

Lección 9.1

Instrucciones y Alientos



parenting
inside
out®

Instrucciones y Alientos

Preparación para el Entrenador



Información de la Lección

En la lección de hoy día los padres descubrirán los componentes de dar una instrucción efectiva a sus hijos. También aprenderán a balancear entre el dar instrucciones con el dar alientos. Los padres practicarán a través de estudiar de varios escenarios de práctica, seleccionar una respuesta y practicar con un 'role play' cómo darían a sus hijos instrucciones combinadas con alientos.

Lo Que Debe Suceder

Usted dará instrucciones efectivas y alientos útiles para crear estructura y disciplina para su familia.

Mensajes para Recordar

- 1) Deben haber muchas herramientas en su caja de herramientas para padres. Cada herramienta no será adecuada en todas situaciones ni para cada familia, pero cuando usted tiene varias opciones, usted como padre puede seleccionar la mejor herramienta para su familia y para la situación en la que se encuentra.
- 2) Levantar la voz y gritar las instrucciones u órdenes no es efectivo, a menos que queremos entrenar a nuestros hijos a no prestarnos atención.
- 3) Dar buenas instrucciones requiere que seamos claros, específicos, hablar al nivel del hijo y no pedirles que hagan mucho al mismo tiempo.
- 4) Dar buenas instrucciones es parte de una estructura saludable. Se necesita balancear la estructura con cariño. Dar aliento por hacer caso ayuda a balancear el dar de instrucciones.

Agenda para la Lección 9.1

Lo Que Debe Suceder

Usted dará instrucciones efectivas y alientos útiles para crear estructura y disciplina para su familia.

Agenda



Agenda para la Lección 9.1

Escribir y mostrar a la clase en papel del caballete.

- A. Tomar Asistencia (simultáneamente)
- B. ¿Cómo Está? (10 minutos)
- C. Práctica de Regulación Emocional (5 minutos)
- D. Hacer Caso (5 minutos)
- E. Repasar Lo Que Debe Suceder y la Agenda; Establecer Metas (10 minutos)
- F. Caja de Herramientas de Crianza (15 minutos)
- G. Dando Instrucciones (25 minutos)
- H. Descanso (10 minutos)
- I. Practicar Dando Instrucciones (20 minutos)
- J. Aliento (20 minutos)
- K. Después de clase (10 minutos)

Preparando su salón de clase

Papel del Caballete



1. Prepare el papel del caballete con los siguientes títulos y/o contenidos:

Los papeles del caballete deben estar visibles antes de la clase.

- “Acuerdo Comunitario”
- “Lo Que Debe Suceder y la Agenda” (en la página anterior)
- “Dando Aliento Efectivo”

Materiales de Apoyo y Hojas de Trabajo



2. Tener copias de los materiales de apoyo para la clase.

Distribuye los materiales sólo cuando sea el momento para una actividad. Los padres entregarán los materiales de apoyo cuando terminen. El signo de ‘+’ en el material de apoyo, indica que debe sacar copias adicionales. Si hay un (1), sólo debe sacar una copia para la actividad.

- + Material de Apoyo 1.2.2 Página del Diario con las Metas de Aprendizaje
 - Material de Apoyo 9.1.1 Dando Instrucciones – Hoja de Instrucciones
 - Material de Apoyo 9.1.2 Instrucciones Buenas y Mal
- Antes de la clase, corte este material de apoyo, mezcle las piezas y forme paquetes para cada padre. Cada paquete debe tener todas las piezas pero mezcladas. Distribuye un paquete a cada padre.

3. Repasar las Hojas de Trabajo en el Manual de los Padres.

Las hojas de trabajo no necesitan ser copiadas. No se les pedirá a los padres de entregar las hojas de trabajo.

- ◆ Hoja de trabajo 9.1.4 Dando Alientos Efectivos

Materiales



4. Hacer los escenarios para la actividad.

Esto es para una actividad de grupo. (Vea la sección J.)

- ✦(1) Molde 9.1.3 Escenarios de Dando Instrucciones
- Necesita sólo una copia de este material de apoyo. Corte en tiras, un escenario por tira, doble por la mitad y coloque en una canasta para usar en una rifa.

