




**MANUAL PARA
PADRES DE
HIJOS CON
TDAH**

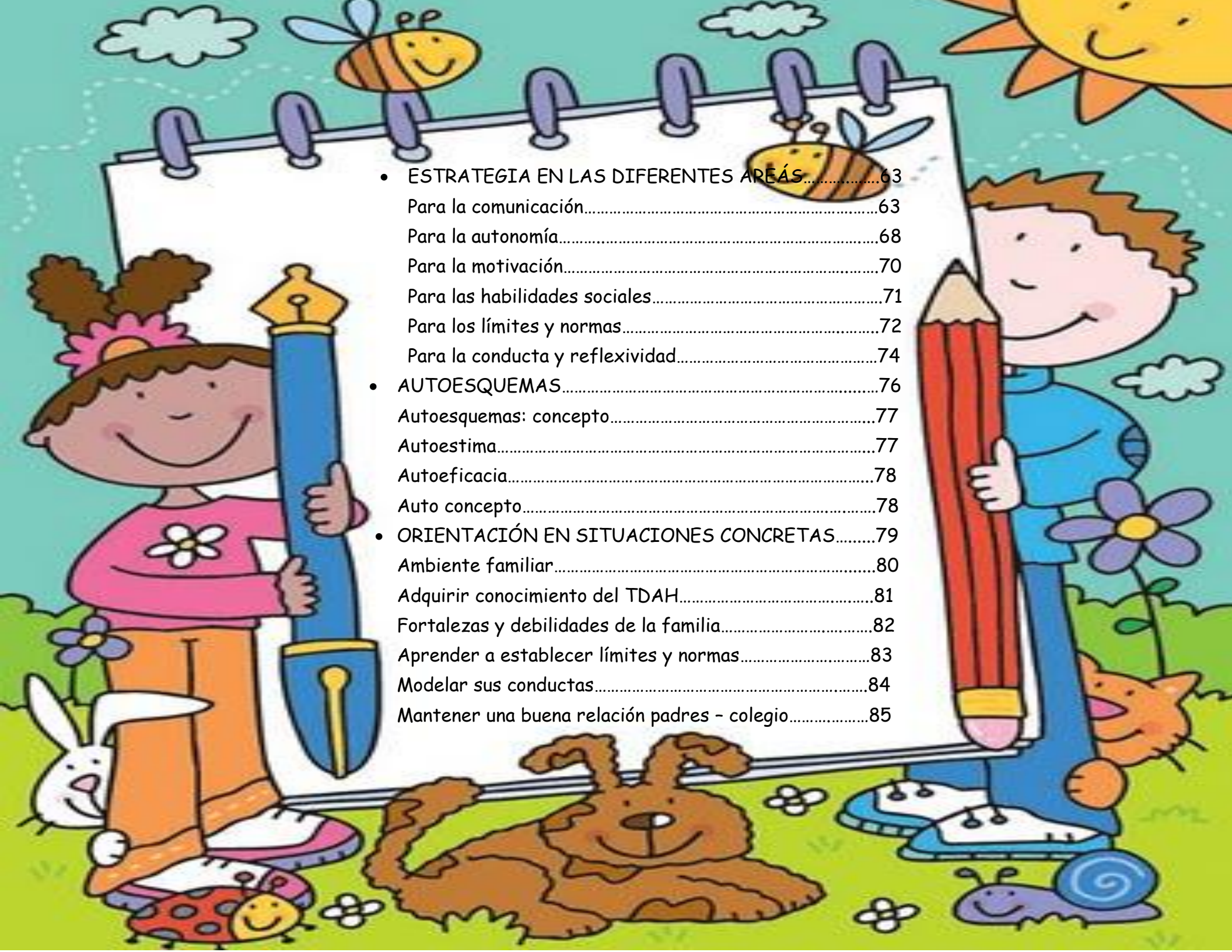


ÍNDICE


→ AGRADECIMIENTOS	6
→ JUSTIFICACIÓN.....	7
→ PRESENTACIÓN.....	8
→ CAPÍTULO 1:	9
• GENERALIDADES DEL TDAH.....	9
Definición es el TDAH.....	10
Características.....	10
Prevalencia del TDAH.....	11
Curso del trastorno.....	11
• CAUSAS.....	12
Factores adquiridos.....	13
Factores genéticos.....	13
Factores de base genética.....	14
Factores sociales y familiares.....	14



• TIPOS.....	15
TDAH tipo combinado.....	16
TDAH tipo predominantemente inatento.....	16
TDAH tipo predominantemente hiperactivo-impulsivo.....	17
• CUANDO EL TDAH NO SE PRESENTA SOLO.....	18
Oposición desafiante.....	19
→CAPÍTULOS 2: COMPONENTE ESPIRITUAL.....	20
→CAPÍTULO 3: ESTRATEGIAS.....	31
• ESTRATEGIAS ESPIRITUALES.....	32
Zaqueo, muy bajito para ver.....	32
Fosforete, un amigo especial.....	35
Jesús, un desfile de alabanza.....	39
Luna, destaca en el colegio.....	42
Los discípulos, una cena especial.....	46
Pincho, va de vacaciones.....	49
El buen samaritano, quien es mi prójimo.....	53
Trasto, el campeón de la familia.....	56
Jesús, te ama.....	60



• ESTRATEGIA EN LAS DIFERENTES AREAS.....	63
Para la comunicación.....	63
Para la autonomía.....	68
Para la motivación.....	70
Para las habilidades sociales.....	71
Para los límites y normas.....	72
Para la conducta y reflexividad.....	74
• AUTOESQUEMAS.....	76
Autoesquemas: concepto.....	77
Autoestima.....	77
Autoeficacia.....	78
Auto concepto.....	78
• ORIENTACIÓN EN SITUACIONES CONCRETAS.....	79
Ambiente familiar.....	80
Adquirir conocimiento del TDAH.....	81
Fortalezas y debilidades de la familia.....	82
Aprender a establecer límites y normas.....	83
Modelar sus conductas.....	84
Mantener una buena relación padres - colegio.....	85



→CAPÍTULO 4: FRUTRACIÓN DE PADRES.....	87
Frustración.....	88
Características.....	89
Mecanismo de ajuste.....	92
Frustración de padres.....	94
Como superar la frustración	99
Estrategias para manejar la frustración.....	100
22 Claves para la felicidad.....	103
Reflexiones para padres.....	106
Frustrado por lo que no fue.....	106
Dejemos de quejarnos.....	107
Fijarse un objetivo.....	109
Simplemente déjelo ser.....	111
→CONCLUSIONES.....	115
→REFERENCIAS.....	117
→ANEXOS.....	123

→ AGRADECIMIENTOS



Le doy gracias a Dios por darnos sabiduría para poder terminar esta guía para padres de familias que en un tiempo se sintieron frustrados por el comportamiento de sus hijos. A mis padres por su apoyo y esfuerzo económico, emocional y espiritual porque sin ellos no hubiera sido posible esta meta, a mis asesores por sus consejos y sus correcciones y lo más importante que se dejaron guiar por Dios para poder hacer realidad este manual, a las familias por el apoyo que nos brindaron al permitir implementar cada estrategia en sus hogares y por último pero no menos importante a mis compañeras por el gran esfuerzo al expresar en el manual las estrategias indicadas para los padres de familia con hijos con esta dificultad, y saber que un futuro las familias tendrán buenas relaciones. (Xiomara Morales).



Estoy muy agradecida a Dios por la oportunidad que me da de realizar este hermoso proyecto con el cual podemos ayudar a familias de bajos recursos a tener una relación de armonía y afecto con sus seres queridos; en segundo lugar a mis padres ya que sin su apoyo y sus esfuerzos este manual no hubiera sido posible, también estoy agradecida con mis compañeras y profesores ya que con sus conocimientos y aportes han ayudado de gran manera en la realización de este proyecto para que podamos ser una ayuda tanto a nivel de conocimiento como espiritual para estas familias que necesitan distintas alternativas para seguir afrontando la vida de una manera más feliz y segura. (Shirley Copete).



Agradezco ante todo a Dios por habernos puesto en nuestras mente la idea de investigar sobre éste tema, por darnos sabiduría y el tiempo necesario para hacer un trabajo como este. A mis asesores que siempre estuvieron colaborando en el desarrollo de este manual, a las familias que también han sido parte fundamental en este proyecto al abriarnos las puertas de sus hogares y no siendo menos importante a mis compañeras porque juntas hemos hecho este sueño realidad, realidad que se puede convertir en un desarrollo integral de los niños con TDAH y contribuir en la estabilidad emocional de sus padres (Milena Pérez).

→JUSTIFICACIÓN



Colombia es un país en vía de desarrollo y por su característica social, la mayoría de los padres no se preparan para la difícil tarea de la paternidad; mucho menos para afrontar una situación en la que alguno de sus hijos padezca un trastorno. Vivimos en una sociedad en la que el padre y la madre deben salir a trabajar, sumado a eso disponen de muy poco tiempo para compartir con sus hijos; debido al tiempo y dedicación que estos implican, tener un hijo con TDAH significa todo un desafío.

Según Anastopoulos (1998) citado por Ison (2008), McLaughlin y Harrison (2006), Rodríguez y Solano (2009), citados por Presentación, García, Miranda, siegenthaler y Jara. (2009), los niños con TDAH y sus padres presentan diferentes sentimientos y emociones. También afirman que a su vez, los padres disponen de pocos recursos para abordar la problemática de una manera profesional y efectiva. Las limitadas herramientas con que cuentan los padres para trabajar con sus hijos hacen que estos experimenten un alto sentimiento de frustración.

Debido a que son pocos los autores que hablan de los sentimientos de los padres de niños con TDAH, esta investigación busca proporcionar una descripción detallada y específica del sentimiento de frustración presentado por los padres de niños con TDAH, proveyendo así un aumento de recursos teóricos para investigaciones futuras, está encausada a proponer actividades de orientación espiritual que permitan fortalecer los vínculos afectivos entre padres e hijos con TDAH, e igualmente potencializar las capacidades intelectuales y sociales del niño, que no solo tenga un óptimo desempeño en el hogar y la escuela, si no en diversas áreas de su desarrollo. Esta investigación se hace necesaria ya que al no tener una herramienta que facilite la relación afectiva en la familia, se verá perjudicado el desarrollo del niño y la relación con sus padres. Mediante la propuesta de un manual con énfasis espiritual se beneficiara a los padres de niños con TDAH y a su vez brindará a la Universidad Adventista un aporte con el cual tendrá material significativo de acuerdo a su filosofía religiosa para ayudar a la comunidad educativa y más específicamente a los que se relacionan con niños con TDAH.

→PRESENTACIÓN



A través del presente manual se pretende que el padre tenga una relación íntegra con su hijo y por consiguiente no sienta sentimientos de frustración frente a la situación de sus hijos, potencializando actividades que promuevan tanto el área social como el área espiritual, a través de actividades guiadas y orientadas por los padres.



**CAPÍTULO 1:
GENERALIDADES
DEL TDAH**

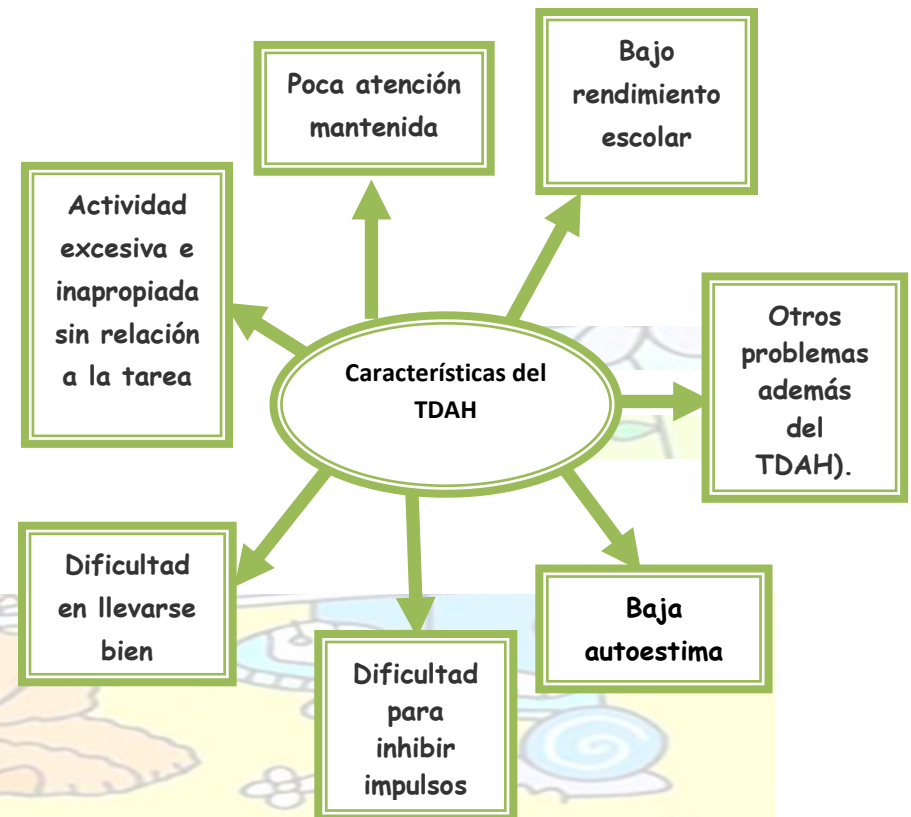
➤ DEFINICIÓN ES EL TDAH

El TDAH según el DSM-IV (o trastorno hiperactivo según el CIE 10) se define como un determinado grado de déficit de atención y/o hiperactividad-impulsividad que resulta desadaptado e incoherente en relación con el nivel de desarrollo del niño y está presente antes de los 7 años de edad. Las manifestaciones clínicas deben persistir durante más de 6 meses. El cuadro debe ser más severo que lo observado en otros niños de la misma edad, el mismo nivel de desarrollo e inteligencia. Debe estar presente en varios ambientes como familia, escuela, amigos. Debe producir serios problemas en la vida diaria.



➤ CARACTERÍSTICAS

A continuación se revisan los criterios diagnósticos (DSM-IV) del TDAH. Las características clínicas centrales del TDAH son siete. (P. 82).



➤ PREVALENCIA DEL TDAH



Utilizando los criterios del DSM-IV.

Es difícil conocer la prevalencia exacta del trastorno, ya que influyen varios factores, como el tipo de clasificación utilizada, los métodos de evaluación diagnóstica empleados, la fuente de información (padres, maestros, cuidadores), el tipo de muestra y las características socioculturales de la población. El rango entre los diferentes estudios varía del 2 al 18%.

La prevalencia se sitúa entre el 3-7% (5%). Con la CIE-10 la prevalencia es del 1,5% y los cuadros son más severos, similares a las formas combinadas del DSM-IV. La relación varón/mujer varía según los estudios desde 6/1 a 3/1. Estas diferencias pueden ser debidas a un infra diagnóstico de determinadas formas clínicas más frecuentes en el sexo femenino, como es el subtipo inatento. En la población general parece que es de 1/1 (p. 86).

➤ CURSO DEL TRASTORNO

Según el DSM IV la mayor parte de los padres observan por primera vez la actividad motora excesiva cuando sus hijos son pequeños, coincidiendo frecuentemente con el desarrollo de la locomoción independiente. Sin embargo, muchos niños pequeños sobre activos no llegan a desarrollar un trastorno por déficit de atención con hiperactividad, es preciso ser cautelosos al establecer este diagnóstico en los primeros años de la vida. Habitualmente, el trastorno es diagnosticado por vez primera los años de enseñanza elemental, cuando queda afectada la adaptación escolar. En la mayoría de los casos visitados en centros clínicos, el trastorno se mantiene relativamente estable a lo largo de los primeros años de la adolescencia. En muchos sujetos los síntomas se atenúan a medida que avanza la adolescencia y durante la vida adulta, aunque una minoría experimenta el cuadro sintomático completo del trastorno por déficit de atención con hiperactividad en plena edad adulta (p. 86).



CAUSAS

➤ FACTORES ADQUIRIDOS:

Según los Doctores: M^a Inés Hidalgo Vicario, César Soutullo Esperón. De la Fundación CADAH 2012, El TDAH puede adquirirse o modularse por factores biológicos adquiridos durante el periodo prenatal, perinatal y postnatal, como la exposición intrauterina al alcohol, nicotina y determinados fármacos (benzodiazepinas, anticonvulsivantes), la prematuridad o bajo peso al nacimiento, alteraciones cerebrales como encefalitis o traumatismos que afectan a la corteza prefrontal, una hipoxia, la hipoglucemia o la exposición a niveles elevados de plomo en la infancia temprana.

Hospital Sant Joan de Déu (2010). Distintos factores se han asociado con un mayor riesgo de TDAH y representarían el 1- 10% total de los niños con TDAH. El consumo de tabaco y alcohol durante el embarazo son factores de gran importancia, especialmente porque son evitables. Los bebés nacidos prematuramente y el bajo peso en el nacimiento también tiene un riesgo más elevado de padecer TDAH. Cualquier agresión al cerebro en los primeros años de la vida puede dejar como secuela una dificultad para adquirir la capacidad de autocontrol de

la conducta. Este es el motivo por el que niños que han sufrido Traumatismos craneoencefálicos graves desarrollan cuadros conductuales superponibles al TDAH.

➤ FACTORES GENÉTICOS:

Se trata, sin duda, de uno de los factores de mayor relevancia en la explicación del trastorno, hay estudios recientes que han documentado la importancia de la transmisión genética del trastorno hiperactivo. Una de las causas apuntadas sería una alteración en el metabolismo de la dopamina, noradrenalina y posiblemente también la serotonina, se trata de neurotransmisores del sistema nervioso central con importantes funciones reguladoras de emociones y conductas.

Hospital Sant Joan de Déu (2010). El factor herencia/genética es probablemente el de mayor importancia en el TDAH. Numerosos estudios familiares, en gemelos y en niños adoptados avalan este dato. Los últimos datos de autores de referencia llevan a considerar que el factor hereditario está presente en un 80 % de los casos de TDAH.

➤ FACTORES DE BASE GENÉTICA.

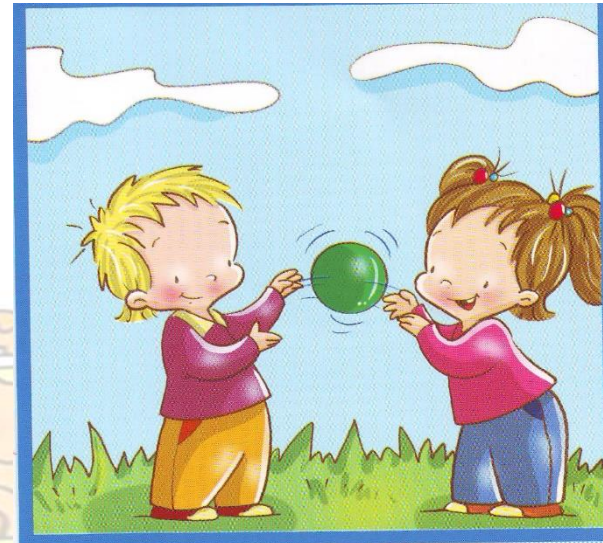
Asherson y Curran, 2001. Las investigaciones de la genética molecular han sufrido un dramático impacto sobre el estudio de patologías con patrones mendelianos de herencia. Hasta el momento se han identificado y clonado más de 100 genes que son la causa única o principal de estos trastornos, sin embargo, aunque entidades como el TDAH presentan indudablemente factores genéticos, su herencia no se ajusta a patrones mendelianos de segregación, situación que se conoce como herencia compleja, diversos estudios han sugerido que el TDAH podría presentar lo que se conoce como herencia poligénica o herencia oligogénica, es decir, que múltiples o unos pocos genes contribuirían a la expresión del trastorno.

➤ FACTORES SOCIALES Y FAMILIARES.

Sergi Banús Llorca (2003). Lo llaman factores como la pobreza, una vivienda en malas condiciones, entorno precario o de pobreza, parecen influir en la génesis y

perpetuación del problema generando, con mayores probabilidades, un trastorno disocial en la etapa adulta.

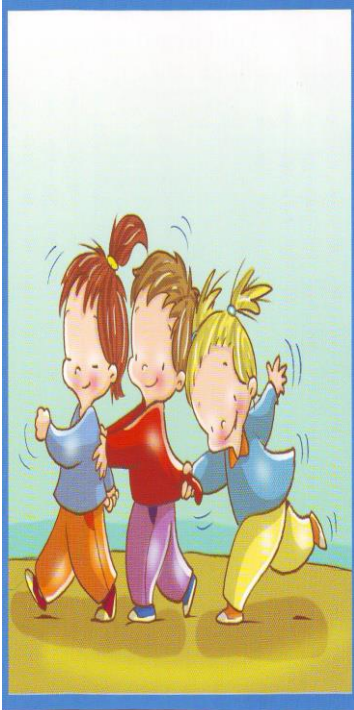
La Hiperactividad es más frecuente en niños pertenecientes a familias caracterizadas por problemas conyugales, relaciones hostiles padre-hijo y una vida familiar desordenada. En general, podemos afirmar que en algunos niños con el trastorno, aunque no en todos, un cuidado maternal anómalo, falta de la atención y afectividad adecuada, es un factor de riesgo importante para desencadenar y/o mantener el problema.





VIPOS

➤ **TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD, TIPO COMBINADO.**



Rafael López (2006). Este subtipo debe utilizarse si han persistido por lo menos durante 6 meses 6 (o más) síntomas de hiperactividad-impulsividad. La mayor parte de los niños y adolescentes con este trastorno se incluyen en el tipo combinado. No se sabe si ocurre el mismo con los adultos afectados de este trastorno.

Isabel Mendes (psicóloga 2008). En los tipos combinados, la hiperactividad e impulsividad hace que con bastante frecuencia sufran accidentes, puesto que son capaces de calibrar los peligros de sus acciones. (Cruzar en rojo, patinar en terrenos no adecuados,

lanzarse con la bicicleta por una cuesta muy empinada etc.

➤ **TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD, TIPO CON PREDOMINIO DEL DÉFICIT DE ATENCIÓN.**



Tipo con predominio del déficit de atención, este subtipo debe utilizarse si han persistido por lo menos durante 6 meses 6 (o más) síntomas de desatención (pero menos de 6 síntomas de hiperactividad-impulsividad).

El TDA-H. Barkley en 1990, describe así: "Es un trastorno del desarrollo caracterizado por niveles de falta de atención, sobreactividad, impulsividad inapropiados desde el punto de vista evolutivo. Estos síntomas se inician a menudo en la primera infancia, son de naturaleza

relativamente crónica y no pueden atribuirse a alteraciones

neurológicas, sensoriales, del lenguaje grave, a retraso mental a trastornos emocionales importantes; estas dificultades se asocian normalmente a déficit en las conductas gobernadas por las reglas y a un determinado patrón de rendimiento”.

➤ **TRASTORNO POR DÉFICIT DE ATENCIÓN CON HIPERACTIVIDAD, TIPO CON PREDOMINIO HIPERACTIVO-IMPULSIVO.**



L

CLINICA EN EL SNS 2003:

Tipo con predominio hiperactivo-impulsivo. Este subtipo debe utilizarse si han persistido por lo menos durante 6 meses 6 (o más) síntomas de hiperactividad-impulsividad (pero menos de 6 síntomas de desatención).

Esto se manifiesta por un exceso de movimiento en situaciones en que resulta inadecuado hacerlo y en diferentes ámbitos (casa y escuela). Tienen grandes dificultades para permanecer quietos cuando las situaciones lo requieren (se levantan del asiento, lo tocan todo, no paran quietos, parecen movidos por un motor), y el niño impulsivo se manifiesta por impaciencia, dificultad para aplazar respuestas o esperar el turno. A menudo interrumpen y dan respuestas precipitadas antes de que las preguntas hayan sido completadas. En general, se caracterizan por actuar sin pensar, no evaluando las consecuencias de la conducta durante actividades tranquilas.




**CUANDO EL TDAH
NO SE PRESENTA
SOLO**

➤ OPOSICIÓN DESAFIANE



Según Moffit, (2002). Todos los niños demuestran oposición de manera normal, particularmente cuando están hambrientos, estresados, somnolientos. Pueden contestar, desobedecer, desafiar a los padres, maestros y otros adultos. El comportamiento de Oposición es a menudo parte normal del desarrollo de los chicos de 2 o 3 años y cuando llegan a la adolescencia. Sin embargo el comportamiento de falta de cooperación, hostilidad y enfrentamiento con los adultos y todas aquellas personas que representen autoridad, se convierte en un asunto serio cuando es frecuente y constante, tanto, que sobresale al ser comparado con otros niños de la misma edad y del mismo nivel del desarrollo, así como cuando afecta la vida social, familiar y académica del chico, es entonces que hay que comenzar a pensar en un posible Trastorno de Conducta Opositor/Desafiante.



CAPÍTULO 2:
COMPONENTE
ESPIRITUAL

📖 PRINCIPIOS ESPIRITUALES

Dios requiere de los padres que eduquen a sus hijos para que lo conozcan y respeten sus derechos; deben educar a sus pequeños... Para que adquieran belleza de carácter y disposición amable, para que sean aptos para brillar en las cortes celestiales. Al descuidar su deber y permitir que sus hijos se desarrollen en el mal, los padres cierran para ellos las puertas de la ciudad de Dios. (Test., tomo 5, págs. 325, 326).

A continuación mostraremos algunos principios espirituales que serán de gran ayuda tanto como para los padres como para los hijos en una educación donde el fundamento sea Dios; encontraremos principios de obediencia hasta la disciplina, desde el aseo hasta la pulcritud y como ser ahorradores, estos principios podrán ser aplicados en el transcurso de la vida diaria (los principios los puede leer uno por día para que así pueda hacer su retroalimentación).

❖ La educación comienza en el hogar:

En el hogar es donde ha de empezar la educación del niño. Allí está su primera escuela. Allí, con sus padres como maestros, debe aprender las lecciones que han de guiarlo a través de la vida: lecciones de respeto, obediencia, reverencia, dominio propio. Las influencias educativas del hogar son un poder decidido para el bien o el mal. Son, en muchos aspectos, silenciosas y graduales, pero si se ejercen de la debida manera, llegan a ser un poder abarcante para la verdad y la justicia. Si no se instruye correctamente al niño en el hogar, Satanás lo educará por instrumentos elegidos por él. ¡Cuán importante es, pues, la escuela del hogar! (Consejos para los Maestros. pág. 83).

❖ La colocación del fundamento sólido:

Sobre los padres recae la obligación de dar instrucción física, mental y espiritual. Debe ser el objeto de todo padre, asegurar para su hijo un carácter bien equilibrado, simétrico. Esa es una obra de no pequeña

magnitud e importancia, una obra que requiere ferviente meditación y oración no menos que esfuerzo paciente y perseverante. Hay que echar un fundamento correcto, levantar un armazón fuerte y firme, y luego, día tras día, adelantar la obra de edificar, pulir y perfeccionar (Ibid. 18).

❖ Niéguese al niño todo, menos este derecho:

Padres, recordad que vuestro hogar es una escuela en la cual vuestros hijos han de ser preparados para las moradas de arriba. Negadles todas las cosas antes que la educación que deberían recibir en sus primeros años. No les permitáis manifestar su enojo. Enseñadles a ser bondadosos y pacientes. Enseñadles a ser considerados con otros. Así los prepararéis para un ministerio superior en las cosas de la religión (Manuscrito 102, 1903). El hogar debería ser una escuela preparatoria donde los niños y los jóvenes se capaciten para el servicio del Maestro, el cual los ha de preparar para unirse con la escuela superior en el reino de Dios (Manuscrito 7, 1899).

