

# CREANDO UNA CAJA DE HERRAMIENTAS PARA PADRES

Reese Abbene, M.Ed., M.A,  
Psicóloga Escolar



# Progreso..... No Perfección

18 años de experiencia educativa  
10 años criando hijos

ACADÉMICOS Y EXPERTOS EN  
PSICOLOGÍA:

Diana Baumrind  
Jon Kabat Zin  
Dan Siegel  
Tina Payne Bryson  
Dr. Ross Greene

Sitios Web:

[www.firstfivecalifornia.com](http://www.firstfivecalifornia.com)

[www.childmind.org](http://www.childmind.org)

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)



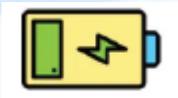
# GUÍA

- I. Autocuidado**
- II. Marco de crianza**
- III. Comportamiento y regulación**
- IV. Disciplina sin drama y soluciones proactivas**
- V. Escenarios**





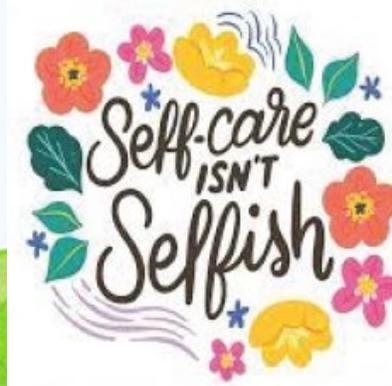
# TIPOS DE AUTOCUIDADO



FÍSICO	EMOCIONAL	SOCIAL	ESPIRITUAL
Dormir Estirar Caminar Ejercicio Nutrición Yoga	Manejo del estrés Habilidades de afrontamiento Compasión Terapia Llevar un diario	Límites Sistema de apoyo Redes sociales positivas Comunicación Amistades	Tiempo solo Meditación Oración Naturaleza Espacio sagrado



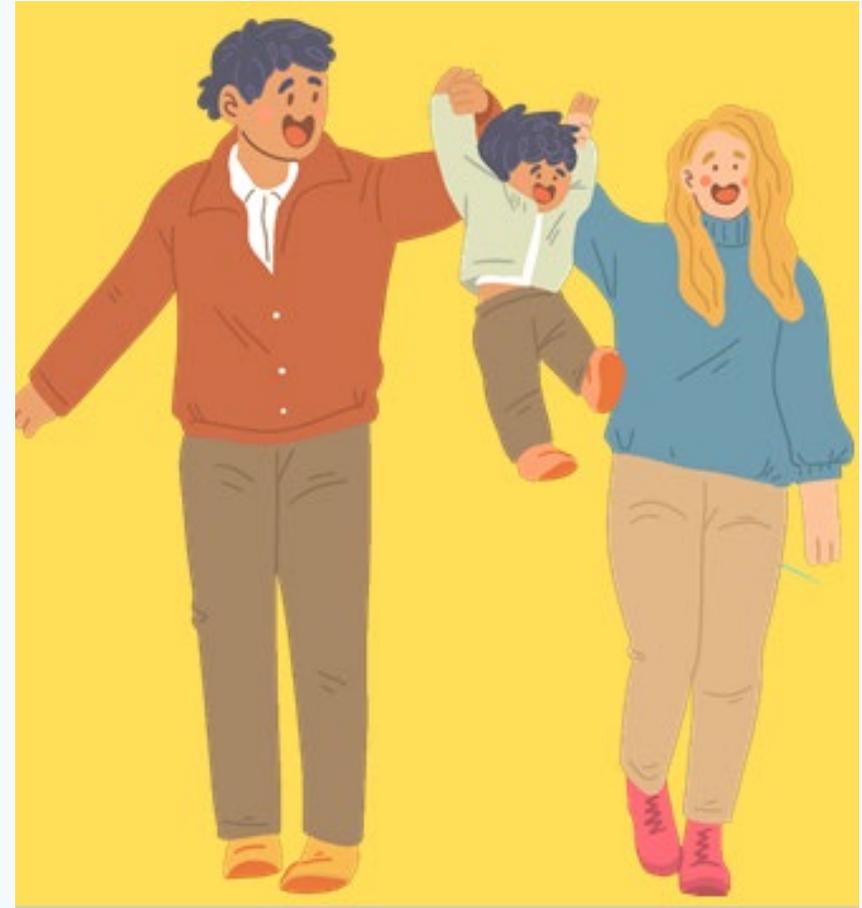
PERSONAL	ESPACIO	ECONÓMICO	TRABAJO
Aficiones Creatividad Objetivos Identidad Autenticidad	Seguridad Salud Ambiente Estabilidad Espacio limpio	Ahorrar Presupuestar Manejo de dinero Pago de cuentas Límites	Manejo del tiempo Límites en el trabajo Descansos en el trabajo



