

PANORAMAS PARA PADRES E HIJOS



**OVERCOMING
OBSTACLES®**



SI SU HIJO TIENSE ENTRE 8 Y 12 AÑOS

© 2018 Community for Education Foundation, Inc.

Overcoming Obstacles es una marca registrada de Community for Education Foundation, Inc. Todos los derechos reservados.

Solo se pueden reproducir las hojas de actividades de los estudiantes. Ninguna otra parte de este libro puede reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación o transmitirse de ninguna forma ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopiado, grabado u otro, sin el permiso previo del editor. Publicado por Community for Education Foundation, Inc.

Producido en los Estados Unidos de América.

PANORAMAS PARA PADRES E HIJOS

SI SU HIJO TIENE ENTRE 8 Y 12 AÑOS

CONTENIDO

Introducción	3
Escuchar	4
Empatía	6
Cómo sobrellevar algo	8
Cómo fijar objetivos	9
Prevención del bullying (maltrato)	11
Recursos	13
Diario	16



OVERCOMING
OBSTACLES

**EDUCACION PARA
DESARROLLAR HABILIDADES
PARA LA VIDA**

overcomingobstacles.org

INTRODUCCION

Como padre, usted desea asegurarse de que su hijo tenga una vida plena y feliz. Estos “panoramas” de habilidades para la vida le brindarán la oportunidad de participar de manera más activa en el crecimiento de su hijo y garantizar que su hijo esté aprendiendo las habilidades necesarias para alcanzar el éxito. A través de estas actividades breves e interesantes, puede ayudar a su hijo a aprender cómo ser un buen oyente, tratar bien a los demás, sobrellevar dificultades, resolver problemas, fijar objetivos y más.

Overcoming Obstacles es una editorial sin fines de lucro de materiales curriculares para desarrollar habilidades para la vida durante la escuela primaria, la secundaria y la preparatoria, que se confeccionan en función de investigaciones y pruebas, que están galardonados y son gratuitos. La organización se fundó en 1992 y, desde entonces, ha ayudado a más de 230 000 educadores en 50 estados y en 160 países a enseñar las habilidades que necesitan para alcanzar el éxito a más de 55 millones de jóvenes. Los educadores informan que, cuando se enseña a los estudiantes a superar obstáculos, las calificaciones y las tasas de graduación aumentan, la intimidación disminuye y los jóvenes están mejor preparados para sobrellevar la universidad y sus carreras profesionales.

Nuestro objetivo consiste en lograr que cada niño reciba educación para desarrollar habilidades para la vida en la escuela y en el hogar. Si le resultan útiles las actividades de este manual, recomiende nuestros panoramas para padres e hijos a sus amigos para que sus hijos también puedan aprender las habilidades que necesitan para alcanzar el éxito.

Panoramas | ESCUCHAR

LA REGLA DE ORO

10MINUTOS

OBJETIVO: Conecte las buenas habilidades de escucha con “la regla de oro”.

Comience preguntándole a su hijo si se siente frustrado cuando habla con alguien que no está escuchando (la respuesta debería ser sí). Luego, cuénteles a su hijo en qué consiste “la regla de oro” (tratar a los demás como desea que lo traten). Una vez que se ha establecido el conocimiento de la regla, debe preguntarle a su hijo cómo se relaciona con la escucha (por ejemplo, si quiero que otros me escuchen, entonces debería estar dispuesto a escuchar lo que otros tienen para decir).

SIMON DICE

10MINUTOS

OBJETIVO: Juegue un juego para aprender cuál es la importancia de escuchar.

Dígale a su hijo que va a jugar un juego y luego guíelo para jugar a “Simón dice”. Al final del juego, explique cuál fue la importancia de la buena escucha para jugar el juego.

PIÉNSALO

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a aprender en qué consiste una buena escucha.

Explíquelo a su hijo por qué es importante escuchar. Luego, comparta con su hijo cómo se observa una buena escucha desde afuera: la cabeza (el cerebro) está pensando en lo que se dice, los ojos están mirando a la persona que está hablando, los oídos escuchan lo que la gente dice (si la persona es sorda, escucha con sus ojos, usa el lenguaje de señas y lee los labios), la boca permanece cerrada, el corazón se preocupa por lo que se dice, las manos y los pies están quietos.

