



Cómo cambiar la conducta destruktiva en los adolescentes

El manual que el hospital olvidó proporcionarle

Cómo cambiar la conducta destructiva en los adolescentes

**Ralph “Bud” Fry y
Dr. Roger Morgan**

con Pete Melendez

15.^a edición

Copyright © 2021 Parent Project®, Inc.

www.parentproject.com

Introducción para padres

La mayoría de los padres de adolescentes de carácter fuerte o incontrolable que realizan este curso comparte el mismo pensamiento: *¡Nada funciona con mi hijo!*

Entendemos su frustración. Es por eso que este curso es diferente. *¿En qué sentido se diferencia de los demás?* La respuesta es: ¡ustedes lo crearon! O mejor dicho, más de 500.000 padres con adolescentes tan difíciles como los suyos hicieron aportes a este curso.

¿Qué hace cuando su hijo se niega a colaborar con las tareas de la casa?

¿Qué puedo hacer cuando mi hijo me grita y me insulta?

¿Qué debo hacer cuando mi hijo se ha ido de la casa?

¿Qué hace cuando su hijo lo agrede físicamente?

Mi hijo consume drogas y es posible que sea adicto. ¿Qué debo hacer?

¿Qué hace cuando su hijo ya no quiere ir a la escuela?

Mi hijo está en una pandilla. ¿Qué puedo hacer?

Hemos escuchado a los padres durante más de veinticinco años y, *con ayuda* de padres de todo el país, hemos creado respuestas concretas y prácticas a cada pregunta formulada. Sí, fue un trabajo extenso, pero las historias de éxito que muchos padres siguen compartiendo con nosotros hacen que todo ese esfuerzo haya valido la pena.

De modo que, ¡tranquilícese! Tenemos las respuestas a sus preguntas. Desafortunadamente, su facilitador no

las contestará esta noche. En realidad, eso demorará alrededor de 24 horas de clase; es decir... un día entero... para compartir la información necesaria para lograr un cambio en su hogar. Primero, es necesario formar una base firme que nuestros hijos no puedan destruir ni amenazar. La mala noticia es que no hay una píldora mágica que solucione todo de golpe; nos demandará todo un compromiso. Su facilitador está dispuesto a comprometer su tiempo y a brindarle apoyo emocional y práctico durante todo el tiempo que sea necesario. Si está dispuesto, del mismo modo, a comprometer su tiempo y esfuerzo en este proceso, ¡todo es posible! Este programa ha funcionado bien para cientos de miles de familias de todo el país, no hay razón alguna para que no funcione para usted también. ¡Esa es la buena noticia!

¿Su familia vale un día de esfuerzo? Denos 24 horas: prometemos que su vida cambiará.

Por último, las respuestas que escuchará no significan *nada*. Lo que logrará un cambio en su hogar es lo que haga allí. Al entrar en acción, nuestra actitud lo es todo. Como padres, cuántas más excusas ofrecemos, menos eficaces somos. Pero si adoptamos una actitud positiva, "*Sí, puedo hacerlo*", descubrimos que todo es posible.

En cada sesión, aprenderá nuevas técnicas para lidiar con su hijo de carácter fuerte o incontrolable. Al final de cada sesión, tendrá la oportunidad de practicar en casa lo que ha aprendido. A estas técnicas las denominamos: **Tareas**. Si cumple con sus *Tareas* semanales, notará cambios positivos en casa. Prometemos estar a su lado en cada "*Tarea*" del proceso.

“ ¡Estamos aquí para apoyarlos!

”

Nota de los autores

Este libro de trabajo ha sido diseñado para ser utilizado en conjunto con las clases impartidas en el salón y las sesiones grupales de apoyo para padres. Debido a que el material incluido en este texto aborda las conductas más destructivas de los adolescentes, el seguro de derechos de autor exige que todos los instructores completen la capacitación para facilitadores de Parent Project antes de impartir este curso. Les recomendamos a los padres que soliciten ver el certificado de capacitación de Parent Project de su instructor antes de realizar este curso.

Además de sus *Tareas* semanales, se les advierte a los padres que no comiencen a hacer grandes cambios en el hogar hasta que hayan completado las partes de instrucción de este curso y tengan una comprensión sólida del material presentado. En caso de que su hijo presente conductas autodestructivas o sea violento, se recomienda a los padres que consulten a un profesional de la salud mental calificado.

Por motivos de brevedad, en este libro de trabajo se utilizará el pronombre masculino "él" en lugar de los pronombres masculinos y femeninos (él/ella) al referirse al "niño". La elección del género masculino es puramente arbitraria y no pretende ser sexista, ni significa que indiquemos que los niños sean más propensos a las conductas destructivas que las niñas.

Cuando en este libro se utilice la palabra "padre", se hace referencia a madres y padres, madres y madres, padres y padres, padres de acogida, abuelos, padres adoptivos y todo tipo de cuidador que tome esta clase.

Queremos darle un especial reconocimiento y agradecimiento a la Dra. Bonnie Burstein por su predisposición a compartir su experiencia, su compromiso con las familias y su apoyo continuo a este proyecto.



Para todos aquellos padres que luchan por mantenerse de pie.

