



Bienvenidos al Programa de los Padres™ Semana 5 (15 semanas)

Bienvenidos otra vez.

Espero que usted haya gozado el mirar adelante, el trabajar en la construcción de sus relaciones y el ser pro-activo esta última semana. Como mencioné antes, cada uno de estas actitudes es un ángulo, diversas maneras de ver las situaciones de ser padres que usted puede encontrar. Algunos pueden trabajar para usted; algunos trabajarán mejor para otros. Algunos trabajan en uno, otros en otras situaciones.

Debajo de todo está el deseo de no reaccionar, pero de actuar con un modo positivo, con la vida constructiva y con el resultado en mente de edificar la relación. Las actitudes son herramientas para que usted mire y practique antes de que usted se meta con las todas. Para animarse cuando usted se sienta tenso, bajo presión o se está preguntando qué hacer después. Para utilizar cuando usted mire atrás en cómo usted hizo algo con su niño. Cuanto más que usted practica, cuanto más simplemente se aparecerán cuando usted los necesite, pues se han hecho una parte verdadera de su caja de herramientas.

La actitud de ser padre de esta semana es “El Padre Entrenador” y “El Padre Todos-Ganan”. El Padre Entrenador le ayuda a apoyar a su niño en su aprendizaje en su vida, en la realización de sus sueños. El Padre Todos-Ganan le ayuda en situaciones de conflicto, en tomar decisiones y en el trabajar con otros para crear un hogar en donde cada uno se sienta que han ganado por el simple hecho de estar allí.

El Padre Entrenador

- 🌈 *Soy la ayuda de niño*
- 🌈 *Fijo mi mirada hacia sus metas y sueños*
- 🌈 *Dirijo, estímulo y les demuestro la manera*
- 🌈 *Creo en ellos cuando ellos no*
Gozo de sus éxitos

Cuando cambio mi perspectiva y miro mi papel como papel de ayuda, como entrenador en la vida de mi niño, mi enfoque cambia de querer ser correcto, al deseo de hacerlo correcto para mi niño. De mis propias ideas de sobre cómo las cosas deben de ir a apoyar a mi niño a vivir sus propios sueños.

Soy la ayuda de niño

El apoyo de su niño es un papel crucial que usted desempeña en la vida de su niño. El soporte de ellos en cómo van sobre la realización de sus metas toma



tiempo, esfuerzo y paciencia, mucha paciencia. Usted sabe que usted no puede montar bicicleta para su niño, usted tiene que ayudarles a aprenderlo, a hacerlo. ¡Usted podría hacer sus tareas en una fracción del tiempo (por lo menos hasta que llegamos a la parte donde ya no tenemos ninguna idea del tópico!!) pero eso no les ayuda a aprender a hacerlo ellos mismos. La ayuda se dirige a la otra persona. Usted pone su energía, su conocimiento, sus habilidades a trabajar para algún otro, en este caso su niño. Como un Padre Entrenador usted está en una situación más fácil y más difícil. Usted ama a su niño, quiere que tengan éxito y que sean felices. Pero, ellos están también cuando usted no se siente feliz usted mismo, o cuando usted no tiene ninguna paciencia, está ocupado con sus propias cosas y bajo presión. Y entonces la tentación puede ser el querer ser cortante, hazlo tú mismo, no poder ver u oír cómo le necesitan ahora. La ayuda no los está previniendo siempre de caerse.

Ejemplo:

Un niño aprende mucho de sentir el equilibrio de la bici, cómo cambia cuando se mueven demasiado rápidamente. La ayuda no sólo está sosteniendo a ellos o a la bici cuando no pueden controlar la bici. También es dejarlos ir cuando están listos a intentarlo y quizás se caigan. Aprenderán de caerse, también. El apoyo es entonces ayudarles a levantarse y a animarles por el gran trabajo que están haciendo aprendiendo, cayéndose y mejorándose cada vez. Dándoles un beso y otra vez ayudándoles a moverse hacia adelante en pasos pequeños. Diciéndoles que paren cuando están muy cansados.

