

Apéndice

- 1. Reglas Fundamentales***
- 2. Self-Empowerment Table***
- 3. Therapeutic Change Process Figure***
- 4. Piggy Bank Posters (to be reproduced)***
- 5. Lista de Auto-Revisión (to be reproduced)***
- 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 (to be reproduced)***
- 9. Actividades Para Hacer en Casa Esta Semana***
- 10. Los padres pensando como científicos***
- 11. Tables of Program, Content & Objectives***
- 12. Weekly Logs***
- 13. Parenting Pyramid***
- 14. Certificate of Completion***

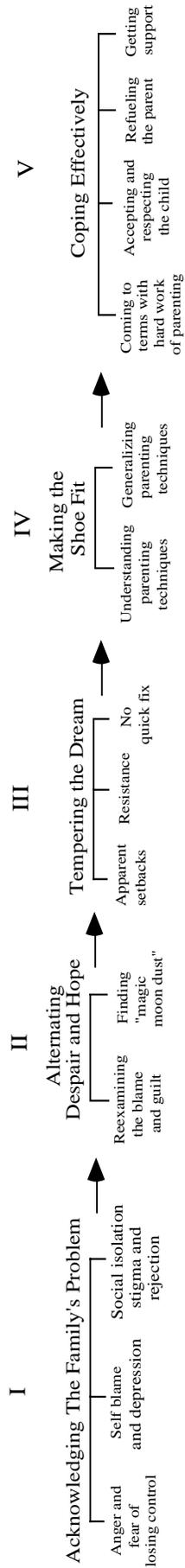
Reglas Fundamentales

- 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

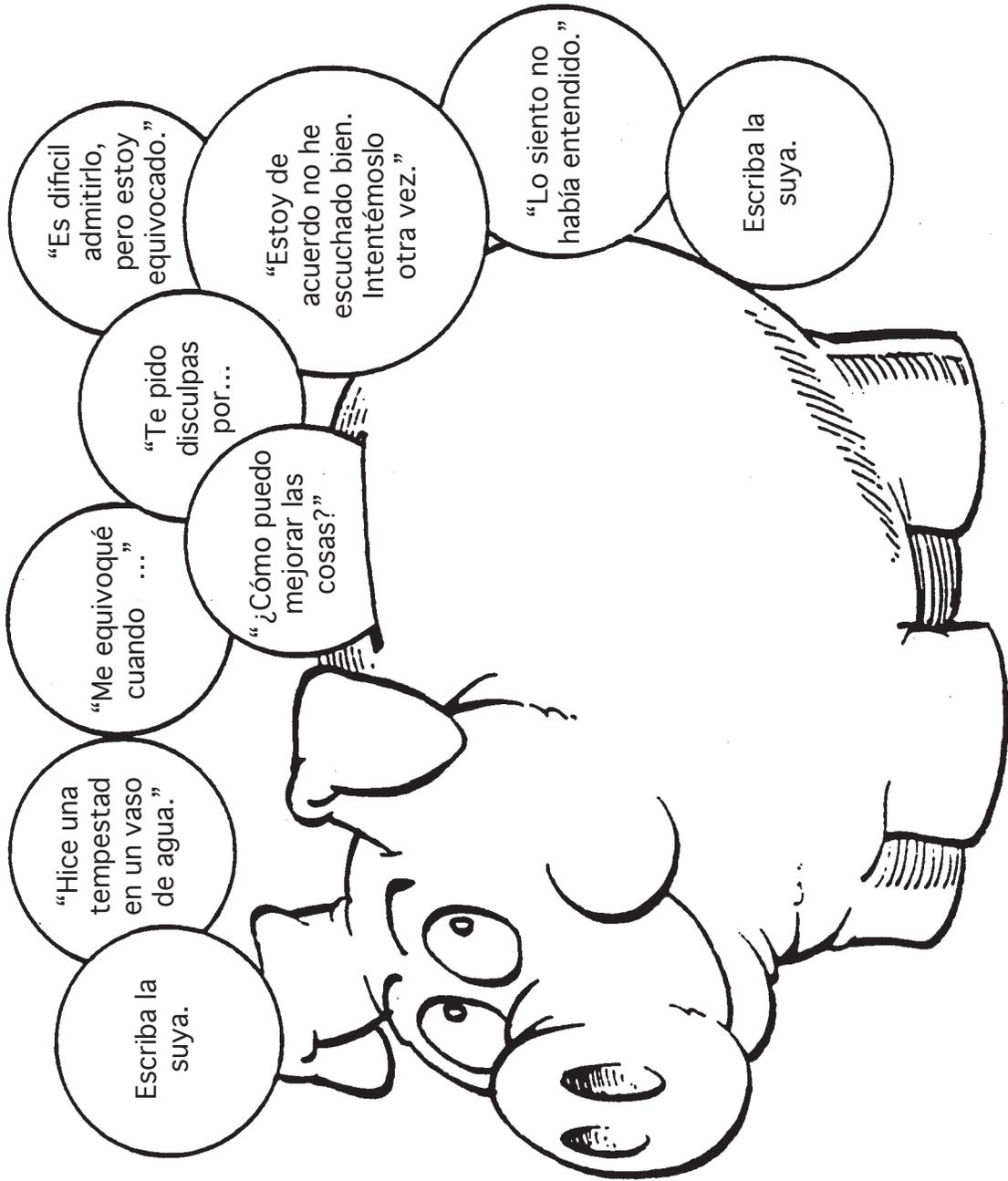
	CONTENT	PROCESS
KNOWLEDGE Child development Behavior management Individual and temperamental differences	Developmental norms and tasks Behavioral (learning) principles Child management (disciplinary strategies) Relationships (feelings) Self-awareness (self-talk, schema, attributions) Interactions (awareness of contingencies, communications) Resources (support, sources of assistance) Appropriate expectations Parent involvement with children	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
SKILLS Communication Problem -solving (including problem analysis) Tactical thinking (use of techniques/methods) Building social relationships Enhancing children's academic skills	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	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
VALUES Strategic thinking (working out goals, philosophy of child rearing, beliefs)	Treatment/life goals Objectives (targeted child behaviors) Ideologies Rules Roles Relationships Emotional barriers Attributions Prejudices Past history	Discussion/debate Sharing Listening Respecting/accepting Negotiating Demystifying Explaining/interpreting Reframing Resolving conflict Clarifying Supporting Adapting

Figure 1. The Therapeutic Change Process

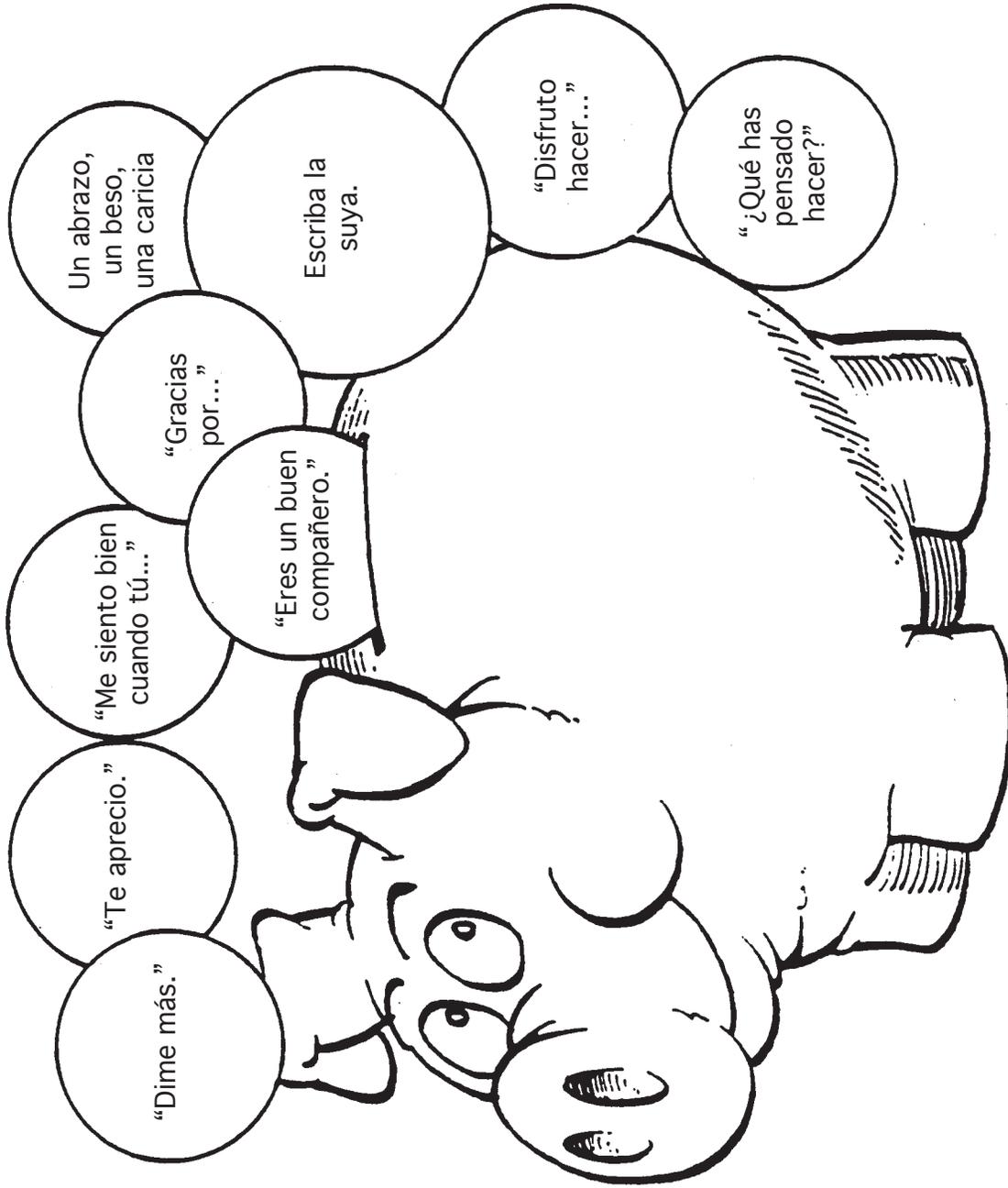




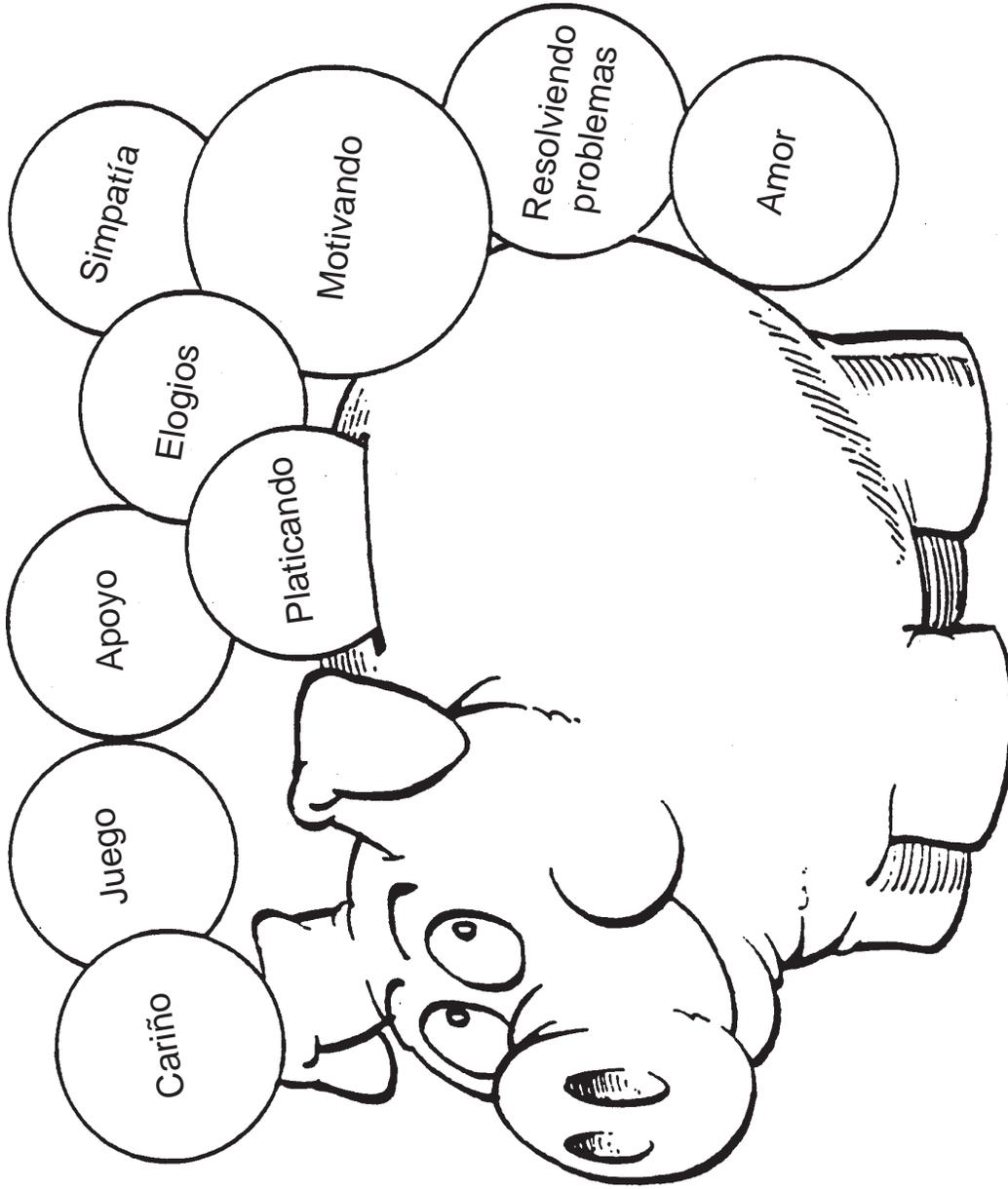
Acuérdese de llenar su alcancía aceptando y respetando declaraciones



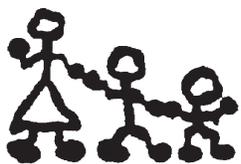
Acuérdese de llenar su alcancía con
declaraciones reparadoras



Acuérdese de llenar su alcancía con apoyo y ánimo



Acuérdese de llenar su alcancía



Incredible Years®

Nombre: _____

Lista de Auto-Revisión

Niños de 6 a 12 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, tiempo especial

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
____ Leer el capítulo 1 (El Juego Guiado por los Niños)	____
____ Revisar mis metas personales y las de mi niño	____

Sesión 2: La importancia de la atención de los padres y el tiempo especial

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
____ Leer el capítulo 2 (El Entrenamiento Académico y de Persistencia)	____
____ El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	____

Sesión 3: Entrenamiento social, emocional y perseverancia

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
____ Leer el capítulo 3 (El Entrenamiento Social), el capítulo 4 (El Entrenamiento Emocional) y el capítulo 13 (Enseñarles a Conseguir Amigos)	____
____ Llamar a mi amigo de la clase	____
____ El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 4: Entrenamiento social, emocional y perseverancia, continúa

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 12 (Ayudar a los Niños a Regular sus Emociones) y el capítulo 5 (Atención Positiva, Aliento y Elogio)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 13 (si no lo leyó previamente)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 5: Motivación y elogios efectivos

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 6 (Incentivos y Celebraciones)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Esta semana voy a practicar a doblar el número de elogios por los siguientes comportamientos:	<input type="checkbox"/>

El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:

Sesión 6: El uso de programas de premios tangibles para motivar a mi niño

Mi meta para la próxima semana:

	Metas que logré
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 7 (Poner Límites) y Parte 3, Problema 1 (tiempo de pantalla)	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<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"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 7: Reglas, responsabilidades y rutinas

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer la Parte 3, Problemas 4, 5, y 6	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<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"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 8: Estableciendo límites claros y respetuosos

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 8 (Ignorar) y 12 (si no lo leyó previamente)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> Usar una tabla de incentivos con mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Voy a practicar a reducir las órdenes y a hacer peticiones cortésmente	_____
<input type="checkbox"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 9: Ignorando la mala conducta

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 14 (Controlar Pensamientos Desagradables)	_____
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 9 (Tiempo Aparte para Calmarse)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a un amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> Voy a continuar usando la tabla de incentivos con mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Voy a practicar a ignorar las siguientes malas conductas:	_____
<input type="checkbox"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 10: Tiempo a solas para calmarse

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 9 (si no lo leyó previamente) y capítulo 15 (El Tiempo Aparte Para el Estrés y la Ira)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a un amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 14 (si no lo leyó previamente)	_____
<input type="checkbox"/> Usar el tiempo a solas si ocurre una conducta agresiva	_____
<input type="checkbox"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	_____

Sesión 11: Tiempo a solas para calmarse, continúa

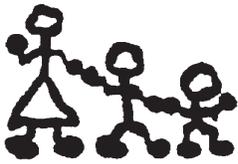
Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 11 (Enseñarles a Resolver Problemas)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> Leer los capítulos 9, 12, y 14 (si no lo leyó previamente)	_____
<input type="checkbox"/> Usar el tiempo a solas si ocurre una conducta agresiva	_____
<input type="checkbox"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	_____

Sesión 12: Tiempo a solas 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"/> Leer el capítulo 11 (si no lo leyó previamente)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> Esta semana voy a usar una consecuencia	_____
<input type="checkbox"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	_____



Apoyando la educación de su niño

Lista de Auto-Revisión

(Nota: los capítulos son de el libro Los Años Increíbles, Tercera Edición, revisado 2019.)

Sesión 13: Promoviendo las destrezas de la lectura

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Voy a indagar que le interesa leer a mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Voy a leer con mi niño esta semana	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 14: Manejando el desánimo de los niños

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Voy a practicar a predecir declaraciones positivas	_____
<input type="checkbox"/> Voy a elogiar los esfuerzos académicos y de aprendizaje de mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Voy a establecer un sistema de incentivos para tareas específicas y para el comportamiento relacionado con la escuela	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El tiempo especial con mi niño esta semana incluirá:	

Sesión 15: Fomentando buenos hábitos de aprendizaje y rutinas

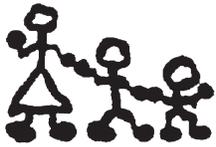
Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 18 (Trabajando con los maestros para prevenir problemas)	_____
<input type="checkbox"/> Voy a establecer rutinas y reglas para la tarea	_____
<input type="checkbox"/> Voy a supervisar las actividades de mi niño y su paradero después de la escuela (y el uso de la computadora)	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	_____

Sesión 16: Los padres demostrando interés en la escuela y la tarea

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Voy a indagar sobre las clases de mi niño y el currículo	_____
<input type="checkbox"/> Voy a asistir a una junta en la escuela ó, voy a comunicarme con el maestro(a) de mi niño	_____
<input type="checkbox"/> Voy a animar la perseverancia de mi niño con la tarea	_____
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	_____
<input type="checkbox"/> El juego esta semana incluirá:	_____



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"/>
<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 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"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<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"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>
<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>
<input type="checkbox"/> Leer el capítulo 11 (Enseñarles a los Niños a Resolver problemas)	<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 7: Solucionando problemas con los niños y las juntas familiares

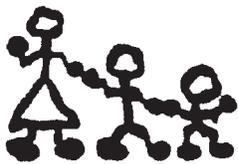
Mi meta para la próxima semana:

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

Sesión 8: Repaso y actualización

Mi meta para la próxima semana:

	<i>Metas que logré</i>
<input type="checkbox"/> Haber tenido la junta entre familia	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Llamar a mi amigo de la clase	<input type="checkbox"/>



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

Nombre _____ Sesión _____ Fecha _____

Encontré el contenido de esta sesión:

sin utilidad

neutral

útil

muy útil

Siento que los ejemplos en las escenas fueron:

sin utilidad

neutral

útil

muy útil

Siento que los líderes del grupo fueron:

sin utilidad

neutral

útil

muy útil

Encontré las discusiones:

sin utilidad

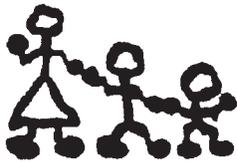
neutral

útil

muy útil

Otros comentarios:

(continúe al reverso)



Los Años Increíbles

Cuestionario de satisfacción con el programa para los padres Programa BASICO para los padres (9, 10 y 8)

(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. El problema/los problemas que me indujeron a asistir al programa para los padres originalmente ha(n)

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

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

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

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

muy descontento	descontento	un poco descontento	indeciso	un poco satisfecho	satisfecho	muy 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 (por ejemplo, su matrimonio, su sensación en general)?

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

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

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

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

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

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

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

8. ¿Qué tan confiado se siente de poner a manejar los problemas de conducta actuales usted solo en casa?

