



La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres

¿Cómo equiparse para el viaje?



Holly Hughes Stoner, LMFT y D. Scott Stoner, LMFT



La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres

¿Cómo equiparse para el viaje?

Holly Hughes Stoner, LMFT

D. Scott Stoner, LMFT

Hemos creado otro recurso para complementar este programa. *El compañero de viaje* es un diario que puede descargar de forma gratuita.

Para mayor información y para ordenar materiales, por favor vaya a nuestra página de internet: SamaritanFamilyWellness.org

¿Tiene alguna pregunta? Envíenos un correo electrónico a: holly@samaritanfamilywellness.org o a scott@samaritanfamilywellness.org

Queremos aclarar que el propósito de este libro es inspiracional y educacional y que de ninguna manera debe sustituir la ayuda profesional o las sesiones de terapia. Si alguno de los temas que se plantean en este libro es motivo de preocupación y que usted considere debe ser tratado por un profesional o un experto en el área de educación de los hijos, le recomendamos que contacte directamente a un terapeuta familiar o a su médico general para que lo refiera a un especialista. La página de internet para la Asociación Americana de Terapeutas Matrimoniales y para la Familia (www.aamft.org) es un excelente recurso para encontrar un Terapeuta Licenciado en su área. El buscar ayuda cuando la necesita es un signo de fortaleza y demuestra su compromiso por mejorar su bienestar y el de su familia.

Derechos Reservados ©2019 D. Scott Stoner, LMFT, y Holly Hughes Stoner, LMFT, y la Fundación Samaritana para el Bienestar Familiar. Traducido y editado al español por Nora Rangel-Kubacki y Jackie Muirhead. Edición por Robbin Whittington. Diseño y composición de páginas por Rick Soldin. Diseño de logotipo por jbgraphics, inc. Todos los Derechos Reservados. Ninguna porción de esta publicación puede ser reproducida completa o parcialmente sin permiso de los autores. Créditos por las imágenes: La imagen del niño platicando con su padre en la página 7; Nombre: página de internet: www.dreamstime.com/wavebreakmediamicro_info. Todas las demás imágenes están usadas bajo licencia de istockphoto.com.

ISBN Edición impresa: 978-0-9893946-1-1

ISBN Edición digital: 978-0-9893946-2-8

1. Criar a los hijos 2. Criar a los hijos y Bienestar 3. Vida Familiar 4. Bienestar Personal Integral
I. Título

Este libro fue impreso en los Estados Unidos de América.

La Fundación Samaritana para el Bienestar Familiar, una Fundación comprometida a apoyar y enriquecer el bienestar de jóvenes, padres, madres y familias, fue creada a través de una generosa donación de Ab y Nancy Nicholas. Aunque Ab falleció en el 2016, su generoso apoyo sigue animándonos y hace posible este libro.



Índice

<i>Queremos invitarle a tomarse un cafecito</i>	1
El comienzo del viaje: ¿cómo encontrar el camino?	2
Una brújula y un buen conjunto de mapas	3
¿Quién se puede beneficiar al leer este libro?	3
Creando un “pueblo” o grupo de apoyo	4
De qué manera se puede usar este libro	5
<i>El compañero de viaje</i> - Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres	5
Un resumen breve de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres	6
Los cuatro puntos de la Brújula	6
Las ocho áreas para el bienestar familiar	6
Mi experiencia personal	7
<i>La importancia de escuchar a su voz interior</i>	7
¿Qué es un paso NEXT?	8
¿Cómo puedo crear un paso NEXT?	9
CAPÍTULO 1 Las relaciones saludables	11
<i>Mantener vivo el amor</i>	12
Mi experiencia personal	13
<i>Entrenando su voz como padre</i>	14
Mi experiencia personal	16
<i>Todos estamos en el mismo barco</i>	17
Mi experiencia personal	18
<i>El mejor momento para empezar una conversación</i>	19
Mi experiencia personal	20
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: Las relaciones saludables	21



CAPÍTULO 2 El manejo de emociones	25
<i>Cambiar el significado que tiene sobre la disciplina</i>	26
Mi experiencia personal	27
<i>Sintiendo y expresando la gama completa de emociones</i>	28
Mi experiencia personal	29
<i>La cuenta bancaria emocional</i>	30
Mi experiencia personal	31
<i>Exprésese claramente. Cumpla con su palabra y lo más importante...</i>	32
Mi experiencia personal	33
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>El manejo de emociones</i>	34
CAPÍTULO 3 La organización	37
<i>Aprendiendo sobre la organización: La enseñanza que no es parte del currículum</i>	38
Mi experiencia personal	39
<i>Organizando las prioridades de nuestra familia</i>	40
Mi experiencia personal	41
<i>¿Manejamos nuestra agenda o la agenda nos maneja a nosotros?</i>	42
Mi experiencia personal	43
<i>¿Puede el dinero comprar la felicidad?</i>	44
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>La organización</i>	46
CAPÍTULO 4 El trabajo y la escuela	49
<i>Introducir a padres e hijos a la zona de crecimiento</i>	50
Mi experiencia personal	51
<i>¿Quién es tu maestro?</i>	52
Mi experiencia personal	53
<i>Póngale atención a lo que le pone atención</i>	54
Mi experiencia personal	55
<i>No hay nadie que es más tú que tú.</i>	56
Mi experiencia personal	57
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>El trabajo y la escuela</i>	58

CAPÍTULO 8 Cuidarse a sí mismo 97

Nuestros hijos siempre nos están observando 98

 Mi experiencia personal 99

Yo querer ahora, pero yo esperar 100

 Mi experiencia personal 101

Los maestros de educación física 102

 Mi experiencia personal 103

El lenguaje corporal 104

 Mi experiencia personal 105

 Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: *Cuidarse a sí mismo* 106

¿Hacia dónde nos dirigimos desde aquí? 109

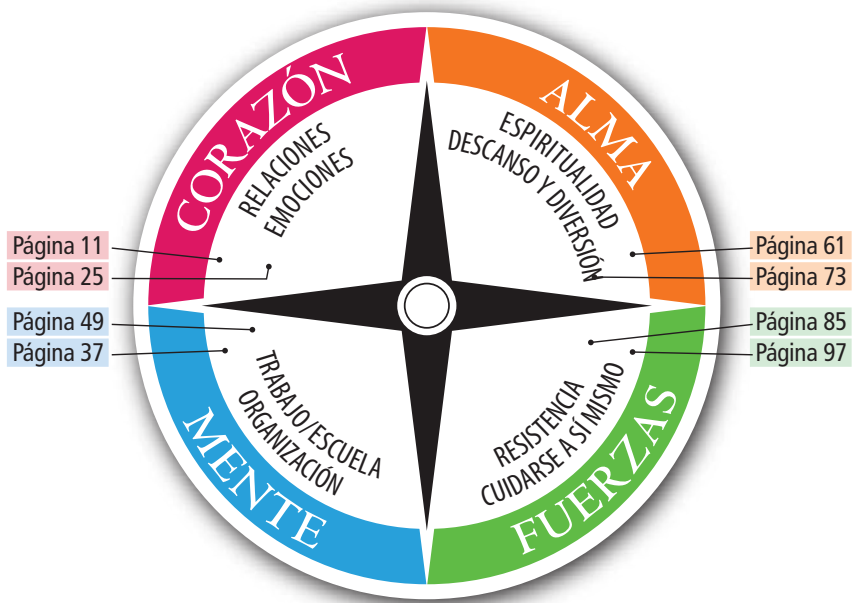
La continuación del viaje 109

¿Y ahora qué? 109

El programa de formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres . . . 110

Agradecimientos 110

Sobre los autores 111



Queremos invitarle a tomarse un cafecito

Si fuera posible, nos gustaría invitar a cada uno de ustedes a nuestra casa para sentarnos alrededor de la mesa, tomarnos un cafecito y discutir las alegrías y los retos de criar a una familia. Platicaríamos sobre nuestra experiencia de ser padres, como compañeros de viaje que han estado en este camino por más de tres décadas. Nosotros compartiríamos con usted lo que hemos aprendido acerca de la vida y sobre nosotros mismos durante el proceso, y nos sentiríamos honrados si usted compartiera lo mismo con nosotros. También compartiríamos con usted lo que hemos aprendido de las miles de personas que nos han confiado con su historia durante nuestra experiencia como terapeutas matrimoniales y familiares. Mucha de la vida familiar tiene lugar en la mesa, es por ello que quisimos usar esta imagen como referencia de la forma en que nos gustaría sentarnos a platicar con usted de las cosas que consideramos más importantes en nuestras vidas.

Es generalmente en la mesa donde nos juntamos con nuestros vecinos o con otros padres; es un lugar donde podemos dar y recibir apoyo. Esperamos que las reflexiones en este libro le sirvan como punto de partida para empezar conversaciones con su familia y con otros padres. Es nuestro deseo que varios grupos de padres de familia quieran reunirse para discutir las ideas que presentamos en este libro y sobre cuál sería la mejor manera de ponerlas en práctica con sus propias familias.



Hace mucho tiempo que hemos dejado atrás la idea de que hay padres o hijos perfectos. La realidad es que hay padres e hijos, común y corrientes, en cuyas familias están tratando de hacer su mejor esfuerzo. Hemos descubierto que uno de los retos más grandes que enfrentamos como padres de familias no es solo el criar a sus hijos y, a la vez, adquirir más madurez durante el proceso. No hay nada mejor que el convertirse en padres para inspirarnos a crecer y a madurar, para transformarnos en la clase de personas y los modelos a seguir que queremos ser para nuestros hijos.

Lo más probable es que nosotros, junto con nuestros hijos, vayamos a perder el rumbo más de una vez, pero seguiremos adelante, con determinación y compromiso de dirigirnos hacia la dirección que queramos para nosotros y para nuestras familias. Es por ello, que al final, no existe mayor satisfacción en esta vida que la alegría de ser padres y de vivir juntos como familia.

Nos da mucha alegría que haya podido venir. Así que, arrime una silla y vamos a empezar esta conversación.

Holly y Scott Stoner

El comienzo del viaje: ¿cómo encontrar el camino?

La primera vez que fuimos de campamento en una canoa, nuestro hijo mayor tenía trece años y nuestras hijas gemelas, diez. Anteriormente, nos había gustado ir a acampar como familia, pero este era nuestro primer viaje en canoa, por lo que fuimos a una tienda de artículos deportivos para comprar las canoas y todo lo necesario para el viaje, como la comida, la tienda para acampar y lo más importante: una brújula y una serie de mapas. Estábamos llegando al borde del norte de Minnesota, para de ahí poder entrar a la zona del Parque Nacional de Boundary Waters, ya que es un parque que solo es accesible por canoa.

Hacía mucho viento y estábamos preocupados de que nuestras canoas se fueran a volcar mientras cruzábamos el lago hacia el lugar donde pensábamos acampar esa noche. Pudimos cruzar sin ningún problema, pero al llegar hacia la orilla, varios de los integrantes que viajaban en una de las canoas, perdieron el balance al querer desembarcar y volcaron el bote y todo lo que llevábamos dentro de la canoa se cayó en el lago. No hay nada peor que empezar el primer campamento en canoa con nuestros hijos, con la mayor parte de la ropa, comida y las bolsas de dormir mojadas. Pero al final salimos adelante.

Tratando de ver el lado positivo de nuestro percance, le dijimos a nuestros hijos que superar los obstáculos era parte de la diversión de ir de campamento en canoa. Como se podrán imaginar, nuestros hijos no se lo creyeron. Afortunadamente, todavía era temprano, así que pudimos hacer algo divertido. Además, el viento nos ayudó a secar la mayor parte de nuestras pertenencias antes del anochecer. Hicimos una fogata y tomamos chocolate caliente con bombones, lo que nos ayudó a reanimar nuestro espíritu.

Ese primer viaje duró tres días. A lo largo de los años, nuestros viajes de campamento en canoa se volvieron más intrépidos. Incluso hicimos viajes más largos rumbo a partes remotas en el norte de Minnesota y el Parque Nacional de la Provincia de Quetico en Canadá. Hemos visitado lugares donde hemos visto más alces que personas y donde hemos podido beber el agua de los lagos sin tener la necesidad de filtrarla o hervirla.

Nuestros hijos son ahora adultos y hemos tenido la dicha de convertirnos en abuelos de dos niños pequeños. Todavía vamos de campamento en canoa hacia lugares como Quetico, en el noroeste de Ontario. Y nos da mucha alegría informarles que han pasado ya muchos años, sin que hayamos volcado una canoa. A través de los años, nuestras excursiones han cambiado dependiendo de quién viene con nosotros y sobre cuán desafiante queremos que sea el viaje. Algunos de nuestros viajes han tenido como propósito el ir de pesca primordialmente; mientras otros, se han enfocado en tomar fotografías, en la lectura o en el disfrutar la naturaleza y reanimar nuestro espíritu.

A pesar de que los viajes han cambiado, una cosa ha seguido constante: siempre llevamos una brújula y una serie de mapas; ya que hay muchas veces que no hay signos ni señales en los parques y uno se puede perder fácilmente. De hecho, en varias de esas excursiones, le hemos tenido que ayudar a otras personas que se han extraviado, que no han sabido cómo usar su brújula o que no han sabido dónde se encuentran en el mapa.

- Maestros, grupos de padres que son parte de la escuela, líderes de agencias sin fines lucrativos, pastores o líderes religiosos, terapeutas, y todas aquellas personas que prestan servicio en su comunidad ayudando a padres y familias, pueden encontrar este libro como una herramienta valiosa. Al usar un recurso como *La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres*, los líderes comunitarios y organizaciones tienen una oportunidad única de crear “pueblos” o grupos de apoyo para padres, hijos y familias al ofrecer este tipo de programas a sus comunidades.

Tenemos la esperanza que todas aquellas personas que lean este libro puedan beneficiarse por ello.

Creando un “pueblo” o grupo de apoyo

Muchos de nosotros hemos escuchado el proverbio africano que dice, “Se requiere de todo un pueblo para criar a un niño.” Nosotros consideramos que este concepto es tan importante que hemos incluido a los padres, madres y a sus familias también, ya que creemos que “se requiere de todo un pueblo para apoyar a un padre o a una madre y a sus familias.” Nuestras familias no están destinadas a vivir en aislamiento, separadas unas de las otras. Todas las familias tienen una mayor probabilidad de un mejor desarrollo en el contexto de una comunidad donde pueden dar y recibir apoyo de los unos a los otros. En ninguna otra área esto es más cierto que en la crianza de los hijos y en la vida familiar.

La paradoja es que con frecuencia nos encontramos esforzándonos como padres o como familia sin saber que hacer; alejándonos de otras personas; tratando de esconder los problemas de nuestros amigos, familias y otras personas cercanas a nosotros. Una vez escuchamos a un padre de familia decir: “En mi comunidad, el ser padre es un deporte competitivo. Todos estamos tratando de aparentar que lo tenemos todo resuelto y, desgraciadamente, juzgamos a los demás padres que están teniendo dificultades en la vida.” Es muy triste para nosotros que cuando los padres necesitan más la ayuda de otros padres, ese grupo de apoyo sea tan difícil de encontrar. Es por ello, que esperamos cambiar esa situación.

