

***Un libro de trabajo para hacer
que Unstuck and On Target
sea parte de su vida:***



"Archery lessons" by Dan Markeye is licensed under CC BY 2.0 / Cropped from original

***¡Su guía para el
Funcionamiento Ejecutivo!***

ÍNDICE

Capítulo 1: Introducción y Resumen del manual.....	1
Capítulo 2: Manejando los sentimientos difíciles.....	15
Capítulo 3: Enseñando a su hijo/a a ser más flexible	19
Capítulo 4: Planeando cómo alcanzar sus metas.....	46
Capítulo 5: Enfocados en el objetivo.....	62
Capítulo 6: Consejos para reducir el estrés en su hijo/a y su casa.....	75
Glosario del vocabulario UOT.....	86



Capítulo 1: Introducción y Resumen

¡Bienvenido a *Un libro de trabajo para hacer que "Unstuck and On Target" sea parte de su vida: Su guía para funcionamiento ejecutivo!*

¡Este libro es un recurso para USTED!

Si usted es una mamá, papá, padrastro, madrastra, tía, tío, abuelo, padre adoptivo, o cualquier otro pariente o amigo de la familia de un niño que está en "Unstuck and On Target" (UOT) clases - ¡este libro es para usted!

Nuestro objetivo es ayudarle a usted y a su hijo/a a aprovechar al máximo el programa (UOT).

¡Este libro le ayudará a hacer eso!

¿POR QUÉ?

¡Los adultos cariñosos son miembros principales del equipo UOT! Sabemos que si todos estamos haciendo y diciendo las mismas cosas en el hogar, en la escuela, y con los demás, podemos hacer una gran diferencia. Cuanto más sepa acerca de UOT, más va a poder pasar tiempo divertido con su familia en vez de ocuparse de las dificultades de su hijo/a. Tenemos consejos que ofrecer que pueden mejorar la vida para usted y su hijo/a.



LO QUE HACE "UNSTUCK AND ON TARGET" ESPECIAL?

Muchos niños tienen problemas con el **funcionamiento ejecutivo**. UOT es especial porque ayuda al niño y a la familia a aprender cómo mejorar esta importante habilidad.

¿Qué vamos a aprender en UOT?

Unstuck and On Target ha sido diseñado para enseñar:

- Las estrategias para mejorar la flexibilidad, la planificación y la organización
- Cómo ayudar a su hijo a calmarse cuando esté molesto
- Las maneras de reducir el estrés en casa para usted y su hijo

¿Con qué tipos de problemas vamos a ayudar?

EN LA ESCUELA vamos a ayudar a su hijo a: cambiar de una actividad a otra, mantenerse enfocado, completar los trabajos, mantener la calma cuando esté frustrado, seguir instrucciones

EN CASA vamos a ayudar a su hijo a: empezar o terminar su tarea, seguir instrucciones, controlar su comportamiento cuando esté frustrado, mantener la calma cuando los planes cambien

¿Con qué tipos de problemas no vamos a ayudar?

No vamos a estar enseñando técnicas de lectura, ni escritura ni matemáticas, SIN EMBARGO los niños podrían hacer mejor en la escuela porque están aprendiendo sobre la flexibilidad, la planificación y la organización



Funcionamiento Ejecutivo: ¿Qué es?

El funcionamiento ejecutivo es un término usado para describir las habilidades que ayudan a las personas a controlar su comportamiento y alcanzar sus metas. Controla el cerebro de cada persona lo bien que funcionan estas habilidades. Estas habilidades son importantes porque nos ayudan a manejar todas nuestras actividades de la vida. La función ejecutiva nos ayuda a mantener la noción del tiempo, decidir si una idea es buena o mala, cambiar nuestras mentes si obtenemos nueva información, manejar más de una cosa a la vez, saber cuándo pedir ayuda y saber cómo utilizar esa ayuda cuando lo conseguimos.



HABILIDADES DEL FUNCIONAMIENTO EJECUTIVO: FLEXIBILIDAD, PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN

Nuestros cerebros están siempre en el trabajo a medida que avanzamos por nuestro día. Nuestros cerebros nos ayudan a manejar nuestras actividades diarias.

En este capítulo vamos a conocer a una chica llamada Andrea y ver cómo ella trata de utilizar las habilidades de funciones ejecutivas de **la flexibilidad, la planificación y la organización.**

Una historia que podría reconocer... El día de Andrea

*Andrea tiene 8 años y tiene dificultades con el funcionamiento ejecutivo. Andrea necesita mucha ayuda para levantarse en la mañana. Ella ha despertado tarde hoy, y ella se pone una blusa y una falda que no coinciden. Cuando no hay plátanos para el desayuno, Andrea hace un berrinche. Ella se niega a comer las fresas que su madre ofrece, y culpa a sus hermanos por comer todos los plátanos (problemas con **la flexibilidad**). La mamá de Andrea, Lorena, lucha por hacer que Andrea se concentre en el desayuno, pero se hace muy tarde y no hay tiempo para comer.*

*Ahora Andrea necesita preparar sus materiales escolares. Andrea tiene una mochila, pero su tarea no está adentro (problemas con **la planificación** y **la organización**). Ella busca su tarea en el apartamento y la mete en la mochila. Cuando ella llega a su clase, ella se queja en voz alta a sus compañeros acerca de sus hermanos (problemas con **la flexibilidad**), y no se da cuenta de que todos están escuchando a la maestra. Su maestra le da una mirada de advertencia.*

El día acaba de empezar y Andrea ya está cansada.



La flexibilidad, la planificación y la organización son tres habilidades que son partes importantes del funcionamiento ejecutivo.

Las siguientes páginas le enseñarán más sobre estas habilidades.

Ahora vamos a centrarnos en lo que la madre de Andrea, Lorena, podría hacer.

*Cuando Lorena despertó esta mañana, ella decidió levantarse, ducharse y vestirse. Cuando ella fue a buscar un plátano para comer con su cereal, ¡se habían terminado todos! A pesar de que acababa de comprar los plátanos el día anterior, no le gritó a los niños por tomar todos los plátanos - ella sólo comió fresas en su lugar (**la flexibilidad**). Una vez que los niños se habían ido a la escuela, Lorena llenó su bolsa con su libro y la asignación para su clase de la noche para asegurarse de que estaba lista para ir cuando tuvo que salir más tarde en ese día (**la planificación y la organización**). Sabiendo que habría tráfico de la hora punta en su camino a clase, Lorena planeaba salir temprano (**la planificación**), pero terminó siendo atrapado en el tráfico de todos modos debido a un accidente en su ruta. En lugar de enojarse, Lorena decidió tomar un desvío (**la flexibilidad**). Finalmente se llegó a clase al igual que todo el mundo estaba sentado en la conferencia, y en silencio sacó su libro y asignación así que no molestar a sus compañeros y el profesor.*

En el día a día, raramente nos detenemos para identificar cada paso que estamos dando. Se siente automática; sin embargo, para nuestros hijo/as estos pasos aún no son automáticos. Piense en todas las acciones que tomamos y las decisiones que tomamos en un día determinado, o incluso una hora. Puede ser abrumador y sin duda hay momentos en los que nos sentimos que nuestra propia **flexibilidad, planificación u organización** es pobre.

Para algunos niños, este es un reto constante que hace la vida muy difícil para ellos y para usted. Se les agota, hace que se sientan mal con ellos mismos, y pueden hacer que sean retirados y enojados, y que no quieran interactuar con sus profesores y amigos. Los niños podrán gastar una gran cantidad de tiempo y energía sintiendo **ATRAPADO y FUERA DEL OBJETIVO**.

¡PERO HAY ESPERANZA! Incluso los niños que tienen dificultades con el funcionamiento ejecutivo pueden aprender a ser flexibles y sentir liberados. Con esfuerzo, paciencia y herramientas de UOT, los niños pueden aprender a ser flexibles, crear metas, planear para lograr las metas, mantenerse enfocados en esas metas, y completar los objetivos. Este es el enfoque de UOT- para mejorar la función ejecutiva de los niños.

Las tres temas grandes: Flexibilidad, Planificación y Organización

UOT se centra en *la flexibilidad, la planificación y la organización*. Si nuestros hijo/as pueden hacer bien en estas tres áreas, tendrán una mejor oportunidad de tener el éxito en la escuela, la alegría con los amigos y la felicidad en el hogar.

FLEXIBILIDAD

pasar de una actividad a otra, aceptar una forma diferente de ver o hacer las cosas y seguir la corriente cuando suceden cosas inesperadas

Las cosas no siempre salen cómo esperamos o planeamos. En momentos cómo estos, tenemos que adaptarnos a estos cambios, aunque el resultado no sea exactamente lo que queríamos. Las personas poco flexibles tienen dificultades para aceptar los cambios inesperados, dejar de discutir y aceptar reglas con que no están de acuerdo.

PLANIFICACIÓN

desarrollar, llevar a cabo y modificar un plan de acción

Muchas veces tenemos un plan para nuestras actividades, cómo prepararse para la escuela o el trabajo por la mañana, hacer la tarea, limpiar la casa o cuidar el jardín, o para los proyectos más grandes cómo la planificación de una fiesta de cumpleaños o una reunión familiar. Las personas con problemas de planificación a menudo no logran completar las tareas que tienen más de un paso.

ORGANIZACIÓN

llevar un control de los materiales, comprender la idea principal, ver el panorama general y saber lo que es la máxima prioridad en un momento dado

Algunas personas tienen problemas para manejar una gran cantidad de información a la vez. Ellos pueden hacer muy bien con las tareas paso a paso, pero sentirse abrumado cuando tienen que hacer proyectos grandes o hacer las cosas sin que nadie les ayude. Tienen problemas para saber lo que es importante centrarse en y se distraen fácilmente.

¿Cómo ayuda UOT ?

Unstuck and On Target enseña estas tres habilidades primarias:

1. FLEXIBILIDAD

cómo controlar eventos inesperados y demandas no deseados con mayor facilidad



2. PLANIFICACIÓN: HACER Y CHEQUEAR LOS PLANES

cómo planear los pasos necesarios para completar un objetivo o tarea, dándole seguimiento al trabajo

3. ORGANIZACIÓN: ESTABLECER OBJETIVOS

cómo ver el "panorama general", fijarse las metas a largo plazo y evitar las distracciones en el camino



¿Cómo funciona UOT ?

"Unstuck and On Target" utiliza estos cuatro métodos de enseñanza específicos:

1. VOCABULARIO UOT

Memorizar y usar repetitivamente un conjunto de palabras o frases clave

Su hijo/a necesita oír las mismas palabras y frases una y otra vez antes de que él sea capaz de utilizarlas para cambiar su comportamiento. Vea el Glosario del Vocabulario UOT en la página 69 para estas palabras claves.

2. ENSEÑANZA POR HACER

Utilizar el vocabulario y mostrar el comportamiento que están aprendiendo

Cuando los niños observan un modelo de lo que deben estar haciendo, van a recoger las habilidades más fácilmente.

3. HACIÉNDOLO DIVERTIDO

Jugar juegos, hacer actividades interactivas y tomar tiempo para reír.

Todos aprendemos mejor y enseñamos mejor cuando nos estamos divirtiendo.

4. VISUALES

Proporcionar recordatorios que los niños pueden ver por ellos mismos, en lugar de decir siempre qué hacer.

Usted puede ayudar por colgar el imán de UOT en su casa.



¿Cómo funciona el UOT en la escuela?

A lo largo de 20 sesiones, su hijo/a se reunirá con un maestro y un pequeño grupo de otros niños que están trabajando en el funcionamiento ejecutivo también. En cada sesión, su hijo/a participará en diferentes tipos de actividades divertidas para ayudarle a entender lo que cada una de las palabras del vocabulario UOT significa, además de cuándo y cómo utilizar estas palabras.

Los maestros harán que sea divertido, darán imágenes, y utilizarán las frases ellos mismos.

De hecho, todos en la escuela usarán el mismo vocabulario de la misma manera para ayudar a su hijo/a a ver que todos nosotros usamos estos mismos pasos para tomar decisiones.

(Por lo menos eso es lo que *tratamos* de hacer - ninguno de nosotros es perfecto, pero ¡todos podemos hacer nuestro mejor esfuerzo!)



Su responsabilidad...

Aprender y utilizar el vocabulario UOT

Existirán momentos en que su hijo/a tiene que ser más flexible, y usted será el mejor maestro para su hijo/a por demostrando cómo usted puede ser flexible cuando esté frustrado o decepcionado. ¿Recuerda cómo reaccionó Lorena cuando no había plátanos? Ella no se quejó ni hizo un berrinche – ella simplemente comió fresas en su lugar.

Deje que su hijo/a vea que usted está usando las mismas habilidades en su vida diaria. Use el vocabulario correcto en la situación apropiada. Cuanto más utilice el vocabulario, más fácil su hijo/a aprenderá cuando y cómo usar estas palabras.

Recuerda: Es una inversión.

Se necesita trabajar duro para enseñar estas habilidades, pero si se hace bien, guardará tiempo a largo plazo y ayudará a su hijo/a a ser feliz e independiente en el futuro.

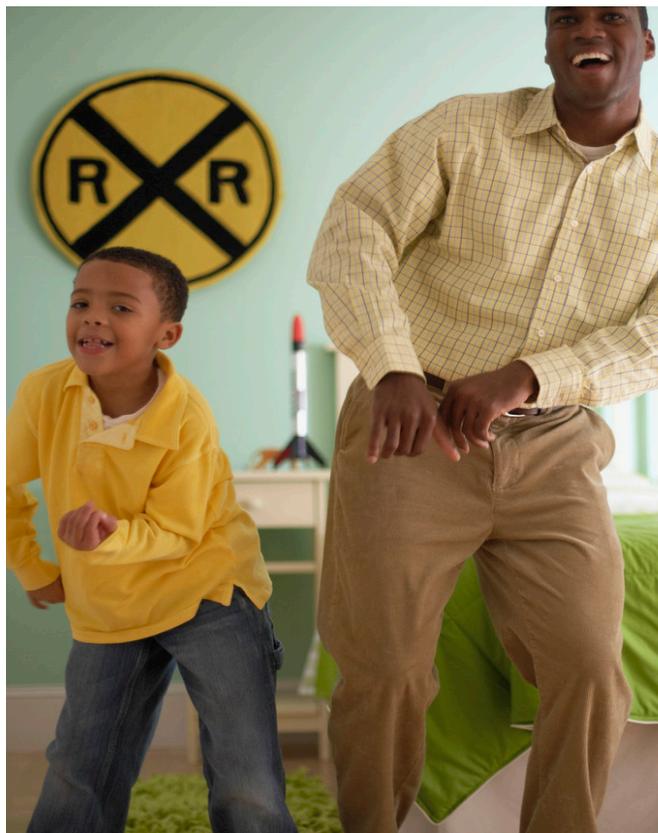
Cambiar el Entorno

Hay muchas veces en que es importante que cambiemos el entorno para facilitar que los niños tengan éxito para que no se sobrecargan. Eso puede significar que debemos asegurarnos de que la habitación sea tranquila, proporcionarle unos audífonos, darle pequeños descansos mientras que hace la tarea, escribir las direcciones para que su hijo/a no tenga que recordarlas, dejar a su hijo/a a hacer la tarea y luego comer la cena, etc.

A los niños que se sienten sobrecargados o abrumados les resulta más difícil aprender cualquier cosa y van a seguir teniendo los mismos problemas de comportamiento. Capítulo 6 de este libro, *Consejos para reducir el estrés en su hijo/a y en su hogar*, le dará un montón de ideas sobre cómo hacer las cosas más fáciles para usted y su hijo/a.

Ayudar con la tarea de UOT

Al igual que con otras tareas de la escuela, se le pedirá ayudar a su hijo/a en casa para entender y practicar el vocabulario UOT. Cada semana, hojas de 'práctica en casa' serán enviados a casa desde la escuela. También se incluyen en este libro, para que pueda ver cómo el trabajo de UOT en la escuela está vinculado a lo que hacen en casa. Las dos páginas siguientes son las dos primeras hojas de 'práctica en casa'.



