

Manual del Círculo para el Bienestar de Padres y Madres



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 y madres y familias fue creada a través de una generosa donación de Ab y Nancy Nicholas. Aunque Ab falleció en 2016, su generoso apoyo sigue animándonos y hace posible este manual.



Este manual le pertenece a:

Fecha del Grupo para el Bienestar de Padres y Madres: _____

*Gracias por respetar mi privacidad al no leer lo que he escrito,
ya que es únicamente para mi reflexión personal.*

Derechos Reservados ©2018 D. Scott Stoner, LMFT, y Holly Hughes Stoner, LMFT, y La Fundación Samaritana para el Bienestar Familiar. Traducción 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 completamente o parcialmente sin permiso de los autores. Todas las imágenes están usadas bajo licencia de istockphoto.com.

Contenidos

Diez instrucciones para estar más involucrados en la crianza de sus hijos	ii
Una invitación al Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres	1
Bienvenido al Círculo para el Bienestar de Padres y Madres	2
¿Qué es el bienestar personal integral?	4
El programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres	6
Las expectativas para los participantes en el Círculo para el Bienestar de Padres y Madres	6
Un resumen de las seis semanas del Círculo para el Bienestar de Padres y Madres	9
SESIÓN 1: Cómo entender la resistencia de los padres, las madres y las familias	10
Un resumen de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres	11
El Inventario de la Brújula del Bienestar de Padres y Madres	13
Ejemplo de cómo completar el Inventario de la Brújula para el Bienestar	14
Ejemplo de cómo llenar el Inventario de la Brújula para el Bienestar con el total de su puntuación	15
SESIÓN 2: ¿Cómo aprendió a criar a sus hijos?	20
SESIÓN 3: Su voz como padre o madre	24
SESIÓN 4: Cambiar el significado que tiene sobre la disciplina	28
SESIÓN 5: ¿Cómo mantener una buena relación con nuestros hijos durante las transiciones o cambios?	32
SESIÓN 6: La continuación del viaje	36
Inventario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres:	
<i>Mis resultados</i>	41
Corazón Las relaciones saludables	42
El manejo de emociones	44
Alma La espiritualidad	46
El descanso y la diversión	48
Fuerzas La resistencia al estrés	50
El cuidarse a sí mismo	52
Mente La organización	54
El trabajo y la escuela	56
¿Cómo escoger una actividad para mantenerse centrado(a)?	58
Sobre los autores	59

Diez instrucciones para estar más involucrados en la crianza de sus hijos

1. Poner en práctica la misericordia.
2. Aceptar la imperfección.
3. Entender el impacto de la humillación y poner en práctica la fortaleza.
4. Tomarse el tiempo para promover el descanso, la creatividad y la gratitud.
5. Considerar sagrado al Espíritu.
6. Si comete errores, repare el daño.
7. Aprender a tener esperanza
8. Poner en práctica el perdón y la autocompasión.
9. Aceptar la incomodidad y el dolor.
10. Poner en práctica el valor al establecer y respetar límites personales.

—Dr. Brené Brown, de su audiolibro, *Los dones de ser un padre o madre imperfecto: Cómo criar sus hijos con valor, compasión y conexión*

Una invitación al Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres

Sus niños estarían perdidos sin usted. Como padre o madre de familia, usted es quien les ayuda a navegar su camino en un mundo complicado. Usted les ayuda a encontrar su camino cada día con el amor, el apoyo, la dirección, y la orientación que les proporciona. Qué privilegio y responsabilidad tan increíble que tenemos como padres y madres.

Ser padre o madre es como un viaje y como en cualquier viaje, es importante tener intenciones claras sobre el rumbo al que vamos. Como terapeutas de matrimonio y familia, y con una combinación de más de sesenta y cinco años de experiencia, hemos ayudado a miles de padres y madres a tratar con las preocupaciones y los retos de criar a los hijos. También somos padres y sabemos lo fácil que es sentirse agobiado, y a veces, aún desorientados y sin tener idea de que hacer. Y es en esos momentos que es especialmente importante tener una brújula—Una Brújula Para El Bienestar de Padres y Madres—para ayudarnos a encontrar de nuevo el camino.

El **Programa de Formación Para el Bienestar de Padres y Madres** está basado en un proceso de cuatro pasos:

1. Hacer el compromiso de participar en este programa a pesar de estar ocupado.
2. Completar el Inventario de Bienestar durante la primera sesión.
3. Decidir—basado en los resultados de su Inventario de Bienestar— el cambio que quiera hacer en su vida como padre o madre.
4. Trabajar activamente para poder llevar a cabo los Pasos NEXT que usted escoja cada semana. Aprenderá más sobre los Pasos NEXT en la primera sesión.

Este programa usted también aprenderá sobre las ocho dimensiones del bienestar: las relaciones sanas, el manejo de emociones, la organización, el trabajo y la escuela, la espiritualidad, el descanso y la diversión, como combatir el estrés y el cuidarse a sí mismo y cómo están interrelacionadas. Aprenderá y practicará ser más intencional sobre cómo lleva su vida como padre o madre, y cómo poder ser un mejor guía para sus niños y su familia.

No existe ningún honor o gozo más grande que el ser padre o madre. Y para nosotros, no hay ningún honor más grande que el poder acompañarle durante su viaje rumbo al bienestar como padre o madre.

Holly Hughes Stoner y Scott Stoner

Co-Directores de la Fundación Samaritana para el Bienestar Familiar

Bienvenido al Círculo para el Bienestar de Padres y Madres

Cuando nuestros hijos se sienten abrumados o inseguros, ellos nos buscan a nosotros para apoyo. Pero nosotros, ¿a quién podemos acudir cuando nos sentimos abrumados o inseguros? Un Círculo para el Bienestar de Padres y Madres es un grupo donde podemos recibir y dar apoyo para este viaje increíble de ser padre o madre. Y así como nuestros niños nos comparten sus alegrías o preocupaciones, nosotros también podemos compartir nuestras alegrías y preocupaciones con nuestro Círculo para el Bienestar de Padres y Madres. Muchos de nosotros conocemos el dicho, “Se requiere de todo un pueblo para criar a un niño.” Los Círculos para el Bienestar de Padres y Madres están basados en la creencia que también se necesita todo un pueblo para apoyar y orientar a los padres y madres de familias.

Sin embargo, estos grupos existen para ser mucho más que solamente una fuente de apoyo. El enfoque principal del Círculo para el Bienestar de Padres y Madres es brindarle apoyo para que pueda generar cambios saludables. Durante las seis sesiones, el grupo le ayudará a identificar los cambios específicos que usted está listo para hacer y recibir el apoyo necesario para hacer estos cambios. El Programa de Formación para el Bienestar de Padres y Madres contenido en este manual le ayudará a identificar la manera en que se comporta y a hacer cualquier cambio necesario para seguir la dirección que elija para usted y su familia.

Es importante recordar que sus valores, creencias e ideales funcionan como una brújula para orientar su vida y la de su familia. Ellos le dirigen hacia la “dirección correcta.” Su participación en un Círculo para el Bienestar de Padres y Madres le ayudará a ser más consciente de sus valores, creencias e ideales y le brindará apoyo mientras trabaja para alinear las decisiones que toma como padre, con sus valores, creencias e ideales.

Durante nuestra vasta experiencia como consejeros familiares, así como en los múltiples talleres que hemos ofrecido, hemos encontrado que la mayoría de los padres y madres llegan a nuestra oficina o a los talleres para buscar información de cómo cambiar a sus niños. El preocuparse sobre sus hijos es una razón excelente para buscar consejos sobre cómo criarlos, pero la mayoría de los padres descubren rápidamente que la mejor ayuda que pueden recibir es el apoyo que les ayude a crecer y cambiar como padres o madres, ya que al mejorar su propio bienestar aumentará su capacidad de orientar e influir positivamente a sus hijos.

¿Qué es el bienestar personal integral?

Es notable que las palabras para integral, salud y curaciones tienen [“whole,” “health” y “healing” en inglés] la misma palabra raíz, “hal” o “haelen.” “Holístico” o “integral” quiere decir sin divisiones, completo, o entero. Cuando se aplica al bienestar personal integral eso quiere decir que le estamos dando atención a todas las dimensiones del ser humano: el aspecto físico, emocional, interpersonal, intelectual y laboral. Este enfoque al bienestar es diferente que la práctica que actualmente predomina en nuestra cultura y que considera cada aspecto de una manera independiente, como si fuera separado de los demás.

Últimamente, el tema del bienestar se ha vuelto más popular y se le ha dado más importancia. Hasta muy recientemente el bienestar se enfocaba principalmente en los aspectos físicos de la salud. Nosotros ahora sabemos que cuando tomamos un papel más activo en nuestro bienestar físico, hay una probabilidad menor de que nos enfermemos. El bienestar personal integral se extiende a todas las dimensiones de nuestra vida. La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres nos provee una manera de enfocarnos en cada dimensión, lo que tendrá como resultado el reducir las enfermedades y malestar. El secreto más grande que hemos aprendido en el campo del bienestar personal integral es que cada una de las dimensiones está interconectada, lo que quiere decir que cada área afecta a las otras. La dificultad en conciliar el sueño puede ser relacionada con uno o varios factores como el estrés en el trabajo, estrés en casa, la pérdida del sentido de la vida, un cambio en la dieta o la pérdida reciente de un ser querido. Cuando comprendemos que “el todo es mayor, que la suma de sus partes,” es el momento en que integramos y le damos manutención a todas las dimensiones de nuestro ser en la búsqueda para bienestar y el sentirnos completos.

Basándose en sus valores y creencias, usted va a escoger un área de la Brújula. Con el apoyo de la comunidad en su Círculo para el Bienestar, usted va a empezar a hacer los cambios necesarios. Estos cambios pueden ser pequeños, pero constantes y le van a ayudar a darse cuenta de que puede aumentar el bienestar de sí mismo y el de su familia.

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

- está enfocado en las posibilidades, no en los problemas.
- le va a ayudar a aumentar su confianza como padre o madre.
- nunca le obligará a compartir alguna experiencia con el grupo si no se siente cómodo.
- le apoyará mientras usted toma pasos concretos hacia sus metas.
- le provee la asistencia necesaria cuando usted, su hijo(a) o alguien en su familia está pasando por una transición.
- le ayudará a lograr un mejor equilibrio en su vida familiar.
- le motiva a reducir y manejar mejor el estrés en su vida.
- le proporciona ayuda para hacer los cambios positivos que ha querido hacer como padre o madre.
- no debe sustituir la ayuda profesional. Ya que este program no es una terapia grupal o un grupo de 12 pasos.

Las expectativas para los participantes en el Círculo para el Bienestar de Padres y Madres

- Llegar 5-10 minutos antes para que el grupo pueda empezar y terminar a tiempo.
- Hacer un esfuerzo para asistir a las seis reuniones. El mínimo requisito es asistir por lo menos a cuatro sesiones.
- Respetar la confidencialidad y no divulgar ninguna información que se comparte durante la sesión del grupo.
- No juzgar. Acuérdesse que cada miembro del grupo está en un punto diferente en “el camino” y sea respetuoso del proceso de cada persona para llegar a su destino durante “este viaje.”
- Evitar dar consejos a los demás y, en su lugar, concentre en escucharlos atentamente.
- Pedir “el consejo” del grupo en cualquier momento que usted quiera una opinión, sugerencia o ideas de los demás.
- No monopolice la conversación durante la sesión del grupo. Todos merecemos el mismo tiempo para hablar.
- Establecer metas claras y Pasos NEXT para usted mismo(a) y comprometerse a llevarlos a cabo durante las sesiones del grupo.