Contenido

Parte uno: Preparación de la base para el cambio

Unidad 1: Cómo comprender a nuestros hijos	2
Jóvenes de carácter fuerte vs. Jóvenes de carácter dócil	4
Amor y afecto	6
Trabajo en grupos	7
Influencia vs. control	11
Cómo motivar y ejercer influencia sobre los jóvenes	12
Unidad 2: Atención a las conductas problemáticas	22
Qué es el trauma	25
Adolescentes	28
Cómo ocuparnos de la conducta emocional	30
Concéntrate en T.O.P.I.C.	32
Amenazas con irse de la casa o suicidarse	37
Unidad 3: Supervisión activa y estructura	44
Supervisión activa	47
Medios de comunicación y tecnología actuales	50
Teléfonos inteligentes y aplicaciones móviles	53
Creación de estructura	61
Uso de estructura y supervisión activa	62
Unidad 4: Mejora de la asistencia y el rendimiento escolar	68
Asistencia escolar	72
Uso de estructura y supervisión activa	74
Comunicación en el hogar y en la escuela	76
Lista diaria de tareas	77
Planificación de acciones	83
Unidad 5: Consumo de drogas: identificación, prevención e intervención	92
Descripción general	94
Tendencias en el consumo de drogas en los adolescentes	97
Cómo reconocer el consumo de drogas	99
El proceso de intervención	101
El hijo adulto	104
Unidad 6: Cómo abordar las conductas incontrolables	112
Por qué los chicos eligen relaciones enfermizas o destructivas	116
Cómo crear un sentido de esperanza	120
Pandillas juveniles	120
Intervención	122
Cuando los chicos se escapan de casa.....	127

Contenido

Unidad 7: Desarrollo de planes personales de acción	140
Repaso de conceptos	143
Cómo establecer reglas en el hogar	146
Cómo delinear planes de acción eficaces	148
Familias ensambladas	151
Cuando la teoría se pone a prueba	154
Parte dos: Cómo apoyar los cambios y mejorar las relaciones	
Unidad 8: Búsqueda de ayuda y apoyo	164
Apoyo para los padres.....	166
Ayuda para los hijos	168
Trabajo en grupos de apoyo	171
Unidad 9: Cómo construir relaciones saludables	180
Los amigos que eligen nuestros hijos	182
Cómo hablar con los hijos acerca de las relaciones	185
Reglas de noviazgo	190
Unidad 10: Dinámica del cambio	198
Esto no funciona	200
Las tres etapas del cambio	204
Unidad 11: Manejo de los conflictos en el hogar	210
Tomarse un tiempo para calmarse	212
Cómo llegar a un acuerdo mutuo	214
Unidad 12: Formación de conceptos positivos propios	220
Escucha activa	224
Mensajes verbales	226
Unidad 13: Crianza de adolescentes más fuertes	236
Parte del problema (el sueño)	238
Somos lo que comemos	242
Unidad 14: Consistencia	252
Cómo hacer respetar las reglas en el hogar	254
Unidad 15: Expectativas, normas y valores	264
Expectativas	266
Valores y normas familiares	268
Unidad 16: Promoción de la unidad familiar	276
El sentido de familia	278
Repaso del programa	281
Grupos de apoyo y autoayuda	283

Parte uno

Preparación de la base
para el cambio



Unidad 1:

Cómo comprender a nuestros hijos

(Lo que necesitamos saber acerca de los hijos de carácter fuerte y cómo cambiar su conducta)

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Los padres de familia podrán. . .

- ☑ Describir las características del joven de carácter fuerte
- ☑ Reconocer formas exitosas de cómo demostrar amor y afecto
- ☑ Discutir la diferencia entre influencia y control
- ☑ Describir estrategias de crianza eficaces para fomentar o reducir ciertas formas de conducta



Unidad 1:

Antes de comenzar

Elija como compañero a alguien que no conozca. Háganse las siguientes preguntas uno al otro. Escriba o ilustre las respuestas de su compañero.

1. ¿Cuál es el nombre de su compañero?
2. ¿Cuáles son los nombres y las edades de los hijos de su compañero?
3. ¿Qué es lo que su compañero espera aprender en esta clase?

Después de recibir permiso de su compañero, presente a su nuevo amigo al resto del grupo, mediante el uso de la información de arriba.



Hijos de carácter fuerte vs. hijos de carácter dócil

Los padres de jóvenes con carácter dócil y obediente no entienden cuál es el problema. En cambio, quienes tienen hijos de carácter fuerte terminan dudando de su capacidad como padres. Para los padres de jóvenes con carácter fuerte, las conversaciones familiares tranquilas casi siempre terminan en discusiones o gritos y los pedidos simples de los padres a menudo desatan protestas ruidosas o falta de colaboración.

Si hablamos en general, los adolescentes de carácter fuerte aprenden sobre la vida al probar por sí mismos. No aceptan consejos paternos, ni están dispuestos

a aceptar los errores de otros como experiencias de las cuales puedan aprender. En general, los adolescentes creen, con frecuencia: "*Entiendo, pero eso no me pasará a mí*", pero esto es especialmente cierto con los jóvenes de carácter fuerte. Es por eso que generalmente no es eficaz el solo hecho de hablar con ellos acerca de conductas inaceptables. Su impulsividad, necedad, curiosidad, la ausencia de miedo y el deseo de experimentar todo por sí mismos con frecuencia significa que harán lo que desean, incluso cuando saben que están rompiendo las reglas.

Actividad 1.1: *Personalidad*

Trabaje solo, con su cónyuge o con su pareja y elija las cinco palabras o frases que describan mejor la personalidad de su hijo. Marque con un círculo sus respuestas.

Tranquilo
Despreocupado
Dispuesto a escuchar
Comprensivo
Dócil y obediente

Desafiante
Emotivo
De carácter fuerte
Discutidor
Necio

Si tres o más de sus respuestas están en la columna derecha, es probable que tenga un hijo de carácter fuerte y que las técnicas tradicionales de enseñanza no sean eficaces. Al igual que un mecánico no usaría herramientas métricas para un auto estadounidense, no podemos esperar que las técnicas creadas para jóvenes más dóciles den resultado con sus hijos de carácter fuerte o incontrolables.

