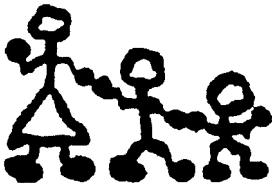
©The Incredible Years®

The Incredible Years®
Parents and Toddlers Series

Handouts only - Spanish Version



Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.
1411 8th Avenue West
Seattle, WA 98119
www.incredibleyears.com

Copyright 2008, 2011, 2013, 2014

NOTE: These handouts have been translated to Spanish with permission from Incredible Years®. Group Leaders who have previously purchased the Incredible Years® Toddler Program (Or the combination Baby and Toddler Program) may download and make photocopies of these handouts solely for use in Incredible Years® parenting classes for Spanish-speaking parents.
Any questions, contact incredibleyears@incredibleyears.com
All materials ©The Incredible Years®

NOTE: Did you know we have many supplemental materials available in Spanish? The piggybank magnet, parent pyramid poster, Toddler pyramid poster, Babies' Building Blocks Poster, Incredible Years book (first 10 chapters), and more. View our price list for information on different language options for all materials.

© 2014 The Incredible Years®, Inc. All rights reserved. "THE INCREDIBLE YEARS®" and all related trademarks are owned by The Incredible Years®, Inc. USA. Limited use of trademarks and copyrighted material is by license from The Incredible Years®, Inc.
All program materials must be ordered through <http://www.incredibleyears.com>
Translation of these materials done with permission and contract from
The Incredible Years®, Inc.

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. *Evaluación Semanal por Parte de Los Padres*
7. *Cuestionario de satisfacción con el programa para los padres (to be reproduced)*
8. *Los padres pensando como científicos*
9. *Tables of Program, Content & Objectives*
10. *Weekly Logs*
11. *Parent Certificate of Completion*

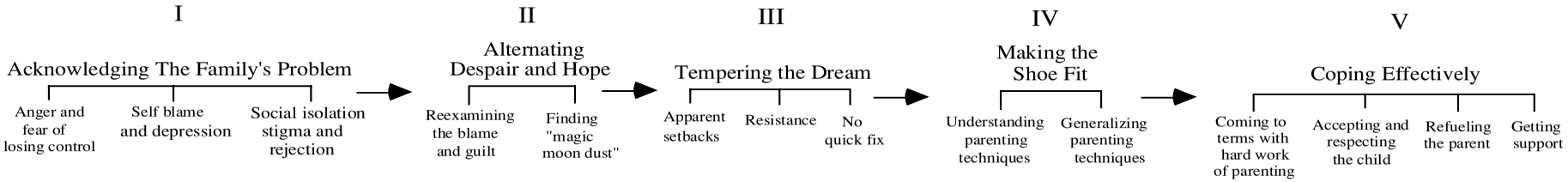
Reglas Fundamentales

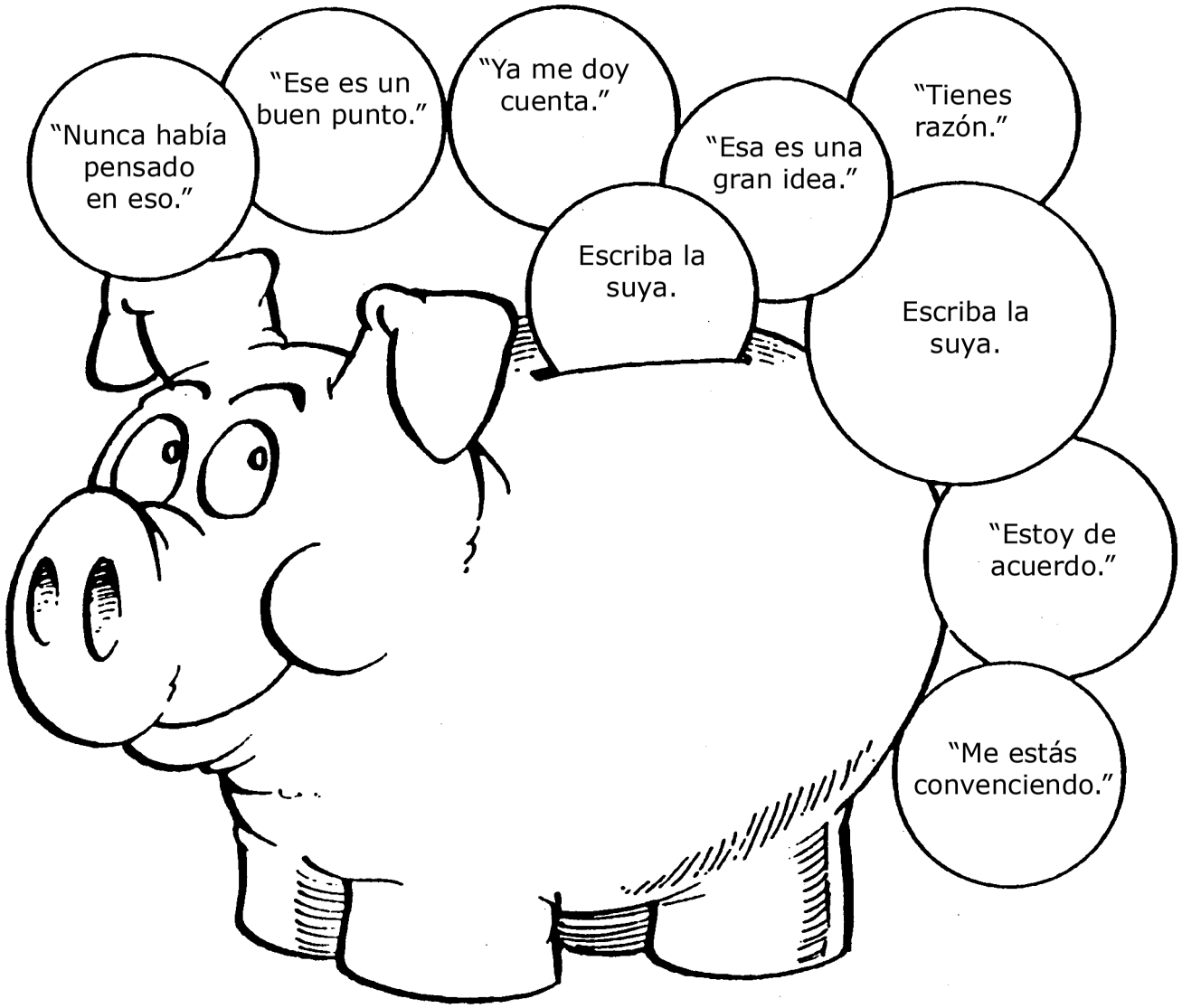
1. Respetamos las ideas de todos.
2. Cualquier persona tiene el derecho de pasar su turno.
3. Hablamos uno por uno.
4. No se permiten “las censuras.”
5. Confidencialidad.

Table: Sources of Increased Self-Empowerment

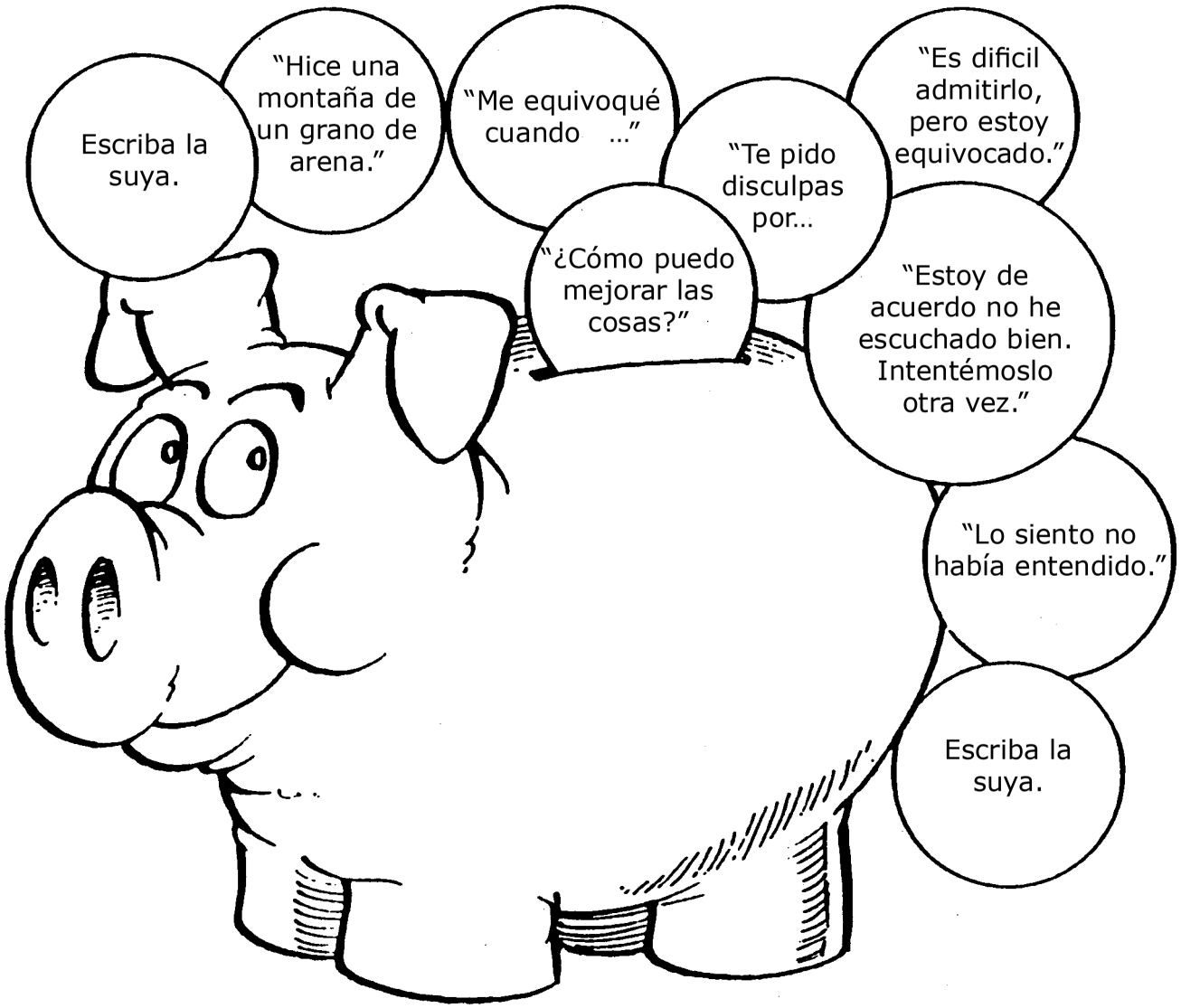
	CONTENT	PROCESS
KNOWLEDGE Child development Behavior management Individual and temperamental differences	Developmental norms and tasks Behavioral (learning) principles Child management (disciplinary strategies) Relationships (feelings) Self-awareness (self-talk, schema, attributions) Interactions (awareness 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

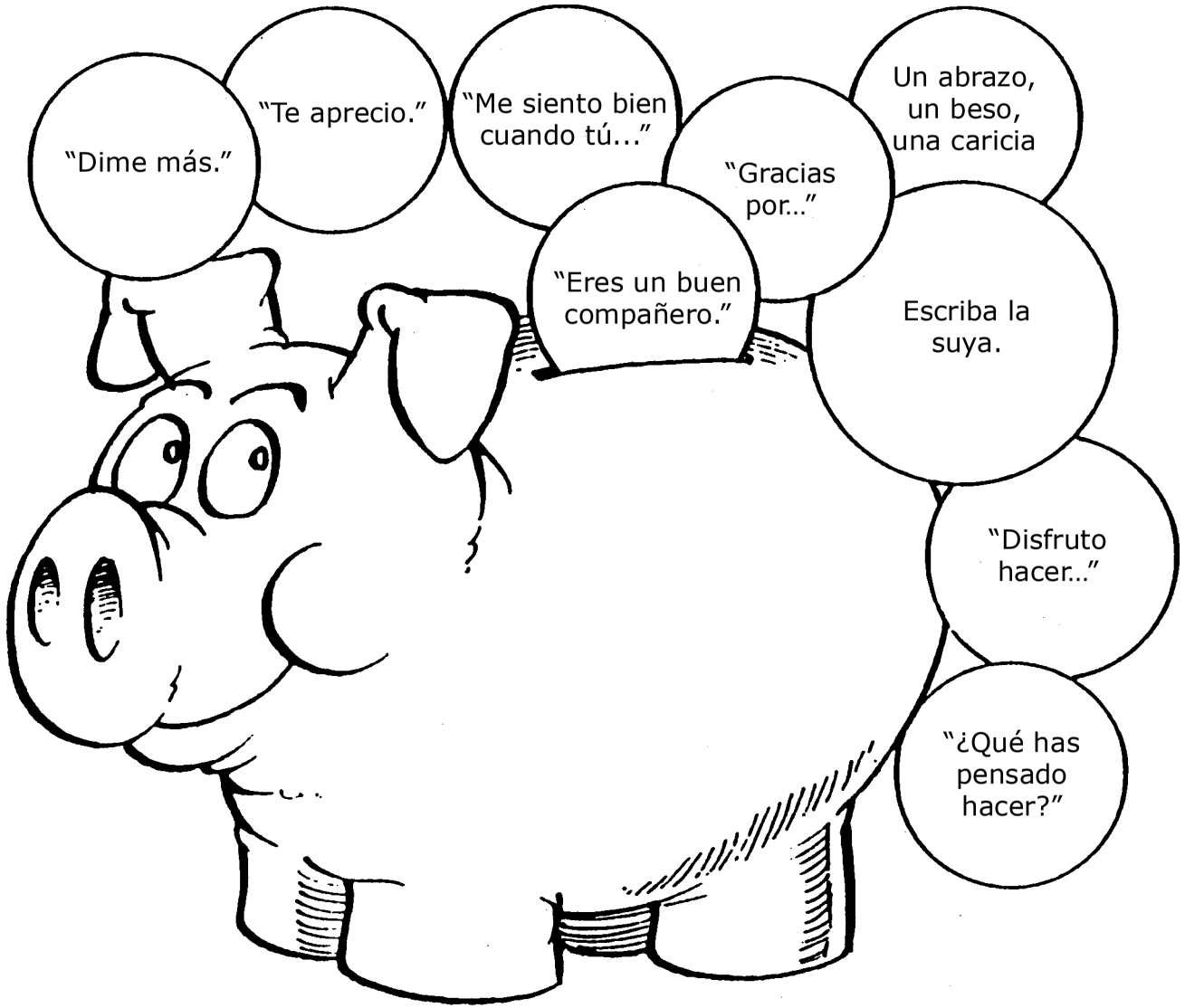




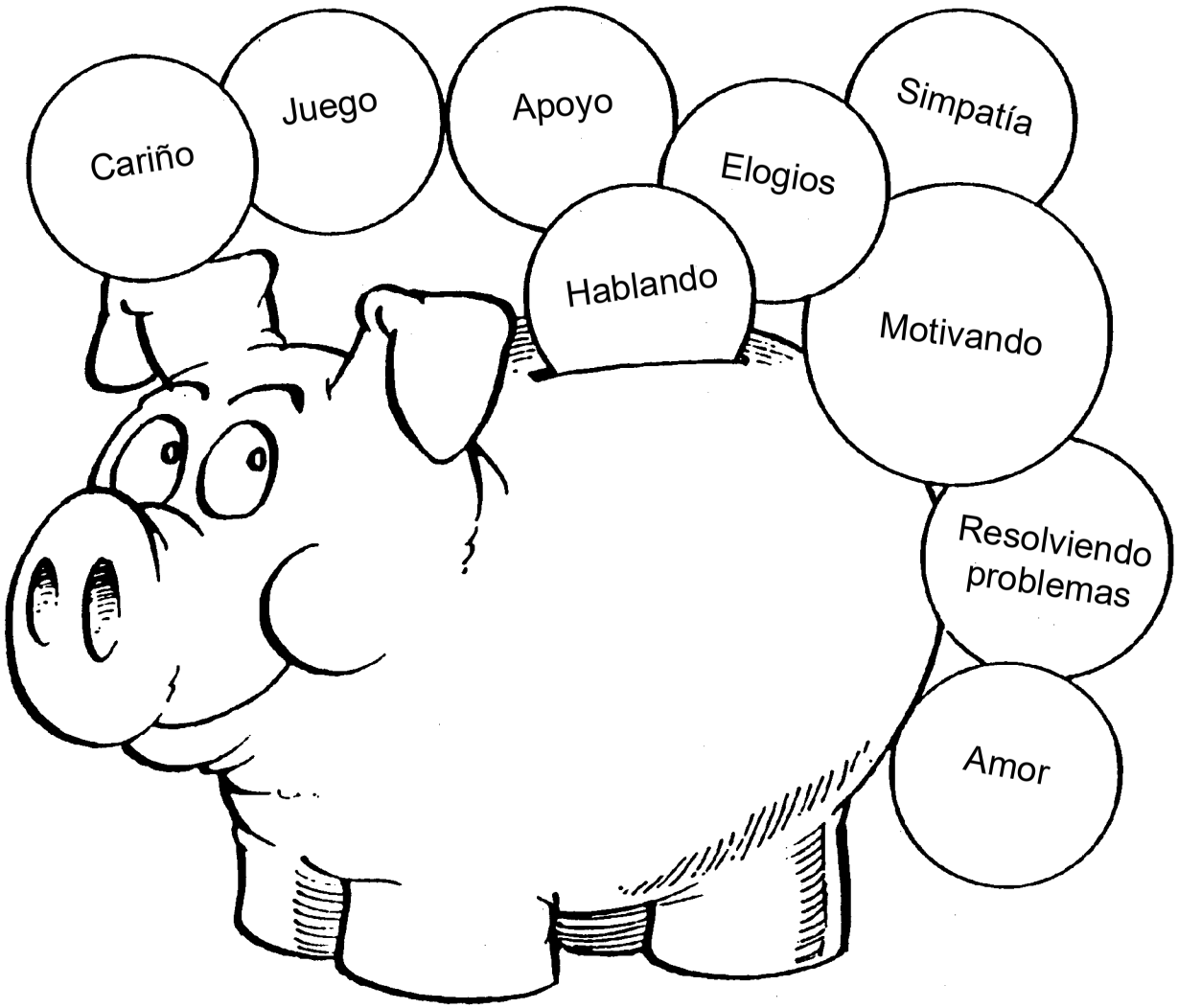
Acuérdese de llenar su hucha aceptando y respetando declaraciones



Acuérdese de llenar su hucha con declaraciones reparadoras



Acuérdese de llenar su hucha con apoyo y ánimo



Acuérdese de llenar su hucha

©The Incredible Years®

¡Como Yo Soy de Increíble!

Nombre y Edad del Niño: _____

Los Adultos que Apoyan mi Crecimiento y Aprendizaje:	Mi Temperamento *(Por ejemplo, mi nivel de actividad, adaptabilidad, sensibilidad física, intensidad, distraibilidad, persistencia, predictibilidad; soy tranquilo, ansioso, enojoso):*
Mi Nivel de Juego y Lingüístico *(por ejemplo, juego solo; soy ansioso o retraído; quiero empezar a jugar con otros, pero no sé cómo; sé iniciar el juego, pero mis interacciones sociales son inapropiadas; sé pocas palabras; sé muchas palabras; uso lenguaje inapropiado):*	Mis Actividades Favoritas *(por ejemplo, leer, jugar al futbol, juegos de mesa, música, cocinar, actividades de construcción, dibujar, jugar a actuar):*
Habilidades Sociales, Emocionales, de Persistencia, Lingüísticas, y Académicas que Estoy Aprendiendo *(por ejemplo, ayudar a otros, métodos para calmarme, hablar con buenos modales, turnarme, escuchar):*	Los Objetivos de Mis Padres Para Mí: *(por ejemplo, ayudarme a que siga instrucciones, a que me vaya mejor en la escuela, a que mejore mi desempeño académico, a que reduzca mi propia ira y estrés):*

©The Incredible Years®

Los Años Increíbles

Lista de Auto-Revisión

Programa para los padres y los niños pequeños (1-3 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, objetivos, el juego dirigido por el niño

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Lee capítulo 1, El Juego Guiado por los Niños en *Los Años Increíbles*	_____
____ Repaso mis metas y las de mi pequeño	_____
____ Complete el formulario "Las cosas que puedo hacer"	_____
____ Revise y marque la lista de a prueba de niños	_____
____ Los horarios de juego esta semana incluyen:	

_____

Sesión 2: Cómo fomentar el lenguaje del pequeño con entrenamiento dirigido por el niño

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Lee capítulo 2, El Entrenamiento Académico y de Persistencia en *Los Años Increíble*	_____
____ Complete el formulario "Las cosas que puedo hacer"	_____
____ Durante el juego, practique los comentarios descriptivos	_____
____ Complete la lista de comprobación de reflexión sobre el juego de mi pequeño	_____

Sesión 3: Cómo fomentar el lenguaje del pequeño con entrenamiento dirigido por el niño, Continuación

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Anote en entrenamiento académico en un diario	_____
____ Durante el juego, practique los comentarios descriptivos y el entrenamiento	_____
____ Complete la lista de comprobación de reflexión sobre el juego de mi pequeño	_____
____ Llame a su amigo	_____

Sesión 4: Entrenamiento social y emocional

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Lee capítulo 3, El Entrenamiento Social Fortalece la Empatía y la Aptitud Social de los Niños en *Los Años Increíbles*	_____
____ Complete el formulario "Las cosas que puedo hacer"	_____
____ Practique el entrenamiento social y emocional	_____
____ Llame a su amigo para compartir sus experiencias como entrenadores	_____
____ Los horarios de juego esta semana incluyen:	

_____

_____

Sesión 5: "Póngase al día"–Entrenamiento social y emocional

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Lee capítulo 4, El Entrenamiento Emocional en *Los Años Increíbles*	_____
____ En su diario anote su práctica de entrenamiento social y emocional	_____
____ Llame a su amigo	_____
____ Los horarios de juego esta semana incluyen:	

_____

_____

Sesión 6: El arte de elogiar y motivar efectivamente

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Lee capítulo 5, Atención Positiva, Aliento y Elogio, en *Los Años Increíbles*	_____
____ Llame a su amigo	_____
____ Practicar a duplicar mis elogios esta semana para los siguientes comportamientos (anote en su diario):	

_____

_____

____ Los horarios de juego esta semana incluyen:

_____

_____

Sesión 7: Incentivos espontáneos para los niños pequeños

Mi meta para la próxima semana:

_____

	Metas que logré
____ Lee capítulo 6, Incentivos y Celebraciones en *Los Años Increíbles*	_____
____ Voy a darme un regalo especial por completar mi objetivo	_____
____ Llame a su amigo	_____

____ Los momentos de juego esta semana van a incluir elogios por los siguientes comportamientos opuestos positivos

_____

_____

Sesión 8: El manejo de las separaciones y las rutinas

Mi meta para la próxima semana:

_____

	Metas que logré
____ Lee capítulo 6, Incentivos y Celebraciones en *Los Años Increíbles*	_____
____ Repase la lista de comprobación de seguridad para los niños pequeños.	_____
____ Establezca una rutina para la hora de acostarse y anótela en su diario.	_____
____ Llame a su amigo para compartir su rutina.	_____

____ Los horarios de juego esta semana incluyen:

_____

_____

Sesión 9: La disciplina positiva–Establecimiento de límites efectivos

Mi meta para la próxima semana:

_____

	Metas que logré
____ Lee capítulo *7*, Poner Límites, en *Los Años Increíbles*	_____
____ Practique a reducir las órdenes negativas y a pedir las cosas de forma cortés y anótelo en su diario	_____
____ Llame a su amigo	_____

____ Los horarios de juego esta semana incluyen:

_____

_____

Sesión 10: La disciplina positiva–Establecimiento de límites efectivos, Continuación.

