

¡PRACTICANDO EN FAMILIA!

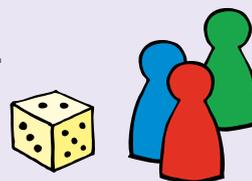


GUÍA DE REFUERZO PARA
MADRES Y PADRES PARTICIPANTES
EN EL PROGRAMA PROTEGO



Ha finalizado su participación en el programa **PROTEGO** sobre habilidades educativas. Esperamos que su esfuerzo haya servido para mejorar el comportamiento y la relación con sus hijos o hijas.

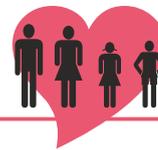
Con el cuaderno **Practicando en familia** puede seguir entrenando sus habilidades educativas de una forma divertida. Para ello, le proponemos siete actividades en forma de juegos.



Los juegos se resuelven fácilmente siguiendo unas instrucciones y comprobando las soluciones en la página trasera. Se puede jugar individualmente, en pareja o en familia.



¿Le apetece probar?



TEST

¿ESTAMOS UNIDOS? ¿ESTAMOS UNIDAS?

Lea las siguientes afirmaciones y puntúe con un “1” aquellas con las que está de acuerdo y con un “0” aquellas con las que está en desacuerdo. Puede hacer el Test las veces que quiera para cada hijo o hija.

1. A mi hijo o hija y a mí nos gusta hacer cosas juntos o juntas.

2. Me siento cerca de mi hijo o hija.

3. Mi hijo o hija y yo nos enfadamos muy poco.

4. Estoy disponible cuando mi hijo o hija quiere hablar conmigo.

5. Mi hijo o hija me pide ayuda cuando la necesita.

6. Me intereso por las cosas que le importan a mi hijo o hija.

7. Muestro afecto y amor hacia mi hijo o hija.

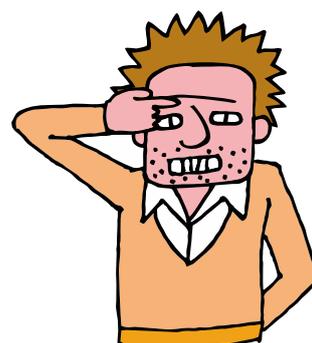
8. Hablo a menudo con mi hijo o hija.

9. Mantengo la calma cuando mi hijo o hija y yo nos enfadamos.

10. Me aseguro que mi hijo o hija sepa que le quiero y le aprecio.

TOTAL (sume las puntuaciones):

¡Recuerde!
Las soluciones están en la página siguiente.





TEST / SOLUCIÓN

¿ESTAMOS UNIDOS? ¿ESTAMOS UNIDAS?

Puntuación

0-4

El nivel de unión entre su hijo o hija y usted es bajo pero puede mejorar.

1) Lea las situaciones puntuadas con un "1" y felicítese por ello. 2) Revise las situaciones puntuadas con un "0" y escoja la que sea más fácil cambiar. 3) Empiece, desde ahora mismo, a hacer algo diferente para conseguir puntuarla con un "1". ¡Puede hacerlo!

5-7

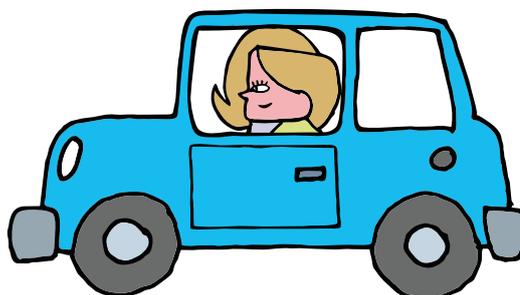
El nivel de unión entre su hijo o hija y usted es bastante bueno y puede serlo más.

1) Felicítese por los esfuerzos que hace para unirse a su hijo o hija. 2) Revise las situaciones puntuadas con un "0" y escoja la que necesite practicar más. 3) Práctiquela para conseguir puntuarla con un "1". ¡Puede mejorar!

8-10

El nivel de unión entre su hijo o hija y usted es muy bueno y puede durar.

1) Felicítese por los esfuerzos que hace para unirse a su hijo o hija. 2) Valore las cosas positivas que ha conseguido entre su hijo o hija y usted. 3) Siga adelante como lo ha hecho hasta ahora. ¡Disfrute!



