

INSTITUCIÓN EDUCATIVA NORMAL SUPERIOR

ICONONZO-TOLIMA

ESCUELA DE FAMILIAS  
Básica Primaria

ORIENTACIÓN

PRESENTA EL PROGRAMA

**“Aprendiendo Juntos”**



*“Siembra un pensamiento y cosecharas una acción,  
Siembra una acción y cosecharas un hábito,  
Siembra un hábito y cosecharas un carácter...  
Y siembra un CARÁCTER y cosecharas UN DESTINO*



**DIRIGIDO A: FAMILIAS NORMALISTAS Y ESTUDIANTES DE BÁSICA PRIMARIA  
AÑO LECTIVO 2017**

**Nota:** La presente cartilla fue elaborada tomando algunas descripciones de los libros “PECES”, “UN GRITO DESESPERADO”, “EL NIÑO DIFÍCIL” y “EDUCAR EL CARÁCTER”, con aportes de las psicólogas María Fanny Salcedo Guachavez y Elizabet Suarez

## CONTENIDO

### I PARTE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>MÓDULO 1: EDUCAR EL CARÁCTER</b>	<b>4</b>
Reflexión	
LOS SIETE HÁBITOS DE LAS FAMILIAS ALTAMENTE EFECTIVAS	
EJERCICIO 1. ¡Para compartir en familia!	
EJERCICIO 2. Cuestionario que Mide el Nivel de Afecto y Comprensión	
Lección	
Mi aprendizaje	
<b>MÓDULO 2: RECUPERAR LA AUTORIDAD</b>	<b>11</b>
¿Es Eficaz su Disciplina?	
Ejercicio: Cuestionario Técnicas De Disciplina	
Acciones Planeadas Para Una Disciplina Eficaz	
¡¡Ojo!!! Hay Que Tener Especial Atención Con Lo Que Funciona	
Lección	
Mi aprendizaje	
<b>MÓDULO 3: REACCIONES POSITIVAS PARA CORREGIR</b>	<b>16</b>
Consecuencias Lógicas y Naturales: Un Método de Disciplina que Desarrolla la Responsabilidad y el Carácter	
¿Cómo Aplicar Consecuencias Lógicas y Naturales?	
Ejercicio 1: ¡Manos a la obra!	
¿Cómo Corregir?	
¿Cuándo el castigo es eficaz?	
Ejercicio 2. Mis Reacciones Aquí y Ahora	
Lección	
Mi aprendizaje	
<b>MATERIAL ANEXO PARA FAMILIAS CON NIÑOS EN BÁSICA PRIMARIA</b>	<b>46</b>
Anexo 1. Reglas Para Una Disciplina Inteligente	
Anexo 2. Sugerencias para el manejo situaciones específicas	
Anexo 3. Rasgos de Carácter infantil y Técnicas De Manejo	

## INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidos Y Bienvenidas!

Usted se preguntará ¿Qué sacaré yo de este programa? Y ¿Qué se espera de mí? Para contestarle la primera pregunta le diremos que la presente cartilla está basada en una filosofía de entrenamiento del niño/joven la cual los autores y sus colaboradores han encontrado efectivo en millares de padres. Su método de estudio está basado en lecturas, discusiones y ejercicios que reflejan inquietudes típicas de las familias.

Para contestar la segunda pregunta le diremos que lo que se espera de usted como participante es que esté preparado para desarrollar autoconciencia, acoger las herramientas sobre LA EDUCACIÓN DEL CARÁCTER DE SU HIJO que se le faciliten y para lograr el máximo de esta experiencia, habituarse a un método de estudio.

En razón de lo anterior, ha de estar dispuesto a leer lo que se le señale, a participar en las discusiones y en los ejercicios y, a aplicar en su familia, los conceptos y los métodos aquí explicados. Para encontrar soluciones a su situación particular usted necesita paciencia y tener voluntad para estudiar y practicar la filosofía presentada. El propósito del programa es estudiar básicamente los principios y métodos del entrenamiento del niño.

El pasar mucho tiempo discutiendo problemas individuales no sería una ayuda para usted. Si se considera inclinado a esta forma de proceder, perderá los principios y los procedimientos más importantes, que son precisamente los que pueden ayudarle a relacionarse más eficazmente con sus hijos.

A través del estudio diligente y concienzudo de este programa, usted se “graduará” como un padre más eficaz. Solamente usted puede decidir si esta filosofía para el entrenamiento del COMPORTAMIENTO de su hijo e hija y su método de estudio, le sirve. Si se decide a seguirla, nosotros confiaremos en que tendrá una experiencia satisfactoria.

# MÓDULO 1

## EDUCAR EL CARÁCTER

*Donde haya un árbol que plantar, plántalo tú.  
Donde haya un error que enmendar, enmiéndalo tú.  
Donde haya un esfuerzo que todos esquivan, hazlo tú.  
Sé tú el que aparta la piedra del camino.*

**Gabriela Mistral**

### REFLEXIÓN

"CUANDO UNA FAMILIA QUIERE QUE SUS HIJOS NO PASEN LAS DIFICULTADES QUE PASARON ELLOS, LA SOCIEDAD SE VUELVE MÁS CÓMODA"



Alfonso Aguiló (1995) es el autor de *Educación del carácter*, él afirma que: «Tener buen carácter no significa estar todos cortados por el mismo patrón, pero estamos seguros que casi todos nos pondríamos de acuerdo en que ser honrado, trabajador, generoso, justo, leal, empático, solidario, valiente, disciplinado, enérgico y organizado son buenas cualidades».

Así mismo, que “el carácter, depende menos de la naturaleza y más de la educación que cada uno recibe y de las cosas que uno hace: Nuestro carácter —decía Aristóteles— es el resultado de nuestra conducta”.



Este veterano profesor confirma que tenemos ahora a generaciones de niños blanditos y no se escandaliza por ello: «Son ciclos normales del desarrollo de una sociedad». No obstante, el que se haya vuelto común o “normal” no quiere decir que sea lo más conveniente, por el contrario, empeñarse en evitar el sufrimiento a los hijos e hijas es un gran error, pues “cuando una familia quiere que sus hijos no pasen las dificultades por las que sí pasaron ellos, **la sociedad se vuelve más cómoda, blanda, menos esforzada**».

El carácter, estimados padres, tal como menciona Alfonso Aguiló, “no es como un apellido de alta alcurnia que se hereda sin trabajo. El carácter viene a ser como el resultado de una contienda singular que cada uno libra consigo mismo y de la que depende en mucho el acierto en el vivir”. Una lucha que comienza a edades muy tempranas y que queda ya casi decidida al final de la adolescencia, en la cual padres y adultos han de ayudar, siendo la formación del carácter y la personalidad un **deber ineludible** y al tiempo, una satisfacción inmensa.

Entre los muchos caminos que puede haber para formar el carácter planteamos en esta cartilla el de los **hábitos eficaces**, los cuales una vez aprendidos, garantizan efectividad en todos o en la gran mayoría de los desafíos de la vida.

## LOS SIETE HÁBITOS DE LAS FAMILIAS ALTAMENTE EFECTIVAS

Según Steven R. Covey (2012), existen 7 hábitos que están estrechamente relacionados con la efectividad familiar y que a nuestra manera de ver, contribuyen a la formación del carácter, así:

### Hábito 1. SER PROACTIVO.

Entre cualquier cosa que le ocurra y su respuesta hay un tiempo, un espacio de libertad. En ese lapso de tiempo Ud., tiene libertad de poder elegir su respuesta. Lo anterior se refiere a que a veces decimos cosas que no queremos, o hacemos cosas de las que luego nos arrepentimos.

Lo que todos necesitamos es un botón de "**pausa**", algo que nos permita detenernos entre lo que nos pasa y cómo reaccionamos ante ello, para poder elegir así una manera de responder adecuada. En este sentido, propone varias cosas, una de ellas: **hacer cumplir y cumplir las promesas**. Para el autor, esta es una de las formas más convenientes de afrontar mejor los problemas, de aprovechar las oportunidades y triunfar. Sin olvidarse, claro está, del buen sentido del humor.

### Hábito 2. COMENZAR CON UN FIN EN LA MENTE.

Esto significa para Covey, tener una perspectiva clara de la **razón de ser de la propia familia**. Pero ello, hay que definir cuál es el destino y, tener un **destino claro en mente**, influye en cualquier decisión que se tome a lo largo del camino. Su consejo en este sentido pasa por crear una especie de «declaración de misión familiar» de cómo Ud. quiere que

sea su familia a lo largo de la vida, en el que se hable de los hijos que quieren tener, de los principios que quieren emplear para educarles, de que es importante reunirse a la hora de cenar, al final del día, compartir experiencias, reír, reflexionar, conversar, entre otros.

En el caso de Covey, él y su pareja tomaron la decisión de anteponer los principios por encima de ellos mismos y de su familia. Según cuenta, tomar esa decisión es lo que, por encima de todo, les ha dado fuerza para disculparse, perdonar, ser amables y seguir volviendo al plan de vuelo una y otra vez. A lo largo del tiempo reflexionaron sobre esto y se convencieron de que necesitaban desarrollar y **renovar esta especie de «misión familiar» una vez a la semana** donde además, había que añadir la opinión de los niños.

### **Hábito 3. PONER PRIMERO LO PRIMERO.**

Esto es, dar prioridad a tu familia en el convulso mundo actual y a convertir esa misión de tu familia que has puesto por escrito en la verdadera constitución de tu familia. Para eso Covey propone **dos sistemas de organización**: El primero consiste en **un tiempo familiar a la semana**. El segundo, en tener **«momentos de acercamiento» de tú a tú, con cada miembro de la familia**. Estos dos sistemas son una manera real de dar prioridad a la familia y colocar «primero lo primero» en la vida.

### **Hábito 4. PENSAR «GANAR, GANAR».**

Esto implica buscar primero el interés del otro, entender sus necesidades, sus deseos, sus preocupaciones... Y se consigue trabajando juntos para ganar, para obtener nuevas ideas, nuevas soluciones, que son mejores que las que cualquier miembro de la familia pudiera lograr en solitario. Para esto hay que integrar los principios del respeto mutuo, del entendimiento, y de la cooperación creativa en todas las estructuras, los sistemas y los procesos de la familia. El compromiso, que resume Covey es: **«Déjame escucharte primero»** o **«ayúdame a entenderte»**.

### **Hábito 5. BUSCAR PRIMERO COMPRENDER Y, DESPUÉS, SER COMPRENDIDO.**

En el centro del dolor de la familia se encuentran los malentendidos. La tendencia a juzgar es un obstáculo gigante para las relaciones saludables en tanto provoca que interpretes todos los datos para apoyar tu juicio y que cualquier malentendido lo multipliques por diez.

Dos problemas básicos en la comunicación son la percepción o como las personas interpretan los mismos datos, y la semántica, o cómo las personas definen la misma palabra. Con un entendimiento empático, ambos problemas pueden solucionarse.

### **Hábito 6. «SINERGIZAR».**

La clave para crear sinergias es aprender a valorar, incluso a celebrar las diferencias. Son las propias diferencias de los miembros de la familia las que le permiten a esta alcanzar grandes logros. «La sinergia no es solo trabajo en equipo o cooperación. Sinergia es el



trabajo en equipo creativo, la cooperación creativa. Algo nuevo creado que no estaba antes y que no pudo haberse creado sin tener en cuenta las diferencias. Covey afirma que si escuchamos de modo empático, expresamos y generamos con valentía nuevos pensamientos, surge la tercera alternativa, la creatividad.

### **Hábito 7. AFILAR LA SIERRA.**

Sucede con todo en la vida: no cuide su cuerpo y se deteriorará. No cuide su coche y se estropeará. Vea la televisión durante todo su tiempo libre y su mente se deteriorará. "Todo lo que no se cuida conscientemente ni se renueva acaba rompiéndose, desordenándose o estropeándose», anticipa Covey. «Esto ocurre también con la cultura familiar: requiere ingresos constantes en la "cuenta emocional" para mantenerse donde está, porque hablamos de relaciones y expectativas continuas. Y, a menos que las expectativas se cumplan, la relación se volverá más tirante, más formal, más fría. Y para mejorarla necesitamos nuevos "ingresos creativos"», concluye.

