



Employee & Family Resources: Entregando recursos enfocados en la solución... Mejorando vidas una a la vez.

Que Hay Nuevo?

Usted Sabe? Desde el 1ro de Julio el Programa de Voluntario ha sido creciendo mientras que renace oportunidades excitantes para voluntarios.

El propósito del Programa de Voluntario es para aumentar la eficacia del programa, la entrega de servicios, y la productividad en la organización utilizando los talentos de los voluntarios. Las contribuciones de estos voluntarios será un parte integral de la misión y visión de EFR.

EFR proporcione oportunidades para voluntarios a maximizar su crecimiento y desarrollo profesional. Es nuestra esperanza es que les prepara mejor para una vida exitosa e inspirar una pasión de contribuir a su comunidad local a largo plazo. Oportunidades para voluntarios incluyen trabajando con jóvenes (como un enlace de la comunidad o asistente del clase) en nuestros programas de Justicia Alternativa, proporcionando asistencia en la oficina para los trabajadores del programa "Project Uplift", y siendo un presentador sobre-aire o ayudando con eventos para conseguir fondos para nuestro estación de radio KFMG (99.1 FM).

Esta usted interesado en aprender de las oportunidades para voluntarios en EFR?
Favor de contactar a Melissa Cano-Zelaya (515) 471-2364 o mcano-zelaya@efr.org

Programas Comunitarias de EFR www.efr.org

- ▶ Prevención de Abuso de Substancias y Violencia
Servicios generales y específicos para Asiáticos y Homosexuales
- ▶ Servicios de Intervención y Proyecto Uplift
- ▶ Interpretación y Servicios para la gente Sorda
- ▶ Programas de Justicia Alternativa
Programas de Alcohol, Marijuana, y crímenes Juveniles de Urbandale
- ▶ Programa de Asistencia Para Estudiantes
- ▶ Conserjería bilingüe para individuos y familias

Enfoque al Programa :

Los servicios de Prevención de EFR son diseñados para promover la comunidad saludable con el mejor futuro posible. La mayoría de servicios de Prevención son financiados por una combinación de subsidios, permitiendo que la mayoría de programas dentro del condado de Polk son gratis. Nuestro grupo de especialistas de prevención está específicamente entrenado a fomentar actitudes y comportamientos saludables que evitan el abuso de alcohol, tabaco, otras drogas, y violencia. Especialistas de prevención proporcionan información de tendencias de abuso de drogas y violencia que enfrentan nuestra comunidad y enseñar jóvenes las habilidades que necesitan a evitar el abuso de substancias y sus problemas relacionadas. Nuestro equipo también esta disponible a proporcionar asistencia técnica y consultar a grupos de la comunidad y negocios. Varias actividades incluyen, la ayuda en la planificación de actividades libre de drogas o hacer impactos con cambios de póliza. Todos nuestros servicios están diseñados para la audiencia específica siendo servido. La meta primaria de Prevención es para equipar individuos y la comunidad con las habilidades y los recursos necesarios a prevenir comportamiento riesgoso y asegurar futuros saludables para todos. Para mas información llame 515-471-2387.

Diez Puntos Para Ser Padre Exitoso

Es importante que disciplinamos a los hijos en una manera que enseña responsabilidad por manera de motivar internamente, aumentar su auto-estima y hacerlos sentir amados. Si nuestros niños son disciplinados en este respecto, no tendrán necesidad a involucrar con pandillas, drogas, ni el sexo a sentir poderoso o sentir que pertenezcan.

Los siguientes diez puntos ayudarán a padres usar métodos que han sido comprobados a proporcionar niños con un sentimiento de bien-estar y seguridad.



