

# HABILIDADES PARA LA VIDA EN EL HOGAR: PADRES Y CUIDADORES CON NIÑOS MENORES

---

## INTRODUCTION

Habilidades para la vida en el hogar de Overcoming Obstacles: padres y cuidadores con niños menores es un conjunto de actividades que puede usar para enseñarle a su hijo cómo manejar el estrés, mantenerse positivo, establecer metas, escuchar de forma eficiente y más.

Overcoming Obstacles es una editorial sin fines de lucro de materiales curriculares de habilidades para la vida en la escuela primaria, intermedia y secundaria que se basan en investigaciones y evidencias, han sido galardonados y son gratuitos. La organización se fundó en 1992 y desde entonces ayudó a cientos de miles educadores en los 50 estados y, en todo el mundo, ayudado a capacitar a más de 70 millones de jóvenes en las habilidades que necesitan para alcanzar el éxito. Las investigaciones informan que cuando se les enseña a los estudiantes planes de estudio de Overcoming Obstacles, las calificaciones y los índices de graduación son más altos, disminuye la intimidación y los jóvenes están mejor preparados para la universidad y las carreras.

Nuestro objetivo es que cada niño reciba una educación que lo prepare para la vida. Si considera útiles las actividades de este manual, recomiéndelo a familiares y amigos. Y, para encontrar más recursos gratuitos, diríjase a [overcomingobstacles.org/library](https://overcomingobstacles.org/library).

## ESCUCHA

---

### La regla de oro (10 minutes)

Propósito: relacionar buenas habilidades de escucha con “La regla de oro”.

Empiece preguntándole a su hijo si se frustra cuando habla con alguien que no lo escucha (la respuesta debe ser afirmativa). A continuación, háblele de “la regla de oro” (trata a los demás como quieres que te traten a ti). Una vez establecida la regla, pregúntele a su hijo qué relación tiene con la escucha (por ejemplo, si quiero que los demás me escuchen, debo estar dispuesto a escuchar lo que dicen los demás).

---

### Simón dice (10 minutes)

Propósito: jugar a un juego para aprender la importancia de escuchar.

Dígale a su hijo que jugará a un juego y luego muéstrole un ejemplo de “Simón dice”. Al final del juego, analicen juntos la importancia de escuchar bien para jugar.

---

### Piénsalo (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a aprender a escuchar bien.

Comente con su hijo por qué es importante escuchar. A continuación, comparta con él o ella cómo es escuchar bien: la cabeza (el cerebro) piensa en lo que se dice, los ojos miran a la persona que habla, los oídos oyen lo que se dice (una persona sorda escucha con los ojos, con el lenguaje de señas y leyendo los labios), la boca permanece cerrada, el corazón se interesa por lo que se dice, las manos y los pies están quietos.

---

### Acertijos (10 minutes)

Propósito: practicar la escucha activa con su hijo jugando.

Léale a su hijo estos tres acertijos cortos, uno tras otro, y dele tiempo para que intente adivinar cada respuesta: (1) ¿Qué sube y no vuelve a bajar? (Tu edad); (2) ¿Qué te pertenece, pero utilizan más los demás? (Tu nombre); (3) ¿Qué es tan delicado que al decir su nombre se rompe? (Silencio). Una vez comentadas los tres acertijos, pregúntele a su hijo si fue importante escucharlos atentamente para resolverlos.

---

**Transcripción** *(15 minutes)*

Propósito: con su canción favorita, su hijo aprende a escuchar activamente.

Pídale a su hijo que elija una canción favorita con letra. A continuación, pídale que escriba la letra de esa canción mientras suena. Cuando termine la canción, compare la hoja de la letra de su hijo con la letra real de la canción (suelen encontrarse en Internet). Comente con su hijo si la actividad fue fácil o difícil. ¿Tuvo que escuchar la canción de forma diferente a la habitual (escucha activa, mayor atención a la letra)? ¿Por qué?