❖ No es un asunto de segunda importancia:

La educación que se imparte en el hogar no debe considerarse como un asunto de importancia secundaria. Ocupa el primer lugar en toda verdadera educación. Los padres y las madres han recibido la responsabilidad de moldear las mentes de sus hijos (Review and Herald, 6-6-1899).

Cuán alarmante es el aforismo que dice: "Árbol que crece torcido, su tronco nunca endereza". Debe aplicarse a la formación de nuestros hijos. Padres, ¿recordaréis que la educación de vuestros hijos, desde sus años más tiernos, os ha sido confiada como una empresa sagrada? Estos árboles tiernos han de formarse con cariño, a fin de que puedan trasplantarse en el huerto del Señor. Por ningún motivo debe descuidarse la educación en el hogar. Los que la descuidan, están descuidando un deber religioso (Manuscrito 84, 1897).

❖ El gran alcance en la educación del hogar:

La educación del hogar significa mucho. Es una cuestión de vasto alcance. Abrahán fue llamado el padre de los fieles. Entre las cosas que lo convirtieron en un notable ejemplo de piedad se encuentra la estricta consideración que daba a los mandamientos de Dios en su hogar. Cultivaba la religión de la familia. El que ve la educación impartida en cada hogar, y que mide la influencia de esta educación, dijo: "Yo sé que mandará a sus hijos y a su casa después de sí, que guarden el camino de Jehová, haciendo justicia y juicio" (Carta 9, 1904).

❖ Habilita para la escuela formal:

La obra de los padres precede a la del maestro. Tienen una escuela en el hogar: el primer grado. Si tratan de aprender cuidadosamente cuál es su deber y de cumplirlo con oración, prepararán a sus hijos para entrar en el segundo grado, para recibir instrucciones del maestro (Review and Herald, 13-6-1882).

❖ Modela el carácter:

El hogar puede ser una escuela donde el carácter de los niños se modele a la semejanza de un palacio (Manuscrito 136, 1898).

❖ La educación en el hogar de Nazaret:

Jesús recibió su educación en el hogar. Su madre fue su primer maestro humano. De los labios de ella, y de los escritos de los profetas, aprendió las cosas del cielo. Vivió en un hogar de aldeanos y con fidelidad y buen ánimo llevó su parte de las cargas de la casa. El que había sido el comandante del cielo, consintió

en ser un siervo voluntario, un hijo amante y obediente. Aprendió un oficio, y con sus propias manos trabajó en la carpintería con José (El Ministerio de Curación, págs. 310, 311).

❖ Considerad a los hijos como un legado:

Los padres deben considerar a sus hijos como un legado de Dios para ser educados para la familia celestial. Educadlos en el temor y amor de Dios, porque "el temor de Dios es el principio de la sabiduría" (Ibid.). Los que son leales a Dios lo manifestarán en la vida doméstica. Considerarán la educación de sus hijos como una obra sagrada encomendada por el Altísimo (Manuscrito 103, 1902).

❖ Es necesaria la unidad entre los padres:

El esposo y la esposa han de estar estrechamente unidos en su obra en la escuela del hogar. Deben ser muy suaves y cuidadosos en su manera de hablar, no sea que abran una puerta a la tentación a través de la cual Satanás entre para ganar victoria tras victoria. Deben ser mutuamente bondadosos y corteses, obrando en tal forma que puedan respetarse recíprocamente. Cada uno ha de ayudar al otro a fin de rodear al hogar de una atmósfera agradable y sana. No deberían discutir en presencia de sus hijos. Deberían conservar siempre la dignidad cristiana (Carta 272, 1903).

❖ Enseñad con bondad y afecto:

Los padres y las madres tienen a su cargo la obra especial de enseñar a sus hijos con bondad y afecto. Deben demostrar que como padres son los que sujetan las riendas, que gobiernan, y que no son gobernados por sus hijos. Deben enseñar que de cada uno se requiere obediencia (Carta 104, 1897). El espíritu inquieto se inclina naturalmente a la travesura; la mente activa, si no está ocupada con cosas mejores, prestará atención a lo que sugiere Satanás. Los niños necesitan . . . ser instruidos, ser guiados

por las sendas seguras, ser mantenidos fuera del vicio, ser ganados por la bondad, y ser confirmados en el bien hacer (Carta 28, 1890).

❖ Haced las lecciones cortas e interesantes:

Cuando los padres cumplan cabalmente su parte, presentando línea sobre línea y precepto sobre precepto, haciendo sus lecciones cortas e interesantes, y enseñando no sólo por precepto sino también por ejemplo, el Señor colaborará con sus esfuerzos y los convertirá en maestros eficientes (Signs of the Times. 13-8-1896).

❖ Decidlo con sencillez; decidlo con frecuencia:

Los que instruyen a los niños deberían evitar observaciones tediosas. Las observaciones cortas y al punto tendrán una feliz influencia. Si debe decirse mucho, dígaselo brevemente pero con frecuencia. Unas pocas palabras interesantes, una vez y otra, serán de más beneficio que decirlas todas de una sola vez. Los discursos largos recargan la mente de capacidad reducida de los niños. El exceso de conversación los llevará a detestar aun la instrucción espiritual, del mismo modo como el comer en exceso recarga el estómago y debilita el apetito, conduciendo a rechazar el alimento. Las mentes de la gente pueden llegar a saturarse con demasiadas peroratas (Testimonies, tomo 2, pág. 420).

❖ Conducid a los niños por las sendas de la obediencia:

Los padres tienen el deber sagrado de conducir a sus hijos por las sendas de una estricta obediencia. La verdadera felicidad en esta vida y en la vida futura dependen de la obediencia a un "así dice Jehová". Padres, permitid que la vida de Cristo sea el modelo. Satanás ideará todo medio posible para destruir esta elevada norma de piedad como si fuera demasiado estricta. Vuestra obra consiste en impresionar a

vuestros hijos en sus tiernos años con el pensamiento de que han sido formados a la imagen de Dios. Cristo vino a este mundo para darles un ejemplo viviente de lo que todos deben ser, y los padres que pretenden creer la verdad para este tiempo deben enseñar a sus hijos a amar a Dios y a obedecer su ley. . . . Esta es la obra más grande y más importante que los padres y las madres puedan realizar. . . . Dios se propone, que aún los niños y los jóvenes comprenden inteligentemente lo que él requiere, para que puedan distinguir entre la justicia y el pecado, entre la obediencia y la desobediencia (Manuscrito 67, 1909).

❖ La obediencia ha de resultar agradable:

Los padres deberían educar a sus hijos línea sobre línea, precepto sobre precepto, un poquito aquí, un poquito allá, sin permitir ningún alejamiento de la santa ley de Dios. Deberían confiar en el poder divino, y pedir al Señor ayuda para mantener a sus hijos fieles a Aquel que dio a su hijo unigénito para que trajera a los desleales y desobedientes de vuelta al reconocimiento de su autoridad. Dios anhela derramar sobre hombres y mujeres la rica corriente de su amor. Anhela verlos deleitándose en hacer su voluntad, empleando en su servicio hasta la menor partícula de las facultades que les ha confiado, enseñando a todos los que se relacionan con ellos que la manera de ser considerados como justos por amor de Cristo consiste en obedecer la ley (Manuscrito 36, 1900).

❖ No se admitan disculpas o evasivas:

La primera preocupación de los padres debería ser establecer un buen gobierno en la familia. La palabra de los padres debería ser ley, y excluir toda disculpa o evasiva. Los niños, desde su misma infancia, deberían ser enseñados a obedecer implícitamente a sus padres (Pacific Health Journal, enero de 1890). La disciplina estricta a veces puede causar desazón, y los niños querrán actuar según su propia voluntad. Sin embargo, cuando han aprendido la lección de obediencia a sus padres, están mejor preparados para

someterse a los requerimientos de Dios. De este modo, la enseñanza recibida en la infancia, influye sobre la experiencia religiosa y moldea el carácter del hombre (Signs of the Times, 26-2-1880).

❖ No se permitan excepciones:

Como maestros en su propia familia, los padres han de ver que no se desobedezcan las reglas. . . . Al permitir que sus hijos desobedezcan, fracasan en el ejercicio de la debida disciplina. Los niños deben ser llevados hasta el punto de que se sometan y obedezcan. La desobediencia no debe permitirse. El pecado yace a la puerta de los padres que permiten que sus hijos desobedezcan. . . . Los niños deben comprender que han de obedecer (Manuscrito 82, 1901).

❖ No deis nada que sea pedido con llanto:

Una lección preciosa que la madre necesita repetir una vez tras otra es que el niño no debe gobernar; él no es el amo, sino que son la voluntad y los deseos de la madre los que han de imponerse. Así se les enseña dominio propio. No les deis ninguna cosa que pidan llorando, aun cuando vuestro corazón compasivo desee mucho complacerlos; porque si una vez ganan la victoria incesante el llanto, esperarán hacerlo una vez más. La segunda vez la batalla será más vehemente (Manuscrito 43, 1900).

❖ No manifestéis indecisión:

El mal genio del niño debería dominarse tan pronto como sea posible; porque cuanto más se descuide este deber, tanto más difícil será realizarlo. Los niños de temperamento irritable y colérico necesitan el cuidado especial de sus padres. Debe tratárselos en forma particularmente bondadosa pero firme; no debería haber indecisiones de parte de los padres en su caso. Deberían fomentarse y fortalecerse cuidadosamente 86 los rasgos de carácter que detendrían naturalmente el desarrollo de sus faltas

peculiares. Complacer a un niño de un genio apasionado y perverso resultará en su ruina. Sus faltas se fortalecerán a medida que transcurran sus años, retardarán el desarrollo de su mente, y sobrepujarán a todos los rasgos buenos y nobles de carácter (Pacific Health Journal, enero de 1890).

❖ La tranquilidad debe reinar en el hogar:

Padres y madres, . . . enseñad a vuestros hijos que deben subordinarse a la ley. No les permitáis pensar que porque son niños, tienen el privilegio de hacer todo el ruido que les plazca en el hogar. Deben establecerse normas sabias y ponerse en vigencia para que la belleza de la vida del hogar no sea malograda (Signs of the Times, 25-9-1901).

❖ Reprimid las tendencias destructivas:

La educación debe ser completa y uniforme. Cada madre necesita ser diligente. No debe permitir que ninguna cosa desvíe su mente. No debe permitir que sus hijos sigan su voluntad no educada en el manejo de las cosas que pertenecen al hogar. Debería enseñárseles que no deben mantener la casa en perpetuo desorden al utilizar sus objetos para su propia diversión. Madres, enseñad a vuestros hijos desde sus primeros años que las cosas de la casa no son para su entretenimiento. Mediante esas cosas pequeñas se enseña el orden. No importa cuánto alboroto haga el niño, no permitáis que el instinto de destrucción, que se manifiesta mayormente durante la infancia, se fortalezca y sea cultivado. Dios dice: "Harás", y "no harás". Sin perder la paciencia, pero con decisión, los padres deben decir a sus hijos: no, y mantener lo que han dicho.

Deben rehusar con firmeza permitir que los niños manejen libremente todos los objetos y los dejen esparcidos por el suelo. Los que permiten que un niño manifieste esa conducta, están haciendo un gran

mal. Puede no ser un niño malo, pero su educación lo está tornando muy molesto y destructivo (Manuscrito 64, 1899).

❖ Enseñese a respetar la propiedad ajena:

Algunos padres permiten que sus hijos sean destructores, que utilicen como juguetes objetos que no tienen derecho de tocar. Debería enseñárseles a los niños que no deben manejar las pertenencias de los demás. Para bienestar y felicidad de la familia, deben aprender a observar las reglas de la propiedad. Los niños no son más felices cuando se les permite manejar todo lo que ven. Si no se los educa para que sean cuidadosos, crecerán con rasgos de carácter desagradables y destructivos (Signs of the Times, 25-9-1901).

❖ Enseñad a los niños a cuidar su ropa:

Comenzad precozmente a enseñar a los pequeños a cuidar su ropa. Que tengan un lugar para colocar sus cosas, y enseñadles a doblar cada artículo cuidadosamente y a colocarlo en su lugar. Si no podéis comprar ni siquiera una cómoda barata, emplead cajones de madera, distribuyéndolos en forma de estantería y cubriéndolos con alguna tela brillante, y de hermoso diseño. Esta obra de enseñar la limpieza y el orden requerirá un tiempo cada día, pero pagará en el futuro de vuestros hijos, y finalmente os ahorrará mucho tiempo y preocupaciones (Christian Temperance and Bible Hygiene, pág. 142).

❖ La propia habitación ha de mantenerse limpia y ordenada:

Si los niños tienen una habitación para ellos, y si se les enseña a mantenerla limpia y aseada y hacerla agradable, tendrán un sentido de pertenencia: sentirán como si tuvieran un hogar propio dentro del hogar, y tendrán una satisfacción de mantenerlo limpio y ordenado. Es indispensable que la madre

inspeccione su trabajo, haga sugerencias y de instrucciones. Este es el trabajo de la madre (Id., pág. 143).

❖ Horas regulares de sueño:

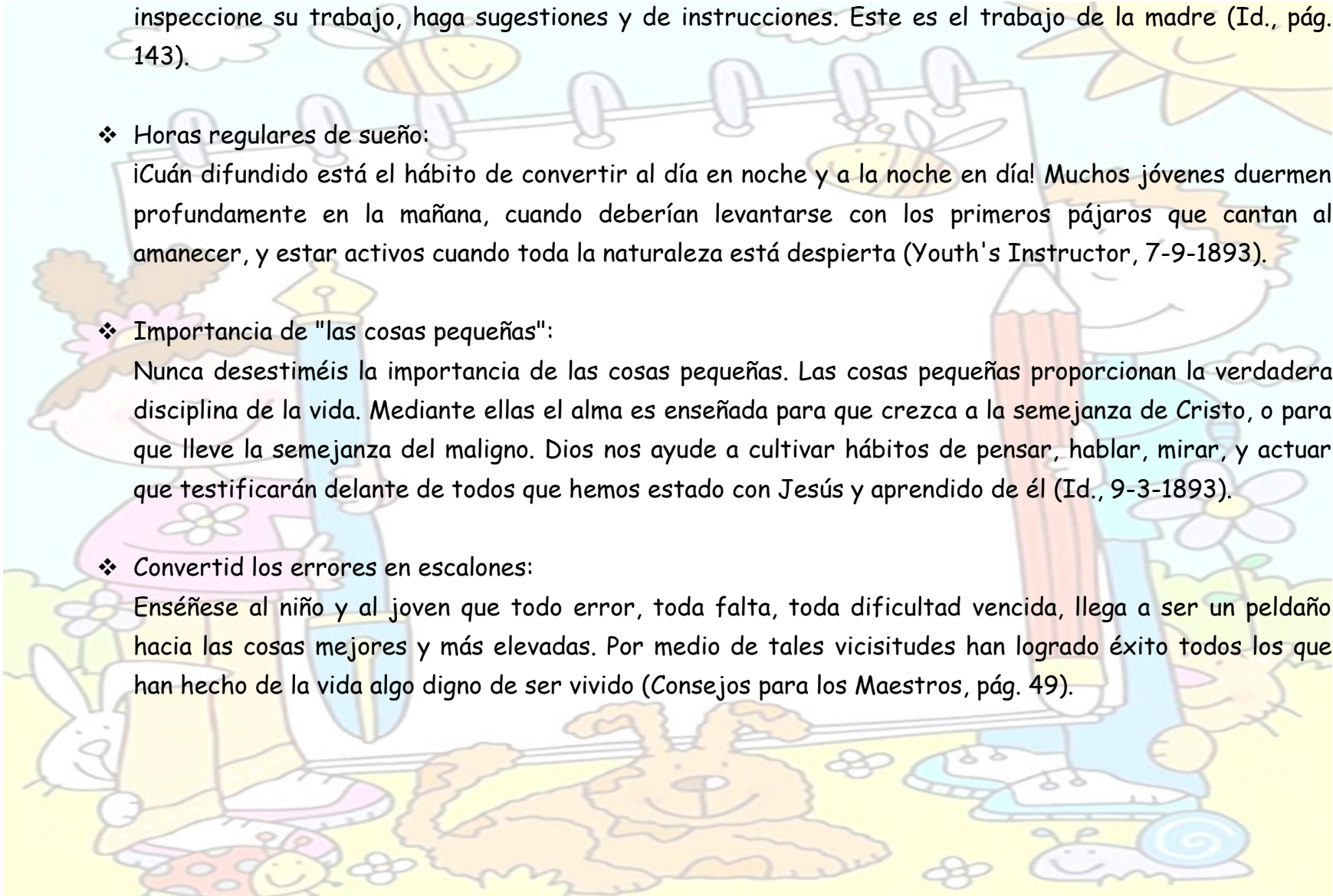
¡Cuán difundido está el hábito de convertir al día en noche y a la noche en día! Muchos jóvenes duermen profundamente en la mañana, cuando deberían levantarse con los primeros pájaros que cantan al amanecer, y estar activos cuando toda la naturaleza está despierta (Youth's Instructor, 7-9-1893).


❖ Importancia de "las cosas pequeñas":

Nunca desestiméis la importancia de las cosas pequeñas. Las cosas pequeñas proporcionan la verdadera disciplina de la vida. Mediante ellas el alma es enseñada para que crezca a la semejanza de Cristo, o para que lleve la semejanza del maligno. Dios nos ayude a cultivar hábitos de pensar, hablar, mirar, y actuar que testificarán delante de todos que hemos estado con Jesús y aprendido de él (Id., 9-3-1893).

❖ Convertid los errores en escalones:

Enséñese al niño y al joven que todo error, toda falta, toda dificultad vencida, llega a ser un peldaño hacia las cosas mejores y más elevadas. Por medio de tales vicisitudes han logrado éxito todos los que han hecho de la vida algo digno de ser vivido (Consejos para los Maestros, pág. 49).





**CAPÍTULO 3:
ESTRATEGIAS
ESPIRITUALES
PARA PADRES
E HIJOS**

→ ESTRATEGIAS ESPIRITUALES:

ZAQUEO: MUY BAJITO PARA VER

¿Conoces alguna persona a quien los demás no quieran?
¿Crees que Jesús ama a esa persona? ¿Qué harías si supieras que nadie te quiere?

Zaqueo no le caía bien a muchas personas. ¿Por qué la gente no quería a Zaqueo? No lo querían porque Zaqueo era cobrador de impuestos. Él exigía dinero extra a las personas pobres para enriquecerse. Eso era lo mismo que robar, y a la gente no le gustaba eso.

Un día, Zaqueo escuchó que Jesús nos amaba a todos. "Me pregunto si Jesús me ama a mí", pensó Zaqueo. "No. Jesús no puede amarme porque le exijo dinero a la gente". ¿Amaba Jesús a Zaqueo? ¡Por supuesto que lo amaba, porque Jesús nos ama a todos! Zaqueo decidió no volver a robar a nadie. Él quería ser como Jesús. Le dijo a la gente que estaba apenado por lo que había hecho y comenzó a devolver el dinero que les había quitado injustamente. ¡Pero la gente aún no amaba a Zaqueo! No le creían. Ni siquiera le permitían que fuera a sus casas. Zaqueo estaba triste y desanimado.



Un día Zaqueo escuchó que Jesús iba a ir a Jericó. ¡Esa era su ciudad! ¡Oh, si pudiera ver a Jesús! ¡Jesús era el que había cambiado su corazón! Jesús entendería cómo se sentía. Zaqueo caminó hacia las calles llenas de gente. Él era de baja estatura, de modo que no podía ver por encima de la cabeza del gentío. ¡No iba a poder ver a Jesús! Se dio vuelta y rápidamente se subió a un árbol que estaba cerca del camino. Subió lo más alto que pudo, para ver mejor. ¡Y luego vio llegar a Jesús! ¡De repente, Jesús se detuvo exactamente debajo del árbol donde estaba Zaqueo! Miró a Zaqueo, y le dijo: — ¡Zaqueo, baja rápido de ahí! Quiero visitar tu casa hoy. ¡La gente estaba sorprendida! ¡No podían creer que Jesús quisiera ir a la casa de Zaqueo, a la casa de un ladrón!

Zaqueo se bajó de aquel árbol y llevó a Jesús a su casa. Ahora Zaqueo sabía que había sido perdonado. Sabía que Jesús lo amaba. Jesús le dijo a toda la familia de Zaqueo que él deseaba que fueran miembros de su familia. Les dijo que él había venido a la tierra a salvarlos a todos, incluyéndolos a ellos.

Zaqueo quería hacer las cosas como las hacía Jesús. Miró a Jesús y le dijo: —Deseo dar la mitad de mi dinero a los pobres. Quiero devolver cuatro veces más a las personas a las que les he robado. Quiero amarlos a todos como los amas tú. Jesús estaba muy contento porque Zaqueo ya era miembro de la familia de Dios. Jesús quiere que nos sintamos parte de la familia de Dios.



SEMANA 1:

Domingo: salga con su hijo(a) al aire libre, siente a su hijo en las piernas mientras le cuenta a su hijo(a) la historia de la semana.

Lunes: Cuente 10 monedas del mismo valor. Dígale a su hijo que zaqueo prometió dar la mitad de todo lo que tenía a los pobres (separe 5 monedas), y también dar 4 veces tanto de lo que había quitado aquellos a quienes les habían defraudado (levante una moneda y diga dos puntos si zaqueo sacó una moneda extra, devolverá cuatro monedas). ¿Cuántas monedas le quedaron?

Martes: Ayude a su hijo a dibujar un árbol con zaqueo sentado en sus ramas, y pídale que le cuente la historia de zaqueo. Recuerde, que Jesús quiere que ellos también sean miembros de su familia, después de esto ayude a su hijo a pegar el dibujo en un lugar visible.

Miércoles: Hable acerca de la forma en que zaqueo defraudaba a la gente. Pregunte ¿cómo te sentirías si yo hiciera trampa? Si yo dijera que lo siento y prometiera

no hacerlo otra vez, ¿me perdonaría y jugarías conmigo otra vez? Recuérdale como se sentía zaqueo cuando la gente no lo perdonaba.

Jueves: Den un paseo por su vecindario y cuenten los árboles que ven. Si no es peligroso, ayude a su hijo a subir a uno mientras le preguntas como se siente estando allá arriba.

Viernes: Juegue con su hijo a las escondidas. Hablen acerca del siguiente versículo: Jesús vino a buscar y a salvar lo que se había perdido (Lucas 19-10). Pregúntele que significa esto.

Sábado: Recolecte alguna herramienta, algo de dinero, una bolsa, y algunas hojas de los alrededores de su casa. Ayude a su hijo a usar esas cosas para representar la historia mientras le cuenta a toda la familia. Pregunte ¿te gustaría ver a Jesús desde lo alto de un árbol? Ayude a su hijo a usar plastilina casera (mencionada en la historia anterior) para modelar una placa de su familia. Ponga las huellas y los nombres de todos en ella. Diga: "todos somos partes de la familia de Dios".

FOSFORETE:

UN AMIGO MUY ESPECIAL



Desde pequeño, Fosforete ha sido un dragoncito simpático e inquieto y siempre le ha gustado divertir y entretener a los demás, lo que ha hecho que tenga muchos amigos. Pero las ganas de Fosforete de caer bien y su enorme energía a veces le traen problemas.

A nuestro amiguito le encanta gastar bromas en clase y hace todo lo que se le ocurre, como chamuscar los bordes de las hojas de los deberes o derretir las puntas de los bolis para que no escriban. Estas cosas al principio eran divertidas, pero Fosforete nunca sabe cuándo es suficiente y, así, ha conseguido enfadar a casi todo su grupo de amigos, que ya no se ríen con él como antes. Una vez, nuestro amiguito pensó que sería muy gracioso calentar la botella de agua de su amiga Luz, la luciérnaga, y lo hizo, sin pensar en las consecuencias. Cuando Luz quiso beber, se quemó la boca y tuvo que irse a casa a mitad de la clase de gimnasia. En otra ocasión, Fosforete trató de asustar a Dormilón, el oso, acercándole mucho una llamarada, y sin querer prendió fuego los deberes de su compañero, que tuvo que repetir toda la tarea. Los profesores y los papás de Fosforete están preocupados. Saben que él no hace estas bromas con mala intención y le han dicho muchas veces que no puede continuar así, pero el dragoncito no presta atención a sus consejos y continúa molestando a todos, sin esforzarse por

controlar sus llamas.

Nuestro amigo cree que si es divertido será el centro de atención y caerá bien a todo el mundo y, así, sigue gastando todas las bromas que se le ocurren e inventando travesuras sin parar. Un viernes, toda la pandilla recibe una invitación para asistir a la fiesta de cumpleaños de Wolf, el lobito. Por la tarde, se dirigen a un claro del bosque, donde los mayores han colocado globos, una piñata y una gran tarta.



En el momento de soplar las velas, a Fosforete se le ocurre que podría ser divertido sorprender a todos apagándolas él y sopla con fuerza justo cuando Wolf está pidiendo su deseo. Una vez más, Fosforete no controla sus llamas y, en vez de apagar las velas, quema la tarta y la piñata y hace explotar la mitad de los globos.

Todos están muy enfadados con nuestro amigo, ya nadie quiere invitarle a ninguna fiesta ni celebrar nada con él, y Fosforete se da cuenta que con sus bromas pesadas y su fuego incontrolado se está quedando solo. Entonces recuerda lo que sus papás y profesores le decían siempre y decide empezar a controlarse. A partir de ahora, Fosforete va a ESCUCHAR y PENSAR siempre antes de ACTUAR.

Fosforete trata de ser más tranquilo y respetar a los demás, Pero que difícil es. ¡Con todas las bromas que se le ocurren! Poco a poco, sin embargo, nuestro amiguito va descubriendo otras formas de pasarlo bien. Él también puede divertirse sin molestar, como hacen los demás. Fosforete empieza, además, a esforzarse por controlar sus llamas y aprende a utilizarlas cuando son necesarias. Como cada año, al empezar el buen tiempo, las crías y cachorros de todas las especies tienen permiso de sus papás para celebrar la llegada de la primavera con una gran fiesta. Se reparten las tareas y todos trabajan durante semanas con ilusión para que ese día sea perfecto. Pero la noche antes cae una gran lluvia que moja todo y estropea los preparativos.

Por la mañana, nadie sabe qué hacer y todos están tristes y decepcionados. Entonces, a Fosforete se le ocurre que él podría secar algunas cosas para la fiesta. Con mucho cuidado, comienza a lanzar llamas, controlando la fuerza y la distancia para no estropear nada.

Hay mucho por hacer, pero Fosforete no se rinde y, al rato, la madera está lista para la fogata, los manteles vuelven a cubrir las mesas y las guirnaldas adornan de nuevo el bosque. Todos admiran el ingenio de Fosforete y le dan la enhorabuena por su gran idea. Sus amigos le agradecen que haya sido tan cuidadoso con las cosas de todos y le invitan a participar en todos los juegos y aventuras.

Todos han aprendido que cada animal es diferente y que esas diferencias, bien utilizadas, nos hacen únicos. Fosforete se ha convertido en un amigo muy especial para el resto de la pandilla



SEMANA 2:

Domingo: cuando su hijo(a) vaya a dormir, acompáñelo y cuénteles la historia antes de dormir, pídale que ore a Dios agradeciendo por sus cuidados durante el día.

