

HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL HOGAR: PADRES Y CUIDADORES CON NIÑOS MAYORES

INTRODUCTION

Habilidades para la vida en el hogar de Overcoming Obstacles: padres y cuidadores con niños mayores es una colección de actividades que puede utilizar para enseñarle a su hijo a establecer metas, tomar buenas decisiones, estudiar de forma eficaz y mucho más.

Overcoming Obstacles es una editorial sin fines de lucro de materiales curriculares de habilidades para la vida en la escuela primaria, intermedia y secundaria que se basan en investigaciones y evidencias, han sido galardonados y son gratuitos. La organización se fundó en 1992 y desde entonces ayudó a cientos de miles educadores en los 50 estados y, en todo el mundo, ayudado a capacitar a más de 70 millones de jóvenes en las habilidades que necesitan para alcanzar el éxito. Las investigaciones informan que cuando se les enseña a los estudiantes planes de estudio de Overcoming Obstacles, las calificaciones y los índices de graduación son más altos, disminuye la intimidación y los jóvenes están mejor preparados para la universidad y las carreras.

Nuestro objetivo es que cada niño reciba una educación que lo prepare para la vida. Si considera útiles las actividades de este manual, recomiéndelo a familiares y amigos. Y, para encontrar más recursos gratuitos, diríjase a overcomingobstacles.org/library.

COMUNICACIÓN

Escuchar atentamente (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a desarrollar habilidades de escucha.

Léale a su hijo algunos párrafos de su libro o revista favoritos y, luego, hágale un cuestionario de tres preguntas para comprobar si lo escuchó con atención. Miren juntos los resultados y, luego, vuelvan a leer los mismos párrafos, con un nuevo cuestionario de tres preguntas. ¿Su hijo escuchó con más atención la segunda vez? Sugiera que tanto la repetición como la escucha atenta son útiles para comprender lo que se dice.

¿Me escuchas? (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a identificar buenas prácticas de escucha.

Pídale que piense en alguna ocasión en la que alguien no lo haya escuchado. Pídale que escriba sobre cómo podrían decir que la persona no estaba escuchando y cómo se sintió. Si tiene dificultades para identificar un momento en el que esto haya sucedido, cuénteles sobre un episodio de su vida en el que esto le haya sucedido a usted. Comente lo escrito y, después, hagan juntos una lista de las señales que indican que alguien no está escuchando (por ejemplo, falta de contacto visual, pedir que se repita lo dicho).

Retractarse (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a comprender la importancia de pensar antes de hablar.

Reflexione sobre una ocasión en la que dijo algo sin pensar primero y quiso retractarse. Pregúntele a su hijo si alguna vez le pasó. Sugiera que escriba sobre ese momento en su diario y sobre lo que podría haber dicho si hubiera pensado antes de hablar.

Elegir las palabras con cuidado (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a hablar con responsabilidad.

Léale esta cita de Dorothy Nevill a su hijo: “El verdadero arte de la conversación no está solo en decir lo correcto en el momento oportuno, sino en abstenerse de decir lo incorrecto en los momentos tentadores”. Analicen juntos la importancia de elegir las palabras con cuidado a la hora de expresar opiniones. Pídale a su hijo que le dé ejemplos de situaciones en las que es importante tener cuidado con las palabras (por ejemplo, cuando se está en desacuerdo con alguien, cuando se negocia algo).

TOMA DE DECISIONES

Conocerse a uno mismo (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a comprender que conocerse a sí mismo es un paso importante en la toma de decisiones.

Léale esta cita del Dr. Clark Moustakas a su hijo: “Cuando una persona actúa sin saber lo que piensa, siente, necesita o quiere, aún no tiene la opción de elegir actuar de manera distinta”. Analice con su hijo el significado de esta cita.

Cinco pasos (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a aprender los pasos para tomar decisiones.

Léale esta cita de Alfred Montapert su hijo: “Nadie escapó ni escapará jamás a las consecuencias de sus elecciones”. Trabaje con su hijo para crear un acrónimo que lo ayude a recordar los cinco pasos del proceso de toma de decisiones (por ejemplo, “CROED” para “consecuencias, recopilación de datos, opciones, evaluación de opciones, decisión”).

