

# 2WORDS

CHARACTER DEVELOPMENT



SEASON 6



WWW.2WORDS.TV

## ***2Words Character Development Curriculum***

Copyright © 2021 by The Mackey Leadership Group

All rights reserved. This book, or parts thereof, may not be reproduced in any form, stored in any retrieval system, or transmitted in any form by any means--electronic, mechanical, photocopy, recording or otherwise-- without prior written permission or purchase of curriculum set by the publisher, except as provided by United States of America copyright laws.

The author of this book does not prescribe the use of any technique as a form of treatment for physical or medical problems without the advice of a physician, either directly or indirectly: The intent of the author is only to offer information of a general nature. No liability is assumed for damages that may result from the use of information contained within.

All 2Words members (coaches, parents, administration, etc.) are responsible for reading and agreeing to the Terms of Use (as found online) before implementing the curriculum.

### **CONTACT US**

Website: [www.2words.tv](http://www.2words.tv)

Email: [support@2words.tv](mailto:support@2words.tv)

# 2WORDS

CHARACTER DEVELOPMENT



SEASON 6  
SEMESTER 2



WWW.2WORDS.TV



# SEASON 6 SEMESTER 2



## WEEK 19

### **RUN HARD**

When you want something really bad, you're willing to run hard to get it. Running hard may look like actual running in practice, or it might look like studying when you'd rather play video games. Running hard means pursuing what matters in your life. Run hard after your passions. Run hard after your talent. But run hardest after what matters most: your character.

### **COMPETITIVE GREATNESS**

When you compare yourself to others, your greatness can only be comparative. But when you focus instead on growing and becoming the best that you can be, then you embrace competitive greatness. Competition fuels growth while comparison fuels shame. Shame will hold you back from achieving all that you can achieve, but a growth mindset will propel you forward to do things you can only imagine.

## WEEK 20

## WEEK 21

### **PRAISE OR PRIDE**

Whether you are driven by praise or pride makes a huge difference in how tough you are. If you are driven by praise, there will come a day when there's not enough praise in the world to get you to do what needs to be done. But if you're driven by pride, your sense of self worth will always be enough to help you overcome the obstacles in front of you. As with anything else, it's a choice. Do you choose to be driven by praise or pride?

### **ELITE ENCOURAGER**

When someone gives up, it's usually not because they are incapable of continuing, but because they become discouraged. As Daniel Eckstein said, "Encouragement closes the gap between a person's potential and their self-imposed limitations." To be good teammates, we need to help our teammates close the gap. To do that, we've got to become elite encouragers.

## WEEK 22



# SEASON 6

## SEMESTER 2



### WEEK

# 23

#### **YOUR BEST**

We live in a world that's obsessed with being THE best. And that can make you forget that what really matters is being YOUR best. Comparison to others and expecting perfection from yourself are traps that will try to prevent you from achieving your best. But your best is enough to reach your goals and dreams, so long as you consistently do the required and unrequired work.

#### **CONTROL FREAK**

We all feel like life is chaotic sometimes. If you want to feel in control of your life, you've got to control the controllables. Instead of being a control freak about things that you can't control, be a control freak about the things you CAN control. That's things like preparation, effort, and focus. When you feel like life is chaos, let go of what you can't control, and become a control freak about what you can control.

### WEEK

# 24

### WEEK

# 25

#### **SAY THANKS**

The common response to adversity, challenges, or bad days is to blame others or to say something like: Why me? This isn't fair! But when we instead decide to be uncommon, we say Thanks to adversity, challenges, and bad days. Life is happening for you, not to you. When you choose to believe that, when you choose to say Thanks for the hardships that come your way, you open yourself up to growth.

#### **ONE THING**

Hoping, wishing, and wanting will not help you achieve your goals. You've got to actually do the work to make your dreams come true. The One Day goal matters, but it is the next one thing that is going to get you there. Success is built over time by doing the next one thing that will help you reach your goal. What that one thing is will change, but the mindset that it matters never does.

### WEEK

# 26



# SEASON 6

## SEMESTER 2



### WEEK

# 27

#### **SPEAK UP**

Coach calls you out because he or she loves you too much to let you be less than your best. And love is the same reason why you should call out your teammates when they aren't meeting the standard. As uncomfortable as it might be, if you truly care about your teammates, if you love your teammates, then you've got to encourage them with a call out when they aren't living to the standard. You've got to speak up.

#### **RIGHT SIZE**

It's easy to compare yourself to others, but that comparison will lead you to be the wrong size. For example, when you get too big, pride leads the way and then you fall, and when you get too small, you beat yourself. But, when you're the right size, you view yourself accurately. Instead of comparing yourself to others and trying to adjust your size accordingly, let humility and confidence guide you to be the right size.

### WEEK

# 28

### WEEK

# 29

#### **3 E'S**

If you feel like you're stuck on a hamster wheel, working really hard but not getting anywhere, then you need the 3 E's in your life. Set high Expectations for yourself and pair them with Encouragement from friends, family, and teammates. Allow your coach and your teammates to call you out, so they can Equip you to use the Encouragement and meet the Expectations. If you want off the hamster wheel, remember the 3 E's: Expectation, Encouragement, and Equipping.

#### **FOLLOW FIRST**

One of the greatest leadership myths is that once you become a leader, you no longer have to follow. This is a lie because the best leaders remember what it was like to follow first. Your strength as a leader does not come from your position; it comes from your ability to bring together and work within the team. When you remember what it was like to follow first, it will make you a better leader.

### WEEK

# 30



# SEASON 6 SEMESTER 2



## WEEK 31

### SELF TALK

Most people feel the urge to curse at themselves or say something mean when they mess up. It's so common because our society has bought the lie that we can shame ourselves into growth. But all that negative self talk is really going to do is push us down a dark road. Instead of getting angry and calling yourself a loser or a failure; replace that lie with the truth that you lost or failed, but that the event of failure does not lessen your worth as a person. If you're going to reach your goals and dreams, then you've got to remove the heavy lies of negative self talk and replace them with the truth.

### LITTLE THINGS

Everyone loves celebrating the big things. The trophies, the big wins, the acceptance letters. They're all big achievements, and they are certainly worthy of celebration, but people tend to forget all of the little things that had to happen to make those big things a reality. If we want to find success on the field or court for the big wins, we need to commit to giving our best at the little things first. Over time, the little things will add up to become the big things.

## WEEK 32

## WEEK 33

### BUILD TRUST

A team is stronger as a unit than the sum of its individual players. Or at least, it can be—so long as the team trusts one another. A team that has trust will go much farther than a group of individuals who don't trust each other. If you want to build trust on your team, it's going to take three things: time, truth, and testing.

