

Un cambio interior hacia la felicidad

**CRIANZA
INSPIRADORA Y FELIZ**



NIVEL 1

Un cambio interior hacia la felicidad

**LO QUE QUEREMOS
LOGRAR**



1. ¿Sobre qué tengo control en la crianza de mis hijos?
2. ¿Cómo funciona mi mente y la de mi hijo(a) de acuerdo con la Teoría de la Elección?
3. ¿Cómo promover la salud mental y la felicidad de mi hijo(a) y la mía?
4. ¿Cómo liderar reuniones familiares?
5. ¿Cómo crear una constitución familiar?

Un cambio interior hacia la felicidad

**NECESIDADES BÁSICAS
Y LA FAMILIA**

 PODER Importancia Reconocimiento Respeto Logro Competente Éxito	 AMOR Pertenencia Amistad Cariño Compenertración	 LIBERTAD Elección Independencia Opciones Autonomía
 SUPERVIVENCIA Estabilidad Seguridad Salud Reproducción		 DIVERSIÓN Placer Recreación Aprendizaje Risa

Un cambio interior hacia la felicidad

**DESEOS:
EL MUNDO INTERNO DE
CALIDAD**

- ✦ Los deseos son imágenes deseadas, se hayan o no logrado o experimentado.
- ✦ Cambian lentamente a través de los años
- ✦ Contienen imágenes específicas de personas, convicciones, creencias, lugares y objetos.
- ✦ ¿Cómo se diferencian tus deseos de los de tu hijo(a)?

personas 
creencias 
Objetos Lugares 

Un cambio interior hacia la felicidad

Mundo de calidad

IMÁGENES DE CALIDAD

personas 	✦ Experienciales ✦ Específicas para cada persona ✦ Difíciles de cambiar ✦ influencia cultural ✦ no siempre eficaces ✦ pueden estar en conflicto
objetos 	
creencias 	

cambian lentamente

Un cambio interior hacia la felicidad

NECESIDADES Y MUNDO DE CALIDAD

Lo que necesito

SUPERVIVENCIA 	AMOR PODER LIBERTAD DIVERSIÓN   	personas 	objetos 	creencias 	Lugares 
--	---	---	--	--	--

Lo que quiero

✦ Quiero algo para satisfacer lo que necesito
 ✦ Necesito sobrevivir, amor, poder, libertad, diversión

Un cambio interior hacia la felicidad

Comportamiento total

COMPORTAMIENTO TOTAL

Todo lo que hago es comportarme
Solo puedo controlar mi comportamiento
Todo comportamiento es total
Tengo control directo sobre el hacer y el pensar

MI comportamiento puede estar en conflicto con mis deseos o necesidades
sentimientos y emociones son señales
las drogas cambian la fisiología

Hacer	Pensar
Sentir	Fisiología

cambian frecuentemente

Un cambio interior hacia la felicidad

TU COMPORTAMIENTO DEPENDE DE TU CREENCIA

HÁBITOS DESTRUCTIVOS

CRITICAR
CULPAR
QUEJARSE
SERMONEAR
AMENAZAR
CASTIGAR
SOBORNAR

¡Así empeoramos los problemas, nos desconectamos de las personas y deterioramos nuestra salud!

¿Para qué seguimos creyendo saber qué es lo mejor para nuestros hijos?

¿Para qué tratar de obligarlos a hacer lo que no quieren hacer?

¿Harías eso con tu mejor cliente?

HÁBITOS CONSTRUCTIVOS

CONFIRMAR
CONCILIAR
RESPECTAR
ESCUCHAR
APOYAR
NIMAR
CEPTAR

¡Así prevenimos y resolvemos los problemas, nos conectamos con las personas y mantenemos nuestra salud!

Un cambio interior hacia la felicidad

RETO VS. MIEDO

Anima siempre a tu hijo para que de lo mejor que pueda, usando los hábitos constructivos (CREA), preguntando para comprender y ayudándolo a reflexionar.

Evita los hábitos destructivos que solo los aleja y no les ayuda a desarrollar las habilidades para el éxito y la felicidad.

