

Tabla de Contenidos

Folletos del Programa para Fortalecer a las Familias



**Strengthening Families
Program** by Dr. Karol Kumpfer

INTRODUCCIÓN

- Intro-1 Familia Feliz – Conexiones Cerebrales Saludables
- Intro-2 Habilidades Esenciales
- Intro-3 Estrategias Protectoras para la Familia
- Intro-4 El Frasco de Dialogo en Familia
- Intro-5 La Planificación de las Cenas Familiares
- Intro-6 Mi Tiempo
- Intro-7 Evitar PENAS
- Intro-8 Enténdamos el Desarrollo del Cerebro
- Intro-9 Cómo Fomentar un Cerebro Saludable
- Intro-10 Cuatro Formas para Divertirse en Familia
- Intro-11 La Atención Plena, Parte 1
- Intro-12 La Atención Plena, Parte 2
- Intro-13 La Atención Plena, Parte 3
- Intro-14 La Atención Plena, Parte 4

LECCIÓN 1

- 1-1 Observar y Elogiar lo Bueno de Cada Día
- 1-2 Observar y Elogiar lo Bueno, Hoja de Registro—Adulto
- 1-3 Observar y Elogiar lo Bueno, Hoja de Registro—Niño
- 1-4 Observar y Elogiar lo Bueno, Hoja de Registro—Adolescente
- 1-5 El Poder de Elogiar e Ignorar
- 1-6 40 Frases Para Elogiar —Para Padres
- 1-7 30 Frases Para Elogiar —Para Niños
- 1-8 Tres Fórmulas Sencillas y Rápidas para Vencer el Estrés
- 1-9 Lo Que Hace Fuerte a Nuestra Familia—Nuestro Árbol Familiar
- 1-10 Lo Que Hace Fuerte a Nuestra Familia—Hojas del Árbol Familiar
- 1-11 Lo Que Hace Fuerte a Nuestra Familia—Fortalezas Personales y Familiares
- 1-12 Lección 1 Habilidades Pro-sociales para una Vida Exitosa

LECCIÓN 2

- 2-1 Comuníquese con Amor y Entendimiento
- 2-2 Tres Habilidades Faciles para Comunicarse, Hoja de Seguimiento—Adulto
- 2-3 Tres Habilidades Faciles para Comunicarse, Hoja de Seguimiento—Adolescente
- 2-4 Tres Habilidades Faciles para Comunicarse, Hoja de Seguimiento—Niño
- 2-5 Palito para Escuchar
- 2-6 Ser Firme Da Buenos Resultados
- 2-7 Eliminando Piedras al Comunicarnos—La Dozena Sucia
- 2-8 Eliminando Piedras al Comunicarnos—Acuerdo Familiar
- 2-9 Eliminando Piedras al Comunicarnos— Juego
- 2-10 Reunión Semanal Familiar Family, Agenda y Reglas
- 2-11 Las Disculpas
- 2-12 El Perdón
- 2-13 Consejos para Hablar con Adolescentes
- 2-14 Conversaciones Seguras y Tranquilas
- 2-15 Pase de Problemas
- 2-16 Lesson 2 Habilidades Pro-sociales Para Una Vida Exitosa

LECCIÓN 3

- 3-1 Las cinco R's para un Hogar Feliz
- 3-2 ¡Nuestras reglas de familia!
- 3-3 Reglas aptas para Familias, Hoja de Seguimiento—Adolescente
- 3-4 Reglas aptas para Familias, Hoja de Seguimiento—Niño
- 3-5 Monitoree y Recompense el Buen Comportamiento
- 3-6 Registro de Recompensa
- 3-7 El Bote de los Premios
- 3-8 Responsabilidades Familiares y Tareas Domésticas
- 3-9 Registro de Tareas
- 3-10 ¿Qué tareas pueden realizar los niños pequeños en casa?
- 3-11 Rutinas Anti-Estrés
- 3-12 Tradiciones Familiares Felices
- 3-13 TRegistre y Recompense el Buen Comportamiento—Abispas
- 3-14 Registre y Recompense el Buen Comportamiento—5s
- 3-15 Registre y Recompense el Buen Comportamiento—Utiliza la Cabeza
- 3-16 Registre y Recompense el Buen Comportamiento—Ganando Marcas
- 3-17 Aguja Giratoria de Recompensas
- 3-18 Lección 3 Habilidades Pro-sociales para una Vida Exitosa

LECCIÓN 4

- 4-1 Límites y Consecuencias
- 4-2 Disciplina Positiva
- 4-3 Eligiendo Consecuencias Negativas Eficaces
- 4-4 Frasco de Tareas
- 4-5 Las Consecuencias Dadas con Calma Disminuyen Conflictos, Hoja de Seguimiento —Adultos
- 4-6 ¡Yo Mantuve la Calma!, Hoja de Seguimiento —Adolescente
- 4-7 ¡Yo Mantuve la Calma!, Hoja de Seguimiento —Niño
- 4-8 Destrezas Pro-sociales para una Vida Exitosa
- 4-9 Destrezas para la Crianza Exitosa—Situaciones Estresantes
- 4-10 Destrezas para la Crianza Exitosa—Corregir el Comportamiento
- 4-11 Registre y Recompense el Buen Comportamiento—Cabeza
- 4-12 Registre y Recompense el Buen Comportamiento—5s
- 4-13 Registre y Recompense el Buen Comportamiento—Abispas