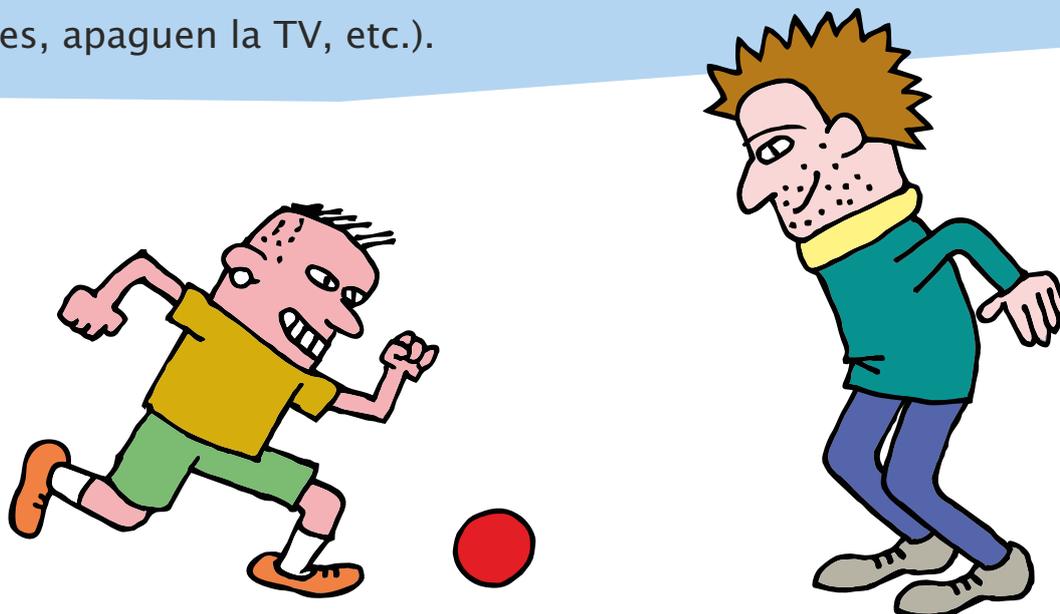


TEST / IDEAS

¿ESTAMOS UNIDOS? ¿ESTAMOS UNIDAS?

10 IDEAS PARA UNIRSE MÁS A SU HIJO O HIJA

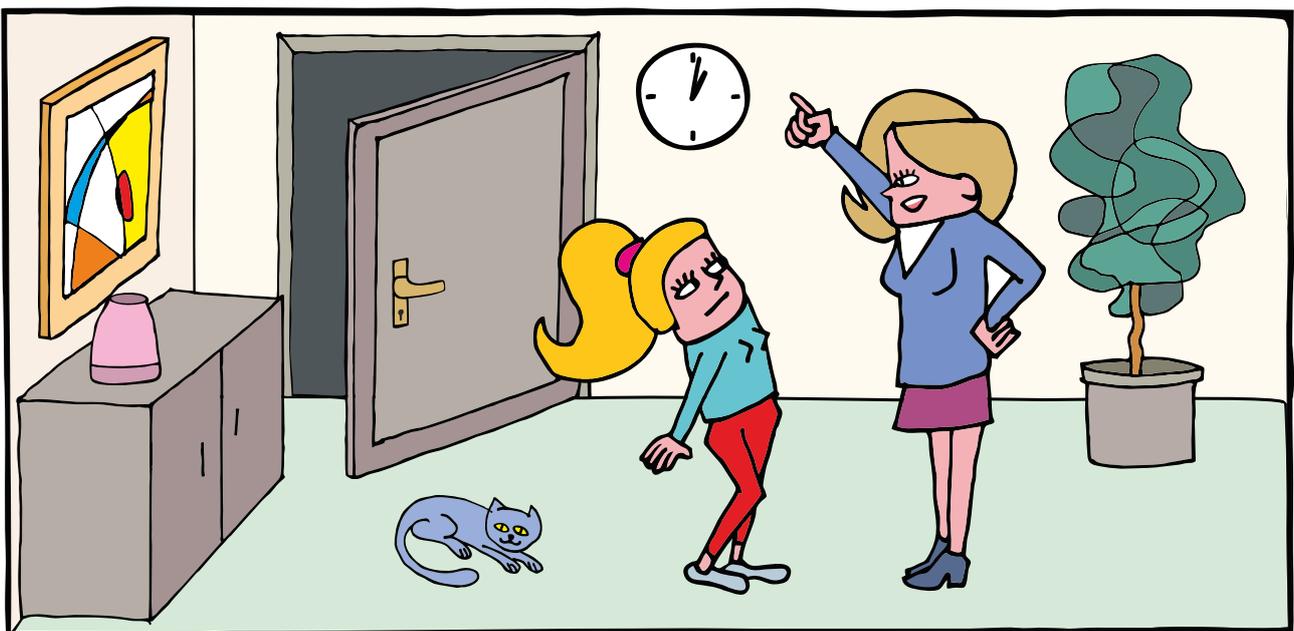
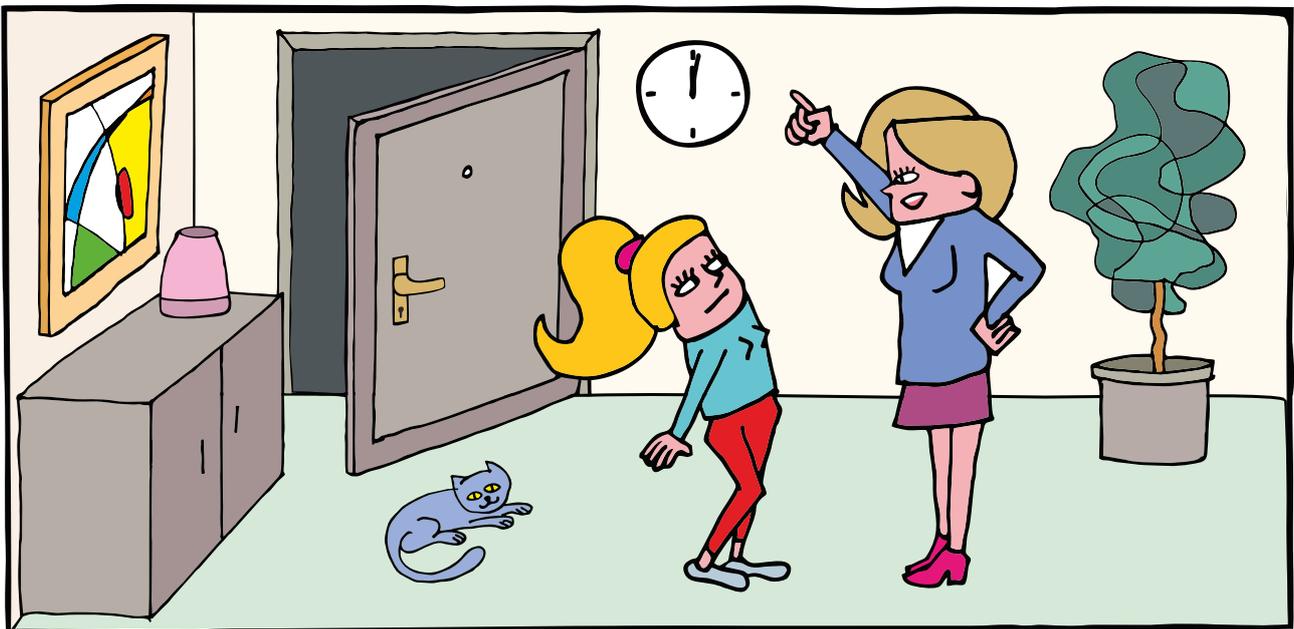
- 1 Exprésele cuánto le quiere.
- 2 Pregúntele cómo le ha ido el día pero sin agobiar.
- 3 Participe en las actividades familiares que organiza la escuela.
- 4 Planifiquen actividades familiares dentro y fuera de casa (ver una película, jugar a juegos de mesa, salir a pasear, etc.).
- 5 Apréndase sus pelis, juegos, cuentos, música o aficiones favoritas.
- 6 Hagan conjuntamente un calendario de objetivos y actividades familiares.
- 7 Miren fotos y explíquense historias de la infancia.
- 8 Háganse bromas y sorpresas divertidas.
- 9 Deje que su hijo o hija haga tareas de casa.
- 10 Compartan momentos sin distracciones (desconecten los móviles, apaguen la TV, etc.).





