

La Caja de Herramientas Familiar

*Herramientas para el aprendizaje
y para la vida*

- El Trabajo de Ser Padres
- Principios en la Crianza de los Hijos
 - Las 12 Herramientas
- Las Herramientas Descripciones
- Iconos y Gestos Manuales

*Quando usted pone a sus hijos en la cama en la noche, ¿piensa usted acerca de si ellos son personas más fuertes por las cosas que usted ha dicho o hecho ese día?
¿Se pregunta a usted mismo si sus palabras y acciones los hacen más fuertes?*

—Adaptado de Brooks & Goldstein, *Raising Resilient Children*

DOVETAIL
LEARNING

For further information, visit our website or email info@dovetaillearning.org

El Trabajo de Ser Padres

Ayudar a sus hijos a localizar y aprender a usar sus herramientas internas para navegar las complejidades del mundo en el que viven.

Todos los padres quieren que sus hijos sean felices, sanos y exitosos. Ser padre es preparar a su hijo a ser fuertes al enfrentar el mundo complejo.

Me gustaría pensar de mi amor por mis hijos como la “red relajada” que está extendida debajo de un trapecista. Yo espero que ellos suban tan como puedan lograrlo, seguros en el conocimiento de tener apoyo. Da miedo pensar que al estirar mucho por las esquinas ellos pudieran salir volando por el olvido y que la dejar los tornillos muy sueltos ellos pudieran hundirse en el desastre...

—Helen Claes (modificado por Mark Collin)

Un padre sano:

1. Aprende a amar “lo suficientemente apretado” para mantener a su hijo seguro y “lo suficientemente suelto” como para permitir que su hijo crezca y prospere.
2. Entiende que está bien y es normal ser un padre que comete errores (el padre lo “suficientemente bueno”). De esta manera nosotros nos damos cuenta que tratando de ser un padre “perfecto” simplemente alimenta el auto juicio negativo.
3. Sabe la importancia de separar al “niño” de la “mala conducta.” Esto nos deja amar incondicionalmente aun cuando se comenten errores.
4. Ayuda a su hijo a tener acceso al compás interno para ir dentro y encontrar las soluciones.
5. Recuerda que el niño tiene una necesidad interior:
 - Pertenecer, contribuir, ser aceptado
 - Alejarlo y atraerlo a la misma vez
 - Por seguridad e independencia, así como interdependencia
 - Para los límites firmes puestos por los padres y una necesidad de libertad personal
 - Para aprender las consecuencias naturales de las conductas (el castigo no enseña a un niño como aprender de un error)



Principios en la Crianza de los Hijos

- 1. Es nuestro trabajo como padres ser la “red de seguridad” para nuestros hijos.** Esto incluye amarlos incondicionalmente y enseñarles los límites con una disciplina positiva.
- 2. Convertirse en un padre activo requiere de un deseo de ser prudente y desarrollar una conciencia de auto reflexión y sin prejuicios.** Los padres necesitan una práctica diaria de observarnos a nosotros mismos, tomando el inventario, separando nuestras reacciones de las “verdaderas” necesidades de nuestros hijos.
- 3. Los padres han incrustado dentro de ellos las semillas de una experiencia paternal que es sana y comprensiva.** Sin importar nuestras experiencias del pasado o circunstancias actuales, en el corazón de cada padre hay un sentimiento innato del bienestar, integridad y bondad.
- 4. Como padres debemos modelar y practicar las conductas que nosotros deseamos recibir.** Los niños viven lo que aprenden. Los niños nos están observando. Los niños ponen su confianza en nosotros.
- 5. Cuando los padres usan sus Herramientas Internas, ellos pueden modelar la inteligencia emocional y son más capaces de ayudar a sus hijos a tener lo mismo.** Como padres o proveedores de cuidado de los niños, es nuestra responsabilidad usar las herramientas, que proveen un lenguaje común y un marco para que prosperen la integridad y bondad.
- 6. Como padres, nosotros trabajamos para entender como la experiencia de nuestra familia de origen influencia nuestros sentimientos, pensamientos y reacciones a las conductas y necesidades de nuestros hijos.** Yo trabajo para entender como yo proyecto mi condición interior en mis circunstancias exteriores y comprometerse a aprender cómo trabajar con estos “filtros” de la experiencia pasada. Es esencial entender la proyección.
- 7. Nosotros no tenemos que ser el “padre perfecto” pero simplemente uno lo “suficientemente bueno.”** Ser padre de familia es un proceso evolucionario, y no hay atajos. Nosotros vemos la construcción de una familia y el proceso de la crianza de los hijos, con todas sus paradojas inherentes, como una oportunidad para practicar y aprender acerca de la crianza de los hijos, el compromiso y el servicio.
- 8. Como padres nosotros vemos la inevitabilidad del conflicto o deseos opuestos como una oportunidad para construir intimidad y desarrollar nuestra diferenciación.** Como padres estamos comprometidos a la no violencia por medio del autocontrol y la autodisciplina.





