

Valores, Tradiciones y Servicio



Strengthening Families
Program by Dr. Karol Kumpfer



- **Identificar, enseñar y reforzar los valores sociales**
- **Establecer tradiciones divertidas en familia**
- **Dar servicio para ayudar a construir y fortalecer la sociedad**

METAS DE FAMILIA:

1. Conversar de los valores de familia; explicar por qué cada uno es importante para ustedes y cómo se beneficiarán los niños. Escribanlos en el folleto y encuentren la manera de reforzarlos.
2. Conversen y establezcan una tradición en familia divertida y formas de dar servicio a la familia; escriban en la hoja y después pónganlos en un lugar público.
3. Todos juntos, conversen de cómo los niños pueden ser un “agente de cambio” para ayudar a otros a permanecer libres de alcohol.

DIVERSIÓN EN FAMILIA:

Hacer un escudo de familia con cuatro valores de la familia. Crear un lema que representa los valores y escribir sobre ella el escudo. Pónganlo en un lugar público de su hogar.

FRASES CON PODER:

“La felicidad de mis hijos está directamente relacionado con la adopción de los valores pro-sociales, dando servicio a otros y uniendo a la familia a través de la diversión, tradiciones y Rituales de una familia feliz”

¡Yo Puedo Contribuir!

Reconociendo las bendiciones de la sociedad; cultivando un deseo de devolver



Tal como con el aire que respiramos, los beneficios que recibimos de nuestra sociedad son tan predominantes que los menospreciamos. Es nuestra responsabilidad como padres de ayudar a nuestros hijos realizar que mucho de lo que gozan fue pagado con el trabajo y sacrificio, hasta las vidas mismas, de los que vinieron antes. Sin embargo, dichos beneficios tienen un costo. Se espera que nosotros y nuestros hijos leguemos a la próxima generación una sociedad estable, ordenada y bien mantenida. Los padres deben ayudar a los niños a realizar que ellos tienen la obligación de proteger y mejorar la sociedad, que tienen la capacidad dentro de sí mismos ser “agentes de cambio” positivos en sus familias, con sus semejantes y en su comunidad. Cuando los niños llegan al conocimiento de no solo su sentido del deber—pero de su poder—las actividades antisociales como unirse a pandillas, comprar drogas que dan poder y que llenan los bolsillos de criminales, ya no siguen siendo tentadores.

Ayude a sus hijos hacer una lista a continuación de todos los beneficios que disfrutan dentro de nuestra sociedad. Después, escriban las actividades antisociales que hacen daño a nuestra sociedad. Incluye el efecto dominó de cosas como usar drogas, marcar con grafiti la propiedad de otros, hacer trampa en los impuestos, conducir un auto emborrachado o no votar. Entonces hablen y propongan ideas sobre lo que usted y sus hijos pueden hacer para hacer más fuerte nuestra sociedad, una elección valiente a la vez.

¿Cuáles Bendiciones me da la Sociedad?

¿Cuáles Conductas Antisociales Dañan la Sociedad?

¿Qué Puedo Hacer Para Hacer Más Fuerte a la Sociedad?

¿Sabías Que? Muchos de los problemas que enfrentamos como sociedad tiene raíces en el consumo de alcohol entre adolescentes, ya a menudo engendra el uso de drogas y otros comportamientos criminales. Estas son algunas estrategias ambientales comprobadas por estudios de investigación para ayudar a la prevención de: **1)** Aumento del impuestos sobre el alcohol y el uso de programas de prevención. **2)** Exigir el registro y rastreo de los barriles de cerveza. **3)** Apoyo a las leyes de acogida social que penalizan a los adultos que organicen fiestas en donde se proporcionan bebidas alcohólicas a menores de edad. **4)** Apoyar la ley de los 21 años. **5)** Apoyar “factores ambientales” que promuevan el uso saludable del alcohol en la comunidad, incluyendo la limitación de licencias de licor y horas de operación.

Yo Tengo Poder Para Hacer el Bien

Hacer el bien en mi familia, la escuela, y la comunidad me hace feliz



Nuestro cerebro está "cableado" para dar la sensación de placer cuando hacemos el bien. Puedes aumentar tus sentimientos de felicidad al dar servicio y hacer el bien a los demás

“Hay una vitalidad, una fuerza de vida, una energía, una vivificación que se traduce a través de ti en acción, y porque sólo hay uno como tu en todo el tiempo, esta expresión es única. Y si la bloqueas, nunca existirá a través de cualquier otro medio y se perderá. El mundo no la tendrá.”

