

INTRODUCCIÓN: “Una familia saludable – Una conexión saludable del cerebro”

LLENAR EL FORMULARIO usando las siguientes palabras:

dañan direcciones ramas positivas comiendo niño árbol 33% desarrollo

1. En un estudio con respecto a qué hace feliz a las personas, unos voluntarios registraron lo que estaban haciendo y cómo se sintieron durante el día. La investigación mostró que las personas se sentían más felices cuando estaban _____ con la familia o sus amigos.
2. Los niños que cenan con sus familias de cinco a siete veces a la semana tienen un _____ % menos de probabilidades de usar alcohol o drogas.
3. Escriba tres reglas de “Mi Tiempo” – los 10 a 15 minutos del vínculo diario en el tiempo para jugar con cada niño:
 - a. El _____ elige la actividad.
 - b. El padre no da _____ o sugerencias al niño.
 - c. Durante Mi Tiempo los padres sólo dicen cosas _____ al niño.
4. Las neuronas del cerebro se parecen un poco a un _____, con un tronco, raíces y ramas.
5. Cuando aprendes cosas nuevas o repites una acción varias veces, crecen _____ nuevas en las neuronas del cerebro que se llaman “dendritas”.
6. El tiempo entre las edades de 10 a 21 años es un período del desarrollo rápido del cerebro. Durante este tiempo, las personas jóvenes pueden dirigir el _____ de su propio cerebro por lo que piensan, dicen o hacen.
7. El alcohol y las drogas _____ el desarrollo del cerebro.
8. ¿Qué conceptos de esta lección fueron los más útiles? _____

9. Luego de ver esta lección, ¿cuáles de estas cosas están haciendo como familia? (*seleccione todo lo que aplique*): a) Comer juntos como familia 3 veces a la semana b) Jugar con los niños individualmente en “Mi Tiempo” c) Identificar y eliminar los pensamientos negativos automáticos



LECCIÓN 1: “Identifique y elogie lo bueno diariamente”

LLENAR EL FORMULARIO usando las siguientes palabras:

depósitos comportamiento cerebro a otra cosa reducir retiro químicos
 contacto físico pare cambie emoción beneficiará atención mire

1. Cuando buscamos las buenas cualidades en otras personas, ayudamos a nuestro _____ a desarrollar la habilidad de reconocer lo bueno.
2. Cuando recibimos un elogio sincero, esto desencadena _____ que te hacen “sentir bien” en nuestro cerebro.
3. Cuando damos un elogio sincero, es como poner _____ en las cuentas bancarias emocionales de nuestros hijos. El criticismo hace un _____.
4. Para ayudar a cambiar el comportamiento, al “fortalecer los elogios” use 5 pasos básicos:
 1) Darlo inmediatamente 2) Estar entusiasmado, 3) Describir el _____ que le gustó. 4) Diga cómo _____ al niño. 5) Agregue _____.
5. El ignorar un comportamiento irritante ayuda a _____ ese comportamiento.
6. Los pasos para el “ignorar con eficacia” incluyen:
 a) No mostrar ninguna _____. b) Inmediatamente dirigir su atención _____. c) No _____ a la persona. d) No tenga contacto físico hasta que la mala conducta _____.
 e) Dé _____ positiva en el momento en que la mala conducta pare.
7. El elegir enfocarse en los elogios y el “Opuesto Positivo” de un comportamiento irritante ayuda a que un niño _____ la conducta.
8. ¿Qué conceptos de esta lección fueron los más útiles? _____
 ¿Qué conceptos practicó? _____
9. Luego de ver esta lección, ¿cuáles de estas cosas están haciendo como familia? (*seleccione todo lo que aplique*): **a) Dar elogios b) Evitar el criticismo c) Ignorar los comportamientos irritantes que son menores**



LECCIÓN 2: “Buena comunicación y reuniones familiares”

LLENAR EL FORMULARIO usando las siguientes palabras:

“Yo”	agresivas	mensajes	siento	escuchar	asertivas	amo	escuchar	sarcasmo	punto de
	vista	entender	quieres o necesitas	pasivas	malhumor	validar			

