

**CONTENIDO FAMILIAR:**

El trabajo duro es el mejor trabajo, pero eso no significa que no pueda ser también un trabajo divertido. Con demasiada frecuencia pensamos en "diversión" y "trabajo" como opuestos, pero realmente van bien juntos. Cuanto más nos divertamos mientras trabajamos, más productivos seremos. Y cuanto más trabajemos juntos como familia, más nos divertiremos juntos.

Aquí hay dos formas en las que podemos mezclar algo de diversión con el trabajo que estamos haciendo.

1. Háganlo juntos

Los quehaceres son tareas en gran parte porque generalmente se hacen solos. Por ejemplo, el trabajo del mayor es lavar los platos o el trabajo del más joven es recoger los juguetes. Pero esta división del trabajo en grandes porciones significa que el mayor está parado solo en el fregadero mientras todos los demás hacen lo suyo.

En su lugar, convierta el trabajo en un esfuerzo comunitario y conviértalo en tiempo juntos. Seguir con el ejemplo de los platos: una persona lava, una persona enjuaga, una persona (o más) seca los platos, una persona los guarda. Si algunas pompas de jabón vuelan en una pelea de burbujas improvisada, bueno, eso es parte de la diversión.

2. Haz una competencia

Deshierbar el jardín de verduras no es muy divertido por sí solo, pero ¿qué pasa si vemos quién puede llenar su balde con malezas más rápido? La tarea tampoco es muy divertida, pero ¿y si la convertimos en un juego de preguntas con puntos y premios?

Cuando competimos entre nosotros, nos esforzamos por mejorarnos unos a otros. Pero un buen efecto secundario de la competencia es que es muy divertido.

El trabajo duro es importante, pero el trabajo duro también puede ser un trabajo divertido. La familia que juega unida permanece unida, así que hagamos tiempo esta semana para jugar mientras trabajamos y trabajamos mientras jugamos.

Mejores Cinco:

1. ¿Cómo puedes hacer que un trabajo o una tarea aburrida o frustrante sea más divertido esta semana?
2. ¿Qué actividades (divertidas o laborales) haces con tu familia? ¿Y solo? ¿Qué es más divertido y por qué?
3. ¿Qué trabajo sería más divertido en familia? ¿Por qué?
4. ¿Qué es lo más divertido que haces con tu familia? ¿Cómo puedes hacer tiempo para más de eso?
5. ¿Por qué crees que importa si te diviertes o no con tu familia?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Si solo nos enfocamos en lo que los miembros de nuestra familia hacen mal, nunca les daremos la oportunidad de hacerlo bien. Lo mismo es cierto para nosotros también. Tenemos que encontrar un equilibrio entre corregir y entrenar. La corrección se centra en lo que salió mal, mientras que el coaching se centra en lo que puede salir bien.

Cada uno tiene su lugar, pero demasiado de cualquiera puede hacer que las cosas se salgan de control. Cuando nos enfocamos en lo incorrecto, tendemos a usar el castigo como una forma de corregir el error, como castigar a nuestro hijo por mentir sobre dónde estaba o quién estaba con. A veces es necesario recordarles a nuestros hijos que las acciones tienen consecuencias reales.

Pero, a veces, necesitamos enfocarnos en lo que hicieron bien en lugar de ayudarlos a superar un error. Por ejemplo, asignar tareas adicionales o quitarle privilegios puede no ser la mejor manera de tratar una mala calificación en un examen cuando, en cambio, podríamos concentrarnos en lo que aprendieron de la mala calificación y ayudarlos a avanzar para mejorar en la siguiente.

En el primer ejemplo, la corrección (o el castigo) puede servir como un recordatorio sólido. Pero en el segundo, la corrección solo serviría para alimentar el miedo de nuestros hijos al fracaso. El miedo al fracaso puede paralizar a nuestros hijos y hacerlos aún más susceptibles a un desempeño deficiente. En esas situaciones, queremos entrenarlos en su lugar.

Veamos brevemente tres preguntas para ayudar a determinar si una situación requiere corrección o entrenamiento.

1. ¿Es esto un problema de carácter o de habilidad?
2. ¿Qué propósito serviría el castigo o la corrección en este caso?
3. ¿Existe otro método (como el coaching) que sirva mejor al mismo propósito?

A veces, centrarse en lo que nuestros hijos hicieron mal tiene sentido para enseñarles cómo ser mejores, pero a menudo será más útil centrarse en lo que está bien de una situación. Hay que encontrar un equilibrio entre el coaching y la corrección, entre centrarse en lo que está bien o mal.

Mejores Cinco:

1. ¿Cómo saber cuándo es mejor entrenar o corregir? ¿Qué pistas tienes?
2. ¿Tiende a concentrarse en lo que está bien o mal en una situación? ¿Eres más propenso a entrenar o corregir?
3. ¿Cómo afecta eso sus relaciones con los miembros de su familia?
4. ¿Qué hace que el miedo al fracaso sea peor o mejor para usted?
5. ¿Cómo manejas el miedo al fracaso? ¿Cómo puede ayudar tu familia?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Las habilidades de talento cero son cosas que cualquiera puede aprender. No requieren ninguna habilidad especial o talento innato; solo requieren un deseo de aprender. Lo mejor de todo es que las habilidades de talento cero son transferibles. Se pueden aprender en relación con el atletismo, pero la aplicación de estas habilidades va mucho más allá de los deportes. Hay muchas, muchas habilidades de talento cero en las que nuestros hijos podrían concentrarse, pero veamos tres como una pequeña muestra.

