



La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres

¿Cómo equiparse para el viaje?

El compañero de viaje



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

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.



El compañero de viaje fue creado para acompañar al libro ***La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres ¿Cómo equiparse para el viaje?***

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

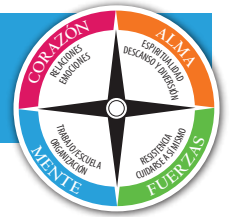
Conéctese con nosotros a través de Facebook y Twitter.

¿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 tratados 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 para 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 jbggraphics, 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: Todas las imágenes están usadas bajo licencia de istockphoto.com.



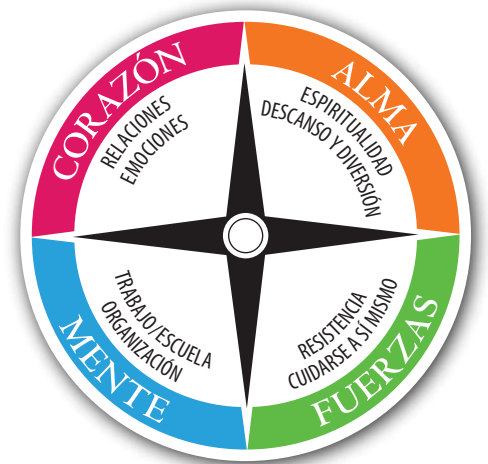
Queremos darle la bienvenida.	5
Recomendaciones sobre cómo usar el contenido de este libro	6
CAPÍTULO 1 Las relaciones saludables	7
Mantener vivo el amor	7
Entrenando su voz como padre	8
Todos estamos en el mismo barco.	9
El mejor momento para empezar una conversación	10
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>Las relaciones saludables</i>	11
CAPÍTULO 2 El manejo de emociones	15
Cambiar el significado que tiene sobre la disciplina.	15
Sintiendo y expresando la gama completa de emociones.	16
La cuenta bancaria emocional.	17
Exprésese claramente. Cumpla con su palabra y lo más importante	18
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>El manejo de emociones</i>	19
CAPÍTULO 3 La organización	23
Aprendiendo sobre la organización: La enseñanza que no es parte del currículum	23
Organizando las prioridades de nuestra familia	24
¿Manejamos nuestra agenda o la agenda nos maneja a nosotros?	25
¿Puede el dinero comprar la felicidad?	26
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>La organización</i>	27
CAPÍTULO 4 El trabajo y la escuela	31
Introducir a padres e hijos a la zona de crecimiento	31
¿Quién es su maestro?	32
Póngale atención a lo que le pone atención.	33
No hay nadie que es más tú que tú	34
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>El trabajo y la escuela</i>	35

CAPÍTULO 5 La espiritualidad	39
Construyendo una catedral	39
Su sistema espiritual de raíces	40
Cuando el estudiante está listo, el profesor se aparecerá	41
El poder de la vulnerabilidad	42
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>La espiritualidad</i>	43
CAPÍTULO 6 El descanso y la diversión.	47
El ser juguetón como una actitud, no sólo una actividad.	47
La encrucijada entre los dispositivos electrónicos y las familias	48
Me encanta verte jugar	49
¡Estoy aburrido!	50
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>El descanso y la diversión</i>	51
CAPÍTULO 7 La resistencia al estrés	55
En forma gradual y luego repentinamente	55
Aprendamos de las transiciones o Curvas “J”	56
La importancia de hacer una pausa o tomarse unos minutos	57
Aprendiendo a ser “respons-able”	58
Hoja de trabajo para crear un paso NEXT: <i>La resistencia al estrés</i>	59
CAPÍTULO 8 Cuidarse a sí mismo	63
Nuestros hijos siempre nos están observando	63
Yo querer ahora, pero yo esperar	64
Los maestros de educación física	65
El lenguaje corporal.	66
Sobre los autores	71
El programa de formación de la Brújula para el	
Bienestar de Padres y Madres	71

Recomendaciones sobre cómo usar el contenido de este libro

Todos los viajes importantes empiezan con el primer paso. A continuación, le presentamos unos consejos y sugerencias para sacarle mayor provecho a este material.