Otra de nuestras ilusiones para este libro es que los padres de familia, junto con organizaciones comunitarias que se enfoquen en proveer servicios para padres y familias, usen *La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres* como una herramienta para crear comunidades de soporte para padres y otros adultos. Esperamos que este libro ayude a los padres a unirse para ser honestos el uno con el otro, al mismo tiempo que buscan y se proveen apoyo mutuamente durante la ardua, pero gratificante tarea de ser padres. Es nuestra esperanza que, debido a este libro, menos padres sientan que no tienen a nadie con quien compartir sus problemas o preocupaciones y en lugar de eso, se sientan que son parte de una comunidad de padres que se preocupa por apoyarse solidariamente en sus esfuerzos para ser más intencional sobre su vida familiar. Nos hemos dado cuenta que hace varios años, esas comunidades de soporte se formaban más naturalmente, pero ahora necesitan ser creadas intencionalmente. Por ese motivo, las organizaciones que proporcionan servicios a las familias, escuelas, iglesias y otros grupos comunitarios, son el sitio perfecto para convertirse en comunidades de apoyo para los padres de familias.

Un resumen breve de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres

Los cuatro puntos de la Brújula

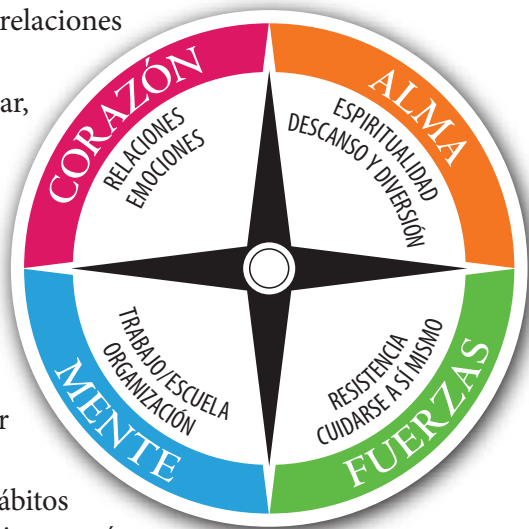
La “Brújula” señala hacia las cuatro dimensiones de nuestro ser: **corazón, alma, fuerzas** y **mente**. Estas dimensiones están interconectadas y están intrincadamente tejidas en nuestras vidas. Como un ecosistema, cada área se ve afectada por las otras áreas de la brújula; por lo tanto, lo que impacta a una dimensión de nuestra vida, ya sea positiva o negativamente, también afecta a las otras dimensiones. Un cambio en un área de nuestra vida afecta a las demás áreas.

Los cuatro puntos de las Brújula para el Bienestar de Padres y Madres le van a proveer un conjunto de mapas para entender las ocho áreas del bienestar familiar. Estos mapas le ayudarán a entender mejor a sus hijos y a toda su familia.

Las ocho áreas para el bienestar familiar

Los seres humanos no estamos dividido en categorías. *La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres* se basa en la idea que el bienestar familiar es un fenómeno multidimensional que nos obliga a cuidar y a cultivar en nosotros mismos y en nuestras familias las ocho áreas identificadas en la brújula. A continuación, le describimos las ocho áreas para el bienestar en las que nos vamos a enfocar en este libro:

- **Las relaciones:** la habilidad para crear y mantener relaciones positivas y alentadoras con otras personas.
- **El manejo de las emociones:** la habilidad para procesar, sentir y expresar emociones en una manera saludable.
- **La espiritualidad:** el desarrollo y práctica de un sistema de valores personales y un propósito significativo en la vida.
- **El descanso y la diversión:** la habilidad para mantener en equilibrio el trabajo, la escuela, el descanso y la diversión para renovarse a sí mismo.
- **La resistencia contra el estrés:** la habilidad para tratar positivamente con las dificultades en la vida.
- **El cuidarse a sí mismo:** la habilidad para desarrollar hábitos y rutinas positivas con respecto a nuestro bienestar físico y, a sí mismo, la habilidad para terminar con aquellos que no son saludables.
- **El trabajo y la escuela:** la habilidad para sacarle provecho a nuestro trabajo, escuela y oportunidades de ser voluntario.
- **La organización:** la habilidad para utilizar y aprovechar nuestros recursos, como los bienes, el dinero y el tiempo.



Mi experiencia personal

En cada capítulo, después de cada reflexión hay una sección llamada “*Mi experiencia personal*,” donde encontrará preguntas que le ayudarán a poner en práctica lo que ha aprendido para su propio bienestar y el de su familia. A pesar de lo valiosa que puede ser la información de cada reflexión, lo más importante es que tan pertinente es con su situación y cómo la puede utilizar para usted y su familia.

La importancia de escuchar a su voz interior

Cuando nuestras vidas están fuera de balance, vamos a experimentar lo que nosotros llamamos “una llamada de atención,” es como una voz interior que nos dice que algo no está bien, que algo necesita cambiar. Y quién mejor que nosotros para escuchar esa llamada, que estemos o no oyendo, y que nos está advirtiendo que algo necesita nuestra atención. Por ejemplo, su voz interior le puede estar diciendo:

- “Ya van varias veces esta semana que no me gusta el tono de voz que estoy usando con mi hijo.”
- “Tengo una sensación de vacío interior, como que algo está faltando en mi vida.”
- “Me da la impresión de que la cantidad de estrés en mi vida me está empezando a afectar.”
- “Últimamente he estado muy distraído por muchísimas cosas y siento que estoy siendo jalado en varias direcciones diferentes a la vez.”

A pesar de la importancia de la información que esas llamadas de atención nos están proporcionando, es fácil ignorar a nuestra voz interior. Al fin y al cabo, es como un susurro. Pero tenga en cuenta que cuando un murmullo es ignorado, por lo general, no desaparece. Al contrario, se hace más perceptible, como si su voz interior le empezara a gritar. Si esos gritos no consiguen su atención, lo más probable es que algo vaya a pasar, por lo general con consecuencias negativas, para que de esta forma ya no podamos seguir ignorando lo que está pasando.



Las preguntas que se van a encontrar en cada sección de “*Mi experiencia personal*” están designadas para que le ayuden a responder a esas llamadas de atención, antes de que su voz interior le empiece a gritar. Estas preguntas son ideales para que las discuta con otros padres de familia, con su familia, amigos o con otras personas de su grupo que también están leyendo este libro.

Para ayudarle a hacer cualquier cambio que considere necesario, hemos creado una hoja de trabajo para cada reflexión, que puede encontrar al final del capítulo para que escriba los pasos NEXT que usted esté listo para hacer.

¿Qué es un paso NEXT?

Un paso NEXT es sencillamente eso, el siguiente paso que necesita tomar hacia la meta que estableció, basándose en lo que ha aprendido leyendo las reflexiones o en la información que su voz interior le esté proporcionando. Después de leer cada reflexión, usted puede que sienta o no la necesidad de crear un paso NEXT. Usted sabe mejor que nadie lo que usted y su familia necesitan. Nosotros solo le estamos extendiendo una invitación para hacer los cambios que usted considere necesarios.

Un paso NEXT se basa en el siguiente acrónimo: *Necesario, Entusiasmado y a Tiempo*.

Necesario se refiere a que usted siente la necesidad de tomar este paso. Está relacionado con algo que usted ha querido hacer desde hace tiempo, un cambio que será beneficioso para usted y su familia. **Entusiasmado** quiere decir que usted está motivado para tomar este paso. Usted quiere tomar este paso; no es por un sentido de obligación. **A Tiempo** significa que usted tomará ese paso inmediatamente o dentro de los siguientes días. Es la diferencia entre decir “algún día voy a organizar mejor mi rutina en las mañanas” a decir “empezando el día de mañana, voy a levantarme 15 minutos antes para preparar el desayuno antes de que mis hijos se despierten.”

N Necesario ...

... quiere decir que el paso está dirigido a una necesidad que usted tiene.

Por ejemplo: “Durante varios meses he estado sintiendo la necesidad de establecer una hora límite para apagar la televisión, los teléfonos celulares y las tabletas, sobre todo entre semana y cuando hay que ir a la escuela.”

EX Entusiasmado ...

... significa que existe una motivación para tomar el paso porque es positivo. Yo “quiero” hacerlo en vez de “debo” o “tengo que hacerlo.”

Por ejemplo: “Estoy emocionado porque vamos a tener más tiempo para conectarnos como familia y también porque todos nos vamos a acostar más temprano.”

T a Tiempo ...

... significa que voy a tomar el siguiente paso o Paso NEXT de inmediato o dentro de un periodo de tiempo específico.

Por ejemplo: “Hoy en la noche voy a tener una conversación con mi familia para establecer una hora límite para el uso de celulares, de las tabletas y de la televisión. En las próximas noches vamos a discutir el motivo y a planear los detalles. El próximo lunes, empezaremos a poner en práctica la nueva regla.”

Una buena idea es el compartir sus pasos NEXT con otras personas: otro padre de familia, un familiar o un amigo. Si usted está leyendo este libro como parte de un grupo, comparta sus pasos NEXT con los otros miembros, para darse ánimo y aprender los unos de los otros y de esta forma convertirse en una comunidad que se brinda el apoyo necesario al poner sus pasos NEXT en práctica.

¿Cómo puedo crear un paso NEXT?

Este viaje que usted ha emprendido hacia el bienestar como padre y como familia ocurre paso a paso. Las investigaciones demuestran que, para maximizar sus posibilidades de hacer cambios positivos, usted tiene que establecer un **objetivo** para el cambio que desea alcanzar. Luego debe dar pasos concretos para lograr metas pequeñas. El compartir estos pasos concretos con otras personas y recibir su apoyo, es un elemento importante en la creación y el mantenimiento de cambios positivos. Este proceso también incluye el explorar e identificar los **obstáculos** que pueden presentarse durante el camino, así como posibles **soluciones** que le ayudarán a lograr su objetivo.

El proceso para establecer un **paso NEXT** le asistirá a identificar los siguientes pasos que usted o su familia está(n) listo para tomar y de esa forma ayudarle(s) a alcanzar su meta. El crear un paso NEXT es especialmente importante cuando usted se siente frustrado, ya que le ayudará a no sentirse abrumado o intimidado por el reto que está enfrentando. Al contrario, este proceso le permite el enfocarse solamente en el siguiente paso o paso NEXT y tomando un paso a la vez, paso a paso, usted va a ser capaz de crear el cambio que desea.

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Área del Bienestar: **La organización**

Reflexión: *¿Controlamos nuestros horarios o ellos nos controlan a nosotros?*

Fecha: 8/14/18

Objetivo: Dejar de hacer ciertas actividades para pasar más tiempo como familia.	
N (Necesario): Casi nunca comemos juntos debido los conflictos con los horarios de los demás miembros de la familia.	
EX (Entusiasmado): Todos hemos estado comentando cómo hemos extrañado y lo mucho que nos gustaría volver a comer juntos como familia.	
T (Tiempo específico): Este verano, cada miembro de la familia va a escoger solo una actividad en la que va a participar.	
Obstáculos: Voy a necesitar que todos estemos de acuerdo. Es muy posible que haya oposición para esta sugerencia.	Soluciones: Tener una junta con todos los miembros de la familia para discutir esta idea antes de implementarla.
Paso NEXT: Tener una junta este fin de semana para preguntarles a todos los miembros de la familia que seleccionen solo <u>una</u> actividad en la que quieran participar este verano.	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

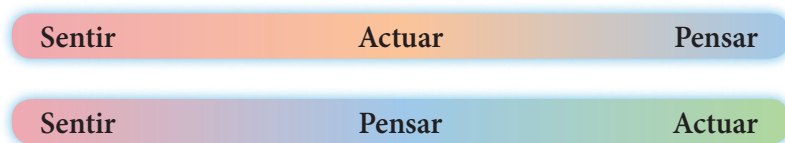
Mantener vivo el amor

Por lo general, se pone mucho énfasis a los sentimientos relacionados con el amor en nuevas relaciones. Por ejemplo, a enamorarse, se le da toda la atención. Ya sea la emoción de una relación romántica, el sentimiento indescriptible de amar a un bebé que acaba de nacer, el placer de conocer un nuevo amigo o la anticipación de empezar un nuevo empleo. Todo tiende a fluir libre y fácilmente en las primeras etapas de una relación. Sin embargo, con el tiempo, la expectación inicial ya no es la misma y es inevitable que las imperfecciones, los conflictos y los problemas empiecen a surgir. Es durante esta etapa que debemos cambiar nuestro enfoque de “enamorarse” a “mantener vivo el amor.”

¿Qué significa mantener vivo el amor? Lo más importante es darnos cuenta que una relación saludable requiere constante esfuerzo para seguir teniendo un vínculo sólido. Los altibajos de todas las relaciones son primordiales para recordarnos que el amor no es solo un sentimiento. Esencialmente, el amor es una decisión. Por ejemplo, cuando un padre que está exhausto de levantarse en la noche por tercera vez para cuidar a su hijo enfermo, ese acto de amor es más una decisión que solamente un sentimiento. El amor no solo es cosa del corazón, es un acto de voluntad. Continuar amando significa ser capaces de recordar lo importante que son nuestras relaciones con la familia y luego actuar en maneras que harán que estas relaciones crezcan y se fortalezcan, sin importar cómo nos estemos sintiendo en ese momento o durante esa circunstancia en particular.

Mantener vivo el amor significa que cimentemos nuestras relaciones en los valores de confianza, integridad, honestidad, compromiso, generosidad y bondad. Debemos estar comprometidos en expresar esos valores todo el tiempo, no solo cuando queramos. Cuando nuestra meta es crear relaciones afectuosas y “mantener vivo el amor,” estamos escogiendo intencionalmente cómo nos relacionarnos el uno con el otro.

El dibujo en la parte de abajo muestra una manera concreta en que podemos actuar intencionalmente teniendo en cuenta para guiarnos la idea que el amor es esencialmente una decisión y un acto de voluntad.



La primera frase: **Sentir** → **Actuar** → **Pensar** describe un modelo reactivo en las relaciones, que a su vez va a ocasionar un conflicto. Quien mejor puede entender esto, que el padre de familia que “ha perdido el control” cuando está interactuando con su hijo. En este ejemplo, experimentamos un sentimiento e inmediatamente actuamos o, mejor dicho, reaccionamos. Una vez que hemos dicho o hecho algo que ha herido los sentimientos de los demás, es que nos damos cuenta o nos ponemos a pensar sobre lo que ha ocurrido.

La segunda oración describe lo que caracteriza a las relaciones saludables: **Sentir** → **Pensar** → **Actuar**. En este modelo, experimentamos un sentimiento y en lugar de reaccionar inmediatamente, hacemos una

Entrenando su voz como padre

Los cantantes reciben varios años de entrenamiento para ayudarles a fortalecer, expandir y mejorar la claridad de su voz, lo que les da la habilidad de cantar con más claridad y confianza.

Resulta que hay otro grupo de personas para quienes el tener una voz clara y segura de sí misma es esencial y ese grupo son los padres de familia. Cada día, los padres de familia toman decisiones, grandes y pequeñas, sobre cómo responder a sus hijos, y con el tiempo, esas respuestas se convierten en su voz. Cualquier interacción no puede parecer que haga mucha diferencia, pero a la larga se forman hábitos y nuestras relaciones, ya sea que se fortalecen o se debilitan, basándose en esas interacciones rutinarias. Como padres, hasta las cosas pequeñas, tienen gran importancia.

CUATRO ESTILOS DE PADRES



Mi experiencia personal

De los estilos de voces que se describieron en este capítulo ¿reconoce a alguna de ellas como la voz que describe su estilo de padre? Si la respuesta es afirmativa, ¿está contento con la voz que utiliza para criar a sus hijos?

Algunas veces los padres utilizan otro tipo de voz que es menos cariñosa y eficaz cuando están pasando por situaciones estresantes. ¿Cómo cambia su estilo de voz cuando usted o sus hijos están estresados?