Materiales



5. Tener disponibles los siguientes materiales:

- Hojas de asistencia
- Lápices
- Cinta adhesiva 'masking'
- Notas adhesivas 'Post-it'
- Marcadores/plumones
- Canasta para la tarea
- Árbol de aprendizaje/caminos/letreros

Materiales Especiales



6. Tener disponible los siguientes materiales especiales:

- Balanza
- Clips de papel grandes para las instrucciones y alientos
- TV y VCR
- Video 'Capacitación para padres IrisEd'. 'Instrucciones efectivas'. del DVD de Parent Training IrisEd. Se encuentra en el medio del video. La señal para el segmento #2 es 'Instrucciones efectivas'.

Lección 9.1 - instrucciones y Alientos

Asistencia A. Tomar Asistencia (simultáneamente)

¿Cómo Está? B. ¿Cómo Está? (10 minutos)

Recorra el salón de clases invitando a los padres a presentarse utilizando la oración “Me siento... cuando...” en relación a cómo se sienten hoy. También pregúnteles sobre la técnica de crianza en la que han estado trabajando más recientemente. Fomente el uso del lenguaje del plan de estudios entre los padres.

Agradezca a la clase por compartir.

Por favor entregue el **Material de Apoyo 8.2.2 “Metas y Pasos de Crianza.”**

Regulación Emocional C. Práctica de Regulación Emocional (RE) (5 minutos)

Pídale a un padre o a una madre que dirija la regulación de las emociones hoy. Haga que los participantes cierren los ojos, se sienten con los pies apoyados en el piso y las manos sobre los muslos. Pídales que recuerden una época en la que se sintieron frustrados porque le pidieron a su hijo que hiciera algo diferente, pero el niño discutía con ellos o los ignoraba.

Pídales que traten de recordar cómo es que esto les hizo sentir y cómo describirían esas emociones en sus cuerpos. Después, asigne la parte de la regulación de las emociones a un padre voluntario.

Cuando el padre o la madre haya completado la regulación, invite al resto del grupo a dar su opinión al voluntario usando el siguiente formato: 1) Qué es lo que él o ella hizo bien y 2) Qué podría probar de manera diferente la próxima vez que dirija la ER. Participe brindando y ejemplificando opiniones a los demás padres.

Pida un aplauso para el padre voluntario cuando finalicen las opiniones.

Hacer Caso D. Pedir Atención: Hacer Caso (5 minutos)

Pregunte a la clase:

¿Qué tan seguido hacen caso los hijos a las órdenes o las instrucciones dadas por sus padres? ¿Qué porcentaje del tiempo piensan ustedes que los hijos hacen caso inmediatamente a lo que los padres piden?

Escuche a las respuestas y a las estimaciones. Los hijos hacen caso un promedio de 70% de las veces, es decir hacen caso a siete de cada 10 peticiones. Esto significa que un hijo normal no hace caso el 30% del tiempo, o sea no hace caso a 3 de cada 10 peticiones.

Estableciendo E. Repase Lo Que Debe Suceder y la Agenda; Establecer Metas (10 minutos)

Los niños no siempre responden inmediatamente a las peticiones, órdenes o instrucciones de los padres, y eso puede ser frustrante. En la lección de hoy vamos a agregar algunas herramientas más a nuestra caja de herramientas para padres que incrementarán la posibilidad de que nuestros niños cumplan con lo que les pedimos.

Repasar Lo Que Debe Suceder y la Agenda de 9.1

Usando “Lo qué debería suceder” como guía, escriba una meta de aprendizaje personal para usted mismo. ¿Alguien tiene un ejemplo? Un ejemplo podría ser: “Me gustaría aprender a dar constantemente instrucciones efectivas y aliento para enseñar a mi hijo preescolar a cumplir con las instrucciones que le doy”.

Tómese unos minutos para escribir sus objetivos de aprendizaje para el día de hoy, léalos en voz alta y colóquelos en el árbol.