Lunes: pídale a su hijo(a) que haga un dibujo acerca de las cosas que hace que las demás personas se molesten y que puedo hacer para cambiarlo.

Martes: Cada vez que su hijo(a) obedezca o ayude rápidamente en esta semana, dele una moneda para que la coloque en una taza, al final de la semana pídale a su hijo que con ese dinero prepare un obsequio para sus padres.

Miércoles: Visite un refugio de animales o tienda de mascotas. Explique por qué en estos lugares los animales pueden vivir todos juntos sin lastimarse.

Jueves: Ayude a su hijo(a) a preparar una tarjeta de agradecimiento para llevarla a la maestra de la clase y cuando lo haga que el niño exprese la gratitud por todas sus enseñanzas.

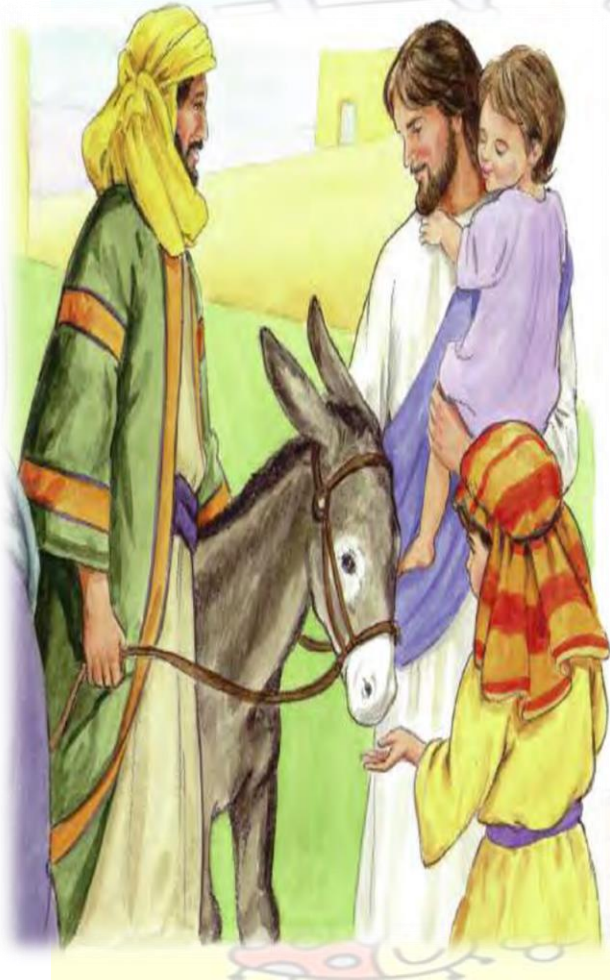
Viernes: Para hacer especial este día, permita que su hijo(a) inviten a alguien para la cena y que le ayude a preparar la comida.

Sábado: Ayude a su niña(a) a hacer un comedero para pájaros. Busque un pedazo de cuerda, pedazos de pan seco o una mazorca de maíz, banano. Cubra la cuerda con mantequilla de maní o miel y pegue en ella semillas de alimentos para pájaros u otros granos. Cuelgue la cuerda fuera, en un lugar donde su hijo pueda ver a los pájaros según comen. Hable acerca de la forma en que Jesús cuida de las pequeñas criaturas, así como de nosotros y agradezca por todo lo que Jesús ha creado.



JESUS:

UN DESFILE DE ALABANZA



¿Por qué cosas le das gracias a Jesús? ¿Cómo le muestras tu amor? Hace mucho tiempo que la gente lo alabó mediante un desfile, con hojas de palmas y con fuertes voces.

Jesús y sus amigos se estaban aproximando a la ciudad de Jerusalén. De repente, Jesús se detuvo: —Vayan a aquella aldea que está allá —dijo a dos de sus discípulos—. Verán un borrico atado. Nunca antes lo ha montado nadie.

Desátelo y tráiganlo. Si alguien pregunta por qué lo desatan, digan: "el Señor lo necesita".

Jesús necesitaba el borrico porque estaba a punto de cumplir lo que los profetas habían profetizado que haría el Mesías. "Mira, tu Rey viene hacia ti [...] justo, Salvador y humilde. Viene montado en un asno, en un pollino, cría de asna" (Zac. 9:9).

En aquellos días, los reyes llegaban a las ciudades montados en grandes caballos o mulas. Querían que todos supieran quiénes eran ellos, y que todos se sintieran impresionados. Jesús quería que todos supieran que él también era un rey. Pero era un rey diferente y entró a la ciudad montado sobre un burrito. Jesús no quería que la gente tuviera miedo de él. Los discípulos sabían que algo fuera de lo común iba a ocurrir. Así que se apresuraron a hacer lo que Jesús les había ordenado. Cuando entraron a la aldea, encontraron, un burrito joven, exactamente como Jesús les había dicho.

Mientras ellos desataban al burrito, el dueño les preguntó por qué lo estaban desatando. Los discípulos respondieron: "Porque el Señor lo necesita", como Jesús les había dicho que respondieran. Luego ellos se llevaron al burrito hasta donde estaba Jesús. No había montura, así que los discípulos pusieron sus mantos sobre el animal.

El camino a Jerusalén estaba lleno de gente. Los padres ponían a sus hijos sobre sus hombros para que pudieran ver a Jesús. Las madres se ponían de puntillas para poder ver. Había personas a quienes Jesús había sanado; personas que una vez habían estado ciegas, sordas, enfermas o inválidas. La gente comenzó a quitarse sus mantos y a extenderlos sobre el camino delante de Jesús para que el burrito pasara sobre ellos. (Eso es lo que la gente hacía con los reyes en aquel tiempo.) La gente comenzó a gritar: "¡Bendito el Rey que viene en el nombre del Señor! ¡Bendito el Rey que viene en el nombre del Señor!". La gente gritaba una y otra vez, y cantaba alabanzas a Jesús mientras caminaban.

Algunos de los líderes religiosos observaban. Ellos sabían que la gente estaba llamando a Jesús el Mesías, y no les gustó. —¡Maestro! —le gritaron desde la orilla del camino—. ¡Ordénale a esta gente que no diga esas cosas! Jesús miró con tristeza a los líderes religiosos. Él sabía que ellos no creían que él era realmente el

Mesías. Ellos lo odiaban. —¡No les puedo pedir eso! —Respondió Jesús—. ¡Si la gente se calla, entonces las piedras que están al lado del camino gritarán! Era hora de que todos supieran que Jesús era el Mesías; el enviado por Dios. Había llegado el momento en que todos debían tomar una decisión. ¿Creerían en Jesús?.



SEMANA 3:

Domingo: dramatícele la historia a su hijo(a) de acuerdo al relato del que trate la semana, integre a las demás personas que forman parte de la familia.

Lunes: Ayude a escribir o escriba usted, "Gracias Jesús", en una hoja de papel y póngala donde pueda verse fácilmente. Pida a su hijo cada día de esta semana, que mencione algo por lo que agradece a Jesús.

Martes: Vaya con su hijo a un lugar donde hallan palmas y explica a tu hijo que esas palmas fueron usadas para alabar a Jesús mientras entraba a Jerusalén. Lleve a su hijo a ver un caballo de verdad o un burro esta semana, si le es posible.

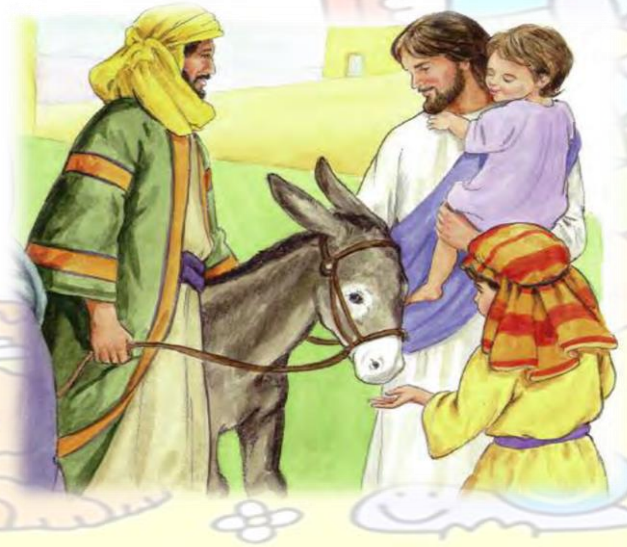
Miércoles: Ayude a su hijo a buscar una piedra y diga: "si nosotros no halábamos a Jesús las piedras lo harán".

Jueves: Juegue con su hijo usando palos de escobas como si fueran burros y recorran toda la casa así como

lo hizo Jesús a la entrada a Jerusalén mientras las personas lo alababan.

Viernes: Lleve a su hijo fuera de la casa y encuentre tres cosas por las cuales desea alabar a Jesús. Luego alaben y den gracias a Jesús.

Sábado: Ayude a su hijo a actuar o representar la historia de la semana con su familia, usando un pañuelo, una cinta o una rama de árbol verde. Pida a su hijo que hable acerca de la lista "Gracias Jesús", que hizo esta semana. Agradezca a Jesús por cada una de ellas.



LUNA:

DESTACA EN EL COLEGIO



Luna es una tortuga marina que vive con papá y mamá en una playa tropical. Luna siempre es amable y simpática con todos, por eso los habitantes de la playa y sus compañeros de clase la quieren tanto. Pero nuestra amiguita es inquieta y muy despistada, se entretiene con cualquier cosa y no presta atención, lo que le causa problemas casi a diario.

Como el resto de crías de la playa y de la costa, Luna va todos los días a las clases del profesor Tinta, el calamar gigante que se encarga de la escuela. Allí, todos aprenden distintas materias, leyendo y haciendo ejercicios que después deben repasar en casa. De mayor, Luna quiere ser enfermera, para cuidar a los demás y que todos estén bien.

Para eso nuestra amiguita tendrá que esforzarse, estudiar y aprender muchas cosas, pero su despiste hace que le cueste seguir las lecciones. En clase, Luna no para. Se le cae el cuaderno, se le rompe la regla, se le mancha la hoja, se levanta a sacar punta una y otra vez... al final, Luna se desconcentra y distrae a todos, inisiquiera el profesor Tinta sabe por qué página iba leyendo!

Además, Luna nunca se acuerda de los deberes que tiene que hacer en casa. Mamá tortuga le ha regalado una preciosa agenda verde para que apunte todas las tareas, pero a menudo nuestra amiguita la olvida en casa, o vuelve con la página del día en blanco, como si no le hubiesen mandado nada.

Una tarde, el profesor Tinta les pide que formen grupos para confeccionar un mural. Es un trabajo muy divertido y todos empiezan a dibujar con ilusión. Para completarlo, al día siguiente deben llevar materiales recogidos de la playa, como arena, caracolas, o algas, y todos se van a casa pensando qué van a llevar para hacer de su mural el mejor de la clase.

Antes de salir, los amigos de Luna y su profesor le repiten varias veces la tarea, porque saben que se le puede olvidar, y ella asiente distraída, pensando en las olas y los peces de colores. A la mañana siguiente, todos empiezan a pegar sus objetos y Luna se da cuenta de que no ha llevado nada para colaborar.



Sus compañeros de equipo se enfadan con ella, pues queda un gran hueco donde deberían estar los objetos de Luna y no pueden terminar el trabajo, pero ella ya está pensando en otra cosa, divertida con unos corales que acaba de descubrir. Por la tarde, el profesor Tinta va a casa de Luna a hablar con sus papás. Si sigue así, nuestra amiguita suspenderá la mayoría de los exámenes y el año que viene tendrá que repetir curso. Papá y mamá tortuga están preocupados. Saben que Luna no se distrae a propósito y que se olvida de los deberes sin querer, pero cada vez que intentan explicarle que tiene que esforzarse por concentrarse, Luna cambia de tema o responde con algo que

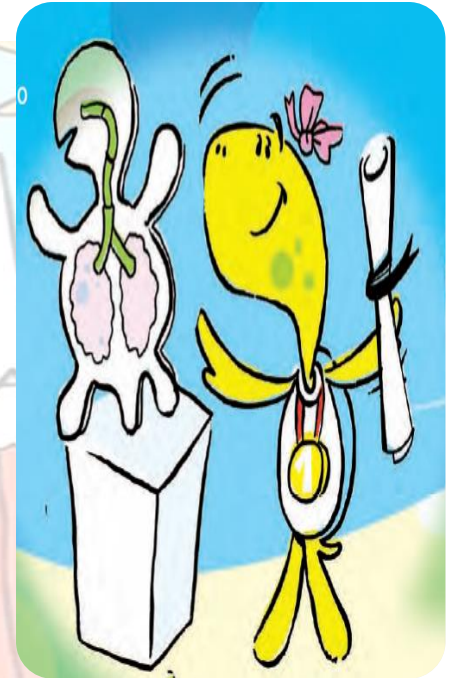
no tiene nada que ver. Pasan las semanas y Luna está cada vez menos atenta.

Una mañana, incluso se retrasa camino de la escuela siguiendo un caballito de mar y, cuando llega, todos están a punto de terminar sus ejercicios. Cuando se acerca el final del curso, de nuevo el profesor le pide a los alumnos que se dividan en grupos de trabajo para el proyecto de ciencias. Nadie quiere formar equipo con Luna y ésta se da cuenta de que sus despistes y su desinterés la han separado de los demás.

Nuestra amiguita no tiene más remedio que hacer el trabajo sola y se da cuenta de que tiene que concentrarse y esforzarse mucho si quiere aprobar el curso. Habla con el "profe" y con sus papás para pedirles ayuda y estos le proponen EL JUEGO DEL ECO. Para jugar, Luna tiene que comportarse como si fuese el eco, primero, repitiendo en voz bajita las indicaciones del profesor, segundo, repitiéndolas por escrito. Aunque le resulta difícil concentrarse, Luna se esfuerza por jugar bien y, poco a poco, se acostumbra a escuchar. Con la ayuda de sus papás, divide el trabajo en partes cortas y hace una lista, para ir tachando las tareas que va completando.

No siempre le sale bien, y a menudo nuestra amiguita se distrae y desanima, pero ahora Luna sabe que tiene que esforzarse y no se va a rendir. EL último día de clase, todos los grupos exponen sus trabajos en el cole. Luna no está muy segura de haberlo hecho bien, porque ha tenido que trabajar sola, pero cuando enseña las esponjas de mar y los tronquitos de alga que representan el sistema respiratorio, todos la felicitan admirados.

Luna termina el curso con un sobresaliente, dispuesta a seguir esforzándose el año que viene y a llegar a ser, algún día, una gran enfermera.



SEMANA 4:

Domingo: Lea la historia y realiza con su hijo(a) un globo de harina (toma el globo introduce una cantidad de harina que deseen y se harán figuras de rostros), le dirás a tu hijo que ese globo de harina será su amigo y deberá cuidarlo como Dios cuida de cada uno de nosotros.

Lunes: Salga con su hijo(a) y Compren una agenda y deje que el niño(a) la decore a su gusto, y allí anotara las tareas que debe realizar cada día.

Martes: Salga con su hijo(a) a una caminata ecológica, recojan cosas que le llamen la atención como (flores, arbustos, piedras etc.), tomen un papel grande que este a su alcance y tomaran las cosas que escogieron y la pegaran en el papel.

Miércoles: Reflexiona con su hijo sobre las actividades que han realizado, hágale diferentes preguntas como (que le ha gustado, como se ha sentido, o que exprese lo que él piensa).

Jueves: Dile al niño(a) que jugarán el juego del eco que consiste de la siguiente manera:

- 1- El niño dirá en voz alta lo que debe hacer.
- 2- El niño repetirá mentalmente lo que debe hacer.
- 3- Y por último el niño escribirá lo que pensó. Al momento de realizarlo lo dividirá en diferentes partes el trabajo que debe realizar para así hacerlo completamente.

Viernes: Busquen revistas o periódicos y dígale a su hijo(a) que recorte dibujos donde él pueda expresar por medio de ello como está agradecido con su papas y Dios lo que ha hecho esa semana por él.

Sábado: Recorta el molde, que se encuentra en los anexos, consigan un foammy de color verde y el fondo de un tarro de gaseosa de los grandes recórtelo y péguenlo sobre el foammy y decoren a su gusto. (Molde en la pág. 124).

LOS DISCIPULOS:

UNA CENA MUY ESPECIAL

¿Quién te recuerda que te laves las manos antes de comer? Hace mucho tiempo, Jesús ayudó a sus amigos a lavarse antes de cenar, ¡pero él no estaba preocupado por las manos de ellos!

Pedro —dijo Jesús—, lleva a Juan contigo y vayan a la ciudad. Busquen a un hombre que lleva un cántaro con agua y pregúntenle dónde comeré la cena de Pascua esta noche.

Pedro y Juan obedecieron y se unieron a la multitud que iba hacia la ciudad. Encontraron muy pronto al hombre que Jesús había mencionado. Él les mostró un gran aposento alto donde todo estaba listo. Una mesa, sillas, lámparas, comida sobre la mesa; todo estaba en su lugar. Incluso había un gran cántaro con agua, una vasija y una toalla para lavar los pies.

Pero ¡algo faltaba! Por lo general un siervo lavaba los pies de todos antes de la cena especial. Pero no había un siervo. Cada uno de los ayudantes de Jesús esperaba que alguien le lavara los pies. Los polvorientos caminos y el calor habían hecho que sus pies se ensuciaran. Pronto Jesús y el resto de los discípulos entraron al aposento alto.

Todos se sentaron a la mesa. Pedro había decidido no decir nada en cuanto a la falta del siervo para lavarles los pies. El resto de los amigos de Jesús tampoco lo mencionó. Nadie estaba dispuesto a hacer el trabajo de un siervo.



Entonces Jesús se puso de pie. Sin decir una sola palabra, se quitó el manto. Se colocó la toalla en la cintura y puso agua en la vasija. Luego Jesús comenzó a lavar los pies de sus amigos. En silencio fue de uno a otro.

Los discípulos estaban avergonzados y permanecieron en silencio. Sabían que era el Hijo de Dios.

¡Reconocían que ellos debían haberle lavado los pies a él! Pero ninguno se dispuso a hacerlo.

Cuando Jesús terminó de lavarles los pies, se sentó. ¿Entienden por qué les he lavado los pies? —les preguntó.

Los discípulos escucharon atentamente. —Yo soy su Maestro y su Señor. Les estoy dando un ejemplo para que ustedes traten a los demás.

Quiero que los sirvan y que hagan lo mismo que yo he hecho. Jesús les sonrió mientras ellos inclinaban la cabeza. Los discípulos entendieron aquella lección que siempre recordarían.

Luego Jesús tomó algo de pan. Lo partió y entregó un pedazo a cada uno de sus amigos. Tomó la copa con el jugo de uva y la pasó a todos. Les dijo que el pan representaba su cuerpo y que el jugo de uva representaba su sangre.

—Hagan esto en memoria de mí. Cuando las personas se lavan los pies, comen el pan especial que representa su cuerpo, y beben el jugo de uva que representa su sangre, lo hacen para recordar la vida sin egoísmo de Jesús y su muerte en la cruz.

Él desea que sus discípulos sirvan a los demás con amor como él lo hizo. Desea que nosotros también sirvamos a los demás con amor.



SEMANA 5:

Domingo: pídale a su hijo(a) que le reate la historia, si no sabe leer pídale que interprete los dibujos que parecen en la historia y después de esto léale la historia.

Lunes: Ayude a su hijo(a) a decorar una toalla de papel y escriba en ella el nombre de alguien con quien su hijo quiera compartirla. Ayude a su hijo a contar la forma en que Jesús mostro su amor por sus discípulos durante la cena especial.

Martes: Mientras su hijo(a) se baña dígame por que Jesús lavo los pies de sus amigos. Dígame cuanto lo ama mientras se baña. Agradezca a Jesús por su amor.

Miércoles: Dé a su hijo(a) jugo de uvas y pan o galletas. Permita que coma mientras usted le habla acerca de lo que Jesús dijo que representaba (la sangre de Jesús y su cuerpo que entrego porque nos amaba).

Jueves: Lleve a su hijo(a) al parque, quítense los zapatos y camine descalzos, luego pregúntale como

estarían sus pies si todo el tiempo caminara descalzo como en los tiempo de Jesús. Agradece a Jesús por tus cómodos zapatos y la protección que tienen tus pies.

Viernes: Ayude a su hijo(a) a nombrar y contar cinco maneras en las que Jesús muestra su amor por su familia.

Sábado: Pídale a su hijo(a) que le lave los pies mientras reflexiona en la forma que Jesús compartió con tus amigos. Agradézcan a Jesús por su amor desinteresado y pídale que ayude a su familia a servir a los demás con amor.



PINCHO:

SE VA DE VACACIONES



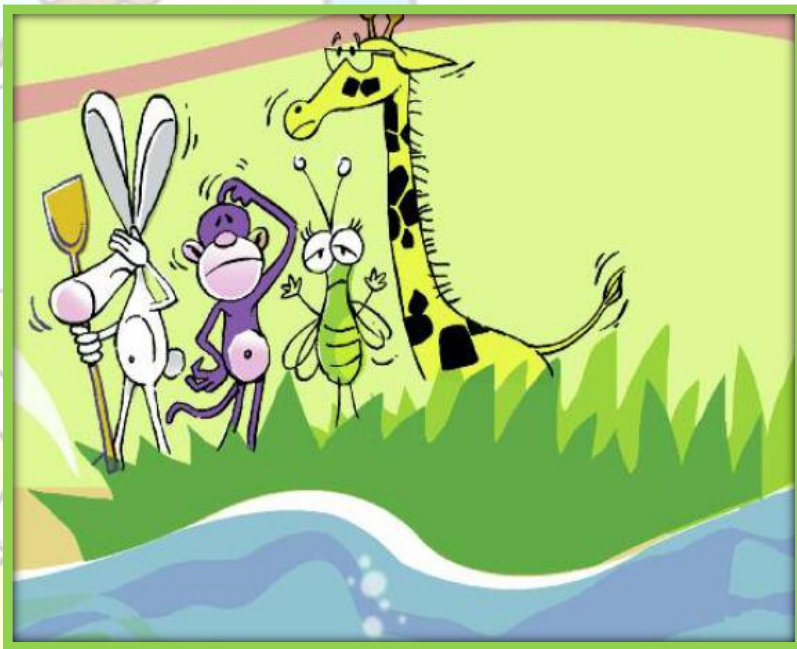
Pincho es un erizo que vive con sus papás en una madriguera del bosque. Allí viven muchos animales tranquilamente pero Pincho anda siempre metido en líos. A nuestro amiguito le cuesta mucho controlar sus púas y por eso ha decidido llevarlas a su aire. A menudo, Pincho se distrae y pincha sin querer a los demás, molestando a mayores y pequeños. Por eso ya nadie quiere jugar con él.

Este verano, los papás de Pincho han pensado que debe hacer un esfuerzo para hacer amigos y han decidido enviarlo a un campamento. Al llegar, todos tienen que montar sus tiendas de campaña. Pincho quiere ayudar y participar en todos los grupos. Coge varias herramientas, va de un sitio a otro, empieza con una tienda y la deja sin acabar...¡y es que quiere hacer todo a la vez!

Al final, como va atolondrado, pincha con sus púas dos de las tiendas, provocando el enfado de sus compañeros. Los monitores ya le han advertido que debe estar más tranquilo, mantener las púas bajas y peinarse hacia atrás. Por la tarde todos juntos juegan al balón, hasta que Pincho va a dar un cabezazo y con sus púas pincha la pelota, ise acabó el partido! Todos intentan advertir a Pincho de que debe ser más cuidadoso, pero él se enfada y no les hace caso.

No entiende por qué él tiene que controlarse si los demás hacen lo que quieren. A la mañana siguiente, el campamento entero va a bañarse al río. Los monitores han traído una colchoneta hinchable, que todos deben compartir. Pincho quiere ser el primero y, sin esperar su turno, salta encima de la colchoneta, que al momento empieza a deshincharse.

Pincho se ha vuelto a meter en un lío.



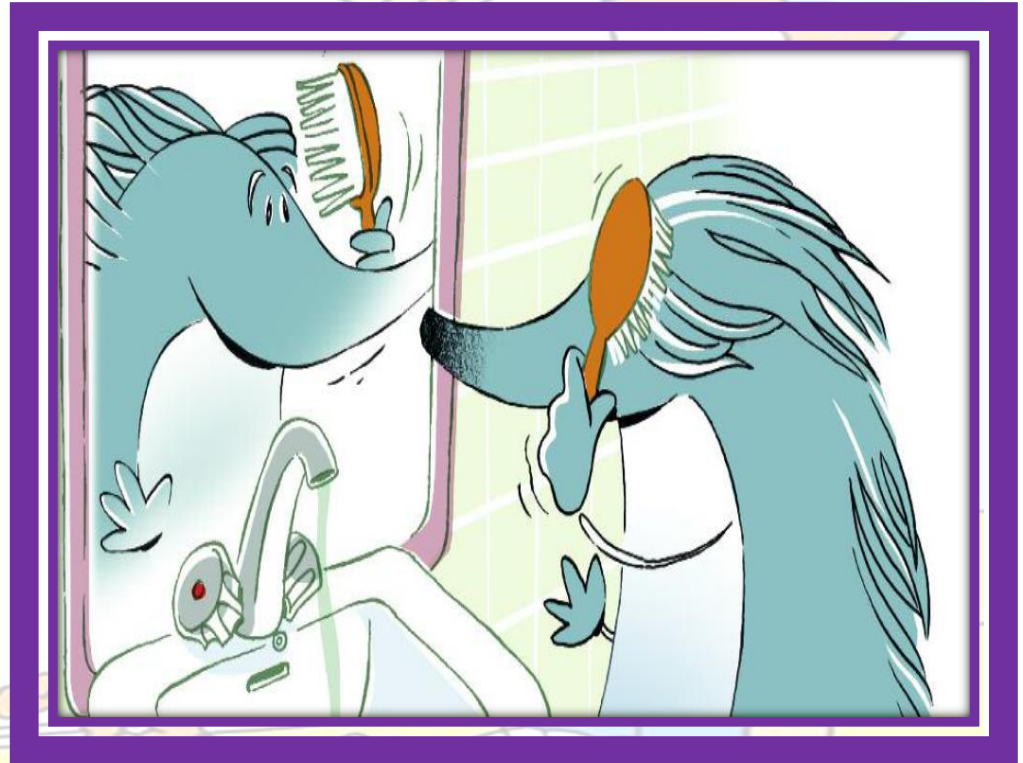
Al final, nuestro amiguito se queda sin amigos. Ya nadie quiere jugar con él, porque tienen miedo de que les haga daño o estropee los juguetes. Pincho se aleja, triste y solo, hasta que se le acerca una monitora jirafa. Ésta le explica que cada animal tiene unas características que debe conocer y emplear bien. Para las jirafas es el cuello, para las aves es el pico... las púas de Pincho pueden serle de gran utilidad, pero debe aprender a utilizarlas correctamente. Siempre, antes de usarlas, tiene que **PARARSE**, **PENSAR** si son verdaderamente necesarias y, por último, **ACTUAR** como es debido.