Brújula para el Bienestar de Padres y Madres



El programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres está diseñado para ayudarle a hacer los cambios que usted decide son los correctos para su vida. El programa es una combinación de educación y entrenamiento para mejorar su vida diaria que tiene el potencial de ayudarle a alcanzar el éxito para obtener cambios positivos. Solamente el escuchar o tener una buena idea sobre hacer cambios no siempre es suficiente para motivar a uno a cambiar. Sin embargo, el cambio es más factible cuando nosotros mismos generamos la idea del cambio que queremos hacer en conjunto con un plan, platicamos con otras personas sobre nuestra idea del cambio que queremos generar y recibimos el apoyo de otras personas que también están tratando de implementar cambios positivos en sus vidas.

SESIÓN 1: Cómo entender la resistencia en los padres, las madres y las familias. Los estudios demuestran que existen tres factores claves para fomentar el poder de recuperación y la capacidad para adaptarse en un individuo: una comunidad alentadora, un sentido claro de espiritualidad (valores y creencias) y la toma de decisiones que promueven el equilibrio en todas las áreas del bienestar. Primero, cada participante va a contestar el Inventario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres. Después se le enseñará cómo establecer el siguiente paso o “Paso NEXT de su viaje.” Usted además explorará y aprenderá sobre el significado de la frase “a lo que le pongamos atención es lo que se manifestará.”

SESIÓN 2: ¿Cómo aprendió a criar a sus hijos? El lugar principal donde aprendimos qué significa ser una madre o un padre es la familia donde crecimos. Parte de lo que hemos aprendido nos puede o no servir de ayuda en la crianza de nuestros propios hijos. Esta sesión se trata de establecer la diferencia tan importante entre crianza basada en amor y una crianza basada en miedo.

SESIÓN 3: Su voz como padre o madre. El asunto para nosotros no es si tenemos o no una voz fuerte. El asunto es si nuestra forma de expresarnos es clara, consistente y de acuerdo con nuestros valores y creencias. Vamos a explorar y discutir cuatro estilos o tipos distintos de criar a los hijos.

SESIÓN 4: Cambiar el significado que tiene de la disciplina. Esta sesión nos recuerda que la raíz de la palabra “disciplina” es “enseñar.” Disciplinar a nuestros hijos es principalmente para enseñar—no para castigarles.

Un resumen breve de las seis semanas del Círculo para el Bienestar de Padres y Madres

1. Basándose en sus resultados del **Inventario de Bienestar**, escoja una de las ocho áreas en la que quiera enfocarse.
2. Imagínese que está trazando un mapa. Señale en el mapa, dónde se encuentra en este momento y dónde quisiera estar en esa área de su vida. Así se establece las partes de “Usted está aquí” y “Quisiera estar aquí” que le ayudarán a poder determinar las decisiones que tiene que tomar o **los Pasos NEXT en su Viaje**.
3. Escoger una frase alentadora que lo va a ayudar a mantenerse por el camino correcto.
4. Seleccionar una actividad que lo va a ayudar a centrarse y con la que se comprometerá a practicar durante este programa.
5. Invitar a otras personas para que le den muestras de apoyo durante este viaje.
6. Utilice el éxito de otras experiencias positivas que haya tenido en el pasado para que le den la esperanza que va a necesitar cuando se enfrente con los retos que puede encontrar durante este proceso.
7. Establecer una meta específica para el cambio y crecimiento que usted está buscando en su vida.
8. Determinar un siguiente paso o Paso NEXT que tomará cada semana para alcanzar su meta.
9. Continúe sacándole provecho al apoyo que le va a brindar su **Círculo para el Bienestar de Padres y Madres** y al hecho de que los miembros del grupo lo van a responsabilizar durante el programa para que continúe logrando su objetivo.



SESIÓN 1: Cómo entender la resistencia de los padres, las madres y las familias

El significado de “resistencia” en este contexto es el poder de recuperación y la capacidad para adaptarse y hacerle frente a factores estresantes y desafíos difíciles. Todos hemos desarrollado la habilidad de resistencia al sobrellevar las dificultades que hemos enfrentado durante nuestra vida. Además, todos podemos incrementar nuestra capacidad de resistencia al cambiar nuestra forma de pensar, comunicarnos efectivamente y desarrollar hábitos saludables. Este es el objetivo principal del Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres, ya que el programa está diseñado para ayudar a padres, madres y familias a ayudarlos a desarrollar otro punto de vista, a comunicarse de una manera más efectiva y a fomentar hábitos que fortalecen la resistencia.

Aunque existen muchos aspectos que pueden aumentar la resistencia, los estudios nos muestran que hay tres factores fundamentales: una comunidad o un grupo de personas que les proporcione apoyo en una forma consistente, un sentido claro de sus valores y creencias (o espiritualidad), y el tomar decisiones que promueven el equilibrio en todas las áreas de bienestar. Estos tres factores dan a los padres y familias el apoyo y la orientación que necesitan cuando se enfrentan con los inesperados giros del destino que se pueden experimentar en cualquier momento durante la crianza de los hijos.

Los padres de familia con una mayor capacidad de resistencia son aquellos que aceptan y reconocen que el desafío de criar a los hijos es uno de los goces más grandes que se puede experimentar, pero también es uno de los trabajos más difíciles en la vida. También ellos son quienes entienden la importancia de tener un círculo de apoyo, un sentido claro de espiritualidad, y quienes toman decisiones que promueven el equilibrio en todas las áreas de bienestar. Estos padres y madres están dispuestos a reconocer cuando se sienten vulnerables y buscar el apoyo que necesitan en otros miembros de familia, amistades y de otras personas o grupos de la comunidad. Los padres y madres con un alto poder de recuperación y los que se adaptan mejor al cambio son aquellos que se apoyan uno al otro.

Seamos honestos, esto no significa que los padres de familia con una mayor capacidad de resistencia no tengan una vida sin problemas. Hay una percepción equivocada de que estas familias no enfrentan problemas, pero la realidad es que todas las familias enfrentan momentos difíciles. Ninguna familia es inmune. La única diferencia es que estas familias han desarrollado y continúan desarrollando formas de pensar, la habilidad para comunicarse mejor y hábitos que les dan la capacidad para manejar sus retos. Es un hecho que los padres de familia que tienen más resistencia son aquellos que han tenido que enfrentar los retos más difíciles y han logrado sobresalir y seguir adelante.

A lo que le ponemos atención es lo que se manifestará

Uno de los principios fundamentales del Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres es “a lo que le ponemos atención es lo que se manifestará.” Como padres de familia, en cualquier momento tenemos áreas en nuestras vidas sobre las cuales nos sentimos satisfechos, y otras áreas en las que no. Es más probable que las áreas en las cuales nos sentimos satisfechos son aquellas a las que les hemos puesto más atención. Por otro lado, si estamos menos satisfechos con algún área de nuestra vida, entonces puede ser porque no le hemos estado poniendo suficiente atención a esa área.

Muchas veces esto puede convertirse en un círculo vicioso, ya que preferimos enfocar nuestra atención en las áreas de nuestra vida en donde todo va bien y naturalmente ignoramos o evitamos las áreas donde nos sentimos menos satisfechos. Por ejemplo, una persona que no ha hecho ejercicios en años se le hará más difícil empezar a hacer ejercicio de nuevo. Una persona que ha malgastado su dinero o no ha tomado las mejores decisiones financieras se le podría hacer difícil poner atención a esta área de su vida, porque puede ser desagradable. Todos somos capaces de minimizar y negar las áreas de nuestras vidas que no van bien porque nos obliga a intentar cosas nuevas, e incluso nos puede hacer sentir incómodos y hasta puede resultar ser abrumador. Vamos a revisar la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres porque esta se convertirá en su guía, no solo durante las próximas seis semanas en su Círculo para el Bienestar de Padres y Madres, sino que la podrá seguir utilizando incluso después de concluir el programa.

Un resumen 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 es 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 impacta a las otras dimensiones. Un cambio en un área de nuestra vida afecta a las demás áreas.



Los cuatro puntos de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres proveen un conjunto de mapas para entender las ocho áreas del bienestar familiar. Estos mapas le ayudarán a entenderse mejor a usted mismo como padre o madre, y al mismo tiempo le ayudarán a entender mejor a sus hijos y a toda su familia.

Las ocho áreas para el bienestar familiar

Los seres humanos, por naturaleza no estamos divididos en categorías. La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres se basa en la idea que el bienestar familiar es un proceso 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 áreas para el bienestar que se enfocará en mejorar en su Círculo para el Bienestar de Padres y Madres.

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

Ejemplo de cómo completar el Inventario de la Brújula para el Bienestar

► La organización

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número "10" en esa declaración.

Nunca	A veces				Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En casa, tenemos un sistema para planear y estar al tanto de las actividades que funcionan para todos los miembros de la familia. 7

Regularmente platicamos como familia para aclarar las prioridades y programar nuestras actividades. 6

Me siento bien sobre la forma en que mi familia y yo gastamos, compartimos y ahorramos nuestro dinero. 6

Las expectativas sobre los quehaceres para ayudar en el hogar están comunicadas claramente, están entendidas y se llevan a cabo. 7

mantener la casa limpia y el ejemplo para ellos. 4

de actividades en las que todos participan de manera adecuada para todos los miembros de la familia. 5

quienes están pasando su tiempo y energía de manera productiva. 6

de dinero a la que mis hijos tienen acceso. 6

nder cómo administrar su tiempo y energía de manera adecuada con mi ejemplo. 6

escribiría como una persona que se preocupa por los demás. 7

TOTAL 60

del Inventario de Bienestar de Padres y Madres

Mente 55

► El manejo de emociones

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número "10" en esa declaración.

Nunca	A veces				Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo			Siempre
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Estoy ayudando a mis hijos a que aprendan cómo sentir y expresar la gama completa de emociones (tristeza, miedo, aburrimiento, enojo, gozo, amor) de una manera saludable. 6

Las palabras que utilizo y la manera en que les hablo a mis hijos, les ayuda a construir un sentido sólido y saludable de auto-confianza en ellos mismos. 5

Me perdono a mí mismo(a) y a mis hijos fácilmente cuando cometemos errores. 4

Mi relación con el alcohol o las drogas, y otros comportamientos que pueden ser adictivos, no afecta a mi familia negativamente. 5

Les hago comentarios positivos a mis hijos regularmente. 8

Cuando mis hijos se portan mal de alguna manera, lo uso como una oportunidad para enseñarles una forma diferente de hacer mejor las cosas. 6

Cuando estoy alterado(a) emocionalmente, tengo varias actividades que me ayudan a volver a sentirme centrado y les enseño a mis hijos hacer lo mismo. 7

Tomo en serio las emociones de mis hijos y no minimizo sus sentimientos. 3

Las relaciones en mi vida son estables emocionalmente y le dan un buen ejemplo a mis hijos. 5

Yo "expreso las reglas claramente, digo lo que siento—sin estar enojado y sin lastimar los sentimientos de los demás—y cumplo con mi palabra." 8

TOTAL 57

Coloree la porción del manejo de emociones del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

Área de bienestar personal integral: **Corazón**

45

Ejemplo de cómo llenar el Inventario de la Brújula para el Bienestar con el total de su puntuación



Al llegar al puntaje total de cada inventario, sombree en esa sección de la brújula en la página 41 (0 es el centro, 50 es a la mitad y cien es la orilla exterior). Los puntajes no se califican como “bueno” o “malo,” ni son “fuertes” o “débiles.” El inventario es sencillamente una “fotografía instantánea” de su vida en este momento. Puede pensarlo como un jardín. Los resultados muestran las áreas del jardín que usted ha estado regando y cuales son las áreas que necesitan más agua.

