

Conceptos Claves y Metas de Haga de la Paternidad un Placer

Sesión 1 – Introducción

CONCEPTOS CLAVE

La paternidad es el trabajo más desafiante e importante que existe.
Los padres son la base de la familia.
Las habilidades de paternidad positiva no surgen naturalmente, se aprenden.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Experimentarán un ambiente cálido y seguro donde se puedan sentir cómodos compartiendo sus experiencias y aprendiendo sobre la paternidad.
- Aprenderán sobre la filosofía de *Haga de la Paternidad un Placer*.
- Tendrán la oportunidad de conocerse entre sí y al moderador/a.
- Establecerán las *Reglas Básicas* para la interacción grupal y sentarán las pautas del cuidado de los niños, si es aplicable.
- Se divertirán!

Sesión 2 – Cuidándose a Sí Mismo

CONCEPTO CLAVE

Toda la familia se beneficia cuando los padres encuentran formas de cuidarse a sí mismos día a día.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Aprenderán a cuidarse a sí mismos. Se irán de la clase con algunos ejercicios para practicar.
- Estarán familiarizados con los recursos comunitarios, cómo identificarlos y obtener acceso a ellos.
- Continuarán construyendo un ambiente de confianza y de apoyo mutuo entre ellos.

Sesión 3 – El Estrés: Cómo Entenderlo

CONCEPTOS CLAVE

El estrés es una parte normal de la vida.
Reducir el estrés nos ayuda a sentir que tenemos más control sobre nuestras vidas.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Identificarán estrategias para cuidarse a sí mismos.
- Comprenderán que el estrés es una parte normal de la vida.
- Identificarán las causas y los síntomas comunes del estrés.
- Explorarán la relación entre los factores estresantes y la auto-plática.
- Conversarán y practicarán algunas habilidades para sobrellevar el estrés.

Sesión 4 – Técnicas Para Controlar la Ira y el Estrés

CONCEPTOS CLAVE

El estrés es una parte normal de ser padres.
Sobrellevar el estrés en forma efectiva es crucial para criar a sus hijos eficazmente.
Como padres, enseñamos y damos el ejemplo de cómo sobrellevar el estrés.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Identificarán un sistema de apoyo personal.
- Aprenderán técnicas para reducir el estrés a largo plazo.

Sesión 5 – Manejando la Ira, Modelando Alternativas

CONCEPTOS CLAVE

La ira es una emoción normal.
La ira como emoción siempre es aceptable. Pero la manera en que actuamos cuando estamos enojados puede ayudar o lastimar a nuestros hijos ya a, nosotros mismos.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Identificarán y entenderán la ira como emoción.
- Entenderán la importancia de actuar de forma apropiada cuando están enojados.
- Reconocerán los sentimientos físicos y emocionales y la auto-plática que puede acompañar o preceder la ira.
- Desarrollarán un *Plan Para Controlar la Ira*.

Sesión 6 – La Danza de la Comunicación: La Comunicación No Verbal

CONCEPTOS CLAVE

Las acciones valen más que las palabras, especialmente con bebés y niños pequeños.
La comunicación efectiva comienza con lo que hacemos.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Comprenderán la importancia de la comunicación como nexo de las relaciones humanas.
- Tendrán más conciencia de sus propios estilos de comunicación no verbal.
- Aprenderán técnicas verbales y no verbales para comunicarse con bebés y niños pequeños.

Sesión 7 – La Comunicación: Habilidades Para Escuchar

CONCEPTO CLAVE

Escuchar es al menos tan importante como hablar, y con frecuencia más difícil.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Aprenderán habilidades para Escuchar En Silencio y Escuchar Activamente.
- Demostrarán sus habilidades para Escuchar En Silencio y Escuchar Activamente.
- Comprenderán la importancia de saber escuchar como parte de una comunicación efectiva.

Sesión 8 – La Comunicación Verbal

CONCEPTOS CLAVE

Las palabras son poderosas y es importante usarlas con cuidado.
Aprender a comunicarnos en forma positiva lleva práctica.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Aprenderán la importancia de la buena comunicación verbal.
- Practicarán técnicas de comunicación efectiva con niños pequeños.

Sesión 9 – El Desarrollo Infantil: Aspectos Básicos

CONCEPTOS CLAVE

Cada niño se desarrolla a su propio ritmo.
Entender el desarrollo infantil nos ayuda a apreciar a nuestro hijo y a tener expectativas realistas de él.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Entenderán el concepto de etapas del desarrollo.
- Aprenderán algunas características clave de la etapa del desarrollo de su hijo.
- Conocerán recursos adonde acudir si tienen preocupaciones sobre potenciales retrasos en el desarrollo.

Sesión 10 – La Disciplina: Estableciendo las Bases

CONCEPTO CLAVE

Prestar atención a los niños cuando se portan bien puede evitar que “se porten mal” para llamar nuestra la atención.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Aprenderán habilidades de atención positiva:
 - Tiempo Especial
 - Cómo Mostrar Aprobación
- Desarrollarán una mayor comprensión de la naturaleza y del valor de la atención positiva y su relación con la disciplina.
- Entenderán que la disciplina es una manera de enseñar a los niños a disciplinarse a sí mismos.

Sesión 11 – La Disciplina: Herramientas Para Padres

CONCEPTO CLAVE

Para que los padres puedan tomar decisiones disciplinarias positivas, deben conocer las soluciones posibles.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Aprenderán técnicas específicas que les pueden ayudar a influenciar y dirigir positivamente la conducta de sus hijos.
- Tendrán oportunidad de practicar algunas de estas técnicas.

Sesión 12 – La Disciplina: Conductas Desafiantes

CONCEPTO CLAVE

Si bien la prevención es la mejor medicina, los padres necesitan estrategias para las conductas desafiantes de sus hijo.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Aprenderán maneras constructivas de manejar conductas problemáticas específicas de los niños pequeños, como morder, pegar y hacer berrinches.
- Aprenderán sobre el Tiempo de Reflexión como técnica disciplinaria.
- Compartirán las experiencias de paternidad que necesitan intervenciones disciplinarias.

Sesión 13 – Conclusión del Programa: Despedida

CONCEPTOS CLAVE

Desarrollar habilidades de paternidad positiva es un proceso continuo.
Es importante reconocer el crecimiento y el cambio para reforzar los cambios positivos.

Objetivos – Al final de esta sesión, los padres:

- Reconocerán cuánto han progresado, las habilidades que han aprendido y los objetivos que han alcanzado como resultado de su participación en *Haga de la Paternidad un Placer*.
- Fijarán objetivos a seis meses para sí mismos y/o sus familias.
- Repasarán los puntos más importantes y darán opiniones sobre cómo se puede mejorar el programa.
- Celebrarán el haber completado el programa *Haga de la Paternidad un Placer*.