

ESTABLECIENDO LIMITES

Que son limites?

- Limites son reglas o metas acerca de cómo nosotros pensamos que las personas deberían actuar.
- Los limites provienen de nuestras creencias acerca de quienes somos, quienes son las demás personas, y como queremos comportarnos los unos con los otros.
- Los límites definen que deberíamos hacer y que no deberíamos hacer.

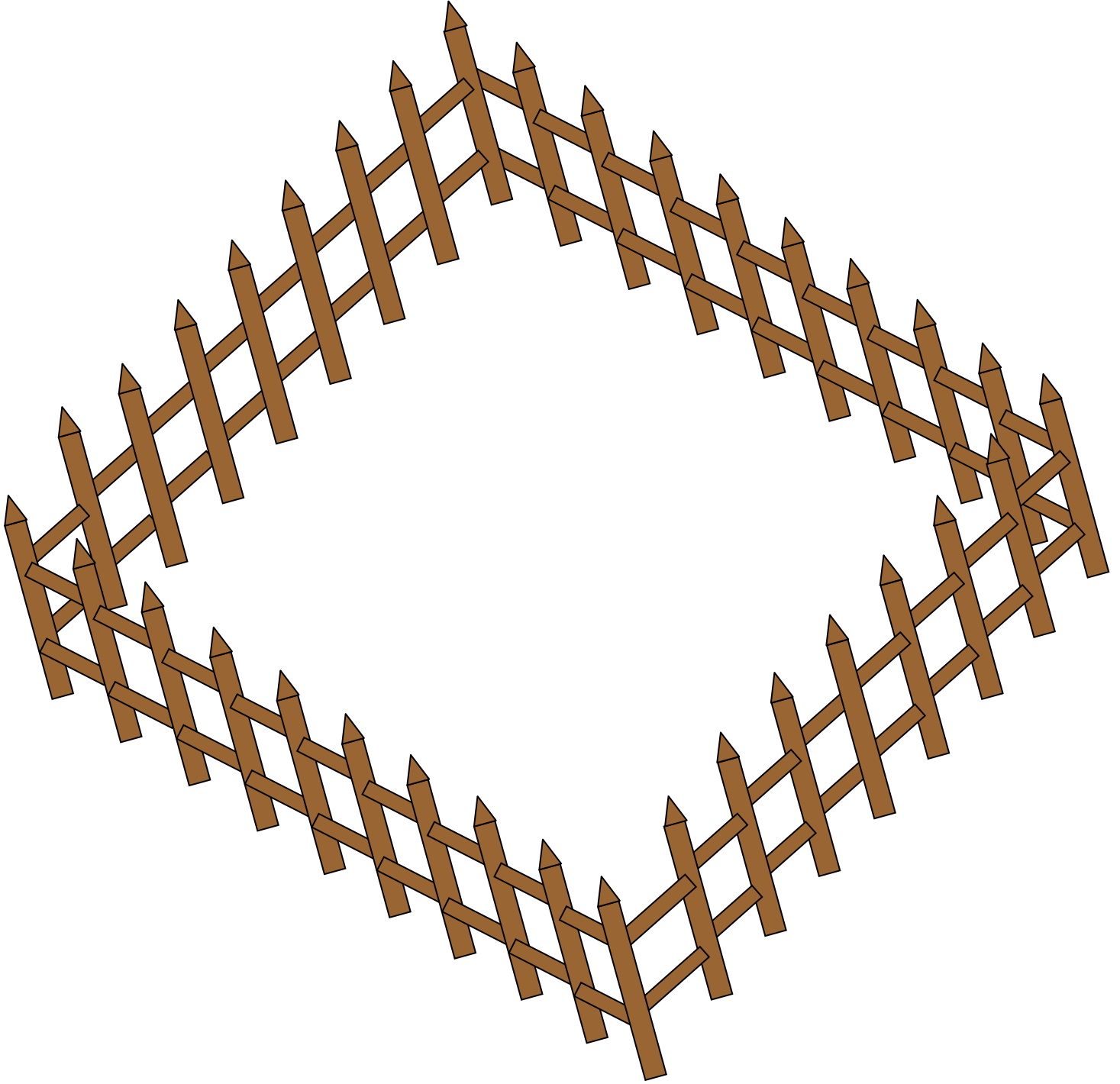
Las familias crean límites al decidir que es importante para cada miembro de la familia. En familias con niños pequeños, esto lo deciden los padres principalmente. Cuando los niños crecen y desarrollan sus propias ideas, los límites de la familia pueden cambiar para incluir aspectos que son importantes para todos los miembros de la familia. Con adolescentes, probablemente es más importante conversar sobre los límites y reglas de la familia, que simplemente obligarlos a cumplirlas.