Preparación. Como dijo Benjamín Franklin: "Al no prepararse, se está preparando para fracasar". Es poco probable que estuviera hablando de partidos de fútbol, pero este es un dicho muy apropiado para que lo escuche cualquier atleta. El equipo que gana un partido no es el que tiene más talento, es el que tiene más preparación. Más allá de los deportes, una entrevista de trabajo, una reunión importante o la llegada de un nuevo bebé son solo algunos ejemplos en los que saber prepararse es fundamental.

Positividad. Todo el mundo tiene días malos. Todo el mundo lucha por mantener una actitud positiva en situaciones difíciles. Pero la positividad frente a la adversidad se puede aprender, y no se requiere ningún talento para ser realmente bueno en eso. El aprendizaje de la positividad comienza con la voluntad de mirar las cosas desde un nuevo ángulo. Con la mente abierta, podemos ver más fácilmente cómo el vaso podría estar medio lleno, incluso si nuestra inclinación natural es verlo medio vacío.

Coachabilidad. La capacidad de aceptar críticas o críticas es esencial para el éxito en los deportes y en la vida cotidiana. No importa cuánto talento tenga alguien; van a necesitar ayuda para detectar sus puntos débiles y mejorar en esas áreas. Si esa persona no puede aceptar las críticas, su talento no valdrá mucho.

Cualquiera puede aprender habilidades de talento cero como estas, y esas habilidades ayudarán a nuestros niños a salir victoriosos incluso cuando no sean la persona más "talentosa" en el campo o en la sala de juntas.

Mejores Cinco:

1. ¿Cuáles son algunos otros ejemplos de habilidades que requieren cero talento pero que pueden marcar una gran diferencia en el éxito dentro y fuera del campo?
2. ¿Qué puede hacer hoy para trabajar en el aprendizaje o la práctica de una habilidad de talento cero?
3. ¿Cuáles son algunas de las habilidades de talento cero que beneficiarían a su familia?
4. ¿Cuáles son algunas de las habilidades de talento cero que sería divertido aprender juntos?
5. ¿Cómo pueden las habilidades de talento cero ayudarlo a ganar una competencia incluso si alguien más es más "talentoso" que usted?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Queremos que nuestros niños den lo mejor de sí mismos en todos los juegos, pero a veces "Haz tu mejor esfuerzo" es menos que alentador antes de un juego. Y, "Hiciste tu mejor esfuerzo" definitivamente no es lo que se debe decir después de un juego.

En cambio, aquí hay tres cosas que debemos decirles a nuestros hijos después de cada juego, independientemente del resultado:

Te amo. Los niños necesitan escuchar esto mucho. Diario. Incluso varias veces. Un poco como comer. Estas tres palabras son alimento para sus mentes y corazones. Necesitan saber que no vas a retirar tu amor solo porque perdieron un juego. Entonces, ya sea que hayan ganado o perdido, comience con esto: te amo. Corto, dulce, simple y verdadero. Es lo más importante que necesitan escuchar.

Estoy orgulloso de ti. No importa si fallaron todos los tiros libres, no anotaron un punto o incluso se quedaron en la banca el 99% del juego. Ellos hicieron un gran trabajo. Estas no son palabras vacías. Si se sentaron en el banco todo el tiempo, hicieron un gran trabajo animando a sus compañeros y vistiendo esa camiseta. Si fallaron cada disparo que hicieron, hicieron un gran trabajo persiguiéndolo. No importa si ganaron o perdieron. Se vistieron y eso es algo de lo que estar orgullosos.

Me encanta verte jugar. No importa si ganaron o perdieron porque tienes que verlos jugar. Incluso si sólo jugaron el 1% del juego, ese 1% valió la pena el viaje al estadio. Valió la pena estar allí para apoyarlos, así que asegúrese de que no sientan que han perdido su tiempo con poco tiempo de juego o una pérdida.

Independientemente del resultado, después de un partido, recordemos siempre decir: te amo. Estoy orgulloso de ti. Y me encanta verte jugar.

Mejores Cinco:

1. ¿Qué más necesitan escuchar sus hijos después de un juego? ¿Qué tal después de una victoria o una derrota específicamente?
2. ¿Cómo expresa su familia el amor mutuo? ¿Todos sienten que el mensaje llega?
3. ¿Qué te encanta de ir a los juegos?
4. ¿Qué te enorgullece de los miembros de tu familia?
5. ¿Qué tan importante es para su familia estar allí para apoyarlo en eventos importantes? ¿Por qué?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

La confianza es el pegamento que nos mantiene unidos. Pero lo que pasa con el pegamento es que, a pesar de toda su fuerza para adherirse, puede deteriorarse por fuerzas como los insectos, el calor y los productos químicos que pueden descomponer el pegamento. Cuando se trata del pegamento de la confianza, esas fuerzas deteriorantes parecen deshonestidad, falta de fiabilidad y falta de cuidado.

No podemos ser una familia fuerte sin la confianza que nos unirá. Entonces, ¿cómo evitamos las cosas que erosionan la confianza?

Deshonestidad. La simple acción que hay que evitar es mentir. Nada destruye la confianza más rápido que ser encontrado en una mentira. Pero también contamos pequeñas mentiras que pueden erosionar la confianza tanto como una gran mentira. Las mentiras sobre la apariencia o el talento de alguien parecen inofensivas, pero si el receptor ve la mentira como poco sincera o falsa, puede dañar su confianza en nuestras opiniones y hacer que se pregunten si diremos toda la verdad cuando sea necesario.

