

Hoja 1,1

**Afrontar el poder programa**  
**Reuniones de Padres - Fechas y Horarios**

**Hoja 1,2**

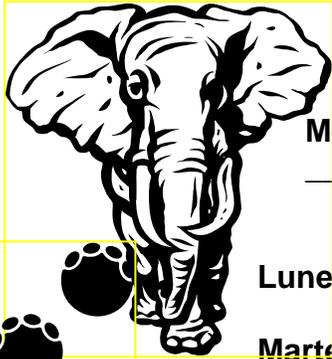
**Hoja de Objetivo**

**Un ejemplo de una hoja semanal objetivo - para hacer frente a los niños el poder programa**

(Véase el formulario adjunto)

Hoja 1,2  
Pagina de Metas

Para: \_\_\_\_\_  
Semana de: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_



Meta: \_\_\_\_\_

Lunes	Si No	_____
Martes	Si No	_____
Miercoles	Si No	_____
Jueves	Si No	_____
Viernas	Si No	_____

Metas Completas

1-2 Dias = 1 punto

3-4 Dias = 3 puntos

5 Dias = 5 puntos

**Profesor:** Por favor, firme su nombre en la línea prevista e indicar si o no el objetivo se cumplió por círculos Y para sí o N para no. Si el niño no cumplía el objetivo, se ruega dar una breve explicación de por qué.

Yo, \_\_\_\_\_, han optado por encima de la meta y estoy encargado de hacer mi mejor método para alcanzar este objetivo, y teniendo en mi maestro firmar esta hoja de diario.

**Hoja 1,3**  
**Preguntas para Padres y Maestros Conferencia**

Estos son algunos ejemplos de preguntas que los padres pueden querer preguntar a los profesores en un comienzo de año a un padre / profesor de conferencias (utilizar los espacios en blanco para añadir en otras cuestiones que tal vez quiera pedir a):

- ¿Cómo se puede programar su día con los niños?
- ¿Cuáles son sus reglas de clase y expectativas?
- ¿Cuál es su tarea política?
- ¿Los niños nunca hacer la tarea en la escuela o hacer que esperar a hacer todo lo de en casa?
- Si me llegan a mi hijo una tarea libro, ¿estaría usted dispuesto a comprobarlo inicial y al final de cada día para asegurarse que él o ella ha escrito todas las cesiones?
- ¿Cómo puedo apoyar a mi hijo a completar su tarea en casa?
- ¿Cómo es mi hijo haciendo en la escuela hasta ahora? ¿Cómo es él o ella haciendo académicamente? ¿Cómo es su comportamiento?
- ¿Con qué frecuencia usted y yo se la comunicación acerca de mi niño? ¿Con qué frecuencia se comunican con los padres en general? ¿Con qué frecuencia usted estaría dispuesto a comunicar?
- ¿Cuál es su política acerca de la recepción de llamadas telefónicas de los padres?
- ¿Qué puedo hacer para ser un padre involucrado?
- Otros: \_\_\_\_\_
- Otros: \_\_\_\_\_
- Otros: \_\_\_\_\_
- Otros: \_\_\_\_\_

## Hoja 1,4

### **Cómo establecer un buen sistema de tareas en el hogar**

La tarea es a la vez una oportunidad para que los niños aprendan y para que los padres participen en la educación de sus hijos. Es también una oportunidad para que los padres enseñen a sus hijos que el aprendizaje puede ser divertido y la educación es importante. Cuando los niños conocen a sus padres se preocupan por la tarea, tienen una buena razón para completar y entregar sus asignaciones.

#### **¿Por qué los maestros asignan la tarea?**

- Para el examen y la práctica lo que se ha enseñado en la escuela.
- Para prepararse para el próximo día de clase.
- Para aprender a utilizar los recursos (biblioteca, libros de referencia, etc.)
- Para explorar los temas con mayor profundidad que el tiempo lo permite en la clase.
- Para enseñar a los niños a trabajar con más independencia.
- Fomentar la auto-disciplina y responsabilidad.]

#### **¿Cómo pueden los padres ser más eficaz en su ayuda?**

1. **Establezca las expectativas:** Los padres deben comunicar claramente a su niño qué son las expectativas de su comportamiento en casa. Ellos pueden buscar a su hijo la entrada (su hijo puede ayudar a decidir la hora o lugar), y que debería proporcionar una oportunidad para su hijo a hacer preguntas. Sin embargo, los padres deben permanecer en el cargo de la tarea, incluso cuando el niño sigue siendo responsable de la tarea en sí. A medida que los niños sean más responsables en cuanto a su tarea, pueden necesitar menos supervisión parental.
2. **Ayudar a los niños en casa con lo que las cesiones y los materiales necesarios:**
  - Brindar una adecuada mochila u otro método de ejecución material.
  - Proporcionar la necesaria cesión libro.
  - Compruebe lo que se trajo a casa tan pronto como sea posible.
3. **Determinar la fecha y el lugar donde la tarea se hará cada día:** Establecer un tiempo para que la tarea es una buena idea. Esta vez se puede modificar si es necesario, pero la coherencia es importante. Si su hijo no se utiliza para completar la tarea en pedazos de tiempo, puede que tenga que comenzar con el establecimiento de 15 minutos como un objetivo y aumentar gradualmente el tiempo asignado a 45 minutos o una hora. Similar a tiempo, es una buena idea para asignar una zona en la que la tarea se completará. Esta área debe ser organizado de tal manera que la tarea puede ser realizada en ese país. Para ello se requiere la intimidad, un escrito de superficie, un lugar para almacenar los materiales, y un lugar para poner terminado el trabajo para que no se puede olvidar al día siguiente (tal vez una mochila). La tarea a

cabo no tiene que ser de fantasía, sino que debe estar en una zona tranquila y debe seguir siendo coherente de un día para otro. Una caja especial para los materiales y la expectativa de que la tarea por hacer en la mesa de la cocina es a menudo todo lo que se necesita.

4. **Eliminar las distracciones:** la televisión y la radio, y no permiten llamadas telefónicas social. Todos los miembros de la familia deben participar en actividades tranquilas durante el tiempo en casa. Si hay niños pequeños en el hogar que puede ser ruidoso, sáquelo de la tarea. Si las distracciones no pueden ser eliminadas, considere la posibilidad de cambiar la ubicación de la zona de la tarea (por ejemplo, una biblioteca).
5. **Establezca una hora:** Cuestiones que han de considerarse aquí son:
  - El horario del niño (por ejemplo, la mayoría de alerta, la menor cantidad de intereses en conflicto).
  - La familia del calendario (por ejemplo, los padres del horario de trabajo, la hora de la cena).
  - Los padres personales de los horarios (por ejemplo, reunión, actividades, dormir).
  - Los hermanos listas (por ejemplo, cuándo tienen más probabilidades de no perturbar el hijo del tiempo).
  - Potenciales distracciones (por ejemplo, el programa de televisión preferido, la oportunidad de jugar fuera al mismo tiempo la luz, las actividades de la comunidad que les gustaría participar en).
  - La cantidad de tiempo necesario para completar la tarea.

***NOTA: Algunos niños que realmente concentrarse mejor con algunos ruido de fondo, por lo que es posible necesidad de adaptar las normas a título individual y la estructura.***

6. **Examen de las cesiones:** Al comienzo de cada período de sesiones la tarea, ayudar a su niño a configurar cada tarea académica y revisar las instrucciones con su hijo.
7. **Proporcionar suministros:** lápices, gomas, papel, diccionario, pegamento, grapadora, calculadora, sacapuntas, tijeras, y un gobernante debe ser mantenido cerca. Mantenga todos los suministros en un solo lugar, si es posible. Si no puede proporcionar los suministros, póngase en contacto con el maestro, consejero escolar, o acerca de las fuentes principales de asistencia.
8. **Establecer una duración total de la tarea** (por ejemplo, 45 minutos). Esta norma debería ser la norma a menos que haya un cambio en la rutina normal. Modificar el tiempo de acuerdo con los tiempos en que una gran cantidad de tarea fue asignada o cuando sólo hay una pequeña cantidad de tareas asignadas. Si su niño trabaja muy duro pero no completa las tareas, hay que evaluar lo que no funciona (por ejemplo, es el maestro asignar la tarea demasiado? ¿Está su niño no funciona productivamente? ¿Su niño tiene un problema específico que debe abordarse (por ejemplo, atención, lectura)? Cada problema requiere otro plan de acción.

9. **Establezca un buen ejemplo:** Leer, escribir, o hacer otras actividades que requieren esfuerzo y pensamiento.
10. **Mostrar interés:** Hable con su niño sobre las tareas escolares. Lleve a su niño a la biblioteca para los materiales. Lo que es más importante, lea con su hijo.
11. **Variar la estructura:** Sea cual sea la edad de su hijo, si su hijo está teniendo dificultades para completar y convertir en tareas que anteriormente no causó dificultades, probablemente es tiempo de aumentar la supervisión y la estructura.
12. **Esté disponible para ayudar en las tareas y hora:** Estar presentes durante las tareas de tiempo tiene la ventaja de una mayor vigilancia y proporciona a su hijo con una fuente de asistencia y apoyo. Si no puede estar presente durante el tiempo en casa, utilizar los recursos que están disponibles para usted en su comunidad para ayudar (por ejemplo, inscribir a su niño en una escuela después de la separación del programa, pregunte a amigos o vecinos para ayudar, llame a casa para comprobar a su hijo , proporcionar a su hijo con pequeñas recompensas por la tarea realizada en su ausencia).