Si usted está criando a sus hijos con su pareja, es muy común que ambos puedan tener diferentes voces como padres. Es muy importante el hablar con su pareja de los estilos de criar a los hijos y estar de acuerdo en ser intencionales con la forma en que ustedes se comunican con su familia. ¿Qué pueden hacer usted y su pareja para colaborar estrechamente en la crianza de sus hijos?

¿Puede identificar la voz que sus padres usaron cuando lo criaron en la forma en que usted está criando a sus hijos? ¿Está satisfecho con ello o le gustaría tomar un paso NEXT para hacer algún cambio con su estilo de padre? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 21.

ganar o perder un partido?” Los niños entienden con rapidez que, si no tienen cuidado, ellos pueden desquitarse con otras personas por sus dificultades, preocupaciones y desilusiones. Lo que queremos enseñar y modelar para nuestros hijos es que en las situaciones que nos sentimos más estresados o infelices, es el momento preciso para recurrir a otras personas y solicitar su ayuda y apoyo. Como resultado, eso fue lo que justamente aprendimos como familia en el campamento en canoa durante nuestro viaje en Canadá, que las cosas funcionan mejor cuando recordamos que todos estamos en el mismo barco.

Mi experiencia personal

¿Puedes recordar alguna ocasión cuando una “tormenta” dividió a su familia e hizo que se empezaran a pelear los unos con los otros, aunque sólo haya sido temporalmente? ¿De qué forma pudo haber evitado eso?

¿Cuáles son los factores que durante una “tormenta” hacen la diferencia para usted y su familia entre pedir apoyo de los demás en vez de pelearse con ellos? ¿De qué forma puede fomentar esta situación?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para ayudarle a su familia a trabajar mejor como equipo? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 22.

decidir tener estas conversaciones difíciles puede significar que encontremos una verdad que nos resulte incómoda o que la otra persona puede tener un punto de vista diferente con respecto al problema y que ellos consideran que somos nosotros los que tenemos muchos cambios que hacer.

El crecimiento y los cambios significativos requieren que las personas que están involucradas en esta situación tomen riesgos y sean vulnerables. La buena noticia es que cuando estamos dispuestos a tener esas conversaciones difíciles, pueden ocurrir cambios o conversiones. La palabra *conversación* y la palabra *conversión* tienen la misma raíz: *con* que significa “junto” y *versatio* que significa “convertirse.” Este es un buen recordatorio que las conversaciones auténticas tienen la capacidad de cambiarnos.

Mi experiencia personal

¿Puede recordar alguna ocasión en la que estaba posponiendo una conversación importante con su familia y esto terminó empeorando la situación? Al reflexionar sobre lo sucedido, ¿qué pudo haber hecho diferente?

¿Puede pensar en un ejemplo de algo que haya ocurrido en casa cuando tomó la decisión de tener una conversación difícil y eso hizo que se mejorara la situación? Por favor explique lo sucedido.

¿Hay alguna conversación en su familia que se le hace difícil empezar, pero que le gustaría tener el día de hoy? ¿De qué forma el tener el valor suficiente para empezar esa conversación puede ayudarle a su familia?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para empezar a tener esas conversaciones importantes en su familia? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 22.

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Las relaciones saludables**

Reflexión: *Mantener vivo el amor*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Las relaciones saludables**

Reflexión: *Entrenando su voz como padre*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Las relaciones saludables**

Reflexión: *Todos estamos en el mismo barco*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Las relaciones saludables**

Reflexión: *El mejor momento para empezar una conversación*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)



Reflexiones

Use el siguiente espacio para escribir sus reflexiones sobre este capítulo. Recuerde que lo que usted escriba es privado y nadie lo va a leer, a menos que usted quiera compartirlo.

Series of horizontal blue lines for writing reflections.





Use el siguiente espacio para escribir sus reflexiones sobre este capítulo. Recuerde que lo que usted escriba es privado y nadie lo va a leer, a menos que usted quiera compartirlo.

Lined writing area with a large, semi-transparent watermark of a compass rose diagram in the center.



Cambiar el significado que tiene sobre la disciplina

Hace algunos años, Holly estaba teniendo una conversación con otros maestros sobre cómo manejar el mal comportamiento de uno de los estudiantes. La conversación se convirtió en un debate sobre cuáles castigos serían los más efectivos para las ofensas que se repetían constantemente. Uno de los maestros hizo una observación en donde explicaba que el principal objetivo de los maestros era el educar, que es el verdadero significado de la disciplina. De hecho, la palabra “disciplina” viene del latín, que significa “dar una instrucción o enseñanza a otro.” Esta nueva definición hizo que los maestros tomaran una mayor conciencia lo que les ayudó a cambiar su forma de pensar.

Al final, el grupo estuvo de acuerdo que el objetivo principal era el educar a los niños a auto-disciplinarse y a poner más énfasis en la enseñanza y a enfocarse menos en el castigo. No sólo decidieron como grupo cambiar su manera de pensar, sino que la conversación sobre cuál podrían ser los castigos más apropiados se tornó en cuál sería la mejor manera de enseñar a los estudiantes sobre las reglas, el por qué son importantes, cuál es el comportamiento que esperaban de ellos y cómo podrían seguir las reglas exitosamente. Por supuesto que los maestros impondrían consecuencias por el mal comportamiento, pero su principal esfuerzo se enfocaría en enseñar el comportamiento positivo. Ese cambio fue muy benéfico no sólo para Holly como maestra, sino también para nosotros dos como padres.



Pero de alguna manera, con el paso del tiempo para casi todas las personas - maestros, padres de familia y el resto del mundo- la palabra disciplina empezó a ser considerada como castigo. En la crianza de los hijos, esa era la norma. Cuando un niño se comportaba mal, era castigado con la esperanza de que aprendiera, ya sea por miedo, a no repetir el comportamiento indeseable. Con el tiempo, muchas personas empezaron a creer que la disciplina y el castigo eran sinónimos. Desafortunadamente, hubo consecuencias negativas imprevistas por pensar de esta manera. Los niños se apartaron de los adultos por miedo, ya que no consideraban que los adultos fueran personas a las que pudieran acudir cuando necesitasen ayuda. Y en lugar de aprender lo que *debían hacer*, aprendieron lo que *no debían hacer*.

En la actualidad sabemos muchísimo más sobre los niños y cómo criarlos en una forma positiva. Sabemos que los niños necesitan que se les guíe en una forma respetuosa, necesitan cuidado y amor para poder desarrollarse, así como también necesitan reglas para mantenerlos seguros. Y además necesitan la disciplina. Necesitan que se les enseñe un millón de cosas diferentes para poder vivir de una manera segura

Sintiendo y expresando la gama completa de emociones

Imagine que sus emociones existen en una secuencia o en una escala de cero al diez. Las emociones en la parte inferior de la escala, del cero al cinco, son las emociones difíciles o no placenteras, como el miedo, la preocupación, el enojo y la tristeza. Ahora considere que las emociones en la parte superior de la escala, del seis al diez, son las emociones placenteras, como la alegría, la risa, el amor, la emoción. Y justo en el medio, el número cinco, es considerado el punto neutral donde no sentimos nada, ni agradable, ni desagradable.

He aquí una importante revelación: Hay una conexión muy fuerte entre el grado con el cual nos sentimos cómodos sintiendo y expresando emociones que no son gratas y el grado con el cual sentimos y expresamos emociones placenteras. La dificultad de sentir y expresar apropiadamente sentimientos que son desagradables por lo general va a significar, en una forma sorprendente, que vamos a tener dificultad de expresar los sentimientos positivos. A pesar de que sabemos que tenemos una gama completa de emociones, es cuando tratamos de bloquear esos sentimientos o los dejamos explotar que nos metemos en problemas.

Los niños pequeños son el mejor ejemplo que tenemos de quienes se sienten más cómodos expresando la gama completa de emociones, ya que es fácil y natural para ellos el vivir en todas sus emociones. Si usted los observa en el patio del recreo: un momento están gritando de alegría mientras bajan por la resbaladilla y al siguiente instante, están llorando porque se cayeron y se rasparon la rodilla. Un minuto después están enojados con un niño por no haber compartido con ellos algo y al rato están abrazando a ese niño.



Un minuto después están enojados con un niño por no haber compartido con ellos algo y al rato están abrazando a ese niño.

Intensamente es una maravillosa película animada de Pixar que representa a una niña de once años que está aprendiendo a manejar todas sus emociones. La trama muestra como a Riley se le está haciendo difícil ajustarse al cambio cuando su familia se muda de Minnesota a California debido al trabajo de su padre. Riley empieza a entristecerse y a enojarse a la vez porque extraña a sus amigas, a su escuela y a su equipo de hockey. A los padres de Riley no les gusta verla triste y con las mejores intenciones, la alientan a “enfocarse en lo positivo” y a sentirse feliz, cuando en realidad ella no se siente de esa manera.

La genialidad de esta película es la representación de la vida emocional de Riley, ya que, gracias a la magia de la animación, somos capaces de “ver” dentro del cerebro de Riley donde los cinco personajes representan las cinco emociones - Alegría, Tristeza, Ira, Miedo y Desagrado - toman su turno dirigiendo el “panel de control” del cerebro de Riley. Los padres de Riley quieren que la alegría sea su emoción más

La cuenta bancaria emocional

Cuando usted hace un depósito en su cuenta de cheques o en su cuenta de ahorros, le dan un recibo que muestra el balance actual de su cuenta. Usted también puede checar en el internet el balance actual de su cuenta. Si usted ha estado haciendo más depósitos que retiros su balance se va a incrementar, pero si los retiros están sobrepasando a los depósitos, entonces su balance va a disminuir y puede incluso sobregirar su cuenta.

La relación entre los depósitos y los retiros es una de las ideas principales de la cuenta bancaria emocional y es una idea que es muy útil e importante que los padres y las familias tengan en cuenta y entiendan. Stephen Covey introdujo esta idea en su libro de negocios *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*. Este es un concepto que también consideramos de gran utilidad para mantener el bienestar emocional en las familias.

Considere que cada uno de sus hijos tiene una cuenta bancaria emocional. **Una de las maneras más significativas de mejorar el bienestar y la relación con ese niño es el hacer depósitos en su cuenta bancaria emocional en una forma regular.** Los depósitos son cosas positivas que hacemos para dejarle saber a nuestro hijo que nos importa. Un depósito puede ser una palabra de aliento, el mantener una promesa, una acción cariñosa, una caricia, un gesto afectivo, una comida especial o pasar tiempo de calidad con ellos. El hacer depósitos en la cuenta bancaria emocional de sus hijos le hace sentir que son especiales y les ayuda a fortalecer su relación con ellos.



Por supuesto que va a haber ocasiones en que necesitemos hacerle alguna crítica constructiva a nuestro hijo o dejarle que se enfrente con las consecuencias de un comportamiento peligroso o indeseado. Cuando hacemos esto, nuestro hijo puede verlo como algo negativo y lo puede experimentar como un retiro en su cuenta bancaria emocional. También hacemos retiros cuando perdemos el control o decimos o hacemos cosas que después lamentamos. Sin embargo, esto no se va a volver un problema grave si estamos dispuestos a disculparnos y a hacer depósitos frecuentemente. Estos depósitos van a mostrar el amor y la preocupación que sentimos por nuestros hijos, y nos van a permitir el escuchar sus sentimientos y la compañía de nuestros hijos en una forma regular. Los depósitos van a hacer más que cubrir a los retiros si se hacen de una manera regular y sincera. Si no hacemos los depósitos en una forma constante corremos el riesgo de sobregirar la cuenta bancaria de la relación con nuestro hijo e incluso, con el tiempo esa relación se puede ir potencialmente a la bancarrota.

Nos gustaría hacerle una sugerencia muy importante en lo referente a la cuenta emocional de su hijo para crear una próspera conexión entre padre e hijo, le recomendamos que siga la siguiente proporción: por cada retiro, debe hacer por lo menos cinco depósitos. Si mantenemos ese balance entre depósitos

Exprésese claramente. Cumpla con su palabra y lo más importante. . .

La buena comunicación es un indicador y un factor clave en crear bienestar emocional y vínculos fuertes, por lo que no es de extrañarse que también sea vital en el bienestar familiar. Un consejo para la buena comunicación que le será de utilidad es: “Exprésese claramente y cumpla con su palabra.” Hace algunos años, hemos aprendido una tercera frase que le hemos añadido a este excelente consejo: “Diga lo que sienta sin estar enojado y sin lastimar los sentimientos de los demás.”

“Exprésese claramente. Cumpla con su palabra. Diga lo que sienta sin estar enojado y sin lastimar los sentimientos de los demás.” Existe tanta sabiduría en estas tres frases cortas que puede ser de gran beneficio para los padres y familias. Como muchos de los dichos, toma solo un momento en memorizar estas frases, pero toda una vida en ponerlas en práctica diariamente en nuestras vidas. A nosotros nos parece que esto resume un enfoque positivo a la disciplina, ya que necesitamos ser claros y consistentes con las reglas que creamos para nuestros hijos y, al mismo tiempo, ser respetuosos y mantener en una forma consistente un vínculo emocional con ellos. Reflexionemos un poco más en este sabio consejo.

“Exprésese claramente” señala la importancia de comunicar las reglas y expectativas a nuestros hijos. El comunicarle a con nuestros hijos las reglas familiares y expectativas nos da la oportunidad de conectar esas reglas y expectativas con nuestros valores y creencias. Es en mejor interés de todos el expresarse de forma segura, clara y consistente cuando se refiere a compartir con nuestros hijos lo que tiene mayor importancia para nosotros.

“Cumpla con su palabra” se refiere a otro aspecto importante de criar eficazmente a nuestros hijos: los padres necesitan “practicar lo que predicán.” No será efectivo, por ejemplo, que un padre le diga a su hijo que exprese su enojo de una forma respetuosa si ese padre reacciona de una forma explosiva contra el hijo o alguien más. Este tipo de comportamiento es confuso para los hijos y elimina la posible lección que el padre quiere darles. La mejor manera de enseñar nuestros valores y creencias es el expresarlos por medio de nuestro ejemplo para que los demás puedan verlos a través de nuestras palabras y acciones.

“Diga lo que sienta sin estar enojado y sin lastimar los sentimientos de los demás” es el consejo que se nos dificulta más en seguir. En algún momento de nuestra vida desarrollamos la idea que para incrementar nuestro poder debíamos levantar nuestra voz con enojo. Sin embargo, sabemos ahora que el gritar tiene el efecto opuesto, ya que hace que perdamos tanto el poder como el respeto de los demás. Cuando le gritamos a nuestros hijos, ellos se sienten humillados y avergonzados y con el tiempo, van a



Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El manejo de emociones**

Reflexión: *Cambiar el significado que tiene sobre la disciplina*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El manejo de emociones**

Reflexión: *Sintiendo y expresando la gama completa de emociones*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El manejo de emociones**

Reflexión: *La cuenta bancaria emocional*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El manejo de emociones**

Reflexión: *Exprésese claramente. Cumpla con su palabra y lo más importante. . .*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Aprendiendo sobre la organización: La enseñanza que no es parte del currículum

Hace muchos años, cuando Holly era maestra de kínder descubrió que, debido a la edad de los estudiantes, gran parte del tiempo se dedicaba a enseñarles sobre la disciplina, sobre cómo limpiar lo que ensuciaron o recoger lo que usaron y cómo no perder sus pertenencias personales. Ella mantuvo el closet organizado al designarle a cada estudiante su propio gancho donde colgar su abrigo y un lugar para sus botas, sombrero y mochila. De esta forma el mantener organizadas las cosas del salón era un trabajo de equipo.