¿Qué es un Paso NEXT?

Un Paso NEXT es sencillamente eso, el siguiente paso que necesita tomar hacia la meta que estableció, inspirado en los resultados que le proporcionó el Inventario para el Bienestar de Padres y Madres. Es posible que después de contestar el Inventario para el Bienestar, no esté listo para escoger cuál es su siguiente paso o Paso NEXT. Usted conoce mejor que nadie sus necesidades y las necesidades de su familia. Nosotros solamente queremos hacerle la invitación para hacer un cambio en su vida, pero es usted quien debe sentir el deseo de hacerlo.

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

N Necesario ...

... quiere decir que el paso está dirigido a una necesidad que usted tiene. Está relacionado con algo que usted ha querido hacer desde hace tiempo, un cambio que será beneficioso para usted y su familia.

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 poner en práctica la nueva regla.”

Compartir su paso NEXT con otros miembros de su Círculo para el Bienestar de Padres y Madres, es el paso NEXT más importante que puede tomar, ya que usted se inspirará y aprenderá de las otras personas durante este proceso. Además de crear y formar parte un sistema de apoyo mientras pone sus pasos NEXT en práctica.

Trazando el mapa de los pasos NEXT de su viaje

Para ser completado entre la primera y segunda sesión del grupo

Haga una lista de dos o tres áreas en las que se encuentra más satisfecho con los resultados que le dio a conocer su Inventario para el Bienestar de Padres y Madres.

Haga una lista de dos o tres áreas en las que se no se encuentra muy satisfecho(a) con los resultados que le dio a conocer su Inventario para el Bienestar de Padres y Madres.

Reflexione profundamente las siguientes preguntas y escoja la dimensión del bienestar personal integral que usted quiere alcanzar durante este programa.

- Si considera la parte sombreada de su brújula como un jardín, ¿cuál es el área que usted considera necesita regar en este momento?
- ¿Qué área se siente más motivado(a) para cambiar?
- ¿Cuál es el área que usted siente que le tiene que prestar atención urgentemente?

Área del bienestar personal integral a la que usted se quiere enfocar en este programa:

“Usted está aquí” | Describa dónde está actualmente en esta área de bienestar en su vida.

“¡Quisiera estar aquí!” | Describa cómo será cuando usted se encuentre donde quisiera estar en esta área del bienestar.

Frase alentadora | Escoja una frase que lo inspire a mantenerse en el camino correcto con los pasos NEXT que decida durante su viaje. Esta cita podría ser parte de una canción, un poema, un autor famoso, un texto espiritual u otra fuente.

Actividad para mantenerse centrado | (Léa la página 58 si necesita ideas o ejemplos que le pueden ayudar a escoger su actividad). Escriba una actividad con la cual usted se comprometerá a poner en práctica regularmente durante este programa y que lo va a ayudar a mantener la calma.

Apoyo de otras personas | ¿Hay personas afuera de su Círculo para el Bienestar de Padres y Madres que le pueden brindar apoyo?

Éxitos anteriores | ¿Cuáles son los éxitos que usted ha tenido anteriormente cuando ha implementado un cambio positivo en su vida y que le pueden dar esperanza?

Desafíos | ¿Cuáles son las fuentes de oposición, ya sea en usted o en otras personas, que podrían prevenir que usted haga cambios para sí mismo o para su familia?

SESIÓN 2: ¿Cómo aprendió a criar a sus hijos?

Uno de nuestros roles principales como padres de familia es ser el maestro de nuestros hijos. Para poder convertirse en maestro uno tiene que haber asistido a una escuela para aprender las clases o materias que va a enseñar. Cada uno de nosotros ya asistió a una “escuela” que nos enseñó cómo criar a nuestros hijos: la familia en la que crecimos. Allí nos enseñaron lo que significa ser padre o madre y el significado de una familia. Y esas lecciones, las llevamos consigo hasta el día de hoy. Los adultos que nos criaron fueron nuestros primeros profesores y pasamos miles de horas en su “salón de clase.”

Algunos de nosotros tuvimos la fortuna de haber asistido a una “escuela” con profesores excelentes y amorosos. Otros no corrimos con la misma suerte. Nadie puede escoger su familia—es decir, la “escuela de crianza”—en que nacimos. Y cualquiera que haya sido nuestra experiencia, no tuvimos otra opción más que interiorizar esa experiencia.

Hay una expresión que dice que “la forma en que le hablamos a nuestros hijos durante su niñez se convertirá en la voz interior que ellos escucharán toda su vida.” En cierta medida eso es cierto. Póngase a pensar, ¿qué le dice a usted su voz interior sobre cómo fue criado? Por ejemplo, ¿Cómo reaccionó su voz interior cuando completó el Inventario para el Bienestar la semana pasada? ¿Respondió con amor y aceptación? ¿O con duda y criticándose a sí mismo?

Aun cuando tuvimos la fortuna de haber asistido a una escuela de crianza excelente, nos damos cuenta que muchos aspectos de la crianza han cambiado desde que éramos niños—hay nuevos desafíos en el mundo, y nuevas ideas sobre como cultivar familias saludables y resistentes que se adapten al cambio. En cualquier campo, ya sea los negocios, el arte, la construcción, la educación, la medicina, la tecnología o la crianza, surgen nuevas ideas que nos ayudan a comprender y a desempeñarnos lo mejor posible.

Las investigaciones demuestran que uno de los avances más grandes en el campo de la crianza de niños, ha sido el reconocer que la estabilidad y la fortaleza del vínculo emocional entre padres de familia e hijos es uno de los factores más eficaces en la crianza de los hijos. Las generaciones pasadas no le habían puesto mucho énfasis en este vínculo y, en lugar, se habían enfocado en asegurarse que los niños obedecieran a sus padres. En años anteriores era muy común que las personas dijeran que “los niños deben ser vistos, pero no escuchados.” Cuando los hijos eran educados con ese enfoque, muchas veces los niños obedecían motivados por el miedo al castigo ... y eso era visto como una algo positivo. Ese método antiguo de crianza estaba basado en un sistema autocrático que se limitaba a mandar y a controlar a los hijos.

Es importante mencionar que el enfocarse primordialmente en la estabilidad y en fortalecer el vínculo emocional con nuestros hijos, no quiere decir que no nos

enfocemos en el su comportamiento o que nos volvamos demasiado permisivos. Si continuamos utilizando la analogía de una escuela, podemos comparar esta situación con los maestros los que intentan motivar a los estudiantes a través de regañarlos o de humillarlos. Tal vez los estudiantes los van a obedecer por miedo, pero es probable que aprendan menos y se llenen de resentimiento. Por el contrario, los maestros más eficaces tienen grandes expectativas y altos estándares para sus estudiantes y los motivan con una relación basada en el respeto y el trato positivo. Es por ello que los estudiantes quieren tener un buen desempeño en el salón de clase con este tipo de maestros. De hecho, muchas veces se están divirtiendo tanto que se les olvida que están aprendiendo. Estos dos enfoques de crianza se distinguen porque uno se basa en el amor y el otro se basa en el miedo. Cuando usted se pone a reflexionar sobre el tipo de “escuela de crianza” a la que asistió cuando era niño, ¿estaba basada más en el amor o en el miedo? ¿O era una mezcla de los dos?

La imagen que puede observar a continuación muestra las dos emociones básicas, el amor y el miedo y las emociones que se derivan de ellas. Están presentadas en un juego de sube-y-baja para enfatizar en la necesidad constante que uno tiene que decidir en cuál lado del juego estamos con nuestras palabras y acciones. Como en un sube-y-baja, vamos a alternar entre el amor y miedo. Es muy fácil que el miedo domine al amor, y que nosotros utilicemos una crianza basada en el miedo, especialmente si esa fue la manera en que nos criaron. Pero con práctica, compromiso y perseverancia, podemos aprender a criar a nuestros hijos basándonos en el amor, en vez del miedo. Una vez que hayamos logrado eso, tendremos una mejor oportunidad de influir positivamente a nuestros hijos, no solamente el día de hoy, sino para toda su vida.

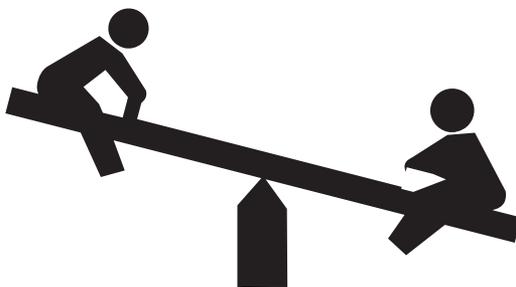
El Círculo para el Bienestar de Padres y Madres es un lugar seguro donde se puede hablar abiertamente sobre los miedos que tenemos como padres de familia. También es el mejor lugar para establecer sus Pasos NEXT, ya que con el apoyo de los otros padres y madres del Círculo, le llevarán a su vez a mover el sube-y-baja hacia el lado del amor con mayor frecuencia. Con el respaldo de su Círculo usted va a poder enfrentar sus miedos con más calma y confianza.

MIEDO

Ansiedad
Caos
Odio
Pesimismo
Desprecio
Vergüenza
Perfeccionismo

AMOR

Gozo
Fe
Paz
Tranquilidad
Confianza
Bondad
Optimismo
Alegría



Trazando el mapa de los pasos NEXT de su viaje

Para ser completado entre la segunda y tercera sesión

Área del bienestar en que desea seguir enfocándose (o un área diferente):

“Usted está aquí” | Describa dónde está ahora mismo y haga una anotación si es diferente de la primera sesión.

“Quisiera estar aquí!” | Reitere o clarifique en dónde quisiera estar.

Frase alentadora | Decida si se queda con la misma frase o desea escoger una diferente.

Actividad para mantenerse centrado | Decida si se queda con la misma actividad o si desea escoger una actividad diferente.

Apoyo de otras personas | ¿Ya le ha requerido el apoyo de otras personas? ¿Lo considera necesario?

SESIÓN 3: Su voz como padre o madre

Nuestra voz es tan única como nuestra huella digital. Cuando se conoce a alguien muy bien, se puede reconocer su voz instantáneamente. Una vez hicimos un ejercicio con un grupo de padres e hijos para demostrar esto. Le pedimos a un grupo de 30 padres y madres que fuera a la parte de atrás de un salón, mientras los niños que se quedaban al frente del salón, mirando a la pared y con sus espaldas hacia sus padres y madres. Después, cada padre o madre leyó en voz alta el pasaje de un libro y se pidió a los niños que se dieran vuelta únicamente cuando reconocieran la voz de uno de sus padres. Sin fallar, cada niño reconoció la voz de su padre o de su madre.

Mientras usted reflexiona sobre su voz como padre o madre, queremos invitarle a no enfocarse solamente en el sonido de su voz. Nuestra voz como padre o madre también incluye la manera en que hablamos diariamente, las palabras y el tono que utilizamos cuando estamos interactuando con nuestros hijos. ¿Usted se expresa con confianza y en una forma consistente? ¿O su tono de voz demuestra ansiedad o enojo? ¿Utiliza palabras o tonos que levantan el ánimo o destruyen al espíritu? ¿En algún momento siente que ha perdido su voz como padre o madre, es decir, que tiene poca influencia sobre sus hijos?

Tal vez también se siente confundido o agobiado por otras voces que usted escucha a su alrededor, voces que le dicen cómo usted debe de vivir y criar a sus hijos. Las voces de su cultura, su familia de origen, sus amigos o amigas y vecinos pueden, en algunos momentos, acallar su propia voz.

La pregunta no es si su voz tiene el poder de influir a sus hijos, ya sea voluntaria o involuntariamente, ya que la respuesta es afirmativa. Ese poder es real. Es por ello que le ayudaremos a plantearse tres preguntas muy importantes:

- ¿Mi estilo de padre es consistente con mis creencias y valores?
- ¿La forma en que educo a mis hijos está basada en el amor o el miedo?
- ¿Cómo puedo fortalecer y hacer más congruente mi voz como padre o madre?

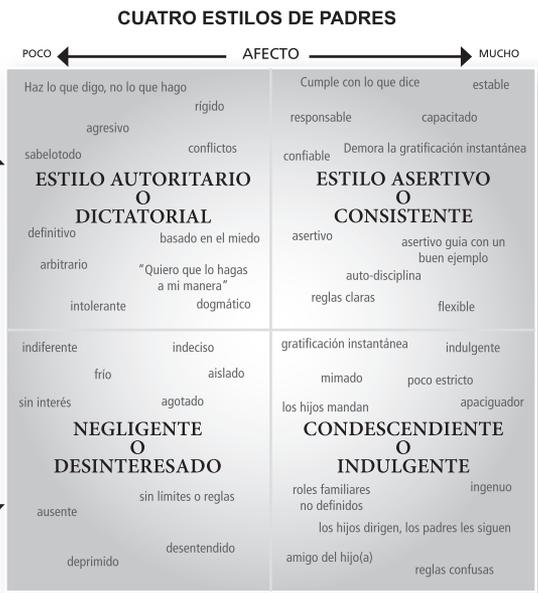
La mayoría de nosotros tenemos una idea clara del tipo de padre o madre que queremos ser. Para muchos de nosotros, lo difícil es cómo alinear consistentemente nuestros comportamientos diarios y decisiones con nuestros ideales. Un día nuestras voces son claras, amorosas y consistentes. Y al otro día, o incluso más tarde ese mismo día, sin darnos cuenta, somos inconsistentes, demasiado controladores o permisivos.

Las diferentes formas de criar a los hijos: ¿cuál es el estilo que refleja su voz?

Imagínese que haya decidido ser un cantante profesional. Mientras empieza a prepararse a perfeccionar su voz, naturalmente empezará a desarrollar un cierto estilo, que puede ser jazz, clásico, rock, hip-hop o norteño. Un fenómeno parecido ocurre con los padres y madres. Con el tiempo, los padres y madres desarrollan su propia manera de criar a sus hijos que se identifica con un estilo de crianza en particular. Hemos encontrado cuatro tipos generales padres, estilos que están directamente relacionados con la intensidad del vínculo emocional entre padres e hijos y los límites y normas que cada padre o madre establece y mantiene. Consulte la siguiente gráfica para entender mejor los cuatro estilos de crianza y como cada estilo resulta de las diferencias entre los vínculos emocionales y la consistencia manteniendo las normas.

Como puede ver, cuando los padres y madres tienen pocos límites y, a la vez, no tienen vínculos emocionales con sus hijos, podemos decir que su estilo es “Negligente o Desinteresado.” Por el contrario, si están conectados emocionalmente y tienen normas claras y consistentes, los padres y madres tendrán un estilo “Asertivo o Consistente.” Obviamente este estilo es mejor que el otro. Las otras dos voces “Autoritario o Dictatorial” y “Condescendiente o Indulgente” tienen características y limitaciones muy definidas, ya que son estilos muy restringidos o muy permisivos.

La comparación del estilo de padre con el ejemplo de querer ser cantante es útil, pero solo hasta cierto punto. Al cantar, todos los estilos son igualmente válidos y el estilo que uno adopte es cuestión de habilidad y preferencia—ningún estilo de cantar es mejor o más efectivo que otro. Pero en cuestión a la crianza de sus hijos, hay una voz o un estilo, que es claramente más efectivo que los otros. Los estudios han demostrado que los niños que crecen en hogares donde los padres y madres utilizan el estilo Asertivo o Consistente tienen mejores resultados, tienden a tener una mejor autoestima, a tener más éxito y se desenvuelven mejor socialmente. Por otro lado, los niños que son criados por padres que utilizan los otros tres estilos, tienden a tener más



Trazando el mapa de los pasos NEXT de su viaje

Para ser completado entre la tercera y cuarta sesión.

Área del bienestar en que desea seguir enfocándose (o un área diferente):

“Usted está aquí” | Describa dónde está ahora mismo y haga una anotación si es diferente de la segunda sesión.

“Quisiera estar aquí!” | Reitere o clarifique en dónde quisiera estar.

Frase alentadora | Decida si se queda con la misma frase o desea escoger una diferente.

Actividad para mantenerse centrado | Decida si se queda con la misma actividad o si desea escoger una actividad diferente.

Apoyo de otras personas | ¿Ya le ha requerido el apoyo de otras personas? ¿Lo considera necesario?

Meta | Decida si se queda con la misma meta o desea escoger una meta diferente.

Pasos NEXT | Haga una lista de uno o dos pasos NEXT que tomará esta semana para alcanzar su meta.

SESIÓN 4: Cambiar el significado que tiene sobre la disciplina

Muchas veces escuchamos a los padres y madres hablar sobre cómo se debe disciplinar a sus hijos. Se preguntan sobre si el castigo que es adecuado para la edad de su hijo(a) y si coincide con la clase de problema en que está metido, como, por ejemplo: ¿Si el castigo debe ser más severo cuando son hijos son mayores y los problemas más graves? O, ¿cómo deben disciplinar a su hijo de dos años cuando corre hacia la calle? O mi hija de 10 años ha mentido sobre la película que vio con su amiga. O ¿qué hacer cuando el hijo adolescente le roba dinero de su cartera? En fin, nos encanta responder a todas esas preguntas, ya que nos da la oportunidad de hablar sobre el verdadero significado y el rol que tiene la disciplina en la crianza de sus hijos.

La palabra *disciplina* significa “enseñar” y no tiene nada que ver con castigar, como comúnmente se cree. La disciplina es una rama del conocimiento que forma parte de la educación superior y un discípulo es alguien que recibe la enseñanza, un estudiante. Las dos definiciones implican que ambas, la enseñanza y el aprendizaje, son partes importantes de la disciplina.

Considerar la disciplina como enseñanza es un concepto nuevo para algunos padres de familia y por eso que puede cambiar la manera en que se crían los niños. El concepto más común que se tiene de la disciplina es vinculado con un castigo y con las consecuencias del mal comportamiento. El castigo en sí es simplemente el precio que se tiene que pagar por una transgresión, y no siempre tiene como meta el aprender cómo hacer las cosas de una manera diferente en el futuro. Si estamos atrapados en un círculo vicioso en donde le estamos gritando y castigando frecuentemente a nuestros hijos, entonces es posible que debamos retroceder y cambiar la forma en que consideramos y utilizamos la disciplina.

Una de las primeras cosas que vamos a descubrir cuando cambiemos nuestra mentalidad sobre la disciplina, relacionándola con una enseñanza en vez de un castigo, es que la enseñanza requiere más paciencia, esfuerzo y tiempo. Por ello que a veces nos resulta más fácil imponer castigos. Ya sea que sea que le estamos enseñando a nuestro hijo o hija a cruzar la calle, explicando a un amigo que a nuestros hijos no les está permitido ver películas clasificadas para adultos, o explicando como utilizar un presupuesto para no tener que agarrar dinero que no es suyo, se requiere tiempo y atención. Es un trabajo difícil, pero al final vale la pena el tiempo invertido porque su hijo(a) aprenderá algo nuevo con cada experiencia y su relación con él o ella se fortalecerá.

A continuación presentamos lo que nosotros creemos que son las destrezas y características claves para enseñar, y así mismo disciplinar, efectivamente a nuestros hijos.

- Considere los momentos difíciles en su vida como momentos para la enseñanza. Pregúnteles a sus hijos qué es lo que se puede aprender de esa experiencia y ayúdeles a reflexionar sobre lo que ocurrió y sobre qué podrían hacer diferente la próxima vez. A menudo las ideas de sus hijos van a alinearse con las de usted.
- Sea claro y consistente sobre lo que usted cree y espera. “Expresé las reglas claramente, diga lo que sienta —sin estar enojado y sin lastimar los sentimientos de los demás— y cumpla con su palabra.”
- Mantenga la calma cuando discipline a sus hijos. No imponga la disciplina cuando usted mismo está abrumado con sus emociones. Tómese unos cuantos minutos antes de disciplinar a sus hijos, para que pueda estar calmado y no reaccionar negativamente.
- Ponga en práctica lo que enseña. Sea un modelo de sus expectativas. Sus acciones siempre les enseñarán a sus hijos más que sus palabras.
- Comprométase a seguir aprendiendo toda su vida sobre cómo ser un mejor padre o madre.
- Reconozca cuando usted ha cometido un error. Pida disculpas, para poder reparar la relación con sus hijos.
- Cuando las cosas están tranquilas, hable con su hijo(a) sobre sus expectativas y el por qué son importantes para usted. Explique cómo sus expectativas están relacionadas con sus valores y creencias.
- Sea consciente de lo que quiere que aprenda su hijo(a). Tenemos que adaptar nuestras lecciones a la forma de ser de nuestro hijo(a) y de la situación por la que estamos pasando. Siempre es importante ser flexible y seguir aprendiendo.

El dibujo al final de esta lección nos ayuda a reflexionar sobre cómo enseñar y disciplinar a nuestros hijos. En el diagrama muestra que la Zona de Crecimiento es donde ocurre el aprendizaje. Cuando nuestros hijos están teniendo dificultad con algún comportamiento o pasando por algún problema, nuestro objetivo como padres de familia es que conviertan esa situación, sea lo que sea, en una experiencia de aprendizaje. Eso puede significar ayudarlos a salir de su Zona de Confort, o sacarlos de una Zona de Pánico. El crecimiento no ocurre cuando estamos estancados en nuestra Zona de Confort, y tampoco ocurre cuando nosotros y/o nuestros hijos estamos en la Zona de Pánico.

También le puede ser de gran utilidad el tener en cuenta estas tres zonas y cómo se relacionan con la crianza de los hijos. Los padres y madres que están criando a sus hijos de una manera positiva, van a salir de su Zona de Confort regularmente para entrar a la Zona de Crecimiento y así continuar aprendiendo nuevas habilidades para responder efectivamente a las etapas del crecimiento y los retos que traen consigo cada etapa. Imagínese, por ejemplo, que usted se siente muy incómodo(a) al hablar con su hijo(a) adolescente sobre temas como las drogas, el alcohol y la

Trazando el mapa de los pasos NEXT de su viaje

Para ser completado entre la cuarta o quinta sesión.

Área del bienestar en que desea seguir enfocándose (o un área diferente):

“Usted está aquí” | Describa dónde está ahora mismo y haga una anotación si es diferente de la tercera sesión.

“Quisiera estar aquí!” | Reitere o clarifique en dónde quisiera estar.

Frase alentadora | Decida si se queda con la misma frase o desea escoger una diferente.

Actividad para mantenerse centrado | Decida si se queda con la misma actividad o si desea escoger una actividad diferente.

Apoyo de otras personas | ¿Ya le ha requerido el apoyo de otras personas? ¿Lo considera necesario?

Meta | Decida si se queda con la misma meta o desea escoger una meta diferente.

Pasos NEXT | Haga una lista de uno o dos pasos NEXT que tomará esta semana para alcanzar su meta.

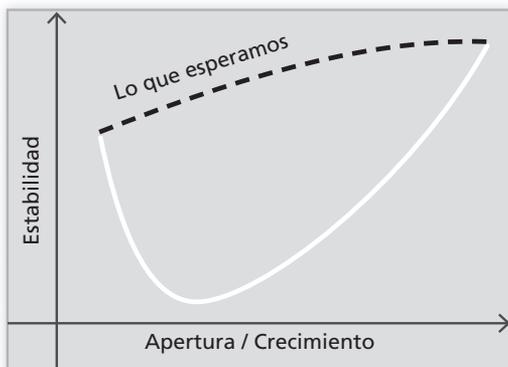
SESIÓN 5: ¿Cómo mantener una buena relación con nuestros hijos durante las transiciones o cambios?

Reflexione por un momento y piense en un adulto que tuvo un impacto significativo y positivo en su niñez, al que usted le tenía admiración y respeto. Puede ser un miembro de su familia, un profesor, un entrenador o cualquier otro adulto que le enseñó una lección importante en la vida. El recuerdo positivo que tiene de esa persona es probablemente el resultado del vínculo positivo, estable y cariñoso que tuvo con él o ella. Ese fue su regalo más grande que esa persona le pudo haber dado. Si esa persona no hubiera podido crear una conexión tan fuerte con usted, usted nunca se hubiera beneficiado de las lecciones que esa persona le impartió.

Los adultos que han sido importantes en nuestras vidas, aquellas que impactaron nuestro desarrollo como niños y adolescentes, fue gracias a la relación positiva que mantuvieron con nosotros y porque se interesaron en nuestro bienestar. Lo mismo es cierto con nuestros hijos, porque como seres humanos todos queremos estas conexiones. Sus hijos van a conocer a muchas personas que los van a influenciar, pero usted es la persona más importante, que va a tener la mayor influencia en su vida y con la cual su hijo o hija quiere mantener una buena relación. Es muy posible que a veces no lo parezca, pero durante la niñez e incluso durante la adolescencia, usted es la persona que va a tener más impacto en su vida, su fuente principal de amor y seguridad.

Aunque es fácil aceptar la idea de mantener una relación con nuestros hijos e hijas basada en el amor, el ponerlo en práctica no es fácil. El estrés es la causa principal de que se dañen o se rompan las relaciones entre padres e hijos. Cuando padres y/o hijos están abrumados con emociones que son muy intensas, cualquier persona podría decir o hacer cosas de las cuales se va a arrepentir después. Eso se le conoce como “inundación emocional” y es cuando perdemos el control y dejamos que las emociones fluyan haciendo que nos comportemos de forma irracional. Esto le puede ocurrir a todos los padres, madres e hijos. Es muy posible que una inundación emocional se presente cuando alguien de la familia está pasando por un cambio o una transición. Estos momentos de estrés naturalmente crean emociones muy fuertes de ansiedad, tristeza o irritación. Y para hacer las cosas aún más confusas, esas situaciones pueden crear un sentimiento de entusiasmo para una persona y tristeza para otra. Es muy común que todas estas emociones se manifiesten en el hogar y que estén dirigidas a otra miembro de la familia.

El dibujo que se muestra a continuación representa cómo nos movemos durante las transiciones o cambios, también conocidos como “Curva J.” Todas las transiciones, aún las positivas, inicialmente crean un sentido de inestabilidad y ansiedad. Para volver a la imagen de la Sesión 4, las primeras etapas del cambio frecuentemente nos mandan a la Zona de Pánico porque estamos preocupados por lo que pueda pasar. Los miembros de su familia se pueden preguntar, “Me gusta la nueva escuela, pero ¿voy a poder ver a mis amigos con todas las clases nuevas que tengo? ¿Los niños de mi nuevo equipo de fútbol me aceptarán y voy a poder jugar bien? ¿Cómo adaptaría mi familia a mi nuevo horario de trabajo?” Cuando uno o varios miembros de su familia están pasando por un conflicto durante la transición, es usualmente cuando uno de ellos, o ambos, está en la parte de abajo de la “Curva J,” y se están ajustando al cambio.



—Adaptado de *La Curva J: Un nuevo entendimiento sobre porque las naciones suben y bajan*, por Ian Bremmer, 2006

La meta del desarrollo de cada niño es la transición de la dependencia total hacia la autonomía. Este proceso raramente es simple y sin dificultades, generalmente se caracteriza por muchas, muchas, “Curvas J.” Cada etapa del crecimiento de un niño ya sea un bebé aprendiendo a no despertarse durante la noche, un niño pre-escolar experimentado a decir “No” a todo, o una niña entrando al kínder, un adolescente aprendiendo a manejar, o un joven adulto independizándose, esas situaciones crean una “Curva J” tanto como para los hijos, como para los padres o madres. Eso crea muchas emociones fuertes y algo de inestabilidad en el hogar. Es precisamente durante estos momentos cuando los padres de familia tienen que mantener una buena relación con sus hijos o hijas que se base en el amor y el respeto.

A continuación le presentamos varios ejemplos de cosas específicas que podemos hacer para mantener y fortalecer nuestra conexión e influencia que tenemos con nuestros hijos, especialmente durante los cambios de la vida o “Curvas J”:

- Llene regularmente el “tanque del amor” de su hijo o hija con palabras cariñosas y cumplidos, que expresen respeto, así como abrazos, besos o algún otro gesto amoroso. Sus hijos necesitan sentir su amor todos los días. Ellos necesitan saber que los ama profundamente por quienes son, que su amor es incondicional, y que no se va a ver afectado si su hijo o hija toma una decisión equivocada o comete un error.
- Recuerde que para imponer disciplina, es decir para enseñar, se requiere de tiempo y paciencia.

Trazando el mapa de los pasos NEXT de su viaje

Para ser completado entre la quinta o sexta sesión.

Área del bienestar en que desea seguir enfocándose (o un área diferente):

“Usted está aquí” | Describa dónde está ahora mismo y haga una anotación si es diferente de la cuarta sesión.

“Quisiera estar aquí!” | Reitere o clarifique en dónde quisiera estar.

Frase alentadora | Decida si se queda con la misma frase o desea escoger una diferente.

Actividad para mantenerse centrado |³⁵Decida si se queda con la misma actividad o si desea escoger una actividad diferente.

Apoyo de otras personas | ¿Ya le ha requerido el apoyo de otras personas? ¿Lo considera necesario?

Meta | Decida si se queda con la misma meta o desea escoger una meta diferente.

Pasos NEXT | Haga una lista de uno o dos pasos NEXT que tomará esta semana para alcanzar su meta.

SESIÓN 6: La continuación del viaje

Felicitaciones por cumplir con el compromiso que hizo hace seis semanas de participar en este programa para poder convertirse en un padre de familia bien intencionado. En la primera sesión hablamos sobre los tres factores claves para aumentar nuestra resistencia y el bienestar como padres: una comunidad o un grupo de personas que le proporcione apoyo, los valores y las creencias (la espiritualidad), y la toma de decisiones que promueva el equilibrio en todas las áreas de bienestar. Vamos a reflexionar por un momento sobre estos factores antes de concluir este programa.

Una brújula siempre indica al norte excepto cuando existen otras fuerzas eléctricas o magnéticas que interfieren con la aguja. Si hay otras fuerzas que interfieren, la brújula ya no es confiable. Los seres humanos somos parecidos. Cuando se trata de nuestra brújula interior, podemos pensar en el norte como nuestra espiritualidad—nuestros valores y creencias. Nuestra brújula interior indicará al norte cuando no estamos demasiado influenciados por las fuerzas de nuestro alrededor. Cuando las fuerzas externas y presiones empiezan a interferir con nuestra brújula interior, empezamos a desorientarnos y a dirigirnos hacia una dirección que no es la correcta, con un estilo de vida que no refleja nuestros valores. En este programa, usted ha aprendido el proceso para orientarse y hacer cambios, paso por paso, cuando lo considere necesario.

Una de las cosas más importantes que un padre o madre puede hacer para sus hijos es ayudarles a formar su sentido de lo que significa para ellos, el “ir por el camino correcto.” Y una de las cosas más importantes que tenemos que recordar es que, como padres y madres, somos la principal influencia en ayudar a formar los valores y las creencias de nuestros hijos. Por naturaleza, los niños están en medio del proceso de desarrollar su propia brújula interior, una que les guiará por el resto de sus vidas. Por el momento —y esto es algo que se debe asumir con humildad— nosotros somos la brújula o el guía para nuestros hijos e hijas. No hay ninguna vocación o un trabajo más importante en el mundo, que la tarea de ayudarles a formar nuestros hijos su espiritualidad, es decir los valores y creencias, que los van a guiar durante el resto de sus vidas.

Asimismo, nuestros hijos e hijas—a través de nuestra crianza—funcionan como una brújula para nosotros también. La forma más fácil del estado de nuestro propio bienestar es la forma en que interactuamos con nuestros hijos. Cuando estamos bien orientados hacia “el buen camino,” es más probable que nuestras interacciones con nuestros hijos e hijas se enfoquen en las cosas que valoramos y creemos que son más importantes. Y cuando nos dejamos jalar en demasiadas direcciones o cuando estamos desorientados, nos podríamos desviar fácilmente y llevar a nuestra familia una dirección a la que no queremos ir.

Al concluir este Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres, tenga en cuenta que la resistencia y el bienestar no son el destino final,

sino que son un esfuerzo constante para todas las familias. Como padre de familia, lleve a cabo el proceso que aprendió durante este programa como parte de su rutina diaria. Revise siempre su orientación y, si se está desviando o yendo por otro camino, vuélvase a orientar hacia la dirección correcta.

Hay un proverbio africano conocido que dice, “Se requiere de todo un pueblo para criar a un niño.” Nos gustaría expandir ese proverbio para señalar que los padres y madres necesitan el apoyo de un “pueblo,” de igual forma que sus hijos e hijas. Nosotros decimos, “se requiere de todo un pueblo para apoyar a un padre o a una madre.” Usted sabe que eso es cierto porque ya ha experimentado el apoyo de los otros padres y madres en su Círculo para el Bienestar durante las últimas 6 semanas. Esperamos que usted encuentre la manera de seguir en contacto con los otros miembros del grupo para seguir apoyándose los unos a los otros. Muchos grupos deciden volver a juntarse después de unos meses, para participar de nuevo en las seis sesiones del Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres, ya sea con los mismos miembros del grupo o invitan a otros padres y madres a participar y de esa forma crear un círculo nuevo de apoyo.

Aunque el programa es el mismo, usted y sus hijos van a estar en un lugar diferente “en su viaje” y por eso la experiencia será distinta. La decisión de seguir en contacto con los demás miembros del grupo le va a ofrecer una fuente de apoyo invaluable a usted y su familia que le ayudará en la toma de decisiones para promover el equilibrio en todas las áreas de bienestar.

También puede seguir su viaje hacia un mejor bienestar como padre o madre al leer el libro *La Brújula para el Bienestar de Padres y Madres: ¿Cómo equiparse para el viaje?*, escrito por Scott Stoner y Holly Hughes Stoner. Este libro, diseñado para el uso individual o grupal, contiene 32 reflexiones y podría ser un recurso para su Círculo para el Bienestar si deciden seguirse reuniendo. Puede encontrar más información sobre este libro en la parte de adentro de la contraportada.

Al completar este programa, tal vez le sienta el deseo de ser el facilitador de un Círculo para el Bienestar de Padres y Madres utilizando este programa. Le animamos a hacerlo. No es obligatorio recibir una capacitación, pero se lo recomendamos. Puede encontrar más información sobre nuestro libro y los programas de capacitación que ofrecemos visitando nuestra página web: ParentWellnessCompass.org.

Ahora es el momento de celebrar todo lo que ha aprendido en este programa. Tómese unos minutos para reflexionar y escribir sus respuestas a las preguntas que se plantean en la siguiente página. Le invitamos a compartir sus respuestas con los demás miembros del Círculo para el Bienestar.

Le deseamos todo lo mejor en el seguimiento de este increíble “viaje” que es el ser padre o madre. Ha sido un honor el poder acompañarle durante esta parte de su “viaje” rumbo al bienestar.

Reflexión y celebración final

Para ser completado al final de la Sesión 6

¡A celebrar! | Escriba una o dos cosas que logró alcanzar durante las seis semanas del programa del Círculo para el Bienestar de Padres y Madres y que le gustaría celebrar con los demás miembros del grupo.

Área del bienestar en que continuará enfocándose:

Una frase alentadora que quiere recordar:

Una actividad para mantenerse centrado que le gustaría continuar:

Una cosa por la cual se siente agradecido(a) al concluir el Círculo para el Bienestar de Padres y Madres:

Escriba un comentario de algo que usted aprendió durante el programa de...

Usted mismo: _____

Sus hijos(as): _____

Otras personas: _____

Inventario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres

Mis resultados



Para completar en la Sesión 1

Después de calificar cada declaración en el Inventario para el Bienestar de Padres y Madres, favor de sumarlos y el resultado será su cantidad total. Coloree la porción del área de bienestar en esta página (un total de “0” es el centro, “50” a la mitad, y una cantidad total de “100” indica que debe rellenar con sombra toda la porción). Vaya a las páginas 14 y 15 para ver un ejemplo. Al terminar de colorear su Brújula, le será de ayuda considerarla como un jardín. Sus resultados muestran las áreas del jardín que usted ha estado regando y cuáles son las áreas que necesitan más agua.

CORAZÓN

LAS RELACIONES SALUDABLES



No se preocupe si sus hijos no le escuchan; preocúpese de que siempre le estén observando. —Robert Fulghum

Piglet se acercó a Pooh desde atrás. “¿Pooh?” le susurró. “¿Sí, Piglet?” “Nada,” dijo Piglet, agarrando el pie de Pooh. “Solo quería estar seguro de ti.”
—A.A. Milne, La Casa de la Esquina Pooh

Mis amigos son mi patrimonio. —Emily Dickinson

La confianza es el pegamento de la vida. ... Es el principio fundamental que sostiene todas las relaciones. —Stephen R. Covey

Sea quien es y diga lo que sienta porque los que se molestan no importan y los que son importantes no se molestarán. —atribuido a Dr. Seuss

Son pocas las cosas que afectan la calidad de nuestras vidas más que la calidad de nuestras relaciones, especialmente con nuestras familias. Ser intencional sobre fomentar esas relaciones, es una de las inversiones más importantes que puede hacer en el bienestar y la felicidad de su familia. Todos sabemos de los beneficios que resultan al trabajar proactivamente en nuestro bienestar físico. Cuando hacemos ejercicios y comemos bien, tenemos más fuerza, flexibilidad y con mejor salud en general. Lo mismo aplica cuando trabajamos proactivamente en nuestras relaciones.

Al reflexionar sobre esta área de bienestar, tendrá la oportunidad de concentrarse y pensar sobre la calidad de las relaciones que tiene actualmente—con sus hijos, con su pareja (si tiene) y con los demás miembros de su familia. Hasta las relaciones más saludables pueden ser enriquecidas, y por eso ofrecemos unas herramientas concretas que le servirán en todas sus relaciones.

Es normal que los padres y madres tengan problemas con la forma en que se relacionan o interactúan con sus hijos y con otros miembros de la familia. Muchas veces, estos patrones de conducta los hacen sentir derrotados y que no pueden hacer cambios en ellos mismos o en los demás. La buena noticia es que cada relación puede ser mejorada con compromiso y paciencia. Las relaciones saludables no se dan por sí solas, como por arte de magia, igual que la buena salud tampoco ocurre por sí misma. Ambas requieren un compromiso diario de tiempo y energía para poder tomar más decisiones positivas. Con una nueva mentalidad y nuevas habilidades, todas las relaciones pueden ser mejoradas.

Favor de completar el Inventario del Bienestar de las relaciones saludables en la siguiente página.

Las relaciones saludables

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número “10” en esa declaración.

Nunca		A veces		Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Les doy un buen ejemplo a mis hijos de cómo relacionarse con otras personas en una forma positiva. _____

Intento ayudar a mis hijos a reconocer las relaciones que no son saludables y, cuando es necesario, los ayudo a escoger otras relaciones. _____

Pienso antes de hablar a mi hijo(a) cuando las emociones son intensas. _____

En nuestra familia hablamos de los asuntos importantes que nos afectan, aún cuando sea incómodo hacerlo. _____

La manera en que interactúo con mis hijos nos ayuda a construir una relación amorosa y saludable. _____

Estoy satisfecho(a) porque nuestra familia no está demasiado atada al correo electrónico, los teléfonos celulares y los mensajes de texto, los medios sociales o las computadoras de una manera que interfiera con nuestras relaciones. _____

Establezco un buen ejemplo en mi familia al pedir disculpas cuando lastimo a alguien, y ayudo a mis hijos a hacer lo mismo. _____

Creo que nuestras relaciones con la familia, amigos y otras personas crean una comunidad fuerte y alentadora para nuestra familia. _____

Soy capaz de resolver los conflictos con mis hijos de una manera productiva. _____

En nuestra familia trabajamos como equipo cuando es necesario. _____

TOTAL _____

Coloree la porción de relaciones saludables del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

CORAZÓN

EL MANEJO DE EMOCIONES



Mejor que ser la cabeza de la familia, es ser el corazón de ella.

—Anónimo

Los niños(as) necesitan amor, especialmente cuando no lo merecen.

—Harold Hubert

Tomar la decisión de tener un hijo es trascendental. Es una decisión irreversible que le hace sentir que su corazón anda por el mundo fuera de su cuerpo.

—Elizabeth Stone

A la gente se le olvida lo que usted dijo. A la gente se le olvida lo que usted hizo. Pero a nadie se le olvida como usted les hizo sentir. —Bonnie Jean Wasmund

Las familias siempre se encuentran nadando en un mar de emociones, ya sean las emociones de los padres y madres, las emociones de los hijos, y las emociones de la familia entera. Son pocas las cosas que causan el tener más emociones intensas que la crianza de una familia, tanto los padres, madres e hijos sienten y manejan todos los días con una gama completa de emociones.

Pero el hecho de que experimentemos con muchas emociones no quiere decir que las estemos manejando bien. Es un hecho que, si no estamos conscientes, nos podremos dar cuenta que estamos reaccionando más por hábito y sin consideración, con patrones de conducta —ya sea buenos o malos— que aprendimos de los adultos que nos criaron. Podemos reaccionar emocionalmente sin pensar primero.

Un compromiso que debemos llevar a cabo para alcanzar el bienestar emocional empieza con una práctica regular de tomar una pausa, salirnos de nosotros mismos y nuestras emociones, para reflexionar sobre si estamos manejando nuestras emociones objetivamente. ¿Podemos sentir y expresar la gama completa de nuestras emociones en una manera constructiva? ¿Estamos enseñando a nuestros hijos a hacer lo mismo? ¿Qué clase de modelo somos para nuestros hijos en cuanto al bienestar emocional? Nosotros estamos aquí para ayudarle a contestar estas preguntas y ser más consciente de las cualidades del bienestar emocional para padres, madres y familias. La forma en que manejamos nuestras emociones con nuestros hijos tiene un efecto directo en su bienestar, y cuando tomamos medidas para fomentar y fortalecer nuestro propio bienestar emocional, nuestros hijos también se benefician.

Cuando se sienta abrumado(a) por los desafíos emocionales que trae consigo el criar una familia, recuerde que no está solo(a). En todas las áreas de la Brújula para el Bienestar para Padres y Madres que hemos explorado; sencillamente queremos avanzar no estamos buscando la perfección.

Favor de completar el Inventario de Bienestar del manejo de emociones en la siguiente página.

► El manejo de emociones

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número “10” en esa declaración.

Nunca		A veces		Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Estoy ayudando a mis hijos a que aprendan cómo sentir y expresar la gama completa de emociones (tristeza, miedo, aburrimiento, enojo, gozo, amor) de una manera saludable. _____

Las palabras que utilizo y la manera en que les hablo a mis hijos, les ayuda a construir un sentido sólido y saludable de auto-confianza en ellos mismos. _____

Me perdono a mí mismo(a) y a mis hijos fácilmente cuando cometemos errores. _____

Mi relación con el alcohol o las drogas, y otros comportamientos que pueden ser adictivos, no afecta a mi familia negativamente. _____

Les hago comentarios positivos a mis hijos regularmente. _____

Cuando mis hijos se portan mal de alguna manera, lo uso como una oportunidad para enseñarles una forma diferente de hacer mejor las cosas. _____

Cuando estoy alterado(a) emocionalmente, tengo varias actividades que me ayudan a volver a sentirme centrado y les enseño a mis hijos hacer lo mismo. _____

Tomo en serio las emociones de mis hijos y no minimizo sus sentimientos. _____

Las relaciones en mi vida son estables emocionalmente y le dan un buen ejemplo a mis hijos. _____

Yo “expreso las reglas claramente, digo lo que siento—sin estar enojado y sin lastimar los sentimientos de los demás—y cumplo con mi palabra.” _____

TOTAL _____

Coloree la porción del manejo de emociones del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

ALMA

LA ESPIRITUALIDAD



Hay dos formas de vivir su vida. Una es vivir como si nada fuera un milagro, la otra es vivir como si todo fuera un milagro.

—Albert Einstein

No existe mayor forma de entender sus propias creencias que intentar explicarlas a un niño curioso. —Frank A. Clark

Éstas son las dos mejores oraciones que sé: “Ayúdeme, ayúdeme, ayúdeme” y, “Gracias, gracias, gracias.” —Anne Lamott, escritora

Algo precioso se ha perdido cuando corremos precipitadamente hacia los detalles de la vida, sin pausar un momento y dar un homenaje al misterio de la vida y el regalo de otro día. —Kent Nerburn, escritor

La palabra “espiritualidad” se deriva de la misma raíz que la palabra “aliento.” La espiritualidad es lo que nos impulsa, lo que nos anima y alienta en nuestras vidas. En la metáfora de la brújula, nuestra espiritualidad es como definimos “el buen camino” para nosotros mismos y nuestras familias. Nuestra espiritualidad orienta y le da un propósito a nuestra vida.

La espiritualidad no es lo mismo que la religión. Una persona puede o no expresar su espiritualidad a través de un conjunto de creencias y prácticas religiosas. Si está familiarizado con programas como el de Alcohólicos Anónimos, entonces conoce el concepto de un “Poder Divino.” Todos los programas de doce pasos son profundamente espirituales y simplemente hacen reflexionar a los participantes de esos programas para que puedan identificar su “Poder Superior o Divino.” Ese Poder Superior podría ser el bien de la humanidad, o podría ser una expresión más tradicional de creencia religiosa. La meta es que todos tengamos un Poder Superior que nos oriente y nos guíe por el buen camino en las decisiones importantes de la vida. La espiritualidad es lo que cimienta nuestros valores y creencias, así como nuestros estándares morales y éticos.

Un trabajo esencial de los padres y madres es enseñar a sus hijos cuales son los valores que deben dirigir sus vidas. Los padres de familia, a través de las acciones que modelan y las lecciones que les enseñan a sus hijos e hijas, dan respuestas a las preguntas espirituales, como por ejemplo: “¿Cómo debo tratar a las personas que son diferentes a mí y mi familia?” “¿Cómo debo cuidar la Tierra y la naturaleza que me rodea?” “¿En qué forma debo dar algo a cambio al mundo?” Algunas familias expresan su espiritualidad a través del trabajo voluntario o el servicio a la comunidad. Algunas participan en tradiciones espirituales importantes que son centrales en la identidad de la familia y han sido transmitidas de generación en generación.

La crianza de los niños es en sí un viaje espiritual donde clarificamos y fortalecemos nuestros propios valores y creencias. Nos conecta con el lado espiritual de la vida, que a su vez nos ofrece milagros y vulnerabilidad.

Favor de completar el Inventario de Bienestar de la espiritualidad en la siguiente página.

► La espiritualidad

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número “10” en esa declaración.

Nunca		A veces		Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Mi vida tiene un sentido y un propósito claro. _____

Estoy satisfecho(a) con mi vida espiritual. _____

Tengo una práctica espiritual o una actividad que me ayuda a mantenerme centrado(a) y que es una parte regular de mi vida. _____

Soy capaz de perdonar a las personas que me han lastimado y le doy un buen ejemplo a mi familia de cómo perdonar a los demás. _____

La forma en que me conduzco en la vida es consistente con mi espiritualidad, valores y creencias. _____

Tengo un profundo sentido de agradecimiento por las bendiciones que he recibido en mi vida y ayudo a mi familia a hacer lo mismo. _____

Las personas que me conocen bien me describen como una persona compasiva. _____

Mi espiritualidad, valores y creencias son las guías principales en las que baso mis decisiones sobre cómo criar a mis hijos. _____

Nuestra familia está conectada a una comunidad que profundiza nuestras raíces espirituales. _____

A través de la crianza de mis hijos y de la experiencia de “mi viaje” como padre o madre, estoy aprendiendo y atesorando joyas de sabiduría. _____

TOTAL _____

Coloree la porción de la espiritualidad del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

ALMA

EL DESCANSO Y LA DIVERSIÓN



Las personas que no pueden encontrar el tiempo para el recreo están obligadas tarde o temprano a encontrar el tiempo para la enfermedad. —John Wanamaker

Si no tiene el tiempo para responder a un jalón del pantalón, tiene su horario demasiado ocupado. —Robert Brault

Los niños bailan antes de aprender que no hay nada que exista que no sea música. —William Stafford

El propósito principal de tener cuatro años es disfrutar tener cuatro años, es de menor importancia prepararse para tener cinco. —Jim Trelease

En la sociedad tan acelerada en que vivimos, esta es un área del bienestar que por lo general no es tomada en cuenta y, muchas veces, está totalmente abandonada. La mayoría de los padres y madres nos informan que no tienen suficiente tiempo para descansar ni para incorporar la diversión en sus vidas. Es por ello que estamos seguros que si los padres de familia no le dan prioridad a esta área, ese seguirá siendo el caso.

La palabra “recreación” significa literalmente “crear de nuevo;” es el acto de crear algo de nuevo. El recreo nos da equilibrio en nuestras vidas y recarga nuestras baterías y nos renueva. Pero no todas las formas de la recreación moderna están orientadas a la re-creación y por eso debemos ser conscientes al escoger las actividades para nosotros y nuestras familias, para que verdaderamente nos renueven y nos revitalicen.

Aunque puede ser difícil tomarse tiempo para la recreación, la buena noticia es que ya tenemos compañeros y modelos a seguir en cuanto al descanso y la diversión—nuestros hijos. Los niños son expertos en esta área y sencillamente tenemos que dejar que su ejemplo nos recuerde cuán importante y restaurador es dedicarle tiempo a la risa y a la diversión.

La recreación familiar es un elemento importante para crear los vínculos y fortalecer las relaciones familiares. Si le pregunta a alguien cuales son los recuerdos favoritos de su niñez, la mayoría de las personas va a compartir con usted una historia sobre un momento en que se divirtieron como familia, ya sea como un viaje, unas vacaciones o una actividad divertida que hicieron con su familia. Pasar un rato de esparcimiento como familia, le da la oportunidad a nuestros hijos de vernos relajados y pasándonos un rato ameno, a la vez que ellos también se divierten. No cabe duda de que la crianza de los hijos es un asunto serio, pero también puede ser muy divertido.

Favor de completar el Inventario del Bienestar del descanso y la diversión en la siguiente página.

► El descanso y la diversión

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número “10” en esa declaración.

Nunca		A veces		Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Me siento bien con respecto a la cantidad de tiempo que nuestra familia pasa viendo la televisión, usando el teléfono celular o la tableta durante el día. _____

Me siento bien con respecto a la cantidad y la clase de actividades extra-escolares en que mis hijos están participando. _____

Tomo suficiente tiempo para descansar y renovarme. _____

Siento que tenemos suficiente tiempo como familia para conectarnos y divertirnos. _____

Estoy satisfecho(a) con la cantidad de horas en que mis hijos y yo dormimos. _____

Tengo por lo menos un pasatiempo o interés que disfruto. _____

Estoy satisfecho(a) con la forma en que pasamos nuestro tiempo libre, ya que es renovante. _____

Por lo regular, veo el lado positivo de las cosas y me río con frecuencia. _____

A mi familia y a mí nos gusta explorar juntos sitios a los que nunca hemos ido o hacer alguna actividad que no habíamos intentado con anterioridad. _____

Me divierto con mis hijos. _____

TOTAL _____

Coloree la porción del descanso y la diversión del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

FUERZAS

LA RESISTENCIA AL ESTRÉS



Si llueve, pues que llueva. —Samuel Pamer, un señor de 113 años cuando le preguntaron sobre el secreto de su vejez

¿Todo es urgente como su nivel de estrés? —Carrie Latet

El estrés es la basura de la vida moderna. Todos lo generamos, pero si no lo sacamos adecuadamente se amontona y domina nuestra vida. —Danzae Pace

Los obstáculos son necesarios para el desarrollo ya que: enseñan a los niños estrategias, a tener paciencia, pensamiento crítico, el poder de recuperación, la capacidad para adaptarse y a tener iniciativa. —Naomi Wolf

La palabra “resistencia” significa “recuperarse” y cuando hablamos sobre la resistencia al estrés, estamos hablando de la habilidad de recuperarse de y sobresalir cualquier clase de situación que cause estrés. Estudios recientes han demostrado que la resistencia no es algo que una persona tiene o no tiene, sino es algo que se aprende con práctica y conocimiento. De hecho, algunas de las familias más resistentes son las que han tenido que perseverar en etapas de mucho estrés, dependiendo de las destrezas y habilidades que aprendieron y desarrollaron durante el transcurso de su vida.

El estrés es inevitable en la vida de los padres y las familias. El asunto no es si vamos o no a tener estrés como familia, sino cómo lo vamos a enfrentar. Cuando cultivamos hábitos saludables proactivamente, vamos a ser más capaces de responder al estrés con fortaleza. Esto nos ayudará a tener una mayor probabilidad de desarrollar esa fortaleza o resistencia y ser capaces de recuperarnos de cualquier situación estresante, en vez de sólo reaccionar.

Cuando una persona en la familia, o toda la familia en conjunto, está pasando por una etapa de cambio significativo, el estrés aumentará. Tales cambios podrían ser una mudanza, un cambio de empleo, un matrimonio o divorcio, una enfermedad o muerte, cuando alguien se independiza, el nacimiento de un bebé, un cambio de escuela, retos financieros, o cambios en la comunidad en que vivimos. Es durante esos tiempos que tenemos que tener paciencia con nosotros mismos y no minimizar la cantidad adicional de energía que se requiere para navegar un cambio significativo.

De igual manera, como todas las otras áreas del bienestar, el ejemplo que le damos a nuestros hijos de cómo manejamos el estrés, también va a tener una influencia en la forma como ellos aprenden a manejar el estrés.

Favor de completar el Inventario del Bienestar de la resistencia al estrés en la siguiente página.

La resistencia al estrés

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número “10” en esa declaración.

Nunca		A veces		Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Me ajusto a los cambios en nuestra vida familiar y ayudo a mis hijos a hacer lo mismo. _____

Cuando estamos estresados o en medio de una transición, mi familia y yo no tenemos problema en pedirle ayuda de otras personas. _____

Estoy satisfecho(a) en la forma como manejo mi propio estrés para que no afecte a mis hijos. _____

Mi familia y yo somos capaces de mantener una perspectiva adecuada sobre nuestros retos. _____

Mi familia y yo reconocemos los factores que producen estrés en nuestras vidas y tomamos las medidas necesarias para manejarlos. _____

Mi familia y yo tenemos maneras efectivas de aliviar el estrés, como hacer ejercicios, meditar, escribir y conectarnos con otras personas. _____

Mi familia y yo tratamos de evitar actividades que agregan demasiado estrés a nuestras vidas. _____

Mi familia y yo tenemos una red de apoyo a la cual podemos acudir cuando nos sentimos estresados. _____

Puedo responder a las situaciones estresantes en lugar de sólo reaccionar y de esa forma estoy enseñando a mis hijos a hacer lo mismo. _____

En medio de situaciones estresantes, mi familia y yo hacemos una pausa y nos tomamos unos minutos cuando lo consideramos necesario. _____

TOTAL _____

Coloree la porción de la resiliencia al estrés del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

FUERZAS

EL CUIDARSE A SÍ MISMO



El cuidarse a sí mismo nunca es una acción egoísta. Es sencillamente el administrar efectivamente mi vida, ya que es el único regalo que tengo, el regalo para el que me pusieron aquí en la Tierra para compartir con otras personas. —Parker J. Palmer

La mejor manera de cuidar a las otras personas es cuidarse primero a uno mismo. —Anónimo

No dejamos de hacer ejercicios porque envejecemos; envejecemos porque dejamos de hacer ejercicios. —Kenneth Cooper, M.D.

Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades, en los últimos 30 años, la obesidad infantil ha aumentado más del doble entre niños y más del cuádruple entre los adolescentes. En cuanto a los adultos, la Asociación de América del Corazón estima que vamos a gastar \$800 mil millones de dólares cada año para tratar las enfermedades coronarias para el año 2030. De igual manera, los expertos pronostican que para el año 2020, la Diabetes Tipo II les costará a los estadounidenses \$500 mil millones cada año. Es importante notar que no todas estas condiciones resultan únicamente del estilo de vida, pero las decisiones que tomamos, sí tienen un impacto significativo sobre nuestro bienestar. La manera en que cuidamos nuestros cuerpos y cómo enseñamos a nuestros niños a cuidarse a sí mismos, es verdaderamente importante.

Movidos por un profundo sentido de preocupación y compasión, necesitamos analizar qué podemos hacer para cambiar las cosas, empezando con nuestro hogar. La intención nunca es avergonzar o juzgar, sino invitar a todos a tener una seria conversación sobre cómo debemos enfrentar cada día los desafíos de la salud. Debemos estar unidos, ya que, de una u otra manera, todos estamos afectados por las decisiones que nosotros estamos tomando colectivamente, como la sociedad, en cuanto a la forma en que percibimos y cuidamos nuestro cuerpo.

Vivimos en tiempos paradójicos con respecto a las actitudes y hábitos hacia nuestro bienestar físico. Sabemos más que las generaciones pasadas sobre lo que constituye una buena nutrición y una dieta saludable. Sabemos cuán importante es el movimiento y el ejercicio para mantener el bienestar físico. Pero al mismo tiempo que tenemos toda esta información y sugerencias de cómo podemos vivir una vida saludable, como sociedad, seguimos batallando con problemas de salud que van en aumento y que son problemas que se pueden atribuir, en su mayoría, a decisiones que tienen que ver con un estilo de vida que no es saludable. Es en el contorno de esta cultura tan compleja que nuestro rol como padres y madres nos podría resultar ser increíble, y a veces, abrumador.

Favor de completar el Inventario del Bienestar de cuidarse a sí mismo en la siguiente página.

► El cuidarse a sí mismo

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número “10” en esa declaración.

Nunca		A veces		Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Le doy un buen ejemplo a mis hijos en cuanto al cuidado de mí mismo. _____

Estoy enseñando a mi familia las habilidades necesarias para evitar opciones que no son saludables. _____

Voy regularmente al médico y al dentista para hacerme chequeos y hago lo mismo por mis hijos. _____

Mi familia y yo dormimos lo suficiente para poder funcionar mejor. _____

Le pongo atención a mi cuerpo y, cuando es necesario, hago ajustes a mi estilo de vida que sean saludables y aliento a mis hijos a que sigan mi ejemplo. _____

Le doy un buen ejemplo a mis hijos de un enfoque saludable sobre la sexualidad. _____

Hago mi mejor esfuerzo para asegurarme que todos comamos comida que es saludable. _____

Doy un buen ejemplo con mi toma de decisiones en cuanto al uso alcohol, drogas y tabaco. _____

Hago mi mejor esfuerzo para asegurarme que todos los miembros de mi familia, incluyéndome a mí, hagamos ejercicio regularmente. _____

Tengo suficiente energía física y mental para ser el padre o la madre que quiero ser. _____

TOTAL _____

Colorée la porción del cuidarse a sí mismo del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

MENTE

LA ORGANIZACIÓN



Mientras más tienes, estás más ocupado. Mientras menos tienes, eres más libre. —Madre Teresa

La organización es lo que uno hace antes de hacer algo, para que cuando lo haga, no salga todo desordenado. —A.A. Milne

Con la organización viene la atribución de poder. —Lynda Peterson

La mala noticia es que el tiempo vuela. La buena noticia es que usted es el piloto. —Michael Altshuler

Esta área de la organización en la **Brújula para el Bienestar de Padres y Madres** se enfoca en cómo organizamos nuestro tiempo, dinero y en cómo establecemos prioridades en nuestras familias. El enfoque integral del bienestar que ha aprendido en este programa enfatiza que las ocho áreas de bienestar están interconectadas. Por ejemplo, sabemos que la desorganización puede causar y también ser un síntoma del estrés, puede causar problemas en las relaciones, o puede hacer que no haya suficiente tiempo para descansar y para la diversión. La organización se puede manifestar tanto en nuestras vidas como adultos, como también en las vidas de nuestros hijos.

Uno de los temas de este programa es la importancia de criar a nuestras familias con intención y propósito. Estos valores son tan importantes porque nuestros hijos nos están viendo y están aprendiendo de nosotros cómo organizar sus vidas, invertir su tiempo, gastar, compartir y ahorrar dinero y cómo determinar las prioridades en su vida. Como padres y madres, servimos como modelos y guías para nuestros hijos en la forma en que organizamos nuestro tiempo, dinero y prioridades, y nuestra organización tendrá una gran influencia sobre ellos.

El estrés surge en muchas familias cuando permiten que las presiones exteriores influyan en sus decisiones sobre cómo organizar su tiempo, dinero y prioridades. Por supuesto, a veces no se puede evitar, como cuando surge una crisis inesperada que afecta a todos los miembros de la familia. También es común que las familias se sientan abrumadas porque están involucradas en demasiados compromisos, ya sea con su tiempo y/o con su dinero. El efecto acumulativo, ocasionado por comprometerse a hacer más de lo que se puede, crea una carga en la familia, que no le permite mantenerse organizada, ni estar centrada.

Favor de completar el Inventario de Bienestar de la organización en la siguiente página.

La organización

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número “10” en esa declaración.

Nunca		A veces		Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo		Siempre		
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

En casa, tenemos un sistema para planear y estar al tanto de las actividades que funcionan para todos los miembros de la familia. _____

Regularmente platicamos como familia para aclarar las prioridades y programar nuestras actividades. _____

Me siento bien sobre la forma en que mi familia y yo gastamos, compartimos y ahorramos nuestro dinero. _____

Las expectativas sobre los quehaceres para ayudar en el hogar están comunicadas claramente, están entendidas y se llevan a cabo. _____

Estoy enseñando a mis hijos cómo mantener la casa limpia y organizada y soy un un buen ejemplo para ellos. _____

Estoy satisfecho(a) con la cantidad de actividades en las que participamos, ya que la considero adecuada para todos los miembros de la familia. _____

Sé dónde están mis hijos y sé con quienes están pasando su tiempo y me siento bien con lo que sé. _____

Estoy consciente sobre la cantidad de dinero a la que mis hijos tienen acceso y cómo lo utilizan. _____

Estoy ayudando a mis hijos a aprender cómo administrar su tiempo y estoy tratando de enseñarles lo mismo con mi ejemplo. _____

La gente que me conoce bien me describiría como una persona organizada. _____

TOTAL _____

Colorée la porción de la organización del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

MENTE

EL TRABAJO Y LA ESCUELA



A algunas personas, por el hecho de ganarse la vida, se les olvida vivirla. —Margaret Fuller

Nada funcionará hasta que usted funcione. —Maya Angelou

La mayoría de nosotros pasamos demasiado tiempo en lo que es urgente y no invertimos tiempo en lo que es importante. —Stephen R. Covey

Esforzarse por alcanzar la excelencia es una motivación; pero tratar de alcanzar la perfección es desmoralizador. —Harriet Braiker

Cualquier educador le dirá que los niños se desempeñan mejor en la escuela cuando hay una fuerte asociación entre la escuela y la casa. Resultará de gran beneficio para todos, cuando los padres de familia apoyan y refuerzan lo que los niños aprenden en la escuela. Cuando tanto la escuela y 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. Es muy importante para los padres de niños 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 a navegar el mar de expectativas que van a surgir por donde quiera que se desenvuelven.

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 empleo 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 rol es importante para el bienestar de toda la familia. El desafío es cómo mantener en equilibrio todos esos roles y responsabilidades.

Manejar las exigencias del trabajo y la escuela para nuestras familias es un proceso en desarrollo. Al completar el Inventario de Bienestar tal vez se dará cuenta de un área donde usted siente que está actualmente fuera de equilibrio. Esta revelación le ayudará a crear sus pasos NEXT para restaurar su equilibrio y el de su familia.

Favor de completar el Inventario de Bienestar en el trabajo y la escuela en la siguiente página.

► El trabajo y la escuela

Califique las siguientes declaraciones colocando un número del 0 a 10 en el espacio. Al terminar, sume los puntos y ponga el total en la Brújula de Inventario para el Bienestar en la página 41. Si una declaración no aplica en el caso de usted o su familia, escriba el número “10” en esa declaración.

Nunca		A veces			Parte del tiempo		La Mayoría del tiempo		Siempre	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Me aseguro de que mis hijos estén conscientes que valoro su educación cuando le brindo apoyo a las actividades que están relacionadas con la escuela. _____

Estoy enterado(a) de las responsabilidades que mi hijo o hija tiene en la escuela y me aseguro que él o ella tenga el tiempo, los materiales y el apoyo necesario para cumplir con todas esas responsabilidades todos los días. _____

Mis hijos tienen oportunidades, que son adecuadas para su edad, de contribuir al establecimiento de reglas en cuanto a los deberes de la escuela y otras obligaciones. _____

Doy un buen ejemplo de la importancia del aprendizaje, al continuar aprendiendo de por vida. _____

Con gusto le ayudo a mis hijos con su tarea cuando es necesario. _____

Mantengo una buena comunicación con el director(a) y con los maestros de escuela de una manera que es adecuada y que corresponde con las edades de mis hijos. _____

Reconozco, valoro y celebro los dones que cada uno de mis hijos tienen. _____

En nuestro hogar, la importancia que le damos a las calificaciones y a otras medidas de desempeño escolar es saludable para todos los miembros de la familia. _____

Yo me enfoco tanto en las fortalezas como en las dificultades que mi hijo tiene en su desempeño escolar. _____

Siento que mi trabajo y otros compromisos no interfieren demasiado con el tiempo que paso con mi familia. _____

TOTAL _____

Colorée la porción del trabajo y la escuela del Inventario de Bienestar de Padres y Madres en la página 41 con su total.

¿Cómo escoger una actividad para mantenerse centrado(a)?

Un paso importante en el “Trazar el Mapa de los pasos NEXT de su viaje” es escoger una práctica para mantenerse centrado, ya que tomamos mejores decisiones cuando estamos equilibrados. De hecho, tal vez decimos algo parecido a lo siguiente cuando no estamos centrados: “No fui yo al decir eso o hacer eso” o, “No tuve mi mejor momento ayer por la noche.” Declaraciones de este tipo nos ayudan a reconocer que cuando estamos estresados o fuera de equilibrio, es probable que nuestras acciones no estén alineadas con nuestros valores y creencias.

Una práctica para mantenerse centrado constituye en un compromiso de hacer algo para conectarse con nuestro mejor ser y/o con un Poder Superior. Centrarnos nos ayuda a calmarnos y recargar nuestro espíritu. Por definición, nuestro espíritu es único y lo que alimenta el espíritu es diferente para cada persona. A pesar de que cada uno de nosotros es único, compartimos el impulso universal de atender y de alimentar nuestro espíritu.

A continuación le presentamos unos ejemplos de actividades para centrarse que distintas personas han elegido durante el Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres. Esta lista es solamente para darle una idea, en caso de que no está familiarizado con alguna práctica para mantenerse centrado. Hay muchas más que puede descubrir por usted mismo. Tal vez ya tiene una actividad que le funciona bien. Si ya la tiene, puede compartirla con las otras personas de su Círculo para el Bienestar de Padres y Madres.

- Escribir todos los días en su diario las cosas por las cuales se siente agradecido(a).
- Empiece una práctica de ser más consciente.
- Toque un instrumento musical, cante o baile con otras personas o a solas.
- Siéntese tranquilamente o escuche música que le ayude a calmarse.
- Medite sobre una lectura espiritual o frase al repetirla despacio al ritmo de su respiración.
- Pase tiempo en la naturaleza.
- Lea un libro que inspire su alma.
- Escoja un mantra y dígala en silencio o en voz alta durante el transcurso del día.
- Practique yoga, tai chi u otra forma de movimiento espiritual.
- Pinte, dibuje o participe en cualquier forma de expresión artística.
- Escribe una carta a un ser querido. La persona puede estar viva o puede haber fallecido.
- Pase tiempo con su perro, gato u otra mascota.
- Cree un área donde pueda meditar o relajarse en su casa.
- Participe regularmente en una comunidad de Fé.

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 (LMFTs) 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 familias 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 para 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** es un programa de seis sesiones que hemos creado a base de los principios de nuestro libro *Brújula para el Bienestar de Padres y Madres: ¿Cómo equiparse para el viaje?*.

En este programa, los padres y madres se reúnen con un facilitador que está capacitado en un **Círculo para el Bienestar de los Padres y Madres** para establecer metas, compartir pensamientos y ofrecerse apoyo mutuo durante el transcurso del programa.

El programa incluye la **Herramienta del Inventario de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres**, un recurso único de este programa de formación. Después de completar la herramienta durante la primera sesión, servirá como guía para ayudar a los padres y madres a identificar y crear sus pasos NEXT en su viaje hacia al bienestar como padre o madre y como familia.

Regularmente ofrecemos capacitaciones para personas que quieren dirigir un **Programa de Formación de la Brújula para el Bienestar de Padres y Madres**. Si usted tiene interés en capacitarse como facilitador(a) para este programa, por favor comuníquese con nosotros. Para más información sobre este programa y sobre otros programas de capacitación que ofrecemos, favor de checar nuestra página de internet.



Brújula para el Bienestar de Padres y Madres

ParentWellnessCompass.org

125SP-PWCCW