LAS 7 DIFERENCIAS NO ES LO MISMO

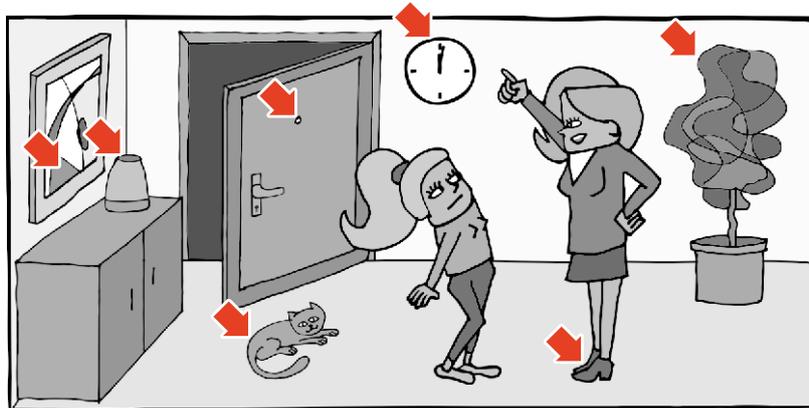
Busque las 7 diferencias entre estas dos imágenes. La escena representa a una chica que vuelve a casa un sábado por la noche, una hora más tarde de la permitida y sin dar explicaciones razonables. Como consecuencia, le prohíben salir al día siguiente un rato por la tarde con sus amigas y amigos.





LAS 7 DIFERENCIAS / SOLUCIÓN NO ES LO MISMO

Las diferencias están en:



¡ATENCIÓN!

El juego de las 7 diferencias se utiliza para entrenar la atención, que es la capacidad que tenemos para fijarnos en las cosas. A veces, la atención sólo se fija en el mal comportamiento. Pero los hijos y las hijas también se portan bien. **¡Felicite a su hijo o hija siempre que se porte como usted espera!**

¡RECUERDE LO MÁS BÁSICO SOBRE LAS NORMAS FAMILIARES!

- ✓ Es recomendable que en casa (y fuera) haya unas normas.
- ✓ Los hijos y las hijas tienen que conocer las normas y sus motivos.
- ✓ Las normas que se cumplen se tienen que felicitar.
- ✓ Las normas que se incumplen se tienen que sancionar.
- ✓ Las sanciones tienen que ser pequeñas (mejor que una sanción dure un día que una semana) y constantes (siempre que se incumpla esa norma).
- ✓ Las normas se deden cambiar cuando dejan de ser apropiadas.
- ✓ Los hijos y las hijas pueden opinar sobre las normas que se establecen.



AUTOEXPLORACIÓN

¡PROBANDO, PROBANDO!

La siguiente actividad consiste en **apuntar las veces que usted se comunica bien con su hijo o hija**.

- 1 **Escoja** un buen hábito de comunicación (tiene una LISTA en la siguiente página pero es mejor si usted propone uno).
- 2 **Escoja** una situación concreta para realizarlo (también tiene una LISTA con ejemplos de situaciones).
- 3 **Escríbalo** en estas líneas (si lo necesita mire el ejemplo):

.....

.....

.....

