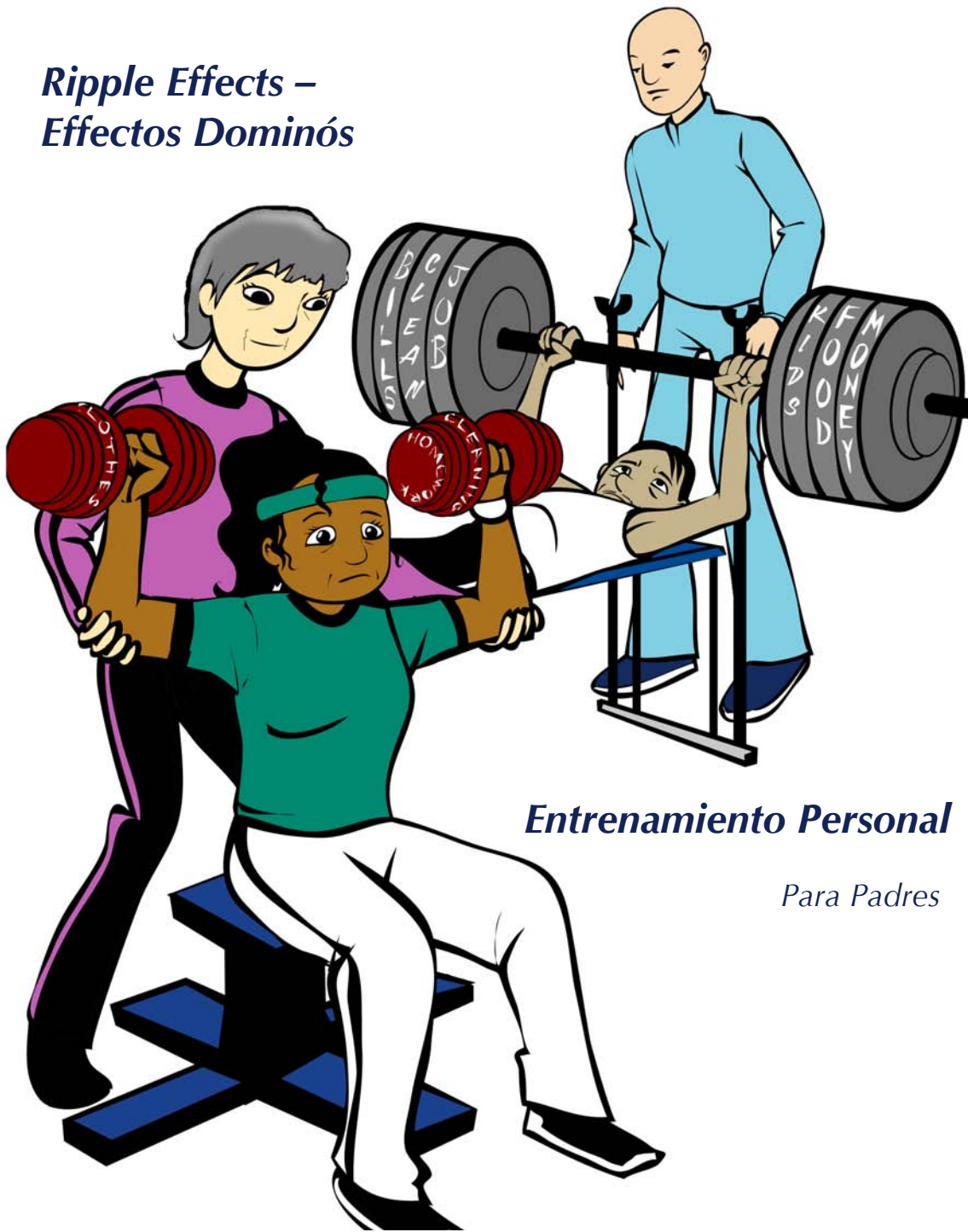


*Ripple Effects –
Efectos Dominós*



Entrenamiento Personal

Para Padres

Estimados padres, información sobre su “entrenador personal”

