TOOLBOX PROJECT®

TOOLS FOR LEARNING ▾ TOOLS FOR LIFE

Construyendo resistencia autodominio, y empatía por otros

FOLLETO PARA PADRES

- Que es TOOLBOX?
- El Trabajo de Ser Padres
- Resiliencia del Niño
- Principios en la Crianza de los Hijos
- Las Descripciones y Gestos Manuales de las Herramientas
- Las 12 Herramientas

Cuando 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*

Para más información, visite nuestro sitio web o por correo electrónico a info@toolboxproject.com

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.

Que es Toolbox Project?

Toolbox Project (TBP) es un programa SEL[1] (Aprendizaje Social y Emocional) que apoya a los niños en la comprensión y la gestión de su propio éxito emocional, social y académico. El fundamento de TBP es 12 capacidades humanas que residen dentro de todos nosotros. A través de su sencilla metáfora de herramientas dentro de nosotros, Toolbox Project adelanta un conjunto de habilidades y prácticas que ayudan a los estudiantes acceder a su propia capacidad de resistencia interno en cualquier momento, en cualquier contexto.

Los niños aprenden 12 simples pero poderosas herramientas. Con la práctica, estas herramientas se convierten en valiosos habilidades personales: autoconciencia, autogestión y la construcción de relaciones que, a su vez , fomenta la toma de decisiones responsables. Debido a que las “prácticas” son simples y los 12 Herramientas se convierten en un lenguaje común que se comparte, los niños adoptan las herramientas y las dominan rápidamente.

Toolbox Project comienza con un maestro que proviene de instrucciones sobre cómo utilizar las herramientas . A través de modelar y las prácticas diarias del aula, el maestro apoya sus estudiantes a utilizar las herramientas para construir el auto-conocimiento y la auto-confianza. Escuelas notan rápidas mejoras en la comunicación, la civilidad, y la resolución de conflictos en el aula, en el patio de recreo, y a través de toda la comunidad escolar. Proporcionar a los padres y cuidadores con las herramientas y información sobre cómo incorporar las prácticas en el entorno del hogar permite la continuidad y el fortalecimiento de las habilidades de los estudiantes.

Como padres, el uso de estos 12 Herramientas para nosotros mismos nos ayuda a ser “el tipo de padre que más queremos ser” Con la práctica, estas herramientas se convierten en nuestras propias habilidades personales. Conciencia de sí mismo y la autogestión son dos de nuestros más importantes inteligencias emocionales. El modelado de estas habilidades (Herramientas) a nosotros mismos, es tal vez el más poderoso catalizador para que nuestros hijos aprendan a utilizar sus Herramientas.

Dando un paso atrás de las garras de nuestra propia emoción
al ver a un niño de nuevas formas — frecuentemente es nuestra mejor solución.
—Bonnie Benard, *Resiliency: What We Have Learned*

[1] El Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) define el aprendizaje social y emocional (SEL) como “los procesos a través de que los niños y los adultos adquieren y aplican efectivamente los conocimientos, actitudes y habilidades necesarias para entender y manejar las emociones, establecer y lograr metas positivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones positivas, y tomar decisiones responsables.” Las habilidades y las prácticas de TOOLBOX construyen directamente las cinco competencias definidas por CASEL.

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.

El Trabajo de Ser Padres

Todos los padres quieren que sus hijos sean felices, sanos, y exitosos. Ser padre es preparar a su hijo a ser resiliente en un mundo complejo. Le alentamos ayudar a sus hijos a localizar y aprender a usar sus herramientas internas para navegar las complejidades de la vida cotidiana.