- **Tómese su tiempo.** Este viaje es como un maratón, no una carrera corta.
- **Sea paciente consigo mismo durante el proceso.** Recuerde que todos estamos haciendo nuestro mejor esfuerzo. Al equiparse con recursos confiables, como este diario y nuestro libro, usted está ya en el buen camino para convertirse en el mejor padre que puede ser.
- **Sea consistente.** De la misma manera que lo estamos alentando a ser consistente con sus acciones como padre, el reflexionar y el escribir un poco todos los días le ayudará de gran medida a brindarle el apoyo que necesita durante su viaje.
- **Comparta con otras personas.** Las investigaciones han demostrado que, si quiere ser exitoso para generar un cambio en la vida, necesitamos ser específicos, escribir nuestro objetivo en un pedazo de papel y, por lo menos, compartir nuestro plan con otra persona. Es por ello, que hemos diseñado las hojas de trabajo para crear un paso NEXT que usted puede encontrar tanto en el libro como en este diario.
- **Juntos vamos a obtener mejores resultados que por nuestra propia cuenta.** No dude en pedir ayuda, un consejo, algunas palabras de aliento o, incluso un abrazo. No subestime el poderoso apoyo que puede encontrar en la comunidad.
- **Baje e imprima tantas copias de este diario como las necesite.** Ya sea que lo imprima para usted o para un grupo, siéntase con la libertad de compartir este recurso.
- **Este diario es interactivo.** Una vez que lo haya bajado, puede ser llenado directamente en su dispositivo electrónico. Esto quiere decir que, puede escribir sus respuestas y guardarlas, sin tener que imprimir todo el diario.
- **Hemos incluido referencias útiles que usted puede encontrar después de cada reflexión con las páginas correspondientes del libro *La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres ¿Cómo equiparse para el viaje?***
- **¡Diviértase y disfrute el viaje!**



Entrenando su voz como padre

(página 14–16 en el libro)

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 11.



Todos estamos en el mismo barco

(páginas 17–18 en el libro)

¿Puede recordar alguna ocasión cuando una “tormenta” dividió a su familia e hizo que se empezaran a pelear los unos con los otros, aunque 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 juntos como equipo? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 12.



El mejor momento para empezar una conversación

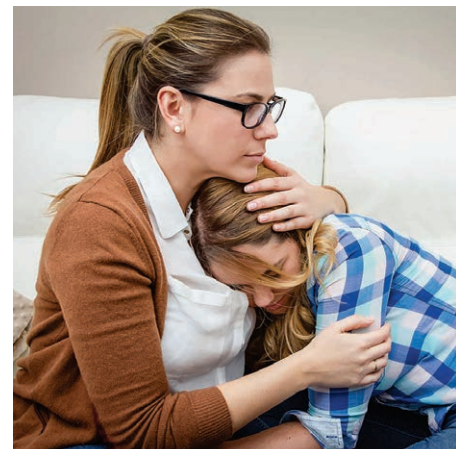
(páginas 19–20 en el libro)

¿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 12.



Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **Las relaciones saludables**

Reflexión: *Mantener vivo el amor*

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: *Entrenando su voz como padre*

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: *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:



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.



Sintiendo y expresando la gama completa de emociones

(páginas 28–29 en el libro)

¿Qué tan cómodos están usted y su familia con la forma en que sienten, expresan y aceptan la gama completa de emociones de los demás miembros de su familia? Esto implica las emociones positivas y las negativas.

¿Qué es lo que le tratan de comunicar sus emociones y las de sus hijos de su vida como familia? ¿De qué forma el estar consciente de sus emociones y el expresar esos sentimientos en una forma positiva puede ser benéfico para su familia?

¿Le gustaría hacer algo diferente en cuanto al permitir e, incluso, fomentar el que cada miembro de su familia sienta y exprese la gama completa de sus emociones?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para cambiar la forma que maneja y expresa sus emociones? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 19.



La cuenta bancaria emocional

(páginas 30–31 en el libro)

¿Cuáles son algunas de sus formas favoritas de hacer depósitos a la cuenta bancaria emocional de sus hijos?

¿Cuál estimaría es la proporción de depósitos y retiros que hace en las cuentas bancarias emocionales de sus hijos?
¿Está satisfecho con esa proporción? Si la respuesta es no, ¿cómo le gustaría cambiar eso? Por favor sea específico.