## Hoja 1,5

### ***Mi plan de tareas***

Yo, \_\_\_\_\_ de acuerdo con el plan de tareas se indican a continuación.

Haré lo siguiente:

- Decidir cuándo y dónde voy a hacer mi tarea. Por ejemplo, voy a  $\infty$  escoger un lugar tranquilo en la casa y elegir una hora del día siempre a hacer mi tarea.
- Asegúrese de que tengo todas las cosas que necesito antes de  $\infty$  empezar mi tarea. Por ejemplo, me aseguraré de que he lápices, papel, borradores, o cualquier otra cosa que pueda necesitar.
- Siempre guardar todo lo que no necesito.  $\infty$
- No hacer mi tarea al frente de la televisión o escuchar la radio.  $\infty$
- No hable por teléfono durante el tiempo que he dejado de lado para completar mi tarea.  $\infty$
- Los trabajos sobre los grandes proyectos de romper en partes más  $\infty$  manejables y pequeñas piezas. Voy a trabajar en los pequeños pasos cada día.
- Siempre verificar mis respuestas.  $\infty$
- Siempre preguntar mamá o papá, para comprobar mi tarea y asegúrese de que he terminado todo.  $\infty$
- Lugar notas de recuerdo a mí mismo de lo que tengo que hacer.  $\infty$  Voy a poner estas notas en un lugar donde voy a verlos (por ejemplo, mi armario, bloc de notas, o un escritorio).

---

Voy a hacer mi tarea a \_\_\_\_\_ (hora) y yo lo haré en el \_\_\_\_\_ (lugar). Si tengo que cambiar este calendario, voy a hablar con mamá o papá primero.

Voy a pedir a comprobar mi tarea cuando estoy acabado.

Firmado: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Hoja 1,6

**La tarea de seguimiento - el profesor versión**

Estimado Padre:

Su hijo \_\_\_\_\_, es que faltan las siguientes tareas:

**Matemáticas (Profesor firma : \_\_\_\_\_)**

---

---

---

**Estudios Sociales (Maestro firma : \_\_\_\_\_)**

---

---

---

**Idioma (Maestro firma : \_\_\_\_\_)**

---

---

---

**Ciencia (Maestro firma : \_\_\_\_\_)**

---

---

---

**Salud (Maestro firma : \_\_\_\_\_)**

---

---

---

**Lectura (Maestro firma : \_\_\_\_\_)**

---

---

---

**Otros ( \_\_\_\_\_ ; Maestro firma : \_\_\_\_\_)**

---

---

---

## Hoja 1,7

### **¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros niños a aprender**

- Escuche a sus hijos y presten atención a sus problemas.
- Lea con sus hijos.
- Decir, historias de familia con sus hijos?
- Limitar su televisión o limitar a determinados programas (por ejemplo, educativos).
- Proveer libros y otros interesantes materiales de lectura para sus hijos.
- Buscar palabras en el diccionario con sus hijos.
- Anime a sus hijos a usar una enciclopedia.
- Compartir favorito poemas y canciones con sus hijos.
- Tome sus hijos a la biblioteca y conseguir que sus propias tarjetas de biblioteca.
- Tome sus hijos a museos y sitios históricos.
- Discutir las noticias diarias con sus hijos.
- Ir a explorar con sus hijos y aprender sobre las plantas, los animales, y la geografía.
- Encontrar un lugar tranquilo para sus hijos a estudiar.
- Examinarán su tarea.
- Reúnase con sus hijos los profesores y otras personas que son importantes en sus vidas.

**Hoja 2,1**  
**“Pastel De Vida”**

**Por favor, dibuje un círculo grande en el espacio previsto a continuación.**

Haga el círculo en un "pastel" de separar en los Segmentos de la vida '. Asegúrese de incluir segmentos para cada función que desempeñar en la vida, asegurándose de incluir todas las funciones hasta que tome su tiempo, energía y "espacio".

**Roles:**

_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____
_____	_____	_____	_____

**Hoja 2,2**  
**"El cuidado de mí mismo" Hoja de trabajo**

**Las actividades que voy a hacer para  
Tenga Cuidado de mí Mismo.**

**Frecuencia**


**Disposiciones que deberán ser realizados durante estos tiempos:**


## Hoja 2,3

### Activa Relajación

La mayoría de las personas no son conscientes de que cuando se les molesta o agitado, uno o más de sus grupos de músculos se tensa, y su respiración es rápida y superficial. Si podemos aprender a controlar nuestra tensión muscular y nuestra respiración, podemos enseñar a nuestros órganos para permanecer relativamente tranquila y relajada, incluso en situaciones de perturbar. El siguiente es un procedimiento para lograr la relajación rápidamente. Con la práctica todos los días, el plazo de dos a tres semanas, usted podrá relajar su cuerpo simplemente diciendo, "Relajar", a ti mismo en situaciones de la vida real con su hijo y en otras situaciones estresantes como así.

1. Obtener cómodo en su silla. Coloque los brazos en los brazos de la silla. Cierra los ojos y mantenerlos cerrados durante todo el ejercicio.
2. Hágase consciente de los diferentes grupos de músculos en su cuerpo (por ejemplo, manos y brazos, cara, cuello y hombros, el pecho y el estómago, caderas, piernas y pies).
3. Doble sus brazos en el codo. Luego, haga un puño apretado con ambas manos mientras aprieta las piezas bíceps y antebrazos. Mantenga durante 5 segundos. Preste atención a la tensión. Luego relaje. Preste atención a la relajación.
4. Tensa todo su rostro y los hombros, cerrar herméticamente los ojos y arruga la frente, tirar de las esquinas de la boca hacia sus oídos, apriete el cuello y los hombros corazonada. Mantenga durante 5 segundos. Preste atención a la tensión. Relax. Preste atención a la relajación.
5. Tome en una profunda respiración y arco de su espalda. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Ahora relajarse. Tome en otro hondo y prensa en su estómago. Mantenga..... .. y relajarse.
6. Elevar los pies del suelo, manteniendo las rodillas rectas. Tire sus pies y dedos de los pies de nuevo hacia su cara y apretar los músculos de sus espinillas. Mantenga... y relajarse. Ahora, curl los dedos de los pies hacia abajo hacia el piso, apriete sus terneros, los muslos y las nalgas y mantenga..... .. y relajarse.
7. Scan cada grupo muscular en su mente y relajar los músculos tensos ninguna.
8. Ahora, tomar conciencia de su respiración. Baja su respiración como la respiración dentro y fuera, dentro y fuera.

9. Con su próximo respirar hondo, contar lentamente del 1 al 5, como usted respira y en contar a partir del 6 a 10 cuando usted respira. Su estómago debe ampliar y desinflar con cada aliento.
10. Repita este profundo, lento, la respiración.... dentro y fuera... .. dentro y fuera.... Pare cuando usted se siente profundamente relajado.
11. Diga la palabra, "Relax" a sí mismo aproximadamente 20 veces cada vez que exhale.
12. Ahora, poco a poco deje que su respiración regresar a la normalidad y abrir los ojos.

## Hoja 3,1

### **Poner tiempo el lugar que le corresponde**

#### **Conozca lo que hay que hacer y aprender a priorizar.**

Conozca sus metas y cuándo deben ser satisfechas. Un planificador diario o cualquier otro dispositivo que le permite escribir lo que usted necesita para conseguir hacer es generalmente útil. Establecer plazos que permitan a las pequeñas "emergencias" (a veces llamado 'meneo habitación'). Esto ayudará a reducir el estrés de darle cierto margen dentro de su horario.

#### **Bloque de su tiempo.**

Si te encuentras con muchas tareas que requieren pequeñas cantidades de tiempo o se puede hacer al mismo tiempo, hacerlo juntos. Por ejemplo, puede ser capaz de hacer lavar la ropa, limpiar el horno (auto-limpia), y llevar a cabo una conferencia telefónica a todos al mismo tiempo. Por otra parte, si usted necesita a corto plazo recados, asegúrese de que usted hace estas en forma planificada (es decir, trazar una línea de acción para reducir la pérdida de tiempo).

#### **Establezca metas realistas.**

No sobrecargar a ti mismo. Conozca sus límites y establecer objetivos que usted sabe que puede lograr. Sin embargo, hay un delicado equilibrio entre el establecimiento de la barra demasiado alto (demasiado elevado el establecimiento de objetivos) y se establece demasiado baja (no basta el establecimiento de objetivos). Si no establece sus metas lo suficientemente alta es la probabilidad de que aumente el estrés - no sólo sus puestos de trabajo no se hacen, pero la falta de actividad y la falta de éxito en el cumplimiento de los objetivos tendrá un efecto negativo en su funcionamiento. Conozca sus límites, pero tener a su fin!