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 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 y mi familia es

muy negativa negativa algo negativa neutral algo 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 algo útil útil sumamente útil

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

sumamente ineficaz ineficaz algo ineficaz neutral algo útil útil sumamente útil

3. Las discusiones de técnicas de crianza en grupo fueron

sumamente ineficaz ineficaz algo ineficaz neutral algo útil útil sumamente útil

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

sumamente ineficaz ineficaz algo ineficaz neutral algo útil útil sumamente útil

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

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

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

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

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

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

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

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

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

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

C. Técnicas específicas para la crianza

Utilidad

En esta sección, queremos que indique que tan útiles fue cada una de las siguientes técnicas para mejorar sus interacciones con su niño 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 ó las ocasiones especiales fueron

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

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

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

3. Los elogios y la motivación fueron

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

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

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

5. Las rutinas, las responsabilidades

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

6. Ignorar fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

7. Ordenes positivas (p. e." cuando-entonces") fueron

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

8. Tiempo fuera para calmarse fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

9. Pérdida de privilegios, consecuencias lógicas fueron

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

10. La lectura interactiva fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

11. Ayudar con la tarea y las habilidades académicas de mi niño fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

12. Las estrategias para resolver problemas con los adultos son

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

13. Colaborar con el/la maestro/a de mi niño fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

14. Ayudarle a mi niño a aprender a solucionar problemas fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

15. Este grupo de técnicas en general fue

sumamente	ineficaz	algo	neutral	algo	útil	sumamente
ineficaz		ineficaz		útil		útil

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, estuve

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

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, estuve

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

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

Table 1: Content and Objectives of the Incredible Years Early Childhood BASIC Parent Training Programs (Ages 2-7)

Content	Objectives	Content	Objectives
Program One: Play			
Part 1: How to Play With a Child	<ul style="list-style-type: none"> Recognizing children’s capabilities and needs Learning child-directed play Helping children develop imaginative and creative play Building children’s self-esteem and self-concept Handling children’s boredom Avoiding Power struggles with children Understanding the importance of adult attention promoting positive child behaviors Building a positive relationship 	Part 2: Helping Children Learn	<ul style="list-style-type: none"> Understanding how to use academic and persistence coaching to promote school academic skills Understanding ways to promote children’s language development Building children’s confidence in their learning ability Helping children learn to problem solve Helping children deal with frustration Avoiding the criticism trap Learning to use social and emotional coaching to promote social skills and emotional literacy
Program Two: Praise and Rewards			
Part 1: The Art of Effective Praising	<ul style="list-style-type: none"> Understanding ways to praise more effectively Avoiding praise of perfection only Recognizing common traps Handling children who reject praise Providing physical warmth Recognizing child behaviors that need praise Understanding the effects of social rewards on children Doubling the impact of praise Building children’s self-esteem 	Part 2: Tangible Rewards	<ul style="list-style-type: none"> Providing unexpected rewards Understanding the difference between rewards and bribes Recognizing when to use the “first-then” rule Providing ways to set up star and chart systems with children Understanding how to develop incentive programs that are age appropriate Understanding ways to use tangible rewards for reducing or eliminating problems such as dawdling, not dressing, noncompliance, not sharing, fighting with siblings, picky eating, messy rooms, not going to bed, and messy diapers

Table 1 Continued

Content	Objectives	Content	Objectives
Program Three: Effective Limit Setting			
Part 1: How to Set Limits	<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 • Understanding when to use the “when-then” command • Recognizing the importance of warnings and helpful reminders • Understanding the ways to use problem-solving approaches 	Part 2: Helping Children Learn to Accept Limits	<ul style="list-style-type: none"> • Dealing with children who test the limits • Understanding when to divert and distract children • Avoiding arguments and “why” games • Recognizing traps children set for parents • Ignoring inappropriate responses • Following through with commands effectively • Helping children to be more compliant
Part 3: Dealing With Noncompliance	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding how to implement Time Out for noncompliance • Understanding ways to explain Time Out to children • Avoiding power struggles • Dealing with children who refuse to go to Time Out or refuse to stay in Time Out • Ignoring children’s inappropriate responses • Following through effectively and consistently • Avoiding common mistakes concerning Time Out 		

Table 1 Continued

Content	Objectives	Content	Objectives
<p>Program Four: Handling Misbehavior</p> <p>Part 1: Avoiding and Ignoring Misbehavior</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Anticipating and avoiding frustration • Showing disapproval • Ignoring and distracting • Handling noncompliance, screaming, arguing, pleading, and tantrums • Handling crying, grabbing, not eating and refusing to go to bed 	<p>Part 2: Time Out and Other Penalties</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Explaining Time Out to a school-age child • Using Time Out for hitting behaviors • Using the Time Out chair with a toddler • Explaining Time Out to a toddler • Using a Time Out room with a toddler • Using Time Out to help stop sibling fights • Following through when a child refuses to go to Time Out • Dealing with spitting • Dealing with threats • Understanding and establishing logical consequences • Coping when discipline doesn't work • Dealing with the telephone syndrome • Dealing with the TV syndrome
<p>Part 3: Preventative Strategies</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Encouraging sharing and cooperation between children • Using puppets and story books to teach children social skills • Talking and listening effectively • Problem solving with children • Reviewing points to remember when using Time Out 	<p>Part 4: Teaching Children to Problems Solve Through Stories and Games</p>	<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 and process of problem solving and learning how to enhance these skills in children • 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 • Knowing how to help older children evaluate their proposed solutions • Understanding the importance of validating children's feelings • Learning how to help children make more positive attributions about another person's intentions • Recognizing the value of adults modeling their ability to problem solve for children

Table 2: Content and Objectives of the Incredible years ADVANCE Parent Training Programs (AGES 6–12)

Content	Objectives	Content	Objectives
<p>Program Five: How to Communicate Effectively With Adults and Children</p> <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 2 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 3: Content and Objectives of the Incredible Years Supporting Your Child’s Education Parent Training Program

Content	Objectives	Content	Objectives
<p>Program Eight: How to Support Your Child’s Education</p> <p>Part 1: Promoting Reading Skills</p>	<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. 	<p>Part 2: Dealing with Children’s Discouragement</p>	<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.
<p>Part 3: Fostering Good Learning Habits and Routines</p>	<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. 	<p>Part 4: Parents Showing Interest in School</p>	<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 4: 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 4 Continued

Content	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 _____

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 M Introduction								
Session 2 M Special Time	14							
Session 3 M Social, Emotion, & Persistence Coaching								
Session 4 M Praise	15							
Session 5 M Incentives	15A							
Session 6 M Rules, Responsibilities, and Routines								
Session 7 M Limit Setting	16							
Session 8 M Ignoring	17							
Session 9 M Time Out	18							
Session 10 M Consequences	19							
Session 11 M Make Up/Review								
Session 12 M Reading Skills	21							
Session 13 M Dealing with Discouragement	22							
Session 14 Fostering Good Learning Habits	23							
Session 15 Showing Interest in School	24							

Weekly Logs

M = Mother F = Father	Content	Therapist	Disc.	Partic.	Attitude	Homework	M-U Session
Session 1 F Introduction							
Session 2 F Special Time	14						
Session 3 F Social, Emotion, & Persistence Coaching							
Session 4 F Praise	15						
Session 5 F Incentives	15A						
Session 6 F Rules, Responsibilities, and Routines							
Session 7 F Limit Setting	16						
Session 8 F Ignoring	17						
Session 9 F Time Out	18						
Session 10 F Consequences	19						
Session 11 F Make Up/Review							
Session 12 F Reading Skills	21						
Session 13 F Dealing with Discouragement	22						
Session 14 F Fostering Good Learning Habits	23						
Session 15 F Showing Interest in School	24						

Codes

Content/Leader/Discussion:

not helpful = 0 points

neutral = 1 point

good = 2 points

Participation

seldom = 0

sometimes = 1

frequent = 2

Attitude

seldom = 0

sometimes = 1

frequent = 2

Homework

incomplete, none = 0

complete = 1

Make-up Session

no = 0

yes = 1

Weekly Logs

Hoja 12-2

M = Mother F = Father	Content	Therapist	Disc.	Partic.	Attitude	Homework	M-U Session
Session 1 F Introduction							
Session 2 F Special Time	14						
Session 3 F Social, Emotion, & Persistence Coaching							
Session 4 F Praise	15						
Session 5 F Incentives	15A						
Session 6 F Rules, Responsibilities, and Routines							
Session 7 F Limit Setting	16						
Session 8 F Ignoring	17						
Session 9 F Time Out	18						
Session 10 F Consequences	19						
Session 11 F Make Up/Review							
Session 12 F Reading Skills	21						
Session 13 F Dealing with Discouragement	22						
Session 14 F Fostering Good Learning Habits	23						
Session 15 F Showing Interest in School	24						

Codes

Content/Leader/Discussion:

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

Participation

seldom = 0
 sometimes = 1
 frequent = 2

Attitude

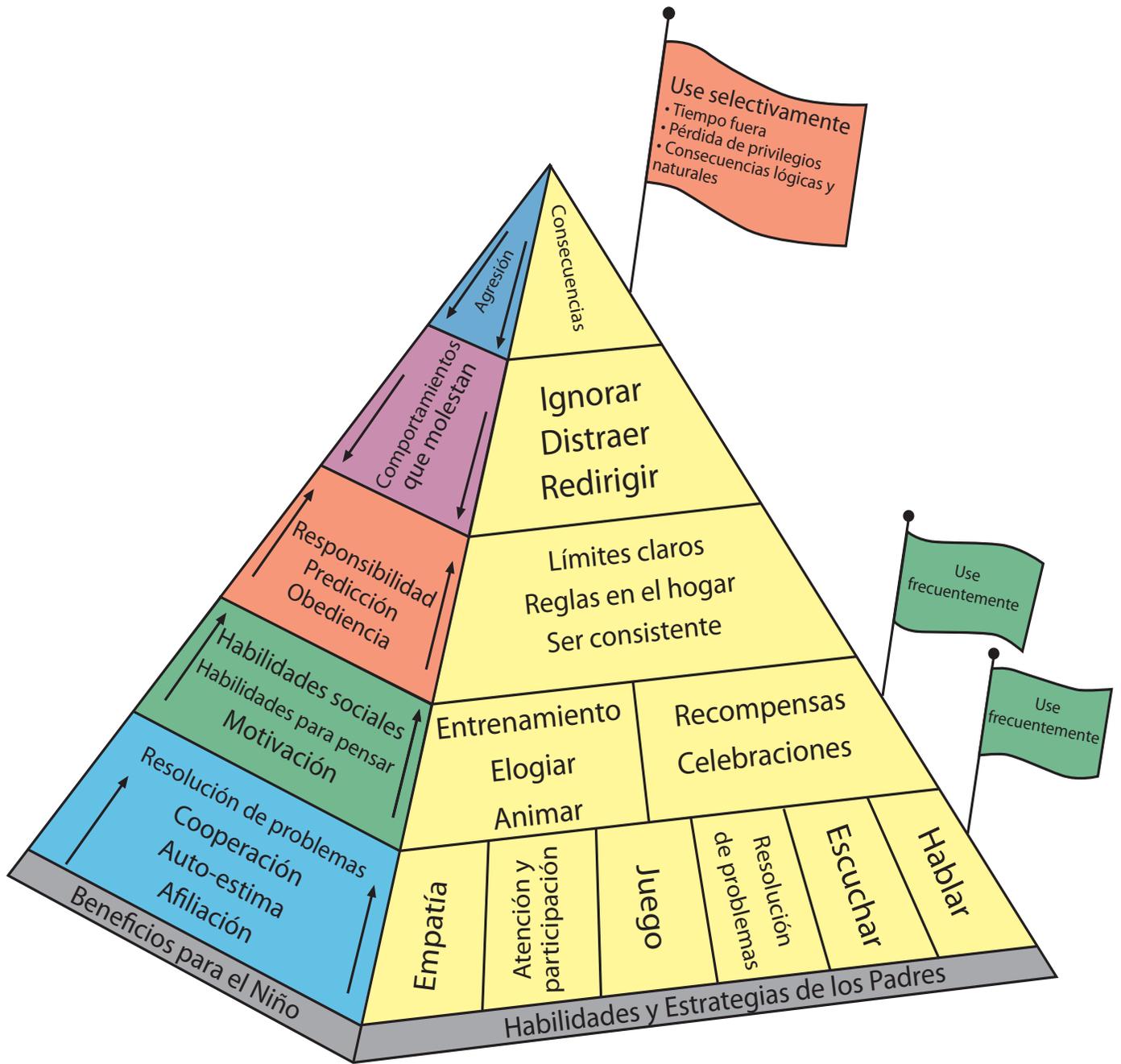
negative = 0
 neutral = 1
 positive = 2

Homework

incomplete, none = 0
 complete = 1

Make-up Session

no = 0
 yes = 1



Pirámide de la Crianza de los Niños

Certificado de participación en y cumplimiento satisfactorio en



The Incredible Years: School Age 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

Hojas & Notas Recordatorias

La Importancia de la Atención de los Padres

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).

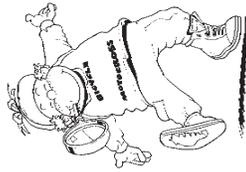
Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: TIEMPO ESPECIAL

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

Fecha	Tiempo juntos	Actividad	Reacción del niño	Reacción del padre



NOTAS RECORDATORIAS PUNTOS PARA RECORDAR SOBRE EL TIEMPO ESPECIAL CON SU NIÑO

- Siga las sugerencias de su niño e intereses por una actividad.
- No haga demasiadas demandas.
- No compita con su niño.
- Elogie y fomente las ideas y creatividad de su niño; no critique.
- Sea un espectador atento y apreciativo.
- Reconozca los logros de su niño y ayúdelo a sentirse importante.
- Reprima su deseo de dar demasiada ayuda; fomente la solución de problemas en su niño.
- Muestre entusiasmo por el tiempo especial que usted pasa con su niño.
- Rían y diviértanse.



NOTAS RECORDATORIAS PUNTOS PARA RECORDAR SOBRE EL TIEMPO ESPECIAL CON SU NIÑO

- Siga las sugerencias de su niño e intereses por una actividad.
- No haga demasiadas demandas.
- No compita con su niño.
- Elogie y fomente las ideas y creatividad de su niño; no critique.
- Sea un espectador atento y apreciativo.
- Reconozca los logros de su niño y ayúdelo a sentirse importante.
- Reprima su deseo de dar demasiada ayuda; fomente la solución de problemas en su niño.
- Muestre entusiasmo por el tiempo especial que usted pasa con su niño.
- Rían y diviértanse.

Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **TENGA TIEMPO ESPECIAL** (p.e., lea, juegue un juego, cocinen juntos, resuelva un rompecabezas, etc.) con su niño de 10 a 15 minutos mínimo cada día. Mantenga un registro de estos momentos en la Hoja de Registro: Momentos Especiales.
- **LEA** los folletos.



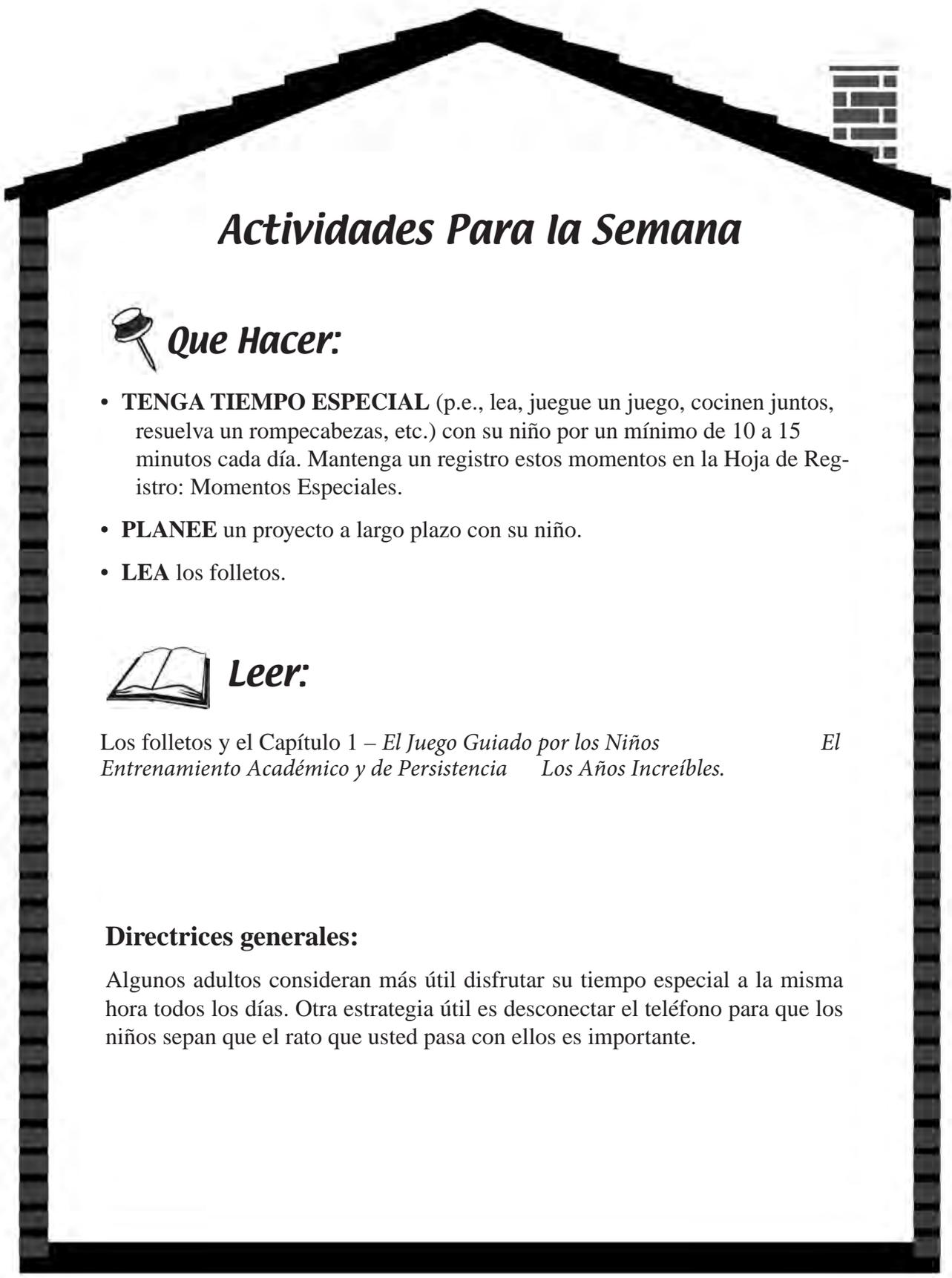
Leer:

Los folletos y el Capítulo 1 – *El Juego Guiado por los Niños*
Entrenamiento Académico y de Persistencia en Los Años Increíbles.

El

Directrices generales:

Algunos adultos consideran más útil disfrutar su tiempo especial a la misma hora todos los días. Otra estrategia útil es desconectar el teléfono para que los niños sepan que el rato que usted pasa con ellos es importante.



Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **TENGA TIEMPO ESPECIAL** (p.e., lea, juegue un juego, cocinen juntos, resuelva un rompecabezas, etc.) con su niño por un mínimo de 10 a 15 minutos cada día. Mantenga un registro estos momentos en la Hoja de Registro: Momentos Especiales.
- **PLANEE** un proyecto a largo plazo con su niño.
- **LEA** los folletos.



Leer:

Los folletos y el Capítulo 1 – *El Juego Guiado por los Niños*
Entrenamiento Académico y de Persistencia *Los Años Increíbles.*

El

Directrices generales:

Algunos adultos consideran más útil disfrutar su tiempo especial a la misma hora todos los días. Otra estrategia útil es desconectar el teléfono para que los niños sepan que el rato que usted pasa con ellos es importante.

Los padres pensando como científicos



Problemas



Virtudes del niño



Metas



LISTA PARA EVALUAR LAS INTERACCIONES DE TIEMPO ESPECIAL

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. ¿Persistir con una tarea frustrante?	_____	_____	_____
6. ¿Pedir ayuda?	_____	_____	_____

B. Cuando pasa tiempo especial con su niño, con qué frecuencia:

1. ¿Dirige o estructura usted la actividad?	_____	_____	_____
2. ¿Determina usted las reglas del juego?	_____	_____	_____
3. ¿Critica o corrige los errores del niño?	_____	_____	_____
4. ¿Obliga al niño a terminar el proyecto?	_____	_____	_____
5. ¿Se frustra con la falta de atención y la impulsividad de su niño?	_____	_____	_____
6. ¿Se siente incómodo con la expresión de miedo o de impotencia de su niño?	_____	_____	_____
7. ¿Compite con su niño?	_____	_____	_____

	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 las ideas creativas?	_____	_____	_____
13. ¿Le exige perfección?	_____	_____	_____
14. ¿Le da más importancia al resultado del juego que al esfuerzo?	_____	_____	_____

- C. ¿Qué interfiere con su habilidad de interactuar con su niño?
 ¿Con cuánta frecuencia habla a solas con su niño?
 ¿Siente usted que este tiempo especial 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 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 tiempo especial con su niño.



Torbellino de Ideas



Pensamientos personales sobre el juego y el tiempo especial

Antes de continuar, considere estas dos preguntas:

1. **¿Cuáles son los posibles beneficios para su niño cuando usted juega o pasa tiempo especial con él/ella?**
2. **¿Qué le puede impedir tener tiempo especial con su niño?**

Escriba los beneficios de jugar y tener tiempo especial con su niño y las dificultades para hacerlo. Vea si puede encontrar soluciones a los obstáculos que le impiden jugar con su niño.

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

Hojas & Notas Recordatorias

Entrenamiento social, emocional y de perseverancia

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).

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
___ feliz	___ comprensivo	<p>“Eso es frustrante, y tú sigues calmado e intentando hacerlo otra vez.”</p> <p>“Pareces estar orgulloso de ese dibujo.”</p> <p>“Estas seguro del trama y los personajes de ese cuento.”</p> <p>“Eres muy paciente. A pesar de que se sigue cayendo, sigues buscando la manera de hacerlo más complicado. Debes sentirte contento contigo mismo por ser tan paciente.”</p> <p>“Parece que te estás divirtiendo al pasar tiempo con tu amigo, y parece que a él le gusta hacer esto contigo.”</p> <p>“Eres muy persistente. Estás intentando hacerlo funcionar a toda costa.”</p> <p>“Eres comprensivo con tu amigo porque sabes que fue un error.”</p> <p>“Eres muy curioso y estás haciendo buenas preguntas.”</p>
___ calmado	___ cuidadoso	
___ orgulloso	___ curioso	
___ entusiasmado	___ interesado	
___ triste	___ avergonzado	
___ servicial	___ desilusionado	
___ celoso	___ valiente	
___ valiente	___ persistente	
___ cariñoso	___ divirtiéndose	
___ tímido	___ seguro	
___ temeroso	___ frustrado	
___ ansioso	___ preocupado	
___ enojado	___ paciente	
___ furioso	___ contento	

Modelando a hablar sobre los sentimientos y a compartir los sentimientos

“Estoy orgulloso de ti por solucionar ese problema.”

“Verdaderamente me estoy divirtiendo al estar contigo.”

“Yo estaba nervioso cuando hiciste tu presentación, pero fuiste paciente y seguro, y tu presentación estuvo muy bien.

“Ahora eso me da tristeza, pero en un rato me sentiré mejor.”

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



Inducir y fomentar 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 pasa tiempo especial con su niño o con varios niños. 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)	<p>“Que amable. Estás compartiendo tus bloques con tu amigo y esperando tu turno.”</p> <p>“Los dos están trabajando juntos y ayudándose el uno al otro como en un equipo.”</p>
<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	<p>“Escuchaste lo que tu amigo pidió y seguiste su sugerencia. Eso es muy amable.”</p> <p>“Esperaste y preguntaste primero si podías usar eso. Tu amigo te escuchó y compartió.”</p> <p>“Están tomando turnos. Eso es lo que los buenos amigos hacen el uno por el otro.”</p>
<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	<p>“Hiciste una sugerencia amable y tu amigo está haciendo lo que sugeriste. Eso es muy amable.”</p> <p>“Le estás ayudando a tu amigo a construir su modelo.”</p> <p>“Estás cooperando al compartir y ayudar.”</p> <p>“Los dos resolvieron el problema juntos. Esa fue una gran solución.”</p> <p>“Verdaderamente consideraste los sentimientos de tu amigo y fuiste generoso.”</p>

Nota: A los niños más grandes a veces les da vergüenza cuando se les hacen estos comentarios enfrente de sus amigos. Si este es el caso, puede recordarles de sus actividades amables después, ó elogie también a su amigo por comportamiento amable ya que esto aliviará la presión en su niño.

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.

- “Voy a ser amable y compartir la computadora contigo.”
- “Es tu turno de escoger el programa de televisión esta noche porque anoche miramos el que yo elegí.”

Facilitando el aprendizaje académico de los niños: Los padres como “entrenadores de lo académico y la perseverancia”



“Entrenar” es una forma poderosa de fortalecer las habilidades académicas de los niños y la capacidad de persistir con un trabajo difícil. La siguiente es una lista de conceptos académicos y conductas de las cuales puede hacer comentarios cuando esté haciendo actividades de la escuela con su niño. Utilice esta lista para anotar mientras practica a describir los conceptos académicos.

Habilidades académicas	Ejemplos
<ul style="list-style-type: none"> _____ trabajar duro _____ concentrarse, enfocarse _____ persistencia, paciencia _____ planear 	<p>“Estás trabajando muy duro en ese proyecto y pensando sobre cómo organizarlo.”</p> <p>“Eres tan paciente y simplemente sigues tratando todas las diferentes formas de resolverlo.”</p> <p>“Estás frustrado porque es difícil armarlo, pero logras permanecer muy calmado.”</p> <p>“Verdaderamente planeaste muy bien y pensaste en todo lo que necesitarías para ese proyecto.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> _____ seguir las instrucciones de la maestra _____ resolviendo problemas _____ intentándolo otra vez _____ habilidades de pensar _____ escuchar _____ trabajar duro/mejor trabajo _____ independencia 	<p>“Estás pensando duro sobre cómo solucionar ese problema y vas a tener una gran solución para ese problema.”</p> <p>“Has resuelto eso tú solito.”</p> <p>“Estás trabajando pacientemente con tu amigo para que juntos puedan determinar cómo funciona eso.”</p> <p>“Te esforzaste para poder tener tu mejor letra en ese papel.”</p> <p>“No sabias esa palabra así que la buscaste en el diccionario.”</p>

Actividades Para la Semana



Que Hacer:

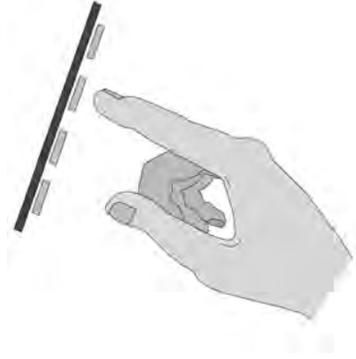
- **CONTINÚE CON SU TIEMPO ESPECIAL Y PRACTIQUE EL ENTRENAMIENTO SOCIAL, EMOCIONAL Y DE PERSISTENCIA** con su niño por un mínimo de 10 a 15 minutos cada día. Mantenga un registro de estos momentos en la Hoja de Registro: Tiempo Especial.
- **LEA** los folletos.
- **LLEVE LA CUENTA** de dos periodos de 30 minutos durante la semana, observe su propio uso de elogios. Escriba en la Hoja de Registro de Elogios las palabras que usa cuando elogia y con qué frecuencia lo hace.
- **LLAME** a su amigo para preguntarle sobre los tiempos de juego y tiempos especiales.
- **HAGA** una lista en la Hoja de Registro sobre los comportamientos que quiere ver más en su niño y tráigalos a la próxima reunión.



