

Noticias y consejos para una buena salud emocional en su familia

Cuando enseñe responsabilidad en casa, enfóquese en lo que se puede cambiar...

Si usted es de los que dice: “Mi hijo(a) necesita ser más responsable, nunca hace sus tareas.” Y quiere que ésto cambie, debe enfocarse en lo que realmente puede cambiar. Usted no podrá hacer que su hijo(a) sea más responsable de la noche a la mañana. Pero... puede cambiar ciertas conductas.

1. Haga una lista de las cosas que usted quiere que su hijo(a) haga. ¡SEA ESPECIFICO! Por ejemplo... Debes traer todas tus tareas todos los días. Vas a tener un horario específico para hacer las tareas. Harás la tarea sin mi ayuda. Luego la revisaremos juntos. Una vez terminada la tarea, la pondrás en tu mochila y recogerás tu área de trabajo. *** Comparta la lista con su hijo(a), demuéstrese firme, y cuando estén de acuerdo colóquela en un sitio visible para todos.
2. Ofrezca su apoyo para conseguir las metas en la lista. ¿Necesitas organizar los materiales, necesitas otros materiales? ¿Necesitas un receso ante de empezar la tarea?
3. Ayúdelo (a) a organizarse: haga una lista de los materiales que él(ella) necesita traer todos los días a la casa. Escojan juntos la hora para hacer las tareas. Decidan que lugar de la casa es el mejor para hacer las tareas, un lugar tranquilo y con luz.
4. Reconozca los cambios en conducta: “He visto que haz traído todas las tareas en esta semana y haz hecho todo tu trabajo, ¡TE FELICITO!” Cuando te enfocas en los cambios positivos, cambios que si se pueden obtener, estos cambios.

Abril 2018

Aprendiendo a decir... “NO”

Decir NO es una destreza que su hijo(a) necesita.

Usted ya estará informado de la presión de grupo por la que muchos de nuestros hijos(as) pasan cuando llegan a la escuela intermedia o en la escuela superior o preparatoria.

Pero muchas veces esa presión de grupo la pueden sentir los niños que cursan la escuela elemental; “hacer lo que los demás hacen o me dicen que haga.”

La mayoría del tiempo se trata de molestar a otros en la hora del recreo en el patio de la escuela. Otras veces puede ser que vayan a ver una película en casa de un amigo sin su autorización. Por eso es muy importante que usted le enseñe a su hijo(a) a decir “NO” desde pequeño. Enseñe a decir “NO” a las cosas que van en contra de sus buenas costumbre y reglas familiares.”

Aquí algunas oraciones que su hijo(a) debe repetirse hasta que las internalize:



- **Puedo decir que NO a las cosas que me pueden poner en peligro.**
- **Yo se tomar buenas decisiones y tengo buen juicio.**
- **Yo puedo decir: “Tu eres mi amigo, pero no voy a hacer lo que tu me pides.”**
- **Está bien que tome decisiones que no son iguales a las que mis amigos toman.**

Adaptado de: The Parent Institute® www.parent-institute.com

Estos consejos son dados por la Asociación de Escuela y Comunidad para la salud emocional de los estudiantes, de la cual MPS es una parte integral.