1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces	Revise la solución

- 4 Desde hoy mismo, **marque** las veces que usted se comunica con su hijo o hija como ha escrito.
- 5 Cuando haya marcado las 7 veces, **revise** la solución en la página 10

Ejemplo:



Hablo con mi hijo un rato cada día después de cenar

1 vez	2 veces	3 veces	4 veces	5 veces	6 veces	7 veces	Revise la solución
X	X	X					



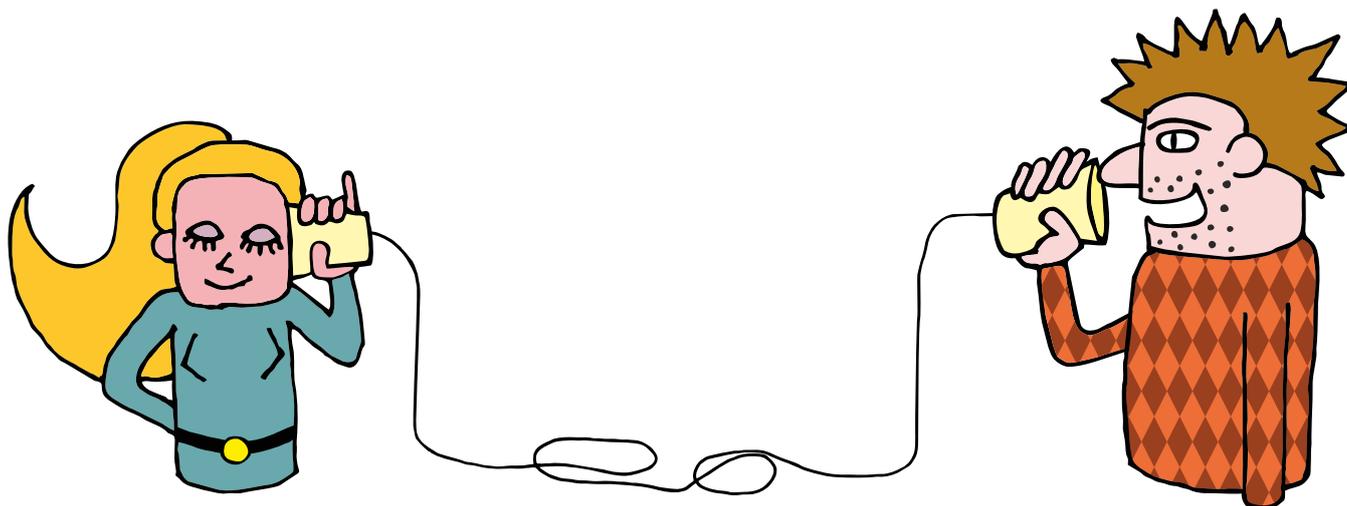
AUTOEXPLORACIÓN

LISTA DE BUENOS HÁBITOS DE COMUNICACIÓN

- ✓ Hablo un rato cada día con mi hijo o hija.
- ✓ Evito gritar a mi hijo o hija.
- ✓ Evito insultar o avergonzar a mi hijo o hija.
- ✓ Cuando me preocupa algo de mi hijo o hija se lo digo sin rodeos.
- ✓ Cuando hablo con mi hijo o hija le pido su opinión.
- ✓ Escucho con atención a mi hijo o hija cuando me explica algo.
- ✓ Espero que mi hijo o hija termine de hablar para darle mi opinión.
- ✓ Cuando mi hijo o hija vuelve a hacer algo que no me gusta, me centro en eso sin hablar del pasado.
- ✓ Evito generalizar (por ejemplo, decir: “siempre haces lo mismo”) cuando mi hijo o hija hace algo que no me gusta.
- ✓ Hablo con mi hijo o hija de un solo tema que me preocupa, sin mezclar otros asuntos.

LISTA DE SITUACIONES

- ✓ En momentos del día (por ejemplo, después de desayunar; cenando; mientras le acompaña a alguna actividad, etc.).
- ✓ Cuando su hijo o hija haga algo (por ejemplo, le explique un problema; se enfade; le confiese un secreto; grite; etc.).
- ✓ Cuando usted se sienta alegre, triste, etc.





AUTOEXPLORACIÓN / SOLUCIÓN

¡PROBANDO, PROBANDO!

¡FANTÁSTICO!

¡Ha logrado comunicarse bien con su hijo o hija 7 veces y puede continuar! **Lo ha conseguido en 3 pasos:**

PASO 1 Ha escogido un hábito de comunicación que quería mejorar.

PASO 2 Ha escogido una situación concreta para hacerlo.

PASO 3 Ha repetido ese hábito en esa situación durante 7 veces.

A partir de ahora, REPITA la manera de comunicarse que ha escrito hasta que no le cueste ningún esfuerzo. En ese momento, usted habrá aprendido a utilizar este buen hábito de comunicación con su hijo o hija.



¡RECUERDE!