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Lee capítulo 7, Poner Límites, en *Los Años Increíbles*	_____
____ Practique a reducir las órdenes y a pedir las cosas de forma cortés	_____
____ Anoto algunos pensamientos de afrontamiento positivos que voy a usar para permanecer calmado	_____
____ Llame a su amigo para compartir las reglas de su hogar	_____
____ Los horarios de juego esta semana incluyen:	

_____

_____

Sesión 11: La disciplina positiva–El manejo de la mala conducta

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Lee capítulo 8, Ignorar, en *Los Años Increíbles*	_____
____ Llame a su amigo	_____
____ Practique a usar los pensamientos de afrontamiento positivoss	_____
____ Practique a ignorar los siguientes comportamientos inapropiados y anótelo en su diario:	

_____

_____

____ Los horarios de juego esta semana incluyen:

_____

_____

Sesión 12: La disciplina positiva–El manejo de la mala conducto

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Complete los formularios de los padres que piensan como detectives y la hoja de resolución de problemas	_____
____ Practique a elogiar "los opuestos positivos" a la conducta que estoy ignorando	_____
____ Practique el diálogo positivo	_____
____ Llame a su amigo	_____
____ Los horarios de juego esta semana incluyen:	

_____

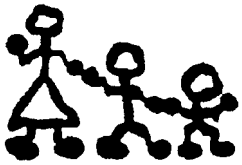
_____

Sesión 13: Repaso y actualización

Mi meta para la próxima semana:

_____

_____	***Metas que logré***
____ Lee	_____
____ Premiarme a mí mismo por mis esfuerzos de crianza	_____
____ Planee cómo mantener apoyo para los esfuerzos de la crianza	_____
____ Llame a su amigo	_____
____ Determine sus metas futuras`	_____



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

Nombre_____Sesión _____ Fecha _____

Encontré el contenido de esta sesión:

sin utilidad neutrales útiles muy útiles

Siento que los ejemplos en las escenas fueron:

sin utilidad neutrales útiles muy útiles

Creo que la enseñanza y la capacidad de liderazgo del líder del grupo fueron:

sin utilidad neutrales útiles muy útiles

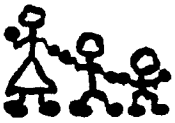
Para mí, las conversaciones e interacciones en el grupo fueron:

sin utilidad neutrales útiles muy útiles

El uso de juegos dramáticos/prácticas fue:

Otros comentarios:

(continúe al reverso)



Los Años Increíbles

Cuestionario de satisfacción con el programa para los padres

Programa para los padres y los niños pequeños

(Para entregar a los padres al final del programa)

Nombre de el/la participante _____ Fecha _____

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

A. El programa en general

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

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

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

2. El vínculo entre mi bebé/niño pequeño y yo utilizando los métodos presentados en este programa es

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 físico 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/a (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 nor hindered	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 desarrollo de mi niño/a 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 actualmente con la crianza de sus hijos?

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

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

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

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

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

B. La forma de enseñar (las clases)

Utilidad

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

1. El contenido de la información presentada fue

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

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

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

3. Las discusiones de técnicas de crianza en grupo fueron

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

C. Técnicas específicas para la crianza

Utilidad

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

1. Información sobre el desarrollo infantil/de los niños pequeños y las etapas del desarrollo

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

2. Cómo brindar estimulación física, visual, y táctil

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

3. Cómo fomentar el desarrollo de lenguaje de los bebés y los niños pequeños

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

4. El juego dirigido por el niño/a fue

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

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

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

6. Los elogios y la motivación fueron

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

7. Los premios espontáneos

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

8. Las rutinas, separaciones y reuniones

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

9. Ignorar fue

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

10. La disciplina positiva

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

11. Información sobre cómo lograr que su hogar quede a prueba de niños

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

12. Este grupo de técnicas en general fueron

sumamente ineficaz | ineficaz | algo ineficaz | neutral | un tanto útil | útil | sumamente 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 enseño el/la líder estuvo

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

2.La preparación del líder del grupo estuvo

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

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

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

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

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

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

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

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

Líder #2 del grupo _____

(nombre)

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

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

2.La preparación del líder del grupo estuvo

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

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

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

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

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

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

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

E. Evaluación de todo el programa en general

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

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

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

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

Los padres pensando como científicos

Problemas del niño

Virtudes del niño

Metas

Estrategias

Beneficios

Obstáculos

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

Planes continuos

Los padres pensando como científicos

Problemas del niño

Virtudes del niño

Metas

Table 1: Content and Objectives of the Incredible Years® Parents and Babies Program			
Content	Objectives	Content	Objectives
Babies Program: 0—12 Months			
Part 1: Getting to Know Your Baby (0—3 months)	• Learning how to observe and read babies' cues and signals • Understanding how to cope with babies' crying and fussy periods • Learning about feeding and burping • Understanding the importance of communication with babies • Learning about babies' fevers and recognizing when to call the doctor • Providing babies with visual, auditory and physical stimulation • Learning about soft spots, baby acne, sleep habits, spitting, normal bowel movements and diapering • Learning how to baby-proof a home • Learning about babies' developmental milestones in the first 3 months • Understanding the importance of getting rest and support and shifting priorities	**Part 2: Babies as Intelligent Learners (3—6 months)**	• Understanding "observational learning" or, mirroring and how babies learn • Learning about how to talk "parent-ese" to babies • Learning songs to sing to babies • Understanding the importance of parental communication for babies' brain development • Understanding normal developmental landmarks ages 3-6 months • Learning ways to keep babies safe

Table 1 Continued: Content and Objectives of the Incredible Years® Parents and Babies Program			
Content	Objectives	Content	Objectives
Babies Program: 0—12 Months			
Part 5: Gaining Support	• Understanding the importance of finding time for oneself to renew energy for parenting • Understanding the importance of involving other family members and friends in baby's life • Learning how to get support from others • Knowing how to inform other infant care providers or baby sitters of baby's needs and interests • Knowing how to baby-proof house and review checklist • Learning developmental infant landmarks (6-12 months)	**Part 6: Babies Emerging Sense of Self (6—12 months)**	• Understanding how babies learn - "observational learning" and modeling • Learning how to provide predictable routines or schedules for babies • Learning how to introduce solid foods in child-directed ways • Learning about successful ways to wean babies when the time is right • Knowing how to allow for babies' exploration and discovery • Knowing how to talk to babies in ways that enhance language development • Understanding how to make enjoyment of baby a priority • Learning about visual and nonverbal communication signals • Understanding about babies' development of object and person permanence • Understanding how to baby-proof a home and completion of checklist

Table 2: Content and Objectives of the Incredible Years® Parents and Toddlers Program			
Content	Objectives	Content	Objectives
Toddler Program: 1–3 Years			
Part 1: Child-Directed Play Promotes Positive Relationships	• Understanding the value of showing attention and appreciation as a way of increasing positive child behaviors • Understanding the importance of showing joy with toddlers through songs and games • Understanding how to promote imaginary and pretend play • Learning how to be child-directed and understanding its value for children • Learning how to end play successfully with toddlers • Learning about toddlers' developmental needs and milestones • Learning about the "modeling" principle • Balancing power between parents and children • Building children's self-esteem and creativity through child-directed play • Understanding the "attention rule"	**Part 2: Promoting Toddler's Language with Child-Directed Coaching**	• Understanding how to model and prompt language development • Learning how to coach preschool readiness skills • Learning about "descriptive commenting" and child-directed coaching • Learning about "persistence coaching" to build children's ability to be focused, calm and to persist with an activity • Learning about the "modeling principle" • Understanding how to promote pre-reading and pre-writing readiness skills • Appreciating normal differences in children's developmental abilities and temperament — completing temperament checklist
Part 3: Social and Emotion Coaching	• Understanding how to use emotion coaching to build children's emotional vocabulary and encourage their expression of feelings. • Understanding how to prompt social coaching to encourage children's social skills such as sharing, being respectful, waiting, asking, taking turns, etc. • Learning the "modeling principle"—by parents avoiding the use of critical statements and demands and substituting positive polite language, children learn more positive communication • Understanding how to coach sibling and peer play using modeling, prompting and praise to encourage social skills • Understanding developmental stages of play • Learning how to apply coaching principles in other settings such as mealtimes, bath time, and grocery store trips	**Part 4: The Art of Praise and**	• Labeling praise • "Give to get" principle—for adults and children • Attending to learning "process," not only end results • Modeling self-praise • Resistance to praise—the difficulties giving and accepting praise • Promoting positive self-talk • Using specific encouraging statements versus nonspecific • Gaining and giving support through praise • Avoiding praising only perfection • Recognizing social and self-regulation skills that need praise • Building children's self-esteem through praise and encouragement

Table 2 Continued: Content and Objectives of the Incredible Years® Parents and Toddlers Program			
Content	Objectives	Content	Objectives
Toddler Program: 1–3 Years			
Part 5: Spontaneous Incentives for Toddlers	• Shaping behaviors in the direction you want—"small steps" • Clearly identifying positive behavior • Rewards are a temporary measure leading to child's learning a new behavior • What will reinforce one child will not necessarily reinforce another • Value of unexpected and spontaneous rewards • Recognizing the "first-then" principle • Designing programs that are realistic and developmentally appropriate • Understanding how to set up programs for problems such as not dressing, non-compliance, picky eating, difficulty going to bed, toilet training and rough animal care • Importance of reinforcing oneself, teachers, and others	**Part 6: Handling Separations and Reunions**	• Establishing clear and predictable routines for separating from children • Establishing routines for greeting children after being away from them • Understanding object and person permanence • Providing adequate monitoring at all times • Understanding how peek-a-boo games help children • Understanding how predictable routines for bedtime and schedules help children feel secure and safe • Completing the toddler-proofing home safety checklist
Part 7: Positive Discipline—Effective Limit Setting	• Reduce number of commands to only necessary commands • Learning about the importance of distractions and redirections • Understanding the value of giving children some choice • Politeness principle and modeling respect • Clear and predictable household rules offer children safety and reduce misbehaviors • "Monitoring Principle": Understanding the importance of constant monitoring & supervision for toddlers • All children will test rules—don't take it personally • Commands should be clear, brief, respectful, and action oriented • "When-then" commands can be effective • Distractible children need warnings and reminders	**Part 8: Positive Discipline—Handling Misbehavior**	• Understanding how to use distractions and redirections coupled with ignore • Parents maintaining self-control using calm-down strategies and positive self-talk • Repeated learning trials—negative behavior is a signal child needs some new learning • Using the ignore technique consistently and appropriately for selected behaviors such as whining, tantrums • Knowing how to help toddlers practice calming down • Know how to handle children who hit or bite • Understanding the importance of parents finding support

Table 3: Content and Objectives of the Incredible Years® Early Childhood BASIC Parent Training Programs (Ages 3–6)			
Content	Objectives	Content	Objectives
Program One: Strengthening Children's Social Skills, Emotional Regulation and School Readiness Skills			
Part 1: Child-Directed Play Promotes Positive Relationships	• Recognizing children's capabilities and needs • Adjusting to children's temperament and activity level • Building children's self-esteem and self-concept • Learning about normal developmental milestones • Avoiding the criticism trap • Understanding the importance of adult attention to promote positive child behaviors - "Attention Principle" • Learning about child-directed play and understanding its importance for children	**Part 2: Academic and Persistence Coaching**	• Learning how "Descriptive Commenting" promotes children's language skills and builds children's self-confidence and frustration tolerance • Learning how "Academic Coaching" increases children's school readiness • Using "Persistence Coaching" to strengthen children's ability to be focused, calm and persist with an activity • Learning how to coach preschool reading skills • Understanding the "Modeling Principle"—by parents avoiding the use of critical statements and demands and substituting positive polite language, children model and learn more positive communication and to be respectful • Understanding children's developmental drive for independence
Part 3: Social and Emotion Coaching	• Using emotion coaching to promote children's emotional literacy • Combining persistence coaching with emotion coaching to strengthen child's self-regulation skills • Learning how to prompt and model emotion language • Understanding how social coaching, one-on-one, builds child's social skills (e.g., sharing, taking turns) • Knowing how to engage in fantasy play to promote social skills and perspective taking • Understanding how to coach sibling and peer play using modeling, prompting, and praise to encourage social skills • Understanding developmental stages of play • Learning how to apply coaching principles in other settings (e.g., meal times, grocery store trips, bath times, etc.,)		

Table 3 Continued (3–6 years)			
Content	Objectives	Content	Objectives
Program Two: Using Praise and Incentives to Encourage Cooperative Behavior			
Part 1: The Art of Effective Praise & Encouragement	• Labeling praise • "Give to Get" principle—for adults and children • Modeling self-praise • Understanding resistance to praise—the difficulties of self and others to accept praise • Promoting positive self-talk • Using specific encouraging statements versus nonspecific • Gaining and giving support through praise • Avoiding praising only perfection • Recognizing social and self-regulation behaviors that need praise • Building children's self-esteem through praise and encouragement • Understanding "Proximal Praise" and "Differential Attention"	**Part 2: Motivating Children Through Incentives**	• Understanding value of spontaneous rewards & celebrations • Understanding the difference between rewards and bribes • Recognizing when to use the "first-then" principle • Understanding how to "shape" behaviors • Providing ways to set up sticker and chart systems with children • Understanding how to develop incentive programs that are developmentally appropriate • Understanding ways to use tangible rewards for problems such as dawdling, not dressing, noncompliance, fighting with siblings, picky eating, messy rooms, not going to bed, and toilet training issues • Importance of reinforcing/refueling oneself and others
Program Three: Positive Discipline– Rules, Routines and Effective Limit Setting			
Part 1: Establishing Routines and Household Rules	• Understanding the importance of routines and predictable schedules for children • Understanding how clear and predictable household rules offer children safety and reduce misbehaviors • Establishing clear and predictable routines for separating from children and greeting them, going to bed and morning routines • Learning how to start children learning about family responsibilities • Helping children learn family household rules	**Part 2: Effective Limit Setting**	• Identifying important household rules • Understanding ways to give more effective commands • Avoiding unnecessary commands • Avoiding unclear, vague and negative commands • Providing children with positive alternatives/choices • Understanding when to use the "when-then" command • Recognizing the importance of warnings, reminders and redirection • When possible, give children transition time • "Politeness Principle" • Praise children's compliance to commands

Table 3 Continued (3–6 years)			
Content	Objectives	Content	Objectives
Program Four: Positive Discipline–Handling Misbehavior			
Part 1: Follow Through With Limits	• Understanding the importance of distractions coupled with ignore • Understanding the importance of consistency and follow through by parents • Maintaining self-control and use calm down strategies • Understanding that testing is normal behavior • Using ignore technique consistently and avoid arguing about limits	**Part 2: Ignoring Children's Inappropriate Behaviors**	• Understanding how to effectively ignore • Understanding concept of "Selective Attention" and "Attention Principle" • Learning about repeated learning trials—negative behavior is a sign child needs some new learning opportunities • Identifying appropriate behavior to ignore • Keep filling up child's bank account with play, coaching, praise and incentives • Practicing self-control and calm down strategies
Part 3: Time Out to Calm Down	• Learning how to teach children calm down strategies • Explaining Time Out to a preschool-age child • Using Time Out respectfully and selectively for destructive behavior or severely oppositional children • Following through when a child resists Time Out • Learning how to help victim of aggressive act • Continuing to strengthen prosocial behaviors (positive opposite) • Practicing positive self-talk and anger management strategies	**Part 4: Natural and Logical Consequences**	• Learning about developmentally appropriate natural and logical consequences • Understanding the importance of brief, immediate consequences • Understanding the importance of new learning trials • Avoiding power struggles that reinforce misbehavior
Part 5: Teaching Children to Problem Solve and Self-Regulate	• Understanding how games and stories can be used to help children learn beginning problem-solving skills • Appreciating the developmental nature of each child's ability to problem solve • Strengthening a child's beginning empathy skills or ability to understand a problem from another person's point of view • Recognizing why aggressive and shy children need to learn these skills • Learning how to help children think about the emotional and behavioral consequences to proposed solutions • Understanding the importance of validating children's feelings • Learning to model problem solving for children		

Weekly Log: Toddler

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

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

M = Mother F = Father		Content	Therapist	Disc.	Partic.	Attitude	Homework	M-U Session
Session _____M Child-Directed Play								
Session _____M Promoting Language Development								
Session _____M Promoting Language Development, cont'd.								
Session _____M Social & Emotional Coaching								
Session _____M Social & Emotional Coaching, cont'd.								
Session _____M Praise								
Session _____M Spontaneous Incentives								
Session _____M Separations & Reunions								
Session _____M Effective Limit Setting								
Session _____M Effective Limit Setting, cont'd.								
Session _____M Handling Misbehavior								
Session _____M Handling Misbehavior								
Session _____M Catch Up/Review								

Weekly Log: Toddler

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

seldom = 0
sometimes = 1
frequent = 2

Attitude

negative = 0
neutral = 1
positive = 2

Homework

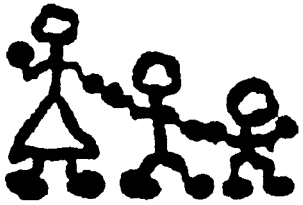
incomplete, none = 0
complete = 1

Make-up Session

no = 0
yes = 1

M = Mother F = Father		Content	Therapist	Disc.	Partic.	Attitude	Homework	M-U Session
Session _____F Child-Directed Play								
Session _____F Promoting Language Development								
Session _____F Promoting Language Development, cont'd.								
Session _____F Social & Emotional Coaching								
Session _____F Social & Emotional Coaching, cont'd.								
Session _____F Praise								
Session _____F Spontaneous Incentives								
Session _____F Separations & Reunions								
Session _____F Effective Limit Setting								
Session _____F Effective Limit Setting, cont'd.								
Session _____F Handling Misbehavior								
Session _____F Handling Misbehavior								
Session _____F Catch Up/Review								

Certificado de participación y cumplimiento satisfactorio en



Programa "The Incredible Years":
Serie de capacitación para padres y niños (1-3 años)
Desarrollada por Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

_____
Nombre del participante

_____
Fecha

_____ _____
Líder del grupo Líder del grupo

Folletos y Notas Recordatorias del Programa para Niños Pequeños

Parte 1: El juego dirigido por el niño

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

El juego dirigido por el niño promueve las relaciones positivas

Actividades para la semana

Qué hacer

- **JUEGUE** por 10 minutos diarios con su niño permita que su niño lo dirija y siga el ejemplo de su niño pruebe algún juego de simulación exprese su alegría cuando juega con su niño cante con su niño pequeño

- **LLEVE LA CUENTA** de estos periodos de juego en el folleto "Hoja de Registro: Tiempo de Juego" o en el diario de juego y tráigalos a la próxima reunión.

- **REGISTRE** los acontecimientos importantes de su niño en la lista de las "cosas que puedo hacer"

- **COMPLETE** la lista de preparación a prueba de niños pequeños de la parte 1 y la parte 2 y el Temperamento del niño pequeño

Para Leer:

[Capítulo 1, Toddler-Directed Play Promotes Positive Relationships, en *Incredible Toddlers* – This book available in English only]

o

Capítulo 1, El Juego Guiado por los Niños en *Los Años Increíbles*

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

¡ Como Yo Soy de Increíble!

Nombre y Edad del Niño: _____

Los Adultos que Apoyan mi Crecimiento y Aprendizaje:	Mi Temperamento *(Por ejemplo, mi nivel de actividad, adaptabilidad, sensibilidad física, intensidad, distraibilidad, persistencia, predictibilidad; soy tranquilo, ansioso, enojoso):*
Mi Nivel de Juego y Lingüístico *(por ejemplo, juego solo; soy ansioso o retraído; quiero empezar a jugar con otros, pero no sé cómo; sé iniciar el juego, pero mis interacciones sociales son inapropiadas; sé pocas palabras; sé muchas palabras; uso lenguaje inapropiado):*	Mis Actividades Favoritas *(por ejemplo, leer, jugar al futbol, juegos de mesa, música, cocinar, actividades de construcción, dibujar, jugar a actuar):*
Habilidades Sociales, Emocionales, de Persistencia, Lingüísticas, y Académicas que Estoy Aprendiendo *(por ejemplo, ayudar a otros, métodos para calmarme, hablar con buenos modales, turnarme, escuchar):*	Los Objetivos de Mis Padres Para Mí: *(por ejemplo, ayudarme a que siga instrucciones, a que me vaya mejor en la escuela, a que mejore mi desempeño académico, a que reduzca mi propia ira y estrés):*

©The Incredible Years®

Acuérdese dellenar su alcancía con su niño

Home Activities

HOJA DE REGISTRO: TIEMPO DE JUEGO

Registre el tiempo que pasó jugando con su niño, lo que hizo, y cualquier reacción que haya notado en usted o en su niño.

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

©The Incredible Years®

Los padres pensando como científicos

Problemas identificados

Virtudes del niño

Objetivos

©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS SOBRE EL JUEGO DIRIGIDO POR EL NIÑO

- Anime a su niño a explorar nuevos objetos, situaciones & gente
- Siga la iniciativa de su niño
- Mantenga el ritmo al nivel de su niño
- No espere demasiado—dele tiempo a su niño
- No compita con su niño
- Elogie y anime el auto-descubrimiento y la creatividad de su niño; no lo critique
- Participe en el papel de pretender e imaginar con su niño
- Sea una audiencia atenta y apreciativa
- Dele opciones a su pequeño cuando sea posible
- Permita que su niño cambie de opinión; enfóquese en el proceso en lugar del producto
- Controle su deseo de dar demasiada ayuda—dé solo el apoyo necesario para evitar la frustración pero no tanto que llegue a tomar el control de la exploración de su pequeño
- Recompense el juego tranquilo con su atención
- Ríanse y diviértanse

©The Incredible Years®

Pirámide de los Padres
Niños Pequeños (1 a 3 años)

©The Incredible Years®

PADRES E HIJOS "DIVIRTIÉNDOSE"

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

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

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

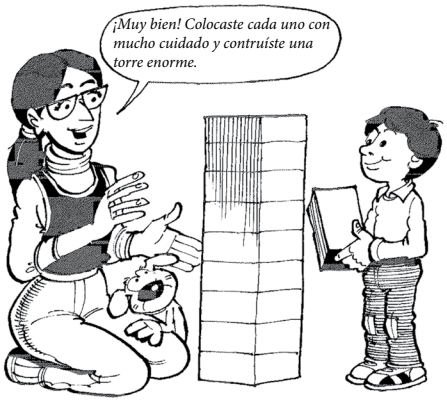
©The Incredible Years®

LAS PROPIEDADES DE LOS JUGUETES

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

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

1. Seguro, sin bordes filosos o sin pintura a base de plomo.
2. Sin estructura y con la menor cantidad de detalles posible. Los juguetes tales como los bloques, la plastilina, y las pinturas inducen a más juegos imaginarios en los niños.
3. Responsivo y versátil. Los juegos deben estimular a los niños a hacer cosas por sí mismos. Los juguetes que conviertan al niño es espectador, como un pato mecánico que nada y chapotea cuando se le da cuerda, pueden entretenerlo por un momento pero no tiene ningún valor de juego. Entre más cosas haga el juguete, menos hará el niño. Un juguete que hace que el niño sea pasivo es indeseable.
4. Grande y fácil de manipular. Los juguetes muy pequeños pueden ser frustrantes para niños más pequeños, porque su coordinación muscular aún no está lo suficientemente desarrollada como para manejar formas y figuras pequeñas.
5. Placentero al tacto, de construcción durable y sencilla. La madera de arce, por ejemplo, no es solo cálida y placentera al tacto sino también durable.
6. Algo que fomente el juego cooperativo. El equipo de cocina y los utensilios de limpieza como la escoba y el recogedor, ollas y sartenes, cajas de cereal viejas, fomentan la imitación de la interacción social.
7. Algo que esté al nivel del niño, y que se adapte a la personalidad y a los intereses actuales del niño. Sin embargo, también tome en cuenta su preferencias de lo que a usted le gusta y lo que no le gusta para que pueda disfrutar al compartir los juguetes con su niño (Un tambor de juguete ruidoso puede ser muy divertido para un niño, pero muy molesto para los adultos).



©The Incredible Years®

ACTIVIDAD ADICIONAL PARA HACER EN EL HOGAR

Estas tres páginas no son actividades necesarias pero pueden ser útiles a medida que piensa sobre las interacciones con su niño pequeño.

LISTA PARA EVALUAR LAS INTERACCIONES DEL JUEGO ENTRE EL ADULTO Y EL NIÑO

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

		Casi siempre	A veces	Casi nunca
1.	¿Explorar?	_____	_____	_____
2.	¿Tomar sus propias decisiones?	_____	_____	_____
3.	¿Ser creativo y curioso?	_____	_____	_____
4.	¿Expresar sus sentimientos e ideas?	_____	_____	_____
5.	¿Participar en juegos de simulación o fantasía?	_____	_____	_____
6.	¿Participar en juegos de para ambos niños y niñas?	_____	_____	_____

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

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

©The Incredible Years®

LISTA PARA EVALUAR LAS INTERACCIONES DEL JUEGO ENTRE EL ADULTO Y EL NIÑO, PÁGINA 2

		Casi siempre	A veces	Casi nunca
7.	¿Compite con su niño?	_____	_____	_____
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.	¿Lo ignora o no participa en el juego de simulación?	_____	_____	_____
13.	¿Le exige perfección?	_____	_____	_____
14.	¿Le da más importancia al resultado del juego que al esfuerzo?	_____	_____	_____

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

©The Incredible Years®

LISTA PARA EVALUAR EL JUEGO DE SU NIÑO PEQUEÑO

Cuando observa el juego de su niño, con qué frecuencia él o ella:

		Casi siempre	A veces	Casi nunca
1.	¿Parece alegre?	_____	_____	_____
2.	¿Demuestra curiosidad?	_____	_____	_____
3.	¿Coopera con los demás niños?	_____	_____	_____
4.	¿Prueba nuevas ideas?	_____	_____	_____
5.	¿Se frustra con facilidad?	_____	_____	_____
6.	¿Parece pasivo?	_____	_____	_____
7.	¿Muestra independencia en vez de dependencia?	_____	_____	_____
8.	¿Tiene poca capacidad de atención y actúa de forma impulsiva?	_____	_____	_____
9.	¿Demuestra auto-confianza?	_____	_____	_____
10.	¿Rara vez interactúa o se muestra interesado en los demás niños?	_____	_____	_____
11.	¿Inicia las interacciones con sus compañeros?	_____	_____	_____
12.	¿Imita sus acciones y palabras?	_____	_____	_____

Después de haber completado esta lista. piense sobre lo que ha observado.

