



CÓMO CRIAR NIÑOS EMOCIONALMENTE SANOS

Recuerdos de la niñez Respuestas seleccionadas

INSTRUCCIONES: Para cada **una** de las cinco necesidades críticas listadas abajo, **marque cada declaración** que le sugiera algún comportamiento que usted quisiera cambiar.

El **CAMBIO** puede implicar cualquiera de las 3 declaraciones abajo:

- A. Algo que usted **hace ahora** y quisiera **dejar de hacer**.
- B. Algo que usted **NO hace ahora** y que quisiera **comenzar a hacer**.
- C. Algo que usted **ahora hace** y que quisiera **cambiar (hacer más, menos, o diferente)**.

RESPECTO

No sentirse respetado

- 1. Cuando intentaba usar ropa diferente, mis papás se burlaban de mí.
- 2. No podía decir algo sin que estuviesen interrumpiendo.
- 3. Cuando mi mamá me llevaba a comprar ropa, terminaba gritándome en público porque no me gustaba lo que ella escogía. Me sentía muy humillada.
- 4. A veces me avergonzaba por los comentarios que hacía sobre mí como si yo no estuviese presente.
- 5. Siempre me estaban presumiendo y querían que impresionara a las demás personas sin preguntarme si estaba de acuerdo. Si me negaba, se enojaban y me llamaban necio.
- 6. Cuando era chiquito, mi mamá me cambió los pantalones en la calle porque me derramé algo. Me dio mucha vergüenza.
- 7. Me molestaba mucho que mis papás contestaran por mí cuando alguien me preguntaba algo.

Sentirse respetado

- 1. Mamá nunca abrió mi correo; siempre respetó mi privacidad.
- 2. Cuando nos portábamos mal, mis papás nunca nos gritaron ni ofendieron.
- 3. Si no queríamos comer algo, no nos forzaban con tal que lo probáramos.
- 4. Aunque a mi papá no le gustaba como se vestían algunos de mis amigos, nunca me prohibió que los invitara a nuestra casa.
- 5. Mi mamá me pedía perdón cuando perdía los estribos y a veces me explicaba qué la había enfurecido.
- 6. Cuando mi tío se burló de mi cabello largo y me llamó niña, mi mamá le pidió que no lo hiciera.
- 7. Mis padres no me fastidiaban con que hiciera la tarea. Sólo me pedían que les avisara cuando ya había terminado

INSTRUCCIONES: Para cada **una** de las cinco necesidades críticas listadas abajo, **marque cada declaración que le sugiera algún comportamiento que usted quisiera cambiar.**

El **CAMBIO** puede implicar cualquiera de las 3 declaraciones abajo:

- A. Algo que usted **hace ahora** y quisiera **dejar de hacer**.
- B. Algo que usted **NO hace ahora** y que quisiera **comenzar a hacer**.
- C. Algo que usted **ahora hace** y que quisiera **cambiar (hacer más, menos, o diferente)**.

IMPORTANCIA

No sentirse importante

- 1. Parece que nunca me dejaran hacer algo.
- 2. Mi padre era una persona infeliz. A cada rato me decía que yo iba a ser un don nadie y por mucho tiempo se lo creí.
- 3. Cuando mi hermana tuvo problemas emocionales, mis padres nunca lo discutieron conmigo. Como siempre le ponían atención porque estaba enferma, cuando era niño siempre sentí que ella era importante y yo no.
- 4. Nunca participamos en las decisiones. Por ejemplo, cuando nos mudamos de Chicago a Tucson, no nos preguntaron nuestra opinión ni que nos parecía cambiar de escuelas.
- 5. Cuando mi mamá hablaba por teléfono, no había manera que nos hablara o contestara, ni a mí ni a mi hermana. Se la pasaba pegada al teléfono.
- 6. Cuando gané segundo lugar en natación, mis papás no se emocionaron y me dijeron que tenía que trabajar más duro para ganar. Me hicieron sentir como un fracasado.
- 7. Cuando daba mi opinión, mis papás me decían con desprecio que me callara porque era muy chico para entender.