Caja de Herramientas de Crianza F. Estimular lo Aprendido Previamente: Caja de Herramientas de Crianza (15 minutos)

Ser un padre efectivo a veces requiere que uno busque un balance entre acciones que aparecen opuestas pero que se complementan uno al otro al mismo tiempo. Usaré una balanza para demostrar lo que quiero decir.

Caja de Herramientas de Crianza (continuación)



Arme la balanza. Coloque un clip de papel adentro de la tasa en el lado derecho de la balanza por cada característica amorosa que usted nombre (lista abajo). Haga la actividad despacio para que los padres vean el significado. Tal vez un padre pueda ayudar a colocar los clips en la balanza mientras usted lee la lista. Pida a los padres que se acerquen para que puedan observar mejor. El propósito de la actividad es que los padres puedan observar que con mucho amor pero con falta de estructura la crianza de los hijos está fuera de balance.

Hasta ahora hemos conversado sobre las diferentes maneras de mostrar cariño, amor y conectarnos con nuestros hijos. Hemos hablado acerca de:

- Dar ánimos para decirles lo que es maravilloso de ellos
- Jugar con ellos,
- Leerles,
- Llamarles por teléfono,
- Acariciarlos suavemente a través de caricias y abrazos,
- Reconocer los sentimientos que ellos tienen a través de entrenamiento emocional, y
- Hablándoles en su propio lenguaje de amor.

Todas estas acciones son maneras de amar y querer a nuestros hijos. Son formas diferentes que podemos usar para mostrarles cariño. Todas estas acciones son maneras importantes e útiles en la crianza de los hijos.

Ahora, mire la escala. ¿Es equilibrado? No, no lo es. Todas las cosas que hacemos para conectar son muy importantes. Pero si todo lo que hacemos es cuidar, la vida de nuestros hijos estará desequilibrada. Si criamos a nuestros hijos con mucho, mucho amor, y sin ninguna estructura ni reglas ni disciplina, ¿Qué tipo de crianza estamos dando? Pensemos en la primera semana de clase.

Estamos haciendo una crianza 'plastilina'. Estamos amando a nuestros hijos pero no estamos dándoles estructura.

¿Cuál es el impacto de una falta de estructura en nuestros hijos?

Nuestros hijos están ansiosos por falta de dirección y expectativa. Nuestros hogares no funcionan adecuadamente y nuestros hijos no aprenden las habilidades que ellos necesitan para tener éxito en sus vidas.

Quite todos los clips de papel del lado derecho de la balanza.

Caja de Herramientas de Crianza (continuación)

Para las características de estructura (lista abajo), póngale un clip de papel por cada una de ellas en el lado izquierda de la balanza.

Los hijos y nuestros hogares necesitan estructura. La estructura incluye:

- Rutinas,
- Reglas familiares,
- Expectativas apropiadas de acuerdo a la edad
- Consecuencias, ,
- Quehaceres en el hogar,
- Normas familiares, y
- Cumplir con las reglas y consecuencias.

Pero ahora veamos la balanza. ¿Qué ha sucedido?

Crianza 'bloque'.

Pensemos en la primera semana de clase. ¿Qué tipo de crianza estamos haciendo si todo lo que hacemos es ofrecer estructura pero no cariño?

Estamos nuevamente fuera de balance, esta vez hacía el lado de estructura.

¿Cuál es el impacto de la falta de cariño en nuestros hijos?

Tal vez no se sientan que son amados, que no están conectados con nosotros, tal vez ellos se rebelen contra nosotros.

El reto en la crianza de los hijos es balancear el cariño y la estructura, un par de acciones opuestas pero que se complementan.

Quite todos los clips de papel del lado izquierda de la balanza. Esta vez ponga los clips en la balanza alternando entre el lado izquierda y lo de la derecha hasta que todas las características de cariño y de estructura sean nombradas.

Para ser padres efectivos, debemos aprender a balancear:

- Dar aliento (cuidado) con expectativas adaptadas a la edad (estructura)
- Jugar (cariño) con quehaceres en el hogar (estructura)
- Hora de lectura (cariño) con rutinas (estructura)
- Llamarles por teléfono (cariño) con cumplir con las reglas y consecuencias (estructura)

Caja de Herramientas de Crianza (continuación)

- Reconocer sus sentimientos (cariño) con reglas familiares (estructura)
- Caricias suaves (cariño) con consecuencias apropiadas (estructura)
- Hablar el lenguaje de ellos (cariño) con normas familiares (estructura)

Cuando tenemos cariño y estructura en nuestra crianza, ¿Qué sucede?