Compartir cómo UOT ayuda a usted, también

Si la **flexibilidad**, la **planificación** y la **organización** son difíciles para usted, hable con su hijo/a acerca de eso. Hable acerca de cómo ha tenido que aprender a adaptarse.

Enseñe a su hijo/a cómo usted maneja sus propias responsabilidades. ¿Hace listas? ¿Alguna vez se siente atrapado cuando las cosas no salen bien? ¿Cómo recuerda las cosas? ¿Tiene un truco especial?

Usted no tiene que ser perfecto. Trate de dejar que su hijo/a le ayude con la flexibilidad y la planificación. A los niños les encanta aprender a través de enseñar una habilidad a un adulto.

Cuando usted no puede, ¡eso está bien! Dígalo y prometa hacerlo mejor la próxima vez.

Y no se olvide de celebrar los éxitos que tanto usted como su hijo/a tiene mientras que construyan estas nuevas habilidades - esto es un trabajo duro, ¡y tanto usted como su hijo/a se merece ser reconocido por hacerlo!

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 1

Estimados Padres:

Su hijo/a tuvo su primer grupo de "Unstuck and On Target" hoy. "Unstuck and On Target" le enseñará a su hijo/a cómo ser más flexible, fijar metas, y hacer planes. Nos reuniremos casi cada semana de este año escolar. Nos divertiremos en grupo, pero también trabajaremos en desarrollar nuevas habilidades. Su hijo/a necesitará su apoyo en usar esas habilidades en casa. Cada semana que nos reunimos, usted recibirá una hoja de Práctica en Casa como esta para que usted pueda ayudar a su hijo/a a usar el vocabulario y las habilidades de "Unstuck and On Target" en casa. Se ayudará si usted trata las Prácticas en Casa como actividades divertidas y positivas.

Tengo muchas ganas de trabajar con usted y su hijo/a este año. Por favor, avíseme si tenga cualquier pregunta.

Con respeto,

El líder del grupo de su hijo/a

Teléfono: _____

Correo electrónico: _____

Resumen del grupo de hoy: Su hijo/a ayudó a crear un Código de Conducta hoy, y el grupo hacía una actividad para conocerles mejor. Todo el grupo está trabajando juntos para ganar un premio.

Lo que puede hacer en casa:

1. Pida a su hijo/a que le cuente del grupo.
 - ¿Puede él/ella acordarse de los nombres de los miembros del grupo?
 - ¿Qué tienen en común?
 - ¿Hay alguien con que quieren pasar tiempo fuera del grupo?
2. Ayude su hijo/a a practicar comportamiento bueno.
 - Por ejemplo, diga a su hijo/a:
 - "Gracias por escucharme."
 - "¡Trabajaste duro en eso!"
 - "¡Buen trabajo en seguir instrucciones!"

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 2

Su hijo/a asistió la segunda sesión de "Unstuck and On Target" hoy.



Resumen de la sesión: Su hijo/a aprendió de fijar metas y hacer planes. Su hijo/a aprendió cómo usar una frase (o rutina) simple llamada "Meta, Por qué, Plan, Hacer, Chequear (MPPHC)" ("Goal, Why, Plan, Do, Check" (GWPDC)). Su hijo/a regresará a esta tema en la sesión 15.

Aquí hay un ejemplo de cómo usar "MPPHC" en casa:

META (Goal): Comer juntos cómo familia una vez este fin de semana.

POR QUÉ (Why): Tenemos hambre y a veces disfrutamos pasar tiempo juntos. ☺

PLAN (Plan):

1. Tratar de fijar una hora que sirve para todos
2. Determinar que queremos comer y que hay en el refrigerador
3. Una persona pone la mesa
4. Una persona cocina
5. Una persona limpia

HACER (Do): Seguir el plan (¡Comemos!)

CHEQUEAR (Check): ¿Cómo salió? ¿Necesitamos otro plan?

Lo que usted puede hacer en casa:

1. Ayude su hijo/a a ver cómo fijar metas y hacer planes a través de ser un modelo. Hable en voz alta de sus planes y metas.

Por ejemplo:

- "Mi **meta** es que lleguemos a _____ a tiempo."
(iglesia/escuela/Scouts/ensayo/Abuela)
- "Pues, eso no sigue mi **plan**."
- "Mi **meta** es que lleguemos a "Back to School Night" este año. Mi **plan** es salir temprano de mi trabajo."
- "Mi **plan** de ir al supermercado esta noche todavía es posible."

¿Qué sigue?

Una de las primeras cosas en que su hijo/a va a trabajar en la escuela es aprender a calmarse cuando se enfada. El siguiente capítulo explica cómo puede ayudarlo a practicar calmarse. Después de eso, los tres capítulos siguientes van en mayor profundidad con las estrategias UOT de mejorar **FLEXIBILIDAD, PLANIFICACIÓN y ORGANIZACIÓN**.

El último capítulo da ejemplos de cómo hacer la vida menos estresante en casa para usted y su hijo/a, para que ambos de ustedes tengan la energía y el tiempo para aprender UOT y hacer que estos nuevos hábitos duren.

★ Aunque la mejora del Funcionamiento Ejecutivo va a ayudar a su hijo a superar muchas de sus dificultades, no puede resolver todo. ★

Todavía creemos que usted y su hijo/a van a beneficiar enormemente de UOT.

¡Gracias por unirse a este viaje!



Capítulo 2:

Manejando los sentimientos difíciles

Cuando los niños con problemas de funcionamiento ejecutivo se sienten atrapados o abrumados, pueden tomar un largo tiempo para calmarse. Hay un montón de maneras de ayudar a los niños a lidiar con los malos sentimientos y calmarse. Es importante que su hijo/a sepa estas "estrategias de supervivencia", o formas de manejar los malos sentimientos. Ella está empezando a aprender en la escuela de los sentimientos y cómo hacer frente, por lo que todo lo que tiene que hacer es ayudarlo a usar en casa lo que ha aprendido. Aquí hay algunas cosas que usted puede hacer para ayudar.

Hable acerca de sus propios sentimientos y conecte lo que usted siente con lo que hace. Ver la Práctica en Casa 3.

Utilice situaciones en programas de televisión, películas, libros de historietas, etc., para señalar y identificar sentimientos y cómo las personas lidian con estos sentimientos.

Por ejemplo, "Ese chico se veía muy molesto y luego tomó esas respiraciones profundas y se veía mucho más calmado."

Preste atención a los tiempos tranquilos/ los tiempos felices.

Ayude a su hijo/a a identificar sus sentimientos positivos durante los momentos felices que son tranquilos y no estresantes.

A veces es necesario esperar a que pase la tormenta de su hijo/a.

Vuelva después de que ella esté en calma y hable de lo que le ayudó a calmarse. ¡Su flexibilidad y paciencia serán un buen ejemplo!



"Photo of Harry and School Friends" by Beth Kanter is licensed under CC BY 2.0 / Cropped from original

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 3

Su hijo/a asistió su tercer sesión de "Unstuck and On Target" hoy.

Resumen de la sesión: Su hijo/a aprendió hoy sobre cómo se conectan los pensamientos, sentimientos y acciones. También trabajamos en averiguar qué tan fuerte son sus sentimientos. Si su hijo/a puede identificar la emoción que sienten y lo fuerte que es, él / ella puede tomar mejores decisiones acerca de qué hacer a continuación.



Lo que puede usted hacer en casa:

1. Identifique sus propios sentimientos en frente de su hijo/a por lo menos una vez al día. Por ejemplo:
 - "Me sentí muy **orgulloso** de ti hoy."
 - "Me siento **feliz** cuando tengo la oportunidad de hablar con la tía Cristina. Ella siempre me hace reír".
 - "Me siento **triste** a veces, cuando me falta Abuelita."
2. Trate de usar una variedad de sentimientos, cómo:
 - Feliz
 - Frustrado
 - Apenado
 - Triste
 - Preocupado
 - Decepcionado
 - Orgulloso
3. Trate de conectar sus pensamientos, sentimientos y acciones. O bien, puede hacer esto mientras ve la televisión o leer con su hijo/a acerca de los personajes:
 - "Cuando **pienso** que podría lastimarse a sí mismo, **me siento asustado** y le grito."
 - "Él **pensó** que su mamá estaba enojada con él, así que **él se asustó** y se escondió de ella."
 - "Cuando vi que comiste toda tu comida, me **sentí feliz** y yo decidí que deberíamos comer el postre."

Manejando los sentimientos difíciles

Haga algo especial para calmarse.

Por ejemplo, un 'kit calmante' que tiene las "tarjetas de estrategias de enfrentamiento" que su hijo/a hizo en la escuela y otras cosas que ayudan a calmarse cómo las pelotas anti-estrés, crayones y libros de historietas. Elogie a su hijo/a por utilizar las estrategias de afrontamiento.

Si usted mete la pata, pierde la calma o no completa un plan, hay que perdonar y ser paciente con usted mismo.

No somos perfectos y que muestra el perdón de usted mismo ayuda a su hijo/a a perdonar sus propios errores.



Descubra y utilice sus propias estrategias de afrontamiento también.

Las posibilidades son bastante buenas que cuando su hijo/a necesita una estrategia de afrontamiento, usted necesita una también. Al igual que un resfrío, el estrés es contagioso. Estar tranquilo también es contagioso. Trate de desarrollar trucos que pueden ayudarle a mantener la calma cuando su hijo/a está molesto. ¿Le ayuda a respirar profundamente 5 veces? ¿Manejar una baratija o unas cuentas de preocupación? ¿Pensar en un momento en que su hijo/a le hizo realmente feliz? Hable con su hijo/a acerca de cómo usted hace frente a situaciones diferentes.

Ver Home Práctica 4.

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 4

Su hijo/a asistió su cuarta sesión de "Unstuck and On Target" hoy.

Resumen de Sesión: Hoy su hijo/a aprendió cómo calmarse cuando se siente enojado, desesperado, o frustrado. Su hijo/a hizo tarjetas de estrategias de enfrentamiento de usar cómo recordatorios de que puede hacer para calmarse.

Lo que usted puede hacer en casa:

1. Identifique sus propias estrategias de enfrentamiento con su hijo/a uno o dos veces esta semana. Por ejemplo:
 - *"¡Estoy frustrado que eso no está funcionando hoy! Voy a pedir ayuda."*
 - *"Me siento decepcionada que no podemos hacer esa actividad hoy. Voy a respirar profundamente y pensar en que divertido será hacerla mañana."*
2. Revise las tarjetas de estrategias de enfrentamiento ("coping strategy cards"). Esas son recordatorios de cosas que su hijo/a puede hacer para calmarse. Pregúntele a su hijo/a cual estrategia piensa que funcione mejor. También puede acordarle de llevar las tarjetas a situaciones/lugares que son difíciles para él/ella.
 - *"A veces te sientes frustrado en el supermercado. ¿Cómo te parece llevar las tarjetas de enfrentamiento ("coping cards") contigo y intentar unas de las estrategias?"*
 - Recompense su hijo/a cada vez que él/ella trata una estrategia de enfrentamiento.
3. Su hijo/a va a tratar a enseñarle a usted un guion de respirar profundamente (abajo). Solo debe durar pocos minutos, y tal vez le sorprendería que sea útil.

Guion de Respirar Profundamente

Centre en su estomago e imagine un globo pequeño a dentro. Respire hacia a dentro lentamente y profundamente usando su nariz, imaginando el globo creciendo lentamente. Contenga la respiración por unos segundos, luego exhale lentamente de su boca, imaginando el globo disminuyendo suavemente. Repita cinco veces o más.



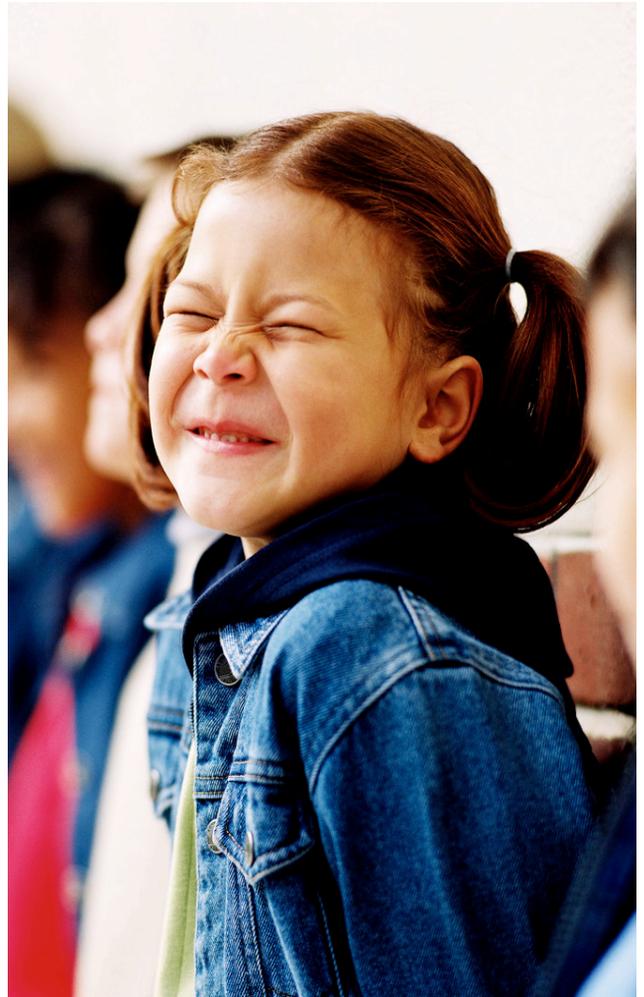
Capítulo 3:

Enseñando a su hijo/a a ser más flexible

RESUMEN

En este capítulo, usted aprenderá ...

- ¿Qué es el pensamiento flexible?
- ¿Por qué es importante pensar en una manera flexible?
- El vocabulario clave para mejorar el pensamiento flexible que incluye:
 - "Ser flexible" (Be flexible)
 - "Atrapado y Liberado" (Stuck/ Unstuck)
 - "Plan A / Plan B" (Plan A/ Plan B)
 - "Acuerdo" (Compromise)
 - "Gran problema/ pequeño problema" (Big Deal/ little deal)
 - "Hay Opción / No hay opción" (choice/ no choice)
- Cómo hacer que la flexibilidad sea divertida



Una historia que podría reconocer... La inflexibilidad de Miguel

Miguel tiene 8 años de edad. Él es un chico muy enérgico y curioso que es muy bueno para las matemáticas. También se frustra muy fácilmente. Le gusta saber el plan para el día, y cuando cambian los planes se enoja mucho. Cuando él está jugando con otros niños, le gusta hacer las reglas y puede enojarse mucho cuando otros niños no están de acuerdo con sus reglas. No le gusta leer y trata de evitar la tarea que implica la lectura. Para él es difícil compartir sus pertenencias y él tiende a ser mandón, y otros niños se molesta con él. Él tiene una gran cantidad de rabietas y berrinches, y su madre y su abuela se sienten que estos episodios son muy difíciles de controlar.

¿Qué es el pensamiento flexible?

¿Por qué es importante?

- Flexibilidad física nos permite doblar y estirar nuestro cuerpo sin que se rompa.
- **Pensamiento flexible** permite a los niños a pensar de una nueva solución a un problema y mantener la calma cuando las cosas no salen cómo lo planeamos.
- Pensamiento flexible también ayuda a los niños a llegar a un acuerdo cuando no pueden tener exactamente lo que quieren.
- Para muchos niños, el desarrollo de un pensamiento flexible les ayuda a hacer amigos, aprender en la escuela, y llevarse bien en la familia.
- Cuando los niños se vuelvan más flexibles, van a mejorar en el manejo del estrés o la decepción, y no van a tener que depender tanto de usted para resolver problemas.

Los niños que tienen dificultades con la flexibilidad mental pueden tener dificultades con...

