

**Sesión 1 – Actividad 1**  
**Actividad de relaciones personales**

---



(1) Piense en alguien que era muy especial para usted cuando era pequeño. Apunte el nombre de esa persona en el espacio de abajo. ¿Qué relación tenía él o ella con usted?

(2) ¿Qué lo hizo pensar en esa persona?

(3) ¿Por qué era esa persona tan importante o especial para usted? ¿Qué hacía él o ella?

**Sesión 1 – Actividad 2**  
**¡Ideas para poner a prueba en casa!**  
**Actividad de ‘llenar el depósito’**



Haga una lista de 5 cosas que usted intentará hacer la semana que viene para ‘llenar el depósito’ de la relación con su hijo: cosas que hará para que su hijo se sienta muy especial.

(1)

(2)

(3)

(4)

(5)

**Algunas ideas para poner a prueba...**

leer un libro juntos

cantar canciones preferidas juntos

cenar juntos

abrazos, chocar los cinco, besos, guiños

dejar que su hijo sea un ayudante especial (ayudar con la cena, lavar la ropa, etc.)

dar un paseo juntos

decir “te quiero”

preguntar a su hijo cómo le fue en el día

jugar juntos

**Sesión 1 – Actividad 3**  
**¡Ideas para poner a prueba en casa!**  
**Registro de palabras de ánimo**



- Consejo 1** Llame la atención de su hijo.
- Consejo 2** Mencione detalles concretos.
- Consejo 3** Hable en forma sencilla (intente evitar combinar el encomio con las críticas).
- Consejo 4** ¡Anime a su hijo con entusiasmo!
- Consejo 5** Intensifique el impacto con cariño físico.
- Consejo 6** Use los comentarios positivos y el encomio con su hijo en presencia de otras personas.

Intente alentar a su hijo al menos 5 veces esta semana.

Encomié a mi hijo o usé comentarios positivos cuando...	¿Qué pasó? ¿Cómo reaccionó su hijo? ¿Cómo piensa usted que esto lo hizo sentirse? ¿Cómo se sintió usted?

## Tarjetas para actuar papeles

---



### **Instrucciones:**

Imprima las tarjetas de papeles para actuar antes del comienzo de la sesión. Haga una copia de cada papel para actuar y corte cada página por la mitad para que haya una tarjeta para cada actor.

Reparta las tarjetas de papeles para actuar a los “actores” que se hayan ofrecido de voluntarios.

Permita que los actores lean las tarjetas durante varios minutos para conocer su papel.

Pida que los actores realicen sus papeles frente al grupo.

¡Discutan lo que ocurrió!

**Ejemplo #1**

Mamá está en la cocina lavando los trastes, y su hija está jugando tranquilamente con una muñeca.

**Mamá:** Haga de cuenta que está lavando los trastes. Su hija está en la cocina jugando tranquilamente con una muñeca. Sin mirar a su hija, dígame: “Me gusta que estés jugando tranquilamente”.

**Hija:** Haga de cuenta que está con su mamá en la cocina jugando tranquilamente con su muñeca. Cuando su mamá le dice algo, no la mire. Siga jugando con la muñeca, como si no escuchara lo que su mamá le ha dicho.

**Ejemplo #1**

Mamá está en la cocina lavando los trastes, y su hija está jugando tranquilamente con una muñeca.

**Mamá:** Haga de cuenta que está lavando los trastes. Su hija está en la cocina jugando tranquilamente con una muñeca. Sin mirar a su hija, dígame: “Me gusta que estés jugando tranquilamente”.

**Hija:** Haga de cuenta que está con su mamá en la cocina jugando tranquilamente con su muñeca. Cuando su mamá le dice algo, no la mire. Siga jugando con la muñeca, como si no escuchara lo que su mamá le ha dicho.

**Ejemplo #2**

Abuelita está mirando la televisión, y su nieto y nieta están jugando educadamente.

**Abuelita:** Deja de mirar la televisión, mira a los niños y les dice: “Qué bien están jugando”.

**Nieto y nieta:** Tienen expresiones faciales de estar confusos, y siguen jugando.

**Ejemplo #2**

Abuelita está mirando la televisión, y su nieto y nieta están jugando educadamente.

**Abuelita:** Deja de mirar la televisión, mira a los niños y les dice: “Qué bien están jugando”.

**Nieto y nieta:** Tienen expresiones faciales de estar confusos, y siguen jugando.

**Ejemplo #3**

Papi y su hijo están lavando los trastes juntos.

**Papi:** Mira a su hijo y le dice: “Gracias por lavar los trastes tan bien, no te estás apresurando para lavarlos como sueles hacer”.

**Hijo:** Sonríe primero, pero luego mira para abajo.

**Ejemplo #3**

Papi y su hijo están lavando los trastes juntos.

**Papi:** Mira a su hijo y le dice: “Gracias por lavar los trastes tan bien, no te estás apresurando para lavarlos como sueles hacer”.

**Hijo:** Sonríe primero, pero luego mira para abajo.

**Ejemplo #4**

Una mamá y su hijo están jugando juntos con bloques.

**Mamá:** “¡Qué bien construyes los corrales para las vacas y los caballos!”

**Hijo:** Sonríe y da un caballo a su mamá.

**Mamá (con entusiasmo):** “¡Ah, gracias por compartir tu caballo conmigo! Me gusta jugar contigo.”

**Hijo:** Sonríe y hace el sonido de un animal en voz baja.

**Mamá:** “Gracias por usar la voz baja mientras tu hermana está durmiendo.” Le da un abrazo.

**Ejemplo #4**

Una mamá y su hijo están jugando juntos con bloques.

**Mamá:** “¡Qué bien construyes los corrales para las vacas y los caballos!”

**Hijo:** Sonríe y da un caballo a su mamá.

**Mamá (con entusiasmo):** “¡Ah, gracias por compartir tu caballo conmigo! Me gusta jugar contigo.”

**Hijo:** Sonríe y hace el sonido de un animal en voz baja.

**Mamá:** “Gracias por usar la voz baja mientras tu hermana está durmiendo.” Le da un abrazo.

**Ejemplo #5**

Mami llega a la casa después de trabajar, y papi y la hija están poniendo la mesa para cenar.

**Papi (a mami):** “¡Alicia es una buena ayudante! Puso la mitad de la mesa por su cuenta y jugó con Marina para que yo pudiese acabar de cocinar la cena.”

**Alicia:** Sonríe ampliamente.

**Mami:** Da un abrazo a Alicia y le dice: “¡Qué bien nos ayudas! Me imagino que te sientes orgullosa por haber puesto la mesa y ayudar a papi.”

**Ejemplo #5**

Mami llega a la casa después de trabajar, y papi y la hija están poniendo la mesa para cenar.

**Papi (a mami):** “¡Alicia es una buena ayudante! Puso la mitad de la mesa por su cuenta y jugó con Marina para que yo pudiese acabar de cocinar la cena.”

**Alicia:** Sonríe ampliamente.

**Mami:** Da un abrazo a Alicia y le dice: “¡Qué bien nos ayudas! Me imagino que te sientes orgullosa por haber puesto la mesa y ayudar a papi.”