Nuestra balanza y la vida de nuestros hijos están balanceadas.

¿A qué tipo de crianza les recuerda esto?

Crianza 'firme'.

¿Cuál es el impacto de crianza firme en nuestros hijos

Ellos se sienten amados, queridos y tienen un auto-estima seguro. Ellos se sienten conectados a nosotros y son más probables a seguir nuestras reglas. Nuestras reglas y normas y las consecuencias les ayudan a crecer y ser personas competentes y capaces..

Dando Instrucciones

G. Proporcione el Nuevo Contenido: Dando Instrucciones (25 minutos)

Hoy comenzaremos con un video de 5 minutos sobre cómo dar ánimo de forma positiva cuando los niños hacen lo debido. Después de ver el video haremos una actividad que ayudará a repasar cosas importantes que debe tomar en cuenta al dar instrucciones y ánimo a los niños.

Video



Muestre el segmento del video "Instrucciones Efectivas" del taller de capacitación para padres en DVD IrisEd.

Material de Apoyo

Distribuye el **Material de Apoyo 9.1.1 “Dando Instrucciones—Hoja de Instrucciones”** y las muestras del **Material de Apoyo 9.1.2 “Instrucciones Buenas y Malas”**. También distribuye goma o pegamento. Pida a los padres que pongan las piezas donde ellos piensan que deben estar pero sin pegarlas todavía. Dé 10 minutos para esta actividad. Los participantes pueden trabajar en pares si desean.

Si los padres tienen dificultades con la actividad, llene una línea como muestra para darles una idea. Permita que los participantes trabajen hasta que sea el momento de los comentarios.

Ahora vamos a hacer una actividad. Ustedes tienen una copia de la página de actividad “Dando Instrucciones” y unos moldes cortados con diferentes comentarios.

Primero, pongan las piezas sobre la página de actividad donde ustedes creen que deben estar pero todavía no las peguen en lugar fijo.

Cuando lea cada ejemplo, debe haber consistencia con el contenido en cada línea. Por ejemplo, si la primera muestra habla de juguetes, las otras muestras en esa misma línea deben hablar de juguetes también y no de limpiar el cuarto.

Tienen 10 minutos para la actividad.

Usando su copia completada de la página de actividad, “Dando Instrucciones”, repase cada muestra de característica preguntando a los padres que se ofrezcan a:

1. Nombrar una característica de una instrucción que ayuda de la columna “para dar instrucciones que ayudan hacer esto...”
2. El ejemplo que ellos seleccionaron de las opciones de la columna “por ejemplo...”
3. Cómo ese que este ejemplo muestra la característica de instrucciones efectivas.
4. Un ejemplo que no es útil de la columna, “Pero no esto...”
5. Anime a todos su participación.

Tomemos un descanso de 10 minutos. Cuando regresemos practicaremos a cómo dar instrucciones. Seguiremos esa práctica con dando aliento para el cumplimiento de normas. La próxima

semana hablaremos de lo que debemos hacer cuando nuestros hijos no hacen caso a nuestras instrucciones.

Descanso H. Descanso (10 minutos)

Practicar I. Práctica Dirigida: Dando Instrucciones (20 minutos)

Dando Instrucciones

Material de Apoyo

Formen grupos de tres o cuatro padres.

Use los escenarios cortados de la **Muestra 9.1.3 “Escenarios de Dando Instrucciones”** para el ‘role-play’. Doblar los escenarios por la mitad y póngalos en una canasta de donde los padres puedan escoger al azar.

Cada equipo necesita escoger un escenario de la canasta. Después, como equipo, decidan cómo darán instrucciones útiles para la situación que han escogido.