Árboles de decisiones (10 minutes)

Propósito: su hijo podrá crear un mapa de los efectos de una decisión importante que debe tomar.

Haga que su hijo dibuje árboles de decisión ramificados sobre un tema importante de su elección.

Tenemos opciones (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a comprender que analizar las opciones es un paso importante en la toma de decisiones.

Haga que su hijo cree historietas que representen una decisión que debe tomar pronto, las opciones disponibles y las posibles consecuencias para cada alternativa. Comente con su hijo la obra de arte terminada e identifique las opciones de las que tal vez no se haya dado cuenta.

Actuar (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a comprender las consecuencias de no actuar.

Léale esta cita de Gary Collins a su hijo: “Podemos tratar de evitar tomar decisiones al no hacer nada, pero incluso eso es una decisión”. Haga que su hijo dé ejemplos de las elecciones hechas por no actuar.

Efecto dominó (10 minutes)

Propósito: hacer que su hijo represente artísticamente las consecuencias de las decisiones.

Haga que su hijo represente una decisión como ondas que atraviesan la superficie del agua; cada onda que sale del origen puede representar consecuencias de la decisión inicial.

Tomar la decisión correcta (10 minutes)

Propósito: hacer que su hijo tenga en cuenta el impacto de su reputación a la hora de tomar decisiones.

Léale esta cita de Admiral Raymond Spruance a su hijo: “El juicio de un hombre es mejor cuando puede olvidarse de sí mismo y de cualquier reputación que haya adquirido y puede concentrarse por completo en tomar las decisiones correctas”. Pídale a su hijo que dé ejemplos de cómo el deseo de proteger su reputación puede influir en las decisiones que toman.

Malas decisiones/Buenas decisiones (10 minutes)

Propósito: mostrarle a su hijo la importancia de la calidad en la toma de decisiones.

Haga que su hijo divida un papel a la mitad y muestre en un lado cómo sería su vida si solo tomara malas decisiones, y, en el otro, cómo sería su vida si solo tomara buenas decisiones.

Quise decir no (10 minutes)

Propósito: analizar con su hijo una cita sobre la presión de los compañeros para que aprenda las consecuencias de sus decisiones.

Léale esta cita de Frank Crane a su hijo: “La mayoría de las cosas que decidimos no son las que sabemos que son las mejores. Decimos que sí, simplemente porque somos arrinconados y debemos decir algo”. Haga que su hijo relacione situaciones en las que alguien puede decir “sí” cuando quiere decir “no”. Analicen juntos las consecuencias de estas decisiones.

ESTABLECIMIENTO DE METAS

Soñar en grande (10 minutes)

Propósito: hacer que su hijo utilice su imaginación para identificar metas para el futuro

Pídale a su hijo que utilice cartulina para crear un “Tablero de sueños” con las cosas que desea que formen parte de su vida en el futuro. Las imágenes deben incluir carreras, lugares para vivir/visitar, objetos materiales (casas, coches, ropa) y cualquier otra cosa que se desee.

Tótem de metas (15 minutes)

Propósito: su hijo creará una obra de arte que muestre sus metas.

Haga que su hijo cree un tótem que muestre sus metas. Pídale que pegue una base de cartón a un tubo vacío de toallas de papel. Para contar la historia de las metas, su hijo puede pegar pequeños dibujos y objetos, fragmentos de artículos de periódico, etc. Pídale que explique el significado del tótem una vez que haya terminado.

Volver a levantarse (10 minutes)

Propósito: su hijo analizará una cita sobre la importancia de la perseverancia y representará el significado de la cita de forma artística.

Léale esta cita de Mamie McCullough a su hijo: “El éxito es nada más que un fracaso con el polvo sacudido”. Pregúntele qué cree que esto significa. Haga que su hijo cree un cartel o collage para ilustrar esta idea.