Aunque es cierto que los jóvenes dóciles en ocasiones son más susceptibles a la presión de los pares, también es cierto que el joven de carácter fuerte tiene más probabilidades de exponerse a conductas adolescentes destructivas. En un estudio acerca de hechos delictivos en los Estados Unidos (Crime and Human Nature, James Q. Wilson) se explica que hay cuatro factores predominantes que condujeron a casi todos los jóvenes del estudio a una vida delictiva:

- ▶ Falta de disciplina
- ▶ Falta de supervisión
- ▶ Influencia negativa de los pares
- ▶ Falta de demostraciones de amor y afecto

Si consideramos los peligros del consumo de drogas o de la participación en pandillas, la presencia o ausencia de estos factores en la vida de un joven pueden determinar la diferencia entre la vida y la muerte. En las semanas siguientes, analizaremos en detalle cada uno de estos factores.



Amor y afecto

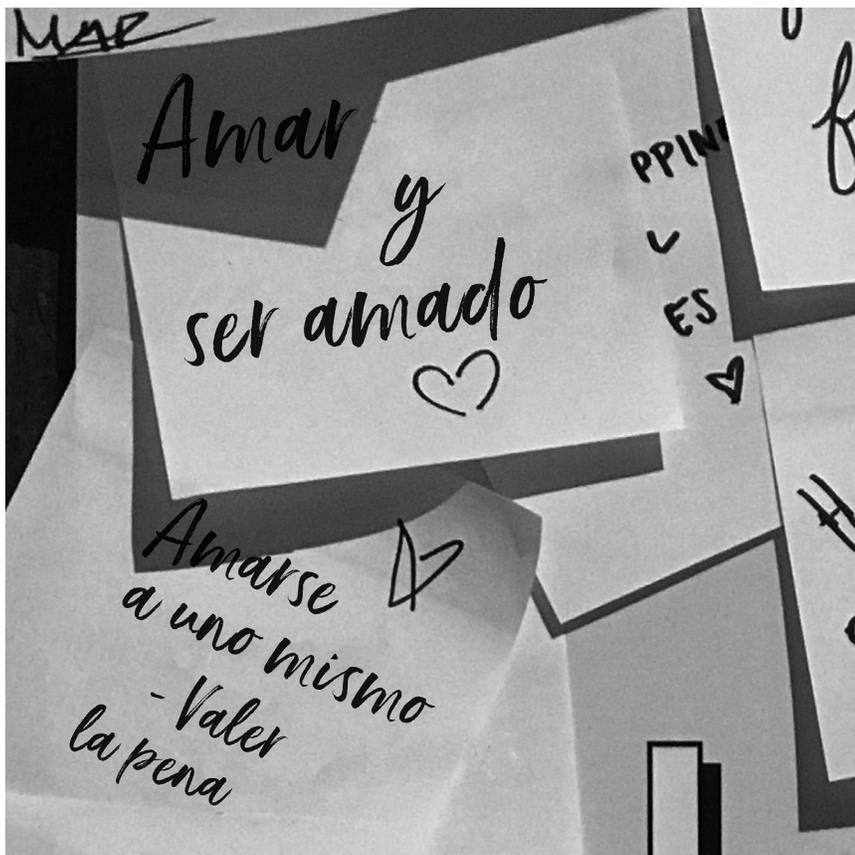
Las dos palabras más poderosas en cualquier idioma son "Te amo". Comprender la importancia de estas dos palabras y usarlas a diario nos ayudará a dominar el elemento más importante de una crianza exitosa.

El amor y el afecto son claves para lograr disciplina y comunicación, y cumplen una función vital en el desarrollo de la autoestima del joven. Desafortunadamente, con frecuencia los jóvenes muestran conductas destructivas, porque no creen que sus padres u otros cuidadores los quieren ni se preocupan por ellos. (La calcomanía: "¿Ha abrazado a su hijo hoy?" se desarrolló originalmente como una campaña para ayudar a los padres a alejar a los chicos del alcohol y las drogas).

Es evidente que el solo hecho de amar a los hijos no alcanza. Debemos expresar el amor que sentimos por nuestros hijos, no alcanza solo con sentirlo. A muchos padres, en especial a los hombres, generalmente les cuesta decirles a sus seres queridos cuánto los aman.

Es fundamental para los niños saber que los quieren hoy por lo que son y no por lo que podrían ser. Los jóvenes están concentrados en el "presente". Rara vez piensan en el futuro y, por lo general, no retienen los mensajes de sus padres de un día al siguiente. Por estas razones, la mayoría de los expertos concuerdan en que se debe expresar a diario el amor que siente por sus hijos.

Es posible que cuando los adolescentes tienen dificultades, no reconozcan abiertamente la expresión de amor. Aun así, es imprescindible expresar amor todos los días. Son muy buenos los abrazos, los besos y las palmadas en la espalda. Todo esto ayuda a demostrar amor y afecto por los hijos, pero no hay nada que reemplace un "te amo" sincero. Estas palabras pueden lograr maravillas y son irremplazables para cambiar la conducta destructiva en los adolescentes.



Trabajo en grupos de apoyo

La mayoría de las técnicas de crianza discutidas en el grupo más grande se aprenderán y practicarán en grupos de apoyo más pequeños. Por lo tanto, antes de comenzar nuestra primera actividad grupal, será necesario dividirnos en grupos de apoyo de cuatro integrantes cada uno. El trabajo en grupos de apoyo le permite a cada integrante aprender a partir de las experiencias de todo el grupo, y aumentar el aprendizaje y la comprensión. Los grupos de apoyo funcionan mejor con actividades donde se le asignen funciones a cada uno de sus integrantes:

Facilitador del grupo:

Es el "capitán" del grupo. Lo mantiene concentrado en la tarea actual y se asegura de que todos sigan el formato de cada actividad.

Secretario del grupo:

El secretario lleva un registro de todas las conversaciones y respuestas, y presenta un informe al grupo más grande al final de cada actividad.