> *Me gusta pensar en mi amor por mis hijos como la "red floja" que está extendida debajo de un trapecista. Yo esperaba que no iban a ver con alarma o temor indebida la necesidad de su estar ahí, sino que subían tan alto como podrían, seguros en el conocimiento de tener apoyo. Fue aterrador saber que tirar de las esquinas demasiado apretado podría enviarlos rebotando en el olvido y dejando los nudos demasiado suelta podría sumir a ellos en un desastre seguro… Lo que más deseaba para mis hijos es que sean capaces de elevarse con confianza en su propio cielo, donde quiera que sea, y si había espacio para mí también, yo de hecho hubiera cosechado lo que había tratado de sembrar.*
>
> —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)

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.

Resiliencia del Niño

Los tres factores más importantes en el desarrollo de la resiliencia de los niños:

(—Bonnie Benard, *Resiliency: What We Have Learned)*

1) El Cuidado Adulto

- "Creo en ti" ... como un ser humano
- La amabilidad, la integridad, la autenticidad y la auto-revelación de adultos
- Entender que no importa lo mal comportamiento de un niño, el niño está haciendo lo mejor que él o ella puede, dado su estado de ser en este momento

"Todos los niños tienen razones impecables
para comportarse exactamente como lo hacen!"

2) Los Mensajes de Alta Expectativa

- "Creo en ti" ... en tu capacidad y habilidad
- "Tienes todo lo que necesitas para tener éxito."
- "Sé que puedes hacerlo, incluso si es difícil."
- "Tratamos a los demás con amabilidad en nuestra familia."
- "Sé que en tu corazón que quieres hacer lo correcto (es decir, la herramienta de Valentía)."

3) Oportunidades de Contribución Significativa

- "Sé que usted puede contribuir a su propia solución."
- "Usted es un solucionador de problemas"
- "¿Cuales tres herramientas se puede probar?"

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.

Las Descripciones y Gestos Manuales



Respirar

Me calmo y me evalúo.

Concepto: 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.

Gesto de las manos: Toca los pulgares y los dedos índices juntos en frente de usted como si estuviera sosteniendo una cinta métrica; extiende lentamente las manos separadas mientras toma una respiración. En la exhalación, junte las manos lentamente de nuevo. Repita tres veces.

Lugar tranquilo/seguro



Recuerdo mi lugar tranquilo/seguro.

Concepto: 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.

Gesto de las manos: Coloque las manos sobre las orejas mientras se dobla la cabeza ligeramente hacia adelante. Cierre los ojos y "ir a" su lugar tranquilo/ seguro... en cualquier momento.



Escuchar

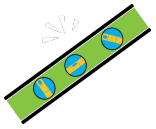
Escucho con mis oídos, mis ojos y mi corazón.

Concepto: Escuchando con el corazón es clave para relaciones fuertes y resolución de conflictos, que nos lleva a la empatía. Cuando respiramos desde un lugar tranquilo dentro de nosotros, la capacidad de escuchar lo que estamos diciendo a nosotros mismos y a otros se hace más fácil.

Gesto de las manos: Emule un carpintero tocando un muro y escuchando a la ubicación de un poste detrás de la pared. Con dos dedos, toque suavemente cerca del oído recordándose a "escuchar dentro de" lo que se dice.

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.

Empatía



Me preocupo por otros. Me preocupo por mí

Concepto: La empatía es notar cómo se siente otra persona y poder entender que es lo que ellos están sintiéndo. 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.

Gesto de las manos: Coloque las manos en frente de usted, las palmas hacia arriba, como si estuviera sosteniendo un nivel imaginario. Lentamente levante la mano izquierda, mientras baje lentamente la mano derecha. Invierta los movimientos en varias ocasiones (como un "sube y baja").



Espacio personal

Tengo derecho a mi espacio personal. Tienes derecho a los tuyos.

Concepto: 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.)

Gesto de las manos: Extienda las manos frente a usted, con las palmas hacia delante, con los codos relajados. Mueva lentamente las manos aparte y juntos de nuevo, delineando una frontera curvada alrededor de usted.

Usar nuestras palabras



Uso las palabras "correctas", de la manera "correcta", en el momento "correcto", por las razones "correctas".

