



Juntas Familiares Por Jody McVittie

Las juntas familiares proveen una gran oportunidad para que la familia aprenda y practique cómo tratarse uno al otro con respeto. También es una actividad estructurada donde la familia puede practicar la comunicación, planear actividades y resolver problemas juntos. Usualmente es un tiempo para sentarse y compartir juntos. Cuando empiece las juntas familiares empícelas con un propósito: cómo aprender a tener juntas familiares. Si los padres de familia tratan de enseñar cómo hacer juntas familiares y también tratan de resolver algunos problemas al mismo tiempo, los niños pensarán que las juntas son otra manera que los padres tienen para manipularlos. Usted ha esperado bastante tiempo para resolver estos problemas. Necesitará esperar unas pocas semanas más antes de enseñarle a su familia cómo resolver problemas.

La familia Pérez tenía una estudiante de intercambio internacional viviendo con ellos por 6 meses. Cuando al principio llegó de Alemania y se tenía que sentar a las juntas familiares, éstas le parecían extrañas e incómodas. Dar y recibir cumplidos en una manera pública y estructurada la hacían sentirse incómoda. Antes de regresar a su país, Teresa compartió que a ella le gustaría que su familia tuviera este tipo de juntas familiares porque: “este es un tiempo para estar todos juntos y conocerse mejor. Ayuda a sentirse como una verdadera familia.”

En una reciente clase de padres de familia, Rosa expresó su preocupación que su esposo Roberto “no podrá apreciar a su hijo (el hijastro de Roberto).” A Rosa se le animó para que tratara de tener la junta familiar de todos modos. Rosa regresó la siguiente semana e informó que Roberto trató y pudo apreciar a su hijastro pero que no pudo aceptar cumplidos para sí mismo. Ella se dio cuenta que Roberto no sabía cómo recibir mensajes positivos. Con una sonrisa en la cara, Rosa compartió que iba a asegurarse que Roberto tuviera más oportunidades para practicar porque ella misma le iba a dar más cumplidos.

En el círculo de conclusión de una clase para padres de familia y sus hijos adolescentes, uno de los jóvenes identificó que “tener las juntas familiares” fue uno de los mejores resultados de la clase. Otro dijo: “me gustan los cumplidos.”

Por qué:

Las juntas familiares proveen una oportunidad para compartir cumplidos, planear actividades de diversión, resolver problemas y divertirse juntos.

Título original en inglés: Family Meetings

Fuente: Positive Discipline Workbook: A Resource Guide for Parenting Classes and Discussion Groups Jody McVittie and Barbara Kinney

Traducción y Adaptación: Carmen Salinas y Lupe Fisch - with funding from the Puget Sound Adlerian Society and the Horizons Foundation

Permission to translate and publish granted to the Puget Sound Adlerian Society by the author.

www.positivediscipline.org



Quién:

Anime a cada persona que viva en su hogar a que participe en la junta. Si el abuelo, la tía o un amigo viven en la casa, invítelos a que participen. Niños pequeños (4 años o menos) no tendrán la capacidad de poner atención y participar la mayor parte de la junta. Quizás les agrade dar y recibir cumplidos, pero después se aburren fácilmente. Tenga una actividad tranquila en la mesa o cerca de la mesa (jugar con plastilina, hacer un rompecabezas, etc.).

Hay varias labores importantes durante la junta. Los puestos de líder y secretario deben cambiar en cada junta. Los niños pueden y deben asumir todos los puestos cuando les toca su turno. Un niño de 4 años puede ser un buen líder si se sienta en las piernas de uno de sus padres (quienes pueden guiarlos en voz baja). La persona encargada de las notas tiene que tener la capacidad de escribir. Algunas familias también tienen a alguien encargado de las botanas y de acomodar las sillas, etc.

Dónde:

Las juntas familiares funcionan mejor alrededor de una mesa. Un buen momento para tener las juntas familiares es después de la cena cuando la mesa esté recogida. A veces es buena idea servir postre durante la junta.