Consejos para establecer límites

- Sea firme, pero realista con los límites.
- Solo enfóquese en unos pocos límites.
- Enfóquese en limites que van a mantener a su familia segura.

Setting Limits for Our Family

Write your three most important family limits inside the fence.



Limit	Behaviors Outside the Limit	Consequences
1.		
2.		
3.		

1.

2.

3.

STRESS



Todos sentimos stress. Lo sentimos muchas veces durante el día. Es una reacción automática.

Un hombre explorador experimentó una respuesta de stress cuando él estaba explorando una cueva y se encontró con un oso. El hombre tenía que pelear contra el oso o escapar hacia las montañas.

La respuesta de stress es una reacción del cuerpo frente al peligro.

Bajo stress, nuestro cuerpo reacciona:

- Tensionando los músculos para la acción.
- Incrementando nuestro ritmo del corazón y de respiración.
- Incrementando la presión en la sangre.
- Proveyendo energía rápida.

Por esta respuesta, nosotros estamos listos para enfrentar las amenazas. Manejar el stress leve diario no es un problema usualmente. Pero cuando muchas cosas malas suceden o cuando no nos sentimos seguros, el estrés puede aumentar. El incremento de stress puede enfermarnos física y emocionalmente.

Relajación

La relajación es una manera de manejar el stress. Cuando estamos relajados nuestro cuerpo reacciona al contrario de cuando esta estresado.

Cuando estamos relajados, nuestro cuerpo reacciona:

- Relajando nuestros músculos.
- Disminuye nuestro ritmo del corazón y de respiración.
- Disminuye la presión en la sangre.
- Tranquiliza nuestros pensamientos.
- Descansando y recuperando energía.

La relajación puede pasar de distintas maneras. Piensa sobre maneras en las que tú te ayudas a sentirte relajado.

Algunas maneras de relajarse son sanas y otras no tan sanas.

Algunas maneras sanas de relajarse son: técnicas de respiración, ejercicios de relajación muscular, masajes, meditación, y yoga. Algunas actividades que disfrutamos hacer o son nuestro pasatiempo también nos relajan, como tejer, pescar o jugar. Diferentes técnicas funcionan para distintas personas.

La relajación también se puede aprender.

Consejos para Relajarse

Practique relajarse cada día o incluso dos veces al día.

Establezca una rutina para relajarse Practique relajarse en el mismo lugar y a la misma hora cada día.

Encuentre un lugar calmados para relajarse.

No use sus habilidades para relajarse cuando usted ya esta muy enojado/a o estresado/a.

Relajarse puede ser difícil al principio. Siga practicando.

HOJA DE TRABAJO:

DESARROLLANDO RUTINAS DE RELAJACION

Recuerde, rutinas son las cosas que hacemos de la misma manera todos los días, día tras día. Las rutinas no solo pasan. Usualmente tenemos que desarrollarlas con el tiempo. Se necesita planearlas al principio, pero después, si funcionan, ellas hacen los días más fáciles.

Para que la rutina diaria funcione, separamos la actividad en pequeños pasos. Cada uno de estos pequeños pasos puede ser descrito en la manera en que se hace, quien lo hace, cuando se hace y donde se hace. Luego, cuando todos los pasos se ponen juntos, se adquiere una rutina.



Algunas cosas para considerar cuando se desarrolla una rutina son:

- Cuantos pasos están incluidos?
- Hay un orden o secuencia para los pasos?
- Cuanto tiempo se necesita para cumplir todos los pasos?
- Hay una acción organizada o señal que interrumpe la rutina?
- Hay alguien a cargo de asegurar que la actividad se realice?

Su familia acaba de aprender una técnica de relajación. Piense en una rutina que puede establecer para practicar relajación. Divida esta actividad en pequeños pasos para alcanzar la meta de relajarse un poco cada día.

RUTINA DE RELAJACION: _____

PASOS	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Establecer una rutina es una excelente manera de ayudarnos a organizar nuestros días, pero algunas veces las cosas no salen como las planeamos. Algunas cosas pasan que no nos permiten realizar nuestra rutina. No podemos prevenir que cosas pasen de vez en cuando, pero podemos prepararnos para cuando pasen. Utilice el espacio de abajo para pensar cosas que la forzarían a cambiar la rutina que desarrolló en la tabla anterior. Ahora, escriba maneras en que usted podría cambiar los pasos para que la rutina siga funcionando lo mejor que se pueda.

Que podría pasar	Como podría cambiar el paso	Cuando	Quien	Donde

Relajación

La relajación es una manera de ayudarnos a lidiar con el estrés. Cuando estamos relajados nuestro cuerpo reacciona de manera opuesta a cuando estamos estresados.