Ahora bien, tanto si es usted padre o es madre, como si es un adulto responsable de la formación de otros seres, inquieto por mejorar su carácter y dispuesto a contribuir positivamente en la formación del carácter de su acudido, ¡adelante!, ***empiece esa valiosa tarea ahora***. Propóngase cambiar para mejorar en este año. Piense en el presente y en el futuro inmediato, después, quizá sea ya tarde.

### **EJERCICIO 1. ¡Para compartir en familia!**

#### ***Juega a este Juego***

- Tape los ojos a un miembro de la familia. Llévelo a un sitio en la casa, el patio o un parque cercano, donde pueda volver al punto de partida sin ver y sin dificultad. Compruebe que el camino de vuelta sea seguro, sin escalones ni otros obstáculos.
- Dele varias vueltas y explíquele que tiene que encontrar el camino de vuelta.
- Deje que intente volver. Tras un momento, pregunte si le gustaría tener ayuda o pistas.
- Permita al resto de la familia que le dirijan dándole instrucciones como «gira a la izquierda», «sigue recto», «gira a la derecha», etc. Cuando haya llegado, pregúntele si le ha resultado difícil encontrar el camino cuando no podía ver y no tenía instrucciones. De a cada niño la oportunidad de jugar a este juego.

#### ***Retroalimentación del Juego***

- Ayude a los niños a entender que todos están viviendo una vida juntos, y que nadie puede ver el futuro. Con frecuencia necesitarán instrucciones y claves, y algo de ayuda de su familia para llegar a su destino.
- Hable sobre lo maravilloso que es tener una familia en quien apoyarse.
- Ayude a los niños a entender que, para llegar a ser una familia sólida y feliz, un «plan de vuelo» familiar y un poco de «ayuda», es tan importante como la ayuda que recibieron

cuando tenían los ojos vendados y trataban de encontrar el camino al punto de partida.

***Acciones***

- Decidan reunirse semanalmente como familia y hablar de su plan de vuelo familiar. Acuerden qué pueden hacer para ayudarse entre ustedes, apoyarse, divertirse juntos y estar cerca toda su vida.
- Durante la semana, coloque pequeños recordatorios en algunas partes sobre la reunión que tuvieron.
- Planeen actividades divertidas que favorezcan la cercanía, como la visita a un miembro de la familia que no vive en casa, una visita a la heladería, un día de deportes o compartir una gran lección o historia que demuestre claramente cuánto valoran a su familia y que, como padres, es vuestra prioridad.

**EJERCICIO 2. CUESTIONARIO QUE MIDE EL NIVEL DE AFECTO Y COMPRENSIÓN DE LOS PADRES**

Otro camino para avanzar en la formación del carácter es que, al momento de hablar con nuestros hijos e hijas, resulta imprescindible que ellos perciban un adecuado nivel de interés y comprensión por parte de sus cuidadores. Resuelva el siguiente cuestionario y con ello encontrará posibles estrategias para dar viabilidad a su propósito.



## CUESTIONARIO QUE MIDE EL NIVEL DE AFECTO Y COMPRENSIÓN DE LOS PADRES

El presente cuestionario pretende ser una herramienta para que los padres de familia o acudientes realicen un auto-examen sobre la calidad de afecto y comprensión que les proporcionan a sus hijos e hijas. Los resultados de esta prueba son totalmente confidenciales y solamente usted los conocerá. Con absoluta franqueza señale con una X según sea su conducta más o menos frecuente en cada caso:

FECHA: \_\_\_\_\_

ACTITUDES Y COMPORTAMIENTOS DE LOS PADRES	FRECUENCIA			
	NUNCA	RARA VEZ	LA MAYORÍA DE VECES	SIEMPRE
1. ¿Saluda o se despide de sus hijos de un abrazo y un beso?				
2. ¿Los escucha mirándolos a los ojos?				
3. ¿Juega ajedrez, cartas, parques u otros juegos de mesa con sus hijos?				
4. ¿Si usted y su hijo está conversando y otra persona los interrumpe, le pide a esa persona que espere un poco mientras termina la charla que trae?				
5. ¿Evita utilizar palabras como “imbécil”, “estúpido”, “bobo”, para regañar a sus hijos?				
6. Cuando uno de sus hijos se siente enfermo o temeroso, ¿se levanta a prestarle ayuda?				
7. ¿En el mismo caso, se pone de su lado, lo acaricia y le proporciona con cariño lo que necesita?				
8. ¿Emplea con sus hijos frases como “te quiero”, “estoy orgulloso de ti”, “me parece una persona maravillosa”?				
9. Al corregir su comportamiento, ¿se muestra cordial y razonable?				
10. Cuando sus hijos quieren decirle algo importante ¿les presta atención?				
11. Si en el colegio le dan quejas sobre su hijo, ¿escucha sus razones si es el caso, y buscan juntos una solución?				
12. ¿Le enseña a contemplar la naturaleza? (el milagro de las flores, la perfección de los insectos, la ternura que inspiran los animales recién nacidos)				
13. ¿Se da cuenta de haber percibido, correctamente, los sentimientos de sus hijos, expresados mediante gestos y palabras?				
14. ¿Reconoce abiertamente sus méritos y cualidades y los elogia por ellos?				
15. ¿Celebra con sus hijos fechas y acontecimientos especiales como vacaciones, éxitos escolares, logros personales de distinta índole?				

16. ¿En compañía de sus hijos suele pintar, hacer crucigramas, armar rompecabezas o participar en otras actividades?				
17. Cuando su hijo está angustiado o afligido, ¿lo abraza y lo hace sentir que comparte su sentimiento?				
18. ¿Hace algún deporte con su hijo?				
19. ¿Comparte sus lecturas con ellos?				
20. ¿Celebra con ellos sus propios éxitos?				
21. ¿Demuestra interés sin intromisión en los asuntos de sus hijos?				
22. ¿Está listo a ayudarles a conseguir materiales, orientarles en sus tareas, cambiar el cuarto, grabar un disco o cosas por el estilo?				
23. ¿Les enseña a proteger la naturaleza?				
24. ¿Celebra sus travesuras y se ríe con ellos?				
25. ¿Les cuenta chistes, les hace bromas y les da confianza para que ellos lo hagan con usted?				
26. ¿Juega con ellos juntando las manos con las suyas o poniendo su brazo sobre su hombro?				
27. ¿Delante de otras personas se abstiene de hablar mal de su hijo?				
28. Con motivo o sin él ¿le hace atenciones especiales?				
29. ¿Es amable, generoso y halagador con todos sus hijos?				
30. ¿Comparte con ellos anécdotas y sucesos de su vida pasada?				
31. ¿Acoge con entusiasmo sus planes y sueños?				
32. ¿En compañía de sus hijos acostumbra preparar comidas o algún plato especial?				
33. ¿Juntos, usted y ellos, ven la televisión y comentan programas?				
34. ¿Les lleva "sorpresas" cuando regresa a casa?				
35. ¿Se acuesta en su cama o los invita a la suya para charlar un rato?				
36. ¿Hablan de Dios, hacen una oración y agradecen las bendiciones y talentos dados?				
<b>TOTAL POR COLUMNA</b>				

Puntaje total: \_\_\_\_\_

**ESCALA DE EVALUACIÓN:**

**NUNCA= 0**

**RARA VEZ= 1**

**LA MAYORÍA DE VECES=2**

**SIEMPRE= 3**

<b>Puntaje</b>	<b>Nivel de interés y comprensión</b>
De 0 a 30	NIVEL DE AFECTO Y COMPRENSIÓN FRÍO (Desinterés, ausencia de comprensión, falta de compromiso hacia sus hijos)
De 31 a 50	NIVEL DE AFECTO Y COMPRENSIÓN TIBIO (Poco compromiso, interés y comprensión)
De 51 a 70	NIVEL DE AFECTO Y COMPRENSIÓN CÁLIDO (Hay compromiso, adecuado interés y comprensión)
De 71 a 108	NIVEL DE AFECTO Y COMPRENSIÓN IDEAL (Practica la comprensión; bastante interés y compromiso en su misión como padre)

**LECCIÓN:**

*El carácter no se hereda, se construye y depende de la educación que se recibe tanto en la casa como en la escuela. Una buena manera de fortalecer el carácter es a través de los hábitos eficaces.*

**MI APRENDIZAJE:**


---



---



---



---

**MODULO 2****RECUPERAR LA AUTORIDAD**

La Filosofía del programa “Aprendiendo Juntos” se basa en la convicción de que los adultos pueden modificar sus actitudes y comportamientos mediante la **COMPRESIÓN**. Si aprenden a entender el *proceso de crecimiento* del niño, niña, joven y las técnicas básicas de formación familiar, podrán comenzar a corregir, eficazmente, los comportamientos inadecuados. El objetivo de este apartado junto con lo visto en el anterior es que usted se convierta en *experto* en el manejo de la disciplina y de las reglas de comportamiento. Y como los expertos saben hacer las cosas bien, usted también las hará bien. Una vez que adopte un punto de vista más neutral, será más tolerante y flexible, tendrá más autoridad y será más dueño de la situación.

Para empezar a recobrar el liderazgo es necesario que los padres aprendan **nuevas maneras de ejercer la autoridad, evaluando su manera típica de reaccionar para así lograr incorporar en sus actitudes los principios de una disciplina positiva**. Los padres se reeducarán para pensar en función de las fortalezas de carácter que se deben ayudar a formar en sus hijos y así manejarán de una forma más eficaz el comportamiento, en vez de reaccionar emotiva o instintivamente ante lo que parecen ser los motivos del niño, niña o joven.

Está comprobado que a medida que los padres se vuelven más expertos en las conductas de su hijo, su relación negativa con él y su participación en el círculo vicioso cambiarán por una actitud adulta que hace énfasis en la **firmeza, la bondad, la brevedad, los límites claros y la coherencia**.

**¿Es eficaz su disciplina?**

La disciplina ineficaz constituye uno de los mayores problemas en los diferentes ambientes de un niño difícil. Las técnicas de disciplina son como las herramientas funcionales de un buen jardinero, por lo tanto en lo relacionado con la autoridad hemos de empezar a preguntarnos ¿Cuáles son nuestras herramientas para crear límites?; ¿será



que nos hemos quedado con la correa, la chancla, los regaños y los gritos, únicamente?; En ese caso, ¿han funcionado como esperábamos nuestras estrategias?

**Ejercicio 3:** Responda honestamente las siguientes preguntas; las respuestas positivas indican técnicas ineficaces de disciplina.

<b>COMPORTAMIENTO DE LOS PADRES O ADULTOS</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
¿Dicen o piensan cosas como “hemos probado todo” o “nada funciona”?		
¿Gritan y alzan la voz con frecuencia?		
¿Se rebajan al nivel del niño? (por ejemplo si él golpea le devuelven el golpe)		
¿Castigan al niño mucho más de lo que quisieran?		
¿Siempre le dicen que no?		
¿Sienten que siempre tienen que repetir las cosas?		
¿Siempre están en batalla con el niño?		
¿Están siempre dando explicaciones?		
¿Siempre están negociando con él, es decir, cediendo?		
¿A menudo tienen que hacerle prometer al niño que no lo hará de nuevo?		
¿Hacen amenazas que saben que no van a cumplir?		
¿Reacciona con castigos excesivos a cosas que luego, se da cuenta, que eran menores?		
¿Después de los castigos se sienten culpables y compensan mimando al niño?		
¿Reacciona de dos maneras muy diferentes ante el mismo comportamiento?		
¿A veces no saben qué hacer?		
¿Cede mucho?		
¿Parece que el niño tiene más poder que ustedes?		
¿Sienten que tienen que andar pisando huevos con el niño?		
Total		

De 5 respuestas positivas (SI) en adelante, indica técnicas de disciplina ineficaces.

