

## “ESCUELA PARA PADRES”

### 1. Hasta dónde debo de marcar los límites.

Muchas veces los padres inician la tarea de establecer los límites incluso desde edades tempranas, sin embargo en este proceso hay preguntas que pueden presentarse como: ¿Lo estaré haciendo bien?, ¿Hasta dónde tengo que llegar?, ¿Cómo saber si estoy siendo “Flojo” o muy “Estricto”?, ¿Por qué no veo los resultados que esperaba? El aprender a establecer los límites y saberlos medir es importante para ir desarrollando una sana adopción de las responsabilidades y el respeto a la autoridad.

#### Objetivo:

Enseñar a los padres a establecer y medir los límites dentro de su hogar, con el fin de que puedan identificar su cumplimiento y el grado de rigurosidad.

### 2. Enseñando el valor de la Obediencia y la responsabilidad

La obediencia es uno de los componentes más importantes dentro del proceso formativo por parte de los padres, pese a que por si sola la palabra se entiende, muchas veces los hijos no parecen entenderla. Cómo enseñar a nuestros hijos a obedecer de manera completa, inmediata y con actitud positiva parece ser un todo un desafío, de la misma manera inculcar el sentido de responsabilidad no es tarea fácil, sin embargo puede implementarse una táctica donde paulatinamente se generen estos valores de manera eficaz.

#### Objetivo:

Ofrecer una serie de recomendaciones a los padres para enseñar el valor de la obediencia y la responsabilidad en sus hijos, con el fin de que puedan adoptarlos de manera eficaz para generar cambios positivos en su conducta.

### 3. Cómo enseñar a tomar decisiones correctas

Ciertamente una de las situaciones que los padres temen con respecto a sus hijos es que cuando ellos no se encuentren cerca, estos tomen decisiones que pueden traer consecuencias muy lamentables. El enseñarles a tomar el control de las situaciones, detenerse para analizar, generar sus alternativas para identificar consecuencias son pasos que se tienen que enseñar desde pequeños por medio de instrucciones claras para que al final tomen decisiones correctas.

**Objetivo:**

Explicar el proceso de cómo se toman decisiones de tal manera que los padres puedan ejercitar la capacidad en sus hijos para que tomen decisiones adecuadas, fundamentadas en convicciones y con seguridad.

**4. Cuando hay un divorcio: Manejo de Roles de Autoridad**

El manejo de la autoridad dentro del hogar por sí misma es una situación complicada cuando no se han establecido los límites de manera eficaz y cuando las figuras que deben representar la autoridad no cumplen con sus roles; aún más se podría complicar cuando existe un divorcio y hay una nueva figura en casa. "Cómo manejar los conflictos, la toma de decisiones y el cuidado de la casa" parecen ser temas que se necesitan conversar para poder establecer estrategias útiles para desarrollar un buen trabajo como padre y como madre, o como padrastro y madrastra ante esta situación.

**Objetivo:**

Ofrecer estrategias para que tanto los padres como las madres puedan ejercer sus roles y establecer adecuadamente la autoridad necesaria para que los límites se puedan cumplir eficientemente.

**5. Comunicación Asertiva**

Cuando hablamos de comunicación, muchas veces tenemos que hablar de relaciones también, pues resulta que por medio de la forma en que nos comuniquemos con las personas a nuestro alrededor, dependerá la calidad de relaciones que establezcamos. Descubrir cuáles son nuestras conductas y qué efectos tienen dentro de nuestras relaciones, podrá ayudarnos a identificar cuál es la mejor forma para establecer una comunicación eficaz.

**Objetivo:**

Promover el desarrollo de habilidades para comunicarse asertivamente, con el fin de que los padres puedan fomentar relaciones fuertes con sus hijos generando ambientes de confianza para expresarse.