Metas escalonadas (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a conocer las metas escalonadas.

Haga que se escriba una carta a él mismo sobre dónde quiere estar en 10 años y qué les gustaría estar haciendo. A continuación, con ayuda de la hoja de actividades “En Camino” ([enlace de descarga](#)), pídale que escriba una meta a largo plazo seguido de las metas intermedias necesarias para alcanzarla. Para terminar, sugiérale a su hijo que coloque la carta y la hoja de actividades en un lugar seguro y que las consulte cada tanto para evaluar la consecución de la meta.

Lista de “tareas pendientes” (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a aprender a establecer prioridades y cumplir metas.

Ayude a su hijo a enumerar cosas que deben lograr mañana en el orden en que deberían hacerse. Haga que su hijo vuelva a revisar la lista a la noche siguiente, cuando haga una nueva lista de “tareas pendientes” para el día siguiente. Analicen juntos las diversas formas en que las personas determinan las prioridades (por ejemplo, tiempo, facilidad, importancia).

Disciplina (10 minutes)

Propósito: su hijo aprenderá la importancia de no desviarse de sus metas.

Léale esta cita de David Campbell a su hijo: “La disciplina es recordar lo que quieres”. Pídale a su hijo que dé ejemplos de cómo recordar las metas podría motivarlo a evitar la procrastinación.

Álbum de recortes (10 minutes)

Propósito: su hijo creará una obra de arte que documente cómo alcanzó sus metas.

Pídale a su hijo que cree un álbum de recortes de fotos e historias sobre cómo superó obstáculos y alcanzó una meta importante.

Éxito (15 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a ver que las metas pueden ser cosas inmateriales.

Léale el poema “Éxito” a su hijo de Ralph Waldo Emerson. Pregúntele qué quiere compartir el poeta. Oriente a su hijo para que vea cómo Emerson cree que el éxito en la vida proviene de cosas inmateriales. Recorte el poema para su hijo y sugiérale que lo cuelgue en algún lugar donde pueda verlo todos los días.

“Éxito”

Por Ralph Waldo Emerson

Reír mucho y a menudo; ganarse el respeto de personas inteligentes y el afecto de los niños; obtener el aprecio de críticos honestos y soportar la traición de falsos amigos; apreciar la belleza; encontrar lo mejor en los demás; dejar el mundo un poco mejor, ya sea por un niño sano, un huerto o una condición social redimida; saber que, aunque sea solo una vida ha respirado mejor porque has vivido. Esto es haber tenido éxito.

ESTUDIAR DE MANERA EFICAZ

Mejores notas (10 minutos)

Propósito: compartir con su hijo estrategias para mejorar sus notas.

Hable con su hijo sobre cómo puede obtener mejores notas. Las sugerencias pueden incluir establecer un horario de estudio más constante, buscar un tutor, animar a su hijo a estudiar en grupo o preguntarle qué cree que sería útil.

Un corredor de maratón (10 minutos)

Propósito: ayudar a su hijo a prepararse mejor para los exámenes.

Pregúntele a su hijo con qué anticipación se prepara para un examen. Mencione que su hijo se prepara para un examen como un corredor para una maratón (un corredor de maratón comienza a entrenar mucho antes de una carrera). Gradualmente, desarrolla resistencia y corre distancias cada vez más largas. Finalmente, es el día de la carrera. El corredor confía en que está listo y puede completar la carrera al máximo rendimiento. Desafíe a su hijo a relacionar la preparación para una maratón con la preparación para una prueba. Explique que, al igual que con el entrenamiento para una maratón, las personas dan lo mejor de sí en un examen cuando tienen tiempo suficiente para prepararse (por ejemplo, estudiar, comer bien, dormir bien).

En un abrir y cerrar de ojos (10 minutos)

Propósito: darle a su hijo este consejo de estudio para el éxito académico.

Si su hijo tiene un examen próximamente que implica memorizar mucho, podría resultar beneficioso indicarle que haga una serie de tarjetas para prepararse mejor. Una vez las haya completado, puede orientarlo con varias series de ejercicios previos al examen.