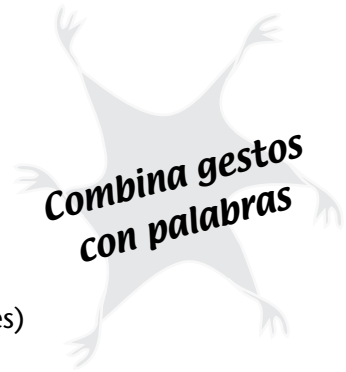
©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS

Señales del Desarrollo Social & Emocional

12 a 18 meses

- Hacen gestos, indican y balbucean (12 meses)
- Agitan las manos para decir adiós (10 a 12 meses)
- Utilizan dos palabras hábilmente (13 meses)
- Les gusta mirarse en el espejo (13 a 14 meses)
- Extiende un brazo o pierna para ayudar a vestirse (13 a 14 meses)
- Combina gestos con palabras para hacer saber las necesidades (14 meses)
- Imita a los demás (14 meses)
- Inicia los juegos (14 a 15 meses)
- Responde a las instrucciones (14 a 15 meses)
- Utiliza la cuchara (14 a 15 meses)
- Bebe de un vaso con ayuda (14 meses)
- Utiliza tres palabras (15 meses)
- Adopta el "no" como su palabra favorita (15 a 16 meses)
- Se apega a objetos como una cobija (16 meses)
- Cambia de dos siestas a una (16 a 17 meses)
- Utiliza algunas consonantes comunes (t, d, n, w) (16 meses)
- Utiliza seis palabras con regularidad (17 meses)
- Disfruta los juegos de simulación (17 meses)
- Disfruta la música y bailar con la música (17 meses)
- Dice por favor y gracias (18 meses)
- Va a mirar las ilustraciones de un libro, señalará las ilustraciones y puede voltear las páginas por sí solo (18 meses)
- Responde a las preguntas señalando y con sonidos que indican algo de conversación (18 meses)
- Mira al objeto que el padre señala en lugar del dedo del padre (18 meses)
- Entiende cerca de 100 a 150 palabras pero no las puede decir (18 meses)
- Es sumamente curioso para examinar los objetos (12 a 18 meses)



©The Incredible Years®

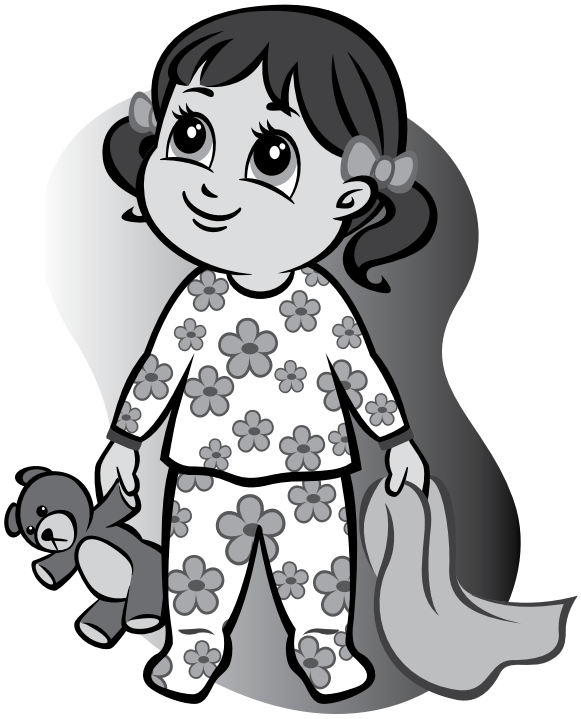
NOTAS RECORDATORIAS

Señales del Desarrollo Físico

(12 a 18 meses)

- Camina y pasea
- Extiende un brazo o pierna para ayudar a vestirse (13 a 14 meses)
- Camina bien (14 a 15 meses)
- Corre (15 a 16 meses)
- Aumenta los movimientos con las manos, puede voltear las páginas de un libro (16 meses)
- Disfruta escalar (16 a 17 meses)
- Hace pilas de bloques (16 a 17 meses)
- lanza una pelota (18 meses)
- Garabatea (18 meses)

Mayor destreza en los dedos



©The Incredible Years®

¡LAS COSAS QUE PUEDO HACER!

Actividad	Fecha	Observaciones
Puedo señalar a las cosas		
Puedo agitar las manos para decir adiós		
Puedo decir dos palabras		
Me gusta mirarme en el espejo		
Puedo imitar a los adultos		
Puedo usar una cuchara		
Puedo hacer saber mis necesidades con lenguaje de señas		
Me gustas jugar juegos como el de las escondidas		
Me gustar empujar o jalar un juguete		
Respondo a las instrucciones		
Me encanta decir "no"		
Estoy apegada a _____ (cobija o muñeco de peluche)		
Estoy pensando en cambiar a una siesta al día		
Puedo decir ahora de 3 a 4 palabras		
Me encantan los juegos de simulación		
Me encanta bailar con la música		
Me gusta ver las ilustraciones de un libro		
Ya puedo voltear las páginas yo solo.		
Si señalas algo yo lo sigo		
Entiendo mucho de lo que se dice		
Puedo hacer garabatos		
Soy tan curiosa		
Ahorita estoy paseando		
Estoy aprendiendo a correr		
Guau empiezo a escalar		
Puedo apilar bloques--¿Adivina cuántos?		
Puedo lanzar una pelota, ¡ponme a prueba!		

©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS

Garantizar la seguridad de su niño pequeño: Parte 1

Los niños pequeños tienen la tendencia a explorar y sienten curiosidad de todo—no tienen inhibiciones y ¡no entienden el peligro! Por eso uno de los mayores desafíos para los padres es hacer todo lo posible por mantener a su niño seguro. Haga la siguiente lista y vea que tan a prueba de niños está.

Acción	sí	no
Vigilo y superviso a mi niño en todo momento; estoy atenta a esto.		
Todas las habitaciones están a prueba de niños		
Mantengo los números de emergencia a un lado del teléfono (incluyendo el número de control de envenenamiento)		
Mantengo las cortinas y los cordones de las persianas fuera de alcance		
Aseguro que todas mis ventanas se pueden cerrar y uso protectores de ventanas		
Pongo cubiertas de plástico en los enchufes eléctricos		
Desconecto todos los aparatos eléctricos cuando no están en uso		
Pongo cerrojos en las puertas de los gabinetes y los cajones		
Mantengo las sillas y las cunas lejos de las ventanas		
Mantengo los objetos pequeños como monedas, canicas, pilas y bolsas fuera del alcance de mi niño.		
Mantengo el asiento del excusado cerrado todo el tiempo. Si mi niño se siente atraído por el agua, mantengo la puerta del baño cerrada/bloqueada o uso un asiento de baño con cerradura		
Cuando baño a mi niño, no dejo la tina llenando/llena desatendida. Mi niño se queda a mi lado mientras se llena la tina. Una vez que mi niño está en la tina, no me salgo, ni siquiera por un segundo. Vacío el agua tan pronto como mi niño termina su baño.		
No dejo a mi niño a solas con mi mascota y coloco la caja de arena en una zona amurallada		
Me aseguro que mis plantas no sean peligrosas (llamé al centro de control de envenenamiento)		
Instalé puertas de bebé en la parte superior e inferior de las escaleras		
Uso ropa de dormir ignífuga		
Bajé la temperatura del calentador de agua		
Encierro todos los medicamentos (incluyendo vitaminas) en un botiquín con llave o caja fuerte que puedo esconder en un estante superior		
Mantengo todos los productos como el champú, cosméticos, quitaesmalte, limpiadores domésticos, tijeras, navajas de afeitar fuera del alcance de mi niño.		
Mantengo las secadoras eléctricas de pelo fuera del alcance de mi niño.		
Mantengo los animales de peluche fuera del área de cocinar		
Volteo los mangos de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa y aseguro la puerta del horno		

©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS

Garantizar la seguridad de su niño pequeño: Parte 2

Los niños pequeños tienen la tendencia a explorar y sienten curiosidad de todo—no tienen inhibiciones y ¡no entienden el peligro! Por eso, uno de los mayores desafíos para los padres es hacer todo lo posible por mantener a su niño seguro. Haga la siguiente lista y vea que tan a prueba de niños está.

Acción	sí	no
Nunca dejo desatendido a mi niño mientras come; no le doy palomitas de maíz o cacahuates		
Cuento con una zona de juego en la cocina—le doy su propio gabinete con contenedores de plástico, cucharas de madera, etc.		
Evito los globos de látex, solo uso los de polietileno		
Coloco protectores de chimenea alrededor de las chimeneas o calefactores		
Superviso a mi niño cuando monta algún juguete		
Uso un casco cuando mi niño se pasea en el triciclo (para que se acostumbre)		
Mantengo a mi bebé en un asiento de coche con el cinturón de frente hacia la parte trasera (Los niños deben estar mirando hacia atrás hasta que pesen 20 libras Y cumplen un año de edad.)		
Uso un asiento de coche aprobado por el gobierno. Nunca me paseo en el coche con mi niño en mis brazos. Voy a mantener a mi niño en un asiento de coche hasta que pese 40 libras y luego en un asiento elevado hasta que mida 4'9".		
Nunca dejo a mi niño solo en el carro, ni para salir corriendo a la tienda por un minuto.		
Aplico protección solar y pongo sombreros a mis niños cuando están en el sol.		
He tomado una clase de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar para infantes/niños.		
Me quedo al alcance del brazo de mi niño cerca del tráfico, agua, u otras situaciones de peligro.		
Estoy enseñando a mi niño a "parar" para el tráfico y a sostener mi mano cuando cruzamos la calle.		
En situaciones muy peligrosas o de aglomeración (cerca del agua, cerca del tráfico, en un aeropuerto ocupado, mantengo a mi niño seguro en una mochila a mi espalda, carriola o arnés.		
Cuando compro juguetes voy a revisar su clasificación de seguridad.		

©The Incredible Years®

El Temperamento de su niño

El temperamento es un estilo de comportamiento que se refiere a la manera natural en que una persona reacciona o se comporta en reacción a su ambiente. A finales de los 1950s, los investigadores Hertizig y Korn identificaron nueve rasgos o características que están presentes en el nacimiento y que parecen influenciar el desarrollo de maneras importantes a lo largo de la vida. Mientras que el medio ambiente puede modificar estos rasgos físicos hasta cierto punto, los rasgos fundamentales de la persona se consideran innatos y estables y no son el resultado del tipo de crianza que el niño recibe.

A continuación están las nueve características propuestas por Thomas y otros que describen la reactividad de un bebé o un niño a su ambiente. Piense en qué lugar se encuentra su niño en cada una de estas características. Cada rasgo es un proceso continuo así que su niño puede ser muy similar a uno de los rasgos, pero él/ella también pudieran estar en el medio:

El Temperamento de Mi Niño

El nivel de actividad de mi niño:

Este es el grado en que él/ella se mueve ose menea o está activo en comparación con qué tanto se relaja o se queda quieto o prefiere actividades tranquilas.

Muy Activo **Tranquilo y Relajado**

1 2 3 4 5

La regularidad de las funciones corporales de mi niño:

Esta es la predictibilidad de sus horas de dormir, su apetito, y los horarios de ir al baño.

Por lo general es regular/previsible **Por lo general es irregular/imprevisible.**

1 2 3 4 5

La adaptabilidad de mi niño:

Esto es como él/ella se adapta a los cambios de rutina, nuevos alimentos, nuevas personas, o lugares nuevos.

Se adapta rápidamente **Se adapta lentamente**

1 2 3 4 5

El enfoque de mi niño:

Se refiere a qué tan entusiasmado esta él/ella de hacer algo nuevo en comparación de que tan temeroso o avergonzado se siente cuando se le presenta una situación o persona nueva.

Su acercamiento inicial es entusiasmado **Retraimiento o renuencia inicial**

1 2 3 4 5

La sensibilidad física de mi niño:

Esto es que tan entusiasmado se siente él/ella con el ruido, las texturas, las luces brillantes, el contacto o la temperatura.

No es sensible **Es muy sensible**

1 2 3 4 5

La intensidad de mi niño:

Se refiere a con cuanta intensidad reacciona él o ella emocionalmente a las cosas, aunque sean eventos menores.

Intensidad emocional alta **Reacción calmada leve**

1 2 3 4 5

El nivel de distracción de mi niño:

Este es el grado al cual él/ella se distrae por los sonidos, lo que ve, o cosas en el ambiente en comparación con cuanto puede él/ella alejar el estímulo externo y poner atención.

Muy Distraído **Nada Distraído**

1 2 3 4 5

El humor de mi niño:

Este es el grado al que él/ella se siente feliz o positivo en comparación con lo negativo.

Humor positivo **Humor negativo**

1 2 3 4 5

La persistencia de mi niño:

Este es el grado hasta el cual él/ella puede persistir o sostener su atención en comparación con qué tan fácil se da por vencido(a) ante los obstáculos.

Lapso largo de atención **Lapso corto de atención**

1 2 3 4 5

El niño de temperamento fácil y flexible

Si su niño por lo general es regular, adaptable, positivo, calmado y tiene un nivel moderado de actividad usted tiene un niño con temperamento fácil; aproximadamente el 40% de los niños forman parte de esta categoría.

El niño cauteloso y lento en entusiasmarse

Si su niño se demora en adaptarse, inicialmente se retrae y tiene un nivel moderado de actividad e intensidad, su niño va a tener un temperamento lento en entusiasmarse; aproximadamente el 15% de los niños forman parte de esta categoría.

El niño de temperamento desafiante

Si su niño tiene un nivel alto de actividad, es imprevisible, escasa adaptabilidad, y es intenso y negativo usted tiene una niño con un temperamento más desafiante; aproximadamente el 10% de los niños forman parte de esta categoría.

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

Promover el Óptimo del Cerebro Emocional, Social, Cognitivo y Lingüístico de su Niño Pequeño

Reacciones Predecibles Hacia Separaciones y Reencuentros

Cadencia Rítmica Conocida

Reacciones Calmadas, Pacientes y Consistentes

Modelar e Incitar Palabras

Tiempo de Pantallas Limitado

Manejar los Berrinches con el Ignorar, el Redirigir, las Distracciones y la Paciencia

Entrenamiento Emocional

Modelar e Incitar Habilidades de Autorregulación

Describir Objetos, Acciones, y Posiciones

Reflejar e Imitar las Acciones y los Sonidos del Niño Pequeño

Juego de Actuar

Contacto Suave

Reacciones Predecibles a la Hora de Dormir y Comer

Tiempo de Lectura Diario

Cantar Canciones

Recompensas Sorpresa

Jugar con Marionetas

Proveer Comidas Saludables

Desarrollo Emocional

Órdenes y Reglas Apropiadas con el Desarrollo

Atención Positiva y Amor

Desarrollo Social

Tiempo de Juego Guiado por el Niño Pequeño

Entorno Seguro y Protegido Para Niños Pequeños

Desarrollo Lingüístico/ Cognitivo

Tono de Voz Positivo y Elogio

Entrenamiento Social

Ejercicio Físico y Juego Diarios

Desarrollo Físico

REFERENCIA

© The Incredible Years 2019

© The Incredible Years®

©The Incredible Years®

Folletos y Notas Recordatorias del Programa para Niños Pequeños

Parte 2: Promoción del desarrollo del lenguaje infantil

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

Promoción del desarrollo del lenguaje infantil

Actividades para la semana

Qué hacer

- **JUEGE** con su niño siendo dirigido por él y utilizando comentarios descriptivos, el modelado y la repetición
- **LEA** con su niño pequeño o coloree usando la lectura interactiva
- **REGISTRE** las señales del Desarrollo de su niño (complete la lista de "Las cosas que puedo hacer" 19 a 24 meses)
- **COMPLETE** la lista para evaluar el juego de su niño pequeño (el folleto está en la Parte 1: El juego dirigido por el niño)

Para Leer:

Capítulo 2, Promoting Toddlers' Pre-School Readiness with Academic and Persistence Coaching, en *Incredible Toddlers*– This book available in English only

o

Capítulo 2, El Entrenamiento Académico y de Persistencia en *Los Años Increíbles*

Handout 2A

Promoción del desarrollo del lenguaje infantil

Actividades para la semana

Qué hacer

- **JUEGUE** con su niño siguiendo su instrucción y utilice el entrenamiento de persistencia (evite hacer preguntas)
- **LEA** con su niño pequeño o coloree utilizando el entrenamiento dirigido por el niño
- **REGISTRE** en su diario de entrenamiento académico y de persistencia (página 120 en *Incredible Toddlers*)
- **COMPLETE** la lista para evaluar las interacciones del juego entre el padre y el niño pequeño (el folleto está en la Parte 1: El juego dirigido por el niño) y tráigala a la próxima reunión
- **LLAME A SU AMIGO/A** y comparta una experiencia de juego

Para Leer:

Capítulo 2, Promoting Toddlers' Pre-School Readiness with Academic and Persistence Coaching, en *Incredible Toddlers*– This book available in English only

o

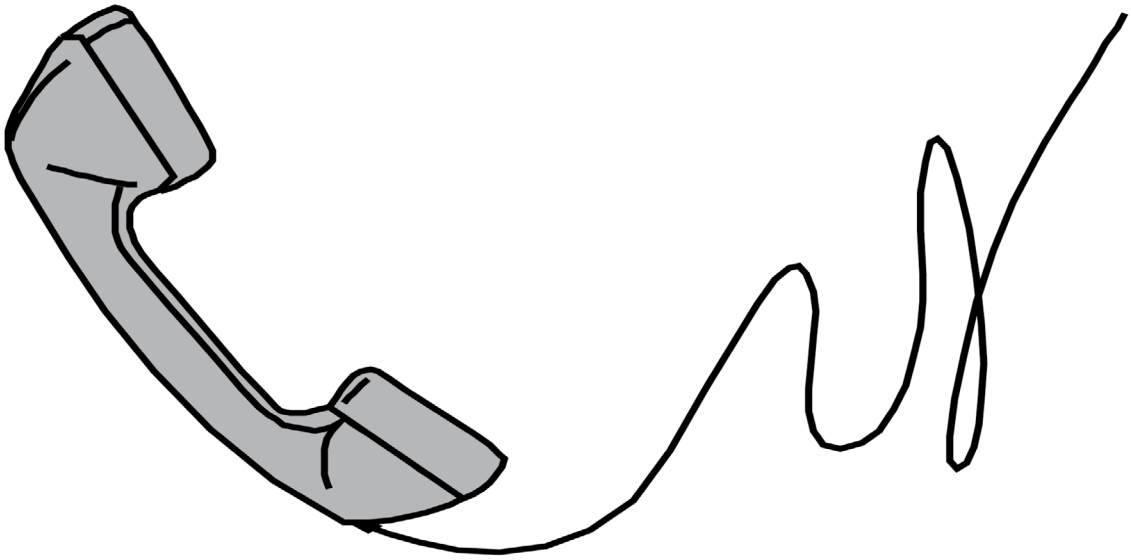
Capítulo 2, El Entrenamiento Académico y de Persistencia en *Los Años Increíbles*

Handout 2B

Llame a su amiga/o

Desde ahora hasta el final del Curso sobre la Crianza se le pedirá que llame a una persona de su grupo. Tendrá la misma "amiga" por varias semanas. El propósito de estas llamadas es de compartir las ideas y los consejos interesantes sobre las actividades en casa. Estas llamadas tienen una duración de no más de 5 minutos y pueden programarse a la conveniencia de usted y su amiga. O, tal vez prefiera enviar un correo electrónico para hacer las llamadas a su amiga.

¡Los padres que comparten entre sí no solo ofrecen un rico banco de soluciones creativas sino también sirven de apoyo el uno al otro!



Facilitar el lenguaje de los niños y las habilidades de preparación preescolar: Los Padres como "Entrenadores"

Los comentarios descriptivos son una forma poderosa de fortalecer las habilidades de lenguaje de los niños. La siguiente es una lista de acciones, comportamientos y objetos sobre los que se puede comentar cuando juega con su niño. Utilice la lista para practicar los conceptos de comentarios descriptivos.

Objetos, Acciones	**Ejemplos**
_____ colores _____ cuenta de números _____ las formas _____ nombres de los objetos _____ los tamaños (largo, corto, alto, más chico que, más grande que, etc.,) _____ las posiciones (arriba, abajo, a un lado, junto, encima, detrás, etc.,)	"Tienes el carro rojo y la camioneta amarilla". "Hay uno, dos, tres dinosaurios en una fila". "Ahora el Lego cuadrado está pegado con el Lego redondo". "Ese tren está más largo que la vía". "Estas poniendo el tornillo pequeño en el círculo de la derecha". "El bloque azul está junto al cuadrado amarillo, y el triángulo morado está encima del rectángulo rojo largo".
Persistencia	
_____ trabaje duro _____ concentración, enfoque _____ mantén la calma, paciencia _____ vuelve a intentarlo _____ la solución de problemas _____ habilidades de pensamiento _____ lectura	"Estas trabajando tan duro en ese rompecabezas y pensando en dónde podrá ir esa pieza". "Eres tan paciente y solo sigues intentando hacer encajar esa pieza de todas las maneras diferentes". "Te mantienes tranquilo y volviendo a intentar de nuevo". "Estas pensando seriamente cómo resolver el problema y encontrar una gran solución para hacer el barco".
Comportamientos	
_____ siguiendo las instrucciones del padre _____ escuchando _____ independencia _____ exploración	"Seguiste las instrucciones exactamente como te lo pedí. Realmente si escuchaste." "Lo has resuelto todo tú solo".

Torbellino de ideas

Reflexiones personales sobre el juego

Antes de continuar, piense en estas dos preguntas:

1. **¿Cuáles son los posibles beneficios para su niño(a) cuando juega con él/ella?**
2. **¿Qué le impide jugar con su niño pequeño?**

Anote los beneficios de jugar con su niño y sus dificultades en hacerlo. Vea si pueden encontrar algunas soluciones a los obstáculos para jugar con su niño.

Beneficios de jugar y pasar tiempo con mi niño	**Dificultades para lograr hacerlo**

Objetivo:

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

NOTAS RECORDATORIAS

Promoción del lenguaje infantil y habilidades de preparación escolar

- Anime a su niño pequeño a comunicarse modelando las palabras para que él las repita.
- Alabe el uso de las palabras de su niño.
- Recite y cante rimas y enséñele a su niño movimientos corporales que vayan de acuerdo con las palabras.
- Use muchos más comentarios descriptivos que las preguntas.
- Describa las acciones de su niño pequeño.
- Alabe y proporcione una respuesta positiva a su niño (¡Eso es!).
- Describa los sentimientos y las partes del cuerpo de su niño.
- Escuche a su niño e imite, o refleje, las palabras de su niño.
- Observe lo que le interesa a su niño y hable de ello.
- Describa los objetos, las formas, los números, las letras y los colores de los juguetes con los que su niño juega.
- Describa sus propias acciones a su niño pequeño (por ejemplo, "Ahora voy a la cocina).
- Dígale a su niño que lo ama y comparta los sentimientos de alegría.
- Observe cuando su niño está trabajando arduamente, se concentra, está calmado, se mantiene paciente con una actividad frustrante, prueba de nuevo y nombre y describa este empeño.
- Leale a su niño a menudo.
- Dele a su niño la oportunidad de colorear y describir sus acciones.
- Platique sobre la posición de los objetos (por ejemplo, adentro, debajo, al lado, junto a).
- Platique acerca de historias simples y eventos cotidianos.
- Use títeres para inventar cuentos con su niño pequeño.
- Utilice la simulación como con teléfonos de mentiras para animarlo a hablar.
- Trate de entender realmente lo que su niño está diciendo.
- Utilice palabras nuevas para ampliar su vocabulario aun cuando sepa que no la entenderá al principio.