- Los cambios en los planes
- Reglas con que no están de acuerdo
- Retos que no esperaban
- El tener que comprometer o negociar
- Intentar una nueva habilidad
- Trabajar en cosas que son difíciles para ellos



“Ser Flexible”



Ser flexible significa que puede cambiar sus ideas, hacer algo diferente de lo que pensó iba a hacer, pensar en algo diferente, y mantener una mente abierta.

La “Práctica en Casa” 5 incluye un juego que se puede jugar para ayudar a su hijo/a con ser flexible.

Cuando los niños son flexibles, ellos tienen muchas opciones. **Puede usar frases como:**

- *“Vamos a pensar de una manera que podemos **ser flexibles** en caso de que nuestro primer plan no funciona.”*
- *“No siempre puedes conseguir lo que quieres, así que tienes que **ser flexible**.”*
- *“Puedes **ser flexible**, lo has hecho antes.”*
- *“Cuando compartiste tu juego, estabas **siendo flexible**, y ¡funcionó!”*



Este icono representa el vocabulario “**flexible**”. Cada vez que lo ve, ¡hay una buena oportunidad de ayudar a su hijo/a a reconocer los beneficios de ser flexibles en situaciones difíciles o inesperadas!



Algunos ejemplos de cómo usar "Ser flexible"

Cuando algo tiene que esperar

Se podría decir, "Yo estaba realmente esperando a limpiar la casa esta mañana, pero no tenemos tiempo antes de ir a la escuela. En lugar de enojarme, yo voy a **ser flexible** y hacerlo mas tarde."

Jugando con un amigo

Cuando su hijo/a quiere dibujar pero su amigo quiere jugar afuera, se podría decir, "¿Cómo puedes **ser flexible** y todavía alcanzar su meta de divertirte con tu amigo?"

Escriba su propio ejemplo: Su hijo/a quiere tomar un juguete favorito a la escuela, pero es contra las reglas

Usted podría decir , " _____

_____ "

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 5

Su hijo/a asistió su quinta sesión de "Unstuck and On Target" hoy.



Resumen de Sesión: Hoy su hijo/a aprendió cómo objetos flexibles son más fuertes, y que a veces es mejor ser flexible.

Lo que usted puede hacer en casa:

1. La práctica en casa para esta semana es fácil. Solo intenta usar la palabra "flexible" tan mucho que puede. Identifique objetos flexibles, y note en voz alta momentos en que ser flexible es mejor o más fuerte. Por ejemplo:

- "¡Es buena que esta bandita de elástica es **flexible**, por que si no hubiera roto!"
- "Eso sería más rápido si fuera **flexible**, ¿no?"

2. Si usted quiere hacer más, puede jugar a ver quien puede pensar de la más cosas/Superheroes/substancias flexibles, o puede jugar en identificar cosas flexibles la próxima vez que ustedes están esperando en una fila o cuando están en el carro o el bus.

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 6

Su hijo/a asistió su sexta sesión de "Unstuck and On Target" hoy.



Resumen de Sesión: ¿Se acuerde de jugar con "Silly Putty" (boligoma) cuando era niño? Hoy en grupo, su hijo/a aprendió la historia de boligoma, que fue tirado cómo algo inútil por el hombre quien lo creyó cómo una alternativa a la goma cuando no funcionó por esto. Otra persona vino con una mente abierta y descubrió una manera de usarlo cómo un juguete, mostrando a los estudiantes que también pueden ser flexibles con sus mentes y resultar en cosas buenas.

Lo que usted puede hacer en casa:

1. Ser flexible no trata solamente de doblar; también trata de:
 - cambiar un idea,
 - considerar nueva información,
 - aceptar un cambio o evento imprevisto o
 - cambiar lo que uno está haciendo.
2. Distinguir entre flexibilidad ("flexibility") y rendirse ("giving in").
 - *"Ser **flexible** me ayuda a conseguir algo de lo que quiero."*
3. Note momentos en que usted o su hijo/a estuvieron flexible y algo bueno resultó. Por ejemplo:
 - *"¿Hay otra manera de resolver este problema? Hay más de una manera de llegar a la solución correcta."*
 - *"¡Cuando tú hiciste _____, yo pude ver que estabas actuando **flexible**, y funcionó!"*
 - *"Gracias por estar **flexible** con _____, lo hacías más fácil."*
4. Hable de momentos cuando alguien en la tele, en las noticias, o en un libro fue flexible y le resultó bien. Por ejemplo:
 - *"¿Notabas que él fue **flexible**, y todavía pudo conseguir lo que quiso?"*
 - *"¿Qué hubiera pasado si ella no estuviera **flexible**?"*

“Atrapado y Liberado” (Stuck and Unstuck)



Estar **atrapado** es cuando se siente que sólo hay una opción de que puede hacer. Hacer la misma cosa una y otra vez no puede resolver el problema y es probable que te haga sentir mal. Tienes que hacer algo diferente para estar **liberado**.

Piense en la última vez que su carro se quedó atascado en la nieve o barro. Al presionar el acelerador más duro sólo te tiene más atrapado. De la misma manera, su hijo/a a menudo tiene que hacer algo diferente para estar liberado.

Puede usar frases cómo:

- "¿Estás **atrapado** ? ¿Cómo puedes **liberarte**?"
- "!Estoy **atrapado**! ¿Me puedes ayudar a **liberarme**?"
- "Cuando estás **atrapado**, solo tienes una opción – a estar **atrapado**. ¡Eso no es divertido!"
- “Tu cara y tu voz me dicen que te sientes **atrapado**. Quiero ayudarte. Vamos a pensar en algo que podemos hacer para ayudarte a **liberarte**”.
- “Yo vi que estabas **atrapado**, y luego te **liberaste**. ¡Buen trabajo!”



Este icono representa el vocabulario “atrapado”. Cada vez que lo ve, ¡hay una buena oportunidad de ayudar a su hijo/a a reconocer que está “atrapado” en algo y pensar en maneras de estar “liberado!”



Algunos ejemplos de cómo utilizar "Atrapado y Liberado"

Jugar un Juego

Su hijo/a quiere ser la primera en un juego de mesa, pero alguien puso el número más alto. Usted podría preguntar, "¿Estás **atrapado**? ¿Cómo se puede **ser flexible** y todavía alcanzar su meta de divertirse en el juego?" Ayude a su hijo/a a entender que él podría ir primero en la siguiente ronda, que es mejor que tener que parar el juego.

Tráfico Malo

Durante un atasco de tráfico, usted menciona que usted se siente **atrapado** y quiere que su hijo/a le ayude a **liberarte**. O hablar en voz alta sobre cómo **liberarse** mediante la adopción de una ruta diferente a casa. O tomar ventaja de estar atrapado en el tráfico como una oportunidad para jugar un juego de palabra, escuchar música, o inventar una historia.

Escriba su propio ejemplo: su hijo/a no puede encontrar su par de zapatos favoritos

Usted podría decir, " _____

_____ "

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 7

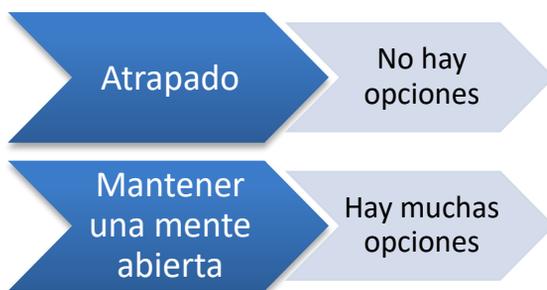
Su hijo/a asistió su séptima sesión de "Unstuck and On Target" hoy.



Resumen de Sesión: Su hijo/a aprendió que cuando estamos "*flexibles*," ("flexible") nunca estamos *atrapados* ("stuck") porque siempre tenemos opciones. Persona quienes son "*flexibles*" *mantienen sus mentes abiertas* ("keep an open mind").

Lo que usted puede hacer en casa:

1. Acuérdesse su hijo/a de que cuando él/ella está *atrapado* (stuck) en algo que no puede pasar, no hay ninguna opción, pero cuando él/ella mantiene un mente abierta (keeps an open mind), hay varias opciones:



2. Distinguir entre mantener un mente abierta y rendirse ("giving in").

- "Siempre tengo más opciones cuando yo **mantengo una mente abierta**. Tener más opciones no es lo mismo que rendirse."

3. Identifique momentos en que usted, personajes en libros, o personas en televisión estuvieron *atrapados* o no *mantuvieron una mente abierta* y les resultó mal. Por ejemplo:

- "Yo estuve **atrapado** en tener nuestro tipo de pasta favorito para la cena esta noche, y por eso fui a dos supermercados diferentes buscando aquel pasta porque no tuvimos más. Ahora la cena será tarde. ¿Cómo resultara si yo hubiera **mantenido una mente abierta**?"
- "Nunca he probado eso antes, y pienso que no me gustare. ¿Debo mantener una **mente abierta** y probarlo?"

“Plan A / Plan B”

A/B

El **Plan A** es la forma en que desea hacer algo. Pero, el plan A no siempre funciona. ¡Va a necesitar tener un **plan B!**

La frase "**Plan A / Plan B**" se utiliza para comunicar que es normal que las cosas no salen cómo se piensa, y a veces es importante cambiar de plan. Usando Plan A / Plan B ayuda a los niños a entender que no es su culpa cuando algo sale mal o no va en la forma que esperaban. Tener un plan B permite a su hijo/a a mantener una mente abierta, mantener opciones, evitar quedarse atrapado, y lograr metas. **Puede usar frases cómo:**

- *“¿Cuál es tu **Plan A**? ¿Tienes un **Plan B**, para que podamos lograr nuestro objetivo?”*
- *“¿Puedes ayudarme a llegar a un **Plan B**?”*
- *“Su **Plan A** no funciona, necesitas un **Plan B**.”*
- *“¡Has utilizado su **Plan B**! ¡Estabas siendo flexible!”*
- *“Me encanta que tienes un **Plan A** y un **Plan B**. Es una gran planificación.”*

A/B

Este icono representa el vocabulario “Plan **A / Plan B**”. Cada vez que lo ve, ¡hay una buena oportunidad de ayudar a su hijo/a a reconocer que si el primer plan no funciona, hay otras opciones (Planes **B, C, D**, etc.) disponibles!



Algunos ejemplos de cómo utilizar "Plan A / Plan B"

Desayuno

Se podría decir, "No hay leche para mi cereal esta mañana y me siento **atrapado**. Supongo que es hora de que yo cree un **Plan B** y hacer tostadas para el desayuno. No es lo que más quería, pero voy a conseguir algo de comer de esta manera y no voy a tener que estar enojado y hambriento. Voy a comprar leche en la tienda hoy para que pueda tener el cereal mañana."

Cuando se comete un error mientras que se hace una tareas o un recado

Si toma el autobús todo el camino al banco antes de darse cuenta de que se dejó el cheque que usted necesita depositar en la mesa de la cocina, usted podría decir: "Vamos a **ser flexibles** y crear un **Plan B**." Ayude a su hijo/a a ver a su error cómo una "oportunidad" para una solución diferente. "Ya que estamos aquí, ¿por qué no nos detenemos por la biblioteca y conseguir un libro que verlo de regreso a casa en el autobús."

Escriba su propio ejemplo: su hija quiere jugar a básquetbol, pero todas las canchas en el parque están ocupadas

Usted podría decir, " _____

_____ "

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 8

Su hijo/a asistió su octava sesión de "Unstuck and On Target" hoy.

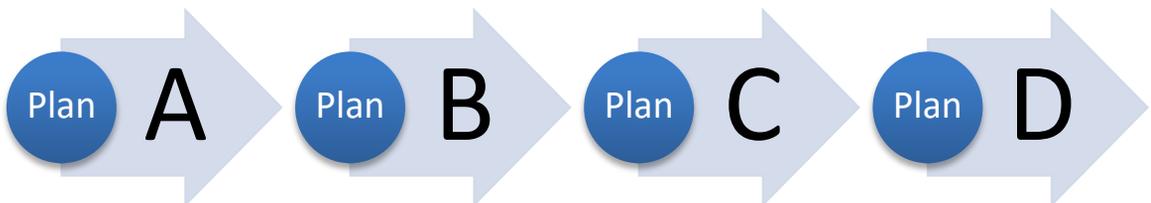


A/B

Resumen de Sesión: Hoy su hijo/a aprendió nuevo vocabulario: *Plan A/Plan B*. Es un idea poderosa que le puede ayudar cuando algo no ha seguido el plan. En vez de poner la culpa con lo demás o con sí misma, su hijo/a puede reconocer que el plan fue el problema y ahora hay una oportunidad de hacer un plan nuevo o varios planes nuevos. Hay varios planes y opciones (*Plan B, C, D, etc.*) cuando nuestros planes iniciales no salen bien.

Lo que usted puede hacer en casa:

- La próxima vez que usted tiene que crear un *Plan B*, comparta sus pensamientos con su hijo/a en voz alta. Por ejemplo:
 - "Planeé llevar mi suéter rojo hoy, pero está en la lavandera. Escogí esto suéter por mi *Plan B*."
- Pídale a su hija que le ayude a crear un *Plan B* cuando sea posible:
 - "Esta leche está estropeada. ¡Necesito un *Plan B* para el desayuno! ¿Qué debe ser mi *Plan B*?"
- Elogie su hijo/a por mantener *una mente abierta*, ser *flexible*, o crear un *Plan B*.
 - "¡A mi me encanta cómo **mantuviste una mente abierta** y creyó un **Plan B**!"
 - "¡Tu estuviste **TAN flexible** que creaste un **Plan C**!"
- Si quiere hacer más, trata el juego "Plan Z."
 - Piense en una situación y tomar turnos en crear nuevas planes cómicos y más hilarantes. Por ejemplo:
 - (usted) Plan A: Comer pizza para la cena
 - (su hijo/a) Plan B: Comer espagueti para la cena
 - (ud.) Plan C: Saltarme la cena, y prevenir toda la familia de dormir con los sonidos de mi estomago
 - (su hijo/a) Plan D: Comer cena en nuestras pijamas en la cama
 - (ud.) Plan E: Escurrirnos a la casa de nuestros vecinos y comer su cena
 - (su hijo/a) Plan F: Comer todo en el refrigerador por la cena
 - (ud.) Plan G: Comer la cena boca abajo
 - Y así siguiendo hasta que ya no puede
 - Ellos no tienen que ser buenos planes, el idea es que realmente mostrar cuántas opciones tenemos cuando mantengamos una mente abierta y no se queden con nuestro *Plan A*.



“Acuerdo” (Compromise)



Un **acuerdo** significa que dos personas renuncian a parte de lo que quieren para que puedan llegar a un acuerdo. Esto no significa renunciar a todo lo que usted desea.

Es importante cuando se use esta palabra con un niño que se asegure de que usted está proponiendo un verdadero acuerdo en el que ambos obtienen parte de lo que quieren.

Puede usar frases como:

- ***"Vamos a llegar a un **acuerdo**. Tú primero, pero luego será mi turno".***
- ***"Podemos llegar a un **acuerdo** para que ambos obtengamos algo de lo que queremos."***
- ***"¿Qué es un buen **acuerdo**?"***
- ***"Gracias por llegar a un **acuerdo** con tu amigo. Ambos ustedes consiguieron una parte de lo que querían y pudieron seguir pasando un buen rato".***



Este icono representa el vocabulario "acuerdo". Cada vez que lo ve, ¡hay una buena oportunidad de ayudar a su hijo/a a aprender las estrategias para negociar con los demás por lo que ambas personas reciban parte de lo que quieren!



Algunos ejemplos de cómo utilizar "acuerdo"

Jugando con Amigos

Cuando un niño quiere jugar fútbol, pero su amigo quiere jugar con Legos, usted podría decir: "¿Se puede llegar a un **acuerdo** para jugar fútbol y luego Legos? De esta manera, ustedes dos pueden conseguir lo que quieren en el final, que es mejor que no conseguir lo que quieres en absoluto".