Cuando estamos relajados, nuestro cuerpo reacciona:

- Relajando nuestros músculos
- Haciendo nuestros latidos del corazón y nuestra respiración más lenta
- Disminuyendo nuestra presión arterial
- Lentificando nuestro pensamiento
- Descansando y ahorrando energía

La relajación puede pasar de muchas maneras. Piense en maneras en que usted se ayuda a relajarse.

—

Algunas maneras de relajarse son saludables y otras no son tan saludables.

Algunas formas sanas de relajarse son: técnicas de respiración, ejercicios de relajación muscular, masaje, meditación, y yoga. Algunas cosas que hacemos como pasatiempo también son relajantes, como tejer o pescar. Diferentes técnicas funcionan para distintas personas.

La relajación también puede ser aprendida.

Adaptado del Proyecto de Tratamiento del Abuso Sexual Infantil, Departamento de Psiquiatría, Universidad de Queensland.
En colaboración con el programa Protege a Todos los Niños Hoy (Project All Children Today - PACT). Financiado por NH&MRC.
Autoría de Peter Marrington.

Consejos de Relajación

Practique relajarse cada día, o hasta dos veces al día.

Establezca una rutina de relajación. Practique relajarse en el mismo lugar y a la misma hora cada día.

Encuentre un lugar tranquilo para relajarse.

No solo use sus habilidades para relajarse cuando está muy molesto/a o estresado/a.

Relajarse puede ser difícil al principio. Siga practicando.

Hoja de trabajo: Desarrollando Rutinas de Relajación

REPASO: Recuerde, las rutinas son las cosas que hacemos de la misma manera cada día, día tras día. Las rutinas no suceden por si solas. Usualmente tenemos que desarrollarlas con el tiempo. Ellas toman un tiempo para planearlas al principio, pero luego, si funcionan, ellas hacen nuestra vida más fácil.

Para hacer que una rutina diaria funcione, dividimos la actividad en pequeños pasos. Cada uno de estos pequeños pasos puede ser descritos en la manera en que se hacen, quien los hace, cuando se hacen y donde se hacen. Luego, cuando todos los pasos se ponen juntos, se desarrolla una rutina que funciona.



Algunas cosas para pensar cuando se desarrolla una rutina son:

- Cuantos pasos están incluidos?
- Hay algún orden o secuencia para los pasos?
- Cuanto tiempo se necesita para realizar todos los pasos?
- Hay alguna acción o señal para empezar la rutina?
- Hay alguien a cargo de asegurar que la actividad se realice?

Su familia acaba de aprender una habilidad de relajación. Piense en una rutina que puede establecer para practicar relajación. Divida esta actividad en los pequeños pasos que tome alcanzar el objetivo de relajarse un poco cada día. Sea bien específica/o mientras escribe cuando, quien, donde en cada paso.

RUTINA DE RELAJACION: _____

PASOS	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			

Las rutinas son una gran manera de ayudarnos a organizar nuestros días, pero algunas veces las cosas no salen de la manera que las planeamos. Pasan cosas que estropean nuestras rutinas. No podemos prevenir que esas cosas sucedan de vez en cuando, pero podemos prepararnos a nosotros mismos para cuando sucedan. Use el espacio de abajo para pensar acerca de maneras que le forzarían a cambiar la rutina que desarrollo en la tabla anterior. Ahora escriba las maneras en que usted podría cambiar los pasos para ayudar a mantener la rutina funcionando lo más que se pueda.

QUE PODRÍA PASAR	COMO EL PASO PODRÍA CAMBIAR	CUANDO	QUIEN	DONDE
1.				
2.				
3.				

MI LUGAR SEGURO

Piense en un lugar donde se sienta seguro/a. Haga un dibujo de ese lugar.

Nombre del hijo(a) _____

Su hijo y el sentimiento de seguridad

Cosas que hago ahora para ayudar a mi hijo (a) a sentirse seguro(a)...

Cosas que puede hacer para ayudar a mi hijo(a) a sentirse seguro (a)...

Nombre del hijo/a _____

Su hijo/a y sentirse asustado

Nombre tres lugares donde su hijo/a podría sentirse asustado/a:

Nombre tres momentos del día cuando su hijo/a puede sentirse asustado/a:

Nombre tres cosas o personas que su hijo/a puede temer:

Observe a su hijo/a de cerca en estas situaciones. Coloque una marca en cada una de las cosas que usted ve a su hijo hacer:

- | | |
|-------------------------------|-------|
| 1. Parar de jugar | _____ |
| 2. Sonríe o ríe | _____ |
| 3. Esconde su cara | _____ |
| 4. Parece triste | _____ |
| 5. Esta sudoroso/a | _____ |
| 6. Se queja o llora | _____ |
| 7. Parece asustado/a | _____ |
| 8. Esta tembloroso/a | _____ |
| 9. Se enoja | _____ |
| 10. Finge | _____ |
| 11. Busca a un adulto | _____ |
| 12. No puede prestar atención | _____ |