Un cambio interior hacia la felicidad

TEORÍA DE LA ELECCIÓN

William Glasser
La Teoría de la Elección una psicología del control interior, que explica el funcionamiento del cerebro y de la mente como sistema de control interior; explica cómo y por qué nos comportamos

- Estamos motivados internamente y lo de afuera de nosotros es solo información.
- El comportamiento busca lograr imágenes deseadas en cada instante.
- Las imágenes deseadas buscan satisfacer necesidades básicas de supervivencia, amor, poder, libertad y diversión.

¿Cuál es la relación entre Teoría de la Elección y Colegios de Calidad Glasser?

Un cambio interior hacia la felicidad

LA CLAVE DE LA FELICIDAD

- es aprender la diferencia entre lo que necesito, quiero y hago
- es querer lo que realmente necesito, ya que mi comportamiento buscará lograr eso que deseo.
- ¡La clave está en las imágenes deseadas del mundo interior de calidad!

Un cambio interior hacia la felicidad

REUNIONES FAMILIARES

- Reunir a la familia (todos dispuestos y en lugar tranquilo y agradable).
- Establecer parámetros. (usar solo hábitos constructivos y cómo darse la palabra).
- Escuchar los deseos de cada uno (para aclarar imágenes).
- Acordar y decidir la manera de resolverlo (teniendo en cuenta las imágenes de todos).
- Establecer juntos la consecuencia (en caso de no cumplir lo acordado).
- Reparar la relación que se deterioró.

Un cambio interior hacia la felicidad

Elegir

¿QUÉ CONSECUENCIAS SERVIRÍAN?

CONSECUENCIAS

- ★ Son procedimientos que resuelven
- ★ Se conocen con anterioridad y son acordados
- ★ Se perciben justas y razonables
- ★ Son naturales, son relevantes al problema y lo resuelven.
- ★ Se enfocan al bienestar de todos los involucrados y del contexto (familia, comunidad, colegio, etc.).
- ★ Se realizan con tranquilidad

Conllevan a la regla de oro y a óptimas relaciones

CASTIGOS

- Se conocen después del acto e improvisados
- Se perciben excesivos
- Son punitivos, irrelevantes al problema y lo empeoran.
- Se enfocan al bienestar del que castiga y desconocen el bienestar del castigado y otros
- Son impuestos con furia
- Conllevan a la resistencia y al resentimiento

Un cambio interior hacia la felicidad

Elegir

TIPS PARA LA CRIANZA INSPIRADORA Y FELIZ:



Reglas sencillas y pocas sobre seguridad y salud. Padres respetuosos, coherentes, consistentes. Que haya estabilidad y tranquilidad.



Cariño sin esperar nada a cambio, apoyo incondicional, palabras amorosas y actos de servicio. Cooperación y colaboración en y para la familia.

Un cambio interior hacia la felicidad

Elegir

TIPS PARA LA CRIANZA INSPIRADORA Y FELIZ:



Ayuda efectiva, métodos claros para resolver asuntos, éxitos percibidos, celebración de logros, persistencia, mejoramiento, reconocimiento, importancia de cada uno.



Alternativas y opciones, se permite decidir sobre cosas que se puedan hacer. (no sobre supervivencia)



Alegría, risa y recreación en diversos momentos, sentido del humor, juegos.

Un cambio interior hacia la felicidad

Elegir

CONSTITUCIÓN FAMILIAR

1. Identificar los comportamientos y actitudes deseadas y no deseadas



2. Crear un espacio viviente



Un cambio interior hacia la felicidad

Elegir

CONSTITUCIÓN FAMILIAR

3. Crear símbolos para recordar los comportamientos y actitudes del 1.



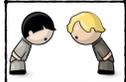
4. Colocar los símbolos en el espacio viviente: los comportamientos deseados dentro y los indeseados fuera

Un cambio interior hacia la felicidad

Elegir

CONSTITUCIÓN FAMILIAR

5. Valores



Respeto



Responsabilidad



Honestidad

6. Colaboración