Ejemplo:

Su adolescente está intentando de encontrar su camino a través de los laberintos de cómo caber, de ser ellos mismos y contestar a la pregunta ¿“Deseo yo ser popular”? Quizás no deseen ser vistos con usted. El apoyo a ellos está en hablarles, reconociendo su dilema, no tomándolo personalmente y no dejándolos en la esquina, en vez de hacerlo delante de sus amigos. Entonces su adolescente puede ser su niño, le ama, le agradece y camina en el mundo más lejos, sin el dilema de ¿Cómo digo adiós sin avergonzarme?”

La ayuda también es siendo justo, abierto y claro. Construyendo un sentido falso de la autoestima, construido en talentos que no tienen o éxitos que eran de menor importancia, o sobre-elogiándoles no es ayuda. Dándoles una amable y clara respuesta es más provechosa porque usted ayudará a su niño a hacer frente en la vida en todas las clases situaciones con una noción de ambos qué pueden hacer bien y que no son tan buenos (todavía). La ayuda no es siempre en su cara, papel glorificado. Quizás le darán crédito algún día, quizás no. Pero siempre lo sentirán.



Fijo mi mirada hacia sus metas y sueños

Como he mencionado antes, ocasionalmente puede ser difícil separar lo que son nuestros propios deseos y ambiciones de lo que pueden ser las metas y sueños de nuestros niños. Esto no es nuevo, ni sorprendente.

Ejemplo:

Por generaciones los hijos varones en las familias se han hecho persona de oficios, tal como sus padres y abuelos. Casi es una tradición y cada generación de padres se regocija de dar a sus hijos esta ocupación. Ha sido duro para los padres ver a sus hijos cambiar direcciones. Se siente a veces como una traición de la herencia de la familia, como no valorar a su padre. Al mismo tiempo los padres han visto que las puertas se han abierto para que sus niños sean algo más, sin el miedo de perder una fuente de ingreso.

Cuando usted mira la vida como El Padre Entrenador, usted se centra primero en los talentos y los deseos de su niño. Usted les ayuda a alcanzar sus sueños, ya sea si está conforme a las generaciones antes de usted o no, ya sea si a otros les convienen o no. Si su hijo o hija entonces elige entrar en esa dirección, entonces bien, si no, entonces usted está allí para ayudarles a ser su mejor. Ahora tenemos más opciones que nunca antes y carreras en los pasos de otros son sólo una opción y, ocasionalmente, no es una opción en absoluto.

El cambio significa que usted apoya los deseos de su niño. Es mucho más fácil que ellos hagan el trabajo duro necesario de esta manera, que cuando les empuja hacia algo que ellos no desean. Algo que hacen para mantenerle feliz o por el miedo de perder su amor y apoyo, y resentirse más adelante en la vida, cuando se den cuenta que vivían el sueño de usted, no el de ellos.

La sociedad está cambiando. Trabajos, carreras cambian. Hay muchas carreras ahora que incluso no existían cuando yo fui a la escuela secundaria. ¡Y eso ya es un buen rato, pero no tanto! Comercio por la Internet por ejemplo. ¿Quién habría sabido cuál era eso, siquiera 15 años atrás? Si podemos encontrar alegría, orgullo en cualquier cosa que nuestros niños alcanzarán, podemos apoyarlos de una manera que necesitan.

Dirijo, estímulo y les muestro la manera

El Padre Entrenador reflexiona, y mira los pasos necesarios para que su niño alcance sus metas y sueños. Puede ser que los dirigen a través del laberinto de escuelas para elegir o los programas de entrenamiento disponibles. Pueden precisar el dinero implicado y ayudar con cómo conseguirlo. El Padre Entrenador les estimula a continuar, a trabajar en los días duros, les muestra los pasos pequeños que puedes tomar cuando nada parece funcionar. El Padre



Entrenador comienza tan temprano en la vida como sea posible para que sus hijos sepan que ellos tienen el apoyo de su padre, donde sea que vayan.

Ya sea que uno se haga un doctor, actor, carpintero o granjero, empresario o político, hay muchos pasos pequeños implicados. Yendo a la escuela, intentando cosas, descubriendo si tengo las habilidades, realmente me gusta, lo que cuesta, donde puedo aprender esto, donde puedo trabajar. El Padre Entrenador ayuda a sus niños a encontrar la información, de probar las cosas, caerse y levantarse. Y los apoya a mantenerlos en pista o a elegir otra alternativa.

Creo en ellos cuando ellos no

Es fácil ser un Padre Entrenador cuando los éxitos se acumulan, cuando cada paso pequeño es otra pequeña victoria. No es tan fácil ayudar, apoyar, estimular y ayudar ver la trayectoria hacia la meta, cuando las cosas no están trabajando como su niño quisiera. Cuando ellos siguen cayéndose y cuando parece que no hay manera de llegar al nivel siguiente, como si sus dedos siguieran alcanzando fuera de sus capacidades, más allá de su saber, más lejos de lo que ellos pueden imaginarse. El Padre Entrenador ayuda a su niño a creer, a ver cuando ellos no lo hacen. Sabemos que todo es posible, cuando creemos, e intentamos, gradualmente. Incluyendo las piezas que no se parecen trabajar.

Ningún avión habría volado si hubiéramos parado en el primer intento, cuando se vino hacia abajo. Si hubiéramos parado en el primer accidente, el primer daño. Porque eso es a veces cuando aprendemos más. De una pérdida en un juego, de un ensayo que salió mal, de un rompecabezas no pudimos solucionar. Hasta que nosotros vimos, alcanzamos alrededor de la esquina y las cosas comenzaron a moverse otra vez. El Padre Entrenador llena ese vacío, ese momento en la vida cuando nuestro niño no ve, se tienta a parar, para parar, porque no pueden ver más allá de la pérdida, el rompecabezas, la frustración de algo fuera de su asimiento.

El Padre Entrenador llena ese vacío de amor, de comprensión y una creencia nunca de duda en su niño. Porque cada uno de nosotros ha venido entregar un regalo especial. Y en el vacío de no saber, de la sensación que no pueden ver cualquier cosa más, su niño le necesita para levantarlos, apenas un poco, con su espíritu, su amor y creencia, para que ellos pueda de esta sensación, este vacío y continuar con el movimiento siguiente, el rompecabezas siguiente, el paso siguiente. El Padre Entrenador hace esto sin la atadura a cuáles serán los resultados, porque El Padre Entrenador ama sin condiciones, pero con creencia completa en su niño. No importa si usted los entrena en matemáticas, en deportes, en el amor o en una carrera. Lo que importa es que usted crea.



Yo gozo de sus éxitos





Y luego, como El Padre Entrenador, usted goza de sus éxitos con el amor para ellos, para sus pasos pequeños y grandes. Usted se pone en la sombra y los deja tener su gloria, sin la necesidad de ser reconocido. Porque El Padre Entrenador sabe que después de cada éxito el paso siguiente de aprender está alrededor de la esquina. Y más trabajo necesita ser hecho. Entonces usted ayuda a su niño a celebrar, a regocijar y a sentir la emoción. ¡Y les ayuda a aterrizar suavemente en la tierra después!

La segunda actitud de esta semana es

El Padre Todos-Ganan

Fijo mi visión a encontrar las soluciones que trabajen bien para todos

Yo enfoco en

-  *Las intenciones que la gente tiene*
-  *Servir los intereses detrás de los problemas*
-  *Construir relaciones*
-  *Ser creativo y encontrar soluciones que trabajen para todos*

El Padre Todos-Ganan tiene como objetivo la resolución positiva del conflicto dentro y fuera su familia. El potencial para el conflicto está alrededor de cada esquina cuando usted está criando a niños. Ya sea entre los hermanos, padres, ex-esposos, familias mezcladas, o con los profesores, consejeros, doctores, familia extendida; los conflictos son posibles a presentarse. Esta semana miraremos la actitud subyacente que usted necesita para solucionar conflictos constructivamente, para ayudar a edificar su familia, sus relaciones y ayudarán a su niño a tener las herramientas para solucionar siempre problemas de una manera positiva.

Apenas teniendo esta actitud del El Padre Todos-Ganan solamente le ayudará en muchas situaciones.

El proceso de paso a paso que trabajaremos en la semana 11 es una trayectoria clara a las soluciones positivas. Los pasos con los que usted trabajará se utilizan en familias, en el trabajo y en las negociaciones de la paz. Puede ser que trabajen, para usted, para su socio(a)/esposo(a), para su adolescente, para su niño de edad primaria y con sus padres y otros.



El Padre Todos-Ganan: *Fijo mi visión a encontrar las soluciones que trabajen bien para todos.* Una familia no es un lugar en donde solo uno puede tener todo y no el resto. Esto creará un sentido de favoritismo y de resentimientos que pueden durar un curso de la vida. “Era siempre sobre ti y nadie más.” Considerando que necesitamos encontrar las soluciones que trabajen bien para todos, nos cambiamos a ser creativos en situaciones donde la primera respuesta pudo ser más fácil, pero no nos serviría a todos.

🗣️ Ejemplo:

“Mi hermana siempre tuvo a mi madre envuelta alrededor de su pequeño dedo. De alguna manera siempre resultaba a su favor. Ya sea un programa de la TV que miraríamos, adonde iríamos, qué comeríamos. Después de que salí de la casa no hablé con mi hermana por años, cansado de ver que todo era en su centro de atención. No era hasta mucho después que hablé de eso con ella. Me sorprendí al oír que ella siempre era insegura de si misma. “Pero tú conseguiste siempre lo que tú deseabas” le dije. Ella me contestó “sí” “, pero siempre sentía cómo ustedes me tenían aversión por ello y no sabía cómo ser querida por ustedes. ¡De modo que nunca aprendí cómo realmente solucionar las cosas hasta que dejé el hogar y conseguí un lugar con los compañeros de cuarto y ellos por seguro me lo dijeron!”

La familia es el gran patio de la experimentación para los niños. Lo que aprenden en el hogar construirá los patrones que pueden ayudarles u obstaculizar para un curso de la vida. Lo que hemos aprendido en el hogar, o en el hogar adoptivo, o en el hogar de grupo cuando éramos jóvenes, permanece con nosotros. Porque en los años de principio, las impresiones, el comienzo de patrones comienza y en un cierto plazo que se convierten en surcos, patrones que guardamos porque son fáciles, defensas automáticas o aprendidas en las situaciones donde nosotros como adultos no los necesitemos más ni podríamos utilizar otros. Cambiando de punto ahora y (re-) aprendiendo a trabajar hacia las soluciones donde todos ganan, opciones que nos benefician a todos, ayudaremos a nuestros niños a crear los patrones que pueden ayudarles por toda la vida. Para vivir y trabajar juntos armoniosamente, con soluciones que trabajen para todos.

Yo enfoco en las intenciones que la gente tiene

Nuestras relaciones dentro de las familias van mucho más lejos que solucionando el problema actual. Cuando usted mira la intención detrás de palabras y de acciones, usted encontrará a menudo que éstos son mucho más positivos que la acción inmediata puede demostrar.

🗣️ Ejemplo:

Cuando me enojado porque mi madre “no está escuchando” y no siendo justa y salgo gritando, puedo crear ciertamente una noción en la cual mi madre está totalmente equivocada y que es todo es sobre el hecho que ella no es justa etc.



Puedo también pensar de cuál es mi y su intención. ¿Es mi intención ser oído, para tener una relación igual con ella en lo cuál ambos podemos decir lo que necesitamos y recibir un oído abierto. Yo sé que ella desea eso también, pero cuando hablo mi mente ella se pone defensiva de alguna manera. Cuando me doy cuenta que su intención no es de trastornarme, y su defensividad no tiene nada que hacer conmigo, puedo reflexionar y dejar de gritar (lo cual no nos lleva a ningún lugar de todos modos.)

Ver la intención detrás de las palabras o el comportamiento de alguien toma esfuerzo y práctica. Preguntando “¿Qué es lo que usted realmente desea conmigo?” puede ayudar, porque va más allá del problema inmediato. Si no entienden la pregunta al principio, repítalo diciendo “no, no apenas ahora, me refiero en general.” Preguntándose a si mismo ayuda, también, porque entonces usted sabe lo que usted desea alcanzar a largo plazo y cómo el problema inmediato cabe en eso.

Yo enfoco en servir los intereses detrás de los problemas

Los intereses detrás de los problemas, la pregunta, la oportunidad actual, son “¿Qué es lo que usted realmente desea lograr?” La mayor parte del tiempo no es un secreto profundo o un problema grande.

🗨️ Ejemplo:

Mi esposa me pregunta si voy al pueblo hoy. Le digo que “no estoy seguro, tengo que comprar comestibles e ir al banco, pero puedo hacer eso mañana, también. ¿Puedo hacer algo para ti?” “Ah, está bien” ella dice, “No quiero que vayas si no necesitas”. Entonces me voy y pienso, “Entonces, bueno”, o puedo darme cuenta que cuando ella pidió, ella no estaba suficientemente directa. Cuando yo averiguo más profundo, resulta que ella necesita algo entregada en alguna parte hoy, pero que realmente no tiene el tiempo ella misma, pero ella no quiere interrumpir mi horario, mi trabajo etc.

Porque miré detrás del problema inmediato y le pregunté cuál era (si no solo seguiría adivinando) ella realmente necesitaba saber, puedo servir nuestros intereses, más que simplemente contestar a su pregunta. Es igual para las discusiones con nuestros niños:

🗨️ Ejemplo:

Usted desea que su niño/adolescente esté en casa a cierta hora. Desean permanecer afuera más tiempo / más tarde. Usted puede decir no o negociar sobre el tiempo 4PM, después de la cena para su niño o sobre 10-12PM para su adolescente. O usted puede hablar de cuál es lo que usted desea: Usted quiere que descansen bastante para estar seguros y ellos desean quedarse para la cena porque la mamá de su amigo está haciendo los panqueques o la banda empieza a las 10 y el estar en casa no ayuda. Entonces usted puede hablar de lo que



realmente es. ¿Es el panqueque o es el estar allí y comer panqueques? ¿Cómo puedes cerciorarte que estás seguro cuando estás afuera? Pueden entonces entender mejor qué es lo que usted desea cuando están negociando lo que desean. Ustedes ambos saben el interés detrás del problema inmediato.

Yo enfoco en construir relaciones

Si nos concentráramos en conseguir nuestros deseos, consiguiendo el mayor provecho, negando a otros las oportunidades para nuestra propia ventaja, ¿cómo afectaría nuestra relación? Ya sea con nuestros niños, nuestro esposo(a)/socio(a) u otros, una vez que veamos que deseamos una relación que vaya más allá del problema inmediato, nos ayuda a ver que necesitamos ayudar a otros para ser felices, prosperar, gozar de las oportunidades, ganancias inesperadas y otros también. ¿Porque de otra manera por qué desearían estar en una relación con nosotros a largo plazo?

Como hablamos la semana pasada, las cosas cambian una vez que vemos que estamos construyendo nuestras relaciones gradualmente y de problemas a problemas. Entonces teniendo esto en mente mientras se ocupe de los conflictos, los problemas y las negociaciones cotidianas les ayudan a usted y a su niño a considerar los efectos de más largo plazo de cómo usted se ocupa de cada paso a lo largo del camino. Puesto que no hay problemas independientes, decisiones de una vez. Todo ello se hace parte de una relación.

Ejemplo:

- ☞ *Su niño y usted están pasando por ese mostrador maravilloso lleno de caramelos y revistas en la tienda de comestibles. No sé cómo lo hicieron, pero es probablemente uno de los lugares con más conflictos donde usted y su niño pueden estar. Apenas que usted está a punto de poner sus cosas en el mostrador, mientras todos está alrededor, su niño pedirá, demandará, gritará, hará el trueque, negociará, se tirará al suelo, y más para conseguir algo que no necesitan y que usted no quiere que tengan. Cómo usted actúa, creará la base para la próxima vez y el tiempo después de eso. Si usted siente vergüenza, o culpabilidad, si usted está demasiado cansado para incomodarse, usted muy probablemente se rendirá a la presión. Y adivine qué sucederá la próxima vez.*

Yo enfoco a ser creativo y encontrar soluciones que trabajen para todos

A menudo cuando nos ponemos en negociaciones con cualquier persona, incluyendo nuestros hijos, parece como si solamente hubiera algunas pocas opciones disponibles. Pero siempre hay más opciones de lo que pensábamos en el principio.

Ejemplo:

- ☞ *Cuando negociamos al comprar un coche, el primer pensamiento es conseguir de bajar el precio, y ellos intentarán mantenerlo tan alto como puedan. 20.000 -*



15.000 y nosotros veremos hasta donde llegaremos. No pensamos inmediatamente de cosas como mantenimiento, gasolina, trueques, alargar los pagos, los asientos, radio, lector de CD. El vendedor sabe, porque él o ella ha hecho esto muchas veces. Él o ella tendrá como objetivo encontrar una solución que le haga feliz de comprar el coche con la menos reducción de costo, de manera que ambos usted y la compañía estén felices.

Ejemplo:

Cuando hablamos de ir de vacaciones, hablamos de lo que todos quisiéramos hacer. Qué deseamos sacar de nuestras vacaciones. Somos gente muy diversa. Quiero ser perezoso, tomar un poco de sol, leer, jugar un juego. A mi esposa le gusta ser activa, ir en bici, nadar, zambullirse. Nuestra hija, al pasar de los años y cambia sus preferencias, desea otros niños a su alrededor, agua, y desea montar bicicleta, nadar y jugar con los chicos. Por tanto cuando buscamos donde acampar (todo es aceptable) elegimos lugares donde todos podemos conseguir lo que deseamos. Durante las vacaciones también nos cercioramos de que cada uno consiga gozar para de lo que él o ella vino a hacer, juntos e individualmente. De modo que algunas veces puedo ser perezoso, algunos días voy a dar un paseo de bici, una caminata etc.

Viéndolo como El Padre Todos-Ganan, usted verá que las opciones le llegarán a usted y a sus hijos fácilmente. Porque después de algunas decisiones, opciones, conflictos, cada uno comienza a buscar las opciones que sirven a otros, también. Y en vez de una u otra opción, de una lucha para ver quiénes conseguirán lo que desean, usted buscará lo que trabaje mejor para usted como familia.



A continuación son los ejercicios para esta semana y dos páginas con “El Padre Entrenador” y “El Padre Todos-Ganan”. Usted puede imprimirlos y colgarlos.

El Programa de los Padres™ Ejercicios Semana 5

Actitud: Comience el día y termine el día pensando en algo que a usted le gusta sobre su niño. Antes de que usted haga los ejercicios piense de cómo a usted le gusta algo hoy o en general sobre su niño. Algo que hizo, dijo, cómo se veían, una sensación que usted tenía. Cualquier cosa positiva le ayudará a usted ponerse en un humor el cual le ayudará a abrazar el aprendizaje para y con su niño.

El aprender:

Su inversión del aprender: Entrada = salida.

Cuanto más que usted practica, lo más que usted experimenta: lo más profundo su aprender será. Cuando usted habla o escribe sobre de lo que usted está aprendiendo y comparte las experiencias con otros, usted conservará más y aumentará su comprensión. Cuando usted lo termina con la celebración de sus éxitos sobre una base diaria, usted alimentará a su cerebro el reconocimiento positivo que necesita para cambiar verdaderamente el comportamiento.

1. Lo mínimo: Una vez por semana leyendo el email y escuchando el archivo audio (juntos cerca de 30 minutos), haga los ejercicios diarios del mínimo de 10-15 minutos.
2. Los pequeños suplementos: Tome el tiempo de reflejar durante el día en sus pensamientos y las acciones con respecto al contenido y ejercicios que hizo hoy. Cuelgue las hojas imprimibles y mírelas. Conteste a las preguntas de sus hijos sobre ellos.
3. El chocolate sobre la torta: Encuentre un amigo, cree a comunidad de aprendizaje, compartiendo con otros, ya sea sus otros amigos padres u otros que deben o desean aprender. Una comunidad de apoyo que aprende aumenta su aprender; nosotros todos necesitamos un empujoncito de vez en cuando. Los padres en los cursos gozaron el compartir con otros tanto como el curso sí mismo.
4. El manjar completo: Creando memorias positivas escribiendo 3-5 éxitos diarios. Consiga un pequeño cuaderno para gozar o para mirar después cuando usted se sienta menos confidente y como memoria de su aprender, anote las historias.

Ejercicios:

Diario: Piense en algo que a usted le gusta sobre su niño al principio del día y al final del día así para que usted abrace la jornada completa en pensamientos positivos sobre su niño. Antes de que usted comience el ejercicio diario, refleje en algo que a usted le gusta en su niño.

Día 1. 10-15 minutos: El Padre Entrenador: Soy el apoyo de mi niño y enfoco en sus metas y sus sueños. Primero piense de cómo usted se sentía cuando



usted crecía. ¿Sus padres le apoyaron en sus sueños? Si usted puede encontrar un ejemplo que lo hicieron, agradézcalos silenciosamente. Ahora piense de cómo usted apoya a su niño/joven. ¿Qué cosas, acciones, sueños los apoya activamente? ¿Cómo usted lo hace? ¿Usted los apoya en acciones, decisiones (seguras) con las cuales usted no está de acuerdo o le gusta necesariamente? Pregunte a su niño/joven hoy de cómo desean ser apoyados/ayudados por usted y solo escúcheles y agradézcalos por decirle.

(Suplementos) Como usted vaya a través de hoy con sus niños, mire cómo usted los apoya. Escuche sus palabras, ¿son positivas, halagadoras, estimulantes, animantes? Hable a su niño sobre cosas que usted hace para apoyarles, ¿está eso funcionando para ellos? ¿Ven lo que usted está intentando de hacer? (No para crear reconocimiento, pero para crear conocimiento, para ellos y para usted, ¡porque usted pensará a veces que usted los está apoyando y puede ser que ellos no lo vean como ayuda en absoluto!)

Día 2. 10-15 minutos: El Padre Entrenador: Dirijo, estímulo y les muestro la manera. Piense de algunos de los sueños, metas, y deseos que su niño tiene. Seleccione uno y piense de cómo usted “guía, estimula y muestra la manera”. ¿Qué concreto es eso? ¿Hace usted las cosas para ellos, consigue la información etc. o usted les ayuda a encontrar? ¿Habla usted de cómo lo que hace usted ahora se relaciona con lo que sucederá más adelante, los pasos entre tanto? Tome un cierto tiempo para hablar de una meta, un sueño con su niño hoy.

(Suplementos) Hoy cuando usted está con sus niños, mire cómo usted los apoya. Qué constante es usted, ¿usted es afectado por su humor o el de ellos? Intente de decir cosas que animan tanto cuanto sea posible mientras que les dice qué puede ser el paso siguiente. Si usted no está con ellos, piense de cómo usted hace normalmente esto, con ellos, con otros.

Día 3. 10-15 minutos: El Padre Entrenador: Yo creo en ellos cuando ellos no creen en si mismos. Gozo sus éxitos. Piense de las situaciones en las cuales su niño se sintió deprimido, frustrado, listo para tirar la toalla. ¿Cómo los animó usted? ¿Cómo habló usted de la situación? ¿Puede ver usted su capacidad de llegar allí, cuándo ellos no pueden verlo? Si esto sucede hoy, intente de hablar sobre ello y apóyelos creyendo que pueden.

(Suplementos) Piense de las maneras que levantan el espíritu de su niño. Qué ha trabajado, qué los inspira. ¿Cómo puede usted hacer sus metas más pequeñas y ayudarles a ver el pequeño paso siguiente?



Día 4. 10-15 minutos: **Hoy es para sus sueños.** ¿Qué es lo que usted desea hacer, aprender, alcanzar? Piense de cómo usted desea ser apoyado(a). ¿Cómo puede usted apoyarse? ¿Ha visto hacia adelante, ha visto la trayectoria paso a paso? ¿Cómo se levanta cuando se cae, o está frustrado? ¿Cómo pide ayuda, para entrenar, para el apoyo? ¡Elija una actividad que le ayude a moverse adelante en el alcanzar uno de sus metas hoy (y hágalo!).