### COMMITMENT COUNTS

We live in a culture that is quick to quit. It's so easy to go through life with a "Free-Trial" mentality, where you never have to commit to anything. But commitment isn't just a tool to be used to help achieve a goal or a stepping stone in your personal journey of more. Commitment is a willingness to bring your best work to a worst case scenario. When you do that, your commitment produces perseverance, growth, service, hard work, and execution.

## WEEK 34



# SEASON 6

## SEMESTER 2



### WEEK

# 35

#### **THERMOSTAT VS THERMOMETER**

Are you a thermometer or a thermostat? It may sound like a silly question, but it has some serious implications for your success on the field and in the game of life. Every day, you must ask yourself: "Did I set the temperature of my life, or did others set it for me? Did I let positive influences into my life, or did I hang with people who lead me away from my goals?" Only you can decide whether you'll be a thermostat who influences those around them or a thermometer who picks the right influences to have around them.

#### **QUICK AND SLOW**

The best way to have great teammates is to choose to be a great teammate. Great teammates are both quick and slow. They are quick to listen, to learn, and to love. But they are slow to speak, to anger, and to judge. Pride will try to twist you up so you're quick to speak, to anger, and to judge while being slow to listen, to learn, and to love. But humility will help you put things back where they belong. When you choose to be a great teammate, one who is both quick and slow in the right ways, then you will help your teammates to do the same.

### WEEK

# 36



**CONTENIDO FAMILIAR:**

Cuando celebramos el carácter en primer lugar y el talento en segundo lugar, suceden grandes cosas. Tome la Universidad de Clemson bajo el entrenador en jefe Dabo Swinney. Según el entrenador Swinney, si el carácter de un jugador no está a la altura de su talento, ese jugador no recibe una oferta para Clemson. Es fácil ver que el fútbol de Clemson ha tenido éxito con esta mentalidad.

Pero desarrollar el carácter no se trata solo de ganar juegos. Se trata de ganar el futuro. El carácter de los adolescentes de hoy será increíblemente importante durante los próximos ochenta años. Van a tener un impacto en el mundo, y su carácter determinará qué tipo de impacto es ese.

Veamos dos ejemplos de formas en las que podemos perseguir el carácter como familia.

Esté atento al carácter. Cuando vemos jugar a nuestros hijos, queremos buscar no solo grandes puntajes, sino también grandes demostraciones de deportividad y ser un buen compañero de equipo. Es importante decir "Te amo. Estoy orgulloso de ti. Me encanta verte jugar". después de un juego. Pero, ¿cuántos de nosotros podemos evitar entrar en más detalles sobre lo que hicieron bien después de eso? Los elogios son importantes, pero comienza con los elogios que marcan lo que viste de su personaje durante el juego.

Haz que la práctica importe. Lo que decimos después de un partido es importante, pero también importa lo que decimos sobre la práctica. Los atletas pasan la mayor parte de su tiempo practicando y solo una pequeña cantidad de tiempo jugando en los juegos. La forma en que nuestros niños tratan su práctica puede decirnos más sobre su carácter en desarrollo que sobre cómo se desempeñan en los juegos. Los adultos son los modelos a seguir de cómo se ve un carácter fuerte.

En lo que nos enfocamos como familia es en lo que nuestros hijos se llevarán con ellos en el futuro. Los deportes son un gran vehículo para el desarrollo del carácter, pero solo funcionan si ponemos la parte del desarrollo del carácter en primer lugar.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Por qué tipo de personaje quieres que tu familia sea conocida?
2. ¿Qué acciones debe tomar cada miembro de la familia para alcanzar esa meta de carácter?
3. ¿Cómo has demostrado un carácter fuerte esta semana?
4. ¿Cuáles son algunos ejemplos de carácter fuerte que has visto en los juegos?
5. El carácter amplifica el talento. ¿Cómo mejora tu carácter tu talento como hermano, padre, empleado o estudiante?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

La comparación se preocupa por lo que no somos, pero la competencia se preocupa por lo que nos estamos convirtiendo. Hay muchas voces que les dicen a nuestros hijos quiénes no son. Y sobran voces que dicen que no basta con quiénes son.

Pero podemos ser las voces que contrarresten esos mensajes dañinos. Podemos ser los que ayuden a nuestros hijos a comprender que deben estar orgullosos de quiénes son y en quiénes se están convirtiendo. Los años de la adolescencia son un tiempo de preguntarse "¿quién soy yo?" y "¿a dónde pertenezco?" Puede ser un conjunto abrumador de preguntas, y la vergüenza solo aumenta la presión.

La grandeza competitiva tiene que ver con el crecimiento. La grandeza comparativa tiene que ver con la vergüenza. Estas dos cosas no van juntas. La vergüenza no nos ayuda a crecer. De hecho, la vergüenza nos hace sentir que no podemos hacer nada bien, lo cual es un sentimiento paralizante. Si no podemos hacerlo bien pase lo que pase, ¿por qué molestarnos en intentarlo?

Pero cuando estamos orgullosos de nosotros mismos, los errores no conducen a la vergüenza. En cambio, generan oportunidades para aprender más y hacerlo mejor la próxima vez. El crecimiento personal se trata de hacerlo mal para que podamos descubrir cómo hacerlo bien. La vergüenza nos impide siquiera intentarlo. El orgullo nos ayuda a superar los contratiempos para seguir adelante.

El crecimiento es impulsado por la competencia. Cuando competimos con nosotros mismos y con los demás, nos ayudamos unos a otros a ser mejores, al igual que el hierro se afila con el hierro. La agudización solo puede ocurrir si tenemos espacio para cometer errores sin vergüenza.

Nuestros padres tienen mucha influencia en cómo respondemos a los errores. Si nuestra familia nos avergüenza por no ser perfectos, también nos avergonzaremos a nosotros mismos. Pero si nuestra familia se une a nosotros para recordarnos las razones por las que tenemos que estar orgullosos a pesar de los errores, entonces nos aferraremos al orgullo y seguiremos adelante.

**Mejores Cinco:**

1. ¿De qué estás orgulloso de ti mismo o de las cosas que has hecho?
2. ¿Cómo puedes recordar estar orgulloso de ti mismo incluso si te equivocas?
3. ¿Cuál es un error que has cometido que te llevó a un gran crecimiento?
4. ¿Cómo habría tenido la vergüenza un impacto negativo en ese crecimiento?
5. ¿Cómo manejas la vergüenza?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Los años de la adolescencia son una época de autodescubrimiento. Los adolescentes se están alejando de la dependencia de sus padres y están tratando de averiguar dónde encajan en el mundo como un todo.