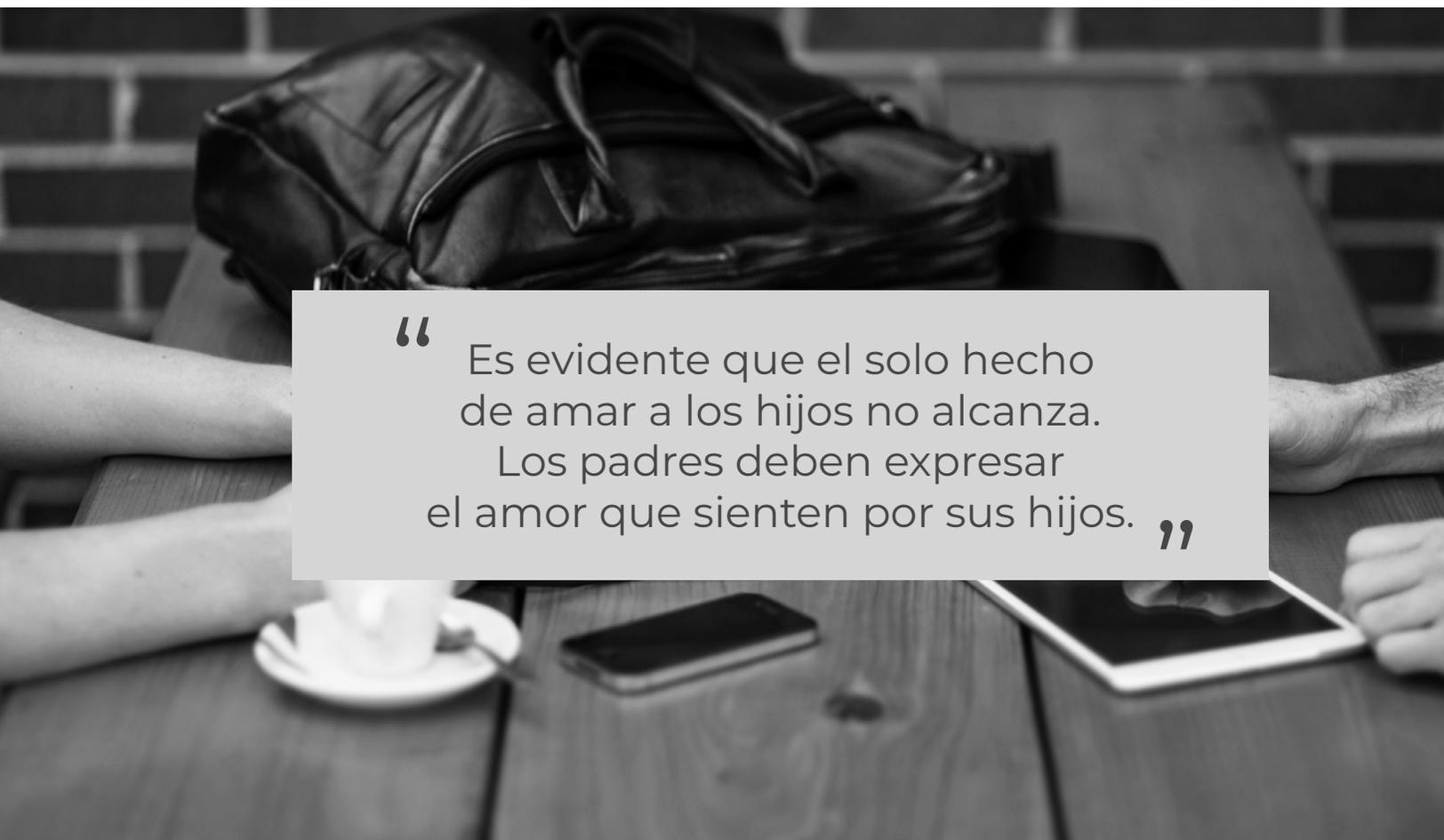
Cronometrador del grupo:

El "experto en eficiencia" marca el ritmo del grupo y vigila la asignación de tiempo durante todas las actividades del grupo de apoyo, y ayuda al grupo a completar las actividades al advertirles cuando falte un minuto para que se acabe el tiempo asignado.

Animadores/optimistas del grupo:

Los motivadores del grupo lo ayudan a concentrarse en lo positivo y hacen **elogios** acerca de sus integrantes. Promueven la participación de cada integrante y evitan el lenguaje prejuicioso y las conductas críticas. (Es posible asignarle esta tarea tan importante a más de un padre).

Las funciones descritas se deben rotar todas las semanas entre los integrantes de cada grupo.



“ Es evidente que el solo hecho de amar a los hijos no alcanza. Los padres deben expresar el amor que sienten por sus hijos. ”



Actividad grupal 1.2: *Funciones*

Al trabajar con su grupo de apoyo, dedique un minuto a elegir las funciones para cada integrante. Anote el nombre del integrante junto a su función dentro del grupo.

Funciones de la sesión:

Facilitador del grupo: _____

Cronometrador del grupo: _____

Secretario del grupo: _____

Animadores/optimistas del grupo: _____



Antes de pasar a la siguiente actividad, examinemos algunas reglas básicas para trabajar en grupos:

Escucha activa:

Solo un integrante puede hablar a la vez. Cuando un integrante está hablando, los demás deben prestarle toda su atención.

Confidencialidad:

La confianza entre los integrantes es la base del éxito del grupo. Para lograr esa confianza, los integrantes deben estar seguros de que habrá discreción. Por lo general, la confidencialidad se interpreta como: "lo que se escucha en el grupo, se queda en el grupo".

Evite juzgar a los demás:

Cada grupo de apoyo debe ser un lugar seguro, cómodo y positivo, donde se pueda compartir sentimientos y relatos. No es un lugar para el sarcasmo, el juicio, la crítica o la confrontación. Las actividades planeadas requieren la inteligencia de todo el grupo para tener éxito y las respuestas que juzgan a otros, a menudo, obstruyen el proceso creativo.

Al trabajar en grupo con actividades de torbellino de ideas, se deben incluir las normas siguientes:

Cantidad vs. calidad:

No hay respuestas correctas ni incorrectas cuando se buscan ideas. Los integrantes deben presentarle al grupo todas las ideas que tengan. Sea lo más creativo posible, no se preocupe por los méritos de sus ideas.