Todos los días durante la hora de juego, los niños sacaban pin-turas, carritos y otros juguetes hasta que quedaran satisfechos. Después llegó el momento en que todos debían cooperar y reco-ger todos los juguetes, lo que era una gran parte de la enseñanza que no era parte del currículum en el kínder. De esta forma los estudiantes aprendieron que, si todos ayudaban a limpiar, podían caminar sin que pisasen juguetes que estaban tirados en el suelo; podían encontrar las cosas más fácilmente la siguiente vez que buscasen algo y podían empezar más rápidamente otras actividades divertidas.

A Holly le encantaba trabajar junto con sus alumnos mientras recogían y limpiaban el salón ya que ella se daba cuenta que además de las cosas que ya hemos nombrado, los niños estaban aprendiendo una lección importante de cómo ser responsables. Ella vio una estrecha conexión entre cómo los alumnos aprendían a cuidar responsablemente sus propias cosas y las cosas de los demás.



Holly sabía que el ser responsable y organizado era la clave del éxito para un niño, tanto en la escuela como eventualmente en el lugar de trabajo y en el mundo exterior. Cuando los niños aprendían a tomar responsabilidad por recoger y mantener sus cosas en orden, ella notó que tenían una tendencia a establecer metas, a planear, a llevar a cabo cosas, a cuidar sus cosas y, últimamente, a tener menos estrés. También les proporcionaba más tiempo para la diversión.

El desarrollar esos hábitos positivos era muy importante para el éxito en varios niveles en la escuela y en la vida. Esto lo pudo confirmar cuando fue maestra de preparatoria y volvió a apreciar cuán importante era para los estudiantes el tener habilidades de organización y el ser responsables. Holly invirtió tiempo en enseñarles a sus alumnos técnicas organizacionales, pero ahora a un nivel más avanzado. El ser organizado no se relaciona directamente con mayor aprendizaje y éxito, pero es casi imposible el obtenerlos, si no se adquiere esta habilidad primero.

De la misma forma que en el salón de clase, la responsabilidad y la organización tienen que ser enseñadas en casa por los padres. Para que nuestros hijos incorporen las habilidades organizacionales en su vida por su propia cuenta, hay que instruirlas en una forma consistente y reafirmarlas una y otra vez a lo largo del

Organizando las prioridades de nuestra familia

Se cuenta que una organización condujo una encuesta por teléfono que estaba dirigida hacia los padres en donde se les preguntaba que calificaran en una escala del uno al diez, cuán importante era el ser un amoroso y buen padre. Cuando le hicieron esa encuesta a una persona en particular, él les contestó: “No creo que yo sea la mejor persona para responder esa pregunta. A ver si uno de mis hijos está disponible para que le pregunten, pues él sabe eso mejor que nadie.”

Este padre de familia se dio cuenta que le hubiese podido responder lo que quisiera a los encuestadores y ellos no hubiesen tenido manera de comprobar si el ser un padre amoroso y bueno era una prioridad para él. Al indicarles que debían hacerle esa pregunta a uno de sus hijos, él se estaba ateniendo a un estándar más elevado. Ya que sus hijos podrían confirmar si sus acciones y decisiones demostraban en una forma consistente que el ser un padre amoroso y considerado era una de sus prioridades más importantes.

Esta historia nos ayuda a reflexionar sobre la importancia de las prioridades que establecemos tanto en nuestra vida, como con nuestra familia. Una cosa es decir que la familia es una de nuestras prioridades más importantes y otra cosa es que esa prioridad se refleje en las decisiones que tomamos día a día. Si nos preguntásemos si las prioridades de nuestra familia están alineadas con nuestros valores y creencias, debemos tomar una pausa y reflexionar sobre la realidad en la que vivimos. Necesitamos considerar honestamente cuáles son las prioridades en nuestras vidas, no solo de qué forma creemos o decimos que asignamos prioridades en nuestras vidas. Debemos ser honestos con nosotros mismos e involucrar a nuestros hijos, si ya tienen cierta edad, en esta conversación.



La palabra prioridad se deriva de la raíz latina “prior” o “anterior” y se refiere a la anterioridad de algo ya sea en tiempo o en orden. Esta definición resalta que cuando hablamos de prioridades familiares, nos estamos refiriendo a esas cosas que son las primeras o de suma importancia en nuestras familias. ¿Qué tal es nuestro desempeño en ponernos a nosotros mismos como prioridad? ¿A nuestros hogares? ¿Nuestros trabajos? ¿Las escuelas, las actividades, nuestros compromisos? ¿A nuestros amigos y vecinos? ¿Nuestros familiares? ¿Nuestra conexión con miembros de nuestra comunidad religiosa? Muchas veces, sin darnos cuenta, cada familia define su identidad de la manera que asigna sus prioridades. Es a través de sus decisiones que toman día a día, ya sea a corto o largo plazo, que revelan cuáles son las cosas a las que les dan más importancia.

¿Manejamos nuestra agenda o la agenda nos maneja a nosotros?

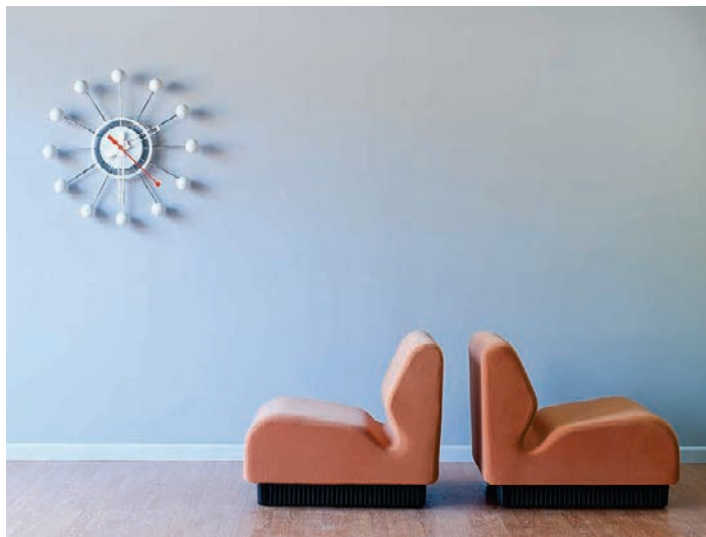
¿Alguna vez se ha sentido abrumado por todas las cosas que tiene que hacer? Es un hecho que la respuesta es sí para la mayoría de las personas, especialmente los padres de familia. A pesar de que parezca que no tenemos otra opción que el estar abrumado por las demandas de la vida, el autor Greg McKeown opina lo contrario. McKeown es el autor de *Esencialismo: La disciplina de buscar la simplificación*, un libro que evoca la reflexión enfocado para personas y familias que están muy ocupadas. Las siguientes preguntas están basadas de la página de internet que fue creada para promocionar ese libro:

- ¿Alguna vez se ha sentido que está demasiado ocupado?
- ¿Por lo general está ocupado, pero sin ser productivo?
- ¿Siente que las agendas de otras personas le están robando su tiempo?

Si la respuesta a cualquiera de estas preguntas es afirmativa, este libro le será de utilidad. Este libro no se trata de organizar su tiempo, dinero o sus cosas. Es un libro sobre cómo organizar sus prioridades, sobre cómo decidir lo que es esencial y lo que le da sentido a nuestra vida. De acuerdo a McKeown, el organizar nuestras prioridades requiere que le pongamos atención y le dediquemos energía a determinar qué es lo más esencial para nosotros y que solo hagamos eso. La siguiente frase del libro nos va a ayudar a ejemplificar ese punto: “El esencialismo no se trata de cómo hacer más cosas, sino de cómo llevar a cabo las cosas correctas.”

Esa es la cuestión, ¿Cuáles son las cosas que debemos llevar a cabo? Cada padre y cada familia debe encontrar la respuesta a esa pregunta por su cuenta. Por supuesto que hay muchas cosas que se deben hacer en forma regular para mantener un hogar: lavar la ropa, comprar el mandado, ir al trabajo, preparar la comida, lavar los platos, ayudarles a los hijos con la tarea, pagar las cuentas, limpiar la casa,

por nombrar algunos de esos quehaceres. Todas esas labores son necesarias, pero muchas de las tareas que hacemos no son obligatorias, por lo que debemos determinar cuáles son esas cosas y decidir si son adecuadas para nuestra familia. ¿De qué manera las actividades extracurriculares vienen al caso? ¿Estas actividades están mejorando nuestra vida o están haciendo que estemos muy ocupados? ¿Cuáles actividades de verdad le brindan una mejoría a nuestra vida y cuáles nos roban el tiempo y la energía que pudiéramos dedicarle a las cosas que realmente importan?

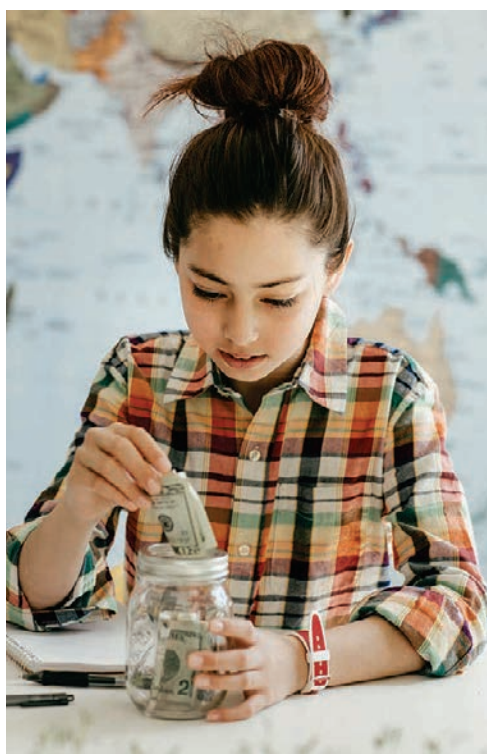


¿Puede el dinero comprar la felicidad?

Una suposición cultural sobre el dinero es que existe una relación positiva entre la felicidad y el dinero, y que el dinero significa la felicidad. Si no analizamos esta suposición, puede generar mayor estrés para nosotros y para nuestra familia. Muchas personas se sorprenden al descubrir que las investigaciones demuestran que una vez que una familia ha cubierto sus necesidades básicas de comida, alojamiento, atención médica y seguridad, no hay una relación entre la cantidad de dinero que tiene y el grado de felicidad que esas personas experimentan. Como padres de familia, es bueno para nosotros explorar cuánto hemos sido influenciados por esa conjetura que el dinero y la felicidad están conectados y examinar el estrés que nos está causando esta presunción.

Una vez que nuestras necesidades básicas han sido satisfechas, la falta de correlación entre el dinero y la felicidad se contraponen a lo que esta sociedad consumista nos ha hecho creer. Hemos sido influenciados a creer que el obtener mayor felicidad está ligado con los recursos financieros y la acumulación de cosas materiales. Los padres y las familias alrededor del mundo tienen una forma de pensar en cuando a los recursos financieros. Algunas de esas formas son positivas y vigorizantes y otras no. Unas brindan felicidad y hay algunas que no. Cada padre debe decidir por sí mismo si el ejemplo que está dando con respecto a su relación con el dinero es positivo y si le está ayudando a su familia.

Necesitamos examinar lo que nuestros hijos están aprendiendo sobre el dinero y el papel que tiene en sus vidas. Es muy importante el enseñarles a respetar el poder adquisitivo del dinero a la vez que aprenden a ahorrarlo, gastarlo y a compartirlo con otras personas. El ayudar a nuestros hijos a tener esas tres cosas en mente y a encontrar el balance correcto entre esas acciones a lo largo de su vida les ayudará a desarrollar una relación positiva con respecto al dinero.



Durante nuestra experiencia trabajando con diferentes familias, hemos encontrado que hay varias fuentes primarias de estrés, que parecen ser universales, que están relacionadas con el dinero. La primera es cuando una familia se ve atrapada por el consumismo de nuestra cultura, sin poder salirse de la trampa de querer tener más y creyendo que necesitan tener más, sin darse cuenta del precio que están pagando con el bienestar familiar. Hemos trabajado con varias familias que, cuando han llegado a un estado máximo de agotamiento por tratar de tener más, han podido unirse para conjuntamente tomar nuevas y mejores decisiones. Usando una guía que es más saludable para todos los miembros, esas familias han podido tomar decisiones conscientes y, a veces drásticas, con respecto al dinero.

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La organización**

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Reflexión: *Aprendiendo sobre la organización: La enseñanza que no es parte del currículum* Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La organización**

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Reflexión: *Organizando las prioridades de nuestra familia* Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La organización**

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Reflexión: *¿Manejamos nuestra agenda o la agenda nos maneja a nosotros?*

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La organización**

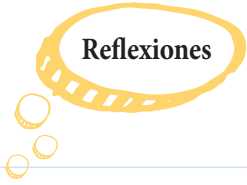
La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Reflexión: *¿Puede el dinero comprar la felicidad?*

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)



Reflexiones

Use el siguiente espacio para escribir sus reflexiones sobre este capítulo. Recuerde que lo que usted escriba es privado y nadie lo va a leer, a menos que usted quiera compartirlo.

Lined writing area for reflections, overlaid with a large, semi-transparent graphic of a compass rose.



El trabajo y la escuela



Cualquier educador le dirá que los niños se desempeñan mejor cuando hay una fuerte asociación entre la escuela y la casa. Cuando tanto la escuela como el hogar se apoyan y se respetan mutuamente, harán que las cosas se mejoren en ambos lados. El crear una fuerte alianza entre los padres de familia, los niños y los maestros es esencial para el bienestar de nuestros hijos. Aún es muy importante para los padres de hijos mayores y adolescentes, el seguir involucrados y con disposición de ayudarles a enfrentar el estrés causado por los retos de la vida, como el desempeño académico, la adaptación al mundo de las relaciones sociales con sus compañeros y el navegar el mar de expectativas que van a surgir por dondequiera que se desenvuelvan.

Hemos incluido el trabajo en esta sección porque todos en la familia tenemos un papel que desempeñar y un trabajo que hacer: los adultos en su lugar de trabajo y/o en el hogar, los adolescentes en la escuela y, muchas veces en el trabajo, y los niños en la escuela y/o en el hogar. Reconocer y honrar cada papel es importante para el bienestar de toda la familia. El desafío es cómo mantener en equilibrio todos esos roles y responsabilidades.

Cuando nuestro hijo tenía tres años, Scott estaba pintando, cuando se resbaló de la escalera y cayó sobre unos arbustos. Nuestro hijo corrió hacia donde estaba Scott y le preguntó qué había pasado. Scott le contestó que había perdido su equilibrio. Unos minutos más tarde, vimos a nuestro hijo buscando algo abajo de los arbustos. Cuando Scott le preguntó qué estaba haciendo, él le respondió: “¡Estoy buscando tu equilibrio, papá!”

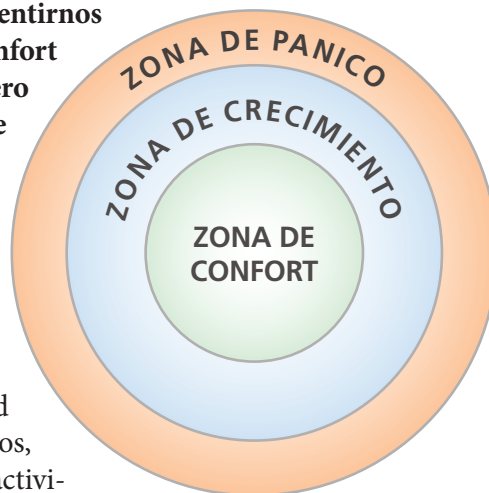
¿No sería perfecto si alguien pudiera ayudarnos a encontrar el equilibrio entre el trabajo, la escuela y la familia simplemente buscándolo bajo un arbusto? Manejar las exigencias del trabajo y la escuela en nuestras familias es un proceso en desarrollo. Las ideas que se presentan en este capítulo están dirigidas a servir de guía para ayudarnos como padres en nuestra búsqueda para encontrar el balance adecuado para nosotros y nuestras familias.