Martha Graham, bailarina

Instrucciones: Haz una lista de cosas que puedes hacer en tu familia, la escuela y la comunidad para mejorarlas y hacerlas más felices.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

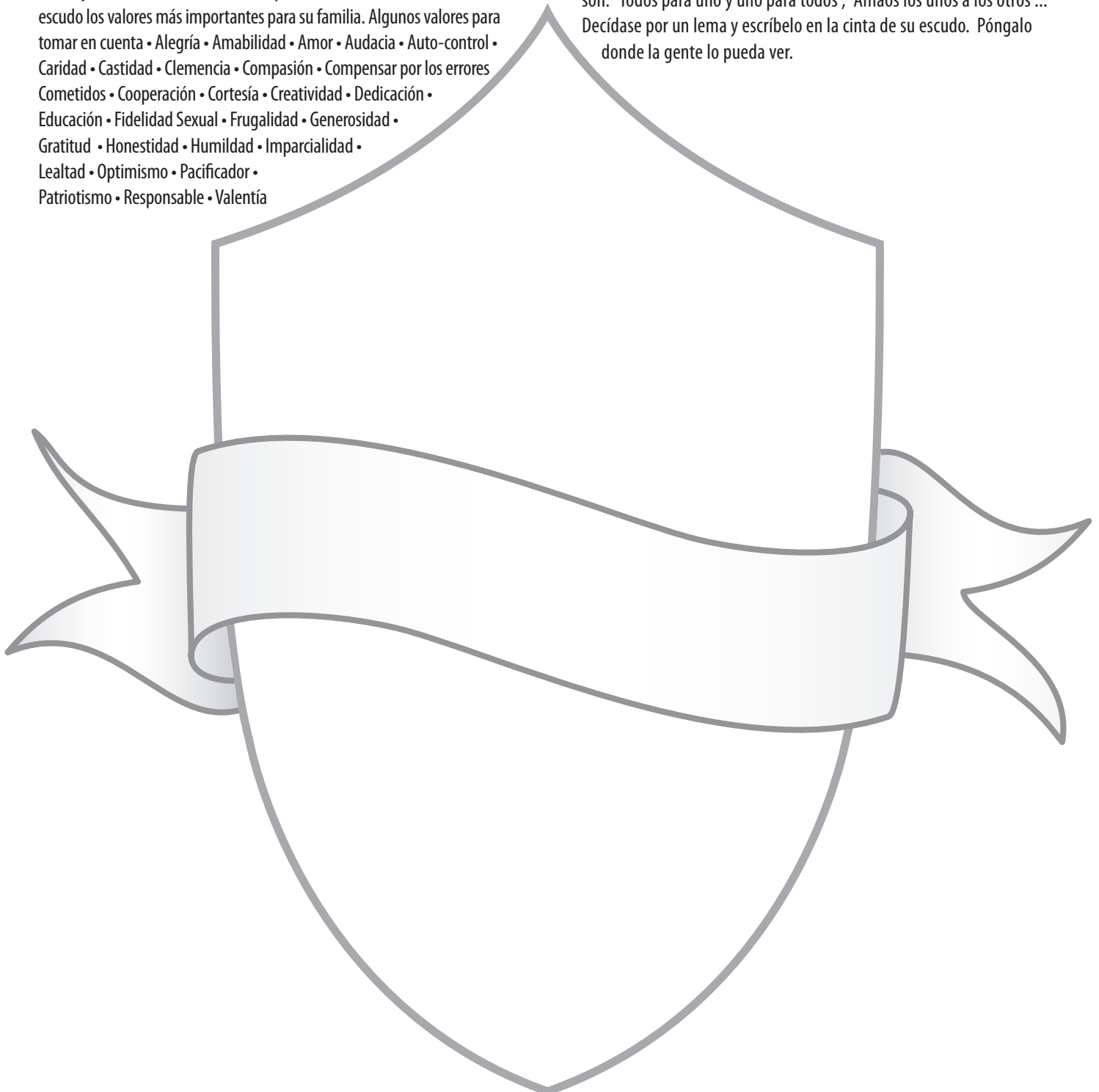
Escude a Su Familia al Compartir Sus Valores