Sentirse importante

- 1. Aunque estaban muy ocupados, se las arreglaban para sentarse y escucharme.
- 2. A veces nos platicaban que es lo que les estaba pasando en su vida.
- 3. Desde chiquito, siempre trabajé los fines de semanas o durante las vacaciones en la oficina de papá. Aunque empecé con cosas sencillas, siempre sentí que era grande porque me dejaban estar con mi papá en su mundo.
- 4. Como era el hermano mayor, mis padres me encargaban de cuidar a mi hermana cuando empezaba a ser adolescente y también me dejaban cuidar a otros niños y bebés.
- 5. Después de mi primer semestre en la universidad, mis papás me permitieron hacer un presupuesto. Tenía mi propia cuenta bancaria y controlaba todos mis gastos. Confiaban en que viviría dentro de mi presupuesto y que no les pediría para emergencias.
- 6. Mi papá trabajaba en casa haciendo gorros. Mientras trabajaba yo le leía artículos de una revista de aventuras y, al ver que lo disfrutaba, me sentía muy orgulloso y contento.
- 7. Mis padres me dejaban elegir mi ropa, comida, amigos, etc. y cuando no me lo permitían, me explicaban por qué.

INSTRUCCIONES: Para cada **una** de las cinco necesidades críticas listadas abajo, **marque cada declaración que le sugiera algún comportamiento que usted quisiera cambiar.**

El **CAMBIO** puede implicar cualquiera de las 3 declaraciones abajo:

- A. Algo que usted **hace ahora** y quisiera **dejar de hacer**.
- B. Algo que usted **NO hace ahora** y que quisiera **comenzar a hacer**.
- C. Algo que usted **ahora hace** y que quisiera **cambiar (hacer más, menos, o diferente)**.

ACEPTACIÓN

No sentirse aceptado

- 1. Cuando hacía enojar a mi mamá, ella me decía, "¡Eres imposible! ¿Por qué no eres como tu hermano?".
- 2. Cuando decidí que quería empezar a trabajar al terminar la secundaria en vez de ir a la universidad, me hicieron sentir que era un fracasado.
- 3. Tengo 49 años y mis padres siguen criticando mis decisiones.
- 4. Mis padres siempre querían saber todo lo que hacía y se enojaban cuando no les contaba todo.
- 5. Sentía que mis papás sólo se fijaban en mis faltas. Mi abuelo era la excepción.
- 6. Mis papás nunca nos dejaron discutir. Nos hacían sentir que éramos malos en vez de enseñarnos a discutir.
- 7. Cuando le trataba de explicar a mi papá por qué tenía una mala nota en la escuela, me decía que no quería oír pretextos y no me dejaba hablar.

Sentirse aceptado

- 1. Mis papás nunca se opusieron a que invitara mis amigos a casa, aunque no les avisara con anticipación. Todos eran bienvenidos.
- 2. Cuando me empecé a dejar crecer el cabello, tenía muchos problemas en la escuela y con algunos de mis familiares. Mi mamá me dijo que no importaba que tuviera el cabello corto o largo, que lo importante era lo que estaba adentro de la persona.
- 3. Siempre me encantaron las cebollas crudas. No importa dónde estuviéramos, mi mamá siempre pedía que me trajeran cebollas con mis hamburguesas, perros calientes, corn flakes, o lo que fuera.
- 4. Aunque no estaban muy emocionados con la carrera que quería, nunca intentaron hacerme escoger otra.
- 5. Mi mamá me felicitaba porque me llevaba muy bien y era paciente con mis abuelos a pesar de ser viejos.
- 6. Rara vez interfirieron con mi selección de amigos y actividades.
- 7. Mis papás nunca se enojaban cuando yo opinaba con certidumbre sobre cosas en las que no estábamos de acuerdo; al contrario, lo discutían conmigo.

INSTRUCCIONES: Para cada **una** de las cinco necesidades críticas listadas abajo, **marque cada declaración que le sugiera algún comportamiento que usted quisiera cambiar.**

El **CAMBIO** puede implicar cualquiera de las 3 declaraciones abajo:

- A. Algo que usted **hace ahora** y quisiera **dejar de hacer**.
- B. Algo que usted **NO hace ahora** y que quisiera **comenzar a hacer**.
- C. Algo que usted **ahora hace** y que quisiera **cambiar (hacer más, menos, o diferente)**.

INCLUSIÓN

No sentirse incluido

- 1. Cuando mis papás llevaron a mi hermana a un centro de psicoterapia, no me dejaron ir con ellos.
- 2. Mi familia era famosa por ocultarnos la verdad. Había muchos trapos sucios que todo mundo conocía pero nadie podía discutir.
- 3. Casi nunca hacíamos cosas juntos, en familia.
- 4. Nunca me preguntaron cómo me sentía sobre cosas importantes ni después de un gran pleito familiar. Nunca escuché a mis papás hablar de algo relevante.
- 5. Cuando tenía 10 años, mi mamá se volvió a casar pero nunca nos dijo nada antes, ni a mí ni a mi hermano.
- 6. Cuando había visitas, nunca me incluían, siempre me mandaban a mi cuarto.
- 7. Me sentí excluida de la vida de mi padre. Tal vez hubiera actuado diferente si hubiese sido niño.