¿Cuáles son algunas cosas determinadas con las que usted vuelve a llenar su cuenta bancaria emocional? ¿Le gustaría hacer algo más para poder aumentar el saldo de su cuenta?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto a la cuenta bancaria emocional de sus hijos? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 20.



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

(páginas 32–33 en el libro)

¿Cuál de estas frases se le hace más difícil llevar a cabo en este momento?

- Exprésese claramente. Cumpla con su palabra. Diga lo que sienta sin estar enojado y sin lastimar los sentimientos de los demás.

¿Cuándo fue la última vez que dijo algo cuando estaba enojado? ¿Qué fue lo que pasó? ¿Qué fue lo que aprendió o lo que puede aprender de esta experiencia?

El enseñarles este dicho a otros miembros de su familia y el comprometerse a practicarlo juntos puede crear un ambiente más positivo en casa. ¿De qué forma puede cambiar el tono de las emociones en su hogar?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto a la forma en que se comunica con sus hijos? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 20.



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:

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

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

Reflexión: *La cuenta bancaria emocional*

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. . .*

Fecha: _____

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



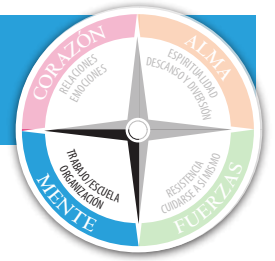
Use el siguiente espacio para escribir sus reflexiones sobre este capítulo. Recuerde que lo que usted escriba es privado y nadie lo va a leer, a menos que usted quiera compartirlo.



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.





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

(páginas 38–39 en el libro)

¿En qué forma le ayuda a sus hijos a mantenerse organizado y a ser responsable?

En esta reflexión, hemos mencionado que los niños que son organizados están menos estresados. ¿Ha visto esto reflejado en alguno de sus hijos o en su familia? Por favor explique.

¿Está contento con el ejemplo que le está dando a sus hijos de cómo estar organizado? Si no, ¿qué cambios le gustaría hacer?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto al ejemplo que le da a sus hijos de cómo ser y mantenerse organizado? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 27.



Organizando las prioridades de nuestra familia

(páginas 40–41 en el libro)

¿Qué dirían sus hijos que son las prioridades en su familia? ¿Usted se siente satisfecho con esa respuesta? Le podría ser de utilidad el preguntarles directamente.

¿Cuáles son los valores fundamentales en su familia? ¿Tiene algunos valores que anhela obtener? ¿Tiene algunos valores aspiraciones que le gustaría convertir en valores fundamentales? ¿Cómo piensa llevarlo a cabo?

¿Alguna vez ha tenido una conversación con su familia sobre sus valores y prioridades? ¿Cuál sería la importancia de la conversación en términos de cómo organizar el tiempo, el dinero y las posesiones de su familia?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto a la forma en que organiza sus prioridades y las de su familia? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 27.



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

(páginas 42–43 en el libro)

¿Alguna vez ha pensado que su familia hace demasiadas actividades por su propio bien? ¿Qué le hace pensar eso?

¿Qué actividades le gustaría eliminar para poder practicar la disciplina de buscar la simplificación? ¿A qué actividades les puede decir que “no”?

¿De qué forma el hacer menos le puede ayudar a brindar más bienestar y felicidad a su familia?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto a simplificar sus actividades y las de su familia? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 28.



¿Puede el dinero comprar la felicidad?

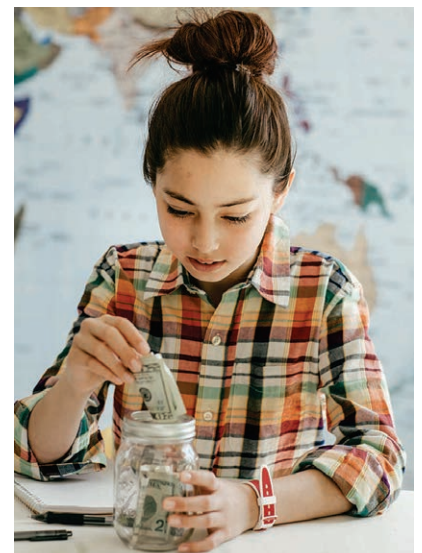
(páginas 44–45 en el libro)

¿Alguna vez sus hijos han caído en la creencia de que “no tienen suficiente” cuando en realidad tienen todo lo necesario?