ACERTIJOS

10MINUTOS

OBJETIVO: Practique la escucha activa con su hijo mediante juegos.

Léale estos tres acertijos cortos a su hijo, uno después del otro, para darle tiempo a su hijo para intentar adivinar cada respuesta: (1) ¿Qué es lo que sube y no vuelve a bajar? (La edad); (2) ¿Qué te pertenece, pero otros lo usan más? (El nombre); (3) ¿Qué es tan delicado que decir su nombre lo rompe? (El silencio). Después de que se hayan discutido los tres acertijos, pregúntele a su hijo si era importante escuchar los acertijos con atención para resolverlos.

TRANSCRIBIR

15MINUTOS

OBJETIVO: Al escuchar una canción favorita, su hijo aprende sobre la escucha activa.

Pídale a su hijo que elija una canción favorita que tenga letra. Luego pídale a su hijo que escriba la letra de esa canción mientras se reproduce. Cuando termine la canción, compare la hoja de su hijo con la letra con la letra real de la canción (se puede encontrar en línea). Pregúntele a su hijo si la actividad fue fácil o difícil. ¿Tuvo que escuchar la canción de manera diferente a la habitual (escuchar activamente, enfocarse más en las palabras)? ¿Por qué?

Panoramas | **EMPATIA**

ÉXITO

10MINUTOS

OBJETIVO: Muéstrela a su hijo de qué maneras la empatía ayuda a alcanzar el éxito compartiendo este poema.

Léale el poema “Éxito” de Ralph Waldo Emerson a su hijo (se encuentra en la página 15). Pregúntele si entiende qué es lo que el poeta está tratando de compartir. Guíe a su hijo para que vea cómo Emerson cree que el “éxito” suele provenir de la preocupación por los demás. Imprima el poema para su hijo y sugiérale que lo coloque en algún lugar que pueda verlo todos los días.

EN SUS ZAPATOS

10MINUTOS

OBJETIVO: Que su hijo desarrolle empatía por los demás al observar una diferencia en su propia vida.

Pídale a su hijo que considere las cosas que tiene en la vida, pero que otras personas no pueden tener (alimentos, abrigo, salud). Dígale a su hijo que a veces es difícil agradecer las cosas que tenemos y que no siempre nos damos cuenta de lo importantes que son hasta que las perdemos. Ilustre esta idea haciendo que su hijo observe la vida poniéndose “ en los zapatos de otra persona” (cómo viven otros). Puede colocar una venda sobre los ojos de su hijo por un minuto, o hacer que coloque un brazo detrás de la espalda y probar algunas tareas diarias básicas haciendo que use solo su otra mano. Pídale a su hijo que piense cómo sería la vida con este cambio.

DEVOLUCIÓN

UN DÍA

OBJETIVO: Ayude a su hijo a desarrollar un entendimiento de los demás a través del servicio comunitario.

Planifique junto con su hijo un día de servicio comunitario que implique ayudar a otros (por ejemplo, ser voluntario en un banco de alimentos local o en un refugio para animales). Al final del día, hable con su hijo acerca de las impresiones de la experiencia.

OBJETIVO: Ayude a su hijo a desarrollar empatía al comprender lo que se necesita para cuidar a la familia.

Dígale a su hijo que deberá ayudar con la cena de esta noche. Antes de comenzar a cocinar, describa cuáles son los pasos necesarios para preparar una comida (decidir qué comer, comprar los ingredientes, poner la mesa). Luego, guíe a su hijo a través del proceso de cocinar la comida y pregúntele si le ayudará a limpiar después de la cena. Estas actividades le darán a su hijo una mejor apreciación del esfuerzo que implica la hora de la comida.

QUÉ TAN LEJOS SE LLEGA EN LA VIDA

10MINUTOS

OBJETIVO: Léale una cita a su hijo para ayudarlo a aprender qué es la empatía.