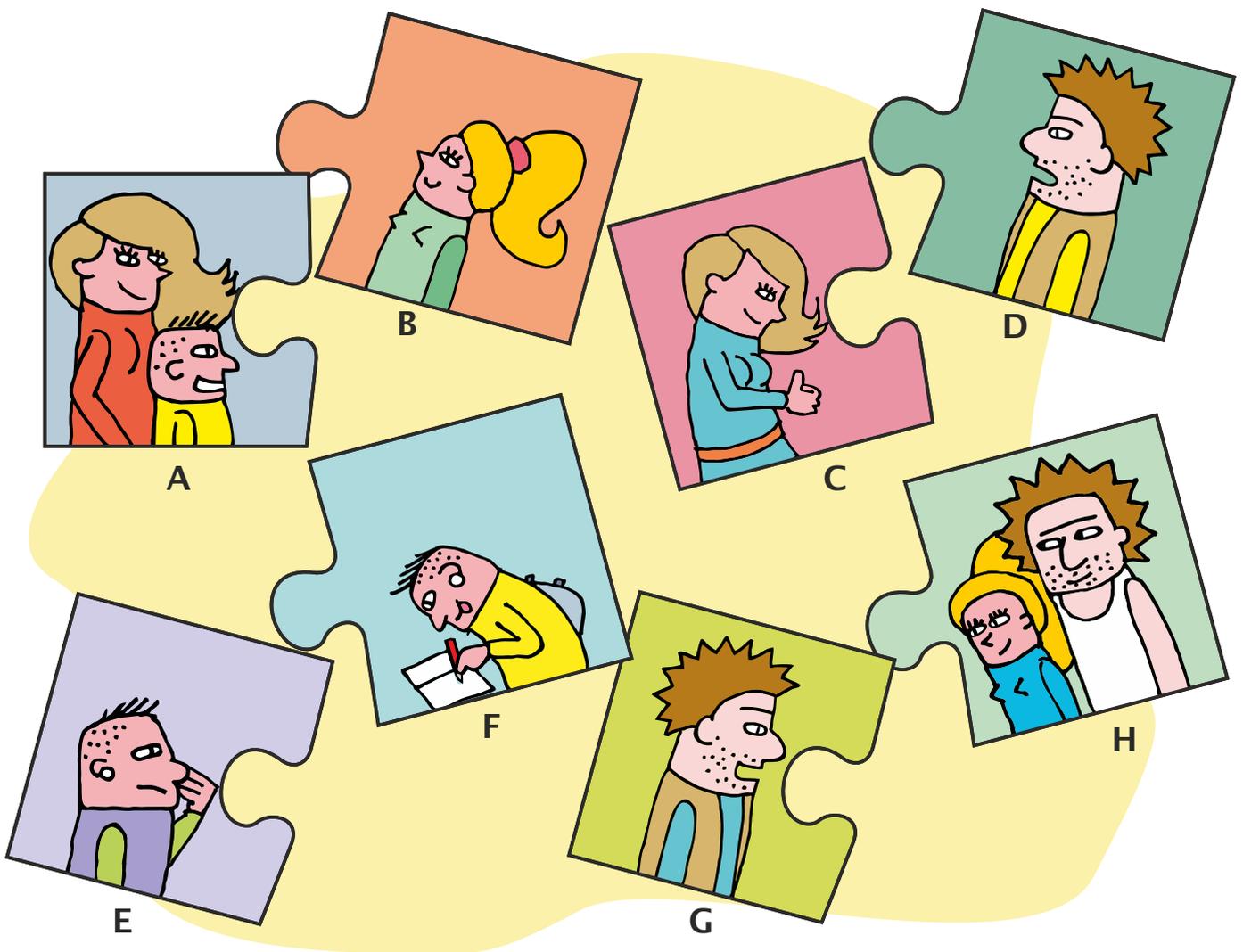
El juego ¡Probando, probando! le ayudará a practicar buenos hábitos de comunicación. Utilícelo todas las veces que quiera mejorar la manera de comunicarse con su hijo o hija.





PUZLE PAREJA IDEAL

Las siguientes piezas desordenadas forman 4 puzles de 2 piezas. Cada puzle representa una **situación relacionada con las tareas escolares**. El juego consiste en **encontrar la pareja que forma cada uno de los 4 puzles**.



Escriba las letras de las piezas del puzle que van juntas.

A			
---	--	--	--

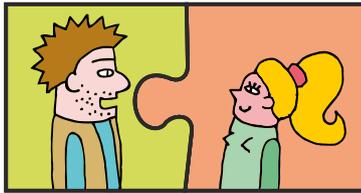
Las soluciones están en la página siguiente.



PUZLE / SOLUCIÓN

PAREJA IDEAL

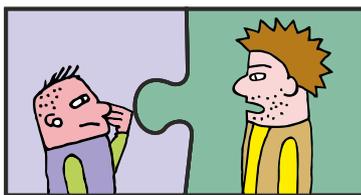
¡HAGAMOS UN REPASO! Las parejas ideales son las siguientes:



G

B

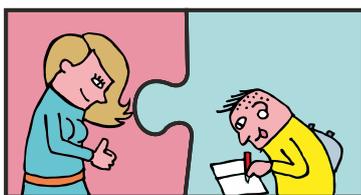
La hija demuestra ser responsable y el padre le da más autonomía.



E

D

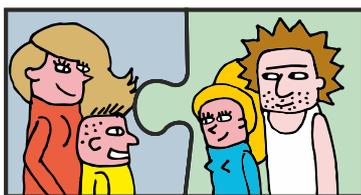
El padre le explica a su hijo que no ha ido a todas las clases, como habían acordado y se queda sin ir al fútbol.



C

F

El hijo se esfuerza, la madre lo reconoce y le felicita.