Falta de fiabilidad. Si no hacemos lo que dijimos que haríamos, otros comenzarán a vernos como poco confiables. Si no se puede confiar en nosotros, entonces no se puede confiar en nosotros. Cíñete a los compromisos adquiridos y no temas decir "No" a algo que no sabes con certeza que podrás cumplir.

Falta de cuidado. Confiamos en las personas que sentimos que se preocupan por nosotros. Si no está claro que alguien se preocupa por nuestro bienestar y éxito, no es probable que le confiemos ni le confiemos asuntos muy importantes. No asuma que es obvio que se preocupa por los miembros de su familia. ¡Mostrarles!

Sin el pegamento de la confianza, la estructura de nuestra familia se desmorona. Trabajemos para mantener fuerte el pegamento que nos une, para que podamos ser fuertes juntos.

Mejores Cinco:

1. ¿Qué tan honesto eres con tu familia en una escala del 1 al 10? ¿Por qué ese número?
2. ¿Qué se siente cuando alguien no logra hacer algo que dijo que haría?
3. ¿Cómo le demuestras a tu familia que te preocupas por ellos?
4. ¿Cómo les gustaría a los miembros de su familia que usted demostrara que se preocupa?
5. ¿Tu familia tiene confianza? ¿Por qué o por qué no?

SEMANA 06

PRIMERA PELEA POR LA FAMILIA



CONTENIDO FAMILIAR:

La primera pelea que enfrentan nuestros niños en los deportes no es su oponente en la cancha, sino el oponente en sus propias mentes. Incluso en el aula, este oponente puede hacer mucho con ellos e impactar negativamente en su desempeño.

La primera pelea se trata de luchar contra algo llamado ansiedad por el desempeño. Podría ser una actuación en atletismo u otra actividad extracurricular (como una banda o un drama) o una actuación en clase o en un examen.

La ansiedad por el desempeño es una sensación abrumadora que puede llevar a un desempeño deficiente o no poder desempeñarse en absoluto. Puede golpear a cualquiera, y no hay vergüenza en ello. Podemos ayudar a nuestros hijos a ganar la primera pelea con algunas herramientas simples. Veamos rápidamente tres.

Ejercicios de respiración. La respiración Cuatro-Cuatro es una buena técnica para empezar. Cuente hasta cuatro mientras inhala, mantenga presionado mientras cuenta hasta cuatro, cuente hasta cuatro mientras exhala y manténgalo presionado para contar cuatro nuevamente. Repita esta secuencia unas cuantas veces y observe cómo este ejercicio afecta al cuerpo.

Afirmaciones. Esto es más efectivo si las afirmaciones se crean y repiten mucho antes del momento de la ejecución. Tratar de afirmarse en el momento en el que nunca antes lo has probado puede parecer un poco vacío. Pero si ya se ha estado repitiendo estas verdades durante un tiempo, es útil repetir las cuando tenga las manos sudorosas y el corazón acelerado.

Discusión. Lo peor que podemos hacer es dejar la ansiedad por el desempeño en la oscuridad para que se agrave. En cambio, podemos darles a nuestros hijos la oportunidad de hablar sobre ello y sacarlo a la luz del día. Cuanto más abiertos estemos a hablar sobre la ansiedad y otros problemas de salud mental, más cómodos se sentirán nuestros hijos al decirnos cuándo están experimentando esas cosas.

Nuestros niños pueden ganar la primera pelea contra el oponente en su cabeza. Podemos ayudarlos a lidiar con la ansiedad por el desempeño para que no les impida alcanzar sus sueños.

Mejores Cinco:

1. ¿Ha experimentado ansiedad por el desempeño? ¿Cómo se sintió?
2. ¿Cómo sobrellevar esa ansiedad? ¿Cómo resultó la situación?
3. Si está experimentando ansiedad, ¿cómo pueden los miembros de su familia ayudarlo en ese momento?
4. ¿De qué le gustaría que la gente hablara más cuando se habla de problemas de salud mental?
5. ¿Sobre qué quieres aprender más relacionado con la ansiedad o la salud mental?

SEMANA 07

SER RARO POR LA FAMILIA



CONTENIDO FAMILIAR:

Nuestros hijos van a tener muchos altibajos en la vida, especialmente mientras practican deportes. Es una montaña rusa emocional, ya que cada semana trabajan duro para competir y no siempre obtienen el resultado que quieren. La respuesta común a un juego que no sale como queremos es estar molesto y culpar a fuerzas externas. Pero queremos que nuestros hijos sean poco comunes, que manejen una pérdida con calma y responsabilidad.

Pero realmente, así es como nos gustaría que manejaran cualquier adversidad. La forma de superar las cosas difíciles es convertirse en una persona dura, y eso no sucede cuando nos enojamos y culpamos a los demás por nuestras situaciones. Aquí hay tres tipos de adversidad que nuestros hijos tienen casi garantizado que enfrentarán y cómo podemos ayudarlos a superarlos.

Ser devaluado por otros. Tal vez alguien hace una broma a su costa o (peor) sufre acoso. Tal vez haya chismes sobre ellos o escuchen a alguien hablar mal de ellos. Todos experimentamos sentirnos devaluados en algún momento. Podemos ayudar a nuestros hijos a superar esto afirmando su valor y recordándoles que los amamos incondicionalmente.