Léale esta cita de George Washington Carver a su hijo: "Hasta dónde se llega en la vida depende de ser tierno con los jóvenes, compasivo con los ancianos, comprensivo con los que se esfuerzan y tolerante con los débiles y los fuertes. Porque algún día en la vida habrás sido todo esto". Hable de esta cita con su hijo.

Panoramas | **COMO SOBRELLEVAR ALGO**

DESESTRESARSE

10MINUTOS

OBJETIVO: Enséñele a su hijo técnicas de relajación.

Dígale a su hijo que, a veces, hacer un ejercicio simple puede ayudar a las personas a lidiar con el estrés. Luego pídale a su hijo que se pare y siga sus instrucciones. Indíquele que inspire lentamente por la nariz y que exhale por la boca. Demuestre esta técnica de forma dramática para que su hijo pueda ver cuánto tiempo tarda con cada respiración y cómo lo hace de manera intencional. Repítalo cinco veces seguidas. Luego, dígame a su hijo que haga que el cuerpo se quede muy rígido y firme, como si todo el cuerpo fuera una tabla grande y recta. Demuéstrelo. Después de que su hijo mantenga esta posición por unos momentos, dígame: “Ahora deja el cuerpo muy flojo, como un fideo mojado”. Demuéstrelo aflojando su cuerpo y moviéndose por todas partes, dejando que los brazos cuelguen. Dígame a su hijo que vuelva a apretar el cuerpo y que lo afloje y lo deje colgar. Repítalo varias veces. Finalice preguntándole a su hijo si siente alguna diferencia.

DESACELERAR

UNA TARDE

OBJETIVO: Genere una tarde sin estrés para usted y su hijo.

Comparta con su hijo que es importante encontrar tiempo todos los días para desestresarse. Ayude a su hijo a identificar actividades que le parezcan relajantes (dibujar, escribir un diario, tocar un instrumento, escuchar música). Para ayudarlos a lidiar con las tensiones de la vida, planifique una tarde de diversión para usted y su hijo al menos una vez al mes, en la que se realice alguna actividad que ambos disfruten (ir a un parque, al zoológico o ver una película).

AUSENTE, NO OLVIDADO

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a lidiar con la pérdida de un ser querido.

Explíquele a su hijo que la tristeza es una emoción que funciona mejor cuando se expresa en lugar de ocultarse. Hable de los recuerdos positivos asociados con un ser querido que ya no está. Haga que su hijo comparta las cosas relacionadas con su despedida.

Panoramas | **COMO FIJAR OBJETIVOS**

UN PASO A LA VEZ

10MINUTOS

OBJETIVO: Trabaje con su hijo en el logro del objetivo.

Haga que su hijo seleccione un objetivo a largo plazo que pueda lograr en los próximos meses. Luego trabaje con su hijo para crear una serie de objetivos más pequeños (escalonados) para alcanzar el objetivo a largo plazo. Use la hoja de actividades “En camino” (que se encuentra en la página 14) para trazar el objetivo y escribir los pasos en un calendario. Verifique el calendario con frecuencia junto a su hijo para evaluar el progreso y proporcionar asesoramiento o asistencia, según sea necesario. Una vez que se haya logrado el objetivo, hágale un obsequio conmemorativo (comida favorita, postre especial o lo que crea que su hijo prefiera) y sorpréndalo.

CONSIDERA ESTO

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender que el éxito proviene de trabajar mucho.

Pídale a su hijo que nombre a alguien a quien admire (un miembro de la familia, miembro de la comunidad, autor, atleta o músico). Ahora pregúntele a su hijo si cree que su personaje favorito siempre fue talentoso y exitoso. Dígale a su hijo que todos deben comenzar en alguna parte y que el dominio viene con práctica, esfuerzo y determinación. Cada autor famoso tiene una serie de borradores mal escritos, cada atleta tiene un historial de fracasos y errores, cada músico tiene canciones que no tienen éxito. Concluya con una charla que enfatice la idea de que para iniciar el camino hacia el dominio de una habilidad u oficio, uno debe primero aceptar que el inicio estará lleno de desafíos.

SI

10MINUTOS

OBJETIVO: Brindarle a su hijo un poema inspirador para ayudarlo a alcanzar los objetivos.