Reducir la ansiedad (10 minutos)

Propósito: ayudar a su hijo a reducir la ansiedad ante los exámenes.

Pregúntele a su hijo lo ansioso que está antes o durante un examen. Explique que la ansiedad ante una prueba es muy común, pero que hay algunas cosas simples que puede hacer para disminuirla. Anime a su hijo a que haga sugerencias (por ejemplo, estar bien preparado, respirar hondo, tener pensamientos tranquilos) y analícenlas juntos.

PREVENCIÓN DEL ABUSO DE SUSTANCIAS

Puentes en llamas (10 minutos)

Propósito: ayudar a su hijo a comprender el impacto que el abuso de sustancias puede tener en sus seres queridos.

Hable con su hijo sobre cuán frecuente es que quienes desarrollan adicciones graves acaben alejándose de las personas más importantes: la pareja, los amigos y la familia. Pídale a su hijo que piense en las relaciones más importantes para él y que escriba sobre cómo el abuso de sustancias podría afectar a esas relaciones.

Poseción (10 minutos)

Propósito: su hijo considerará la adicción desde un punto de vista materialista.

Empiece preguntándole si está ahorrando dinero para comprar algo actualmente (por ejemplo, una consola de video, una bicicleta, un bolso). Luego, explíquele que el abuso de sustancias no sólo es perjudicial, sino también muy caro y, posiblemente, se torne improbable poder comprar el artículo deseado mientras mantiene la adicción. A continuación, dígame a su hijo que, incluso es probable que una persona con problemas de abuso de sustancias tenga que vender sus cosas para poder mantener su adicción. Haga que su hijo considere la posibilidad de empeñar todas sus posesiones para comprar algo que le hace mal, y, luego, que escriba en un diario durante cinco minutos detallando sus pensamientos sobre el tema y todo lo que podría perder.

Solo porque es legal... (10 minutos)

Propósito: hacer que su hijo reflexione sobre los riesgos asociados al consumo abusivo del alcohol.

Comience una conversación sobre el abuso de alcohol con su hijo preguntándole: “¿Por qué son peligrosas las drogas ilegales?”. Luego, pregunte: “¿Y las drogas legales?”. Hable con su hijo que, quizá, una de las adicciones a sustancias más aceptadas socialmente sea el alcohol. Aunque el alcohol sea legal, es tan peligroso como muchas sustancias ilegales y que un alcohólico que deja de consumir corre más riesgo de muerte que un adicto a la heroína que deja de consumirla. Haga que su hijo escriba en su diario por qué se resta importancia a los riesgos del alcohol y por qué la legalidad no significa necesariamente que algo sea seguro. Analícelo con su hijo.

Autosabotaje (10 minutos)

Propósito: su hijo tendrá en cuenta los riesgos de abandono escolar asociados al abuso de sustancias.

Haga que su hijo investigue las estadísticas relacionadas con el alcohol y las tasas de abandono escolar y, luego, utilice la información recopilada para escribir en un diario por qué el abuso de sustancias puede llevar a alguien a abandonar los estudios.

A pesar de todo, un riesgo (15 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a considerar los riesgos que presenta la marihuana y cómo puede dar lugar a la complacencia.

Explique a su hijo que, aunque la marihuana no suponga la misma amenaza que las drogas más duras, no deja de ser un riesgo. En un episodio de un popular programa de televisión (South Park), uno de los personajes le dice a su hijo: “La marihuana puede hacer que no te importe aburrirte”. Pregúntele a su hijo por qué eso es algo malo. Luego, comparta el resto de la cita: “El aburrimiento debería ser el momento para aprender alguna nueva habilidad, descubrir alguna nueva ciencia o ser creativo. Si fumas hierba, posiblemente cuando seas mayor descubras que no eres bueno en nada”. Pídale a su hijo que escriba en un diario durante cinco minutos si está de acuerdo o no con la cita y, luego, hable de las cosas que la marihuana puede impedir que alguien consiga.