Las 12 Herramientas

Herramientas para aprender • herramientas para la vida



Respirar

Me calmo y me evalúo.

Lugar tranquilo/seguro

Recuerdo mi lugar tranquilo/seguro.

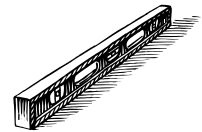


Escuchar

Escucho con mis oídos, ojos, y corazón.

Empatía

Me preocupo por otros. Me preocupo por mí.



Espacio personal

Tengo derecho a mi espacio personal y tú también.

Usar nuestras palabras

Pido lo que quiero y lo que necesito.

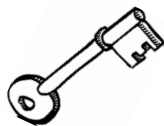


Bote de basura

Dejo que las pequeñeces desaparezcan.

Tomar el tiempo

Uso mi tiempo sabiamente.



Por favor y gracias

Trato a los demás con amabilidad y aprecio.

Disculpa y perdón

Admito mis errores y trabajo para perdonar los tuyos.



Paciencia

Soy lo suficiente fuerte para esperar.

Valentía

Tengo la valentía para hacer lo "correcto."





Las 12 Herramientas • Descripciones

Herramientas para el aprendizaje • Herramientas para la vida



Respirar

Me calmo y me evalúo.

El conocimiento de respirar trae calma inmediatamente y da tiempo para pensar. Es un puente al auto-reflejo que nos guía hacia decisiones efectivas y un cambio positivo. Culturas a través del mundo han reconocido que el respirar es la puerta hacia la sabiduría. Sin la capacidad saludable de lograr la calma interior y el auto-reflejo, es difícil aprender, relacionarnos con otros o conocernos a nosotros mismos. La atención a respirar es la llave al auto-control, el entendimiento y a la conexión verdadera con otros.

Lugar tranquilo/seguro

Recuerdo mi lugar tranquilo/seguro.



El silencio nos da una fuerza. Cuando tenemos un “lugar” de consuelo, seguridad y tranquilidad la creatividad, la imaginación y la expresión personal surge naturalmente. Una forma de sentirnos seguros es en tener un lugar tranquilo y seguro—físicamente. La herramienta de tener un lugar tranquilo y seguro es una manera de recordar nuestro lugar de consuelo y calma. Cuando escuchamos de este lugar callado dentro de nuestros corazones, hacemos espacio para escuchar con nuestra sabiduría natural.



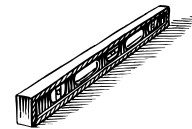
Escuchar

Escucho con mis oídos, mis ojos y mi corazón.

El escuchar con nuestro corazón es la llave a una relación fuerte y de la resolución de conflictos. El escuchar con nuestro corazón nos trae empatía. Esto es más importante. Cuando escuchamos, todas las demás herramientas funcionan fácilmente. La capacidad de escuchar es natural dentro de cada uno de nosotros. Cuando respiramos pensando un lugar tranquilo dentro de nosotros, el escuchar llega a ser más fácil.

Empatía

Me preocupo por otros; me preocupo por mí.