**¿Qué tal estoy en este asunto tan importante de la disciplina?**

---



---



---

Siguiendo con el tema, es importante recordar que un sistema de disciplina eficaz tiene dos componentes: Acciones planeadas y reacciones. El primer componente, se explica con



detalle en el presente módulo, mientras que, el segundo, se retomará en el siguiente módulo, así:

### ACCIONES PLANEADAS PARA UNA DISCIPLINA POSITIVA

Son la serie de **decisiones a las cuales llegarán, en este caso, los padres** en relación con las normas, la rutina las expectativas y las consecuencias. Éstas se le informan al niño en una charla serena que siempre tiene lugar lejos de la agitación o el enojo y son las siguientes:

#### 1. LA IMPORTANCIA DE LAS REGLAS

A menudo asumimos equivocadamente que el niño sabe lo se espera de él. Pero NO es cierto que el niño sepa lo que esperamos de él por la simple razón de que le hemos gritado mucho y lo hemos amenazado. El niño es mucho más receptivo si le comunican sus decisiones *lejos de la agitación de la crisis*. Definan lo que piensan decirle, siéntense con el niño cuando haya total calma; el tono debe ser amigable pero firme: *he estado pensando acerca del hecho de que dices palabras groseras a las otras personas. La nueva regla que debemos cumplir todos es: **“No se permiten las palabras groseras”***

En el anexo 1 encontrará un ejemplo de “LAS REGLAS DE CONVIVENCIA”, para jugar diariamente, que funciona con el sistema de premios o estrellas, el cual se explicará en más detalle en la siguiente sección.

#### 2. LA IMPORTANCIA DE VIVENCIAR LOS VALORES

Hay que poner de moda en la mente y el corazón de los niños la importancia de tener valores, como cualidades importantes del ser humano. Por lo tanto hay que hablarles a diario a los niños de los valores y anti-valores, y desmenuzarlos en comportamientos puntuales, es decir, qué significa tener un determinado valor, y reflexionar sobre la importancia de los mismos, por medio de historias cotidianas y cuentos. Ser honesto es no coger el lápiz del compañero sin su permiso, la regla de oro es: “tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros”

#### 3. ESTRUCTURA, PROCEDIMIENTO Y RUTINA

La **Estructura** es un componente muy importante de la disciplina eficaz se refiere a un **énfasis claro y consistente en el que las cosas sean predecibles**. Invariablemente los niños difíciles se desempeñan mejor si saben qué se espera de ellos, *siempre y cuando las expectativas no cambien con el tiempo*. Muchos sucesos del día a día pueden estructurarse mejor, por ejemplo, hora de dormir, de comer, ver la televisión bañarse, entre otras. La estructura no equivale a rigidez, de hecho la estructura y la flexibilidad van de la mano, al igual que la firmeza y la amabilidad.

Un **procedimiento**, es una **manera establecida de hacer las cosas**, una vez establecido un procedimiento ya no se necesita la presencia constante de alguien que supervisor. Se **requiere** de un **entrenamiento en seguimiento de instrucciones**, por medio de juegos que



impliquen actividad física y concentración. Las instrucciones deben ser frases cortas, se le debe dar tiempo al niño para que asimile la instrucción y tener algún objeto llamativo que sirva de estímulo y recordatorio que se debe cambiar de actividad.

**Una rutina**, es un tipo de procedimiento, una **secuencia de eventos que ocurre en el mismo orden todos los días**. Los niños difíciles prosperan en medio de rutinas. Esta es una excelente manera de aprovechar la persistencia positiva del niño. La misma cualidad temperamental que puede hacer que el niño repita algo como disco rayado cuando quiere alguna cosa, a favor de la rutina, puede convertirla en un “buen hábito”. Una vez que se establece la rutina el adulto deja de ser necesario.

#### 4. PREMIOS PLANEADOS

Se trata de planear de forma consistente aquellos **privilegios que se les dan a los niños** (postre, frutas de su preferencia, helados, paseos, etc.) pero **teniendo en cuenta su comportamiento**. En donde se trasmite la idea de que la **vida nos exige siempre un determinado comportamiento y nos recompensa** si respondemos a las reglas y los valores de CONVIVENCIA que nos exige. Eso sí tenga en cuenta que:

- Los premios se aplican de *manera programada*, y no como respuesta impulsivas
- Los adultos comunican neutralidad. Están pensando, no reaccionan dominados por sus emociones de momento.
- Siempre se concede el premio después de completar la acción deseada, no antes.
- El premio debe ser también tangible, en lugar de ser algo impreciso.

#### 5. PREMIAR UNA RUTINA: EL SISTEMA DE DISCIPLINA INTELIGENTE

Como ya lo hemos dicho, la mayoría de los niños difíciles se desempeñan bien con las rutinas, especialmente cuando se trata de mucho tiempo sin programar. En algunos casos será suficiente establecer la rutina, pero en otros necesitarán del sistema de premios para iniciar el proceso. Este método se puede aplicar a niños desde los tres años. Se establece una rutina y un mini premio que puede ser una calcomanía colorida, estrellas o caritas y un cuaderno o un cartel donde pegarlas. Díganle al niño que a medida que vayamos cumpliendo la rutina recibirá una serie de premios que se planearan entre juntos y de lo cual resultará una lista de premios (ver anexo 1).

### ¡¡¡OJO!!! HAY QUE TENER ESPECIAL ATENCIÓN CON LO QUE FUNCIONA.

Muchas personas están firmemente convencidas de que la severidad y el castigo físico “funcionan”. De acuerdo. El castigo físico “funciona” en la medida que, por lo general, detiene al instante la desobediencia. Pero ¿cuáles son los resultados a largo plazo?

Con frecuencia nos engañan los resultados inmediatos. Pero los resultados a largo plazo son negativos, “hay que tener cuidado con lo que funciona”.

**Las personas no desarrollan características positivas con base en sentimientos y decisiones inconscientes que produce el castigo físico y psicológico**, tales como:

1. Resentimiento: “Esto es injusto. No se puede confiar en los adultos”
2. Revancha: “Por ahora ellos van ganando, pero ya me vengaré”



3. Rebeldía: “Haré todo lo contrario de lo que me dicen para demostrarles que no tengo que hacer lo que me ordenan”
4. Retraimiento: “Astucia, la próxima vez no me pillarán”. “Soy mala persona”

¿De dónde sacamos la idea absurda de que, para que alguien mejore, primero hay que hacerlo sentir mal? Piensen ustedes en la última vez que se sintieron humillados o tratados con injusticia. Después de esa experiencia, ¿tenían ganas de mejorar o cooperar? Tómense tiempo para cerrar los ojos y recordar un incidente reciente o de la infancia en que alguien haya tratado de motivarlos a mejorar haciéndolos sentir peor. Recuerden exactamente qué ocurrió. Vuelvan a sentir lo que sintieron. Tomen conciencia de las decisiones que tomaron acerca de ustedes mismos, de la otra persona, de qué hacer en el futuro. ¿Se sintieron motivados a mejorar?

**LECCIÓN:**

EL CASTIGO FÍSICO FUNCIONA TEMPORALMENTE, PERO TIENE EFECTOS NEGATIVOS A LARGO PLAZO

**MI APRENDIZAJE:**

A light blue scroll-shaped box with five horizontal lines for writing. The scroll has a small circular tab at the top right and a larger circular tab at the bottom left.

# MÓDULO 3

## REACCIONES EFECTIVAS PARA CORREGIR



En el módulo anterior se analizaron aspectos relacionados con la **disciplina y la autoridad**, la cual como ya saben, tienen que ver con la manera en que se establecen las **reglas, los límites, firmeza y la constancia**, concluyendo que a mayor autoridad menos necesidad de castigar pues, una vez que el niño, niña o joven percibe que los adultos están en control, verán que el castigo es, cada vez, menos necesario y que cuando se necesita de verdad se cumplirá.

Para cumplir con su papel formativo es necesario que las familias aprendan **nuevas maneras de ejercer la autoridad, evaluando su manera típica de reaccionar para así lograr incorporar en sus actitudes los principios de una disciplina positiva**. Los padres se reeducarán para pensar en función de las fortalezas de carácter que desean ayudar a formar en sus hijos e hijas y así manejarán de una forma más eficaz el comportamiento, en vez de reaccionar emotiva o instintivamente ante lo que parecen ser los motivos del niño, niña o joven.

En este módulo se presenta, en primer lugar, la estrategia de consecuencias lógicas y naturales como una manera diferente de reaccionar frente a los comportamientos inadecuados de nuestros hijos e hijas, especialmente, cuando son niños.



En segundo lugar, se retoman otros aspectos esenciales del castigo que si bien es, solamente, una parte de la disciplina, vale la pena estudiar. Así, Los castigos serán menos frecuentes pero al aplicarlos se lograrán resultados.

**Consecuencias planeadas y Naturales: Un Método De Disciplina que Desarrolla La Responsabilidad y el Carácter**

Este método hace que los niños, y no los adultos, sean responsables por su comportamiento; permite a los niños tomar sus propias decisiones acerca de qué acciones son las más apropiadas. Permite que los niños aprendan del orden impersonal de los eventos naturales o sociales, en vez de forzarlos a cumplir los deseos de otras personas. **El niño que rehúsa a comer, tendrá hambre luego.** El niño que insiste en no ponerse un abrigo tendrá frío. Estos son dos ejemplos de **consecuencias naturales**.

**Las consecuencias planeadas permiten** aprender de la realidad del orden social, esto es, **reconocer los derechos mutuos** y el respeto mutuo. Para que las consecuencias sean eficaces, el niño debe **verlas lógicamente relacionadas a su comportamiento inadecuado**. Así, si el niño ha agredido a alguien con su juguete, se retirará temporalmente el juguete. El propósito de permitir que ocurran las consecuencias naturales y de diseñar las consecuencias planeadas, es estimular a los niños a tomar decisiones responsables, no para forzarlos a la sumisión, sino para que aprendan con sus propias decisiones, a partir de consecuencias positivas o negativas, siempre y cuando no representen peligro para su integridad.

**¿Cómo Aplicar Consecuencias Lógicas y Naturales?**

Observe el siguiente cuadro:

<b>PASOS</b>	<b>EJEMPLO</b>
1. Establezca el comportamiento inapropiado que desea corregir	<i>Pataletas en la calle cuando pide "galguerías" y se le dice que no.</i>
2. ¿Cuál es mi reacción usual?	<i>Me irrito, al comienzo lo ignoro y después lo trato de forma brusca.</i>
3. Cómo será mi nueva reacción	<i>Tranquila, pero firme y segura</i>
4. Prepare la frase comprensiva	<i>"Sé que te cuesta ceder cuando realmente quieres algo, pero no te voy a dar el dulce"</i>
5. Acción planeada	1. De ser posible, nos sentaremos en un lugar aislado, a esperar que termine la pataleta. 2. Lo tomare del brazo de forma firme y lo llevaré a la casa, al sitio de enfriamiento (un cuarto solo), para que medite sobre lo que hizo mal.

	<p>3. El niño debe emitir una señal que le indique cuando ya se calmó.</p> <p>4. En ese momento hablaré con el niño sobre el comportamiento inapropiado y pediré al niño que repita verbalmente en qué se equivocó y el compromiso para las próximas ocasiones en que se repita la misma situación.</p>
6. Establecimiento de la regla	<p>“NO SE ADMITEN PATALETAS, NI GRITOS, NI ESCANDALOS”</p>
7. Establecimiento de las Consecuencias	<p>Si el niño incumple la regla en próximas ocasiones, no podrá volver a salir por una semana a la calle, como consecuencia de las pataletas y gritos que realizó. Y en la semana se debe reflexionar sobre cómo cambiar dicha actitud de forma positiva: <b><u>“He de aprender a pedir las cosas y a aceptar un NO por respuesta”</u></b>.</p>

**Ejercicio 4: ¡Manos a la obra!**

Teniendo en cuenta lo anterior y con ayuda del docente, siga los pasos para aplicar consecuencias naturales y lógicas al comportamiento inadecuado que Ud., desea.