1. Tres habilidades fundamentales en la Buena comunicación son: “_____ con EEV”, Usando “_____ - yo” que sean asertivos, y ser respetuosos.
2. EEV significa: a) _____, b) _____ c) _____.
3. El validar significa expresar que entiendes el _____ de otra persona, incluso si uno no está de acuerdo.
4. Los “Mensajes YO” empiezan con la palabra _____, expresa tus sentimientos o necesidades de manera respetuosa; explica por qué te sientes de cierta manera y lo que _____ sin echar la culpa a nadie.
5. Nosotros podemos elegir ser Asertivos, Agresivos o Pasivos. Verdadero _____ Falso _____
6. Las personas que son _____ sólo se preocupan por sí mismos y echan la culpa, amenazas, muestran enojo o usan sarcasmo para obtener lo que quieren.
7. Las personas que son _____ no pueden expresar sus verdaderos sentimientos o necesidades, permiten que otros los dominen, parecen débiles y ocultan un resentimiento interno.
8. Las personas que son _____ actúan con valor, muestran respeto por sí mismos, se preocupan por los demás y expresan sus necesidades y sentimientos en maneras respetuosas.
9. Las rocas de la comunicación son palabras o tonos de voz que dañan las relaciones. Nombra dos de la lista de la Docena Sucia: a) _____ b) _____
10. Las 4 palabras más importantes son: “Te _____” y “Lo _____.”
11. ¿Qué día y a qué hora tendrá una reunión semanal de familia? _____.
12. Luego de ver la lección 2, ¿cuáles de estas cosas están haciendo como familia? (seleccione todo lo que aplique): a) Usar Mensajes YO b) Escuchar con EEV c) Eliminar rocas de comunicación d) Ser asertivo



LECCIÓN 3: “Las 5 R de una familia exitosa”

LLENAR EL FORMULARIO usando las siguientes palabras (se pueden usar más de una vez):

gustó	recompensas-sociales	Reglas	consistentemente	elogios sinceros	hacer algo	tarea	cosas
malo	inmediatamente	Recompensas	Responsabilidades	entusiasmo	gratificante	Rutinas	
recompensas	horario de dormir	Rituales	amor	autoestima	seguros	diferenciar lo bueno de lo	

1. Nombre las 5 R de una familia exitosa:
 - a) _____
 - b) _____ c) _____
 - d) _____ e) _____

2. Escriba un beneficio de las Reglas de la Familia: _____

3. Describa estos tres tipos de Recompensas:
 - a) Recompensas sociales: _____
 - b) Privilegios: _____
 - c) Recompensas materiales: _____

4. ¿Qué tipo de recompensa es más efectiva? _____

5. Las seis reglas de dar una recompensa son:
 - a) Asegurarse que la recompensa sea _____.
 - b) Recompensar _____ pero sólo después de la buena conducta, no antes.
 - c) Expresar exactamente lo que le _____.
 - d) Sonreír; demostrar _____, mostrar que está contento.
 - e) Recompensar _____ hasta que la conducta esté bien establecida.
 - f) Nunca ofrezca _____ para que pare la conducta incorrecta.

6. Las responsabilidades ayudan a que los niños desarrollen _____

7. Las rutinas positivas ayudan que los niños se sientan _____.

8. Nombre dos rutinas positivas que los niños necesitan: _____

9. El propósito de Los Rituales de una Familia Feliz es ayudar a que los miembros de la familia se sientan _____.

10. Luego de ver la lección 3, ¿cuáles de estas cosas harán como familia? (seleccione todo lo que aplique):
 - a) Hacer reglas
 - b) Dar recompensas
 - c) Establecer rutinas
 - d) Asignar responsabilidades
 - f) Tener rituales



LECCIÓN 4: “Límites y Consecuencias”

LLENAR EL FORMULARIO usando las siguientes palabras:

comportamiento consistente consecuencias herir práctica direcciones enseñar
 tiempo para pensar señal calma amados demuestre pérdida de privilegios
 fáciles casa limpia fácil de asignar

1. El propósito de castigar es _____ y tiene consecuencias serias.
 El propósito de la Disciplina Positiva es _____, y da resultados mucho mejores.