#### **Hace juegos malabares tareas.**

La vida viene con muchas sorpresas, buenas y malas - y esas sorpresas suelen poner nuestros horarios fuera del curso resultante frenética en los intentos de ponerse al día. Esta acción de frenéticamente tratando de captura suele ser ineficaz y en general los resultados en siente estresado. Así, en lugar de tratar de "ponerse al día," aceptar el cambio y buscar en la lista e identificar los temas prioritarios bajo que se puede mover a otro día o semana diferente. Esta es la razón por la que priorizar por escrito. Usted puede identificar fácilmente lo que se puede aplazar y puede asegurarse que es reprogramado.

#### **Mejorar el nivel de energía.**

Bajo consumo de energía puede ser el resultado de la enfermedad, pobres hábitos de alimentación, privación del sueño, una sobrecarga de trabajo y las tareas domésticas / "vida", y muchas otras cosas. Es importante para buscar la fuente de la disminución de la energía y buscar una solución. Trate de comer bien, durmiendo lo suficiente, y las horas de trabajo que le permitirán descansar y disfrutar de parte de todos los días. La gente a menudo piensa que "la quema de la medianoche del petróleo" ayudará a

reducir el estrés ya que "al menos un puesto de trabajo se ha completado." Sin embargo, esto a menudo backfires porque la última novedad en la lista se convierte en una prioridad y el ciclo de exceso de trabajo, falta de sueño, y pobres sigue comiendo. Un estilo de vida saludable dará lugar a un aumento de energía y esta energía le ayudará a alcanzar sus metas.

1. **Medio Ambiente Caos! Se puede olvidarse de él!**

Hay pocas cosas tan estresante como desorganizado, lleno, y la vida sucio el espacio. Por desgracia, con las exigencias del trabajo, la crianza de los hijos, y las demás funciones, es difícil mantener nuestros entornos limpio y ordenado. Si bien el objetivo final sería mantener el término "todo" limpio, trate de fijar objetivos para trabajar en una habitación en un momento y fijar un calendario para la limpieza. Recabar la ayuda de su cónyuge y los hijos y asegurarse de recompensa a ti mismo para la realización de objetivos. Aunque a menudo es a veces imposible hacer (financieramente), la contratación de alguien para limpiar y organizar el estrés puede reducir considerablemente. No sólo proporcionan horas que se pueden poner a otras cosas (por ejemplo, estar con la familia, cuidando de ti mismo), pero ya no tiene que realizar trabajos que se consideran en general a ser desagradable. Además, la buena organización hace que sea más fácil de llevar a cabo sus puestos de trabajo - usted sabe dónde están las cosas y no tiene que perder tiempo buscando cosas.

2. **Calendario de tiempo para usted cada día.**

Asegúrese de que cada día que dejar de lado "tiempo personal." Esto puede ser en su pausa para el almuerzo, antes de trabajo, o después del trabajo - el tiempo deben establecerse atendiendo a lo que cabe en tu calendario, no de alguien más! Asegúrese de hacer el tiempo suficiente para darle una sensación de estar descansado, pero no tan largo que interfiere con su capacidad para cumplir con sus otros objetivos. Recuerde, la clave para la gestión del estrés está siendo capaz de manejar múltiples tareas de mantenimiento y el control de su tiempo. Si usted se pone demasiado tiempo en cualquiera cosa, otras zonas se verá afectada.

3. **Calendario de tiempo libre para ti semanal / mensual / anual.**

No suponga que otras personas se asegurará de que usted mantenga tiempo para su uso personal - que usted necesita para planificar el futuro. Esta vez se suma a la hora de tomar cada día. Estos segmentos deben ser más largo y ser usado para realizar las actividades que disfrutan. Vacaciones puede ser tan corto o tan largo como quieras, simplemente planificar con anticipación y asegúrese de que usted no programar tareas importantes justo antes de salir o simplemente después de que usted regrese. Todo el mundo necesita tiempo para readaptarse a las necesidades del hogar / trabajo y usted debería planificar para ello.

4. **Decir No - Se OK,... realmente, lo hará.**

Decir "no" o el establecimiento de límites con la gente toma la práctica y la planificación. En parte, su capacidad de decir no va a mejorar cuando usted está claro en sus prioridades. Si usted tiene un evento de alta prioridad y tarea que usted necesita para cumplir con alguien y le pide que haga algo para él o ella, ya sabe que su tiempo es asignado y no puede ayudar a él o ella. Esto no significa que usted necesita para la práctica ser grosero, por el contrario, las personas que aprecian si establece sus prioridades y no aceptar tareas que no se puede completar o completará en una forma desordenada, mientras que bajo coacción. Conozca sus límites y ser asertivo cuando las personas están tratando de hacerle overextend ti mismo.

5. **No Lo Dejes Para Más Tarde y justo hacerlo.**

El viejo adagio, "No posponga para mañana lo que puedes hacer hoy," es aplicable aquí. El logro de sus objetivos y dar su recompensa por hacerlo es un gran reductor de estrés!

**Hoja 3,2**

**Un adagio atemporal que le ayudará a través de tiempos difíciles.....**

**Preguntar**

**No**

**Compromete La**

### Hoja 3,3

#### **Pensamientos Sentimientos --- --- Comportamiento Hoja de trabajo - Ejemplo**

#### **Disfuncionales pensamientos-sentimientos-secuencias de comportamiento**

<b><u>Reflexiones</u></b>	<b><u>Sentimientos</u></b>	<b><u>Comportamiento</u></b>
Mi hijo está haciendo esto a propósito para herir me	Rabia	Gritar o pegar a los niños
Mi hijo simplemente no se preocupan por mí.	Depresion	Renunciar a tratar de ayudar a los niños.
Mi hijo no es más que mala y no hay nada que pueda hacer para cambiar eso.	Desesperanza	Retirar la atención de los niños
Debo ser un mal padre para mi hijo para actuar de esta manera.	Culpabilidad e Insuficiente	Ecompensar el comportamiento negativo del niño.

#### **Funcional pensamientos-sentimientos-secuencias de comportamiento**

<b><u>Reflexiones</u></b>	<b><u>Sentimientos</u></b>	<b><u>Comportamiento</u></b>
Mi hijo me ama, aunque su comportamiento es a veces mal	Feliz; Segura	Buen seguimiento a través de la crianza de los hijos con capacidades que ayudarán a los niños.
Mi comportamiento del niño puede mejorar con mi ayuda.	Decidida; La Compresion	Prestar atención a los niños del comportamiento positivo.
Soy un buen padre	La Competente	Amorosa y firme.

Hoja 3,4

**Pensamientos Sentimientos --- --- Comportamiento Hoja de trabajo**

**Secuencia de pensamiento disfuncional**

<u>Reflexiones</u>	<u>Sentimientos</u>	<u>Comportamiento</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Funcional secuencia de pensamiento**

<u>Reflexiones</u>	<u>Sentimientos</u>	<u>Comportamiento</u>
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

**Hoja 3,5**  
**PALABRAS EMOCIONAL**

Enojado	Euforico	Deprimido
Feliz	Contento	Avergonzado
Alegria	Relajado	Culpable
Irritado	Ansioso	Tenso
Tristeza	Aprensivo	Calma
Incompetente	Miedo	Agravado
Frustrado	Pavor	Confuso
Pesar	Aprehensivo	Conturbado
Fastidiado	Preocupado	Solemne
Enfurecido	Cansado	Solitario
Inadecuado	Aburrido	Abramado
Alegre	Tenebroso	Nervioso
Excitado	Sin Valor	

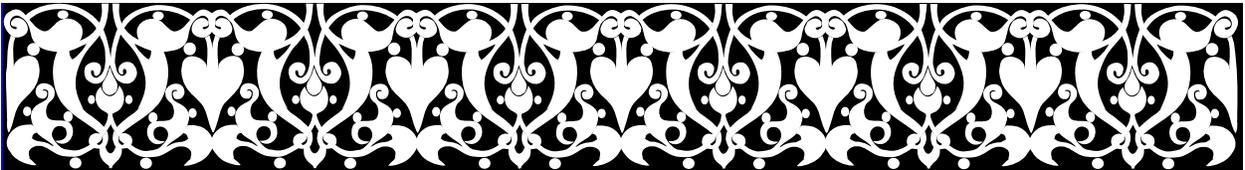


## Hoja 4,2

### **El poder de la alabanza**

- Dígale a sus niños cuando usted está orgulloso de ellos.
- El uso de las palabras ' Gracias' tan a menudo como le gustaría escuchar de nuevo.
- Gracias a su hijo por comportarse en positivo o en favor de los medios sociales.
- Decir, 'Usted ha hecho un buen trabajo "cada vez que usted vea a su hijo haciendo algo que es bueno.
- Dígale a su niño que usted apreciar a tratar de seguir las reglas. Si lo hacen seguir las reglas, elogio de nuevo!
- Que sus hijos sepan que el amor para ellos que son.