NOTAS RECORDATORIAS

Leer con su Niño Pequeño

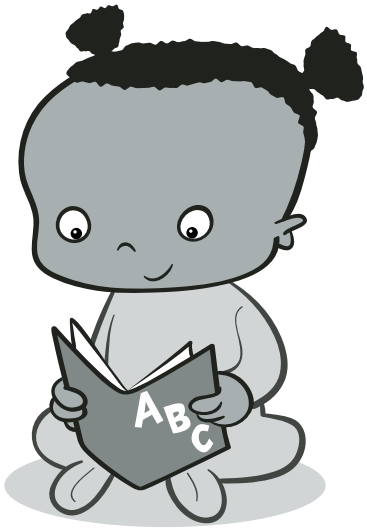
- Lea en un momento de silencio cuando se está relajado y cómodo—con la televisión y música apagadas (esto evita la sobre-estimulación).
- Abrace a su niño en una posición cómoda en su regazo cuando van a leer.
- Lea por unos minutos cada día cuando su niño se vea tranquilo y alerta. (La lectura a la hora de acostarse es una gran rutina para tener establecida ya que ayuda a calmar a su niño.
- Si tiene otros niños, también leales a ellos.
- Utilice el lenguaje de "parentese" cuando lea, ya que este es el preferido por los niños pequeños más que el de comunicación regular. El "parentese" suena así:
  - sonsonete, más agudo, la voz lenta
  - articulación clara (no use lenguaje infantil)
  - haga una pausa más larga después de hablar para esperar la respuesta
  - las palabras son repetidas con frecuencia
  - el lector utiliza una expresión facial exagerada (gran sonrisa) al responder
  - voz expresiva utilizando efectos de sonido (para los animales, los carros, las acciones)
- Señale los dibujos en el libro y platique sobre ellos o invente cuentos.
- Vuelva a leer los libros que a su niño le gustan muchas veces.
- Recite y cante rimas.
- Use movimientos de las manos con las palabras.
- Alabe y dé una respuesta positiva (¡Eso es!).
- Deslice el dedo debajo de las letras o palabras de la página y muestre el movimiento de izquierda a derecha.
- Anime a su niño a voltear las páginas.
- Lea los nombres del autor e ilustrador a su niño pequeño cuando empiece la lectura.
- Vayan a la biblioteca juntos para la hora del cuento o simplemente para dar un vistazo. Deje que su niño escoja varios libros para llevar a casa.

NOTAS RECORDATORIAS

Leer con su Niño Pequeño

- Para los niños pequeños de 12 a 18 meses de edad—lea libros que animen a su niño a contribuir y repetir palabras; libros que señalen objetos y partes del cuerpo; libros que ilustren palabras de acción como caminar o correr; y libros con ventanillas y ruidos.
- Para los niños pequeños de 18 a 24 meses de edad—lea libros sobre los intereses de su niño (barcos, camionetas); libros que incluyan movimientos de las manos; libros con números, colores, formas; libros con cuentos que muestran los sentimientos.
- Lea libros que reflejen las experiencias de su niño pequeño como darse un baño, ponerse las botas para la lluvia; libros que utilicen frases como adiós, gracias; libros que hagan preguntas; libros con rimas y canciones con movimientos de la mano;
- Continúe leyendo cada día.

Recuerde, los niños pequeños tiene una amplia gama de capacidad de atención, que variará diariamente. No se preocupe si su niño pequeño parece inquieto y se baja de su regazo. Siga leyendo y hágale preguntas sobre el cuento para ver si aún continua interesado. Si le responde, siga leyendo. Si parece más interesado en otra actividad, espere y trate de leer de nuevo más tarde. La mayoría de los niños pequeños van a querer que les lea el mismo libro una y otra vez—esto es importante para ellos ya que les brinda seguridad y les permite aprender de memoria el libro y obtener una sensación de dominio sobre el libro. ¡Luego hasta ellos pueden incluso leerle el libro a usted! Es una habilidad de pre-lectura importante.



Acuérdese dellenar su alcancía con su niño

HOJA DE REGISTRO: TIEMPO DE JUEGO

Registre el tiempo que pasó jugando con su niño, lo que hizo, y cualquier reacción que haya notado en usted o en su niño.

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

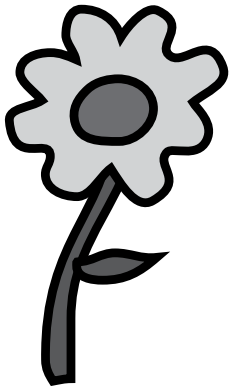
©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS

Señales del Desarrollo Social & Emocional

19–24 meses

- Le gusta ayudar en casa (19 meses)
- Entiende la mayoría de lo que dice—alrededor de 200 palabras (19 a 20 meses)
- Todavía le encantan las rimas y las canciones repetidas (todos los meses)
- Reconoce cuando algo está mal (19 a 20 meses)
- Le fascinan las ilustraciones visuales de los libros (20 meses)
- Señala las ilustraciones cuando las nombra (20 meses)
- Puede decir de 50 a 100 o más palabras ¡a un ritmo de 10 o más por día! (20 a 24 meses)
- Imita expresiones (¡Hasta las malas palabras!)
- Imita lo que usted hace (limpia la mesa, lava los platos) (20 meses)
- Hace la simulación como alimentar a la bebé muñeca (20 meses)
- Puede identificar y nombrar varias partes del cuerpo (20 meses)
- Aprende a formular una pregunta—"por qué" (21 a 22 meses)
- Empieza a utilizar las palabras de acción (por ejemplo, más, comer)
- Nombra los dibujos sencillos del libro (22 meses)
- Canta canciones sencillas (23 a 24 meses)
- Empieza a interesarse en jugar con los demás niños (24 meses)
- Se le puede entender la mitad de lo que habla (24 meses)
- Puede hacer frases de 2 a 3 palabras ("yo voy") (24 meses)



NOTAS RECORDATORIAS

Señales del Desarrollo Físico

19–24 meses

- Usa el tenedor y la cuchara (19 meses)
- Se puede quitar la ropa (20 meses)
- Puede subir pero no bajar las escaleras (20 a 21 meses)
- Apila 6 bloques (21 a 22 meses)
- Forma rompecabezas sencillos (22 a 23 meses)
- Se pone ropa holgada (23 a 24 meses)

Resuelve rompecabezas sencillos

¡LAS COSAS QUE PUEDO HACER!

Actividad	Fecha	Observaciones
Pídeme que ayude, me encanta		
Entiendo la mayoría de lo que dices		
Me encantan las canciones y rimas		
Yo sé cuándo estás enojada		
Me encanta mirar las ilustraciones de un libro		
Si me señalas una imagen yo puedo nombrarla		
Soy bueno en imitar las expresiones		
Me gusta hacer juegos de simulación		
Mi juego de fantasía no incluye a los demás		
Conozco algunas partes de mi cuerpo		
Empiezo a formar preguntas		
Puedo cantar una canción sencilla		
Puedo hacer frases de 2 a 3 palabras		
Ahora puedo usar un tenedor		
Puedo quitarme la ropa		
Puedo subir pero no bajar las escaleras		
Puedo armar un rompecabezas sencillo		
Puedo tratar de vestirme		
Soy muy activo		
Puedo lanzar una pelota		
Puedo brincar		
Me encanta leer contigo		

NOTAS RECORDATORIAS

Bloques de Construcción para Leer con CARE (Cariño)

C Comente, use comentarios descriptivos para describir las imágenes. Tome turnos para interactuar, y deje que su niño sea el narrador al alentarlo/a a que hable sobre las imágenes.

A Haga preguntas abiertas.
"¿Qué miras en esta página?" (observar y reportar)
"¿Que está pasando aquí?" (contar cuentos)
"¿De qué es esa imagen? (promoción de las habilidades académicas)
"¿Cómo se siente ella ahora?" (exploración de los sentimientos) "¿Qué va a pasar después?" (predecir)

R Responda con elogio y motivación a las ideas y respuestas de su niño.
"¡Así es!"
"Realmente estás reflexionando sobre eso".
"Híjole, sabes mucho sobres eso".

E Expanda sobre lo que su niño dice.
"Sí, creo que está entusiasmado, también, y puede que también esté un poco asustado."
"Sí, es un caballo; también se le llama yegua".
"Sí, ese niño va al parque. ¿Recuerdas que fuiste al parque?"

El Temperamento de su niño

El temperamento es un estilo de comportamiento que se refiere a la manera natural en que una persona reacciona o se comporta en reacción a su ambiente. A finales de los 1950s, los investigadores Hertizig y Korn identificaron nueve rasgos o características que están presentes en el nacimiento y que parecen influenciar el desarrollo de maneras importantes a lo largo de la vida. Mientras que el medio ambiente puede modificar estos rasgos físicos hasta cierto punto, los rasgos fundamentales de la persona se consideran innatos y estables y no son el resultado del tipo de crianza que el niño recibe.

A continuación están las nueve características propuestas por Thomas y otros que describen la reactividad de un bebé o un niño a su ambiente. Piense en qué lugar se encuentra su niño en cada una de estas características. Cada rasgo es un proceso continuo así que su niño puede ser muy similar a uno de los rasgos, pero él/ella también pudieran estar en el medio:

El Temperamento de Mi Niño

El nivel de actividad de mi niño:

Este es el grado en que él/ella se mueve ose menea o está activo en comparación con qué tanto se relaja o se queda quieto o prefiere actividades tranquilas.

Muy Activo **Tranquilo y Relajado**

1 2 3 4 5

La regularidad de las funciones corporales de mi niño:

Esta es la predictibilidad de sus horas de dormir, su apetito, y los horarios de ir al baño.

Por lo general es regular/previsible **Por lo general es irregular/imprevisible.**

1 2 3 4 5

La adaptabilidad de mi niño:

Esto es como él/ella se adapta a los cambios de rutina, nuevos alimentos, nuevas personas, o lugares nuevos.

Se adapta rápidamente **Se adapta lentamente**

1 2 3 4 5

El enfoque de mi niño:

Se refiere a qué tan entusiasmado esta él/ella de hacer algo nuevo en comparación de que tan temeroso o avergonzado se siente cuando se le presenta una situación o persona nueva.

Su acercamiento inicial es entusiasmado **Retraimiento o renuencia inicial**

1 2 3 4 5

La sensibilidad física de mi niño:

Esto es que tan entusiasmado se siente él/ella con el ruido, las texturas, las luces brillantes, el contacto o la temperatura.

No es sensible **Es muy sensible**

1 2 3 4 5

La intensidad de mi niño:

Se refiere a con cuanta intensidad reacciona él o ella emocionalmente a las cosas, aunque sean eventos menores.

Intensidad emocional alta **Reacción calmada leve**

1 2 3 4 5

El nivel de distracción de mi niño:

Este es el grado al cual él/ella se distrae por los sonidos, lo que ve, o cosas en el ambiente en comparación con cuanto puede él/ella alejar el estímulo externo y poner atención.

Muy Distraído **Nada Distraído**

1 2 3 4 5

El humor de mi niño:

Este es el grado al que él/ella se siente feliz o positivo en comparación con lo negativo.

Humor positivo **Humor negativo**

1 2 3 4 5

La persistencia de mi niño:

Este es el grado hasta el cual él/ella puede persistir o sostener su atención en comparación con qué tan fácil se da por vencido(a) ante los obstáculos.

Lapso largo de atención **Lapso corto de atención**

1 2 3 4 5

El niño de temperamento fácil y flexible

Si su niño por lo general es regular, adaptable, positivo, calmado y tiene un nivel moderado de actividad usted tiene un niño con temperamento fácil; aproximadamente el 40% de los niños forman parte de esta categoría.

El niño cauteloso y lento en entusiasmarse

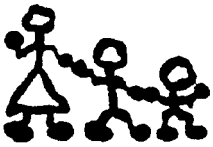
Si su niño se demora en adaptarse, inicialmente se retrae y tiene un nivel moderado de actividad e intensidad, su niño va a tener un temperamento lento en entusiasmarse; aproximadamente el 15% de los niños forman parte de esta categoría.

El niño de temperamento desafiante

Si su niño tiene un nivel alto de actividad, es imprevisible, escasa adaptabilidad, y es intenso y negativo usted tiene una niño con un temperamento más desafiante; aproximadamente el 10% de los niños forman parte de esta categoría.

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

Consideraciones de la Crianza: Un Enfoque del Temperamento



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

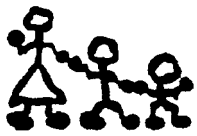
Recuerde, es importante no etiquetar a su niño como fácil, vergonzoso o difícil. Estas etiquetas pueden perjudicar la autoestima de su niño y quizás establecer una profecía de autosatisfacción que evita que el niño expanda su repertorio de comportamiento. Por otra parte, el conocimiento del tipo de temperamento que tiene su niño puede ser la diferencia entre un niño contento o un niño perturbado y entre un padre aceptante o uno frustrado. La comprensión del temperamento de su niño puede mejorar su relación con el niño porque usted aprenderá como sacar a relucir lo mejor en su niño.

Usted como padre tiene la capacidad de ayudarle a su niño a manejar su temperamento, para desarrollar su autoestima y con el tiempo llegar a conocerse mejor a sí mismo.

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

Por otro lado, el niño inflexible, hiperactivo, distraído, imprevisible, o que se frustra fácilmente puede parecer que tiene una necesidad insaciable de atención. Los niños que tienen estos temperamentos desafiantes frecuentemente dejan a sus padres exhaustos debido a la cantidad de supervisión y atención que requieren. Estos niños van a necesitar rutinas previsibles en el hogar, ayuda en la preparación de las transiciones, y salidas para su alto nivel de energía. Los padres pueden esforzarse para reconocer las señales y las razones de las emociones intensas de sus niños y ser proactivos usando el humor para difundir la intensidad, induciendo una actividad para auto calmarse o cambiar a una actividad calmante como un cuento o un baño con agua tibia. Los padres de los niños intensos se esforzarán por ser tolerantes, pacientes, y modelar las respuestas apropiadas. Si el niño es negativo, van a tener que fomentar las respuestas positivas. Si el niño es muy distraído, los padres deben tratar de mantener las instrucciones claras y los quehaceres simples. Cuando sea posible es importante remover las distracciones competitivas, brindar descansos frecuentes, y redirigir al niño sin avergonzarlo o provocar su ira. Estos niños van a necesitar elogios frecuentes y motivación para completar pequeños pasos de una tarea. De igual manera, los padres de dichos niños energéticos van a necesitar apoyo para sí mismos para poder descansar y poder refortalecer su energía.

Por otro lado, el niño cauteloso, lento para animarse, será relativamente inactivo y puede retirarse o reaccionar negativamente a nuevas situaciones. Estos niños también van a necesitar rutinas claras al igual que motivación para probar actividades nuevas y bastante tiempo de preparación para conocer a gente nueva o participar en situaciones nuevas como un jardín de niños o la escuela preescolar. Estos niños van a necesitar conversaciones para prepararlos para los cambios en las rutinas y advertencias unos minutos antes de las transiciones a nuevas actividades. Van a necesitar tiempo para terminar una actividad antes de pasar a la siguiente. También es útil mantener el número de transiciones a un mínimo. Es posible que necesiten tiempo adicional para terminar sus tareas. Evite las críticas por su lentitud o resistencia.



Adaptación del Temperamento del Padre con el Temperamento de su Niño

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

Ahora usted haga el cuestionario que hizo anteriormente para su niño. A ver que descubre sobre cómo su temperamento coincide con su niño.

Mi temperamento

Mi nivel de actividad:

Se refiere a la cantidad de mi movimiento en comparación de cuanto descanso. Yo soy:

Muy Activo **Tranquilo y Relajado**

1 2 3 4 5

La regularidad de mis funciones corporales:

Se refiere a la predictibilidad de las horas que duermo, como, y voy al baño. Yo soy:

Por lo general es regular/previsible **Por lo general es irregular/imprevisible.**

1 2 3 4 5

Mi adaptabilidad:

Se refiere a cómo me adapto a los cambios de rutina, nuevos alimentos, nuevas personas, o nuevos lugares. Por lo general yo:

Se adapta rápidamente **Se adapta lentamente**

1 2 3 4 5

Mi enfoque:

Se refiere a qué tan entusiasta estoy de probar algo nuevo en comparación de que tan temeroso o avergonzado me siento. Yo soy:

Su acercamiento inicial es entusiasmado **Retraimiento o renuencia inicial**

1 2 3 4 5

Mi sensibilidad física:

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

No es sensible **Es muy sensible**

1 2 3 4 5

Mi intensidad:

Se refiere a la intensidad de mis reacciones o emociones.

Intensidad emocional alta **Reacción calmada leve**

1 2 3 4 5

Mi nivel de distracción:

Se refiere al grado que tengo de distracción y notar todo a mí alrededor en comparación con cuanto puedo alejar el estímulo externo. Por lo general yo estoy:

Muy Distraído				**Nada Distraído**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

Mi humor:

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

Humor positivo				**Humor negativo**
1	**2**	**3**	**4**	**5**

Mi persistencia:

Se refiere al grado que puedo persistir o sostener mi atención en comparación con qué tan fácil me doy por vencido. Por lo general tengo un:

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

NOTAS RECORDATORIAS

Qué tan bien coinciden—Manejo del temperamento de su niño

Aun cuando los padres tienen temperamentos diferentes a los de sus niños, pueden esforzarse por coincidir con los de su niño. Una buena adaptación se ve cuando las demandas y expectativas de los padres son compatibles con el temperamento, las habilidades y características de sus hijos. El objetivo es de manejar en vez de aplastar o cambiar el temperamento de su niño. He aquí algunas sugerencias para lograr una buena adaptación y para manejar el temperamento de su niño:

• Dese cuenta que el tipo de temperamento de su niño no es "culpa" de usted debido a que el temperamento es algo biológico e innato, no algo que se aprende de los padres. Es posible que su niño no esté tratando de ser difícil o enfadoso a propósito. No lo culpe a él/ella ni se culpe a usted.
• Respete el temperamento de su niño sin compararlo con el temperamento de los otros hermanos y sin tratar de cambiar el temperamento básico de su niño(a).
• Considere su propio temperamento y comportamiento y adapte sus respuestas de crianza cuando chocan con las respuestas de su niño para fomentar una mejor adaptación.
• Recuerde que lo que modela ante sus niños es lo que ellos aprenden de usted.
• Trate de considerar y anticipar la adaptabilidad, el nivel de actividad, la sensibilidad, los ritmos biológicos, y la habilidad de permanecer atento cuando planee actividades que sean más apropiadas para su niño.
• Trate de enfocarse en el asunto del momento. No proyecte hacia el futuro.
• Considere las expectativas que espera de su niño, sus preferencias y sus valores. ¿Son realistas y apropiadas?
• Anticipe situaciones de alto riesgo y trate de evitarlas o minimizarlas.
• Disfrute de las interacciones y las diferencias de cada uno de sus niños.
• Evite etiquetar a su niño de malo o difícil ya que esto lo puede llevar a una autoimagen negativa y a empeorar más sus dificultades.
• Trate de distinguir entre un berrinche que sea inducido por el temperamento (una reacción a una decepción) en comparación con uno que sea manipulativo (diseñado para que el padre ceda).
• Ayude a su niño a desarrollar una autoestima positiva –es decir, tener sentido justo de sus fortalezas y sus debilidades.
• Busque la forma de conseguir alivio para usted y su niño planeando en pasar algo de tiempo separados.

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

©The Incredible Years®

Folletos y Notas Recordatorias del Programa para Niños Pequeños

Parte 3: Entrenamiento Social y Emocional

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

Entrenamiento Social y Emocional

Actividades para la semana

Qué hacer

- **CONTINUE** jugando con su niño los dos solos usando el entrenamiento social, emocional y de persistencia
- **REGISTRE** las señales de desarrollo de su niño (Lista de "Las Cosas que Puedo Hacer")
- **LLAME A SU AMIGA/O** para compartir sus experiencias de entrenamiento

Para Leer:

Capítulo 3, Coaching Toddlers' Social and Emotional Competence, en *Incredible Toddlers* – This book available in English only

o

Capítulo 3, El Entrenamiento Social Fortalece la Empatía y la Aptitud Social de los Niños y Capítulo 4, El Entrenamiento Emocional en *Los Años Increíbles*

Handout 3A

Entrenamiento Social y Emocional

Actividades para la semana

Qué hacer

- **JUEGUE** con su niño y otro niño utilizando el entrenamiento social, emocional y de persistencia durante el juego
- **PARTICIPE** en algún tipo de juego imaginario o de simulación con su niño
- **PRUEBE** utilizar el entrenamiento en otros entornos como en la tienda de abarrotes, en el patio de recreo, o a la hora de comida o del baño
- **REGISTRE** en su diario de entrenamiento social y emocional (página 169 en *Incredible Toddlers*)
- **LLAME** a su amigo/a para compartir sus experiencias de juego imaginario

Para Leer:

Capítulo 3, Entrenamiento de Competencia Social y Emocional de los Niños Pequeños, en *Incredible Toddlers* – This book available in English only

o

Capítulo 3, El Entrenamiento Social Fortalece la Empatía y la Aptitud Social de los Niños y Capítulo 4, El Entrenamiento Emocional en *Los Años Increíbles*

Handout 3B

Torbellino de ideas

Reflexiones personales sobre el juego

Antes de continuar, piense en estas dos preguntas:

1. **¿Cuáles son los posibles beneficios para su niño(a) cuando juega con él/ella?**
2. **¿Qué le impide jugar con su niño pequeño?**

Anote los beneficios de jugar con su niño y sus dificultades en hacerlo. Vea si pueden encontrar algunas soluciones a los obstáculos para jugar con su niño.

Beneficios de jugar y pasar tiempo con mi niño	**Dificultades para lograr hacerlo**

Objetivo:

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

NOTAS RECORDATORIAS

Facilitando el Aprendizaje Emocional de los Niños: Los Padres como "Entrenadores de 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 controlar mejor sus propias emociones porque le pueden decir cómo se sienten. La siguiente es una lista de las emociones sobre las cuales puede hacer comentarios cuando juegue con su niño. Utilice esta lista para practicar a describir las emociones de su niño.

Sentimientos/Alfabetismo Emocional	Ejemplos
_____ feliz _____ frustrado _____ calmado _____ orgulloso _____ entusiasmado _____ contento _____ triste _____ servicial _____ preoupado _____ seguro de sí mismo _____ paciente _____ divirtiéndose _____ celoso _____ comprensivo _____ cariñoso _____ curioso _____ enojado _____ furioso _____ interesado _____ avergonzado	"Eso es frustrante, y tú sigues calmado e intentando hacerlo otra vez". "Pareces estar orgulloso de ese dibujo". "Te ves seguro de ti mismo cuando lees ese cuento". "Eres muy paciente. A pesar de que se cayó dos veces, sigues buscando la manera de hacerlos más alto. Debes sentirte satisfecho contigo mismo por ser tan paciente". "Parece que te diviertes jugando con tu amigo, y parece que a él le gusta hacer esto contigo". "Eres tan curioso. Estás tratando de armar eso de todas las diferentes maneras que se te ocurre". "Eres muy comprensivo con tu amigo porque sabes que fue un error".

Modelando hablar sobre los sentimientos, y Compartir los sentimientos

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

©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS

Facilitación del Aprendizaje Social de los Niños
Los Padres como "Entrenadores de las habilidades sociales"

Describir y provocar los comportamientos amistosos de los niños es una manera poderosa de fortalecer las habilidades sociales de los niños. Las habilidades sociales son el primer paso para establecer amistades duraderas. La siguiente es una lista de las habilidades en las que puede comentar cuando juega con el niño o cuando un niño juega con un amigo. Utilice esta lista de verificación para practicar su entrenamiento en habilidades sociales.

Habilidades Sociales/de Amistad	Ejemplos
_____ ayudar _____ compartir _____ el trabajo en equipo _____ usar una voz amable (tranquilo, cortés) _____ escuchar lo que un amigo	"Qué amable. Estás compartiendo tus bloques con tu amigo y esperando tu turno" "Los dos están trabajando juntos y apoyándose el uno al otro como en equipo".
dice _____ tomando turnos _____ preguntando _____ intercambiar _____ esperar _____ estar de acuerdo con la	"Escuchaste la petición de tu amigo y seguiste su sugerencia. Eso es muy amable". "Esperaste y preguntaste primero si podrías usar eso. Tu amigo te escuchó y lo compartió". "Están tomando turnos. Eso es lo que los buenos amigos hacen el uno por el otro".
sugerencia de un amigo _____ hacer una sugerencia _____ dar un cumplido _____ usar el toque suave y apacible _____ pedir permiso para usar algo que un amigo tiene _____ resolver problemas _____ cooperar _____ ser generoso _____ incluir a los demás _____ pedir disculpas	"Hiciste una sugerencia amable y tu amigo está haciendo lo que sugeriste. Eso es muy amable". "Le estás ayudando a tu amigo a construir su torre". "Estás cooperando al compartir". "Los dos resolvieron el problema de cómo armar esos bloques. Esa fue una gran solución".

Sugerir

- "Mira lo que hizo tu amigo. "¿Crees que puedes darle un cumplido?" (elogie al niño si él/ella intenta darle un cumplido al amigo)
- "Lo hiciste por accidente. ¿Crees que puedes pedirle una disculpa a tu amigo?"