**6. Técnicas para manejo de conflictos**

Es posible que en algún momento algún padre haya sido parte de una fuerte discusión con alguno de sus hijos, probablemente fue ofendido, o simplemente desaprobó la conducta de otro y se ha generado un conflicto, el aprender a manejarlo y a reaccionar de la manera más adecuada es de gran valor para



mantener buenas relaciones dentro del hogar e incluso para que los hijos puedan identificar un modelo de conducta adecuada ante los conflictos.

**Objetivo:**

Enseñar al padre técnicas para el manejo de conflictos, con el fin de que este cuente con una herramienta para ayudarles a sus hijos a enfrentar los conflictos de manera adecuada.

## **7. Desarrollo de habilidades emocionales**

Las emociones y los sentimientos son el resultado de una serie de pensamientos acerca de alguna situación en particular. El identificar, valorar y controlar las emociones y sentimientos es una habilidad fundamental para que se pueda tomar decisiones adecuadas, además, fortalece la autoestima al expresarlos, permite identificar si se tiene capacidad para actuar o mejor esperar un tiempo.

**Objetivo:**

Enseñar al padre y madre de familia una serie de destrezas con el fin de que pueda promover en sus hijos la capacidad de identificar y controlar sus emociones.

## **8. El Clamor de los hijos**

Los hijos experimentan siete necesidades básicas que como padres debemos procurar abarcarlas para que puedan crecer de manera integral. Es importante identificar cuáles son estas necesidades y de qué forma como padres podemos suplirlas para que ellos se fundamenten con valores y habilidades, que les permita a la vez formarse como personas seguras, fuertes, capaces de enfrentar conflictos y tener una actitud positiva para proyectarse eficientemente en su vida.

**Objetivo:**

Exponer siete necesidades que los hijos presentan y una serie de estrategias que los padres pueden implementar para suplirlas, con el fin de fortalecer el crecimiento integral de sus hijos.

## **9. Conductas de Riesgo: Qué hago cuando se presentan**

Principalmente en la Adolescencia donde se experimentan diversos cambios a nivel físico, psicosexual, emocional, cognitivo (de pensamientos), social que pueden llevar a cambiar la conducta de nuestros hijos. Los amigos son muy importantes y los medios de comunicación se especializan en lanzar formas de vida e imágenes que manipulan sus pensamientos. Como padres debemos enseñarles a desarrollar una





mentalidad crítica, fortalecer su autoestima para que puedan ser fuertes y resistir la presión.

**Objetivo:**

Ofrecer una serie de tácticas que los padres puedan llevar a cabo para fortalecer la vida de sus hijos con el fin de enfrentar y minimizar la presencia de conductas de riesgo.

**10. Manejo del Estrés**

El estrés es una de los fenómenos más comunes que últimamente afecta la vida de todas las personas de manera nociva si no se sabe controlar. Problemas dentro del trabajo con compañeros o subalternos, en el hogar con la pareja y los hijos. El estrés genera inestabilidad emocional y fatiga, está reconocido como el causante de múltiples enfermedades. Es importante aprender a identificar los niveles de estrés y por medio de técnicas combatirlo para bienestar tanto personal como para los que están alrededor.

**Objetivo:**

Enseñar técnicas de manejo y control del estrés, con el fin de minimizar las consecuencias negativas del estrés a nivel familiar, permitiendo así la formación de ambientes más agradables dentro del hogar.

**METODOLOGÍA**

Los temas anteriores se desarrollaran de manera práctica y dinámica por medio de plenarias participativas de dos horas, las cuales estarán fortalecidas con ilustraciones y audiovisuales como películas, videos, además de varios recursos didácticos para que los participantes logren tener una mayor aprehensión de los temas que se estarán exponiendo. De la misma manera se implementarán rompehielos con el fin de generar un ambiente agradable y de confianza que promueva la contribución de ideas y comentarios.

Si existiera la necesidad de abarcar otros temas, nos encantaría conversar con usted para ofrecerle más opciones y tener la posibilidad de promover en los padres, conocimientos y habilidades que les permita proyectarse para desarrollar su rol de manera más efectiva.