A

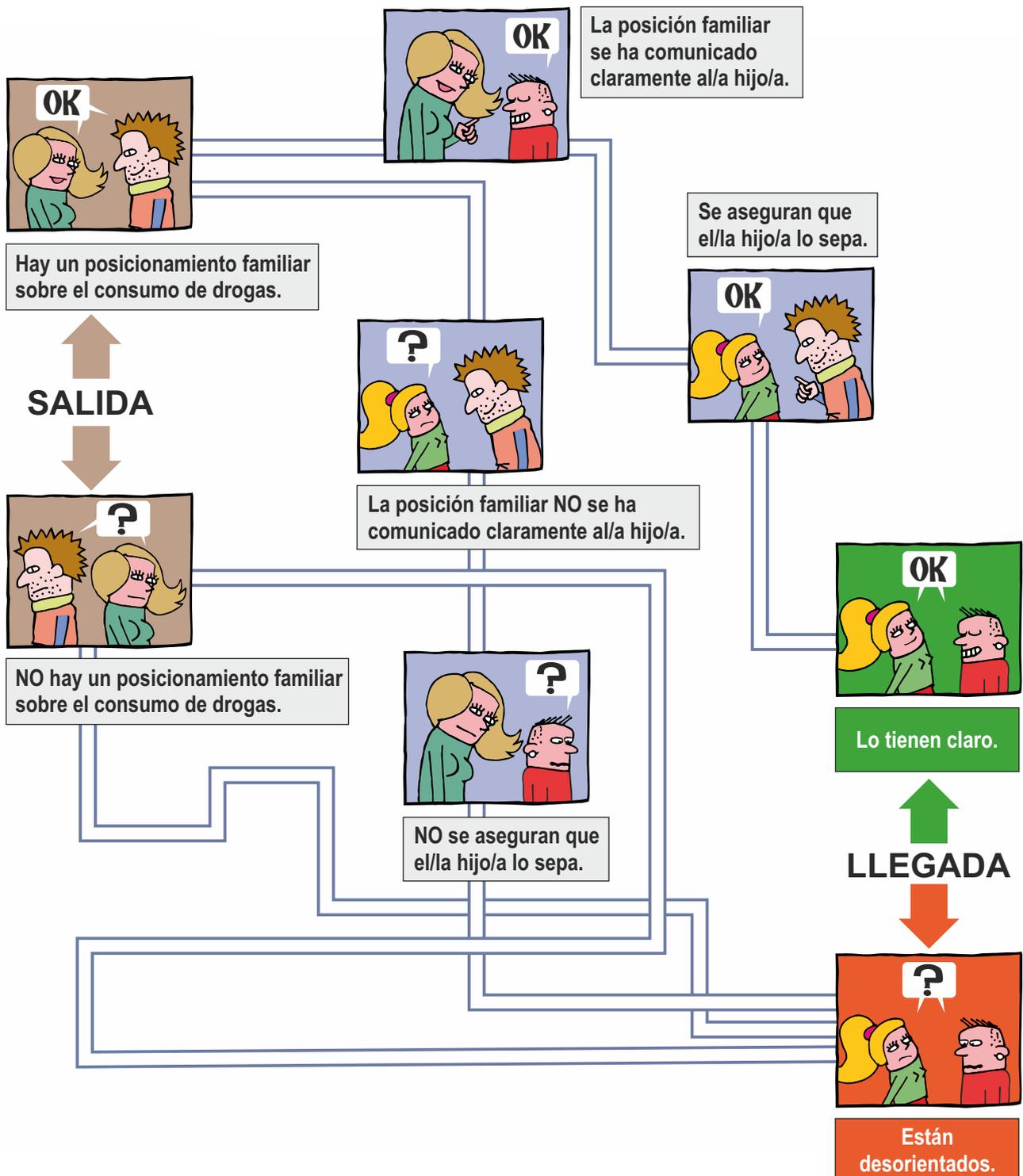
H

El padre y la madre dejan que el hijo y la hija participen en las normas que se ponen en casa.



LABERINTO CRUCE DE CAMINOS

Escoja una salida, siga el camino hasta encontrar la llegada y atienda las dificultades que pueda encontrarse durante el recorrido.