# UN PADRE ES .....

**un cuidador  
un protector  
un maestro  
un instructor  
un administrador  
un mentor**

**NO ES UN  
“AMIGO”**



# CREANDO UN MARCO DE CRIANZA

La crianza de un hijo es la práctica de desarrollar un ser humano



**¿En qué tipo de persona quiero que se convierta mi hijo?**

**¿Qué quiero que mi hijo .....**

**Valore?**

**Sienta?**

**Demuestre?**

**Sea capaz de hacer?**

# ¿Como voy a enseñar?



**Disciplina es un método de enseñanza.....**

- **Habilidades**
- **Valores**



# ESTILOS DE CRIANZA

**Autoritario** – Enfoque en la obediencia, castigo sobre disciplina



**Autoritativo** – Crear relaciones positivas, hacer cumplir las reglas



**Permisivo** – no hacer cumplir las reglas, “niños serán niños”



**No involucrado** – Proporciona poca orientación, cariño o atención

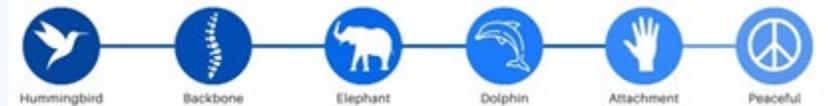


La crianza de los hijos existe en un continuo

## Autoritario



## Autoritativo



## Permisivo



# COMPORTAMIENTO ES COMUNICACIÓN

HAY CUATRO FUNCIONES DEL  
COMPORTAMIENTO

ESCAPE

ATENCIÓN

TANGIBLE

SENSORIAL

Yo puedo  
Yo necesito  
Yo quiero



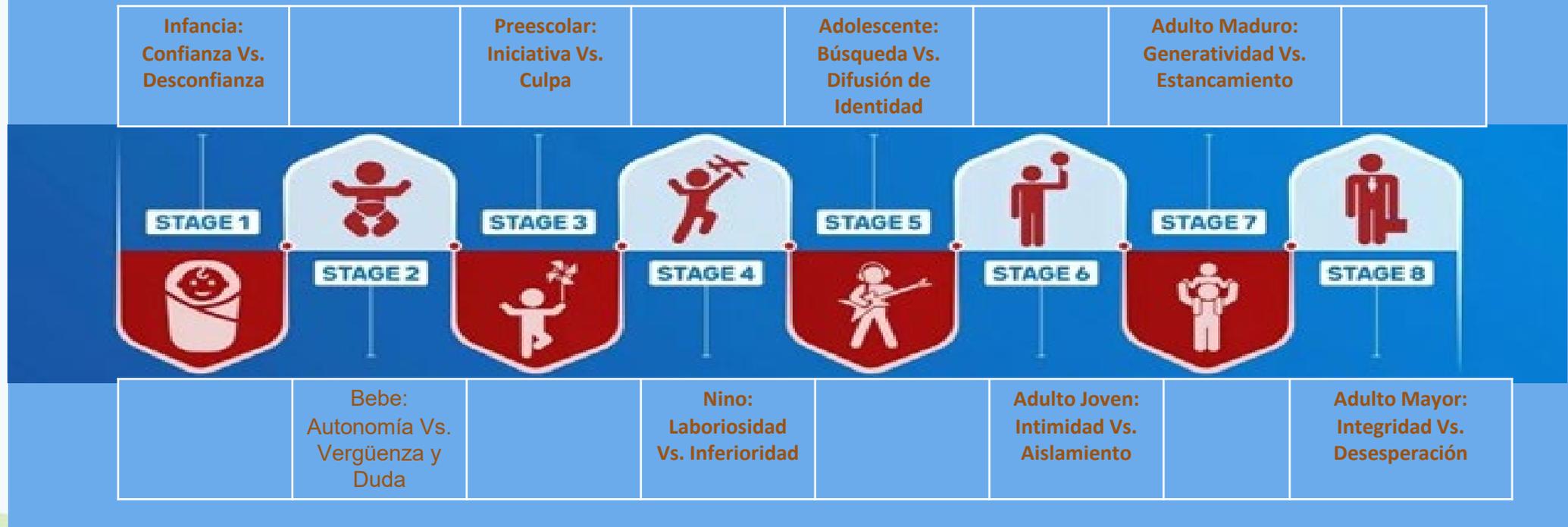
# ETAPAS DE DESARROLLO

## Etapas de Desarrollo Cognitivo de Piaget



# ETAPAS DE DESARROLLO

## COMPONENTES CLAVE DEL MODELO ERIKSON DE DESARROLLO HUMANO



# ¿SU HIJO POSEE HABILIDADES DE COMPORTAMIENTO?



**El comportamiento de un niño generalmente le dice más sobre lo que está pasando que sobre lo que está tratando de hacerle pasar a usted.**