Aunque le resulta difícil, Pincho está decidido a ser

más cuidadoso. En ocasiones aún saca sus púas, pero poco a poco, con esfuerzo, se va acostumbrando a plegarlas hacia atrás y a prestar atención a las puntas afiladas, que pueden hacer daño a los demás. Él no quiere quedarse sin amigos, les más aburrido jugar solo! Uno de los últimos días, los monitores deciden llevar al campamento de excursión.

Todos se han dividido en grupos y saben que no deben separarse del resto. Sin embargo, Orejas el conejo y Mico el monito deciden ir a investigar por su cuenta. Pincho les sigue de lejos. Sabe que no deben ir a ningún sitio sin los demás, pero no quiere dejar solos a sus compañeros ni perderse la aventura. De repente, un enorme rugido se oye en el bosque, Orejas y Mico echan a correr y se esconden en un agujero, seguidos por Pincho.

Hay un león cerca y, si los encuentra, podría meter la zarpa en el hueco y hacerles daño. Pincho piensa y se da cuenta de que es el momento de utilizar sus púas. Se coloca en el agujero y las saca hacia afuera, impidiendo que el león les alcance. Cuando el león se marcha, sus compañeros abrazan a Pincho agradecidos. A nuestro amiguito le ha costado aprender a controlar sus púas, pero finalmente lo ha conseguido y ahora todos en el campamento admiran su valor.



SEMANA 6:

Domingo: mientras le cuenta la historia su hijo(a), pídele que realice un dibujo mientras escucha la historia.

Lunes: Haga un tablero en foammy cuélgalo en la habitación del niño, explícale a tu hijo cada vez que haga una mala acción, el mismo va a colocar un alfiler en su tablero, pero cuando tenga una buena acción el mismo quitará un alfiler de su tablero.

Reflexiona con tu hijo, cada vez que tengamos una mala acción, herimos y lastimamos a otras personas sin darnos cuenta, así como en el tablero cada vez que colocábamos un alfiler y lo quitamos, a pesar que hagamos acciones buenas siempre que dará marcas, así sucede con las persona.

Martes: En una hoja dibuja tu animal favorito y escribe las característica que lo hacen ser diferente y útil para los demás.

Miércoles: De acuerdo con el dibujo que hizo tú hijo el día anterior ayúdale a realizar una máscara con materiales que sean de su agrado y jueguen a imitar a ese animal.

Jueves: Salga con su hijo al parque y que interactué con los otros niños sin lastimar ni herir.

Viernes: Ayuda a su hijo hacer unos binoculares poniendo cinta alrededor del tubo del centro del papel higiénico píntalo o decóralo. En la noche salgan a mirar las estrellas y usaran los binoculares para ver que dibujo pueden formar las estrellas.

Sábado: Realizarán figuras de animales que sean de interés del niño con plastilina hecha en casa. Siga los siguientes pasos para realizar la plastilina. (Las instrucciones las encuentra en la parte de los anexos, (pág. 125).



EL BUEN SAMARITANO:

¿QUIEN ES MI PROJIMO?

¿Quién es tu prójimo? ¿Es la persona que vive en la casa de al lado? ¡Jesús dijo que ser un buen prójimo significa más que ser un buen vecino!

Un día Jesús estaba hablando con muchas personas. Un maestro de la ley que estaba entre la multitud le hizo una pregunta:

— ¿Qué debo hacer para vivir eternamente? — ¿Qué dice la ley? — preguntó Jesús en forma amable.

— La ley dice: "Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón y ama a tu prójimo como a ti mismo" — contestó el maestro.

— ¿Pero, quién es mi prójimo? — preguntó el maestro. Entonces Jesús contó esta historia a la multitud.

"Un hombre estaba viajando de Jerusalén a la ciudad de Jericó", comenzó diciendo. "Todos sabemos que es un camino muy peligroso. Desciende a través de las montañas donde no vive nadie. A los ladrones les gusta esconderse en las cuevas". La gente asintió con la cabeza. Todos sabían a qué camino se refería Jesús.

"Pues bien" dijo Jesús, "un grupo de ladrones atacó al viajero. Le quitaron sus ropas y lo golpearon. Le robaron su dinero y todo lo que llevaba consigo. Luego los ladrones lo dejaron tirado allí en el camino, casi muerto". La gente volvió a asentir.



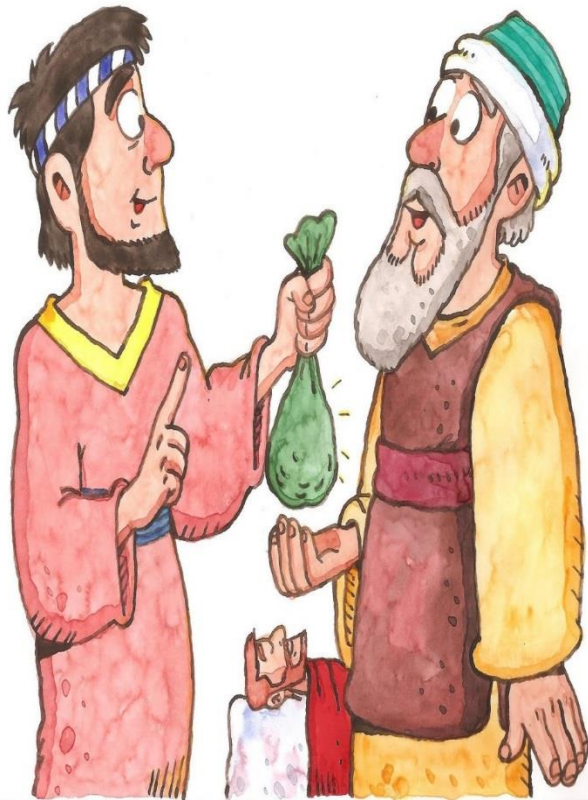
"Primero pasó un sacerdote" (un sacerdote es como un pastor), dijo Jesús. "Él vio al pobre hombre, golpeado y desangrándose. Pero el sacerdote hizo como que no lo veía, se volvió para mirar hacia otro lado, pasando al otro lado del camino. "Un poco más tarde, pasó un levita" (los levitas trabajaban en el templo), siguió diciendo Jesús.

"Escuchó al pobre herido que se quejaba de dolor. ¡El hombre estaba tan sucio y lleno de sangre! ¡Era un asco! El levita se tapó la nariz y se alejó apresuradamente. "No mucho tiempo después de eso, un samaritano, que iba montado en un asno, se acercó al lugar. El samaritano se apresuró a bajar de su asno y corrió a ver si podía hacer algo para ayudar.

"El samaritano se arrodilló al lado del hombre herido. Cuidadosamente lavó sus heridas y las cubrió con vendas. Luego ayudó al pobre viajero a montarse en el asno, y con cuidado guió al animal hacia el pueblo. "El samaritano tomó al hombre herido y lo llevó al mesón. 'Por favor, cuida de este hombre', le dijo al mesonero. 'Aliméntalo, y llama al médico para que lo cuide. Aquí te dejo este dinero. Y si gastas más de esto, te lo pagaré cuando regrese de mi viaje'".

Entonces Jesús miró al maestro de la ley, y le hizo una pregunta. — ¿Cuál de aquellos tres hombres fue el prójimo del viajero? El maestro, que sabía la respuesta, respondió:

—El que tuvo compasión de él. —Exactamente —dijo Jesús con una gran sonrisa—. Ve, y haz tú lo mismo. No importa qué aspecto tenga, cómo hable o cómo se vea, Jesús nos pide que ayudemos a nuestro prójimo; cualquiera que necesite nuestra ayuda. Seamos como el buen samaritano. Seamos como Jesús.



SEMANAN 7:

Domingo: busque objetos mencionados en la historia y a medida que vaya contándola váyalos mostrando los objetos a sus hijos para hacer más dinámico el relato.

Lunes: Ayude a su hijo a dibujar en una hoja personas que conoce que sean de diferentes países y pregúntele en que se diferencian.

Martes: Realice una casa con tu hijo en la que pueda escribir el siguiente versículo "ama a tu prójimo como a ti mismo (Lucas 10.26)" pégalo en el cuarto de tu hijo en un lugar donde él lo pueda ver y dile que agradezca a Jesús por su amor que puede compartir con los demás.

Miércoles: Que su hijo le ponga una venda con un pañuelo, mientras usted cuenta como ayudó a alguien que lo necesitaba.

Jueves: Pida a su hijo que nombre algunas personas que hacen trabajos que ayuden a otros (médico,

enfermera, bombero. Policía y piloto) permita que su hijo represente a su personaje favorito.

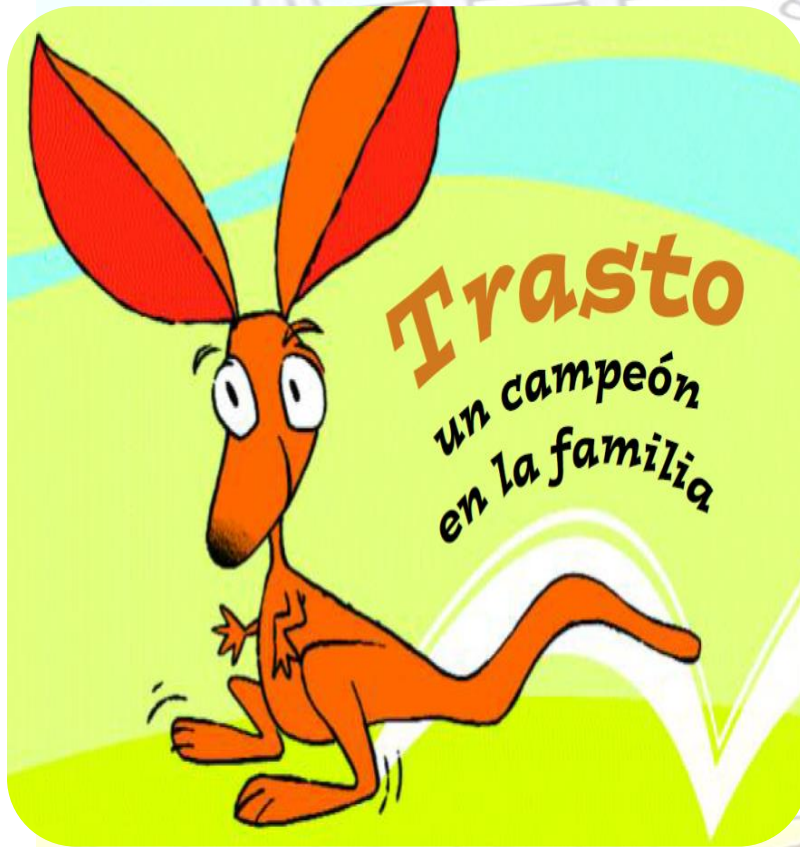
Viernes: Busquen en revistas viejas o libros fotografías de personas de distintos países. Observe que sus ropas, cabellos y piel son diferentes. Luego hable de la forma en que son similares a ustedes. Pida a Jesús que les ayude a mostrar amor por todos, sin importar donde vivan.

Sábado: Representen la historia de la semana usando vendajes o pedazos de tela, una cobija, y una almohada, etc. Haga planes para ayudar a alguien que no conoce, como llevar comida a un lugar de ancianos o un asilo.



TRASTO:

EL CAMPEON DE LA FAMILIA



Trasto siempre ha sido un cangurito revoltoso y juguetón, por eso, papá y mamá canguro le llamaron Trasto. A nuestro amiguito le gusta saltar y agitar la cola. Pero, aunque quiere, Trasto no consigue controlar sus movimientos, y esto a menudo le trae problemas. Con su cola y sus saltos, Trasto ha roto muchas cosas, y ha hecho enfadar a sus papás y a los vecinos.

Trasto rompió la copa de campeón de saltos de papá, la lámpara azul de mamá, ensució la ropa de Doña Comadreja saltando en un charco... incluso tuvo que dejar el equipo de saltos ¡Trasto siempre quiere saltar el primero! Por eso nadie quiere estar en su equipo. En la mesa, Trasto tampoco se está quieto. Se levanta, se le caen las cosas, distrae a su hermanita, y nadie consigue comer tranquilo.

Nuestro amiguito revoluciona la casa todo el día. Salta por encima de los sofás, tiene su cuarto patas arriba, deja los juguetes tirados... ¡en una ocasión papá canguro pisó un coche y resbaló y es que a Trasto le cuesta hacer caso a sus papás y no sabe cómo ser un buen cangurito.

Esta mañana, Trasto y sus papás han ido de compras al centro comercial. Mamá le ha dicho, como tantas otras veces, que no debía alejarse de ella. Pero Trasto se ha entretenido mirando los juguetes y persiguiendo una pelota caída de un estante... itodo le distrae! Ha perdido de vista a papá y mamá, pero ha seguido mirando aquí y allí y saltando en todas las direcciones. De repente, se ha dado cuenta de que estaba solo y se ha puesto muy nervioso. Ha oído que le llamaban los altavoces y ha salido corriendo, tirando unas cajas y chocando de frente con la señora Ciervo, que buscaba un cangurito llamado Trasto.

Al llegar junto a sus papás, mamá lloraba y papá tenía cara de enfado. Trasto nunca los había visto tan disgustados y ha comprendido que debían haberse asustado mucho con su desaparición. En casa, papá ha hablado muy seriamente con él. Le ha advertido que no puede continuar causando tantos problemas, porque ya es un cangurito mayor. Para portarse bien, Trasto debe siempre ESCUCHAR atentamente lo que dicen papá y mamá, PENSAR lo que está haciendo y, por último, ACTUAR como es debido y con cuidado.

Después de este gran susto, Trasto se ha propuesto de verdad obedecer a papá, pero le cuesta mucho trabajo. Por eso, ha



decidido esforzarse cada día, hasta que aprenda a hacer las cosas bien. Quiere volver al equipo de saltos y ganar una copa tan grande como la que tenía papá. Es difícil, pero esperará su turno para saltar, hará la fila cada vez que le toque y pondrá atención en la dirección y la fuerza con las que salta.

Practicando todos los días, Trasto va mejorando y sintiéndose más seguro de sus progresos. Por fin, después del frío invierno, llega la primavera, y el concurso de saltos. Trasto está impaciente por enseñar a papá y mamá lo que ha aprendido, pero ahora ya sabe que debe esperar a que le toque. Por fin llega su turno y Trasto es el canguro que salta más lejos. Este año el campeón de saltos es él y sus papás y vecinos le abrazan muy orgullosos.

Trasto ha decidido regalar su trofeo a papá. Ha sido difícil aprender a controlarse y sabe que tiene que seguir esforzándose cada día, pero nuestro amiguito está contento. El esfuerzo ha merecido la pena.



SEMANA 8:

Domingo: prepare un mascara de un canguro, para colocarse a su hijo y dígale que cuando este contando y usted mencione el nombre trasto, el niño de un salto; así usted podrá mantener la atención de su hijo(a).

Lunes: Recortar dos círculos de tamaño mediano en un cartón, y darle el material a su hijo para que los decore a su gusto, cuando haya terminado has un agujero, inserta lana para que quede en forma de collar.

Martes: Consigue un rompe cabeza y toma las fichas y escóndelas en partes diferentes dentro de la casa, el niño deberá buscarla, después que haya encontrado todas la fichas deberá armarlo y después explicará cómo se sintió en su trayecto de búsqueda.

Miércoles: Salga con su hijo en un lugar donde puedan saltar y hagan competencia para ver quien salta más lejos, pero siempre recordando a nuestro amiguito trasto el canguro.

Jueves: llévelo donde un amigo más cercano y deje que su hijo le diga todo y le muestre lo que ha hecho en el transcurso de la semana.

Viernes: Recuerde a su hijo la medalla que hizo el día lunes, se la debe de entregar a ustedes por ser buenos padres, por la ayuda, por entenderlo y lo más importante que lo aman.

Sábado: Pídale a su hijo que reflexione sobre las acciones que ha hecho malas, cómo pueda mejorarla y que le pida a Dios para actuar de manera correcta.



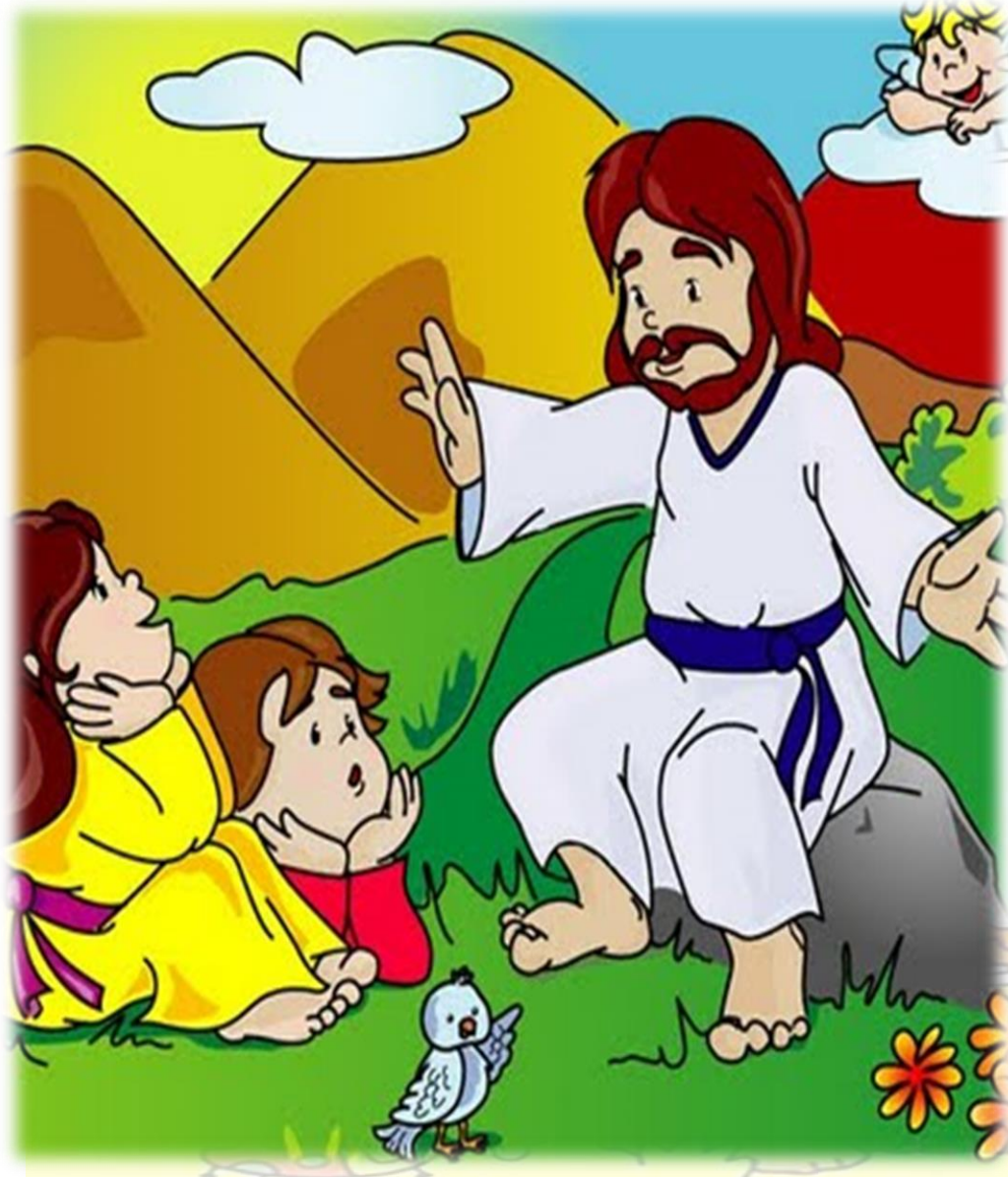
¡JESUS TE AMA!

¿Alguna vez has tenido que hacer algo difícil? Jesús hizo algo verdaderamente difícil en tu favor. Después de cenar con sus amigos los discípulos, Jesús se fue a un jardín solitario. —Oren por mí —les dijo Jesús. Luego se fue más lejos para orar. Él sabía que muy pronto iba a morir. —Padre —dijo—, yo no quiero sufrir, pero si es tu voluntad, lo haré.

Dios envió un ángel del cielo para darle ánimo a Jesús. El ángel le dijo palabras de consuelo, esperanza y valor. Cuando Jesús volvió a donde estaban sus amigos, los encontró durmiendo. Precisamente cuando más los necesitaba, ellos estaban dormidos. Luego, en medio de la oscuridad, los dirigentes y los sacerdotes judíos llegaron acompañados de soldados para apresarlos. De allí lo llevaron a la casa del sumo sacerdote. Pedro los siguió y entró en el patio de aquella casa.

Se sentó cerca del fuego que los guardias habían encendido para calentarse. Sin embargo una criada lo reconoció. —¡Ese es uno de los seguidores de Jesús! —dijo, señalándolo. —Ni siquiera conozco a Jesús —exclamó Pedro atemorizado. Muy pronto alguien más observó detenidamente a Pedro. —Tú debes ser uno de los amigos especiales de Jesús —comentó. —¡No lo soy! —insistió Pedro. —Este debe de ser uno de los discípulos de Jesús —dijo poco después otro hombre que observó el rostro de Pedro. —¡No sé de qué estás hablando! —exclamó Pedro. Jesús entonces miró a Pedro con ojos llenos de tristeza. ¡Pedro estaba avergonzado! Se apresuró a salir del lugar, llorando amargamente.

Mientras tanto los guardias le pusieron a Jesús una venda en los ojos. Luego un guardia lo golpeó fuertemente y otro le gritó: —¡Tú eres profeta! ¡Dinos quién te ha golpeado! Más tarde los dirigentes de los judíos se juntaron y le preguntaron a Jesús. —¿Eres tú el Mesías? —Pronto estaré sentado a la diestra de Dios —les contestó Jesús.



Los dirigentes se llenaron de ira. ¡Ellos querían que Jesús muriera! Pensaron que era el castigo apropiado para alguien que afirmaba era Dios. Pero los dirigentes judíos tuvieron que llevar a Jesús ante el gobernador romano, Pilato. Los dirigentes tomaron a Jesús y se dirigieron rumbo al palacio de Pilato. Este no creyó las mentiras que dijeron de Jesús, pero sentía temor de los dirigentes judíos.

Finalmente Pilato dijo que haría lo que los dirigentes judíos le pedían. — ¡Llévenselo! — ordenó. Los soldados lo vistieron con un manto de color púrpura. Hicieron una corona de agudas espinas y se la pusieron en la cabeza. Se arrodillaron frente a Jesús y lo adoraban para burlarse de él, luego lo escupieron! Pero Jesús no luchó contra ellos. Estaba muy triste, aunque tampoco estaba enojado con los dirigentes o con los soldados. Él los perdonó porque los amaba. Jesús estuvo dispuesto a morir incluso por las personas que habían dicho mentiras acerca de él. Jesús iba a morir por ti y por mí.

SEMANA 9:

Domingo: Lea la historia con su hijo(a), mientras están sentados todos en familia.

Lunes: Ayude a su hijo a dibujar un rostro airado (o usted dibuje uno). En otro papel ayude a dibujar un corazón y escriba a

Jesús adentro. Lea la historia de la semana en voz alta y que su hijo levante la cara airada cuando alguien no se porte bien con Jesús, y luego levante el corazón, cuando Jesús responda.

Martes: De un paseo con su hijo tratando de encontrar un arbusto espinoso, o usé una guja de cocer. Que cinta cuidadosamente las espinas o la aguja. Pregunté: ¿Qué crees que sintió Jesús cuando le pusieron la corona de espina en la cabeza? ¿Por qué hizo Jesús eso por ti?

Miércoles: Ayude a su hijo hacer una corona de espina. Hable sobre el dolor que sufrió Jesús con la corona de espino agradezca a Jesús por entregarse por morir por su familia.

Jueves: Pida a su hijo que mencione algo malo que haya hecho. Dibújelo en un papel. Ayude a su hijo a pedir a Jesús que lo perdone y agradezca por lo que ha hecho por nosotros. Explique que cuando Jesús nos perdona nunca más piensa en todo lo malo que hemos hecho.

Viernes: Pida a su hijo que ponga una cara parecida a la de los líderes judíos, Pedro, los soldados y los guardias del templo. Luego trate de imitar la cara de Jesús. ¿Cómo estaba?

Sábado: Ayude a su hijo a hacer coronas pintadas con colores brillantes para cada miembro de la familia. Después que usted cuente la historia de la semana hable acerca de la corona que el rey Jesús usa ahora y las coronas que nos dará cuando regrese.

→ ESTRATEGIAS EN LAS DIFERENTES AREAS:

• PARA LA COMUNICACIÓN



Ximena Santa Cruz Bolívar (Psicóloga Universidad de Chile), Dice que la familia es la primera escuela donde aprendemos cómo comunicarnos. La forma como aprendemos a comunicarnos en nuestra familia de origen determinará cómo nos comunicamos con los demás.

Así el niño comienza aprendiendo gestos y tonos de voz de sus padres y hermanos, comunicándose a través de ellos. Por ejemplo, cuando señala con el dedo y pide "etc." para pedir algo. En este caso, es la familia la que entiende e interpreta lo que quiere decir. Así las familias establecen formas de coordinarse que determinan y satisfacen las necesidades de todos sus miembros.

La forma de comunicarse que tienen los miembros de la familia, determinará la forma en que los niños que en ella crecen aprendan una manera de emocionarse y de pensar. Esto significa que cada familia enseña a través de la forma que tiene de comunicarse, su estilo particular; los valores, forma de pensar y mirar el mundo.

1. MOSTRAR AFECTO:

Mostrar afecto a quien nos lo inspira es un acto fundamental para mantener unas relaciones sanas. A veces hay que hacer algo más que expresar verbalmente nuestro acuerdo, agrado o cariño. Tenemos que ser capaces de tocar, besar, abrazar o sonreír a la otra persona.

2. ASERCIÓN NEGATIVA:

Es una forma de reaccionar ante una crítica justa, sin dar sin embargo demasiadas excusas o justificaciones.

Por ejemplo:

- Has hecho la tarea demasiado lento.
- Lo que hiciste estuvo muy mal.
- Deberías saber hacerlo.

3. INTERROGACIÓN NEGATIVA:

Es útil para conocer algo de los sentimientos o ideas de los demás, facilitando la comunicación cuando la otra persona nos critica.

Por ejemplo:

- ¿Qué tiene de malo que no pueda hacerlo?
- Pensé que era lo correcto

4. REPETIR LO QUE SIENTE LA OTRA PERSONA / PARAFRASEAR:

Se repite lo dicho por la otra persona, sin mostrar acuerdo alguno en lo que se dice.

Por ejemplo:

- Ya sé que para ti es muy importante ir a esa fiesta, pero... Otra opción es parafrasear: se comenta expresivamente lo que nos dice el otro en un tono similar y expresando nuestra opinión verdadera.

También se llaman afirmaciones paradójicas porque en vez de sentirse mal por algo, hacemos gala de ello como algo natural.

Por ejemplo:

- ¿Te sentirías mejor si te dijera que sí?
- ¿Te gustaría que te diera permiso?

5. REHUSAR PETICIONES:

No se han de dar excusas, aunque sí razones, respuestas concisas y, en el caso apropiado, proponiendo una alternativa. Ante la negativa se suelen producir las siguientes manipulaciones:

- Crítica: Siempre tienes algún problema para...
- Provocar pena: Sabes que no te lo pediría si no me apeteciese mucho...
- Excepción: Nunca te había pedido nada hasta ahora, ni te lo volveré a pedir jamás
- Última vez: Te prometo que esta es la última vez que te lo pido
- Inducción de culpa: Me dejas muy mal si te niegas a...