Cada familia tiene algún tipo de estrés con respecto al dinero. ¿De qué forma la relación que su familia tiene con el dinero le causa estrés a usted? ¿Qué tan cómodo se siente hablando de este tema?

El ahorrar, gastar y compartir son tres cosas que usted puede hacer con su dinero en forma individual y como familia. ¿Usted siente que su familia tiene el balance adecuado entre estas tres acciones?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto al concepto que usted y su familia tienen del dinero y la forma en que lo usan? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 28.



Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

Área del Bienestar: **La organización**

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**

Reflexión: *Organizando las prioridades de nuestra familia*

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: *¿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?*

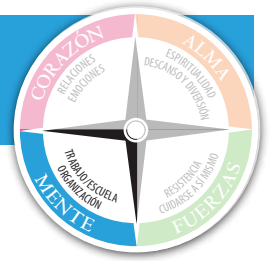
Fecha: _____

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

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.





Introducir a padres e hijos a la zona de crecimiento

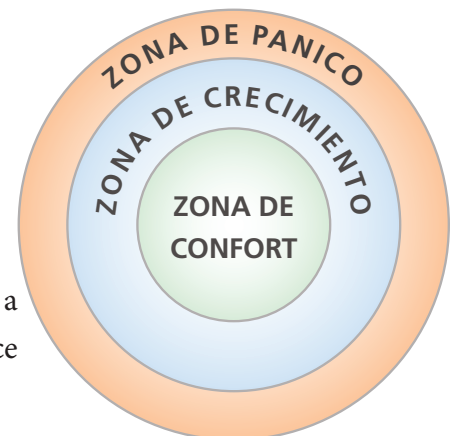
(páginas 50–51 en el libro)

¿Nos puede dar un ejemplo de una ocasión en que sus hijos se trasladaron de su zona de confort a una zona de crecimiento en la escuela? ¿Qué les ayudó durante este proceso?

¿Qué puede ser una señal que su hijo está estancado en una zona de confort que no es saludable y que está afectando su desempeño escolar? ¿Hay algún signo de la zona de pánico? ¿Qué puede usted hacer para animar a sus hijos a salirse de la zona de confort y trasladarse a una zona de crecimiento?

En la actualidad, ¿tiene un área en su vida donde le gustaría salirse de la zona de confort o zona de pánico y trasladarse a la zona de crecimiento? ¿Qué podría ayudarle a llevar a cabo este cambio?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para ayudarle a usted, a su hijo o su familia a trasladarse a la zona de crecimiento? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 35.



¿Quién es su maestro?

(páginas 52–53 en el libro)

¿Cómo aprendió a criar a sus hijos? Durante su infancia, ¿qué fue lo que aprendió que le gustaría enseñarles a sus hijos? ¿Qué le gustaría hacer diferente?

¿Qué o quiénes fueron los maestros más importantes que le enseñaron sobre la vida? ¿De qué forma ha impactado esto su vida familiar? ¿Cómo fue que los escogió para que fueran sus guías o maestros?

Los buenos maestros continúan capacitándose y mejorando sus lecciones para poder servir mejor a sus estudiantes. ¿Hay algo en lo que le gustaría capacitarse o mejorar como maestro y guía de sus hijos?

¿Le gustaría crear un paso NEXT ahora que sabe que usted es el maestro más importante en la vida de sus hijos? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 35.



No hay nadie que es más tú que tú

(páginas 56–57 en el libro)

¿En qué forma particular usted expresó su individualidad durante su infancia, adolescencia y su juventud? ¿Sus padres le brindaron apoyo o su forma de expresarse produjo conflictos entre ustedes?

¿De qué forma sus hijos están tratando de expresar su individualidad en este momento? ¿Usted lo está manejando de una manera que promueva el bienestar de sus hijos?

¿De qué manera usted está expresando que “nadie es más tú que tú” con su identidad única? ¿Cómo se beneficia su familia?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para brindarle un mayor apoyo a su hijo para que pueda ser quien es mientras se descubre a sí mismo? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 36.



Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

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

Reflexión: *Introducir a padres e hijos en 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 su maestro?*

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: *Póngale atención a lo que le pone atención*

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: *No hay nadie que es más tú que tú*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:

N (Necesario):

EX (Entusiasmado):

T (Tiempo específico):

Obstáculos:

Soluciones:

Paso NEXT:



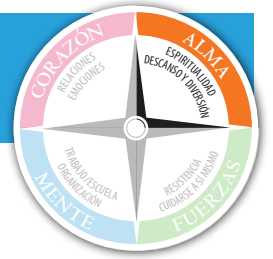
Use el siguiente espacio para escribir sus reflexiones sobre este capítulo. Recuerde que lo que usted escriba es privado y nadie lo va a leer, a menos que usted quiera compartirlo.



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.





Construyendo una catedral

(páginas 62–63 en el libro)

¿Cuándo está más propenso a sentir que su labor como padre de familia es solamente acarrear rocas? Por favor explique. ¿De qué manera su forma de pensar está afectando a su familia? ¿Qué puede hacer para cambiar su actitud?

¿En qué momentos siente que el criar a sus hijos es como construir una catedral? Por favor explique eso también. ¿De qué forma afecta a su familia?

¿Qué piensa del concepto “no vemos el mundo como es, más bien vemos el mundo como somos nosotros”? ¿De qué forma se relaciona con su familia?

¿Le gustaría crear un paso NEXT sobre la actitud que tiene con respecto al ser padre de familia, lo que este rol implica y lo que tiene que ofrecerle? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 43.



Su sistema espiritual de raíces

(páginas 64–65 en el libro)

Si usted cree que la espiritualidad es como el sistema de raíces de un árbol, ¿de qué forma riega o nutre su espiritualidad y la de su familia?

¿Qué tipo de actividades realiza o puede llevar a cabo como familia para desarrollar un sistema espiritual de raíces que tengan en común?

¿Alguna vez ha intentado el meditar y concentrarse en su respiración como forma de mantenerse centrado, calmarse y mantener las cosas en perspectiva? ¿Podría considerar el enseñarles esta práctica a sus hijos?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para fomentar el sistema espiritual de raíces de su familia? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 43.



Cuando el estudiante está listo, el profesor se aparecerá

(páginas 66–67 en el libro)

¿Alguna de las lecciones espirituales que puede aprender de sus hijos que describimos en esta reflexión tiene conexión con alguna de sus experiencias como padre de familia? ¿De qué manera?

¿Cuáles son otras lecciones espirituales que ha aprendido o que está aprendiendo de sus hijos?

¿Quiénes son otros instructores espirituales que tiene en este momento en su vida? ¿De qué manera esto enriquece su vida y la de su familia?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para desarrollar una actitud más abierta a aprender las lecciones espirituales que su hijo puede enseñarle? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 44.



El poder de la vulnerabilidad

(páginas 68–69 en el libro)

Cuando era niño ¿cuáles fueron los mensajes que recibió sobre el ser vulnerable? ¿Qué resultados tuvo ese concepto para usted y para su familia?

¿Qué tan fácil se le hace disculparse con sus hijos cuando ha cometido un error que los ha lastimado? ¿De qué forma el disculparse ha repercutido en su relación con ellos?

¿Cuáles son las formas en las que usted puede en este momento practicar y enseñarles a sus hijos la importancia de la vulnerabilidad y la humildad en su familia? Por favor piense en ideas concretas.

¿Le gustaría crear un paso NEXT para poder empezar a modelar en su familia la vulnerabilidad emocional? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 44.



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:

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:



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.



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.



La encrucijada entre los dispositivos electrónicos y las familias

(páginas 76–77 en el libro)

¿Qué efectos ha visto que el uso de los dispositivos electrónicos y la tecnología tienen en su propia familia? ¿Qué le parece eso? Si no le parece, ¿qué podría hacer para cambiar esos patrones de conducta en su hogar?

El uso de los dispositivos electrónicos puede aislarnos los unos de los otros, pero también hay formas en que podemos disfrutar el usarlos como familia. ¿De qué forma puede su familia crear unos vínculos más estrechos a través del uso de la tecnología? Por favor mencione varios ejemplos concretos.

El descanso y la diversión, por su propia naturaleza, son para renovarnos y para esparcimiento. ¿Qué otras actividades usted puede realizar con su familia que no involucre los dispositivos electrónicos?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto a los dispositivos electrónicos y la influencia que tienen sobre el tiempo que pasan juntos como familia? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 51.