1. Establezca el comportamiento inapropiado que desea corregir	
2. ¿Cuál es mi reacción usual?	
3. ¿Cómo será mi nueva reacción?	
4. Prepare la frase comprensiva	
5. Acción planeada	
6. Establecimiento de la regla	



7. Establecimiento de las consecuencias	
---	--

### ¿CÓMO CORREGIR?

*Si se tiene en cuenta que el castigo es el cumplimiento claro y firme de una consecuencia causada por un comportamiento inaceptable que el niño puede y debe CORREGIR y que para los adultos es importante, se sugiere:*

#### **Corregir el Comportamiento, Únicamente**

Si ustedes le han hecho entender con claridad a su hijo e hija que determinada conducta es inaceptable e incurre en esa falta, definitivamente, deben corregir. Sin embargo, hay que evitar que él se sienta despreciable porque se portó mal. Eviten expresiones como “niño malo” “niña mala”. Hay que transmitirle el mensaje de que determinado comportamiento no es aceptable, pero no que la persona es desagradable.

Adicionalmente, castiguen cuando están presentes y se han dado cuenta de lo que sucedió. Si dos niños pelean o discuten y uno de ellos viene corriendo a poner una queja y los adultos tratan de servir de árbitros, acabarán con un *círculo vicioso para tres*. Así que explíquenles a los niños en un rato de calma que ya no reaccionarán a las quejas castigando al supuesto agresor; sino que ellos mismos deben buscar una solución para que el conflicto no se siga presentando.

#### **Sean Breves**

Cuando se castiga las explicaciones siempre tiene que ser muy breves. **“Has hecho tal cosa, que no es permitida; tu castigo es este”**. No digan nada más. No den muchas explicaciones.

#### **No Negocien**

Con un hijo e hija difícil no se negocia; los padres lideran las reglas. Si él pregunta por qué y, si es un comportamiento que ustedes consideran relevante, respóndale **“porque es la regla”**.

#### **Sean Firmes**

En vez de gritar al niño practiquen un tono de voz que genere autoridad. Que se note que hablan en serio. El tono de voz es importantísimo, especialmente con un niño muy pequeño. No hay que asumir una actitud dulzarrona como si no quisieran cumplir lo que están diciendo.

#### **No Repitan la Advertencia**

Es probable que sus hijos e hija lo pongan a prueba para ver si van a cumplir. En tal caso es importante que cumplan lo que han dicho, y eviten las advertencias repetidas sin ninguna acción. Está bien advertirle una sola vez, pero después de eso hay que actuar. Sus gestos y tono de voz deben ser firmes.

### Sean Prácticos

El castigo depende del contexto; sean flexibles respecto de lo que puedan hacer en una situación dada. A veces es necesario inventar “sobre la marcha”. Tengan en cuenta la edad de su hijo e hija.

### No Quiten los Ojos de la Meta

Recuerden que la meta de una disciplina eficaz es que niño obedezca.

### ¿Cuándo el Castigo es Eficaz?

Idealmente, al niño debe habersele informado antes, en una charla tranquila, cuáles comportamientos ya no se aceptarán. El castigo **es más eficaz cuando es una reacción neutra y objetiva y, cuando al castigar los adultos, controlan sus emociones, es decir, razonan**. Como ven esto requiere empezar a responder al comportamiento del niño de manera diferente.

A fin de manejar con éxito el comportamiento de sus hijos e hijas, es pertinente adoptar antes una actitud objetiva. La clave aquí es la *neutralidad*. Por tanto cada vez que el niño, niña o joven se porta mal:

- No reaccione emocional o instintivamente. Recuerde que sus repuestas deben provenir del pensamiento, no de las emociones.
- Tome distancia y adopte la postura más neutral que pueda.
- No lo tome como cosa personal. Cada vez que se pregunte: “¿Por qué me hace esto a mí?”, significa que los sentimientos están de por medio y los adultos van por el lado equivocado.
- Concéntrense en el comportamiento, no en los motivos ni en el estado de ánimo de él o ella.

Recuerden que están en el propósito de bloquear sus acostumbradas reacciones instintivas. Así que deténganse a pensar y refrenen sus antiguas reacciones automáticas ante el comportamiento de sus hijos e hijas: El “no” automático, las amenazas, el querer manipular a través del sentimiento de víctimas, entre otras.

Hagan caso omiso de las emociones, y cámbielas por la actitud de un profesor que estudia un tema. La meta es una actitud tan serena y desprendida como le sea posible.

**Ánimo**, no siempre funciona a la primera vez, nadie se despoja de sus viejos hábitos de la noche a la mañana.



## Ejercicio 2. Mis Reacciones Aquí y Ahora

Identifique sus reacciones habituales y trabaje, conscientemente, en el cambio de las mismas, escribiéndolas en el siguiente cuadro:

<b>MIS REACCIONES HABITUALES</b>	
<b>PLAN DE CAMBIO EN MIS REACCIONES</b>	

LECCIÓN:

***La clave para cambiar de reacción es tomar distancia y respirar profundo recordando que no se trata de nada personal.***

MI APRENDIZAJE:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# ESCUELA DE FAMILIAS

**Básica Primaria**

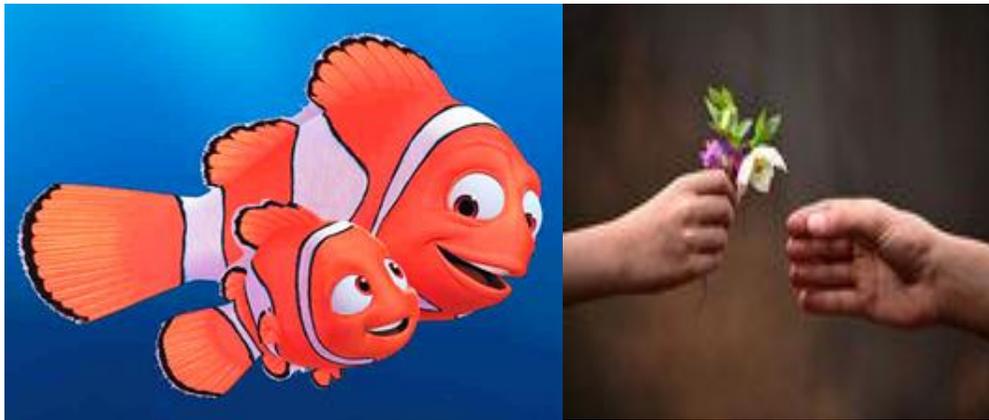
PRESENTA EL PROGRAMA

**“Aprendiendo Juntos”**

**II PARTE**

**PESCC**

**MÓDULO: EDUCACIÓN PARA LA SEXUALIDAD**



**DIRIGIDO A: FAMILIAS NORMALISTAS**

**Año lectivo 2017**

**NOTA:** La presente módulo fue elaborada tomando algunas actividades del programa formación de la Afectividad, una serie de educación en Valores y en sexualidad educación Básica, con aportes de las psicólogas María Fanny Salcedo Guachavez y Elizabet Suarez



## CONTENIDO

### I PARTE

AUTOESTIMA Y AFECTIVIDAD.....	25
Tema 1: Autorreconocimiento.....	25
Tema 2: Autocuidado.....	30
Tema 3: Soy niño, soy niña.....	34
Tema 4: De dónde venimos.....	37
Tema 5: Cómo era, cómo soy, cómo seré.....	39
Tema 6: Pertenezco a una familia.....	44
<b>MATERIAL ANEXO PARA FAMILIAS CON NIÑOS EN BÁSICA PRIMARIA.....</b>	<b>46</b>
Anexo 1. Reglas Para Una Disciplina Inteligente	
Anexo 2. Sugerencias para el manejo situaciones específicas	
Anexo 3. Rasgos de Carácter infantil y Técnicas De Manejo	
SUGERENCIAS Y COMPROMISOS	



# AUTOESTIMA Y AFECTIVIDAD

Desde la perspectiva de Nelly Lugo y María Cecilia Betancurt, dos psicoterapeutas y escritoras de nacionalidad colombiana, la autoestima es el sentimiento de alegría de ser quien se es y la afectividad es la capacidad de amar, aceptar y apreciar tanto a sí mismo como a los demás y se constituyen en la energía y el motor de la vida humana.

## **TEMA 1: Autorreconocimiento**

### ***Así soy yo***

Cada persona tiene sus propias características, tú también tienes muchas que te hacen especial y diferente; para conocerlas mejor vas a dibujarlas:

**Qué cosas hago mejor**

**Mis cosas preferidas**



**Las cosas que puedo hacer solo o sola**

**Cosas importantes para mí**

Muestro a mis compañeros y compañeras el trabajo que he hecho y les explico los dibujos.

***Todas las personas tenemos cualidades y defectos***

Le pregunto a mi profesora lo que significan las palabras cualidad y defecto.

Ahora, hago una lista de cualidades y defectos.

Mis cualidades son:

---

---

---

---

---

---

---

---

Los defectos que quiero corregir son:

---

---

---

---

---

---

---

---

### Llegó el correo: Carta a los Padres y a las Madres

Querida Familia:

En la escuela estoy trabajando “cómo soy” y para mí es muy importante saber cómo me ven ustedes. En una carta, cuéntenme qué cualidades ven en mí; me pondré muy feliz al saberlo.

**Pego mi carta aquí.**

### **¿Quiénes forman mi Familia?**

Leo con atención la carta que me escribió mi familia y contesto:

¿Cómo me sentí?

---

---

---

---

---

---

¿Qué cualidades mías no conocía?

---

---

---

---

---



---

---

### **Mis amistades**

*Escojo a una (1) amiga y a un (1) amigo de mi grado y escribo tres o más cualidades de cada uno, así:*

**Nombre:**

---

**Cualidades:**

---

---

---

---

**Nombre:**

---

**Cualidades:**

---

---

---

---

# TEMA 2: Autocuidado

## EXPRESO AMOR HACIA MÍ

Vamos a ver si es verdad que sabes cuidar de ti, repasando cada una de las actividades que realizas al levantarte.

### En mi aseo personal

¿Qué haces primero al levantarte?

---

¿Luego?

---

¿Después?

---

---

¿Finalmente?

---

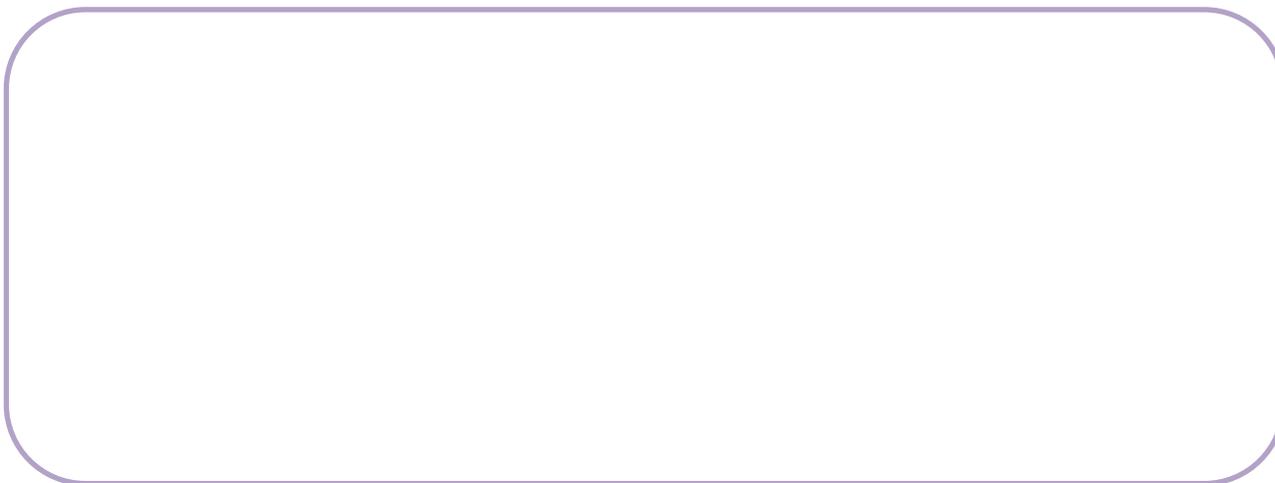
### En mi alimentación

Dibuja lo que generalmente desayuno, almuerzo y ceno.