### **Dígales**



***Los niños no se cuenta el lector - que necesitan para escuchar elogios directamente de usted***

## Hoja 4,3

### Informe de Padres de Niños comportamiento

#### Comportamiento Negativo

- Discutir
  - Lloro si no recibe lo que queire.
  - Desafía autoridad
  - Destruya propiedad
  - Es miedoso (inadecuadamente)
  - Pelea con hermanos
  - Hace fuegos
  - Pega otros
  - Hiperactivo
  - Irritable
  
  - Mienta
  - Ruidoso
  - No escucha adultos
  
  - No come sus comidas
  - Amorra
  - Quede afuera tarde
  - Roba
  - Habla male a adultos
  - Embrome otros
  - Hace rabietas
  
  - Gimotea
  - Grita
  - Hace problemas en escuela
  - Otros \_\_\_\_\_
  - Otros \_\_\_\_\_
- #### Comportamiento Positivo
- Habla tranquilo y acepte decisiones adultos.
  - No llora, habla tranquilo
  - Sigue instrucciones; obedece

- Usa objetos apropiadamente
- Valiente; asertivo
- Juega, comparte, ayuda los hermanos
- No juega con fuego
- Resuelve problemas con palabras
- Comportense tranquilo
- Concentra
- Persona afable; simpitico
- Honesto
- Quieto, pacifico, silencioso
- Sigue instrucciones, Acepta decisiones
- Apetito bueno
- Sobre viva desconsuelos bien
- Obedicia la toque de queda
- Respects la propeidad de otros
- Respetuoso, escucha
- De cumplimientos, no insultos
- Acepta "No", negocia bien
  
- Usa una voz apropiada por su edad
- Usa una volumen de voz normal
- Ejecuta Buena en la escuela
- Otros \_\_\_\_\_
- Otros \_\_\_\_\_

## Hoja 4.4 (a)

### **Seguimiento y alabar la conducta de su hijo**

Ahora que usted ha seleccionado dos o tres comportamientos negativos y su buen comportamiento opuestos, es hora de hacer un seguimiento de estos comportamientos. Vea la Hoja 4.4 (b), el comportamiento de seguimiento. Cada vez que su niño hace cualquiera de los negativos o positivos, círculo la palabra "observó" el día que usted lo vio. Si usted elogió el comportamiento positivo, círculo la palabra 'elogió' el día que usted nos proporcionó elogios.

Como hemos discutido durante la reunión, hay dos tipos de declaraciones de elogio que se puede utilizar:

#### **1. PRAISE etiquetados.**

Etiquetados alabanza es una alabanza declaración que los estados exactamente lo que el buen comportamiento. Algunos ejemplos son:

- "Usted hizo un buen trabajo de sacar la basura cuando le pregunté a usted."☞
- "Gracias por jugar muy bien con su hermano pequeño durante 30 minutos."☞
- "Me gusta la forma en que se realiza su tarea a tiempo esta noche."☞

#### **2. PRAISE sin etiqueta.**

Sin etiqueta alabanza es una declaración de elogio que le dice a los niños que su comportamiento era bueno pero no especifica exactamente el comportamiento que se observó. Algunos ejemplos son:

- "Bien hecho".
- "Gracias."
- "Me gusta eso."

---

***RECUERDE ambos tipos de alabanza son buenos, pero etiquetados alabanza es mejor si el niño está teniendo un tiempo duro aprendizaje o con un nuevo buen comportamiento.***

**Hoja 4.4 (b)**

**Comportamiento De Seguimiento**

<b>COMPORTAMIENTO</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miercoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sabado</b>	<b>Domingo</b>
Negativo: _____ _____	Observado _____						
Positivo: _____	Observado Alabanzado						
Negativo: _____ _____	Observado _____						
Positivo: _____	Observado Alabanzado						
Negativo: _____ _____	Observado _____						
Positivo: _____	Observado Alabanzado						

## Hoja 4,5

### **Mantener especial momento especial**

- Elogie a su niño a menudo.
- Mostrar un interés - Haga preguntas..
- No critique o amonestación, independientemente de lo que ocurre.
- Aplazar todos los problemas para otro momento..
- Evite temas controvertidos.
- ¡Diviértete sólo estar juntos
- Permita que su niño elija la actividad..
- Participar plenamente en cualquier actividad que elijan.

## Hoja 4.6

### “Tiempo Especial” Hoja

Mi meta por la semana es:

---

DIA DE LE SEMANA	ACTIVIDAD DE TIEMPO ESPECIAL (Por favor, todo lo que corresponda e indique el tipo de actividad que mantengan con su hijo)
DOMINGO	<input type="checkbox"/> Por lo menos 15 minutos hablando <input type="checkbox"/> Actividad 1: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 2: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 3: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div>
LUNES	<input type="checkbox"/> Por lo menos 15 minutos hablando <input type="checkbox"/> Actividad 1: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 2: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 3: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div>
MARTES	<input type="checkbox"/> Por lo menos 15 minutos hablando <input type="checkbox"/> Actividad 1: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 2: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 3: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div>
MIERCOLES	<input type="checkbox"/> Por lo menos 15 minutos hablando <input type="checkbox"/> Actividad 1: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 2: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 3: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div>
JUEVES	<input type="checkbox"/> Por lo menos 15 minutos hablando <input type="checkbox"/> Actividad 1: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 2: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div> <input type="checkbox"/> Actividad 3: _____ Tiempo <div style="padding-left: 100px;">juntos: _____</div>



Hoja 5,1

Haciendo caso omiso: una estrategia eficaz para cualquier salida



## Hoja 5,2

### Utilizando las técnicas de alabanza y haciendo caso omiso

#### Alabanza

##### ***Cosas para recordar:***

- Alabando sus hijos aumentará la probabilidad de que se repita un comportamiento nuevo.
- Alabando sus hijos les ayuda a desarrollar una idea positiva de que son.
- Alabando sus hijos un buen ejemplo de cómo deben interactuar con otros.
- Haciendo caso omiso de mal comportamiento y prestar atención a la buena conducta ir de la mano.
- Prestar atención al mal comportamiento puede hacer el mal comportamiento peor en lugar de mejorar.
- Haciendo caso omiso de un mal comportamiento puede empeorar las cosas al principio pero, si siguen haciendo caso omiso de ella, la conducta debería desaparecer.
- Ignorando es lo contrario de prestar atención.

##### ***Cuando alabando a su hijo usted debe:***

- Mantener contacto con los ojos bien.
- Hable con claridad y repetir los elogios para que realmente oírle.
- Label el comportamiento que usted es para alabar.
- El uso sin etiqueta elogios cuando sea apropiado.
- La alabanza lo más cerca en el tiempo con el comportamiento posible.

#### Haciendo caso omiso

##### ***Haciendo caso omiso cuando usted debe:***

- No ver a los niños.
- Detener todos hablando con el niño.
- Ley como usted no puede ver o escuchar él o ella.
- Abandonar la sala si es necesario.
- No dar a - a seguir haciendo caso omiso de la conducta, independientemente de cuánto tiempo va a para.

Hoja 5.3

**Informe de seguimiento Comportamiento: Alabanza y Desconciendo**

<b>COMPORTAMIENTO</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miercoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sabado</b>	<b>Domingo</b>
Neg: _____ _____	Observado Desconcido						
Pos: _____	Observado Alabanza						
Neg: _____ _____	Observado Desconcido						
Pos: _____	Observado Alabanza						
Neg: _____ _____	Observado Desconcido						
Pos: _____	Observado Alabanza						

## Hoja 5,4

### **Dar buenas instrucciones a sus hijos**

#### **Las instrucciones que funcionan**

Buenas instrucciones son las instrucciones que los niños tienen más probabilidades de obedecer. Las características de las buenas instrucciones son las siguientes:

- Directa y específica
- Dicho claramente
- Limitada a sólo uno o dos a la vez
- Seguidos por 10 segundos de silencio

#### **Instrucciones que no funcionan**

Pobres instrucciones son las instrucciones que los niños tienen más probabilidades de desobedecer. Las características de las pobres instrucciones son las siguientes:

- **Enterrado Instrucciones.**→ Demasiado hablar o explicar después de haber dado una instrucción. En lugar de ello, las instrucciones deben ser seguidas por 10 segundos de silencio.
- **Instrucciones de cadena.** Encadenar demasiadas instrucciones a todos a la vez.→
- **Cuestión Instrucciones.** Afirmar el mando en forma de una pregunta.→ Técnicamente, el niño tiene derecho a decir "No" dado que está pidiendo sólo una pregunta.
- **Instrucciones repetida.** Repitiendo la misma instrucción de una y otra vez.→
- **Instrucciones Vague.** Los comandos que no son específicos. No se exactamente lo que el estado es que desea hacer.→
- **"Let's ..." Instrucciones.** Inicio un comando con la palabra "Let's"→ El niño piensa que usted va a ayudar a él o ella y, a continuación, pueden convertirse en rabia cuando no lo hacen.
- **Instrucciones de distancia.** Instrucciones que se gritó desde la distancia. Si se encuentra en otra habitación, es menos probable que el niño va a "obtener" la instrucción.