Cara Powell y Brad Griffin han investigado mucho sobre los adolescentes y cómo interactúan con el mundo. Descubrieron que los adolescentes hacen tres preguntas y las respuestas que obtienen determinan cómo viven. Vamos a ver.

**¿Quién soy?** Los adolescentes reciben mensajes todos los días que les dicen quiénes deberían ser, pero todavía tienen que descubrir quiénes son en realidad. Todo puede ser muy confuso. Los padres pueden ayudar ofreciendo una caja de resonancia libre de juicios para los adolescentes mientras lo descubren. Cuando dejamos en claro que estamos orgullosos de ellos como son, les ayuda a comprender que nuestro amor no depende de que sean quienes otros dicen que deberían ser.

**¿Dónde pertenezco?** Todo el mundo busca pertenecer a algún lugar. Buscamos pertenecer a nuestra familia, nuestros amigos y nuestra comunidad. Pero en la búsqueda de encontrar a dónde pertenecemos, nuestra familia es un ancla. Siempre pertenecemos a nuestra familia, pase lo que pase. Incluso si nuestros hijos están luchando por encontrar en qué otro lugar del mundo encajan, podemos dejar en claro que siempre tendrán un lugar al que pertenecer con nosotros.

**¿Por qué estoy aquí?** Los adolescentes buscan el propósito de su vida. Sabemos que no tienen que resolverlo de inmediato, pero la presión para hacerlo aún pesa sobre ellos. Los padres pueden ayudar a los adolescentes a decidir su propósito o por qué al darles oportunidades para explorar diferentes cosas.

Todos quieren saber quiénes son, a dónde pertenecen y por qué están aquí. Los adolescentes sienten esto aún más a medida que se alejan de su ensimismamiento infantil y avanzan hacia una forma adulta de ver las cosas.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Cómo te describirías en una o dos oraciones?
2. ¿Qué dice esa descripción acerca de quién eres y a dónde perteneces?
3. ¿De qué grupos formas parte? ¿Cómo te proporcionan un sentido de pertenencia?
4. ¿Cuál crees que podría ser tu propósito en la vida?
5. ¿Por qué está bien no saber exactamente cuál es tu propósito en este momento?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Como padres o tutores, somos modelos a seguir para nuestros hijos. Nos miran para saber cómo vivir. Queremos usar eso para poder ayudarlos a ser lo mejor posible. Eso significa alentarlos, no solo con nuestras palabras, sino con otros cuatro tipos de aliento. Vamos a ver.

Animar con el ejemplo. Esta es la forma en que haces lo que haces. ¿Aportas intensidad, enfoque y ética de trabajo a tus responsabilidades? ¿Aporta excelencia incluso a hacer las cosas pequeñas? Esta es también la forma en que tratas a otras personas. Estamos dando un ejemplo a nuestra familia, por lo que vale la pena hacerse las preguntas: ¿Qué ejemplo estoy dando? ¿Qué ejemplo quiero dar?

Animémoslos creyendo en ellos. Estamos condicionados por la sociedad para ver lo peor en los demás en lugar de lo mejor. Pero el estímulo requiere ver lo mejor. En lugar de dar el beneficio de la duda, démonos el beneficio de lo mejor. Creemos lo mejor de cada uno. Podemos mostrar nuestra creencia en nuestros hijos celebrándolos cuando avanzan hacia una meta.

Animar mediante un apoyo constante. Cualquiera puede ser un amigo cuando es fácil, pero un verdadero amigo nos apoya en lo peor que puede pasar. Ser una familia significa estar allí el uno para el otro sin importar el clima. Cuando tenga un mal día, no te retires porque está irritable. En su lugar, esté allí si quiere hablar o ayudarlo a encontrar una manera de mejorar su situación.

Animar mediante la confrontación. Jack Welch dijo: "Lo más amable que puedes hacer por alguien es decirle la verdad". Cuando nuestros hijos se lastiman a sí mismos o a otros, debemos hablar de eso y mostrarles la verdad de lo que están haciendo. Hacemos esto, no para derribarlos, sino para levantarlos.

Las palabras son una forma importante de animar a los demás a dar lo mejor de sí, pero no son la única forma.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Cómo prefieres que te animen los demás?
2. ¿Cómo prefieres dar ánimos a los demás?
3. ¿Qué pueden hacer esta semana para practicar cómo animarse unos a otros de diferentes maneras?
4. ¿Por qué es importante animarse unos a otros a dar lo mejor de sí mismos?
5. ¿Cómo se apoyan mutuamente en los malos momentos?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

A veces, como cuidadores, nos preocupa que el desempeño de nuestros hijos se refleje negativamente en nosotros. Este es un miedo natural, pero no nos sirve ni a nosotros ni a nuestros hijos. Cuando tenemos ese miedo en el fondo de nuestras mentes, puede torcer nuestras palabras. Por ejemplo, podríamos decir: "Solo da lo mejor de ti" cuando en realidad queremos decir "hazlo lo suficientemente bien como para no quedar mal".

Incluso si no nos damos cuenta de que ese es el subtexto, nuestros hijos pueden darse cuenta de eso. Para evitar darles mensajes contradictorios, podemos hacer todo lo posible para valorar realmente lo mejor de ellos. Veamos dos formas de hacerlo.

Ofrezca aliento. El estímulo efectivo es veraz, específico y genuino. A veces, el estímulo también es un desafío. Si no están dando lo mejor de sí mismos, no finja que lo están haciendo. En lugar de eso, anímelos a decirles que lo están haciendo bastante bien, pero luego desafíelos a que realmente lo den todo. No sirve de nada decirles a nuestros hijos que esperamos que den lo mejor de sí mismos cuando simplemente aceptamos cualquier esfuerzo que decidan hacer. Conozca cuál es su mejor aspecto y luego manténgalos en ese estándar.

Centrarse en los controlables. Los niños no pueden controlar sus calificaciones. Pueden hacer lo mejor que puedan en cada tarea y prueba, pero al final, la calificación está fuera de sus manos. En lugar de medir su esfuerzo en función de una calificación de letra o GPA, preste atención a cuándo realmente están trabajando en las tareas y preste atención a cómo se preparan para los exámenes. Estas son las cosas que pueden controlar, y cuando prestamos más atención a eso que a los resultados, muestra que realmente valoramos cuando dan lo mejor de sí mismos.