La empatía es notar cómo se siente otra persona y poder entender que es lo que ellos están sintiendo. La empatía es tener interés en el bienestar de otra persona. La empatía es la raíz de la tolerancia, la bondad y el perdón. Esto en cambio se convierte en el cuidado y comprensión de uno mismo.



Espacio personal

Tengo derecho a mi espacio y tú también.

Todos tenemos el imborrable derecho a nuestro espacio personal y la responsabilidad de dar a otros el mismo derecho. El notar un espacio físico alrededor de nosotros nos ayuda a entender nuestras necesidades y las de otros. Esta herramienta también abarca la inteligencia por el conocimiento de nuestra sabiduría del cuerpo (por ejemplo: lenguaje corporal, las sensaciones, los gestos, el tono, la calidad y volumen de nuestra voz, la postura; etc.)

Usando nuestras palabras

Pido lo que quiero y lo que necesito



El uso cuidadoso de palabras favorece que nos comprendan y tengamos la conexión y acercamiento. Comenzamos en el Kinder al usar el signo de pare (el brazo extendido, la mano fuera): “Por favor paren, a mí no me gusta eso.” Esta es nuestra primera declaración de “YO.” En aprender la importancia de nuestros sentimientos, y cómo informar a otros de nuestras necesidades “usando nuestras palabras” nos ayuda a resolver problemas. Esta es una capacidad que debemos aprender. El usar las palabras correctas, en la manera correcta, en el tiempo correcto y por las razones correctas—nos ayuda a crear conexiones profundas. La herramienta de usar nuestras palabras requiere práctica, práctica y más práctica.



Bote de basura

Dejo que las pequeñeces desaparezcan.

No tenemos que tomar las palabras poco amables de otros como algo personal (en nuestro espacio personal). Podemos tomar la responsabilidad por lo que hacemos con las palabras y las acciones de otros y como dejamos que nos hagan sentir. A veces lo mejor que puedes hacer es tomar esas palabras y desecharlas. A veces tenemos que escuchar con cuidado a lo que está detrás de esas palabras. Esta herramienta tiene su origen en el arte marcial de Aikido, El arte de la conciliación pacífica. Esta es una de las herramientas favoritas de los niños pequeños.

Tomar el tiempo

Uso mi tiempo sabiamente.



Hay muchas maneras útiles de utilizar el tiempo inteligentemente para el bienestar de nosotros y otros. Cuando escogemos como utilizar nuestro tiempo, podemos ser más efectivos. Retroceder y tomar tiempo lejos renueva nuestra resistencia. Tomar tiempo-adentro (dentro de sí mismo) para auto-reflejar nos lleva a mejorar nuestra auto-comprensión y a tener conexiones más auténticas con otros.



Por favor y gracias

Trato a los demás con amabilidad y aprecio.

Por favor y gracias son las “palabras mágicas” que hacen a las personas sentirse bien. Expresar gratitud y dar gracias son principios básicos de la bondad y la generosidad. Esto abre la puerta a un acercamiento y a las relaciones afectivas. Si agregamos cortésmente una petición, la palabra “por favor” hace que otros quieran ser amables. El decir gracias permite que personas sepan que usted los valora. Estas palabras sencillas crean conexiones con otros.

Disculpa y perdón

Admito mis errores y trabajo para perdonar los tuyos.



Una disculpa sincera abre la puerta a la auto-responsabilidad y al perdón. Toma amor propio y fuerza interior para admitir un error y hacer lo correcto. El usar esta herramienta es dar un salto gigante hacia la madurez. El perdón toma la misma fuerza. Requiere de dejarir el enojo y juicio. No significa que tenemos que olvidar, pero debe haber una buena voluntad de perdonar. Si en nosotros todavía tenemos un gran enojo, un resentimiento, u odio—nosotros somos los que nos seguimos haciendo daño.



Paciencia

Soy lo suficientemente fuerte para esperar.

La paciencia es la capacidad de esperar con calma. La paciencia viene con nuestra capacidad de tolerar situaciones que no están bajo nuestro control. Los niños aprenden paciencia cuando nosotros lo modelamos—si la paciencia no es modelada, los niños pueden aprender a ser impacientes, exigentes e impulsivos.