Introducir a padres e hijos a la zona de crecimiento

Todo el crecimiento personal implica el estar dispuestos a sentirnos incómodos mientras nos movemos de nuestra Zona de Confort con el objetivo de promover y fomentar el crecimiento, pero no en una forma que esto nos cause el caer en la Zona de Pánico. Este proceso se aplica tanto a padres como a los hijos, sin importar las edades.

A muchos de nosotros, el tener en cuenta el concepto de las tres zonas nos va a ser de gran utilidad a la vez que les ayudamos a nuestros hijos a formarse durante los años escolares, desde el preescolar hasta la escuela preparatoria y la universidad. Todos los niños van a enfrentar una infinidad de retos durante esos años. Esos retos pueden ser académicos, sociales, emocionales o físicos. Si añadimos todo esto a las actividades extracurriculares de cualquier tipo, nuestros hijos van a necesitar aún más nuestros consejos y apoyo para ayudarles a aprender y a desarrollarse.



Es aquí donde el ser padre se convierte en un arte. No existen reglas claras y definidas sobre cuándo es útil el alentarles cuando están tratando de leer un libro que es un poco más difícil, cuando van a ir a un campamento de verano, cuando van a tener una audición para una obra de teatro o para ver si califican para un equipo deportivo. Como padres de familia, siempre vamos a tener que poner en una balanza lo que sabemos de nuestros hijos, como sus habilidades y vulnerabilidades, y qué tipo de experiencias creemos que los van a beneficiar. Por ejemplo, es un arte el saber la diferencia entre una calificación mediocre y cuando nuestros hijos pusieron su mejor esfuerzo; cuándo diferenciar si nuestro hijo necesita ayuda adicional o si nuestro hijo no está comprometido con esa actividad por alguna u otra razón. Es un arte el poder darnos cuenta de la mejor manera de cómo ayudarles.

Todas esas situaciones son oportunidades de ayudar a nuestros hijos a moverse a la zona de crecimiento. La parte complicada es el hacer esto con delicadeza y empatía para no empujarlos a la zona de pánico y posiblemente crear más estrés. Debemos ayudarles a reconocer cuando están estancados en la zona de confort, especialmente en una que puede potencialmente no ser saludable a largo plazo y qué puede ayudarles a moverse a una zona de crecimiento sin que caigan en una zona de pánico. Es nuestro papel como padres el ayudarles a nuestros hijos a ver, que a pesar de lo incómodos que se sientan en un principio en la zona de crecimiento, va a valer la pena el dejar esa zona de confort atrás. Es en la zona de crecimiento donde el verdadero aprendizaje tiene lugar y es en esta zona donde queremos motivar a nuestros hijos a vivir.

Estas tres zonas son de igual importancia para los padres. Es propicio que los padres de familia se muevan a la zona de crecimiento tan seguido como les sea posible para de esta forma aprender nuevas habilidades que les ayudarán a responder de una forma novedosa y efectiva a los continuos problemas que surgen en casa, el trabajo y en el mundo en general.

¿Quién es tu maestro?

Al final del verano, cuando los niños se preparan para ingresar a la escuela, lo primero que se preguntan es: “¿Quién será mi maestro este año?” Los padres de familia tienen la esperanza de que sus hijos les toquen unos maestros que les gusten o que los entiendan y que puedan entablar una buena relación con ellos. Ellos saben que los maestros de sus hijos van a tener una gran influencia con todos los alumnos durante el año escolar. Queremos invitarle a reflexionar en esa misma pregunta: “¿Quién es su maestro?” tanto como adulto como padre de familia.

Como personas adultas no necesitamos asistir formalmente a la escuela, pero si es necesario que continuemos aprendiendo. La vida es nuestro salón de escuela y las lecciones a nuestro alrededor son ilimitadas. Nosotros aprendemos de la vida y de las personas en el trabajo, en nuestras comunidades y de nuestras familias. Es a través de esas relaciones que aprendemos lo que es saludable y lo que nos llena de vida, y lo opuesto. Mientras está reflexionando en lo que pasa actualmente en su vida, ¿de qué o quién está aprendiendo y qué le está influenciando? Hay un dicho que dice que “cuando el estudiante está listo, el profesor se aparecerá.” ¿En qué aspectos de su vida necesita aprender más en este momento? ¿De quién podría aprender en esas áreas?



En la escuela de la “Vida” todos somos estudiantes y maestros de por vida. Buscamos el consejo de nuestros amigos, colegas, líderes religiosos, entrenadores, terapeutas, entre otros, para que sean nuestros maestros. Al mismo tiempo, otras personas acuden a nosotros para que seamos sus maestros. La manera en que vivimos nuestra vida también enseña a nuestros hijos en gran parte lo que nosotros valoramos más en este mundo.

Por lo general, nosotros acudimos a alguien que tiene cierto conocimiento para que sea nuestro maestro. Las personas que quieren practicar yoga, buscan un maestro de yoga o se inscriben a una clase para poder aprender. Los individuos que quieren profundizar su vida espiritual van a acudir a un guía espiritual o a una comunidad espiritual para que les ayude en su formación. A menudo, la gente busca líderes en su área de trabajo o lugar de empleo para poder aprender más. Con frecuencia esa persona ya ha tenido experiencia en esa área o ya ha hecho ese trabajo por varios años más que nosotros. Es muy común que los padres de familia busquen el consejo de otros padres, especialmente aquellos cuyos hijos ya son mayores para poder aprender de su experiencia. El acudir a otras personas para aprender de ellas es aconsejable tanto para niños, como para adultos.

Póngale atención a lo que le pone atención

En nuestra práctica hemos pasado mucho tiempo con familias que están sufriendo. Con el paso del tiempo nos hemos dado cuenta de un síntoma, y tal vez la causa del sufrimiento, que es la tendencia a enfocarse en lo negativo con otros miembros de la familia. Es un círculo vicioso, en donde nunca se escucha una palabra de aliento. Uno de nuestros dichos favoritos es: “Póngale atención a lo que le pone atención.”

En el contexto de la familia, todos los miembros se conocen plenamente entre ellos. Nuestros anhelos y vulnerabilidades se revelan de una manera que el resto del mundo no puede apreciar. Para el resto de la familia nuestras mejores cualidades, junto con nuestros malos hábitos, son tan claros como el agua.

Nosotros sabemos mejor que nadie la fortaleza y las vulnerabilidades de nuestros hijos. Sabemos lo que les agrada en la escuela y los retos que tienen, ya sean social, emocional o académicamente. También sabemos que materias se les hacen fáciles y las que se les dificultan; si están teniendo problemas con sus amigos; si están preocupados o tristes.

Nuestros hijos también descubren cosas importantes sobre nosotros. Ellos se dan cuenta si nos gusta o no nuestro trabajo. Saben si resentimos el hecho de que tenemos que ganarnos la vida para mantenerlos o si lo consideramos un privilegio para poder cuidar mejor de ellos. Ellos empiezan a reconocer si nuestro trabajo nos toma todo nuestro tiempo y energía o si le damos la misma importancia a nuestra vida familiar.



Es un hecho que todos los miembros de la familia se llegan a conocer completamente. La clave consiste a qué cosas les vamos a poner atención y cuál va a ser el énfasis en nuestras interacciones con unos y otros. ¿Qué es lo que notamos más a menudo de nuestros hijos? **Las familias que actúan más sabiamente son aquellas que intencionalmente se enfocan en levantarse el ánimo y celebrar lo positivo en cada miembro de la familia.** Otras familias hacen lo opuesto y se concentran en los defectos de cada persona. Con el tiempo, a lo que cada miembro le ponga atención sobre uno del otro, tiene una gran influencia sobre el nivel de felicidad en nuestras familias.

La costumbre de ponerle atención a lo que le ponemos atención es muy importante también en términos de la vida académica de nuestros hijos. Podemos enfocarnos exclusivamente en las calificaciones y en su rendimiento escolar o le podemos poner el mismo nivel de atención a fomentar en nuestros hijos el disfrutar el aprendizaje. Si nuestros hijos tienen retos en ciertas áreas escolares, debemos tener cuidado de no enfocarnos mucho en eso. Ya que al celebrar intencionalmente donde están teniendo un buen desempeño, les ayudamos a generar la confianza para poder solucionar esas áreas que se les hacen más

No hay nadie que es más tú que tú

Hoy tú eres tú, que es más cierto que cierto. No hay nadie que es más tú que tú. —Dr. Seuss

Esta cita nos recuerda que nuestra misión en este mundo es simplemente vivir nuestra vida al máximo mostrando la versión más auténtica de nosotros mismos. Y como padres de familia, es nuestro trabajo el cultivar el espíritu y expresión únicos que están en el interior de cada uno de nuestros hijos.

Cuando hablamos con otros padres, los escuchamos hablar sobre los conflictos que tienen cuando su hijo no está resultando ser la persona que ellos soñaron o desearon que su hijo fuera. “Yo tenía la esperanza que mi hijo fuera buen deportista como yo, pero no tiene ningún interés en los deportes.” “Yo creí que mi hija iba a ser una buena estudiante, pero es claro que no tiene el mismo deseo o interés en el área académica que yo tuve.” “Mi hijo odia leer, pero tiene muchos amigos. Yo no sé cómo puede manejar tantas actividades sociales.”

Nosotros tenemos la responsabilidad de guiar y dirigir a nuestros hijos, pero al final, se trata de ayudarlos a desarrollarse en la persona que están destinados a ser. Una semilla de abedul, no va a convertirse en un roble, sin importar los consejos o la dirección que se le proporcione. De la misma manera, un roble no se va a convertir en un pino. No existe una satisfacción más grande en este mundo que el vivir tu vida mostrando tu verdadera personalidad, algo que todos nosotros vamos a continuar esforzándonos por alcanzar por el resto de nuestra vida.



Esto nos recordó cuando a nuestros hijos les empezó a gustar el escoger su propia ropa. Antes de salir a la calle se ponían los atuendos más originales que se puedan imaginar. En esos momentos, después de respirar profundo, era más fácil mirarlos y pensar, “En verdad, ¡no hay nadie que es más tú que tú!” La mayoría de los niños no necesitan la aprobación de otras personas con respecto a su estilo; saben lo que les gusta y lo que los hace sentir bien, y eso es todo.

Y no son solamente los niños de dos años los que quieren vestirse creativamente, a lo que cualquier padre de un adolescente puede atestiguar. Los adolescentes también están tratando de expresar que “nadie es más tú que tú” con su identidad única al probar diferentes maneras de presentarse al resto del mundo. Hay ciertas restricciones que los padres de familia pueden imponerles a sus hijos adolescentes en cuanto a la

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El trabajo y la escuela**

Reflexión: *Introducir a padres e hijos a la zona de crecimiento*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El trabajo y la escuela**

Reflexión: *¿Quién es tu maestro?*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El trabajo y la escuela**

Reflexión: *Póngale atención a lo que le pone atención*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El trabajo y la escuela**

Reflexión: *No hay nadie que es más tú que tú*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Construyendo una catedral

Cuenta la historia que hace cientos de años, en un pequeño pueblo en Europa, un grupo numeroso de hombres estaba construyendo una catedral. Esos hombres eran los obreros del proyecto, por lo que su trabajo a veces era agotador y tedioso. Un día, una persona que estaba de visita en el pueblo tuvo la oportunidad de preguntarles a dos de los trabajadores sobre su trabajo y recibió dos respuestas totalmente diferentes a su pregunta.

El primer hombre al que le hizo la pregunta estaba teniendo dificultad de jalar una carreta llena de piedras. El hombre se veía cansado y agobiado. El visitante le preguntó qué es lo que estaba haciendo. El obrero dejó de hacer lo que estaba haciendo y le contestó bruscamente: “¿Qué es lo que parece que estoy haciendo? ¡Estoy cargando rocas! Todo el día eso es todo lo que hago. Acarreo piedras de la mañana hasta la noche.”

Unos minutos más tarde, pasó otro obrero que estaba trabajando en el proyecto. Él también estaba jalando una carreta llena de piedras. Sin embargo, el rostro de ese hombre reflejaba más alegría y su actitud era muy diferente que la del primer obrero. Cuando el visitante le preguntó qué es lo que estaba haciendo, este hombre le sonrió y le dijo: “Estoy ayudando a construir una catedral y va a ser una de las catedrales más hermosas del mundo!”



Esta es la historia de dos hombres que estaban haciendo la misma labor. El primer obrero estaba exhausto e irritado porque él tenía el concepto de que lo que hacía era la interminable tarea de acarrear rocas de la mañana a la noche. El segundo hombre estaba trabajando tan arduamente como el primero, pero además estaba entusiasmado por el proyecto y sentía orgullo en la labor que estaba realizando. En su mente, él no estaba acarreando rocas, él estaba construyendo una catedral. La actitud que cada uno había elegido era lo que hacía toda la diferencia.

El poder de nuestra forma de pensar se describe claramente en esta frase de Henry Ford, quien dijo: “Si piensas que puedes, o si piensas que no puedes, tienes razón.” Para parafrasear esta cita en lo que se refiere a la crianza de los hijos, podríamos decir: “Si piensas que el ser padre es tan agobiante como acarrear rocas día y noche, o si piensas que el ser padre es un privilegio y una sagrada oportunidad de ayudar a construir una catedral, tienes razón.”

No hay duda de que a veces, el ser padre puede ser un trabajo pesado. Hay ocasiones en que la tarea es agotadora y nos puede hacer sentir que todo lo que estamos haciendo es acarrear piedras de un lugar a otro. Si estamos estancados en esa forma de pensar, que el ser padres es sólo las tareas que hacemos

Su sistema espiritual de raíces

Recientemente, tuvimos que cortar un olmo que había sido plantado hacía ocho años enfrente de nuestra casa. Un poco después de que cortamos el árbol, nuestra calle tuvo que ser excavada para poder reparar el sistema de drenaje. Esto nos permitió ver la profundidad y que tan extensas eran las raíces de nuestro árbol. Todos sabemos que los árboles grandes tienen un sistema de raíces de igual tamaño que las ramas para poderse nutrir, para que los sujete a la tierra y les dé estabilidad. Pero eso es fácil de olvidar debido a que rara vez tenemos la oportunidad de observar el sistema de raíces.

Las personas no son tan diferentes que los árboles; también necesitan un sistema riguroso de raíces para que les dé fortaleza durante las inevitables tormentas de la vida. Eso también es cierto para nosotros y para nuestros hijos. Una de las más grandes responsabilidades es convertirse en padre de familia, por lo que ahora es el tiempo perfecto para cuidar, fortalecer y profundizar las raíces de lo que va a cimentar nuestra vida. Este también es un momento importante para examinar nuestros valores y reflexionar en la forma en que queremos transmitirlos a nuestros hijos.

Una manera de ver la espiritualidad es como el sistema de raíces que va a dar soporte a nuestras vidas. De la misma manera que un árbol necesita el sistema de raíces para obtener fuerza, estabilidad y sustento diario; nosotros también necesitamos la fuerza, estabilidad y sustento de nuestra vida espiritual, aunque otras personas no pueden notarlo directamente. El convertirse en padre de familia es el tiempo perfecto para profundizar nuestra vida espiritual.