6. RESPONDER A LA CRÍTICA:

Lo ideal es reconocer los aspectos reales de la crítica, sin ser defensivo o contraatacar al otro, sin aceptar por ello los aspectos exagerados o deformados que están mezclados con la crítica ajustada.

Por ejemplo: -Tienes razón en, Pero no en... porque..

Se reconoce la primera parte de verdad que existe, en lo que nos dice la otra persona que supuestamente intenta manipularnos, y a pesar de ello mantenemos nuestra postura.

Por ejemplo: -Es posible que sea cierto, pero.....

Ocultar nuestro error puede ser en ocasiones más una muestra de debilidad que una precaución. Puede hacerse de una forma natural, expresando el justo desagrado por habernos equivocado.

Un ejemplo de reconocer un error podría ser:

-Siento reconocer que me equivocado al haberte gritado, voy a intentar no hacerlo más.

7. SOLICITAR UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO MOLESTO:

Indicamos claramente lo que deseamos con tono firme, pero no demasiado agresivo.

Por ejemplo:

- No está bien que hagas... lo que deberías hacer es...
- No deberías gritar a las personas... lo que debes hacer es...

8. DISCREPAR DE LOS DEMÁS:

Usar el pronombre "yo" y crear argumentos como:

- yo tengo otra forma de ver las cosas o
- ¿Alguna vez lo has visto desde este punto de vista?.

9. RESPETAR TURNOS EN LA CONVERSACIÓN:

Para ello hacer gestos, tales como levantar la mano para indicar -"espera un momento" y frases directas cómo? "me gustaría terminar la frase", -"espera a que acabe de hablar para decir lo que deseas".

Si nos oponen una resistencia, utilizar un tono de voz más alto de lo usual, sin dejar excesivas pausas, mirando directamente a los ojos del interlocutor e indicar en la conversación, información de la duración de lo que se quiere comunicar como por ejemplo:

- En primer lugar... En segundo.
- Sólo quería añadir un par de aspectos y te pediría que después, me des tu opinión

Se prestará atención a lo que nos dicen (escuchamos mirando a los ojos, haciendo señales de estar captando, etc.) y después damos por nuestra parte una información distinta (turno).

Por ejemplo: (Asentimos con la cabeza), ¿Sin embargo, lo que yo quería comentar?

10. DISCO RAYADO:

Es un gran truco para cuando nos encontramos con alguien que empieza a ser demasiado persistente y con el que no ha funcionado ningún otro método de disuasión. La técnica consiste en repetir insistentemente la misma frase una y otra vez.

Por ejemplo:

- Ante una solicitud: "Entiendo, pero no me parece bien... le he comprendido pero no lo voy a aceptar."
- Comprendo que quieras ir a jugar con... pero ya hemos hablado y no hay cambios en la decisión
- Tendrás lo que me estás pidiendo... pero lo haré cuando sea el momento apropiado



• PARA LA AUTONOMÍA

Según la Dra. Ainhoa Manzano Fernández (Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa, Centro Universitario de Psicología de la Familia), Las familias desde el nacimiento de sus hijos e hijas encaminan su desarrollo a través de ciertos apoyos con el objetivo de ir incrementando la seguridad y la confianza en sí mismos para, paulatinamente, conseguir que adquieran cierto grado de autonomía e independencia acorde con su edad.

El papel de los padres y las madres es fundamental en el fortalecimiento de la autonomía evitando actitudes protectoras ("hablar por ellos", "recogerles los juguetes", etc.). Darles demasiados apoyos cuando realmente ya tiene que haber conseguido por su edad cierto grado de independencia en las actividades cotidianas, no les beneficia. Se trata de llegar al punto en el que el niño o la niña cuando sea adulto sea capaz de cuidar de sí mismo, a través de lo mencionado anteriormente y lo que vemos a continuación podemos ver cómo tanto padres como madres se benefician al poder moldear las conductas de sus hijos haciéndoles la vida más fácil.

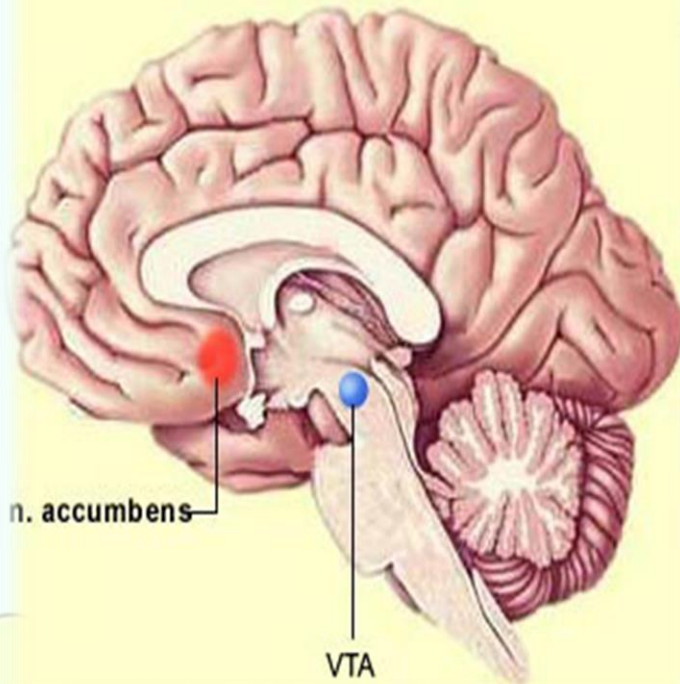
- ✓ Transmitiéndole confianza en sus posibilidades y aceptación de las posibles dificultades
- ✓ Establecer el momento y lugar en el que debe realizarse la tarea. Éste debe incluirse dentro de las actividades cotidianas.
- ✓ Las tareas complejas se tienen que fragmentar en tareas más sencillas correctamente secuenciadas.
Ejemplo recoger los zapatos
- ✓ Mostramos cómo hay que realizar cada uno de los pasos mientras lo vamos explicando oralmente y nos aseguramos de que nos está mirando durante la demostración.
- ✓ Estimulamos al niño para que vaya realizando cada uno de los pasos mientras nosotros los vamos diciendo en voz alta, si necesita ayuda se la prestamos pero conforme va mejorando la vamos retirando
- ✓ No olvidemos elogiarle por lo bien que lo está haciendo, lo mayor que es, las ventajas de saber hacer eso por sí misma, aunque los progresos sean pequeños.

❖ ¿QUÉ HÁBITOS ENSEÑAR DE AUTONOMIA?

Como norma general todo aquello que el niño pueda hacer solo, siempre que no entrañe peligro, debe hacerlo él mismo. También es válido como criterio enseñar aquellos hábitos que tienen adquiridos la mayoría de niños de una edad. Como guía, pueden servir los siguientes hábitos que están expuestos de menos a más en distintas áreas:

- **Higiene:** Todo lo referido a la higiene y autocuidado personal: por ejemplo: control de esfínteres, lavarse las manos sólo, cepillado de dientes, el baño, lavarse la cabeza, peinarse, usar los productos de higiene?
- **Vestido:** Todo lo que se refiere al uso de las prendas y su cuidado: ponerse distintas prendas (pantalones, calcetines, abrigos, zapatos, cremalleras, botones?), guardarlas en el lugar adecuado, elegir la propia indumentaria.
- **Comida:** Relacionado con la conducta alimentaria: Comer solo, uso de los distintos instrumentos, respetar unas normas básicas de educación en la mesa, prepararse una merienda?
- **Vida en sociedad y en el hogar:** Son hábitos referentes a la relación con los demás, el uso de algunos servicios comunitarios y la conducta en el hogar: van desde saludar a la gente conocida, escuchar, pedir por favor y dar las gracias; respetar turnos en juegos, pedir prestado, conocer los lugares para cruzar la calle, evitar peligros (enchufes, productos tóxicos), ordenar sus pertenencias, usar el teléfono, comprar, usar el transporte público o disfrutar de servicios de ocio (ir al cine).

- **PARA LA MOTIVACIÓN**



En la IAPS-Hospital del Mar (2006), menciona que en muchas ocasiones los padres de niños con TDAH se hacen esta pregunta: "¿Por qué sólo parece que son inatentos con las mates, con el trabajo, con los deberes?" La clave para entender esta disparidad no parece estar en la voluntad o la mala educación, sino en el cerebro. Más concretamente en el núcleo accumbens, una pieza esencial del estriado ventral, la región del cerebro relacionada con el placer y la recompensa.

Ese núcleo situado en las profundidades cerebrales está alterado en los niños con TDAH. Así lo han demostrado investigadores de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB) y del Vall d'Hebron. "A través de una resonancia magnética nuclear a 42 niños entre 6 y 18 años con TDAH, y otros 42 con la misma edad y sexo y sin ninguna anomalía cognitiva o de conducta, hemos comprobado que el volumen de esta región, el estriado ventral, está reducido en los que tienen TDAH", explica Sussanna Carmona, investigadora de la

unidad de Neurociencia Cognitiva de la UAB (IAPS-Hospital del Mar).

Tradicionalmente se pensaba que el TDAH sólo era una alteración cognitiva, que sólo afectaba a la atención propiamente dicha. Ahora se confirma que también hay problemas para mantener esa atención por alteraciones en el proceso de motivación y que esa es la razón por la que quienes tienen ese trastorno mejoran su atención cuando el estímulo es inmediato. Como, por ejemplo, los premios en cosas que al niño le agrada realizar.

- **PARA LAS HABILIDADES SOCIALES**



El niño con TDAH prácticamente desde la primera infancia manifiesta un deseo intenso de agradar a los demás y de recibir aprobación social por lo que hace. Al no verse cumplidas todas estas expectativas el niño sufre una gran ansiedad y miedo al fracaso, por lo que nunca se les debe permitir a estos niños establecer objetivos a medio y largo plazo sino intentar que vayan consiguiéndolos y planteándolos progresivamente, de modo que, al ir viendo que pueden aprender y mejorar y ser aceptados, su auto-concepto mejora y su autoestima aumenta.

Difícilmente podemos exagerar la importancia de las amistades. Mary Fowler, autora de *Maybe You Know My Teen* y madre de un chico con TDAH dice que tener amigos íntimos en la niñez puede ser "la diferencia entre que todo marche bien, o convertirse en un adolescente difícil, que deje los estudios, incursione en las drogas o se meta en problemas con la justicia." Los expertos afirman que tener relaciones sociales positivas en la niñez es mejor predictor de felicidad en la adultez que el Cociente Intelectual o los logros académicos. "Las amistades no son un lujo," afirma Lavoie. "Son una necesidad".

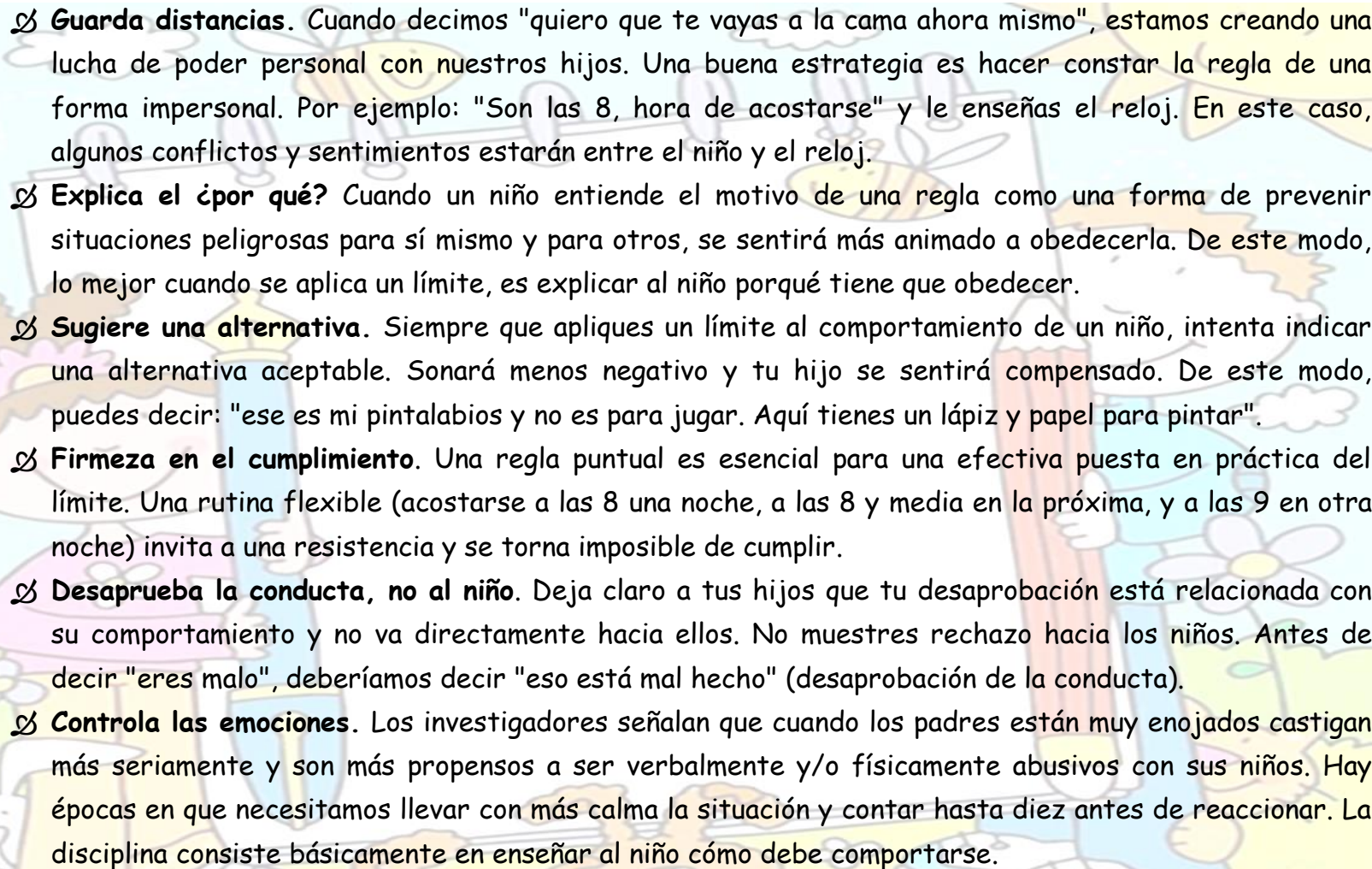
- **¿Por qué un niño con TDAH tiene mayores dificultades con las HS?**

Un niño con TDAH puede tener dificultades en las habilidades sociales por diversos motivos. Una de las grandes razones es por su impulsividad. Pero también destacan: el reclamo constante e inadecuado de atención social, el escaso conocimiento de sí mismo, la dificultad en el reconocimiento y regulación de sus propias reacciones emocionales, el sobre-personalización de las acciones de los otros y su dificultad para aprender de las experiencias.

• PARA LOS LÍMITES Y NORMAS

Según Susana Ma. Arriola M. Presidente de la Mesa Directiva Derribando Muros DMS A.C. Cuando necesitamos decir a nuestros hijos que deben hacer algo y "ahora" (recoger los juguetes, irse a la cama, etc.), debemos tener en cuenta algunos consejos básicos:

- ✎ **Objetividad.** Es frecuente escuchar en nosotros mismos y en otros padres expresiones como "Pórtate bien", "sé bueno", o "no hagas eso". Nuestros hijos nos entenderán mejor si marcamos nuestras normas de una forma más concreta. "Habla bajito en una biblioteca"; "da de comer al perro ahora"; "agarra mi mano para cruzar la calle" son algunos ejemplos de formas que pueden aumentar sustancialmente la relación de complicidad con tu hijo.
- ✎ **Opciones.** En muchos casos, podemos dar a nuestros hijos una oportunidad limitada para decidir cómo cumplir sus "órdenes". La libertad de oportunidad hace que un niño sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. Por ejemplo: "Es la hora del baño. ¿Te quieres duchar o prefieres bañarte?". "Es la hora de vestirse. ¿Quieres elegir un traje o lo hago yo?"
- ✎ **Firmeza.** En cuestiones realmente importantes, cuando existe una resistencia a la obediencia, nosotros necesitamos aplicar el límite con firmeza. Por ejemplo: "Vete a tu habitación ahora" o "¡Para!, los juguetes no son para tirar" son una muestra de ello. Los límites firmes se aplican mejor con un tono de voz seguro, sin gritos, y un gesto serio en el rostro.
- ✎ **Acentúa lo positivo.** Los niños son más receptivos al "hacer" lo que se les ordena cuando reciben refuerzos positivos. Algunas represiones directas como el "no" o "para" dicen a un niño que es inaceptable su actuación, pero no explica qué comportamiento es el apropiado. En general, es mejor decir a un niño lo que debe hacer ("Habla bajo") antes de lo que no debe hacer ("No grites").

- 
- ✧ **Guarda distancias.** Cuando decimos "quiero que te vayas a la cama ahora mismo", estamos creando una lucha de poder personal con nuestros hijos. Una buena estrategia es hacer constar la regla de una forma impersonal. Por ejemplo: "Son las 8, hora de acostarse" y le enseñas el reloj. En este caso, algunos conflictos y sentimientos estarán entre el niño y el reloj.
 - ✧ **Explica el ¿por qué?** Cuando un niño entiende el motivo de una regla como una forma de prevenir situaciones peligrosas para sí mismo y para otros, se sentirá más animado a obedecerla. De este modo, lo mejor cuando se aplica un límite, es explicar al niño porqué tiene que obedecer.
 - ✧ **Sugiere una alternativa.** Siempre que apliques un límite al comportamiento de un niño, intenta indicar una alternativa aceptable. Sonará menos negativo y tu hijo se sentirá compensado. De este modo, puedes decir: "ese es mi pintalabios y no es para jugar. Aquí tienes un lápiz y papel para pintar".
 - ✧ **Firmeza en el cumplimiento.** Una regla puntual es esencial para una efectiva puesta en práctica del límite. Una rutina flexible (acostarse a las 8 una noche, a las 8 y media en la próxima, y a las 9 en otra noche) invita a una resistencia y se torna imposible de cumplir.
 - ✧ **Desaprueba la conducta, no al niño.** Deja claro a tus hijos que tu desaprobación está relacionada con su comportamiento y no va directamente hacia ellos. No muestres rechazo hacia los niños. Antes de decir "eres malo", deberíamos decir "eso está mal hecho" (desaprobación de la conducta).
 - ✧ **Controla las emociones.** Los investigadores señalan que cuando los padres están muy enojados castigan más seriamente y son más propensos a ser verbalmente y/o físicamente abusivos con sus niños. Hay épocas en que necesitamos llevar con más calma la situación y contar hasta diez antes de reaccionar. La disciplina consiste básicamente en enseñar al niño cómo debe comportarse.

• PARA LA CONDUCTA Y REFLEXIVIDAD



Por José Manuel Villalpando (Dr. En pedagogía, Manual de psicotécnica pedagógica, Quinta edición Pág. 25). La conducta es, la expresión de todas las características personales, es la manera como cada uno realiza su propia cualidad, como se manifiesta lo que es. Todo lo que la personalidad tiene de íntimo, la conducta lo tiene de externo: es la misma personalidad, pero manifiesta; es la manera de ser, mostrada al exterior. Consecuentemente, al considerar la personalidad y la conducta como hechos correlativos (pues cada manera de ser corresponde una manera de manifestarse, o más claramente, todo ser se manifiesta), la cuestión de cómo investigar la personalidad, como peculiaridad de cada uno de los sujetos, se resuelve al considerar que, siendo la conducta la proyección de la personalidad, el estudio de aquella es el camino para el conocimiento de esta. Así, por ejemplo, el estudio de las manifestaciones de la inteligencia nos permite apreciarla en su cantidad; el conocimiento de las actitudes de los sujetos nos lleva a descubrir sus intereses, etc. El estudio de la personalidad se hace a través del estudio de la conducta.

- ✓ La mejor manera de ayudar al niño es siendo un buen modelo. Tenemos que intentar ser menos impulsivos. Una forma de conseguirlo es respetar los turnos cuando mantengamos conversaciones con otras personas.
- ✓ Hay que ayudarlo a controlar e inhibir la conducta. Para ello se le enseñara a pensar antes de actuar. Se le pedirá que se tome su tiempo antes de responder.
- ✓ Además, generaremos estrategias de entrenamiento para ayudarlo a entretenerse mientras espera turno. Por ejemplo, con los niños pequeños podemos llevar siempre en el bolso una libretita. Entonces, cuando ellos se aburran podrán pintar en ella. A los más mayores podemos enseñarles, por ejemplo, que mientras espera una cola, vaya planificando lo que tienen que hacer luego.

- ✓ Si queremos que el niño no vuelva a emitir una conducta lo mejor es no hacerle caso. Después, hay que pararse a pensar si la conducta es suficientemente grave como para sancionarle o es mejor dejarle así. Si decidimos sancionarle, esto tiene que ser en el momento.
- ✓ Las instrucciones hay que darlas adecuadamente. Esto es, hay que asegurarse de que nos escucha cuando se lo estamos explicando. Para ello, tendrán que parar de hacer lo que estén haciendo. No hay que ser impositivos. Tenemos que fraccionar las instrucciones dándoselas de una en una.
- ✓ Nosotros debemos ser su "guía" en la adquisición de nuevas autonomías. Asimismo, sería conveniente fomentar el lenguaje interno, que ellos reflexionen, que ellos piensen.
- ✓ Por último, podemos ayudarle a mejorar la expresión de las emociones. Se le animará a expresar las emociones de forma asertiva.

❖ ESTRATEGIAS DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

A continuación comentamos algunas estrategias de resolución de problemas:

- Ensayo-error: En ocasiones debemos permitir a nuestros hijos que cometan errores, para que aprendan y/o comprendan las consecuencias de sus acciones.
- Representación mental: Esta estrategia consiste en ayudarles a recordar un acontecimiento ya vivido por ellos y las consecuencias que tuvo el mismo.
- Razonamiento de alternativas: Ayudarles a generar alternativas ante una misma situación, analizando las consecuencias positivas y negativas de cada uno de ellas.
- Preguntas guiadas: Estas se harán con el fin de que reflexione sobre los diversos aspectos de una misma situación antes de tomar una decisión.

AUTOESQUEMAS



AUTOESQUEMAS



El diccionario español dice: Que estas creencias se utilizan para dirigir y organizar el procesamiento de información, especialmente cuando la información es importante para uno mismo. Los auto-esquemas son importantes para el auto concepto general de una persona.

En otras palabras, el auto-esquema se perpetúa a sí mismo. El mismo esquema se almacena en la memoria a largo plazo y predispone el tratamiento de la información personal pertinente.

Los auto-esquemas varían de persona a persona, porque cada individuo tiene experiencias muy diferentes en la vida social y cultural. Algunos ejemplos de auto-esquemas son; emocionantes / apagado, calmado / fuerte, saludable / enfermizo, atléticos y de no atletas, perezoso / activo, / deportista.

✓ AUTOESTIMA.

Sergi Banús Llorc 2003 dice que el TDAH es una amenaza para la confianza en uno mismo que necesitamos conseguir, varios estudios al respecto nos informan de que los niños con TDAH se valoran más negativamente a sí mismos que otros niños.

El TDAH conlleva una serie de trabas y dificultades que pueden llevarnos a desarrollar una baja autoestima: el gran esfuerzo que se vuelca en los estudios y los pocos resultados aparejados a ese esfuerzo, los problemas que acarrea la impulsividad y el exceso de movimiento, la falta de popularidad derivada de las dificultades para relacionarse, etc. Un porcentaje alto de niños con TDAH presentan problemas añadidos que empeoran este problema, que van aparejados o que, en cierto modo, se derivan de ellos, hablamos de depresión, ansiedad, inseguridad, desconfianza.

Todos los padres conocen las dificultades que supone educar a un niño con TDAH, pocos de los que saben de este problema pueden negar esto. Lo cierto es que la forma en que el niño se comporta y reacciona conlleva una mayor frecuencia de comentarios negativos.

✓ AUTO EFICACIA.



Según la salud familiar 2002 dice: Para un niño con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH), su auto-eficacia refleja las creencias específicas acerca de su habilidad para hacer cambios en su vida.

La auto-eficacia es el conjunto de creencias y actitudes que tiene sobre su poder para hacer que sus sueños se hagan realidad. Si un niño tiene una fuerte auto-eficacia significa que él cree que si él quiere hacer mejor en la escuela, puede trabajar más y hacerlo mejor. Esto significa que si quiere llevarse bien sin problemas con otros estudiantes, él sabe que puede esforzarse más, aprender habilidades sociales, y hacer amigos. Lo contrario de la auto-eficacia es la indefensión aprendida, en la que una persona se entera de que sus esfuerzos no van a lograr los resultados previstos. Si el niño cree que no importa lo mucho que lo intente, no le irá mejor en la escuela, él simplemente se deja de intentar.

✓ AUTO CONCEPTO

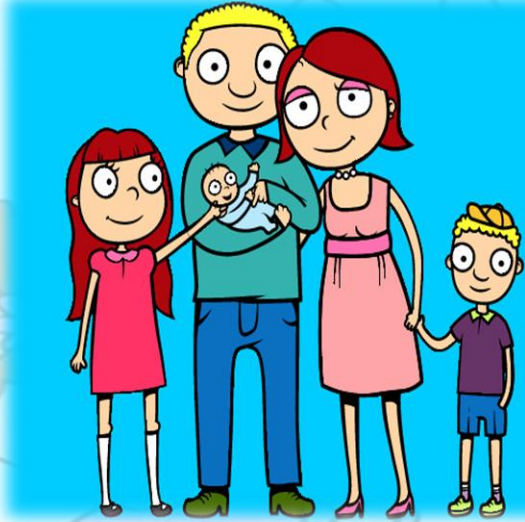
El auto-concepto es la base donde se apoya la autoestima. El auto-concepto no es algo heredado sino aprendido, se forma a lo largo del tiempo, desde que nacemos y a través de la información que obtenemos del exterior, empezando desde la familia más cercana como son nuestros padres. Conforme crecemos y vamos ampliando nuestro círculo ambiental y social nuestro auto-concepto se va construyendo poco a poco.

Satir (1980) demostró que el valor que los niños se asignan a sí mismos depende en gran medida del valor que le otorgan los miembros cercanos de la familia y el entorno. Los niños con TDAH tienen una mayor predisposición a tener una interacción social poco exitosa, acompañada de fracasos escolares continuos, por lo que es necesario que disponga de un ambiente familiar favorecedor que le permita compensar y favorecer el concepto de sí mismo, así como su autoestima. A medida que avanzan los años y si el TDAH no es tratado adecuadamente no sólo sufre un empeoramiento de la sintomatología inicial sino que además pueden padecer inadaptación escolar, pobre autoestima y autoimagen de sí mismos.