Organicen un ‘role play’ que demuestre su solución. Ustedes pueden seleccionar que todos los padres de su grupo participen o que sólo uno o dos padres participen. Ustedes tendrán 10 minutos para planear este ‘role play’ (no tiene que ser elaborado). Necesitan demostrar su solución, no sólo describirla. Usen la página de actividad que crearon durante la conversación para que les ayude en seleccionar estrategias apropiadas para el escenario. El hablar de la situación no es la actividad. La actividad es hacer un ‘role play’.

Deje que los padres seleccionen una situación de la canasta y dé 10 minutos para que organicen el ‘role play’.

Cuál equipo quisiera demostrar su ‘role play’ primero? Después que el grupo presente su ‘role play’, el resto de los grupos identificarán las estrategias útiles que ustedes usaron para dar sus instrucciones.

Conduce la actividad. Guíe la clase en identificar las estrategias que cada grupo usó en sus ‘role plays’.

¡Buen trabajo! Ahora veamos qué podemos hacer cuando nuestros hijos hacen caso a nuestras instrucciones.

Practicar Aliento

J. Proporcione el Nuevo Contenido y Práctica Dirigida: Aliento (20 minutos)

Como padres, pasamos mucho tiempo cada día dando instrucciones a nuestros hijos. Podríamos dar de 20 a 30 instrucciones en un día. Algunos padres piensan que los hijos simplemente deben hacer caso, es lo esperado, y que ellos no deben tener que dar ninguna palabra de afirmación, aliento o aprecio. Miren a lo que sucede a nuestra crianza y a nuestros hijos cuando damos muchas instrucciones pero nunca apreciamos a nuestros hijos por habernos hecho caso.

Usando la balanza, haga la siguiente demostración:

Diga varias frases que representen "instrucciones". Por cada instrucción ponga un clip de papel grande en un lado de la balanza.

I: Por favor recoge tu mochila y ponla en el closet.

I: Es hora de cepillarte los dientes e ir a la cama.

I: Por favor pon la mesa para la cena.

¿Qué sucede?

Nuestra crianza no está en balance. Nuestros hijos se pueden sentir desanimados.

Ahora veamos que sucede cuando ofrecemos alientos junto con instrucciones.

Saquemos de la balanza todos los clips de papel.

Alternen instrucciones con alientos, poniendo un clip en cada lado de la balanza para representar un balance entre las dos estrategias de crianzas:

I: Por favor recoge tu mochila y ponla en el closet.

A: Yo aprecio qué limpia se ve la sala cuando todas las mochilas están en sus lugares.

Practicar Aliento (continuación)

I: Es hora de cepillarte los dientes e ir a la cama.

A: Gracias por hacerme caso. Ahora tenemos tiempo para una lectura más.

I: Por favor pon la mesa para la cena.

A: Gracias por poner la mesa. Se ve muy bonita.

Invite a los padres que se acerquen y den una instrucción y un aliento, añadiendo un clip a cada lado de la balanza mientras ofrezcan su ejemplo.

¿Por qué es importante ofrecer aliento y aprecio cuando los hijos hacen caso a nuestras instrucciones?

De esta manera enseñamos a nuestros hijos a socializar; todas las personas deben ser apreciadas por sus esfuerzos positivos; se obtiene el comportamiento a lo cual se presta atención; es una cosa amable que hacer.

Después de haber escuchado las declaraciones leídas por el grupo, ¿Cuáles son las características de dar aliento efectivo?

Escribe las respuestas en el papel del caballete con el título “Dando alientos efectivos”.

Se espera que los padres podrán identificar que las mismas características aplican para alientos así como también para las instrucciones: acercándose, caricias suaves, tono de voz y expresiones faciales amables, instrucciones sencillas, claras, positivas, nombrando el comportamiento que está reconociendo.

Ustedes han nombrado varias de las características de dar aliento efectivo. Tal vez quieran añadir apuntes de la lista del papel del caballete a sus materiales de apoyo.

Hoja de Trabajo

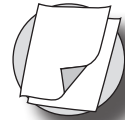
Pida a los participantes que vayan a la **Hoja de Trabajo 9.1.4 “Dando Alientos Efectivos”** del Manual para los Padres. Repase la hoja de trabajo con los padres.

Después de Clase K. Después de Clase (10 minutos)

Recuerden de anotar que completaron el **Material de Apoyo 8.2.3 “Metas de Crianza y Pasos”** en la lista de los portafolios de los padres.