Hablando negativamente a uno mismo. El diálogo interno negativo es una experiencia humana normal, pero no tiene por qué ser así. Podemos reemplazar el diálogo interno negativo con palabras y frases positivas. Aprenda cómo su hijo habla consigo mismo o sobre sí mismo, y encuentre aspectos positivos para reemplazar los negativos.

Ser derribado. Nuestros niños pueden ser derribados físicamente mientras practican su deporte, pero también pueden ser derribados emocionalmente por las interacciones con otros o mentalmente abrumados por las expectativas. Si la vida les lanza una bola curva y los tira al suelo, ayudémosles a levantarse recordándoles que son capaces de alcanzar sus metas y sueños.

La respuesta común a la adversidad no es cómo queremos que respondan nuestros hijos. En cambio, ayudamos a nuestros hijos a ser poco comunes.

Mejores Cinco:

1. ¿Cuándo ha sido devaluado por otros?
2. ¿Qué te ayuda a recordar tu autoestima cuando te sientes devaluado?
3. ¿Qué cosas negativas te dices a ti mismo habitualmente?
4. ¿Cómo puedes reemplazar esos aspectos negativos con declaraciones positivas sobre ti mismo?
5. Cuando la vida te derriba, ¿qué te ayuda a levantarte de nuevo?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Nuestra familia es un equipo. Podemos ser buenos compañeros de equipo o podemos ser malos compañeros de equipo. Un buen compañero de equipo opera con un principio simple: **NOSOTROS ANTE MÍ.**

Hay diez compromisos de un buen compañero de equipo que ayudarán a nuestros hijos (y a nosotros) a anteponer el bien del grupo a nuestro beneficio personal. Cuando trabajamos duro por nuestra familia, mejoramos a toda la familia. También podemos aportar un buen Esfuerzo a todo lo que hacemos, desde una conversación con nuestro cónyuge hasta ocuparnos de las tareas del hogar.

La creencia en los demás es clave para cuidar los negocios. Si no creo en ti, ¿cómo puedes creer en ti mismo? Cuando estamos entusiasmados con las actividades de los miembros de nuestra familia, les damos permiso para ser ellos mismos con nosotros, lo que conduce a fuertes amistades. Después de todo, los Amigos son aquellos a quienes les contamos nuestros secretos y en quienes confiamos. En la misma línea, queremos llevar Optimismo a nuestras interacciones. Siempre hay un lado positivo y podemos ayudarnos mutuamente a encontrarlo.

Cuando nos respetamos, vemos a la otra persona como es y la amamos por ser exactamente lo que es. Eso nos ayuda a ser animadores en sus vidas. Sin ánimo, es difícil superar los obstáculos en el camino hacia sus sueños.

En la misma línea, queremos ser Motivadores. Los animadores nos dicen que todo va a estar bien y los motivadores nos dicen que nos levantemos y actuemos para que todo esté bien. Ambos son necesarios. Y finalmente, necesitamos Energía. Cuando estamos aburridos y letárgicos con nuestra familia, no les estamos dando lo mejor de nosotros. Llevemos algo de energía al hogar para que también elevemos la energía de nuestra familia.

Es posible que haya notado que las letras en negrita deletrean **NOSOTROS ANTE MÍ.** Eso es porque estos diez compromisos se reducen todos a una idea simple.

Mejores Cinco:

1. De los diez compromisos (los que tienen las letras en negrita), ¿en cuál eres mejor y en cuál necesitas trabajar?
2. ¿Qué compromisos se relacionan más fuertemente con su vida familiar? ¿Cómo?
3. ¿En qué compromisos pueden trabajar como familia por el bien de la familia?
4. ¿Cómo puedes practicar una de las áreas en las que estás más débil esta semana?
5. ¿Cómo se ha puesto "nosotros antes que yo" esta semana en diferentes áreas de su vida?

**RESUMEN FAMILIAR:**

Ser profesional en casa no significa saberlo todo o hacerlo bien en todo momento. Pero sí significa adoptar una mentalidad profesional. Si nos volvemos profesionales en nuestra mentalidad, podemos volvernos profesionales en nuestra realidad.

Hay tres cosas que los profesionales entienden que pueden ayudarnos a ser la mejor madre, padre, hermano, hermana o abuelo que podamos ser. Veamos cada uno brevemente.

Busque siempre el próximo desafío. Los aficionados buscan al oponente más fácil. Lo llamarán "estrategia", pero ir tras la opción fácil no solo se ve mal; también nos prepara para malos resultados. Si no nos esforzamos para enfrentar desafíos difíciles, no vamos a crecer. En lugar de tomar el camino más fácil, busque el próximo desafío para mejorar a su familia.

Entender "La basura entra, la basura sale". Lo que ponemos en nuestras mentes y cuerpos determina lo que obtenemos de ellos. Si comemos comida chatarra y no consumimos nada más que las redes sociales, tendremos cuerpos que no nos gustarán y diremos cosas que, en el mejor de los casos, parecerán tontas y, en el peor, nos meterán en problemas. Por otro lado, si comemos alimentos saludables y consumimos una amplia variedad de medios para ampliar nuestros horizontes, obtendremos un cuerpo sano y una mente abierta e informada.

Haga el trabajo que se requiera. A veces, simplemente no tenemos ganas de hacer lo que tenemos que hacer. Pero a nuestro jefe no le importa si no tenemos ganas de trabajar, y a nuestros hijos no les importa si no tenemos ganas de cocinar. El jefe (o la señora) todavía necesita nuestra productividad y nuestros hijos todavía necesitan comer. Los profesionales hacen lo que se requiere porque se requiere, lo quieran o no.