Léale el poema “Si” de Rudyard Kipling (que se encuentra en la página 15) a su hijo y pregúntele qué significado le da. Guíe a su hijo para que comprenda que la confianza en sí mismo, la sensibilidad hacia los demás y el deseo de nunca darse por vencido son atributos valiosos que debe tener para alcanzar sus sueños. Imprima el poema para su hijo y sugiérale que lo coloque en algún lugar que pueda verlo todos los días.

OBJETIVO: Enséñele a su hijo qué tan importante es la perseverancia.

Léale esta cita de Michael Jordan a su hijo: “He errado más de 9000 tiros durante toda mi carrera. He perdido casi 300 partidos. En 26 ocasiones, me confiaron el tiro ganador del juego y lo erré. He fallado una y otra vez en mi vida. Y, por eso, tengo éxito”. Pídale a su hijo que lea la cita, luego escriba una breve reflexión sobre las sensaciones que le genera la cita y cómo se relaciona con su vida.

Después de unos cinco minutos de reflexión, pídale a su hijo que comparta con usted lo que se escribió. Luego dígame: “¿Sabías que Michael Jordan no formó parte del equipo de baloncesto de la preparatoria? ¿Y si hubiese dejado que eso lo detuviera? ¿Y si él no hubiese perseverado?”. Deje que su hijo le responda.

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender mejor las habilidades necesarias para tener perseverancia.

Hable con su hijo de las cosas que ha hecho y en las que ha demostrado perseverancia (por ejemplo, pasar de gatear a caminar, andar en bicicleta, resolver un ejercicio de matemáticas, tocar un instrumento musical o hacer deporte). Cree una lista de estos acontecimientos junto con una descripción de lo que se necesita para perseverar y demostrar que se tuvo éxito (por ejemplo, practicar, tener paciencia, pedir ayuda, seguir intentándolo).

Panoramas | PREVENCIÓN DEL BULLYING (MALTRATO)

NO TENER AMIGOS

15MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender cómo se siente ser víctima del bullying (maltrato). Pídale a su hijo que imagine que pasará todo el día escolar sin hablar, sin sentarse o sin salir con amigos. Dele tiempo para que comprenda esta situación hipotética en su totalidad. Luego explique que las personas que reciben malos tratos suelen sentirse solas y tienen muy pocos amigos. ¿Por qué cree su hijo que es así? Para finalizar, explique cómo se siente estar solo durante un día y haga estas preguntas: ¿Te gustaría sentirte así alguna vez? ¿Te gustaría que otras personas se sintieran así? ¿De qué manera puedes garantizar que tus compañeros de clase y amigos no tengan que sufrir esta soledad (por ejemplo, invitarlos a pasar un rato contigo y con tus amigos, preguntarles cómo están)?

¿QUÉ HACEN LOS BRAVUCONES?

15MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a identificar y a comprometerse a no copiar las acciones de los bravucones. Pregúntele a su hijo: “¿Qué hacen los bravucones?”. Dele unos minutos para que lo piense en silencio. (Las respuestas pueden incluir: intimidar a otros, comenzar rumores, empujar a alguien en el pasillo). Luego pídale que escriba en un diario desde uno o más de los siguientes puntos de vista: (1) alguien que fue maltratado, (2) alguien que maltrató a otra persona, (3) alguien que presencié un incidente en el que se maltrató a otra persona y (4) alguien que intervino en un incidente en el que se maltrató a otra persona. Hable de estas experiencias con su hijo. Si descubre que han maltratado a su hijo, comuníquese con el maestro de su hijo y con el director de la escuela. Si descubre que su hijo ha maltratado a alguien, háblele para que se anime a que pedirle disculpas a esa persona (nunca es demasiado tarde para decir que lo siente) y que prometa que nunca volverá a maltratar a nadie.

UN LUGAR EN LA MESA

10MINUTOS

OBJETIVO: Haga que su hijo considere lo que se siente al ser excluido. Pídale a su hijo que describa por escrito alguna situación en la cafetería donde un grupo de estudiantes no permite que otra persona se siente en su mesa. Haga que su hijo responda estas preguntas: (1) ¿Cómo te sentirías si tú ya estuvieras sentado en esa mesa? (2) ¿Cómo te sentirías si fueras la persona que trata de sentarse en esa mesa? Finaliza preguntando cuál es la mejor solución en esta situación (por ejemplo, sentarse con esa persona en el almuerzo o convencer a sus amigos para que lo dejen sentarse con todos ustedes).

