cuál es mi meta? (que mi hijo mejore su comportamiento)
- ¿Qué estoy haciendo ahora? (me estoy enojando)
- ¿Lo que hago me está ayudando para alcanzar mi meta? (no, estamos discutiendo)
- Si no, ¿Qué necesito hacer diferente? (Relajarme, tomar tiempo para pensar sobre lo que está pasando y expresar claramente lo que yo quiero)

PROCEDIMIENTOS DE RELAJACIÓN

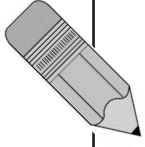
Mucha gente debe aprender a relajarse antes de poder controlar sus propias expresiones. El siguiente es un procedimiento de relajación que se puede aprender sin entrenamiento extensivo.

1. Póngase cómodo en su silla. Cierre sus ojos.
2. Esté consciente de su respiración.
3. A medida que respira hacia adentro y afuera, respire más despacio.
4. A medida que su respiración es más lenta, en su próxima respiración profunda, cuente despacio del 1 al 10 hasta donde pueda llegar mientras sostiene esa respiración individual.
5. Ahora exhale despacio, y cuente de nuevo del 1 al 10 hasta que quede sin aliento.
6. Visualícese a usted mismo calmado y bajo control.
7. Dígase a usted mismo que está haciendo un buen trabajo y progresando.
8. Repita esta inhalación y exhalación lenta, profunda, hasta que se sienta relajado.

Recuerde que habrá ocasiones cuando sea difícil utilizar éstas técnicas de auto control. Las recaídas son de esperarse. Sin embargo, con la práctica, descubrirá que le será más fácil relajarse.



Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: ÓRDENES Y Tiempo a Solas

Fecha	Hora	Orden/Advertencia	Reacción del niño	Recompensa/Atención por su cumplimiento	Silla para el Tiempo a Solas	Duración del uso del cuarto



Torbellino de ideas/Rumores



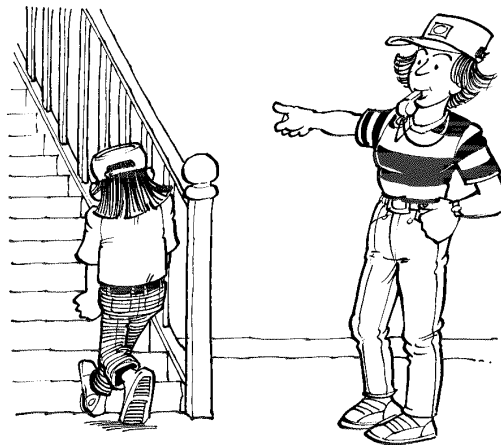
Es importante pensar con anticipación qué comportamientos resultarán en Tiempo a Solas. De esa forma, cuando llega a surgir ese comportamiento, usted está preparado para hacer cumplir el tiempo a solas. También es importante para los niños saber cuáles comportamientos traerán por consecuencia el tiempo a solas. Trate de definir algunos de éstos:



Comportamientos apropiados para el Tiempo a Solas con el fin de tranquilizarse

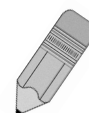
p.e., golpear a los demás

Asegúrese de definir lo que trata de decir con golpear. La redirección y las distracciones generalmente funcionan para separar a los niños y los hace que se concentren en otra cosa. Sin embargo, los golpes violentos y dañinos deberían provocar la expulsión inmediata del niño hacia un sitio de tiempo a solas donde él/ella no pueda lastimar a otro niño. Recuerde practicar con anticipación cómo tranquilizarse en el tiempo a solas por medio de la respiración profunda y diciéndose a sí mismo, “Yo puedo hacerlo, yo me puedo calmar.”



Torbellino de ideas/Permanecer tranquilo y manejar el enojo

Vuelva a escribir la siguiente conversación negativa consigo mismo con pensamientos positivos para hacerle frente a la situación.



Conversación negativa consigo mismo(a)	Pensamientos positivos
<ul style="list-style-type: none">• ¡No soporto esto—es muy difícil!• No sé qué hacer.• El ignorar nunca va a funcionar.• Estoy perdiendo el control y explotaré pronto.• Le voy a pegar así como mi mamá lo hizo conmigo.• Está mal dejarlo que me falte al respeto. No es bueno parecer débil frente a mi niño.• Detesto que me falten al respeto.• Ella nunca cambiará.• No puedo dejar que cuestione mi autoridad.• El me hirió así que yo debería herirlo.• No me cae bien cuando se porta así.	



Torbellino de ideas/Permanecer tranquilo y manejar el enojo

Continuación, de la página anterior.



Conversación negativa consigo mismo(a)	Pensamientos positivos
<ul style="list-style-type: none"> • Los vecinos se quejarán si no logro parar esto. • Ella nunca va a dejar de quejarse. • Un poco más de presión de mi parte la detendrá. • Ese mocoso sabe cuánto me molesta esto — lo está haciendo a propósito. • Soy un padre inepto—nunca debí haber tenido hijos. • No puedo dejar que ella se salga con la suya. • Todo es por culpa de su papá (o mamá). 	
<p><i>Meta: Me comprometo a parar y a cuestionar mi conversación negativa conmigo mismo(a) y a trabajar en la práctica del uso de conversación positiva al igual que a darme tiempo a mí mismo para tranquilizarme.</i></p>	

Torbellino de ideas

Los pros y los contras del Tiempo a Solas para calmarse



Piense acerca de las ventajas y las desventajas del tiempo a solas y anótelos en su cuaderno. Liste las desventajas.