Sentirse incluido

- 1. Siempre me encantaron los días de fiesta, las excursiones y las reuniones familiares.
- 2. Siempre había reuniones familiares para tomar decisiones. Todo mundo participaba y siempre pedían mi opinión.
- 3. Mi mamá me confiaba algunos secretos. A veces me dejaba ayudarla a escoger el regalo para mi papá e incluía mi nombre en la tarjeta.
- 4. Mi papá era un narrador y siempre nos complacía cuando le pedíamos que nos contara un cuento. Las historias generalmente eran acerca de su niñez y nos hacía sentir como se sintió él en diferentes situaciones.
- 5. Todos los domingos mis papás leían el periódico en la cama. Nosotros nos trepábamos a la cama y papá nos leía las historietas, especialmente la de "Lil' Abner". Siempre terminábamos en una guerra de cosquillas.
- 6. Hacíamos todo, bueno casi todo, en familia. Todas las noches durante la semana y antes de irnos a dormir, jugábamos a las cartas. Mi papá y yo jugábamos damas y luego me enseñó a jugar ajedrez.
- 7. Hacíamos trabajo voluntario en proyectos del barrio.

INSTRUCCIONES: Para cada **una** de las cinco necesidades críticas listadas abajo, **marque cada declaración que le sugiera algún comportamiento que usted quisiera cambiar.**

El **CAMBIO** puede implicar cualquiera de las 3 declaraciones abajo:

- A. Algo que usted **hace ahora** y quisiera **dejar de hacer**.
- B. Algo que usted **NO hace ahora** y que quisiera **comenzar a hacer**.
- C. Algo que usted **ahora hace** y que quisiera **cambiar (hacer más, menos, o diferente)**.

SEGURIDAD

No sentirse seguro

- 1. El divorcio de mis padres fue devastador, especialmente porque nunca lo discutieron adecuadamente con nosotros.
- 2. Me desquiciaba que siempre me criticaran mis padres.
- 3. Mi mamá siempre estaba preocupada por el dinero. Aunque nunca discutimos los detalles, sentí que no podíamos comprar nada. Me sentía culpable cuando tenía que pedir algo.
- 4. Nuestros padres peleaban mucho y con mucha rabia. Nunca vimos que hicieran las paces. Eso nos dejó cicatrices permanentes.
- 5. Mi mamá se la pasaba fuera de la casa, casi nunca la veíamos.
- 6. Mi mamá decía que era gorda y fea y yo me sentía igual porque la gente decía que me parecía a ella.
- 7. Siempre tenía miedo de hablar con mis papás sobre mis problemas porque se enojaban mucho y no me daban el apoyo que necesitaba.

Sentirse seguro

- 1. No importa que tan pobres estaban mis padres, nunca se quejaron y se veían siempre felices. Cuando crecí me daban lástima los niños pobres que vivían alrededor y sólo hasta que fui adulto me di cuenta que no estábamos mejor que ellos.
- 2. Mi mamá siempre me hizo sentir mejor cuando me estaba enfermo o asustado y, hasta cuando me metía en problemas, me sentía seguro porque sabía que le importaba mucho.
- 3. Cuando llegaba a casa siempre había alguien, si no mis papás, alguien de la familia. Crecí en una vecindad muy segura.
- 4. En las noches, uno de mis papás venía a leerme en la cama y siempre empezaban y terminaban el día abrazándome cariñosamente.
- 5. Mis papás se divorciaron cuando tenía siete años y no dejaron que nos sintiéramos menos por eso. Nunca hablaron mal uno del otro y siempre fueron amables en frente de nosotros. Nos explicaron lo que pasó sin echarse la culpa y recalcaron que tampoco era nuestra culpa.
- 6. Mis papás se entregaban uno al otro. Siempre eran amables, amorosos, tiernos, muy comprensivos y muy enamorados uno del otro. Esto me daba mucha confianza.
- 7. Mis papás nunca nos gritaron ni nalguearon cuando hacíamos algo mal. Se tomaban su tiempo para discutirlo con nosotros. Bastaba con una mirada para que nos enderezáramos.