2. Los Siete Pasos de la Disciplina Positiva son:
 - 1) Enseñar el _____ que quiera usando _____ positiva.
 - 2) Hablen y decidan las _____ de antemano.
 - 3) Dar _____ claras
 - 4) Mantener la _____
 - 5) Dar una _____ de advertencia
 - 6) Ser _____ al dar la consecuencia negativa inmediatamente.
 - 7) Luego de dar la consecuencia, asegúrese de que los niños sepan que son _____.

3. Durante la práctica positiva _____ el comportamiento que usted quiere.

4. Las consecuencias negativas efectivas son leves, consistentes, se conocen de antemano y son _____ de seguir y de controlar.

5. Nombre 2 consecuencias efectivas: a) _____
 b) _____

6. Nombre dos beneficios de usar un jarro de tareas domésticas:
 - a) _____
 - b) _____

7. ¿Qué conceptos de esta lección fueron los más útiles? _____,
 ¿Qué habilidades puso en práctica? _____

8. Luego de ver la lección 4, ¿cuáles de estas cosas harán como padres? (seleccione todo lo que aplique):
 - a) Usar Práctica Positiva para enseñar el comportamiento que quiero
 - b) Mantener la calma
 - c) Elegir consecuencias de antemano
 - d) Ser consistente
 - e) Expresar amor después de la disciplina
 - f) Expresar amor después de la disciplina



LECCIÓN 5: “Resolución de problemas y negociaciones para que todos ganen”

LLENAR EL FORMULARIO usando las siguientes palabras:

puntos de vista Discutir problema Cambiar los planes Decide Evaluar
Llárame Calmarse en las que todos ganan soluciones sean las cosas Tener
cuidado Nos vemos después Pensar con antelación para evitar el problema

1. ¿Cuáles son los Siete Pasos para Resolver un Problema de Manera Efectiva? (Ver el manual 5-2)
 - 1) Definir el _____ y compartir diferentes _____
 - 2) Decir cómo le gustaría que _____
 - 3) _____ sobre posibles soluciones.
 - 4) Evaluar las tres mejores _____
 - 5) _____ cuál es la mejor solución
 - 6) Hacer e implementar un plan para llegar a una _____
 - 7) _____ las soluciones y ajustar si es necesario.

2. Las negociaciones _____ son aquellas en las que usted quiere que la otra persona reciba tantos beneficios en la negociación como usted.

3. Haga una lista de las respuestas claves de habilidades de rechazo que ayudan a los niños a decir “no” a las cosas dañinas y así evitar los problemas: (*Manual p. 5-6*)
 - a. _____ (Hacer preguntas)
 - b. _____ (Nombrar el comportamiento negativo y decir “No”)
 - c. _____ (Sugerir un plan mejor)
 - d. _____ (Si es necesario, irse)
 - e. _____ (Llamar a alguien si cambia de opinión)

4. ¿Qué significa una “solución antes del problema”? _____
 ¿Cómo beneficiará a su hijo? _____

5. ¿Qué conceptos de esta lección fueron más útiles? _____

 ¿Qué habilidades pusieron en práctica? _____

6. Luego de ver la lección 5, ¿cuáles de estas cosas harán como familia? (*seleccione todo lo que aplique*):
 - a) **Practicar las 5 respuestas claves**
 - b) **Usar una solución antes del problema para evitar el problema**
 - c) **Usar el folleto para resolver problemas**



LECCIÓN 6 - “Controlar el Estrés y el Enojo”

LLENAR EL FORMULARIO usando las siguientes palabras:

detonador hacer ejercicio dormir rutinas positivas reacción
 reductor de enojo señales recordatorio piso respirar profundo caminan
 hablar de sí mismo de manera positiva relajación de los músculos hojas

1. Escribir tres cosas que lo puedan ayudar a tener una Respuesta de Relajación:

a) _____ b) _____ c) _____

2. Nombrar 3 cosas que lo puedan ayudar a reducir el estrés en su vida:

a) _____ b) _____ c) _____

3. Escribir los 5 pasos para “domar el monstruo del enojo” (Manual página 6-5)

- 1) Escribir su _____, lo que lo hace enojar
- 2) Identificar sus _____, la primera sensación que siente cuando se enoje.
- 3) Usar un _____, una acción física que calme su cerebro.
- 4) Tener un _____ para calmar “sus pensamientos de enojo”.
- 5) Escribir su _____ y evaluarla. Si no fue social, decida en una reacción diferente para que la pueda usar la próxima vez.