Me encanta verte jugar

(páginas 78–79 en el libro)

¿A sus hijos les agradan sus actividades extracurriculares y se les hacen divertidas? ¿Por qué sí y por qué no? ¿Qué puede hacer para ayudarles a que encuentren esas actividades más placenteras?

¿Qué tipo de atención les da a las actividades de sus hijos? ¿Le parece que es saludable para todos los miembros de su familia?

¿De qué forma puede expresar más plenamente que “le encanta verlos jugar” a sus hijos?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto a las actividades o los intereses que tiene su hijo? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 52.



¡Estoy aburrido!

(páginas 80–81 en el libro)

¿Cómo responde cuando su hijo le comenta que está aburrido? ¿Está satisfecho con su respuesta?

¿Cuándo se siente más aburrido en su rol como padre de familia? ¿Cuándo están sus hijos más propensos a decirle que están aburridos?

¿Cómo responde cuando se siente aburrido, ya sea como padre o en otras áreas de su vida? ¿Está satisfecho con su respuesta o le gustaría encontrar formas más creativas de responder al aburrimiento?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto a ayudarle su hijo o a usted a afrontar de una mejor manera el aburrimiento? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 52.



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:

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

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

Reflexión: *Me encanta verte jugar*

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: *¡Estoy aburrido!*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

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



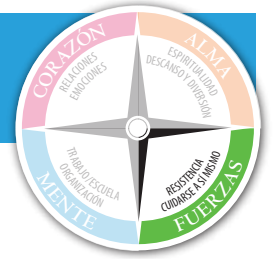
Use el siguiente espacio para escribir sus reflexiones sobre este capítulo. Recuerde que lo que usted escriba es privado y nadie lo va a leer, a menos que usted quiera compartirlo.



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.





En forma gradual y luego repentinamente

(páginas 86–87 en el libro)

¿Está viendo algún tipo de signos en su vida familiar que le pudieran indicar que el agua a su alrededor se está calentando? ¿Qué cambios usted necesitaría hacer para bajar la temperatura de la situación?

¿Cuál es la conclusión que usted puede deducir de la respuesta que Mike Campbell dio en el libro *Fiesta* sobre como su bancarrota sucedió “gradual y luego repentinamente?” ¿De qué forma puede aplicar esta información para su vida familiar y para ponerle atención a las voces interiores que puede estar escuchando sobre las formas que el estrés está afectando a su familia en este momento?

En términos de confianza, aceptar y compartir los sentimientos, ¿cómo puede calificar a su familia? ¿Hay algo que a usted le gustaría hacer diferente para mejorar la forma en que su familia practica esos tres hábitos?

¿Le gustaría crear un paso NEXT con respecto la forma en que usted reflexiona sobre el estrés y cómo puede afectar a su familia? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 59.



Aprendamos de las transiciones o Curvas “J”

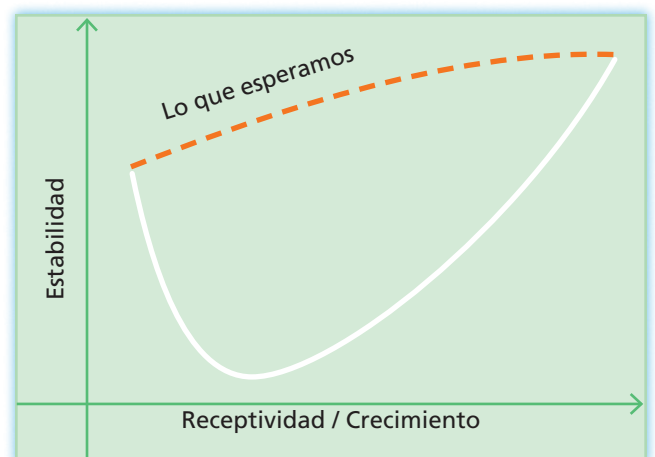
(páginas 88–89 en el libro)

¿Está pasando por una transición significativa o una Curva “J” en este momento de su vida? ¿De qué forma le está afectando eso a su familia?

¿Alguno de sus hijos está pasando por un cambio significativo o Curva “J” en la actualidad? ¿Cómo se está ajustando su hijo al cambio? ¿De qué manera le puede usted ayudar?

¿Qué es lo que a usted y a su familia les ayuda a manejar el estrés cuando se encuentran en medio de una Curva “J” o una transición?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para ayudarle a usted o a su hijo a moverse con mayor facilidad de un cambio por el que estén pasando? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 59.