Cuando un niño no quiere hacer algo

Se podría decir, "Pareces **atrapado**. Mi **Plan A** era pedirte limpiar la casa y ayudarme a cocinar la cena para tu abuela esta noche. ¿Podemos llegar a un **acuerdo**? ¿Qué te parece si yo cocino y tu limpias?"

Escriba su propio ejemplo: Si su hijo/a quiere un regalo de cumpleaños que está fuera de su presupuesto

Usted podría decir, " _____

_____."

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 9

Su hijo/a asistió su novena sesión de "Unstuck and On Target" hoy.

A/B



Resumen de Sesión: Su hijo/a aprendió que si las personas llegan a un *acuerdo* (compromise) cuando quieren cosas diferentes, así cada una recibe algo que quiere, y recibir algo es mejor que recibir nada. Su hijo/a aprendió tres maneras de llegar a un *acuerdo* hoy:

Cada persona recibe un parte:

• Ya que tenemos ideas diferentes, combinaremos nuestros ideas para que nosotros dos recibiremos algo de lo que queremos.

Por ejemplo:

• Su hijo/a quiere jugar a la pelota, pero su amigo quiere jugar en el tobogán. Podrían jugar a pelota en el tobogán.

Escoger algo nuevo:

• Ya que tenemos ideas diferentes, escogeremos algo nuevo que a ambos nos gusta.

Por ejemplo:

• A los dos les gusta jugar las esconditas entonces deciden jugar eso.

Tomar turnos:

• Ya que tenemos ideas diferentes, tomaremos turnos con nuestros ideas- haremos tu idea, luego mi idea.

Por ejemplo:

• Primero juegan en el tobogán, luego juegan a pelota.

Lo que usted puede hacer en casa:

1. Intente llegar a un *acuerdo* razonable con su hijo/a
 - *“Tengo que ir al supermercado y la farmacia. Ya sé que no te gusta ir al supermercado ni la farmacia. Sin embargo, podemos llegar a un acuerdo. Si tú te portas bien en el supermercado, nos saltaremos la farmacia y jugaré algo contigo cuando llegamos a la casa. ¿Cómo te parece?”*
2. Elogie su hija por mantener una mente abierta, ser flexible, crear un Plan B, o llegar a un *acuerdo*.
 - *“Tú y Sami hicieron un buen trabajo hoy para llegar a un acuerdo.”*
 - *A veces nuestro **Plan B** tiene que ser un acuerdo. ¿Puedes pensar de un acuerdo para que ustedes dos puedan tener algo de lo que quieren?”*

“Gran problema/ Pequeño problema” (Big Deal/Little Deal)

D/d

Enseñar a los niños a reconocer la diferencia entre las situaciones que son muy importantes (los “**Grandes Problemas**”) y las situaciones que son mucho menos importantes (los “**pequeños problemas**”) puede ayudarlos a hacer frente y tomar mejores decisiones.

Cuando un niño se sienta que algo es un “Gran Problema”, puede ayudar a ese niño a encontrar la manera de convertirlo en un “pequeño problema.”

No le diga al niño que algo es un pequeño problema- **en lugar se puede decir:**

- ***“¿Se siente como un **Gran Problema**, o un **pequeño problema**?”***
- ***“¿Cómo se puede convertir este **Gran Problema** en un **pequeño problema**?”***
- ***“Me di cuenta de que se sentía cómo un **Gran Problema** para ti, pero mantuviste la calma y trabajaste para convertirlo en un **pequeño problema**.”***
- ***“Hiciste muy bien para convertir un **Gran Problema** en un **pequeño problema**.”***

D/d

Este icono representa el vocabulario “Gran Problema/ pequeño problema”. Cada vez que lo ve, ¡hay una buena oportunidad de ayudar a su niño a aprender a distinguir lo que es importante de lo que no es importante!



Algunos ejemplos de cómo usar “Gran problema/ Pequeño problema”

Accidentes

Cuando un niño derrama algo, usted podría decir, “Cuando esa bebida se derramó, yo creía que era un **Gran Problema**, pero luego me di cuenta que yo podía convertirlo en un **pequeño problema** después que limpie, y tu me ayudaste. Ya me siento mucho mejor. Gracias.”

Cuando hay que interrumpir a una niña antes de que pueda terminar algo

Usted podría decir, “¿Puedes **ser flexible** y parar, aunque todavía no has terminado?” Si ella dice que sí, elogie su flexibilidad. Si ella dice que no, usted puede decir, “Puedo ver que cuando te interrumpo puede ser es un **Gran Problema**, pero tienes que parar ahora para que podamos ir a la iglesia. ¿Podríamos convertirlo en un **pequeño problema** si pusiéramos tu juego en un lugar seguro para que puedas terminarlo tan pronto como regresemos?”

Escriba su propio ejemplo: Su hijo/a no puede encontrar su tarea

Usted podría decir, “_____”

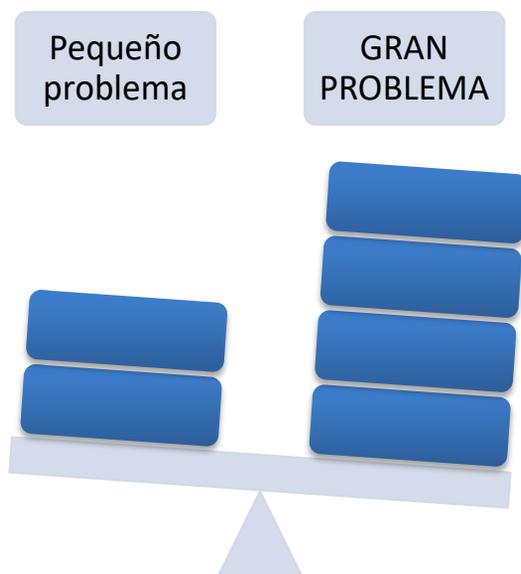
_____”

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 10

Su hijo/a asistió su décima sesión de "Unstuck and On Target" hoy.

D/d

Resumen de Sesión: Su hijo/a aprendió la diferencia entre un Gran Problema ("Big Deal") y un Pequeño Problema ("Little Deal") hoy en grupo. Un GRAN PROBLEMA es un problema grande, requiere mucho tiempo de reparar y normalmente requiere mucha gente para resolver. Un pequeño problema es algo que es un problema pequeña, se puede resolver rápidamente y no requiere mucha gente para resolver.



Lo que usted puede hacer en casa:

1. ¡Mantenga en mente que la decisión si algo es un **Gran Problema** o no es muy individual!
 - Aunque algo sea un **Gran Problema** a usted, eso no significa necesariamente que sea un **Gran Problema** a su hijo/a.
 - i. Por ejemplo, puede ser un **Gran Problema** a usted que toda la familia vaya a la iglesia junta, pero es un **Pequeña Problema** a su hija. O puede ser al revés.
 - ii. Tal vez es un **Gran Problema** a su hijo/a siempre llegar a tiempo, pero para usted llegar 5 minutos tarde es un **Pequeña Problema**. O puede ser al revés.
2. No le diga a su hija que algo no es un **Gran Problema**. En vez de eso, diga algo cómo:
 - *“Está bien si algo te parece un **Gran Problema**. Te ayudaré a determinar cómo lo podemos hacer un **Pequeña Problema**.”*
 - *“Si tienes un problema que es un **Gran Problema** siempre puedes pedir ayuda. Todos nosotros necesitamos ayuda con un **Gran Problema** .”*
3. Elogie a su hijo/a/por pedir ayuda con un **Gran Problema**, o por poder reconocer cuando algo es un **Pequeña Problema**.
 - “¿Es eso un **Gran Problema** o un **Pequeña Problema** para ti?”
 - “Tienes razón, eso sí parece ser un **Gran Problema**. Debemos determinar quien nos puede ayudar.”

“Opción/ No Hay Opción” (Choice/No choice)

C?

A menudo los niños tienen **opciones**. Se puede elegir entre las opciones de menú o películas, y a menudo pueden elegir cuándo van a hacer algo. Hay otras situaciones en las que **no hay opción**. Tienen que ir a la escuela, hacer la tarea, y acudir al médico.

“Opción o no hay opción” ayuda a los niños a entender cuando puedan negociar y cuando tengan que aceptar algo que no quieren. También deja claro que las situaciones donde no hay opción son sólo la forma en que funciona el mundo. Busque situaciones con “una opción”, y guarde “no hay opción” para las situaciones que verdaderamente no tienen opciones.

Se puede usar frases cómo:

- *“¿Es esta una situación donde hay una **opción** o **no hay opción**?”*
- *“A pesar de que yo no quiera hacerlo, esta es una situación donde **no hay opción** para mí.”*
- *“Tienes una **opción** aquí ...”*
- *“Esta es una situación donde **no hay opción** porque ...”*
- *“Hoy tendremos una situación donde **no hay opción** (explique la situación). Vamos a hacer un plan de cómo vamos a enfrentar nuestra situación donde **no hay opción**”.*

C?

Este icono representa el vocabulario “Opción/ No Hay Opción”. Cada vez que lo ve, ¡hay una buena oportunidad de ayudar a los niños a identificar lo que es posible y lo que no se puede cambiar!



Algunos ejemplos de cómo utilizar “Opción/ No Hay Opción”

Ir al doctor

El día de la cita con el médico, usted podría decir: "Me gustaría que esta fuera una situación con **opciones**, pero es una situación donde **no hay opción** porque tienes que visitar al médico para asegurarte de que estés sano y fuerte. Vamos a hacer un plan de cómo vamos a enfrentar nuestra situación donde **no hay opción**".

Planear la Cena

Usted podría decir: "Tienes una **opción**, ¿quieres guisantes o habichuelas con la cena?"

Escriba su propio ejemplo: Su hijo/a no ha completado su tarea

Usted podría decir, “ _____

_____”

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 11

Su hijo/a asistió su undécima sesión de "Unstuck and On Target" hoy.

A/B

C?

Resumen de Sesión: Su hijo/a aprendió de la diferencia entre tener opciones ("choice") y no tener opciones ("no choice"). Una opción es posible cuando hay más que una manera de resolver un problema. Una situación cuando no hay opciones ("no choice") ocurre cuando hay solo una manera de hacer algo.



Opción



No hay opción

Lo que usted puede hacer en casa:

1. ¿Use "No hay opción" rara vez! Por lo general, situaciones de "No hay opción" tienen que ver con la ley o la seguridad. Acuérdesse que opciones malas todavía son opciones. Unos ejemplos de situaciones "No hay opción" son:
 - Asistir escuela
 - Recibir vacunas
 - Pagar impuestos
 - La necesidad de dormir cada día
2. Normalmente tenemos **opciones** y hay más que una manera de resolver un problema. Intente centrarse en **opciones** la mayoría del tiempo. Por ejemplo, podría decir:
 - "Todavía tenemos varias **opciones** aquí, ¿debemos crear un Plan B?"
 - "Está claro que esa no es una situación cuando **no hay opción**. Revisamos nuestros **opciones**."
3. Si su hijo/a tiene dificultades en una situación cuando **no hay opciones**, diga algo cómo:
 - "Si es una situación en que **no hay opciones**, tengo que aceptar la situación."
 - "Estar atrapado puede hacer una situación más difícil, y por eso aceptar la situación es mejor para mí. ¿Qué piensas tú?"

¡Mantenga una actitud positiva y hacer que sea divertido!

No se olvide de divertirse con la **flexibilidad** y hacer todo que se puede para mantenerlo positivo. Aquí están unas sugerencias:



Elogie a su hijo/a cuando use el vocabulario de la flexibilidad.

Usted puede elogiar con sus palabras o con el gesto del pulgar arriba

C?

Haga nota de situaciones con una "Opción":

*"Tienes una **opción** ahora --- ¿zapatos o botas?"*



Elogie a su hijo/a por ser flexible:

*"Yo sé que querías comer pizza, y me encanta que estás siendo **flexible** con el cambio de planes."*

C?

A/B

Tan pronto cómo su hijo/a sepa el vocabulario, pregúntele antes de dar su opinión:

D/d

*"¿Aquí hay una **opción** o **no hay opción**? "¿Tienes un **Plan B**?" "Esto es un **gran problema** o un **pequeño problema**?"*



Use el vocabulario para elogiar y enseñar, no para criticar.

En vez de decir *"¡Estás **atrapado**!"*, pregúntele *"¿Estás **atrapado**?"* o *"¿Cómo podemos **ser flexible** en esta situación?"*

C?

Haga que "no hay opción" sea un hecho de la vida, y no su decisión.

*"Tu sabes que esta es una situación donde **no hay opción**. Deseo que pudiera cambiarla, pero no puedo. Tienes que ir al doctor."*

C?

Usted siempre debe tener más situaciones donde "hay una opción" que situaciones donde "no hay opción".

A veces puede hacer que una situación donde **no hay opción** parezca tener una opción. En vez de decir *"tienes que comer las verduras"*, puedes decir *"¿te gustaría comer las zanahorias o el maíz?"*



Busque la flexibilidad en otras personas

Mientras que miren la televisión juntos, búrlese de la inflexibilidad de los personajes (pero jamás del niño, claro).



Busque ejemplos de cuando los héroes sean flexibles.

Muchas veces los niños tienen héroes que se admiran (Spiderman, Messi, Beyoncé). Use ejemplos de lo que hace este héroe para **ser flexible**. Hable de cómo el pensamiento flexible ha ayudado a sus propios héroes, a los miembros de su familia y a usted mismo.

¿Se acuerda de Miguel del principio de este capítulo, que hace berrinches cuando todo no sale a su favor?

Aquí están algunos ejemplos de cómo su mamá y su abuela pueden usar este capítulo para ayudarlo a ser más flexible:

Miguel quiere ir a un restaurante hoy. Su madre sabe que tienen recados que hacer y no tiene suficiente tiempo para comer en el restaurante, y ella sabe que a Miguel le encanta sus papas fritas. Ella dice, “Miguel, yo sé que tu **Plan A** es comer en el restaurante, pero esta es una situación donde **no hay opción** – tenemos que ir a la tienda. ¿Cuál es tu **Plan B**? ¿Quizás podemos llevar las papas fritas para comer mientras que hacemos recados? Puedes **ser flexible**, lo has hecho antes.”

Miguel está jugando con sus primos y está empezando a enojarse de que su primo menor está jugando con sus figuras de acción. Su abuela dice, “¿Miguel, estás atrapado? ¿Es un **Gran problema** o un **pequeño problema** que Jaime está jugando con tus juguetes? ¿Un **Gran problema**? ¿Cómo podemos convertirlo un **pequeño problema**? ¿Quieres darle dos figuras de acción con las que él puede jugar? Eso es un gran **acuerdo**. ¡Hiciste muy bien para **ser flexible**!”



Resumen

En este capítulo ha aprendido...

- ¿Qué es el pensamiento flexible?
- ¿Por qué es importante pensar en una manera flexible?
- El vocabulario clave para mejorar el pensamiento flexible que incluye:
 - "Ser flexible"
 - "Atrapado y Liberado"
 - "Plan A / Plan B"
 - "Acuerdo"
 - "Gran problema/ pequeño problema"
 - "Hay Opción / No hay opción"
- Cómo hacer que la flexibilidad sea divertida

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 12

Su hijo/a asistió su duodécima sesión de "Unstuck and On Target" hoy.



Resumen de Sesión: Su hijo/a aprendió cómo "Esperar, o Poder Con Lo Imprevisto." Es posible que su hijo/a necesite rutinas consistentes y que se altere cuando hay un cambio o cuando se viola sus expectativas. A causa de que prefiere que todo sale cómo lo espera, es útil saber cómo manejar cambios imprevistos.