Modelando el comportamiento amistoso

- Los padres pueden modelar la espera, tomar turnos, ayudar, y dar elogios, lo cual también les enseña a los niños estas habilidades sociales

NOTAS RECORDATORIAS

Promoción de las habilidades de autorregulación de su niño

- Trate de entender que es lo que su niño siente y desea.
- Describa los sentimientos de su niño (no le pregunte lo que siente porque es poco probable que él/ella tenga las palabras para decirle).
- Describa los sentimientos positivos de su niño con más frecuencia que los negativos.
- Alabe a su niño por sus habilidades de autorregulación como permanecer calmado, intentar hacer algo de nuevo cuando se siente frustrado, esperar su turno, y usar sus palabras.
- Apoye a su niño cuando se sienta frustrado.
- Modele dar a su niño las palabras a utilizar para expresar sus necesidades (por ejemplo, "puedes pedirle la camioneta").
- Ayude a su niño a aprender maneras de auto-calmarse como usar un chupón o una cobija.
- Alabe y aliente a su niño cuando se mantiene tranquilo en una situación frustrante.
- Abrace y calme a su niño cuando se ha lastimado o está asustado. Mantenga la calma para ofrecer consuelo adicional.

NOTAS RECORDATORIAS

Promoción de la actitud social de su niño pequeño

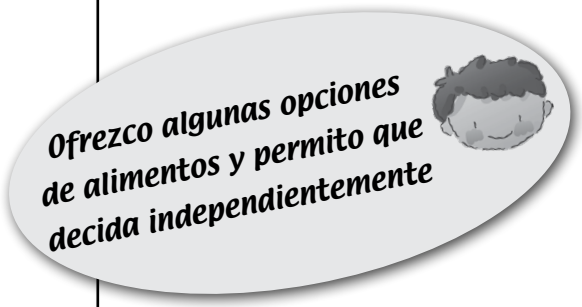
- Durante el juego modele las destrezas sociales para su niño como ofrecerse a compartir, esperar, darle un halago y tomar turnos, pedir ayuda y estar de acuerdo en esperar.
- Anime a su niño a pedir ayuda, o tomar turnos, o compartir, dar un cumplido y luego alabarlo si lo hace.
- No de importancia si su niño no responde a su sugerencia.
- Alabe a su niño cada vez que él/ella se ofrezca a compartir con usted o a ayudarle.
- Participe en el juego de simulación tomando la muñeca o figura de acción y usándolas para modelar las destrezas como pedir si puede jugar, ofrecer ayuda, tomar su turno, dar un cumplido, calmarse con un respiro profundo y esperar.
- Modele e incite a su niño con una sugerencia de las palabras apropiadas para su uso.
- Ayude a su niño de vez en cuando a advertir lo que hace otro niño para ayudar de alguna manera.
- Ayude a que su niño entienda que cuando él/ella compartió, la otra persona se sintió feliz. (por ejemplo, conecte las acciones del niño a los sentimientos del otro)

NOTAS RECORDATORIAS

Delicado para Comer

Comer solidos es una nueva experiencia de aprendizaje para su niño. Su hijo necesitará tiempo para explorar los sabores, las texturas y los olores de cada nuevo alimento. Recuerde que se necesitarán pruebas de aprendizaje repetidas antes de que a su niño llegue a gustarle un nuevo alimento.

- Trate que la hora de comer sea relajada y placentera para su niño
- Minimice las distracciones durante las horas de comer apagando la televisión o desconectando el teléfono
- Ofrezca a su niño varios alimentos que le permitan tomar decisiones independientes
- Introduzca un nuevo alimento a la vez en una porción pequeña; por ejemplo, ofrezca el nuevo alimento junto con uno favorito de su niño
- Trate de ofrecer una comida con por lo menos un alimento que usted sabe que le gusta al niño
- Ofrezca porciones de tamaño para niño—o sea mucho más pequeñas que la de los adultos
- Resista la tentación de ofrecerle al niño alimentos azucarados, o su niño va a aprender a preferir estos a los otros
- No espere que a su niño le gusten muchas comidas—deje que su niño decida qué alimentos prefiere comer. Forzarlo a comer solo hará que vuelva más terco y menos dispuesto a probar nuevos alimentos en el futuro.
- No es necesario convertirse en una cocinera de comida rápida. Si usted ofrece algunas opciones de alimentos que a menudo le gustan a su niño, no necesita cocinar una nueva cena entera para satisfacer sus demandas.



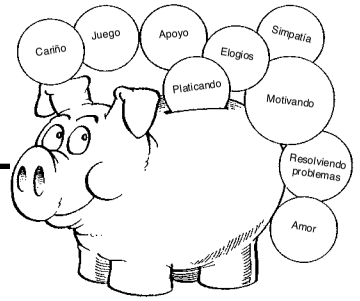
Acuérdese dellenar su alcancía con su niño

HOJA DE REGISTRO: TIEMPO DE JUEGO

Registre el tiempo que pasó jugando con su niño, lo que hizo, y cualquier reacción que haya notado en usted o en su niño.

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

©The Incredible Years®



Acuérdese de llenar su alcancía

Actividades para hacer en casa

HOJA DE REGISTRO: ELOGIOS

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

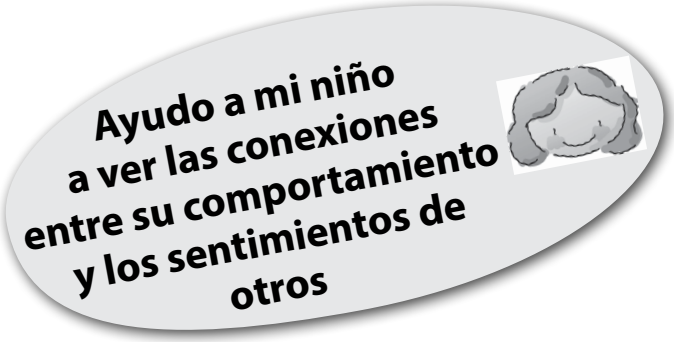
©The Incredible Years®

NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

EL JUEGO GUIADO POR EL NIÑO ENTRE COMPAÑEROS

- Aliente reuniones para jugar con amigos.
- Describa las actividades de juego de los niños (por ejemplo, colores, formas, números, posiciones de los objetos).
- Elogie y aliente las ideas y la creatividad de los niños; evite criticar.
- Participe en juegos de roles y en juegos simbólicos con los niños. (por ejemplo, marionetas, hacer como que hablan por teléfono).
- Pídales a los niños que noten las actividades de los otros.
- Use comentarios descriptivos en vez de hacer preguntas.
- Trate de dar suficiente ayuda para que los niños sean exitosos, pero no tanta que al final usted termina haciéndose cargo de todo.
- Incite, entrene y elogie a los niños por comportarse amablemente (por ejemplo, compartir, ayudar, turnarse, ser atentos).
- Deles apoyo positivo a las habilidades de regulación emocional de los niños (por ejemplo, ser paciente o permanecer en calma, esperar, usar palabras).
- Aliente y describa las expresiones emocionales de los niños (por ejemplo, estar entusiasmado, frustrado, tranquilo, ser curioso).
- Ríanse y diviértanse.

¡Recuerde ser realista respecto de lo que es apropiado esperar de un niño que aún gatea de acuerdo con su desarrollo!



NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

Nivel de Desarrollo Social & Emotional de 25 a 30 months

- Habla sobre sí mismo (“yo”) (25 meses)
- Usa pronombres (por ejemplo, yo, mí, tú) (26 meses)
- Usa oraciones de tres palabras (25 meses)
- Habla claramente (27 meses)
- Puede contestar algunas preguntas (26 meses)
- Su vocabulario crece a 300 palabras (30 meses)
- Entiende descripciones (28 meses)
- Empieza a reconocer las letras del abecedario
- Se lava los dientes con ayuda (29 a 30 meses)
- Se da cuenta cuando necesita hacer pis o caca (25 a 30 meses)
- Sabe un color (30 meses)

NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

Nivel de Desarrollo Físico de 25 a 30 meses

- Puede bajar las escaleras (25 meses)
- Aprende a saltar (25 meses)
- Se lava y seca las manos solo (26 meses)
- Puede dibujar un círculo (30 meses)
- Puede ponerse una camisa (30 a 32 meses)

¡COSAS QUE PUEDO HACER! • 25 a 30 meses

Actividad	Fecha	Observaciones
Puedo hablar sobre mí mismo		
Hablo bastante bien		
Estoy empezando a reconocer las letras del abecedario		
Puedo lavarme los dientes con ayuda		
Me doy cuenta cuando necesito hacer pis o caca		
Puedo decir un color		
Puedo bajar las escaleras		
Estoy aprendiendo a saltar		
Me gusta correr		
Me gusta actuar canciones y actuar con mis manos		
Me gustan las cajas de arena con agua		
Me gustan las cosas que pueden desarmarse y volverse a armar		
Me puedo lavar y secar mis propias manos		
Puedo dibujar un círculo		
Me puedo poner una camisa solo		
Puedo prestar atención por un ratito		
Estoy empezando a involucrar a otros en el juego de actuar		
Me gusta jugar con muñecas, a disfrazarme y a hablar por teléfono		
Me cuesta darme cuenta de qué es real y qué es fantasía		
Puedo expresar mis sentimientos		
Me gusta pintar, dibujar con crayones y con tiza		
Puedo cantar canciones simples		
Me gusta que me den opciones		

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

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

Habilidades Sociales/de Amistad	Ejemplos
Los padres modelan:	
❖ **Compartir**	"Voy a ser tu amigo y a compartir mi carro contigo."
❖ **Ofrecer ayuda**	"Si quieres, te puedo ayudar con eso puedo detenerlo de abajo mientras tú le pones otro arriba."
❖ **Esperar**	"Puedo usar mis músculos de esperar y esperar mientras tú terminas de usar eso."
❖ **Sugerir**	"¿Podemos construir algo juntos?"
❖ **Halagar**	"Eres tan inteligente al figurar cómo armar eso."
❖ **Comportamiento-a-los sentimientos**	"Compartiste conmigo. Eso es muy amable de tu parte y me hace sentir feliz." "Me ayudaste a figurar cómo hacer eso. Me siento orgulloso que pudiste enseñarme eso."
Los padres incitan a:	
❖ **Hablar solo**	"Hm, cómo quisiera encontrar otra pieza que quepa aquí." "Hm, no estoy seguro de saber cómo armar esto."
❖ **Pedir ayuda**	"¿Puedes ayudarme a encontrar otra pieza redonda?" "¿Puedes compartir uno de tus carros conmigo?"
Respuesta de los padres:	
❖ **Elogie cuando él/ella comparte o le ayuda**	"Fue muy atento y amable de tu parte compartir conmigo."
❖ **Ignorar o modelar aceptación cuando el niño NO comparte o ayuda**	Continúe usando comentarios descriptivos. "Puedo seguir intentando encontrar esa pieza redonda." (modele persistencia) "Puedo esperar hasta que hayas terminado de jugar con los carros." (modele esperar) "Sé que es difícil desprenderte de ese carro, así que voy a esperar para tomar un turno después."
Modelos de títeres o figuras de acción:	
❖ **Iniciar el juego**	"¿Puedo jugar contigo?" "Eso parece divertido. ¿Puedo hacer eso contigo?"
❖ **Ser amistoso socialmente**	"Estoy siendo amistoso. Me gustaría jugar contigo."
❖ **Ignorando la agresión**	"Quiero jugar con una persona amable. Pienso que mejor voy a buscar a alguien más con quien jugar."

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

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

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

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

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

Habilidades enseñadas por padres	Ejemplos
Habilidades sociales/de amistad:	
❖ **Pedir con voz amable (cortés, calmada)**	"Le pediste a tu amigo tan cortésmente lo que querías y él/ella te lo dio, son buenos amigos."
❖ **Brindarle ayuda a un amigo**	"Le ayudaste a tu amigo a buscar lo que buscaba. Están trabajando juntos y ayudándose mutuamente como en un equipo."
❖ **Compartir ó intercambiar**	"Qué amable de tu parte. Compartiste tus bloques con tu amiga. Luego ella cambió contigo y te dio su carro."
❖ **Pedir participar en un juego**	"Pediste jugar amablemente y parece que están contentos que los acompañaste a jugar."
❖ **Dar un halago**	"Le diste un halago, eso es muy amable de tu parte."
❖ **Acordar con ó dar una sugerencia**	"Aceptaste la sugerencia de tu amigo. Eso es muy cooperativo."
Habilidades de auto regulación:	
❖ **Escuchar lo que otro niño dice**	"¡Guau! De verdad que escuchaste lo que tu amigo te pidió y seguiste su sugerencia. Eso es muy amable de tu parte."
❖ **Esperar pacientemente**	"Esperaste y primero preguntaste si podías usar eso. Eso demuestra que tus músculos de esperar son muy fuertes."
❖ **Tomar turnos**	"Estás tomando turnos. Eso es lo que los buenos amigos hacen."
❖ **Permanecer tranquilo**	"Estabas decepcionado cuando él/ella no te dejó jugar con ellos pero permaneciste calmado y le preguntaste a alguien más que jugara. Fuiste muy valiente."
❖ **Solucionar problemas**	"Ninguno de los dos estaban seguros de cómo armar eso, pero trabajaron juntos para solucionarlo-ambos son buenos para solucionar problemas."
Empatía:	
❖ **Del comportamiento-a-los sentimientos**	"Compartiste con tu amiga, eso es muy amable de tu parte y la hace sentirse contenta." "Miraste que ella estaba frustrada y le ayudaste a armar eso. Fue muy considerado de tu parte pensar en los sentimientos de tu amiga." "Los dos estaban frustrados con eso pero permanecieron calmados y siguieron intentando hasta que finalmente lo figuraron. Ese es verdadero trabajo en equipo." "Tenias miedo pedirle que jugara contigo, pero te armaste de valor y le preguntaste y parece que a ella le dio gusto que lo hicieras."
❖ **Pedir disculpas/ perdón**	"Fue un accidente. ¿Crees que puedes pedir disculpas?" ó, "Tu amigo parece estar muy arrepentido de haber hecho eso. ¿Puedes perdonarlo?

Folletos y Notas Recordatorias del Programa para Niños Pequeños

Parte 4: Maneras Efectivas de Elogiar y Motivar a Su Niño Pequeño

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

Maneras Efectivas de Elogiar y Motivar a Su Niño Pequeño

"Sacando a Relucir lo Mejor de Su Niño"

Actividades para la semana

Qué hacer

- **CONTINÚE JUGANDO (y leyendo)** con su niño todos los días por lo menos 10minutos diarios.
- **PRACTIQUE** el uso de elogios durante el juego
- **ESCOJA** un comportamiento que le gustaría ver con más frecuencia en su niño, y ELOGIELO sistemáticamente cada vez que ocurra durante la semana siguiente; por ejemplo: jugar callado, ir a la cama cuando se le pide, recoger los juguetes, y compartir con los demás.
- **AUMENTE EL NUMERO DE ELOGIOS** que le da y observe el efecto que tenga en su niño.
- **REGISTRE** los resultados en su diario
- **ANOTE** los comportamientos que desea ver con más frecuencia en la hoja de Registro de Comportamiento.
- **PRACTIQUE** alabarse a usted mismo por los esfuerzos de crianza
- **LLAME A SU AMIGO/A** para compartir sus esfuerzos de elogios

Para Leer:

Capítulo 4, Positive Attention, Encouragement and Praise, en *Incredible Toddlers*. – This book available in English only

o

Capítulo 5, Atención Positiva, Aliento y Elogio en *Los Años Increíbles*

Torbellino de ideas

Sugiera los posibles auto-elogios que puede utilizar para motivarse a sí mismo/a como padre. Escriba estas afirmaciones en su cuaderno.

Elogios positivos personales

Lo puedo lograr...
Estoy trabajando duro como padre...
Puedo mantener la calma...

Objetivo:

Me comprometeré a pensar en lo que hago bien como padre cada día y a utilizar dos de los ejemplos anteriores.

_____

Torbellino de ideas

Sugiera palabras que utilice para elogiar a su niño para incrementar la conducta que desea ver más. Escríbalas abajo.

Comportamientos que deseo ver con más frecuencia

Palabra de elogios para usar

Me agrada cuando tu…
¡Bien por ti!
¡Guau! ¡Que trabajo tan maravillos has hecho!

Objetivo:

Me comprometeré a aumentar el número de elogios que doy a mi niño a _____ por hora. Los comportamientos que voy a elogiar incluyen: (por ejemplo, compartir)

_____

_____

EJEMPLOS DE MANERAS DE ELOGIAR Y MOTIVAR

- "Haces un buen trabajo de…"
- "Has mejorado en…"
- "Me agrada cuando tu…"
- "Qué bueno que…"
- "Qué buena idea de…"
- "Haz hecho un buen trabajo de…"
- "Mira como _____ ha mejorado en…"
- "Lo estás haciendo muy bien."
- "Mira que bien lo hizo él/ella…"
- "Esa es la manera perfecta de…"
- "Guau, que gran trabajo haz hecho de…"
- "Eso es correcto, esa es la manera perfecta de…"
- "Estoy tan contento de que tu…"
- "Realmente me agrada cuando tu…"
- "Has demostrado ser una niña grande por…"
- "Qué buen niño por…"
- "Gracias por…"
- "Qué buen trabajo hiciste de…"
- "Oye, realmente eres muy inteligente; tu…"
- "Eso está muy bien, realmente parece que…"
- "Estas haciendo precisamente lo que Mami quiere que hagas."
- "¡Caray! Que bien le haces caso a Papi."
- "¡Caray! Esa… fue muy agradable." "Eso es muy bonito (o bueno) de…"
- "Mami está muy orgullosa de ti porque…"
- "¡Precioso! ¡Muy bien! ¡Grandioso! ¡Hermoso! ¡Magnifico!"
- "Qué amable de tu parte haber…"

Algunas Recompensas Físicas

- Una palmadita en el brazo o en el hombro
- Un abrazo
- Acariciarle la cabeza
- Apretarle el brazo o la cintura
- Darle un beso

EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS PARA ELOGIAR Y MOTIVAR

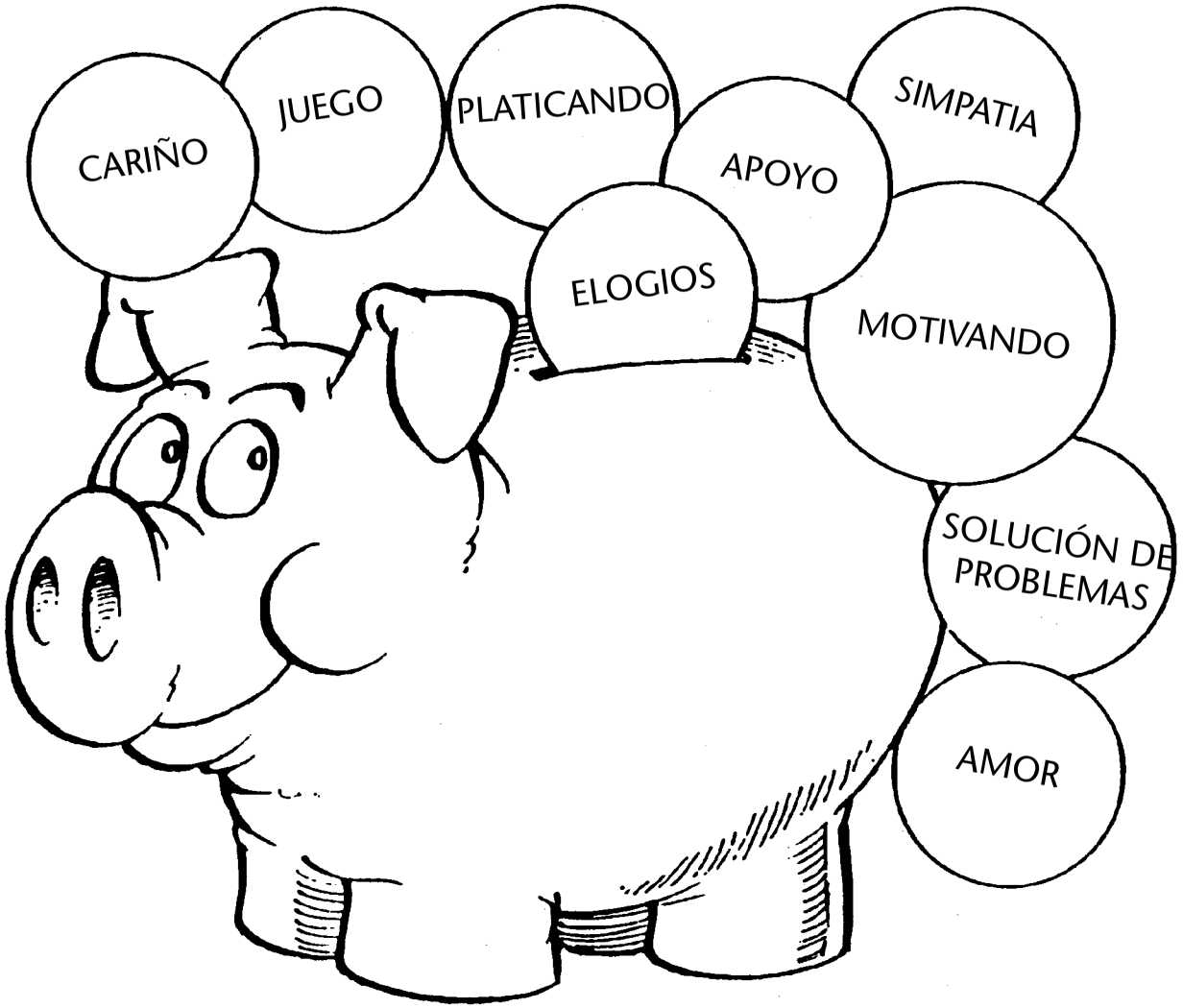
- Compartir
- Hablar con voz amable
- Cumplir con lo que se pide
- Buen comportamiento durante la cena
- Irse a dormir la primera vez que se le pide
- Jugar en silencio
- Resolver un problema
- Poner cosas en la basura
- Hacer una quehacer (por ejemplo poner en orden los juguetes)
- Limpiar con una esponja la mesa
- Levantarse rápidamente en la mañana
- Dormir toda la noche sin mojar la cama
- Ayudar a tender la cama
- Recoger la ropa
- Guardar los juguetes
- Caminar despacio
- Leer o mirar un libro
- Vestirse
- Ser amable
- Ser paciente o mantener la calma
- Ser amable con otro niño o adulto

Acuérdese de llenar su alcancía con su niño

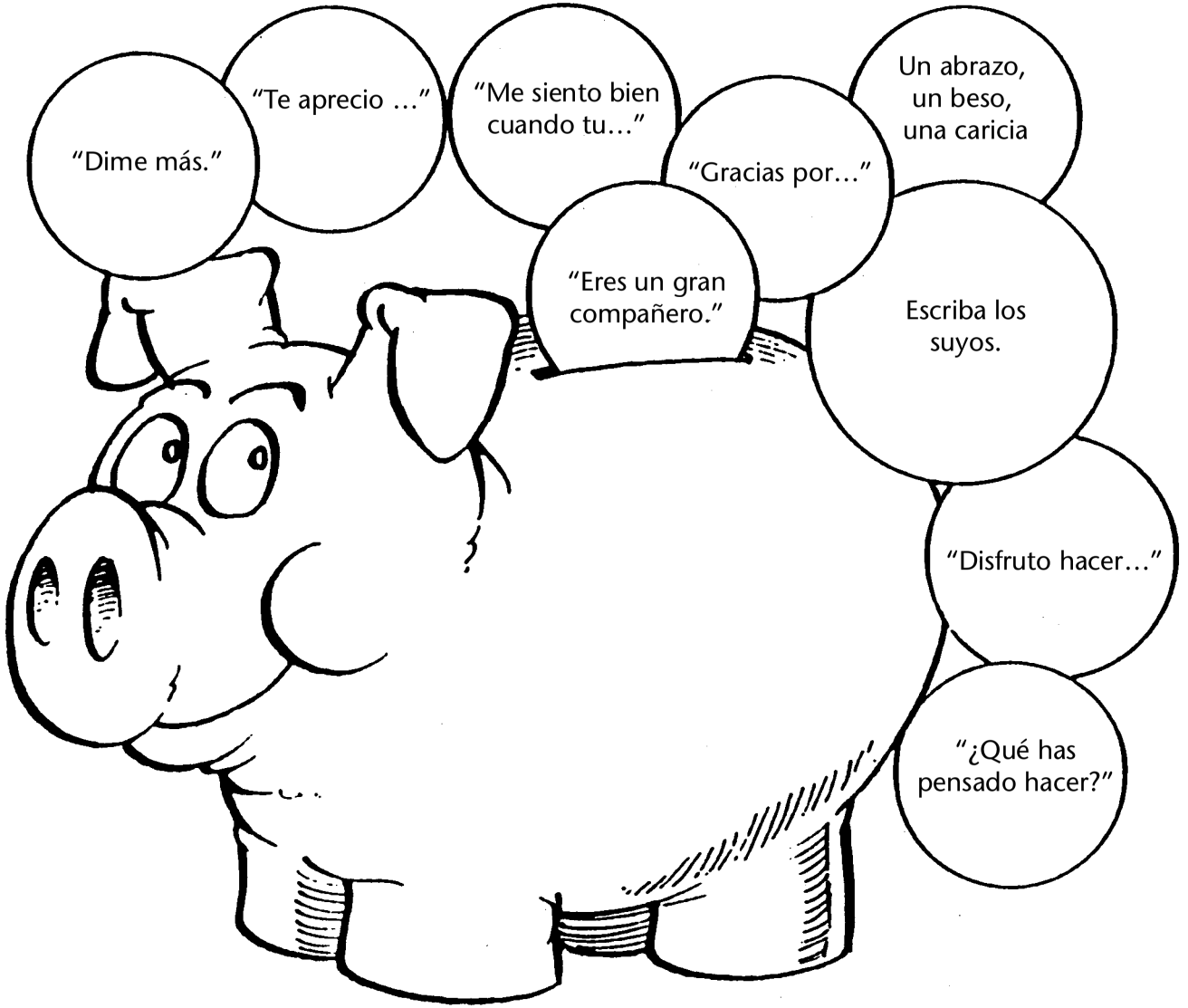
HOJA DE REGISTRO: ELOGIOS

Fecha	Hora	Número de elogios y ejemplos de frases de elogio	Tipos de conducta de los niños elogiados	Reacción del niño