El comportamiento y desempeño de nuestros hijos en realidad no se refleja en nosotros como padres, pero el temor de que así sea puede ser muy real. En lugar de ceder a ese miedo, trabajemos para valorar cuando nuestros hijos dan lo mejor de sí, independientemente del resultado de su desempeño.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Cuál es un ejemplo de un momento en el que diste lo mejor de ti?
2. ¿Cómo se habría visto o sentido diferente esa situación si no hubieras dado lo mejor de ti?
3. ¿Qué es un estímulo que te gustaría que alguien te diera?
4. ¿Qué es un estímulo que le quieres dar a un familiar?
5. Piense en un próximo examen, juego u otro evento importante. ¿Cuáles son las cosas que puedes controlar?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

La mayoría de las veces, "Control Freak" se usa negativamente, pero eso se debe a que a menudo describe a alguien que está tratando de controlar las cosas equivocadas o cosas que en realidad no puede controlar. Queremos que nuestros hijos sean fanáticos del control sobre las cosas correctas, las cosas que realmente pueden controlar. En otras palabras, tienen que concentrarse en controlar los controlables.

No pueden controlar tener que ir a la escuela o cuando son sus juegos. No pueden controlar cómo se comportan sus compañeros de equipo o cuánto tiempo les pone su entrenador en el juego. Entonces, si están tratando de controlar esas cosas, lo van a tener difícil.

En cambio, queremos alentarlos a encontrar las cosas que pueden controlar. Eso es cosas como la preparación, el esfuerzo y el enfoque. Aquí están algunos ejemplos:

Nuestros niños no pueden controlar cuándo o por cuánto tiempo el entrenador los pone en el campo, pero pueden controlar cómo se preparan para el juego para que estén listos cuando llegue el momento.

Nuestros hijos no pueden controlar qué contenido están estudiando en clase, pero pueden controlar el esfuerzo que ponen para aprender el material.

Nuestros hijos no pueden controlar si sus compañeros de equipo están enfocados en las cosas correctas, pero pueden controlar el ejemplo que dan con su propio enfoque.

Es natural y fácil concentrarse en las cosas que no podemos controlar. Pero eso solo lleva a que la vida se sienta caótica. Cuando, en cambio, decidimos convertirnos en fanáticos del control sobre lo que PODEMOS controlar, comenzamos a encontrarle sentido al caos. Comenzamos a poner algo de orden en las cosas en lugar de dejarnos llevar por nuestra situación.

Ser un fanático del control solo es algo malo si estamos tratando de controlar cosas que no podemos esperar controlar. Convirtámonos en Control Freaks sobre las cosas que podemos controlar.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Cuál es una situación difícil o caótica que estás enfrentando ahora?
2. ¿Qué puedes controlar de la situación? ¿Qué no puedes controlar?
3. ¿Cómo puede su familia recordarse unos a otros que se concentren en controlar los controlables?
4. ¿Cómo te sientes cuando crees que no tienes el control en una situación?
5. ¿Cuáles son algunas cosas que puedes controlar en la mayoría de las situaciones?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Una respuesta común a la adversidad es huir de ella. Si bien eso podría ahorrarnos algunas molestias o dificultades, no nos ayuda a crecer. Cuando evitamos la adversidad, los desafíos o los días malos, nos impedimos aprender de esas situaciones. Pero cuando decimos Gracias por la adversidad, nos abrimos al crecimiento.

Hay tres frases que se usan mucho cuando llega la adversidad. Veamos cuáles son y cómo podemos hacer el cambio para decir Gracias en su lugar.

Esto no es justo. Cuando trabajamos muy duro, pero las cosas aún no salen como queremos, esta es una frase de consuelo favorita. Sabemos que la vida no es justa, pero todavía nos quejamos de que no lo es. En lugar de centrarse en lo que es "justo", intente pensar en lo que es "útil". ¿Qué de esta situación es (o puede ser) útil para usted?

¿Por qué yo? Esto se dice como si fuera algo negativo. Pero, ¿y si pensamos en el desafío al que nos enfrentamos y realmente nos preguntamos: por qué me está pasando esto a mí? No pedimos encontrar una respuesta negativa como "porque tengo mala suerte" o "porque el universo me odia". Al igual que con la primera frase, busque respuestas útiles. ¿Por qué yo? Porque necesito esto para ayudarme a mejorar. Porque puedo manejarlo.

Es su culpa Culpar a los demás por las cosas que nos suceden puede sentirse bien, pero no nos ayuda a cambiar nada. Si nos enfocamos en algún "enemigo" inventado como la fuente de nuestros problemas, entonces no vamos a tomar acción para enfrentar los problemas. En lugar de buscar a alguien a quien culpar, busque personas que puedan ayudarlo a superar este desafío.

En lugar de evitar la adversidad, los desafíos y los días malos, seamos poco comunes y digamos gracias por ellos.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Qué desafío o adversidad enfrenta ahora o ha enfrentado recientemente?
2. ¿Cómo puede ser esa situación para su beneficio? ¿Cómo podría ser útil?
3. ¿Quién puede ayudarlo a enfrentar este desafío? ¿Cómo?
4. ¿Cuál es un desafío o adversidad del pasado por el que le gustaría dar las gracias? ¿Por qué?
5. ¿Cómo puede ayudarlo más su familia cuando se enfrenta a un desafío?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Nuestros niños tienden a tener una visión que no va más allá de la distancia entre la cara y el teléfono celular. Es nuestro papel como padres darles una perspectiva más amplia de la vida fuera de ellos mismos.

Queremos que nuestros hijos vean sus funciones y responsabilidades en nuestra familia como necesarias o beneficiosas para todos. Pero es posible que no siempre entiendan que hacer la cama libera tiempo para que mamá o papá puedan prepararles un almuerzo saludable por la mañana, lo que a su vez les ayuda a desempeñarse bien en la práctica.

La mayoría de los adolescentes no tienen esa perspectiva sin orientación, pero esa perspectiva cuenta una historia. Y las historias invitan a la gente a entrar en ellas. Es por eso que amamos tanto los libros, las películas y las piezas de interés humano. Somos capaces de vernos a nosotros mismos en los personajes y escenarios.

Debemos hacer lo mismo por nuestras familias.

En el centro de todo, la mayoría de los niños solo están tratando de encontrar una narrativa a la que pertenecer. Nuestra familia tiene una narrativa de la que nuestros hijos forman parte, y queremos que la reconozcan y la celebren con nosotros. Necesitamos pintarles la imagen de que sus decisiones cotidianas son importantes y tienen un impacto duradero en la historia de la familia.

Una manera fácil de hacer esto es determinar una meta para que nuestra familia la alcance como un todo. Como tomar unas vacaciones familiares, cultivar un jardín o escribir una memoria familiar. Una vez que tenemos una meta que todos estamos tratando de alcanzar, podemos encontrar la única cosa que cada miembro de la familia puede hacer diariamente que acercará a todos a esa meta. Luego, repítelo mañana y pasado mañana.