Leer:

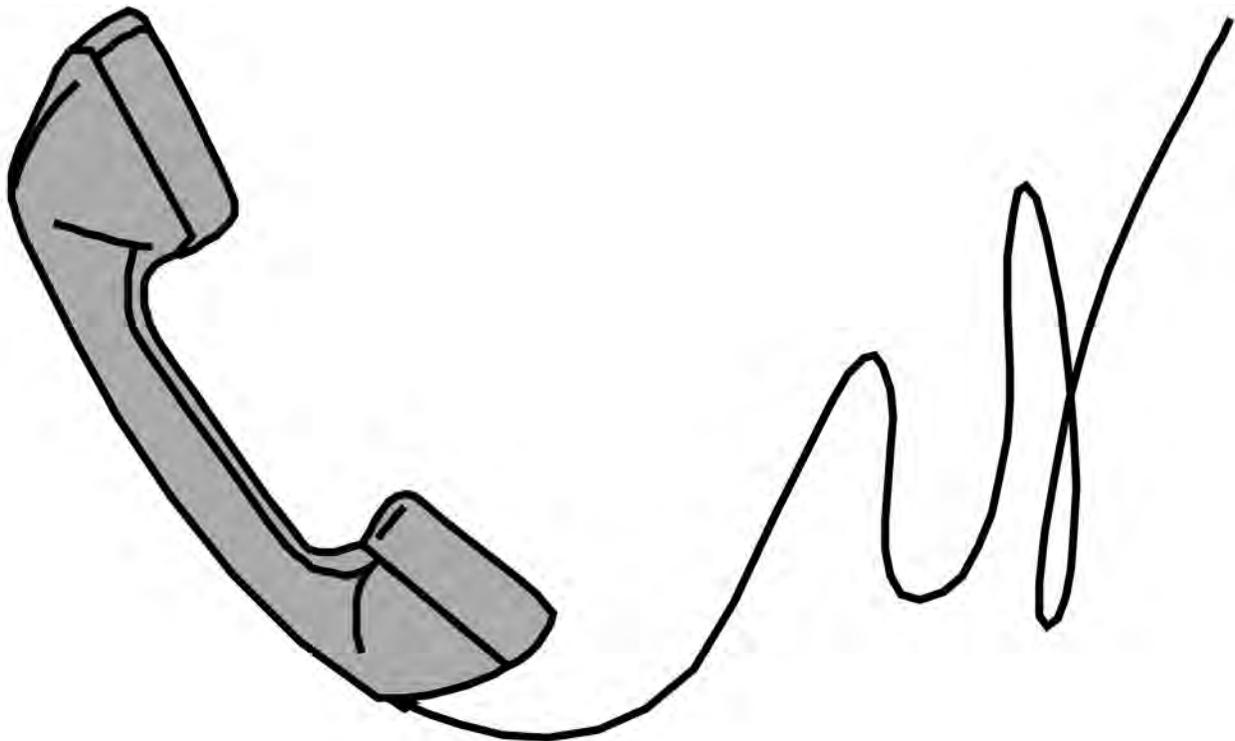
Los folletos y el Capítulo – *El Entrenamiento Social* 4 – *El Entrenamiento Emocional en Los Años Increíbles* y si tiene tiempo, el Capítulo 1 – *Enseñándoles a los niños habilidades de amistad.*

Llamando a su Amigo



Muchas veces durante el curso de la clase se le va a pedir que llame a una persona del grupo—de preferencia a una persona distinta cada vez. El propósito de la llamada es compartir ideas y “consejos de última hora” sobre las actividades para hacer en casa, tales como que hizo durante el tiempo especial, como establece su sistema de incentivos, que incentivos usó, ó consecuencias que resultaron ser efectivas cuando manejaba un problema de comportamiento en particular.

Estas llamadas no necesitan durar más de 5 minutos y pueden ser programadas cuando sea conveniente para usted y su amigo.



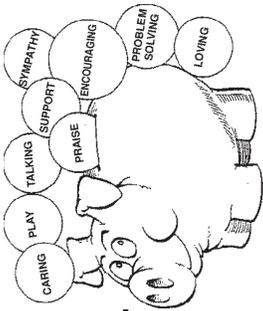
Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: TIEMPO ESPECIAL

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

Fecha	Tiempo juntos	Actividad	Reacción del niño	Reacción del padre



Remember to Build Up Your Bank Account

Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: ELOGIOS

Fecha	Hora	Número de elogios y ejemplos de declaraciones de elogios	Tipos de conductas del niño que elogia	Reacción del niño

Hoja
REGISTRO DE COMPORTAMIENTO

Comportamientos que deseo ver con más frecuencia:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Entrenando a los niños a jugar de forma cooperativa con otros niños

Acompañe a los niños y a sus amigos y “entrénelos” en sus esfuerzos de 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.”

Teniendo cuidado: “Estás teniendo mucho cuidado con su bici. Eso es muy considerado 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.”

Hojas & Notas Recordatorias

Elogios 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).

Torbellino de ideas

Piense en las palabras que utiliza para elogiar a su niño. Escríbalas a continuación.



Palabras de elogio para usar

Me gusta cuando tu...

¡Guau! ¡Hiciste un trabajo estupendo al limpiar el cuarto familiar!



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) _____



Torbellino de ideas

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



Afirmaciones personales positivas

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

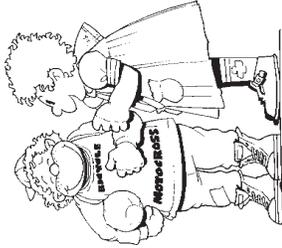
Como padre/madre estoy trabajando duro...



Meta:

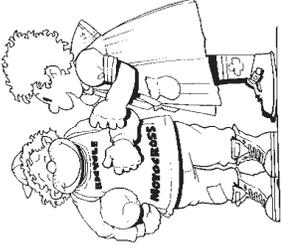
Me comprometo a dejar de censurarme yo mismo/a y a identificar algo que hice bien como padre/madre

NOTAS RECORDATORIAS ELOGIANDO A SU NIÑO

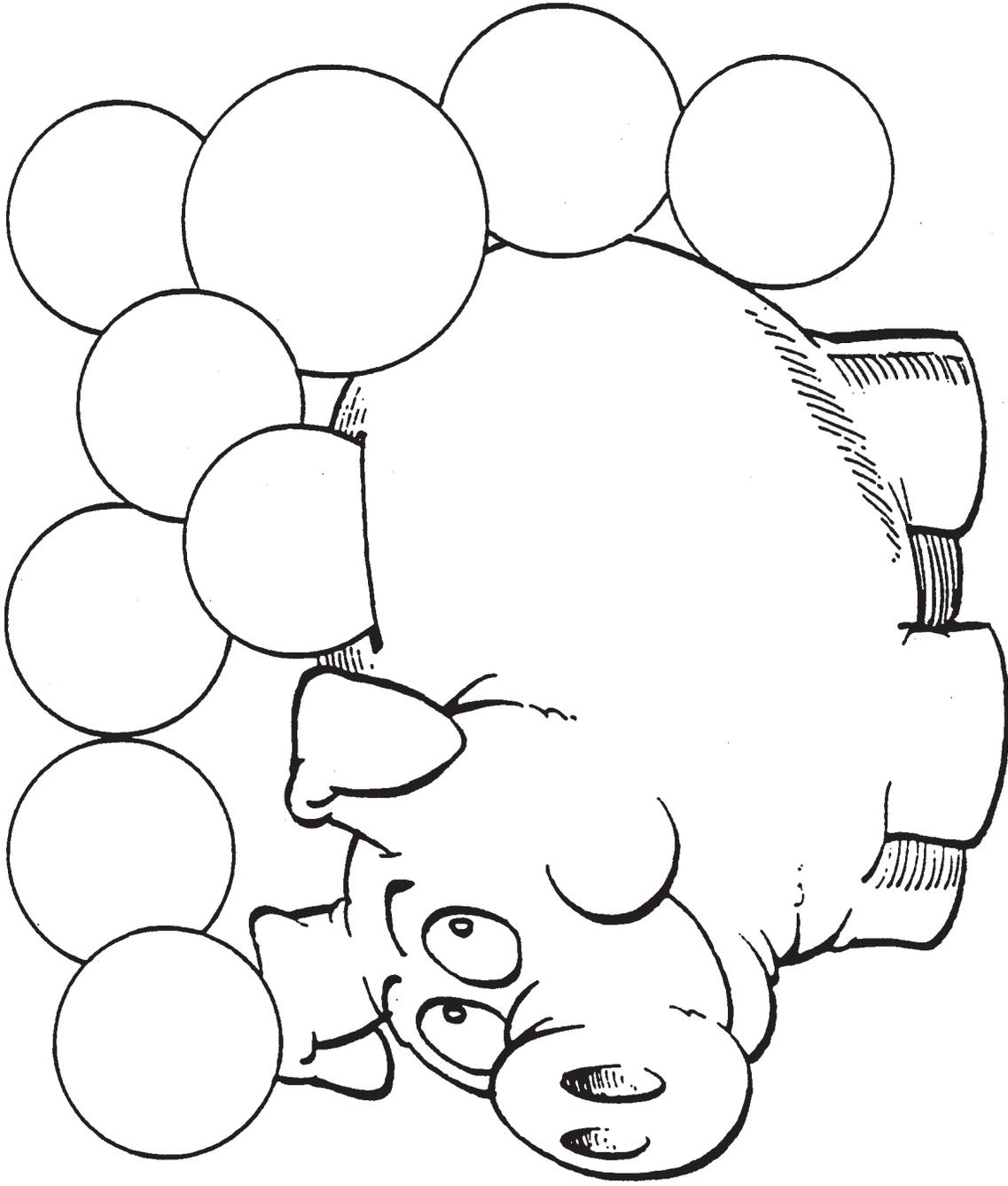


- Sorprenda a su niño portándose bien – no guarde el elogio para el comportamiento perfecto.
- No se preocupe de que va a echar a perder a sus niños con los elogios.
- Incremente los elogios en los niños difíciles.
- Modele el auto-elogio.
- Brinde elogios designados y específicos.
- Haga el elogio contingente con el comportamiento.
- Elogie con sonrisas, contacto visual y entusiasmo.
- Brinde elogios positivos.
- Elogie inmediatamente.
- Dé palmadas y abrazos y besos juntos con el elogio.
- Use el elogio consistentemente.
- Elogie frente a la demás gente.
- Elogie y anime el “proceso” de aprendizaje de los niños, no solo el producto terminado.
- Fomente el que su niño reconozca el cambio y el progreso.
- Describa los sentimientos del niño sobre los logros personales.

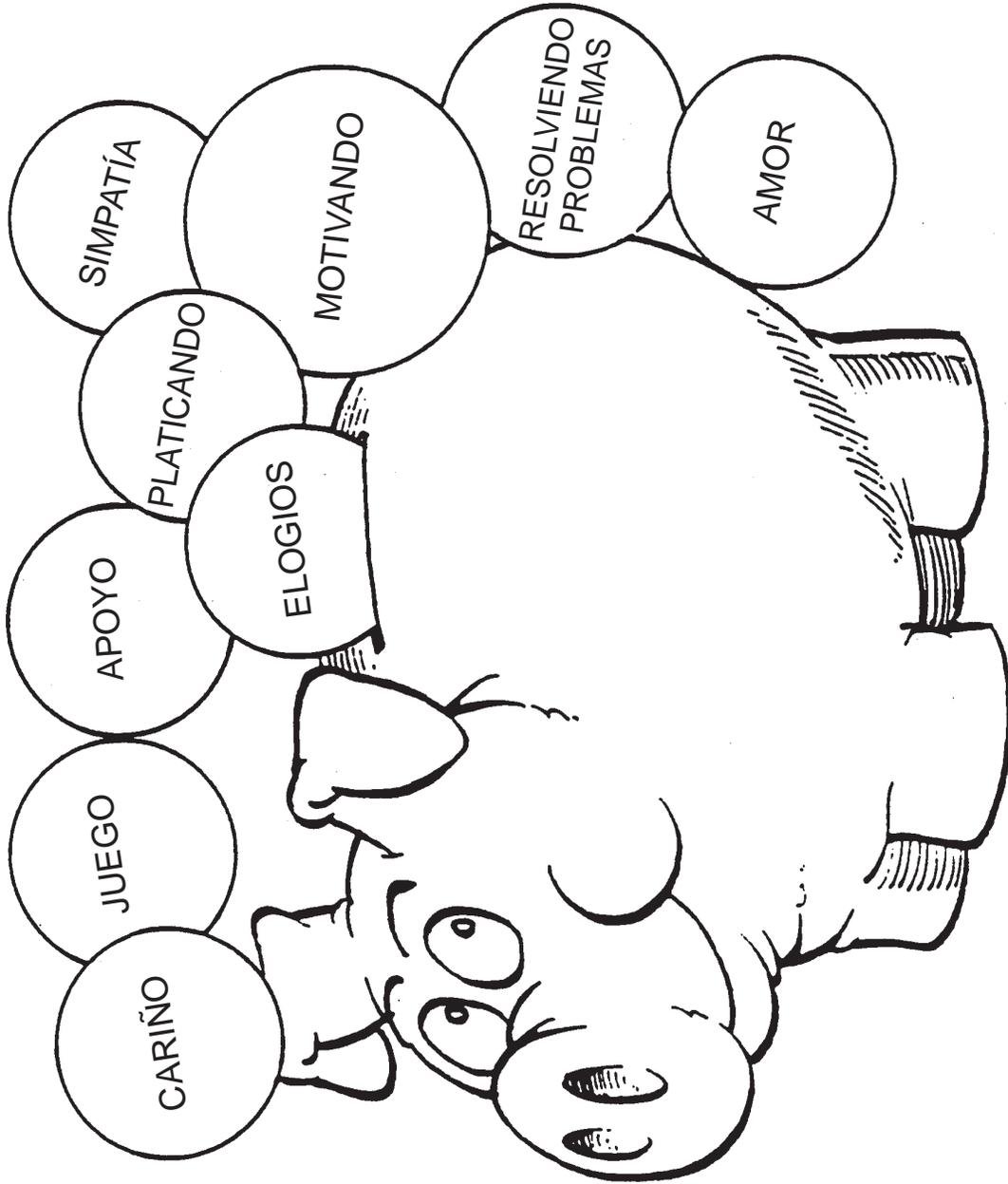
NOTAS RECORDATORIAS ELOGIANDO A SU NIÑO



- Sorprenda a su niño portándose bien – no guarde el elogio para el comportamiento perfecto.
- No se preocupe de que va a echar a perder a sus niños con los elogios.
- Incremente los elogios en los niños difíciles.
- Modele el auto-elogio.
- Brinde elogios designados y específicos.
- Haga el elogio contingente con el comportamiento.
- Elogie con sonrisas, contacto visual y entusiasmo.
- Brinde elogios positivos.
- Elogie inmediatamente.
- Dé palmadas y abrazos y besos juntos con el elogio.
- Use el elogio consistentemente.
- Elogie frente a la demás gente.
- Elogie y anime el “proceso” de aprendizaje de los niños, no solo el producto terminado.
- Fomente el que su niño reconozca el cambio y el progreso.
- Describa los sentimientos del niño sobre los logros personales.



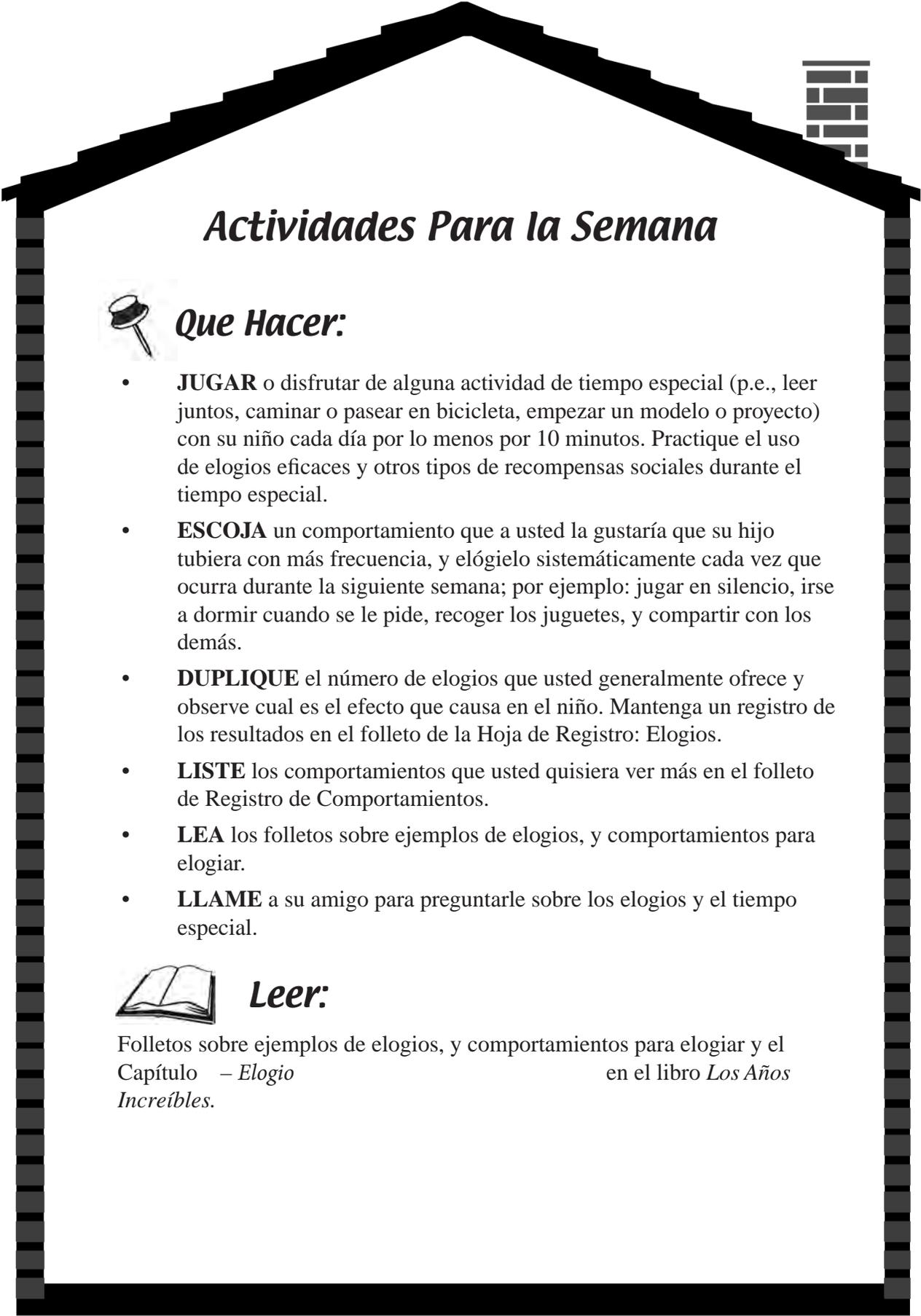
Escriba las afirmaciones que puede usar como elogios con su niño



Acuérdese de llenar su alcancía



Acuérdese de llenar su alcancía con otros miembros de la familia



Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **JUGAR** o disfrutar de alguna actividad de tiempo especial (p.e., leer juntos, caminar o pasear en bicicleta, empezar un modelo o proyecto) con su niño cada día por lo menos por 10 minutos. Practique el uso de elogios eficaces y otros tipos de recompensas sociales durante el tiempo especial.
- **ESCOJA** un comportamiento que a usted le gustaría que su hijo tubiera con más frecuencia, y elógielo sistemáticamente cada vez que ocurra durante la siguiente semana; por ejemplo: jugar en silencio, irse a dormir cuando se le pide, recoger los juguetes, y compartir con los demás.
- **DUPLIQUE** el número de elogios que usted generalmente ofrece y observe cual es el efecto que causa en el niño. Mantenga un registro de los resultados en el folleto de la Hoja de Registro: Elogios.
- **LISTE** los comportamientos que usted quisiera ver más en el folleto de Registro de Comportamientos.
- **LEA** los folletos sobre ejemplos de elogios, y comportamientos para elogiar.
- **LLAME** a su amigo para preguntarle sobre los elogios y el tiempo especial.



Leer:

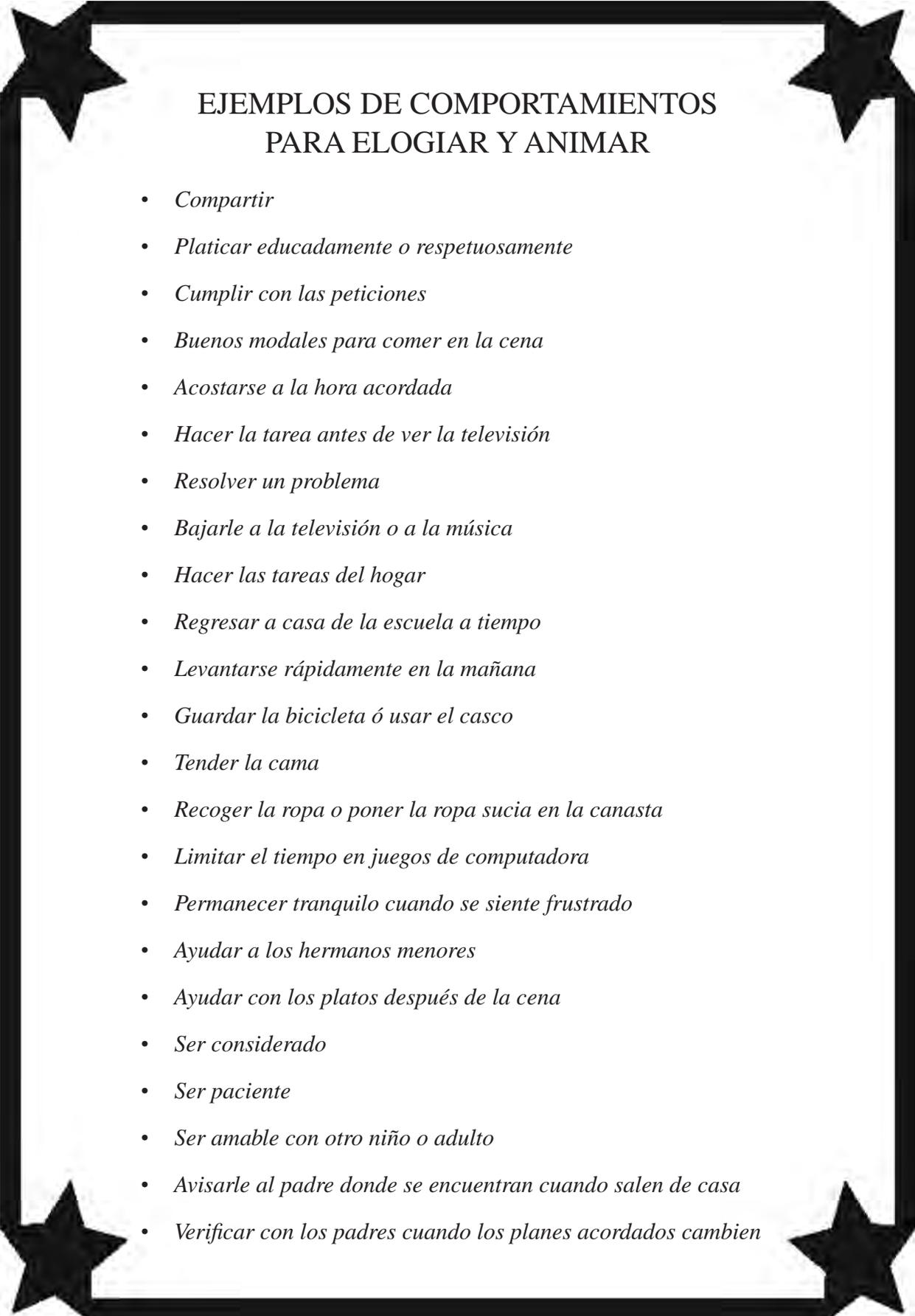
Folletos sobre ejemplos de elogios, y comportamientos para elogiar y el
Capítulo – *Elogio* en el libro *Los Años*
Incréibles.

