



## EL RETO DE LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES: EL ENTRENAMIENTO

### ACERCA DEL ENTRENAMIENTO

Cuando los padres usan estrategias de entrenamiento, expresan que están seguros de que sus hijos pueden pensar detenidamente en sus retos y hacer buenas elecciones. No resuelven el problema por sus hijos, sino que hacen buenas preguntas, escuchan detenidamente y reflexionan. A veces, desafían a sus hijos para que hagan sus propias elecciones sabiamente.

### PRECAUCIÓN

Si los problemas de sus hijos se relacionan con un amigo o alguien de la escuela, puede ser una oportunidad de entrenamiento ideal. El reto tiene que ser una oportunidad para que sus hijos prueben sus soluciones. Si hay algún resultado específico que necesitan fomentar por un tema de seguridad, no es ideal para el entrenamiento.

### LA PRÁCTICA DE LOS PADRES

Pueden usar el proceso de coaching en un grupo pequeño para practicar la estrategia usando sus propios retos. La actividad debería llevar unos 30 minutos. Luego, encuentren la oportunidad de probar esta herramienta con sus hijos.

### EL PROCESO DEL ENTRENAMIENTO

1. **Designen** una persona para que presente el reto y la persona que va a hacer de entrenador. Tienen que sentarse para que los demás puedan verlas. También conviene designar a alguien que tome el tiempo. (2 min.)
2. **Describan un reto.** Uno de los padres cuenta un reto de crianza que le está preocupando. (10 min.)
3. **Escuchen con atención y en silencio.** El entrenador presta toda su atención a la persona que está contando el reto. A lo mejor, el entrenador quiere tomar nota. El entrenador tiene que apagar la voz del prejuicio y escuchar con la mente y el corazón abiertos. Recuerden escuchar los sentimientos y los pensamientos. La empatía es clave en este contexto.
4. **Hagan una pausa y respiren.** Está bien, puede parecer un poco raro, ¡pero no dejen de hacerlo! Esto ayuda a liberar el cerebro y ser más sabios. (1 min.)
5. **Reflexionen.** El entrenador reflexiona sobre el reto del padre articulado. Recuerden incluir palabras de sentimientos (incluso si los sentimientos no se dijeron sino que se sintieron). (2 min.)
6. **Hagan preguntas abiertas para motivar el pensamiento.** ¿Qué medidas podrían tomar, aunque sencillas, para mejorar las cosas? ¿Cómo creen que se sentirían los demás si ustedes hicieran eso? ¿Cómo estará el problema en un par de semanas si tomas esa medida? Las



**PTA**

# HEALTHY LIFESTYLES

preguntas que anticipan el futuro y los resultados de las elecciones son esenciales para fomentar el pensamiento consecuencial. (5 min.)

7. **El reto.** Si sus hijos están limitando sus opciones, rétenlos a ser más creativos. Pregunten: ¿de qué otra forma podrías abordar este problema? ¿Quién podría ayudarte? ¿De qué forma tu idea va a mejorar tu/s relación/es? ¿Se te ocurren otras formas en las que podrías crear una situación en la que todos salen ganando porque consiguen lo que quieren o esperan tener? (3 min.)
8. **Resuman y fijen una meta positiva.** Resuman el debate: el problema, incluyendo los sentimientos sobre el problema y las ideas para resolverlo, y, luego, formulen la solución en términos de meta. Si la solución es una idea compleja o una estrategia de largo plazo, piensen en una medida que puedan tomar esta semana en función de la meta. (2 min.)

¡Buen trabajo, entrenador y aspirante!

## REFLEXIONEN (5 min.)

- ¿Cómo sintió cada uno el proceso?
- ¿Cómo se imaginan usándolo con sus hijos?
- ¿En qué tipo de circunstancias se aprovecharía más este tipo de entrenamiento?