Está permitido ampliar una idea:

Cuando un integrante pueda ampliar la idea de otro, debe hacerlo. Cada idea o pensamiento compartido en voz alta le pertenece a todo el grupo.



Actividad grupal 1.3(a): Demostraciones de amor

Al trabajar con su grupo de apoyo, dedique algunos minutos a escribir o ilustrar ejemplos de las maneras en que los padres pueden demostrar amor y afecto a sus hijos. Recuerde las reglas que se deben seguir al generar ideas.

Ejemplos: UN "TE AMO" CON PALABRAS.

COCINAR PARA SUS HIJOS.



Actividad grupal 1.3(b): Más eficaces

Ahora, de los ejemplos que han enumerado, en general, ¿cuántos ejemplos reconocerán los jóvenes como amor o afecto? (Nota: por lo general, serán solo tres).

Maneras de expresar amor que mi hijo seguramente reconocerá:

1. _____

2. _____

3. _____

Queremos que nuestros hijos sepan cuánto los amamos y los tres ejemplos anteriores funcionan en general. Los padres a quienes les resulte difícil decirles a sus hijos que los quieren se sienten más cómodos con alguno de los otros ejemplos.

Al final de una clase que dictamos, una madre esperó hasta que todos se retiraran antes de acercarse a nosotros. Nos dijo que no creía poder decirles a sus dos hijas adolescentes cuánto las quería. Nos contó que a ella nunca la habían besado ni abrazado cuando era niña y jamás le habían dicho que la querían. Había criado a sus dos hijas de la misma manera.

Nos conmovimos profundamente con el relato de esta madre soltera. Nos miramos unos a otros y respiramos

profundo antes de decirle "No obstante... si no puede hacer esto, ¡no estamos seguros de poder ayudarla!" "¿Sabe escribir?" le preguntamos. "Sí", respondió. "¿Sus hijas saben leer?" "Sí", repitió. "Entonces escribales notas que digan 'te quiero' y guárdelas donde ellas lleven el almuerzo a la escuela". "¿Intentará escribirles una nota de amor a cada una la semana próxima?" En ese momento, le tocó a ella respirar profundo. "Está bien", respondió.

Cuando nos fuimos esa noche, estábamos tan ansiosos como esa madre. Apenas entró al salón a la semana siguiente, nos apuramos a interrogarla. "¿Puso las notas donde llevan el almuerzo?" "Sí", dijo. "¿Y? No nos deje con la intriga. ¿Qué sucedió?" "Bueno, comenzó a decir, estaba sentada en el sofá cuando mis hijas regresaron a casa a la salida de la escuela. Sin decir ni una palabra, se me acercaron corriendo, me levantaron del sofá, me cargaron hasta llegar a mi habitación, me arrojaron sobre la cama y ¡me hicieron cosquillas hasta que me mojé los pantalones!".

¿Qué es lo que le quieren decir sus hijas a esta mamá? Lo adiviné. Nosotras también te amamos. Tristemente, ellas tampoco habían aprendido a decirlo con palabras.



En casi todas nuestras clases, algunos padres han experimentado "pequeños" milagros. Es decir, regresan al hogar y comienzan a expresar lo que siente su corazón hacia sus hijos, y la actitud de estos comienza a cambiar casi de inmediato. Todo lo que practicaremos en este curso comienza y termina con un eficaz *"Te quiero"*. No les prometemos milagros inmediatos, pero el amor y el afecto son nuestros primeros cimientos.

Algunos padres nos han dicho que las expresiones de amor y afecto no forman parte de su cultura, ni de la manera en que los criaron. Comprendemos perfectamente las diferencias culturales. Si está experimentando estos pensamientos, le recomendamos que se pregunte lo siguiente: *¿Cómo se comporta mi hijo sin mis demostraciones de amor y afecto?* Si la respuesta es *"muy bien"*, es probable que no necesite esta clase. En cambio, si la respuesta es *"mejor no le cuento"*, le ofrecemos una fórmula. Esta fórmula para cambiar la conducta destructiva en los

adolescentes funcionó bien para decenas de miles de familias de diferentes nacionalidades en todo el país. Si se omite una parte sola de la fórmula, incluso el amor y el afecto, no estamos seguros de poder ayudarlo. Pero, todo es posible para aquellos que estén dispuestos a dejar de lado su propia crianza, sus ocupaciones y sus límites personales, y que se comprometan en serio a ayudar a sus hijos.

El poder del amor llegó a casa en un funeral al que debimos asistir. Nuestro amigo, un padre joven de dos hijos, había fallecido trágicamente en un accidente. Cuando su hijo de 17 años habló en el funeral de su padre, dijo: *"Lo que más voy a extrañar es el mensaje de texto que mi papá me enviaba todos los días, donde me decía cuánto me amaba"*. Sin demostraciones sinceras de amor y afecto, sin disciplina, sin estructura y sin comunicación, la familia en sí misma sufrirá muchísimo.

Influencia vs. control

Los padres de jóvenes con carácter fuerte dicen, con frecuencia, que han perdido el control de sus hijos. Esto no es cierto. Para poder perder el control, en primer lugar, hay que tenerlo. Los padres no controlan a sus hijos. Después del amor y el afecto, comprender la forma en que los chicos piensan y actúan será nuestro próximo cimiento principal.

Si realmente pudiéramos controlarlos, ningún adolescente dejaría la escuela, consumiría drogas, quedaría embarazada ni se uniría a pandillas. Sin embargo, a menudo cometemos el error de intentar controlar a nuestros hijos. Por su parte, muchos adolescentes de carácter fuerte se rebelan tan solo

para demostrarles a sus padres que no pueden controlarlos. En la mayoría de los casos, esta rebeldía continuará hasta que el hijo esté seguro de que mamá o papá ya no intentan controlarlo. Es posible reducir la lucha de poderes al expresar, con frecuencia, que somos bien conscientes de que no controlamos a nuestros hijos.