Valentía

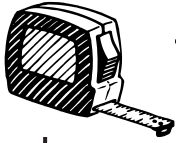
Tengo la valentía de hacer lo “correcto.”



La valentía es tener fuerza y coraje interior para hacer la “cosa correcta,” aun cuando es difícil. Cuando nosotros nos sentimos molestados por nuestra propia conducta o la de otros, requiere valentía para utilizar las herramientas. Ayudar a los niños a tener valentía; los deja explorar lo que no es familiar. La traducción de valentía en inglés (“courage”) viene de la palabra latín “cor” que significa corazón. Actuar con valentía es poderoso.



Iconos y gestos manuales



Respirar

Escogimos una cinta para medir para representar a la herramienta de respirar. Al igual que los ejercicios de respiración de los que usted va a leer en la lección, la acción de jalar y empujar la cinta para medir dentro y fuera de su recipiente puede ser otra buena manera de pensar acerca de la respiración más lenta y deliberada. Como una alternativa al ejercicio de respiración en la lección, pida a los estudiantes que toquen su dedo pulgar y el dedo índice en cada mano, como para decir "OK," luego pongan las dos puntas juntas de los "OK." Pueden separar sus manos contando hasta el cinco, y luego tratar de unirlos lentamente contando hasta el cinco nuevamente. Este movimiento lento de jalar y empujar puede ayudar a los estudiantes a detenerse y ser más intencional cuando usen la herramienta de respirar.



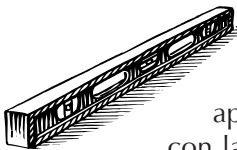
Lugar tranquilo/seguro

Nosotros usamos las orejeras para representar a la herramienta de un lugar seguro/tranquilo. Las orejeras nos ayudan a aislarnos de las distracciones a nuestro alrededor y poder concentrarnos. Después de hablar acerca de esta herramienta, pida a sus estudiantes que coloquen sus manos de manera gentil sobre sus oídos y que cierren los ojos mientras que están pensando acerca de un lugar tranquilo/seguro. Hacerles saber que de ésta forma puede ser su manera de aislarse del ruido a su alrededor y puede recordarles que ellos tienen sus propias orejeras para ayudarles a encontrar su lugar tranquilo/seguro.



Escuchar

La herramienta de escuchar es representada por dos dedos que están tocando gentilmente uno de sus oídos. Pueden introducir esto a sus estudiantes al decirles como es que los carpinteros usan dos dedos para tocar la pared y encontrar una viga. Antes de que hubiera aparatos para encontrar la viga, los carpinteros y constructores tocaban a lo largo de la pared con dos dedos, escuchando el sonido hasta que cambiara, dependiendo de si la pared estaba cubriendo una viga (una pieza larga y vertical de madera) o el espacio hueco entre las vigas. Pida a su estudiante que practique como tocar en las paredes y otros objetos dentro del salón de clases y traten de adivinar si hay algo sólido o hueco detrás de ellos. Usted y sus estudiantes pueden usar el gesto del "toque de dos dedos" para recordarse a si mismos como usar sus herramientas de escuchar y entender todo el mensaje detrás de las palabras.



Empatía

El icono de la empatía es un nivel. Esto es debido a que, con la empatía, nosotros aprendemos a balancear las necesidades, emociones y situaciones de otras personas con las de nosotros mismos. Pida a sus estudiantes que sostengan sus manos, palmas hacia arriba y las muevan hacia arriba y hacia abajo como una balanza. Este gesto les puede ayudar a recordar como sobrellevar ambos lados de una situación y mostrar empatía. Este gesto personifica la idea de "preocuparse por otros, preocuparse por nosotros mismos."