#### **Consideraciones adicionales**

1. No le dé una instrucción si no están dispuestos a seguir adelante con un procedimiento de castigo cuando el niño no cumple.
2. No le dé una instrucción que el niño no tiene la habilidad o capacidad de completar.
3. El respeto del niño las actividades en curso. No le dé a él o ella una instrucción si él o ella está en medio de algo que usted ha dado permiso para hacerlo. Espere hasta que la actividad se ha completado.
4. Mostrar el respeto de su hijo. Utilice un agradable (no hostil o sarcástico) tono de voz.

## Hoja 5,5

### **Y la vida puede ser humorístico.... Realmente divertido instrucciones Eso no funcionará**

- **Enterrado Instrucciones:** Las instrucciones que son seguidos por hablar demasiado en la parte de los padres. El hablar por lo general toma la forma de explicar demasiado y la racionalización sobre la razón por la tarea debe hacerse, sino que también puede adoptar la forma de una gran cantidad de regaños o después de criticar el comando se da.

#### EJEMPLO:

"Juan, vaya a poner su suéter, porque hace frío fuera. Usted sabe cómo obtener siempre refrigerados y luego coger un resfriado. Entonces, usted tiene que quedarse en casa de la escuela, y esto le da a usted detrás de su trabajo escolar. "

- **Cadena Instrucciones:** Stringing o encadenar demasiados comandos. Si más de dos comandos se dan a la vez, el niño puede no ser capaz de mantener su atención a través de toda la cadena. El niño también puede comenzar a obedecer el primer comando en la cadena, pero se distrae y pierde la pista de los últimos comandos en la cadena.

#### EJEMPLO:

"Get a su habitación, limpiar y que lío en el piso, y hacer su cama, y sacar la basura y, a continuación, ponerse en ese país y fijar un sándwich para su hermano pequeño."

- **Cuestiones Instrucciones:** Dar el comando en la forma de una declaración interrogativa (preguntas) en lugar de un imperativo declaración. Afirmar el comando en cuestión forma expresa que el niño se está estudiando la posibilidad de elegir y podrá optar por responder "No" Castigar a un niño por incumplimiento después de que él se ha dado una elección no es justo y que suscita aún más el incumplimiento.

#### EJEMPLO:

"¿No cree que deberían apagar el televisor y hacer su tarea?"

- **Repetido Instrucciones:** Repitiendo el mismo comando una y otra vez.⚠ Los padres a menudo tienen un "número mágico" que define cuántas veces están dispuestos a repetir un comando antes de que lleguen a su límite. Después de repetidas experiencias con sus padres, los niños aprenden el "número mágico". Esta enseña al niño que pueda hacer caso omiso de su padre hasta que empieza a acercarse a la "número mágico." Entonces y sólo entonces el niño no tiene que escuchar y, a continuación, pueden cumplir. Este tipo de experiencia enseña al niño a ajustar el padre.

EJEMPLO:

"Sacar la basura. He dicho, sacar la basura. ¿No me oyes? He dicho sacar la basura!"

## Folleto continuado 5,5

### ... Y la vida puede ser humorístico... Realmente divertido instrucciones de que no funcionará

- **Vague Instrucciones:** Vague comandos que no son específicos. No estado exactamente lo que el padre quiere al niño a hacer. Algunos ejemplos son:

#### EJEMPLOS:

"¡No!" "¡Saludos!" "Ser bueno". "Calmarse". " No seas infantil!" "Ley de su edad!"

- **"Let's..." Instrucciones:** Los comandos que comienzan con "Let's..." Estos comandos suponen que el padre y el niño se va a hacer la tarea juntos cuando, de hecho, el padre quiere al niño a hacer la tarea independiente . Además de transmitir una falta de confianza en la capacidad del niño para llevar a cabo el comando independiente, que provocan el incumplimiento. Esto es probablemente porque el niño se siente engañado en el cumplimiento cuando el padre no ayuda.

#### EJEMPLO:

"Vamos a limpiar su habitación."

- **Instrucciones gritó desde la distancia:** Es cuando el padre puede gritar una instrucción a los niños de otra sala de la casa. En este tipo de escenario, el padre puede no ser consciente de lo que el niño está haciendo y puede interrumpir el niño en medio de una tarea muy absorbente. Además, es más difícil para mantener su tono de voz respetuoso cuando un comando se gritó desde otra habitación. Todas estas condiciones hacen menos probable que el niño va a cumplir con la instrucción.

#### EJEMPLO:

"Emily! Estoy esperando en el cuarto de lavado para que usted me llevan su ropa! Vaya a su habitación y obtener su ropa ahora mismo! "Mientras tanto, Emily está muy absorto en su juego de Nintendo. Ella es golpear a su hermano mayor Al por primera vez y los dos han hecho un acuerdo. Si gana este juego que tendrá a su helado para el sábado. Lamentablemente, Emily escucha a su madre gritando de la sala de abajo, se convierte en malestar, y pierde el juego. Emily comienza a llorar y su hermano comienza bromas que ella no recibirá ningún helado el sábado

## Hoja 6,1

### **Reglas de comportamiento y expectativas**

Reglas de Comportamiento y expectativas en ayudar a los niños a aprender a hacer o no hacer ciertas conductas sin tener que ser informados en todo momento.

Reglas de Comportamiento y expectativas se refieren a conductas que queremos que los niños aprendan a auto-control.

Cuando Reglas de Comportamiento o expectativas sean violados siempre hay una consecuencia inmediata - No hay advertencias o segundas oportunidades.

### **Ejemplos de normas de conducta incluyen:**

No golpear  
No maldiciendo  
No apodos  
No romper las cosas  
No aproximada desempeñar en la casa  
No aduciendo

### **Ejemplos de expectativas incluyen:**

Hacer la cama en la mañana  
Teniendo en cuenta que la basura  
La alimentación de los animales  
La limpieza después de la cena  
Cortar el césped Para completar la tarea

### **El establecimiento de normas de comportamiento y expectativas:**

Piense en dos o tres (no más de tres) Comportamientos / Expectativas que le gustaría que su hijo aprenda a hacer o dejar de hacer sin tener que ser informados en todo momento. Después de que su hijo ha aprendido a seguir las primeras dos o tres reglas, puede agregar más a la lista.

Ponga los Comportamientos y Expectativas en la forma de una Regla.

Escriba las reglas en una hoja de papel y colocar el documento en un lugar prominente donde todos puedan verlo (por ejemplo, en la puerta del frigorífico).

Dígale a su niño que estas son las reglas del hogar. Ellos son, en efecto, en todas partes en la casa y en todo momento. Dígale a su niño que, durante dos semanas le dirá que él o ella cada vez que vea a él o ella rompiendo una regla o que no cumplan con la expectativa. Esto le dará a él o ella una oportunidad para aprender las reglas antes de que las consecuencias se aplican. Después de dos semanas, él o ella tendrá

un castigo cada vez que él o ella rompe las reglas o no hace lo que se espera de ellos.

Durante dos semanas supervisar cuidadosamente su hijo. Cada vez que él o ella se rompe una regla, esta etiqueta para él o ella. Por ejemplo, "Ashley, simplemente llama a su hermano un nombre. Que está en contra de nuestras Reglas de Conducta "

## Hoja 6.2 (a)

### HOMEWORK

#### El establecimiento de normas de comportamiento y expectativas

##### NORMAS DE COMPORTAMIENTO

1. Piense en dos o tres comportamientos que le gustaría que su hijo aprenda a dejar de hacer sin que se dijo en todo momento. Usted puede tener una reunión familiar donde los tipos de normas que se han seguido y se discuten todo el mundo tiene entrada. Recuerde, como padre, usted es la persona con la última palabra, pero asegúrese de permitir que su hijo a ser un participante activo, y trabajar hacia un acuerdo en lugar de establecer normas que el niño no cree son importantes.
2. Escriba las reglas sobre la hoja de la tarea y lo puso en un lugar donde todos puedan verlo.
3. Dígale a su niño que se trata de nuevas normas que estará en vigor en todo momento.
4. Cada vez que sus hijos romper una regla, etiqueta que para ellos y hacerles saber que, después de dos semanas, se verán castigados cada vez que incumplan las normas. No hay advertencias se dará.

##### EXPECTATIVAS (tareas)

1. Piense en dos o tres tareas o las expectativas que usted desea que su hijo a hacer todas las semanas. Los ejemplos incluyen la aspiradora o barriendo, en sacar la basura, la limpieza de su habitación, ayudar a cocinar la cena, o cómo hacer platos.
2. Siéntese con su hijo y pedir por su o sus sugerencias. Si lo desea, puede dar alguna opción en lo que él o ella va a hacer o permitir que las expectativas de cambiar según sea necesario.
3. Dígale a su niño que se trata de nuevas normas que estará en vigor en todo momento.
4. Cada vez que sus hijos no cumplen con la expectativa de etiqueta para ellos y hacerles saber que, después de dos semanas, se verán castigados cada vez que no cumplen con las expectativas. No hay advertencias se dará.

***Decida qué recompensas o las consecuencias que vaya a usar para ayudar a su niño a aprender a asumir la responsabilidad de su comportamiento. Hable con su niño.***

Hoja 6.2(b)

**Reglas de la Casa y Expectaciones**

<b>Reglas de Comportamiento</b>	<b>Expectaciones</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.