Tiempo a Solas para calmarse

Ventajas

Desventajas

Consideraciones

Pensando sobre las ventajas y las desventajas del tiempo a solas

Observe las listas y fíjese para quién son las ventajas y quién es el que experimenta las desventajas (niño o padre). También mire si las desventajas son a corto plazo o a largo plazo para usted o el niño.



Torbellino de ideas en el uso de conversación positiva consigo mismo



Piense sobre formas de permanecer calmado, asertivo y paciente cuando utiliza el Tiempo a Solas. Practique el cuestionamiento de la conversación negativa consigo mismo y sustitúyalo con conversación positiva y de afirmaciones de reforzamiento. En su cuaderno, anote algo de conversación consigo mismo que pueda utilizar cuando siente que se le está subiendo el coraje.

Conversación positiva consigo mismo

Yo puedo con esto...

Yo puedo controlar mi ira...

Yo también tomaré un tiempo a solas breve...



Pregunta pensamientos irracionales

Torbellino de ideas para permanecer calmado

¿Cuáles son las reacciones emocionales que experimenta cuando utiliza el Tiempo a Solas? Los padres con frecuencia tienen problemas para controlar su enojo cuando enfrentan la agresión de un niño o el comportamiento de la oposición, y se les hace difícil no criticar al niño. Esta intervención emocional puede hacer que sea difícil ignorar los argumentos de su niño ó elogiar el cumplimiento cuándo finalmente ocurre. ¿Cuáles estrategias pudiera usted utilizar para permanecer calmado? Anótelas en su cuaderno.



Mis reacciones emocionales cuando aplico el Tiempo a Solas	Estrategias para permanecer calmado



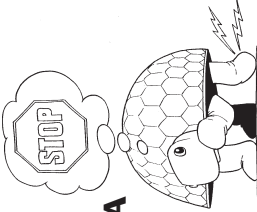
**NOTAS RECORDATORIAS
PARA ENSEÑARLES A LOS NIÑOS A
MANEJAR SU ENOJO**



- Note cuando su niño empieza a sentirse frustrado y enojado.
- Anime a su niño a hablar sobre sus sentimientos.
- Dele una señal a su niño diciendo, “necesitas decirte entre sí, detente, cálmate, y respira profundo tres veces.”
- Fomente a su niño a usar conversación positiva consigo mismo diciendo, “necesitas decirte entre sí, “yo puedo calmarme; yo puedo con esto,” ó “todos cometemos errores; con práctica lo puedo hacer.”
- Elogie el autocontrol de su niño y las expresiones apropiadas de sentimientos cuantas veces las note.
- Modele el autocontrol y a hablar apropiadamente sobre los sentimientos.

© The Incredible Years

**NOTAS RECORDATORIAS
PARA ENSEÑARLES A LOS NIÑOS A
MANEJAR SU ENOJO**



- Note cuando su niño empieza a sentirse frustrado y enojado.
- Anime a su niño a hablar sobre sus sentimientos.
- Dele una señal a su niño diciendo, “necesitas decirte entre sí, detente, cálmate, y respira profundo tres veces.”
- Fomente a su niño a usar conversación positiva consigo mismo diciendo, “necesitas decirte entre sí, “yo puedo calmarme; yo puedo con esto,” ó “todos cometemos errores; con práctica lo puedo hacer.”
- Elogie el autocontrol de su niño y las expresiones apropiadas de sentimientos cuantas veces las note.
- Modele el autocontrol y a hablar apropiadamente sobre los sentimientos.

© The Incredible Years

Sentimientos

Furioso
Despreciativo
Enojado

Defensivo
Culpa
Retraído
Frustrado
Depresión

Irritado
Ansioso
Preocupado

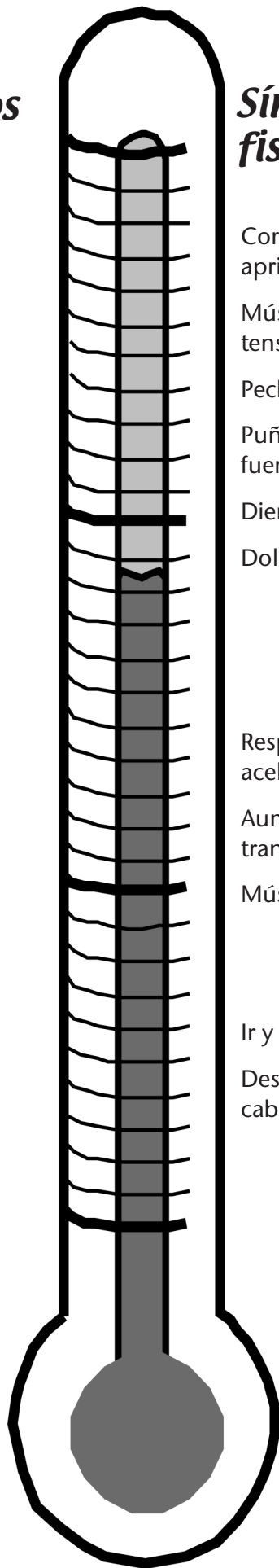
Alerta/Interesado
Receptivo/Abierto a
Influenciar/Flexible
Calmado
Feliz
Confiado
Contento
Cariñoso/Afectuoso