*¿Qué hace falta para crecer sano y fuerte? Dibuja lo que, según lo dialogado con mi profesora y mis padres, hace falta.*



### **En mi estudio**

*Realizo una entrevista a un familiar, escojo a una persona adulta y le pido que conteste las siguientes preguntas:*

**Fecha:** \_\_\_\_\_

1. *¿Cuál es su nombre?*
2. *¿A qué se dedica?*
3. *¿Cuando era pequeño le gustaba estudiar? SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_*

*¿Por qué?*

---

---



4. ¿Por qué cree que es importante estudiar?

---

---

---

---

5. ¿Qué consejo le daría a las niñas y a los niños para que aprovechen mejor el estudio?

---

---

---

---

**¡¡¡Muy bien!!!**

Ahora tú vas a contestar la siguiente pregunta:

¿Qué aprendiste de la entrevista que acabas de hacer?

---

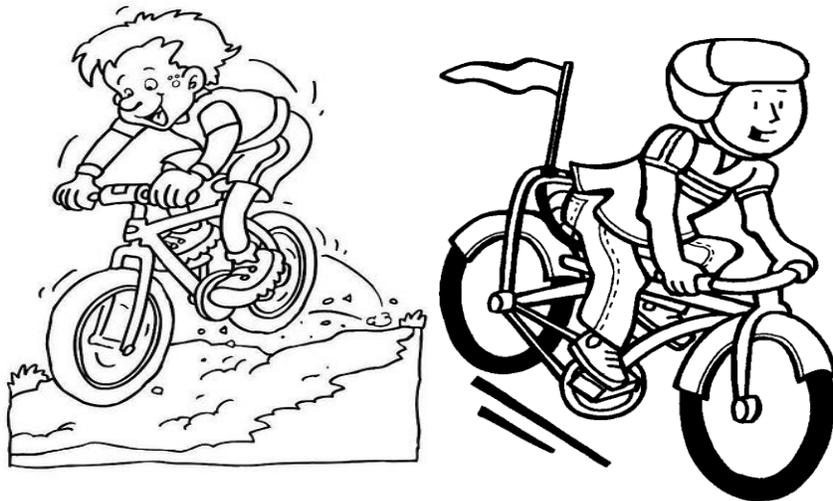
---

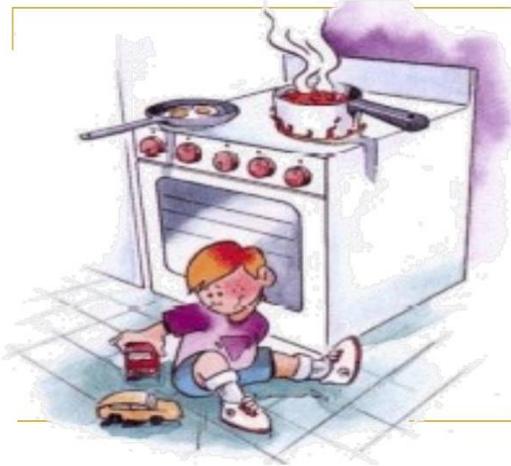
---

---

**En mis juegos**

**Observo los dibujos y coloreo las situaciones en las que soy responsable de mí en mis juegos.**





## ***Expreso amor hacia las demás personas***

*Dibujo o escribo la manera cómo expreso el amor que siento por mis semejantes.*

***Así expreso amor a mi familia:***



***A mis profesoras y profesores:***

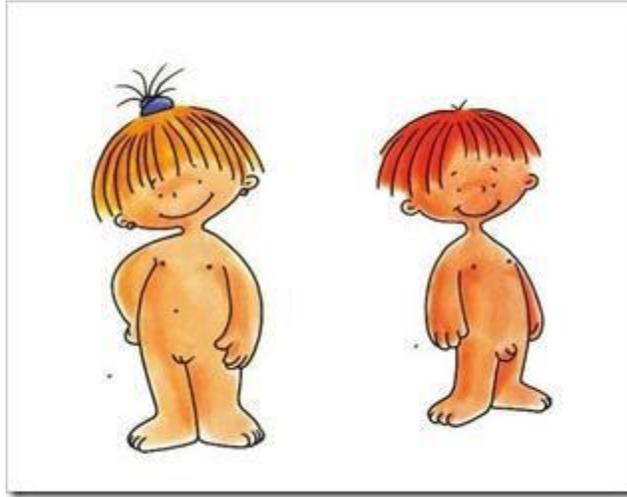
***Expreso amor a los animales y a la naturaleza***

*También los animales y el planeta requieren de mi amor y cuidado, pues al tiempo que cuido de todo lo que me rodea también cuido de mí ser.*

*Así expreso el amor por los animales y la naturaleza:*



## TEMA 3: Soy niño, soy niña



Comenta con tu profesor o un adulto responsable las respuestas a estas dos preguntas:

**¿En qué se parecen los niños y las niñas?**

**¿En qué se diferencian los niños de las niñas?**

*Ahora conocerás más a las personas del otro sexo. Para ello busca a un niño o a una niña que conozcas y entrevístalo o entrevístala.*

### **Entrevista**

¿Cómo te llamas? \_\_\_\_\_

¿Cuántos años tienes? \_\_\_\_\_

¿En qué grado estás? \_\_\_\_\_

¿Qué es lo que más te gusta hacer?

---

---

---

---

¿A qué juegas con las personas de tu mismo sexo?

---

---

---

---

*¿Qué juegos compartes con las personas del otro sexo?*

---

---

---

---

En grupo comento las respuestas que me dio mi entrevistado o entrevistada sobre lo que le gusta hacer y los juegos que comparte con las demás personas.

Ahora, en los siguientes cuadros dibujo con colores lo que conté a mi grupo.



***Esto le gusta hacer a los niños.***



***Esto le gusta hacer a las niñas.***

***Esto comparten los niños y las niñas juntos.***

## TEMA 4: ¿De dónde venimos?

Es importante saber cómo se forma y cómo nace un niño o una niña, para ello es importante que tus padres o alguno de ellos te cuenten cosas sobre la historia de su vida y que además te ayuden a comprender que los hijos e hijas son fruto del amor.

### **Conociendo a mi familia**

Queridos padres:

Para la formación de mi afectividad, necesito conocer más sobre mi historia. Para esto es muy importante que Uds., me respondan algunas preguntas.

¿Qué hacían Uds., antes de conocerse?

---

---

---

¿Cuántos años tenían cuando se conocieron?

---

---

¿Cómo se conocieron?

---

---

---

---

¿Qué les gustaba hacer en pareja?

---

---

---

¿Qué admiraban el uno del otro?

---

---

---

¿Cuándo decidieron tenerme?

---



---

---

Les comento las respuestas dadas a la entrevista anterior a mis compañeros y en compañía de mi profesor o profesora, sacamos varias conclusiones.



# TEMA 5: *Cómo era, cómo soy, cómo seré*

*Estudiar esta temática ayudará a conocerte y a quererte tal como eres y también te permitirá expresar opiniones acerca de las personas adultas.*

## **Conociendo mis primeros años**

Querida Familia:

En la escuela voy a trabajar sobre **mi crecimiento y los cambios que he tenido**. Como Uds., me conocen desde que era bebé, quiero que me contesten la siguiente entrevista:

*¿Cómo era yo al nacer y qué hacía?*

---

---

---

---

*¿Qué hacía yo en mi primer año de vida?*

---

---

---



*¿Qué aprendí entre los cuatro y los cinco años?*

---

---

---

*¿Qué habilidades tengo ahora?*

---

---

---

---

*¡Gracias familia!*

*Teniendo en cuenta lo que me contaron, escojo un recuerdo que haya sido muy importante para mí y escribo:*

*Este recuerdo es muy importante para mí porque:*

*Soy alguien diferente y especial y cada día puedo descubrir muchas cosas nuevas en mí; hay cosas que me identifican y ayudan a que los demás me reconozcan. Por eso después de pensarlo bien voy a responder las siguientes preguntas acerca de lo que me gusta y no me gusta:*

*Mis programas de TV preferidos son:*

---

---

---

*Lo que más me gusta leer es:*

---

---

---

---

---

*Los olores que me gustan son:*

---

---

---

*Los olores que menos me gustan:*

---

---

---

---

*Lo que más me gusta comer es:*

---

---

---

---

*Lo que no me gusta comer:*

---

---

---

---



*Estas cosas no me gusta escuchar:*

---

---

---

*Mi música preferida es:*

---

---

---

*Esto no me gusta sentir:*

---

---

---

*Esto si me gusta sentir:*

---

---

---

## ***¿Cómo seré?***

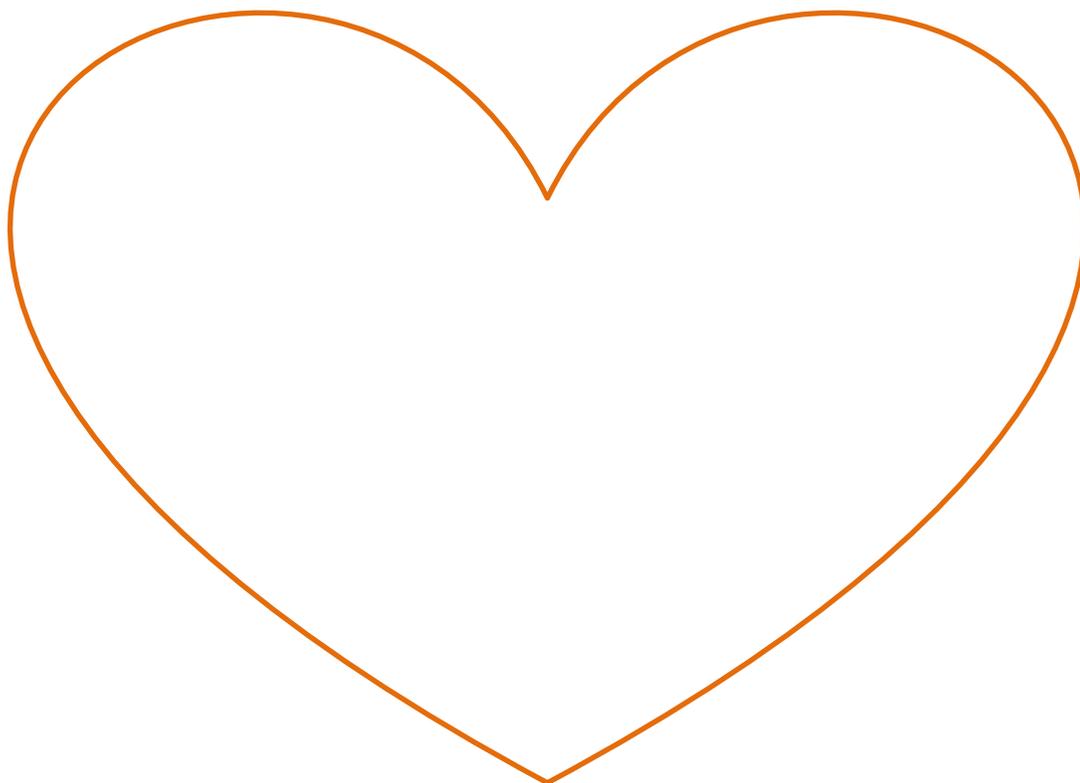
***Yo quisiera ser así:***

*Si viniera un hada madrina y me concediera el poder para elegir ¿Quién de todas las personas que conozco me gustaría ser: ¿Sería presidente (a)?, ¿artista de cine?, ¿presentadora de TV? ¿Jugador(a) de fútbol?... Resulta divertido pensar que soy otra persona, pero la verdad es que sé muy bien que si cambiara no sería yo mismo(a).*

*Por eso si pudiera escoger MEJOR elegiría ser yo misma o yo mismo siendo lo que me imagino puedo llegar a ser.*