**ORIENTACIÓN
ANTE SITUACIONES
CONCRETAS FAMILIARES**

➤ AMBIENTE FAMILIAR



Según Barkley (1995), En este proceso el niño con TDAH y su familia experimentan sentimientos de frustración, culpa, vergüenza, rabia, entre otros. Ya que muchas veces no entienden por lo que están atravesando y no saben cómo enfrentar el problema. En otras ocasiones, los padres creen que son los culpables porque no han criado bien a sus hijos o porque alguno de ellos tiene el TDAH. También, pueden sentir vergüenza por el comportamiento de su hijo/a o creer que por tener el TDAH su niño no es inteligente. Los hermanos o familiares cercanos como los abuelos también se ven involucrados, ya sea preocupándose demasiado por ellos hasta la sobreprotección o sintiéndose frustrados por no saber cómo apoyarlos. El primer paso para apoyar al niño con TDAH es la

aceptación del problema por los padres y familiares. De manera paralela, el niño necesita una explicación sobre su comportamiento y/o dificultades para atender y concentrarse. La cual debe ser sencilla y de acuerdo a la edad del niño. Una metáfora interesante para que el niño y su familia comprendan lo que les está pasando y puedan iniciar un tratamiento. Es comparar el TDAH con las dificultades en la visión, específicamente con la miopía. Ya que cuando nosotros somos miopes necesitamos lentes para poder ver bien de cerca. Así, cuando tenemos el TDAH también requerimos de diversas estrategias para concentrarnos, seguir pautas e indicaciones preestablecidas, autorregular nuestro comportamiento y actitudes, establecer relaciones adecuadas con los otros, etc. Por lo que el tratamiento se centra en las dificultades, así como lo harían unos lentes ayudando al niño y su familia a enfocar y resolver el problema.

➤ ADQUIRIR CONOCIMIENTO DEL TDAH

El primer paso debe ser aceptar el trastorno y autoconvencerse de que no es culpa de los padres, no es culpa de nadie. No hay que pensar que es culpa de no haberle prestado mucha atención o de no haberle sabido educar. Para su entendimiento es imprescindible conocer en profundidad el TDAH.

Se tienen que aceptar las limitaciones del niño y entender que lo que hace no se debe a una intencionalidad. Muchas veces los niños no hacen mejor las actividades porque no quieren, sino porque no pueden debido a los déficits en sus funciones ejecutivas cerebrales.

Es importante ser conscientes de las habilidades y de los aspectos positivos de los hijos. A veces sólo nos fijamos en los errores y fallos de éstos y pasamos por alto sus habilidades y virtudes.

Los padres tienen que estar informados sobre el trastorno de su hijo. Para ello tienen que asistir reuniones, escuelas de padres, conferencias, leer libros sobre el tema, buscar información en Internet.... Aquí conocerán pautas para mejorar el apoyo y la conducta de su hijo, conocer a padres que se encuentran en la misma situación y recibir un apoyo extra.



➤ FORTALEZAS Y DEBILIDADES DE LA FAMILIA.



Los padres de niños con TDAH necesitan vivir en un ambiente estructurado y ordenado. Para ello debemos evaluar cuál es nuestra situación familiar, cuáles son nuestras fortalezas, cuales nuestras debilidades e intentar mejorar el clima familiar para darles la estabilidad que necesitan. La casa, los horarios, las actividades deben estar organizadas con tiempo, evitando cambios inesperados.

Los niños con TDAH están continuamente controlados y recibiendo reprimendas a todas horas. Esto es insufrible para cualquier persona, por lo que es mejor tratar de pasar por alto las infracciones menores y centrarse sólo en aquellas que son más relevantes. Comprender que requieren de mayor supervisión.

Para los padres los hijos son lo más importante y a veces puede suceder que éstos se dediquen tanto a ellos que se olviden de ellos mismos. Por eso es importante aprender a relajarse y dedicar tiempo a realizar sus propias actividades favoritas. Por ejemplo, dedicar un día a la semana a irnos a cenar los dos solos o dar un paseo. Es necesario descansar una temporada para "recargar pilas", no hay que tener miedo en dejar al niño en un campamento o con los abuelos... Tanto los padres como los hijos se beneficiaran de ello.

➤ APRENDER A ESTABLECER LÍMITES Y NORMAS

Las normas están siempre presentes en sus vidas: en el colegio, en casa... incluso hasta en su tiempo libre, los niños tienen que acatar unas normas. Tienen muchas e impuestas.

Los adultos queremos que el niño las cumpla y no importa que esté de acuerdo o no. Es decir, cuando se pone una norma no se tienen en cuenta a los niños, que son los que se van a encargar de ejecutarla. Además, siempre hay "alguien" que tiene la función de exigir que se cumplan. Ellos saben que si no cumplen las normas, la consecuencia será algún tipo de sanción; por ejemplo, un grito, un castigo...

Tanto la norma como la sanción muchas veces dependen del estado de ánimo de las personas que las crean. Por ejemplo, un día se les puede dar un gran regaño porque no han recogido su cuarto; sin embargo, otro día, si se está de mejor humor, no se les dice nada. Esto originará confusión en los niños.



➤ MODELAR SUS CONDUCTAS.



Como en cualquier intervención psicopedagógica es necesario seguir unas estrategias determinadas para conseguir que como padres los niños aprendan a controlar e inhibir su conducta impulsiva por medio de las instrucciones que le damos, asegurándonos que nos escucha, evitando ser impositivos, ayudándole en la adquisición de nuevas autonomías, fomentando el lenguaje interno; así como también, a que aprenda a expresar de manera controlada sus emociones animándole a expresar sus emociones de forma asertiva y reflexionando sobre las mismas, ya que como padres se sentirán aliviados por saber que sus hijos obedecen.

Según Pilar Rubio, psicóloga especialista en estimulación temprana, uno de los primeros errores que cometen los padres es que no se plantean lo que quieren lograr con sus hijos/as y en ocasiones, cuando hay una situación de conflicto, uno desautoriza al otro delante de los/as niños/as. En este aspecto "lo ideal es conversar a solas y tomar una sola decisión en conjunto".

"Para moldear la conducta de los hijos/as lo primero que debemos hacer es comprenderlos. Los padres se pueden evitar muchos malos ratos si se presta atención a las necesidades que tienen desde pequeñitos, pues la mala conducta puede ser una forma inocente de llamar la atención de papi y mami" explica la experta.

➤ MANTENER UNA BUENA RELACIÓN PADRES-COLEGIO.

Es imprescindible para mejorar las relaciones entre padres-escuela, que ambas partes conozcan y acepten las funciones de cada uno y que participen de una relación positiva. Por ello, trabajamos con los padres como pueden trabajar con la escuela, que es lo que deben exigir a los profesores, lo que deben solicitar para que el contexto educativo se adapte a las características de cada niño (adaptaciones del ambiente, de la tarea...).

Según Mariano del Castillo (Instituto de Técnicas Educativas Actualidad Docente). El principio de subsidiariedad es el que marca esta relación. Es la familia quien tiene el derecho-deber de la educación.

- Son los padres quienes tienen la posibilidad de decidir acerca de las cuestiones esenciales: más, a medida que los hijos son menores.
- Son los padres quienes eligen el centro educativo, sobre todo en las etapas de educación primaria y Secundaria. Ayudan a los hijos también a elegir los amigos al situarles en determinados contextos sociales, donde se entablan las relaciones de amistad.
- Son los padres quienes, como consecuencia de su estilo de vida, relaciones, conversaciones, juicios, etc., van creando una cultura familiar que es clave en todo el proceso de maduración de la persona, de tal manera que muchos de los referentes en la toma de decisiones de las personas adultas se basan en actitudes y valores adquiridos en los primeros años de vida.
- Son los padres quienes gozan de esa relación de intimidad única que exclusivamente se da en el seno de una familia y que permite todo tipo de interrelaciones personales: de afecto, ayuda, orientación, soporte, etc., que influyen y modifican los comportamientos de todos sus miembros. Suele decirse que en una familia todos educan y son educados.

Son, así mismo, los padres quienes están en mejores condiciones, a causa de su cariño desinteresado, de conseguir el crecimiento en autonomía de sus hijos y, por tanto, la madurez: un crecimiento en libertad y responsabilidad que solamente es posible, de manera armónica, cuando la familia soporta las decisiones personales, con su mezcla de aciertos y errores Y es al elegir la escuela cuando la hacen

participe de sus deseos, ideales, valores y objetivos educativos, aunque con frecuencia no los tengan ellos mismos suficientemente definidos o explicitados.



Establecen los padres con la escuela una particular relación de confianza, mediante la cual delegan autoridad, funciones, objetivos familiares, etc., en la institución a la que confían sus hijos. La relación que se entabla entre familia y escuela es tan peculiar que sólo cabe situarla en el marco de la confianza- es la escuela, como parte de la familia, una prolongación suya, adquiriendo así su pleno sentido.

Esa relación de confianza es la que determina, matiza y da forma al binomio familia - escuela, que debe estar marcado por una actitud de responsabilidad compartida y complementaria en la tarea de educar a los hijos. Ello implica una verdadera relación de comunicación donde padres y maestros establezcan una vía abierta de información, de orientación, sobre la educación de los hijos,

constructiva y exenta de tensiones por el papel que cada uno de ellos desempeña.

En este sentido, la familia debe tener una actitud activa y participativa, más allá de las aportaciones puntuales de información sobre los hijos, en la medida que lo requieran los maestros: esto es, trabajar conjuntamente en la orientación de la persona en orden a un proyecto común de educación.

Si no se produce ese acuerdo previo sobre cómo y para qué queremos educar a nuestros hijos, la disfuncionalidad en la relación padres-maestros y en el mismo proceso educativo, estará asegurada. Una escuela no puede limitar su actividad a los campos que sean de su exclusivo interés, sin atender a las necesidades de la familia. Esa peculiar relación de confianza-servicio es característica de la escuela, particularmente en los niveles de Primaria y Secundaria.



CAPÍTULO 4:
Frustración
de padres

➤ FRUSTRACION

Sentimiento que fluye cuando no consigues alcanzar el objetivo que te has propuesto y por el que has luchado. Se siente ansiedad, rabia, depresión, angustia, ira. Sentimientos y pensamientos autodestructivos para el sujeto. Estado de aquel que está sometido a una situación insoluble, es privado de la satisfacción de un deseo defraudado en sus expectativas de recompensa o bloqueado en su acción. (Definición org., s.f.).

Según Soto (2001). La frustración produce emoción negativa en un grado tal que esta domina sobre la razón, provocando un cambio de conducta en el sentido de desviarla del objetivo de solución de problemas, que es la línea de progreso en que se revela la tendencia al desarrollo personal.

- a) Es destructiva, deja de ser constructiva.
- b) No tiene orientación hacia un objetivo.
- c) La conducta puede ser también frustrante, en cuyo caso conduce a mas frustración y por consiguiente incremento de tensiones.
- d) Es ilógica y compulsiva.
- e) Bloquea el aprendizaje.
- f) Es adaptativa, cuando tras ella disminuye la tensión, por resultar satisfecha de un modo indirecto.

➤ CARACTERÍSTICAS

- Falta de compromiso:

El compromiso es un comportamiento humano que no tiene grado de valoración ni graduación, como explicar entonces cuando alguien se refiere al grado de compromiso con la empresa, la pareja, los hijos. Todos estamos dotados de responsabilidad de compromiso en algo, o en ciertas cosas. Entonces si no la hay, estamos en frente a la falta de compromiso. Es necesario dar una mirada en nuestro interior, hacernos una introspección y comenzar a analizar con mirada propia y crítica como nos comprometemos para recién apreciar el compromiso del resto.

- Aumento de críticas destructivas:

La crítica destructiva, casi siempre a espaldas del afectado, no aporta nada positivo a quien la produce ni a quién van dirigidas, porque su esencia es la de dañar, independiente de cuales fueren las consecuencias o entidad para el afectado o el grupo social en general. Criticar y destruir es más fácil que enaltecer y construir. En el primer caso, no se requiere ninguna grandeza o esfuerzo; pero para el segundo, la nobleza, el trabajo y la dedicación son simplemente indispensables, y desventuradamente, los valores parecieran ser hoy menos comunes que sus antivalores

- Disminución del afecto:

En general se suele identificar el afecto con la emoción, pero, en realidad, son fenómenos muy distintos aunque, sin duda, están relacionados entre sí. Mientras que la emoción es una respuesta individual interna que informa de las probabilidades de supervivencia que ofrece cada situación, el afecto es un proceso de interacción social entre dos o más organismos. El afecto es algo que fluye entre las personas, algo que se da y se recibe.

Proporcionar afecto es algo que requiere esfuerzo. El afecto es algo esencial para la especie humana, en especial en la niñez y en la enfermedad.

- Inactividad:

Es una forma general que hace referencia a toda situación caracterizada por la falta de acción o de actividad, ya sea por disponer de tiempo libre (como en ocio y descanso), ya sea por dedicar el tiempo libre a descansar (como se indicaría con las voces quietud y reposo), o ya sea por falta de ganas para trabajar (como en pereza o indolencia).

- Desvitalización:

Este mecanismo de defensa obedece al propósito de restar o quitar vitalidad o cosificar al objeto vivenciado como fuente de ansiedad, con el fin de que el mismo pierda peligrosidad.

- Desánimo:

El desánimo o "quitar la fuerza o la vida a algo, dejar de lado el anhelo por lograr algo, dejar de esforzarse" según el diccionario, es un problema universal, repetitivo y contagioso. Universal porque nos afecta a todos, sin distinción de edad, nivel socioeconómico, sexo o escolaridad, todos nos vemos afectados por estados de desánimo en los que no estamos dispuestos a iniciar algún nuevo camino.

- Desesperanza:

Es el estado personal caracterizado por percepciones negativas respecto a las propias capacidades, el desempeño pasado y futuro. Dichas percepciones influyen el estado afectivo y motivacional.

- Inseguridad:

El diccionario de la Real Academia Española (RAE) define a la inseguridad como la falta de seguridad. Este concepto, que deriva del latín *securitas*, hace referencia a aquello que está exento de peligro, daño o riesgo, o que es cierto, firme e indubitable. Por lo tanto, la inseguridad implica la existencia de un peligro o de un riesgo (por ejemplo, o refleja una cierta duda sobre un asunto determinado).

- Distracción:

Del latín *distractio*, es la acción y efecto de distraer. Este verbo se refiere a entretener, divertir o apartar la atención de alguien de aquello a que la aplicaba o a que debía aplicarla. La distracción, por lo tanto, es algo que atrae la atención de una persona. Cuando alguien se distrae, deja de prestar atención a algo y la deriva hacia el nuevo punto de interés

- Mediocridad:

La mediocridad se define como lo mediano, subdesarrollado, de poco valor, de calidad media, de incompleto, como muchas cosas que hacemos en nuestra vida diaria. Cuando se dice de las cosas, mediocre es todo lo que se ubica entre lo regular lo ordinario o lo bastante malo, lo que nos obliga a decir: "este producto no sirve", "está mal hecho". Cuando se refiere a las personas, la mediocridad denota mediana inteligencia, de poca o ninguna importancia, de calidad media en sus caracteres o condiciones generales. La mediocridad por lo general está ligada a su propia vida y ha paralizado su desarrollo, crecimiento, progreso y éxito. Está oculta en cada acción, pensamiento o resultado negativo; convive con todos a quienes ha alcanzado el fracaso, la ruina, la pobreza o la miseria.

➤ MECANISMO DE AJUSTE

- **Agresión:**

Representa una forma de ataque contra una persona, idea, objeto o situación. Puede ser física o verbal.

- **Fijación:**

Tendencia a mantener una determinada conducta que no tiene ya ninguna utilidad, por la falta de aprendizaje y la incapacidad de cambiar conductas, se defienden de modo irracional y obstinado los viejos métodos.

- **Resignación:**

Deprime el ambiente social, obstaculiza la renovación. Es el estado de ánimo de los sistemas opresivos.

- **Compensación:**

Ocurre con el sentimiento de culpabilidad ante una relación que se vivencia como falsa y que genera un exceso de amistad y de asistencia que crea una relación tan falsa como aquella a la que sustituye.

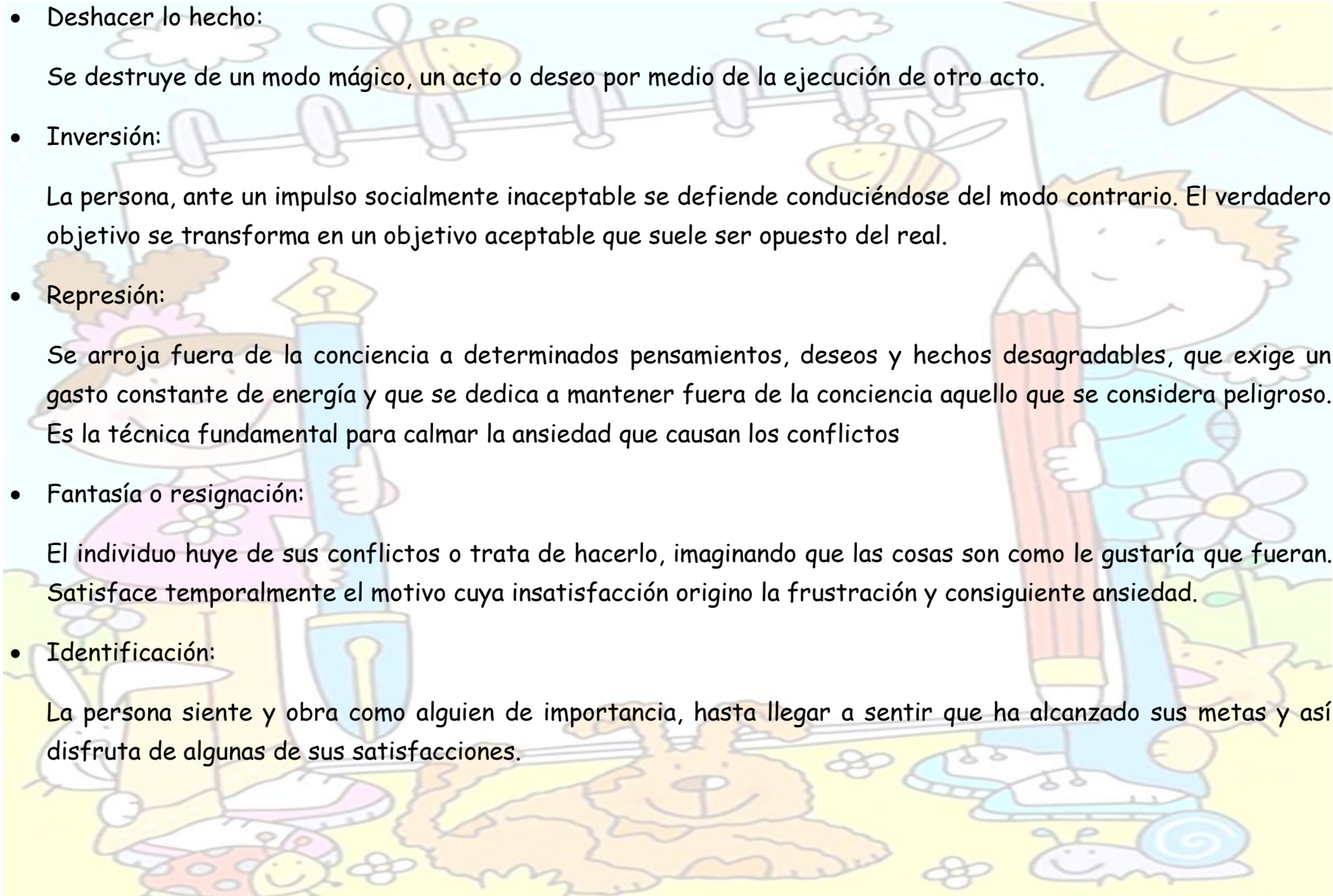
- **Proyección:**

Culpar a los demás. Lo inaceptable para nuestra conciencia es proyectado fuera de la misma y considerado ajeno, atribuyéndose a los demás.

- **Negación:**

Intenta no reconocer la magnitud de una amenaza. Cuando una persona airada afirma no estar enfadada.

- **Deshacer lo hecho:**
Se destruye de un modo mágico, un acto o deseo por medio de la ejecución de otro acto.
- **Inversión:**
La persona, ante un impulso socialmente inaceptable se defiende conduciéndose del modo contrario. El verdadero objetivo se transforma en un objetivo aceptable que suele ser opuesto del real.
- **Represión:**
Se arroja fuera de la conciencia a determinados pensamientos, deseos y hechos desagradables, que exige un gasto constante de energía y que se dedica a mantener fuera de la conciencia aquello que se considera peligroso. Es la técnica fundamental para calmar la ansiedad que causan los conflictos
- **Fantasía o resignación:**
El individuo huye de sus conflictos o trata de hacerlo, imaginando que las cosas son como le gustaría que fueran. Satisface temporalmente el motivo cuya insatisfacción origina la frustración y consiguiente ansiedad.
- **Identificación:**
La persona siente y obra como alguien de importancia, hasta llegar a sentir que ha alcanzado sus metas y así disfruta de algunas de sus satisfacciones.



➤ FRUSTRACION DE PADRES

Rodríguez y Solano (2009), después de hacer una investigación y un estudio sobre las consecuencias familiares y escolares en los hogares de los niños diagnosticados con TDAH, afirman que los padres manifiestan que sus sentimientos se han visto seriamente afectados al tener un hijo con TDAH y casi siempre expresan sentimientos de: tristeza, rabia, desilusión, ansiedad, estrés, depresión, frustración, cuando se les presentan situaciones que salen fuera de su control, cuando no encuentran los mecanismos para mejorar la situación actual de sus hijos (p. 59).

McLaughlin y Harrison, escobar, Miranda, Marco y Grau (2006), citados por M^a Presentación, Pinto, Miranda (2009), afirman que las familias con hijos con TDAH, suelen sufrir sentimientos de frustración, culpabilidad, estrés, baja autoestima, insatisfacción con su rol parental, a la vez se consideran menos competentes en el desempeño de su papel de padres y valoran que su calidad de vida es poco satisfactoria. Además, cuando se comparan con los padres de niños sin TDAH se sienten más deprimidos, y consideran que su función de padres les limita y condiciona en gran manera su tiempo personal. Creen que sus hijos con TDAH tienen menos control afectivo y emocional, y que experimentan más dificultades para concentrarse y para adaptarse al ambiente físico y social. Asimismo muestran sentimientos fuertes de desajuste entre las expectativas que tenían y las características reales físicas y emocionales de sus hijos. (p.18).

Lange (2005), Miranda et al. (2009), afirman que varios estudios empíricos han informado que las familias que tienen niños con TDAH usan métodos de disciplina poco adecuados, aplicando estrategias más agresivas y autoritarias. El análisis de las interacciones padres-hijos ha puesto de manifiesto que los padres que tienen hijos con TDAH emplean un tono de voz más serio y hacen comentarios más negativos sobre el comportamiento de sus hijos, imponiendo límites a veces excesivamente estrictos, pero sin ofrecer explicaciones al respecto. Que potencian la gravedad de la sintomatología del TDAH y la aparición de trastornos de la conducta. (p.19).

Keown, citado por Presentación, Castellar, Miranda, Siegenthaler, Jiménez, (2006), ha tratado de analizar las variables predictoras de los problemas conductuales de los niños hiperactivos, a partir del análisis de las relaciones de los padres con sus hijos hiperactivos en edades tempranas en comparación con las relaciones padres y niños sin TDAH. Los resultados obtenidos indican que los padres de los niños hiperactivos utilizan prácticas disciplinarias laxas, tienen menos comunicación con sus hijos y, además, hay una menor sincronía en las interacciones madre-hijo. Estos hallazgos sugieren que la forma en que interactúan los padres con sus hijos hiperactivos en edades preescolares es precursora del desarrollo de dificultades de comportamiento experimentado por los niños hiperactivos en edades posteriores. (p.137).

Reselló, citado. Presentación et al. (2006), "en un trabajo reciente realizado en nuestro país con 36 familias, han analizado el impacto que producen en el ambiente familiar los niños con TDAH. Los resultados muestran claramente que tener un hijo con este trastorno genera incluso en los padres más competentes sentimientos de ineficacia personal, estrés, frustración, enojo y rechazo, que afectan negativamente a la interacción que mantienen con sus hijos". (p.138).

Según Valdizán (2005), No existe un patrón único para el TDAH. Existen diferentes grados de afectación de la atención, diversos grados de impulsividad, diversos ambientes familiares, y diversas circunstancias. Pero existe un denominador común: el TDAH produce siempre una afectación del diálogo y la comunicación entre el niño y su familia.

Si ya de por sí la edad de la adolescencia se caracteriza por un menoscabo en las relaciones familiares, es muy frecuente que acudan a la consulta unos padres cada vez más angustiados y desbordados por el problema. Y la angustia de los padres genera más hiperactividad, más impulsividad y más ansiedad en los hijos. No nos extrañan historias de fracaso en las relaciones padres-hijos, llegando incluso, en ocasiones, al enfrentamiento. (p. 20).

Fischer (1990), y Mash y Johnston (1990), citados por Korzeniowski e Ison, (2008), observaron que el comportamiento hiperactivo - impulsivo del niño es percibido como "aversivo e intrusivo" por los adultos, elicitando en éstos reacciones negativas. Resulta difícil comprender y dirigir a un niño que en forma constante está en acción, que desobedece instrucciones y que reacciona impulsivamente a las situaciones. Además se suman las dificultades atencionales, la baja tolerancia a la frustración, los problemas escolares e interpersonales característicos de estos pequeños. Por eso, vincularse sanamente con ellos no es una tarea sencilla. Generalmente, los padres tardan en identificar estas pautas de comportamiento como indicadores de un trastorno y suelen interpretarlas como desobediencia, vagancia e irresponsabilidad. Esta percepción errónea, unida a un sentimiento creciente de inhabilidad para dirigir al niño, genera frustración e impotencia. En este momento, los padres comienzan a utilizar el castigo como método preferencial para corregir al niño. Las críticas, las amenazas y las penitencias se vuelven cotidianas. El niño que "no siempre puede controlar su comportamiento", decodifica las pautas educativas de los adultos, como falta de comprensión y afecto. Así, se establece un círculo vicioso que compromete el bienestar psicológico y emocional de padres e hijos (p. 2).

Roselló, García, Tárraga & Mulas, Joselevich. Citado por, Pedraza, Perdomo, Hernández (2009).

Uno de los estresores no normativos que parecería requerir de cambios al interior del sistema familiar es la impresión diagnóstica de Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad [TDAH]. Así, los niños que no pueden responder normalmente a un adulto, o entender peticiones o sugerencias sencillas a consecuencia de una deficiencia neurológica, suponen (en algunos casos) una gran carga para los padres. Los padres, enfrentados a la creencia de que el "impedimento" de su hijo es a la vez fundamental y permanente, soportan no sólo la carga de tener que vérselas con el pequeño y ayudarlo, sino también con una carga adicional de culpa, cólera o desesperación. Las repercusiones que tiene en el resto de la familia la convivencia con el niño pueden ser considerables: queda menos

tiempo y menos energías parentales disponibles para el resto de los hermanos, quienes pueden sentirse en ocasiones menospreciados o llenos de resentimiento (p. 200).

Según Keown et al. Citado por: presentación, García, Miranda, Siegenthaler, Jara, han tratado de analizar las variables predictoras de los problemas conductuales de los niños hiperactivos, a partir del análisis de las relaciones de los padres con sus hijos hiperactivos en edades tempranas en comparación con las relaciones padres-niños sin TDAH. Los resultados obtenidos indican que los padres de los niños hiperactivos utilizan prácticas disciplinarias laxas, tienen menos comunicación con sus hijos y, además, hay una menor sincronía en las interacciones madre-hijo. Estos hallazgos sugieren que la forma en que interactúan los padres con sus hijos hiperactivos en edades preescolares es precursora del desarrollo de dificultades de comportamiento experimentado por los niños hiperactivos en edades posteriores (p. 137).