En segundo lugar, solo para la necesidad de demostraciones frecuentes de amor y afecto, el tema de la influencia opuesta al control es el concepto más crítico que se presenta en este curso. Simplemente no controlamos a nuestros hijos. Cuanto antes dejemos de lado la noción de control, más eficaces seremos.





Actividad 1.4: Recuerde

Tómese unos minutos para reflexionar acerca de su propia infancia. Anote una situación en la que, como adolescente, rompió las reglas de su casa o desobedeció de otra forma a sus padres.

En los ejemplos que describió anteriormente, ¿sus padres pudieron controlar su conducta?

Sí No

Tenemos una gran influencia sobre ellos. En realidad, somos los modelos más importantes para nuestros hijos. Es interesante que, entre los 12 y los 25 años, aproximadamente el 50 % de los valores de un chico se forma del sistema de valores de sus padres/cuidadores. El otro 50 % se forma por el entorno y los pares del chico. Entre los 25 y los 30 años, los hijos adquieren otro 30 % de los valores de sus padres o cuidadores y el 20 % se forma a partir de experiencias personales. Debido a que somos un modelo muy poderoso para nuestros hijos, cuando se aprenden nuevas estrategias de crianza y las practican, la conducta destructiva en los adolescentes, por lo general, se puede prevenir o cambiar.

“

En realidad, los padres son los modelos más importantes para sus hijos.

”

Cómo motivar y ejercer influencia sobre los jóvenes

Los padres de jóvenes con carácter fuerte pueden motivarlos a cambiar, ya sea con **elogios** o **consecuencias positivas** cuando se comportan de la manera esperada o bien con **consecuencias negativas** cuando su conducta no es la esperada. Los padres deben reconocer o hacer **elogios** a sus hijos cuando ven que hacen algo bueno.

Ejemplo: Se observa a un joven que está leyendo un libro, en lugar de mirar televisión. Un padre que quería promover este tipo de conducta podría decir:

"quiero que sepas cuánto me agrada verte leyendo un libro".

Este tipo de reconocimiento o elogio aumenta la posibilidad de que el joven lea otra vez en el futuro cercano.

Cuando los jóvenes pasan más tiempo en actividades positivas y constructivas, tienen menos tiempo para hacer cosas que podrían traer consecuencias negativas a su vida.



Actividad grupal 1.5: *Ellos hicieron algo bueno*

Al trabajar con su grupo de apoyo, dedique algunos minutos a escribir o ilustrar ejemplos de algunos comportamientos por los que un joven debería recibir un elogio.

Ejemplo: SACAR LA BASURA
SIN QUE SE LO HAYAN PEDIDO.

Ejemplo: AYUDAR A SU HERMANA
O HERMANO MENOR.

Una segunda manera muy eficaz de promover la buena conducta es a través de **consecuencias positivas**, como darles acceso a los hijos a las cosas o actividades que les gustan, después de haber terminado lo que se les pidió.

Ejemplo: una niña regresa de la escuela y le pregunta a la madre si puede jugar con los videojuegos. Como sabe que su hija no ha terminado la tarea, la madre responde: "Sí, por supuesto, cariño. Puedes jugar con los videojuegos después de terminar tu tarea".

En este caso, la consecuencia positiva para la hija es jugar con los videojuegos después de completar su tarea. Al usar las palabras "por supuesto", esta madre se concentra en el aspecto positivo y ayuda a reducir las discusiones.



Actividad grupal 1.6: *La diversión viene después del trabajo*

Al trabajar con su grupo de apoyo, dedique algunos minutos a desarrollar una lista de situaciones que debemos crear en casa para permitir que nuestros hijos experimenten **consecuencias positivas**. Asegúrese de que cada situación identifique una consecuencia positiva, a cambio de una conducta específica deseada. No olvide usar las palabras "por supuesto".

Ejemplo: "POR SUPUESTO, PUEDES
USAR EL AUTO DESPUÉS DE QUE
TERMINES DE SECAR LOS PLATOS".

Ejemplo: "POR SUPUESTO, PUEDES
IR A LA CASA DE TU AMIGO TAN PRONTO
COMO TERMINES DE LIMPIAR TU HABITACIÓN".

Cuando se usan **elogios** y **consecuencias positivas** con frecuencia, la buena conducta tiende a aumentar y ayuda a que los jóvenes se sientan satisfechos consigo mismos.

Las **consecuencias negativas** deben usarse cuando la conducta no es aceptable o cuando no se respetan las reglas de la casa. Las **consecuencias negativas**

generalmente implican quitarles cosas y actividades que los chicos disfrutan.

Ejemplo: Si un joven desobedece la regla de la casa porque llega una hora después de lo debido, las **consecuencias negativas** podrían ser la pérdida de todas las cosas y actividades que le gustan durante todo un día (24 horas).



Actividad grupal 1.7: *Malas decisiones*

Al trabajar con su grupo de apoyo, dedique algunos minutos a escribir o ilustrar ejemplos de algunos comportamientos no deseados o reglas de la casa que se han roto por los que un joven debería recibir **consecuencias negativas**. Intente registrar conductas observables y no actitudes.

Para la mayor parte de los padres/cuidadores, las **consecuencias negativas** significan castigar al joven. Para algunos, un castigo quiere decir que su hijo se quedará en casa durante un tiempo. Para otros, un castigo significa que le quitará el uso del teléfono o el televisor durante cierto tiempo. Para jóvenes de carácter fuerte o fuera de control, la combinación de los dos conceptos es más adecuada. Es decir, el joven se debe quedar en la casa durante su tiempo libre y los padres le quitan todos los privilegios (cosas divertidas) durante un período corto.