Diseñe un escudo y cree un lema familiar con sus valores mas importantes



Ideas de Valores Los valores son actitudes que se toman en cuanto a la vida que determinan nuestros pensamientos y acciones. Valores Pro-sociales, es decir que benefician a uno mismo y a la sociedad, le ayudan a los hijos a tomar buenas decisiones y a sentirse más felices. Escriba en el escudo los valores más importantes para su familia. Algunos valores para tomar en cuenta • Alegría • Amabilidad • Amor • Audacia • Auto-control • Caridad • Castidad • Clemencia • Compasión • Compensar por los errores Cometidos • Cooperación • Cortesía • Creatividad • Dedicación • Educación • Fidelidad Sexual • Frugalidad • Generosidad • Gratitud • Honestidad • Humildad • Imparcialidad • Lealtad • Optimismo • Pacificador • Patriotismo • Responsable • Valentía

Un lema es una declaración breve que captura los valores de una persona o familia. En la antigüedad las familias escribían lemas en escudos para que la gente supiera lo que defendían. Algunos ejemplos son: "Todos para uno y uno para todos", "Amaos los unos a los otros"... Decídase por un lema y escríbelo en la cinta de su escudo. Póngalo donde la gente lo pueda ver.



Preservar los Cambios que Hayamos Logrado

5 maneras simples para fortalecer a la familia y mantener a sus hijos libres de toda adicción



1. PRACTIQUE LA CONSCIENCIA *para calmar y fortalecer su cerebro al hacer ejercicios de respiración consciente. (Lección introductoria)*



2. TENGA “MI TIEMPO”. *Tiempo individual diario para jugar con cada hijo, donde se enfoque en dar atención y elogios positivos. (Lección introductoria)*

3. OBSERVE Y ELOGIE LO BUENO CADA DÍA

Asegúrese que sus elogios son sinceros, específicos y con entusiasmo (Lección 1)

4. COMUNÍQUESE CON AMOR Y COMPRENSIÓN

Utilice “escuchar con amor” y mensajes que empiecen con “yo”, siempre evite las “Piedras C.” (Lección 2)



5. TENGA “REUNIONES” FAMILIARES CADA SEMANA.

(Lección 2)



6. UTILICE EL MODELO DEL DISCÍPULO POSITIVO Y RECOMPENSAS SOCIALES PARA CAMBIAR COMPORTAMIENTOS

Enfóquese en lo positivo e ignoren el mal comportamientos de mínima importancia (Lecciones 3 y 4)



7. MONITOREE A SUS HIJOS

y a sus amigos para asegurarse que se mantengan en un ambiente libre de alcohol y drogas. (Lección 9)

Habilidades Pro-Sociales para una Vida Exitosa

Cómo construir un cerebro poderoso con valores y habilidades



Estos valores y habilidades dotarán a sus hijos con hábitos altamente respetados que son valorados en el lugar de trabajo y que le llenarán de satisfacción personal. Además son hábitos que utilizarán toda la vida.

CÓMO

DECIR LA VERDAD

1. Mira a la persona.
2. Reflexiona en tu compromiso personal de decir la verdad.
3. Responde a las preguntas con honestidad y di exactamente lo que sucedió.
4. No descartes algunos detalles para tergiversar lo que realmente pasó.
5. Admite los errores; ofrece enmendar los errores.

CÓMO

TENER MÁS VALOR

1. Reconoce que los temores son generados por pensamientos..
2. Mantén tu conversación contigo mismo en positivo (“puedo hacer esto..”)
3. Decide cuáles son tus valores y por qué son importantes para ti.
4. Estate dispuesto a asumir dificultades o persecución.
5. Respetuosamente día algo cuando veas algo que esté mal.

CÓMO

SER UN BUEN EJEMPLO

1. Se humilde, reconoce que todas las personas tienen valor.
2. Toma la decisión de vivir fiel a tus valores.
3. Trabaja duro para sobresalir en tu área.
4. Se amable y amistoso con todos
5. Cuando afrontes una elección entre una conducta mediocre (conducta antisocial) y una conducta excelente (maneras pro-sociales), siempre elige la conducta excelente.
6. Anima a tus amigos a hacer lo correcto.