## EMPATÍA

---

### En sus zapatos (10 minutes)

Propósito: su hijo desarrolla empatía hacia los demás al vivir una diferencia en su propia vida.

Pídale a su hijo que piense en las cosas que tiene en la vida pero que otros pueden no tener (comida, ropa, cobijo, salud). Dígale a su hijo que, a veces, es difícil agradecer las cosas que tenemos y que no siempre nos damos cuenta de lo importantes que son hasta que las perdemos. Ejemplifique esto haciendo que su hijo experimente la vida en “los zapatos de otra persona” (como puede vivir otra persona). Puede colocar una venda sobre los ojos de su hijo durante un minuto o pedirle que coloque un brazo detrás de la espalda e intente realizar algunas tareas cotidianas básicas solo con la otra mano. Pídale a su hijo que piense en cómo cambiaría su vida con esta modificación.

---

### Retribución de un día (+60 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a desarrollar la comprensión de los demás a través del servicio a la comunidad.

Junto a su hijo, planifique un día de servicio comunitario que implique ayudar a los demás (por ejemplo, un voluntariado en un banco de alimentos local o en un refugio de animales). Al final del día, comente con su hijo sus impresiones sobre la experiencia.

---

### Tu turno (20-30 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a desarrollar empatía al comprender lo que supone cuidar de la familia.

Dígale a su hijo que esta noche ayudará con la cena. Antes de empezar a cocinar, describa los pasos necesarios para preparar una comida (decidir qué se comerá, comprar los ingredientes, poner la mesa). A continuación, guíe a su hijo en el proceso de preparación de la comida y pídale que lo ayude a recoger las cosas después de cenar. Estas actividades harán que su hijo aprecie mejor el esfuerzo que supone la hora de comer.

---

### Hasta dónde llegas en la vida (10 minutes)

Propósito: leerle una cita a su hijo para ayudarlo a aprender sobre la empatía.

Léale a su hijo esta cita de George Washington Carver: “Cuán lejos llegues en la vida depende de qué tan tierno seas con los jóvenes, qué tan compasivo con los ancianos, qué tan solidario con los que luchan y tolerante con el débil y el fuerte. Porque algún día habrás de ser uno de ellos”. Analice con su hijo esta cita.

## SUPERACIÓN

---

### Reducir el estrés (10 minutes)

Propósito: enseñarle a su hijo técnicas para calmarse.

Dígale a su hijo que, a veces, hacer un simple ejercicio puede ayudar a las personas a lidiar con el estrés. Luego, pídale que se pongan de pie y siga sus instrucciones. Indíquele que respire lentamente por la nariz y expire por la boca. Demuestre esta técnica exageradamente para que su hijo pueda ver cómo se toma el tiempo para hacer cada respiración y cómo respira con intención. Haga esto con él cinco veces. Después, dígame que ponga el cuerpo muy rígido y firme, como si todo el cuerpo fuera una tabla grande y recta. Demuestre. Después de mantener esta posición por unos momentos, dígame: “ahora suelta el cuerpo, como si fueran fideos mojados”. Demuestre aflojando su cuerpo y moviéndose por todas partes, dejando que los brazos se agiten. Pídale que vuelva a tensar el cuerpo, y que se relaje y se sacuda. Haga esto algunas veces. Concluya preguntando a su hijo si nota alguna diferencia.

---

### Relajación (60 minutes)

Propósito: generar una tarde sin estrés para usted y su hijo.

Comparta con su hijo lo importante que es encontrar tiempo cada día para reducir el estrés. Ayude a su hijo a identificar las cosas que lo relajan (dibujar, escribir en un diario, tocar un instrumento, escuchar música). Para ayudarlos a ambos a sobrellevar el estrés de la vida, planea una tarde de diversión juntos, al menos, una vez al mes con una actividad que les guste a los dos (ir al parque, al zoológico o al cine).