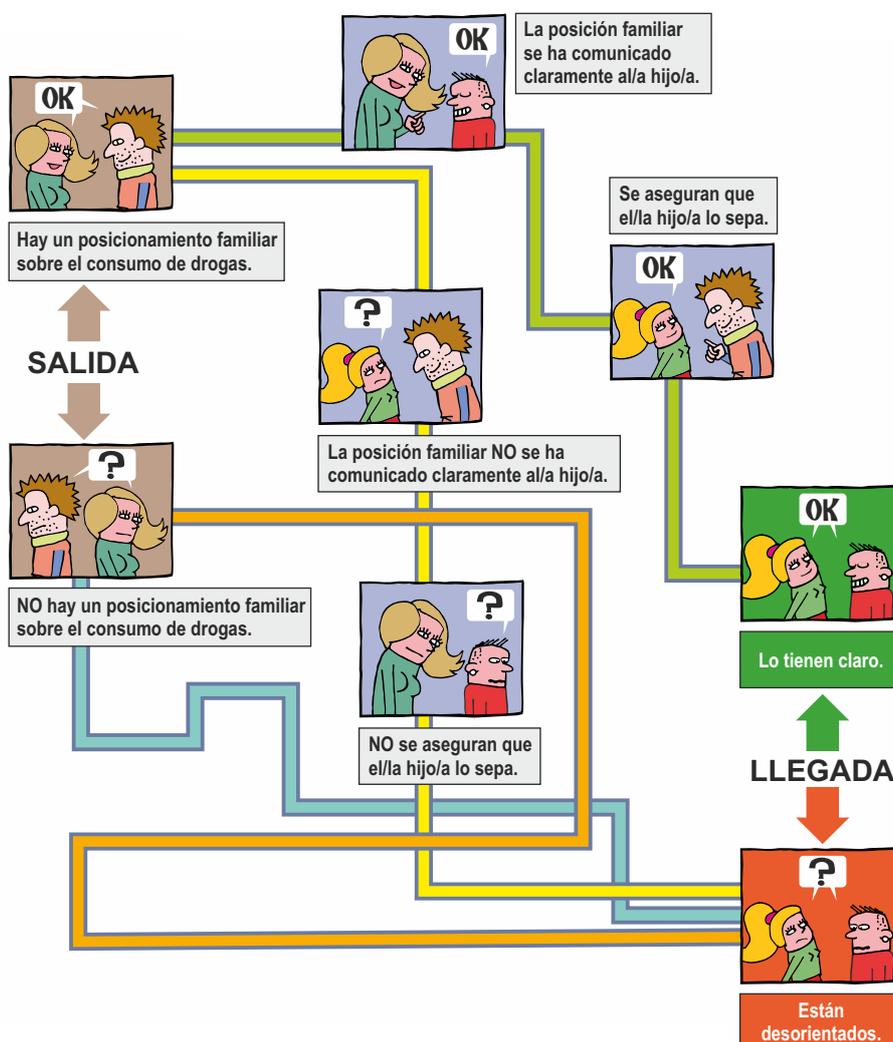


LABERINTO / SOLUCIÓN

CRUCE DE CAMINOS

¡RESUMIENDO!

- La opinión de los padres y las madres sobre las drogas puede influir en el consumo de drogas de los hijos y las hijas.
- Es recomendable que los padres y las madres tengan unas normas sobre lo que sus hijos e hijas pueden y no pueden hacer. Comuniquen estas normas y comprueben que sus hijos e hijas las tienen claras.
- Si los hijos y las hijas tienen claras las normas sobre el consumo de drogas es más fácil que se comporten de manera apropiada.





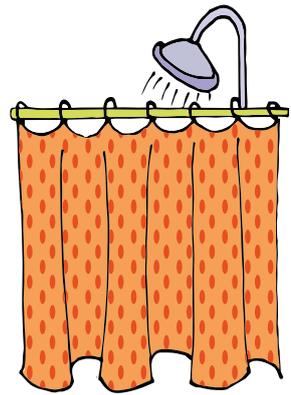
INTERROGATORIO

¿A, B o C?

Lea las siguientes situaciones, **piense** en lo que usted le diría a su hijo o hija y **marque** la opción "A", "B" o "C" de cada situación. Conteste con **sinceridad**.

SITUACIÓN 1 - Su hijo o hija se niega a ducharse. ¿Usted qué le diría?

- A** *¡Que te metas en la ducha ahora mismo, ostras!*
- B** *Si no te duchas ahora, se te va a juntar con la cena y entonces, te tendrás que ir a la cama sin cenar.*
- C** *¡Pues me da igual si no te duchas, olerás mal!*



SITUACIÓN 2 - Su hijo o hija se enfada porque usted no le ha comprado una cosa que le pedía en el supermercado. ¿Usted qué le diría?

- A** *¡Te pasas todos los días pidiendo, narices!*
- B** *Entiendo que te enfades porque quieres una cosa y no la tienes, pero no podemos tener todo lo que queremos.*
- C** *Me importa tres pepinos que te enfades.*



SITUACIÓN 3 - Su hijo o hija pone la música muy alta y usted no puede oír la televisión. ¿Usted qué le diría?

- A** *¡Baja la música o te tiro el ordenador por la ventana!*
- B** *Si escuchas música con este volumen yo no puedo oír la televisión.*
- C** *No dice nada y se aguanta sin oír la televisión.*





INTERROGATORIO / SOLUCIÓN

¿A, B o C?

Si usted ha contestado según la opción...

- A** Puede que su hijo o hija sienta que usted se enfada mucho y le cuesta mantener la calma.
- B** Puede que su hijo o hija sienta que usted mantiene la calma y permanece firme.
- C** Puede que su hijo o hija sienta que a usted no le importa demasiado lo que él o ella hace.

¿Cuál de las tres opciones le gustaría que su hijo o hija sintiera de usted?



ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA AFRONTAR BIEN LOS PROBLEMAS

- ✓ Si acepta que su hijo o hija colabore con usted para solucionar un problema permitirá que se interese en resolver los conflictos.
- ✓ Si resuelve los problemas de uno en uno evitarán desanimarse.
- ✓ Si usted evita ponerse a la defensiva, comprenderá mejor a su hijo o hija.
- ✓ Si mantiene la calma conseguirá que haya menos conflictos.
- ✓ Si considera varias alternativas para solucionar un problema podrá acercarse más a la solución.
- ✓ Si elige una alternativa y no funciona cámbiela por otra.
- ✓ Si se felicitan por solucionar los problemas conjuntamente, tendrán más ganas de hacerlo así en el futuro.



FIGURAS / SOLUCIÓN

PRIMERO EL 1 Y DESPUÉS EL 2

Orden: 1º 2º 3º 4º 5º 6º 7º

Letras: **A** **E** **C** **B** **G** **F** **D**

- 1º **(A)** Identificamos las señales personales de alarma.
- 2º **(E)** Reconocemos que sentimos irritación
- 3º **(C)** Pensamos en las consecuencias que podemos ocasionar si perdemos el control.
- 4º **(B)** Nos preguntamos si hay algún motivo añadido para sentir tanta irritación.
- 5º **(G)** Buscamos la manera de reducir la irritación.
- 6º **(F)** Observo si ya me siento mejor y decido dar el siguiente paso.
- 7º **(D)** Me felicito por haber conseguido mantener la calma.

Las personas pueden aprender a expresar el enfado sin hacer daño.