Lo que usted puede hacer en casa:

1. Muchos de nosotros adultos tienen dificultades en **poder con el imprevisto**, especialmente si el cambio incluye un chasco. Además, todos nosotros conocemos a unas personas a quienes no les gustan aun sorpresas buenas, cómo que se le honre con una fiesta sorpresa. Si eso puede ser un problema incluso para adultos, fijese tan difícil puede ser para su hijo/a a quien le encantan las rutinas. Tenga paciencia con su hijo/a; intente mantener las rutinas cuando es posible, y apoye su hijo/a cuando algo imprevisto ocurre.
2. Su hijo/a hizo una lista de estrategias des usar para **poder con el imprevisto**. Algunos ejemplos de cosas que usted puede probar en casa son:
 - **¡Dé advertencias!**
 - Dígale a su hija de cambios que vienen de antemano.
 - Dé una advertencia 5 minutos antes de mover de una actividad a otra
 - Dé una advertencia a los 10 minutos y luego a los 5 minutos antes si su hija tuviere que dejar algo divertido (por ejemplo, dejar de mirar televisión para acostarse)
 - A veces tendrá que contar hacia atrás usando sus dedos, mostrándoselos a su hija. Empiece con 10, con todos sus dedos mostrados, y cuente hacia atrás lentamente, hasta que llegue al 0.
 - **¡Sea claro!**
 - Permita su hijo/a a hacerle muchas preguntas para que sepa exactamente que cambiará y que permanecerá
 - Deje su hijo/a saber cuando el cambio terminará
 - Si hay una razón clara para el cambio, compártalo con su hijo/a
3. Dé mucho elogio cuando su hija demuestra que puede **poder con el imprevisto**. ¡Eso es muy difícil para él!
 - *"¡Tú fuiste muy flexible cuando tuvimos que hacer un cambio!"*
 - *"¡Tú supiste bien cómo **poder con el imprevisto**! ¿Cómo lo hiciste?"*

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 13

Su hijo/a asistió su decimotercera sesión de "Unstuck and On Target" hoy.



Resumen de Sesión: Su hijo/a aprendió cómo ser flexible le puede ayudar a sí mismo (cuando él es flexible, se sentirá mejor y conseguirá más de lo que quiere). Su hijo/a aprendió que la realidad es que lo que queremos no es posible todo el tiempo. Luego, su hijo/a examinó cómo se sentirá y que ocurre cuando él es flexible versus cuando está atrapado, en las situaciones en que lo que quiere no es posible.

Lo que usted puede hacer en casa:

1. Intente usar el vocabulario de esta semana cuandoquiera que usted o su hija quiere algo que no es posible (su camisa favorita está sucia, así que no la puede llevar; otra persona ya está usando el columpio así que no es posible usarlo; etc.):

"A veces lo que queremos no es posible."

"¿Cómo nos sentiríamos si estamos atrapados en algo que no es posible?"

"¿Cómo nos sentiríamos si estamos flexibles cuando algo que quisimos no es posible?"

2. Autoevaluación de Padres:

Ahora es un buen momento evaluar el progreso que usted y su hijo/a han hecho en hacerse más flexible y cómo cree usted que va. Asegúrese que usted está haciendo todo que puede para apoyar esas nuevas habilidades usando la prueba abajo. Nota: Si sus resultados no están del nivel que usted quiere o usted no observa mucho progreso en su hijo/a póngase un contacto con su líder de "Unstuck and On Target" para determinar cómo pueden trabajar a mejorarlo.

- ✓ ¿Con cuánta frecuencia doy elogio específico a mi hijo/a por mostrar habilidades de ser flexible? (Acuérdese que el elogio debe ser específico, verdadero y inmediato.)
 - Cada día
 - A veces
 - Nunca
- ✓ ¿Elogio mi hijo/a más que lo/la corrijo? (Intente elogiar a lo menos 4 veces más que corregir.)
 - Elogio más que corrijo
 - Elogio y corrijo más o menos lo mismo
 - Corrijo más que elogio
- ✓ ¿Enseño mi hijo/a a ser flexible por ser flexible yo mismo? ¡Ser flexible es contagioso!
 - Soy flexible en cada oportunidad que tengo
 - Intento ser más flexible
 - Tengo que trabajar mucho en esto
- ✓ Uso el vocabulario con bastante frecuencia?
 - Cada día
 - A veces
 - Nunca

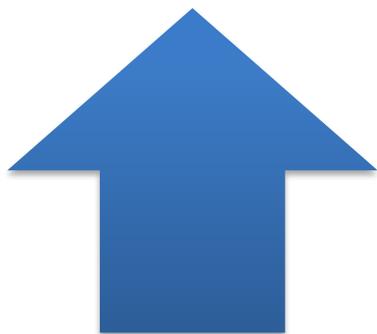
Su hijo/a asistió su decimocuarta sesión de "Unstuck and On Target" hoy.



Resumen de Sesión: Hoy su hijo/a aprendió cómo ser flexible puede ayudar uno a conseguir más de lo que quiere, cómo ganar más privilegios, tener más libertad, ganar más confianza de profesores y padres, causarle caer mejor con otros niños, y hacer más opciones disponibles. Ya que él desarrolla una **reputación flexible** (flexible reputation), más de aquellos privilegios vendrán a él/ella.

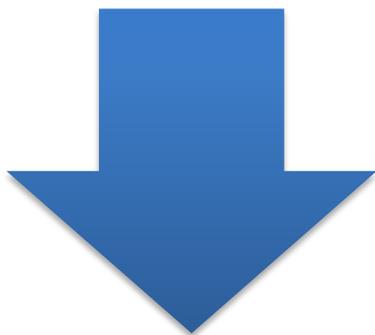
Lo que usted puede hacer en casa:

Intente ayudar a su hijo/a a ver los beneficios de ser **flexible**:



Beneficios de ser flexible:

- Tú ganas más de lo que quieres
- Te sientes mejor
- Otras personas te dan más opciones cuando desarrollas una "flexible reputation"



Costos de estar atrapado:

- No recibes nada
- Te sientes mal
- Tiene menos opciones

Capítulo 4:

Planeando para Lograr Sus Metas



Resumen

En este capítulo, va a aprender...

- *¿Qué significa fijarse metas y planear?*
- *¿Por qué es importante?*
- *El vocabulario clave para mejorar las metas y los planes, llamada Meta- Por qué- Plan-Hacer-Chequear, que descompone las tareas en cinco partes:*
 - **Meta** (goal)
 - **Por qué** (why)
 - **Plan** (plan)
 - **Hacer** (do)
 - **Chequear** (check)
- *Cómo hacer que el uso de Meta-Plan-Por qué-Hacer-Chequear sea divertido*

Una historia que usted podría reconocer... La meta de Mary

Mary tiene 10 años. Ella quiere tener éxito en la escuela, pero tiene muchos problemas para hacer la tarea. Muchas veces ella se siente abrumada cuando trata de empezar su tarea, y se distrae fácilmente. Este comportamiento molesta a su mamá y termina con su mamá gritando, y Mary llorando o haciendo berrinche en vez de hacer su tarea. Además, cuando Mary logra completar su tarea, muchas veces ella se olvida de llevarla a la escuela. Ella cree que es una mala estudiante y está empezando a sentirse deprimida. Su mamá está muy frustrada con ella, y no sabe cómo ayudarle a empezar sus tareas, terminirlas y llevarlas a la escuela.

¿Qué es fijarse metas y planear?

¿Por qué es importante?

- **Fijarse metas** es la habilidad de establecer sus objetivos. Algunas metas son pequeñas (vestirse, cocinar la cena, limpiar su cuarto), mientras que otras son grandes (graduarse de la universidad, llegar a ser astronauta, hacer amigos)
- Enseñar niños cómo fijarse metas y hacer planes realísticos aumenta sus habilidades de:
 - **Seguir sus instrucciones** para que usted no tenga que repetir las mismas cosas una y otra vez
 - **Completar tareas de varios pasos** para que usted no tenga que estar sentado junto a su hijo para asegurarse de que él/ ella termina algo
 - **Ser activos, independientes y flexibles** cuando estén resolviendo problemas en la escuela, en la casa y con sus amigos, para que su hijo/a tenga más éxito
- *Fijarse metas también ayudará:*
 - **Aumentar la autoestima de su hijo/a:** los niños se sienten bien cuando alcanzan sus metas
 - **Mejorar la vida de usted:** su hijo/a va a poder concentrarse en sus metas, por eso usted no tendrá que prestar tanta atención a sus actividades y va a poder centrarse en sus propias metas

Este capítulo enseña una rutina de cinco pasos para tener éxito con cualquier tarea de varios pasos:

Meta-Plan-Por qué-Hacer-Chequear (Goal-Plan-Why-Do-Check)

Meta-Plan-Por qué-Hacer-Chequear da a su hijo/a una manera de descomponer cualquier tarea en partes pequeñas y alcanzables.

Las siguientes páginas explicarán cada uno de estos cinco pasos.



¡Este icono representa el vocabulario de “**Meta-Plan-Por qué-Hacer-Chequear**”!

Cuando se ve, hay una oportunidad de ayudar a su hijo/a a completar una tarea de varios pasos.

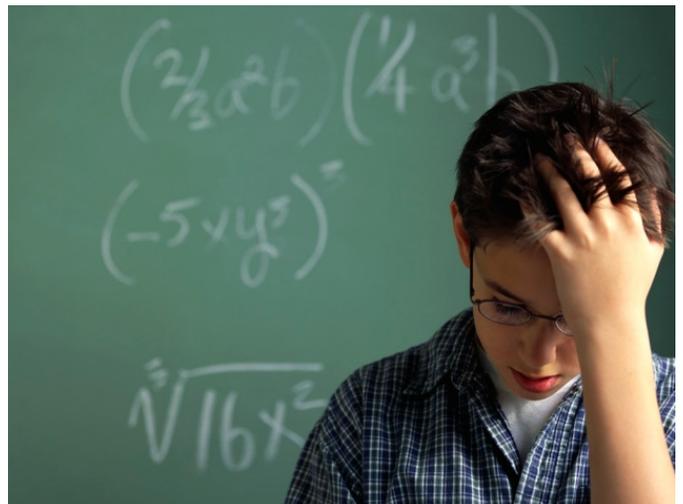
La meta (“goal”)



Una **meta** (goal) es algo que su hijo/a quiere o tiene que hacer, sabe hacer pero quiere hacer mejor o quiere aprender a hacer.

Las metas deben ser específicas y significativas para su hijo/a. Pueden ser a largo plazo como, “quiero saber atarme los zapatos,” o “quiero ser futbolista.” También las metas pueden ser a corto plazo como, “quiero ir a la nueva película de Pixar” o “quiero invitar a un amigo a comer pizza y jugar.” Cuando están trabajando en una meta, **se puede usar frases cómo:**

- *“Esto me parece algo que deberías transformar en una **meta**.”*
- *“Tengo que fijar una **meta**.”*
- *“¿Tienes una **meta**?”*
- *“Mi **meta** es.....”*
- *“¡Hiciste un buen trabajo creando un **meta**!”*



Unos ejemplos de cómo usar “meta” (goal)

Hacer la tarea

Usted podría decir, “Dijiste que tu **meta** era sacar buenas notas este año. Debemos hacer un plan para completar tu tarea para que puedas alcanzar su **meta**.”

Jugar durante los recreos

Usted podría decir, “Tu **meta** era pasar bien jugando a la escondida con tus amigos. Debemos hacer un plan de que vas a hacer cuando creas que alguien te ha tocado demasiado fuerte.”

Escriba su propio ejemplo: Usted quiere cocinar la cena para el día de acción de gracias para toda su familia

Usted podría decir, “_____”

_____”

Por qué (“why”)



Por qué la meta es importante

La mayoría de nosotros solo trabajamos en habilidades nuevas cuando creemos que nos van a ayudar de alguna manera. Es importante que los niños sepan por qué tienen ciertas metas.

Se puede usar frases cómo:

- *“¿Por qué es importante esa meta?”*
- *“¿Por qué escogiste esa para su meta?”*
- *“¿Por qué quieres hacer (actividad)?”*



Unos ejemplos de cómo usar “por qué” (why)

La hora de dormir

Usted podría decir, “Me estoy fijando una **meta** de ir a dormir a las 9pm.
¿Por qué? Porque necesito dormir más para sentirme bien.

Ejercicios

Usted podría decir “Me estoy fijando una **meta** de ir a dar un paseo por lo menos tres veces a la semana. **¿Por qué?** Porque me siento mejor cuando tomo un poco el aire.”

Escriba su propio ejemplo: Su hijo/a se ha fijado una meta de conseguir un papel en la obra de teatro escolar

Usted podría decir, “_____”

_____”

“Plan”



Un **plan** es la manera de que su hijo/a alcanza su meta.

Los planes deben ser específicos, y debido a que algunos planes no funcionarán, su hijo/a siempre debe tener por lo menos un plan más– Plan B. De hecho, es posible que ustedes vayan a necesitar muchos planes. Enfaticé que planear bien no significa hacerlo correcto la primera vez sino ser capaz de cambiar el plan cómo sea necesario. Algo bueno sobre los planes es que todos pueden hacer uno, y el fracaso de un plan no es el fracaso de la persona. Cuando están haciendo planes, **se puede usar frases cómo:**

- **“Mi *plan* es...”**
- **“Cual es tu *plan*?”**
- **“Necesito un *Plan B*.”**
- **“Este es un proyecto grande. Deberías hacer un *plan* para descomponerlo de día a día.”**
- **“¡Eres excelente en hacer los *planes*!”**



Unos ejemplos de cómo usar “Plan”

Limpiar su cuarto

Usted podría decir, “Si tu **meta** es salir a jugar con tus amigos, entonces deberías hacer un **plan** para limpiar tu cuarto muy rápidamente. ¿Quieres usar un temporizador para que sea una carrera?”

Hacer mandados

Usted podría decir, “Mi **meta** era completar todos mis mandados hoy para que pudiera relajarme mañana, y mi plan era ir de compras, surtir tu receta y pagar unas cuentas antes de cenar, pero ya son las 5pm y sólo he hecho la primera etapa de mi plan... ¿me puedes ayudar a crear un **Plan B**?”

Escriba su propio ejemplo: Su hijo/a quiere cultivar verduras para sus abuelos

Usted podría decir, “_____”

_____”

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 15

Su hijo/a asistió a la sesión quince de Unstuck and On Target hoy.

A/B



Resumen de la sesión: Hoy, el grupo de “Unstuck and On Target” de su hijo/a cambió de tema y empezó a desarrollar nuevas habilidades en fijarse metas y planear. Estas nuevas habilidades aprovecharán y añadirán a las habilidades de la flexibilidad que ya han aprendido. Además, añadirán a la introducción de fijarse metas y planear de Lección 2.

Lo que puede intentar en la casa:

1. Repase la Práctica en Casa 2 sobre **Meta-Por qué-Plan-Hacer-Chequear (Goal-Why-Plan-Do-Check)**
2. Trate de ayudar a su hijo/a a ver cómo va a beneficiarse de fijarse sus propias metas y hacer sus propios planes:
 - *Si se fija sus propias metas, ¡recibirá mas de lo que quiere!*

Meta (goal)

- Lo que quiere hacer

Por qué (why)

- La razón que quiere hacerlo

Plan

- Cómo lo va a hacer

3. Hoy en el grupo, su hijo/a vio un video de la Pantera Rosa llamada “Think Before You Pink,” en el que la Pantera Rosa crea 12 planes para cruzar una calle con muchos carros.
 - Busque el video en el internet y mire el video con su hijo/a (sólo dura 6 minutos). Hablen de cómo la Pantera Rosa nunca deja de intentar
 - Si su hijo/a tiene problemas con un plan, pregúntele “¿Qué haría la Pantera Rosa?” (¡Él haría otro plan!)