Una pequeña decisión, un día a la vez, en la dirección correcta es poderosa. Prestemos especial atención a cómo las pequeñas decisiones se suman, se combinan y tienen un gran impacto en la historia de nuestra familia.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Cuál quieres que sea el legado de tu familia? ¿Qué es algo que puede cambiar o hacer hoy para dirigir la narrativa familiar en esa dirección?
2. ¿Cuál es la declaración de misión de su familia? Discúptalo, escríbalo y colóquelo en un lugar destacado, como cerca de la puerta de entrada.
3. ¿Cuáles son sus metas familiares como grupo? ¿Y como individuos?
4. Defina los roles que desempeña cada miembro de la familia para hacer avanzar al grupo hacia su legado, declaración de misión y metas.
5. ¿Cómo pueden responsabilizarse mutuamente por el cumplimiento de esos roles?



**CONTENIDO FAMILIAR:**

Esperamos que nuestros hijos tomen buenas decisiones porque los hemos educado para que lo hagan, pero todos cometemos errores de vez en cuando. Cuando nuestros hijos se equivocan, queremos que puedan hablar con nosotros al respecto. Debe saber que aunque sus acciones seguirán teniendo consecuencias, siempre será preferible decírnoslo desde el principio a dejar que lo averigüemos por nuestra cuenta.

Si él obtiene una mala calificación en un examen o ella es castigada por portarse mal en clase, queremos escucharlo de ellos primero, no de sus maestros. Sabemos que no van a ser perfectos y queremos asegurarnos de que nuestros hijos sepan que reconocer sus errores desde el primer momento es importante para nosotros.

Todo el mundo comete errores, y todo el mundo falla. Ciertos tipos de fallas (como fallar sin integridad) no están bien. Intentar encubrir un error, o mentir al respecto, es fallar sin integridad. Es por eso que ese tipo de fallas tienen consecuencias más significativas.

A menudo, nuestros hijos no quieren admitir sus errores porque tienen miedo al castigo o les preocupa que nos decepcionemos. No podemos prometer que ninguna o esas cosas sucederán. Las malas decisiones a menudo merecen un castigo, y no podemos evitar sentirnos decepcionados cuando nuestros hijos toman esas decisiones.

Sin embargo, podemos prometer que intentar encubrir una elección o acción incorrecta conducirá a mayores niveles de castigo y decepción. Eso es porque mentir u ocultar el problema solo agrava el mal. Permite que el error se convierta en algo mucho más grande y más difícil de manejar hasta que ya no se puede ocultar más, y causa mucho más dolor de esa manera.

Al sacar a la luz el problema desde el principio, puede comenzar el proceso de curación y aprendizaje, y todos pueden superarlo más fácilmente.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Cómo le has transmitido a tu hijo que es mejor contarte un error que tratar de ocultarlo? ¿Tienen claras sus expectativas con esto?
2. ¿Cómo respondieron tus propios padres a un error cuando fuiste abierto al respecto en comparación con cuando trataste de encubrirlo? ¿Afecta eso la forma en que responde a situaciones similares con su hijo?
3. ¿Por qué no es una buena idea mentir sobre un error o una mala elección?
4. ¿Cómo te sientes cuando descubres que tu hijo te ocultó algo? ¿Cómo les hace sentir ocultarlo?
5. ¿Hay algún pacto que puedan hacer como familia para decir la verdad sobre los errores desde el principio?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Es fácil compararnos con los demás, pero esa comparación nos llevará a tener la talla equivocada. Cuando nos hacemos demasiado grandes, el orgullo marca el camino y luego caemos, y cuando nos hacemos demasiado pequeños, pensamos que no vale la pena escucharnos y nuestras buenas ideas no se expresan. Pero, cuando tenemos el tamaño adecuado, nos vemos con precisión. Una autopercepción precisa nos ayudará a hacer lo que se debe hacer para que podamos alcanzar nuestras metas.

Veamos brevemente tres cosas que nos ayudarán a mantener el tamaño correcto.

**Responsabilidad.** Hay personas que dependen de nosotros para dar lo mejor de nosotros, y somos responsables ante esas personas. La rendición de cuentas requiere que estemos dispuestos a someternos a las preguntas y llamadas de los demás. Por lo general, eso solo es posible cuando aceptamos que nos están llamando por nuestro propio bien, así como por el bien del equipo.

**Vulnerabilidad.** Esto implica estar dispuesto a compartir nuestros sentimientos. La auténtica vulnerabilidad es una fortaleza. Cuando somos lo suficientemente vulnerables como para hablar de nuestras limitaciones y miedos, comunicamos lo fuertes que somos en realidad y muestra nuestra voluntad de decir la verdad. Cuando somos vulnerables, no podemos pretender ser más grandes o más pequeños de lo que somos porque estamos mostrando nuestro verdadero yo.

**Entrenabilidad.** Cuanto más ansiosos estemos por aprender, más aprenderemos. Cuanto menos nos comprometamos a tener razón, más podremos crecer. Siempre hay más conocimiento para aprender de los demás. Tan grande como cada uno de nosotros es, podemos ser mejores si estamos dispuestos a ser entrenados. Cuando nos alejamos de la capacidad de entrenamiento, nos lleva a ser demasiado grandes o demasiado pequeños. La orientación de otros nos ayudará a mantener el tamaño correcto.

En lugar de compararnos con los demás y tratar de ajustar nuestro tamaño en consecuencia, luchemos por ser responsables, vulnerables y fáciles de entrenar. Estos rasgos se convertirán en nuestra guía para tener el tamaño correcto.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Ante quién eres responsable? ¿Por qué?
2. ¿Tienes miedo de ser vulnerable con los demás? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿En quién confías para entrenarte y llamarte? ¿Por qué esa persona (o personas)?
4. ¿De qué manera su responsabilidad hacia su familia lo ayuda a mantenerse en el tamaño correcto?
5. ¿Por qué es importante tener la talla adecuada? ¿Qué puede pasar cuando eres demasiado grande o demasiado pequeño?



### CONTENIDO FAMILIAR:

La vida puede ser extremadamente caótica y acelerada. A veces podemos sentir que estamos atrapados en una rueda de hámster, trabajando muy duro pero sin llegar a ningún lado. Cuando la vida se pone así, debemos recordar las 3 E: expectativas, aliento y preparación. Echemos un vistazo a cada uno.

Cuando establecemos altas expectativas para nosotros mismos, eso establece el tono de nuestro compromiso con nuestras metas. Pero ten en cuenta: cumplir o no con las expectativas que tenemos de nosotros mismos no dice nada sobre nuestro valor como personas. Simplemente habla de cuán comprometidos estamos para lograr esos objetivos particulares. Establece metas y expectativas que sean dignas de ti. No coloque la barra a dos pulgadas del suelo cuando puede saltar esa cosa a cuatro pies. Date algo de crédito por lo que puedes lograr.