LECCIÓN 5

- 5-1 Solución de Problema & Habilidades de Negociación
- 5-2 Hoja de Pasos para Resolver Problemas
- 5-3 Hoja de Trabajo de Negociación Yo Gano-Tu Ganas
- 5-4 Pasos para la Pre-resolución de Problemas
- 5-5 Hoja de Trabajo de Pre-Resolución de Problemas
- 5-6 Las 5 Cs para Mantenerse Inteligente y a Salvo
- 5-7 Lesson 5 Habilidades Pro-sociales para una Vida Exitosa

Tabla de Contenidos

Folletos del Programa para Fortalecer a las Familias



**Strengthening Families
Program** by Dr. Karol Kumpfer

LECCIÓN 6

- 6-1 Habilidades para el Manejo del Estrés y el Enojo
- 6-2 Cómo Manejar el Estrés—Causas, Sintomas, Reductores
- 6-3 Cómo Manejar el Estrés—Técnicas de Relajación
- 6-4 Cómo Manejar el Estrés—Prueba del Estrés
- 6-5 Calmar la Ira al Pensar Nuevamente sus “Historias”
- 6-6 Observar y Controlar el Monstruo del Enojo—5 Pasos Sencillos
- 6-7 Observar y Controlar el Monstruo del Enojo—Aplicación
- 6-8 Observar y Controlar el Monstruo del Enojo—Para Niños
- 6-9 Un Paso Fuera de la Ira / Salte del Enojo—Instrucciones
- 6-10 Un Paso Fuera de la Ira / Salte del Enojo—Primer Paso
- 6-11 Un Paso Fuera de la Ira / Salte del Enojo—Segundo Paso
- 6-12 Un Paso Fuera de la Ira / Salte del Enojo—Tercer Paso
- 6-13 Un Paso Fuera de la Ira / Salte del Enojo—Cuarto Paso
- 6-14 Un Paso Fuera de la Ira / Salte del Enojo—Quinto Paso
- 6-15 Encara tus Sentimientos
- 6-16 Acuerdo Familiar para Lidar con los Conflictos
- 6-17 Construyendo el Control Emocional
- 6-18 Lección 6 Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa, Parte 1
- 6-19 Lección 6 Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa, Parte 2
- 6-20 Lección 6 Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa, Parte 3

LECCIÓN 7

- 7-1 Objetivos y Contratos de Cambio de Comportamiento
- 7-2 Ayudando a los Hijos a Cambiar y Mejorar
- 7-3 El Logro de Mis Metas y Sueños
- 7-4 Fijar Metas S.M.A.R.T.
- 7-5 Mis Metas
- 7-6 Contrato para el Cambio
- 7-7 Evaluación de Talentos, Fortalezas y Habilidades
- 7-8 Domine su Tiempo—Logre sus Metas
- 7-9 Consejos para el Éxito Escolar
- 7-10 Mi Rutina de Estudio
- 7-11 Hoja de Presupuesto y Seguimiento
- 7-12 Lección 7 Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa, Parte 1
- 7-13 Lección 7 Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa, Parte 2
- 7-14 Descubre y Comparte tus Talentos y Habilidades

LECCIÓN 8

- 8-1 No al Alcohol, Tabaco or Otras Drogas (A.T.O.D.)
- 8-2 Mantengan a sus Hijos Alejados de Drogas y Alcohol
- 8-3 El Alcohol Daña el Desarrollo del Cerebro Adolescente
- 8-4 La Marihuana Daña el Desarrollo Cerebral
- 8-5 Yo Puedo Tener un Cerebro Saludable y Poderoso
- 8-6 Estrategias para Proteger a su Familia
- 8-7 Las 5 Cs para Mantenerse Inteligente y a Salvo
- 8-8 Compromiso Familiar de Libertad
- 8-9 La Promesa para Nunca Beber y Conducir
- 8-10 Lección 8 Destrezas Prosociales para una Vida Exitosa
- 8-11 Los Riesgos del Abuso de los Medicamentos con Receta

LECCIÓN 9

- 9-1 Escojer Buenos Amigos y Actividades de Seguimiento
- 9-2 Las 5 Cs para Mantenerse Inteligente y a Salvo
- 9-3 El Hacer Buenos Amigos y Convertirse en Uno
- 9-4 Yo Puedo Ser un Buen Amigo
- 9-5 ¡Basta con el Bullying (Acoso)!
- 9-6 Monitoreando las Actividades y Bienestar de sus Hijos
- 9-7 Evalúa el Riesgo del Uso de A.T.O.D. en sus Hijos
- 9-8 Lección 9 Habilidades Sociales para una Vida Exitosa

LECCIÓN 10

- 10-1 Valores, Tradiciones y Servicio
- 10-2 Celebrando Tradiciones Familiares
- 10-3 ¡Yo Puedo Contribuir!
- 10-4 Yo Tengo Poder Para Hacer el Bien
- 10-5 Escude a Su Familia al Compartir Sus Valores
- 10-6 Preservar los Cambios que Hayamos Logrado
- 10-7 Lección 10 Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa
- 10-8 Hablando con sus Hijos Acerca del Sexo

CONSEJOS PARA EL MATRIMONIO Y LAS RELACIONES

- 1 Creando Familias Estables, Parte 1
- 2 Creando Familias Estables, Parte 2 (Cimientos, Rueda del romance, Valla)
- 3 Creando Familias Estables, Parte 3 (Casa)
- 4 Tiempo de Parejas: Preguntas para Reconectarse
- 5 Creando Matrimonios Felices, Parte 1 (Habilidades y Actitudes)
- 6 Creando Matrimonios Felices, Parte 2 (Plan para aumentar el amor y corregir errores)
- 7 Creando Matrimonios Felices, Parte 3 (Consejos para lidiar con el