

# ¡BIENVENIDOS!



**DIVISION OF OUTREACH, ENGAGEMENT, AND  
REGIONAL DEVELOPMENT  
CENTER FOR P-20 ENGAGEMENT**

**U**niversidad para **Padres**

NORTHERN ILLINOIS REGIONAL  
**P-20 Network**

A network diagram logo consisting of several light blue circles of varying sizes connected by thin lines, positioned to the right of the text.

# AGENDA



- Bienvenida
- Actividad para conocernos más
- Temas para Hoy
  - ¿Cómo es tu familia?
  - 7 Hábitos para Familias Efectivas
- Anuncios/Recordatorios

# Actividad para Conocernos



- Hacemos dos círculos. Uno adentro del otro
  - Como les fué esta semana?
  - Lo mejor de la semana y lo no tan bueno
  - Que hicieron para ustedes mismos (no para los hijos o parejas)

# 1. Sé proactivo



Ser proactivo, es la habilidad de actuar con base en principios y valores más que reaccionar con base en la emoción o las circunstancias. Es desarrollar la capacidad de hacer pausas y dar respuestas más sabias. Cultivar el espíritu de actuar con base en valores centrados en principios en lugar de reaccionar basados en sentimientos o circunstancias. Ante una situación frustrante, es necesaria una pausa, evitar actuar impulsivamente o perder los estribos, esforzarse por lograr perspectiva y control.

## 2. Inicia con un fin en mente



“Sin una visión las personas caducan”.  
Define qué clase de familia quieres tener e identifica los principios que te ayudarán a lograrlo, te darán el contexto necesario para tomar decisiones posteriores.

# 3. Primero lo primero



En la actualidad, las familias y los individuos se están aislando cada vez más, y es más difícil que se tomen responsabilidades. No hay que olvidar que los hijos aprenden las lecciones más importantes no de la televisión, no de la red, sino de una familia unida que mantiene estrecha comunicación con todos los miembros. Porque es en la familia donde se desarrolla el armamento moral de las personas.

## 4. “Ganar-Ganar”



Un buen matrimonio y una buena familia requiere servicio y sacrificio. Lo más difícil del matrimonio o de tener hijos es que cambia todo tu estilo de vida. Ya no puedes enfocarte solo en tu propia agenda. Cuando se tienen hijos en edad preescolar luchando por su autonomía, o adolescentes en busca de su identidad, o padres tratando de mantener orden y disciplina, o esposos discutiendo, naturalmente se caen en patrones de conducta ganar-perder o perder-ganar, donde resultará invariablemente un perder-perder. Para muchas personas la actitud perder-ganar es: “Yo soy un mártir, adelante, písenme, hagan lo que quieran conmigo.” Pero, ¿cuál es la consecuencia de este tipo de actitud en una relación? ¿Existe alguna manera en que este patrón construya una relación rica y duradera de confianza y amor?

## 5. Busca primero entender y luego ser entendido



En las relaciones las cosas pequeñas son grandes, las pequeñas amabilidades recorren un largo camino hacia la construcción de relaciones de confianza y amor incondicional. Usar frases como: gracias, por favor, discúlpame, tú primero y ¿puedo ayudarte? o hacer pequeños actos de servicio, o encontrar pequeñas maneras de expresar amor. O expresar gratitud y aprecio. O brindar cumplidos sinceros. O mostrar reconocimiento. ¿Esto es perfectamente aplicable en tu vida?



## 6. Crea y vive en la Sinergia



En este hábito se suman todos los demás hábitos. Sinergia es una situación en la cual uno más uno es igual a cuando menos tres. Es el nivel más alto, más productivo y más satisfactorio de la interdependencia humana. La clave es aprender a valorar, incluso celebrar las diferencias.

La sinergia no es sólo trabajo en equipo o cooperación, es el trabajo en equipo creativo, es cooperación creativa, libera gran capacidad y hace surgir nuevas ideas.

# 7. Afila la Sierra



Afilar la sierra significa atender, regular y consistentemente la renovación en todas las cuatro dimensiones de la vida. Hay muchas formas en que tú y tu familia pueden involucrarse en la renovación de “afilar la sierra. Independientemente, pueden hacer ejercicio, comer alimentos saludables y trabajar en el manejo de tensiones (física). Pueden involucrarse regularmente en crear amistades, dar servicio, ser empático y crear sinergia (social). Pueden leer, visualizar, planear, escribir, desarrollar talentos y aprender nuevas habilidades (mental). Pueden rezar, meditar, leer literatura inspiradora o sagrada, y renovar su conexión y compromiso con los principios (espiritual).

# Filosofía Familiar



- ¿Qué tipo de dinámica familiar quieren en su hogar?
- ¿Qué necesitan continuar, parar, iniciar?
- ¿Cómo podemos buscar un balance de familia/trabajo?
- ¿Calidad ó Cantidad?

# INTERCAMBIO DE IDEAS Y PRIORIDADES



# TAREA: Desarrolle su propia Filosofía Familiar



- ¿Qué tipo de dinámica familiar quieren en su hogar?
- ¿Qué necesitan continuar, parar, iniciar?
- ¿Cómo podemos buscar un balance de familia/trabajo?
- ¿Calidad ó Cantidad?
  - Con los hijos
  - Con la pareja
  - Familiares
  - Con amigos, etc