Las altas expectativas pueden ser desalentadoras. Pero cuando combinamos nuestras altas expectativas para nosotros mismos con el aliento de amigos, familiares y compañeros de equipo, entonces la presión de esas expectativas se convierte en combustible para impulsarnos hacia adelante. Necesitamos recordar que no estamos solos en este viaje. Y podemos elegir con quién nos rodeamos regularmente. Tenemos la oportunidad de elegir qué palabras se hunden en nuestras mentes.

Pero la expectativa y el estímulo también requieren equipamiento. Cuando nuestros entrenadores, jefes y compañeros de equipo nos llaman, tenemos que tomar una decisión. Podemos equipar la información que han proporcionado o podemos descartarla. Cuando permitimos que nos Equipen, eso nos permite usar el Estímulo que se nos ha dado y cumplir con las Expectativas que nos hemos fijado. Si no sabemos lo que estamos haciendo, no llegaremos muy lejos. Es por eso que debemos ser lo suficientemente humildes para ser equipados, entrenados y enseñados. La única manera de mejorar es siendo entrenado.

Si sientes que estás atrapado en una rueda de hámster y quieres salir de ella, recuerda las 3 E: Expectativas, estímulo y equipamiento.

### Mejores Cinco:

1. ¿Qué expectativas tienes para ti?
2. ¿Son diferentes o iguales a las expectativas que otros tienen para usted? ¿Por qué?
3. ¿Quién te anima cuando estás trabajando hacia una meta difícil?
4. ¿Cómo puede asegurarse de estar equipado para alcanzar sus metas y expectativas?
5. ¿Con cuál del trío tienes más problemas: expectativas, estímulo o equipamiento?

# SEMANA 30

## SEGUIR PRIMERO POR LA FAMILIA



### CONTENIDO FAMILIAR:

Nuestra sociedad valora a los líderes. ¡Y eso es bueno! Pero a veces olvidamos que también es importante ser seguidores. Todos seguimos primero. Antes de dar ningún paso para liderar, primero tenemos que aprender a seguir. Seguir nos ayuda a aprender las habilidades que nos servirán bien como líderes.

Veamos dos formas en que seguir primero nos ayuda a ser mejores líderes.

1) Los seguidores reconocen las fortalezas de sus compañeros.

Nuestros compañeros aportan cosas al equipo que nosotros no podemos. Como seguidores, por lo general no tenemos miedo de aceptar eso porque no es una amenaza para nosotros. Si mejoran, entonces hace que el equipo como un todo sea mejor.

Cuando nos convertimos en líderes, puede resultar incómodo e incluso aterrador elogiar y apreciar las fortalezas de los demás. Esto es especialmente cierto cuando tienen fortalezas de las que nosotros carecemos. Pero los mejores líderes reconocen y aprecian las fortalezas de sus compañeros porque saben que el equipo es más fuerte porque todos aportan algo diferente. Primero recuerdan lo que aprendieron como seguidores: el equipo es más fuerte que los individuos.

2) Los seguidores ponen primero al equipo.

Como seguidor, entendemos que el equipo es más importante que las personas que lo integran. Pero hay algo acerca de una posición de liderazgo que puede dejar eso en el fondo de nuestras mentes. Cuando seguimos primero, nos mantenemos en esa mentalidad de compañero de equipo.

Un gran ejemplo de esto es el miembro del salón de la fama de la NBA, Manu Ginóbili. Pudo haber sido titular, pero fue mejor para el equipo que dirigiera la segunda rotación a la cancha. Lideró siguiendo primero.

El liderazgo es importante; no hay duda de eso. Pero al valorar el liderazgo, también debemos valorar el seguimiento. Los mejores líderes recuerdan cómo era seguir primero.

### Mejores Cinco:

1. ¿Cuáles son algunas de las fortalezas de sus amigos, compañeros de equipo o compañeros de trabajo?
2. ¿Le resulta fácil o difícil reconocer y elogiar sus puntos fuertes? ¿Por qué?
3. ¿Por qué importa si ponemos los objetivos del equipo primero? ¿Qué pasaría si nadie antepusiera los objetivos del equipo?
4. ¿Quién es alguien a quien sigues? ¿Quién es alguien a quien diriges?
5. ¿Qué ha aprendido como seguidor que le ayudará a liderar bien?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

La mayoría de las personas sienten la necesidad de maldecirse a sí mismas o decir algo malo cuando se equivocan. Es tan común porque nuestra sociedad ha comprado la mentira de que podemos avergonzarnos a nosotros mismos para crecer. Pero ese diálogo interno negativo realmente nos empujará por un camino oscuro. No creamos la mentira de que toda esta negatividad es útil. En cambio, veamos tres verdades relacionadas con el diálogo interno negativo.

El diálogo interno negativo nos impide creer lo mejor de nosotros mismos y de los demás. Menospreciarnos no es solo un ataque contra nosotros. Cuantas más cosas negativas creamos sobre nosotros mismos, más negatividad estamos preparados para creer sobre los demás. No podemos llegar a ser lo mejor si nos enfocamos en cómo somos los peores. Tenemos que creer que podemos lograr lo mejor de nosotros, y el diálogo interno negativo trabaja activamente en contra de eso.

El diálogo interno negativo nunca se trata de una sola cosa. Cuando nos gritamos a nosotros mismos por un error tonto, la diatriba no se trata realmente de ese error. Se trata de lo que sucedió esa mañana y de nuestra vergüenza de hace unos días y de lo que nos preocupa que suceda mañana. La negatividad proviene de muchas cosas diferentes, pero debido a que pensamos que se trata de esta única cosa aquí, estamos más dispuestos a ceder ante el diálogo interno negativo.

Tenemos que apropiarnos del diálogo interno negativo si vamos a cambiarlo. Cuando cometemos un error, en lugar de enfadarnos y llamarnos perdedores o fracasados; necesitamos reemplazar esa mentira con la verdad de que perdimos o fallamos, pero que el evento de fallar no disminuye nuestro valor. Si vamos a alcanzar nuestras metas y sueños, entonces tenemos que eliminar las pesadas mentiras del diálogo interno negativo y reemplazarlas con la verdad.