La importancia de hacer una pausa o tomarse unos minutos

(páginas 90–91 en el libro)

¿Puede recordar una ocasión reciente en la que usted o un miembro de la familia se tomaron unos minutos durante una situación estresante? ¿Cómo le fue? ¿Les fue útil?

¿Puede pensar en otra ocasión recientemente en la que debió haberse tomado unos minutos, pero no lo hizo? ¿Cuál fue el resultado ya sea para usted o para su hijo? ¿Qué puede aprender de esa experiencia?

¿Cuáles son las maneras en las que actualmente se toma unos minutos y de qué otras formas le gustaría usar este recurso? Si sus hijos ya están más grandes, motívelos para que juntos puedan encontrar la mejor forma de usar este recurso en su familia.

¿Le gustaría crear un paso NEXT para ayudarle a usted o a su familia a hacer una pausa y tomarse unos minutos cuando lo necesiten? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 60.



Aprendiendo a ser “respons-able”

(páginas 92–93 en el libro)

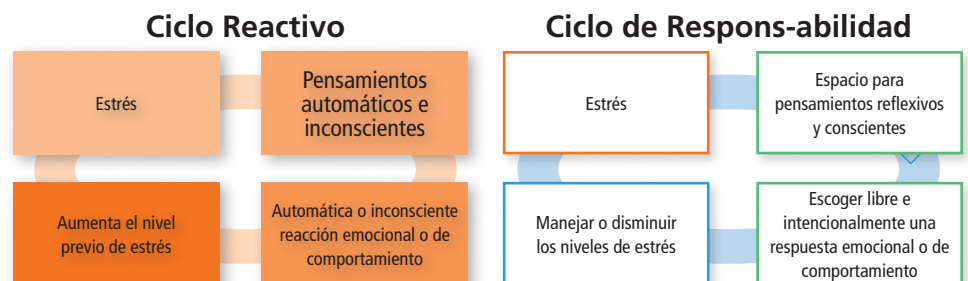
“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder de elegir nuestra respuesta.”

¿De qué forma piensa que esta cita de Viktor Frankl se puede aplicar a su vida familiar? ¿Cómo puede impactar el bienestar de su familia el elegir cuidadosamente la forma en que reacciona con sus hijos?

Acuérdese de una situación reciente en la que usted o alguien de su familia reaccionó en vez de responder. ¿Qué factores cree usted que contribuyeron a esa reacción? Ahora, piense en una ocasión en la que fue capaz de manejar una situación estresante respondiendo en lugar de reaccionar impulsivamente. ¿Qué fue lo que le ayudó a lograr eso? ¿Qué puede aprender de esta experiencia?

Los niños por lo general reaccionan en lugar de responder de una manera reflexiva. Parte del crecimiento consiste en aprender a pensar antes de actuar o hablar. ¿Cómo les puede dar un buen ejemplo para que los demás miembros de la familia puedan aprender esta habilidad?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para ayudarle a usted en cuanto a cómo se comporta cuando está estresado y cómo enseñarles a sus hijos a hacer lo mismo? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 60.



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:

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: _____

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: _____

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



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.



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.





Nuestros hijos siempre nos están observando

(páginas 98–99 en el libro)

Tome un momento para celebrar y afianzar algo que está llevando a cabo actualmente para usted o para sus hijos que demuestre en una forma positiva que le importa el bienestar físico de todos los miembros de su familia.

¿Cuál fue el ejemplo que recibió en su casa durante su juventud con respecto al bienestar personal y el cuidado de uno mismo? ¿De qué forma esto afecta las decisiones que toma en la actualidad para usted y para su familia? ¿Está satisfecho con su respuesta?

¿Cuáles son las dificultades que está enfrentando en cuanto a la toma de decisiones positivas con respecto a comer, beber, hacer ejercicio y la cantidad de descanso para usted y su familia? ¿Qué tipo de cambios podría hacer o que se supone que debería hacer para reducir estos problemas?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para usted o su familia con respecto al cuidarse a sí mismo? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 67.



Yo querer ahora, pero yo esperar

(páginas 100–101 en el libro)

Como padre de familia ¿qué tipo de “galletas” está tentado a comerse cuando en verdad no debería? ¿Qué le está enseñando a sus hijos ese comportamiento?