No es fácil convertirse en profesional, ni mental ni físicamente. ¡Pero con el apoyo de nuestra familia y el Go Pro! mantra, podemos hacerlo.

Mejores Cinco:

1. ¿Por qué ser miembro de su familia es el trabajo más importante que tendrá?
2. ¿Cuál es el próximo gran desafío que su familia puede abordar junta?
3. ¿Qué estás poniendo en tu vida que podría estar sacando basura?
4. ¿Qué trabajo relacionado con la familia se requiere que ha estado evitando? ¿Cómo puedes convertirte en un profesional y hacerlo?
5. ¿Cómo puede su familia usar Go Pro como un mantra para ayudarse mutuamente a ser más intencionales para ser los mejores miembros de la familia que pueden ser?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Algunos padres o tutores pueden haberse preguntado por qué se les anima a leer estas páginas semanales y discutir las preguntas que las acompañan con sus hijos. ¿Qué tiene esto que ver con los deportes? Algunos incluso podrían pensar: ¿Cómo va a ayudar esto a que mi hijo gane?

Aquí hay tres razones por las que gana el personaje.

El carácter gana porque amplifica el talento de nuestros hijos. El talento es finito y se le da a diferentes personas en diferentes variedades y cantidades. Pero todos tienen la capacidad de aprovechar cualquier talento que tengan para mejorar a través del carácter. Cosas como el trabajo duro, el esfuerzo y la tenacidad son todas necesarias para ganar, y todas se derivan de nuestro carácter. Sin la amplificación de nuestros talentos que aporta el personaje, no podemos ganar a largo plazo.

El carácter gana porque es la base de nuestras vidas. Si nuestra base está construida con mentiras, robos o falta de responsabilidad por nuestras acciones, entonces no será una base sólida. Nuestra vida puede desmoronarse rápidamente si nuestro carácter es inestable. Por otro lado, si nuestro carácter es fuerte y cultivamos estos rasgos de carácter positivos, entonces nuestra base será firme y podremos enfrentar cualquier desafío con la confianza de que el suelo debajo de nosotros no se derrumbará.

El carácter gana porque es la verdad de quiénes somos. Si somos personas íntegras, que no mentimos ni engañamos, vamos a ganar. Los tramposos nunca prosperan por mucho tiempo porque la verdad de quiénes son (su carácter) siempre sale a la luz. Quiénes somos determina lo que hacemos, y eso a su vez determina si ganamos o no.

Todos queremos ganar, y todos queremos que nuestros hijos tengan éxito en las cosas en las que ellos (y nosotros) dedicamos tanto tiempo, esfuerzo y dinero. Eso es totalmente razonable. Y por eso es tan importante que enseñemos a nuestros hijos estas lecciones de carácter. Porque el personaje gana.

Mejores Cinco:

1. ¿Cómo describirías a tu personaje en tres o cinco palabras?
2. ¿Cómo describiría tu familia tu personaje? ¿Cuáles son las similitudes y diferencias?
3. ¿Cómo crees que tus acciones y motivaciones apoyan tu visión de tu personaje?
4. ¿Cómo puedes empezar hoy a construir una base sólida de buen carácter?
5. Da un ejemplo de un momento en el que el carácter positivo te ha permitido ganar.

ASUMIR LA RESPONSABILIDAD

POR LA FAMILIA



CONTENIDO FAMILIAR:

Nuestra familia es un equipo. Cada uno de nosotros tiene trabajos que hacer y responsabilidades de las que ocuparse para asegurarnos de que el equipo, la familia, tenga éxito. Cada familia tendrá una definición diferente de "éxito" para su vida hogareña. Pero lo que todos tenemos en común son al menos tres áreas en las que nuestra responsabilidad individual y nuestra responsabilidad familiar se superponen. Las tres áreas son mentalidad, energía y acciones. Echemos un vistazo a cada uno.

Mentalidad. A nivel individual, somos responsables de aportar una mentalidad positiva a nuestras interacciones con nuestra familia. Eso significa darse mutuamente el beneficio de la duda cuando hay un conflicto, hablar (no gritar) sobre las diferencias de opinión y simplemente ser optimistas sobre el futuro de nuestra familia. Podemos ayudarnos unos a otros con esto señalando posibles aspectos positivos a situaciones o experiencias negativas y no tomándonos las cosas como algo personal cuando los miembros de nuestra familia no se mantienen positivos, lo que nos sucederá a todos en algún momento.

Energía. A veces, nuestra energía será baja después de un largo día en el trabajo o la escuela, pero aún podemos usar la gasolina que quede en el tanque para llenarnos unos a otros, en lugar de drenarnos unos a otros de la energía restante. La energía alimenta la energía. Cuando mamá es enérgica y optimista, eso es contagioso para papá y los niños y, por supuesto, lo contrario también es cierto.

Comportamiento. Todos tenemos que asumir la responsabilidad de nuestras acciones. Cuando tratamos de decir "Solo hice eso porque estaba cansado o hambriento o porque tenía un mal día", entonces estamos subcontratando la responsabilidad de nuestras acciones. Solo cuando asumimos la responsabilidad de cómo actuamos, realmente obtenemos el control de nuestras vidas.

Si nuestra familia va a tener éxito, sea lo que sea que eso signifique para nosotros, entonces debemos vigilar nuestra mentalidad, energía y acciones, y ayudar a nuestra familia a hacer lo mismo.