EJEMPLOS DE MANERAS DE DAR ELOGIOS Y ÁNIMO

“Haces un buen trabajo de...”
“Has mejorado en...”
“Me gusta cuando tu...”
“Bien por ti por...”
“Buena idea de...”
“Has hecho un buen trabajo de...”
“Ves como _____ ha mejorado en...”
“Lo estás haciendo muy bien.”
“Mira que bien lo hizo él/ella...”
“Esa es una forma perfecta de...”
“Guau, qué maravilloso trabajo has hecho de...”
“Es correcto, esa es la manera perfecta de...”
“Estoy tan feliz porque tu...”
“Realmente me complace cuando tu...”
“Hiciste un trabajo brillante de...”
“Impresionante esfuerzo en...”
“Gracias por...”
“Qué agradable trabajo de...”
“Oye, eres muy listo; tu...”
“Eso es estupendo, realmente parece que...”
“Hiciste exactamente lo que te pedí.”
“Caramba, escuchaste tan bien.”
“¡Caramba! Eso . . . fue tan considerado.”
“Estoy orgulloso de ti por..”
“Estoy muy orgulloso de ti por...”
“¡Hermoso! ¡Bien! ¡Excelente! ¡Bellísimo! ¡Estupendo!
“Que considerado de tu parte por...”

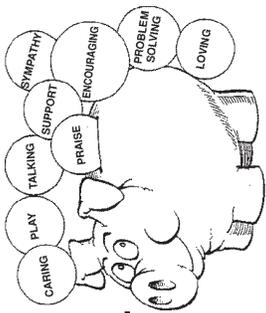
Algunas Recompensas Físicas

Una palmada en el hombro o brazo
Un abrazo
Celebrar con un chócala
Mostrar el dedo pulgar en señal de acuerdo
Darle un beso



EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS PARA ELOGIAR Y ANIMAR

- *Compartir*
- *Platicar educadamente o respetuosamente*
- *Cumplir con las peticiones*
- *Buenos modales para comer en la cena*
- *Acostarse a la hora acordada*
- *Hacer la tarea antes de ver la televisión*
- *Resolver un problema*
- *Bajarle a la televisión o a la música*
- *Hacer las tareas del hogar*
- *Regresar a casa de la escuela a tiempo*
- *Levantarse rápidamente en la mañana*
- *Guardar la bicicleta ó usar el casco*
- *Tender la cama*
- *Recoger la ropa o poner la ropa sucia en la canasta*
- *Limitar el tiempo en juegos de computadora*
- *Permanecer tranquilo cuando se siente frustrado*
- *Ayudar a los hermanos menores*
- *Ayudar con los platos después de la cena*
- *Ser considerado*
- *Ser paciente*
- *Ser amable con otro niño o adulto*
- *Avisarle al padre donde se encuentran cuando salen de casa*
- *Verificar con los padres cuando los planes acordados cambien*



Remember to Build Up Your Bank Account

Actividades para hacer en casa



HOJA DE REGISTRO: ELOGIOS

Fecha	Hora	Número de elogios y ejemplos de declaraciones de elogios	Tipos de conductas del niño que elogia	Reacción del niño

Hoja
REGISTRO DE COMPORTAMIENTOS

Comportamientos que deseo ver con más frecuencia:

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

Hojas & Notas Recordatorias

Motivando a los niños a través de recompensas tangibles

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).

Torbellino de ideas

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 en 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 incluirá: _____

Usando los Programas de Recompensas Tangibles para Enseñar Nuevos Comportamientos a Su Niño

“Motivando a Sus Niños”

Actividades Para la Semana



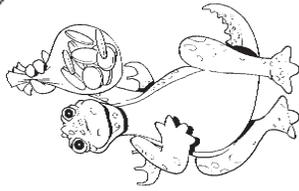
Que Hacer:

- **CONTINÚE TENIENDO TIEMPO ESPECIAL** con su niño cada día por un mínimo de 10 minutos, e **INCREMENTE EL NÚMERO DE ELOGIOS** dados a su niño.
- De su lista de comportamientos de los que usted quiera ver más (Hoja de Registro de Comportamientos), **SELECCIONE UN COMPORTAMIENTO PARA TRABAJAR EN BASE A UNA TABLA DE INCENTIVOS O SISTEMA DE PUNTOS.**
- **EXPLIQUE** el sistema de estrellas ó tabla grafica a su niño por el comportamiento que usted quiere alentar: **HAGAN** la tabla juntos y **TRAIGA** la tabla a la próxima reunión.
- **LLAME** a su amigo del grupo y comparta sus ideas acerca de las recompensas.
- Si su niño tiene problemas en la escuela, establezca un programa que incluya recompensas tangibles por las notas de “buen comportamiento” recibidas de los maestros. (Hable con los maestros de su niño acerca de enviarlas al hogar.)
- Comparta con los maestros sobre cuáles incentivos motivan a su niño.



Leer:

Folleto y el Capítulo – *Incentivos* *Estableciendo los Límites* y el Parte Problema – *Tiempo de pantalla* en el libro *Los Años Increíbles*.

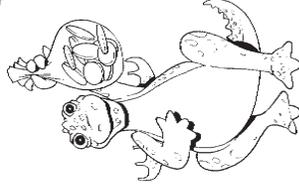


NOTAS RECORDATORIAS SOBRE LOS PREMIOS TANGIBLES

- 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.
- Otorgue premios cada ciertos 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.

Programa 9: Tangible Rewards Part 4

© The Incredible Years

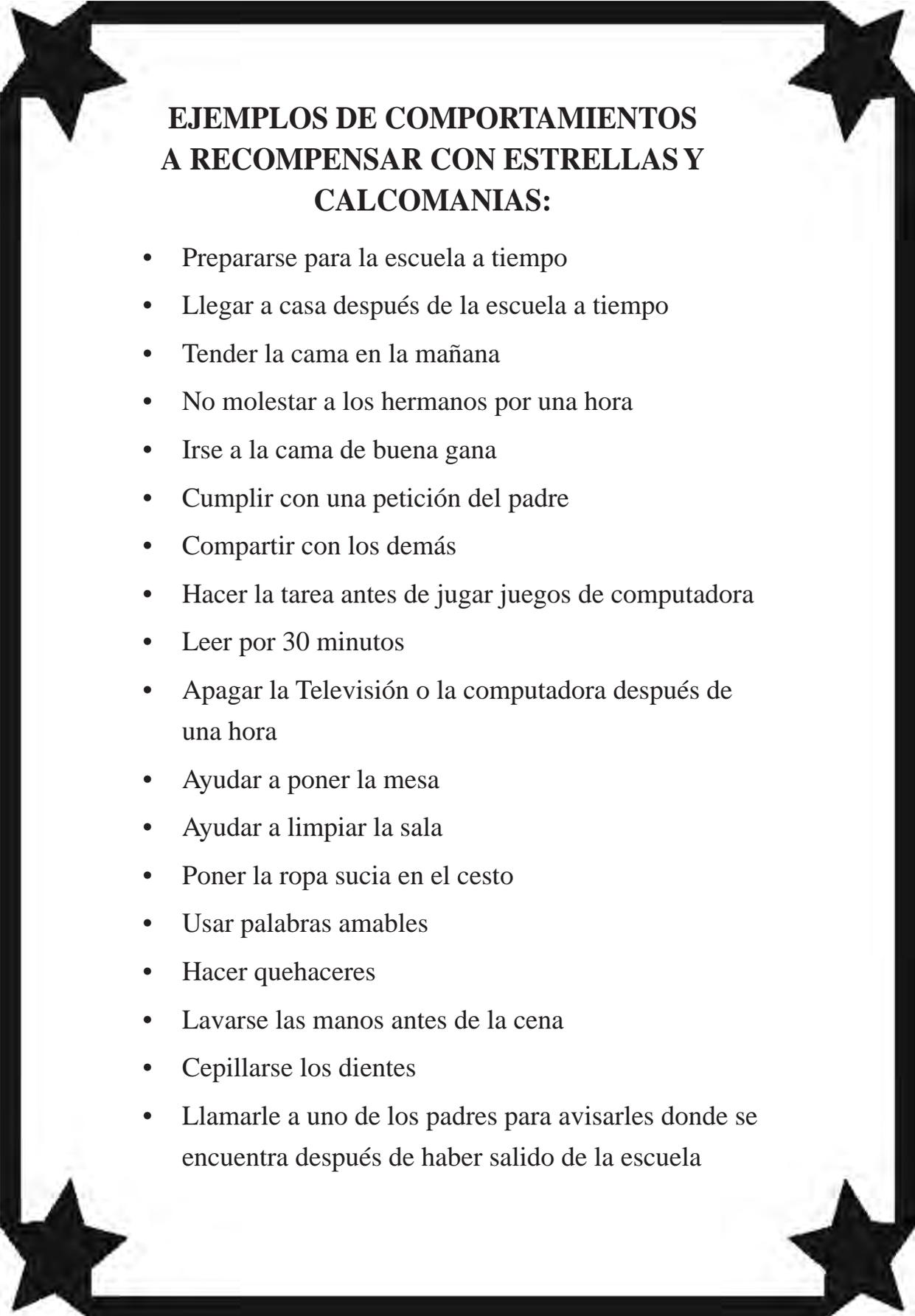


NOTAS RECORDATORIAS SOBRE LOS PREMIOS TANGIBLES

- 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.
- Otorgue premios cada ciertos 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.

Programa 9: Tangible Rewards Part 4

© The Incredible Years



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

- Prepararse para la escuela a tiempo
- Llegar a casa después de la escuela a tiempo
- Tender la cama en la mañana
- No molestar a los hermanos por una hora
- Irse a la cama de buena gana
- Cumplir con una petición del padre
- Compartir con los demás
- Hacer la tarea antes de jugar juegos de computadora
- Leer por 30 minutos
- Apagar la Televisión o la computadora después de una hora
- Ayudar a poner la mesa
- Ayudar a limpiar la sala
- Poner la ropa sucia en el cesto
- Usar palabras amables
- Hacer quehaceres
- Lavarse las manos antes de la cena
- Cepillarse los dientes
- Llamarle a uno de los padres para avisarles donde se encuentra después de haber salido de la escuela

Hoja

REGISTRO DE COMPORTAMIENTOS

Comportamientos que deseo ver con más frecuencia:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Hojas & Notas Recordatorias

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).

LAS RUTINAS DE NUESTRA FAMILIA



Escriba aquí su rutina de la hora de acostarse, o su rutina después de la escuela.

LAS RUTINAS DE NUESTRA FAMILIA



Escriba aquí su rutina matutina.



NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

Tareas para Entrenar al Cerebro

Para Niños Preadolescentes (de 8 a 12 años)

- Comuníquese con los maestros de su niño (por teléfono, texto, o correo electrónico) para averiguar las expectativas de la escuela respecto de las tareas escolares. Trabaje con los maestros para establecer objetivos realistas para las tareas escolares si es que las expectativas de la escuela no concuerdan con las necesidades de su niño.
- Tenga una reunión familiar con su niña para planear un cronograma predecible de tareas (vea la lista de ejemplos de tareas). Establezca cuándo y dónde se harán las tareas. Recuerde que una rutina diaria predecible para las tareas entrena al cerebro a trabajar e incrementa la atención de su niña.
- Ayude a su niño a crear vitalidad cerebral para las tareas empezando con intervalos cortos y gradualmente incrementando el tiempo de trabajo y el nivel de dificultad. Use un minutero.
- Mantenga el espacio de entrenamiento para las tareas escolares libre de distracciones tales como la televisión, los i-Phones, los textos, los juegos, los hermanos y el caos. Permanezca cerca para ofrecer ayuda o alentar a su niña.
- Ayude a su niño a hacer un plan para las tareas todos los días, con objetivos para cuánto tiempo dedicarle a cada materia. Alterne tareas fáciles y difíciles, y establezca un tiempo manejable para tareas más difíciles para el cerebro. Provea más motivación y entrenamientos de persistencia para estos casos.
- Ayude a su niña a desarrollar un hábito organizacional de marcar las tareas que haya completado, de planear para proyectos más grandes estableciendo un calendario con plazos, y a hacer un cronograma para completar las tareas. Ayude a su niña a separar tareas más complicadas en partes más manejables. Recompénsela por usar su organizador con sellos divertidos o calcomanías. Esto también ayuda para monitorear su progreso.
- Establezca un incentivo diario para recompensar los buenos hábitos de estudio de su niño. Evite un sistema de incentivos grandes para cuando terminan las clases, y en su lugar dé recompensas y elogios diarios. No le quite puntos por comportamientos negativos mientras está realizando las tareas.
- Pídale a su niña que le muestre su trabajo cuando haya terminado y elogie su esfuerzo.
- Averigüe cómo puede monitorear si su niño entrega sus tareas. La mayoría de las escuelas tienen una forma de controlar esto por internet.
- Asegúrese de regular sus propias emociones y ser un ejemplo positivo a seguir. Escuche activamente para ver si puede entender por qué hacer las tareas es difícil o desagradable.
- Ponga límites y con calma haga que se cumpla con consecuencias por no hacer las tareas (por ejemplo, quedarse sin tiempo de pantallas por el resto del día).
- Asegúrese de darle a su niña “tiempo de calidad” para construir sentimientos positivos juntos. Este tiempo debería ocurrir sin importar si el tiempo de las tareas fue exitoso o no.
- Consulte con los maestros de su niño y construya una relación con ellos para ayudar a respaldar el desempeño escolar de su niño. Si las tareas son un problema constante, trabaje con la escuela para modificar las expectativas o reducir las barreras.

NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

Promover una Dieta de Medios Saludable (de 6 a 12 años)



- El tiempo de pantallas, incluyendo los computadores, los juegos de vídeo, los i-Pads, i-Phones, Facebook, Twitter, YouTube y mirar televisión pueden volverse adictivos. Los estudios indican que el niño promedio de entre 8 y 10 años, pasa casi 8 horas al día fuera de la escuela con algún tipo de pantalla. Los adolescentes y preadolescentes pasan más de 11 horas por día usando pantallas. El uso excesivo de pantallas puede interferir en las amistades de los niños, impactar su estado físico, contribuir a la obesidad y a la falta de sueño, y reducir el interés en la lectura y la motivación para triunfar en la escuela. La Academia Norteamericana de Pediatras (AAP) recomienda de 1 a 2 horas de uso de pantallas por día. ¿Cómo pueden ayudar los padres a que sus niños reduzcan su uso de pantallas para ajustarse a estas recomendaciones?
- Aquí tiene algunos consejos para reducir el tiempo frente a las pantallas, y para hacer que este se vuelva una experiencia positiva, y minimizar sus efectos negativos.
- Discuta con sus niños las reglas de su hogar respecto de la cantidad de tiempo que pueden pasar frente a las pantallas por día. Generalmente, para los niños de 6 a 12 años se recomienda aproximadamente 90 minutos por día, o menos.
- Planee cuándo se pueden usar las pantallas. Evítelas 1 hora antes de irse a dormir o cuando estén comiendo.
- No ponga computadores o televisores en las habitaciones de los niños. Manténgalos en habitaciones familiares donde pueda monitorear su uso. Tenga una regla de que los celulares inteligentes y los dispositivos portátiles solo pueden utilizarse en habitaciones familiares, y no en las habitaciones de los niños.
- Ayude a sus hijos a entender que deben completar las tareas escolares antes de poder usar cualquier pantalla, a menos que su uso esté relacionado con investigación y tareas escolares.
- Supervise y monitoree los contenidos que están consumiendo sus niños. Sepa qué tipo de juegos de computador, vídeos, programas televisivos, y páginas de internet están usando o mirando. Decida qué programas, juegos o sitios son saludables y cuáles están totalmente prohibidos. El sitio de internet de Common Sense Media <https://www.commonsensemedia.org/latino> puede servirle de guía sobre los contenidos que son apropiados para los niños de diferentes edades.

NOTAS PARA EL REFRIGERADOR (continuación)

Promover una Dieta de Medios Saludable (de 6 a 12 años)

- Ponga contraseñas así los niños no pueden bajar juegos sin el consentimiento de los padres, y considere si quiere poner restricciones respecto de las páginas de internet que pueden visitarse en el computador que usan sus hijos.
- Limite la cantidad de datos permitidos en los dispositivos de sus niños. Explíqueles qué programas usan datos (YouTube, transmisión de películas, mandar archivos de vídeo) y hableles sobre las consecuencias de usar más de lo permitido.
- Tome una decisión respecto de cuándo y cómo quiere que su niño tenga acceso al wifi. A esta edad es recomendable que no tengan acceso a internet excepto en el computador familiar.
- Adopte un rol activo en la educación mediática de sus niños mirando programas de TV, vídeos de YouTube y películas con ellos y participando en sus juegos de computador, así puede mitigar sus efectos y mejorar su uso como forma de promover comunicación y conexión. Por ejemplo, para promover las habilidades sociales y empatía de su niño, usted puede hablar sobre los personajes de las películas que son sensibles, considerados, y que están tomando buenas decisiones respecto de sus amistades. Algunos programas de TV y de medios sociales pueden ser catalizadores para discutir los efectos del alcohol, las drogas, el sexo, la violencia, los prejuicios, manejar conflictos, y la muerte. Discusiones sobre los comerciales pueden ayudar a los niños a entender los mensajes sobre consumismo, sus elecciones de comida, roles de género, y otros temas sociales.
- Enséñeles a sus niños sobre la importancia de ser atentos y sobre tener buenos modales mediáticos en todo tipo de medios sociales. Converse sobre lo que está bien poner en las plataformas de medios sociales; establezca guías para subir fotos, vídeos, y las actualizaciones de estatus.
- Tenga reglas para que los niños no compartan información personal en los medios sociales con cualquier desconocido. Explíqueles que una vez que esa información, imagen, o vídeo están en la internet, no es posible volver atrás.
- Entienda que los niños a esta edad no saben juzgar o planear a largo plazo y a menudo no van a poder pensar sobre las consecuencias de decisiones impulsivas en los medios sociales. Monitorear y limitar su uso de pantallas es la mejor estrategia preventiva para ellos.
- Hábleles a sus niños sobre las consecuencias de romper las reglas familiares respecto del uso de pantallas. Monitoree o supervise cómo sus niños usan las pantallas. Elógielos y recompénselos por tener hábitos saludables y por seguir las reglas para el uso de pantallas.
- Si su niño es víctima del ciberacoso, tome acción y ocúpese de las necesidades de la salud mental de su niño. No le permita que use las plataformas de los medios donde el ciberacoso está ocurriendo, y repórtelo a sus maestros o consejeros escolares.

NOTAS PARA EL REFRIGERADOR *(continuación)* **Promover una Dieta de Medios Saludable (de 6 a 12 años)**

- Modele buenos hábitos para el uso de pantallas. Establezca algunos intervalos sin pantallas para todos los miembros de la familia, incluyendo los padres. La hora de la cena, la hora antes de irse a dormir, y otros momentos cuando la familia está toda junta son buenas ocasiones para esto.
- Busque un equilibrio entre las actividades que incluyan pantallas y otras que impliquen interacciones sociales, hacer amistades, actividad física, leer, u otras actividades alrededor de la casa. Cuando los niños están “aburridos” y necesitan algo para hacer, a menudo encuentran formas creativas de usar su tiempo. Si bien los dispositivos con pantallas tienen grandes beneficios si se los usa apropiadamente y como parte de una dieta mediática saludable, el tiempo sin pantallas es crucial para el aprendizaje y el desarrollo social, emocional, y físico de su niño, al igual que para su relación con su familia y amigos.

Visite <https://www.healthychildren.org/spanish/media/paginas/default.aspx> donde encontrará una herramienta desarrollada por la Academia Norteamericana de Pediatras que lo ayudará a establecer 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 permítalos 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.

Reglas, Responsabilidades y Rutinas

Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **PLATIQUE** con sus niños acerca de las reglas del hogar.
- Use la hoja de las Reglas del Hogar para establecer algunas de las reglas que usted considere sean las más importantes con respecto a la televisión o al tiempo de computadora y de tarea. Escriba éstas en la hoja de las reglas del hogar y traiga la lista a la próxima reunión.
- **ESTABLEZCA UNA RUTINA REGULAR** para después de la escuela. Escríbala y discúptala con sus niños. Póngala donde los niños puedan verla (dónde, cuándo, y con quién se llevará a cabo la tarea. Traiga el plan a la próxima reunión.)
- Implemente una tarea del hogar para sus niños. Escríbala en la hoja de las tareas y explíquela a sus niños.
- Llame a un miembro del grupo para platicar sobre las reglas del hogar.



Leer:

Los folletos y el Capítulo – *Límites*, y el
Años Increíbles.

4 en *Los*

Advertencia: ¡Acuérdese de continuar con el tiempo especial!



REGLAS DEL HOGAR

Algunos ejemplos:

1. La hora de acostarse es a las 9:00 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. Hay que terminar la tarea antes de mirar televisión ó jugar juegos en la computadora.
6. Una hora de Televisión ó computadora al día.
7. No fumar, ni tampoco usar alcohol ó drogas.
8. Cuando el niño no está en la escuela me avisará donde se encuentra.
9. Avísale al padre/madre donde te encuentras, con quién y qué estás haciendo.

Su lista para las reglas del hogar:

- 1.
- 2.
- 3.

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



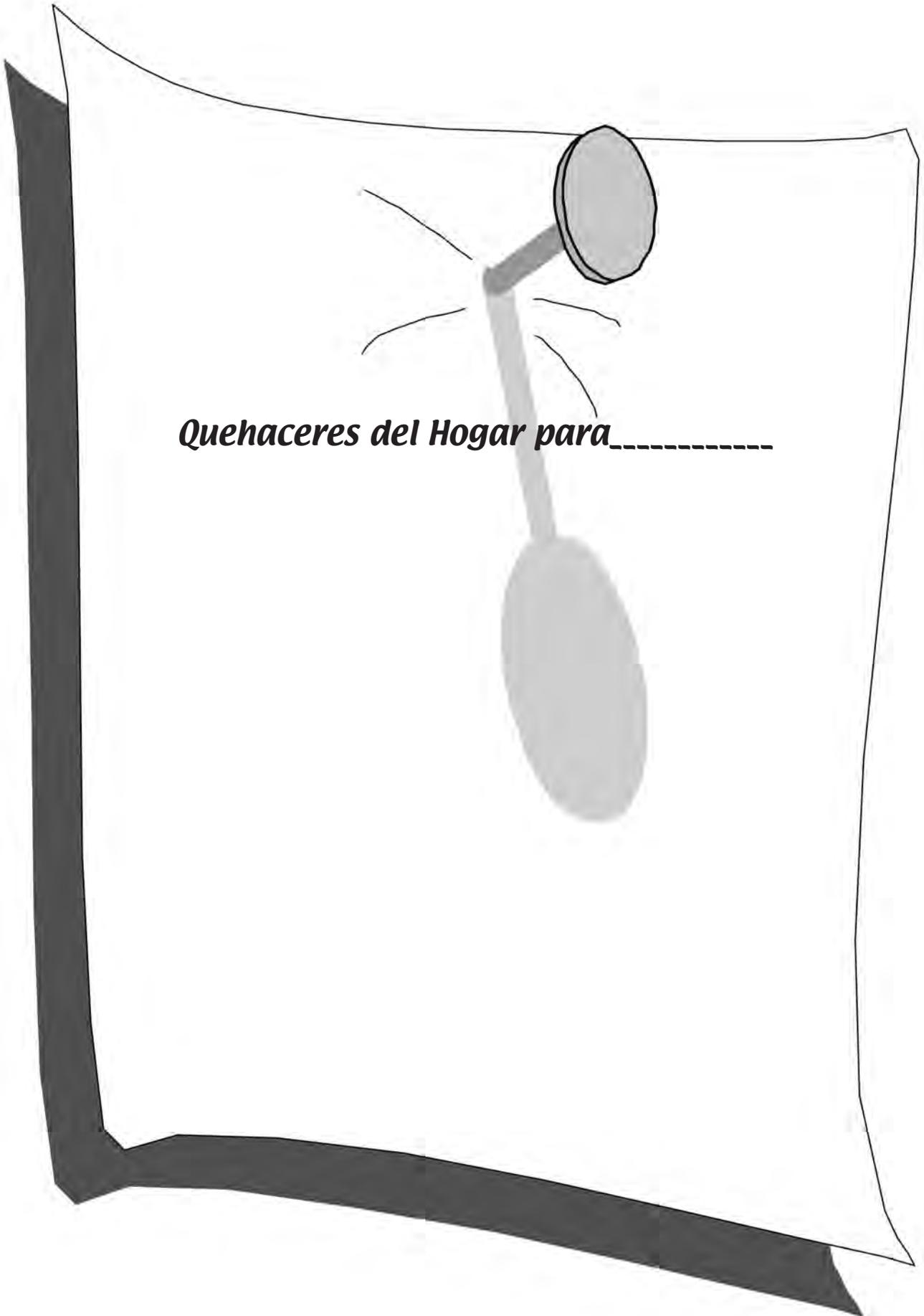
QUEHACERES DEL HOGAR para _____

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
- _____

Tarjetas de los quehaceres

Rutina para después de la escuela

- Colgar el abrigo 
- Cambiarse con ropa de casa 
- ¡¡Merienda!!! 
- Revisar la mochila 
- _____
- Hacer la tarea
- _____

Tarjetas de los quehaceres

Limpiar mi cuarto

Poner la ropa sucia en la canasta de lavandería.