CÓMO

SER UN AGENTE DE CAMBIO

1. Fíjate en algo en tu casa, escuela o comunidad que necesite cambio.
2. Investiga y habla con otros acerca de esos cambios que se necesitan.
3. Decide sobre un plan de acción.
4. Habla con tus amigos y obtén su apoyo.
5. Preséntale tu idea a aquellos que están a cargo, trabaja para asegurarte que el cambio suceda.

Hablando con sus Hijos Acerca del Sexo

Ayudando a los adolescentes a entender derechos, responsabilidades y consecuencias



Uno de los trabajos más importantes de los padres es enseñar a los hijos acerca de los derechos y responsabilidades que conlleva la reproducción sexual y el poder innato que ellos tienen para traer hijos al mundo. Para ser eficaces, los padres necesitan tener muchas conversaciones abiertas y honestas en cuanto al tema a lo largo de la vida del niño en base a sus propios valores familiares.

A continuación mencionamos tres cosas que los padres necesitan compartir con sus hijos:

- 1) **Como se crea el milagro de una nueva vida cuando** dos pequeñas células, cada una con el ADN individual de un hombre y una mujer, se encuentran en el cuerpo de una mujer y comienzan el increíble proceso de crear un bebé. Los adolescentes necesitan saber sobre el ciclo menstrual femenino y la forma de evitar la concepción.
- 2) **Las actividades sexuales liberan poderosas “substancias químicas de vinculación emocional” en el cerebro** que crean intensos sentimientos de euforia diseñados para crear fuertes lazos emocionales con el cónyuge. Estas experiencias sexuales se convierten en una parte fija del cableado del cerebro de una persona. Cuando la intimidad física entre parejas de enamorados se combina con la intimidad emocional y un compromiso duradero en su relación, el sexo es mucho más agradable, satisfactorio, y ayuda a crear relaciones matrimoniales estables.
- 3) **El derecho de acoplarse como pareja y reproducirse como especie humana conlleva enormes responsabilidades.** Una sociedad estable depende de hijos bien criados que se lleguen a convertir en adultos responsables, respetuosos de la ley, que paguen impuestos. Debido a que las acciones sexuales de una persona pueden producir vida, dichas elecciones no son de “carácter completamente privado” es decir, pueden afectar permanentemente la vida de otros. Una vez que un bebé nace, no se puede “regresarlo” Los niños tienen derecho a nacer en una familia con dos padres amorosos que cuiden de ellos. Cuando los niños nacen fuera de una relación matrimonial, están más en riesgo de ser abandonados, de caer en la pobreza, el abuso y la adicción, obligando al niño a vivir en circunstancias difíciles, y poco felices. En esos casos, la sociedad debe entonces apoyar al niño o solventar los problemas sociales que él o ella puedan causar.

Los padres necesitan enseñarles a sus hijos que sus decisiones sexuales personales pueden tener un efecto positivo o negativo en si mismos y en la sociedad: un efecto positivo (o prosocial) es cuando ayuda a unir a las parejas en una relación familiar estable y amorosa que produce niños que llegan a ser ciudadanos contribuyentes cuando crecen. Por otro lado, tiene un efecto negativo (antisocial) si transmite enfermedades, explota a mujeres o niños, o resulta en niños que nacen en situaciones que los ponen en riesgo de negligencia o abuso.

Otros Datos para Compartir con los Adolescentes

- Todos los niños tiene el derecho de nacer en una familia y, en la medida de lo posible, ser cuidados por la mamá y el papá cuya unión sexual les dio la vida. (Convención de la ONU sobre los Derechos del Niño, artículo 7, 1990)
- Las madres adolescentes ponen a sus hijos en mayor riesgo de tener problemas de salud, vivir en la pobreza, ser descuidados o abusados por otros, no desempeñarse bien en la escuela, utilizar alcohol y drogas, tener problemas con la ley, y convertirse ellos mismos en madres o padres adolescentes.
- Los niños que son abandonados o maltratados a menudo sufren ansiedad de apego, que más tarde afecta negativamente su capacidad para involucrarse en una relación romántica cuando son adultos, y obstaculiza su capacidad de ser una persona sensible y capaz de cuidar a sus propios hijos. Los hijos se merecen algo mejor que esto.
- Dos tercios de las madres adolescentes no terminan la secundaria, lo que significa que tienen que aceptar empleos de baja remuneración, o ser sostenidas por sistemas de bienestar provenientes de fondos públicos.
- La mitad de todas las madres solteras que reciben asistencia social tuvieron su primer hijo en la adolescencia, antes de ser adultas maduras.
- Sólo el 20% de los padres adolescentes se llega a casar con la madre de su hijo.
- Si un niño tiene un hijo, legalmente él es financieramente responsable de la crianza del niño hasta que el hijo tenga 18 años. Los padres adolescentes puede ser forzados por la corte a pagar miles de dólares en manutención de sus hijos, y la corte puede hacer que sus sueldos se les retengan si no pagan.