Una persona de una de nuestras clases denominó a esta técnica "TEASPOT" (Quitar todo por un período de tiempo corto). TEASPOT sigue las consecuencias de tiempo establecidas en Tiempo fuera. Cuando un padre castiga a su hijo de dos años con "Tiempo fuera", por lo general es por dos minutos. Durante ese período de dos minutos, el hijo no tiene nada de lo que le gusta: sin ir a jugar, sin juguetes ni ninguna actividad divertida. Para el hijo adolescente, TEASPOT funciona igual. Con los niños más pequeños, por lo general, se lo retira o aleja de sus cosas. Con adolescentes, es preciso alejarles las cosas. Quitarles todo por un período corto es muy eficaz para cambiar la conducta destructiva del adolescente.

Las consecuencias negativas (TEASPOT) por haber roto las reglas de la casa o por conducta no deseadas

deben adaptarse a la manera de pensar de los jóvenes y no a la de los adultos. Por ejemplo, debido a que los jóvenes viven el hoy y que, en general, no están dispuestos a esperar para conseguir lo que quieren, las consecuencias deberían ser a corto plazo (de una noche a tres días) para los adolescentes.

Cuando se usa TEASPOT, los padres preguntan con frecuencia: ¿qué debo permitirle a mi hijo que haga en el tiempo libre durante su periodo de castigo? La respuesta es leer o dibujar.

En las familias ensambladas, con frecuencia es mejor que el padre biológico inicie TEASPOT u otra estructura (tarea escolar, quehaceres domésticos, etc.), siempre que sea posible. Cuando el hijo ve que quien "aplica" disciplina es el padrastro o la madrastra, con frecuencia se resiste. Sin embargo, los padrastros y madrastras pueden y deben brindar muchos **elogios** e iniciar **consecuencias positivas**. Generalmente, los hijos les dicen a sus padrastros o madrastras que no son sus padres. Los adultos pueden responder: *"Es cierto. No lo soy. Pero ahora formo parte del equipo administrador de este hogar. Me importas y quiero que estés bien, y tu padre/madre no está aquí ahora"*.

Hablaremos más sobre este paso y sobre la crianza compartida en la unidad 7.

Quizá Harry Golden lo expresa mejor: *"La arrogancia de los jóvenes es el resultado directo de la falta de consecuencias. El pavo que se acerca con voracidad al granjero que le da el trigo no está equivocado. Lo que sucede es que nadie le ha informado al pavo lo que sucede el Día de Acción de Gracias"*.

Vivimos en un mundo lleno de consecuencias, tanto positivas como negativas. Cuando los jóvenes hacen su tarea en tiempo y forma, las consecuencias generalmente son mejores calificaciones y un aumento de autoestima, en tanto que las consecuencias de conductas tales como conducir bajo el efecto alcohol, el uso de drogas y la actividad sexual a temprana edad pueden ser desastrosas. Como padres, es nuestra responsabilidad ayudar a nuestros hijos a evitar las lecciones más graves y, a veces, mortales de la vida, al enseñarles las consecuencias cuando todavía están bajo la protección del hogar. Es un crimen permitirles a los hijos que se enfrenten al mundo sin saber que hay consecuencias tanto positivas como **negativas** por sus actos.

Recuerde, ¡les estamos quitando todo! Por esta razón, las consecuencias a corto plazo alejan a los jóvenes de la sensación de condenados a muerte y de la tentación de rebelarse, al pensar que ya no tienen nada que perder. Las consecuencias a corto plazo

son mucho más eficaces para cambiar la conducta. Las consecuencias a corto plazo funcionan porque se adaptan a la manera de pensar de los jóvenes, no de los adultos. Recuerde, las consecuencias están diseñadas para cambiar la conducta del hijo, no para satisfacer la frustración ni el deseo de venganza del padre/cuidador.

Por lo general, los padres nos cuentan que cada vez que castigan a sus hijos, estos rompen otra regla de la casa, lo cual crea otra restricción. Una madre dijo que su hijo desobedeció tan seguido las reglas de la casa que pensó que estaría castigado hasta los 31 años. Cuando los jóvenes rompen una segunda regla, mientras están en TEASPOT, nunca debemos extender el tiempo de la restricción. Todo lo que debemos hacer es reiniciar el tiempo del TEASPOT original.

Ejemplo: Un joven ha terminado su primer día de los 3 días de TEASPOT por consumo de alcohol. El segundo día, se escapa de la casa para estar con sus amigos. El mismo TEASPOT de 3 días debe empezar de nuevo. Con esta técnica, no se acumulan las restricciones sobre sus hijos. Es más probable que colaboren, cuando vean que su castigo está por terminar.

Algunos hijos rompen las reglas de la casa continuamente mientras están castigados. No se preocupen. Les daremos sugerencias adicionales en las unidades siguientes.

¿A qué nos referimos con consecuencias a corto plazo? En el siguiente cuadro, se muestran ejemplos de un marco informal. Cuanto más impulsivo es el chico, más breve debe ser la restricción (TEASPOT).

1. Falta de respeto al padre ("Eres estúpido")	TEASPOT de 30 minutos
2. Falta de respeto más grave con blasfemias y amenazas	TEASPOT de 1 día
3. Tarea sin terminar	TEASPOT hasta que la tarea se complete y se revise (unidad 4)
4. Consumo de drogas o alcohol	TEASPOT de 3 a 7 días (unidad 5)
5. Golpes (leves) a un hermano	TEASPOT de 1 día (unidad 6)
6. Golpes (graves) a un hermano	TEASPOT de 3 a 7 días (unidad 6)

En resumen

Aunque los padres no pueden controlar a sus hijos, sí pueden controlar las cosas que los jóvenes disfrutan, como teléfonos inteligentes, videojuegos, juguetes, libertad para actividades recreativas y comida chatarra. Es posible que nuestros hijos no quieran colaborar con lo que nosotros queremos, pero generalmente harán todo para conseguir lo que ellos desean. Al controlar las cosas que los chicos quieren, podemos motivarlos para que cambien conductas no deseadas y para que comiencen tareas que no desean hacer por sí solos.