Concepto: El uso cuidadoso de palabras fomenta la comprensión, la conexión y la intimidad. Palabras descuidadas u ofensivos dañan las relaciones. Al aprender la importancia de las palabras y cómo afectan las relaciones, la herramienta de Usar nuestras palabras nos da una voz para pedir lo que queremos y necesitamos. Esta es una habilidad que debemos aprender. El uso de las palabras "apropiadas," en el momento "apropiado," de la manera "apropiada," por las razones "apropiadas" crea la posibilidad de conexiones más profundas a sí mismo y a otros. Usando nuestras palabras bien nos ayuda con aclarar malos entendidos y la resolución de conflictos.

Gesto de las manos: Sostenga un lápiz imaginario y "escribir" sus iniciales en el aire.

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.



Bote de basura

Dejo que las pequeñeces desaparezcan.

Concepto: 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 orígene en el arte marcial de Aikido, El arte de la conciliación pacífica. Esta es una de las herramientas favoritas de los niños.

Gesto de las manos: Coloque una mano en la cadera creando un semicírculo abierto. Con la otra mano, haga un gesto "tirando basura" en el espacio abierto bajo el brazo. O bien, haga un gesto de "pulgares arriba" con una mano y luego mueva el pulgar hacia abajo (como si estuvieras cerrando la tapa en el cubo de basura).

Tomar el tiempo



Uso mi tiempo sabiamente.

Concepto: 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.

Gesto de las manos: Toque suavemente la muñeca (un reloj de pulsera imaginario) con el dedo índice.



Por favor y gracias

Trato a los demás con amabilidad y aprecio.

Concepto: 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.

Gesto de las manos: Mantenga una llave imaginaria y gire la muñeca como si fuera abriendo una cerradura imaginaria.

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.

Disculpa y perdón



Admito mis errores y trabajo para perdonar los tuyos.

Concepto: 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 uso de esta herramienta es dar un paso hacia la madurez. El perdón toma la misma fuerza. Requiere de dejar ir 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.

Gesto de las manos: Junte las manos como si estuviera pegando dos hojas de papel juntas.



Paciencia

Soy lo suficiente fuerte para esperar.

Concepto: 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.

Gesto de las manos: Coloque las palmas juntas en frente de usted, dedos rectos. Lentamente frote las manos juntas, lenta y suavemente. Siente la sensación de las manos que se calientan entre sí.

Valentía



Tengo la valentía para hacer lo "correcto."

Concepto: 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.

Gesto de las manos: Coloque una mano sobre su corazón. Dé palmaditas suavemente al pecho mientras respirando profundamente (internamente diciendo "Crece fuerte corazón. Crece fuerte.").

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.

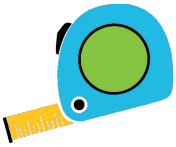
Principios en la Crianza de los Hijos

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.

© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.

Las 12 Herramientas

Construyendo resistencia autodominio, y empatía por otros



Respirar

Me calmo y me evalúo.

Lugar tranquilo/seguro

Recuerdo mi lugar tranquilo/seguro.



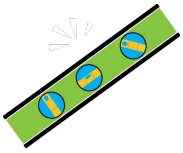


Escuchar

Escucho con mis oídos, ojos, y corazón.

Empatía

Me preocupo por otros. Me preocupo por mí.





Espacio personal

Tengo derecho a mi espacio personal. Tienes derecho a los tuyos.

Usar nuestras palabras

Uso las palabras "correctas", de la manera "correcta", en el momento "correcto", por las razones "correctas".





Bote de basura

Dejo que las pequeñeces desaparezcan.

Tomar el tiempo

Uso mi tiempo sabiamente.



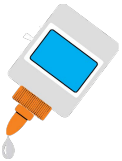


Por favor y gracias

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."



© 2015 Mark A. Collin. All rights reserved.