Poner los libros en el librero.



Poner los juegos en la alacena.



Tender la cama.



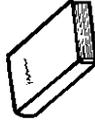
Tarjetas de los quehaceres

Limpiar mi cuarto

Poner la ropa sucia en la canasta de lavandería.



Poner los libros en el librero.



Poner los juegos en la alacena.



Tender la cama.



Tarjetas de los quehaceres

Tarjetas de los quehaceres

© The Incredible Years

Tarjetas de los quehaceres

© The Incredible Years

Hojas & Notas Recordatorias

Estableciendo límites claros y respetuosos

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).

Torbellino de ideas

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

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 en la mañana• ¿Por qué dejas la tarea para el último?• Tu ropa está mugrosa• Nunca sacas la basura• Tu cuarto es un desastre• No me hables así• ¿Por qué no te pones algo mejor que eso?• Otra vez llegas tarde a casa• Eres imposible	

NOTAS RECORDATORIAS ESTABLECIENDO LÍMITES



- No dé órdenes innecesarias.
- Dé una sola orden a la vez.
- Sea realista en sus expectativas.
- 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."
- Ofrezcales opciones a los niños cuando sea posible.
- Que sus órdenes sean cortas y directas.
- Apoye las órdenes de su pareja.
- Elogie el cumplimiento.
- Adopte un punto de equilibrio en el control entre ambos padre e hijo.
- Fomente la solución de problemas con los niños.

NOTAS RECORDATORIAS ESTABLECIENDO LÍMITES



- No dé órdenes innecesarias.
- Dé una sola orden a la vez.
- Sea realista en sus expectativas.
- 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."
- Ofrezcales opciones a los niños cuando sea posible.
- Que sus órdenes sean cortas y directas.
- Apoye las órdenes de su pareja.
- Elogie el cumplimiento.
- Adopte un punto de equilibrio en el control entre ambos padre e hijo.
- Fomente la solución de problemas con los niños.

Estableciendo límites efectivos

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

Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **REDUCIR** el número de órdenes que da a aquellas que son las más importantes.
- Cuando sea necesario, **DE ÓRDENES POSITIVAS Y ESPECIFICAS**. Evite usar órdenes interrogantes, órdenes de “vamos a,” órdenes negativas, órdenes imprecisas, y órdenes en cadena.
- Supervise y anote en la Hoja de Registro: Órdenes la frecuencia y los tipos de peticiones que hace en la casa por un periodo de 30 minutos, y anote la reacción del niño a estas peticiones.
- **ELOGIE** a su niño cada vez que él o ella cumpla con una instrucción.
- Llame a un miembro del grupo para dialogar sobre dar órdenes.



Leer:

Los folletos y el Capítulo - *Ignorar*, y el Capítulo - *Ayudándoles a los niños a aprender a regular sus emociones en Los Años Increíbles*.

Advertencia: ¡Acuérdese de continuar con el tiempo especial!

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

"Habla cortésmente."

"Saca la basura."

"Mantén el volumen de tu música bajito."

"Apaga tu computadora."

"Lleva tu abrigo al clóset."

"Habla quedito."

"Cuelga las toallas del baño."

"Dale de comer al perro diario."

"Regresa a casa a la hora acordada."

"Pon la mesa."

"Pon tu ropa sucia en la canasta."

"Tiende tu cama."

"Llámame para avisarme dónde estás si los planes acordados cambian."

Órdenes imprecisas, negativas, o que no son claras

"Hay que limpiar tu cuarto."

"Deja de hacer eso"

"¿Porqué no nos vamos a acostar ya?"

"Cállate"

"Sé amable, se bueno, ¡ten cuidado!"

"No grites"

"¿No sería agradable irnos a la cama ya?."

"¡Fíjate!."

"No me hables de esa manera."

"Ya no hay que hacer eso."

"Veo que tu abrigo sigue en el piso." "¿Sabes dónde debe ir tu abrigo?"

"¿Por qué no está guardado tu abrigo?"

Hojas & Notas Recordatorias

Ignorando el mal comportamiento

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).

Torbellino de ideas



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

Ejemplos,

Poner los ojos en blanco

Comentarios sarcásticos

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



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.

Usando la atención selectiva

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).

Torbellino de ideas/Rumores

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



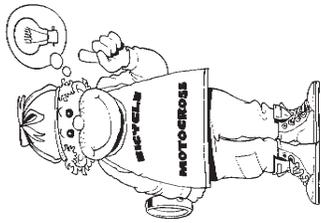
¿Cuándo sería efectivo ignorar selectivamente?

Ejemplo, cuando un niño está siguiendo direcciones pero al mismo tiempo "siendo grosero," voy a elogiar su cumplimiento y a ignorar su mala actitud.

Goal: Voy a comprometerme a elogiar el comportamiento _____

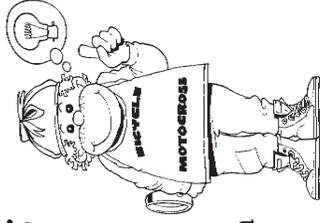
Mientras ignoro el comportamiento _____

NOTAS RECORDATORIAS SOBRE IGNORAR

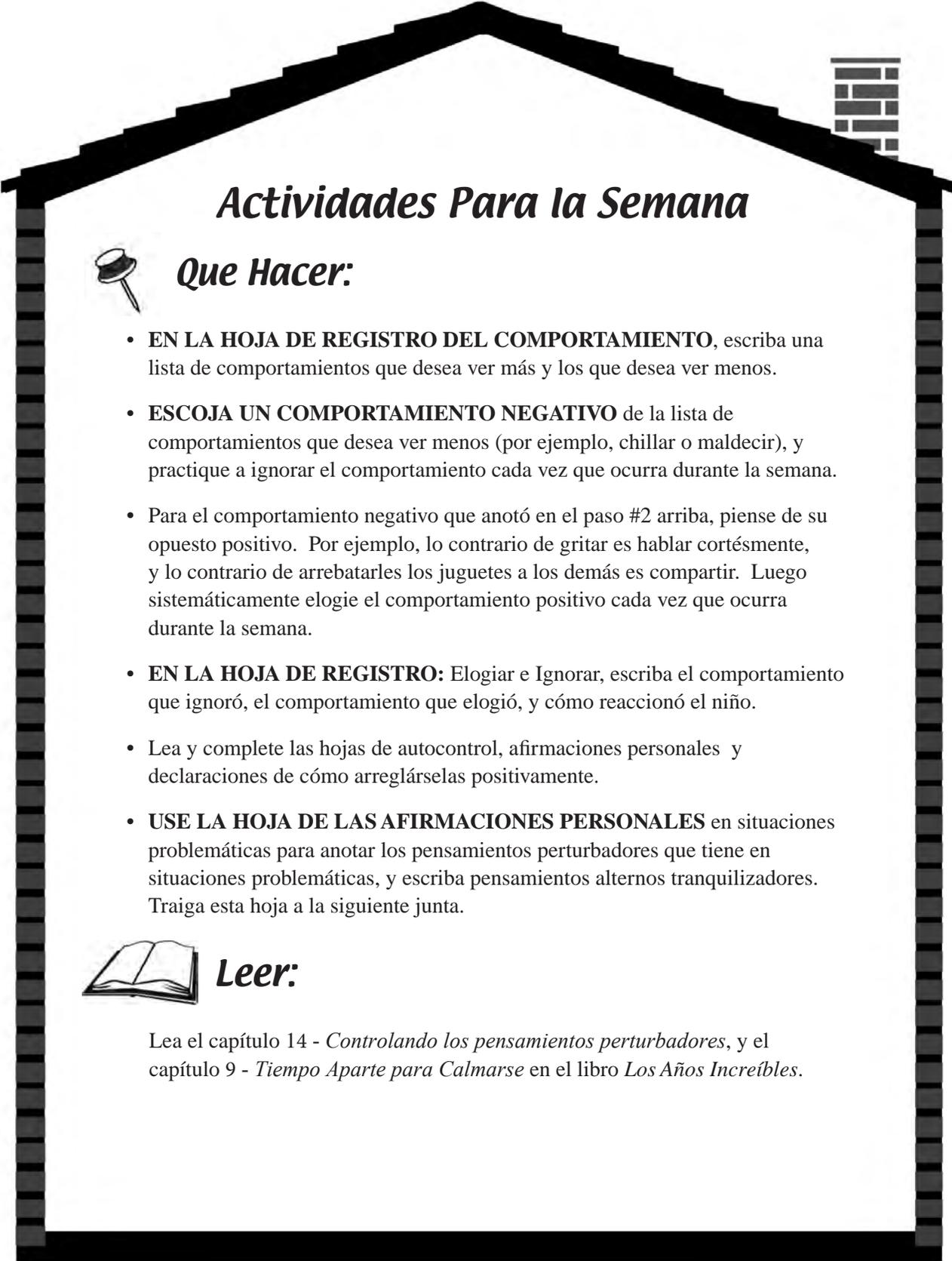


- Evite las discusiones y mirarlo a los ojos mientras lo ignora.
- Aléjese físicamente del niño pero permanezca en el mismo cuarto si es posible.
- Sea sutil en la manera de ignorar.
- Esté preparado para ser puesto a prueba.
- Sea consistente.
- Vuelva a prestarle atención al niño tan pronto y termine 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 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.



Actividades Para la Semana



Que 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 su opuesto positivo. Por ejemplo, lo contrario de gritar es hablar cortésmente, y lo contrario de arrebatarles 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 - *Controlando los pensamientos perturbadores*, y el capítulo 9 - *Tiempo Aparte para Calmarse* en el libro *Los Años Increíbles*.

Advertencia: ¡Acuérdese de continuar con el tiempo especial!

Hoja

Aprendiendo sobre el autocontrol

Muchas personas tienen dificultad para mantener el autodominio 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.

Hoja

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.”

“Yo puedo con esto. Puedo permanecer en control. Ella sólo está probando los límites. Mi trabajo es permanecer calmada y ayudarle a aprender mejores costumbres.”

Hoja

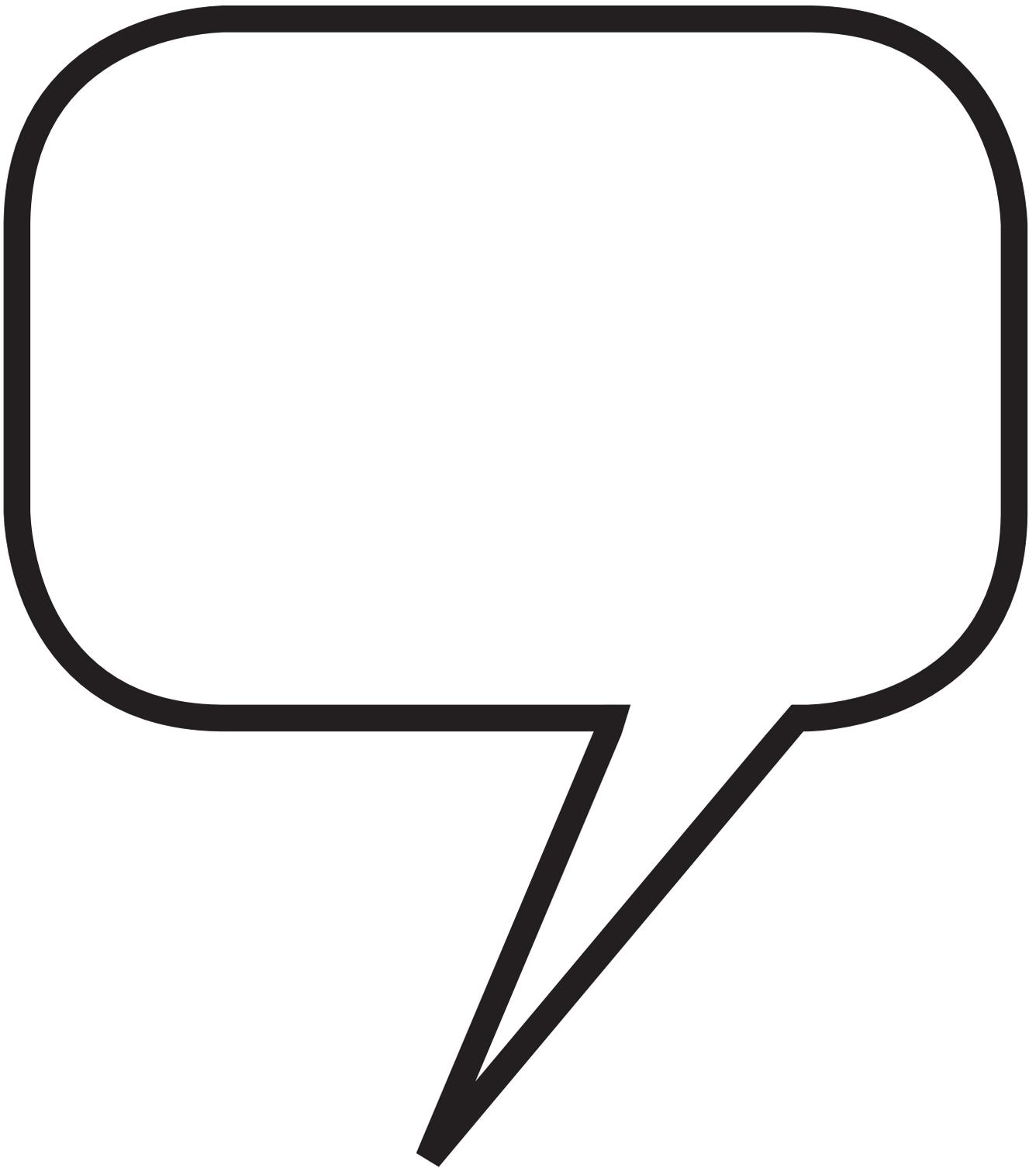
CONVERSANDO CONSIGO MISMO EN SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

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.

Hoja

REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO

Comportamientos que quiero ver menos:

(ejemplo, gritar)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Comportamientos opuestos positivos que quiero ver con más frecuencia:

(ejemplo, hablar cortésmente)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

HOJA DE REGISTRO: IGNORAR Y ELOGIAR

Conducta ignorada	Reacción del niño
<i>Ejemplo: Gritar</i>	
Lunes _____	
Martes _____	
Miércoles _____	
Jueves _____	
Viernes _____	
Sábado _____	
Domingo _____	
Conducta elogiada	Reacción del niño
<i>Ejemplo: Hablar cortésmente</i>	
Lunes _____	
Martes _____	
Miércoles _____	
Jueves _____	
Viernes _____	
Sábado _____	
Domingo _____	

Hojas & Notas Recordatorias

Consecuencias de tiempo a solas

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.

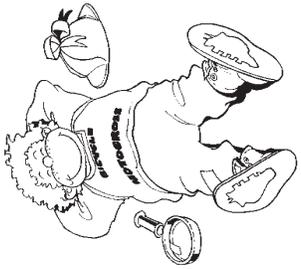
Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).

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 pacíficos 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.

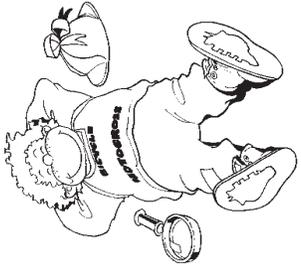
NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL ESTRÉS Y EL ENOJO



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).



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.”

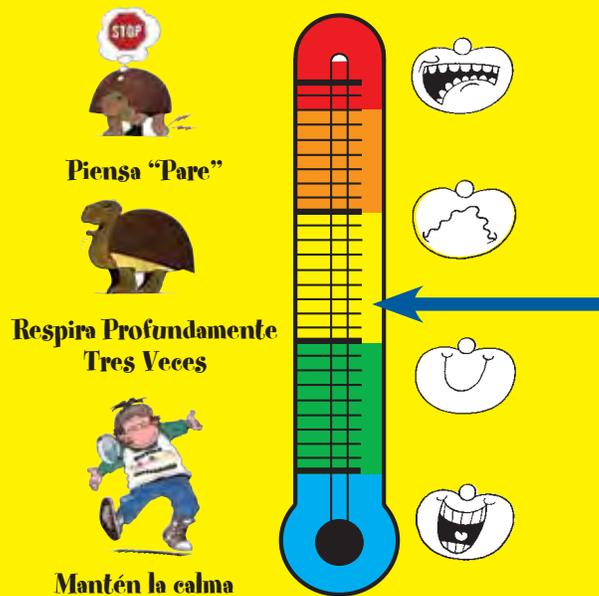
“Puedo ignorar este comportamiento siempre y cuando él no esté lastimando a nadie o rompiendo algo”

“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. Monitoréelo.
- 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."

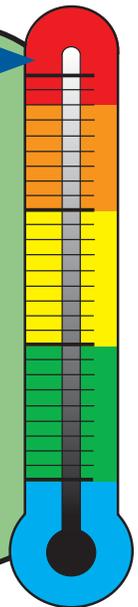
"Necesito dejar de prestarle atención a mi niña para que se calme antes de que lastime a alguien."

"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

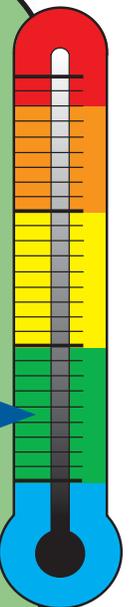
“Ahora puedo reconectarme con mi niño y ayudarlo a aprender una forma alternativa para resolver su problema.”

“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.



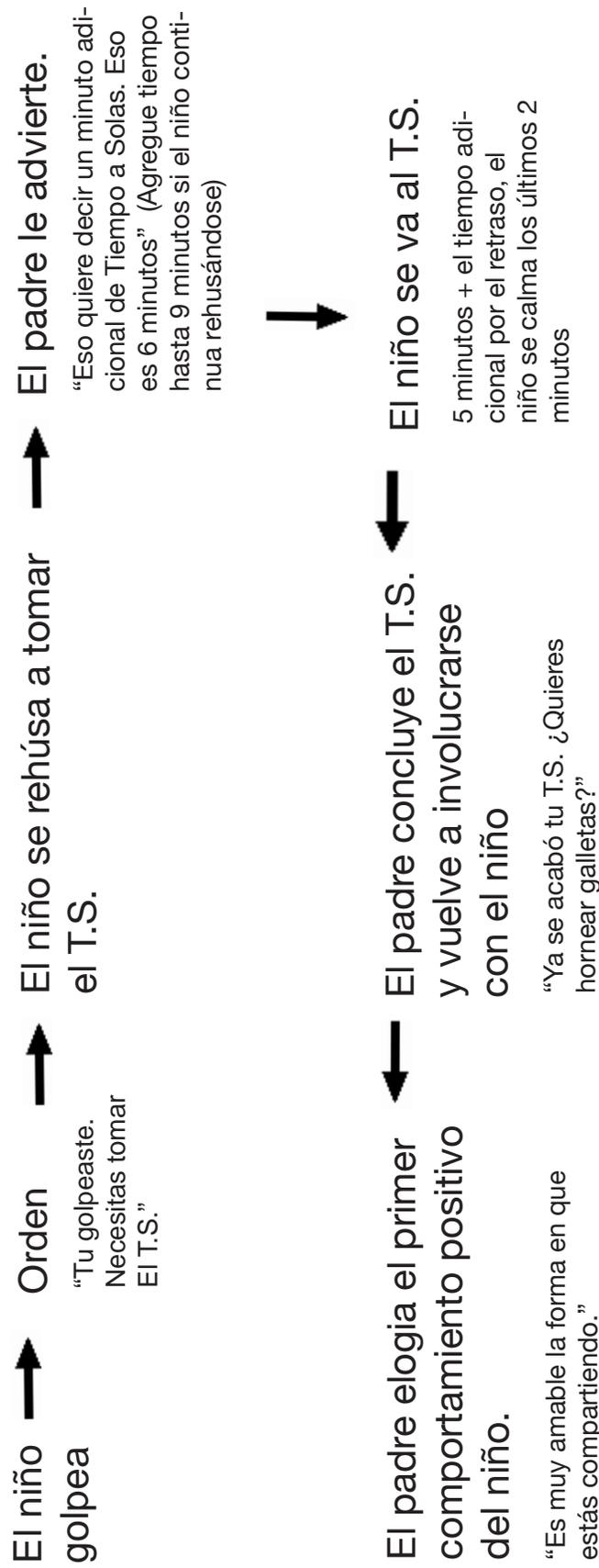
Para Resumir

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 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 2: Viñetas 14 y 15



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.

El niño golpea



Orden



El niño se rehúsa a tomar el T.S.



El padre le advierte.

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

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

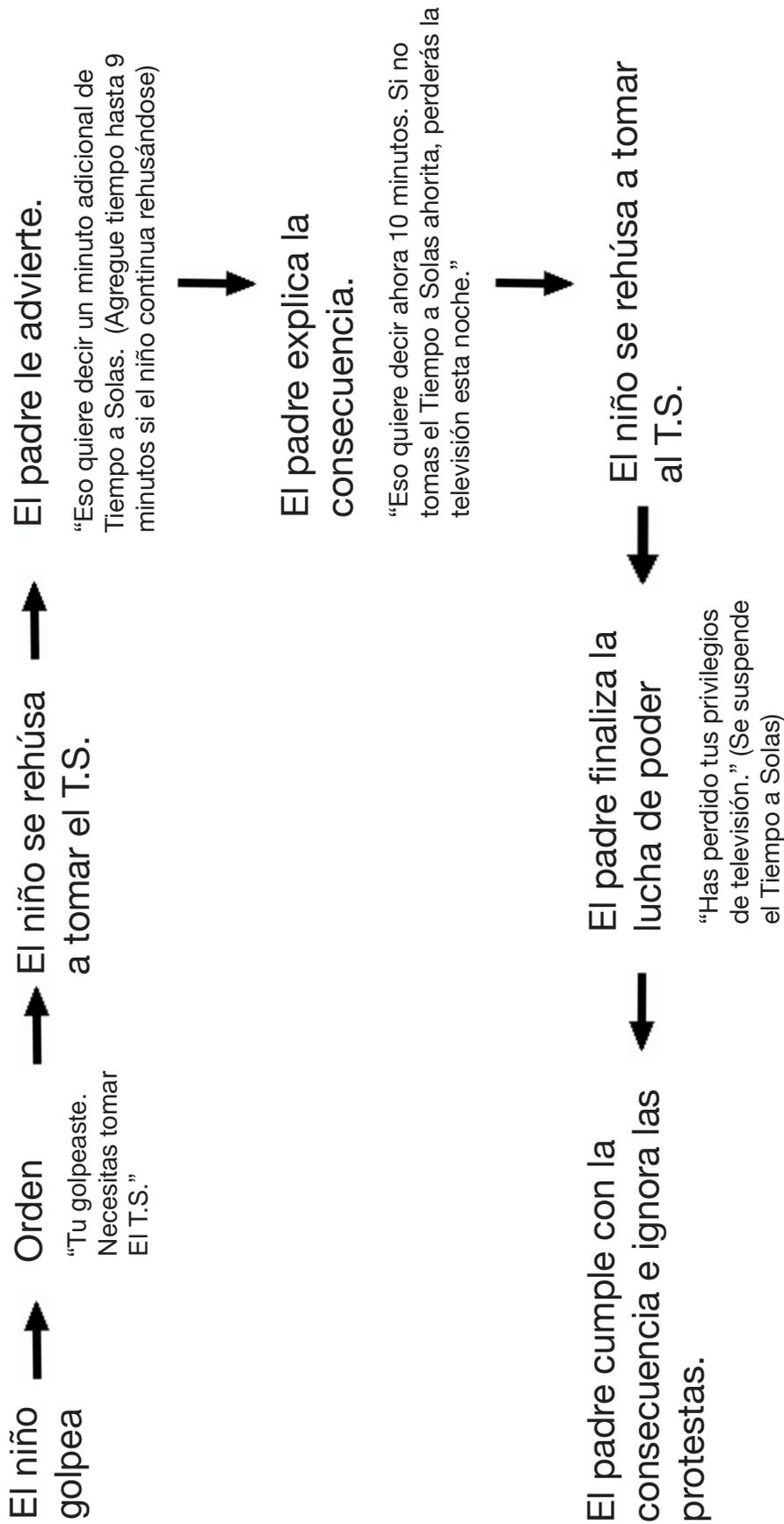
5 minutos + el tiempo adicional hasta 10 minutos, el niño se calma los últimos 2 minutos

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 negándose a tomar el Tiempo a Solas.