Síntomas fisiológicos

Corazón latiendo
aprisa
Músculos del cuello
tensos
Pecho apretado
Puños cerrados con
fuerza
Dientes apretados
Dolor de Cabeza
Respiración superficial
acelerada
Aumento de
transpiración
Músculos tensos
Ir y venir
Desarrollo de dolor de
cabeza

Comportamientos

Gritar
Golpear
Amenazar
Distanciarse
Evadir
Criticar
Dificultad para escuchar
Pensar de forma limitada
Menos abierto a nuevas
ideas
Calmado
Agradable
Capaz de resolver
problemas
Capaz de escuchar



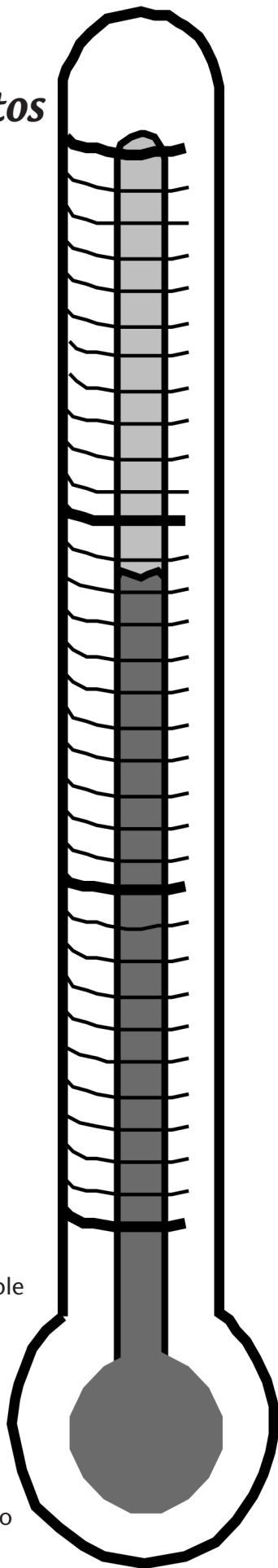
Sentimientos

Furioso
Despreciativo
Enojado

Defensivo
Culpa
Retraído
Frustrado
Depresión

Irritado
Ansioso
Preocupado

Alerta/Interesado
Receptivo/Abierto
a Influenciar/Flexible
Calmado
Feliz
Confiado
Contento
Cariñoso/Afectuoso



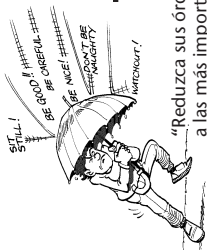
Conversación consigo mismo

Estoy tan enojado que pudiera herir...
Él/Ella se merece ser...
Él/Ella es mala/malcriada.
Qué hice para merecer esto...
No es mi culpa; es de él/ella.
Él/ella es igual que...
Yo nunca fui así.
Creo que él/ella terminará en la cárcel
No tengo tiempo para lidiar con esto.
Soy un mal padre (cónyuge). No tengo remedio
¿Por qué a mí? Esto es demasiado estresante.

Permanecer calmado no está funcionando.
Es inútil..
No tiene sentido hacer nada por él/ella.
Nunca sirve.
No importa lo que haga, nada cambia.
Él/ella sólo me lo regresa.
Me merezco esto por lo que hice cuando...

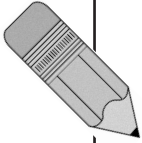
Mis padres me dijeron que iba a... (una crítica)
¿Qué va a pasar cuando sea adolescente?
Me estoy estresando; necesito tomar un Tiempo a Solas personal.
Quizá esto sea demasiado para yo poder manejarlo.
Quizá no soy un buen padre/cónyuge.
No estoy seguro de poder hacer esto.

Cuando surgen cambios, según cabe suponer que empeoran antes de que mejoren.
Yo puedo hacer la diferencia para nuestro futuro.
El estrés forma parte normal de cualquier relación.
Yo puedo manejar esto; Yo puedo controlar mi enojo.
Yo le puedo enseñar a...
Los problemas ocurren para que podamos aprender a manejar el conflicto.
Yo puedo hablar con él acerca de...y pensar en algunas soluciones.
Nos las arreglaremos; todos necesitamos pruebas de aprendizaje.
Todos cometemos errores.
Yo puedo ayudar por medio de...
Sus cualidades positivas son...
Soy un padre/conyugue que se preocupa porque estoy tratando por medio de...
Permanezco calmado la mayor parte del tiempo.
Disfruto estando con él/ella, especialmente cuando..