**Contesto y dibujo:**



**Me imagino que tengo \_\_\_\_\_ años.**

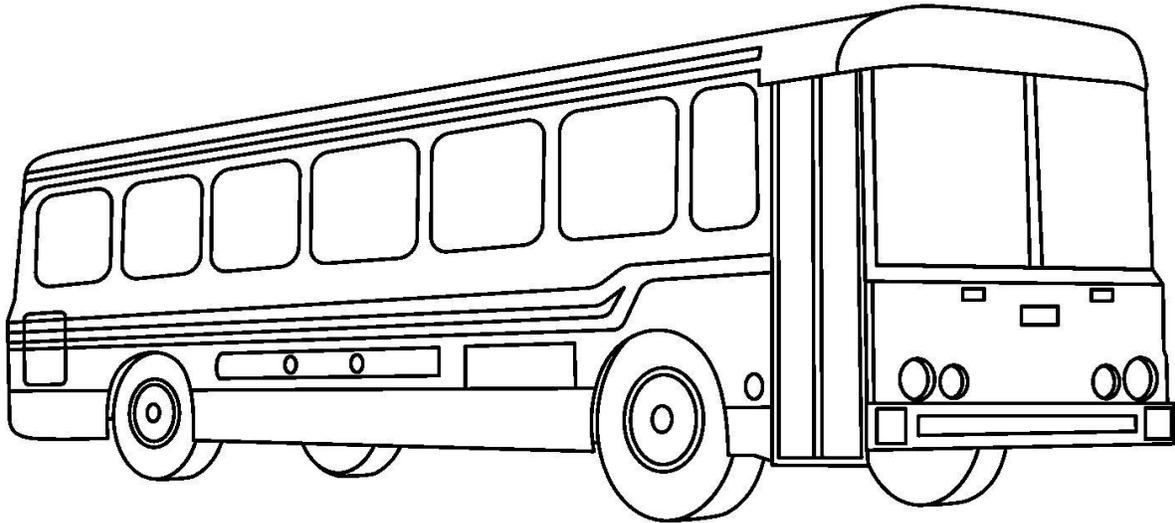
**SOY \_\_\_\_\_**



## **TEMA 6: Pertenezco a una familia**

*Tener una familia es tener un lugar para encontrar abrigo, amor, cuidado y protección, además, es un espacio donde también aprendes. Tú al igual que ellos pueden hacer mucho para vivir mejor.*

### **Quiénes forman mi Familia**



*En este autobús voy con mi familia de paseo.*

*Dibuja a todas las personas que conforman mi familia y las ubico en el puesto que quiero. Luego adorno el bus con los materiales que desee (hojas, pétalos, aserrín, escarcha, etc)*

*Nos vamos de paseo a; \_\_\_\_\_*

Lo que más nos gusta hacer en familia es:

---

---

---

---

---





# MATERIAL ANEXO PARA PADRES CON NIÑOS EN BÁSICA PRIMARIA

## Anexo 1: EJEMPLO DE DISCIPLINA INTELIGENTE

REGLAS DE DISCIPLINA INTELIGENTE	L	M	M	J	V
1. No se permiten las faltas de respeto (verbales o no verbales)					
2. Las labores domésticas deben estar terminadas antes de salir a jugar Durante una semana le corresponde el arreglo de la cocina a _____ Le corresponde el arreglo del comedor _____ Luego se intercambian la responsabilidad.					
3. Los deberes escolares deben hacerse antes de salir a jugar.					
4. Todos los días deben lavar su ropa interior.					
5. Uno debe hacer lo que le piden, la primera vez que se lo piden.					
6. Tener ordenado el cuarto, todos los días.					
7. Pedir prestado antes de usar algo que le pertenezca a otro miembro de la casa.					
8. Pedir permiso antes de salir de la casa, avisar en dónde va a estar e indicar la hora a la cual llegará.					
9. Cumplir lo que uno promete y ser puntual.					
10. Ser Honesto (No mentir, ni robar)					
11. Ser agradecido (No criticar la comida.)					

### CUADRO SEMANAL DE DISCIPLINA INTELIGENTE

NOMBRE: \_\_\_\_\_  
DESDE: \_\_\_\_\_ HASTA: \_\_\_\_\_

HORA	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3:00 A 4:00	Refuerzo escolar				
4:00 a 4:30	Arreglar cuarto y uniforme				
4:30 a 5:30	Usar el	Ver un	Ir a jugar	Salir a	Visitar



	computador	programa de TV	donde una amiga	entrenar	Biblioteca o Usar los video juegos
5:30 a 6:30	Hora Libre	Hora Libre	Hora Libre	Hora Libre	Hora Libre

**Nota:** El tiempo para los privilegios será de una hora. Y se puede acceder a ellos solo después de haber realizado las responsabilidades.

REGLA DE ESTA SEMANA:

---

BUENA LABOR DE LA SEMANA PASADA:

---

TODAS LAS REGLAS SE BEDEN CUMPLIR PERO ESTA MERECE ESPECIAL ATENCIÓN ESTA SEMANA:

---

## Anexo 2. SUGERENCIAS PARA EL MANEJO SITUACIONES ESPECÍFICAS

### EL DESENFRENO

El desenfreno se presenta ante todo en niños sumamente activos e impulsivos que se excitan fácilmente y entran en una secuencia de intensidad ascendente: el niño empieza por ser activo, se torna excitable, se excede, se desenfrena y pierde el control. La regla de oro es *intervenir cuanto antes*. Deben identificar las señales de peligro, permanecer neutrales, preparar la frase comprensiva y luego intervenir.

Uno de los puntos vitales para los profesores y padres de un niño muy excitable, activo e impulsivo es aprender a identificar el momento en el que el niño se está excediendo, luego intervenir y actuar en consecuencia. Deben abordar al niño antes de que se desenfrene y pierda el control.

Observe al niño en muchas y diversas situaciones que le causan excitación, para ver si pueden detectar la progresión. Aprendan a discernir en qué punto el niño “cambia de velocidad”, de primera a segunda, a tercera, a cuarta... Como regla general, ustedes pueden decirse: “no puede llegar a engranar en tercera ni en cuarta”. No deben precipitarse hasta el punto de intervenir a penas se alborote un poco pues sería demasiado pronto y la idea no es estar encima del niño todo el tiempo. Pero tiene que evitar el ritmo vertiginoso que se presenta cuando no se le ponen “frenos” al comportamiento.

Una vez que comiencen a identificar el punto en el que el comportamiento cambia, aprenderán a desactivar todas las situaciones antes de que se desordene. La intervención de ustedes tiene por objeto alejar al niño de la situación. Si perciben temprano el

aumento de intensidad, pueden simplemente *distraerlo* para que haga otra cosa. En otras ocasiones quizás sea necesario que “*se enfríe*” o que “*desfogue su energía*”.

EL *ENFRIAMIENTO* es una técnica que se emplea cuando el niño está a punto de caer en el desenfreno. Ustedes permanecen neutrales, se acercan al niño, hacen contacto visual con él, clasifican la situación “Te estás sobreexcitando” y luego agregan que es tiempo de enfriarse, si es necesario, aléjenlo del sitio físicamente. Ahora, si aprenden a advertir los primeros cambios en el comportamiento, pueden hacerle una advertencia: “Te estás sobreexcitando. Cálmate, o tendrás que dejar de hacer eso”

Deben asignarle al niño una “actividad tranquilizadora” que lo calme:

- ✓ Tratándose de un niño pequeño puede ser algún libro o disco especial para verlo u oírlo. Un abrazo es muy útil.
- ✓ La mayoría de los niños muy activos disfrutan enormemente del agua.
- ✓ Con algunos niños funciona seleccionar un sitio a solas para tranquilizarse.

Cualquiera que sea la actividad tranquilizadora, debe comunicar el hecho de que llegó el momento de reducir la velocidad y serenarse. Tendrán que ser listos e ingeniosos, y no piensen que estos medios de enfriamiento constituyen premios por un mal comportamiento. De hecho se trata de buscar *que la pausa sirva de intervención oportuna*. Las pausas cuando se utilizan de este modo, son mucho más efectivas que cuando se utilizan como castigos.

Si el niño ya ha llegado muy lejos cuando ustedes logren intervenir, aléjenlo completamente de la situación, manejen la pataleta y dejen que se tranquilice para interrumpir la aceleración. En este caso ni siquiera deben hablarle. Solamente álcenlo y retírenlo del lugar. Si hay espacio, traten de asignar una habitación o un sillón como el “lugar de enfriamiento”. Este sitio debe ser despejado. Recuerden que el “enfriamiento” no es un castigo sino una técnica que entraña comprensión, que se emplea para calmar la hiperactividad que se ha excedido. Por tanto, mantengan un tono amistoso y amable.

También existe la solución contraria, que nos proporciona la segunda forma de intervención, y que llamamos VALVULA DE ESCAPE o desfogue. Un niño muy activo puede desesperarse en un apartamento o en lugar nuevo. En esta circunstancia también es posible observar que aumenta la intensidad, aunque quizás no es cuestión de unos minutos sino de más de media hora. En este caso, ustedes también le dan un nombre a lo que sucede: “Sé que te estás sintiendo inquieto”. Luego escogen una actividad que le permita al niño desfogar parte de su energía, por ejemplo, salir al parque; o poner música y bailar. Muéstrense amigables “sé que te estás desesperando ahí sentado, ¡movámonos un poco!”.

Si dejan pasar el punto de cambio a exceso de velocidad y el niño se descontrola, probablemente ustedes también perderán su actitud neutral. No se desanimen. Traten de decirle al niño “la próxima vez lo haremos mejor”. El comportamiento no cambia de la noche a la mañana y habrá momentos en que las cosas terminarán en desenfreno y pataletas.

## INQUIETUD

Con los niños de alta actividad y distracción es importante desarrollar un buen *sentido del momento*, especialmente en lo que respecta a la escuela y a las tareas. La madre o



maestra debe preguntarse ¿Cuánto tiempo podrá continuar en lo que está haciendo?” Ustedes ven que el niño empieza a inquietarse, a distraerse, a perder la concentración. Tal vez se mueva en el asiento o tenga la mirada perdida en el espacio; se rasque la cabeza o juegue con el lápiz. Este es un comportamiento que precede la agitación, e indican que el nivel energético del niño está subiendo.

Díganle, “vemos que te estás poniendo inquieto”, luego permítale una breve pausa mediante una actividad que requiera energía. En la escuela, la maestra podría pedirle al niño que borre el tablero, que salga al pasillo a tomar agua, que le lleve un recado a otra maestra, que ayude a cumplir otra tarea, como guardar los libros. En casa el padre o la madre pueden darle al niño una pequeña tarea como vaciar el cesto de los papales, sacar la loza del lavaplatos o poner la mesa. También pueden dejar que juegue un rato con sus juguetes o aplicar algunos de los consejos sugeridos para que desfogue su energía.

Durante actividades como hacer sus deberes escolares o comer, los adultos que han adquirido sentido de momento con el niño pueden utilizar una *pausa programada*. Si se han dado cuenta de que el niño aguanta 10 minutos antes de la agitación, permítale hacer una pausa cada 10 minutos: permítale levantarse de la mesa, caminar un poco, luego regresar.

## ¿CÓMO MANEJAR LOS CAMBIOS?

Nuevamente ustedes van a buscar el factor temperamental que hay bajo la superficie de un comportamiento, van a ser neutrales y van a clasificar. Tratándose de un cambio, la característica temperamental es la *mala adaptabilidad*, o es el retraimiento, o ambas cosas. Las técnicas más importantes en este caso consisten en *preparar* al niño y darle tiempo para *acostumbrarse* a la nueva situación. Es muy importante distinguir entre preparar para un cambio y prevenir de antemano, en exceso. Las madres ansiosas “preparan” al niño para una nueva situación repitiendo una y otra vez sus temores acerca de su comportamiento.

Se le debe decir al niño algo que esté relacionado con el Carácter, respecto del cambio que está a punto de ocurrir: “vas a asistir a una fiesta esta tarde y sé que es algo nuevo para ti. Si quieres quedarte cerca de mi hasta que te acostumbres; está muy bien”

¿Cuál es la diferencia entre preparar a un niño y prevenirlo? Si usted se siente ansioso y se pone a repetir, probablemente este previniendo. Si es breve y se concentra neutralmente y sin demasiada anticipación en el acercamiento/retraimiento y en la adaptabilidad, usted está preparando.

Recuerden también que lo que nos parece una situación común y corriente a nosotros como adultos puede ser algo nuevo y difícil para el niño. La madre que piensa “no necesito preparar a mi niño para una fiesta, porque ya ha estado en otras” olvida que en cada fiesta hay niños diferentes, alimentos distintos, un medio nuevo y juegos diferentes. Para el niño cada fiesta es distinta. Por tanto, ustedes deben ser sensibles a cualquier cosa que pueda afectar al niño.