Mejores Cinco:

1. ¿Cuáles son algunas de las excusas que ha utilizado para no responsabilizarse de su mentalidad, energía o acciones?
2. ¿Qué puede hacer para recordar asumir la responsabilidad la próxima vez que se enfrente a esas excusas?
3. ¿Qué impacto tiene su mentalidad (positiva o negativa) en su familia?
4. ¿Cómo afecta tu energía a las personas que te rodean?
5. ¿Qué acciones va a tomar esta semana para ayudar a su familia a tener éxito?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Cuando necesitamos desahogarnos por algo, nuestra familia es probablemente la primera opción. Cuando estamos frustrados o irritados, cuando algo simplemente no salió como queríamos, nos quejamos con las personas más cercanas a nosotros porque sabemos que nos escucharán y probablemente simpatizarán con nosotros. A veces es necesario desahogarse de esta manera. Pero a veces, usamos la capacidad de desahogarnos como una excusa para no hacer nada sobre lo que nos quejamos.

En otras palabras, nos quejamos en lugar de actuar.

Quejarnos puede hacernos sentir mejor, pero no tendrá ningún impacto en la situación. La lluvia no va a parar porque nos quejamos. El profesor no va a asignar menos tareas porque nos quejamos, lo único que puede cambiar nuestra situación es actuar. Usemos esos dos ejemplos para ver qué podemos hacer en lugar de simplemente quejarnos.

Si está lloviendo, una acción que podríamos tomar es hacer algo que no se vea afectado por la lluvia. Si nos quejamos de la lluvia, probablemente sea porque nos impide hacer algo afuera. Los planes arruinados no son divertidos, pero podemos hacer otras acciones en su lugar. ¿La excursión familiar tuvo que pasar por la lluvia? En su lugar, juegue videojuegos o juegos de mesa adentro.

Si los maestros han asignado mucha tarea, quejarse no hará que la cantidad sea menor y no la hará más rápido. Haga un plan para abordar la carga de trabajo y luego tome medidas para hacerlo.

Quejarse con nuestra familia puede ayudar a aliviar algo de estrés por una situación negativa, pero solo si luego usamos esa queja como la fuerza impulsora para tomar medidas para hacer un cambio. No se limite a quejarse. En su lugar, actúe para cambiar las cosas.

Mejores Cinco:

1. ¿De qué se ha quejado esta semana sin tomar medidas para cambiar las cosas?
2. ¿Qué le ha impedido actuar?
3. ¿Qué puede hacer para cambiar algo de lo que se ha quejado recientemente?
4. ¿Por qué es importante actuar en lugar de simplemente quejarse?
5. ¿Cómo puede ayudar a los miembros de su familia a actuar cuando se quejan?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Nuestros hijos se estresan mucho para hacer las cosas bien. Esta lección no se trata de presionarlos para que sean perfectos o para que siempre hagan las cosas bien en el primer intento. De hecho, uno de los tres puntos clave que queremos que los estudiantes extraigan del mensaje de Hacer lo correcto es que no hay necesidad de temer al fracaso porque el fracaso es necesario para hacer las cosas bien.

Sin fallas, no podemos crecer. Si nuestros hijos siempre hacen todo bien, significa que no están siendo desafiados lo suficiente, ya sea porque no se les proporciona suficiente desafío o porque no se están esforzando activamente.

Muchos estudiantes permanecerán en su zona de confort para que nunca se equivoquen, y eso es perjudicial para su progreso en la vida. Podemos ayudar alentando a nuestros hijos a que tomen clases más desafiantes u otras oportunidades de aprendizaje y no se lo reprochen si no lo hacen perfectamente.

A veces tenemos que hacerlo mal para que podamos aprender a hacerlo bien. El ensayo y error no es un inconveniente; es un método para educarnos a nosotros mismos. El error es tan importante como la prueba. Tenemos que probar cosas, hacerlas mal y luego averiguar qué podríamos hacer de manera diferente antes de volver a intentarlo.

¿Sería más rápido y conveniente hacerlo bien en el primer intento cada vez? Seguro. Pero sin el desafío y la adversidad de hacerlo mal primero, hay menos aprecio por hacerlo bien.

A pesar de saber que el fracaso es necesario para hacer lo correcto, es probable que nuestros hijos sigan temiendo el fracaso. Se presionan mucho a sí mismos, y no es necesario que agreguemos negatividad a su fracaso. En cambio, animemos a nuestros hijos a que se den gracia cuando fallan. Y demos un poco de gracia para los errores mientras estamos en eso.

Mejores Cinco:

1. ¿Tienes miedo al fracaso? ¿Por qué o por qué no?
2. ¿Qué te ayuda a superar el miedo al fracaso?
3. ¿Cómo te va bien en casa? ¿Qué papel juega el fracaso en eso?
4. ¿Cómo puede tu familia ayudarte a aliviar la presión que te impones?
5. El fracaso solo es definitivo cuando dejas de intentar hacerlo bien. ¿Qué le ayuda a superar el deseo de dejar de fumar?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Enseñar a un adolescente a conducir es una tortura lenta. Llegaríamos al destino mucho más rápido (y con muchos menos ataques de pánico interno) si condujéramos nosotros mismos. Pero el objetivo de dejarlos conducir no es llegar adonde vamos. El punto es darles la oportunidad de aprender a hacerlo ellos mismos.