A



E



C



B



G

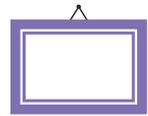


F



D

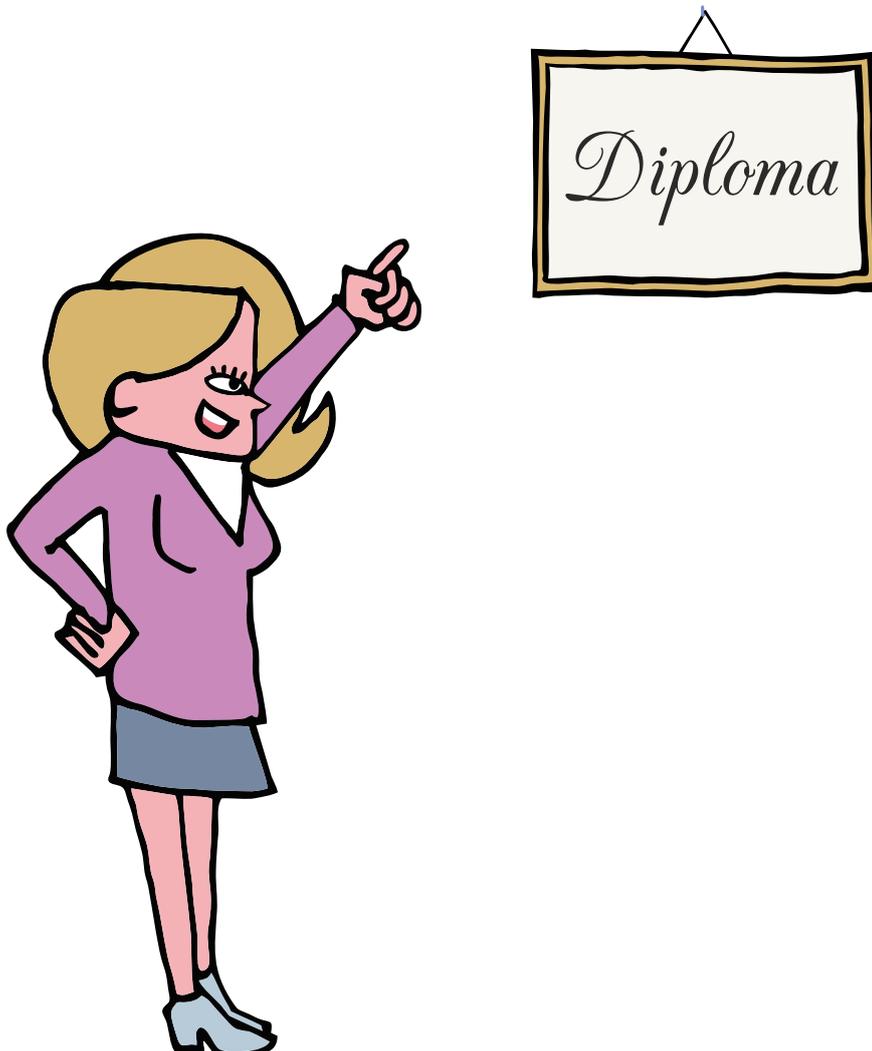




DIPLOMA

En la siguiente página encontrará un diploma para usted.

- 1 Después de la "A", añada su nombre.
- 2 Después de "Por su voluntad y esfuerzo en mantener unas buenas relaciones con", añada el nombre de su hijo o hija.
- 3 Después de "Premio conseguido", añada el premio que se quiere regalar.
- 4 Al menos durante un tiempo, coloque el diploma en un lugar donde pueda verlo a menudo.
- 5 Regálese el premio que se ha hecho.



Diploma

A:

PROTEGO

VERSIÓN 2

.....

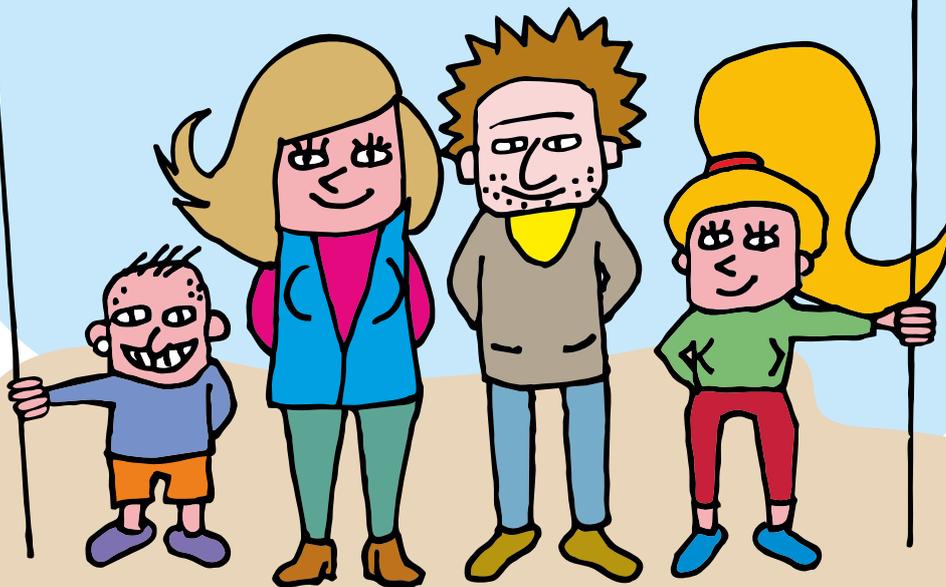
**Por su voluntad y esfuerzo por mantener
unas buenas relaciones con:**

.....

Premio conseguido:

.....

**¡ESPERAMOS QUE LO HAYA
PASADO BIEN CON ESTE CUADERNO!**



Material de apoyo para madres y padres
participantes en el programa PROTEGO



Un programa de:



Material financiado por:

