




Bienvenido a El Programa de los Padres™ Semana 9 (15 Semanas)

Hola y bienvenidos otra vez

Espero que usted se haya divertido trabajando en los ejercicios de la semana pasada y que haya aprendido a verse a usted mismo y a otros de una diversa perspectiva. La lección esta semana es una que puede hacerle reír y gritar al mismo tiempo. Sea bueno con usted mismo y deje que su aprendizaje le guíe a usted suavemente pues usted verá cómo todos podemos poner máscaras o las paredes debido a nuestras propias inseguridades. Estas inseguridades no nos sirven después, ni son ocultados de otros (mientras que podemos pensar que son).

Hablaremos de emociones y cómo podemos dejar los viejos, almacenados en nuestros cuerpos, que se vayan, liberándonos de los viejos dolores. Miraremos a nuestras defensas (y los de otros) y cómo pueden saltar de ningún lugar y sorprender ambos a nosotros y éstos con quienes estamos. Usted puede estar sorprendido cuando usted ve cuántos usted utiliza, ¡especialmente cuando otros actúan como su espejo y se lo dicen!

 **Los pensamientos, las sensaciones y las emociones son ondas de energía**
Necesito montar la ola completa para completamente dejar ir la energía que lleva

 **Puedo aprender a dejar ir la vieja energía almacenada en mi cuerpo.**

 **Enseño a mis niños a montar la ola y dejo ir la cólera, el miedo, la tristeza, el entusiasmo y más de una manera natural**

Los pensamientos, las sensaciones y las emociones son ondas de energía

Podemos ver esto claramente cuando vemos a niños muy jóvenes mientras que se mueven con sus emociones. Los niños pueden reírse un momento y estar de la cólera el siguiente, riéndose otra vez después. Y nada queda de la cólera porque la dejaron que todo se lave y se vaya lejos.

Cuando nos damos cuenta que nuestras emociones, los pensamientos y las sensaciones son ondas, esto tiene sentido. La onda comienza, crece, suben y se desvanecen. Es cuando intentamos de guardar esas sensaciones, emociones o pensamientos, o aguantamos estos sentimientos y no los dejamos rodar su curso completo, que sufrimos el estrés.

Ejemplo

De muchacho, como con muchos de nosotros, cuando me dañaba una de las respuestas automáticas era "los muchachos grandes no lloran". Nunca entendí eso, pero ciertamente traté de no llorar. Hice lo posible de no lastimarme, porque sentiría dolor y no desearía llorar, porque los muchachos grandes no lloran.

No dejamos que un pensamiento, una emoción, o una sensación corra su curso completo por diversas razones. Podemos temer que lo que sentimos no es aceptable, que esa demostración de nuestras emociones o nuestras sensaciones "no se hace" o que es una muestra de debilidad,



o tememos la reacción de la gente con quien estamos. Lo que puede suceder es que almacenamos la energía que dejamos en nuestro cuerpo. Y en un cierto plazo se convierte en un cuello tieso, un área propensa de la úlcera, una espalda débil. Nuestros músculos, nuestros órganos, aprenden a vivir con la tensión hasta que se excedente y se dan por vencido.

Es cuando finalmente nos permitimos a dejarlos ir, que no podemos creer al principio la cantidad de dolor que hemos almacenado adentro. Y entonces comenzamos a sentir el alivio. Podemos sentirnos ocasionalmente inseguros a la franqueza, como nos hemos endurecido a nosotros mismos, nuestros músculos como defensa. Lo mismo cuenta para la alegría y el placer que paramos de sentir, completamente de gozar. Podemos sentirnos congelados y funcionar mecánicamente.

En un cierto plazo se forman los patrones e incluso nos olvidamos de que hemos aprendido a dejar la tensión "lejos". Éstos son "mecanismos de la supervivencia", las cosas que hacemos, porque por cualquier razón nos sentimos que nosotros no podemos demostrar, completamente montar o dejar que la onda se vaya, el pensamiento, la sensación o la emoción.

Es cuando ya somos más viejos, en una diversa situación que podemos darnos cuenta que ya no necesitamos el viejo patrón para sobrevivir, para sentirse seguro. Cambiando el hábito de poner la tensión, o aún la alegría lejos puede ser duro.

Es esencial que reconozcamos esto como padres para que nosotros no repitamos automáticamente las expresiones, proverbios o refranes a nuestros niños que puedan estimular el parar la onda. Casi todos lo hacemos. Es reconociéndolo de ahora en adelante lo que es nuestra tarea. Cuando decimos esas cosas puede ser que sea nosotros que tienen el miedo, y no los niños.

Ejemplo

Usted está visitando a sus padres con sus niños y ellos se ponen malcriados, ruidosamente y excitados. Debido a viejos asuntos pueda ser que usted teme que sus padres puedan sentirse que usted no es un buen padre si usted no está lo bastante en control de sus niños. Y usted les dice que se callen. Ya se han pasado de la raya y está teniendo tanto alboroto y no pueden parar. Y usted se enoja y revienta en ellos.

Ejemplo

Todos hemos oído unas u otras veces que "los palos y las piedras pueden romperme los huesos pero los insultos nunca pueden lastimarme" cuando los insultos lastiman. Permitiendo a su niño que deje ir el dolor y luego demostrarles cómo tratar los insultos que se sientan reconocidos (como sintieron dolor) y que ayudó.

Puedo aprender a dejar que se vaya la vieja energía almacenada en mi cuerpo

Puede ser duro darse cuenta de cuánto usted ha almacenado a través de los años. Es bueno apreciar que usted hizo esto para protegerse. Era probable porque usted no sabía como estar



seguro, sentirse cómodo, o aceptado. Por tanto sea bueno con usted mismo y trabaje lentamente en dejar que los viejos asuntos se vayan, dolores y alegrías.

Imagínese levantando su brazo y hacer un puño y después sostenerlo así por años. Cuando abre la mano y baja su brazo, usted puede entender que puede ser doloroso hacerlo así, aunque sería racional relajarse al hacerlo. El cuerpo necesita tiempo de ajustar y dejar lentamente que la rigidez de por dentro se vaya. El dejar que las viejas emociones se vayan es similar. En un cierto plazo usted sentirá la alegría del alivio, pero al principio puede ser doloroso, extraño y usted puede preguntarse por qué usted está haciendo esto. Usted puede necesitar ayuda, un masaje, un amigo con quien llorar y reír. Tome los pasos pequeños en dejar que se vayan y hacerse libre.

* **Enseño a mis niños a montar la ola y dejo ir la cólera, el miedo, la tristeza, el entusiasmo y más de una manera natural**

Necesitamos ayudar a nuestros niños a (re-) aprender a montar la onda completa de pensamientos, emociones y sensaciones en el presente. Como con nosotros, esto puede ser un proceso de aprendizaje paso a paso y necesitan confiar en que es aceptable hacer eso. No significa que nosotros o nuestros niños terminamos siendo seres emocionales constantemente llorosos. Significa que podemos sentir, pesar y tener emociones, pasar a través de ellos y dejarlos ir. Por tanto podemos estar abiertos y listos con una mente libre, espíritu y cuerpo para ver qué se está viniendo hacia nosotros. No con miedo y sin resistir, pero con el entusiasmo por el milagro de estar vivo.

Ejemplo

Mi niño ha aprendido (de mí) que el estar enojado es "incorrecto", pues temía la confrontación. Ahora la enseño a sentir la cólera y a dejarlo salir. De una buena manera, no destructivo, pero de una manera que trabaja para ella, no contra ella. Para no temer la cólera, pero darse cuenta que algo fue accionado en ella y eso es aceptable. Simplemente déjalo salir y mira lo que era. Puede ser gritar en una almohadilla, lanzando un baloncesto o pateando una bola del fútbol con el pie, grita tu frustración para dejar la energía de la cólera que atraviese y salga.

Reconociendo lo que lo hace su niño; ha aprendido; usted puede ayudarles a volver a aprender. Viendo cómo todavía están libres y no cohibidos, usted puede aprender, simplemente mirando, la alegría de dejar el flujo de las ondas correr su curso completo. Entonces usted puede trasladarse libremente a la cosa siguiente, sin cualquier miedo persistente, resentimiento o alegría y dolor almacenado.

Defensividad: Me pongo defensivo cuando siento estar amenazado (a menudo sin saber por qué)

Cuando nosotros, subconscientemente, nos sentimos amenazados, podemos ponernos defensivos. No lo vemos a menudo hasta que conseguimos una reacción, nos están diciendo sobre ello, o reflejamos en qué acaba de suceder. Nuestra mente es creativa y encontramos muchas razones. Algunos aplicamos más que otros y refinamos nuestra defensividad a un arte, o a una máscara que tenemos dificultad en sacarlo.



Ejemplo

Puedo sentirme inseguro y no sentirme competente ocasionalmente. En esas horas puedo estar impaciente con otros cuando ellos no entienden. Puedo reaccionar de mi impaciencia e inseguridad y hacerme enojado, comenzar a predicar, hacer mi propia manera de hacer el trabajo. Una vez que esté enterado que son mis viejas inseguridades que están jugando, puedo reflexionar y mirar cómo puedo hacerlo diferentemente.

Las defensas pueden ser herramientas para sobrevivir (para algunos de nosotros literalmente) en situaciones duras. Le pudieron haber servido para salir de apuros en una sola pieza. Es un desafío para ver si usted todavía necesita aferrarse a esa defensa. En un cierto plazo usted pudo haber creado patrones, hábitos que son duros de romperse, emocionalmente, mentalmente o físicamente. Reflexionando y viendo eso y tomando un diverso acercamiento, gradualmente, puede ser un trabajo muy duro. Reconociéndolo y continuamente haciendo la opción para hacerlo diferentemente es valeroso y digno del aplauso, cada vez que usted para, piensa y rompe el ciclo.

Lo que sigue es una gama de señales de defensividad. Los he utilizado todos y muchos de nosotros usan una variedad de ellos regularmente.

Puede ser divertido, inspirante y ocasionalmente doloroso o desconcertante darse cuenta, oiga los que usted y otros utilizan. El horario es parte de los ejercicios para lograr cierta información y para considerar cómo usted ve a otros. Cerciórese de que usted y ellos estén cómodos a dar y recibir estas opiniones. La gente puede reaccionar, sí, ¡defensivamente!

Señales de Defensividad

Pérdida de humor		Confusión	
Ofendiéndose fácilmente		Cansancio repentino	
Baja repentina de IQ (CI)		Siendo muy amable	
Queriendo estar correcto		Sordera selectiva	
Explicación incesante		Ataque excesivo	
Sermoneando		Cólera excesiva	
Burlándose de otros		Recurriendo al silencio	
Sarcasmo		Trivializando con humor	
Obsesivo		Manteniendo rencor	
Negándose a negociar		Addición	
Culpando a otros		Conocimiento: Yo sé eso	



Las defensas son una herramienta. Es a veces duro para nosotros ver o estar en una situación. En mi trabajo he visto a muchos niños y adultos que tenían razones muy buenas de evitar situaciones. Es cuando estamos fuera de esas situaciones que necesitemos trabajar nuestras capacidades de ser más fuertes y equipados mejor para manejarlas diferentemente cuando se presenta una situación similar.







Ejemplo

Yo fui abusado por matones en la escuela primaria. Yo no parecía caber dentro del grupo y grupos enteros de chicos me perseguían llamándome insultos como “el favorito de los profesores”. Me cerré y me dije que no me incomodaba. Al mismo tiempo llevé caramelo a la escuela, para intentar de “comprar a amigos”. Lo cuál no trabajó bien y me sentía solo. En cuanto crecía utilicé el que “diciéndome que no me incomodaba” y lo desarrollé en algo más agudo “no me importa”. Después, aprendí a ver mis sentimientos verdaderos sobre ello. Y dejé lentamente que mi dolor se vaya y también mis inseguridades. Hasta que me di cuenta de que tenía amigos y que las opiniones de otros realmente no me incomodaron (tanto) más. Había aprendido hacer frente y no necesitaba ser defensivo más.

Cuando desarrollamos un patrón de reacciones defensivas pueden convertirse en una máscara. Es provechoso reconocer los nuestros propios y el de los otros como las señales de la inseguridad y el de la sentirse amenazado. Es bueno saber que la persona que es defensiva, probablemente no está enterado su comportamiento en ese mismo instante. Por tanto sea bueno y claro, consigo mismo y con ellos cuando suceda. Usted o ellos pueden o no pueden estar listos a oír que usted o ellos son defensivos. Pero el oír puede darle una mano, una intensificación a solucionar el miedo y las inseguridades.

En lo siguiente hay seis categorías de defensas que usted puede reconocer en si mismo, su esposo(a) (ex)pareja, sus hijos, padres y colegas, jefes, políticos y más.

Puedo hacerme un

-  **Crítico: Si comento respecto a todo, quizás nadie verá mis muchas fallas**
-  **Demandante: Sigo exigiendo que usted me diga que soy aceptable, porque no lo siento yo mismo**
-  **Víctima: Soy una víctima auto-declarada de cada uno y de todos, así puedo culpar a otros por mi vida**
-  **Masoquista: Me culpo por todo así nadie puede precisar mis debilidades**
-  **Negante: Niego que haya un problema, cualquier problema, así no tengo que ocuparme de mis sentimientos inadecuados**
-  **Ayudante: Prefiero ayudarle que mirarme a mi mismo**

Mi defensa trabaja solamente temporalmente, porque no soluciona el hecho de que me estoy sintiendo amenazado.



www.TheParentProgram.com

1 888 379 4222 Info@TheParentProgram.com

Mi conocimiento creciente es crucial para comenzar a solucionar mis inseguridades y tratar con los problemas de una manera menos defensiva. Como cuando se habla de la verdad y franqueza, una vez que estemos enterados de lo que tememos y vemos si podemos hacer frente, podemos cambiar.

Los siguientes son los ejercicios y hojas para imprimir para esta semana

Los siguientes son los ejercicios y para esta semana y dos páginas con “pensamientos, sentimientos y emociones son ondas de energía” y “las defensas”. Usted puede imprimirlos y colgarlos si usted quiere.



El Programa de los Padres™ Semana 9 Ejercicios

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.

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: **La Onda.** Piense de su cuerpo, sienta su cuerpo y detecte si usted tiene puntos que sean tiesos, tenso, sensible. ¿Hay pensamientos, sensaciones, emociones que usted no los ha dejado completamente irse? ¡(Casi 100% de nosotros tiene algunos o muchos de éstos!) Piense de algo de ellos e intente de dejarlos ir. Hable con sus niños sobre cómo los pensamientos, las sensaciones y las emociones son una onda y que es bueno dejarlos todo atravesar y salir de su cuerpo.

(Suplemento) Note de cuando usted no está dejando que todo atraviere y salga fuera hoy. Simplemente esté enterado. Mire a otros y vea lo que ellos hacen. ¿Ellos los dejan correr el flujo o se paran?

Día 2. 10-15 minutos: **La onda. Puedo aprender a dejar salir la vieja energía almacenada en mi cuerpo.** Hoy conscientemente trabaje en dejar salir algo almacenado en su cuerpo. Piense o sienta un viejo dolor o alegría que usted no se permitió que experimentara completamente. Recuerde que usted tenía buenas razones para no hacerlo y que puede ser duro e incluso doloroso al principio. Sea bueno consigo mismo mientras usted deja salir más. Usted puede sentarse y relajarse y sentir o pensar a través de los asuntos, el momento, pensamiento o sensación. Usted puede también hacerlo mientras que usted corre, se para en la playa, en la ducha y llora, grita, o simplemente siente que la vieja onda sigue su curso.

(Suplementos) Note cómo usted se siente a través del día. Observe a otros: ¿cómo se ve su cuerpo, fluye, o se está aguantando? Como hablan, se mueven, se sientan, y caminan. Sea enterado de lo que se parece el cuerpo cuando fluye, cuando se sofoca,



aguantándose. Mire a los niños y vea cómo trabaja para ellos, pues algunos todavía están libres, otros han aprendido aguantarlo por dentro ya. Intente de dejar salir unos pedacitos minúsculos de ondas y energías viejas almacenados cada hora.

Día 3. 10-15 minutos: **La onda. Enseño a mis niños a montar la onda y dejen ir la cólera, el miedo, la tristeza y el entusiasmo de una manera más natural.** Mire a sus niños hoy y ayúdeles a que todo salga hacia afuera. Hágalos saber de cómo se siente cuando se va todo. Diga pequeñas cosas como “¿cómo se siente ahora que todo se ha ido?” Simplemente déjalo salir afuera; es bueno para ti.”

(Suplementos) Sea enterado de sus niños u otros mientras pasan con pensamientos, sensaciones y emociones y ayúdelos a acabar sus ondas. Escuchándoles y no interrumpiéndoles, preguntándoles si hay más. Sosteniéndolos si eso es necesario o provechoso, dándoles un lugar para reír, llorar.

Día 4. 10-15 minutos: **Hoy es para usted.** Enfoque en cómo usted se siente, qué piensa, sus emociones hoy y permítase usted mismo de pasarlo todo libremente tanto cuanto sea posible. Usted puede necesitar de crear un ambiente seguro para hacerlo así, con un amigo, por si solo, en un baño. No importa, solo permítase a experimentar un pensamiento, una sensación, una emoción y pasarlo completamente. Y vea cómo se siente, cómo su cuerpo reacciona como usted lo hace.

(Suplementos) Hoy simplemente esté enterado de sus pensamientos, las sensaciones y las emociones y véalos irse. Una lo menos posible a ellos, ya sean agradables o malos. Solo déjelos que se vayan y relájese.

Día 5. 10-15 minutos: **Defensividad.** Vea la carta de las señas de la defensividad abajo y haga dos copias si puede. Complete uno para usted mismo, identificando lo que usted reconoce como defensas que usted utiliza. ¡Pida a otros acerca de lo que ellos ven que hace (pueden completar sus puntos ocultos!) Tómelo con amabilidad y como regalo para usted, para ayudarle, no para atacarle.

(Suplementos) Escúchese y a sus hijos hoy, con la lista en mente. ¿Usted reconoce cualesquiera mientras que usted pasa el día? Recuerde: son señas de la defensividad y puntan a alguien que se siente amenazado y / o inseguro. Sea amable con esa información a disposición.

Día 6. 10-15 minutos: **Defensividad.** Tome la segunda copia de las señas de la carta de la defensividad abajo. Complete qué maneras defensivas otros utilizan. Cuando hay un momento con sus niños, ¡pregúntelos suavemente qué les están incomodando y qué les está haciendo sentir inseguros o amenazados (si eso trabaja en ese momento!)



(Suplementos) Resuélvase usted mismo a no reaccionar defensivo hoy y a actuar en vez. Como usted anticipa a su día, ¿hay alguna cosa que usted necesita estar temeroso o inseguro? ¿Cuál es el peor que podría suceder? Muévase con su día tan enterado como usted puede y elija ser más bien que defender.

Día 7. 10-15 minutos: **Defensividad.** Seis tipos de defensas. Mire la lista de seis defensas, máscaras que creamos. ¿Usted hace uno más que otro? ¿Qué reconoce para otra gente? ¿Sus hijos hacen esto? Como usted los reconoce en usted mismo u otros, sea bueno y enterado que nuestras defensas enmascaran sensaciones de inseguridad, la sensación de sentirse amenazado sobre un período de tiempo más largo. Hable en palabras buenas cuando usted reconoce a alguien que hace esto.

(Suplementos) Sea bueno con usted mismo cuando reconozca que usted puede tener defensas como esto. Intente de calcular si aun hay la razón de ser cauteloso y concierne (sí, ¡eso puede ser!) y entérese sobre de qué usted está inseguro o temeroso. Intente de limpiar su propio lado dejando que las viejas sensaciones se vayan, pensamientos y emociones y trate con lo que hay (no lo que usted imagina que puede estar allí). Y si hay una necesidad de ser cauteloso, esté enterado de eso. Si no y es viejo y no relevante más, respire profundamente y comience a trabajar en dejar que su máscara se vaya.

Fin de la semana 9.

Tome un momento para repasar todas las cosas que han sucedido esta semana. ¿Cómo fue eso para usted? Usted lo hizo fácilmente o con algunas sensaciones de miedo, inseguridad? ¿Cómo fue para sus niños?



Señales de Defensividad

Haga dos copias: 1: Lo que pienso yo. Lo que otros dicen de mí. 2. Lo que yo pienso de otros.

Nombres:

Pérdida de humor					
Ofendiéndose fácilmente					
Baja repentina de IQ (CI)					
Queriendo estar correcto					
Explicación incesante					
Sermoneando					
Burlándose de otros					
Sarcasmo					
Obsesivo					
Negándose a negociar					
Culpando					
Confusión					
Cansancio repentino					
Siendo muy amable					
Sordera selectiva					
Ataque excesivo					
Cólera excesiva					
Recurriendo al silencio					
Trivializando con humor					
Guardando rencor					
Adicción					
Conocimiento: Yo sé eso					



Los pensamientos, los sentimientos & las emociones *son ondas de energía*

Necesito montar la onda entera para completamente dejar salir la energía que lleva.



Puedo aprender a dejar salir la energía vieja acumulada en mi cuerpo



Enseño a mis niños a montar la onda y dejar que la colera, el temor, la tristeza, emoción y más se vayan en una manera natural









Defensividad

Me pongo defensivo cuando me siento amenazado (a menudo sin saber por qué)



Puedo hacerme un

-  **Crítico** (Si comento respecto a todo, quizás nadie verá mis muchas fallas)
-  **Demandante** (Sigo exigiendo que usted me diga yo soy aceptable, porque no lo siento yo mismo)
-  **Victima** (Soy una victima auto-declarada de cada uno y de todos, así puedo culpar a otros por mi vida)
-  **Masoquista** (Me culpo por todo así nadie puede precisar mis debilidades)
-  **Negante** (Niego que haya un problema, cualquier problema, así no tengo que ocuparme de mis sentimientos inadecuados)
-  **Ayudante** (Prefiero ayudarle que mirarme a mi mismo)

Mi defensa trabaja solo temporariamente
(Porque no resuelve el sentirme amenazado)