El vaso medio lleno (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a comprender cómo la positividad puede influir en su vida.

Comparta con su hijo que nuestro entorno tiene un impacto directo en cómo nos sentimos e incluso en cómo percibimos el mundo que nos rodea (por ejemplo, tener una habitación desordenada puede provocar estrés y sentimientos de infelicidad). Ver las cosas con la perspectiva del “vaso medio lleno” es importante si tenemos en cuenta que es mucho más fácil fijarse en las cosas negativas de la vida que en las positivas. Anime a su hijo a seleccionar 10 cosas que hacen que se sienta positivo. La lista puede incluir personas, lugares, música, películas, libros, citas, recuerdos, etc. Sugiera a su hijo que cuelgue la lista en algún lugar donde pueda verla todos los días para que lo ayude a mantenerse positivo.

No avergonzarse de pedir ayuda (10 minutes)

Propósito: animar a su hijo a pedir ayuda si alguna vez la necesita.

Dígale a su hijo que, si teme tener una adicción o lo están presionando para probar drogas, lo mejor que puede hacer es pedirle ayuda.

GRADUACIÓN UNIVERSITARIA Y MÁS ALLÁ

Reflexión (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a recordar lo mejor del pasado para prepararse para un futuro brillante.

Siéntese con su hijo y reflexione sobre sus experiencias desde el jardín de infantes hasta hoy. ¿Cuáles fueron sus momentos de mayor orgullo? ¿Los desafíos más duros? ¿Las mayores sorpresas? ¿Qué lo entusiasma más respecto al futuro? ¿Tiene algún escrito, proyecto u obra de arte que le gustaría guardar bien? Si pudiera dar un consejo a una versión pasada de sí mismo, ¿qué le diría su hijo? Cuando le haga estas preguntas, registre las respuestas de su hijo (con papel y bolígrafo o con una grabación de audio): podría ser un valioso recuerdo.

Posible carrera profesional (+60 minutes)

Propósito: compartir con su hijo un día de servicio comunitario para explorar una posible carrera profesional.

Planifique con su hijo hacer algún servicio comunitario (algunas ideas podrían ser un banco de alimentos, un refugio de animales, la conservación de un parque o un centro de asistencia jurídica). Una vez concluida la actividad de voluntariado, comente la experiencia con su hijo. Pregúntele si ese día cambió su forma de ver un tema determinado. Si a su hijo le entusiasmó el servicio comunitario, coménteles cómo ese día de voluntariado podría convertirse en una pasantía, un trabajo de tiempo parcial y, posiblemente, en una carrera profesional.

Primeras impresiones (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a desarrollar habilidades para superar con éxito una entrevista de trabajo.

Antes de que su hijo haga una entrevista para una pasantía o un trabajo de tiempo parcial, explíquele que, aunque no debemos “juzgar un libro por su portada”, las primeras impresiones siguen siendo importantes. En el mundo laboral, suele ocurrir que la primera interacción entre dos personas comience con una presentación y un apretón de manos. Es importante no solo hablar con claridad al presentarse y mantener el contacto visual, sino también apretar fuerte la curva entre el índice y el pulgar (pero no demasiado). Practique con su hijo el apretón de manos y el contacto visual adecuados. Insista también en la importancia de una buena higiene y una vestimenta adecuada para el lugar de trabajo.

El currículum (30 minutes)

Propósito: trabajar con su hijo para elaborar un currículum adecuado a su edad.

Dígale a su hijo que, aunque el dominio de las entrevistas y un apretón de manos firme son elementos importantes para conseguir un trabajo, será difícil conseguir oportunidades para demostrar estas habilidades si uno no tiene un currículum sólido. Trabajen juntos en la redacción de un currículum convincente y profesional que pueda utilizar y actualizar a medida que avance en su vida y en su carrera profesional.

A dónde mirar (15 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a encontrar trabajo.

Ayude a su hijo a considerar posibles oportunidades laborales al mencionar sitios web de búsqueda de empleo, exposiciones de carreras locales, oportunidades de pasantías y otras opciones.