Según Schneider citado por Rofman (2008)

Los niños con TDAH son fuentes de constantes problemas para sus padres, crean conflictos debido a que el niño con TDAH puede ser impulsivo, hiperkinético y desatento, lo cual provoca al menos un estado de desconcierto en el sistema familiar.

En las familias con más de un hijo el niño que padece TDAH es frecuentemente segregado por los hermanos.

Las conductas impulsivas pueden resultar en que las propiedades de los hermanos sean robadas o rotas. Muchas veces los comportamientos desajustados provocan vergüenza en estos.

Algunos niños con TDAH son muy impulsivos, inquietos y suelen enojarse fácilmente con adultos y maestros que marcan sus comportamientos inadecuados. En los casos en que el problema está centrado en la dispersión y

desatención, muchas veces parecen ignorar o no importarle las críticas y consignas de sus padres y docentes, por lo que son indiferentes a ellas; cuando en realidad lo que sucede es que el niño no ha comprendido la consigna dada o se extravió en sus pensamientos mientras era criticado, entre estos chicos generalmente encontramos padres que solo prestan atención a su hijo cuando no "se porta bien", ignorándolo las veces en que lo hace "adecuadamente". Es así como en muchas ocasiones el vínculo entre padres e hijos se carga negativamente, dado que la interacción en la mayoría de los casos es iniciada ante un comportamiento indeseable para los adultos. Por ello, en los chicos con TDAH la crítica, negatividad y falta de elogios está más presente que en otros niños.

Inevitablemente esto llevará a que desarrollen una visión del mundo en la cual nunca "encajan". Creencia que contribuye para desmotivarlos para seguir las direcciones de sus docentes padres.

Los niños con TDAH no logran cumplir las reglas (aunque pueden explicarlas claramente), ni aprender de sus experiencias. El niño actúa impulsivamente.

Cuando corregimos a un niño que no padece del trastorno, este desarrolla la capacidad para recordar la intervención, como así también las consecuencias de sus conductas indeseables. Un chico con TDAH, en cambio, difícilmente puede inhibir la satisfacción de sus deseos inmediatos, por más graves que sean las consecuencias, predomina el aquí y el ahora.

Los padres se frustran cuando los niños con TDAH no logran mantener sus promesas o compromisos. Esto provoca castigos usualmente frecuentes; creen que el niño tiene la capacidad para seguir las direcciones, pero que ha decidido o elegido no hacerlo, o más aún, que las trasgreden "a propósito". Nada más lejano; el niño con TDAH no posee la capacidad para hacer las cosas "a propósito", las hace porque fallan los controles necesario para dejar de hacerlas a pesar de las reiteradas y cada vez más punitivas acciones de los padres (p. 101-102).

➤ COMO SUPERAR LA FRUSTRACIÓN.

Si se dispone de metas sustitutas de igual o casi igual atracción, experimentamos menos frustración cuando se nos impide alcanzar una meta específica. (Withaker 1989). Es decir que si canalizamos nuestro esfuerzo y energía en lograr otra meta, en el momento que sentimos que hemos fracasado será más fácil de salir de un estado de frustración, entonces cuando nos vemos que hemos fracasado en algo lo más recomendable es buscar o formularnos un nuevo objetivo, de manera que nos permita salir adelante y superar con mayor facilidad de esta etapa y al lograr la nueva meta nos sentiremos mejores con nosotros mismos.

También el tener metas sustitutas nos podrá ayudar a superar la frustración, ya que por así decirlo ese podría ser un plan B o plan alternativo en caso que uno salga mal se puede emplear el otro, de igual manera si cuando fracasamos al tratar de cumplir un objetivo pero logramos otro casi al mismo tiempo la frustración se sentirá con menor intensidad y puede ser que se supere con mayor facilidad.

Si ante una situación frustrante logramos reconocer nuestros errores o las causas que no imposibilitaron alcanzar nuestras metas, podemos iniciar un proceso mediante el cual, trataremos de no cometer una vez más los mismos errores del pasado, o sabremos cómo reaccionar ante la configuración específica de hechos que nos impidieron alcanzar la meta, por lo cual, debemos aprender de aquellas situaciones frustrantes del pasado y lejos de verlas únicamente como una situación desagradable, sino también como algo que nos dejó una lección y a partir de ese momento luchar por evitar que esa situación se vuelva a dar.

Es como se dice en el lenguaje popular si nos caemos de la bicicleta hay que volvernos a subir y seguir adelante, de igual manera al verse imposibilitado alcanzar una meta necesitara ver cuáles fueron los errores y volver andar, es la mejor manera de seguir en el camino.

▣ ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LA FRUSTRACIÓN

Según Anthony Robbins, uno de los motivadores más famosos en el mundo, aprender a manejar la frustración masiva es una de las claves del éxito. Si lo pensamos así, no debemos evitar sentirnos frustrados, sino que debemos ir por lo que queremos en un 100% y si nos frustramos, simplemente saber cómo manejar esa emoción.

Me gustaría darte algunas sugerencias para manejar ese sentimiento de frustración. Estas sugerencias te van a servir cuando sientas que hiciste mucho para lograr tu objetivo pero así y todo no lo lograste. Aquí van las sugerencias:

1. Creer en nuestro potencial. A veces cuando nos decimos a nosotros mismos que fracasamos en algo, dudamos de nuestro potencial y nos desanimamos. Creemos que no podemos lograr nuestro objetivo. Sin embargo, es probable que estemos más cerca de lograrlo de lo que creemos. Si no logramos nuestro objetivo simplemente tenemos que cambiar la estrategia por otra más efectiva. Tengamos esto en mente, y en vez de pensar que no podemos, podemos pensar "sólo tengo que ajustar mi estrategia; eso es todo". Las otras sugerencias te van a ayudar a ajustar la estrategia.
2. Obtener información sobre lo que no funciona. Para ajustar la estrategia, es importante obtener la mayor cantidad posible de información sobre lo que no funciona. Recién ahí podremos saber qué cambios hacer en nuestra estrategia. Para obtener esta información podemos preguntar a los demás. Por ejemplo, si se trata de un nuevo producto podemos preguntar a nuestros posibles clientes qué opinan del producto. Muchas veces nos basamos en nuestras suposiciones pero no obtenemos información de quienes podrían comprar el producto. ¿Qué necesidad no estamos satisfaciendo? ¿Qué debemos cambiar?

3. Hacer cambios en nuestra estrategia. Una vez que obtenemos información sobre lo que no funciona, ajustemos nuestra estrategia. Por ejemplo, si nuestros potenciales clientes creen que nuestro producto es excesivamente caro, podemos ofrecer un producto adicional sin cargo que aumente el valor percibido del mismo. Si nuestro libro no llama la atención del público porque la tapa no es atractiva, podemos diseñar una nueva. Si tenemos información sobre lo que no funciona podemos fácilmente realizar cambios.

4. Una vez ajustada la estrategia no mirar atrás. Pensemos en que si algo no nos sale como queremos esto es simplemente un mensaje, que nos dice que debemos hacer algo diferente a lo que hicimos hasta ahora. Una vez que ajustamos la estrategia olvidémonos de que algo no funcionó. De nada sirve castigarnos con pensamientos negativos y predicciones de fracaso. Obtengamos información, ajustemos la estrategia y sigamos adelante sin mirar atrás.

OTRAS ESTRATEGIAS PARA MANEJAR LA FRUSTRACIÓN

1. Reconocimiento de los límites. Es fundamental tener en cuenta cuáles son nuestras limitaciones, y hasta dónde podemos lograr lo que nos planteamos. Existen también obstáculos externos que no dependen de nosotros.
2. Aceptación. Evita poder excusas, volver sobre la situación o imaginarte otros desenlaces. Debes aceptar la realidad.
3. Evita pensar recurrentemente en la situación. Pensar una y otra vez lo que sucedió no va a cambiar la situación. Debes tratar de seguir adelante y aprender de ello.
4. Cuenta con tus seres queridos. Cuando sientas que te enfrentas a una situación que te genere frustración, habla con tus seres queridos acerca de cómo te sientes. Ellos te brindarán su apoyo, y tal vez, te muestren aspectos que tu no habías considerado.

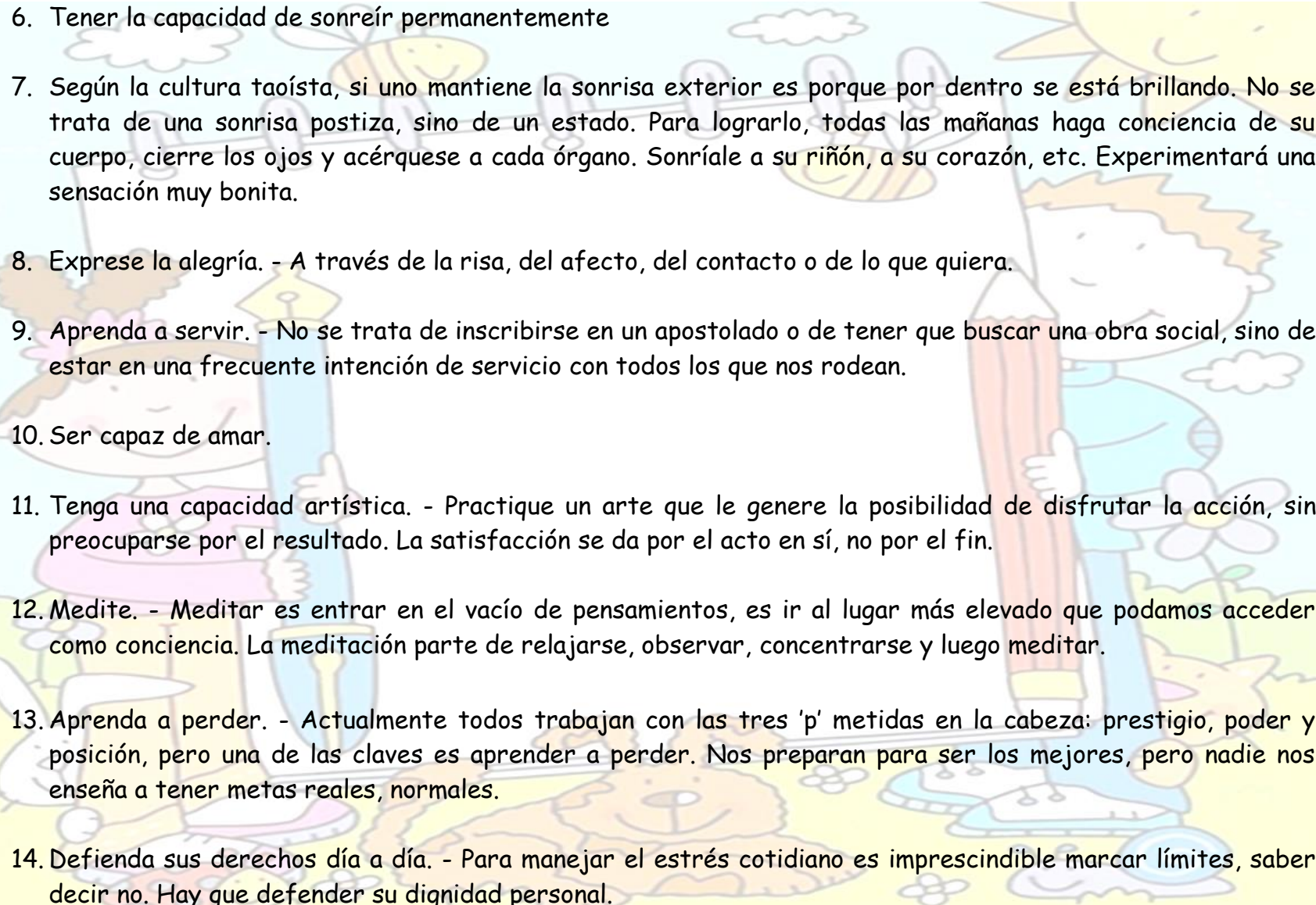
5. Flexibilidad. Cuando tenemos expectativas, objetivos o deseos, tenemos que tener en cuenta los diversos rumbos que estos pueden tomar. Debes estar preparado para las diferentes cosas que puedan ocurrir, no debes aferrarte a una única opción.
6. Reducción de expectativas. Trata de no poner mucha expectativa a las situaciones, ya que de esta manera, promueves este tipo de sentimiento.
7. Obtenga mayor información antes de tomar decisiones o actuar en algo importante que pueda tener consecuencias de peso.
8. Tenga un plan B por si acaso su deseo no se cumple como lo esperaba.
9. Desarrolle una visión sistémica, y no analice las situaciones de manera simple o lineal. Esfuércese por ver todos los elementos implicados.
10. Detecte posible patrones auto sabotadores en su comportamiento y deshágase de ellos desplegando conductas nuevas y más sensatas y adecuadas.
11. Póngase objetivos realistas, y se evitará desengaños.
12. Realice planes de acción. No actúe de manera impulsiva n por consejos de otros que desconocen sus necesidades y potencialidades verdaderas.
13. Dispóngase a aprender de sus errores, con la humildad que pueda.
14. Tenga intereses variados. No se quede encerrado en "una sola calle".
15. Recuerde que toda valoración es relativa. Usted da el significado.
16. Recuerde que todo es impermanente y transitorio. Un poco de desapego no le hará mal.

➤ 22 CLAVES PARA LA FELICIDAD



Según Walter Riso, 2012. En su artículo sobre la felicidad aconsejan un serie de 22 claves para la felicidad que se encuentran a continuación con el fin de que las personas tengan una mejor calidad de vida en cada aspecto que la componga.

1. Retire lo que le impide ser feliz. - En la práctica del día a día lo que más agobia son las culpas y las rabias. Es muy importante aprender a pedir perdón, ser más amable consigo misma y más tolerante con sus propios errores. Y entender que lo único que se logra cuando uno se pone de mal genio es agotarse y autodestruirse.
2. Capacidad de agradecimiento. - Cuando se es capaz de agradecer permanentemente, de corazón, se vive en momento de gozo y al mismo tiempo se siente plenitud. Esta debe ser una estrategia de vida.
3. Aprender a vivir el presente. - Uno no es feliz porque siempre vive de lo que le pasó o de lo que le va a pasar. Es clave vivir el presente, solo importa el aquí y el ahora.
4. No busque la felicidad
5. En esta búsqueda siempre se encontrará con las frustraciones. Los occidentales generalmente esperamos algo como resultado, pero si uno hace las cosas solo por el gusto de hacerlas, sin esperar nada a cambio, se sentirá mucho mejor. La felicidad no es el fin, sino el medio, es el camino.

- 
6. Tener la capacidad de sonreír permanentemente
 7. Según la cultura taoísta, si uno mantiene la sonrisa exterior es porque por dentro se está brillando. No se trata de una sonrisa postiza, sino de un estado. Para lograrlo, todas las mañanas haga conciencia de su cuerpo, cierre los ojos y acérquese a cada órgano. Sonríale a su riñón, a su corazón, etc. Experimentará una sensación muy bonita.
 8. Expresa la alegría. - A través de la risa, del afecto, del contacto o de lo que quiera.
 9. Aprenda a servir. - No se trata de inscribirse en un apostolado o de tener que buscar una obra social, sino de estar en una frecuente intención de servicio con todos los que nos rodean.
 10. Ser capaz de amar.
 11. Tenga una capacidad artística. - Practique un arte que le genere la posibilidad de disfrutar la acción, sin preocuparse por el resultado. La satisfacción se da por el acto en sí, no por el fin.
 12. Medite. - Meditar es entrar en el vacío de pensamientos, es ir al lugar más elevado que podamos acceder como conciencia. La meditación parte de relajarse, observar, concentrarse y luego meditar.
 13. Aprenda a perder. - Actualmente todos trabajan con las tres 'p' metidas en la cabeza: prestigio, poder y posición, pero una de las claves es aprender a perder. Nos preparan para ser los mejores, pero nadie nos enseña a tener metas reales, normales.
 14. Defienda sus derechos día a día. - Para manejar el estrés cotidiano es imprescindible marcar límites, saber decir no. Hay que defender su dignidad personal.

15. Dé para recibir. - El amor es recíproco: la gente que es fiel espera fidelidad, la gente que da sexo, espera sexo, la que es tierna espera ternura.

16. No solo se ama con el corazón. - También con el cerebro. Hay una parte afectiva, pero también racional. El amor no viene listo de fábrica, por eso la gente confunde el amor con el enamoramiento.

17. Amor propio. - Una filosofía sana, orientada al auto amor, es cuidarse por sobre todas las cosas y no producirse daños. Quererse a sí mismo es contemplarse, cuidarse y expresarse amor de manera responsable, buscando su crecimiento personal y no su ruina.

18. La autoestima. - La necesidad desesperada de aprobación siempre esconde una muy baja autoestima, la cual se intenta compensar mostrando claves de atractibilidad.

19. Con el ego. - Si no posee metas o son demasiado diminutas, su ego será raquítrico y frágil.

20. Tiempo para sí mismo. - Es un acto de irresponsabilidad no dedicarse tiempo a sí mismo. Si hacemos de la postergación del placer una manera de vivir, nos convertimos en zombis.

21. El perdón. Para solicitar perdón, solamente se llega por un camino: la humildad. Pero una humildad decorosa.

22. No más cargas. - Haga una lista de las luchas que no considera suyas, de las que está cansado de insistir. Asuma con pasión lo que verdaderamente quiera llevar adelante y deseche esos viejos encartes.

➤ REFLEXIONES PARA PADRES

• FRUSTRADO POR LO QUE NO FUE



Recuerde una situación en la que se sintió frustrado, molesto o infeliz; puede haber sido una cosa importante o un detalle, algo que ocurrió una sola vez o alguna cosa pequeña que molesta en forma regular. Ahora, piense por un segundo cómo hubiera preferido que la situación se desarrollara. ¿Cuál podría haber sido la otra forma ideal en que hubieran sucedido las cosas, esa otra forma que no lo hubiera dejado molesto, frustrado o infeliz?

Ahora viene la parte difícil: Considere que todo lo que nos sucede es, de hecho, perfecto, justo de la forma en que necesita ser, absolutamente lo mejor para nosotros y, de hecho, fantástico. Y la otra forma que nos hubiera evitado la molestia, frustración o infelicidad no lo era. Para nada. De hecho, a pesar de que no éramos conscientes en el momento, la inexistente otra forma hubiera sido la causa misma de nuestro descontento.

Mucha de nuestra personalidad, auto-imagen, y objetivos en la vida consisten de esos moldes o definiciones que están basados en cómo las cosas deberían haber sido. Cuando los pequeños detalles de la vida no encajan, experimentamos dolor, irritación e infelicidad. Las formas muy profundas y generalmente inconscientes en que sentimos que la vida debería ser, de hecho nos limitan y no nos permiten aceptar y manejar felizmente los encuentros reales que tenemos a lo largo del camino. Por lo tanto, tenemos que tomarnos el tiempo para reflexionar y dejar ir en forma esencial las suposiciones que tenemos sobre la forma en que necesitamos que sea la vida. Esto nos libraría para abrazar cada suceso como se presenta, relacionarnos con él con apertura emocional, maximizarnos a nosotros mismos de cara a cada situación, y reducir la frustración e infelicidad que sentimos. - POR ILAN WEINBERG, 2010.

- DEJEMOS DE QUEJARNOS



Algunas veces podemos llegar a sentir que estamos atrapados en un círculo vicioso, dando vueltas día tras día y siempre quejándonos de las mismas cosas. A nuestros amigos les puede llegar a parecer que están escuchando un disco rayado. Conozco personas que durante treinta años se han estado quejando de las mismas cosas. "¿Por qué hace tanto calor? ¿Por qué mis vecinos son tan ruidosos? ¿Por qué mi esposo/a es tan terco/a?" "Por qué mi jefe es tan desagradable? ¿Por qué mi madre es tan exigente?", etc...

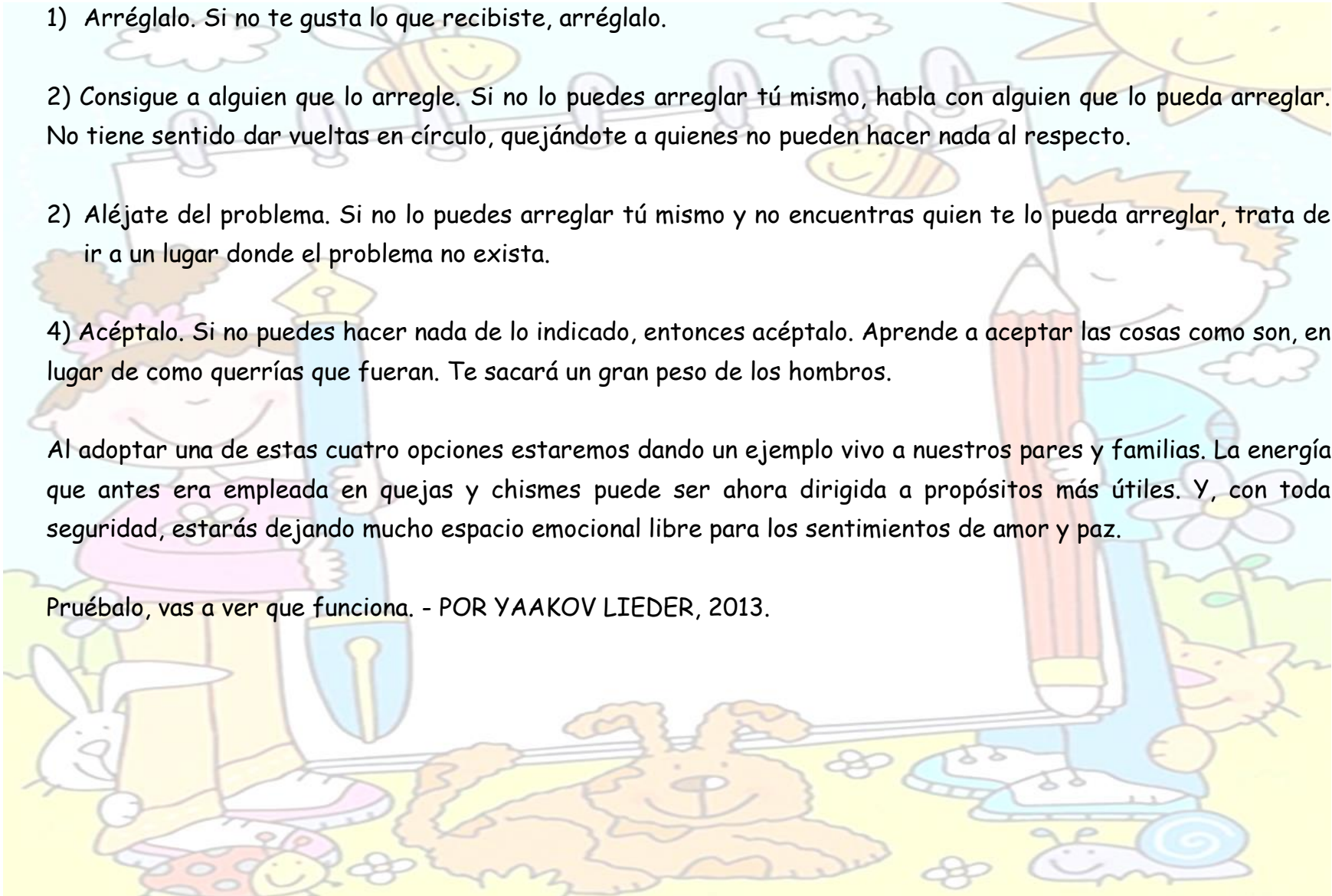
Algunas personas se acostumbran tanto a esta situación que ésta pasa a ser parte de su vocabulario. Si tratamos de ofrecerles soluciones, su reacción inmediata es: "no va a funcionar". "Ya lo probé y no funcionó". "No entiendes el problema", etc... Dan la impresión que, si dejaran de quejarse, se quedarían sin tema.

Una queja es un mensaje que el cerebro nos envía para avisarnos que algo no está funcionando bien. El propósito no es hacer que demos vueltas en círculos y nos quejemos de ello por los próximos veinte años, sino que nos debería impulsar a actuar. Para no tener que quejarnos de nuestras vidas, el autor Eckhart Tolle en su libro "The Power of Now" (El poder del Presente) (Marc Allen, Canadá 1999), sugiere un enfoque para tratar problemas que está basado en cuatro puntos:

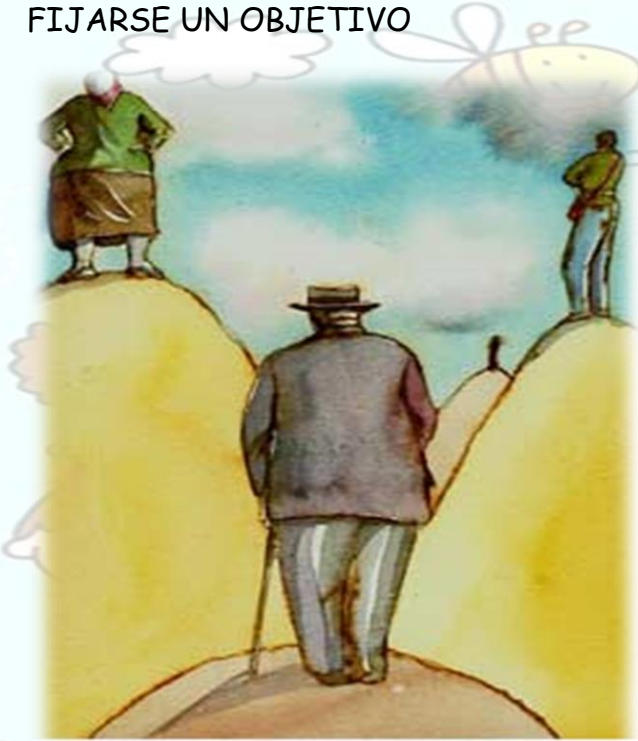
- 1) Arréglalo. Si no te gusta lo que recibiste, arréglalo.
- 2) Consigue a alguien que lo arregle. Si no lo puedes arreglar tú mismo, habla con alguien que lo pueda arreglar. No tiene sentido dar vueltas en círculo, quejándote a quienes no pueden hacer nada al respecto.
- 2) Aléjate del problema. Si no lo puedes arreglar tú mismo y no encuentras quien te lo pueda arreglar, trata de ir a un lugar donde el problema no exista.
- 4) Acéptalo. Si no puedes hacer nada de lo indicado, entonces acéptalo. Aprende a aceptar las cosas como son, en lugar de como querrías que fueran. Te sacará un gran peso de los hombros.

Al adoptar una de estas cuatro opciones estaremos dando un ejemplo vivo a nuestros pares y familias. La energía que antes era empleada en quejas y chismes puede ser ahora dirigida a propósitos más útiles. Y, con toda seguridad, estarás dejando mucho espacio emocional libre para los sentimientos de amor y paz.

Pruébalo, vas a ver que funciona. - POR YAAKOV LIEDER, 2013.



- FIJARSE UN OBJETIVO



Antes de un evento los campeones deportivos ponen en práctica un método, especialmente si van a jugar contra un equipo con el que todavía no han competido. Visualizan el partido en su mente; se imaginan ganando y recibiendo el aplauso cerrado de sus seguidores. Experimentan todas las emociones y los sentimientos positivos asociados con una victoria. Interpretan mentalmente esta escena hasta que llegan a sentirse cómodos con dicha imagen y la sienten como parte de la realidad. Luego salen a jugar el partido, habiendo ya experimentado en su mente la victoria.