No es raro que los padres que acaban de tener o adoptar un hijo quieran ser parte de una comunidad de fe, incluso si nunca han sido parte de esta comunidad o han dejado de serlo por mucho tiempo. La razón por la que más a menudo los padres buscan una comunidad de fe es porque quieren darles a sus hijos una base espiritual sólida. Nosotros creemos que hay otra razón por la cual los padres buscan a menudo el tener una conexión con una comunidad de fe. Muchos padres reconocen la necesidad de profundizar la fundación espiritual de sus propias vidas mientras asumen la responsabilidad de criar a un hijo. En verdad que se requiere de todo un pueblo, no sólo para criar un niño, sino para darle ánimo y brindarle ayuda también a la familia. Las comunidades de fe pueden ser un “pueblo” o fuente de apoyo para las familias.

Como hemos mencionado en la introducción de este capítulo, la palabra “espiritualidad” viene de la misma raíz que la palabra “aliento.” El estar consciente de eso nos va a ayudar a entender el poder que la espiritualidad tiene en nuestras vidas. La espiritualidad le da aliento y ánimo a nuestra vida. La

Cuando el estudiante está listo, el profesor se aparecerá

Cuando alguien está listo para crecer como persona o aprender algo nuevo, es muy común encontrar a un maestro que le asista en este proceso de aprendizaje. Si una persona quiere convertirse en un mejor cantante, por lo general, tiene que enlistar la ayuda de un maestro de canto. Si alguien quiere incrementar su habilidad como jugador de baloncesto, va a menudo con un entrenador o una persona que conozca bien ese deporte. Si una persona desea crecer espiritualmente, va a buscar a un instructor espiritual de quien pueda profundizar su aprendizaje en el conocimiento espiritual. Ese instructor espiritual puede ser un autor, el líder de un retiro, un director espiritual o un líder religioso.

Hay muchos instructores espirituales de quienes podemos aprender importantes lecciones. Además de las personas que ya hemos nombrado, hay una persona más que le puede servir como guía espiritual y de quien puede aprender bastante sobre cómo profundizar su conocimiento espiritual: su hijo. No cabe duda que nuestros hijos siempre están aprendiendo de nosotros, pero existe una gran cantidad de conocimiento espiritual que como padres también podemos aprender de nuestros hijos.

Las siguientes son varias de las lecciones espirituales que podemos aprender mientras criamos a nuestros hijos:

Viva en el momento presente. Todos los instructores espirituales mencionan la importancia de vivir en el momento presente, dejar a un lado los resentimientos y evitar el preocuparse por el futuro. Los niños son expertos en vivir en el momento presente. Ellos pueden estar riéndose un momento, unos segundos más tarde pueden estar frustrados porque no pueden hacer algo y unos minutos después pueden estar encantados porque vieron un pájaro en la ventana. Los niños por naturaleza viven en lo que muchos guías espirituales llaman el “eterno ahora.”



Ríase, juegue y no se tome las cosas tan seriamente. Hay un gran valor espiritual en aprender a vivir tomando las cosas más a la ligera y a no tomarse las cosas demasiado en serio. El humor y la alegría son los frutos de una vida espiritual. Los niños por naturaleza son juguetones y les encanta reírse. Ellos sacan a relucir el espíritu travieso en los adultos, tan obvio como cuando un adulto está haciendo caras y sonidos graciosos cuando interactúan con un niño pequeño. Los niños les dan permiso a los adultos de poner en práctica el espíritu amante de la vida del niño que todos llevamos dentro.

Tome un tiempo para descansar. Por lo general, los niños tienen dos velocidades. Ya sea que están llenos de energía o están cansados y se duermen en dondequiera, en el carro, en tu regazo o, incluso hasta en el

El poder de la vulnerabilidad

Muchos de nosotros fuimos criados con la idea de que mostrar la vulnerabilidad era una debilidad que debíamos evitar a toda costa. Tal vez nos enseñaron que, si alguna vez nos sentíamos vulnerables, era mejor que nos ocultáramos de la vista de los demás. Afortunadamente, nos estamos dando cuenta de que esa forma de pensar no nos beneficia para nada. Ha habido muchísimos estudios que demuestran que el sentir y expresar nuestra vulnerabilidad es la clave para vivir una vida en plenitud y sin reservas. No es de extrañar que muchas creencias religiosas nos han enseñado que el aceptar nuestra vulnerabilidad es el primer paso en reconocer que necesitamos un poder divino superior a nosotros.

La Dra. Brené Brown, profesora en la Universidad de Houston y la autora de varios libros muy exitosos y clases en línea, es la investigadora y escritora más prominente sobre el tema de la vulnerabilidad. En su libro *El poder de ser vulnerable* incluye un capítulo excelente sobre la crianza de los hijos y su presentación en TED sobre la vulnerabilidad ha sido uno de los videos más vistos en el Internet en la historia. Además, ella asesora en una forma regular, tanto a líderes en compañías sin fines de lucro como a líderes en las más prominentes y lucrativas empresas del país, sobre el tema de la vulnerabilidad.

A través de su investigación, la Dra. Brown ha descubierto que el bloquear o el no prestarles atención a nuestros sentimientos puede ayudarnos momentáneamente, pero a largo plazo nos va a prevenir de aprender la habilidad de formar relaciones importantes con otras personas. Ahora resulta que la ciencia puede probar que para nada nos ayuda ese viejo consejo que dice que “hay que ocultar los sentimientos que nos hacen vulnerables para protegernos.” Al contrario, el aprender a expresar nuestra vulnerabilidad es un factor importante para poder experimentar la felicidad y la alegría. Incluso en *El poder de ser vulnerable* llega a decir que el ser vulnerables y honestos con nuestros hijos es lo que va a influenciar de una manera más positiva a nuestros hijos que cualquier otra cosa que se ha descubierto sobre la crianza de los hijos.

Aquí le presentamos un ejemplo concreto de lo que Brené Brown está tratando de enseñar. Imagínese que un día su hijo cometió un error; usted no pudo controlar sus emociones, perdió la paciencia y reaccionó de una manera exagerada al empezar a gritarle a su hijo. Ahora imagine que al siguiente día su hijo le dice que no le gustó que le hubiese gritado la noche anterior. En este momento usted tiene la opción de hacerse vulnerable o no.



Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La espiritualidad**

Reflexión: *Construyendo una catedral*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La espiritualidad**

Reflexión: *Su sistema espiritual de raíces*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La espiritualidad**

Reflexión: *Cuando el estudiante está listo, el profesor se aparecerá*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La espiritualidad**

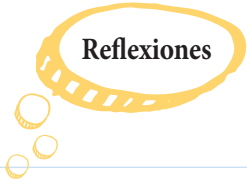
Reflexión: *El poder de la vulnerabilidad*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)



Use el siguiente espacio para escribir sus reflexiones sobre este capítulo. Recuerde que lo que usted escriba es privado y nadie lo va a leer, a menos que usted quiera compartirlo.

Horizontal blue lines for writing reflections.



El ser juguetón como una actitud, no solo una actividad

Cuando nuestro hijo tenía tres años encontró en una bolsa que trajimos de la ferretería, el palito que se utiliza para menear la pintura. El sacó el palito de la bolsa y empezó a imaginarse todos los posibles usos que el palito podía tener. Inmediatamente se lo puso en los labios y declaró que era una trompeta, mientras sus dedos se movían en las válvulas del instrumento imaginario. El palito se convirtió en un violín, una guitarra y una flauta. Después en un palo de golf, una corbata, una caña de pescar y un árbol. Antes de que terminara la tarde el palito se había convertido en un bate de beisbol, un trampolín de alberca, un tenedor, una cuchara, un cuchillo, un palito de paleta, un sube y baja, un lápiz gigante y una varita mágica.

Lo que recordamos más vivamente que todos los usos que él le asignó al palito, eran la risa y los gritos de alegría. Con cada declaración, él exclamaba: “¡Pero qué tontería!” Como con todos los niños pequeños, esta percepción en cuanto a la risa y la alegría parecía haber surgido de cada célula de su cuerpo. Y como su risa era tan contagiosa, nos empezamos a reír a carcajadas junto con él durante todo el resto del día. Seguimos estando agradecidos por esta experiencia, y otras experiencias del mismo tipo que nuestros hijos nos ofrecieron, ya que nos recuerdan la importancia de tomarse el tiempo para bromear y jugar.

Algunos estudios han descubierto que los niños se ríen aproximadamente trescientas veces al día, mientras que los adultos se ríen un promedio de diez a quince veces al día. El autor George Bernard Shaw escribió: “No dejamos de jugar porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de jugar.” Todos los adultos nos beneficiaríamos en gran medida si adoptáramos el espíritu juguetón de los niños y aumentáramos la cantidad de veces que nos reímos en el día.



Algunos de ustedes se preguntarán cómo es posible que los adultos se ríen con mayor frecuencia cuando tenemos que resolver serias cuestiones, cosas de las cuales los niños saben muy poco. Nosotros consideramos que el reírse y el ser juguetón son decisiones y no simples opciones en cuanto si participamos en actividades de recreación o si nos reímos de algo gracioso. Más importante aún, es que el ser juguetón es una actitud, una forma de vida que podemos escoger. **En muchas situaciones que requieren de esfuerzo, podemos elegir si vamos a tomar una perspectiva seria o de alegría. La actitud que tomemos en cada conversación o interacción va a impactar directamente a todas las personas que están a nuestro alrededor.**

La encrucijada entre los dispositivos electrónicos y las familias

Holly recientemente condujo un Círculo para el Bienestar de Padres y Madres en la preparatoria del distrito escolar donde vivimos. Durante el programa muchos de los padres admitieron que ahora que sus hijos están en la preparatoria, se han sentido algo solos y estaban buscando establecer una genuina amistad con otras personas. Ella los invitó a que trabajaran en equipo para que cada uno contestara un cuestionario sobre sus vidas que les ayudaría a identificar las áreas del bienestar con las que se sentían satisfechos y las áreas a las que necesitaban prestarles más atención. Muchos de ellos descubrieron que querían trabajar en establecer una conexión más significativa con sus hijos adolescentes y planear actividades divertidas con ellos. Varios de ellos expresaron que han empezado a sentir un distanciamiento con sus hijos y un deseo de recobrar esa alegría y el espíritu juguetón que experimentaron cuando sus hijos eran pequeños.

Una vez que examinaron más a fondo esa inquietud que todos tenían en común, los padres de familia coincidieron que el reto en lograr esa conexión con sus hijos era debido a la barrera que representaba la televisión, las computadoras, los videojuegos, las tabletas y el uso de los teléfonos celulares. Los padres expresaron su frustración con la atracción que tiene sus hijos con todos los dispositivos electrónicos y cómo se ha convertido en un obstáculo para poder pasar más tiempo juntos como familia. Ellos se quejaron de que sus hijos se la pasaban en su cuarto a puerta cerrada viendo televisión o películas en su computadora, enviando textos, checando en su teléfono su página en los medios sociales o jugando videojuegos. Y no podían hacer nada para poder apartar a sus hijos de los dispositivos electrónicos.



Un padre de familia hizo una pregunta que cambió la dirección de la conversación. Él les preguntó a los miembros del grupo cuál era su relación con los dispositivos electrónicos que tenían en casa. Todos los participantes se quedaron callados mientras examinaban su propio comportamiento. Muchos de ellos mencionaron que muchas veces tenían que contestar por la tarde correos electrónicos del trabajo. Otros admitieron que con frecuencia se pasaban un buen rato checando los comentarios que otras personas escribieron en los medios sociales en lugar de estar prestándoles atención a sus familias. Varios de ellos se dieron cuenta de que la forma en que se relajaban en la tarde era viendo películas en su computadora portátil. Todos los miembros del grupo llegaron a la conclusión que si querían cambiar la forma de relajarse que sus hijos adolescentes utilizaban, ellos tendrían que cambiar de igual manera lo

Me encanta verte jugar

Uno de los problemas que generalmente encontramos en nuestro trabajo como terapeutas es el ayudar a los padres de familia a determinar cuál es la mejor manera de responder a las actividades extracurriculares en las que sus hijos participan, tales como: clases de música, danza, de ajedrez, de debate, de teatro o de arte. En cualquiera de las actividades que los niños participen, los padres tienen varias opciones en la forma en que pueden mostrar interés y darles consejos. Nuestros comentarios pueden ser potencialmente de provecho y mejorar la capacidad de nuestros hijos de disfrutar las actividades extracurriculares. O, al contrario, pueden herir a nuestros hijos sin querer.

Es bastante obvio el tipo de cosas que los padres pueden decir o hacer que puede herir a sus hijos en esas situaciones, por ejemplo: demostrar su decepción, dar un consejo que no se ha solicitado, criticar, perder el control, gritarles a sus hijos o no mostrar interés. Pocas cosas son más dolorosas que ver que un adulto, ya sea el padre o el entrenador, le hace comentarios a un niño que lo lastiman o que lo humillan con la creencia de que va a motivarlo para que se desempeñe mejor.



Lo que es menos claro es lo que los padres de familia pueden hacer después de ver a sus hijos participar que sea honesto, pero que, al mismo tiempo, les ayude a forjar la relación entre ellos. Hace algunos años, leímos un artículo escrito por Bob E. Brown y Rob Miller, quienes son oradores motivacionales de la compañía Proactive Coaching, LLC. Ellos tuvieron una presentación dirigida a los atletas y a sus padres en todos los niveles competitivos de los deportes juveniles, desde la primaria hasta la universidad. En su vasta experiencia, les habían preguntado a los estudiantes atletas qué fue lo que más les gustó escuchar de sus padres después de una competencia; Brown y Miller reportaron que los estudiantes les respondieron con una simple frase, que otros estudiantes reiteraban una y otra vez: “Me encanta verte jugar.”

Una de las cosas que los jóvenes están anhelando es el tener una relación con un adulto que no los esté evaluando.

—Sarah Robbins-Cole

“Me encanta verte jugar” es una frase poderosa, tanto por su simplicidad como por su efecto positivo en los niños. El papel de los entrenadores y líderes de la juventud es el hacer comentarios cuando se necesite y dar crítica constructiva y es el rol de los padres el ser los aficionados número uno de los hijos. La belleza de la expresión “me encanta verte jugar” es que reconoce lo divertido que es el observar a nuestro hijo

¡Estoy aburrido!

En algún punto todos los padres se cansan de oír a sus hijos decir: “¡Estoy aburrido!” Puede que esto pase a la mitad del verano o durante un viaje largo en el auto, pero dondequiera que pase nos puede poner los nervios de punta. Algunas veces puede parecer que no importa cuán estructuradas sean las actividades que les proveemos a nuestros hijos, ellos todavía están propensos experimentar periodos de aburrimiento.

Cuando platicamos con los padres, por lo general los escuchamos cuestionarse si el hecho de que programen a sus hijos con demasiadas actividades tiene la inesperada consecuencia de crear en ellos esa reacción de aburrimiento. Se preguntan si a sus hijos se les dificulta el generar sus propias ideas porque rara vez tienen que hacerlo. Lo que les respondemos a esos padres de familia es que no se trata de escoger “una u otra opción,” sino “ambas cosas.” Las actividades estructuradas son importantes para los niños, de la misma manera que los ratos de ocio son los momentos cuando los pueden dejar volar la imaginación y crear sus propios juegos. Ambos son esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños. Las actividades estructuradas les ayudan a los niños a socializar, colaborar con otras personas y a seguir instrucciones. Los ratos de ocio, especialmente si es tiempo que pasan a solas, les ayuda a los niños a sentirse más cómodos con la soledad, con sus pensamientos internos y sus sentimientos, a la vez que les dan el espacio que necesitan para soñar y desarrollar su imaginación.