"Reduzca sus órdenes a las más importantes"

Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: ÓRDENES Y TIEMPO A SOLAS

Fecha	Hora	Orden/Advertencia	Reacción del niño	Recompensa/Atención por su cumplimiento	Duración del uso de la silla	Duración del uso del cuarto

NOTAS RECORDATORIAS

Manejando las tormentas de berrinches

Los berrinches diarios forman una parte normal de nuestra infancia. Surgen debido a que los niños de acuerdo al desarrollo carecen de las habilidades verbales para comunicar sus sentimientos o deseos, y tienen un sistema de autorregulación emocional inmaduro. Esto asociado con un fuerte ímpetu por ser independiente constituye la receta de frustración para su niño.

- Permanezca calmado cuando enfrente la tormenta del berrinche de su niño—incluyendo el patear, gritar, tirar cosas o golpear.
- No trate de razonar o usar una distracción con su niño en medio de la tormenta—mientras más quiera razonar o gritar, el ataque de furia empeorará más.
- Quédese en la recámara con su niño durante el transcurso de la tormenta, pero ignore el berrinche; haga cualquier otra cosa.
- Espere a que la tormenta apacigüe y luego vuelva a prestar su atención de inmediato; elogie el comportamiento calmado de su niño y distráigalo con alguna otra actividad.
- No importa cuánto dure la tormenta, no se rinda o negocie—incluso cuando está en público. Esta solución a corto plazo le traerá por consecuencias a largo plazo los berrinches mayores y el uso de éstos para conseguir lo que quiere.
- Permanezca tranquilo y bajo control—un niño berrinchudo se siente fuera de control y necesita sentir que su padre tiene el control.
- Si el berrinche de su niño se incrementa a golpear a la gente o animales, ó quebrar objetos, levántelo y cárguelo hacia un lugar seguro. Luego quédese con él pero ignore su berrinche.

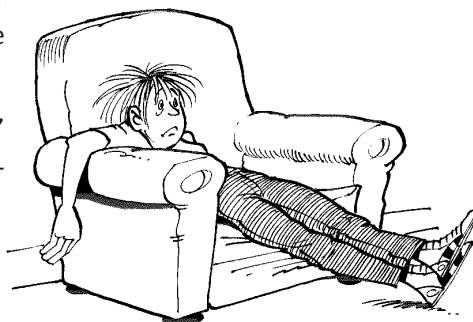
Piense cual puede ser el motivo por el cual su niño está haciendo un berrinche. Trate de atribuir las tormentas cuando sea posible.

Piense acerca del por qué y cuándo surgen los berrinches de su niño--¿Pasa cuando su niño tiene hambre? ó, ¿se siente cansado? ó, ¿está en medio un transición hacia alguna otra actividad? ó, ¿no puede obtener algo que quiere?

Esto quizá signifique mantener bocadillos a la mano, ó fijar la hora de la siesta más temprano, ó preparar a su niño con anticipación para una transición, lo que le dará la oportunidad de adaptarse. Si su niño pelea por el control o cuestiones de independencia, trate de ofrecerle opciones cuando sea posible.

Examine con qué frecuencia usted dice “no” --¿Son sus límites necesarios? Guarde sus batallas para los asuntos importantes.

Recuerde—incluso con todas sus estrategias de prevención—los niños a pesar de todo se emberrincharán y necesitan desarrollar las habilidades de autorregulación para calmarse.



Exhausto de tiempo a solas

NOTAS RECORDATORIAS

Enséñele estrategias para calmarse

- Cuando su niño se calme, practique la respiración profunda y elogie a su niño diciéndole que es muy bueno para calmarse.
- Advierta las veces cuando su niña permanece calmada en una situación frustrante y elógiela por su paciencia y su serenidad.
- Use el entrenamiento de las emociones y haga comentarios las veces que su niño se sienta feliz, emocionado, curioso, calmado, enojado o frustrado. Trate de comentar más sobre los sentimientos de felicidad que de aquellos de enojo y tristeza.
- Modele usted mismo a permanecer calmado en situaciones frustrantes—tome un respiro profundo—diga en frente de su niño, “Yo me puedo calmar.”



Notas recordatorias y Hojas Consecuencias Naturales y Logicas



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Consecuencias Naturales y Lógicas

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **SIGA** usando el Tiempo a Solas para la conducta agresiva o para comportamientos sumamente resistentes.
- **USE** el principio de las “consecuencias lógicas” para un mal comportamiento que ocurre durante la semana y escriba los resultados en la hoja de registro: Consecuencias lógicas.
- **ESCOJA** un comportamiento positivo para sistemáticamente darle atención por medio del uso de elogios, refuerzos, y comentarios.
- **DESCRIBA** una situación en la cual el niño continúa portándose mal, y trate de analizar la razón por la cual está ocurriendo esto.
- **COMPLETE** la tarea sobre la disciplina “Padres pensando como detectives.”



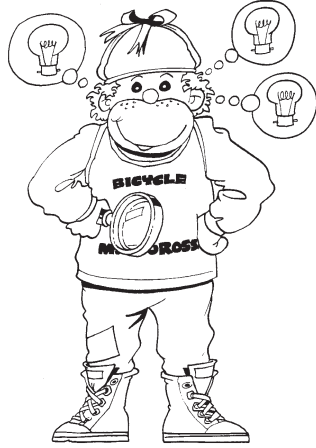
Leer:

- El Capítulo 11, “Enseñarles a los Niños a Resolver Problemas,” en el libro *Los Años Increíbles*.