4. En el juego de “Camine fuera del enojo” se escriben los 5 pasos para domar el monstruo

del enojo en _____ individuales. Luego se colocan en el _____ y _____ arriba de ellos varias veces.

5. El tener suficientes horas de sueño (de 7 a 8 horas por noche) ayuda a: (seleccione todo lo que

aplique) a) reducir el estrés b) calmar el enojo c) mejorar la salud mental

6. ¿Qué conceptos de esta lección fueron más útiles? _____.

_____.

¿Qué habilidades pusieron en práctica? _____.

7. Luego de ver la lección 6, ¿cuáles de estas cosas harán como familia? (seleccione todo lo que

aplique): a) Usar relajadores de estrés b) Controlar las cosas que nos hacen enojar

c) Usar el juego de “camine fuera del enojo”



LECCIÓN 7: “Metas y contratos para cambiar el comportamiento”

LLENAR EL FORMULARIO **en las preguntas 1-2** usando las siguientes palabras:

calmar momento Contrato respeto uno al lado del otro,
 mirando hacia adelante los demás lugar notado solución le gusta dé las
 gracias cosas buenas decir primero lo que le gusta

1. Nombrar 10 pasos en el Criticismo Positivo (ver los folletos de la lección 6 en el DVD)
 1. Sentir _____ sincero y preocupación por la persona.
 2. Elegir un buen _____.
 3. Elegir un buen _____.
 4. Poner buena cara y _____ la voz.
 5. Decir primero lo que _____ de una persona.
 6. Preguntar si la persona ha _____ el problema.
 7. Describir cómo el problema afecta de manera negativa a _____ o a la vida de la persona.
 8. Pregunte lo que él/ella piense que pueda ser la _____.
Ofrezca su propia solución si es necesario.
 9. Pregunte si él/ella lo hará; ayude a escribir un “_____ para el cambio”.
 10. _____ a la persona por escuchar; exprese amor.

2. ¿Por qué una Conferencia Personal Agradable con su hijo puede ser útil? (su respuesta)

 Usted puede hacerla placentera al decir primero _____ y luego hacer buenas preguntas con amabilidad y sin echar la culpa a nadie.

3. Cuando se dé un consejo difícil, ¿cómo se debe sentar? _____

 ¿Qué es lo primero que se debe hacer al dar un consejo difícil? _____

4. ¿Qué conceptos de esta lección fueron más útiles? _____

5. Luego de ver la lección 7, ¿cuáles de estas cosas harán como familia? (seleccione todo lo que aplique):
a) Fijar metas b) Tener entrevistas personales con los niños c) Usar contractos para un cambio



LECCIÓN 8: “El alcohol y las drogas dañan el desarrollo del cerebro”

LLENAR EL FORMULARIO usando las siguientes palabras:

La material blanca la desaprobación de los padres la memoria el buen juicio límites

1. ¿A qué edad se desarrolla por completo el cerebro? _____
2. Nombre tres áreas del cerebro de un adolescente que se dañan por el alcohol y las drogas:
a) _____ b) _____ c) _____
3. ¿Cuál es la razón #1 que los niños no toman y no usan drogas? _____
4. ¿Cuáles son las 3 habilidades que los padres necesitan para prevenir que sus hijos usen alcohol, tabaco o drogas? a) _____ b) _____
c) _____
5. ¿Les pidió a sus hijos que firmen el panfleto del “Juramento de la libertad” para proteger el desarrollo de su cerebro al no usar alcohol ni drogas? ____sí ____no ____todavía no, pero lo haré.
6. ¿Miró con sus hijos el video de “Vidas Afectadas” en YouTube? _____
¿Todos firmaron el folleto del juramento de nunca tomar y manejar? _____
7. ¿Han establecido una regla clara de “No usar alcohol, tabaco o drogas” con sus hijos y hablado de las consecuencias si los usan? ____sí ____no ____todavía no, pero lo haré.
8. ¿Usted supervisa las actividades de su hijo para ver si permanece en un entorno social sin alcohol?
_____ Escriba lo que usted hace para supervisar el entorno social de sus hijos:

9. ¿Qué conceptos en esta lección fueron más útiles? _____
¿Qué habilidades han puesto en práctica? _____
10. Luego de ver la lección 8, ¿cuáles de estas cosas harán como familia? (*seleccione todo lo que aplique*): a) **Hacer una regla de “No alcohol ni drogas”** b) **Practicar las respuestas para decir “No”**
c) **Supervisar actividades** d) **Pasar más tiempo juntos para divertirse, demostrar amor y fortalecer vínculos**



LECCIÓN 9: “Elegir buenos amigos y supervisar las actividades de los niños”

LLENAR EL FORMULARIO en la pregunta 1 usando las siguientes palabras:

Con quién	Habrá	A dónde	Qué	Cuándo
------------------	--------------	----------------	------------	---------------

1. ¿Cuáles son las 5 preguntas de supervisión para preguntar a los niños cuando salen de la casa?
 1. ¿_____ vas?
 2. ¿Con _____ vas?
 3. ¿_____ van a hacer?
 4. ¿_____ volverás?
 5. ¿_____ alcohol ahí?

2. ¿Por qué es importante que los padres llamen y se junten con los padres de los amigos de sus hijos?

3. ¿Usted se ha reunido con los padres de los amigos de sus hijos para hablar de la supervisión y de la regla de no alcohol ni drogas? _____sí _____no _____todavía no pero lo haré

4. Lea el folleto de “Evalúe el riesgo de su hijo para usar alcohol o drogas” en la página 9-2 y haga una lista de dos factores de riesgo y dos factores protectivos que puedan aplicar a su hijo:

RIESGO: a)_____ b) _____

PROTECTIVO: a)_____ b) _____

5. ¿Cuál es una de las cosas más importantes que su hijo puede hacer para ser un “buen” amigo?

6. ¿Qué puede hacer su hijo para prevenir el acoso? (*Manual 9-3*) _____

7. ¿Qué conceptos en esta lección fueron más útiles? _____
¿Qué habilidades ha puesto en práctica? _____

8. Luego de ver la lección 9, ¿cuáles de estas cosas harán como familia? (*seleccione todo lo que aplique*):

a) Hacer una regla clara de “No alcohol ni drogas” b) Reunirse con los padres de los amigos de mis hijos c) Establecer una regla de supervisión de “Confiar pero verificar” d) Practicar las 5 respuestas de rechazo con mis hijos



LECCIÓN 10: “Valores, tradiciones, servicios, agentes de cambio”

LLENAR EL FORMULARIO para las preguntas 1-3 usando las siguientes palabras:

pornografía amados hacer una diferencia positiva

1. Las tradiciones familiares ayudan a que los niños se sientan _____

2. ¿Qué significa ser un “agente de cambio”? _____

3. Como el alcohol, la _____ también intercepta el sistema de placer del cerebro.

4. Escriba una de sus tradiciones familiares favoritas: _____

5. De su folleto de “Yo puedo contribuir”, escriba 3 beneficios que usted recibe de la sociedad:

a) _____ b) _____ c) _____

6. ¿Cuáles son dos maneras en que sus hijos pueden aportar a la sociedad y decir “gracias”?

a) _____ b) _____

7. Escriba sus 4 valores familiares favoritos del folleto del Escudo de Valores

a) _____ b) _____

c) _____ d) _____

8. ¿Cuál de sus valores familiares le ayudará a sus hijos a querer mantenerse libres del alcohol y de las drogas?

9. ¿Cuál es una forma que usted puedes ser un “agente positivo” en su escuela?

10. Luego de ver la lección 10, ¿cuáles de estas cosas harán como familia? (seleccione todo lo que aplique):

a) Planear una tradición familiar divertida b) Compartir nuestros valores familiares con otros niños

c) Dar servicio a la comunidad d) Tener una charla con mis hijos acerca del sexo