Nota: La consecuencia debe llevarse acabo el mismo día.



Actividades Para la Semana



Que 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.



Leer:

Lea el Capítulo 9 - *Tiempo Aparte para Calmarse* y el Capítulo 1 - *El Tiempo Aparte Para el Estrés y la Ira* en el libro *Los Años Increíbles*.

Advertencia: ¡Acuérdese de continuar con el tiempo especial!

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 padres solteros

Si usted no tiene cónyuge, es importante disponer de algunos “días afectuosos” para usted. Pudiera 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 mismo/a.

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.



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. Expresé 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.

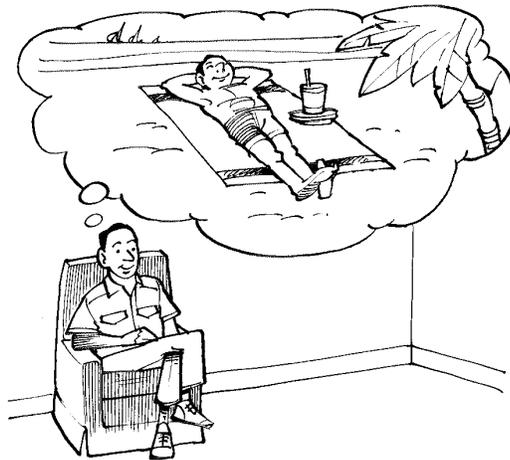
- ¿Cuál es mi meta? (que mi hijo mejore su comportamiento)
- ¿Qué estoy haciendo ahora? (me estoy enojando)
- ¿Lo que hago me está ayudando para alcanzar mi meta? (no, estamos discutiendo)
- Si no, ¿Qué necesito hacer diferente? (Relajarme, tomar tiempo para pensar sobre lo que está pasando y expresar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

PROCEDIMIENTOS DE RELAJACIÓN

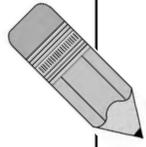
Mucha gente debe aprender a relajarse antes de poder controlar sus propias expresiones. El siguiente es un procedimiento de relajación que se puede aprender sin entrenamiento extensivo.

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

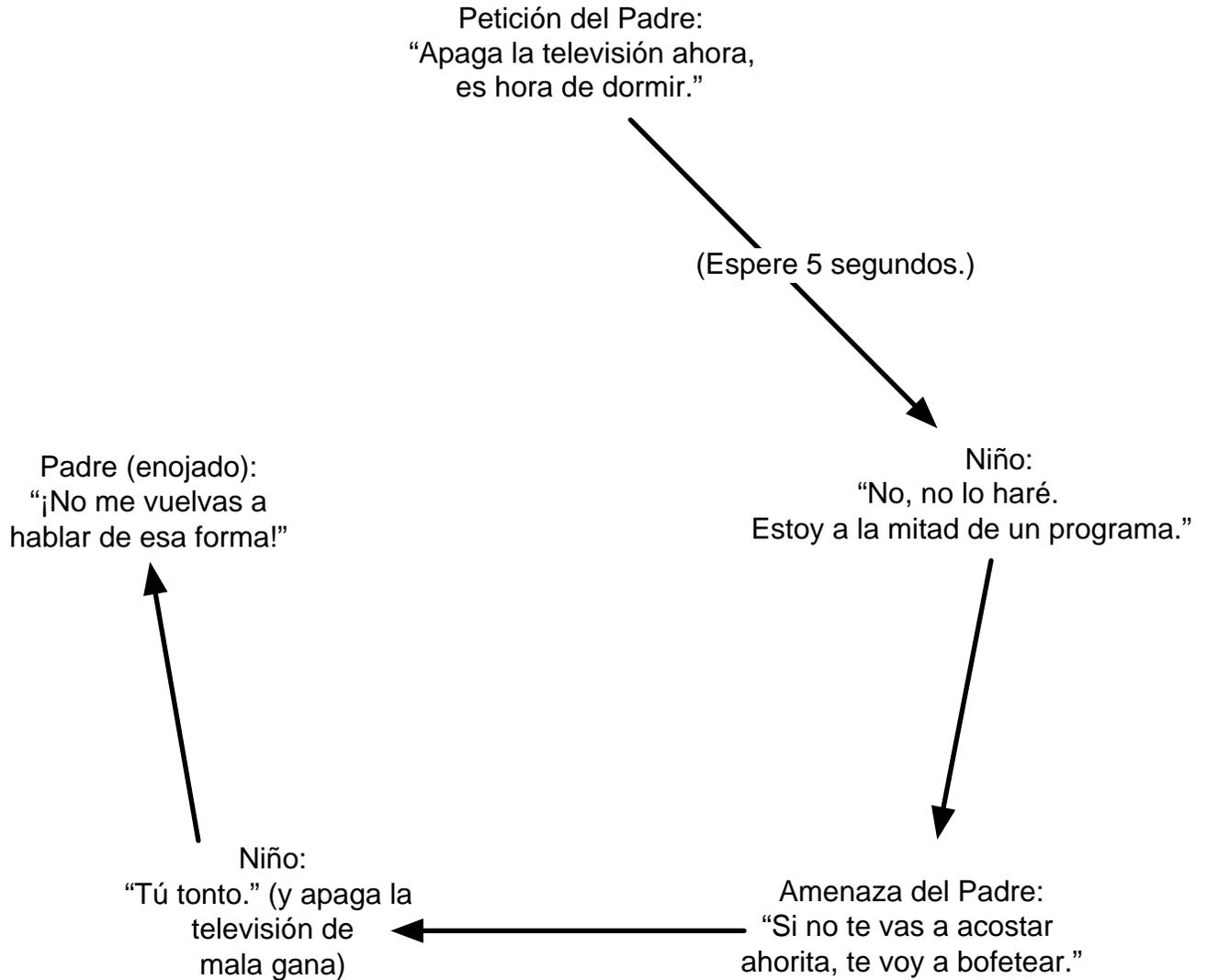


HOJA DE REGISTRO: ÓRDENES Y Tiempo a Solas

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

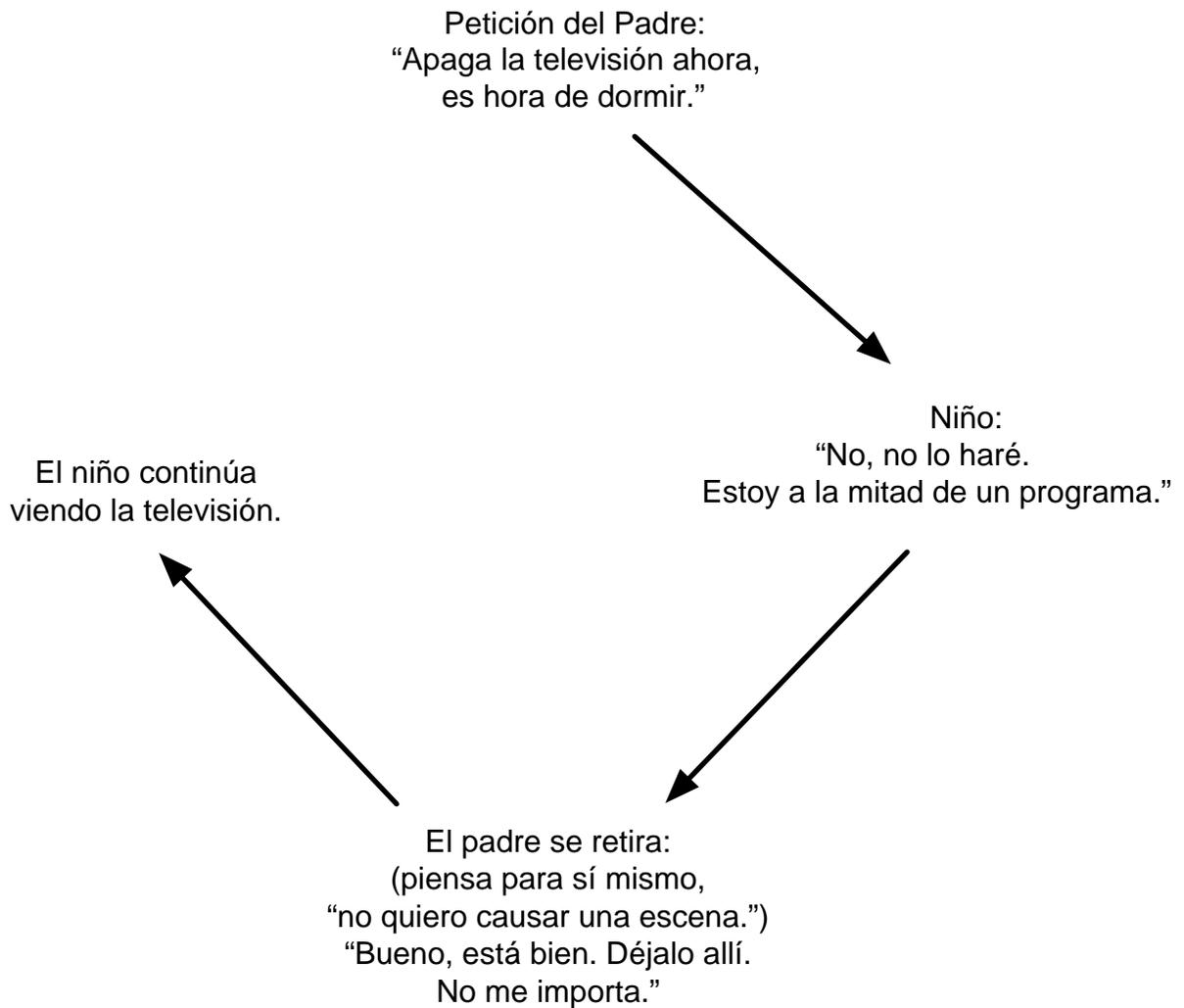
Escenario #1

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



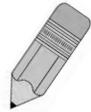
Escenario #2

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





Torbellino de ideas/Rumores

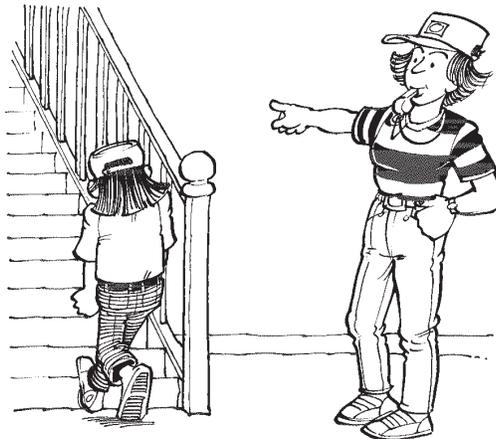


Es importante pensar con anticipación qué comportamientos resultarán en Tiempo a Solas. De esa forma, cuando llega a surgir ese comportamiento, usted está preparado para hacer cumplir el tiempo a solas. También es importante para los niños saber cuáles comportamientos traerán por consecuencia el tiempo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

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...



Cuestiona los 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.

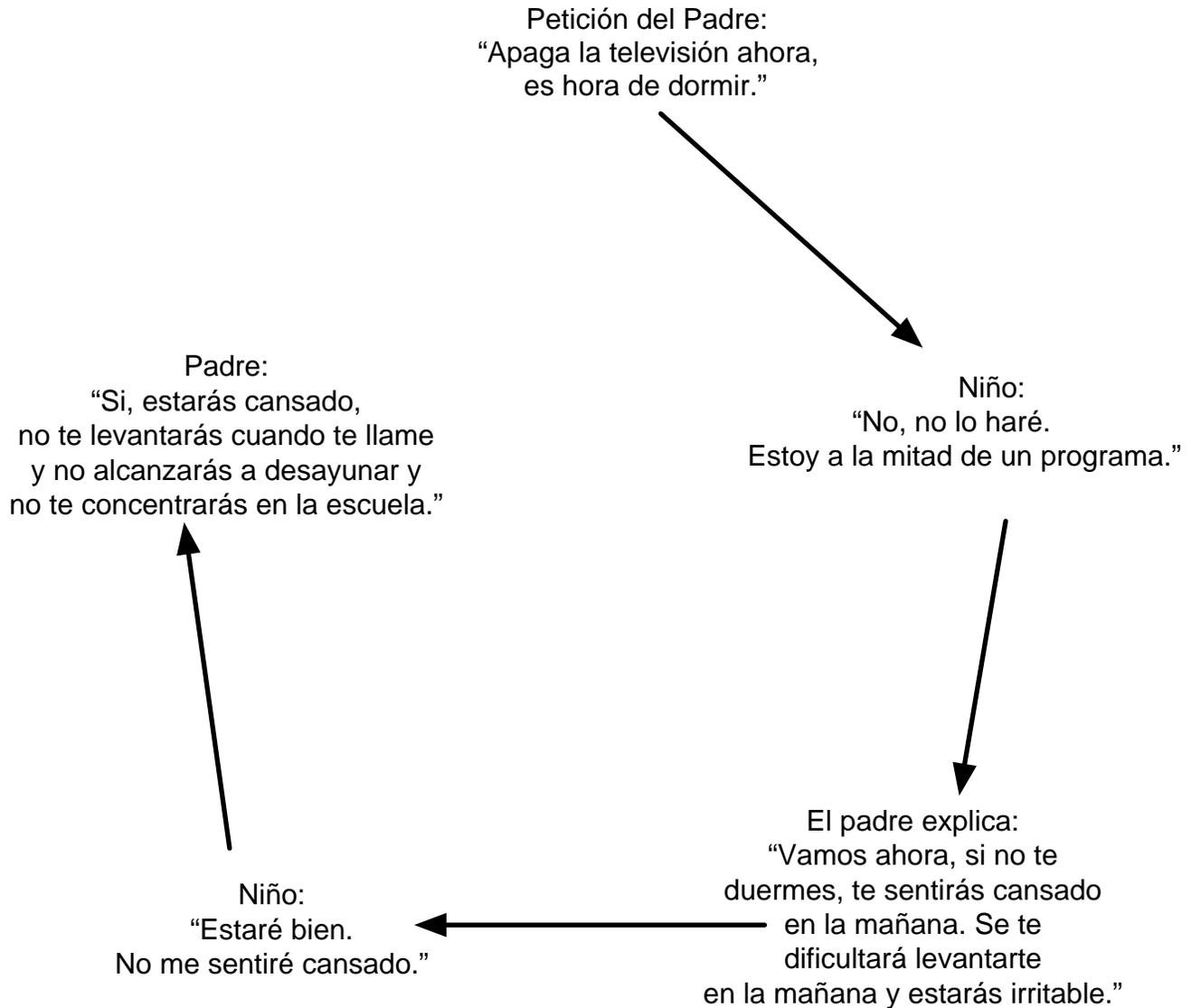


Mis reacciones emocionales cuando aplico el Tiempo a Solas	Estrategias para permanecer calmado



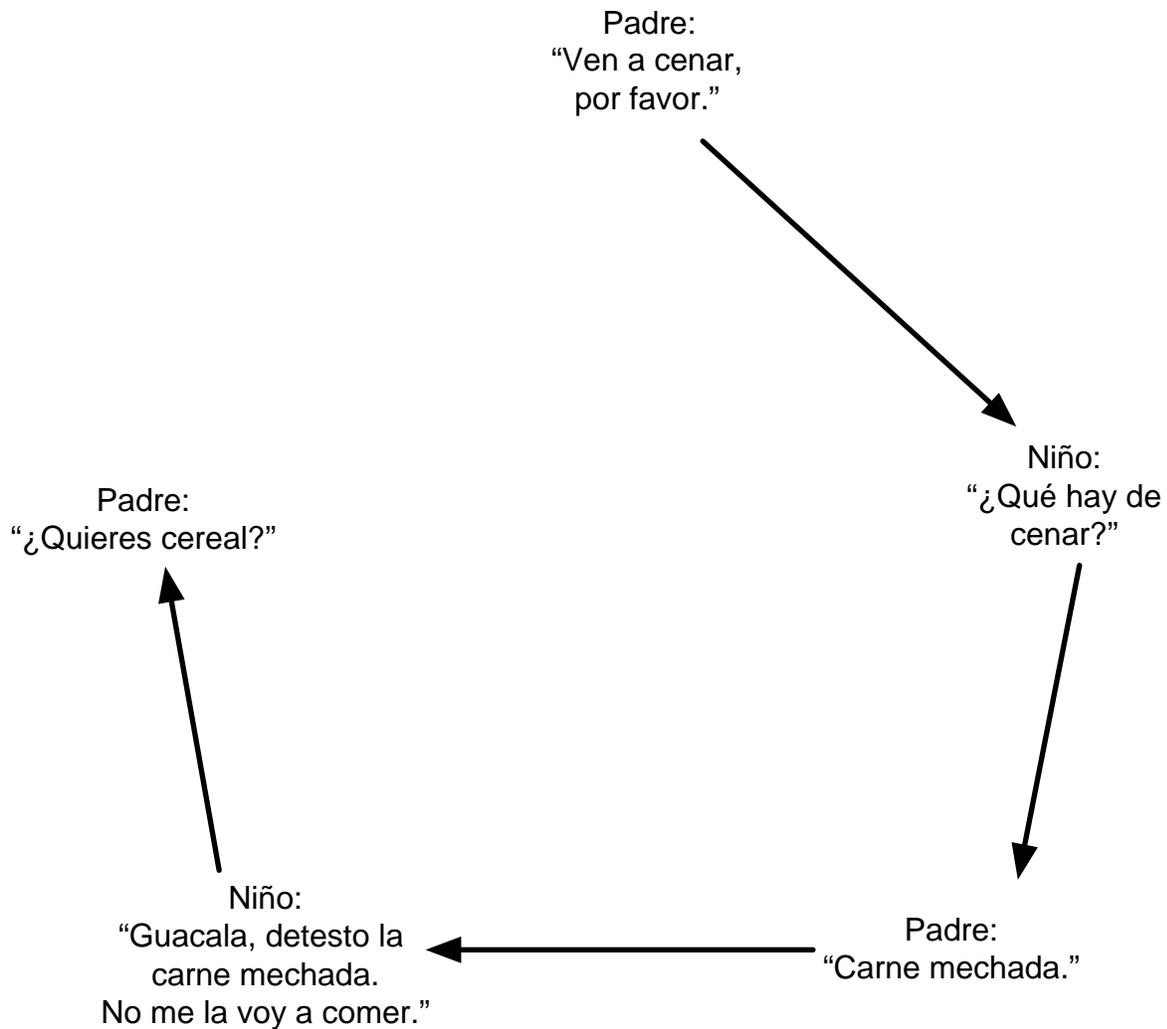
Escenario #3

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

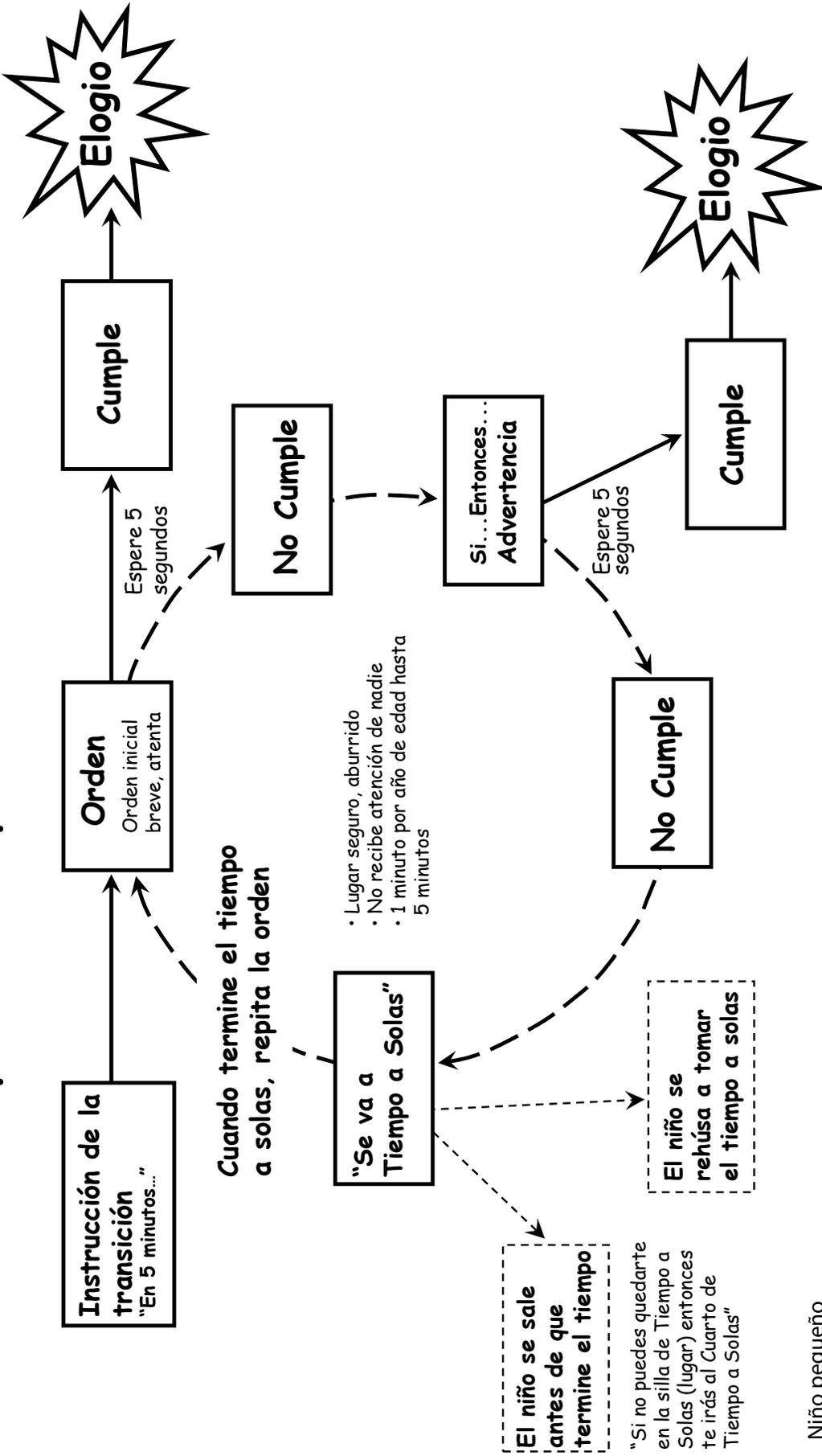


Escenario #4

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

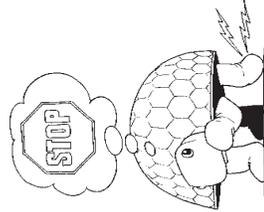


Usando el Tiempo a Solas para entrenamiento de la obediencia



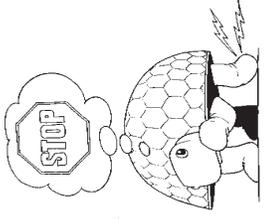
Niño pequeño
"Puedes tomar el Tiempo a Solas como niño grande ó yo te llevaré."

