

Los Padres de Hoy y del Mañana

**Educación Para Los Padres
De Familia**



Cuaderno de Trabajo





Los Padres de Hoy y del Mañana

TABLA DE CONTENIDOS

- | | |
|-------------|-----------------------------|
| Episodio 1 | El Autoestima |
| Episodio 2 | La Disciplina |
| Episodio 3 | La Comunicación |
| Episodio 4 | El Estrés |
| Episodio 5 | La Rivalidad Entre Hermanos |
| Episodio 6 | La Responsabilidad |
| Episodio 7 | El Desarrollo Social |
| Episodio 8 | La Salud y la Seguridad |
| Episodio 9 | La Importancia del Juego |
| Episodio 10 | Preparandose para el Kinder |



El Esfuerzo de los Niños

MARCOS Y PEDRITO: ANTES

Marcos es un padre soltero que vive solo con su hijo Pedrito, un niño de cinco años de edad. Por la mañana, Marcos se preparaba para ir al trabajo. Ya se les había hecho tarde.

LEYENDA	
®	Antes
&	Pruebas
!@	Información
/	Ejercicios
©	Después
	Diario

Apúrate hijo que no quie ro llegar tarde a la escuela -dijo Marcos, al mismo tiempo que ve ía su reloj.

Hoy no quiero llegar tarde porque tengo una reuni ón muy importante -afirmó Marcos.

Pedrito ya estaba listo. El se había vestido solo y se acercó a su padre con una gran sonrisa.

Pedrito, ¿ cuántas veces te tengo que enseñar a vestir? Pareces un payaso con la ropa así – le dijo Marcos.

Marcos estaba exaltado porque ya se les había hecho tarde y aún tenía que preparar el desayuno y el lonche de los dos.

Amárrate los zapatatos, abotónate l a camisa y póntela por dentro ¿qué va a pensar tu maestra si te ve con la ropa así? -le dijo Marcos.

Visteme tú -le contestó Pedrito.

Anda a tu cuarto y hazlo t ú mismo. Apúrate te doy tres minutos -ordenó Marcos.



La sonrisa orgullosa de Pedrito desapareció y regresó a su cuarto triste y cabizbajo. Sintió que tal vez no volvería a intentar vestirse él solo. Las palabras de su padre lo habían desanimado.



Midasu Conocimiento

Conteste las siguientes preguntas encerrando en un círculo las letras correctas. Algunas preguntas tienen más de una respuesta correcta.

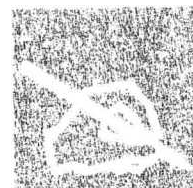
1. A Marcos no le parece la forma de vestir de su hijo. Marcos debería decirle que
 - a) se ve ridículo.
 - b) regrese a su cuarto y se vista de nuevo.
 - c) se siente muy orgulloso de él porque se ha vestido el solo.

2. Pedrito quiere que su padre lo ayude a vestirse. Su padre debería
 - a) practicar con él, para que la próxima vez lo haga él solo.
 - b) decide que lo va castigar si no se viste correctamente.
 - c) decirle que su maestra pensará mal de él, si lo ve con la ropa desarreglada.

3. Los niños que aprenden a hacer las cosas por sí mismos, tienden a
 - a) tener un alto grado de autoestima.
 - b) sentirse orgullosos de desarrollar habilidades.
 - c) creer que no son capaces de hacer cualquier actividad.

4. Los niños con un alto grado de autoestima tienden a
 - a) apreciarse a sí mismos.
 - b) sentir confianza en sus propias habilidades.
 - c) no sentirse orgullosos de lo que pueden hacer.

5. Un niño con un bajo grado de autoestima podría
 - a) tener una imagen propia negativa.
 - b) verse triste la mayoría del tiempo.
 - c) sentir confianza en sus propias habilidades.



EL AUTOESTIMA

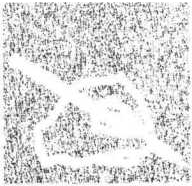
6. Cuando los padres reconocen el esfuerzo de sus hijos, los hijos tienden a
 - a) sentirse orgullosos de sí mismos.
 - b) aprender más.
 - c) tener miedo a intentar cosas nuevas.

7. Un niño que suele ser agresivo tiende a
 - a) tener un alto grado de autoestima.
 - b) sentirse incapaz de hacer amigos.
 - c) tener un bajo grado de autoestima.