Muchos padres les pegan a sus hijos, en lugar de o además de aplicar **consecuencias negativas** como se explican aquí. Aunque para algunas personas los castigos físicos han sido efectivos para cambiar la conducta de sus hijos menores, no recomendamos esto con los adolescentes. Los jóvenes de carácter fuerte consideran el castigo físico como otro intento de controlarlos y esto solo empeora la lucha de poder. La mayoría de estos jóvenes responde a los castigos físicos tornándose aún más rebeldes. Algunos jóvenes

pueden responder con violencia física. El castigo físico no es una herramienta eficaz para cambiar la conducta destructiva en los adolescentes. Por lo general, aleja a los chicos aún más de sus padres.

El amor y el afecto, los elogios, las consecuencias positivas y las consecuencias negativas son la columna vertebral de nuestro modelo de crianza para jóvenes de carácter fuerte y desafiantes. Cuando los padres y los cuidadores aprenden y practican estas intervenciones, y las aplican de manera consistente, suceden cosas buenas. Nueve de cada diez padres (el 90,4 %) de los que reciben este curso informan mejoras en la conducta de su hijo para la semana 10. El 97,5 % le recomendaría esta clase a un amigo. Las próximas diez semanas transcurrirán tanto si recibe este curso como si no lo hace. ¿Por qué no darle a su familia la misma oportunidad de éxito que tantas otras han tenido?



“ ¿Por qué no darle a su familia la misma oportunidad de éxito que tantas otras han tenido? ”



Actividad de repaso 1.8

Con su grupo de apoyo, dedique algunos minutos para completar los espacios en blanco de las siguientes afirmaciones, con las palabras en negrita que se muestran más abajo. Use sus libros sin restricciones.

Luego, trabaje solo y anote la idea más poderosa que aprendió en esta unidad.

1. Con hijos de carácter fuerte, es posible que las técnicas tradicionales de enseñanza o crianza no _____.
2. Los padres deben decirles a sus hijos cuánto los aman todos los _____.
3. Aunque no podemos controlar a nuestros hijos, sí podemos controlar las _____ que disfrutan nuestros hijos.
4. Los padres deben brindarles a sus hijos _____ positivos cuando ven que hacen algo bueno.
5. Las consecuencias a _____ plazo son más eficaces que las consecuencias a largo plazo, porque se adaptan a la manera de pensar de los adolescentes.

6. Por último, trabaje solo e indique, ¿cuál fue la idea más poderosa que aprendió, en lo personal, de esta unidad?

elogios días funcionen
corto cosas

Prácticas en casa (tareas)

Nota: Cambiar la conducta inaceptable de un hijo también requiere que nosotros también cambiemos. Las Tareas asignadas al final de cada unidad están diseñadas para ayudar a prepararnos para introducir un cambio en el hogar. Cuando completamos las prácticas en casa de cada semana a conciencia, tenemos más probabilidades de ver cambios positivos en la casa. Por lo tanto, les recomendamos que completen y lleven un registro de todas las tareas semanales asignadas. Si lo hace, verá cambios positivos en su hogar.

"¡Quisiera haberte tenido más cerca, haberte abrazado y besado más cuando eras pequeño!". (El autor de esta frase es anónimo, pero nunca es demasiado tarde para demostrar amor y afecto).

Esta semana:

- ▶ Dígales a sus hijos cuánto los ama, todos los días.
- ▶ Encuentre a sus hijos haciendo algo bueno y elógielos.
- ▶ Si necesita aportar una consecuencia negativa para una conducta inaceptable, intente quitar todo por un periodo corto de tiempo (TEASPOT).

(Si cree que su hijo podría tornarse violento o si no está cómodo con TEASPOT en este momento, no lo aplique. Seguiremos sentando una base sólida y trataremos con jóvenes violentos más adelante en este curso).

¿Cómo reaccionó su hijo ante sus demostraciones de amor y afecto esta semana?

Elogié a mi hijo cuando:

Si creyó necesario aplicar TEASPOT, ¿cuál fue la reacción de su hijo?

“ Conceptos familiares críticos: ¡Mis hijos necesitan mi amor y mi afecto todos los días! ”

Cómo comprender a nuestros hijos *(Unidad 1: Evaluación de contenidos)*

Objetivos de la sesión: Describir las características del joven de carácter fuerte, reconocer formas exitosas de cómo demostrar amor y afecto, discutir la diferencia entre influencia y control, describir estrategias de crianza eficaces para fomentar o reducir ciertas formas de conducta.

Nombre del padre: _____ Fecha: _____

Dirección: _____

Teléfono celular: _____ Teléfono particular (mensajes): _____

¿Cómo se enteró de esta clase? _____

¿Están los dos padres o cuidadores en la sesión de hoy? Sí No

Nombres de otros padres o cuidadores que están con usted hoy: _____

¿Qué función desempeñó en el grupo?

Facilitador Secretario Cronometrador Animador

¿Cómo lo hizo? _____

Padres: las preguntas siguientes se formularon para ayudar al instructor a cubrir mejor las necesidades de su familia y para enfatizar los puntos clave de esta lección.

1. Lo que más me gustó de esta sesión fue: _____

2. Algo que hubiera simplificado o mejorado el aprendizaje hoy: _____

3. La idea más poderosa que aprendí en esta sesión fue: _____

4. De las 3 maneras de expresar amor y afecto, la que puedo usar con más comodidad al principio es:

"Te amo" por escrito/texto "Te amo" con palabras Abrazos y besos

5. Lo más probable es que encuentre a mi hijo haciendo algo bueno, por lo cual pueda elogiarlo cuando esté:

Trabajando Intentando Ocupándose

Comentarios de los padres: _____