©The Incredible Years®



Acuérdese de llenar su alcancía con su niño



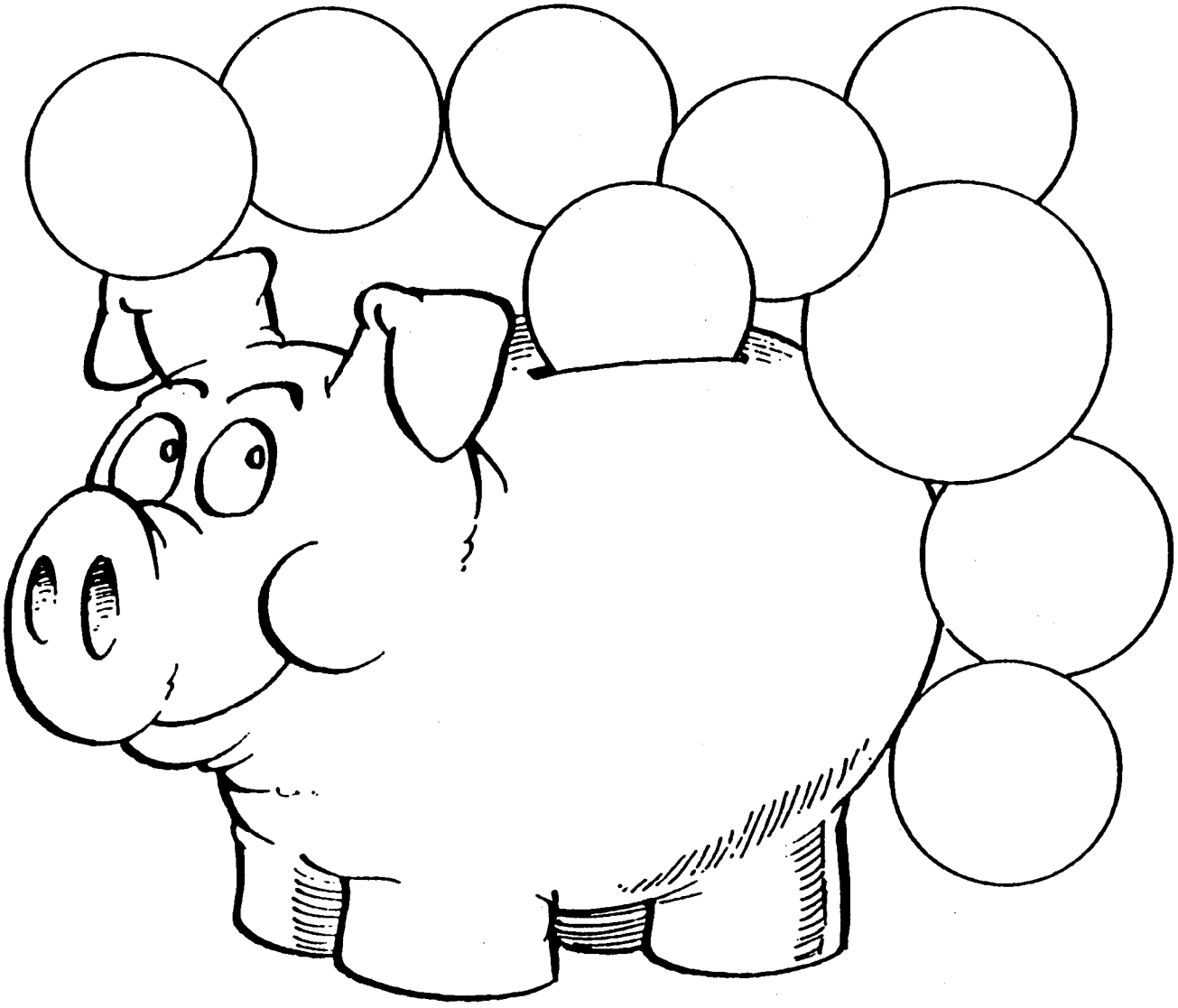
Acuérdese de llenar su alcancía con los demás miembros de la familia

NOTAS RECORDATORIAS
SOBRE ELOGIAR A SU NIÑO

- Descubra a su niño portándose bien—no guarde sus elogios para el comportamiento perfecto.
- No se preocupe de malcriar a sus niños con elogios.
- Aumente la cantidad de elogios con los niños difíciles.
- Modele como elogiarse a sí mismo.
- Ofrezca elogios descriptivos y específicos para las conductas que desea ver más.
- Asegúrese que el elogio sea contingente con el comportamiento.
- Elogie con sonrisas, contacto visual, y entusiasmo.
- De elogios positivos.
- Elogie inmediatamente.
- De caricias y abrazos y besos junto con el elogio.
- Use el elogio consistentemente.
- Elogie delante de la demás gente.

Acuérdese de llenar su alcancía con su niño

Escriba sus propias frases de elogios personales



Acuérdese de llenar su alcancía

Folleto

REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO "OPUESTO POSITIVO"

Los comportamientos que deseo mirar menos: por ejemplo, golpear	**Para cada comportamiento negativo escriba el comportamiento opuesto positivo abajo: por ejemplo, mantener la calma y usar las palabras**
1. _____	*1.* _____
2. _____	*2.* _____
3. _____	*3.* _____
4. _____	*4.* _____
5. _____	*5.* _____
6. _____	*6.* _____
7. _____	*7.* _____
8. _____	*8.* _____
9. _____	*9.* _____
10. _____	*10.* _____
11. _____	*11.* _____
12 _____	*12* _____
13. _____	*13.* _____
14. _____	*14.* _____
15. _____	*15.* _____
16. _____	*16.* _____
17. _____	*17.* _____
18. _____	*18.* _____
19. _____	*19.* _____
20. _____	*20.* _____

©The Incredible Years®

Folletos y Notas Recordatorias del Programa para Niños Pequeños

Parte 5: Incentivos Espontáneos para los Niños Pequeños

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

Incentivos Espontáneos para los Niños Pequeños

Actividades para la semana

Qué hacer

- **CONTINÚE JUGANDO** con su niño por lo menos 10 minutos todos los días, y **AUMENTE EL NÚMERO DE ELOGIOS** dados a su niño.
- **TRATE** de dar una calcomanía espontanea o sello en la mano por algún comportamiento social que desea animar.
- **ELOGIE** a otro familiar o proveedor del cuidado de niños por algo que usted aprecie.
- **REGISTRE** sus comportamientos opuestos positivos (el folleto está en la Parte 4: Maneras efectivas de elogiar y motivar)
- **DESE** un regalo especial por su trabajo de crianza

Para Leer:

Capítulo 5, Separations, Reunions, Bedtime, and Routines en *Incredible Toddlers* – This book available in English only

o

Capítulo 6, Incentivos y Celebraciones en *Los Años Increíbles*

Torbellino de ideas

Sugiera posibles autoafirmaciones positivas que pueda utilizar para motivarse como padre. Escriba estas afirmaciones en su cuaderno.

Autoafirmaciones de motivación positiva

Lo puedo lograr…

Estoy trabajando duro como padre…

Objetivo:

Me comprometo a pensar sobre algo positivo que haya hecho como padre cada día. (por ejemplo, acostarme con mi niño, hablar con la maestra de mi niño, preparar una comida divertida, elogiar a mi niño)

NOTAS RECORDATORIAS
SOBRE LOS PREMIOS TANGIBLES

- Defina el comportamiento positivo del niño que desea ver más.
- Divídalo en pasos pequeños—sea realista.
- Escoja premios sin costo o a bajo costo.
- Primero obtenga el comportamiento apropiado, luego de la recompensa.
- De la recompensa inmediatamente después del comportamiento.
- Recompense los logros diarios.
- Reemplace gradualmente los premios con la aprobación social.
- Prediga el éxito de su niño.
- No mezcle los premios con los castigos.

NOTA: Para los niños pequeños (de 2 a 3 años) los premios sorpresa o espontáneos como el sello en la mano o una calcomanía especial es todo lo que necesita. Los carteles con calcomanías más complejas pueden esperar hasta los 5 a 6 años de edad.

Torbellino de ideas

¡Prémiese!

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

Buenos Incentivos para Mí

Una caminata por el parque

Te/Café con una amiga

Un baño de burbujas caliente

Comprarme un buen libro

Objetivo:

Me comprometeré a hacer algo positivo para mí esta semana. Esto incluye:

_____

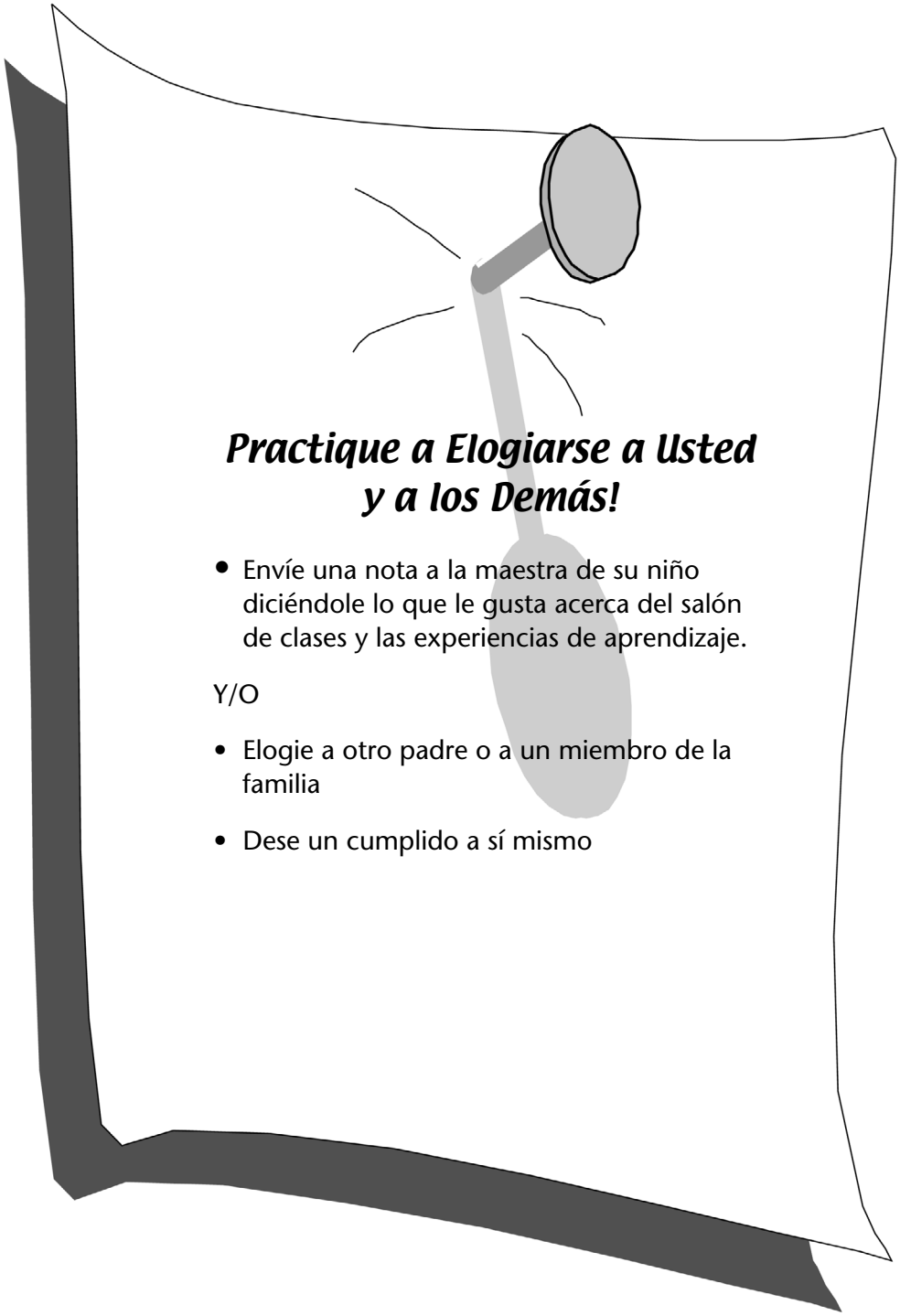
_____

EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS A RECOMPENSAR CON ESTRELLAS Y CALCOMANIAS:

- Vestirse antes de que suene la alarma
- Comer los alimentos del plato antes de que suene la alarma
- Pasar la noche sin mojar la cama
- Mantener la calma cuando se siente frustrado
- Poner la ropa sucia en el cesto
- El uso de palabras amables y amigables
- Ir a la cama cuando se los piden
- Cumplir con la petición de los padres
- Compartir con un hermano
- Hojear un libro en silencio
- Usar el inodoro
- Apagar la televisión
- Cepillarse los dientes
- Permanecer junto al carro de comprar
- Dormir en su propia cama toda la noche
- Ser amable con los animales

EJEMPLOS DE COMPORTAMIENTOS DEL MAESTRO QUE SE PUEDEN ELOGIAR

- Ser amable con mi niño
- Ser amable conmigo, especialmente cuando he tenido un mal día
- Ayudarme a recibir y sacar a mi niño de la clase cuando se me ha hecho tarde
- Enviar una nota a casa diciendo que mi niño tuvo un buen día
- Ayudarle a mi niño a aprender cosas nuevas
- Ayudarle a mi niño a llevarse bien con los demás niños
- Darme sugerencias sobre cómo ayudar a mi niño a aprender
- Haciendo del salón de clases un lugar agradable a donde asistir
- Poner orgullosamente fotos de mi niño en la pared
- Ayudar a mi niño a sentirse bien acerca de sí mismo
- Enseñar habilidades sociales a mi niño
- Establecer un programa de incentivos para mi niño
- Llamarme a casa para informarme sobre el progreso de mi niño
- Invitarme a participar en la clase
- Mantenerme informada sobre el plan de estudios



Practique a Elogiarse a Usted y a los Demás!

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

Y/O

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

Folleto

DÍAS AFECTUOSOS

FORTALECIMIENTO DEL APOYO ENTRE LOS CÓNYUGES

El desacuerdo marital puede dificultar 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 "afectuosos" que su esposo pudiera hacer y que usted disfrutaría. Pida a su esposo que haga lo mismo. Haga una lista de estos 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:

- Preguntar cómo pasé el día y escuchar.
- Ofrecer pasarme la crema y el azúcar.
- Escuchar la "música ambiental" cuando ajustamos el reloj antes de dormir.
- Toma mi mano cuando salimos a caminar.
- Darme un masaje en mi espalda.
- Haz los arreglos para una niñera y salgamos a pasear
- Dejarme trabajar tarde una noche sin fastidiar.
- Cenemos juntos sin los niños.
- Ofrécete a cuidar a los niños mientras preparo la cena, leo el periódico, etc.
- Permíteme dormir un poco más 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 manera como la otra persona trata de complacerle. Hemos advertido que los padres con frecuencia están bastante dispuestos a complacer a su cónyuge siempre y cuando puedan entender precisamente que es lo que su cónyuge quiere y saber que sus esfuerzos serán reconocidos.

Apoyo para los padres solteros

SI usted no tiene pareja, es importante disponer de algunos "días afectuosos" para usted. Pudiera hacerlo elaborando una lista de cosas agradables que le gustaría hacer para usted. Cada semana escoja una cosa de su lista para darse a sí misma.

Ejemplos:

- Salir a cenar con un amigo.
- Ir al cine.
- Programar un masaje de espalda.
- Tomar una clase 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 los demás padres, amigos cercanos, o miembros de la familia. Las organizaciones como Parents Without Partners (Padres Sin Cónyuges), los grupos de la iglesia, grupos recreacionales, y grupos políticos pueden ser fuentes de apoyo y estimulación.

©The Incredible Years®

Acuérdese dellenar su alcancía con su niño

HOJA DE REGISTRO: ELOGIOS

Fecha	Hora	Numero de elogios y ejemplos de frases de elogio	Tipos de conducta de los niños elogiados	Reacción del niño

©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS

Entrenamiento para usar el excusado

La mayoría de los niños ya están entrenados a los tres años pero no se preocupe si su niño de 3 años de edad no está entrenado; algunos niños no están listos hasta que cumplen los cuatro años de edad. Si su niño muestra señas de preparación, usted puede empezar el entrenamiento del excusado alrededor de los 2 ½ años de edad. Evite apresurarlo o verse envuelto en luchas de poder sobre esto. Realice este entrenamiento cuando tenga paciencia y no tenga demasiadas presiones familiares adicionales.

Señales de Preparación

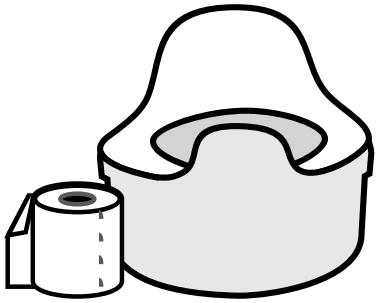
Evite las luchas de poder

- Su niño puede permanecer seco por 3 horas o más
- Su niña reconoce las señales de que tiene que ir
- Su niña puede bajarse sus pantalones y subirlos por si sola
- Su niña parece interesada o motivada para ser entrenada en el excusado
- Su niña imita a los demás para ir al baño
- Su niña puede seguir instrucciones sencillas

NOTAS RECORDATORIAS

Inicio del entrenamiento para ir al excusado

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



©The Incredible Years®

Folletos y Notas Recordatorias del Programa para Niños Pequeños

Parte 6: El Manejo de las Separaciones y las Rutinas

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

El Manejo de las Separaciones y las Rutinas

Actividades para la semana

Qué hacer

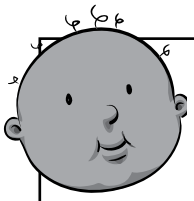
- **ESTABLEZCA** su rutina para despedirse de su niño cuando lo deja
- **REGISTRE** en su diario sus rutinas para acostarse, en las mañanas, a la hora del excusado y de lectura (tráigalo su diario a la próxima reunión)
- **REVISE** su lista de seguridad a prueba de niños pequeños
- **LLAME** a su amigo para compartir una de sus rutinas

Para Leer:

Lea el Capítulo 5, Separations, Reunions, Bedtimes, and Routines en *Incredible Toddlers* – This book available in English only

o

Capítulo 6, Incentivos y Celebraciones en *Los Años Increíbles*



NOTAS RECORDATORIAS

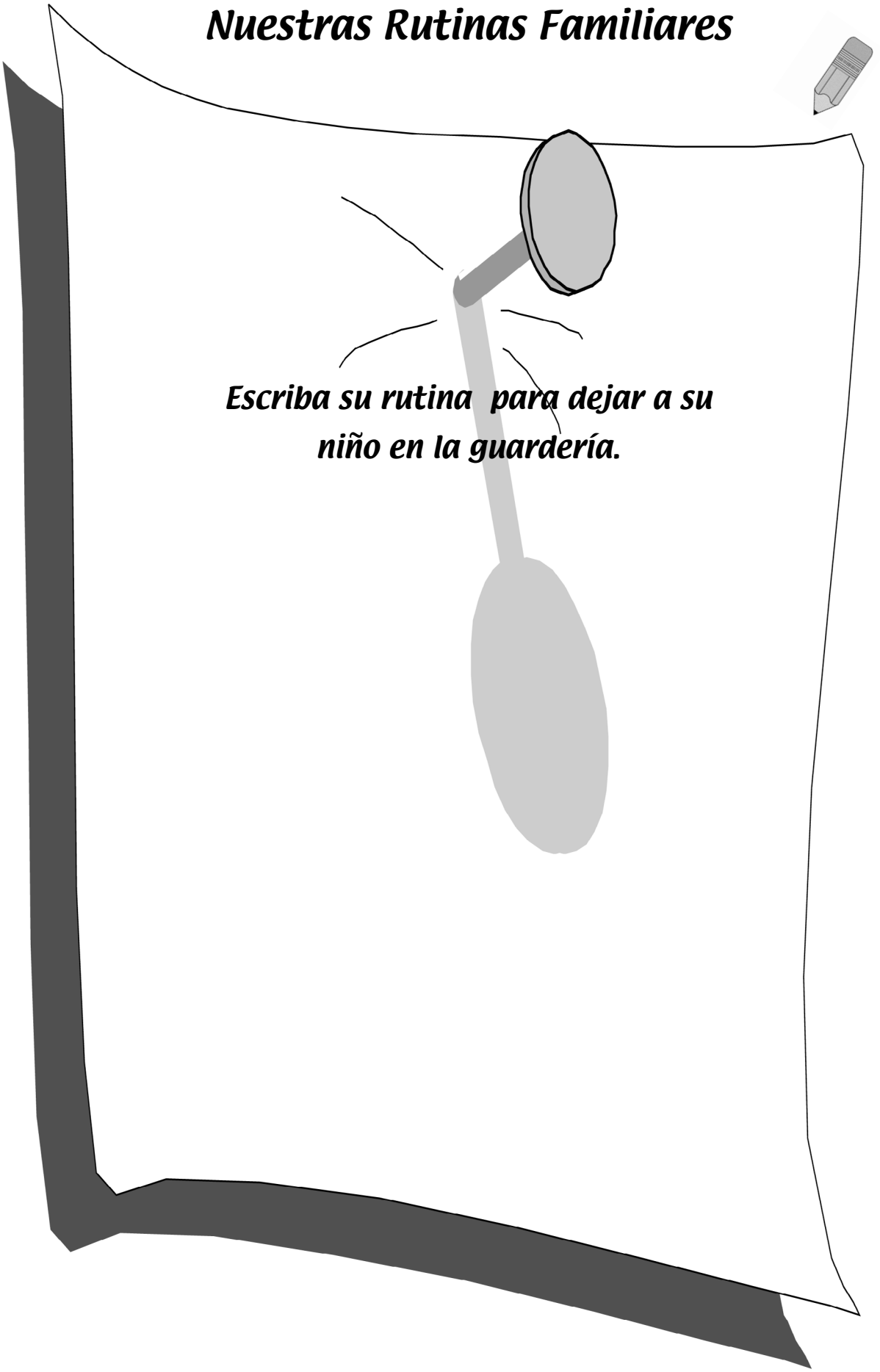
El Manejo de las Separaciones y las Rutinas

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

- Avísele a su niño que va a salir de una manera rutinaria y previsible—no se vaya a escondidas para evadir un berrinche o mienta sobre el lugar a donde se dirige, ya que esto solo incrementará la inseguridad de su niño
- Despídase brevemente con un abrazo y diga algo positivo sobre sus expectativas para el niño durante el tiempo que esté alejado de usted. Asegúrele de manera positiva que se divertirá cuando usted esté fuera y que estará a salvo.
- Apoye la creciente independencia de su niño.
- Si va a dejar a su niño en la guardería, dígale cuando lo volverá a ver de nuevo, y cuando y quién lo recogerá.
- Si lo va a dejar en casa y va a salir por la noche, dígale quién lo va a cuidar y cuándo regresará. Por ejemplo, "la Abuela va a venir a jugar contigo esta noche mientras yo salgo a cenar. Regresaré a casa después de que te acuestes, pero vendré a darte el beso de las buenas noches".
- Váyase y evite dar demasiada atención a las protestas normales del niño.
- Cuando regrese, salude a su niño con cariño y alegría—demuéstrele que se siente feliz de verlo.
- De a su niño un poco de tiempo de transición para cambiar de su experiencia de juego actual a irse con usted.

.

Nuestras Rutinas Familiares



Escriba su rutina para dejar a su niño en la guardería.

NOTAS RECORDATORIAS

Garantizar la seguridad de su niño pequeño: Parte 1

Los niños pequeños tienen la tendencia a explorar y sienten curiosidad de todo—no tienen inhibiciones y ¡no entienden el peligro! Por eso uno de los mayores desafíos para los padres es hacer todo lo posible por mantener a su niño seguro. Haga la siguiente lista y vea que tan a prueba de niños está.