Enojarnos o menospreciarnos es un ejercicio mental bastante común en la América moderna. Pero ser común no lo hace correcto. Cuando nos hablemos a nosotros mismos, tratemos de ser amables.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Qué es algo negativo que te has dicho hoy?
2. ¿Cuál es una verdad más precisa (y positiva) para contrarrestar ese diálogo interno negativo?
3. ¿Por qué importa si nos hablamos a nosotros mismos de manera negativa?
4. ¿Cómo afecta su diálogo interno negativo a su familia y amigos?
5. ¿Cómo te afecta tu diálogo interno negativo? Eso funciona para ti?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Las pequeñas cosas que les suceden a nuestros hijos son las que los transforman en los adultos en los que se convertirán. Esto incluye algunas cosas que no tienen ninguna relación con nosotros y para las que ni siquiera estaremos presentes, como el experimento de química que hizo que quisieran estudiar ingeniería química o la primera vez que los invitaron a salir en los pasillos entre clases. .

Pero también incluye muchas cosas que están directamente relacionadas con nosotros, como las tareas que asignamos, los pequeños actos que hacemos que inculcan nuestros valores familiares y el tiempo que pasamos juntos cenando o jugando. Estas cosas parecen pequeñas, pero marcan una gran diferencia con el tiempo.

Todos sabemos que nuestros hijos crecen demasiado rápido. Es un cliché por una razón. Pero incluso sabiendo que cada vez que miramos hacia arriba parece que él ha crecido otras dos pulgadas o que ella ha regalado otro juguete querido, todavía es sorprendente si pensamos en el poco tiempo que realmente tenemos con nuestros hijos.

Sabemos que tienen que dejar el nido algún día, pero es difícil prepararse para el gran cambio que realmente será. Antes de que se gradúen de la escuela secundaria, vemos a muchos de nuestros niños cara a cara. Una vez que se mudan, especialmente si se mudan lejos, no tendremos esa conexión en persona tan a menudo como ahora.

Por eso es importante prestar atención a las pequeñas cosas. Las pequeñas conversaciones e interacciones que tenemos a diario con nuestros hijos marcarán una gran diferencia más adelante en sus vidas. Eso no significa meter todo lo que siempre quisimos decirles a nuestros hijos en una conversación gigante durante un fin de semana de tres días. Pero sí significa notar y apreciar las oportunidades que tenemos para transmitir pequeñas perlas de sabiduría y elogios.

El tiempo vuela más rápido de lo que nos gustaría, pero podemos disfrutar de todos los pequeños momentos con nuestros hijos mientras lo hace.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Se toman el tiempo para apreciar los pequeños momentos con los demás?
2. ¿Cómo puedes continuar haciéndolo, o cómo puedes hacer más de eso?
3. ¿Cuál es un pequeño momento reciente que disfrutaste? ¿Cuál es un pequeño momento reciente que su hijo disfrutó?
4. ¿Cuáles son algunas formas en las que podría pasar más tiempo interactuando con sus hijos en persona?
5. ¿Crees que la interacción cara a cara es mejor que hablar por teléfono o en línea, o viceversa? ¿Por qué?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

Una familia es más fuerte como unidad que la suma de sus miembros individuales. O al menos, puede serlo, siempre y cuando nuestra familia confíe el uno en el otro. Una familia que tiene confianza llegará mucho más lejos que un grupo de personas emparentadas que no confían entre sí. Si desea generar confianza con su familia, se necesitarán tres cosas: tiempo, verdad y prueba. Vamos a ver.

**Hora.** El mejor momento para generar confianza fue ayer, pero el segundo mejor momento es hoy. Eso es porque podemos hacer un nuevo amigo todos los días, pero hacer un viejo amigo lleva tiempo. Lo mismo es cierto para la familia. Con el tiempo, demostramos que somos dignos de confianza, y esto no siempre es una línea recta. A veces nos acercaremos más y otras nos alejaremos un poco. El tiempo cambia muchas cosas, después de todo. Pero sin el tiempo que pasamos juntos, no formaremos confianza.

**Verdad.** Así como no podemos vivir sin oxígeno, la confianza no puede vivir sin la verdad. Obviamente es importante no mentirle a nuestra familia, pero también es importante no dejar cosas fuera. Omitir la verdad daña la confianza tanto como una mentira descarada. Cuando tenemos conversaciones que se basan en la verdad, eso ayudará a la familia a generar confianza entre sí.

**Pruebas.** La confianza se construye más rápido cuando pasamos juntos por las pruebas. Piensa en un horario de verano muy ocupado. ¿Cuánto más cerca se siente de su familia después de que todos hayan superado eso? Esa cercanía proviene de experimentar algo difícil y apoyarse unos a otros a través de ello. Cuando hacemos cosas difíciles juntos, genera confianza.

Una familia es más fuerte unida, pero solo cuando confían unos en otros. Tenemos la oportunidad de elegir el momento en que decidimos confiar y ser dignos de confianza. Tomará tiempo, verdad y pruebas, pero una vez que tomamos la decisión, comienza la construcción de la confianza.

**Mejores Cinco:**

1. ¿Qué hace que su familia sea realmente fuerte unida?
2. ¿Tu familia confía en los demás? ¿Por qué o por qué no?
3. ¿Cómo pueden hacer más tiempo para estar juntos?
4. ¿Cuál es una verdad que has estado omitiendo o evitando?
5. ¿Qué pruebas ha atravesado su familia junta? ¿Cómo los acercaron?

**CONTENIDO FAMILIAR:**

John D. Rockefeller fue uno de los hombres más ricos de la historia de los Estados Unidos. Cuando murió en 1937, su patrimonio neto era de 1.400 millones de dólares. Eso es más de \$ 24 mil millones en dólares de 2019. Un día, un reportero le preguntó "¿Cuánto dinero es suficiente?" La respuesta de Rockefeller fue simple: "Solo un poco más".

Siempre habrá más para obtener, hacer o lograr, y como padres, debemos estar totalmente desinteresados en más por el bien de más. Para ser claros, no hay nada de malo en buscar más, comprometerse con más o desear más, siempre y cuando siga los ABCD: Alineación, Límites, Costo y Deseo.

**Alineación.** Preguntamos y alentamos a nuestros hijos a preguntar: "¿Esta oportunidad de 'más' se alinea con mi propósito, mis pasiones y mis objetivos?" En otras palabras, al hacer este compromiso, ¿te ayudará a acercarte a las cosas que más te apasionan?

**Límites.** La siguiente pregunta que debe hacerse es: "¿Esta oportunidad de 'más' refleja límites saludables?" Al establecer límites claros, fuertes y saludables, te proteges a ti mismo y a tus hijos de las consecuencias de buscar más por el bien de más. Puede filtrar cada oportunidad de compromiso a través de sus límites como una forma de asegurarse de que su búsqueda de más sea disciplinada.

**Costo.** La tercera pregunta es "¿Cuánto me costará realmente esta oportunidad de 'más' en las próximas semanas, meses o años? ¿Vale la pena ese costo?" Recuerde, es nuestro trabajo contar el costo de los compromisos para que nunca se envíe un mensaje de "fondos insuficientes" a nuestras familias.