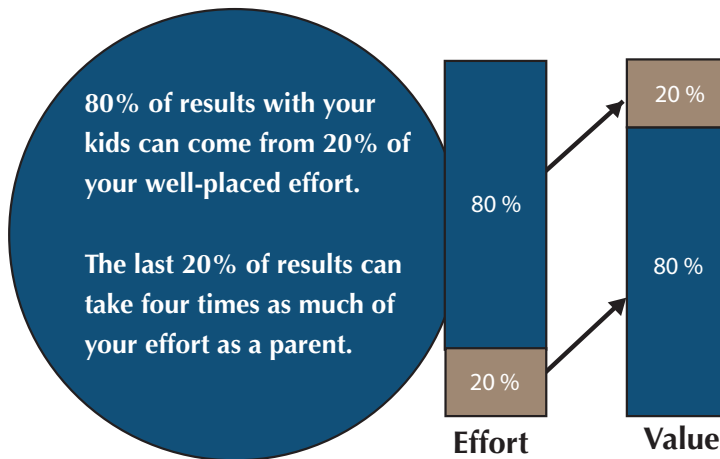
Como padres, ustedes tienen un peso muy grande sobre sus hombros. Ustedes están tratando de equilibrar su propio trabajo, los problemas de dinero, de relaciones y sus amistades personales, al mismo tiempo que tienen que preparar a sus hijos para que se enfrenten a un mundo en el cual usted nunca vivió. No en vano, parece un esfuerzo monumental. Como parte del contrato de su escuela con el “Efecto Dominó” queremos ayudarle y por eso les estamos dando este manual: *El entrenador personal para padres*.”

Aquí encontrarán docenas de consejos de cómo ser más efectivos como padres. Todos estos consejos se basan en años de investigación.

Como tantas otras cosas, la crianza de los hijos a menudo sigue la fórmula de 80-20.

Ustedes logran el 80% de su objetivo con los primeros 20% de esfuerzo. Este manual apenas cubre un 20% de la información que ustedes pueden encontrar en un entrenamiento más extenso de formación para padres, pero, si sigue estos consejos ustedes lograrán un éxito del 80%.

Leveraging your efforts



Ustedes tienen toda nuestra admiración y apoyo en su esfuerzo por cumplir con la impresionante responsabilidad de ser padres. Esperamos que este manual les ayude tanto a usted como a sus hijos a sacar el máximo provecho de su esfuerzo.

PD: Si les gusta este entrenamiento, les recomendamos lea el manual computarizado para Estudiantes y Profesores y si les parece que el entrenamiento sería bueno para su escuela, déjele saber a su Director que les gustaría que se implementara.

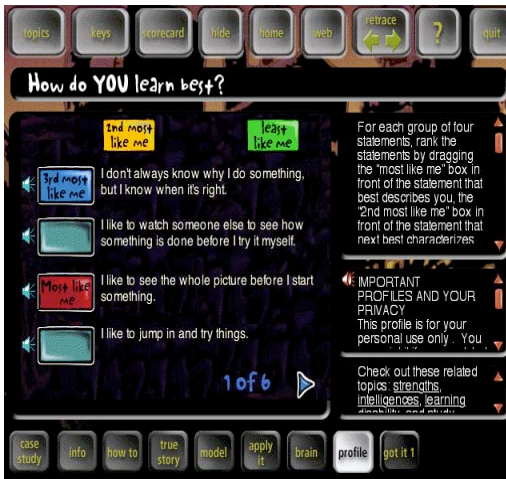
Índice

Logre resultados de acuerdo al estilo de aprendizaje de sus hijos	4
Apunte alto sin que los abrumen	5
Que el lenguaje corporal y sus palabras demuestren que ellos son importantes	7
Hágase respetar – sin violencia	8
Demuestre respeto y mantenga la autoridad	9
Tenga reglas que hagan las tareas más sencillas	10
Corrija la dirección del mal comportamiento	11
Imponga consecuencias que enseñen y no sólo castigue	12
Sirva de modelo – controle su enojo	13
Manténgase en control – empezando por sus impulsos	14
Siempre mantenga la confianza de sus hijos	15

Logre resultados de acuerdo al estilo de aprendizaje de sus hijos

Los estilos de aprendizaje, no son acerca de cómo las personas aprenden mejor, tampoco son acerca de que tan inteligentes son, pero si son de cómo la persona aprende de la mejor manera. No existe un estilo de aprendizaje que sea mejor uno del otro, pero algunas formas trabajan mejor que otras en los salones de clase tradicionales, y otros son mejores en otras circunstancias.