Los niños no son los únicos a los que los escuchamos decir que “están aburridos.” Nosotros platicamos con adultos que dicen con frecuencia: “Estoy aburrido con mi trabajo,” “Estoy aburrido en mi matrimonio,” “¡Qué aburrido es criar a los hijos!” o “Estoy aburrido con mi vida.” La similitud con expresiones de aburrimiento, tanto para niños como para adultos, es la impotencia que percibe de no poder hacer nada para combatir ese aburrimiento. Lo que parecen estar expresando es: “Estoy aburrido y no tengo ni idea de que puedo hacer para cambiar esta sensación.”

Todos podemos estar de acuerdo que el criar a los hijos puede ser aburrido a veces. El lavar la ropa, comprar el mandado, hacer la comida y limpiar la casa puede ser tedioso. Así que, como nuestros hijos, no es cuestión de si vamos a experimentar periodos de aburrimiento, sino es una cuestión de cómo vamos a resolver esa situación cuando esto ocurra.

Una dinámica importante que nos hace continuar sintiéndonos atrapados en un estado de aburrimiento es el pensar que necesitamos una solución externa para combatir nuestro tedio. Queremos que alguien o algo interrumpa nuestro aburrimiento, nos distraiga o llene nuestro vacío que muchas veces acompaña nuestra forma de sentir y de pensar.

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El descanso y la diversión**

Reflexión: *El ser juguetón como una actitud, no solo una actividad*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El descanso y la diversión**

Reflexión: *La encrucijada entre los dispositivos electrónicos y las familias*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El descanso y la diversión**

Reflexión: *Me encanta verte jugar*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **El descanso y la diversión**

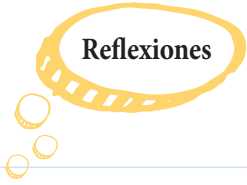
Reflexión: *¡Estoy aburrido!*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)



Use el siguiente espacio para escribir sus reflexiones sobre este capítulo. Recuerde que lo que usted escriba es privado y nadie lo va a leer, a menos que usted quiera compartirlo.

A series of horizontal blue lines providing space for writing reflections.



En forma gradual y luego repentinamente

Por más extraño que parezca, podemos aprender de las ranas sobre cómo el estrés se puede acumular sigilosamente y agarrarnos desprevenidos. Es posible que usted haya escuchado que, si introduce a una rana en una olla con agua fría, pone la olla en la estufa y gradualmente calienta el agua, la rana no va a tratar de saltar de la olla. La rana, eventualmente, se va a morir cuando hierva el agua, sin sospechar del peligro que le acechaba cuando el agua se empezaba a calentar a su alrededor. Por otro lado, si usted arroja a una rana en una olla de agua caliente, la rana va a saltar inmediatamente para salvar su vida.



Las personas y las familias pueden parecerse a las ranas en lo que referente a reconocer y reaccionar al estrés. Cuando el estrés empieza a calentarse gradualmente alrededor de nosotros, es muy posible que no reconozcamos la forma en que nos está afectando. Sin embargo, si algo sumamente estresante sucede inesperadamente, va a llamar nuestra atención y es más probable que hagamos algo para resolverlo de inmediato. Cuando el estrés se acumula gradualmente, es muy posible que ignoremos las llamadas de atención debido a que se pueden presentar como un susurro de nuestra voz interior (para leer más sobre el tema de voz interior, favor de ir a la página 7.) En nuestras familias, las voces interiores sobre el estrés se pueden presentar en forma de dolores de estómago, dolores de cabeza, dificultad para dormir, discusiones, cambios en el rendimiento

escolar, cambio de amigos por parte de nuestros hijos o separaciones con otros miembros de la familia. Muchas de esas voces interiores se pueden presentar en nuestros sentimientos, como los cambios súbitos de humor, la tristeza, la preocupación o el mal genio. Si no escuchamos a esas voces interiores e ignoramos al estrés, la situación va a empezar a “hervir” o a intensificarse.

A uno de los personajes en el libro *Fiesta* de Ernest Hemingway, llamado Mike Campbell, le han preguntado cómo fue que quedó en bancarrota. El respondió: “De dos maneras. En forma gradual y luego repentinamente.” Si él hubiese puesto atención a sus problemas económicos, la bancarrota no se hubiese presentado tan súbitamente y hubiese podido ser evitada. Lo mismo pasa con nosotros y con nuestros hijos. Si nosotros le hubiésemos puesto atención a las voces interiores en nuestra familia y en nuestra propia vida, hubiésemos visto que las cosas se estaban saliendo de control y hubiese sido muchísimo más fácil el corregir las cosas y evitar sorpresas desagradables que pueden causar un estrés adicional.

Hay tres simples cosas que usted y su familia pueden practicar para reconocer, lidiar y disminuir el estrés: la confianza, el aceptar los sentimientos y el compartir esos sentimientos.

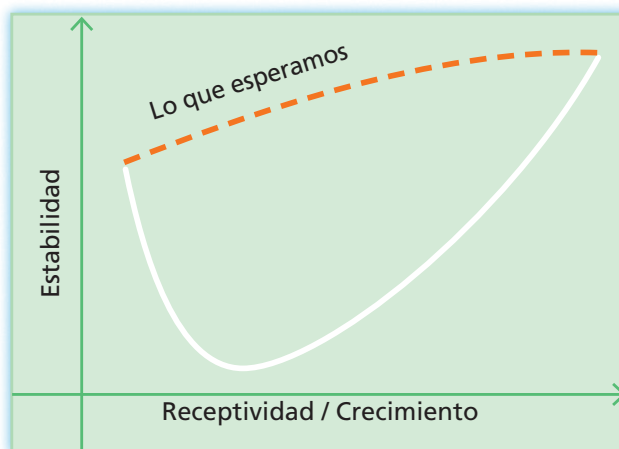
La confianza. La confianza es algo que se deriva de la honestidad, la lealtad y la integridad. Es la base de la vida familiar porque cuando la confianza está presente, los miembros de la familia se sienten seguros

Aprendamos de las transiciones o Curvas “J”

El cambio tiende a presentarse de dos maneras: planeado o imprevisto. Es un hecho que los cambios imprevistos provocan estrés. La pérdida repentina del empleo, un diagnóstico inesperado ya sea de nosotros o de uno de nuestros hijos, un accidente, la muerte súbita de un amigo o un ser querido, el término de una relación sin previo aviso o un cambio imprevisto en la escuela o en el trabajo. Todas esas situaciones nos pueden resultar muy estresantes. Y debido al hecho que nadie planea o escoge ese tipo de situaciones, nos toman de sorpresa y sin estar preparados, lo que sólo sirve para añadir todavía más estrés al que ya el cambio había creado.

Lo sorprendente es que incluso los cambios planeados, aquellos que nosotros escogemos por razones positivas y a los que esperamos con ansia, también pueden ser estresantes. El empezar un nuevo trabajo, el combinar a dos familias, el cambiarse a otro vecindario o ciudad, el tener o adoptar a un bebé, el inicio de un ciclo escolar. A pesar de que estos cambios fueron planeados o escogidos por nosotros, traen consigo su propio nivel de estrés debido a que causan cambios significativos a todas las áreas de nuestra vida.

La Curva “J” es un concepto que nos puede ser útil para explicar cómo se desarrollan los cambios, tanto los planeados como los imprevistos. Como puede apreciar en la gráfica, la Curva “J” tiene un axis vertical que representa la estabilidad y un axis horizontal que representa la capacidad de estar abierto al cambio y el crecimiento. La línea punteada nos muestra la trayectoria que la mayoría de nosotros nos gustaría seguir cuando enfrentamos los cambios, especialmente cuando queremos esos cambios y los hemos planeado. La realidad es que los cambios, incluso los planeados, generan inicialmente un periodo de inestabilidad. La Curva “J” ilustra esta idea. También muestra que la mayoría del tiempo las cosas se mejoran con paciencia y que nos sigamos moviendo hacia el futuro.



Lo que podemos aprender de la Curva “J” es que nos muestra que necesitamos evitar el desgastar energía deseando volver a la situación que teníamos. Es mejor invertir nuestra energía en seguir adelante hasta que eventualmente reconozcamos el crecimiento que hemos alcanzado y experimentemos una

nueva sensación de estabilidad. La clave para recuperarnos del estrés generado por los cambios, es el encontrar una manera de avanzar hacia el futuro y aceptar esta condición como “el nuevo concepto de normalidad” en nuestra vida. Una cosa que nos debe alentar mientras nos enfrentamos a los cambios, es el recordar que ya hemos vivido y navegado con éxito muchos cambios en el pasado. Nosotros sabemos que, con el tiempo, la intención y el apoyo de otros vamos a superar las Curvas “J” de las transiciones en nuestra vida, tanto las planeadas como las imprevistas.

La importancia de hacer una pausa o tomarse unos minutos

A Holly y a mí nos encanta estar activos, así que no es de sorprenderse que los deportes forman una gran parte de la vida de nuestros hijos también. A través de los años, hemos visto de primera mano cómo la participación de nuestros hijos en los deportes les ha proporcionado lecciones invaluable. Una de las lecciones que queremos resaltar es la importancia de reconocer cuando debemos hacer una pausa. El tomar una pausa es la parte clave durante el entrenamiento, y el arte de saber cuándo tomar una, es un don que todo buen entrenador posee.

¿Qué constituye una pausa oportuna en los deportes? Cuando un juego se está saliendo de control y el equipo está al borde de desintegrarse, entonces necesitan detener el reloj y tomarse unos minutos. Los jugadores pueden que estén cansados, nerviosos, confundidos o exaltados y puede que eso les prevenga que se desempeñen bien durante el juego. Este tipo de pausa le da la oportunidad al entrenador de ayudar a calmar a los jugadores del equipo, a reagruparse y a hacer un nuevo plan.

Una pausa oportuna es tan importante en la vida familiar como en los deportes.

Cuando usted o sus hijos estén cansados, nerviosos, confundidos o exaltados, por cualquier razón, y la situación se está saliendo de control, es hora de detener el reloj y tomarse unos minutos. Un padre de familia que está estresado por su trabajo, preocupado por las cuestiones económicas, las calificaciones de su hijo y que está a punto de decir algo que va a lamentar, va a beneficiarse de hacer una pausa. Es importante también el enseñarle la importancia de tomarse una pausa a los niños que están “abrumados emocionalmente.” Esa pausa no ignora las presiones o las emociones por las que están pasando, pero les da la oportunidad a todos de calmarse, reagruparse y de elaborar un nuevo plan para expresarse y resolver los problemas que se tengan a la mano.

La frustración, el enojo, la envidia, la tristeza y la aflicción son emociones que puedan indicar la necesidad de detener el reloj y de tomarse unos minutos. A nosotros nos gusta usar la imagen que las emociones son como el océano. El océano, como las emociones, se puede volver tempestuoso y una persona que está dentro del agua le puede dar fácilmente una sacudida o las olas la pueden arrastrar si no tiene cuidado o no sabe cómo nadar. Por esta razón, es imperativo que los padres de familia les enseñen a sus hijos cómo nadar a través de todas sus emociones que se les van a presentar en la vida antes de que tengan que enfrentarlas.

El aprender cuándo y cómo tomarse unos minutos para reagruparse es una de las primeras lecciones para poder aprender a nadar con éxito a través de las emociones. Si las emociones están ganando la



Aprendiendo a ser “respons-able”

Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio reside nuestro poder de elegir nuestra respuesta. En nuestra respuesta yace nuestro crecimiento y nuestra libertad.

—Viktor Frankl

La cita anterior fue escrita por Viktor Frankl, un psiquiatra austriaco que sobrevivió como prisionero en un campo de concentración durante el Holocausto. La palabra clave en esa cita es la palabra “elegir.” Cuando el estrés surge en las familias, podemos elegir entre reaccionar o responder y esa es una diferencia muy importante. Cuando simplemente reaccionamos, es una indicación de que nuestras emociones han tomado las riendas y cuando esto pasa, es muy probable que después vayamos a lamentar lo que digamos o hagamos. Cuando reaccionamos de una manera exagerada a un comportamiento de nuestros hijos, por lo general estamos tentados a culpar a nuestros hijos por nuestra reacción desproporcionada. Aunque podría ser cierto que no hubiésemos reaccionado de esa manera si su hijo no hubiese hecho lo que hizo, nosotros seguimos siendo los responsables de nuestro comportamiento.

Por otro lado, el reaccionar significa que somos capaces de escoger la respuesta que deseáramos hacer. Para responder es importante que seamos considerados y nos controlemos antes de hablar o actuar. Resulta óptimo cuando le respondemos a nuestros hijos de una manera cortés en lugar de una reacción desconsiderada ya que ellos siempre están aprendiendo de nosotros y siguiendo nuestro ejemplo.

No es poco común para nosotros, y en todo caso, tampoco para nuestros hijos, que de vez en cuando perdamos la perspectiva. Tampoco es raro que nos encontremos atrapados en un círculo vicioso en donde estemos “reaccionando” a las acciones de nuestros hijos. El reto es entonces el darnos cuenta de cuando estamos en esa fase reactiva, tomar responsabilidad por nuestra participación en ese ciclo y aprender de lo que ha sucedido.

El culpar a otros, incluyendo a nuestros hijos, por nuestra reacción no nos va a ayudar a recobrar nuestro equilibrio emocional y solo prolongará ese ciclo o fase reactiva. Vamos a lamentar el haber reaccionado muy rápida e impulsivamente ya que esto hiere a todo el mundo. Por lo contrario, debemos recordar el tomarnos unos minutos, respirar profundamente y ponernos nuestra máscara de oxígeno, por decirlo así. Ya que nunca vamos a lamentar el hacer una pausa y tomarnos unos minutos para reflexionar en la mejor manera de responder en medio de una situación estresante. A la vez nuestros hijos van a aprender una lección importante.

Eso nos recuerda una ocasión en la que Scott estaba arbitrando un partido de fútbol para niños de diez años. Uno de los entrenadores le estaba gritando tan severamente a uno de sus jugadores que Scott sintió la necesidad de hablar con él durante el medio tiempo. Después de llevárselo aparte discretamente, Scott le hizo saber en una forma sutil, pero clara, que su comportamiento no era adecuado y que estaba afectando no sólo a su equipo, sino a todas las personas que estaban participando en el partido. El entrenador inmediatamente reaccionó diciendo: “¡Yo sé que les grito a mis jugadores, pero es sólo porque nunca me escuchan!” Scott no respondió a su comentario para darle la oportunidad de que se diera cuenta de la ironía de lo que acababa de decir. Al percatarse de lo que había dicho, el entrenador pudo discernir lo que debía hacer y agregó en

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La resistencia al estrés**

Reflexión: *En forma gradual y luego repentinamente*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La resistencia al estrés**

Reflexión: *Aprendamos de las transiciones o Curvas "J"*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La resistencia al estrés**

Reflexión: *La importancia de hacer una pausa o tomarse unos minutos*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La resistencia al estrés**

Reflexión: *Aprendiendo a ser “respons-able”*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Nuestros hijos siempre nos están observando

Dondequiera que volteamos, vemos y oímos anuncios sobre el cuidado de nuestro bienestar físico. Qué comer, la importancia de hacer ejercicio, dormir lo suficiente y el estar atentos a los efectos que el estrés tiene en nuestro cuerpo. Muchos de nosotros sabemos que deberíamos estar cuidándonos a nosotros mismos, al igual que a nuestras familias. Sin embargo, en medio de los quehaceres de la vida y, a pesar de estar consciente de ello, terminamos descuidando esa área de nuestro bienestar. Nos resulta muy fácil el ignorar las decisiones que tomamos a diario con respecto a nuestra salud, ya que después de todo, nos seguimos diciendo a nosotros mismos que esas decisiones, que se requieren para cuidar de nuestro bienestar personal, no tienen mucha importancia.