- Niño más grande
- Agregue 1 minuto a la vez, hasta 9 minutos.
 - A los 9 minutos, quitele un privilegio.



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

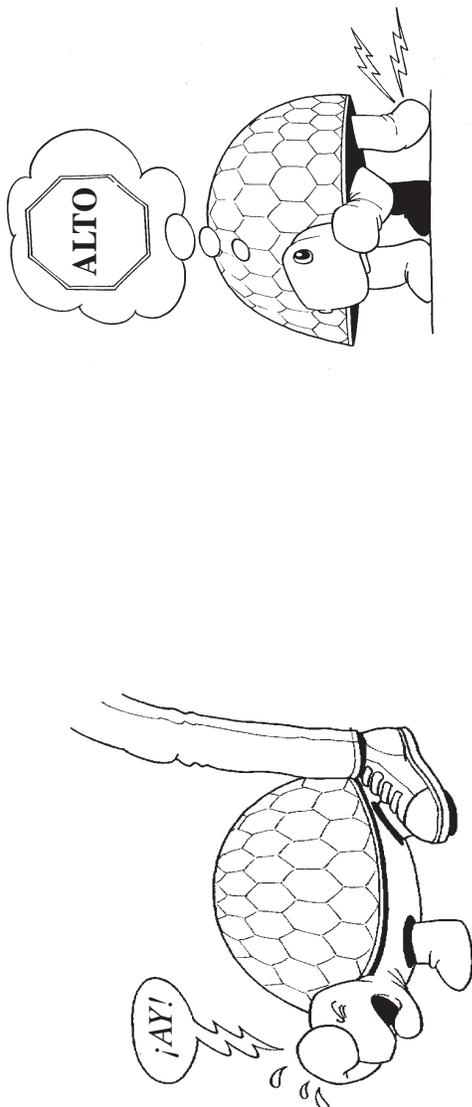
- Note cuando su niño empieza a sentirse frustrado y enojado.
- Anime a su niño a hablar sobre sus sentimientos.
- Dele una señal a su niño diciendo, "necesitas decirte entre sí, detente, cálmate, y respira profundo tres veces."
- Fomente a su niño a usar conversación positiva consigo mismo diciendo, "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.



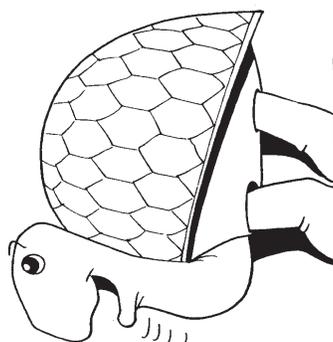
**NOTAS RECORDATORIAS
PARA ENSEÑARLES A LOS NIÑOS A
MANEJAR SU ENOJO**

- 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.

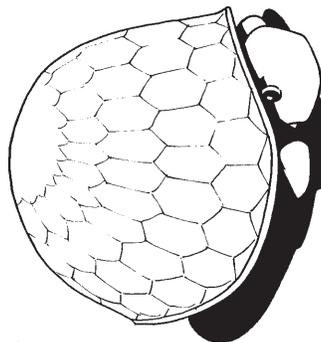
Los pasos para manejar el enojo de acuerdo a Tiny



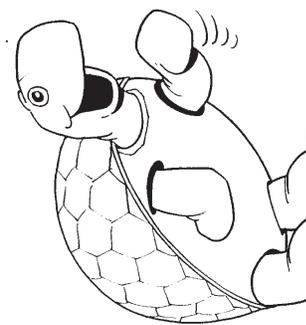
2 Piensa ALTO



3 Respira profundo despacio



4 Retractarse y meterse a la concha



“LO INTENTARÉ OTRA VEZ”

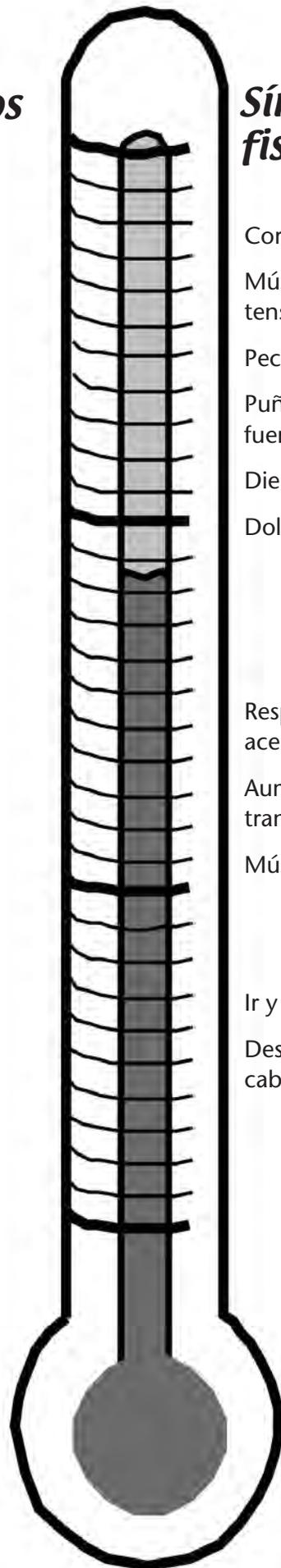
Sentimientos

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

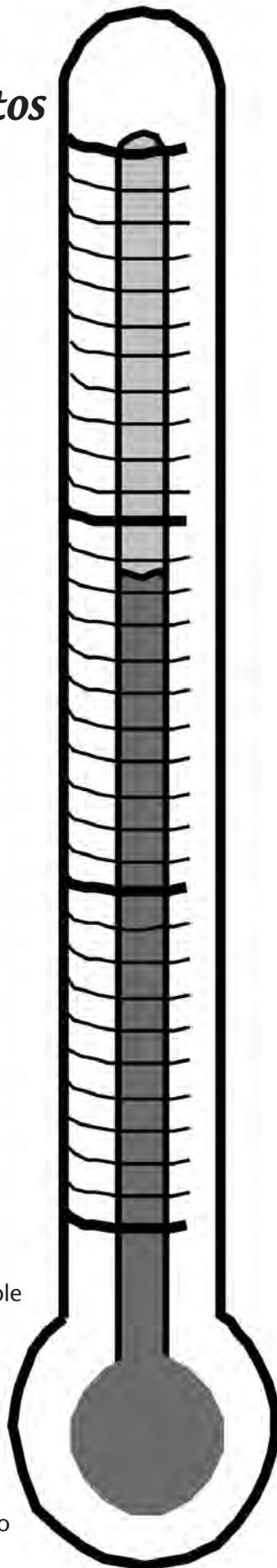
Sentimientos

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.

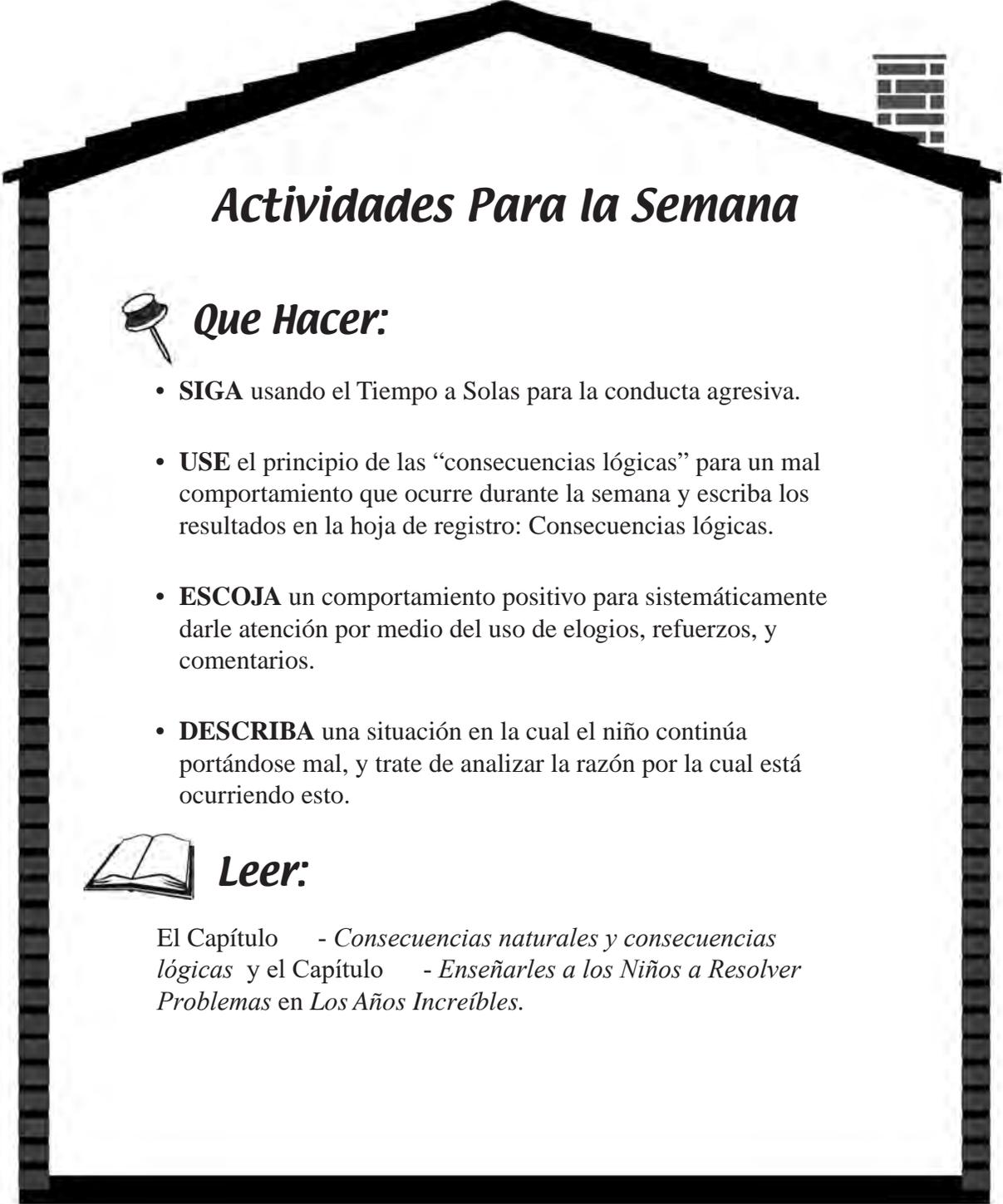
Cuando surgen cambios, según cabe suponer que empeoran antes de que mejoren.
Yo puedo hacer la diferencia para nuestro futuro.
El estrés forma parte normal de cualquier relación.
Yo puedo manejar esto; Yo puedo controlar mi enojo.
Yo le puedo enseñar a...
Los problemas ocurren para que podamos aprender 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..

Hojas & Notas Recordatorias

Consecuencias lógicas

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).



Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **SIGA** usando el Tiempo a Solas para la conducta agresiva.
- **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.



Leer:

El Capítulo - *Consecuencias naturales y consecuencias lógicas* y el Capítulo - *Enseñarles a los Niños a Resolver Problemas en Los Años Increíbles*.

Advertencia: ¡Acuérdese de continuar con el tiempo especial!

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

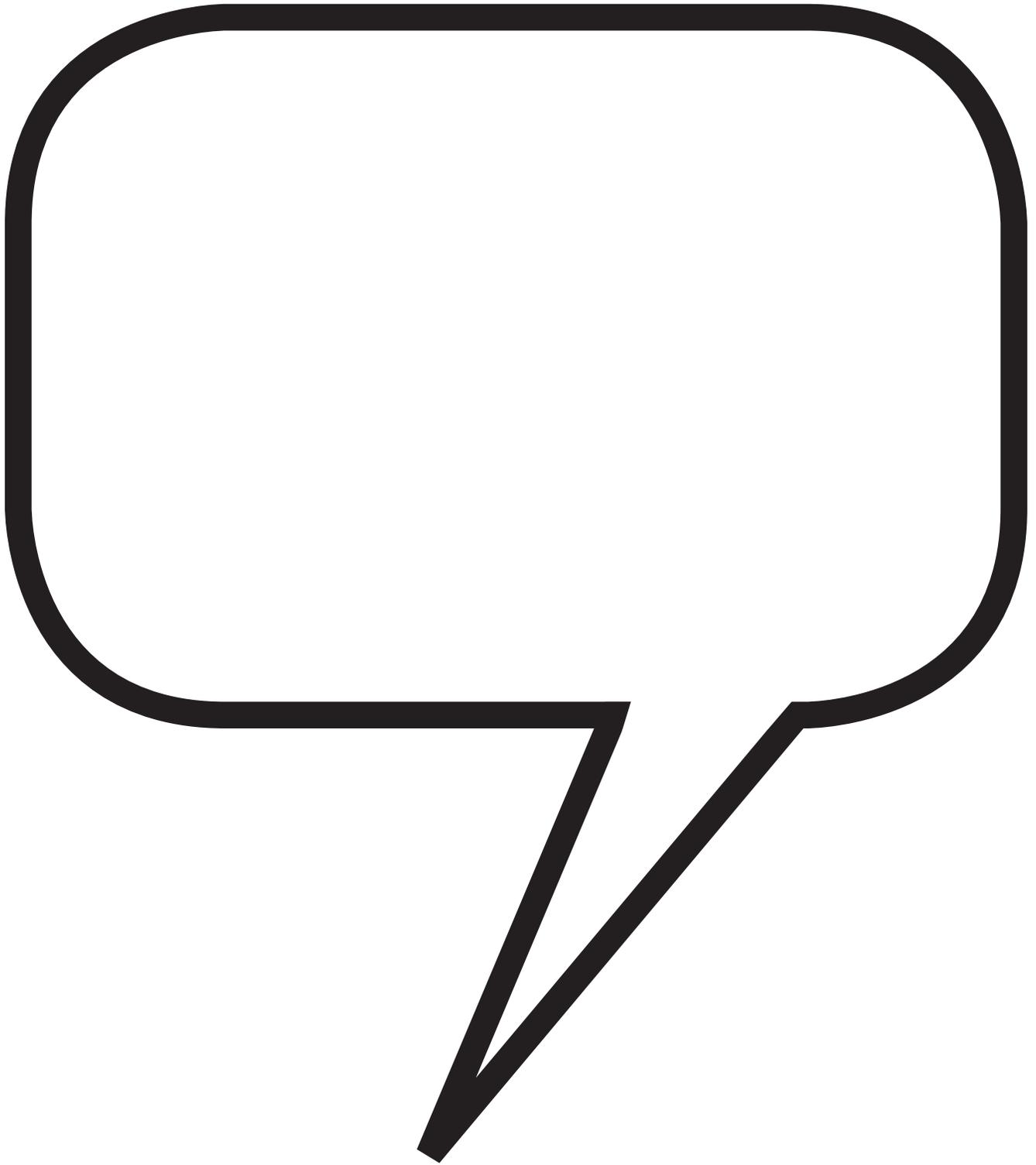
Hoja

HOJA DE REGISTRO: LOS QUEHACERES

Ejemplo de los quehaceres

Reacción del niño

-30 minutos de trabajo (p.e. aspirar
la planta baja, sortear la ropa para lavar,
lavar las ventanas, rastrillar las hojas)



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

Hoja

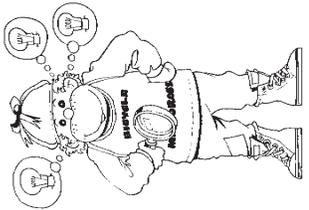
CONVERSANDO CONSIGO MISMO EN SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

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

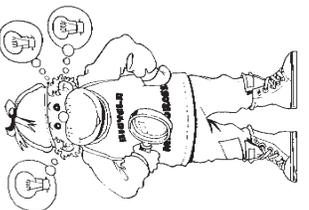
Pensamientos tranquilizantes



NOTAS RECORDATORIAS SOBRE LAS CONSECUENCIAS NATURALES Y LAS LOGICAS

- Que las consecuencias sean apropiadas para la edad del niño y justas.
- 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.

Acuérdese de que una vez que se haya cumplido con la consecuencia hay que empezar de nuevo olvidándose de lo pasado.



NOTAS RECORDATORIAS SOBRE LAS CONSECUENCIAS NATURALES Y LAS LOGICAS

- Que las consecuencias sean apropiadas para la edad del niño y justas.
- 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.

Acuérdese de que una vez que se haya cumplido con la consecuencia hay que empezar de nuevo olvidándose de lo pasado.

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. Robar
4. Mentir
5. Negarse a hacer la tarea
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

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

13. No hace sus quehaceres
14. No alcanza a subirse al autobús escolar
15. Dejar su bicicleta, otros juguetes, y otro equipo de juego afuera
16. Explotar de ira / gritar cuando no se sale con la suya
17. Mirar mucho la TV o jugar muchos juegos de computadora
18. Esconder notas de la escuela
19. Comportarse como un niño de menor edad
20. Negarse a irse a la cama a la hora de acostarse
21. Llama y contesta a llamadas de los amigos antes de terminar la tarea y sus quehaceres
22. Dice malas palabras

Estrategia de disciplina

Hojas & Notas Recordatorias

Fomentando las habilidades de lectura

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).

NOTAS RECORDATORIAS

SOBRE LA LECTURA



- Haga preguntas abiertas que le permitan a su niño predecir “¿, qué sigue?”
- Evite dar órdenes ó correcciones cuando los niños estén leyendo.
- Crea oportunidades para que los niños vuelvan a contar historias que hayan memorizado.
- Permita a los niños que vuelvan a leer los cuentos con tanta frecuencia como ellos quieran.
- Anime a los niños a escribir sus propios cuentos o que se los dicten a usted.
- Lea a los niños con frecuencia y permítales que le vean leer a usted.
- Anime a los niños a inventar cuentos y que los actúen.
- Comparta sus propios recuerdos positivos de cuando aprendía a leer siendo un niño.
- Empiece a leer libros a los niños desde pequeños.
- Ofrezca una variedad de tipos de libros – tales como anécdotas folklóricas, poemas, libros informativos, de fantasía, fabulas y cuentos de aventuras.
- Relacione aspectos de los cuentos con experiencias personales.
- Cuénteles historias sobre experiencias de su niñez.

NOTAS RECORDATORIAS

SOBRE LA LECTURA



- Haga preguntas abiertas que le permitan a su niño predecir “¿, qué sigue?”
- Evite dar órdenes ó correcciones cuando los niños estén leyendo.
- Crea oportunidades para que los niños vuelvan a contar historias que hayan memorizado.
- Permita a los niños que vuelvan a leer los cuentos con tanta frecuencia como ellos quieran.
- Anime a los niños a escribir sus propios cuentos o que se los dicten a usted.
- Lea a los niños con frecuencia y permítales que le vean leer a usted.
- Anime a los niños a inventar cuentos y que los actúen.
- Comparta sus propios recuerdos positivos de cuando aprendía a leer siendo un niño.
- Empiece a leer libros a los niños desde pequeños.
- Ofrezca una variedad de tipos de libros – tales como anécdotas folklóricas, poemas, libros informativos, de fantasía, fabulas y cuentos de aventuras.
- Relacione aspectos de los cuentos con experiencias personales.
- Cuénteles historias sobre experiencias de su niñez.

Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **CONTINÚE** teniendo “Tiempo especial” con su niño.
- **DEDIQUE POR LO MENOS** 10 minutos cada día leyendo con su niño. Hable con su niño sobre los tipos de libros que le gusta leer a él/ella. Escojan uno para que lo lean juntos.
- **DURANTE EL MES PRÓXIMO** participe en por lo menos una actividad escolar – tal como:
 - acompañar la clase en una excursión,
 - asistir a una junta escolar,
 - ofrecerse para leer o ayudar en la clase, ó
 - familiarizarse con el currículo y la rutina de su niño



Leer:

Los folletos y leer la parte 3, problema 15 - *Leyendo con cariño (CARE) Para Promover La Lectura en su Niño* en el libro *Los Años Increíbles*.



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

Expanda 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?"



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

Expanda 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?"

Hojas & Notas Recordatorias

Manejando el desánimo de los 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).

Torbellino de ideas

Hagan una lista de ideas usted y su amigo del grupo sobre declaraciones positivas para pronosticar. Acuérdense de usar elogios para la persistencia y paciencia con el proceso de aprender.



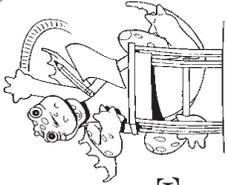
Declaraciones positivas para pronosticar

Ejemplo:

“Si sigues practicando tu lectura conmigo todas las noches, apuesto que muy pronto vas a poder leer una página entera tú solo.”

Meta:

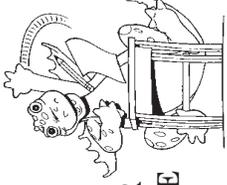
Me comprometo a jugar o a tener tiempo especial con mi niño _____ veces esta semana por _____ minutos.



NOTAS RECORDATORIAS

PUNTOS QUE HAY QUE RECORDAR PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DE SU NIÑO

- Tome un interés activo en el trabajo de su niño.
- Elogie y aliente los esfuerzos de su niño en la dirección correcta (no solamente el producto terminado).
- Establezca un programa de recompensas tangibles por tomar los pequeños pasos que se requieren para aprender algo nuevo.
- Muestre entusiasmo en los proyectos de la escuela de su niño.
- Colabore con la maestra y asista a las funciones escolares.
- Empiece con actividades fáciles de aprendizaje e incremente gradualmente el nivel a medida que el niño parezca estar listo.
- Sea realista acerca de sus expectativas – siga el ritmo de su niño en los términos de desarrollo para los cuales él/ella esté listo.
- Enfóquese en las fortalezas de su niño, no en sus debilidades.
- Comparta sobre algo que fue difícil de aprender para usted.
- Proyecte una imagen positiva de la habilidad de su niño para el futuro.



NOTAS RECORDATORIAS

PUNTOS QUE HAY QUE RECORDAR PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DE SU NIÑO

- Tome un interés activo en el trabajo de su niño.
- Elogie y aliente los esfuerzos de su niño en la dirección correcta (no solamente el producto terminado).
- Establezca un programa de recompensas tangibles por tomar los pequeños pasos que se requieren para aprender algo nuevo.
- Muestre entusiasmo en los proyectos de la escuela de su niño.
- Colabore con la maestra y asista a las funciones escolares.
- Empiece con actividades fáciles de aprendizaje e incremente gradualmente el nivel a medida que el niño parezca estar listo.
- Sea realista acerca de sus expectativas – siga el ritmo de su niño en los términos de desarrollo para los cuales él/ella esté listo.
- Enfóquese en las fortalezas de su niño, no en sus debilidades.
- Comparta sobre algo que fue difícil de aprender para usted.
- Proyecte una imagen positiva de la habilidad de su niño para el futuro.

Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **CONTINÚE** teniendo “Tiempo Especial” con su niño.
- **PASE POR LO MENOS** 10 minutos cada día ya sea discutiendo sobre las tareas de su niño y proyectos en los que él o ella esté trabajando en la escuela, haciendo tareas, leyendo o realizando alguna actividad de aprendizaje juntos (p.e., pintando, planeando un proyecto de la escuela, etc.).
- **DURANTE EL SIGUIENTE MES** participe por lo menos en una actividad escolar—como:
 - Ir a una excursión con la clase,
 - Asistir a una junta de la escuela,
 - Ofrecerse a leer o ayudar en clase, o
 - Familiarizarse con la rutina y programa de estudio de su niño.
- **LLAME** a su amigo para compartir ideas sobre las rutinas de tareas escolares.