Cada uno de sus hijos tienen un estilo de aprendizaje preferido, y también lo tiene usted. Cada uno de ustedes está entre las personas que aprenden por observación y las personas que aprenden por experimentación. También están entre los que creen en sus instintos o en lo que sienten y los que racionalizan lógicamente y evalúan lo que ven. Los estilos de aprendizaje son en parte heredados y son innatos, en parte los aprendemos o impuestos por otros. Cuando entendemos el estilo de aprendizaje de cada persona podemos ajustarnos a las necesidades de cada uno y podemos aprender más fácilmente y sin frustraciones.



- 1 Encuentre el estilo de aprendizaje de su hijo. En la escuela le pueden ayudar con esto. El programa de Efecto Dominó tiene una prueba interactiva que puede ayudarles bajo el “Perfil de estilo de aprendizaje”.
- 2 Encuentre su propio estilo de aprendizaje. Puede ir a nuestra página en línea www.rippleeffects.com/learningstyle y complete el cuestionario interactivo e imprima los resultados.

- 3 **Haga un mapa de los diferentes estilos de aprendizaje de cada miembro de su familia.** Dibuje una cruz en un papel en el cual todos los miembros de la familia puedan escribir dónde sus estilos de aprendizaje están de acuerdo con su perfil individual. (vea el ejemplo). Analicen juntos los resultados. ¿Están todos en un área? ¿Están separados? Hable con sus hijos de cómo cada estilo de aprendizaje modifica cómo aprendemos y lo que esperamos de cada persona y cómo nos entendemos.
- 4 **Pregúntele a cada maestro, que es lo que el o ella hace para asegurarse de que su hijo aprenda de acuerdo con el estilo de aprendizaje.** Y cómo usted puede ayudar a que su hijo cumpla con las metas esperadas.

Apunte alto sin que los abrumen

Podemos predecir el rendimiento de acuerdo con las expectativas que tengamos. Cuando esperamos que los niños sean responsables y exitosos, generalmente lo son. Asegúrese que sus expectativas sean las adecuadas para sus hijos.

- 1 Dígale a su hijo que él es muy capaz.** Debemos dejarles saber con palabras o por nuestras acciones que ellos son capaces de lograr metas importantes, los estamos preparando para tener éxito.
- 2 Involúcrelos en elegir una meta alta pero no inalcanzable.** Deben ser metas que puedan medirse y que estén bajo control. Por ejemplo, ser el mejor en algo determinado, pero no tener que ganar un premio por esto, que es algo que no pueden controlar.
- 3 Comunique las metas con palabras positivas y no negativas.** Por ejemplo: “Vas a estar listo para la universidad cuando termines la preparatoria”. Continúe reforzando sus expectativas constantemente.
- 4 Modele aquello que quiera ver.** Si usted espera que sus hijos controlen su comportamiento, usted debe controlar el suyo. Si usted espera que lo traten con respeto, ofrézcales el mismo respeto.



- 5 Conecte sus expectativas con apoyo.** Si usted espera que sus hijos terminen la tarea, siéntese con ellos cuando tienen la tentación de no terminarla. Si usted no siente que sabe la información que necesitan, desde cómo tomar un examen hasta cómo tener una cita, ayúdeles a encontrar los recursos adecuados. Y recuérdelos que pueden usar el sistema Efecto Dominó en la computadora como tutoría privada si lo necesitan.

6 Diga “Te lo dije” cuando alcancen una meta, y no cuando fallan. “Sabía que lo podías hacer” puede ser lo mejor que un joven pueda escuchar

Vea el problema de acuerdo a la perspectiva de sus hijos

Para tener una mejor idea de cómo su hijo ve el problema:

- 1 Reconozca que ellos no sólo ven las cosas con ojos diferentes a los suyos**, también ven las cosas desde otra perspectiva social, emocional y experimental.
- 2 Pregunte por qué piensan así**; trate de informarse lo más que pueda sobre qué música, experiencias, valores y expectativas están el contexto cultural de su generación. Cuanto más grande sea la brecha entre su generación y la de ellos, más importante es lograr conectarlas.
- 3 Analice las diferentes situaciones como si usted compartiera las experiencias y las expectativas de ellos**. Puede no cambiar lo que usted hace; pero si puede cambiar cómo lo analiza.
- 4 Recuerde cómo eran las cosas cuando usted tenía la edad de ellos**. Use esa información para empezar la conversación y no para terminarla – para ver las cosas desde la perspectiva de los niños.