**Consecuencias**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Premios**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hoja 6.3(a)

**Forme de Siguiendo Comportamiento: Reglas de Comportamiento Sabado**

<b>Reglas de Comportamiento</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miercoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sabado</b>	<b>Domingo</b>
<b>1.</b> _____	Cumplido Premiado Desobediente Etiquetado						
<b>2.</b> _____	Cumplido Premiado Desobediente Etiquetado						
<b>3.</b> _____	Cumplido Premiado Desobediente Etiquetado						

Hoja 6.3(b)

**Forma de Siguiendo Comportamiento: Expectaciones**

<b>Expectaciones</b>	<b>Lunes</b>	<b>Martes</b>	<b>Miercoles</b>	<b>Jueves</b>	<b>Viernes</b>	<b>Sabado</b>	<b>Domingo</b>
<b>1.</b> _____	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido
	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado
	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente
	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado
<b>2.</b> _____	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido
	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado
	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente
	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado
<b>3.</b> _____	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido	Cumplido
	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado	Premiado
	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente	Desobediente
	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado	Etiquetado

## Hoja 6,4

### Sanción Conceptos

#### **¿Por qué usted debería minimizar el uso de castigos severos (verbal o física)**

1. **Las personas que evitar castigar a otros.** A nadie le gusta ser golpeado o criticado. Por lo tanto, tratar de mantenerse alejado de personas que podrían golpear o nos critican. Si castigar severamente a su hijo, y hacer esto a menudo, él o ella probablemente se trate de permanecer alejado de usted.
2. **Los métodos que utiliza para castigar a sus hijos les enseñan cómo castigar a otros.** Los niños que son castigados severamente tienden a ser más agresivo con otros niños, esto es especialmente cierto cuando el niño es castigado con frecuencia. Además, estos niños pueden crecer hasta ser adultos agresivos.
3. **El uso excesivo de la pena disminuye a sus hijos la autoestima y los resultados en ellos perdiendo toda motivación para cambiar su comportamiento.**

*Se recomienda que los padres tratan de controlar su comportamiento del niño con recompensas, en lugar de castigo. Hay algunas veces, sin embargo, cuando el uso de la pena es necesaria pero el castigo físico no es recomendable (como se ha señalado más arriba).*

#### **Cuando usted puede tener que utilizar el castigo moderado**

1. **Cuando el problema de comportamiento puede causar el menor daño a sí mismo o para otros.** Por ejemplo: Usted no quiere a ponerse de pie alrededor y ver a su hijo jugar con fuego hasta que él o ella aprende una lección. Por el contrario, puede que tengas que utilizar el castigo para detener este comportamiento antes de que su hijo se quemó.
2. **Cuando su recompensa no funcionan debido a que otras más fuertes recompensas alentar el comportamiento problemático.** Usted no puede controlar las recompensas que recibe su hijo fuera del hogar (por ejemplo, jugar con otros niños), con el fin de hacer una norma como: "Por cada minuto después de tal y tal hora en que se tarde, de ir a la cama cinco minutos antes. "
3. **Cuando el incumplimiento continúa en tasas elevadas, incluso después de recompensas se han instituido para el cumplimiento.**

## Hoja 6,4 continuación...

### Las normas de "Buen Castigo"

1. **Sancionar de inmediato.** Si usted espera una hora de castigar a su hijo por golpear a su hermano, él puede pensar que está castigado por hacer algo más en este tiempo. Él nunca podrá hacer la conexión entre golpear a su hermano y ser castigados.
2. **Tenga calma, racional, y la cuestión de hecho.** Si se enoja, mientras que castigar a su hijo, se le puedan causar a su hijo que le molesta y el odio que por el momento.
3. **No "dar pulgadas de".** Recompensas nunca debe ser determinado por el comportamiento que desea detener. Ejemplo: Usted quiere que sus niños a dejar de lanzar rabetas cuando no consiguen su camino. Por lo general, se ignora a ellos para hacer esto. Pero a veces te dan y en darles lo que quieren. Esta recompensa para lanzar rabetas. Así que seguirá berrinche, con la esperanza de que a veces se encuentra disponible para dar pulg Si realmente quieren que detener el rabetas, sancionar cada vez que esto sucede. Este comportamiento se detendrá mucho más rápido que si ellos a veces castigar y premiar otras veces.
4. **Dar una señal de alarma.** Si tiene que usar el castigo para controlar la conducta de su hijo, lo mejor es darles una señal de alarma en primer lugar. Al poco tiempo la advertencia será suficiente para hacer que su niño deje de comportarse erráticamente.
5. **Que sea breve.** Long conferencias a menudo reducir la eficacia de la pena y lo mismo ocurre durante periodos largos de tierra. Mantenga sus declaraciones concretas y breves.

***Buen castigo se utiliza junto con recompensas para otros comportamientos positivos.***

***Si recompensar a sus hijos una gran cantidad de comportamiento positivo, Ellos aprenderán que no tienen que un comportamiento inadecuado para obtener su atención.***

***Se puede conseguir su atención cuando se comportan***

## Hoja 7,1

### La eliminación de privilegios

#### PRIVILEGIO DE MUDANZA

Una forma de castigo que pueden ser utilizados por incumplimiento y de Comportamiento Regla Violaciones.

Pasos a seguir:

1. Dar una buena instrucción.
2. Espere 10 segundos. No hablar durante los 10 segundos.
3. Si su niño no sigue las instrucciones a los 10 segundos, dar una advertencia. "Si no lo hace, perderá \_\_\_\_\_ (Privilege)."
4. Espere 10 segundos. No hablar durante los 10 segundos.
5. Si su hijo todavía no seguir las instrucciones dentro de los 10 segundos, por ejemplo, "Puesto que usted no hizo, que han perdido \_\_\_\_\_ ( Privilege)."
6. Padres entonces tiene que eliminar inmediatamente el privilegio que se ha perdido.
7. El padre da la misma instrucción y completa toda la secuencia de uso de un segundo privilegio.
8. Si el niño aún se niega, la eliminación de los privilegios se debe cambiar a un "Apagar Total de Recompensa." Es decir, el niño pierde todos los privilegios, si él o ella sigue siendo incompatibles con la petición.
9. Padres deben llevar de inmediato a "Total Recompensa Apagar" en vigor. Eliminar el acceso a la TV, radio, salidas fuera del hogar, etc.
10. No haga caso de las protestas del niño y no se tira en un argumento con el niño.
11. El niño sólo puede bajar de "Total de Recompensa Apagar" cuando él o ella completa las instrucciones que le dio a él o ella. Sin embargo, él o ella aún pierde el primer y segundo privilegios porque no seguir sus instrucciones al principio.

Los privilegios que se retiran deben ser cosas que al niño le gusta o valores y, si es posible, el privilegio debería ser, lógicamente, relacionadas con la mala conducta.

Objetivo: El niño aprende que está en su mejor interés de seguir sus instrucciones la primera vez.

## **Folleto continuado 7,1**

Violaciones normas de conducta o expectativas

Recuerde, las advertencias no se van a dar si la violación es un comportamiento, ya sea la regla o una expectativa. Sus hijos ya se han dado dos semanas para aprender estas normas y han dicho que violaciones se reunió con consecuencias inmediatas. Usted debe seguir adelante con su estrategia de castigo inmediato y usted debe ser coherente.

## Hoja 7.2

### Hoja por Rescisión de Privilegios

Complete el cuadro siguiente y posteriores donde es visible para todos los miembros de la familia.

Nombre del Niño: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

<b>Comportamientos que Casan Privilegios Rescisido</b>	<b>Privilegios a Rescisir</b>
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

## Hoja 7,3

### Trabajo Tareas

Al utilizar las tareas de trabajo como castigo técnica, habida cuenta de las tareas domésticas no debe ser el habitual de las tareas que el niño se espera que hagan. Estas deben ser las tareas especiales de trabajo que él o ella no tendría que hacer otra cosa.

### MEDIDAS PARA LAS TAREAS DE TRABAJO POR INCUMPLIMIENTO

1. Dar una clara instrucción.
2. Espere 10 segundos. No hablar durante los 10 segundos.
3. Si su niño no sigue las instrucciones a los 10 segundos, dar una advertencia. "Si no lo hace, tendrá to \_\_\_\_\_ (Trabajo quehacer)".
4. Espere 10 segundos más. No hable con el niño durante los 10 segundos.
5. Si su hijo todavía no seguir las instrucciones dentro de los 10 segundos, por ejemplo, "Puesto que usted no hizo, ahora tiene to \_\_\_\_\_ (Trabajo quehacer)".
6. Después de niño hace el trabajo quehacer, a la instrucción original de nuevo. Repita la secuencia de nuevo, hasta que el niño hace la instrucción original.