Espacio personal

Una bola de estambre representa la herramienta de espacio personal. En esta lección, los estudiantes van a participar en una actividad donde ellos marcan su espacio personal con estambre o hilo. Pida a sus estudiantes que pongan sus manos en frente de ellos, con las palmas hacia afuera, con los lados de sus dedos pulgares tocándose uno a otro. Ellos deberían alejar sus manos una de la otra, en un movimiento curvado para demostrar los límites en su espacio personal. Si usted ve que sus estudiantes se están olvidando de su propio espacio personal o el de alguien más, use este gesto para recordarles que todos tenemos límites y que debemos respetarlos.



Usando nuestras palabras

Un lápiz es usado para demostrar la herramienta de usar nuestras palabras. En las lecciones de Toolbox, nosotros aconsejamos a los niños a que escriban y dibujen sus sentimientos e ideas, y que hablen acerca de ellos. Pida a sus estudiantes que pretendan que sostienen un lápiz o marcador para “escribir” sus primeras iniciales en el aire. Este gesto puede recordarles que sus palabras son personales y poderosas, y que usualmente son la mejor manera de comunicar lo que ellos están pensando o sintiendo.



Bote de basura

La Herramienta del bote de basura es simplemente como se escucha—una manera y un lugar para tirar las palabras que no son amables y las cosas “chatarras” que se nos atraviesan en el camino. El gesto para el bote de basura puede ser así: pida a sus estudiantes que hagan la señal de visto bueno con sus manos. Cuando tiren las palabras o acciones que no son amables al bote de basura, ellos pueden voltear el pulgar hacia abajo para cerrar la tapadera y “dejarlo ahí.” Alternativamente, ellos pueden formar un círculo en sus lados con un brazo, mientras que hacen un gesto con el otro como si fueran a tirar algo al espacio debajo de su brazo.



Tomar el tiempo

Un reloj de mano recuerda a los estudiantes que la herramienta de tomar el tiempo se trata de usar el tiempo de manera sabia—pausar y tomar distancia, o pausar y pensar. Toquen sus muñecas gentilmente con su dedo índice puede ayudar a los estudiantes a recordar que deben tomar tiempo o alejarse.



Por favor y gracias

La herramienta de por favor y gracias es representada por una llave. Muestre a sus estudiantes como sostener una llave imaginaria y convertirla en un candado imaginario. Este recordatorio para “usar tú llave” puede ayudar a los niños a recordar como usar estas dos palabras mágicas que pueden abrir puertas a la comunicación y hacer una conexión amable con los demás.



Disculpa y perdón

La disculpa y el perdón son el pegamento que une y repara las relaciones rotas. Al igual que nosotros pegamos dos piezas de papel, nosotros usamos la disculpa y el perdón para volver a pegar las amistades y restaurar la comunicación. Los estudiantes pueden poner sus palmas juntas y frotarlas, como si estuvieran pegando dos hojas de papel, para recordarles acerca de pedir perdón y disculpas.



Paciencia

El icono de la herramienta de paciencia es un cepillo para madera. Un cepillo para madera es usado para lijar una superficie áspera de los objetos de madera—pero debe usarse lenta, gentil y pacientemente para que no deje cicatriz. Pida a sus estudiantes que pongan sus manos en frente de ellos, con las palmas hacia abajo. Luego ellos pueden poner una mano sobre la otra y empujar lentamente, como si estuvieran lijando una superficie áspera. Los estudiantes pueden usar este gesto para recordarse que necesitan esperar pacientemente, con calma y consideración.



Valentía

La lámpara que cuelga es usada para recordar a los estudiantes que el brillo de una luz en la oscuridad nos ayuda a sentirnos más seguros y valientes y nos permite ver las cosas de la manera en que realmente son. De la misma manera, es más fácil usar nuestras herramientas cuando nosotros vemos claramente a lo que le tenemos miedo y entendemos porque nos asusta. Nosotros podemos voltear la lámpara hacia nuestro interior para iluminar la oscuridad y darnos valentía. Pida a sus estudiantes que tomen una mano y den dos golpecitos suaves a sus pechos, sobre sus corazones. Esto puede recordarles que la luz de la valentía en sus corazones les ayudará a usar sus herramientas, aun en las situaciones difíciles.