Cuándo:

Lo mejor es designar un tiempo indicado cada semana. Cada miembro de la familia necesitará adaptarse de acuerdo con este horario. Cuando hay adolescentes que se encuentran ocupados la mayor parte del tiempo, es necesario entonces entender esto y ser flexible con el horario.

Cómo:

Cuando comience sus primeras juntas familiares, las primeras 4 semanas enfóquese SOLAMENTE en los cumplidos y en planear una actividad divertida. Después, empiece a introducir la solución a problemas pero no incluya en la agenda problemas que tienen los padres por otras 4 semanas más. Usted ha tenido estos problemas durante mucho tiempo, si usted se apresura al poner sus problemas en la agenda, sus hijos (especialmente los mayores) sentirán que esta junta es otra forma para lograr su manipulación. La junta familiar es un tiempo valioso, sea paciente.

Título original en inglés: Family Meetings

Fuente: Positive Discipline Workbook: A Resource Guide for Parenting Classes and Discussion Groups Jody McVittie and Barbara Kinney

Traducción y Adaptación: Carmen Salinas y Lupe Fisch - with funding from the Puget Sound Adlerian Society and the Horizons Foundation

Permission to translate and publish granted to the Puget Sound Adlerian Society by the author.

www.positivediscipline.org



La agenda:

La agenda se escribe en una hoja de papel titulada, “junta familiar” que se coloca en un lugar en la casa donde todos puedan tener acceso a ella. Algunas familias la ponen en el refrigerador. Durante la semana los miembros familiares pueden escribir “cosas para mejorar” en la agenda. (Ver abajo).

Los cumplidos:

Empiece todas las juntas familiares con cada miembro dándole un cumplido a cada miembro de la familia. Empezar con los cumplidos es esencial porque establece un tono positivo durante la junta y ayuda a todos a recordar las cosas buenas de la semana. Un cumplido puede ser algo tan simple como “Me gustaría agradecer a Sara porque ayer me ayudó con mi tarea.” O “Gracias por pasear en bicicleta conmigo.” La respuesta apropiada a un cumplido es “gracias.” (o “de nada” si el cumplido fue en forma de agradecimiento.) Puede que el dar cumplidos no salga con naturalidad al principio. Los padres tendrán que enseñar y modelar cumplidos.

Cumplidos:

- Si la familia no puede completar la ronda de cumplidos (si no han pasado un buen día) no podrán resolver los problemas en la agenda. Es mejor parar la junta y tenerla otro día.
- Si alguien no puede pensar en un cumplido para otro miembro de la familia, anime a que esta persona le pregunte a la persona que va ser apreciada de qué forma le gustaría ser apreciado.
- Si un padre de familia (o algún otro miembro de la familia) siente que un cumplido tiene intenciones negativas, pregúntele a la persona que recibió el cumplido si le pareció un cumplido sincero. Si no, pida que la persona vuelva a intentarlo.

Un repaso de soluciones anteriores

Antes de empezar a solucionar un problema, es buena idea repasar las soluciones de la semana anterior. Si algún problema necesita ser resuelto otra vez, puede incluirse en la agenda para tratarse más tarde en la misma junta. Da gran satisfacción repasar “viejas” soluciones y reconocer que están funcionando. Vale la pena aprender también que no todas las soluciones funcionan y que tratar de resolver problemas de otra forma puede ser muy eficaz.

Título original en inglés: Family Meetings

Fuente: Positive Discipline Workbook: A Resource Guide for Parenting Classes and Discussion Groups Jody McVittie and Barbara Kinney

Traducción y Adaptación: Carmen Salinas y Lupe Fisch - with funding from the Puget Sound Adlerian Society and the Horizons Foundation

Permission to translate and publish granted to the Puget Sound Adlerian Society by the author.

www.positivediscipline.org



Problemas/Cosas para mejorar

Es mejor anotar los “problemas” en la agenda como situaciones para mejorar. Una situación para mejorar es un problema visto positivamente. Por ejemplo, en vez de escribir “muchas toallas mojadas tiradas en el piso del baño” la forma sería “colgar las toallas mojadas.” Los únicos problemas que se discuten en las juntas son los que ya están en la agenda cuando la junta empieza. (Padres de familia: esto significa que no pueden añadir problemas/situaciones para mejorar durante la junta, se tendrá que esperar para la próxima semana.) Algunas familias piensan que es bueno tener la regla que dice que los problemas escritos el día de la junta serán discutidos durante la próxima semana. Los problemas se arreglan mejor cuando todos están más calmados.