*El tiempo para acostumbrarse* es tan importante para ustedes como para el niño. Si saben que él se retrae en situaciones nuevas o desconocidas, se sentirán más relajados y menos dispuestos a presionarlo. A su vez el niño sentirá el apoyo y generalmente se lanzara al



ruedo más pronto. Sin embargo, mantengan el equilibrio. El niño puede quedarse cerca del adulto.

Algo que puede ayudarle al niño poco adaptable a acostumbrarse al cambio es lo que llamamos *el reloj de cambios*, que se puede utilizar con los niños de 3 años en adelante. Es un reloj digital de pilas (no necesita marcar los segundos). Con una serie de números que permiten leer la hora, por ejemplo .



El reloj no debe utilizarse para ninguna otra cosa y el niño debe identificarlo específicamente como un instrumento que le ayudara a efectuar los cambios. Se le dice al pequeño que el reloj le va ayudar a pasar de una actividad a otra. Y que le ayudará a terminar lo que esté haciendo, antes de pasar a otra cosa. Por ejemplo, para el pequeño puede ser difícil suspender cualquier actividad a la cual esté entregado y comenzar una nueva actividad. Ustedes pueden decirle que con este reloj no tendrá tantos problemas con el cambio. El reloj se utiliza cada vez que debe ocurrir un cambio importante y para nada más.

A los niños poco adaptables les fastidian las sorpresas y esto les da la oportunidad de prepararse para la transición dentro de un periodo de tiempo limitado y señalado por un ente imparcial.

## IMPREDECIBILIDAD

Los niños impredecibles son irregulares para comer, para dormir y también en sus estados de ánimo. Pasan por momentos malos y buenos sin razón aparente. Esta clase de “irregularidad” casi siempre es señal de desgaste y mejora a medida que la tensión familiar disminuye.

En estos casos es importante enseñar al niño, el sentido de momento es decir: “cada situación tiene su momento y es importante que atendamos cuando se requiera” “Hay momento para descansar, para jugar, para comer, para dormir... y necesitamos adaptarnos a estos momentos, así nos tome tiempo”.

## NUNCA ESCUCHA

El rasgo temperamental suele ser de la *distraición* a estos niños les cuesta mucho trabajo concentrarse cuando algo no les interesa. Es un error pensar, “no me está escuchando a propósito, porque no quiere hacerlo”. La forma de verlo correctamente es pensar que tienen un niño distraído a quien le cuesta mucho trabajo prestar atención.

La técnica importante en este caso es *hacer contacto visual*. Mírenlo a los ojos antes de darle una orden. Deben cerciorarse de que el chiquillo no “ande por la nubes”. Es sumamente importante manejar esta situación con neutralidad. Decirle “¡mírame!” en tono airado será contraproducente. De modo que permanezcan neutrales e identifiquen el Carácter subyacente. (Piensen “este es mi niño distraído, él no puede prestar atención” y dígame “quiero que me mires y me escuches lo que te tengo que decir”). Recuerden

también *la brevedad y la simplicidad*. El niño se desconectará si le dan instrucciones largas y complicadas.

## COMPORTAMIENTO “DESDICHADO”

Los adultos de niños negativos caen en el círculo vicioso porque pretenden *detener* este comportamiento sin darse cuenta de lo que hay en el fondo. El rasgo temperamental que produce gran parte del comportamiento quejumbroso, irritable, “desdichado” es el *ánimo predominantemente negativo*. Un niño de ánimo positivo se quejara de vez en cuando pero no durante tanto tiempo, como el niño difícil de ánimo negativo. Éste produce la impresión muchas veces de estar de mal humor. Suele ser solemnemente serio. No expresa emociones con entusiasmo y a veces a los padres les parece mal encarado.

El ánimo negativo intensifica en gran medida las otras dificultades. Estos niños suelen ser una gran mortificación para los padres, pues se sienten culpables por no saber darles gusto y el acople empeora. El principio clave es ayudar al niño a que maneje sus estados de ánimo y a mirar de forma más positivas de situaciones de la vida.

### Técnica “Inclinando La Balanza ”O “Las Dos Caras de la Moneda”

Se trata de ayudar al niño a que se concentre en las cosas positivas de una situación o de una persona determinada. Y a controlar el ánimo negativo.



### Técnica “...Y Que Si...”

Se trata de restar importancia a las situaciones que desencadenan la impulsividad y que son comunes en el ambiente, por ejemplo, ante las excusas que plantea el niño como “me dicen apodos” decirle “...Y QUE SI.... ME DICEN APODOS...”.

## EL COMPORTAMIENTO DEL TIPO “NO ME GUSTA”

Este comportamiento se asocia principalmente con el *umbral sensorial bajo*, o sea que tiene que ver con la sensibilidad al tacto, los sabores, los olores, los sonidos, las temperaturas, la luces o los colores. Aquí también los adultos suelen caer en un círculo vicioso, especialmente si el niño es muy persistente para expresar sus preferencias.

En este campo, la *frase comprensiva* es sumamente importante como parte del reconocimiento de que el niño no es simplemente rebelde sino que algo le molesta en realidad. No hay que desafiarlo en su sensibilidad, sino reconocerla como rasgo de Carácter:

“Sé que no te gusta la música con volumen muy alto...”

“Sé que te sientes incomodo cuando los zapatos están amarrados y te aprietan...”



El principio relevante en este caso es más bien no *desafiar el Límite* sino más bien considerar la conducta relacionada por él como irrelevante. El “gusto” y la comodidad del niño son la representación del umbral sensorial. ¿Para qué convertirlo en pelea?

**Técnica “Aproximaciones Sucesivas”:** Se trata de dar pequeños pasos hacia el acercamiento a algo que nos produce disgusto. Es importante identificar las experiencias pasadas que nos marcaron con relación a ciertas situaciones de tipo NO ME GUSTA.

1. Identifiquemos el porqué del gusto o el disgusto
2. Imaginación: ¿cómo le gustaría que fueran las cosas?
3. Motivar hacia el cambio de actitud: *“vamos a actuar como un niño valiente, que supera los miedos”*
4. Ensayo: en la imaginación, en el espejo, con conocidos y en el ambiente real.

## LAS PATALETAS

¿Qué es una pataleta? Tal como se define aquí, no se limita al comportamiento totalmente descontrolado, es decir, a aquellas escenas en que el niño golpea el piso con la cabeza o rompe los muebles. La definición es más amplia: *una pataleta es toda situación en la que el niño presenta una explosión de ira, llanto o gritos*. Tal vez sería mejor hablar de “explosiones de ira” para que no pensemos únicamente en los casos extremos sino en toda una gama de reacciones airadas.

Lo primero y más importante es saber que las pataletas son de dos clases:

1. *Pataleta o explosión con fines de manipulación.*
2. *Pataleta o estallido temperamental.*

La diferencia fundamental es la siguiente. En una pataleta de manipulación el niño puede decir por ejemplo: “dame una chupeta” la madre da una negativa, porque no es el momento. El niño comienza a llorar a gritar y hacer escándalo para que le den la chupeta. Si actúa así para imponer su voluntad entra en juego un elemento manipulador consciente. En otras palabras, el niño se está portando de forma malcriada.

Con la pataleta temperamental algo ha violado el Carácter del niño y por eso estalla. Un ejemplo sería un niño poco adaptable a quien se les exige que suspenda repentinamente lo que está haciendo y pase a otra cosa, o bien el niño sumamente activo cuyo comportamiento de intensidad ascendente está empezando a descontrolarse. En otras palabras “no puede evitarlo”.

¿Cómo diferenciarlas? La pataleta temperamental tiende a ser más intensa. El niño se ve de verdad iracundo, hasta descontrolado. La de manipulación, por su misma naturaleza, es menos intensa, más consciente y planeada. Pero a veces observándolas pueden parecer iguales. Una pataleta temperamental asume características de manipulación cuando el niño comprende que puede sacarle partido.

Las siguientes pautas les ayudarán a distinguirlas:

- La pataleta de manipulación es menos intensa.
- La pataleta de manipulación es el claro resultado de que el niño no ha obtenido algo que quiere. No hay necesidad de buscar el motivo; es obvio.
- En la pataleta temperamental hay un motivo temperamental que se evidencia de forma constante.
- Si analizan las reacciones de usted, encontrarán que el niño inspira más compasión cuando la pataleta es temperamental. Tal vez ustedes se digan “es que no puede evitarlo”. Con la pataleta de manipulación podrían pensar “está tratando de salirse con la suya”

Ahora que conoce la diferencia entre los dos tipos de pataletas, ¿qué deben hacer ustedes? Cada una requiere un tratamiento diferente.

### **La Pataleta De Manipulación**

1. No hay que ceder, a menos que la negativa inicial de ustedes no haya sido razonable, si no lo fue, pueden cambiar de parecer. Pero en todos los demás casos tiene que enviarle el niño el mensaje de que la pataleta no va surtir efecto. Si ceden repetidas veces, le estarían diciendo que la manera de lograr que se haga su voluntad es volviéndose insoportable. Los adultos que ceden a este tipo de pataletas pronto se darán cuenta que su actitud hacia el niño se torna indecisa y vacilante. *Cómo evitar la pataleta* se convierte en tema dominante de todas las situaciones. Díganle al niño en una charla planeada y tranquila, que nunca lograra lo que quiere mediante pataletas y anímenlo a que se esfuerce por controlarse.
2. La actitud de usted con el niño debe ser más seria y firme. No sean amistosos. Díganle: “no te daré la chupeta y punto. Y quiero que controles tu comportamiento”.
3. Una técnica válida, aunque no siempre tenga éxito, es la distracción. Significa hacer algo práctico en el momento de la pataleta para distraerle la mente de lo que la causa. No es lo mismo que ceder.
4. Siempre y cuando no haya perdido el control, es apropiado enviar al niño a otro lugar, por ejemplo diciéndole: “Tienes que irte a tu cuarto hasta que te calmes”. Todavía mejor es alejarse ustedes del panorama.

### **La Pataleta Temperamental**

1. Estas pataletas son más intensas y la percepción de que el niño está descontrolado es más clara. Cuando se dan cuenta de que él no “puede evitarlo”, su actitud debe ser más amable y de mayor comprensión.
2. Con estas pataletas los adultos deben estar físicamente presentes con el niño, abrazarlos si él lo permite o simplemente permanecer allí como una presencia física reconfortante. Deben permanecer tranquilos y decirle cosas reconfortantes como: “sé que estas intranquilo, pero te vas a poner bien”. Si quiere estar solo cuando se calme, respeten ese deseo.
3. No deben hacer largas conversaciones acerca de qué lo molesta, a menos que él mismo quiera hablar, y aun así solamente deben hacerlo cuando haya pasado la pataleta.

- 
4. Si es posible distraerlo inténtelo.
  5. Si el niño es muy intenso (bullicioso) y la pataleta es larga, pueden simplemente esperar a que pase. Tenga a mano estrategias tranquilizantes como luces, sonidos, olores, sabores, objetos anti estrés.... entre otros.

### COMPORTAMIENTO DE “DISCO RAYADO”

El que es muy persistente y no se da por vencido o *poco adaptable* y que no tolera cambios, o el de *umbral bajo* que tiene claras preferencias puede atascarse en un ritual con los adultos que puede intensificarse hasta convertirse en una batalla campal.

La técnica pertinente en este caso es *poner fin a la situación*; digan con mucha firmeza “Me has pedido \_\_\_\_\_ tres veces, no lo vas a conseguir, así que deja de pedirlo”. Luego denle tiempo al niño para que lo asimile, en lo posible retírense de la situación sin permitir que se dé la insistencia. Y luego, después cuando haya tranquilidad, explíquenle que ustedes entienden que es difícil para él ceder cuando desea mucho algo, pero que de ahora en adelante cuando mamá (profesora) dice que no, lo dice en serio y el niño tendrá que aceptarlo.