Uno de las claves del bienestar físico es el aprender a demorar la gratificación instantánea. ¿De qué forma su familia practica el eslogan de “Yo querer ahora, pero yo esperar”? Nombre algunos ejemplos.

¿De qué manera puede afrontar mejor los retos cuando a sus hijos no les gustan los límites que usted ha impuesto con respecto al cuidarse a sí mismos, como la hora de irse a dormir, el lavarse los dientes y el comer comida saludable?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para ayudarle a darle un buen ejemplo a sus hijos para enseñarles a auto-controlarse en una forma saludable? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 67.



El lenguaje corporal

(página 104–105 en el libro)

Por favor tómese un minuto para que escuche lo que su cuerpo le está tratando de decir. ¿Qué fue lo que descubrió? ¿Qué le gustaría escuchar?

Con respecto al concepto del programa de *La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres* de que todas las áreas están interconectadas, ¿puede darnos un ejemplo en donde eso se aplique para usted o para su familia?

El comportamiento de sus hijos, sin importar la edad, es una forma no verbal de decirnos algo. ¿Qué comportamientos observa que le pueden indicar que sus hijos necesitan cuidarse mejor a sí mismos? ¿Qué podría hacer para ayudarlos?

¿Le gustaría crear un paso NEXT para ayudarle a ponerle una mejor atención a su cuerpo y ayudarle a sus hijos a hacer lo mismo? Para crear un paso NEXT, por favor utilice la hoja de trabajo en la página 68.



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:

Hoja de trabajo para crear un paso NEXT

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

Reflexión: *Los maestros de educación física*

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: *El lenguaje corporal*

Fecha: _____

La Brújula para
el Bienestar de
Padres y Madres

Objetivo:

N (Necesario):

EX (Entusiasmado):

T (Tiempo específico):

Obstáculos:

Soluciones:

Paso NEXT:



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.



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.



Sobre los autores

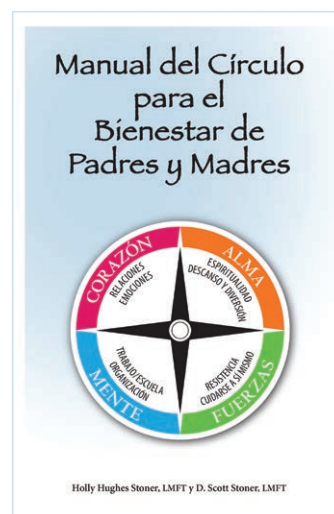
Scott y Holly Stoner son los Co-Directores de la Fundación Samaritana para el Bienestar Familiar en Milwaukee, Wisconsin. Ambos son Terapeutas Licenciados de Matrimonio y Familia (LMFT's) y conjuntamente cuentan con más de sesenta y cinco años de experiencia ayudando a padres y familias. Ellos son los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

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

Además de este libro, también ofrecemos el Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres, un programa de seis sesiones que hemos creado en base a los principios de este libro. Es ese programa, los padres y madres se reúnen con un facilitador capacitado en el Círculo para el Bienestar de Padres y Madres para establecer metas, compartir opiniones y ofrecerse apoyo mutuamente mientras trabajan activamente para poder llevar a cabo el paso NEXT que escojan cada semana para mejorar su bienestar o el de su familia. Este programa incluye el Inventario de la Brújula, que es un recurso único que los padres van a completar en la primera sesión y que les servirá como guía para ayudarles a identificar y crear sus pasos NEXT.



Si bien sugerimos que los padres de familia se reúnan a leer y a conversar sobre este libro, el Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres requiere un facilitador que esté capacitado. El facilitador, junto con los padres de familia que sean parte del Círculo Para el Bienestar de Padres y Madres, crea un ambiente seguro para que los padres se decidan a iniciar su viaje hacia el bienestar personal y familiar.

Regularmente ofrecemos capacitaciones para personas que quieren dirigir un Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres. Si u SamaritanFamilyWellness.org usted tiene interés en capacitarse como facilitador para este programa, por favor comuníquese con nosotros. Usted puede encontrar más información sobre este programa y sobre los programas de capacitación que ofrecemos en nuestra página de internet: SamaritanFamilyWellness.org.

La Brújula para el
Bienestar de
Padres y Madres



.....

SamaritanFamilyWellness.org