- **Flexibilidad y adaptabilidad**
- **Tolerancia a la frustración**
- **Resolución de Problemas**



# A LOS NIÑOS LES VA BIEN SI **PUEDEN**



NO QUIERO	VS.	NO PUEDO
NIÑO QUE JUZGA	NUESTRA MENTALIDAD	CURIOSO
CARÁCTER FUERTE DESAFIANTE	NUESTRA OPINIÓN DEL NIÑO	FALTA DE HABILIDADES SOBRECARGA
PEREZA DESEA ATENCIÓN	PENSAMIENTOS	¿CÓMO PUEDO AYUDAR?
RECOMPENSA/CAS TIGO	RESPUESTA	ENSEÑAR HABILIDADES NUEVAS
FRUSTRACIÓN CULPA/ VERGÜENZA	EXPERIENCIA DEL NIÑO	APOYADO FORTALECIDO



# PRIMERO – CONECTAR - EMPATIZAR



- Pasar de la REACTIVIDAD a la RECEPTIVIDAD.
- Preparar el terreno para una correulación eficaz.
- Reforzar las relaciones.
- Reforzar la confianza.
- Reforzar la neurocognición.

**Cálmese - tono y cuerpo.**

**PIENSE / PREGÚNTESE**

**¿POR QUÉ se comporta así mi hijo/a?**

**¿QUÉ necesita de mí?**

**¿QUÉ tengo que enseñarle?**



# LISTOS .....PREPAREN....REGULEN

## RESPIRACIÓN PROFUNDA

HUELE LA FLOR

SOPLA EL MOLINETE

### Take a Deep Breath

Smell the flower

Blow the pinwheel



## RESPIRACIÓN DE ABEJORRO



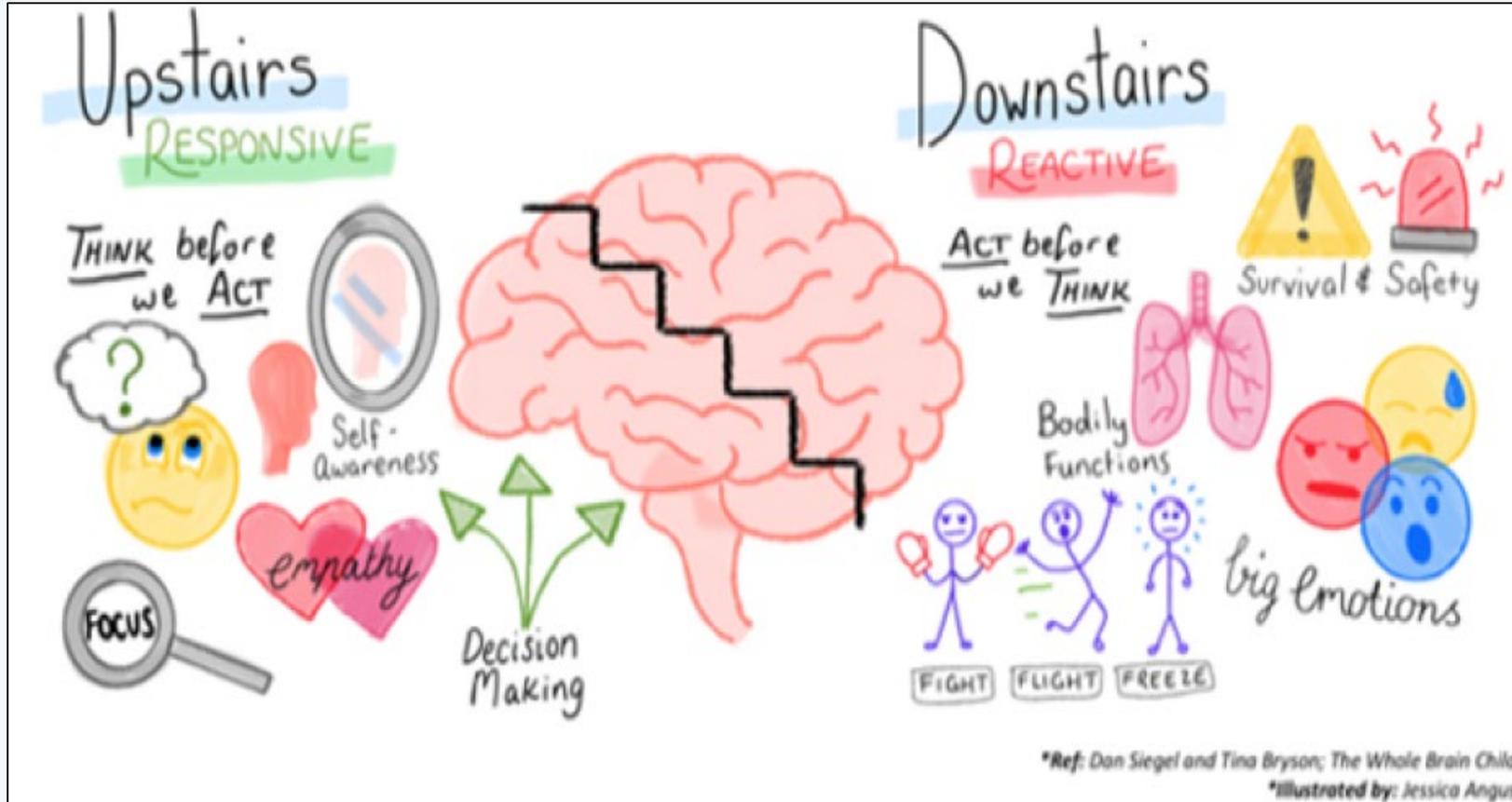
### BUMBLEBEE BREATHING



## ARRIBA - RESPONSIVO

## ABAJO - REACTIVO

- Piensa antes de actuar
- Conciencia de sí mismo
- Empatía
- Enfoque
- Toma de decisiones



- Actuar antes de pensar
- Sobrevivencia y seguridad
- Funciones del cuerpo
- Grandes emociones
- Luchar – Huir - Congelación

# CONOCIMIENTO - EMPATÍA - REPARACIÓN



# CONOCIMIENTO - ENSEÑAR AUTOCONCIENCIA EMOCIONAL DEFINIR LAS PREOCUPACIONES DE LOS NIÑOS

**PREGUNTARSE EN VOZ ALTA - HACER PREGUNTAS - 5 DEDOS**

**ESCUCHA REFLECTIVA - VALIDAR Y ESPEJAR**

**DECLARACIONES ACLARADORAS - OBSERVACIONES SIN JUICIO**

**TÉRMINOS DE LA ORACIÓN:**

- **Me doy cuenta de que. . .**
  - **Nombra el comportamiento**
  - **Comparte tu observación**
- **Me pregunto si. . .**
  - **Identifica las emociones y las posibles razones**
  - **Comparte tu propia experiencia en una situación similar**
- **¿Qué piensa tu?**
  - **Preguntar al niño su punto de vista**
- **Agradecerle que lo comparta**
  - **Valide el punto de vista del niño**

