

WORKBOOK PADRES EN EQUIPO, HIJOS FELICES

Introducción

Este workbook está diseñado como una herramienta de reflexión y planificación para parejas y equipos parentales que desean fortalecer su coparentalidad. A través de ejercicios prácticos, podrán identificar aspectos clave de su crianza, definir valores fundamentales y generar acuerdos que promuevan el bienestar familiar.

Ejercicio 1: Reflexión sobre la crianza recibida y la crianza que queremos

Objetivo:

Reflexionar sobre la crianza que recibimos y definir qué aspectos queremos replicar y cuáles deseamos cambiar en nuestra propia crianza como equipo parental.

Instrucciones:

1. Cada persona debe responder las siguientes preguntas de manera individual.
2. Una vez completado, compartan sus respuestas y reflexionen juntos sobre los puntos en común y las diferencias.
3. Con base en la reflexión, definan cuáles serán los principios que guiarán su crianza.

Parte 1: Reflexión individual

1. Recuerdos positivos de tu crianza:

- ¿Cuáles son los momentos más felices que recuerdas de tu infancia en relación con tus padres o cuidadores?
- ¿Qué prácticas de crianza te hicieron sentir amado/a y protegido/a?
- ¿Qué valores o enseñanzas te dejaron tus padres que consideras valiosas?

2. Aspectos que deseas cambiar:

- ¿Hubo algo en tu crianza que te generó dolor, inseguridad o miedo?

- ¿Hay alguna práctica disciplinaria que consideres que no quieres repetir?
- ¿Qué harías diferente con tus hijos/as respecto a lo que viviste en tu infancia?

3. Definiendo tu estilo de crianza:

- Con base en lo anterior, ¿cuáles son tres prácticas que quieres mantener en tu crianza?
- ¿Cuáles son tres prácticas que deseas modificar o evitar?
- ¿Cómo puedes asegurarte de aplicar estas decisiones de manera consistente?

Parte 2: Reflexión en pareja o equipo parental

1. Compartan sus respuestas y noten las coincidencias y diferencias.
2. Escriban juntos un compromiso de crianza que refleje los valores y principios que quieren seguir como equipo parental.

Espacio para escribir su compromiso de crianza:

Ejercicio 2: Definiendo los valores familiares

Objetivo:

Identificar los valores fundamentales que guiarán la crianza y la vida familiar.

Instrucciones:

1. Cada persona debe revisar la lista de valores y elegir los cinco que considera más importantes para la crianza de sus hijos/as.
2. Una vez seleccionados, compartir y discutir con la pareja o equipo parental.
3. Entre ambos, definan solo cinco valores que serán la base de su crianza.

Lista de valores con definiciones:

1. **Amor:** Demostrar afecto y cariño de manera constante y sincera.
2. **Respeto:** Valorar y considerar las opiniones, derechos y sentimientos de los demás.
3. **Honestidad:** Actuar con verdad y transparencia en todas las situaciones.
4. **Generosidad:** Compartir lo que tenemos sin esperar nada a cambio.
5. **Esfuerzo:** Dar lo mejor de nosotros mismos para alcanzar nuestras metas.
6. **Empatía:** Ponerse en el lugar del otro y comprender sus emociones y necesidades.
7. **Gratitud:** Apreciar y reconocer lo que tenemos y lo que recibimos de los demás.
8. **Responsabilidad:** Cumplir con nuestras obligaciones y asumir las consecuencias de nuestros actos.
9. **Autonomía:** Fomentar la independencia y toma de decisiones en los niños/as.
10. **Justicia:** Actuar de manera equitativa y sin discriminación.
11. **Confianza:** Crear un ambiente seguro donde se pueda compartir sin temor.
12. **Amabilidad:** Tratar a los demás con cortesía y gentileza.
13. **Comunicación:** Expresar pensamientos y sentimientos de manera clara y efectiva.
14. **Perseverancia:** Mantenerse firme en la búsqueda de objetivos a pesar de las dificultades.
15. **Solidaridad:** Apoyar y ayudar a los demás en momentos de necesidad.
16. **Cooperación:** Trabajar en equipo para alcanzar metas comunes.
17. **Creatividad:** Fomentar la capacidad de imaginar y crear nuevas ideas o soluciones.
18. **Paciencia:** Saber esperar y manejar las emociones en situaciones difíciles.
19. **Compromiso:** Ser constante y cumplir con las responsabilidades asumidas.
20. **Disciplina:** Establecer hábitos y normas para el desarrollo personal y familiar.
21. **Equidad:** Asegurar igualdad de oportunidades y trato justo para todos.
22. **Humildad:** Reconocer nuestras fortalezas y limitaciones sin arrogancia.
23. **Tolerancia:** Aceptar y respetar las diferencias entre personas.
24. **Bondad:** Actuar con generosidad y deseo de hacer el bien.
25. **Seguridad:** Brindar un entorno confiable y estable para la familia.

Valores elegidos por cada persona:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Valores finales acordados en pareja:



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Aplicando nuestros valores en la crianza

1. ¿Cómo pueden estos valores reflejarse en la vida diaria de su familia?
2. ¿Cómo pueden usar estos valores como guía para resolver conflictos o tomar decisiones importantes?
3. ¿Qué acciones pueden implementar para asegurarse de que estos valores se vivan en su hogar?

Conclusión:

Este workbook servirá como una herramienta de referencia para recordar los principios y valores que guían su crianza. Pueden revisarlo periódicamente y ajustarlo conforme su familia crezca y evolucione. ¡Felicitaciones por dedicar tiempo a construir una crianza consciente y corresponsable!