Hacer (“do”)

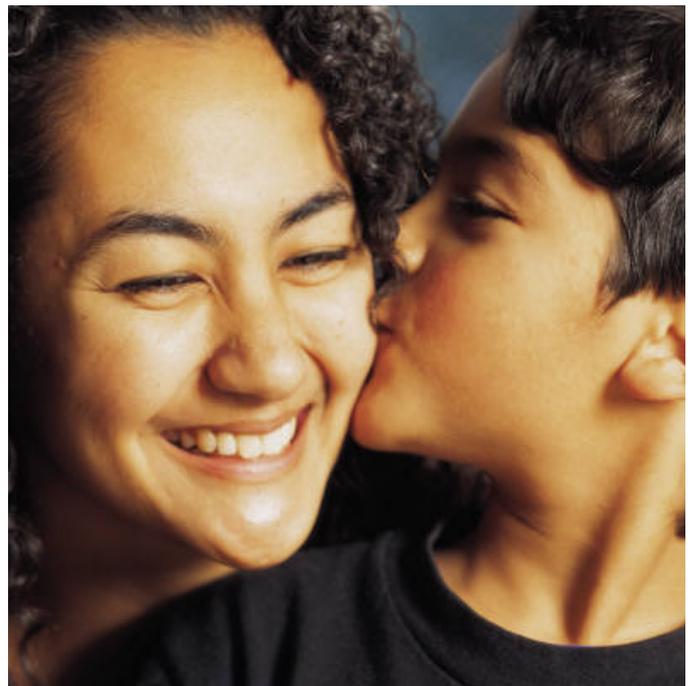


Intente el plan.

Tan pronto cómo su hijo/a ha identificado una meta y un plan específico para alcanzar esa meta, es la hora de intentar el plan. Es crucial llevar a cabo la etapa de **“hacer”** (do). Con demasiada frecuencia, los adultos ayudan a sus hijo/as a crear sus propios planes pero luego creen que el trabajo duro está acabado y sus hijo/as pueden hacer lo demás. Esta estrategia casi nunca funciona, porque la etapa de **“hacer”** es la más difícil.

Se puede usar frases cómo:

- ***“¡Esto me parece un gran plan! Pensemos en algunas situaciones cuando puedas intentarlo.”***
- ***“Hiciste un gran plan para alcanzar tu meta. Ya tienes que intentar tu plan. ¿Cual es la primera etapa?”***
- ***“Bueno, hice mi plan, ahora voy a intentarlo.”***
- ***“Ahora que me he fijado la meta y he creado el plan, voy a hacerlo.”***



Unos ejemplos de cómo usar “hacer” (do)

En el supermercado

Usted podría decir, “Mi **meta** (goal) era tener una buena cena con tu abuela esta noche y mi **plan** era cocinar espaguetis con albóndigas. Ahora que lo estoy **haciendo** (doing), no puedo encontrar las tallarines espaguetis. Necesito un **Plan B**, pero estoy “**atrapado** (stuck).” ¿Me puedes ayudar a pensar en otro tipo de pasta que podemos usar?”

Perder peso

Usted podría decir, “Mi **meta** era perder 10 libras antes de los feriados, y mi **plan** era perder una libra cada semana por no comer los dulces. Sin embargo, no estoy **haciendo** mi plan. Necesito un **Plan B**.”

Escriba su propio ejemplo: Su hijo/a quiere ir de picnic en el parque

Usted podría decir, “_____”

_____”

Chequear (“check”)



Pare y piense: ¿Funcionó el plan? ¿Tengo que intentar otro plan?

Algunos planes que parecen que van a funcionar bien no salen así. En otros casos, se pierden algunas etapas importantes de un plan. Por eso, es importante que los niños aprendan a **chequear** (check) que el plan está funcionando bien y que está alcanzando sus metas, igual que cuando chequee una receta después de cocinar para ver si ha recordado de todo. Cuando usted y su hijo/a chequean un plan, usted le puede ayudar a hacer los cambios necesarios para la próxima vez. **Se puede usar frases cómo:**

- *“Vamos a **chequear** (check) el plan. ¿Cómo te fue?”*
- *“En una escala de 1-10 donde 1 = no funcionó, 5 = funcionó un poco y 10 = funcionó muy bien, ¿Cómo fue el plan?”*
- *“Me parece que algunas partes del plan están funcionando pero otras no. ¿Qué quieres cambiar?”*
- *“¡Hiciste muy bien para **chequear** tu plan!”*



Unos ejemplos de cómo usar “chequear” (check)

Compartir

Usted podría decir, “Yo sé que tú y Johnny están teniendo problemas compartiendo los Legos, pero también sé que hay suficientes Legos para ustedes dos. ¿Puedes pensar en un **plan** para que ambos ustedes reciban parte de lo que quieren? Tu **meta** es compartir los Legos para que ambos ustedes puedan construir algo increíble. ¿Existe una manera justa en que puedan usarlos juntos? Escoge unos Legos cada uno – ¡buen idea! ¿Cuántos Legos debe escoger cada uno de ustedes? Podemos hacer un **Plan B** en caso de que Johnny escogiera un Lego que querías. ¡Intentemos el plan!” Más tarde: “Ahora podemos **chequear** (check) el plan. ¿Cómo les fue?”

Hacer la tarea

Usted podría decir, “Tenías una **meta** de sacar una ‘A’ en matemáticas, ¿cierto? Una parte del **plan** para alcanzar esa meta era hacer tu tarea. Podemos **chequear** las notas por internet para ver si tu **plan** ha funcionado bien desde que empezaste a hacer tu tarea.”

Escriba su propio ejemplo: Su hijo/a quiere empacar su propio almuerzo para llevar a la escuela

Usted podría decir, “_____”

_____”

¡Mantenga una actitud positiva y hacer que sea divertido!

No se olvide de divertirse con **Meta-Por qué-Plan-Hacer-Chequear (Goal-Why-Plan-Do-Check)** y haga todo lo posible para mantenerlo positivo. Aquí están algunos consejos:



No sólo use **Meta-Por qué-Plan-Hacer-Chequear** para las cosas que su hijo/a no quiere hacer

Si se usa para cosas divertidas y fáciles, su hijo/a aprenderá diferentes maneras de aplicar **Meta-Por qué-Plan-Hacer-Chequear** además de sentirse más positivo sobre la estrategia.



Use humor con **Meta-Plan-Por qué-Hacer-Chequear** :

*“Me gusta que tu **meta** es tener un cuarto limpio para que no te pierdas en todas tus cosas.”*



Busque maneras en que otras personas fijan metas y hacen planes

Las historias de libros y en la televisión normalmente tienen un problema para resolver. Hable de cómo la personaje favorita de su hijo/a se fija metas y hace planes para resolverlo.



Recompense a su hijo/a por trabajar duro en **Meta-Por qué-Plan-Hacer-Chequear**

Muestre a sus hijo/as que es valioso fijarse metas y planear por recompensándolos cuando han trabajado duro. Las recompensas no tienen que ser los juguetes o los juegos – simplemente dele la oportunidad de hacer algo que a él/ella le gusta mucho, particularmente si es algo que ustedes pueden hacer juntos.



¿Recuerda a Mary del principio de este capítulo, que tiene problemas para empezar su tarea, llega a sentirse abrumado fácilmente, y tiene berrinches en vez de hacer su tarea?

Aquí está un ejemplo de cómo su mamá puede usar este capítulo para ayudarla:

“Yo sé que quieres completar tu tareas. ¡Podemos escribir un **plan** para que puedas mostrar a su maestro lo que sabes! ¿Cuál es tu **meta**? ¿Existe una manera en que puedes empezar tu tareas más fácilmente? Podrías crear una lista de lo que tienes que hacer --- ¡qué buen idea! ¿Crees que debes incluir en tu **plan** una orden para las tareas, cómo por ejemplo, primera la ortografía y después las matemáticas? Y para los descansos del estudio— ¿quieres hacer un plan para tomar un descanso de 15 minutos? ¡Escribamos y **intentemos** tu plan! Cuando terminas cada parte del plan, puedes tacharla de tu lista.” Un poco más tarde “Ahora podemos **chequear** el **plan**. ¿cómo te fue? ¿Terminaste toda tu tarea? ¿Has tachado a todo?”



Resumen

En este capítulo ha aprendido...

- *¿Qué significa fijarse metas y planear?*
- *¿Por qué es importante?*
- *El vocabulario clave para mejorar las habilidades de fijarse metas y hacer planes, llamada **Meta-Plan-Por qué-Hacer-Chequear** :*
 - **Meta** (goal)
 - **Por qué** (why)
 - **Plan** (plan)
 - **Hacer** (do)
 - **Chequear** (check)
- *Cómo hacer que el uso de Meta-Por qué-Plan-Hacer-Chequear sea más divertido*

!Inténtelo en la casa!

Su hijo/a va a llegar a casa con las Prácticas en Casa después de cada grupo sobre la planificación – las hojas están al final de este manual para que usted sepa lo que su hijo/a va a llevar a casa (Prácticas en Casa 2, 15, and 17-20 para este capítulo en las páginas 72, 85, 87-88)

También, se puede usar este espacio para mantener su trabajo de este capítulo para la próxima reunión

El vocabulario de este capítulo



“**Meta**” (goal)



“**Por qué**” (why)



“**Plan**” (plan)



“**Hacer**” (do)



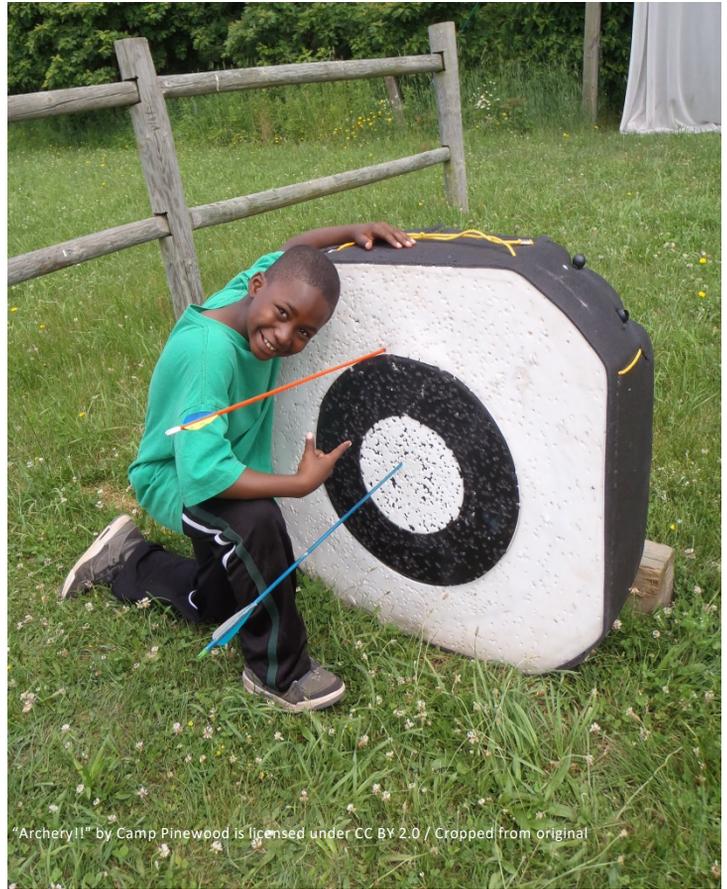
“**Chequear**” (check)

Capítulo 5: Enfocados en el objetivo

Resumen

En este capítulo, va a aprender...

- ¿Qué son “metas principales” (target goals)?
- ¿Por qué son importantes?
- El vocabulario clave, que incluye:
 - Meta principal (target goal)
 - Distracciones fuera del objetivo (off-target distractions)
- Cómo hacer que las metas principales sean divertidos



Una historia que podrías reconocer... “la meta principal” (target goal) de Jonathan

Por mucho tiempo, Jonathan había querido jugar con Carlos en su casa. Antes de que Carlos llegara, Jonathan estaba planeando todas las cosas que quería hacer, “Primero, vamos a jugar basquetbol afuera, luego vamos a jugar el video juego Mario Kart en el Xbox, luego vamos a comer algo...” Todos sus planes eran muy específicos. Cuando Carlos llegó, todo estaba sucediendo bien hasta que Carlos dijo que prefería jugar con figuras de acción. Se sentaron para jugar pero los dos querían jugar con la de Ironman. No pudieron decidir quien iba a jugar con Ironman y en consecuencia Jonathan salió furioso.

¿Qué son “metas principales” (target goals)? ¿Por qué son importantes?

- Muchas veces los niños con problemas de función ejecutiva tienen problemas en decidir cual es la cosa más importante en una situación, y fácilmente pueden distraerse por otros detalles y perder de vista el objetivo.
- Muchos niños necesitan ayuda para diferenciar entre “**metas principales**” (target goals) que son muy importantes, y **distracciones fuera del objetivo** (off-target distractions) que pueden interferir con la meta principal.
- Hablar de “metas principales” puede recordar a sus hijo/as que la meta principal es más importante que otras distracciones. Esto les puede ayudar a dejar estas distracciones a un lado para que puedan seguir trabajando en la meta principal.
- Mientras que su hijo/a empieza a usar estas metas principales en la vida diaria, su vida también mejorará porque su hijo/a tendrá más éxito en alcanzar metas sin sus recordatorios de lo que debe estar haciendo.



Este icono representa el vocabulario de la “Meta Principal” (target goal). Cuando se ve, hay una buena oportunidad de hablar con su hijo/a de sus metas y cómo centrarse sin distraerse

En este capítulo, va a seguir usando y añadiendo al vocabulario que aprendió en Capítulo 3 con “Meta-Por qué-Plan-Hacer-Chequear” por trabajar con los niños para diferenciar entre los grandes, importantes **metas principales** y los pequeños, menos importantes **distracciones**.



El vocabulario en las siguientes páginas va a ayudar a los niños a escoger entre dos metas a favor de la meta más importante

“Las Metas Principales” (target goals)



Una meta principal (***target goal***) es algo que uno quiere o tiene que hacer que es más importante que cualquier otra cosa que quisiera hacer a la misma vez.

Es importante ayudar a los niños a escoger metas a largo plazo. Las metas principales ayudan a ellos a identificar cual es la meta más importante en una situación específica. Cuando un niño entiende eso, él/ella puede centrarse mejor en las actividades importantes y son menos probables de distraerse. **Se puede usar frases cómo:**

- “***Mi meta principal es...***”
- “¿Estás ***enfocado en tu meta principal?***”
- “¡Hiciste muy bien para escoger tu ***meta principal!***”
- “Yo sé que quieres hacer (actividad). Si esta es tu ***meta principal***, ¿qué tienes que hacer para alcanzar esta meta?”
- “¡Hiciste muy bien para mantenerte ***enfocado!***”



Unos ejemplos de cómo usar “Metas Principales”

Ir de compras

A su hijo/a le encanta ir al centro comercial para comprar cosas nuevas, pero estas distracciones interfieren con lo que tienen que hacer cuando van de compras juntos. Usted podría decir, “¿Cuál es tu **meta principal** para esta salida? ¿Para comprar zapatos nuevos? Bueno, no tenemos mucho tiempo y yo sé que quieres comprar zapatos nuevos, entonces no podemos distraernos en las otras tiendas. ¿Cómo podemos planear nuestra salida para que mantengamos **enfocados**?”

Mirar televisión con su hijo/a

Identifique cuando los personajes en una programa de televisión están trabajando en una **meta principal**. Por ejemplo: **meta principal** de SpongeBob es llegar a tiempo a su lugar de trabajo “The Krusty Krab”, pero su amigo Patrick ha llegado a su casa y quiere jugar. Usted podría decir, “¿Cuál es la **meta principal** de SpongeBob?”

Escriba su propio ejemplo: Su hijo/a quiere terminar su tarea antes de cenar para que pueda jugar un juego antes de la hora de dormir

Usted podría decir, “_____”

_____”

“Las Distracciones Fuera del Objetivo” (Off-Target Distractions)



Una **distracción fuera del objetivo** (off-target distraction) es cualquier otra actividad que puede interferir con la alcanza de una meta principal (target goal)

Todos los días, los niños están trabajando en una o más metas principales, además de muchos metas y deseos pequeños, las “distracciones fuera del objetivo,” que pueden interferir. Usted puede ayudar a su hijo/a a reconocer cuando algo que quiere es menos importante que su meta principal. Aunque la distracción fuera del objetivo puede parecer importante en el momento, no les va a ayudar a largo plazo con su meta principal. **Se puede usar frases cómo:**

- “¿Esa es una meta principal o una **distracción fuera del objetivo?**”
- “¡Ay! Estoy **fuera del objetivo**”.
- “Estás distraído. ¿Quieres tomar un descanso de cinco minutos y luego seguir trabajando en tu **meta principal** (target goal)?”