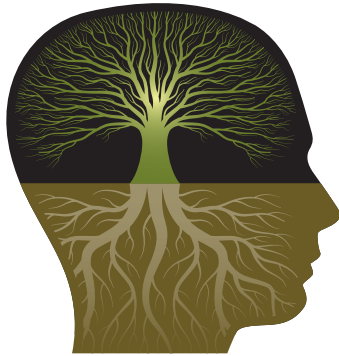
Cosas que ponen a los Adolescentes en Riesgo del Sexo Precoz y el Embarazo No Planificado

Mientras que los adolescentes tienen la elección final sobre si participan en actividades sexuales a temprana edad, los padres pueden reducir el riesgo de que esto ocurra al estar activamente involucrados para evitar o reducir al mínimo los siguientes factores de riesgo:

- 1 **El consumo de Alcohol o drogas** disminuye inhibiciones y el buen juicio; estos se usan frecuente en situaciones de violación durante una cita amorosa .
- 2 **La influencia de los medios de comunicación:** Los niños que ven películas clasificadas solo para adultos son dos veces más propensos a participar en actividades sexuales, tener embarazos no planificados que los que no ven películas sexualmente explícitas.
- 3 **La falta de amor de los padres;** la falta de afecto de un padre
- 4 **La presión social negativa:** La falsa creencia de que es una práctica común y de que todos lo hacen
- 5 **La Pornografía:** Daña el centro del placer del cerebro; hace más difícil llegar a intimar con su cónyuge; es adictivo
- 6 **La salida en citas en una relación exclusiva:** Citas con adolescentes o adultos
- 7 **La falta de supervisión de los padres** las parejas con las que salen en citas, y el tiempo que pasan a solas, en especial cuando los padres están en el trabajo o por la noche
- 8 **El abuso:** Ya sea sexual, físico, emocional, o alguna negligencia

Tarjetas de Práctica Positiva

Practicando nuevas habilidades para cambiar su forma de pensar y actuar



QUÉ: La práctica positiva es un tipo de aprendizaje cinestético—aprendizaje que consiste en hacer una actividad física, en lugar de escuchar una explicación o ver una demostración. También ayuda a grabar nuevos comportamientos en el cerebro.

COMO:

- a) Piense en una situación familiar donde estas tres habilidades hubieran sido útiles. Abajo hay unos ejemplos. Escriba sus nuevas situaciones en las tarjetas en blanco y recórtelas.
- b) Divida a su familia en parejas y haga que cada pareja tome una tarjeta. Tome turnos practicando la habilidad en esa situación. Permita que el hijo(a) actúe el papel de padre primero, después cambien papeles y practiquen la situación otra vez.
- c) Para obtener los beneficios óptimos para su cerebro, practique como si realmente sienta lo que dice.

Use estos papeles o escriba los suyos para practicar las valiosas habilidades que aprendieron en esta lección.

<p>NIÑOS: Sus amigos están hablando acerca de pintar la propiedad de otras personas con diseños en aerosol. ¿Qué podrían decir?</p>	<p>NIÑOS: Un grupo de chicos populares están burlándose de otra persona. ¿Qué vas a hacer al respecto?</p>	<p>PADRE: Tus hijos te dicen que odian una de tus tradiciones familiares de uno de los días festivos y que ya no la quieren hacer. ¿Qué les dices? ¿Les dices que paren de quejarse y que lo tienen que hacer de todas maneras? ¿Les explicas por qué es importante? ¿Les permites que decidan en hacer una nueva tradición familiar en lugar de esa?</p>
<p>NIÑOS: Escuchan a unas niñas hablando chismes de otra niña. ¿Qué les puedes decir?</p>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<p>SITUACIÓN:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>