**Deseo.** Antes de comprometerse con "más", se hace la pregunta: "¿Estoy entusiasmado con esto? ¿Deseo el resultado? Si realmente no quiere hacer aquello a lo que se ha comprometido, lo sabrá y también lo sabrán los miembros de su familia. Eso cambiará la forma en que lideras y la forma en que te siguen. Cuando te comprometas a "más", asegúrate de estar entusiasmado con lo que te estás comprometiendo.

Siempre hay más esperando, pero para saber si vale la pena buscar más de lo que sea, recuerda los ABCD.

**Mejores Cinco:**

1. Alineación: describa cómo una meta, compromiso u oportunidad se alinearía con quién es usted y qué es lo que hace como familia. ¿Cómo se alinea con el código de valores de su familia?
2. Límites: ¿Cuáles son algunos ejemplos de los límites que tiene su familia que guían a lo que se compromete? ¿Qué dices? ¡Sí! como familia? ¿Qué dirás siempre "¡No!" ¿a?
3. Costo: ¿Qué tipo de costos está dispuesto a pagar? ¿Qué tipo de costos le resultan más difíciles de pagar?
4. Deseo: ¿Qué cosas te emocionan? ¿Cómo puede buscar "más" en esas áreas y cómo puede disminuir la cantidad de cosas con las que está comprometido que no lo emocionan?
5. ¿Por qué el compromiso es importante para su familia?



# SEMANA 35

## TERMOSTATO VS TERMÓMETRO POR LA FAMILIA



### CONTENIDO FAMILIAR:

Los padres son los máximos influyentes en sus hijos. Lucy Martin y Virginia Hite de la Universidad de Vanderbilt dijeron esto: "Puede que no lo sepas, pero tu comportamiento diario, desde la forma en que conduces hasta el tono de tu voz, determina la forma en que tu hijo actuará para el resto de su vida."

Puede que no siempre parezca así cuando criamos a los adolescentes, pero no se equivoquen: influimos en quiénes son nuestros hijos hoy (sus gustos, actitudes, etc.) y en quiénes se convertirán mañana.

Pero, ¿qué pasa cuando no estamos cerca? ¿Qué pasa cuando van a la escuela o a la universidad? Si bien somos los principales influyentes, no somos los únicos influyentes. No podemos quitar a nuestros hijos de las personas influyentes en su vida, pero podemos enseñarles, según nuestros valores familiares, cómo tomar las decisiones correctas. Nuestra influencia es profunda y podemos usarla para mostrarles a nuestros hijos cómo tomar las mejores decisiones.

¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos a aprender a tomar las decisiones correctas? Un gran primer paso es tomar buenas decisiones nosotros mismos y practicar lo que predicamos. Por ejemplo, ¿estamos centrados en los demás? ¿Estamos retrasando la gratificación por el bien mayor?

Otra forma es ayudar a nuestros hijos a establecer metas y luego preguntarles si sus elecciones los acercan a esas metas o las alejan de ellas. En la misma línea de practicar lo que predicamos, podemos establecer objetivos y evaluar abiertamente nuestro progreso hacia ellos o alejándonos de ellos con nuestros hijos.

Martin y Hite alientan a los padres a "confiar en [sus hijos] para tomar las decisiones correctas y hacerlos responsables de sus acciones. En última instancia, lo más importante es comportarse de una manera que le gustaría que su hijo emule". No es la única influencia en la vida de su hijo, pero puede ser la mejor influencia.

### Mejores Cinco:

1. Hable de un momento en que su familia ha sido una influencia positiva en otra persona o familia.
2. ¿Por qué su familia eligió servir a esa persona o familia de esa manera? ¿Se basó en la oportunidad, el valor, la tradición o algo completamente diferente?
3. Padres: ¿Cómo responden sus hijos a sus consejos sobre cómo tomar buenas decisiones? Niños: ¿Por qué respondes de esa manera?
4. ¿Quién influye en tu vida de manera regular? O, dicho de otro modo, ¿con quién pasas más tiempo?
5. ¿A quién admiras más? ¿Por qué?

# SEMANA 36

## RÁPIDO Y LENTO POR LA FAMILIA



### CONTENIDO FAMILIAR:

La mejor manera de tener grandes compañeros de equipo es elegir ser un gran compañero de equipo. Y lo mismo ocurre con los grandes miembros de la familia. Cuando nos esforzamos por ser una gran familia, trabajamos para ser tanto rápidos como lentos. Somos rápidos para escuchar, aprender y amar. Pero somos lentos para hablar, para enojarnos y juzgar. Echemos un breve vistazo a cada uno de ellos.

#### RÁPIDO

**Escucha.** Cuando alguien nos llama la atención, a menudo nos apresuramos a ignorarlo. Pero ser miembro de la familia significa ser rápido para escuchar. Escúchense unos a otros.

**Aprender.** Cuando somos rápidos para reconocer nuestros errores y escuchar las correcciones, nos permite aprender de ellos.

**Amar.** Ser rápido para amar significa valorar a nuestra familia como individuos con sus propios intereses y talentos.

#### LENTO

**Hablar.** Cuanto más lentos seamos para hablar, más verdad hablaremos. Cuando nos damos tiempo para escuchar y aprender antes de hablar, encontraremos que los demás le dan más peso a nuestras palabras.

**Enojo.** Recuerde el segundo derecho de la ira: tiene derecho a enojarse, pero no tiene derecho a enojarse rápidamente. La ira puede hacer que sea difícil escuchar a los demás y aprender de nuestra situación. Y a veces, la ira nos hace olvidar que amamos a las personas que nos rodean.

**Juez.** Ser lentos para juzgar a los demás nos ayuda a ser empáticos y nos ayuda a recordar levantar a los miembros de nuestra familia en lugar de menospreciarlos.

El orgullo tratará de retorcernos para que seamos rápidos para hablar, enojarnos y juzgar mientras seamos lentos para escuchar, aprender y amar. Pero la humildad nos ayudará a volver a colocar las cosas en el lugar que les corresponde. Si queremos ser excelentes en nuestros roles familiares, debemos aprender a ser tanto rápidos como lentos de la manera correcta.

### Mejores Cinco:

1. ¿Qué te ayuda a escuchar y aprender de tu familia?
2. ¿Qué amas de tu familia?
3. ¿Que te hace enojar? ¿Cómo tratas a los demás cuando estás enojado?
4. ¿Eres lento o rápido para hablar? ¿Cómo ha afectado eso tus relaciones con tu familia?
5. ¿Por qué importa si eres lento para juzgar a tu familia?