Conducir es solo un ejemplo de cómo darles a nuestros hijos espacio para aprender algo nuevo puede resultar frustrante para los adultos en sus vidas. Veamos dos cosas que los padres deben tener en cuenta para ayudar a los niños a crecer y aprender.

Nos volvemos geniales en lo que conseguimos con las repeticiones. Cuando se trata de aprender algo nuevo, solo las repeticiones que nuestros hijos hacen por sí mismos les ayudarán a aprender. Si intervenimos para hacer las cosas, no van a aprender lo que necesitan, y probablemente aprenderán a estar indefensos en su lugar. No importa cuánto tiempo lleve, tenemos que permitirles que obtengan las repeticiones de lo que están tratando de aprender.

Nuestro camino no es el único. El hecho de que nuestro hijo no esté cargando el lavavajillas de la manera en que lo haríamos no significa que esté mal o que debamos rehacerlo. Tal vez sea menos eficiente de lo que lo haríamos, pero mientras no rompa nada, no hay razón para microgestionar. Hay más de una forma de despellejar un ciervo. Podemos pensar que nuestro camino es el mejor, pero debemos ser conscientes de que no será el único.

Al igual que no podemos entrenar para ellos y no podemos tomar la oportunidad de hacer el juego por ellos, no siempre podemos intervenir y hacer las cosas difíciles por ellos. Si lo hacemos, nuestros hijos nunca aprenderán lo que necesitan saber para triunfar en los deportes y en la vida.

Mejores Cinco:

1. Cuando quiere intervenir y "ayudar" cuando un miembro de la familia está luchando con algo nuevo, ¿qué puede hacer en su lugar?
2. ¿Cómo puede ayudar a su familia a obtener representantes en las cosas que están tratando de aprender o mejorar?
3. ¿Qué es algo que quieres aprender a hacer?
4. ¿Cómo podría alguien que interviniera para hacer eso por usted evitar que mejore?
5. ¿Qué pueden hacer para apoyarse mutuamente cuando fallan al intentar algo nuevo o difícil?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

¿Amas a tu familia o simplemente te gustan? Es fácil decir “te amo”, pero es difícil vivirlo. A menudo, terminamos viviendo “me gustas” en su lugar. Cuando simplemente nos gusta alguien, nuestra relación tiende a ser muy transaccional y condicional, como en “Seré tu amigo si haces cosas por mí”. Pero el amor es incondicional. El amor dice: “No importa lo que hagas por mí. Todavía voy a dar lo mejor de mí por lo mejor de ti”.

Aquí hay tres formas en las que vivir el amor es mejor que vivir como.

El amor es duro. El amor puede resistir los tiempos difíciles y las luchas que surgen en la vida. Cuando amamos a alguien, no importa la desgracia que se le presente, estaremos a su lado. El amor es lo suficientemente duro como para superar cualquier obstáculo, mientras que los similares se darán la vuelta y huirán a la primera señal de problemas.

El amor perdona. Cuando simplemente nos gusta alguien, es fácil guardar rencor cuando se equivocan. Pero cuando los amamos, la ruta más natural es el perdón. Con amor, sabemos que hay toda una historia de cosas buenas entre nosotros y que habrá más cosas buenas en el futuro. El amor nos ayuda a ver que este error se puede superar.

El amor es transformador. Cuando amamos a alguien, estamos dispuestos a dar lo mejor que tenemos para su bienestar. Cuando simplemente nos gusta alguien, estamos dispuestos a dar lo mejor de nosotros por lo que ellos hacen por nosotros. Con amor, vamos más allá y trabajamos más duro, lo que conduce a la transformación en nuestras vidas y en las vidas de aquellos a quienes amamos.

No importa si nuestro amor es por compañeros de equipo, amigos o familiares. El amor en todas sus formas es duro, perdona y transforma.

Mejores Cinco:

1. ¿Cómo demuestras que amas a tu familia?
2. ¿Hay alguna forma en que su relación con la familia se parezca más a agradar que a amar?
3. ¿Qué cosas difíciles te ha ayudado a superar el amor?
4. ¿Cómo te ayuda el amor a ser más indulgente?
5. ¿Cómo te ha transformado el amor en una mejor versión de ti mismo?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Necesitamos aprender a levantarnos y moler porque la única forma de hacer algo es haciendo el trabajo. Y, sin embargo, todos hemos sido culpables de pasar mucho más tiempo quejándonos y quejándonos de los problemas que haciendo el trabajo para solucionarlos.

Piense en un grifo que gotea. Tal vez tomaría una hora descubrir en línea cómo reparar la fuga y luego hacer el trabajo para hacerlo realmente. Pero probablemente haremos que demore mucho más porque tenemos que pasar una hora más quejándonos de tener que arreglar el grifo que gotea antes de comenzar a investigar cómo hacerlo y luego quejarnos un poco más mientras hacemos el trabajo.

Esto es aún más fácil cuando estamos con nuestra familia. En el trabajo, es posible que nos quejemos con nuestros compañeros de trabajo de vez en cuando, pero a menos que se trate de un grupo particularmente quejumbroso, probablemente simplemente sigamos con los golpes que vienen. Pero en casa es mucho más fácil quejarse: del trabajo, de la escuela, de los vecinos.

Lloriquear se siente bien. Quejarnos nos ayuda a desahogarnos un poco. Pero aquí está el problema: a nadie le gusta quejarse excepto a la persona que lo hace. Nuestra familia no quiere oírnos quejarnos y quejarnos por estas cosas más de lo que lo hacen nuestros compañeros de trabajo porque parece que les estamos poniendo el problema para que lo resuelvan. Es nuestro problema, así que tenemos que ser nosotros quienes busquemos una solución, y las quejas no ayudan con eso.