Acción	sí	no
Vigilo y superviso a mi niño en todo momento; estoy atenta a esto.		
Todas las habitaciones están a prueba de niños		
Mantengo los números de emergencia a un lado del teléfono (incluyendo el número de control de envenenamiento)		
Mantengo las cortinas y los cordones de las persianas fuera de alcance		
Aseguro que todas mis ventanas se pueden cerrar y uso protectores de ventanas		
Pongo cubiertas de plástico en los enchufes eléctricos		
Desconecto todos los aparatos eléctricos cuando no están en uso		
Pongo cerrojos en las puertas de los gabinetes y los cajones		
Mantengo las sillas y las cunas lejos de las ventanas		
Mantengo los objetos pequeños como monedas, canicas, pilas y bolsas fuera del alcance de mi niño.		
Mantengo el asiento del excusado cerrado todo el tiempo. Si mi niño se siente atraído por el agua, mantengo la puerta del baño cerrada/bloqueada o uso un asiento de baño con cerradura		
Cuando baño a mi niño, no dejo la tina llenando/llena desatendida. Mi niño se queda a mi lado mientras se llena la tina. Una vez que mi niño está en la tina, no me salgo, ni siquiera por un segundo. Vacío el agua tan pronto como mi niño termina su baño.		
No dejo a mi niño a solas con mi mascota y coloco la caja de arena en una zona amurallada		
Me aseguro que mis plantas no sean peligrosas (llamé al centro de control de envenenamiento)		
Instalé puertas de bebé en la parte superior e inferior de las escaleras		
Uso ropa de dormir ignífuga		
Bajé la temperatura del calentador de agua		
Encierro todos los medicamentos (incluyendo vitaminas) en un botiquín con llave o caja fuerte que puedo esconder en un estante superior		
Mantengo todos los productos como el champú, cosméticos, quitaesmalte, limpiadores domésticos, tijeras, navajas de afeitar fuera del alcance de mi niño.		
Mantengo las secadoras eléctricas de pelo fuera del alcance de mi niño.		
Mantengo los animales de peluche fuera del área de cocinar		
Volteo los mangos de las ollas hacia la parte de atrás de la estufa y aseguro la puerta del horno		

NOTAS RECORDATORIAS

Garantizar la seguridad de su niño pequeño: Parte 2

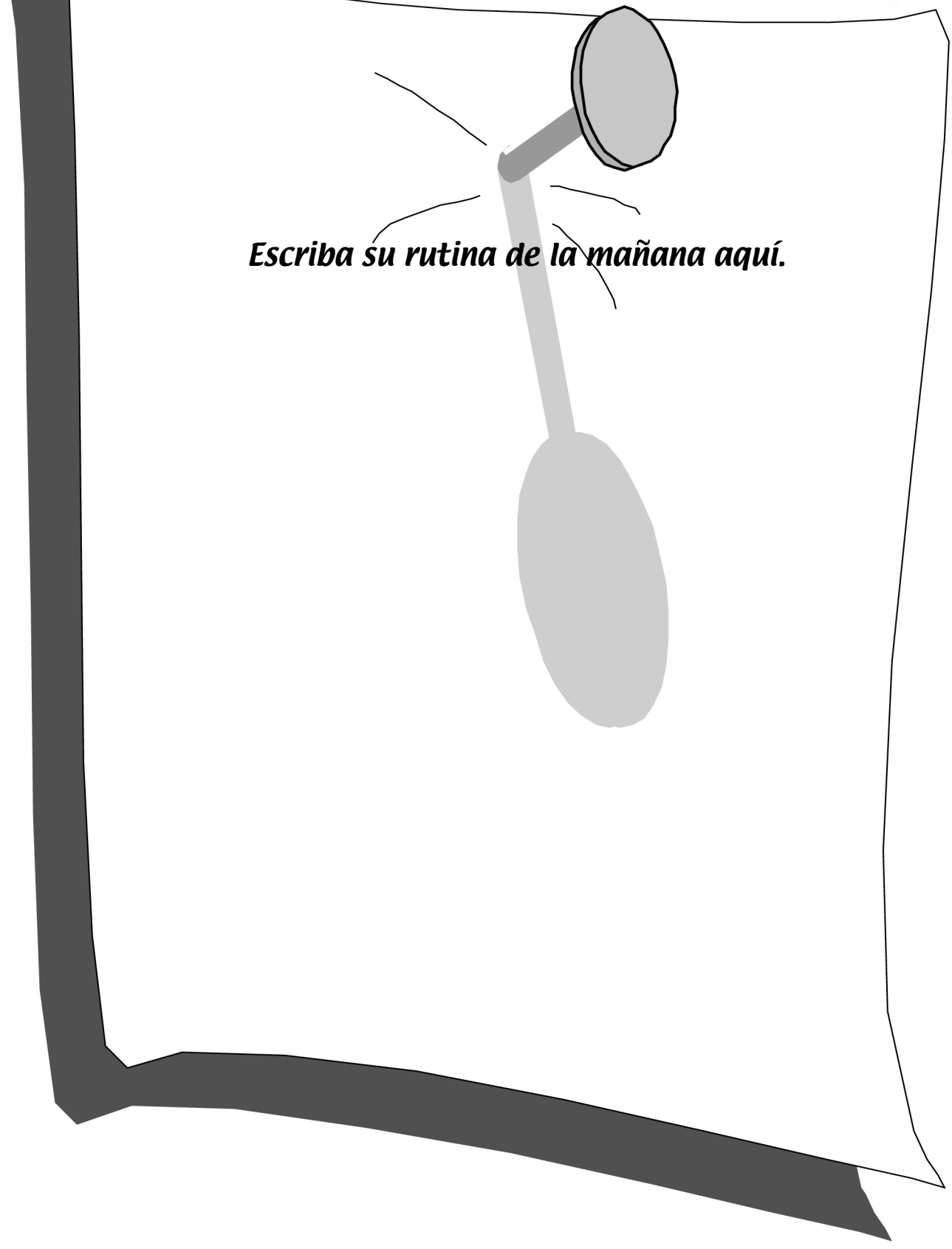
Los niños pequeños tienen la tendencia a explorar y sienten curiosidad de todo—no tienen inhibiciones y ¡no entienden el peligro! Por eso, uno de los mayores desafíos para los padres es hacer todo lo posible por mantener a su niño seguro. Haga la siguiente lista y vea que tan a prueba de niños está.

Acción	sí	no
Nunca dejo desatendido a mi niño mientras come; no le doy palomitas de maíz o cacahuates		
Cuento con una zona de juego en la cocina—le doy su propio gabinete con contenedores de plástico, cucharas de madera, etc.		
Evito los globos de látex, solo uso los de polietileno		
Coloco protectores de chimenea alrededor de las chimeneas o calefactores		
Superviso a mi niño cuando monta algún juguete		
Uso un casco cuando mi niño se pasea en el triciclo (para que se acostumbre)		
Mantengo a mi bebé en un asiento de coche con el cinturón de frente hacia la parte trasera (Los niños deben estar mirando hacia atrás hasta que pesen 20 libras Y cumplen un año de edad.)		
Uso un asiento de coche aprobado por el gobierno. Nunca me paseo en el coche con mi niño en mis brazos. Voy a mantener a mi niño en un asiento de coche hasta que pese 40 libras y luego en un asiento elevado hasta que mida 4'9".		
Nunca dejo a mi niño solo en el carro, ni para salir corriendo a la tienda por un minuto.		
Aplico protección solar y pongo sombreros a mis niños cuando están en el sol.		
He tomado una clase de primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar para infantes/niños.		
Me quedo al alcance del brazo de mi niño cerca del tráfico, agua, u otras situaciones de peligro.		
Estoy enseñando a mi niño a "parar" para el tráfico y a sostener mi mano cuando cruzamos la calle.		
En situaciones muy peligrosas o de aglomeración (cerca del agua, cerca del tráfico, en un aeropuerto ocupado, mantengo a mi niño seguro en una mochila a mi espalda, carriola o arnés.		
Cuando compro juguetes voy a revisar su clasificación de seguridad.		

Nuestras Rutinas Familiares

Escriba su rutina de dormir aquí.

Nuestras Rutinas Familiares



Escriba su rutina de la mañana aquí.

©The Incredible Years®

NOTAS RECORDATORIAS

Consejos para establecer los hábitos de sueño saludable de su niño

- Establezca las horas de dormir y las siestas regulares para regular los patrones de sueño.
- Elija un horario que se adapte a su horario familiar y esfuércese por seguirlo lo más que pueda.
- Establezca una rutina como: la hora de juego, baño, pijamas, cepillado de dientes, cuento, canción y el beso de las buenas noches.
- Felicite a su niño por quedarse en su propia cama toda la noche.

Folletos y Notas Recordatorias del Programa para Niños Pequeños

Parte 7: Establecimiento de Límites Efectivos

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

La Disciplina Positiva: Establecimiento de Límites Efectivos

"La Importancia de Ser Claro, Previsible, y Positivo"

Actividades para la semana

Qué hacer

- **REDUCIR** el número de órdenes que da a las que son más importantes.
- Cuando sea necesario, **DÉ ÓRDENES POSITIVAS Y ESPECÍFICAS**.
- **PRACTIQUE** las órdenes de "primero-entonces" y "cuándo-luego".
- **UTILICE** las distracciones y la redirección y dé opciones cuando sea posible.
- **SUPERVISE** y anote la frecuencia y tipo de órdenes que da en casa por un periodo de 10 minutos. Vuelva a escribir las órdenes negativas en ordenes positivas.
- **FELICITE** a su niño cada vez que él o ella cumpla con una instrucción.
- **LLAME** a su amigo/a para platicar sobre las reglas de la casa, las distracciones efectivas y las redirecciones y cómo limita el tiempo de ver televisión.

Para Leer:

Capítulo 6, Positive Discipline and Effective Limit Setting, en *Incredible Toddlers* – This book available in English only

o

Capítulo 7, Poner Límites, en *Los Años Increíbles*

¡Recuerde que debe seguir jugando todos los días!

Handout 7A

La Disciplina Positiva: Establecimiento de Límites Efectivos

"La Importancia de Ser Claro, Previsible, y Positivo"

Actividades para la semana

Qué hacer

- **REDUZCA** el número de "nos" que da –intente la redirección y las distracciones cuando sea posible.
- Cuando sea necesario, **DÉ ORDENES POSITIVAS Y ESPECÍFICAS**. Evite usar órdenes con pregunta, las órdenes de "vamos a, las órdenes negativas, las ordenes imprecisas y las ordenes en cadena. Deles a los niños tiempo de transición cuando sea posible.
- **REGISTRE** algunos pensamientos de afrontamiento positivo que utilizará para mantener la calma.
- **LLAME** a su amigo/a para platicar sobre las reglas de la casa, las distracciones y la redirección y como limita el tiempo de ver televisión.

Para Leer:

Capítulo 6, Positive Discipline and Effective Limit Setting, en *Incredible Toddlers.*– This book available in English only

o

Capítulo *7*, Poner Límites, en *Los Años Increíbles*

¡Recuerde que debe seguir jugando todos los días!

Handout 7B

Torbellino de ideas

1. **¿Cuáles son los posibles beneficios para sus niños de tener límites claros en su casa?**
2. **¿Qué obstáculos se interponen al tratar de establecer límites?**

Escriba los beneficios de tener límites claros y sus dificultades en poder establecerlos. Vea si puede encontrar soluciones a sus obstáculos para establecer límites claros.

Los beneficios de establecer límites	Las dificultades para hacerlo

Objetivo:

Me comprometo a reducir el número de órdenes o peticiones a aquellas que sean las más importantes. En vez de dar órdenes, me voy a enfocar en dar opciones cuando sea posible, usando las distracciones y los comandos de cuando-entonces.

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

"Reduzca sus órdenes a la de mayor importancia".

HOJA DE REGISTRO: ORDENES

Fecha	Hora	Ejemplos de las órdenes dadas y #	Reacción del niño	Reacción del Padre
Ejemplo	5–5:30 pm	"Guarda los juguetes". 𝍸 𝍸 𝍸	El niño guarda los juguetes	"Gracias por guardar los juguetes".
1er día				
2 do día				

NOTAS RECORDATORIAS
SOBRE EL ESTABLECIMIENTO DE LIMITES

- No dé órdenes innecesarias.
- Dé una sola orden a la vez.
- Sea realista en sus expectativas y utilice los comandos apropiados de acuerdo a la edad.
- Use los comandos de “hacer”.
- Que sus órdenes sean positivas y corteses.
- Limite el uso de las órdenes “Alto” o “no”.
- Deles a los niños suficiente tiempo para obedecer.
- Deles avisos y recordatorios útiles.
- No amenace a los niños; utilice los comandos de “cuando-entonces”.
- Ofrezca opciones a los niños cuando sea posible.
- Que sus órdenes sean cortas y directas.
- Apoye las ordenes de su pareja.
- Felicite el cumplimiento o imponga consecuencias por el incumplimiento.
- Adopte un punto de equilibrio entre el control de padre e hijo.
- Utilices las distracciones y la redirección cuando sea posible.

NOTAS PARA EL REFRIGERADOR

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

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

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

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

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

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

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

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

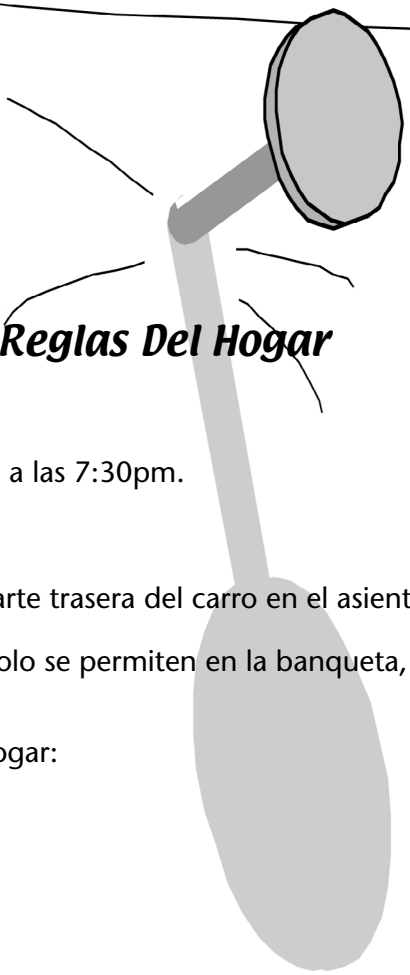
Busque equilibrio entre el tiempo dedicado a las actividades con pantallas y otras ac-tividades con interacciones sociales, hacer amistades, actividad física, leer, o algún otro tiempo de juego especial. Tenga algunos momentos o días designados "sin pantallas" para todos los miembros de la familia. Promueva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

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

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

NOTAS PARA EL REFRIGERADOR
Promover un Estilo de Vida Saludable y Bienestar en los Niños

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



Reglas Del Hogar

Algunos ejemplos:

1. La hora de acostarse es a las 7:30pm.
2. No se permite golpear.
3. Debes sentarte en la parte trasera del carro en el asiento de carro.
4. Los paseos de triciclo solo se permiten en la banqueta, no en la calle.

Su listade las reglas del hogar:

1.
2.
3.
4.

Cada casa necesita un número limitado de "reglas del hogar"
Si la lista se alarga demasiado, nadie va a recordar las reglas.

Nuestras Reglas Familiares

Escriba su lista de reglas de la casa

©The Incredible Years®

Torbellino de ideas

Vuelva a escribir las siguientes órdenes ineficaces en órdenes positivas, claras y respetuosas.

Ordenes Ineficaces	Vuelva a escribir
• Cállate • Deja de gritar • Deja de correr • Cuidado • ¿Por qué no nos vamos a acostar? • Vamos a limpiar la sala • Párale • ¿Qué hace tu abrigo ahí? • ¿Por qué están tus zapatos en la sala? • No te retaques la ensalada en la boca como cerdo • ¿Por qué sigue aún tu bicicleta en la entrada de la cochera? • Te ves desastroso • Deja de molestar a tu hermana • Nunca estás listo • Tu ropa está mugrosa • No chilles • Eres imposible • Deja de holgazanear • Apúrate • ¿Por qué andas por la calle cuando se te ha dicho que no lo hagas? • Te voy a pegar si vuelves a hacer eso	

Escriba sus propias afirmaciones positivas de afrontamiento y practíquelas durante la semana.

©The Incredible Years®

Folletos y Notas Recordatorias del Programa para Niños Pequeños

Parte 8: El manejo de la mala conducta

©The Incredible Years®

©The Incredible Years®

El manejo de la mala conducta: Ignorar

Actividades para la semana

Qué hacer

- **CONTINÚE JUGANDO** con su niño todos los días por lo menos 10 minutos
- **USE UNA DISTRACCIÓN** o un desvío cuando sea posible para adelantarse a un problema (¡O para distraerse usted mismo!)
- **IGNORE** una mala conducta que desea reducir y registre sus objetivos en los folletos de "ignorar" y "atención diferencial"
- **FELICITE** a su niño por el comportamiento "opuesto-positivo al comportamiento negativo que desea reducir.
- **REGISTRE** el uso del auto-elogio y el desafío de los pensamiento negativos con los positivos, pensamientos de afrontamiento

Para Leer:

Capítulo 7, Positive Discipline — Handling Misbehavior, en *Incredible Toddlers.* – This book available in English only

o

Capítulo 8, Ignorar, en *Los Años Increíbles* en *Los Años Increíbles*

Handout 8A

Cómo ayudar a los niños a aprender a calmarse

Actividades para la semana

Qué hacer

- **HAGA** el entrenamiento de la emoción durante la hora de juego y enfóquese en los momentos cuando su niño está calmado, paciente y pacífico.
- **USANDO** los títeres o libros, hable sobre las maneras de calmarse tomando un respiro profundo, meterse en su concha, o usando un dibujo de un termómetro.
- **MODELE** el uso de estrategias para calmarse usted y que su hijo las vea.
- **COMPLETE** el folleto de Los Padres Trabajando Como Detectives: Vea lo Que Ha Aprendido
- **REVISE** la Hoja de Trabajo para Resolver los Problemas y Manejar los Comportamientos Desafiantes

Para Leer:

Capítulo 8, Summary: Putting it all together, en *Incredible Toddlers.* – This book available in English only

Handout 8B

Torbellino de ideas

Los comportamientos como hacer berrinches, lloriqueos, hacer pucheros, estar de mal humor y gritar, 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 no debería ser usada para comportamientos que puedan conducir a lesiones físicas o daños materiales, o la perturbación intolerable de una actividad en curso.

Con frecuencia los padres batallan para controlar su ira cuando se trata de mala conducta y les resulta difícil no criticar al niño. Esta implicación emocional puede hacer que sea difícil ignorar los argumentos de su niño o felicitar el cumplimiento cuando finalmente ocurre. Sin embargo, ignorar es una de las estrategias más eficaces que se puede llegar a utilizar.

Comportamientos del niño que voy a ignorar

por ejemplo: los lloriqueos

Objetivo: 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 la mala conducta, el comportamiento va a empeorar antes de mejorar. Es importante estar preparado para aguantar este periodo de gritos. Si usted se deja llevar por el berrinche, esta conducta será reforzada y su niño va a aprender que llorando y gritando en voz alta, él/ella puede salirse con la suya.

Es importante mantener la calma mientras ignora. Trate de pensar de antemano y haga una lista de maneras como puede mantener la calma mientras esté ignorando la mala conducta.

Maneras de mantener la calma mientras ignora

- *respiraciones profundas*
- *técnicas de relajación*
- *pensamientos positivos*
- *alejarse*
- *ponga música*
- *¡Ponga los pensamientos de enojo en el estacionamiento!*

Recuerde que todos los niños pequeños lloran, muerden, y golpean para conseguir lo que quieren. Esto no es personal sino una reflexión de la falta de habilidades verbales y la imposibilidad para utilizar las habilidades sociales para conseguir lo que quieren.

Objetivo: Me comprometeré a decirme a mí mismo lo siguiente _____ cuando mi niño se porte mal.

El uso de la atención diferencial

A veces, los niños muestran comportamientos positivos y negativos durante la misma actividad. Por ejemplo, puede que un niño siga las instrucciones (comportamiento positivo) mientras lloriquea o se queja (actitud negativa). La atención diferencial es la técnica donde el padre alaba el comportamiento positivo mientras ignora el comportamiento negativo. Por ejemplo, puede que el padre elogie al niño por seguir las instrucciones, y no preste atención al lloriqueo y a las quejas. De esta manera, la niña aprende que recibirá atención positiva por algunos comportamientos, pero no recibirá atención por otros comportamientos (por ejemplo, los lloriqueos).

Torbellino de ideas

Piense sobre algunas situaciones donde este tipo de atención diferencial pudiera ser efectiva.

¿Cuándo sería efectiva la atención diferencial?

Por ejemplo, cuando su niño está siguiendo instrucciones y fastidiando a la vez voy a elogiar su cooperación y a ignorar su fastidio.

Objetivo: Voy a comprometerme a elogiar el comportamiento _____ mientras ignoro el comportamiento _____.

©The Incredible Years®

Hoja De Registro: Ignorar y Elogiar

Conducta Ignorada	Respuesta del Niño
Por ejemplo, gritar	
Lunes _____	_____
Martes _____	_____
Miércoles _____	_____
Jueves _____	_____
Viernes _____	_____
Sábado _____	_____
Domingo _____	_____

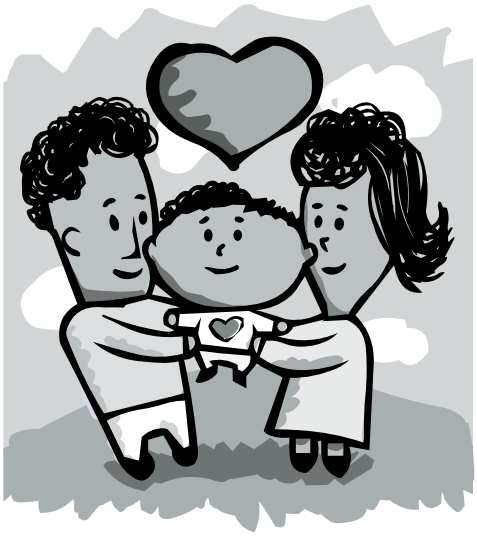
Conducta Elogiada	Respuesta del Niño
Por ejemplo, Hablar Cortésmente	
Lunes _____	_____
Martes _____	_____
Miércoles _____	_____
Jueves _____	_____
Viernes _____	_____
Sábado _____	_____
Domingo _____	_____

NOTAS RECORDATORIAS

La disciplina positiva ayuda a mi niño a sentirse amado y protegido

- Juegue con frecuencia y proporcione entrenamiento social y emocional
- Describa y refleje los sentimientos de su niño—hasta los sentimientos negativos
- Estructure el día de su niño con una rutina previsible para las mañanas, las siestas, las comidas y la hora de acostarse
- Establezca límites claros cuando sea necesario para mantener a su niño seguro
- Ayude a su niño a prepararse para las transiciones o los cambios de rutina
- Cuente con una rutina previsible para dejar a su niño y el reencuentro
- Dele opciones a su niño cuando sea posible
- Comparta su amor y alabanza y dígale a su niño lo especial que él es
- Dele a su niño la atención y alabanza por el comportamiento positivo
- Reoriente el comportamiento negativo de su niño
- Permita la independencia a su niño cuando sea posible
- Ayude a su niño a explorar mientras que ofrece el apoyo adecuado
- Ignore los berrinches y vuelva la atención tan pronto como cese el berrinche

Cuide de sí misma consiguiendo el apoyo de los demás y haciendo cosas para sí misma.



NOTAS RECORDATORIAS

SOBRE IGNORAR

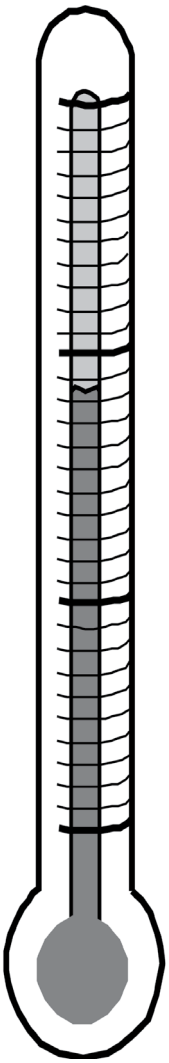
- Evite el contacto de los ojos y la discusión mientras se ignora.
- Aléjese físicamente del niño pero permanezca en el mismo cuarto.
- Esté preparado para ser puesto a prueba.
- Sea consistente.
- Vuelva a prestar su atención tan pronto termine el mal comportamiento.
- Combine las distracciones y las redirecciones con ignorar.
- Escoja comportamientos específicos del niño para ignorar y asegúrese que sean los que puede ignorar.
- Limite el número de comportamientos que vaya a ignorar sistemáticamente.
- Brinde mayor atención a los comportamientos opuestos positivos que desea alentar.

