



Juntas Familiares

Imagínese manejar un negocio en el que no hay líneas de comunicación entre gerentes y empleados o entre los trabajadores mismos; la gerencia está encargada de resolver todos los problemas y los conflictos entre empleados nunca se resuelven. En el mundo de los negocios esto sería una receta para el fracaso. Ahora, aplique esta misma receta a una familia y al manejo de un hogar. Encontramos que es cierto que una familia también necesita establecer líneas claras de comunicación.



Importancia de las Juntas Familiares

Las juntas familiares (JFs) son un aspecto fundamental de la Disciplina Positiva. Aún que los padres proveen el liderazgo en la familia, el tener juntas familiares permite que los niños contribuyan en formas positivas y significantes. Las JFs proveen:

- Un medio de comunicación (para apreciarse, alentarse, desahogarse y expresarse).
- Una oportunidad para los niños de involucrarse en el hogar en una forma positiva.
- El aprendizaje de destrezas para toda la vida (solución de problemas, trabajo en equipo).
- Un sentido de importancia personal y significado, ya que se le da valor a la voz de todos los miembros de la familia.
- Una hora para establecer rutinas, horarios y quehaceres.
- Oportunidades para modelar y enseñar valores: Cooperación, Cuidado Mutuo, Conexión Compromiso y Potencial.

Participación continua en JFs crea una fuerte conexión en las familias; los miembros se sienten tomados en cuenta, se encuentran soluciones, y las cosas se resuelven. Durante el proceso los niños adquieren muchas destrezas que podrán usar en sus relaciones futuras y en sus trabajos. Este sentido de poder personal y de interés social durará toda una vida.



Que Se Necesita para Empezar

Manténgalas sencillas. Empiece con cumplidos y apreciaciones.

Establezca una fundación. Antes de poder resolver problemas de una manera respetuosa, empiece con destrezas básicas, por ejemplo, escuchar sin interrumpir, buscar soluciones en vez de venganza, expresar sentimientos sensiblemente, no usar apodos ni insultos, probar cosas nuevas sabiendo que siempre se pueden cambiar.

Motive a sus hijos trabajando en uno o dos temas de la agenda que sus niños hayan propuesto.

Anime a sus hijos a agregar temas a la agenda en que ellos estén interesados conforme transcurre la semana.

Cuando detecte un problema con los niños como “Está agarrando mis juguetes otra vez” responda con “¿Por qué no lo escribes en la agenda?”

Rote los trabajos. Conforme las habilidades e interés de los niños.

Tenga las JFs regularmente, el mismo día y a la misma hora.

Mantenga un record escrito de sus juntas.

Apunte que decisiones han tomado. Repase algún tema que no haya quedado resuelto.

Ajuste sus expectativas. Especialmente con pequeños de dos y tres años. Los cumplidos y apreciaciones son para todos, pero después los más pequeños pueden jugar juntos a la familia mientras que los mayores terminan la junta.

Formato para la Junta

Incluya estos 4 componentes:

1. Cumplidos y Apreciaciones
2. Agenda: temas
 - Decida que tiempo dedicará a cada tema.
 - Obtenga consenso. Deje un tema para el futuro si no llegan a un acuerdo.
 - Repase decisiones anteriores si es necesario.
3. Planes Futuros (actividades, cumpleaños, proyectos, etc.)
4. Diversión (postre, juegos de mesa, historias, chistes)

Juntas Familiares Exitosas



Los niños pueden llegar a pensar que las JFs son para que los padres los manipulen o sermoneen. Es importante que ellos sientan que las juntas son momentos para que todos los miembros de la familia tengan oportunidad de resolver conflictos o expresar preocupaciones. Por lo mismo es importante que los padres obtengan el consentimiento de los niños y esto se logra por medio de las siguientes sugerencias.

- Recuerde el propósito a largo plazo: Desarrollar el sentido de pertenecer, de ser importante y capaz y de enseñar destrezas para toda la vida. No use sus JFs para ejercer control y "sermonear" a sus hijos.
- Asegúrese que la agenda esté disponible para todos y solamente permita los temas que son apropiados para las edades de los niños que están participando.
- Empiece con los cumplidos para que todos los miembros de familia aprendan a buscar y a decir cosas positivas unos de otros.
- Obtenga consenso para tomar decisiones, y no la mayoría. Haga una lluvia de soluciones para los problemas y escoja una para probarla por una semana.
- Ponga en el calendario una actividad divertida para toda la familia, al igual que los eventos deportivos y otras actividades (incluyendo el tiempo de manejo)
- Mantenga la JFs cortas (10 a 20 minutos) dependiendo de las edades de los niños. Termine la junta con un momento de diversión, como un postre, un juego o alguna actividad.
- Mantenga la JFs cortas (10 a 20 minutos) dependiendo de las edades de los niños. Termine la junta con un momento de diversión, como un postre, un juego a alguna actividad.
- Recuerde que aprender esto tomará práctica. Aún las soluciones que no funcionan proveen oportunidades para repasar problemas y buscar nuevas soluciones. El enfoque debe estar siempre en el respeto y las soluciones.

Ir Más Profundamente

Las JFs pueden ser una de las técnicas más efectivas de los padres cuando se hacen bien y consistentemente. Una vez que se han establecido las JFs, se pueden resolver una multitud de problemas:

Conflictos entre hermanos. Ahora tendrán un lugar y hora para buscar soluciones respetuosamente, compartir frustraciones y tomar responsabilidad en buscar soluciones con las que puedan estar de acuerdo. Los niños dominantes aprenden a escuchar y se les da una oportunidad de hablar a los niños reservados.

Tiempo-Fuera o Castigos. La Disciplina Positiva no cree en el castigo, sino da tiempo para calmarse en momentos acalorados como de berrinches o discusiones. Las JFs proveen el tiempo para resolver problemas cuando todos están más calmados y razonables.

Cumplir lo dicho. Las JFs dan oportunidad a los padres de no olvidar o ignorar lo que han dicho que van a hacer, o sea, proveen una estructura consistente para asesorar los acuerdos entre miembros de la familia hechos en juntas anteriores.

Irritaciones. "Bugs and Wishes" (molestias y deseos) Ambos padres e hijos pueden expresar sus frustraciones y deseos de esta manera: "Me molesta que dejes tu bicicleta a medio camino y me gustaría que la pusieras en la cochera."

Pasos Claves

- **Escoja la hora y el día en que será la junta.**
- **Juntos decidan algunas reglas como por ejemplo, no interrumpir, usar lenguaje respetuoso, rotar al líder, que todos tienen un voto, aparatos electrónicos apagados, etc.**
- **Motive a los niños a ver el beneficio de las JFs, manténgalas cortas, permítales hablar, termine con alguna actividad o postre.**
- **Que la agenda esté accesible y disponible para todos.**
- **Siga el formato sugerido en la página anterior.**
- **Mantenga respeto mutuo.**
- **Enfóquese en soluciones y evite a toda costa echar la culpa.**
- **Posponga problemas sin soluciones para juntas futuras.**
- **Mantenga un record escrito en un cuaderno.**

Recursos Comunitarios de Disciplina Positiva

P.O. Box 5365

Santa Cruz, CA 95063

Teléfono: 831.476.7284 ext 107

Página Web: www.pdcersantacruz.org

Correo Electrónico: info@pdcersantacruz.org