### TÉCNICAS DE AUTO AYUDA

Hasta el momento, todo lo que han aprendido se ha concentrado en educar a los padres y a los profesores para manejar el niño difícil de manera más positiva y constructiva. ¿Y el niño qué? ¿Qué se puede hacer para enseñarle a él mejores maneras de manejar y controlar su propio comportamiento y sus emociones? En gran medida esto depende de la edad, inteligencia y nivel de madurez del niño. A continuación encontrará algunas técnicas útiles para el niño mayorcito.

#### **El Niño Como Experto**

Desde los 5 años en adelante, a veces desde los 4, el niño puede ser educado gradualmente por ustedes para que comprenda su propio carácter. Esto obviamente necesita hacerse en conversaciones planeadas y serenas. Pueden ayudarlo a ver por ejemplo, que es muy entusiasta pero que esto lo lleva a veces a excederse. Rasgos como la persistencia, el retraimiento (timidez), el bajo umbral sensorial (preferencias marcadas), la irregularidad o la intensidad (un tono de voz fuerte) puede explicarse de una manera amistosa y sencilla. Háganle saber que se sienten orgullosos del hecho de que es alguien único con sus propios sentimientos, reacciones y opiniones.

Luego díganle que a veces por su forma de ser reacciona con demasiada intensidad y que quieren ayudarlo a contenerse. Por ejemplo se le puede enseñar a identificar el momento en que se está poniendo demasiado inquieto de modo que pueda pedirle al adulto que le conceda una pausa; cuando se está alborotando o enojando demasiado, puede tomar aire y contar lentamente hasta diez; cuando se empeña demasiado en algo que quiere, se le puede ayudar a que repita una frase en voz alta, varias veces como: **“Quiero**



***tranquilizarme y estar en paz” o “lo perdono y lo dejo en paz”.*** Y cuando esté nervioso en una situación nueva debe esperar un rato hasta cuando se sienta más cómodo.

Las técnicas de relajación, como respirar profundo o relajar los músculos progresivamente, buscando la asociación de ese estado con una palabra o frase como **“ALEGRIA”, “TRANQUILIDAD”, “PAZ”, “TERNURA”, “VALENTIA”,** de manera que en las ocasiones de agitación se repita la palabra y se evoque las emociones de relajación. También se pueden utilizar objetos como manillas, peluches, collares....

Cuando los niños que he conocido logran un buen nivel de auto regulación, es maravilloso observar un nuevo sentido de dominio y su orgullo por el logro.

**El Compañero Tutor**

Se puede capacitar a un compañero que no presente dificultades temperamentales similares y que esté dispuesto a ayudar al amigo que posee dificultades. Es necesario informarlo sobre el carácter y las formas de ayudar. Se debe hacer un acompañamiento continuo, por parte de un adulto.

**ANEXO 3. RASGOS DEL CARÁCTER INFANTIL Y TÉCNICAS DE MANEJO**

**¿CUÁLES SON LOS RASGOS DE CARÁCTER QUE MÁS AFECTAN AL NIÑO/NIÑA?**

A continuación se describen los 10 rasgos de carácter y sus conductas más usuales. Esta descripción se realiza con el fin de que le sirvan de guía a los padres/madres para orientar la formación en su hijo/a.

<b>ALTO NIVEL DE ACTIVIDAD</b>
Inquieto, nervioso, se mete en todo, cansa a los adultos, “corrió antes de caminar”, fácil de estimular en exceso, se le dificulta quedarse quieto o jugar tranquilamente, no para de hablar, detesta que le limiten su espacio físico, se descontrola o sobre-excita fácilmente.
<b>IMPULSIVIDAD</b>
Actúa sin pensar, de genio alterado y explosivo, se siente frustrado con facilidad, impaciente, excitable; interrumpe, llama la atención, no espera su turno, agarra o empuja; puede descontrolarse y volverse agresivo; se “dispara de repente”.
<b>DISTRAIMIENTO</b>
Le cuesta concentrarse y prestar atención, especialmente cuando no está muy interesado; le cuesta seguir instrucciones, no escucha, se “desconecta”, sueña despierto, es desorganizado y olvidadizo
<b>ALTA INTENSIDAD</b>
Habla con tono alto; presiona, abrumba; emociones fuertes bien sea de tristeza, enojo o felicidad.

<b>IRREGULARIDAD</b>
Ritmos corporales impredecibles, no se sabe cuándo está con hambre o cansado, lo que genera conflictos en los horarios para comer y para dormir, se despierta por la noche, hábitos de higiene personal desorganizados.
<b>INSISTENCIA NEGATIVA</b>
De voluntad fuerte, obstinado, continua pidiendo, gimiendo o negociando cuando quiere algo, no da tregua, no se da por vencido, agota a los padres; se “atasca” en un tema; puede tener pataletas largas.
<b>SENSIBILIDAD FÍSICA</b>
Sensible físicamente (no emocionalmente) muy perceptivo de los colores, las luces, la apariencia, la textura, el sonido, el olor, el sabor, o la temperatura (no necesariamente todos); “creativo”, pero con preferencias muy marcadas. Le molestan las luces y los sonidos fuertes, exigentes, selectivos, la ropa debe sentirse o verse bien, no le gusta ni el sabor, ni el olor, ni el aspecto de ciertos alimentos, tiene demasiado frío o demasiado calor en ocasiones en que otros están bien.
<b>RECELO INICIAL</b>
Tímido y reservado con niños o adultos que le resultan extraños, no le gusta la situaciones nuevas o los entornos poco conocidos, protesta o se muestra receloso llorando, o pegándose a uno de los padres o haciendo un berrinche si se le obliga a proceder.
<b>ESCASA ADAPTABILIDAD</b>
Le cuestan las transiciones y los cambios de actividad o de rutina; es inflexible, se da cuenta de los detalles más ínfimos, se acostumbra a las cosas y no cede; puede querer la misma comida o la misma ropa una y otra vez; es un “ser de costumbres” tarda en adaptarse después de la respuesta inicial.
<b>ESTADO DE ANIMO NEGATIVOS</b>
Es serio, no parece disfrutar; no es un niño “contento”

**ENCUESTA PARA MEDIR LAS PRINCIPALES DIFICULTADES DEL CARÁCTER INFANTIL**

Marque con una X las conductas que se observan con mayor frecuencia en su hijo e hija. Establezca, primero, el nivel de dificultad del carácter e identifique, después, las situaciones o personas con quienes se presenta, con mayor frecuencia, el comportamiento inapropiado.

<b>DIFICULTAD DE CARÁCTER</b>	<b>DE</b>	<b>COMPORTAMIENTO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
INSISTENCIA NEGATIVA		Hace lo que se le viene en gana		
		Es desobediente ante mis ordenes		
		Hace exactamente lo contrario de lo que le digo		
		Es poco colaborador		
		Se tarda		
		Encuentra disculpas ante una exigencia		

DISTRAIMIENTO	Le cuesta seguir instrucciones		
	Se “desconecta”		
	Dice se “me olvido”		
OBSTINACIÓN	Tiene que salirse con la suya		
	Se torna rebelde cuando se le dice que no		
	Increíblemente voluntarioso (terquedad)		
	Insiste como un disco rayado		
TEMOR O RECELO	Muy tímido		
	Depende mucho de aprobación de los padres		
	Siempre esconde la cara		
	Se retrae		
EXIGENCIA	Muy selectivo		
	Solamente quiere ciertas cosas		
	Muy difícil de complacer		
	Caprichoso en los detalles que nadie más nota		
EGOISMO	Quiere ser el centro de atención		
	Le gusta las cosas a su acomodo		
	A pesar de mis esfuerzos se muestra insatisfecho		
	No comparte los juguetes con otros niños		
	Dice todo es “mío”		
TENDENCIA A LA QUEJA	Gime mucho		
	Hace pucheros		
	Hace mala cara		
TENDENCIA A INVADIR EL ESPACIO DE LOS DEMÁS	Interrumpe el turno asignado		
	Interrumpe la conversación de los adultos		
	Interrumpe las conversaciones por teléfono		
	Invade la intimidad de los demás		
	Entra a la alcoba aunque se le diga que no		
AGRESIVIDAD VERBAL	Usa malas palabras		
	Insulta a las personas aun a los adultos		
	Grita		
MODALES INCORRECTOS	Se le dificulta seguir las normas en la mesa		
	Impertinente, altanero		
	Grosero		
ALTA ACTIVIDAD	Agotador		
	Siempre anda en algo		
	Inquieto, siempre en movimiento		
INTENSIDAD	Se alborota fácilmente		
	Crea desorden en el ambiente		
	Destructivo, tira o rompe las cosas		

FALTA DE DOMINIO PROPIO	Actúa sin pensar		
	Le causa dificultad controlar sus emociones		
AGRESIVIDAD FÍSICA	Empuja a los demás		
	Golpea, pateo, muerde a los otros niños e incluso a los adultos		
	Los juegos terminan en peleas		
PATALETAS	Pequeñas explosiones de ira		
	Prolongadas desintegraciones de mal humor, llanto y tiradas al piso.		
<b>PUNTAJE TOTAL</b>			
Describa las personas o situaciones en las cuales su hijo e hija presenta las mayores dificultades de Carácter			
IDENTIFIQUE UNA DE LAS PRINCIPALES DIFICULTADES DE CARÁCTER:			

#### CLASIFICACIÓN DEL PUNTAJE TOTAL DE LAS RESPUESTAS POSITIVAS (Si)

Puntaje	NIVEL DE DIFICULTAD DEL CARÁCTER
1 A 16	RASGOS DE CARÁCTER POCO DIFÍCILES
17 A 35	RASGOS DE CARACTER DIFÍCILES
36 A 53	RASGOS DE CARACTER MUY DIFÍCILES

#### Sugerencias para el Manejo de los Rasgos de Carácter Difíciles

RASGO	TÉCNICAS DE MANEJO
ALTO NIVEL DE ACTIVIDAD	Establezca rutinas y estructura, incluyan pausas programadas durante las comidas y las clases; incluya periodos de juego activos para desfogar energía, no permita juegos bruscos, eviten situaciones sobre estimulantes.
IMPULSIVIDAD	Aprenda a identificar los primeros síntomas de sobre excitación, intervenga pronto con una pausa planeada (no punitiva) para evitar la intensidad progresiva, hagan un retiro pronto de escena si el comportamiento se da en público, enséñele al niño sistemas de autocontrol. Establecer el juego de las REGLAS DE CONVIVENCIA, enfatizando en la importancia de los valores como características que nos ayudan a ser mejores
DISTRAIMIENTO	Mire al niño a los ojos (sin enojo), que se sienta cerca del profesor en la clase, que las instrucciones sean breves y sencillas, y que se le



	recuerden de vez en cuando, ayúdenle al niño a organizarse; eviten el desorden
ALTA INTENSIDAD	Explíquense al niño la diferencia entre la voz externa y la voz interior y enséñenle a utilizar conversaciones interiores. Procuren ser tolerantes, ayude al niño a manejar los niveles de ruido.
IRREGULARIDAD	Establecer rutinas de las actividades diarias, enseñando paso a paso cada una de las actividades. Implemente el cuadro semanal de DISCIPLINA INTELIGENTE
INSISTENCIA NEGATIVA	Evite las luchas de poder y las explicaciones largas, cuando de un NO sean firmes desde el comienzo.
SENSIBILIDAD FÍSICA	Traten de aceptar las preferencias marcadas del niño, eviten batallas por la comida y la ropa, busquen acuerdos.
RECELO INICIAL	Preséntelo de nuevo, gradualmente, en situaciones nuevas permítale al niño quedarse cerca, pero no aferrado, y avancen al paso del niño
ESCASA ADAPTABILIDAD	Prepárenlo con tiempo describiendo la secuencia de eventos (pero no lo prevengan repetidamente), no lo sorprendan con transiciones súbitas, enséñenle a utilizar un reloj para anticipar los cambios.
ESTADO DE ÁNIMO NEGATIVO	Dense cuenta de que el estado de ánimo del niño es un reflejo de su Carácter y de su forma de interpretar la vida, ajuste las expectativas, acepten la seriedad, pero pongan límites a las quejas.

#### MIS COMENTARIOS, SUGERENCIAS

---

---

---

---

---

---

---

---

#### MI COMPROMISO COMO PADRE/MADRE

---

---

---

---

---

---

---

---