La única forma de hacer algo es hacer el trabajo. Es simple de decir y difícil de hacer, pero si queremos llegar a algún lado en la vida, como individuos y como familia, entonces tenemos que dejar de quejarnos y empezar a rechinarnos.

Mejores Cinco:

1. ¿De qué te quejas con tu familia?
2. ¿Cómo se siente cuando alguien se queja contigo?
3. ¿Cómo te sientes cuando eres tú quien se queja?
4. ¿Cuáles son algunas otras formas de desahogar la frustración que no incluyen las quejas?
5. ¿Cómo puedes cambiar tu mentalidad de levantarte y gemir a levantarte y moler?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Ser todo gas y sin frenos significa dar lo mejor de nosotros para alcanzar nuestras metas. Pero no podemos ser todo gas en una o dos áreas y dejar pasar el resto de nuestras vidas. Si queremos ser verdaderamente exitosos, entonces tenemos que ser todo gas en todas las áreas, incluso en casa con nuestra familia.

Aquí hay tres preguntas que podemos hacer para ayudarnos a determinar si estamos acelerando o frenando en casa.

Como amamos El amor no es solo un sentimiento. Es una acción. Cuando abrazamos a nuestros hijos o preparamos la cena para nuestra familia, eso es amor en acción. Cuando lavamos los platos, cortamos el césped, paseamos al perro o lavamos la ropa, eso es amor en acción. Cuando nos tomamos el tiempo para preguntarnos cómo fue el día del otro y nos tomamos el tiempo para escuchar y recordar lo que se dice, eso es amor en acción.

Como trabajamos El trabajo duro requiere un gran esfuerzo. Si nos esforzamos a medias en las tareas que hacemos por amor, entonces todavía estamos frenando a nuestra familia. Hacer bien el trabajo requiere que demos lo mejor de nosotros, incluso si es algo pequeño, como limpiar los mostradores de la cocina.

¿Cómo jugamos? El trabajo que hacemos juntos nos ayuda a construir un mejor hogar para vivir, pero el tiempo que jugamos juntos nos une más como familia. Cuando pasamos todo nuestro tiempo de inactividad solos o si estamos demasiado ocupados socialmente para siquiera tener tiempo de inactividad, entonces estamos frenando en casa. Ser todo gas para nuestra familia significa no solo amarlos y trabajar duro por ellos, sino también tomarse el tiempo para jugar y crecer con ellos.

Tener todo gas y sin frenos no es lo más fácil de dominar, pero nuestra familia vale la pena el esfuerzo.

Mejores Cinco:

1. ¿Cómo ha amado a su familia esta semana?
2. ¿Qué puede hacer para demostrar amor a su familia la próxima semana?
3. ¿Cómo describiría su ética de trabajo en dos o tres palabras?
4. ¿Qué le gusta hacer a su familia para jugar juntos? ¿Cómo puedes hacer tiempo para eso esta semana?
5. ¿Qué otras preguntas puedes hacer para determinar si estás acelerado o pisando los frenos en casa?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Nuestros hijos se presionan mucho a sí mismos para ser perfectos, lo que los lleva al miedo al fracaso y a la duda. Todo esto crea una tormenta perfecta para que nuestros hijos sientan que no son suficientes.

Estamos en una posición delicada en la que debemos ayudarlos a ver que son suficientes tal como son, y al mismo tiempo confirmar cuándo se equivocan y necesitan hacer las cosas bien. Tenemos que equilibrar entre “¡Eres tan genial!” y “Todavía tienes margen para mejorar”. Ambas afirmaciones son ciertas, pero a nuestros hijos les puede resultar difícil aceptar que pueden ir juntos.

Por supuesto, eso es lo que les hace la presión para ser perfectos. Hace que sientan que no pueden ser geniales si no son perfectos. Y como todos sabemos, la perfección es imposible de alcanzar. No hay ser humano en la Tierra que sea perfecto, y nuestros niños no son la excepción a esa regla. No tenemos que aumentar esta presión poniendo nuestras expectativas en ellos también. Tienen suficientes expectativas de sí mismos.

Lo que realmente necesitan de su familia es apoyo. Eso no significa ser un pilar para que sus traseros perezosos se apoyen todo el tiempo. Significa ser un hombro cuando necesitan llorar, ser una mano cuando necesitan que los levanten o ser una patada en los pantalones cuando necesitan dejar de revolcarse en la autocompasión.

Lo que necesitamos ser y cuándo dependerá de nuestros hijos, de nosotros mismos y de nuestra situación. No existe un método único para ser un apoyo.

Y, desafortunadamente, no siempre lo haremos bien. Después de todo, no somos más perfectos que nuestros hijos. Y eso está bien. Somos suficientes. Son suficientes. Y juntos, podemos lograr cualquier cosa.

Mejores Cinco:

1. ¿Cuándo sientes la presión de ser perfecto? ¿Qué crees que causa eso?
2. ¿Cómo puede su familia ayudarse mutuamente a ser lo mejor sin presionarse mutuamente para ser perfectos?
3. ¿Qué tipo de apoyo necesita de su familia en este momento?
4. ¿Qué te hace dudar de ti mismo? ¿Cómo puede tu familia ayudarte a creer que eres suficiente?
5. ¿Cómo le impide el miedo al fracaso alcanzar sus metas?