Leer:

Los folletos y revise el Capítulo - *Atención Positiva, Aliento y Elogio* en el libro *Los Años Increíbles*.

Ejemplos de Comportamientos a Recompensar con Estrellas y Calcomanias:

Llegar a casa puntualmente después de la escuela

Compartir con los demás

Leer por 10 minutos

Ver solo 1 hora de televisión

Escribir una carta o en el diario

Leer a un hermano pequeño

Hacer saber a los padres donde te encuentras

Cumplir con una petición

Hacer la tarea antes de la cena

Apagar la televisión

Poner la mesa

Escuchar una historia o un CD

Obtener un buen reporte de la maestra

Facilitando el aprendizaje académico de los niños: Los padres como “Entrenadores en lo académico y la perseverancia”



“Entrenar” es una manera poderosa de fortalecer las habilidades académicas de los niños y su capacidad de permanecer haciendo una tarea difícil. La siguiente es una lista de conceptos académicos y de conductas sobre las cuales puede hacer comentarios cuando haga actividades relacionadas a la escuela con su niño. Utilice esta lista para practicar a describir los conceptos académicos.

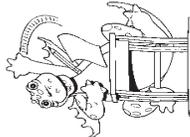
Habilidades académicas	Ejemplos
<p>_____ cumple con el horario para hacer la tarea</p> <p>_____ planeando tiempo para leer</p>	<p>“Has cumplido con hacer tu tarea todos los días a la hora acordada.”</p> <p>“Has planeado bien y estás leyendo un capítulo a la semana así que vas a terminar de leer el libro.”</p>
<p>_____ habilidades de organización</p> <p>_____ cuidado de los materiales</p> <p>_____ pedir ayuda</p>	<p>“Me gusta la forma en que organizaste tu libreta para poder encontrar tus notas.”</p> <p>“Tienes todos tus materiales (plumas, reglas, libretas) sorteados cuidadosamente en tu escritorio para poder hacer tu trabajo.”</p> <p>“Eres bueno para pedir ayuda cuando la necesitas.”</p>
<p>_____ trabajar duro</p> <p>_____ concentrarse, enfocarse</p> <p>_____ persistencia, paciencia</p>	<p>“Estas trabajando muy duro en ese proyecto y pensando cómo organizarlo.”</p> <p>“Eres muy paciente y simplemente sigues tratando todas las formas posibles de resolverlo.”</p>
<p>_____ seguir las instrucciones de la maestra</p> <p>_____ resolver problemas</p> <p>_____ intentarlo otra vez</p> <p>_____ leyendo</p> <p>_____ habilidades de pensar</p> <p>_____ escuchar</p> <p>_____ trabajar duro/mejor trabajo</p> <p>_____ independencia</p>	<p>“Seguiste las instrucciones exactamente como la maestra te lo indicó. Escuchaste bien.”</p> <p>“Estás concentrándote mucho en cómo resolver ese problema y estás ideando una gran solución para ese problema.”</p> <p>“Has resuelto eso tú solo.”</p> <p>“Estás leyendo cuidadosamente y concentrándote en el argumento.”</p> <p>“Trabajaste duro para poder tener la mejor letra en ese papel.”</p> <p>“No sabías esa palabra así que la buscaste en el diccionario.”</p>

Hojas & Notas Recordatorias

Fomentando buenos hábitos de aprendizaje

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.

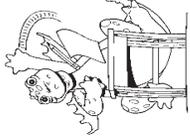
Estos volantes también están disponibles en nuestra página de internet, www.incredibleyears.com (en la sección de Recursos para Líderes de Grupo).



NOTAS RECORDATORIAS SOBRE COMO FOMENTAR LOS HABITOS DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS

- Establezca una rutina predecible para después de la escuela (p.e., merienda, tarea o lectura, 30 minutos de televisión, juego).
- Decida cuándo, dónde, cómo y con quién se hará la tarea.
- Supervise su rutina de después de la escuela.
- Cumpla con las consecuencias si su niño se niega a cumplir con una rutina específica sobre la televisión o la tarea.
- Límite el uso de la televisión y promueva el tiempo diario de lectura.
- Elogie a su niño por hacer la tarea, por apagar la televisión, y por leer.
- Pase tiempo regular con su niño cada día realizando una actividad tranquila de aprendizaje.
- Use directrices de “cuándo-entonces” para motivar a su niño a leer y hacer la tarea.
- Hable con su niño sobre lo que usted aprendió ese día.
- Modele cantidades apropiadas de televisión, juegos de video, y tiempo de juegos por computadora por medio de su propia limitación en estas actividades.

Nota: Para los niños que no tienen tarea, considere aprovechar este momento para una actividad tranquila como la de leer, jugar un juego, jugar con pintura o plastilina, y cosas por el estilo.



NOTAS RECORDATORIAS SOBRE COMO FOMENTAR LOS HABITOS DE APRENDIZAJE DE LOS NIÑOS

- Establezca una rutina predecible para después de la escuela (p.e., merienda, tarea o lectura, 30 minutos de televisión, juego).
- Decida cuándo, dónde, cómo y con quién se hará la tarea.
- Supervise su rutina de después de la escuela.
- Cumpla con las consecuencias si su niño se niega a cumplir con una rutina específica sobre la televisión o la tarea.
- Límite el uso de la televisión y promueva el tiempo diario de lectura.
- Elogie a su niño por hacer la tarea, por apagar la televisión, y por leer.
- Pase tiempo regular con su niño cada día realizando una actividad tranquila de aprendizaje.
- Use directrices de “cuándo-entonces” para motivar a su niño a leer y hacer la tarea.
- Hable con su niño sobre lo que usted aprendió ese día.
- Modele cantidades apropiadas de televisión, juegos de video, y tiempo de juegos por computadora por medio de su propia limitación en estas actividades.

Nota: Para los niños que no tienen tarea, considere aprovechar este momento para una actividad tranquila como la de leer, jugar un juego, jugar con pintura o plastilina, y cosas por el estilo.



NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

Tareas para Entrenar al Cerebro

Para Niños Preadolescentes (de 8 a 12 años)

- Comuníquese con los maestros de su niño (por teléfono, texto, o correo electrónico) para averiguar las expectativas de la escuela respecto de las tareas escolares. Trabaje con los maestros para establecer objetivos realistas para las tareas escolares si es que las expectativas de la escuela no concuerdan con las necesidades de su niño.
- Tenga una reunión familiar con su niña para planear un cronograma predecible de tareas (vea la lista de ejemplos de tareas). Establezca cuándo y dónde se harán las tareas. Recuerde que una rutina diaria predecible para las tareas entrena al cerebro a trabajar e incrementa la atención de su niña.
- Ayude a su niño a crear vitalidad cerebral para las tareas empezando con intervalos cortos y gradualmente incrementando el tiempo de trabajo y el nivel de dificultad. Use un minutero.
- Mantenga el espacio de entrenamiento para las tareas escolares libre de distracciones tales como la televisión, los i-Phones, los textos, los juegos, los hermanos y el caos. Permanezca cerca para ofrecer ayuda o alentar a su niña.
- Ayude a su niño a hacer un plan para las tareas todos los días, con objetivos para cuánto tiempo dedicarle a cada materia. Alterne tareas fáciles y difíciles, y establezca un tiempo manejable para tareas más difíciles para el cerebro. Provea más motivación y entrenamientos de persistencia para estos casos.
- Ayude a su niña a desarrollar un hábito organizacional de marcar las tareas que haya completado, de planear para proyectos más grandes estableciendo un calendario con plazos, y a hacer un cronograma para completar las tareas. Ayude a su niña a separar tareas más complicadas en partes más manejables. Recompénsela por usar su organizador con sellos divertidos o calcomanías. Esto también ayuda para monitorear su progreso.
- Establezca un incentivo diario para recompensar los buenos hábitos de estudio de su niño. Evite un sistema de incentivos grandes para cuando terminan las clases, y en su lugar dé recompensas y elogios diarios. No le quite puntos por comportamientos negativos mientras está realizando las tareas.
- Pídale a su niña que le muestre su trabajo cuando haya terminado y elogie su esfuerzo.
- Averigüe cómo puede monitorear si su niño entrega sus tareas. La mayoría de las escuelas tienen una forma de controlar esto por internet.
- Asegúrese de regular sus propias emociones y ser un ejemplo positivo a seguir. Escuche activamente para ver si puede entender por qué hacer las tareas es difícil o desagradable.
- Ponga límites y con calma haga que se cumpla con consecuencias por no hacer las tareas (por ejemplo, quedarse sin tiempo de pantallas por el resto del día).
- Asegúrese de darle a su niña “tiempo de calidad” para construir sentimientos positivos juntos. Este tiempo debería ocurrir sin importar si el tiempo de las tareas fue exitoso o no.
- Consulte con los maestros de su niño y construya una relación con ellos para ayudar a respaldar el desempeño escolar de su niño. Si las tareas son un problema constante, trabaje con la escuela para modificar las expectativas o reducir las barreras.

NOTAS RECORDATORIAS PARA ESTABLECER 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.”
- Ofrezcales opciones a los niños cuando sea posible.
- Que sus órdenes sean cortas y directas.
- Apoye las órdenes de su pareja.
- Elogie el cumplimiento.
- Adopte un punto de equilibrio en el control entre ambos padre e hijo.
- Fomente la solución de problemas con los niños.

NOTAS RECORDATORIAS PARA ESTABLECER 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.”
- Ofrezcales opciones a los niños cuando sea posible.
- Que sus órdenes sean cortas y directas.
- Apoye las órdenes de su pareja.
- Elogie el cumplimiento.
- Adopte un punto de equilibrio en el control entre ambos padre e hijo.
- Fomente la solución de problemas con los niños.

Fomentando los buenos hábitos de aprendizaje y las rutinas

“La importancia de las rutinas predecibles”

Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **CONTINÚE** teniendo “Tiempo Especial” con su niño.
- **ESTABLEZCA UNA RUTINA REGULAR PARA LA TAREA** después de la escuela. Escríbala y dialóguela con sus niños. Colóquela donde los niños puedan verla (donde, cuando y con quien se hará la tarea. Traiga el plan a la siguiente sesión.)
- Planee cómo va a supervisar esta rutina.
- **ELOGIE** a su niño por cumplir con la rutina y/o establezca un sistema de incentivos para usarlo cuando cumpla con la rutina.
- Use la hoja de las Reglas del Hogar para establecer algunas de las reglas que usted cree son las más importantes en relación al tiempo de televisión o la computadora y la tarea. Escríbalas en la hoja de las reglas del hogar y traiga su lista a la siguiente junta.



Leer:

Los folletos y revisar el Capítulo 6 - *Incentivos* y la Parte 3, Problema 1, *tiempo de pantalla*, en el libro *Los Años Increíbles*.

Ejemplos de Comportamientos a Recompensar con Estrellas y Calcomanias:

Llegar a casa puntualmente después de la escuela

Compartir con los demás

Leer por 10 minutos

Ver solo 1 hora de televisión

Escribir una carta o en el diario

Leer a un hermano pequeño

Hacer saber a los padres donde te encuentras

Cumplir con una petición

Hacer la tarea antes de la cena

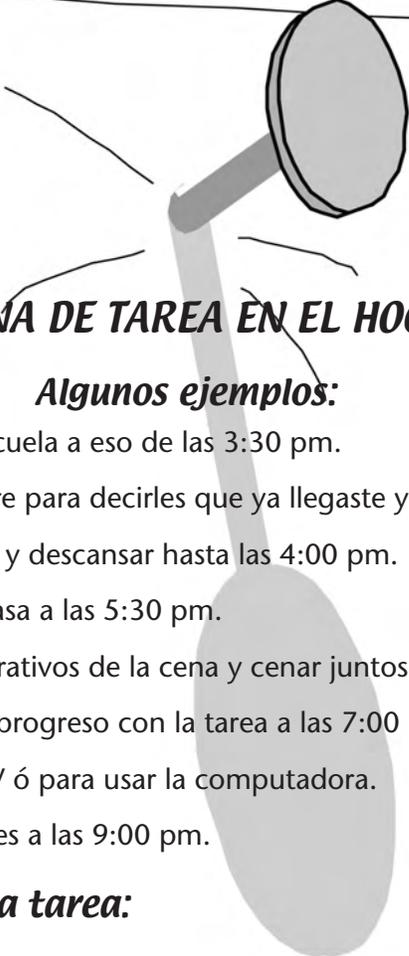
Apagar la televisión

Poner la mesa

Escuchar una historia o un CD

Obtener un buen reporte de la maestra

Advertencia: ¡Acuérdese de seguir teniendo tiempo especial!



RUTINA DE TAREA EN EL HOGAR

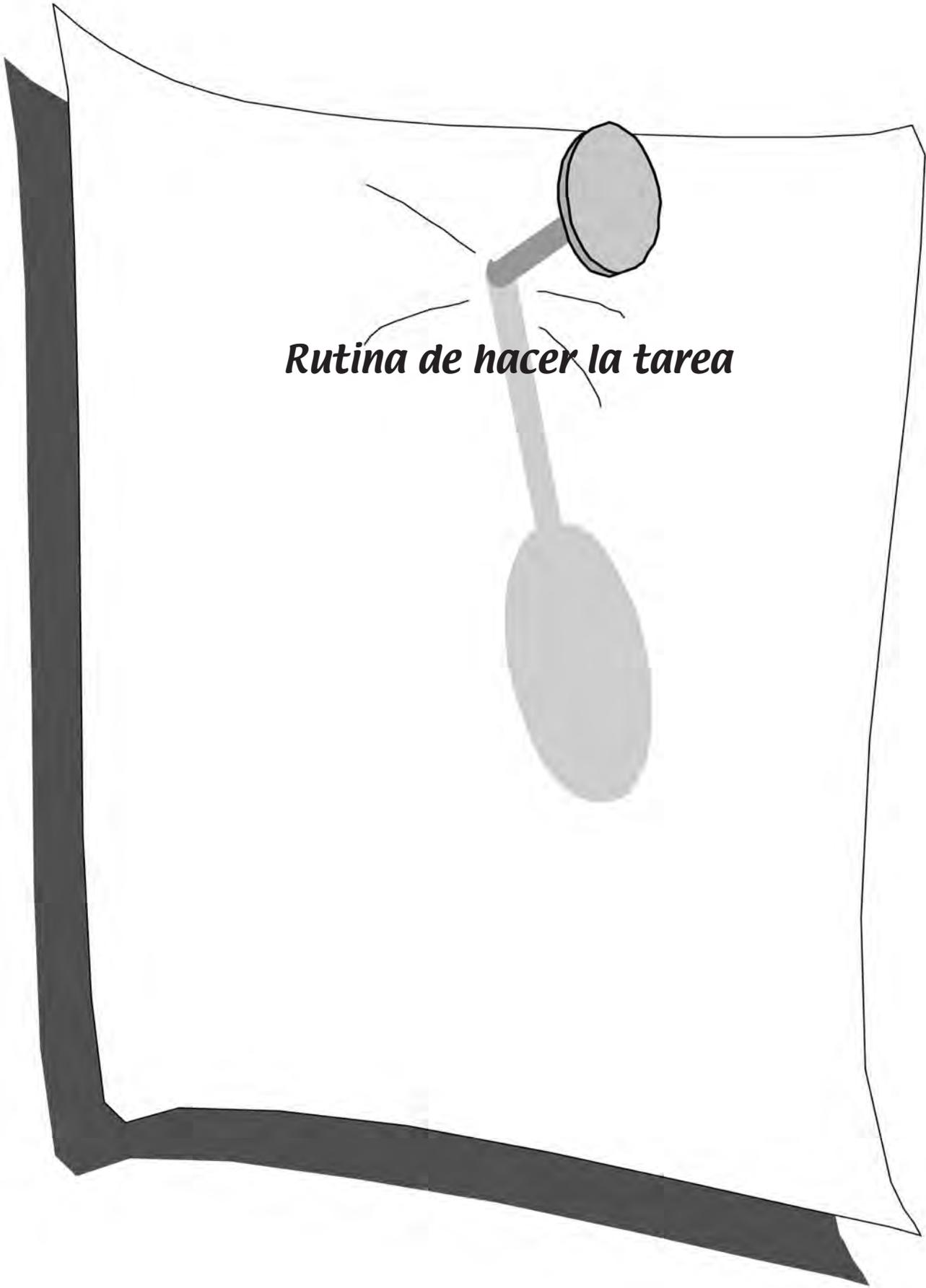
Algunos ejemplos:

1. Llegar a casa de la escuela a eso de las 3:30 pm.
2. Llamar al padre/madre para decirles que ya llegaste y que tarea tienes.
3. Comer una merienda y descansar hasta las 4:00 pm.
4. Los padres llegan a casa a las 5:30 pm.
5. Ayudar con los preparativos de la cena y cenar juntos.
6. Los padres revisan el progreso con la tarea a las 7:00 pm. Terminar la tarea.
7. Tiempo para ver la TV ó para usar la computadora.
8. La hora de acostarse es a las 9:00 pm.

Tu rutina de hacer la tarea:

- 1.
- 2.
- 3.

Las reglas sobre la tarea: La tarea necesita ser terminada antes de mirar la TV o jugar juegos de computadora y el tiempo de ver la TV y de jugar juegos de computadora es limitado a una hora por día



Rutina de hacer la tarea

Rutina para después de la escuela

Colgar el abrigo 

Cambiarse con ropa de casa 

¡¡Merienda!!! 

Revisar la mochila 

Hacer la tarea

Tarjetas de los quehaceres

Rutina para después de la escuela

Colgar el abrigo 

Cambiarse con ropa de casa 

¡¡Merienda!!! 

Revisar la mochila 

Hacer la tarea

Tarjetas de los quehaceres

Tarjetas de la tarea



Llevar la mochila a la mesa

Llevar a la mesa la caja de lápices/papel



Ortografía



Matemáticas



Escritura

Leer o si no tengo tarea hacer un proyecto de arte por 30 minutos



Tarjetas de quehaceres

Tarjetas de la tarea



Llevar la mochila a la mesa

Llevar a la mesa la caja de lápices/papel



Ortografía



Matemáticas



Escritura

Leer o si no tengo tarea hacer un proyecto de arte por 30 minutos



Tarjetas de quehaceres

Tarjetas de quehaceres

_____	<input type="checkbox"/>

© The Incredible Years

Tarjetas de quehaceres

_____	<input type="checkbox"/>

© The Incredible Years

Hojas & Notas Recordatorias

Los padres demostrando interés en la escuela

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).

Demostrando interés en la escuela

Actividades Para la Semana



Que Hacer:

- **CONTINÚE** teniendo “Tiempo especial” con su niño.
- **HABLE** con el/la maestro/a de su niño (ya sea en persona o por teléfono o por correo electrónico) y consiga información sobre el currículo diario e indague sobre maneras en que usted pueda apoyar a su niño con su aprendizaje.
- **ELOGIE** a su niño por cumplir con su rutina y/o establezca un sistema de incentivos por cumplir con la rutina.
- **ENVIE UNA NOTA** al/la maestro/a de su niño diciéndole que le gusta sobre las experiencias de aprendizaje de su niño ó las experiencias en el salón de clase.



Leer:

Los folletos y leer el capítulo 18 - *Trabajando con los maestros para evitar problemas*, en *Los Años Increíbles*.

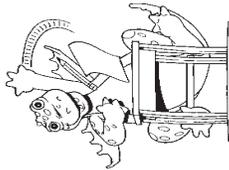
Advertencia: ¡Acuérdese de seguir teniendo tiempo especial!

Facilitando el aprendizaje académico de los niños: Los padres como “Entrenadores en lo académico y la perseverancia”



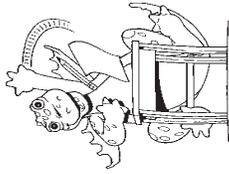
“Entrenar” es una manera poderosa de fortalecer las habilidades académicas de los niños y su capacidad de permanecer haciendo una tarea difícil. La siguiente es una lista de conceptos académicos y de conductas sobre las cuales puede hacer comentarios cuando haga actividades relacionadas a la escuela con su niño. Utilice esta lista para practicar a describir los conceptos académicos.

Habilidades académicas	Ejemplos
<p>_____ cumple con el horario para hacer la tarea</p> <p>_____ planeando tiempo para leer</p>	<p>“Has cumplido con hacer tu tarea todos los días a la hora acordada.”</p> <p>“Has planeado bien y estás leyendo un capítulo a la semana así que vas a terminar de leer el libro.”</p>
<p>_____ habilidades de organización</p> <p>_____ cuidado de los materiales</p> <p>_____ pedir ayuda</p>	<p>“Me gusta la forma en que organizaste tu libreta para poder encontrar tus notas.”</p> <p>“Tienes todos tus materiales (plumas, reglas, libretas) sorteados cuidadosamente en tu escritorio para poder hacer tu trabajo.”</p> <p>“Eres bueno para pedir ayuda cuando la necesitas.”</p>
<p>_____ trabajar duro</p> <p>_____ concentrarse, enfocarse</p> <p>_____ persistencia, paciencia</p>	<p>“Estas trabajando muy duro en ese proyecto y pensando cómo organizarlo.”</p> <p>“Eres muy paciente y simplemente sigues tratando todas las formas posibles de resolverlo.”</p>
<p>_____ seguir las instrucciones de la maestra</p> <p>_____ resolver problemas</p> <p>_____ intentarlo otra vez</p> <p>_____ leyendo</p> <p>_____ habilidades de pensar</p> <p>_____ escuchar</p> <p>_____ trabajar duro/mejor trabajo</p> <p>_____ independencia</p>	<p>“Seguiste las instrucciones exactamente como la maestra te lo indicó. Escuchaste bien.”</p> <p>“Estás concentrándote mucho en cómo resolver ese problema y estás ideando una gran solución para ese problema.”</p> <p>“Has resuelto eso tú solo.”</p> <p>“Estás leyendo cuidadosamente y concentrándote en el argumento.”</p> <p>“Trabajaste duro para poder tener la mejor letra en ese papel.”</p> <p>“No sabías esa palabra así que la buscaste en el diccionario.”</p>



NOTAS RECORDATORIAS PUNTOS QUE HAY QUE RECORDAR PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DE SU NIÑO

- Tome un interés activo en el trabajo de su niño.
- Elogie y aliente los esfuerzos de su niño en la dirección correcta (no solamente el producto terminado).
- Establezca un programa de recompensas tangibles por tomar los pequeños pasos que se requieren para aprender algo nuevo.
- Muestre entusiasmo en los proyectos de la escuela de su niño.
- Colabore con la maestra y asista a las funciones escolares.
- Empiece con actividades fáciles de aprendizaje e incremente gradualmente el nivel a medida que el niño parezca estar listo.
- Sea realista acerca de sus expectativas – siga el ritmo de su niño en los términos de desarrollo para los cuales él/ella esté listo.
- Enfóquese en las fortalezas de su niño, no en sus debilidades.
- Comparta sobre algo que fue difícil de aprender para usted.
- Proyecte una imagen positiva de la habilidad de su niño para el futuro.



NOTAS RECORDATORIAS PUNTOS QUE HAY QUE RECORDAR PARA FOMENTAR EL APRENDIZAJE DE SU NIÑO

- Tome un interés activo en el trabajo de su niño.
- Elogie y aliente los esfuerzos de su niño en la dirección correcta (no solamente el producto terminado).
- Establezca un programa de recompensas tangibles por tomar los pequeños pasos que se requieren para aprender algo nuevo.
- Muestre entusiasmo en los proyectos de la escuela de su niño.
- Colabore con la maestra y asista a las funciones escolares.
- Empiece con actividades fáciles de aprendizaje e incremente gradualmente el nivel a medida que el niño parezca estar listo.
- Sea realista acerca de sus expectativas – siga el ritmo de su niño en los términos de desarrollo para los cuales él/ella esté listo.
- Enfóquese en las fortalezas de su niño, no en sus debilidades.
- Comparta sobre algo que fue difícil de aprender para usted.
- Proyecte una imagen positiva de la habilidad de su niño para el futuro.