¡Continuando!

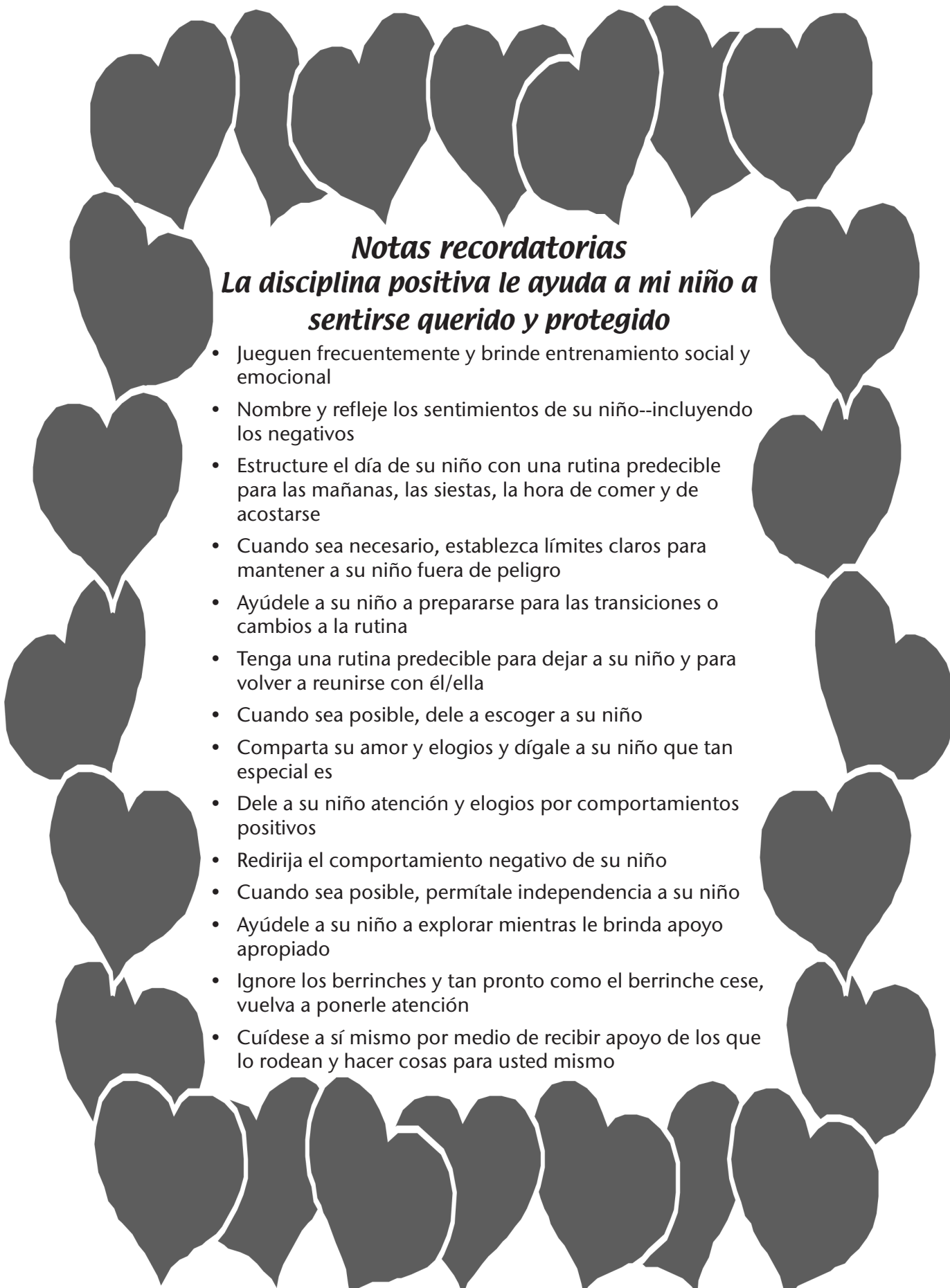
- Piense sobre maneras en las que puede seguir recibiendo apoyo con sus esfuerzos de crianza.
- Traiga sus ideas a la siguiente junta.

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!



NOTAS RECORDATORIAS SOBRE LAS CONSECUENCIAS NATURALES Y LOGICAS

- Que las consecuencias sean apropiadas para la edad del niño.
- Asegúrese que usted pueda cumplir con las consecuencias establecidas.
- Imponga las consecuencias inmediatamente.
- De ante mano dele a elegir la consecuencia al niño.
- Que la consecuencia sea natural y no como castigo.
- Cuando sea posible involucre al niño
- Sea amable y positivo.
- Use consecuencias que son cortas y directas.
- Rápido ofrezca nuevas oportunidades de aprendizaje para tener éxito.