# EMPATÍA – ENSEÑAR CONCIENCIA SOCIAL

## DEFINIR LAS PREOCUPACIONES DE LOS ADULTOS

- Ofrecer la perspectiva adulta de la situación y compartir las preocupaciones relacionadas con la seguridad, el bienestar del niño y/o el bienestar de la comunidad.
- Relacionar las preocupaciones con las expectativas o el contrato comunitario/las normas sociales.
- Preparar el terreno para la resolución de problemas



# **REFORZAR LOS VALORES FAMILIARES - EXPECTATIVAS**

**Mi preocupación es. . .  
Nombrar el comportamiento  
Despersonalizar el comportamiento**

**Este comportamiento puede causar. . .  
Nombrar el posible impacto del comportamiento en el niño y en los demás**

**En nuestro hogar/familia, es importante que todos. . .  
Declarar explícitamente las expectativas  
Reafirmar explícitamente el motivo detrás de la expectativa**

**¿Tienes preguntas?  
¿Puedes decírmelo con tus propias palabras?  
Asegurarse de que el niño entiende**

# REPARACIÓN – ENSEÑA RESPONSABILIDAD

El objetivo de la disciplina es enseñar. ¿Cómo aprenderán nuestros hijos a disculparse, a reconocer su impacto en los demás y a responsabilizarse de sus actos si no les enseñamos cómo hacerlo?



REPAIR A RUPTURE ASAP



# COLABORAR – INVITAR A RESOLVER PROBLEMAS

- **Adultos y niños realizan una lluvia de ideas para buscar soluciones**
  - **Deben abordar las preocupaciones de ambas partes**
  - **Deben ser REALISTAS - el niño debe ser capaz de realizar y el adulto debe ser capaz de hacer un seguimiento**
- **¿Tienes alguna idea de cómo podemos trabajar juntos para resolver esta situación?**
  - **Tengo una idea. . . ¿Y si. .**
  - **¿Cómo crees que funcionará?**
  - **La próxima vez. . . lo haremos.**
    - **Explicitar/dibujar/escribir el plan**
  - **Probemos a ver cómo funciona. Siempre podemos hacer cambios.**

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with brown soil patches. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of layered blue and white wavy bands representing a sky or water. The text '¡PRACTIQUEMOS!' is centered in the upper right area.

**¡PRACTIQUEMOS!**