### Si el niño se niega a hacer el trabajo quehacer

1. Si el niño se niega a hacer el trabajo quehacer, advertir que él o ella que si él o ella no sigue la instrucción original y completa las dos tareas de trabajo de inmediato, él o ella tendrá "Apagar Total de Recompensa." Espere 10 segundos.
2. Si su hijo no hace lo que dice dentro de los 10 segundos, poner en marcha un "Apagar Total de Recompensa." Eso significa tomar distancia de todos los privilegios del niño. Haga esto inmediatamente. No espere. Dígale a su niño que él o ella puede desprenderse "Total Recompensa Apagar" tan pronto como el o ella hace la tarea original y la labor tarea que se le asignó.

### NO DISCUTA CON EL NINO

3. Asegúrese de seguir adelante con devolver los privilegios tan pronto como el niño completa las dos tareas.

## Hoja 7,4

### Hoja de trabajo para tareas de trabajo

Complete el cuadro siguiente y posteriores donde es visible para todos los miembros de la familia.

Nombre del niño: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Comportamientos que se traducen en Trabajo Tareas
1.
2.
3.
4.
5.

### POSIBLES TAREAS QUE PUEDEN DARSE SON:

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

## Hoja 7,5

### **Hora de salida**

Hora de salida debe ser utilizado por **Incumplimiento a una buena instrucción** y para **Violaciones Reglas de Conducta**.

#### **PASOS PARA descanso por incumplimiento**

1. Dar una buena instrucción.
2. Espere 10 segundos. No hablar durante los 10 segundos
3. Si su niño no sigue las instrucciones dentro de los 10 segundos, dar una advertencia. *"Si no lo hace, tendrá que ir a la hora de salida."*
4. Espere 10 segundos. No hablar durante los 10 segundos.
5. Si su hijo todavía no seguir las instrucciones dentro de los 10 segundos, decir: *"Puesto que usted no hizo, usted tiene que ir a la hora de salida."*
7. Su niño debe ir a su tiempo determinado lugar de salida y permanecer allí durante 10-20 minutos.
8. No haga caso de su hijo mientras él o ella está en el tiempo de salida. No hable con su hijo sin importar lo que él o ella dice.
9. Al final de la Time-Out, llevar a su hijo de vuelta a la situación original y dar la misma instrucción de nuevo. Si él o ella todavía no seguir las instrucciones a través de los pasos anteriores de nuevo. Mantenga la bicicleta a través de los pasos anteriores hasta que el niño finalmente hace lo que usted ha dicho que hacer. Mantenga hacerlo no importa cuánto tiempo tome. Su hijo aprenderá que no tenga la intención de volver.

#### **PASOS PARA descanso para las normas de comportamiento violaciones**

Si su hijo viola uno de sus Reglas de Conducta, él o ella recibe ninguna advertencia. Hay una inmediata time-out. Los pasos son los siguientes:

1. Diga, "Puesto que usted, y que está en contra de nuestras Reglas de Comportamiento, usted tiene que ir a la hora de salida."
2. Niño debe ir a la hora de salida y estancia de 10-20 minutos.
3. No haga caso de los niños completamente mientras que él o ella está en el time-out.
4. Después de time-out es más, tomar niño de vuelta a la situación original y encargar él o su reparación a lo que él o ella lo hizo, pedir disculpas a la otra persona involucrada, o hacer un buen comportamiento que es lo contrario de la Regla que él o ella se rompió.

## OTRAS CONSIDERACIONES

1. Si su niño no quiere ir a la hora de salida o trata de salir de la Hora de salida antes de tiempo es, usted puede probar:
  - a. la eliminación de un privilegio
  - b. a partir del temporizador de nuevo
  - c. la adición de tiempo de un temporizador.
2. Es importante que, si decide eliminar un privilegio, el privilegio que se extrae es algo importante para el niño.
3. Recuerde que después de tomar un time-out, el niño es traído de vuelta a la situación original y recibir la misma instrucción de nuevo para que él o ella debe cumplir o que él o ella mantiene que se remonta al tiempo de salida. De esta manera, él o ella no "salir con" la mala conducta.
4. Si su hijo es destructiva en el camino a la hora de salida (por ejemplo, una tabla volcada), hacer caso omiso de que en este momento y proceder a la hora de salida para la mala conducta original. A continuación, llevar a su hijo de vuelta a la zona de destrucción y decir que él o ella para fijar de nuevo la forma en que estaba. Su hijo / a no salir de su castigo por el mal comportamiento original, y no salirse con el comportamiento destructivo.
5. Usted puede preferir a eliminar todos los reforzadores del medio ambiente que su hijo está en lugar de eliminar a su hijo del medio ambiente a un time-out. Esta es una alternativa aceptable si se puede realmente eliminar **todos** los reforzadores

## Hoja 7,6

### Tiempo de espera hoja de cálculo

1. Lista de comportamientos que se traducirá en tiempo de salida:

---

---

---

---

2. Número de advertencias antes de que el tiempo de salida se da: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. Ubicación de Time-Out: \_\_\_\_\_

4. Duración de la Hora de salida: \_\_\_\_\_

A. Longitud inicial: \_\_\_\_\_

B. Longitud máxima: \_\_\_\_\_

5. Reglamento en el tiempo de salida: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

6. Tipo de temporizador que se utilizarán: \_\_\_\_\_

7. Consecuencias en caso de no tener un time-out, o la no aplicación de las normas en el tiempo de salida: \_\_\_\_\_

---

---

Recuerde que su hijo está "fuera de los límites" a todos los miembros de la familia durante el tiempo de salida. No participar en la conversación con su hijo acerca de si tienen no debería haber un time-out, ¿cuánto tiempo debería ser, si gozan de time-outs no, si el tiempo de salida es sólo un juego, y cosas por el estilo.

## Hoja 8,1

### **La mejora de funcionamiento familiar**

Hay muchas cosas que los padres pueden hacer para mejorar la cohesión y el funcionamiento general de su familia. Lo que aquí se proporciona es sólo una pequeña muestra de las cosas que se encuentran para trabajar.

- ¡Participa con tus hijos! Volver a eventos deportivos y todas las actividades extracurriculares con ellos.
- Hable con sus hijos en un sin prejuicios y abierta.
- Nutra su relación con sus hijos - no se olvide de pasar tiempo a solas con ellos sobre una base regular.
- Establecer expectativas claras y normas.
- Las consecuencias de mala conducta deben ser conocidos por todos y seguido por una base consistente.
- Mantener los conflictos al mínimo mediante la creación de un entorno positivo.
- Enseñe a sus hijos a resolver problemas utilizando las palabras y no la violencia.
- Negociar con sus hijos cuando pueda.
- ¿No abusan del alcohol o sustancias.
- Hable con sus hijos acerca de su futuro y les ayuda a planificar.

## Hoja 8,2

### Hoja de trabajo para la cohesión familiar

"En casa" actividades que  
que podemos hacer como una familia: La frecuencia con que podemos hacer  
esto:


"Fuera del hogar" actividades que que podemos hacer como una familia:  
La frecuencia con que podemos hacer esto:


### Hoja 8,3

**Buenos Tiempos en Miami y alrededores:**  
**Una guía de recursos de ocio**  
**(Sírvese proporcionar paquetes con los padres)**

## Hoja 8,4

### **RESOLUCIÓN DE LOS PROBLEMAS**

Estos son los pasos involucrados en la resolución de problemas utilizando el PICC Modelo:

- **PROBLEMA DE IDENTIFICACIÓN**
  - A. **Teniendo en perspectiva**
    - Identificar cuál es el problema sobre la base de cada persona la perspectiva de la situación
    - Los niños se les enseña a ser lo más objetivo posible en el etiquetado cuál es el problema y para no culpar a utilizar, el nombre de llamada, o poner a que se afirma en el problema.
  - B. **Objetivos individuales**
    - Identificar su objetivo de la situación.
    - la identidad de otra persona del objetivo de la situación.
    - Mira hacia la cooperación y el compromiso.
- **IDENTIFICAR LAS OPCIONES**→
  - Busque todas las soluciones posibles.
  - No evaluar las soluciones en términos de resultados, sino simplemente una lista de todos los posibles opciones.
- **IDENTIFICAR LAS CONSECUENCIAS**→
  - Identificar lo que serían las consecuencias para cada solución.
  - Ofrecer todas las posibles consecuencias, tanto positivas como negativas.
- **ELEGIR LA MEJOR SOLUCION**
  - Elija la mejor solución basada en una revisión de todas las consecuencias.
  - Pesar los aspectos positivos y negativos e ir con el que tiene el menor número de negativos.
  - Llevar a la práctica esa solución.
  - Escoja una solución de copia de seguridad en caso de que la primera solución no funciona y aplicar la segunda solución, si es necesario.

Hoja 8,5

**Solución de problemas hoja de cálculo**

**Estamos de acuerdo en la siguiente definición del problema:**

---

---

---

**Posibles opciones:  
Opciones:**

**Consecuencias de las**

<hr/>	<hr/>

**La solución que hemos elegido es la siguiente:**

---

---

---

---

---

**Vamos a aplicar esta solución para la semana (s) y luego hablar sobre cómo se está trabajando.**

**Firma del Niño:** \_\_\_\_\_  
**Firma del padre:** \_\_\_\_\_

## Hoja 9,1

### COMMUNICACIÓN FAMILIAR

Reuniones familiares son una forma de responder a las necesidades cambiantes de desarrollo de los niños. Familia reuniones pueden servir para continuar positiva la participación de los padres en la vida de los niños y para prevenir problemas en el futuro.