---

### Se fue, pero no lo olvidamos (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a afrontar la pérdida de un ser querido.

Explíquele a su hijo que el dolor es una emoción que sigue mejor su camino cuando se expresa que cuando se oculta. Hable de los recuerdos positivos asociados a un ser querido que ya no está. Haga que su hijo comparta sus sentimientos de despedida.

## ESTABLECIMIENTO DE METAS

---

### Paso a paso (10 minutes)

Propósito: trabajar con su hijo en el logro de metas.

Haga que su hijo elija una meta a largo plazo para cumplir en los próximos meses. A continuación, trabaje con su hijo para crear una serie de metas más pequeñas (escalonadas) para alcanzar la meta a largo plazo. Use la hoja de actividades “En Camino” ([descargar aquí](#)) para crear un mapa de la meta y anotar los pasos en un calendario. Compruebe temporalmente los progresos de su hijo y bríndele consejos y ayuda de ser necesario. Una vez cumplida la meta, tenga en mente un regalo de celebración (comida favorita, postre especial o lo que crea que le gustaría más a su hijo) y sorpréndalo.

---

### Cuestiones a considerar (10 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a comprender que el éxito es fruto del trabajo duro.

Pídale a su hijo que nombre a alguien a quien admire (un familiar, miembro de la comunidad, autor, deportista o músico). Ahora, pregúntele si cree que su persona favorita siempre tuvo talento y éxito. Dígale que todo el mundo tiene que empezar por algún sitio y que la maestría se consigue con práctica, esfuerzo y determinación. Todo autor famoso tiene una serie de borradores mal escritos, todo deportista tiene un historial de fallos y errores, todo músico tiene canciones que no triunfan. Concluya con un debate sobre la idea que, para iniciar el camino hacia la maestría de una habilidad u oficio, primero, hay que aceptar que el comienzo estará lleno de desafíos.

---

### Si (10 minutes)

Propósito: brindarle a su hijo un poema inspirador que lo ayude a alcanzar metas.

Léale el poema “[Si](#)” de Rudyard Kipling a su hijo y pregúntele qué significa para él. Guíe a su hijo para que comprenda que la confianza en sí mismo, la sensibilidad hacia los demás y el impulso de no rendirse nunca son atributos valiosos para alcanzar sus sueños. Imprima el poema para su hijo y sugiérale que lo cuelgue en algún lugar donde pueda verlo todos los días.

---

### Perseverancia (10 minutes)

Propósito: enseñarle su hijo la importancia de la perseverancia.

Léale a su hijo esta cita de Michael Jordan: “He fallado más de 9,000 tiros en mi carrera. He perdido casi 300 juegos. En 26 ocasiones, me confiaron el tiro ganador y fallé. He fracasado una y otra vez en mi vida. Y es por eso que tengo éxito”. Pídale a su hijo que lea la cita y, a continuación, escriba una breve reflexión sobre lo que cree que significa la cita y cómo puede relacionarse con su vida. Tras unos cinco minutos de reflexión, pídale que comparta con usted lo que escribió. Luego, dígame: “¿Sabías que Michael Jordan no formó parte del equipo de básquetbol de su escuela secundaria? ¿Y si hubiera dejado que eso lo detuviera? ¿Y si él no hubiera sido perseverante? Dele tiempo para responder.

---

### ¡Ya perseveraste! (10 minutos)

Propósito: ayudar a su hijo a comprender mejor las habilidades necesarias para la perseverancia.

Comente con su hijo cosas que haya hecho y que hayan requerido perseverancia (por ejemplo, pasar de gatear a caminar, andar en bicicleta, hacer cuentas, tocar un instrumento musical o practicar un deporte). Haga una lista de estos eventos junto con una descripción de lo que se necesita para perseverar y alcanzar el éxito (por ejemplo, practicar, tener paciencia, pedir ayuda, seguir intentándolo).