8. Cuando Marcos le dice "ridículo" a su hijo Pedrito, Marcos puede
 - a) estar ayudando a su hijo a sentirse orgulloso de sí mismo.
 - b) dañar la iniciativa de su hijo.
 - c) hacer que Pedrito se sienta menospreciado.

9. Practicar nuevas habilidades es una buena idea porque
 - a) permite que el niño aprenda independientemente.
 - b) ayuda al niño a desarrollar un sentido de confianza y destreza.
 - c) mantiene al niño dependiente de sus padres por mucho tiempo.

10. La actitud negativa de Marcos podría
 - a) motivar la iniciativa de Pedrito.
 - b) desanimar el deseo de Pedrito de aprender cosas nuevas.
 - c) desanimar la iniciativa de Pedrito.



¿Qué Significa Autoestima?

El autoestima es el concepto que una persona tiene de sí misma. Las personas con un alto grado de autoestima tienden a tener una imagen propia positiva, a ser más seguras, y a menudo gozan de un gran sentido de respeto propio.

Los padres deben apoyar el desarrollo del autoestima de sus hijos. Es importante recordar que:

- La capacidad de enfrentar los desafíos de la vida y la realización de responsabilidades influye en la imagen propia de los niños.
- La imagen propia de los niños afecta sus relaciones dentro y fuera de la familia.
- Los niños necesitan desarrollarse, aprender y desenvolverse con la ayuda y el reconocimiento de sus padres.

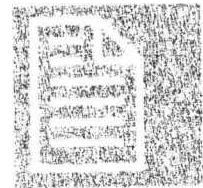
La iniciativa de los niños es importante en el desarrollo del autoestima. La forma en que responden los padres a las actividades o ideas propias de sus hijos, determina si desarrollan iniciativa o un sentido de ineptitud y culpabilidad. Algunas veces los padres protegen demasiado a sus hijos y no les permiten que intenten nuevas cosas porque piensan que sus hijos no tendrán éxito.

Es importante apoyar las actividades de los hijos para que desarrollen su sentido de dominio y confianza en sí mismos. Las tareas que los padres delegan a sus hijos deben concordar con su capacidad. Esto permite que, aunque el trabajo no se haga perfectamente, los niños sientan que su esfuerzo es apreciado. Generalmente, cuando los niños se sienten apreciados y serviciales no desarrollan actitudes negativas o comportamiento destructivo.

Un Alto Grado De Autoestima

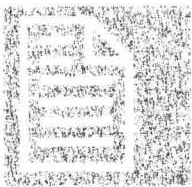
Generalmente, los niños con un alto grado de autoestima tienen características en común.

- Tienen habilidades de liderazgo.
- Aceptan cambios fácilmente, como comenzar en una nueva escuela.
- Abordan nuevas actividades o tareas con confianza.



EL AUTOESTIMA

- Se motivan ellos mismos.
- Son capaces de establecer sus objetivos independientemente.
- Se mantienen firmes con sus propios puntos de vista.
- Confían en sus propias ideas.
- Están seguros de lo que quieren.
- Empiezan actividades con confianza.
- Averiguan, hacen preguntas, son curiosos y les gusta aprender.
- Están ansiosos por hacer cosas nuevas.
- Establecen altas metas para ellos mismos trabajando cada vez mejor.
- Están dispuestos a arriesgarse para aprender cosas nuevas.
- Toleran frustraciones causadas por errores.
- Superan crisis enfados.
- Piensan que son buena gente.
- Muestran orgullo en sus labores y éxitos.
- Son más sensitivos a las necesidades de los demás.



Un Bajo Grado De Autoestima

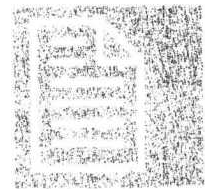
Los niños con un bajo grado de autoestima también comparten características similares.

- No actúan seguros cuando hacen decisiones
- Carecen de confianza para empezar nuevas actividades
- Le temen al desafío y los intimidan las nuevas experiencias.
- Son agresivos

EL AUTOESTIMA

- Tienen dificultades al compartir con otros.
- Reaccionan negativamente a los acontecimientos.
- Se sienten culpables por cualquier cosa, incluso cuando no hay motivo, o pueden no tomar ninguna responsabilidad hacia ellos mismos.
- Tienen dificultades al adaptarse a algún tipo de cambio.
- Se ven tristes y no sonríen frecuentemente o de buena gana.
- No muestran orgullo en el cumplimiento de su trabajo.
- No se adaptan bien con grupos y no hacen amigos fácilmente. Ellos pueden apartarse y no desenvolverse.
- Evitan que se les vea a los ojos.