#### REUNIONES FAMILIARES PUEDEN SER USADOS PARA:

- Desarrollar planes para el gasto familiar positiva tiempo juntos
- Discutir los problemas que han surgido en la familia
- Negociar con los niños acerca de sus solicitudes de privilegios especiales
- Revisar las normas del hogar

#### ALGUNAS IDEAS EN RELACIÓN CON REUNIONES FAMILIARES INCLUYEN:

- Calendario reuniones familiares de manera regular.
- Haga la hora de la comida un momento para toda la familia a sentarse juntos y hablar.
- Tiene todo el mundo escriba su o sus preocupaciones y llevarlos ante la reunión de la familia.
- Cuelgue un tablón de anuncios o una tiza a bordo de una ubicación central para los miembros de la familia a escribir los temas del programa.
- Dar a los niños permiso para venir al padre en un "como sea necesario" para discutir preocupaciones.
- Distribuir una "invitación" a cada miembro de la familia. La invitación tendrá la información básica como fecha, hora y lugar de la próxima reunión e incluirá espacios en los que las personas pueden escribir sus temas del programa. Cada persona debe llevar la invitación a la reunión.

- Cuándo: \_\_\_\_\_
- Dónde: \_\_\_\_\_
- Tiempo: \_\_\_\_\_
- Orden del día: \_\_\_\_\_

## Hoja 9.2

**Para ser completado por el niño y se presentó a los padres *ANTES* de que todas las salidas**

1. ¿Quién será con:

---

---

2. Lo que se hace:

---

---

---

3. Cuando voy a ser (incluyendo el número de teléfono):

---

---

---

4. Cuando voy a regresar a casa:

---

---

---

5. Como voy a ir y venir a mi destino:

---

---

---

**Firma f:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

## Hoja 9,3

### Planificación para el verano

#### **Diario estructura.**

Después del primer par de semanas de calendario y no mirando la televisión, la mayoría de los niños se benefician de algún tipo de estructura a diario en sus horarios de verano. Los padres varían con respecto a cuánto estructura que desean introducir. Para algunos padres e hijos, un calendario diario que se enumeran las actividades para el día en las franjas horarias, así como las tareas domésticas o cualquier expectativa de que el padre tiene para el niño puede ser por escrito en una hora-de horas al día. Para otros padres, escrito en una pizarra el día de la actividad, así como lo que las tareas que el niño debe completar antes de la salida o actividad que se puede hacer, es suficiente estructura. Sin embargo, independientemente del método que elija, algún tipo de comunicación con su hijo a diario es una buena idea para prácticamente todos los niños de esta edad.

#### **Actividades para padres e hijos juntos.**

Para los padres que son capaces de estar en casa con sus hijos durante el día o por lo menos parte del día, haciendo algo juntos puede ser una manera de disfrutar el verano y romper un largo día. Vea la guía de recursos que hemos puesto junto titulado "Diversión cosas que hacer en Alabama."

#### **Comunidad basada en actividades y eventos.**

Familia salidas fuera de casa son otra opción para introducir estructura en el largo verano semanas y meses. Hay muchos eventos de la comunidad que están disponibles para los niños y las familias sin costo alguno oa un costo relativamente bajo. Una vez más, se refieren a la guía de recursos titulado "Diversión cosas que hacer en Alabama" o se refieran a su periódicos locales para los próximos eventos.

#### **Programa de lectura para el verano.**

La mayoría de los profesores recomiendan que los niños sigan leer diariamente durante el verano. Esto es especialmente importante para primaria y principios de la escuela intermedia los estudiantes que aún están consolidando su capacidad de lectura. Las bibliotecas públicas son muy fáciles de usar, y los bibliotecarios son muy felices para ayudar a los padres en la búsqueda de la edad y el grado apropiado de materiales de lectura para sus hijos. Algunas bibliotecas tienen cartas e ideas para premiar los programas para ayudar a los padres motivan a sus hijos a leer durante el verano. Muchas bibliotecas también han verano de lectura en voz alta los programas donde los bibliotecarios leer en voz alta para grupos de niños.

#### **Tareas de verano.**

Si los niños tienen algunas tareas cotidianas durante el verano proporciona una oportunidad para que ellos a seguir la práctica el tipo de diario que la responsabilidad es tan importante en la escuela, donde tienen expectativas diario para realizar tareas, tareas, etc Los niños que tienen algunas tareas cotidianas incorporado en sus

calendarios de verano en general, hacer una mejor transición de vuelta a las responsabilidades de la escuela y la tarea en el otoño.

## Hoja 9,3 continuación...

### **A los niños solos en casa durante el día.**

Muchos niños tienen que pasar algún tiempo solos en casa o en el cargo de los hermanos mayores durante el día en los meses de verano. Para estos niños la necesidad puede ser incluso mayor para la estructura diaria que se puso en marcha en un pre-planificado manera ya que los padres no están disponibles en persona a que le proporcione la estructura de un minuto a minuto.

### **Sobrevivir a vacaciones familiares.**

La idea general discutidos durante nuestro período de sesiones acerca de proporcionar la mayor cantidad de estructura como sea posible para que su hijo sepa qué esperar y qué se espera de él o ella también se aplica en vacaciones familiares. Dar a sus hijos un itinerario con estimaciones sobre cuánto tiempo tomará para llegar al destino es útil para que puedan establecer sus propias expectativas y planificar su tiempo.

Para los paseos en coche de largo, teniendo a lo largo de desempeñar los materiales que los niños pueden utilizar para ocupar con ellos mismos en el coche es un deber. Books-a-cinta son otra gran idea. La mayoría de las bibliotecas cuentan ahora con libros infantiles en la cinta que puede escucharse en el coche o una grabadora de casete en el Walkman del niño si él o ella tiene uno. Uno de los niños del escritor ha recomendado que, a largo paseos en coche, cada niño debe tener su propia Walkman y escuchar a su propio libro en la cinta. De esta forma, cada niño está ocupado con un desarrollo adecuado e interesante actividad y los padres son libres de tener una conversación de adultos o escuchar su propia música o un libro en cinta magnetofónica.

Jugar juegos de la familia en el coche puede ser una manera de llamar a la familia en una forma divertida durante un largo paseo en coche. Por ejemplo, usted puede jugar el "estado de juego", donde "recogemos los estados" manchado de ellas en placas. También puede reducir el aburrimiento de tener paradas frecuentes para estancias cortas y un estiramiento de las piernas o para hacer realidad algunas actividades lado divertido a lo largo del camino.

### **Quedarse con sanciones no privativas de libertad los padres durante el verano.**

Algunos niños pueden ser el gasto cantidades significativas de tiempo con las medidas no privativas de los padres durante el verano. Si esto se aplica a su familia, hay varias cuestiones que tal vez quiera considerar. Por ejemplo, es importante tratar de mantener la estructura que se ha puesto en marcha para su hijo en su casa a través de ambos hogares. Su hijo también se beneficiarán de la coherencia entre los dos hogares con respecto a las normas, las tareas, expectativas, etc Por estas cosas que ocurren, no tendrá que ser abierto y receptivo de comunicación, si es posible, entre ambos padres (y cualquier paso - los padres, si es aplicable)

Hoja 10,1

**Programas en las escuelas intermedias**

Hoja 10,2

**DE LA FAMILIA Y LOS JOVENES SERVICIOS DE DIRECTORIO LOCALES**

**ABUSO DE SERVICIOS**

**DROGAS Y EL ABUSO DEL ALCOHOL**

**LOS SERVICIOS DE SALUD MENTAL**

**COMMUNIDAD Y LA FAMILIA AGENCIAS**

## Hoja 10,3

### PODER HACER FRENTE A LOS PERÍODOS DE SESIONES DEL PADRE

- Sesión 1 Introducción de los miembros del grupo, visión de conjunto de la estructura del grupo, y la introducción del concepto de apoyo académico en el hogar.
- Sesión 2 Stress Management (Parte 1).
- Sesión 3 Gestión del estrés (Parte 2), Basic Teoría de Aprendizaje Social, y el Seguimiento y Alabanza.
- Sesión 4 Sociales básicos, teoría del aprendizaje, positivo / negativo comportamiento del niño, y mejorar la relación padre-hijo.
- Sesión 5 Haciendo caso omiso de menor comportamiento perturbador y eficaz dando instrucciones
- Sesión 6 El establecimiento de normas y expectativas y el uso de la disciplina y el castigo (parte 1).
- Sesión 7 La disciplina y el castigo (parte 2).
- Sesión 8 De fomento de la cohesión familiar y la familia para la resolución de problemas y hermano conflicto padre-hijo conflicto.
- Sesión 9 Comunicación familiar: las estructuras y los planes a largo plazo, la gestión de comportamiento fuera de la casa, y se están preparando para el verano.
- Sesión 10 De planificación a largo plazo y de despedida para el grupo.