(Suplementos) Hoy simplemente gócese, en espera de hacer la actividad que usted eligió, haciéndolo y en el gozo. Si es necesario, pida el apoyo, para ayuda, para entrenar y permitirse a recibir lo que la gente quiere darle. Acéptelo todo, ya sea un elogio o una herramienta concreta. Sólo agrádzcalo y gócelo.

Día 5. 10-15 minutos: **El Padre Todos-Ganan. Enfoco en las intenciones que la gente tiene.** Piense de cómo usted normalmente reacciona a conflictos o a problemas, o a decisiones que necesitan ser tomadas que afectan a la gente. ¿Desea usted ganar, usted siente perder si usted no consigue lo que usted desea? Piense de qué eran sus intenciones en un caso grande que usted tuvo con sus padres, un socio o alguien en el trabajo. (Por ejemplo: Deseé tener una buena relación con el profesor de mi niño) ¿Expresó usted sus intenciones, o estuvo usted centrado en el caso? ¿Cuáles son los problemas que usted está teniendo ahora mismo? ¿Cuáles son sus intenciones en un problema específico? Intente hablar de sus intenciones con su niño (por ejemplo: Estoy pidiendo que hagas ahora esta decisión con mi ayuda, porque quisiera que puedas tomar buenas decisiones más adelante)

(Suplementos) Hoy mire cómo usted trata las conversaciones sobre problemas, oportunidades, conflictos. ¿Está usted al corriente de sus intenciones? ¿Usted los expresa? Practique hablar de sus intenciones.

Día 6. 10-15 minutos: **El Padre Todos-Ganan. Yo enfoco en servir los intereses detrás de los problemas.** (Los intereses son los que están motivando un problema: "Quiero que tú aprendas a lavar los platos de modo que tengamos más tiempo para jugar juegos después de que haya limpiado la cocina al mismo tiempo.") Haga una lista de 3-5 problemas o decisiones de las cuales usted tuvo que hacerlas en su familia. Ahora haga una lista de los intereses de todos los participantes. ¿Cómo, la solución que usted encontró, sirvió los intereses de todos los participantes? (Tuve menos trabajo, porque tú lavaste los platos, tuviste una noche de juegos porque terminamos de limpiar temprano.)

(Suplementos) Hoy piense de los intereses que usted y otros tienen en situaciones a través del día. Hágase unas listas. Intente de hablar sobre ellos con su niño u otros para practicar a traerlos hacia afuera.



Día 7. 10-15 minutos: El Padre Todos-Ganan. Yo enfoco a ser creativo y encontrar soluciones que trabajen para todos. Piense de un conflicto que usted tuvo hace poco con alguien. Ahora tome un pedazo de papel y anote 5-10 diversas soluciones que vienen a su mente. Tenga presente el interés que ambos tienen, si usted puede. No juzgue las opciones, solo piense, sea creativo y vea adonde va. Intente hacer esto en una situación que usted tiene con su niño y vea si usted puede encontrar más de una solución que les sirva a los dos.






(Suplementos) Hoy piense de opciones que usted pueda encontrar todo el día. No pare en el primero, el más obvio pero más allá de ese y sea creativo. Haga las listas si usted puede, para referirse de nuevo a y encontrar nuevas opciones, construido en los anteriores, mientras usted avance.

Fin de la semana 5: Tome algunos minutos para anotar cómo usted ha aplicado los conceptos esta semana. El Padre Entrenador así como El Padre Todos-Ganan.



El Padre Entrenador



- 
Soy el apoyo de mi niño
- 
Enfoco hacia sus metas y sueños
- 
Les guío, les estimulo y les muestro la manera
- 
Creo en ellos cuando ellos no
- 
Gozo de sus éxitos







El Padre Todos-Ganan

Fijo mi visión a encontrar las soluciones que trabajen bien para todos



Yo enfoco en

-  ***Las intenciones que la gente tiene***
-  ***Servir los intereses detrás de los problemas***
-  ***Construir las relaciones***
-  ***Ser creativo y encontrar soluciones que trabajen para todos***