Cuando los niños no actúan de acuerdo a las expectativas de sus padres, tienden a sentirse decepcionados y hasta enojados, ya que pueden llegar a la conclusión que es demasiado difícil lo que sus padres esperan de ellos. Ignorar a un niño, o hacer comentarios negativos acerca de su esfuerzo o llamarle con sobre-nombres o apodos, baja su nivel de autoestima. Los niños que crecen con una imagen negativa propia pueden llegar a ser adultos con serios problemas personales.



COMPLETE LAS ORACIONES

Seleccione las palabras de la siguiente lista y complete las oraciones.

Autoestima	iniciativa	apreciado	amigos	apodos
Independiente	esfuerzo	reales	inútil	confianza

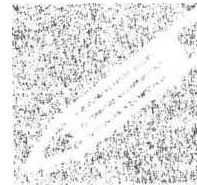
1. El autoestima de los niños es alentado cuando los padres tienen expectativas _____.
2. El autoestima de los niños puede ser dañado si sus padres los llaman usando _____.
3. Un niño con un bajo grado de autoestima puede tener dificultades al hacer _____.
4. Es normal para un niño de cinco años de edad querer ser _____.
5. Cuando los niños comienzan a hacer labores por sí solos están mostrando su _____.
6. Un niño puede sentirse incompetente cuando su esfuerzo no ha sido _____.
7. Los niños pueden estar deseosos de tomar iniciativa si sus padres elogian su _____.
8. Un niño que no está desarrollando un sentido de iniciativa puede sentirse _____.
9. Un niño con características de líder probablemente tiene un alto grado de _____.
10. Permitir que los niños practiquen habilidades a su propio paso puede ayudarles a desarrollar un sentido de destreza y _____.



FALSO O VERDADERO

Encierre en un círculo la letra correcta. F si es falso y V si es verdadero.

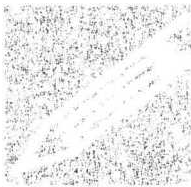
- 1) F V Llamar a un niño con apodos o sobrenombres lo anima a ser mejor.
- 2) F V Un niño con un alto grado de autoestima confía en si mismo.
- 3) F V Un niño que frecuentemente se ve triste puede tener un bajo grado de autoestima.
- 4) F V Los padres de familia deben tratar a sus hijos con honestidad.
- 5) F V Es importante que los niños se enorgullezcan de sus logros.
- 6) F V Los padres deben de sacrificar todo para sus hijos.
- 7) F V Reconocer y apreciar el esfuerzo de los niños no es importante.
- 8) F V El cumplimiento de una tarea es menos importante que el esfuerzo de sus hijos.
- 9) F V Practicar habilidades con los niños les ayuda a desarrollar confianza dentro del aprendizaje.
- 10) F V El aprecio del esfuerzo de los niños a menudo los motiva a querer aprender más.
- 11) F V Un padre de familia con actitud positiva ayuda a su hijo a ser independiente.
- 12) F V Un niño con un bajo grado de autoestima no le tiene miedo a los desafíos.
- 13) F V Los niños con un autoestima alto pueden hacer amigos facilmente.
- 14) F V Un niño con un autoestima bajo puede sentirse inferior de otros.
- 15) F V Los niños no siempre pueden ver la diferencia entre la frustración y el enojo de sus padres.



ESCOJA LA LETRA CORRECTA

Complete las oraciones de la columna izquierda con las respuestas de la columna derecha.