Mantenga la Calma y el Control

Este Prepara-da para las Pruebas

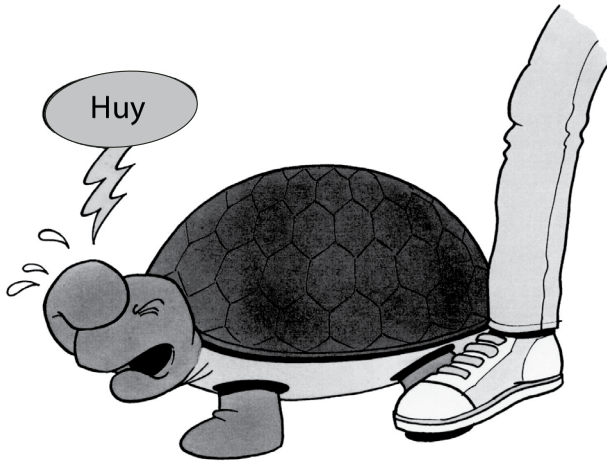
NOTAS RECORDATORIAS
Estrategias para Enseñarlo a Calmarse

- Cuando su niño se haya calmado practique a tomar respiraciones profundas y elogie a su niño diciéndoles que es muy bueno para calmarse
- Note los momentos cuando su niño se mantiene calmado ante una situación frustrante y felicítelo por su paciencia y calma
- Utilice el entrenamiento de las emociones en los momentos cuando su niño se siente feliz, emocionado, curioso, calmado, enojado o frustrado. Trate de comentar sobre los sentimientos más felices que los enojados o los tristes
- Modele mantener la calma usted mismo en situaciones frustrantes—tome un respiro profundo—diga, "yo me puedo calmar" delante de su niño

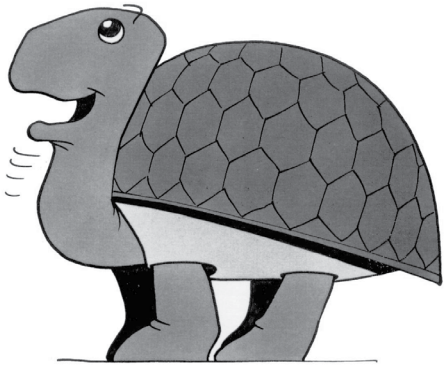


Pasos para el manejo de la ira de Tiny

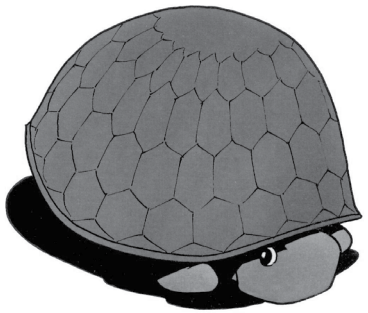
©The Incredible Years®



Piensa DETENERTE



Respira profundamente tres veces



Métete dentro del caparazón

NOTAS RECORDATORIAS

El Manejo de Morder y Golpear

Si su niño muerde o golpea a otro niño:

- Separe a los niños inmediatamente
- Use el establecimiento de límites amables pero firmes “no mordemos”, “nada de golpes”
- Mantenga la calma
- Ayude al niño que fue mordido o golpeado a decir “no me gusta eso”
- Si es posible ofrezca al niño las palabras para resolver el conflicto que lo llevo a morder o golpear; por ejemplo, parece que tú también quieres un carro, puedes decir, “yo también quiero un carro, por favor”. (aún si su niño no puede decir estas palabras, usted habrá modelado una mejor estrategia de afrontamiento).

Si su niño la muerde o la golpea:

- Haga lo posible por mantener la calma, a pesar de que la mordedura o golpe la haya sobresaltado y le duela
- Use el establecimiento de límites amables pero firmes “no me muerdas” y brevemente baje su niño al suelo o aléjelo solo uno o dos pies
- Dígale a su niño que la mordida duele
- Ignore al niño de 1 a 2 minutos

Redirija y reconecte con su niña en una actividad nueva y ofrezca las palabras para comunicar el motivo de la mordida.

NOTAS RECORDATORIAS

Manejo las Tormentas de Rabietas

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

- Mantenga la calma cuando enfrente la tormenta del berrinche de su pequeño—incluyendo la pataleta, los gritos, lanzamientos de cosas o los golpes.
- No trate de razonar o usar una distracción con su niño en medio de la tormenta—mientras más quiera razonar o gritar, lo peor de la tormenta se desencadenará.
- Quédese en el cuarto con su niño durante el transcurso de la tormenta, pero ignore el berrinche; haga cualquier otra cosa.
- Espere a que la tormenta se calme y luego vuelva a prestar su atención de inmediato; alabe el comportamiento tranquilo de su niño y distráigalo con alguna otra actividad.
- No importa cuánto dure la tormenta, no ceda o negocie—incluso cuando está en público. Esta solución a corto plazo va a traerle consecuencias a largo plazo de berrinches mayores y el uso de estos para conseguir lo que él/ella quiere.
- Mantenga la calma y el control—un niño berrinchudo se siente fuera de control y necesita sentir que su padre tiene el control.
- Si el berrinche de su niño aumenta a golpear a la gente o a los animales, o a quebrar objetos, levántelo y llévelo a un lugar seguro. Luego quédese con el pero ignore su berrinche.
- Piense cual puede ser el motivo de que su niño esté berrinchudo.
- Trate de adelantarse a las tormentas cuando le sea posible.

Piense sobre el por qué y cuando surgen los berrinches de su niño--¿Cuándo tiene hambre? o, ¿se siente cansado? o, ¿está en medio de una transición hacia alguna otra actividad? o, ¿no puede obtener lo que quiere? Esto quizá signifique mantener bocadillos a la mano, o fijar la hora de la siesta, o preparar a su niño con anticipación para una transición, lo que le dará la oportunidad de adaptarse. Si su niño pelea por el control o cuestiones de independencia, trate de ofrecerle opciones cuando sea posible.

Examine con qué frecuencia usted dice "no"--¿Son sus límites necesarios? Guarde sus batallas para las cuestiones más importantes.

Recuerde—incluso con todas sus estrategias de prevención—los niños de todas maneras se emberrincharán y van a necesitar desarrollar las habilidades de autorregulación para calmarse.

Los Padres Trabajando Como Detectives: ¡Vea lo Que Ha Aprendido!

Actividades para la semana

Qué hacer

Haga una lista de las estrategias que usaría para los siguientes comportamientos problemáticos. Agregue los demás problemas de comportamiento que usted quiera manejar.

Comportamiento Problemático	Estrategia de Disciplina
1. Golpear a los compañeros	_____
2. Negarse a hacer lo que pide el padre	_____
3. Morder a los demás	_____
4. Perder el tiempo	_____
5. Delicado para comer	_____
6. Agresivo con los animales	_____
7. Berrinches	_____
8. Ensuciarse en los pantalones	_____
9. Dolores de estómago y de cabeza	_____
10. Distraimiento e impulsividad	_____
11. Mojar la cama en la noche	_____

©The Incredible Years®

Los Padres Trabajando Como Detectives: ¡Vea lo Que Ha Aprendido!

Actividades para la semana

Qué hacer

Haga una lista de las estrategias que usaría para los siguientes comportamientos problemáticos. Agregue los demás problemas de comportamiento que usted quiera manejar.

Comportamiento Problemático	Estrategia de Disciplina
12. Correr en el supermercado	_____
13. Negarse a sentarse en el asiento de carro	_____
14. Llorar cuando lo dejan en la guardería	_____
15. Negarse a compartir el juguete con el compañero	_____
16. No se sienta a la mesa del comedor	_____
17. Mira demasiada televisión	_____
18. Se mete en la cama de los padres en la noche	_____
19. Negarse a ir a la cama a la hora de dormir	_____
20. Tomar el juguete de un compañero	_____
21. Tirar la comida al suelo	_____
22. Llorar, sollozar	_____

Los Padres Trabajando Como Detectives: ¡Vea lo Que Ha Aprendido!

Actividades para la semana

Qué hacer

Haga una lista de las estrategias que usaría para los siguientes comportamientos problemáticos. Agregue los demás problemas de comportamiento que usted quiera manejar.

Comportamiento Problemático	Estrategia de Disciplina
1.	_____
2.	_____
3.	_____
4.	_____
5.	_____
6.	_____
7.	_____
8.	_____
9.	_____
10.	_____
11.	_____

©The Incredible Years®

¡Hoja de Trabajo de los Años Increíbles para Resolver los Problemas y Manejar los Comportamientos Desafiantes de los Niños Pequeños!

Definición del Problema:

1. El comportamiento desafiante de mi niño: _____

   _____

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

   _____

   _____

3. Por lo general, ¿Cómo reacciono ante esta mala conducta? (¿Le pongo atención? ¿Me enojo?)

   _____

   _____

Objetivos:

4. ¿Cuál es mi meta? ¿Cuál comportamiento opuesto positivo deseo en lugar del negativo?

   _____

   _____

Soluciones:

5. ¿Qué técnicas/estrategias puedo usar de la parte inferior de la pirámide para apoyar el comportamiento positivo?_____

   Juego/Tiempo Especial: ¿Qué tipo de juego o tiempo especial sería el mejor para mi niño aquí? (Recuerde, es mejor si el juego es dirigido por el niño.) (entrenamiento de la persistencia, académico, social o emocional) _____

   _____

   Elogios: ¿Cuáles comportamientos puedo elogiar y cómo? (Recuerde que deben ser los "opuestos positivos" de los comportamientos que desea disminuir.) _____

   _____

   Calcomanías y premios: ¿Cómo puedo premiar este buen comportamiento? ¿Qué incentivos van a motivar a mi niño? _____

6. Escoja de la siguiente lista aquellas respuestas de la parte superior de la pirámide que puedan ser usadas para disminuir este mal comportamiento.

   Rutinas: ¿Tengo una rutina previsible para este problema?

   _____

Distracción/Redirección: ¿Cómo puedo distraer o redirigir a mi niño antes de se intensifique el mal comportamiento? _____

_____

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

_____

¿Qué voy a decirme mientras lo ignoro? _____

_____

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

Estrategias para calmarse: ¿Cuáles estrategias para calmarse le puedo enseñar a mi niño (usar la concha de la tortuga, respiraciones profundas, conversaciones positivas consigo mismo, "yo puedo lograrlo, me puedo calmar", usar el termómetro para calmarse) _____

Para Ejercer mi Plan:

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

_____

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

_____

9. ¿Cómo me voy cuidar de mí mismo mientras esto sucede? _____

_____

Evaluación del Éxito de las Soluciones

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

_____

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

_____

¡Felicidades! ¡Ya tiene un plan
para cambiar el comportamiento de su niño!

Recuerde, pueden pasar tres semanas o más antes
de ver los cambios, así que, ¡no se dé por vencido!

Torbellino de ideas

Piense en maneras de mantenerse calmada, firme y paciente cuando se siente frustrada con su niño.

Practique a desafiar el dialogo interno negativo y sustitúyalo con el dialogo interno positivo y las afirmaciones de afrontamiento. En su cuaderno, escriba los diálogos que puede usar cuando siente aumentar su ira.

Diálogos Internos Positivos

Yo puedo manejar esto…
Puedo controlar mi ira…
Voy a tomar un breve tiempo a solas yo mismo…

Desafíe los pensamientos irracionales

Folleto
REGISTRO DEL COMPORTAMIENTO "OPUESTO POSITIVO"

Los comportamientos que deseo mirar menos: por ejemplo, golpear

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12 _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

20. _____

Para cada comportamiento negativo escriba el comportamiento opuesto positivo abajo: por ejemplo, mantener la calma y usar las palabras

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

11. _____

12 _____

13. _____

14. _____

15. _____

16. _____

17. _____

18. _____

19. _____

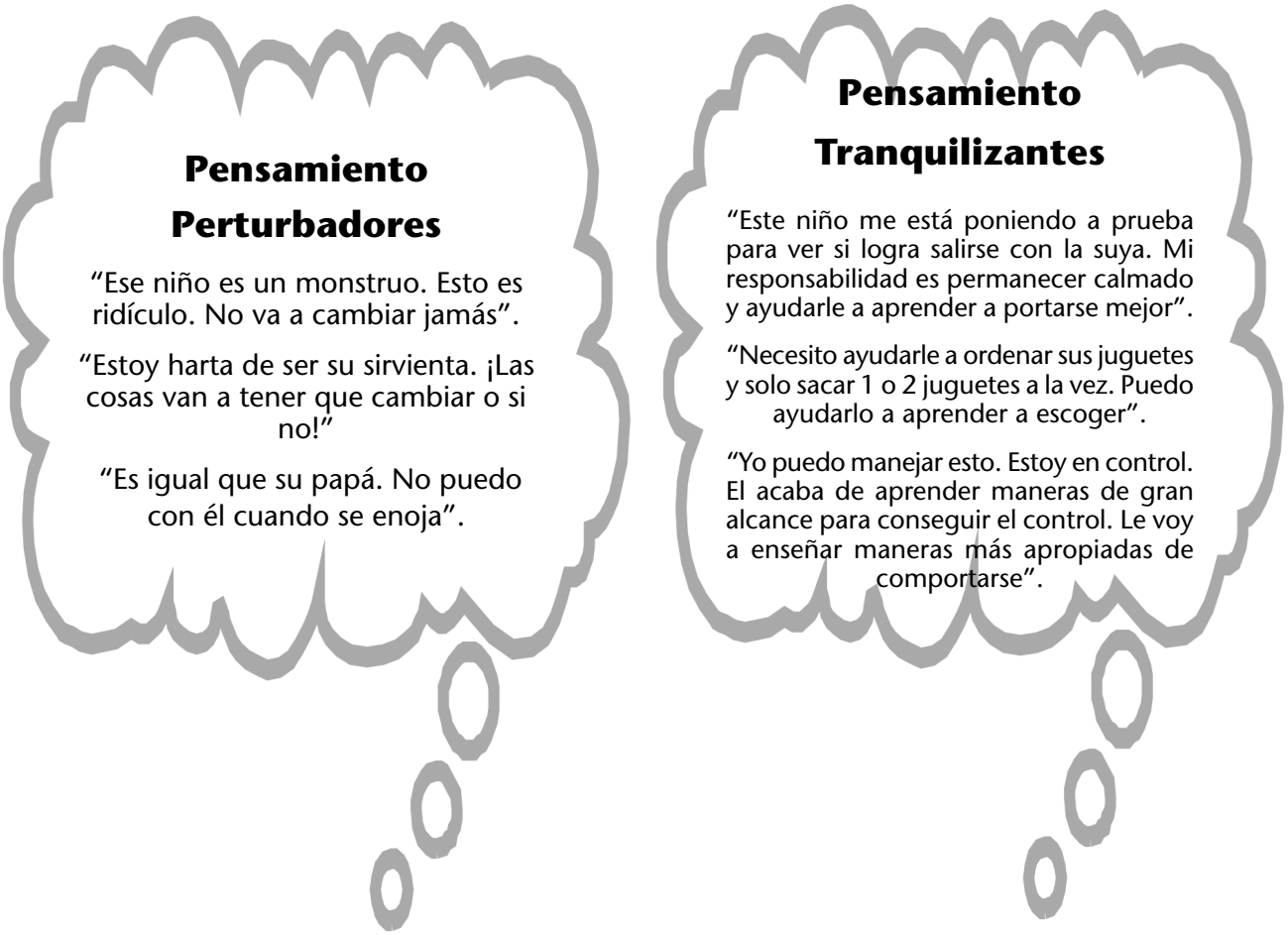
20. _____

©The Incredible Years®

APRENDER AUTOCONTROL

Muchos miembros de familia tienen dificultad para mantener el autodominio cuando se encuentran en situaciones estresantes. 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 el niño 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—no dejarse agobiar hasta el punto de no poder responder, ni enojarse tanto reaccionando en forma exagerada.



EL CONTROL DEL PENSAMIENTO

Los investigadores han demostrado que existe una relación entre nuestra forma de pensar y nuestra forma de actuar. Por ejemplo, si usted mira a su niño en términos hostiles ("se está portando mal porque me odia—le gusta hacerme enojar"), es muy probable que usted se enojará mucho. Por otro lado, si sus pensamientos destacan su capacidad de hacerle frente ("Voy a enseñarle maneras más apropiadas de controlarse"), esto le ayudará a lograr respuestas racionales y eficaces. Uno de los primeros pasos para mejorar su manera de pensar sobre su niño es reemplazar los pensamientos perturbadores y las autoafirmaciones negativas con pensamientos tranquilizantes.

Escriba sus propias afirmaciones positivas de afrontamiento y practíquelas durante la semana.

EL DIALOGO INTERNO EN SITUACIONES PROBLEMÁTICAS

Identifique una situación problemática y los pensamientos perturbadores que tenga en ese momento. Anote algunos pensamientos tranquilizadores alternativos que usted podría utilizar para redefinir la situación. La próxima vez que usted se encuentre con el dialogo interno negativo, dese tiempo para pensar positivamente y considerar las alternativas que tiene disponibles para hacer frente a la situación.

Situación problemática: _____

Pensamientos perturbadores

Pensamientos tranquilizantes

El Dialogo Interno en Situaciones Problemáticas

Identifique una situación problemática y los pensamientos perturbadores que tenga en ese momento. Anote algunos pensamientos tranquilizadores alternativos que usted podría utilizar para redefinir la situación. La próxima vez que usted se encuentre con el dialogo interno negativo, dese tiempo para pensar positivamente y considerar las alternativas que tiene disponibles para hacer frente a la situación.

Situación:	**Problemática:**	**Pensamientos perturbadores:**	**Pensamientos tranquilizantes:**

PARA PONERLO EN PRACTICA

1. Identifique y clasifique sus emociones cuando ocurran por primera vez. Preste atención a como 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 trabajo, trabajo, trabajo. Yo preparo la comida, limpio la casa, cuido los niños, todo. ¡Caray, me gustaría arrojarle esto!"

"Después de haber trabajado 10 horas, me siento cansado y frustrado. Al llegar a casa lo único que consigo son molestias. Los niños interrumpen y gritan, y Juana me critica. Este lugar está hecho un desastre ¿Qué hace todo el día? Siento ganas de gritar y salir de aquí".

Pensamiento constructivos

"Debo tener cuidado y tranquilizarme antes de que haga algo de lo que me arrepienta. Lo que necesito es ayuda. Tal vez si le pido a Juan de manera agradable me pueda dar un poco de ayuda. Eso es lo mejor. Quizás entonces podré darme un baño relajador.

"Tómalo con calma ahora, toma unas respiraciones profundas. Lo que en realidad necesito son unos cuantos minutos de paz para relajarme y leer el periódico. A lo mejor si le pido a Juana amablemente que juegue con los niños mientras yo leo, entonces podría darle un descanso a ella mientras yo juego con los niños. También ella necesita descansar. Esa es la forma más útil. Ya me puedo sentir más relajado". "Yo puedo manejar esto. Puedo mantener el control. Solo está probando mis límites. Mi trabajo es de mantener la calma y ayudarle a aprender mejores formas".

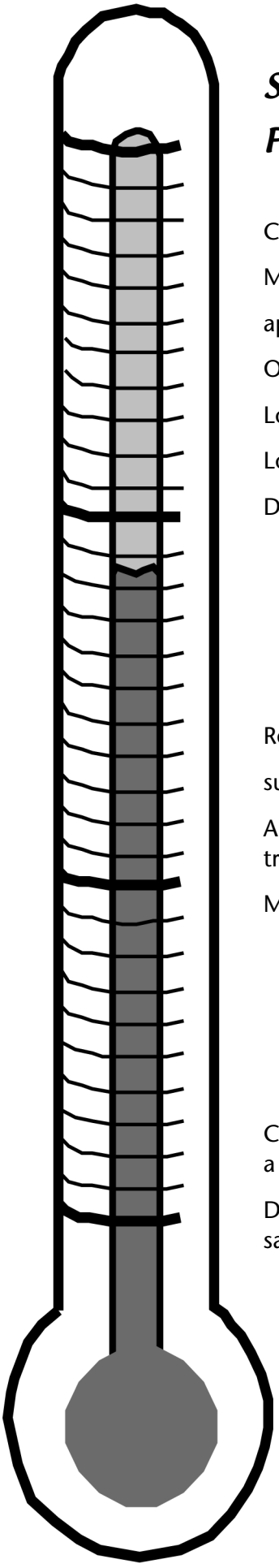
Sentimientos

Furioso
Desafiante
Enojado

Defensivo
Culpabilidad
Retraído
Frustrado
Depresión

Irritado
Ansioso
Preocupado

Alerta/Interesado
Receptivo/Abierto a
Influencia/Flexible
Calmado
Feliz
Confiado
Contento
Amoroso/Afectuoso



Señales Fisiológicas

Corazón acelerado
Músculos del cuello apretados
Opresión en el pecho
Los puños cerrados
Los dientes apretados
Dolor de cabeza

Respiración rápida superficial
Aumento de la transpiración
Músculos tensos

Caminando de un lado a otro
Dolor de cabeza en desarrollo

Comportamientos

Gritar
Golpear

Amenazar
Retraerse
Negarse a cooperar

Criticar

Dificultad para escuchar
Pensamiento estrecho
Menos abierto a nuevas ideas

Calmado
Agradable
Capaz de resolver problemas
Capas de escuchar

©The Incredible Years®

Sentimientos

Furioso

Desafiante

Enojado

Defensivo

Culpabilidad

Retraído

Frustrado

Depresión

Irritado

Ansioso

Preocupado

Alerta/Interesado

Receptivo/Abierto a

Influencia/Flexible

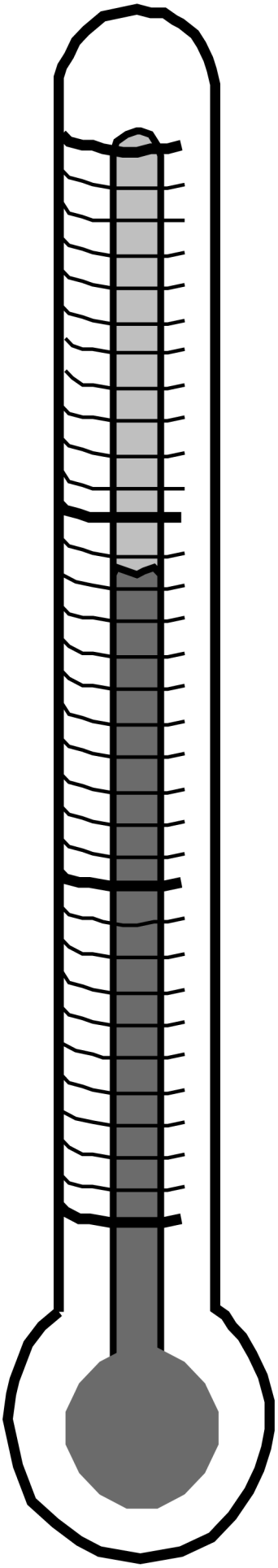
Calmado

Feliz

Confiado

Contento

Amoroso/Afectuoso



El dialogo interior

Estoy tan enojada que podría lastimar…
Ella/el merece estar…
Ella/él no es bueno/pésimo…
Que hice para merecer…
No es mi culpa; es de él/ella.
Se parece a…
Yo nunca fui así.
Creo que terminará en la cárcel.
No tengo tiempo de lidiar con esto.
Soy una mala madre (padre). Soy un desastre.
¿Por qué yo? Esto es demasiado estresante.

No funciona mantener la calma.
Es inútil…
No hay ninguna razón para hacer algo por él/ella.
Nunca ayuda
No importa lo que haga, nada cambia.
Ella/el simplemente me lo lanza de regreso.

Me merezco esto por lo que hice cuando…

Mis padres me dijeron que yo era una…
(una crítica)
¿Qué va a pasar cuando sea un/a adolescente?
Me siento estresada; necesito hacer una desconexión personal.
Tal vez esto es demasiado para mí.

Tal vez no soy un buen padre/esposo.

No estoy segura de poder con esto.

Cuando se produce el cambio se supone que empeora antes de mejorar.

Puedo hacer una diferencia de nuestro futuro

El estrés es una parte normal de cualquier relación.

Esta etapa no durará para siempre. Las cosas van a mejorar.

Yo puedo manejar esto; puedo controlar mi ira

Yo le puedo enseñar a…

Los problemas ocurren para que todos podamos aprender a manejar el conflicto.

Nos las arreglaremos. Todos necesitamos periodos de aprender.

Todos cometemos errores.

Puedo ayudar por medio de…

Sus cualidades positivas son…

Soy una madre/pareja afectuosa porque estoy tratando de…

Me mantengo calmada la mayor parte del tiempo.

Me gusta estar con él/ella especialmente cuando…

Me encanta (aprecio)…

©The Incredible Years®

¡Felicidades!

¡Ha terminado el Programa de Padres! Tómese un momento para felicitarse y premiarse por todo el arduo trabajo.

También le recomendamos que lea los otros capítulos del libro Los Años Increíbles para prepararse para la siguiente etapa del crecimiento y desarrollo de su niño.

©The Incredible Years®