Lección 9.1

Material de
Apoyo



Instrucciones y Alientos

parenting
inside
out®

Nombre _____

• • • Página del Diario con las Metas de Aprendizaje

¿Cuál fue su meta de aprendizaje?

¿Cómo alcanzó su meta de aprendizaje? ¿Qué hizo en clase, escuchó de otros, o qué descubrió mientras hacía su tarea que le ayudó a saber lo que usted quería aprender?

Diga una forma en la que usted puede usar la nueva habilidad, idea, o actitud que usted aprendió al completar su meta.

Dando Instrucciones, Hoja de Instrucciones

Para dar instrucciones que ayuden, encuentre los recortes que correspondan:

Hacer esto:	Por ejemplo:	Pero no esto:

Instrucciones Buenas y Malas Recuadros para Cortar

Corte, colóquelas juntas y dé un paquete de estas formas recortadas con una página en blanco de la actividad para cada participante.

Hacer esto:	Por ejemplo:	Pero no esto:
Valla hasta el niño gane su atención.	Tóquelo suavemente o haga contacto visual. Bájese hasta el nivel del niño.	Grite a través del cuarto o desde otro cuarto.
Sea claro y específico con respecto a lo que usted quiere que el niño haga. Nombre el comportamiento	“Por favor recoge los juguetes y colóquelos en las repisas.”	“Limpia o recoge estos juguetes.”
Dé una o dos instrucciones a la vez, dependiendo de la edad del niño.	“Por favor cepíllate los dientes y ponte la pijama”	”Sube las escaleras, ponte la pijama, cepíllate los dientes, recoges tus juguetes, y escoges un libro para que lo leamos.”
Use pocas palabras.	“Es hora de montarse en el carro.”	“Métete al auto o será tarde y me molestaré porque podríamos llegar tarde a nuestra cita y deberé reprogramarla.”
Déle un advertencia al niño.	“En 10 minutos será el momento de entrar y almorzar entonces termina lo que esta haciendo.”	“Ven aquí ya mismo; es hora de almorzar.”
Dé instrucciones con “cuándo” y “entonce”.	“Cuando termines de lavar el carro, entonces tú puedes jugar futbol con tus amigos.”	“Si no terminas de lavar el carro, no vas a jugar futbol con tus amigos.”
Dé las gracias por la cooperación.	“Gracias por tender tu cama, tu cuarto se ve tan limpio”	“Por fin hiciste la cama. Por primera vez tu cuarto no luce como una cochinerá”

Lección 9.1

Hojas de
Trabajo



Instrucciones y Alientos

parenting
inside
out®

Dando Aliento Efectivo

Dar aliento para que los hijos hagan caso a nuestras instrucciones construye el comportamiento pro-social y aumenta la auto-disciplina.

Quando se da Alientos:

1) Diga al niño/a específicamente lo que hizo bien.

“Doblaste tu ropa, tendiste tu cama y aspiraste el cuarto. Tu cuarto se ve tan limpio”.

Y No,

“Tu cuarto se ve bien”.

“Tu cuarto se ve bien.”

2) Evite añadir algo negativo.

“Hiciste un buen trabajo al recordar de guardar tu bicicleta antes de entrar a la casa”

Y No,

“Hiciste un buen trabajo al recordar de guardar tu bicicleta antes de entrar a la casa. ¿Por qué no puedes hacer eso todos los días?”

3) Sea breve y específico.

“Gracias por guardar la comida después de prepararte algo de comer.”

Y No,

“Tú eres el mejor hijo que hay. Siempre puedo contar contigo para que hagas lo que tienes que hacer.”

4) Use palabras que los niños van a comprender.

“Gracias por acordarte de enjuagar tu plato antes de ponerlo en el lava platos automático.”

Y No,

“Yo realmente aprecio el que tomes en cuenta mis repetidas peticiones de remover los residuos de comida de los platos antes de ponerlos en el lava platos automático.”

5) Recuerde siempre alentar con una expresión facial amigable y positiva, haga contacto visual, lenguaje corporal positivo y un tono de voz amable.