- 5 No baje las expectativas que tiene para sus hijos basados en tratar de entender sus perspectivas**. Pregúnteles, “¿qué tipo de apoyo adicional necesitan, desde tu perspectiva, para alcanzar esta meta?”

Que el lenguaje corporal y sus palabras demuestren que ellos son importantes

Los hijos son importantes para casi todos los padres, pero muchas veces los niños no lo saben. Para demostrarles que son importantes para usted haga lo siguiente

- 1 Llámelos por el nombre que prefieren**, no un apodo o sobrenombre que no les gusta y nunca utilice palabras negativas como “estúpido.” Parece muy obvio pero muchas veces se nos olvida.
- 2 Haga una pregunta por día** acerca de algo que les importa como deportes, música, automóviles, trabajo o sobre relaciones personales.
- 3 Utilice lenguaje corporal adecuado.** Acérquese a su hijo para escucharlo y prestar mejor atención. Mírelos a los ojos cuando ellos hablan y no se distraiga con la televisión. Mueva la cabeza cuando usted entiende, no sólo cuando está de acuerdo con ellos. Deje que su cara demuestre que les importa.
- 4 Utilice palabras y tono de voz adecuado.** Parafrasee (repita) lo dicho para demostrarles que ha escuchado lo que dijeron. Por ejemplo; si ellos le cuentan que a su equipo le ganaron 45 a 3, usted puede decir, “Parece que ustedes fueron derrotados”. *Decirles* que algo es importante, no es lo mismo que escuchar las preocupaciones parafraseadas por usted.



- 5 Escuche rápidamente, pero tome tiempo para dar consejos.** Es muy tentador ofrecer soluciones antes de terminar de escuchar cuál es el problema. Resista esta tentación, casi nunca trabaja. Los niños se sienten más en control cuando encuentran la solución al problema por sí mismos en vez de cuando usted les da la solución.

6 Pregunte “¿Cómo te puedo ayudar?” Después de haber escuchado, pregunte como puede ayudar. Trate de ver si su hijo quiere soluciones, consejos, ideas, hablar del problema o simplemente quiere compartir y necesita su apoyo o un abrazo. No piense que lo que usted quiere es lo que ellos quieren. Pero recuérdelos que usted está allí para apoyarles incondicionalmente.

Hágase respetar – sin violencia

Para que lo respeten como padre utilice todas las herramientas posibles

- 1 Use expresiones faciales para conectarse** y dirigir sin intimidar a sus hijos. Puede comunicar enfáticamente sin necesidad de ser agresivo manteniendo la cara *relajada* y manteniendo el contacto con los ojos sin llegar a un concurso para ver quién aguata más la mirada.

Use your face and eyes



- 2 Controle el tono de su voz.** Utilice el tono, las inflexiones (lo que le produce tensión) y el modo en que habla para que lo respeten, sin gritar o intimidar.



- 3 Diga el mensaje de forma simple y directa** sin ser grosero, por ejemplo diga “haz tu tarea ahora mismo”. Si crea confusión, el mensaje no tiene el mismo significado.
- 4 Utilice el lenguaje corporal, los gestos y la proximidad física** para mantenerse en control al mismo tiempo que respeta el espacio de su hijo.

- 5 Evite las amenazas.** Los buenos padres no amenazan a sus hijos. Imponen consecuencias y siempre son consistentes para cumplir con sus promesas.

Demuestre respeto y mantenga la autoridad

Las investigaciones han demostrado que los niños respetan a quienes los respetan a ellos. Este comportamiento empieza y termina con la familia. Cuando hay una diferencia de poder grande, como entre un niño y sus padres, todo es automáticamente desigual. La desigualdad se puede transformar en falta de respeto por ambas partes. Pero como el adulto tiene más poder, usted es la parte más importante de esta ecuación. Para mostrar respeto a sus hijos, sin deteriorar su posición de autoridad, usted debe:

- 1 Llámelos por el nombre que ellos prefieren** y no por el sobrenombre que usted le dio.
- 2 Trátelos con la misma cortesía con la que usted trata a un extraño.** Observe y modele cortesías básicas, llegue a tiempo, preste atención, no interrumpa, diga por favor y gracias. Ser coloquial no implica ser descortés.

Never patronize



- 3 No les de cátedra.** Piense que tienen razones para hacer lo que hacen y que todo lo que hacen tiene sentido para ellos aunque no lo tenga para usted. Pregúnteles, “¿en qué estabas pensando cuándo...”? En lugar de decir lo que hicieron mal.



- 4 Evita humillarlos o hablar de asuntos personales en público.** Piense en cuando usted era niño. A veces el hecho de tener padres es humillante. Si los padres comparten con los maestros y amigos algo personal de los niños y que les da vergüenza compartir, los niños se sienten traicionados.
- 5 Utilice el humor con mucho cuidado.** No ridiculice a nadie en público pensando que es gracioso, especialmente a sus hijos, ya que es una falta de respeto hacerlo.

Recuerde, no es sólo lo que dice, sino cómo, cuándo y dónde, lo que puede hacer que sea respetuoso o no.

Tenga reglas que hagan las tareas más sencillas

Las reglas familiares deben hacer su vida más fácil y no más difícil.



1 Las reglas deben ser pocas, cortas, simples y concretas. Por ejemplo: “Ve a la escuela cada día”, “No uses drogas o tomes alcohol”, “Nunca me mientas”. No deben ser generalidades como “sé un buen alumno”, ni “Sé una persona de bien”.

2 Explique el por qué de cada regla y de un ejemplo. Por ejemplo: “Faltar a la escuela te

coloca en una situación de desventaja ya que la maestra puede pensar que te puede exigir menos y no ver lo que haces bien”. El momento más oportuno para explicar una regla es *antes* de imponer una consecuencia y no *después*.

3 Involucre a sus hijos en el proceso de hacer estas reglas o cuando las cambia si no están teniendo resultados. Esto hace que ellos se sientan más responsables pero solo haga esto si está realmente dispuesto a escucharles y aceptar sus sugerencias.



4 Tenga consecuencias claras y consistentes pero no duras si rompen las reglas. Asegúrese de ser completamente coherente y ecuánime al imponer las consecuencias, o de lo contrario parecerán injustas. Cada niño en la familia debe tener las mismas consecuencias por la misma acción.

5 Modele respeto por las reglas que usted quiere que sus hijos utilicen. Si usted quiebra la ley, y no hay ninguna consecuencia, es lógico para ellos que si rompen una regla no haya consecuencias.

Corrija la dirección del mal comportamiento

La forma más efectiva de combatir el mal comportamiento y reducir las consecuencias negativas, es dejarles saber que usted está preocupado por los peligros y no para sentirse mejor personalmente. Estos consejos pueden ayudarle:

- 1 Encuentre un lugar privado para hablar.** Por supuesto no va a corregirlo en un lugar público como una estación de trenes, pero tampoco debe hacerlo a la hora de la cena sentados a la mesa. A nadie le gusta ser corregido en frente de otros.
- 2 Identifique específicamente el comportamiento que no es correcto y comience la conversación preguntándole** a su hijo “¿vi que le hacías burla a tu hermano, en qué estabas pensando cuando hacías eso?”
- 3 Dele un nombre a la acción y no a su hijo;** por ejemplo “ese tipo de comportamiento te lastima y es una muestra de debilidad y no de fuerza”.



- 4 Haga que su hijo elija el castigo.** Identifiquen una consecuencia realística si continúa con el mal comportamiento y asegúrese de que su hijo entienda que si continúa con ese comportamiento también elige el mismo castigo. Explíqueselo diciendo “si hacesentonces este va a ser el castigo”. Por ejemplo: “si tú continúas peleándote con tú hermano, entonces en lugar de utilizar la computadora esta noche, vas a tener tiempo de reflexionar y buscar formas de prevenir las peleas”.



- 5 Ofrézcale un recurso.** Por ejemplo, dígame, “busca en el programa de Efecto Dominó el significado de la palabra ridiculizar y me dejás saber cuándo descubres una mejor manera de expresarte”

Imponga consecuencias que enseñen y no sólo castigue

Lo más importante de una consecuencia, no es el castigo, sino lo que uno aprende de ella. Una de las mejores maneras de que los niños aprendan un comportamiento positivo que les va a ayudar en el futuro es a través de las consecuencias consistentes. Sin consecuencias los niños aprenden que cualquier comportamiento es una invitación y no un requisito. Además aprenden que las reglas no significan nada. Asegúrese que las consecuencias sean las adecuadas para usted y sus hijos.

- 1 Imponga las consecuencias inmediatamente y consistentemente.** Los niños no prestan atención por largo tiempo, pero sí tienen una memoria excelente. No tenga excepciones, sea consistente, no haga cambios para que sea más fácil para usted. Lo que hace que una consecuencia sea buena es que sea consistente, es decir, a la misma ofensa, la misma consecuencia. Si usted no es consistente, los niños aprenden que el sistema no es justo y que la disciplina no está asociada con un comportamiento determinado.
- 2 Piense siempre que la primera vez fue porque no sabían que lo que estaban haciendo estaba mal.** No intente adivinar el motivo, en lugar de adivinar utilice el sistema Efecto Dominó en la computadora para tener una lista de consecuencias inmediatas.
- 3 Evite el mal comportamiento antes de que suceda.** Apoye y anime a través de su voz o de su lenguaje corporal (como acercarse más a ellos o levantar una ceja) antes de tener que utilizar las consecuencias.
- 4 Haga que la consecuencia concuerde con el mal comportamiento.** Por ejemplo, si llega tarde a la escuela, la consecuencia es que no pueden usar la computadora o el teléfono por el mismo tiempo que llegó tarde en lugar de decirles que no pueden ir a la casa de sus amigos por un mes.
- 5 Presente las consecuencias como una opción que le enseñe.** Sea respetuoso y vaya al grano. No se enoje ni pierda el control. Tal como, “Jerónimo, tú puedes elegir. Saca 15 minutos para que llegues a la escuela a tiempo, o cuando llegues a la casa no usas la computadora o el teléfono cada vez que llegues tarde.”
- 6 Balancee consecuencias negativas con acciones positivas** – la proporción debe ser de 10 a 1 positivas sobre negativas. *Alégrese cuando no hay problemas de comportamiento.* Piense que es algo natural y normal, si sus hijos se enfocan en sus estudios y terminan las tareas, van a tener mejor éxito académico, disfrutando de mayor respeto por parte de sus compañeros, y también los reconocerán en la escuela por su escolaridad.

Sirva de modelo – controle su enojo

Es normal enojarse cuando los niños se portan mal y no siguen las instrucciones y desafían a la autoridad. También es normal enojarse con los niños si ha tenido un día malo en su trabajo en vez de enojarse con su supervisor. Estar enojado es normal. Pero lo que no se debe hacer es faltar el respeto a los niños o a otros adultos porque usted está enojado. Una de los mejores cualidades que usted le puede enseñar a sus hijos es la de saber controlar el enojo u otras emociones negativas. Les aconsejamos utilicen estos recursos



1 Controle su lenguaje corporal. Vea si sus músculos están tensos, especialmente la quijada, pero también sus manos, brazos, piernas y cara. Fíjese si tiene las manos, pies o cara calientes y piel roja o enrojecida.

2 Controle y cambie su diálogo interno. No permita que su “desencadenante interno” le haga estar más enojado. Si se escucha a usted mismo diciendo, “Jaime me está volviendo LOCO,” detenga ese mensaje y diga, “Yo estoy molesto, pero puedo mantener la calma y manejar esta situación.”



3 Evite situaciones que lo hagan sentir enojado y trate de cambiar las cosas en su exterior que lo hacen sentir tan enojado. Aprenda a ponerse de pie frente a las personas (desde su supervisor hasta sus niños) en una manera asertiva, sin ser agresivo.

4 Finalmente, encuentre maneras seguras y constructivas y sacar afuera su enojo. Hable con un amigo que lo pueda entender, escriba, corra, pinte, grite o llore. Nunca trate de sofocar los sentimientos de ira con el alcohol o las drogas. No funciona para sus hijos y no va a funcionar con usted.

Manténgase en control – empezando por sus impulsos

Los impulsos son reacciones instintivas a los que una persona llega sin pensar. El que los padres sean impulsivos tiene mucho que ver con el rendimiento académico de sus hijos. Los niños con padres más impulsivos tienen más riesgos de fracasar en la escuela.

Cuatro puntos que son desencadenantes comunes

Hay cuatro cosas que están vinculadas con el comportamiento impulsivo: la fatiga, la tensión, las amenazas y las oportunidades. Es un hecho que la mayoría de los padres están cansados la mayor parte del tiempo. Casi todos se encuentran bajo cierta tensión ya sea: financiera, social, física o emocional. Aunque los padres sean mayores y con más poder, se pueden sentir amenazados por los problemas de sus hijos, los fracasos y hasta los mismos logros alcanzados. Y cualquier padre puede encontrar alguna *oportunidad* para hacer un comentario que pueda sonar inteligente, pero que realmente lastime a su hijo. Así que todos los padres necesitan tener la habilidad de controlar esas reacciones impulsivas cuando estos factores desencadenantes surgen. Afortunadamente, usted puede dominar estas habilidades con sólo cuatro pasos.

Cuatro pasos para controlar los impulsos

1 Deténgase – antes de empezar

Cualquiera que sea su impulso, sólo hágalo que espere, por siete segundos completos. Cuéntelos hasta “mil veces uno”, etcétera.

2 Respire lentamente, enfóquese

NO se enfoque en inhalar – esto lo va a hacer que se sienta atado. PERMITA que una respiración profunda se lleve a cabo, exhale por largo rato y hágalo tres veces.

3 Considere las posibles consecuencias

Haga una oración “sí/entonces”, en la cual “sí” es la acción que usted está tentado en hacer, y “entonces” la posible consecuencia negativa. Por ejemplo, “si yo pierdo el control con mi hija por su habitación, entonces puede ser que ella tenga menos confianza en mí acerca de otra cosa por la cual ella esté confundida o sienta vergüenza.

4 Identificar que desencadena su impulso para ridiculizar, ponerle nombre o arremeter contra su hijo

¿Son sus desencadenantes su propio temor? ¿Necesita tener el control? ¿Tiene otras tensiones en su vida? Identifique esos desencadenantes y tenga sus ejercicios de respiración listos para ganar tiempo, hasta que usted pueda considerar consecuencias y presentar una alternativa.

Siempre mantenga la confianza de sus hijos

Los niños comienzan por confiar en sus padres. La mayoría siguen confiando en sus padres a través del período de los 7-10 años, pero algunas preguntas de confianza pueden empezar a surgir. El abuso de sustancias controladas con promesas incumplidas que a menudo resultan de ellas, lesiones físicas, abuso sexual y emocional, así como traumas relacionados con desastres naturales o violencia doméstica pueden deteriorar la confianza de los jóvenes. Incluso sin ninguna de esas cosas, como parte del proceso de desarrollo normal, alrededor de los 11 años, los adolescentes pueden comenzar con frecuencia a retirar un poco de esa confianza en sus padres. **Los padres pueden hacer cinco cosas para mejorar la posibilidad de mantener la confianza de sus niños.**

- 1 Sea honesto** Haga que su palabra cuente. No embellecer las cosas para impresionar a sus hijos. Puede ser contraproducente.
- 2 Sea confiable** Haga lo que dice que va a hacer, cuando dice que lo va a hacer. Esto suena muy simple, pero tiene un gran impacto si los niños pueden hacer una conexión con el “factor de descuento” a lo que usted dice. Su meta es ser tan confiables como el envío de cartas.
- 3 No despreciar a otros a sus espaldas** Los niños no pueden creer que usted les haga a otros lo mismo que tanto les lastima a ellos.
- 4 Mantenga su confidencialidad** Nunca traicione su confianza o diga un secreto, a menos que su seguridad esté involucrada. Cuando usted le dice a los amigos más cercanos las cosas que su hijo le ha confiado solamente a usted, lo que usted está haciendo es destruyendo una confianza preciosa. Si ellos se enteran, será muy difícil recuperarla.
- 5 Elija el grado de apertura** Cualquier cosa que diga necesita ser cierto; pero no todo lo que haya sido cierto con relación a usted necesita ser compartido con sus niños. Si sus niños hacen preguntas sobre cosas que usted no quiere que ellos sepan, una respuesta buena y honesta es “Eso es algo que no estoy listo para discutir contigo hasta que no estés mayor.” Si ellos preguntan “¿Por qué? Una respuesta simple y honesta es “No lo sé, pero no está abierto a la discusión.”
- 6 Estas cinco cosas parecen** ser muy simples, pero pueden ser muy difíciles de mantener frente a la presión. Una relación fuerte con sus niños hace que valgan la pena.