Los grandes líderes ofrecen una visión a sus partidarios. Tienen la capacidad de visualizar el futuro de una manera que la persona común no es capaz de hacerlo e inspiran al hombre de la calle a compartir su visión y convertirla en realidad.

Recientemente conocí a una pareja que vivía el dolor de un matrimonio muy problemático. Cuando les sugerí que, con un esfuerzo de ambas partes, podrían llegar a tener una afectuosa y significativa relación de amor, la esposa dijo: "Eso es imposible. Llevamos catorce años de casados y los últimos diez solamente han ofrecido desdicha. ¡Esta situación nunca va a cambiar!" No estaba preparada para creer que el futuro pudiera ser diferente. "Entonces, si así fuera," le dije, "lo más probable es que el futuro sea una repetición del pasado. ¿Te gustaría que las cosas siguieran como hasta ahora?" La respuesta inmediata fue: "Queremos un futuro mejor".

El consejo que les di fue el siguiente: empieza por visualizar el objetivo y luego trabaja en esa dirección. Cierra los ojos e imagínate, dentro de un año, en tu hogar, disfrutando de una buena relación de pareja. Describe en detalle esta atmósfera de amor y armonía, anótalo en tiempo presente, como si ya fuera una realidad. Conéctate con el sentimiento de amor y placer generado por esta maravillosa relación.

Ahora sigamos. Examina los pasos que has tomado para llegar a este punto. Sin perder de vista el resultado, retrocede un paso y, ahora que has logrado llegar hasta este punto, describe cómo será tu relación dentro de once meses. Sigue trabajando hacia atrás, mes a mes, hasta llegar al presente. Entonces programa en tu diario el momento en que vas a implementar estas acciones y cómo piensas celebrar cada una de las pequeñas victorias que irás obteniendo.

Con este objetivo en mente, tu subconsciente puede empezar a pensar que el cambio es posible y te ayudará en la tarea orientada a lograrlo. Actúa como si ya tuvieras una preciosa relación. Comportate como parte de una cariñosa pareja, aún si todavía no has llegado a esa etapa. En otras palabras, finge hasta que puedas lograr que sea una realidad. Si crees que no estás siendo honesto, no lo pienses - aparentar es la realidad.

Esta es la clave del éxito en nuestras relaciones, en la crianza de nuestros hijos y prácticamente en todo lo que hacemos: Toma acciones que hagan una diferencia. Cuando un área de tu vida no está funcionando como a ti te gustaría que lo hiciera, empieza visualizando el objetivo. Ubica un plan de acción, empieza a trabajar en ese sentido y disfruta de un nuevo nivel de felicidad, incluso mientras todavía te encuentres recorriendo el camino hacia la concreción de tu objetivo.

¡Inténtalo, verás que funciona! - POR YAAKOV LIEDER, 2009.

- SIMPLEMENTE DÉJALO SER



¿Las cosas van cómo yo quiero? Honestamente no lo sé. Ciertamente, las cosas no van de la manera que creo que yo quiero. Pero quizá, sólo quizá, las cosas van a mi manera, sólo que yo no sé cuál es "mi manera". Dejé de intentar deducirlo... No por opción. Por elección, me gustaría que las cosas salgan de la manera que yo quiero. O por lo menos de la manera que yo pienso que quiero. Pero deseo considerar la idea de que hay un Plan, aunque yo no lo sepa.

Si dependiera de mí, me gustaría programar algo--a corto, a largo plazo--y luego ver que suceda de la manera prevista. Me gustaría hacer una lista, desglosarla en pasos a cumplir y día a día verificarla hasta que finalmente la tarea sea completada o la vacación tomada o la casa pintada o el trabajo eficazmente hecho.

Mi salud, por ejemplo. He alcanzado esa fase donde no importa lo que piense que va a pasar, algo pasa. No puedo descartar nada. Cuando me despierto por la mañana no sé cuánta energía tendré, qué me dolerá, qué requerirá atención, si necesitaré ir de urgencia a la guardia o si iré a trabajar y terminar el proyecto como lo había planeado. Es una lotería.

Es inútil frustrarse, o yo estaría frustrado todo el tiempo. Es inútil enojarse. Es inútil dar patadas y gritar. Totalmente inútil. Ninguna utilidad. Cero. No ayuda. Si yo fuera israelí, me encogería de hombros y diría: ¿Ma laasot? "¿Qué se puede hacer?"

Pero yo tengo otra manera para estas ocasiones. Me digo a mí mismo: simplemente permití que fluya. Cualquier cosa que haya pensado que pasaría, tengo que renunciar a ello y aceptar, en cambio, lo que está pasando. Mi vida diaria se ha vuelto como un revelador misterio, sin conexión alguna con lo intentado. ¡Sorpresa! ¡Sorpresa! Consigo ver lo que es mi vida mientras se despliega, y el guion no es el que yo escribí, ni necesariamente se adapta a la trama que había pensado.

No me malinterprete. No hay ningún gran drama desplegándose en mi vida. El inesperado argumento no es la aventura que pensé que sería mi vida. No hay ningún viaje a la selva. Ninguna montaña escalada. Incluso ningún gran destello de sabiduría ni entendimiento. Hay simplemente el desconcierto de si pasaré las próximas horas en la cama. O esperando en un cuarto atestado con otros necesitando el tratamiento. O en mi escritorio haciendo mi trabajo. O llenando formularios para el seguro o la prepaga. O sentado a la mesa cenando con la familia. Desconocimientos pequeños. Misterios pequeños. Pequeñas aventuras. Pequeños desafíos del espíritu. Momentos diminutos afrentando cualquier equilibrio que yo intente mantener.

Pero todos estos pequeños momentos, estos desconocimientos parecen haberse convertido en algo. Hay una cierta libertad que siento. Un sentido de excitación que trasciende las momentáneas perturbaciones o depresiones y esto coexiste con ellos. Hay un alivio en dejar las expectativas, los resentimientos y las desilusiones que a menudo los acompañan. Hay un sentido de agradecimiento cuando las cosas más simples van a mi manera, o cuando las cosas que van de otra manera, terminan saliendo para bien.

Siento que mi vida está en las manos de Di-s. Y eso me gusta. No siempre me gusta lo que Él hace. Pero me gusta que Él está dirigiendo el show, día a día, detalle a detalle. Me gusta rendirme a Él. Me gusta ceder y dejar que sea. Permitir que sea... Simplemente que sea... Respirar y que sea lo que tenga que ser...

Recuerdo cuando no era así. Recuerdo cuando yo era fuerte y sano, cuando saltaba de la cama cada mañana, agenda en mente, ideas que fluían incluso mientras me duchaba. Planes y programas. Tareas. Proyectos. Tiempo y recursos. Personal y reuniones.

Había tensión en mí. Nitidez y precisión, energía, empuje y ambición.

Necesitaba y esperaba que las cosas salieran a mi manera, yo las haría funcionar a mi manera. Y cuando no resultaran de ese modo, buscaría la falta y al culpable, mi disgusto y frustración permearían mis palabras y acciones. Claro que intentaba dejar estas frustraciones en el trabajo, mantener mis expectativas y manipulaciones al mínimo en casa. Pero no funcionó. Parecería que cuando nos acercamos al mundo como si lo controláramos, esta actitud nos sigue a dondequiera que vayamos. Pronto, esperamos que nuestra esposa e hijos se comporten como nosotros quisiéramos y las actividades de la casa deben ejecutarse con la misma eficacia y programación del trabajo.

Usted es el amo de su destino. Al mando de su destino. Responsable de sus resultados. Capaz de afectar a otros y al mundo para conformar sus propias expectativas y necesidades y entonces un día usted se despierta y encuentra algunos bultos en su cuerpo. Y éstos resultan ser una enfermedad que comerá sus fuerzas. Eso le exigirá que se rinda a los tratamientos y horarios que lo sacarán a usted del mando de control de su tiempo y su energía. Usted esperará horas para las pruebas de sangre y las citas del médico. Entrará al hospital a horas inesperadas. No podrá planear su trabajo porque nunca sabrá si estará en el trabajo al próximo día o al día

siguiente o si tendrá la energía para salir de la cama o sentarse a su escritorio. Usted se preguntará por su valor mientras hace la transición de Sr. Productivo a Sr. Enfermo. Usted buscará desesperadamente su valor, mientras todo lo que usted consideraba valioso o se sentía que valía, desaparece.

Se preguntará si todavía es amado aunque esté defraudando a aquellos alrededor suyo, quedándose en la cama. Alguna vez paradigma de confiabilidad, ahora usted se ha vuelto dependiente y su autoestima está casi mordiéndose el polvo y con todo eso y más, finalmente allí viene ese "permitir que sea", un "déjalo ser", simplemente que "sea lo que tenga que ser". Al principio hay un suspiro de resignación y desesperación mientras salen las palabras de su boca. "Permitir que sea", "déjalo ser", simplemente que "sea lo que tenga que ser".

Pero mientras los días y las semanas y los meses y los años pasan y usted lo dice una y otra vez, de nuevo y de nuevo, "que sea lo que tenga que ser", "déjalo que fluya", una sonrisa surge. Déjalo ser... Finalmente, yo puedo permitir que sea. Recuerda hace varios años en una sesión de la terapia de grupo cuando el terapeuta dijo: "Dese la vuelta, cierre sus ojos, y déjese caer hacia atrás que sus compañeros lo sostendrán". ¿Recuerda cómo se sintió?, ¿Estarían ellos allí? "¿Y si me caigo y me lastimo?" Recuerda tirándose y siendo sostenido. Recuerda la emoción de esos pocos segundos mientras se tiraba, preguntándose qué pasaría. Recuerda la sensación de confianza y fe que duró tan poquito, pero que fue tan placentero mientras sucedía.

Recuerda estas cosas mientras cede a la debilidad, a lo desconocido, a la tristeza, al futuro, al nuevo "usted" que está descubriendo, que es amado a pesar de las desilusiones que generó, los proyectos que permanecen inacabados, los viajes que nunca se hicieron, la ayuda que usted ya no puede dar en casa.

Ríndete, permíte que fluya, cede y siente la emoción. Ríndete a la confianza y a la fe. Ríndete y permita a esta enfermedad ser el catalizador a su libertad. Cede y sé libre. - POR JAY LITVIN, 2012.

CONCLUSIONES



➤ CONCLUSIONES

- Este manual es la recopilación de información pertinente para afrontar desde distintas áreas las diferentes situaciones que se pueden presentar, cuando una familia asume la responsabilidad de un niño con habilidades diferentes, TDAH.
- A través del manual "FRUTRACION DE PADRES DE NIÑOS CON TDAH", se ha podido evidenciar grandes resultados debido al fácil acceso de información que se ha presentado para los padres, mejorando la relación con sus hijos y así de esta manera sobrellevar la carga de la frustración presente por el trastorno del desarrollo llamado TDAH.
- El manual muestra como a través de la necesidad espiritual del hombre, de un ser supremo que lo sostenga, se pueden abordar diferentes clases de estrategias que permiten mejorar las dificultades de frustración de los padres y por consiguiente mejorar la vida de sus hijos con TDAH.
- El manual permitió a las estudiantes y padres de familia evidenciar lo importante que es abordar de forma temprana los trastornos del desarrollo en la infancia, ya que cuando se identifica el trastorno a edad temprana permite a los padres prepararse para afrontar la responsabilidad de tener niños con TDAH, pudiendo de esta manera ayudar a los niños a encontrar cuáles son sus fortalezas y a partir de ellas potencializarlas para que los niños se sientan parte fundamental de su familia, escuela y sociedad.
- Este manual permitió conocer y asimilar algunas de las problemáticas en cuanto a la frustración que se generan al interior de las familias de la comuna trece y otras, y a través de este manual implementar mecanismos que les permitieran mejorar las dificultades presentes con relación al trastorno de TDAH.
- Gracias a este manual se pudo ayudar a padres de familia a obtener una mejor relación emocional y afectiva con sus hijos, y a la vez entender y afrontar cada situación que se presentan con los niños y su trastorno de TDAH.



REFERENCIAS

REFERENCIAS:

(s.f.). Recuperado el 20 de mayo de 2012, de <http://dedicacionydesanimoblogspot.com/2011/03/definicion.html>

(s.f.). Recuperado el 20 de mayo de 2012, de <http://www.monografias.com/trabajos61/desesperanza-aprendida-estudiantes/desesperanza-aprendida-estudiantes3.shtml>

(s.f.). Recuperado el 20 de mayo de 2012, de <http://definicion.de/inseguridad/>

(s.f.). Recuperado el 20 de mayo de 2012, de <http://definicion.de/inseguridad/>

(s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2012, de http://www.wikilearning.com/monografia/la_mediocridad_afecta_tu_vida_superala-definicion_de_la_mediocridad/28909-1

(s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2012, de <http://www.buenastareas.com/ensayos/La-Falta-De-Compromiso/2283264.html>

(s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2012, de <http://unavidafeliz.com/2008/04/21/la-critica-destructiva/>

(s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2012, de <http://es.thefreedictionary.com/inactividad>

(s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2012, de http://www.psicologia-online.com/articulos/2008/ausentismo_laboral.shtml

(s.f.). Recuperado el 20 de Mayo de 2012, de [diccionario Real academica Española](#)

(s.f.). Recuperado el 12 de Mayo de 2012, de http://www.biopsychology.org/biopsicologia/articulos/que_es_el_afecto.html

(s.f.). Recuperado el 07 de Octubre de 2012, de <http://apuntesyama.galeon.com/frustracion.html>

García Tomás. De la Peña Luis ignacio. Molinero Pedro. Treviño Rossana. Rodríguez Ángel. Ramirez Jorge. (2009). *El pequeño Larousse ilustrado* (décimo quinta edición. ed.). México: Ediciones Larousse, S.A de C.V.

Aloja. (1990). psicopatología de la desinhibición. *revistas psiquiatría*, 131.

Ana, P. M. (2009). Efectos sobre el contexto familiar de una intervención psicosocial compleja en niños con TDAH. *Escritos de psicología*, 18-19.

Antonio, A. J. (2002). *Educar la autoestima*. Barcelona (España): CEAC.

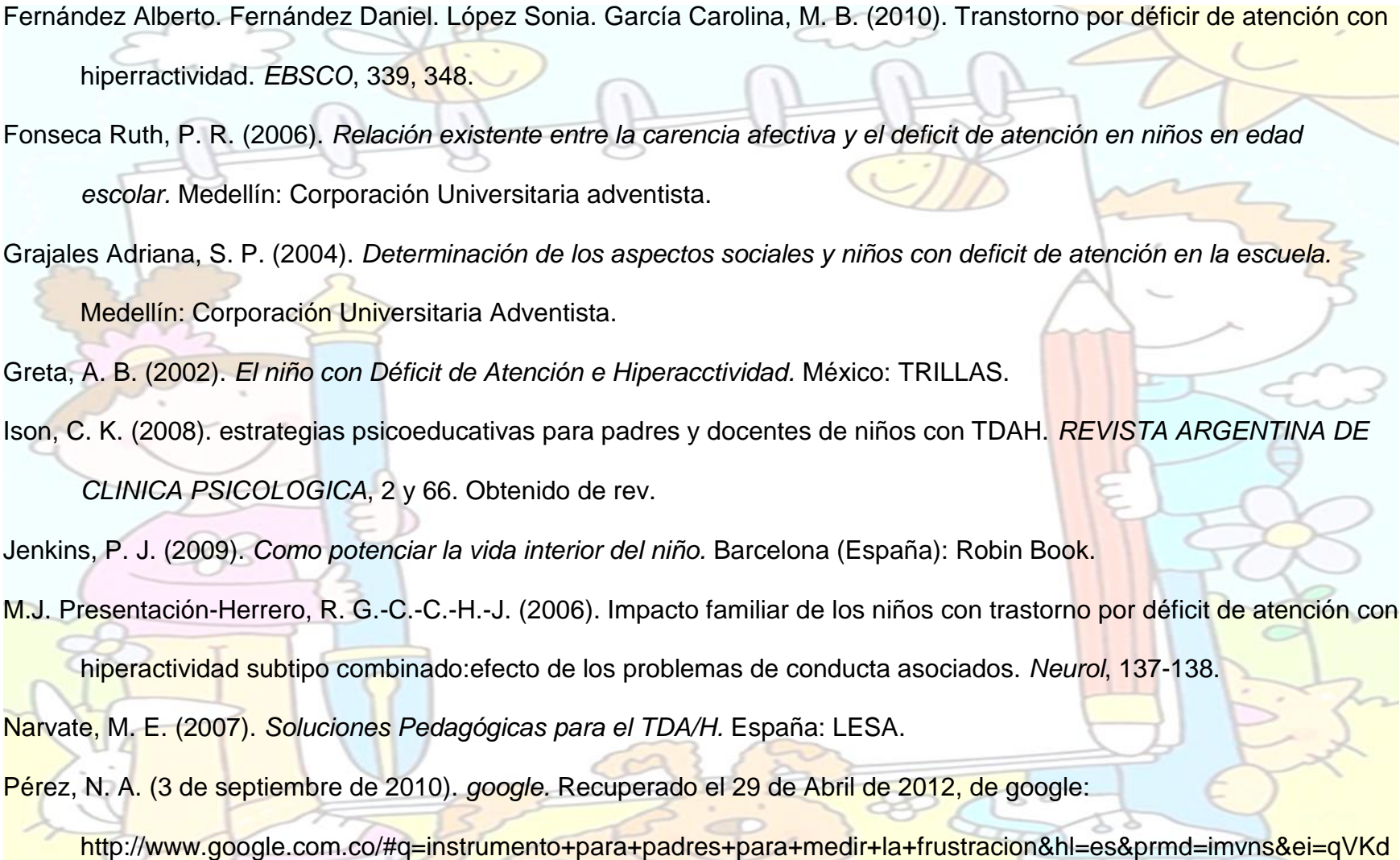
Augusto, B. C. (2006). *Metodología de la investigación*. Mexico: PEARSON prentice hall.

Becerra Leidy, L. D. (2009). *Carencia afectiva y desarrollo cognitivo en hijos de familias postmodernas*. Medellín: Corporación Universitaria adventista.

Definición org. (s.f.). Recuperado el 18 de abril de 2012, de Definición org.: <http://www.definicion.org/frustracion>

Ennis, D. M. (1974). Recuperado el 20 de mayo de 2012, de http://www.psicoterapiasimbolica.com/mecanismos_de_defensa.htm

Feldman, J. R. (2003). *autoestima para niños*. México: alfaomega.

- 
- Fernández Alberto. Fernández Daniel. López Sonia. García Carolina, M. B. (2010). Transtorno por déficit de atención con hiperractividad. *EBSCO*, 339, 348.
- Fonseca Ruth, P. R. (2006). *Relación existente entre la carencia afectiva y el deficit de atención en niños en edad escolar*. Medellín: Corporación Universitaria adventista.
- Grajales Adriana, S. P. (2004). *Determinación de los aspectos sociales y niños con deficit de atención en la escuela*. Medellín: Corporación Universitaria Adventista.
- Greta, A. B. (2002). *El niño con Déficit de Atención e Hiperacctividad*. México: TRILLAS.
- Ison, C. K. (2008). estrategias psicoeducativas para padres y docentes de niños con TDAH. *REVISTA ARGENTINA DE CLINICA PSICOLOGICA*, 2 y 66. Obtenido de rev.
- Jenkins, P. J. (2009). *Como potenciar la vida interior del niño*. Barcelona (España): Robin Book.
- M.J. Presentación-Herrero, R. G.-C.-C.-H.-J. (2006). Impacto familiar de los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo combinado:efecto de los problemas de conducta asociados. *NeuroI*, 137-138.
- Narvate, M. E. (2007). *Soluciones Pedagógicas para el TDA/H*. España: LESA.
- Pérez, N. A. (3 de septiembre de 2010). *google*. Recuperado el 29 de Abril de 2012, de google:
<http://www.google.com.co/#q=instrumento+para+padres+para+medir+la+frustracion&hl=es&prmd=imvns&ei=qVKd>

T9P0la6OigKkpbVb&start=20&sa=N&bav=on.2,or.r_gc.r_pw.r_qf.,cf.osb&fp=63cabaa5fc7eaafa&biw=1280&bih=656

R.García, A. P. (2006). Impacto familiar de los niños con trastorno por déficit de atención con hiperactividad subtipo combinado: de los problemas de conducta asociados. *neurología*, 137-143.

Rey, C. A. (2005). Entrenamiento de padres: Una revisión de sus principales componentes y aplicaciones. *Revista infancia, Adolescencia y familia*, 61-84.

Rofman, S. S. (2008). El rol de los padres en el abordaje psicoterapéutico de TDAH. En S. S. Rofman, *Abordaje multidisciplinario del trastorno por Déficit de Atención* (págs. 101, 102). Buenos Aires: Espacio.

Sanchez, M. L. (2009). Dificultades del profesorado en el proceso de identificación del alumnado con TDAH. *Revista Española de Pedagogía*, 14-15.

Servera, M. (s.f.). Trabajar con personas con TDAH, una labor de equipo. *Evaluación de la sintomatología principal y asociada al TDAH: Bases para un diagnóstico*. Universidad de Illes Balears, Islas Baleares.

Soto, E. (2001). *Comportamiento organizacional, el impacto de las emociones*. México: Thomson Editores S.A de C.V.

Stella Rodríguez Jiménez, K. A. (s.f.). CONSECUENCIAS FAMILIARES Y ESCOLARES EN LOS HOGARES DE 12 NIÑOS/AS DIAGNOSTICADOS CON TDAH DE LA CORPORACION HIDEA. *investigacion*. Corporación Universitaria Mminto de Dios, Bogotá.

Valdizán, D. J. (2005). consenso multidisciplinar en TDAH; infancia, adolescencia y adultos. *Grupo de Consenso TDAH Multidisciplinar*, 20.

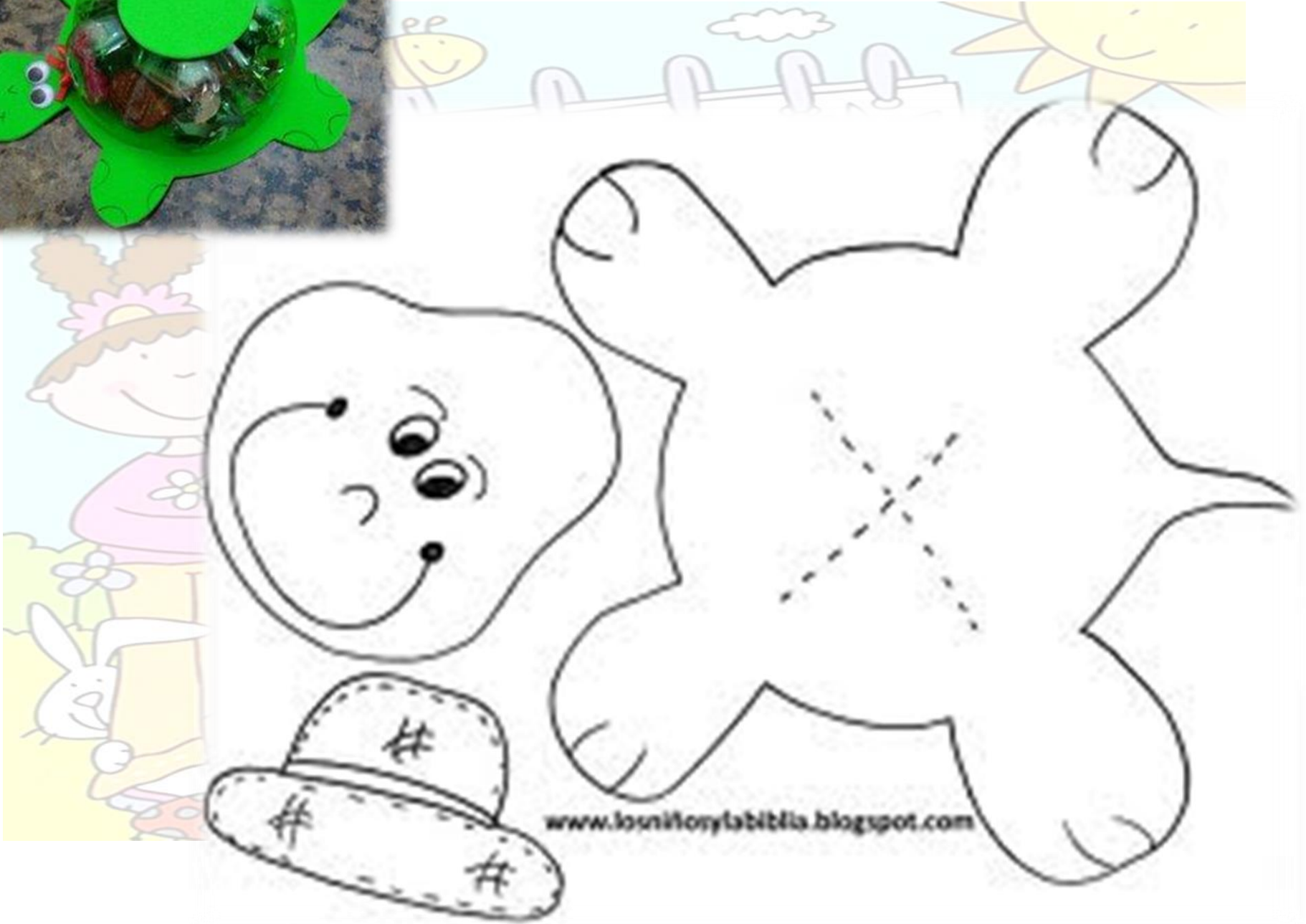
Valles, A. A. (2006). *Alumnos con inatención, impulsividad e hiperactividad*. España: EOS.

Van-Wielink, G. (2004). *Déficit de Atención con Hiperactividad*. Mexico: TRILLAS.



ANEXOS





www.lovnifonylabitlia.blogspot.com

➤ PLASTILINA CACERA



Ingredientes:

1 taza de sal de mesa

1 1/2 tazas de harina

4 cucharadas de aceite de oliva

4 cucharadas de bicarbonato

1 taza de agua colorante alimenticio

Opcional: Algún aromatizante natural de los que son comestibles (Por si acaso)- vainilla, menta, limón...

Paso 1:



Mide los ingredientes y ponlos en un recipiente grande. No necesitas irlos añadiendo en orden. No es tan complicado. Sólo mezcla todos los ingredientes con sus manos hasta que la mezcla quede suave y homogénea. Si estas en un clima muy húmedo quizá tengas que añadir un poco más de harina. Si está muy pegajosa añade harina y si está muy seca, añade agua, así de simple.

Paso 2:

Ahora realiza una bola con sus manos y haz un hueco con su dedo en la plastilina. Añade unas gotas de colorante alimenticio y amasa la plastilina una y otra vez hasta que esté bien mezclado. Seguramente necesitaras 5 gotas de colorante alimenticio para obtener colores llamativos.

Paso 3:

Coloca las diferentes plastilinas de color en los tarritos para almacenarlos. Si quieres que duren más tiempo guárdalos en la nevera, pero no es realmente necesario. Si con el tiempo se secan un poco, añade un poco de agua. La plastilina cacera se conservará por varios meses.

¡Disfruta!

Listo! ya tienes una plastilina casera, segura, barata y bonita para que sus hijos se diviertan.
Además, hacerlos participar en su elaboración les gustará aún más!