- | | | |
|----------|---|----------------------------------|
| _____1. | Un niño que es llamado par medio de apodos puede desarrollar un | a) autoestima alto. |
| _____2. | Un niño con un autoestima bajo podría llegar a ser | b) confianza en sus habilidades. |
| _____3. | Los padres que tienen expectativas reales pata sus hijos, probablemente entienden | c) independientes. |
| _____4. | Un niño que siente agrado por sí mismo tiene un | d) motivado. |
| _____5. | Es normal para los niños querer ser | e) hacen amigos fácilmente. |
| _____6. | Permitir que los niños practiquen sus destrezas les dará | f) el desarrollo de sus hijos. |
| _____7. | Un padre de familia que se siente frustrado con sus hijos podría parecer | g) halagan sus esfuerzos. |
| _____8. | Los niños se benefician cuando sus padres | h) bajo autoestima. |
| _____9. | Un niño con un autoestima bajo podría no sentirse | i) enojado. |
| _____10. | Los niños con un autoestima alto | j) un adulto inseguro. |



EXAMEN

Conteste las siguientes preguntas encerrando en un círculo las letras correctas. Algunas preguntas tienen más de una respuesta correcta.

1. Marcos estaba molesto porque su hijo Pedrito no se veía bien. Marcos debería
 - a) vestir siempre a su hijo.
 - b) halagar el esfuerzo de su hijo Pedrito.
 - c) ayudar a Pedrito a arreglar su ropa y decirle que más tarde practicarán juntos cuando no esten de prisa.

2. Marcos quiere que Pedrito sepa vestirse como si fuera un adulto. Marcos debería
 - a) mandar a Pedrito a su cuarto para que se vista él solo.
 - b) decirle a su hijo que sus amigos se burlarán de él si su ropa no está bien arreglada.
 - c) entender que su hijo Pedrito esta haciendo lo mejor que puede.

3. Permitir que Pedrito deje su ropa tal y como se había vestido, Marcos
 - a) estará mostrando aprecio por el esfuerzo de su hijo Pedrito.
 - b) pensará que otras personas dirán que no es un buen padre.
 - c) le dirá a Pedrito que no es competente.

4. Un niño con un alto grado de autoestima puede
 - a) sentirse apreciado.
 - b) tener problemas al hacer arnigos.
 - c) tener confianza en sí mismo.

5. Para ayudar a un niño a sentirse exitoso, los padres deben
 - a) hacer que sus ajos se sientan culpables por no hacer bien las cosas.
 - b) enfatizar que el niño no lo hace tan mal.
 - c) ayudar al niño a sentirse apreciado.



EL AUTOESTIMA

6. A los niños que les gusta conocer nuevas experiencias usualmente
 - a) tienen un alto grado de autoestima.
 - b) se sienten apreciados.
 - c) tienen un bajo grado de autoestima.

7. Los niños con bajo autoestima pueden
 - a) sonreír frecuentemente.
 - b) no mostrar orgullo de sus habilidades.
 - c) confiar en sus ideas.

8. Cuando los padres aprecian el esfuerzo de sus hijos, los niños pueden
 - a) sentirse motivados para intentar nuevas cosas.
 - b) no sentirse apreciados.
 - c) sentirse inseguros al tomar decisiones.

9. Un niño que frecuentemente actúa agresivo puede
 - a) carecer de confianza.
 - b) tolerar frustraciones.
 - c) temer a nuevas experiencias y desafíos.

10. Pedrito puede ser independiente y sentirse motivado si su padre Marcos
 - a) desanima a su hijo a intentar nuevas cosas.
 - b) lo anima para que haga cosas por sí solo.
 - c) se enorgullece de las habilidades de su hijo.



MARCOS Y PEDRITO: DESPUES

¿Ya estás listo Pedrito? -preguntó Marcos.

Apúrate hijo, que yo tam poco quier o llegar tarde -seguía diciendo Marcos mientras que revisaba el lonche de Pedrito.

Pedrito llega con su padre sonriendo, pero un poco despeinado.

Pedrito... -dijo Marcos sorprendido sin enojarse.

Ya casi eres todo un hombrecito. Ya te vistes solo, t e lavas la cara y te peinas.

Con un poco más de práctica te apuesto que vas a estar listo antes que yo explic ó Marcos a Pedrito.

Préstame el peine, papi. Yo me puedo peinar bien, mira -le decía Pedrito a su padre.

¡Que elegante y limpio te ves! ¡ese es mi hijo! -dijo Marcos

Gracias papi -respondió Pedrito, quien se sentía muy orgulloso.

Hoy en la noche que no estemos de prisa, voy a enseñarte algunas cositas que puedes hacer para que te veas aún mejor, ¿ok? -dijo Marcos.

Ok, papi -contestó Pedrito.

Marcos reconoció el esfuerzo de su hijo. De esta forma, Pedrito aprendió a vestirse solo y a la vez sentirse muy afortunado.