Cuando un problema/situación para mejorar se discute en la junta, la persona que lo puso en la agenda tiene la oportunidad de describir el problema y cómo le gustaría mejorar la situación. Los miembros de la familia después ofrecen sugerencias (que son escritas también en la agenda). Se escoge una solución que se implementará por una semana. A veces es más apropiado si todos en la familia están de acuerdo con la solución. Es a veces también apropiado que el miembro de la familia que escribió el problema en la agenda escoja la solución. La familia tendrá una buena idea de cuál es la forma más justa de elegir una solución.

El uso de la agenda les comunica a todos los miembros de la familia que hay una manera de resolver los problemas. Les ayuda a todos a saber que hay un lugar donde se les escucha y donde pueden contribuir. También permite que los problemas que surgen durante la semana se desvanezcan. Cuando un joven acude al padre de familia con un problema, éste le sugiere al chico que ponga el problema en la agenda. (Muy a menudo pasa que cuando la junta se acerca, el problema ha desaparecido o se ha resuelto.)

Planear actividades

Las familias utilizan las juntas para planear las actividades de la siguiente semana, (esto se vuelve más importante cuando los hijos van creciendo y tienen sus propias actividades) para cenas, menús, para planear y reconocer celebraciones especiales, y para planear vacaciones. Es MUY importante planear tiempo para divertirse juntos. Esto puede ser después de la junta familiar (jugar un juego, ver una película, comer helado juntos) o puede ser planeado como una actividad divertida durante la semana.

Título original en inglés: Family Meetings

Fuente: Positive Discipline Workbook: A Resource Guide for Parenting Classes and Discussion Groups Jody McVittie and Barbara Kinney

Traducción y Adaptación: Carmen Salinas y Lupe Fisch - with funding from the Puget Sound Adlerian Society and the Horizons Foundation

Permission to translate and publish granted to the Puget Sound Adlerian Society by the author.

www.positivediscipline.org



En cuanto a niños pequeños (menores de 4 años): es difícil que puedan participar completamente en la junta. Si usted solamente tiene niños menores de 4 años tenga la junta familiar de todos modos. Empiece con los adultos apreciándose el uno al otro. Invite a los niños a que den cumplidos si ellos quieren hacerlo. Después proceda a planear la actividad de diversión (o resolver problemas si ya ha hecho esto por un tiempo). Invite a que los niños pequeños participen cuando puedan y quieran. Es aceptable que ellos trabajen silenciosamente en una actividad en la mesa que no requiera la atención de los adultos (plastilina, rompecabezas, dibujos, etc.) Mantenga las juntas cortas y razonables para que ellos puedan estar presentes durante la junta.

Sugerencias / Actividades

Empiece con una junta familiar en la que sólo se hagan cumplidos y se planee una actividad divertida.

Puntos importantes:

- Mantenga las juntas cortas (sólo los cumplidos y la actividad divertida) por varias semanas antes de introducir la solución a problemas.
- Discutan SOLAMENTE los problemas de los niños en la agenda por varias semanas antes de incluir problemas de los padres.

Título original en inglés: Family Meetings

Fuente: Positive Discipline Workbook: A Resource Guide for Parenting Classes and Discussion Groups Jody McVittie and Barbara Kinney

Traducción y Adaptación: Carmen Salinas y Lupe Fisch - with funding from the Puget Sound Adlerian Society and the Horizons Foundation

Permission to translate and publish granted to the Puget Sound Adlerian Society by the author.

www.positivediscipline.org