Unos ejemplos de cómo usar “Distracciones fuera del objetivo”

Distracciones del trabajo escolar

Usted podría decir, “Has dicho que quieres sacar muy buenas notas este semestre --- me parece que esta es tu **meta principal** . Tus notas incluyen hacer tu tarea. ¿Es leer tus historietas algo que va a ayudarte a alcanzar tu **meta principal** , o es una **distracción fuera del objetivo**? ¿Hay otro momento cuando puedes leer tus historietas sin interferir con tu **meta principal** ?”

La rutina de la mañana

Usted podría decir, “Mi **meta principal** para esta mañana es llevarte a la escuela y llegar a mi trabajo a tiempo. ¿Qué podría ser una **distracción fuera del objetivo**? Creo que yo podría querer quedarme en la cama después de que suene mi alarma. Voy a mantenerme enfocado en mi **meta principal** por tocar sólo una vez el botón de repetición de mi despertador.”

Escriba su propio ejemplo: Su familia está hablando juntos, y su hijo/a se distrae con unos helicópteros volando sobre su casa

Usted podría decir, “ _____

_____.”

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 16

Su hijo/a asistió la sesión dieciséis de Unstuck and On Target hoy.



Resumen de la Sesión: Hoy, su hijo/a aprendió cómo chequear a ver cómo salió su plan. Este proceso de auto-evaluación es crítica al éxito de su hijo/a en realizar sus metas.

Lo que puede intentar en casa:

Hay dos problemas que su hijo/a puede enfrentar en intentar realizar metas:

- Primero, puede ser que el **plan** no funcione. Su hijo/a puede aprender a **chequear** (check) cómo salió su plan, igual cómo él/ella revisa su trabajo en matemáticas o usted revisa que ha hecho todos los pasos en una receta. A veces puede ser que solo unos partes de un plan funcionan, se le olviden unos pasos importantes, o un plan nuevo funcionará mejor.
 - *Debemos **chequear** a ver cómo salió nuestro **plan**.*”
 - *“¿Necesitamos cambiar nuestro **plan**?”*
 - *“Debemos **chequear** nuestro **Plan A** para ver si necesitamos un **Plan B**.”*
- Segundo, su hijo/a puede enfrentar distracciones que le tientan. Ya que su hijo/a se distrae, se la haga imposible realizar su meta porque no está siguiendo su plan.
 - *“¿Seguimos nuestro plan, o nos **distraemos**?”*
 - *“¿Estamos **enfocados** en nuestra **meta** ?”*
 - *“Creo que estamos **distraídos** y **fuera del objetivo**. ¿Todavía queremos realizar nuestra **meta**?”*

Su hijo/a asistió la sesión diecisiete de Unstuck and On Target hoy. Esta hoja servirá para esta sesión y la próxima.

A/B



Resumen de las Sesiones: Hoy y en la próxima sesión, su hijo/a está practicando usando varios tipos de estrategias de Plan B que puede usar cuando le cueste realizar su meta. Su hijo/a está practicando eso por jugar "Goal, Why, Plan, Do, Check, Challenge" en grupo.

Lo que puede intentar en casa:

En las semanas que vienen, anime su hijo/a a usar la estrategias debajo en cualquier momento que tiene dificultades en conseguir lo que quiere (realizar sus metas), y ¡elogie su hijo/a por intentar!

Estrategias Plan B

Pedir Ayuda

(Ask for help)

- "¿Necesitas ayuda?"
- "Eso no funciona. ¿De quién debemos pedir ayuda?"

Acuerdo

(Compromise)

- "¿Qué te parece si nuestro Plan B es llegar a un acuerdo?"
- "Podemos cambiar nuestro meta a llegar a un acuerdo así que ambos nosotros conseguimos algo de lo que queremos."

Resistir a una distracción

(Resist a distraction)

- "¿Podemos incluir esta distracción en nuestro plan?"
- "¿Qué te parece si realizamos nuestra meta primero, y luego podemos estar distraídos?"

¡Mantenga una actitud positiva y hacer que sea divertido!

No se olvide de divertirse con **las metas principales** y haga todo lo posible para mantenerlo positivo. Aquí están algunos consejos:

Conecte las **metas principales** con su sistema de recompensas.

🎯 Fijarse metas es difícil. Mantenerse **enfocado** y seguir trabajando en sus metas a pesar de las **distracciones** es aún más difícil. Recompense a su hijo/a por trabajar duro en sus **metas principales** sin distraerse.

Busque **metas principales** en la televisión.

🎯 Tome nota de cuando los personajes están trabajando en **metas principales**. Señale a su hijo/a cuando hay **distracciones fuera del objetivo** y cómo reacciona el personaje. ¿El personaje siguió trabajando en su **meta principal** o se distrajo?

Enfoque en lo que su hijo/a está haciendo bien.

🎯 Elogie y anime a su hijo/a, evite a hablar de las cosas negativas

Conecte a un héroe.

🎯 Use ejemplos de cómo un héroe de su hijo/a trabaja en una **meta principal** y evita las **distracciones fuera del objetivo**. “La meta principal de Superman es rescatar a las personas de peligro. ¿Qué pasaría si Superman hubiera parado para comprar un dulce?”

No tiene que ser todo o nada.

🎯 Todos tenemos que relajarnos y divertirnos de vez en cuando. Ayude a su hijo/a a reconocer cuando él/ella puede estar distraído. “Yo sé que quieres ver la televisión ahora, pero tu **meta principal** es terminar tu tarea. ¿Qué te parece mirar una programa y luego empezar tu tarea en media hora?”



¿Se acuerda de Jonathan del principio de este capítulo, que se enojó cuando estaba jugando con Carlos?

Aquí hay un ejemplo de cómo su madre puede usar este capítulo para ayudarle:

La madre de Jonathan sabía que sus planes con Carlos eran muy específicos. Si Carlos tenía otras ideas de qué quería hacer, Jonathan podría enojarse. La mamá de Jonathan le preguntó si él quería que Carlos se divirtiera en su casa para que Carlos quisiera volver otra vez. Jonathan dijo que sí y se pusieron de acuerdo que su **meta principal** era divertirse con su amigo aunque él podría tener otras ideas de que quería hacer cuando llegara. La mamá de Jonathan le preguntó, “¿Existen algunas **distracciones** que podrían distraerte de tu **meta principal** de divertirte con Carlos? ¿Qué pasa si él tiene otras ideas de qué hacer? Podemos crear un **Plan B** para que puedas alcanzar tu **meta principal** si él tiene otras ideas de qué hacer.” Ella sugirió que crearan una **Meta-Por qué-Plan-Hacer-Chequear** para planear el día.



Resumen

En este capítulo ha aprendido...

- ¿Qué son “metas principales” (target goals)?
- ¿Por qué son importantes?
- El vocabulario clave, que incluye:
 - Meta principal (target goal)
 - Distracciones fuera del objetivo (off-target distractions)
- Cómo hacer que las metas principales (target goals) sean divertidas

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 19 y 20

Su hijo/a asistió la sesión diecinueve de Unstuck and On Target hoy. Esta hoja servirá para esta sesión y la próxima.

A/B



Resumen de las Sesiones: Su hijo/a ha estado trabajando duro en aprender cómo hacer metas, hacer planes, llegar a acuerdos, y crear soluciones usando estrategias de "Unstuck and On Target." La lección de hoy empezó una celebración de todo que el grupo ha aprendido y practicó todas sus nuevas habilidades a trabajar juntos para planear un evento especial para la sesión 20.

Lo que puede intentar en casa:

1. En cualquier momento que puede, introduzca una discusión con su hijo/a sobre planear eventos. Podría hablarle de eventos en las noticias, eventos culturales o deportivos, o hablar de un evento o actividad familiar.
 - "¿Qué era su **meta**?"
 - "¿Cuántas personas tenían que trabajar juntos para hacer el **plan**?"
 - "¿Qué hubiera pasado si cada persona tuviera un idea diferente?"
 - "¿Crees que algunas de las personas planeando este evento tuvieron que **pedir ayuda**?"
2. Incluya su hijo/a en planear un evento que viene. La más práctica que su hijo/a tiene en planear, lo mejor que él/ella sea en hacer planes. ¡Si usted planea y programa todo por su hijo/a, no tendrá la oportunidad de practicar!
 - Intente fijar un evento social con su hijo/a, cómo encontrarse a un amigo en el parque o invitar primos a jugar. Pídale a su hijo/a que le ayude en planear que harán juntos antes de que viene, pero asegúrese que hablen de Plan B!
 - Si quiere escribirlo, hay un ejemplo abajo:

META: Divertirme con mi amigo.

POR QUÉ: ¡Para asegurar que mi amigo querrá volver otro día y me gusta ser amigo bueno! ☺

PLAN:

1. Invite mi amigo a jugar
2. Pregúntale a mi amigo que quiere hacer (Hacer lo que mi amigo quiere hacer primero porque yo le invité)
3. Sugiere que jugamos con Legos
4. Llegar a un acuerdo si es necesario
5. Tener un bocado

HACER: Seguir el plan (¡Nos divertimos!)

CHEQUEAR: ¿Cómo salió? ¿Necesitamos un plan diferente?

"Unstuck and On Target" Práctica en Casa 21

Su hijo/a asistió su última sesión de Unstuck and On Target hoy.



Resumen de la Sesión: Hoy fue la última sesión de “Unstuck and On Target.” Esperamos que usted haya notado cambios grandes en las habilidades de flexibilidad, planear, y organizar de su hijo/a y que esas prácticas en casa le hayan ayudado a pensar en maneras de apoyar su hijo/a en usar esas habilidades. ¡Gracias por sus esfuerzos!

Siga usando el vocabulario y los conceptos que aprendimos en las sesiones. Ponga la lista abajo en su casa para acordarse usar esas palabras cada día.

Unstuck & On Target!

Flexible	<p>When flexible, more good things happen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “We can be flexible and make a Plan B.” • “I love how you were flexible.”
Unstuck	<p>Being stuck feels bad. Getting unstuck feels better.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “I’m getting stuck on _____. How can I get unstuck?” • “Since you got unstuck, now you have more choices.”
Plan A/Plan B	<p>The problem is the plan, not the child. Bad plans just need a Plan B.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “What is our Plan B?” • “You always think of great plans.”
Compromise	<p>Both people have to be flexible to compromise.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Let’s compromise so we both get some of what we want.” • “Something is better than nothing.”
Big Deal/Little Deal	<p>Do not tell a child his or her big deal is a little deal.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “How can we turn this big deal into a little deal? Let’s make a plan.”
Choice/No Choice	<p>Remember poor choices are still choices; reserve “No Choice” for taxes, fire drills, etc.</p> <ul style="list-style-type: none"> • “You have a choice. Let’s look at all of your choices.”

Goal What and why? → **Plan** How do we do it? → **Do** Try it! → **Check** How did it go?

Adapted from Fig. 3.1 in *Solving Executive Function Challenges: Simple Ways to Get Kids with Autism Unstuck and on Target* (Kenworthy et al.) © 2011 Brookes Publishing Co. www.brookespublishing.com

Capítulo 6:

Consejos para reducir el estrés en su hijo/a y en su casa

¿Están usted y su hijo/a demasiados estresados para usar el vocabulario de UOT y las rutinas para la flexibilidad, la planificación y la organización?

¡Estos consejos le dará a usted algunas ideas que ayudan a muchos padres e hijos a trabajar juntos, ayudan a los niños a comportar mejor, y reducen el estrés!

Es difícil tener problemas con el funcionamiento ejecutiva, cómo la inflexibilidad y la desorganización. Es estresante para los niños con estos problemas, y para sus padres también. Aprendiendo el vocabulario de UOT y las rutinas definitivamente ayudará a todos en su casa. La mayoría de los padres también necesitan algunos consejos para manejar el comportamiento de su hijo/a con problemas del funcionamiento ejecutiva. Estos consejos ayudan a todos para relajarse y divertirse juntos más.

Resumen

En este capítulo, va a aprender estos consejos para hacer su vida más fácil:

- *Manténgalo positivo*
- *Evite la sobrecarga*
- *Descompóngalo*
- *Hable menos, escriba más*
- *Cuidarse de sí mismo primero*
- *Pensar en “no puede” en vez de “no quiere”*



Manténgalo positivo

A veces usted podría creer que está fastidiando a su hijo/a, o que usted y su hijo/a están frustrados porque él/ ella no está escuchando a lo que usted dice. La mayoría de nosotros pensamos que podemos ayudar a mejorar el comportamiento de nuestros hijo/as por diciéndoles lo que están haciendo mal, o por castigándoles. Sin embargo, es más eficaz decirlos lo que están haciendo *correcto* para mejorar sus comportamientos.

Intente esta prueba para sí mismo. Marque en su mano derecha cada vez que elogie a su hijo/a, y marque en su mano izquierda cada vez que corrija a su hijo/a. Trate de dar **cuatro elogios por cada corrección**. Intente esta estrategia mientras que su hijo/a está haciendo su tarea. ¿Se siente mejor? ¿Su hijo/a se comporta mejor que cuando usted no elogia tanto?

	<i>Lun</i>	<i>Mar</i>	<i>Mié</i>	<i>Jue</i>	<i>Vie</i>	<i>Sáb</i>	<i>Dom</i>
<i>Apaga la televisión cuando le pide</i>							
<i>Va a su cama antes de las 9pm</i>							
<i>Cada = 15 minutos extra con un juego</i>							

Cómo elogiar:

El elogio debe ser específico y verdadero. No diga a su hijo/a que él es el niño mas inteligente del mundo. Dígame que está haciendo un muy buen trabajo para empezar su tarea.

Aprovechar de sus puntos fuertes:

Cuelgue una lista de puntos fuertes de su hijo/a en su casa para que vea. Use estos puntos fuertes cómo una base para aprender nuevas cosas.

Manténgalo positivo

Ser realista y no ejercer demasiado presión sobre sus hijo/as.

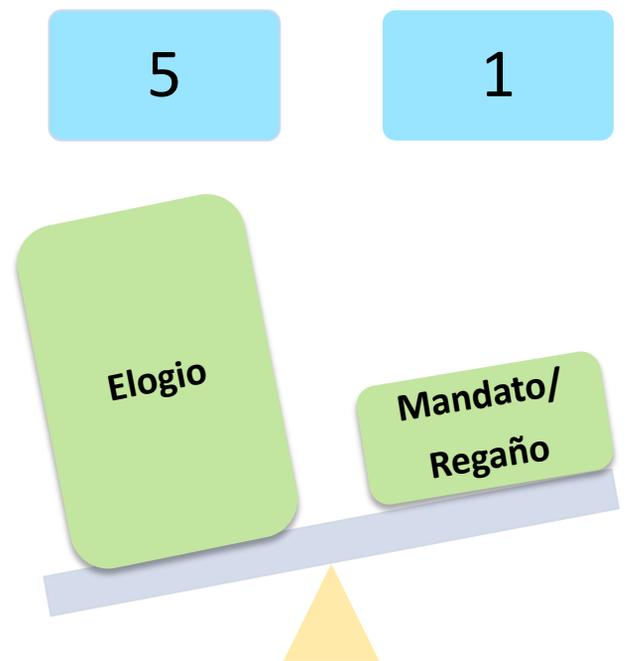
A la misma vez, muéstrales que espera que él/ ella haga lo mejor que pueda. Cuando su hijo/a sabe que usted tiene confianza en sus habilidades, él/ ella tendrá más confianza de sí mismo. ¡Tengan que divertirse juntos también!

Utilizar su sentido de humor.

Pasen tiempo con personas que les ayudan a reírse y divertirse. Miren historias graciosas. Cuenten chistes. Traten de divertirse tanto lo posible. Esta estrategia hará que los tiempos difíciles sean más fáciles.