UNA LISTA IMPORTANTE

10MINUTOS

OBJETIVO: Trabaje con su hijo para que piense de qué manera el bullying (maltrato) podría evitar que logre sus objetivos.

Pídale a su hijo que imagine un mundo en el que las personas no se vean afectadas por lo que otros piensan, donde puedan ser ellas mismas, tomar decisiones y expresarse sin temor a que se burlen de ellos o los juzguen. Con esta idea en mente, haga que su hijo confeccione una lista que incluya todo lo que intentaría, haría o lograría sin temor al ridículo (hacer una audición para la obra de teatro escolar, comenzar un nuevo club, usar su sudadera o suéter favorito en la escuela, hacerse amigo de una nueva persona). Finalice compartiendo la importancia que tiene no permitir que el bullying (maltrato) se interponga en el camino de los sueños: anime a su hijo a contarle a un maestro y a usted mismo si alguna vez lo maltratan.

EL SILENCIO DE NUESTROS AMIGOS

10MINUTOS

OBJETIVO: Ayude a su hijo a comprender la importancia de la amistad, además de las responsabilidades y las expectativas que eso conlleva.

Léale esta cita del Dr. Martin Luther King Jr. a su hijo: “Al final, no recordaremos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos”. Pídale a su hijo que piense en el significado de esta cita y que escriba en un diario lo que crea que el Dr. King debería decir respecto del bullying (maltrato).

Panoramas | **RECURSOS**



Si puedes conservar la cabeza cuando todos a tu alrededor
 pierden la suya y te culpan por ello;
 si puedes confiar en ti mismo cuando todos dudan de ti,
 pero admites también sus dudas;
 si puedes esperar sin cansarte en la espera,
 o, al ser engañado, no pagas con mentiras,
 o, al recibir odio, no cedés ante él,
 y aun así nada se ve demasiado bien, ni parece tener mucha sabiduría:

si puedes soñar y no dejar que los sueños te dominen;
 si puedes pensar y no convertir esos pensamientos en tu objetivo;
 si puedes encontrarte con el triunfo y el desastre
 y tratar a esos dos impostores de la misma manera;
 si puedes soportar escuchar la verdad que has dicho
 retorcida por los bribones que preparan una trampa para los tontos,
 u observar, destrozadas, las cosas a las que le brindaste tu vida,
 y agacharte y reconstruirlas con herramientas desgastadas:

si puedes hacer una pila con todas tus ganancias
 y arriesgarlo todo en el azar,
 y pierdes y vuelves a empezar desde el principio
 y nunca dices ni una palabra de tu pérdida;
 si puedes forzar tu corazón, tus nervios y tus tendones
 para que sigan funcionando mucho tiempo después de haberse desgastado,
 y seguir así cuando ya no tienes nada más para dar
 salvo la fuerza de voluntad, que les grita: “¡Resistan!”.

Si puedes hablar con multitudes y conservar tus virtudes,
 o moverte entre reyes sin perder el sentido común,
 si ni tus enemigos ni tus queridos amigos pueden herirte,
 si todos cuentan contigo, pero ninguno demasiado;
 si puedes darle sentido a ese minuto inolvidable
 con un recorrido de sesenta valiosos segundos,
 tuya es la Tierra y todo lo que contiene,
 y, lo que es más, ¡te habrás convertido en un hombre, hijo mío!

Reír a menudo y mucho; ganarse el respeto de las personas inteligentes y el afecto de los niños; ganarse el aprecio de críticos honestos y soportar la traición de falsos amigos; apreciar la belleza; encontrar lo mejor en los demás; dejar el mundo un poco mejor, ya sea mediante un niño saludable, un parche en el jardín o una condición social redimida; saber que incluso una vida ha respirado con mayor facilidad porque tú has vivido. Esto es haber tenido éxito.

Panoramas | **DIARIO**