Notas recordatorias
La disciplina positiva le ayuda a mi niño a sentirse querido y protegido

- Jueguen frecuentemente y brinde entrenamiento social y emocional
- Nombre y refleje los sentimientos de su niño--incluyendo los negativos
- Estructure el día de su niño con una rutina predecible para las mañanas, las siestas, la hora de comer y de acostarse
- Cuando sea necesario, establezca límites claros para mantener a su niño fuera de peligro
- Ayúdele a su niño a prepararse para las transiciones o cambios a la rutina
- Tenga una rutina predecible para dejar a su niño y para volver a reunirse con él/ella
- Cuando sea posible, dele a escoger a su niño
- Comparta su amor y elogios y dígame a su niño que tan especial es
- Dele a su niño atención y elogios por comportamientos positivos
- Redirija el comportamiento negativo de su niño
- Cuando sea posible, permítale independencia a su niño
- Ayúdele a su niño a explorar mientras le brinda apoyo apropiado
- Ignore los berrinches y tan pronto como el berrinche cese, vuelva a ponerle atención
- Cuídese a sí mismo por medio de recibir apoyo de los que lo rodean y hacer cosas para usted mismo

Padres trabajando como detectives: ¡Mire lo que ha aprendido!

Actividades para la semana



Qué hacer:

Haga una lista de las estrategias que usted usaría para los siguientes malos comportamientos. Agregue otros malos comportamientos que usted quiera manejar.

Mal comportamiento

1. Golpear y empujar a sus compañeros
2. Negarse a hacer lo que los padres le piden
3. Quejarse
4. Berrinches
5. Entretenerse mientras se viste
6. No comer ciertos alimentos a la hora de comer
7. Rezongar / discutir con los padres
8. Dificultad para sentarse a la mesa
9. Dolores de estómago y de cabeza
10. Distracción e impulsividad
11. Dejar la sala desordenada
12. Criticar / pelear con un hermano

Estrategia de disciplina



Documento de los Años Increíbles para resolver problemas y poder manejar los comportamientos desafiantes de los niños preescolares

Definición del problema:

1. El comportamiento desafiante de mi niño: _____

2. ¿Qué es lo que provoca/precipita el mal comportamiento de mi niño? (un problema de desarrollo, no durmió suficiente, no se le dio lo que pidió, una transición en la familia o estrés, poca tolerancia a la frustración, etc.) _____

3. Por lo general, ¿cómo reacciono a este mal comportamiento? (¿Le doy atención? ¿me enojo?) _____

Metas:

4. ¿Cuál es mi meta? ¿Cuál comportamiento opuesto positivo prefiero mirar en vez del negativo? _____

Soluciones:

5. ¿Qué técnicas/estrategias puedo usar de la parte de abajo de la pirámide para apoyar el comportamiento positivo?
Juego/Tiempo especial: ¿Qué tipo de juego ó tiempo especial sería el mejor para mi niño aquí? (Recuerde, es mejor si el juego es dirigido por el niño.) (entrenamiento de la persistencia, académico, social, ó emocional) _____

Elogios: ¿Cuáles comportamientos puedo elogiar y cómo? (Recuerde que deben ser los “opuestos positivos” de los comportamientos que quiere reducir.) _____

Calcomanías y premios: ¿Cómo puedo premiar este buen comportamiento? ¿Qué incentivos van a motivar a mi niño? _____
6. Escoja de la siguiente lista aquellas respuestas de la parte de arriba de la pirámide que pueden ser usadas para reducir esta mala conducta.
Rutinas: ¿Tengo una rutina predecible para este problema? _____

Distracción/Redirigir: ¿Cómo puedo distraer o redirigir a mi niño antes que la mala conducta empeore? _____

Ignorar: ¿Cuál parte de este comportamiento podría yo ignorar? _____

¿Qué me diré a mi mismo mientras lo ignoro? _____

Consecuencia: ¿Cuál consecuencia natural o lógica puedo usar para enseñarle a mi niño a cambiar este comportamiento? _____

Estrategias para calmarse: ¿Cuáles estrategias para calmarse le puedo enseñar a mi niño? (usar una concha de tortuga, respirar profundo, conversaciones consigo mismo positivas “yo puedo hacer esto, me puedo calmar,” usar el termómetro para calmarse) _____

Para ejercer mi plan:

7. ¿A quién debo comunicarle este plan? (maestros, abuelos, mi pareja, etc.) _____

8. ¿A quién le puedo llamar para que me apoye y para informarle del progreso? _____

9. ¿Cómo me voy a cuidar yo mismo mientras está pasando esto? _____

Evaluación del éxito de las soluciones:

10. ¿Cómo sabré si estoy progresando? ¿Cuál será la diferencia? _____

11. ¿Cómo voy a celebrar el éxito de mi niño? ¿Al igual que el mío? _____

¡Felicidades! ¡Ya tiene un plan para cambiar el comportamiento de su niño! ¡Acuérdese, pueden pasar tres semanas o más antes de poder ver los cambios, así que, no se dé por vencido!

Notas recordatorias y Hojas Enseñándole a su niño a resolver problemas



Nota: Estos volantes pueden ser fotocopiados para su uso en los grupos de padres de los Años Increíbles®. Están protegidos por derecho de autor y no pueden ser alterados o editados de ninguna manera (incluyendo traducciones) sin el permiso de la sede central de los Años Increíbles en Seattle, Washington. Contacte incredibleyears@incredibleyears.com para obtener más información.

Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

Enseñándole a su niño a resolver problemas

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **PRACTIQUEN** a hablar y a actuar las soluciones a problemas comunes usando títeres o un libro como el libro Wally's Problem Solving Book (el libro de resolver problemas de Wally).
- **MODELE** cómo resolver problemas usted mismo cuando se le presente un problema (por ejemplo, qué programa de televisión mirar, está teniendo dificultad para encontrar estacionamiento, qué postre elegir, etc.)



Leer:

- El Capítulo 11, "Enseñarles a los Niños a Resolver Problemas," en el libro *Los Años Increíbles*.

Recuerde

Una sesión de resolver problemas no le va a enseñar a su niño todas estas técnicas; se llevarán cientos de ensayos para aprender y mucha paciencia. Incluso puedan haber ocasiones en que el niño esté tan alterado o enojado que él/ella primero va a necesitar irse a Tiempo a Solas para fin de tranquilizarse antes de que un dialogo pueda ayudar. Recuerde que el primer paso es pedirles a sus niños que generen soluciones.

Hoja 5A

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!

Enseñándole a su niño a resolver problemas

ACTIVIDADES PARA LA SEMANA



Qué hacer:

- **ESCOJA** una situación de un problema donde su niño parece estar alterado por algo y ponga en práctica algunas de las estrategias para resolver problemas mencionadas en este programa. Apunte los resultados en la Hoja de registro de los padres.



Leer:

- El Capítulo 11, “Enseñarles a los Niños a Resolver Problemas,” en el libro *Los Años Increíbles*. También lea los capítulos 16, 17 y 18 para trabajar en su propia resolución de problemas

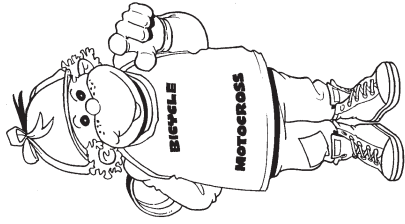
Recuerde

Una sesión de resolver problemas no le va a enseñar a su niño todas estas técnicas; se llevarán cientos de ensayos para aprender y mucha paciencia. Incluso puedan haber ocasiones en que el niño esté tan alterado o enojado que él/ella primero va a necesitar irse a Tiempo a Solas para fin de tranquilizarse antes de que un dialogo pueda ayudar. Recuerde que el primer paso es pedirles a sus niños que generen soluciones.

Hoja 5B

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir jugando!

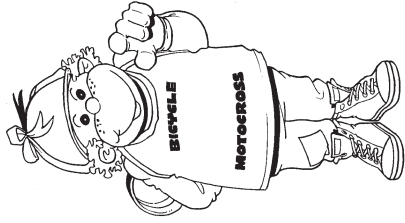
NOTAS RECORDATORIAS SOBRE COMO RESOLVER PROBLEMAS



¿Cuál es la mejor solución?

- Hablen sobre los sentimientos.
- Ayude a los niños a definir el problema.
- Involucre a los niños a generar una lista de soluciones posibles.
- Sea positivo e imaginativo.
- Usted mismo modele soluciones creativas.
- Fomente a los niños a pensar en varias consecuencias para diferentes soluciones.
- Recuerde que lo crítico es el proceso de aprender a pensar sobre los conflictos, y no obtener respuestas correctas.

NOTAS RECORDATORIAS SOBRE COMO RESOLVER PROBLEMAS



¿Cuál es la mejor solución?

- Hablen sobre los sentimientos.
- Ayude a los niños a definir el problema.
- Involucre a los niños a generar una lista de soluciones posibles.
- Sea positivo e imaginativo.
- Usted mismo modele soluciones creativas.
- Fomente a los niños a pensar en varias consecuencias para diferentes soluciones.
- Recuerde que lo crítico es el proceso de aprender a pensar sobre los conflictos, y no obtener respuestas correctas.

HOJA

HOJA DE REGISTRO DE LOS PADRES: RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Escriba sobre cuando intentó resolver un problema con su niño. Según lo mejor que usted recuerda, trate de reconstruir la discusión: qué dijeron y cómo se sentía usted. Acuértese de intentar resolver el problema cuando ambos usted y su niños están razonablemente tranquilos.

1er Paso: Identificar el problema por medio de los sentimientos (triste, enojado, frustrado, desilusionado, preocupado, temeroso).