No decir “NO HAGAS.”

Usted tendrá mas éxito cuando diga lo que quiere que su hijo/a HAGA en vez de lo que quiere que NO HAGAS. Por ejemplo, en vez de decir “No agarres el juguete de tu hermana”, usted puede decir, “Pide a tu hermana que comparta el juguete cuando ella termina de usarlo. ¡Bien hecho! ¡Hiciste muy bien para compartir y ser flexible! “



Escoja sus batallas – el éxito ocurre poco a poco.

No trate de corregir todo que su hijo/a hace mal. Escoja un par de cosas a la vez. Empiece con los problemas que cree que su hijo/a pueda corregir. Cuelgue una tabla en su casa y ponga una estrellita cada vez que su hijo/a haga una de las cosas que usted ha sugerido. El éxito en unas áreas facilitará el éxito en otras.

Evite la Sobrecarga

Los niños con problemas de funcionamiento ejecutivo se abruman fácilmente porque les cuesta manejar mucha información a la vez. Igual cómo todos nosotros, cuando están abrumados no pueden pensar ni portarse bien.

Usted les puede ayudar a no abrumarse usando las siguientes ideas.

Padres pueden usar sus habilidades investigativas para ayudar a sus niños a no abrumarse.

Usted puede determinar cuales situaciones abruman a su hijo/a, y también cuales signos él/ella da cuando se siente así. ¿Se desmorona su hijo/a cuando tiene hambre? Entonces siempre lleve galletas.

Evite situaciones que SIEMPRE abruman a su hijo/a.

Por ejemplo, si pasar un día entera con la familia extendida siempre abruma a su hijo/a, quédese solamente la mitad del día hasta que él/ella se hace mayor.

Cuando nota signos que su hijo/a está acercándose a la sobrecarga, ¡HAGA ALGO!

Escoja una acción que ayudará a su hijo/a a calmarse ANTES de que haya un problema.



Evite la Sobrecarga

Intente controlar algunas cosas que usted sabe lo hace mas difícil para su hijo/a.

Puede ser demasiado ruido, tener hambre, o estar con demasiada gente. Tal vez su hijo/a no puede regresar de la escuela y empezar su tarea ya. Puede ser que él/ella necesita tiempo libre para correr y jugar primero

Cuando usted nota que su hijo/a esta abrumado, el próximo paso es dejarlo hasta que se calme.

Deje de corregir y instruir, deje su hijo/a la oportunidad de calmarse. Hablarle más no ayudara. Déjelo ir a un lugar tranquilo para calmarse.



"Untitled" by <cleverCl@!*> is licensed under CC BY 2.0 / Cropped and rotated from original

Dé un respiro a su hijo/a.

Todos nosotros necesitamos descansos. También los necesita su hijo/a. Tener problemas en el funcionamiento ejecutivo causa mucho estrés en la escuela. Dé su hijo/a tiempo y espacio a ser cómodo y no trabajar en aprender nuevas habilidades.

Cuando su hijo/a está abrumado, sea comprensivo.

Entienda que a veces las circunstancias sean difíciles. Excursiones, reuniones escolares, feriados, y vacaciones incluyen tantas situaciones nuevas que aun que usted prepare mucho, su hijo/a pueda abrumarse.

Evite la Sobrecarga

Niños con problemas en funcionamiento ejecutivo se abruman frecuentemente cuando reciben demasiadas instrucciones verbales, tienen que sentarse quietos por demasiado tiempo, están con demasiada gente, tienen que escribir o tienen que trabajar por mucho tiempo sin descansarse.

Asegure que su hijo/a sabe que ocurrirá con anticipación cuando sea posible.

Establezca rutinas para actividades diarias (prepararse para la escuela, comer la cena, hacer tarea, bañarse). Si viene una situación nueva, revise los detalles tan frecuentemente que puede. Diga a su hijo/a todo lo posible acerca de lo que ocurrirá cada día, y escríbaselo cuando puede.



Pistas que los niños se abrumen pueden ser cuando están ansiosos, enojados, hiperactivos, o atrapados.

Álcese en defensa de su hijo/a y pida acomodaciones y apoyo.

Álcese en comunidades de fe, con familia y amigos, en equipos deportivos, y más. Consiga acomodaciones en la escuela. Ayude a los otros adultos en la vida de su hijo/a a saber cómo apoyar a él/ella.

Descompóngalo

Niños con problemas en funcionamiento ejecutivo pueden ser muy inteligentes cuando se descomponen las tareas grandes en pasos pequeños, pero las tareas grandes son muy difíciles para ellos. Tal vez no pueden hacer todo el lavado de la ropa y guardarlo en su sitio, pero pueden recoger toda la ropa sucia. Cuando toda la ropa está limpia, pídale a su hijo/a que lo doble.

Empezar una tarea es una habilidad de funcionamiento ejecutivo que puede ser difícil para niños. Empiece con el paso más pequeño que su hijo/a puede manejar con éxito. Cuando lo ha completado, puede empezar en el próximo paso, y así, hasta que la tarea está completa.

Acuérdese dar el nivel correcto de apoyo.

Ni demasiado mucho ni demasiado poco. Por ejemplo, mientras que su hijo/a estaba aprendiendo usar el cierre en su abrigo, no le pidió amarrar sus zapatos también. Cuando él/ella aprendió a usar el cierre, usted dejó de ayudarlo en eso y empezó a enseñarle cómo amarrar sus zapatos.

Determine cuales aspectos de una tarea son mas difíciles para su hijo/a, y luego enfóquese en ayudarlo en esos.

Use los 3R's de tareas con varios pasos –“Recetas,” “Reglas” y “Rutinas.”

Cuando cree que su hijo/a no puede o no quiere hacer algo, intente esto antes de darse por vencido: escriba la tarea en pasos pequeños a ver si le ayude a completar la tarea o actividad. Ponga un anuncio en su casa que tiene una lista de reglas importantes, cómo no pegar. Practique hacer una actividad nueva en la misma manera varias veces antes de darse por vencido.

Descomponga cualquier tarea que es difícil para su hijo/a en pasos más y más pequeños hasta que él/ella tenga éxito.

Por ejemplo, si vestirse es un problema, trate componer toda su ropa y pídale que se viste un paso a la vez.

Hable Menos, Escriba Más

Lo crea o no, a veces cuando su hijo/a no le hace caso o no sigue instrucciones, es porque su hijo/a necesita VER lo que usted quiere además que ESCUCHAR lo que dice.

La escritura es un recuerdo, especialmente para niños que tienen dificultades en mantener la “memoria” de la instrucción que acaba de dar.

Escriba una gráfica o lista en una pizarra blanca o una hoja de papel que enseñe lo que quiere que su hijo/a haga.

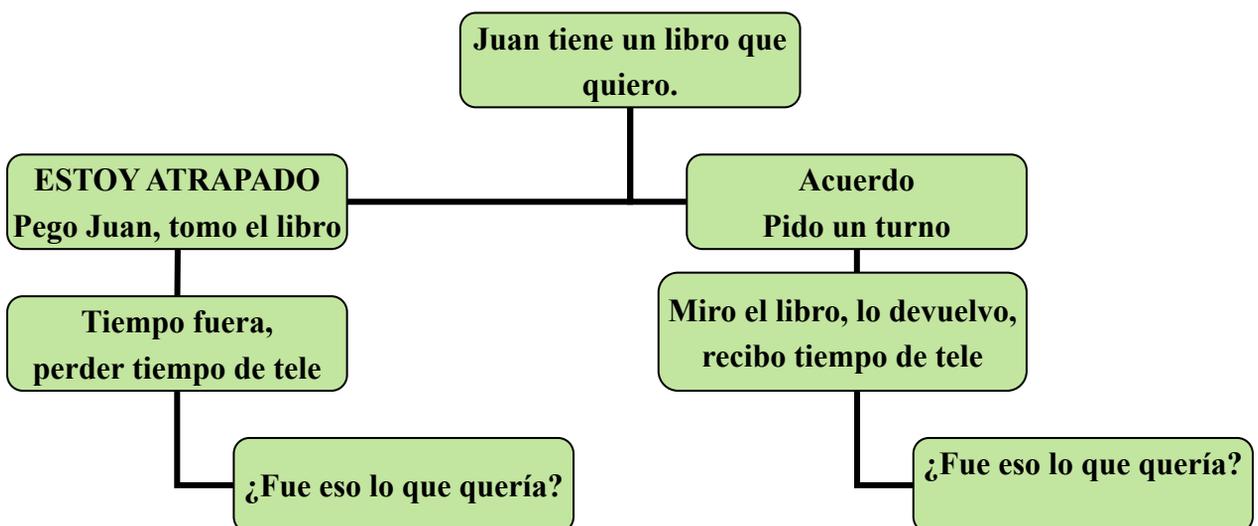
Si se encuentra atosigando y repitiendo instrucciones, intente escribirlas.

Use las menos palabras que puede consistentemente para ayudar a su hijo/a a acordarse de cosas específicas.

Por eso, hemos creado el UOT vocabulario que usted y su hijo/a han estado aprendiendo cómo “Plan A/ Plan B” o “Gran problema/problema Pequeño.”

Dibuje diagramas de flujo (cajas conectadas con flechas) que expliquen que sucedió en una situación mala y cómo pudiera haber salido mejor.

Por ejemplo, si su hijo/a toma algo de su hermano y una discusión empieza, usted y su hijo/a pueden analizar la situación usando el diagrama de flujo.



Cuídese a sí mismo primero

Cuidar a niños es difícil. Cuidar a un niño con problemas en funcionamiento ejecutivo es aún más difícil. ¡A veces usted puede sentirse abrumado o inflexible también! Las lecciones que aprendió en su propia familia de cómo cuidar a los niños no sirven siempre con niños con problemas en funcionamiento ejecutivo. ¡En realidad, se le pide enseñar cosas que posiblemente nunca aprendió para usted mismo! Por eso, acuérdesese que necesita cuidarse a sí mismo, PRIMERO.

Si no está cuidándose, es difícil tener la energía, el gozo, y la paciencia de cuidar a su hijo/a.

Participe en actividades que le interesa y no tienen nada que ver con su hijo/a.

Cree un “circulo de apoyo” – desarrolle un equipo para usted y su hijo/a.

Eso incluye todos los adultos en la vida de su hijo/a – familia, amigos, la escuela, doctores y terapeutas, grupos de apoyo, y así. Comparta sus emociones y experiencias - ¡gozo y pena! ¡Celebraciones y frustraciones! También usted puede enseñar toda esa gente acerca de su hijo/a— sus puntos fuertes y áreas de necesidad.

Acuérdesese que su hijo/a es único.

A veces el comportamiento de su hijo/a le acordará de alguien que conoce o un pariente- incluso el otro padre de su hijo/a. Aquellas memorias podrían ser buenas o malas. Acuérdesese que cualquier características heredados incluyen lo bueno y lo malo.

Pida ayuda.

Aprender, usar, y enseñar estas habilidades puede ser difícil. No dude de buscar familia, amigos, y otros que le pueden ayudar.

Cuídese primero

No se olvide de otros miembros de la familia.

Deles amor y apoyo. Su hijo/a con problemas en funcionamiento ejecutivo no es la única persona en el mundo quien le necesita y le ama.

Permítase tiempo de descansar.

Haga el esfuerzo de hacer algo para recargarse. Encuentre a alguien que cuidará a su hijo/a mientras que usted haga algo bueno para si mismo. Si puede, haga actividades de cuidarse mientras que su hijo/a esté en escuela. Durante las vacaciones, busque campamentos especiales. Nuestro equipo puede darle información acerca de conseguir servicios de alivio para que usted pueda descansar.

Está bien separarse.

Es posible que necesite que una persona se quede con el niño con problemas con funcionamiento ejecutivo mientras que la otra esté con lo demás niños.



Piense en “No puede” en vez de “No quiere”

Muchas veces, niños con problemas con funcionamiento ejecutivo engañan a la gente. Parece que están portándose mal a propósito, a veces incluso diciendo que están haciendo algo a propósito, cuando en realidad están haciendo lo mejor que pueden. Por ejemplo, los niños podrían parecer ser tercos cuando en realidad sus cerebros están atrapados. Puede parecer que no están intentando cuando en realidad son desorganizados y no saben cómo empezar, o podrían parecer rebeldes cuando en realidad sus cerebros son impulsivos. Puede parecer que no *quieren* hacer algo, cuando en realidad, no lo *pueden* hacer.

Cuando entiende mejor las esfuerzos y problemas de su hijo/a, las puede explicar a otras personas, cómo profesores y ministerios, así que no confundirán los momentos de “no puede” con los de “no quiere” y puedan ayudar a su hijo/a a saber cuales estrategias debe usar.

Use sus habilidades investigativas a determinar que causa el comportamiento de su hijo/a.

Si castigando a su hijo/a por hacer algo malo no funciona, tal vez no *puede* hacer sin apoyo lo que usted quiere. Consiga ayuda en diferenciar entre los momentos de “no puede” y los de “no quiere” - Evaluaciones de profesionales clínicos pueden ayudar a determinar cuales comportamientos son relacionados a funcionamiento ejecutivo y cuales no.



Glosario del Vocabulario UOT

Gran problema/Pequeño problema (Big Deal/Little Deal): Entender la diferencia entre situaciones que son muy importantes (“Gran problemas”/“Big Deals”) y situaciones que solo son un poco molesto (“pequeños problemas”/“little deals”). Nunca le diga a su hijo/a que lo que él/ella cree es un Gran problema es en realidad un pequeño problema.

Opción/No hay opción (Choice/No Choice): Tenemos opciones cuando podemos escoger entre varias opciones. Hay otras situaciones en las que no tienen otra opción y tenemos que hacer algo que no nos gusta. “No hay opción” se usa de vez en cuando, para cosas que en realidad no tiene otras opciones (cómo ir a la escuela)

Acuerdo (Compromise): cuando entre dos personas cada uno renuncia a parte de lo que quieren para que puedan llegar a un acuerdo y conseguir parte de lo que quieren.

Funcionamiento ejecutivo (Executive functioning): las habilidades que ayudan a las personas a controlar su comportamiento y alcanzar sus metas

Flexibilidad (Flexibility): Pasando de una actividad a otra, la aceptación de una forma diferente de ver o hacer las cosas, y seguir la corriente cuando suceden cosas inesperadas

Pensamiento flexible (Flexible thinking): Pensar en una solución nueva a un problema y mantenerse tranquilo cuando las cosas no salen cómo planeaba

Fijarse la meta (Goal setting): la habilidad de fijar una meta

Meta-Por que-Plan-Hacer-Chequear (Goal-Why-Plan-Do-Check):

Meta (Goal): algo que uno quiere o tiene que hacer, sabe hacer pero quiere hacer mejor o quiere aprender a hacer

Por que (Why): la razón porque la meta es importante

Plan (Plan): la manera de alcanzar su meta

Hacer (Do): intentar el plan

Chequear (Check): Pare y piense: ¿Funcionó el plan? ¿Tengo que intentar otro plan?

Glossary of UOT Vocabulary

Distracciones fuera del objetivo (Off-target distractions): cualquier otra actividad que puede interferir con la alcanza de una meta principal

Organización (Organization): Hacer el seguimiento de los materiales, la comprensión de la idea principal, viendo el panorama general, y saber lo que es la máxima prioridad en un momento dado

Plan A / Plan B (Plan A / Plan B): Siempre tenemos en mente una manera en que queremos que las cosas salgan, que es Plan A. Plan A no funcionará siempre, así que también necesitáramos un plan de seguridad, Plan B.

Planificación (Planning): Desarrollar, llevar a cabo, y modificar un plan de acción.

Atrapado y Liberado (Stuck and Unstuck): Cuando estamos atrapados, hacemos la misma cosa una y otra vez y es probable que así no podamos resolver el problema. Cambiar lo que hacemos puede ayudarnos a liberarnos.

Meta principal (Target goal): algo que usted quiere o tiene que hacer que es más importante que cualquier otra que quisiera hacer a la misma vez