Todos los días enfrentamos una abrumadora cantidad de opciones: en el supermercado, en el cine, en el centro comercial, en los restaurantes, en la comida que ordenamos por teléfono o vía mensaje de texto. Y esas son sólo algunas de nuestras alternativas con respecto a la comida. Además tenemos otras opciones que hacer, para nuestro bienestar y el de nuestra familia: salir a jugar o ver televisión, desvelarse o irse a dormir temprano, tomar otra bebida alcohólica o un vaso de agua. La lista es interminable. Y podemos apostar que ninguna de las decisiones que tomamos pasan desapercibidas por nuestros hijos. En forma aislada, estas decisiones no parecen ser muy significativas, sin embargo, es precisamente la acumulación de esas pequeñas decisiones que tomamos a diario, las que finalmente afectarán nuestro bienestar físico, así como el bienestar de nuestros hijos.

Esas decisiones que tomamos a diario para nosotros y nuestros hijos con respecto a la alimentación, el descanso y el ejercicio se convierten en el cimiento en el cual nuestros hijos van a formar hábitos, ya sea saludables o nocivos, para toda su vida. Todos queremos que nuestros hijos sean felices y saludables y, en gran parte, eso dependerá de los hábitos que les enseñemos cuando son pequeños. Nuestros hijos ven imágenes donde la gente se obsesiona en tener un cuerpo perfecto, de la misma manera que observan gente que descuida o abusa de su cuerpo al no comer bien, no dormir lo suficiente, abusar de las drogas y el alcohol o fumar. Nos corresponde a nosotros el darles un buen ejemplo para contrarrestar los efectos de las decisiones de un estilo de vida que no es saludable a las que nuestros hijos están expuestos.



Como en todos los aspectos de la crianza de los hijos, es importante recordar que, aunque parezca que nuestros hijos no nos están escuchando, ellos *siempre* nos están observando. Los padres de familia son los maestros más importantes para enseñarles a los hijos en cuanto a lo que se refiere a comer nutritivamente, la importancia de dormir y hacer ejercicio. Lo que nuestros hijos aprenden en casa,

Yo querer ahora, pero yo esperar

Plaza Sésamo es uno de los programas de televisión que no sólo ha recibido varios premios, sino que continúa siendo una de las series favoritas tanto de niños como adultos. El recordar al Pájaro Abelardo, Lucas Comegalletas, Elmo, Archibaldo, Óscar el Gruñón, así como Beto y Enrique, seguramente nos trae gratos recuerdos de cuando solíamos ver este programa, ya sea cuando era niño, cuando lo veía con sus hijos o en ambas circunstancias.



Uno de los factores que ha mantenido a *Plaza Sésamo* relevante por muchos años, es que el programa siempre está evolucionando para incluir y abordar los cambios en la cultura. Hace unos años, el programa expresó su deseo de responder a un problema que los educadores de la infancia temprana decían iba en aumento: la dificultad con la impulsividad y la auto-regulación.

De los personajes favoritos de este programa, ¿cuál cree usted que los creadores de *Plaza Sésamo* escogieron para que les enseñara a los niños la importancia de aprender demorar la gratificación instantánea? ¡Lucas Comegalletas! Lucas Comegalletas es conocido, por supuesto, por su insaciable deseo de consumir galletas a cualquier oportunidad que se le presente. El programa decidió corregir el comportamiento de Lucas Comegalletas creando un nuevo eslogan para enseñarle a los niños a esperarse: “Yo querer ahora, pero yo esperar.”

Los creadores del programa de *Plaza Sésamo* tomaron una decisión muy acertada. Ellos crearon una parodia de videos que estaban dirigidos a los padres. El propósito de estos videos era llamar tanto la atención de los padres como la de los hijos, para que los padres pudieran reforzar con su ejemplo lo que el programa estaba tratando de enseñar a los niños sobre la importancia de demorar la gratificación instantánea. Los creadores de *Plaza Sésamo* saben que cuando se trata de crear hábitos saludables de cualquier tipo, los padres son los principales maestros de sus hijos.

“Yo querer ahora, pero yo esperar” es un eslogan para todos los padres que están educando a sus hijos. No importa lo que sus hijos quieran: una galleta antes de la cena, no hacer la tarea, desvelarse entre semana, el aprender a esperar es la clave del bienestar en todas las edades. El aprender a esperar puede ser tan simple como esperar a que una comida saludable esté servida, esperar una ocasión especial para tomarse un refresco o esperarse hasta el fin de semana para jugar un videojuego. Ninguno de estos ejemplos tiene un fin punitivo; al contrario, estas son formas más simples y sutiles de enseñar autocontrol. Lucas Comegalletas no se está castigando o diciendo que nunca se va a comer una galleta; él solamente está diciendo que va a esperar el momento adecuado. Lucas Comegalletas está aprendiendo a tomar decisiones saludables con respecto a comer galletas y estas decisiones le van a servir a largo plazo.

Los maestros de educación física

Cuando Holly era maestra, ella tuvo la oportunidad de trabajar con varios maestros de educación física. Ella se dio cuenta que a los niños les gustaba la clase de educación física porque les daba la oportunidad de moverse, correr, de hablar con libertad con otros niños y participar en juegos divertidos. Este era el caso hasta para los estudiantes de preparatoria. Es fácil entender el por qué los niños de todas las edades les encanta esta clase, dado que ellos pueden estar activos durante el día de escuela que por lo general es bastante sedentario. Por desgracia, muchos distritos escolares están recortando los fondos para los programas de educación física.

Si bien podemos apreciar las dificultades financieras que muchos distritos escolares tienen que enfrentar en la actualidad, también sabemos que los niños y los jóvenes necesitan hacer ejercicio todos los días. Debido a que los índices de la obesidad y la diabetes han alcanzado niveles récord, los estudios continúan demostrando que los niños que hacen ejercicio durante el día escolar, y que están activos después de la escuela, tienen un mejor rendimiento escolar y son más felices y sanos. Sabiendo todo esto, es muchísimo más imperativo que las familias motiven y den un buen ejemplo al tomar decisiones saludables con respecto a la actividad física.

Usted tal vez nunca se ha considerado un maestro de educación física, pero eso es precisamente una de sus funciones como padre de familia. Es un hecho que, sin importar si sus hijos tienen o no un profesor designado para esa materia en sus escuelas, usted es el maestro de educación física más importante en su vida. Usted no necesita haberse graduado y obtenido una licencia para



ser el maestro de su hijo; lo que si necesita es el comprometerse a ser un buen ejemplo y a fomentar la actividad física para usted y para sus hijos. Y aunque los padres de familia pueden ayudar a sus hijos a ser más activos, también es cierto que los hijos pueden servir de inspiración a sus padres. Los paseos familiares al parque o al gimnasio, una excursión al aire libre, el andar en bicicleta, caminar por el vecindario o jugando algún deporte con sus hijos puede motivar a todos los miembros de la familia a ser más activos.

A pesar de que ni Scott ni yo jugábamos fútbol cuando éramos niños, a todos nuestros hijos les encantaba jugar. Así que cuando Scott empezó a ser el entrenador de los equipos de fútbol de nuestros hijos, se dio cuenta que, si quería continuar siendo el entrenador a un nivel más avanzado, iba a tener que aprender a jugar él también. Encontró un equipo para adultos a nivel principiante y empezó a jugar. Hace muchos años que Scott dejó de ser el entrenador de nuestros hijos, pero continúa disfrutando el jugar fútbol e incluso, hasta la fecha, juega con el mismo equipo. Sin la motivación de nuestros hijos, Scott jamás

El lenguaje corporal

El estudio del lenguaje corporal investiga cómo la gente se comunica en una forma no verbal con su cuerpo. Por ejemplo, el cruzar los brazos revela que un niño o un padre no está abierto a la idea que se está discutiendo. Cuando un adolescente levanta la mirada al cielo está comunicando que sus padres lo están molestando o avergonzando de alguna u otra manera con sus acciones. Una cálida sonrisa expresa amor, aceptación sin tener que decir una palabra. Nuestros cuerpos y los de nuestros hijos se están comunicando todo el tiempo, incluso cuando no estamos conscientes de ello. Es natural e importante para nosotros el observar las señales no verbales de nuestros hijos debido a que nos proveen indicios de importancia sobre su bienestar.

Nos gustaría extenderle una invitación a que considere el lenguaje corporal de una manera diferente. En vez de simplemente pensar que está comunicando mensajes no verbales al resto del mundo, le invitamos a que escuche lo que su cuerpo y el de sus hijos le están tratando de decir en este momento sobre el bienestar general de todos los miembros de su familia y el equilibrio que existe en su vida.

El cuerpo siempre dice la verdad.

Nuestro cuerpo nos está proporcionando mensajes constantemente y nunca miente.

Nuestro cuerpo, y el de nuestros hijos, nos

proporcionan mucha información sobre el nivel de estrés que estamos experimentando. Nuestro cuerpo también nos revela una gran cantidad de detalles sobre las decisiones que tomamos día a día con respecto a la comida que consumimos, el uso del alcohol y otras drogas, el ejercicio, el descanso, y en general, sobre la forma que estamos cuidando a nuestro cuerpo.

Tome una pausa en este momento para que escuche lo que su cuerpo le está tratando de decir. ¿Su cuerpo se siente renovado o agotado? ¿Está relajado o tenso? ¿Tiene alguna dolencia física que le está tratando de decir algo? ¿Se está sintiendo agobiado o con energía? Su respiración ¿es lenta y profunda o rápida y siente que le falta el aire?

El escuchar a nuestros cuerpos en una forma regular, y el enseñarles a nuestros hijos a hacer lo mismo, es una buena costumbre que debemos desarrollar.

Si no lo hacemos, podemos correr el riesgo de solo escuchar a nuestro cuerpo cuando nos están “gritando” porque los hemos descuidado o agotado. Si usted nota que se siente cansado todo el tiempo, su cuerpo le puede estar diciendo que necesita ajustar algunas cosas en su vida. Puede que le esté tratando de decir que necesita dormir más, hacer más ejercicio,



Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Cuidarse a sí mismo**

Reflexión: *Nuestros hijos siempre nos están observando*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Cuidarse a sí mismo**

Reflexión: *Yo querer ahora, pero yo esperar*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Cuidarse a sí mismo**

Reflexión: *Los maestros de educación física*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Cuidarse a sí mismo**

Reflexión: *El lenguaje corporal*

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Fecha: _____

Objetivo:	
N (Necesario):	
EX (Entusiasmado):	
T (Tiempo específico):	
Obstáculos:	Soluciones:
Paso NEXT:	

(Si necesita copias adicionales de las hojas de trabajo para crear un paso NEXT vaya a la página web: samaritanfamilywellness.org o utilice el Diario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres.)

¿Hacia dónde nos dirigimos desde aquí?

La continuación del viaje

Es probable que ya haya leído la mayoría, si no todo el libro y que haya reflexionado sobre su vida como padre, y quizá haya creado algunos pasos NEXT para usted y su familia. Al hacer esto, usted ha demostrado su compromiso para su bienestar, así como el bienestar de su familia. Usted le ha ayudado a su familia en maneras que pueden ser aparentes o en formas que serán más evidentes con el tiempo. Hace falta valor para participar en un proceso honesto de auto-reflexión y lo felicitamos en lo que se ha comprometido y en lo que ha logrado.

Usted sin duda ya se ha dado cuenta de que el bienestar es como “un viaje,” no un destino final. Como el ser padres, cada uno de nosotros, nuestros hijos y nuestra vida juntos, está constantemente cambiando. Siempre habrá algo más que enseñarles a nuestros hijos y algo más que nosotros podamos aprender. Y siempre habrá algo más que podamos hacer para fortalecer y expandir nuestro “pueblo” o comunidades de apoyo, y las de los padres y familias de nuestra localidad.

¿Y ahora qué?

Ahora que ha empezado a desarrollar el hábito de la auto-reflexión, lo más probable es que usted va a querer encontrar maneras de continuar esa práctica. Se recomienda que tanto los niños como los adultos tengan un examen físico cada año para poder detectar cualquier enfermedad que se pueda estar desarrollando y que pueda amenazar su salud y bienestar. Siguiendo ese mismo concepto, usted quizá quiera volver a hacer referencia a **La Brújula para el Bienestar** periódicamente como forma de checar el bienestar de todos los miembros de la familia. Aunque el material será el mismo, usted va a estar en un lugar diferente “en su viaje.” Usted y sus hijos tendrán más edad e indudablemente van a estar afrontando nuevos retos, así como celebrando nuevos júbilos y alegrías. Usted tendrá la oportunidad de identificar los pasos NEXT basándose en donde usted y su familia se encuentren en ese momento.

Como ya está familiarizado con los conceptos de este libro, quizá quiera invitar a otros padres a leer el libro juntos y usted puede ser la persona que facilite y guie las conversaciones. Nuestro anhelo es que este libro y el **Programa de Formación para La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres** (que describiremos a continuación) serán los catalizadores para que los padres se reúnan, hablen, reflexionen, y, si es necesario, hagan ajustes a sus hábitos. Esas conversaciones francas y honestas, y el respaldo que los padres recibirán de uno al otro, van a fortalecer las familias y las comunidades de apoyo para todos.

Ha sido un honor el acompañarle durante su viaje rumbo al bienestar como padre y como familia. Le pedimos que nos contacte si de alguna forma le podemos ayudar a llevar a cabo el trabajo más importante que existe – el criar a una familia.

Para más información, envíenos un correo electrónico o vaya a nuestra página de internet:

- Holly Hughes Stoner: holly@samaritanfamilywellness.org
- Scott Stoner: scott@samaritanfamilywellness.org
- SamaritanFamilyWellness.org

Sobre los autores

Scott y Holly Stoner son los Co-Directores de la Fundación Samaritana para el Bienestar Familiar en Milwaukee, Wisconsin. Ambos son Terapeutas Licenciados de Matrimonio y Familia (LMFT's) y conjuntamente cuentan con más de sesenta y cinco años de experiencia ayudando a padres y familias. Ellos son los creadores de *La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres* y *La Brújula para Adolescentes*.

Ambos han trabajado directamente con muchas familia y niños: Holly como profesora de nivel primario y secundario y Scott, cuando se desempeñó como Pastor de una Iglesia Episcopal.

Holly y Scott han estado casados durante más de 40 años, tienen tres hijos adultos y dos nietos. Para Holly y Scott la familia siempre ha sido lo más importante en la vida, tanto personal como profesionalmente.





Este recurso interactivo, en formato PDF puede descargarse de forma gratuita, para que usted lo imprima o escriba sus respuestas directamente en su teléfono, tableta o computadora. Este diario contiene todas las preguntas de las secciones “*Mi experiencia personal*” de todos capítulos de *La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres* con suficiente espacio para que escriba sus respuestas o reflexiones. También hemos incluido algunas páginas para que pueda trazar el mapa de los pasos NEXT de su viaje.

Para descargar, por favor vaya a nuestra página de internet:
SamaritanFamilyWellness.org

La Brújula para el
Bienestar de
Padres y Madres



SamaritanFamilyWellness.org



SAMARITANA
PARA EL BIENESTAR FAMILIAR