

PATHS[®] Carta para los padres y cuidadores

Estimado(a) padre/madre o cuidador:

En la clase PATHS de hoy, empezamos a aprender sobre una nueva manera de resolver problemas. Aprenderemos mucho más sobre la resolución de problemas durante el año. Su hijo(a) aprenderá a identificar problemas y a parar y pensar en diferentes soluciones posibles antes de actuar. Animamos a los niños a que piensen antes de hacer algo, en lugar de seguir adelante con la primera idea que les viene a la cabeza. Su hijo(a) aprenderá a evaluar sus ideas pensando en lo que podrá ocurrir (las posibles consecuencias). Después, podrá escoger la mejor idea, hacer un buen plan y ponerlo a prueba. El paso final es ver cómo funciona la solución. Algunos de los problemas en que trabajaremos son:

- tener que compartir una pelota en el recreo
- elegir entre hacer dos cosas diferentes
- lidiar con la agresión
- planificar una actividad con anticipación.

Espero que su hijo(a) hable sobre estas ideas con usted. Usted debe poder emplear este modelo para resolver problemas reales en su hogar. Para ayudarlo a resolver problemas con su hijo(a), adjuntamos información general sobre la resolución de problemas y las cosas que puede hacer en su hogar. Si tiene preguntas o sugerencias, no dude en ponerse en contacto con nosotros.

Atentamente,

PATHS[®] Hoja para los padres y cuidadores

Resolución de problemas



Propósito

Los problemas son una parte normal de la vida diaria. Si bien es importante aprender a evitar algunos problemas, no siempre es posible. Además, algunos problemas no son del tipo que deseamos evitar (como la manera de planificar una vacación divertida). Por lo tanto, entender cómo resolver bien los problemas es muy importante para muchos aspectos de la vida diaria.

Destrezas

Parar y calmarse es el primer paso para resolver un problema y uno que es fundamental para poder resolver bien los problemas. Este es un paso en el que su hijo(a) ya ha estado trabajando y que se repasará y volverá a practicar. Otras destrezas que trataremos incluyen cómo identificar un problema, identificar los sentimientos, pensar en diferentes soluciones y hacer un buen plan. El modelo completo de resolución de problemas que aprenderá su hijo(a) tiene once pasos básicos, que figuran a continuación:

PATHS Modelo de resolución de problemas

1. PARAR y CALMARSE.
2. Identificar el PROBLEMA. (Reunir mucha información.)
3. Identificar los SENTIMIENTOS (los propios y los de otras personas).
4. Decidir sobre un OBJETIVO.
5. Pensar en muchas SOLUCIONES.
6. Pensar en las CONSECUENCIAS (lo que podrá pasar).
7. Elegir la MEJOR solución (evaluar todas las alternativas).
8. Hacer un buen PLAN (pensar en los posibles obstáculos).
9. PROBAR el plan.
10. EVALUAR: ¿cómo le fue?
11. Si es necesario, VOLVER A PROBAR.

Lo que puede hacer en su hogar

1. Cuando su hijo(a) tenga un problema, anímelo a que se calme. (¡A veces usted mismo querrá parar y calmarse antes de proseguir!) Cuando todos se sientan más calmados, hable con su hijo(a) sobre el problema:

¿Cuál es el problema?

¿Cómo se siente él/ella?

¿Cómo se sienten otras personas?

¿Qué clases de cosas podría hacer él/ella para resolver el problema?

¿Cómo piensa él/ella poner en práctica la solución?

Estimule a su hijo(a) a que pruebe la mejor solución.

Pregúntele después cómo funcionó la solución.

2. Ayude a su hijo(a) a anticipar situaciones que pueden ser problemáticas antes de que ocurran. Eso ayudará a su hijo(a) a mejorar sus destrezas de planificar con anterioridad. Por ejemplo, si están por hacer un viaje largo en automóvil, podría recordarle a su hijo(a) sobre estar aburrido. ¿Cómo puede planificar con anterioridad para esta posibilidad?
3. Cuando sea posible, dé a su hijo(a) varias opciones para elegir entre ellas para resolver un problema. Eso aumentará el sentido de capacidad de su hijo(a) y mejorará sus destrezas de toma de decisiones.
4. Ayude a su hijo(a) a considerar las posibles consecuencias de diferentes soluciones de un problema. Esto es especialmente importante cuando posibles soluciones puedan resultar en problemas todavía mayores. (“Si le pegas a tu hermana, ¿qué crees que podrá pasar?”)
5. Aplique estas ideas no sólo a problemas entre gente, sino también a problemas vinculados a la escuela. Por ejemplo, si su hijo(a) se siente frustrado con la tarea escolar, haga que pare y piense. ¿Qué podría hacer?
6. Cuando usted esté teniendo un problema, comparta su razonamiento hablando en voz alta. Por ejemplo, podría decir algo como “Estoy teniendo un problema porque _____. Siento _____. ¿Qué podría hacer? Podría _____ o podría _____ o podría _____. Creo que _____ es la mejor idea, así que la probaré primero”.
7. Trate de buscar situaciones diarias que se presten a la resolución de problemas. Cuando ayude a su hijo(a) a resolver problemas, recuerde ofrecerle su entusiasmo y apoyo.