## PREVENCIÓN DEL ACOSO

---

### **Sin amigos** (15 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a entender lo que se siente ser víctima de acoso.

Pídale a su hijo que imagine que pasará un día entero en el colegio sin hablar, sentarse ni pasar tiempo con sus amigos. Dele tiempo para que comprenda totalmente este escenario. A continuación, explique que las personas que sufren acoso suelen sentirse solas y pueden tener pocos amigos. ¿Por qué su hijo cree que esto es así? Para terminar, comente cómo se sentiría estar solo durante un día y haz estas preguntas: ¿Te gustaría sentirte así alguna vez? ¿Te gustaría que otras personas se sintieran así? ¿De qué manera podrías asegurarte de que tus compañeros y amigos no tengan que experimentar esa soledad (por ejemplo, invitándoles a pasar tiempo contigo y tus amigos, preguntándoles cómo les va)?

---

### **¿Qué hacen los acosadores?** (15 minutes)

Propósito: ayudar a su hijo a identificar y a comprometerse a no imitar las acciones de los acosadores.

Pregúntele a su hijo: “¿Qué hacen los acosadores?”. Dele unos minutos para que piense tranquilo. (Las respuestas pueden incluir intimidar a otros, iniciar rumores, empujar a alguien en el pasillo). Luego, pídale que escriba en un diario desde uno o varios de los siguientes puntos de vista:

1. alguien que sufrió acoso,
2. alguien que acosa a otra persona,
3. alguien que haya sido testigo de un incidente de acoso, y
4. alguien que intervino en un incidente de acoso.

Comente estas experiencias con su hijo. Si se entera de que su hijo fue víctima de acoso, póngase en contacto con su profesor y con el director de la escuela. Si se entera de que su hijo acosó a alguien, anímelo a disculparse (nunca es tarde para pedir perdón) y a comprometerse a no volver a hacerlo.

---

### **Un lugar en la mesa** (10 minutes)

Propósito: hacer que su hijo reflexione sobre lo que se siente al no ser incluido.



Pídale a su hijo que escriba sobre una situación en el comedor en la que un grupo de estudiantes no deja que otra persona se siente en su mesa. Haga que su hijo responda estas preguntas: (1) ¿Cómo te sentirías si fueras una persona que ya está sentada a la mesa? (2) ¿Cómo te sentirías si fueras la persona que intenta sentarse a la mesa? Concluya preguntando cuál es la mejor solución para esta situación (por ejemplo, sumarse a almorzar con esa persona o convencer a los amigos para que lo dejen sentarse con todos).

---

### **Una lista importante (10 minutes)**

Propósito: trabajar con su hijo para considerar cómo el acoso podría impedirle cumplir metas.

Pídale a su hijo que imagine un mundo en el que las personas no se vean afectadas por lo que piensen los demás, en el que puedan ser ellas mismas, tomar decisiones y expresarse sin miedo a que se burlen de ellas o las juzguen. Con esto en mente, haga que su hijo elabore una lista de todas las cosas que intentaría, haría o conseguiría sin miedo al ridículo (presentarse a la obra de teatro del colegio, empezar un nuevo club, llevar su sudadera o jersey favorito a la escuela, hacerse amigo de una persona nueva). Concluya compartiendo la importancia de no dejar que el acoso se interponga en el camino de los sueños: anime a su hijo a contárselo a un profesor y a usted si alguna vez sufre acoso.

---

### **El silencio de nuestros amigos (10 minutes)**

Propósito: ayudar a su hijo a comprender la importancia de la amistad, así como las responsabilidades y expectativas que conlleva.

Léale esta cita del Dr. Martin Luther King Jr. a su hijo: “Al final no recordaremos las palabras de nuestros enemigos, sino el silencio de nuestros amigos”. Pídale a su hijo que piense en el significado de esta cita y que escriba en un diario lo que cree que el Dr. King tendría que decir sobre el acoso.