- ① **Usar los Momentos de Encuentro Sinceros:** El auto-estima de su hijo/a esta influido más por la calidad del tiempo que pasan juntos, no la cantidad de tiempo que pasan juntos. Con nuestras vidas ocupadas, duramos mucho tiempo pensando en la siguiente cosa que hacer, en vez de poner 100% del enfoque en nuestro hijo/a. Con frecuencia suponemos que escuchamos o ignoramos los intentos de la comunicación. Si no damos momentos sinceros a nuestros hijos/as durante el día, muchas veces empezarán a mostrar mal comportamiento. Atención negativa, en el mente de su hijo/a, es mejor que ser ignorado. También es importante que reconozca que sentimientos no son correctos ni incorrectos. Solo existen. Entonces cuando su hija le dice, "Mama, nunca duras tiempo conmigo" (aunque acabas de jugar con ella) ella esta expresando lo que ella siente. Lo mejor en estés tiempos es de dar validez a sus sentimientos por decir, "Si, puede sentir como mucho tiempo desde que hicimos algo juntos."
- ② **Usar Acción, No Palabras:** Estadísticas dicen que damos a los hijos 2000 pedidos al día! Entonces no nos debe de sorprender que nuestros niños son "Sordos al Padre"! En vez de dar lata, o gritar, pide a usted mismo, " Que acción puedo tomar?" Por ejemplo, si usted ha pedido a su hijo que desenrolle sus calcetines cuando los quita, solo lave los que ha desenrollado. Acciones suenan más fuerte que palabras.
- ③ **Dar A Sus Hijos Maneras Apropriadadas a Sentir Poderosos:** Si no lo hace, encontrarán maneras inapropiadas a sentir poderoso. Maneras que les ayudarán a sentir poderoso y valuado son: pedir sus consejos, darles opciones, dejen les que le ayudan a balancear su libro de cheques, cocinar parte o todo de una comida, o que le ayuden a comprar. Un niño de dos años puede lavar trastes de plástico, lavar verdura, o ayudar a acomodar cubiertos. Muchas veces nosotros hacemos el trabajo por ellos porque lo podemos hacer sin problema, pero el resultado es que sienten sin importancia.
- ④ **Usar Consecuencias Naturales:** Pregunte a usted mismo, que pasaría si no me meto con este situación? Si nos metemos cuando no es necesario, les robamos de nuestros hijos la oportunidad de aprender de las consecuencias de sus acciones. Dejando que enseñan las consecuencias, evitamos molestar nuestra relación con dar lata o recordar de más. Por ejemplo si su hijo olvida su almuerzo, no se lo lleves. Permite que encuentre una solución y aprenderá la importancia de recordar.
- ⑤ **Usar Consecuencias Lógicas:** Muchas veces las consecuencias son demasiado al futuro para usar prácticamente una consecuencia natural. Cuando esto es el caso, consecuencias lógicas son efectivas. Una consecuencia para el niño debe estar lógicamente relacionada al comportamiento para que funcione. Por ejemplo, si su hijo olvida a devolver su video y le castigas por una semana esto solamente renace resentimiento dentro su hijo. Pero, si usted devuelve el video para el y descuenta la cantidad de su paga o permite que trabaje para repagar el dinero que debe, su hijo podría ver la lógica de su disciplina.
- ⑥ **Retirar del Conflicto:** Si hijo le esta probando con una rabia, o siendo enojado o hablándole sin respeto, es mejor que usted salga del cuarto o decir a su hijo que si quiere intentar de nuevo usted estará en el siguiente cuarto. No se vaya enojado o con sentimiento de derrota.
- ⑦ **Separar el Hecho de Quien lo Haga:** Nunca dice a un niño que el es malo. Esto dañará su auto-estima. Ayude a su hijo a reconocer que aun lo quiere, pero su comportamiento no se puede tolerar. Para que su hijo tenga auto-estima saludable, debe saber que es amado sin condición. No trate de motivar su hijo/a con una amenaza de retirar su amor por el/ella. Si se duda, pregunte se, "Esta disciplina aumentará la auto-estima de mi hijo?"
- ⑧ **Ser Agradable y Firme al Mismo Tiempo:** Suponga que ha dicho a su niño de cinco años que si no esta vestido antes de que suena el alarma, ud. lo levantará y llevará al caro. Ha sido dicho que se puede vestir en el caro o en la escuela. Asegura que usted esta cariñoso cuando lo levante, pero firme en levantarlo en cuando suena el alarma sin pedirle más veces. Si se duda, preguntese, "Lo motive con amor o con miedo?"
- ⑨ **Ser Padre/Madre con el Fin en Mente:** La mayoría de nosotros somos m/padres con el deseo de poner una situación bajo control lo más pronto posible. Estamos buscando la solución más expediente. Esto frecuentemente resulta en que los niños que se sienten dominados. Pero si somos padres que mantienen en mente como queremos que sean nuestros hijos como adultos, seremos más atentos a la manera que criarlos. Por ejemplo, si azotamos nuestro hijo, aprenderá usar actos de agresión para lograr lo que quiere cuando crezca.
- ⑩ **Ser Constante y Mantener su Palabra:** Si han hecho un acuerdo que su hijo que no puede comprar dulces cuando entra a la tienda, no concede a sus peticiones, lagrimas, demandas, o que hace mohín. Su hijo aprenderá respetarse más si usted mantenga su palabra.

Usado con permiso de: http://www.positiveparenting.com/resources/feature_article_001.html

Este documento fue producido por International Network for Children and Families y los 350 instructores del curso "Redirecting Children's Behavior".

Traducido en 2009 por Employee & Family Resources.