2do Paso: Definir el problema

3er Paso: Mencionar las metas

4to Paso: Hacer una lista de posibles soluciones

5to Paso: Evaluar las soluciones y escoger la mejor

6to Paso: Evaluar que tan exitosa resultó ser la solución

HOJA
LISTA DE CONSIDERACIONES AL RESOLVER
PROBLEMAS

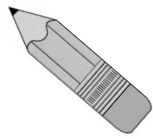
	Sí	No
1er paso: Identificar el problema a través de los sentimientos	_____	_____
2do paso: Definir el problema	_____	_____
3er paso: Mencionar las metas	_____	_____
4to paso: Lista de ideas de posibles soluciones		
1. Permanezca con la mente abierta	_____	_____
2. Sea bárbaro, innovador, humorístico	_____	_____
3. Aumente la cantidad	_____	_____
4. Postergue los detalles	_____	_____
5to paso: Evaluar las soluciones y escoger la mejor		
1. Evalúe cada solución	_____	_____
2. Escoja la mejor solución	_____	_____
6to Paso: Evaluar que tan exitosa resultó ser la solución		
1. Refuerce el progreso	_____	_____
2. Perfeccione el plan de resolver problemas	_____	_____

Los niños de edad preescolar van a estar en las etapas de los pasos 1, 2, 3, y 4. Para ellos será más difícil evaluar las soluciones.

SOLUCIONES POSIBLES PARA QUE LOS NIÑOS UTILICEN

Gritarle.*	Esperar un rato.	Reírse de él/ella.
Mirarse triste o llorar.	Ignorarlo; retirarse	Jugar en otro lado
Aguantar.*	Pegarle.*	Decirle que no se enoje.
Preguntarle.	Decir por favor.	Hacer algo divertido.
Cambiar algo.	Pedir disculpas.	Pedir ayuda a un padre o al maestro.
Hablar de sus sentimientos.	Suplicarle.	Ofrecer compartir.
Agarrar otro.	Tomar turnos.	Echar un volado.
Admitir su error.	Primero calmarse.	Decir la verdad.
Dar un elogio.	Ser buen jugador.	Decir “no.”
Cesar su enojo.	Ser valiente.	Perdonar.

*Estas son soluciones inadecuadas. Anime a los niños a pensar sobre las consecuencias y a escoger otra cosa con una mejor consecuencia.



**HOJA DE REGISTRO DE LOS PADRES:
RESOLVIENDO PROBLEMAS CON SU NIÑO**

<u>Situación que es el problema</u>	<u>¿Cuál es el problema?</u>	<u>¿Cuáles son algunas soluciones?</u>	<u>¿Cuál sería una buena elección?</u>
Ejemplo: Dos niños pelean por una bicicleta	“Estoy enojado porque Jesús no comparte su bicicleta.”	Pedirle que me deje usar la bicicleta. Ofrecer tomar turnos. Esperar que él termine de usarla.	¿Es segura? ¿Justa? ¿Fomenta buenos sentimientos?

Describe un problema que trataron de resolver con su niño: Qué dijeron y cómo se sintieron.

(1)

(2)

Evaluando soluciones



¿Es segura mi solución?

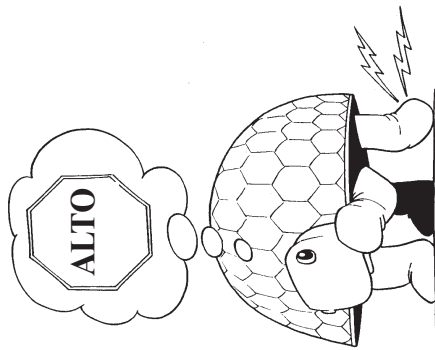


¿Es justa mi solución?

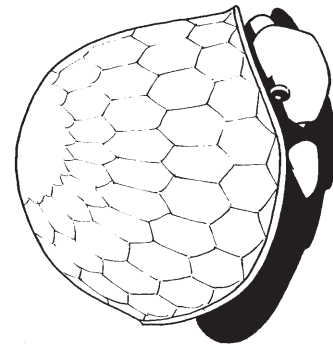
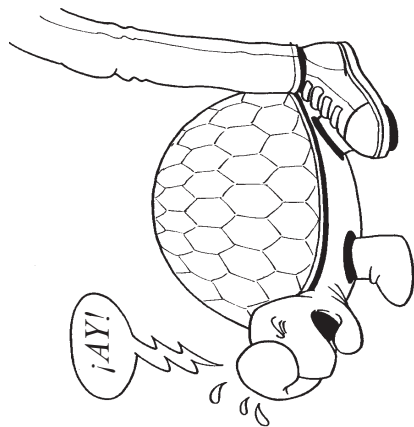


¿Fomenta buenos sentimientos mi solución?

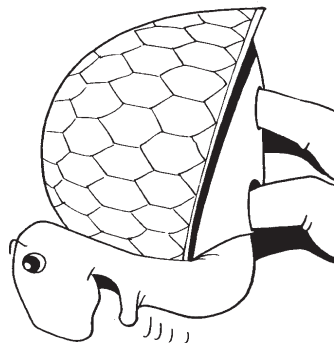
Los pasos para manejar el enojo de acuerdo a Tiny



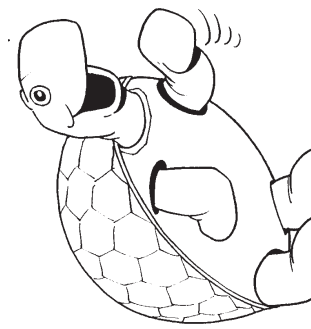
2 Piensa ALTO



4 Retractarse y meterse a la concha



3 Respira profundo despacio



“LO INTENTARÉ OTRA VEZ”

