

The Robert D. and Billie Ray Center



Una Guía Familiar para Enseñar Buen Carácter

Grados 9-12

Confiabilidad · Respeto · Responsabilidad · Justicia · Bondad · Ciudadanía

Crianza para un Buen Carácter

El buen carácter no surge por sí solo. Es el resultado de familias que enseñan intencionalmente a sus hijos sobre el carácter.

¿Qué es el carácter?

- El **carácter moral** incluye valores que necesitamos para ser nuestro mejor yo, como los Seis Pilares del Carácter: confianza, respeto, responsabilidad, justicia, bondad y ciudadanía.
- El **carácter de desempeño** se centra en los valores que nos ayudan a hacer nuestro mejor trabajo, como la positividad, el aprendizaje, resiliencia, autodisciplina, perseverancia y diligencia.

Cómo enseñar el carácter con la estrategia T.E.A.M (en español E. F. P. M.):

- **Enseñar a los niños que su carácter cuenta**
Debemos enseñar a nuestros hijos sobre los Seis Pilares del Carácter, qué significa cada Pilar, y cómo se manifiesta y cómo no se manifiesta en acción.
- **Fomentar los Seis Pilares del Carácter**
Recompensar el buen comportamiento (generalmente el elogio es suficiente) y desalentar el mal comportamiento imponiendo consecuencias justas y consistentes.
- **Promover el carácter**
Continuamente animar a los niños a cumplir con los Seis Pilares del Carácter explicando y mostrando por qué es importante demostrar los Pilares.
- **Modelar buen comportamiento**
Todo lo que dices y haces (o dejas de hacer) envía un mensaje sobre tus valores. Asegúrate de que estos mensajes refuercen tus lecciones sobre cómo hacer lo correcto, incluso cuando es difícil. Cuando resbales, sé responsable; ¡discúlpate sinceramente y hazlo mejor!

Cómo usar esta guía:

Nuestro objetivo es dar a las familias una variedad de formas de enseñar carácter. Imagina una caja de herramientas para padres donde puedes guardar todas tus herramientas de crianza. Esta guía puede proporcionarte más ideas para tu caja de herramientas.

Esta guía está organizada por los Seis Pilares del Carácter. Para cada Pilar, encontrarán:

- Una introducción al Pilar
- Ideas sobre cómo enseñar, fomentar, promover y modelar el buen carácter
- Un iniciador de diálogo
- Una herramienta de Excellence with Integrity™ (excelencia con integridad). Estas estrategias pueden ayudarle a hablar con sus hijos, y pueden ser utilizadas con niños o adultos, en casa, en la escuela o en el trabajo.

Sobre esta guía:

Un proyecto del Centro Robert D. y Billie Ray de la Universidad de Drake, Una Guía Familiar para Enseñar Buen Carácter, introduce a las familias a los Seis Pilares y proporciona ideas para que los adultos ayuden a enseñar el buen carácter en el hogar, la escuela y la comunidad.

¡CHARACTER COUNTS! y los Seis Pilares del Carácter son marcas registradas del Instituto de Ética Josephson. Aprenda más en www.CharacterCounts.org

Las herramientas de Excellence with Integrity son marcas registradas del Instituto de Excelencia con Integridad. Estas herramientas han sido adaptadas con permiso para su uso en esta guía. Más información en www.ewii.org.

Más información:

Para más recursos, visítenos en www.drake.edu/raycenter, o llámenos al 515-271-1910.

CONFIABILIDA

- Sé honesto
- No engañes, no hagas trampas ni robes
- Sé confiable: haz lo que dices que harás
- Sé leal
- Ten el valor de hacer lo correcto
- Construye una buena reputación
- Cumple tus promesas

Las personas confiables son honestas, valientes y fiables.

T.E.A.M.

- **Enseñar:** Educa a tu hijo sobre ser confiable utilizando los iniciadores de diálogo y herramientas que se presentan a continuación.
- **Fomentar:** Elogia a tu hijo cuando demuestre ser confiable y ofrece consecuencias justas cuando muestre comportamientos no confiables.
- **Promover:** Brinda oportunidades a tu hijo para practicar la confiabilidad y dialoguen por qué es importante para él/ella, para ti, tu familia y tu comunidad.
- **Modelar:** Sé un buen modelo a seguir y demuestra ser confiable en todas las áreas de tu vida.

Iniciadores de diálogo

¿Qué comportamientos muestran que eres una persona confiable (amigo/a, hijo/a, hermano/a, empleado/a)? ¿Cómo afecta la pérdida de confianza a las relaciones y a la autonomía que disfrutas? ¿Qué tiene que ver la confianza con la calidad del carácter de una persona? ¿Qué podrías hacer mejor o de manera diferente para demostrar confiabilidad?

Herramienta de Excelencia con Integridad

Análisis FODA

Cada decisión que tomas envía un mensaje sobre cuán confiable eres. A veces, es fácil hacer lo correcto, pero también hay casos en los que tomar la decisión correcta es difícil. Utiliza un Análisis FODA para pensar en: ¿Cuándo soy realmente bueno siendo confiable (fortalezas)? ¿Cuándo no soy tan bueno siendo confiable (debilidades)? ¿Qué oportunidades tengo para mejorar en ser confiable (oportunidades)? ¿Y qué va a amenazar mi capacidad para mejorar en ser confiable (amenazas)?

FORTALEZAS	DEBILIDADES
OPORTUNIDADES	AMENAZAS

RESPECTO

- Trata a los demás con respeto; sigue la Regla de Oro
- Sé comprensivo con las diferencias
- Usa buenos modales, no uses lenguaje grosero
- No amenaces, golpees o lastimes a nadie
- Sé considerado con los sentimientos de los demás
- Maneja la ira, los insultos y las desavenencias de manera pacífica

Es fácil demostrar respeto cuando estás de acuerdo con la opinión de los demás. Sin embargo, puede ser desafiante demostrar respeto cuando no estás de acuerdo con la perspectiva de la otra persona. El respeto que demuestras no es un reflejo del grado en que estás de acuerdo con las opiniones o creencias de los demás. El respeto refleja quién eres y cómo eliges tratar a las personas.

T.E.A.M.

- **Enseñar:** Enseña a tu hijo sobre el respeto utilizando los iniciadores de discusión y herramientas que se mencionan a continuación.
- **Fomentar:** Elogia a tu hijo cuando demuestre respeto y ofrece consecuencias justas cuando muestre un comportamiento irrespetuoso.
- **Promover:** Brinda oportunidades para que tu hijo practique el respeto y discute por qué es importante para él/ella, para ti, tu familia y la comunidad.
- **Modelar:** Sé un buen modelo que seguir y demuestra respeto en todas las áreas de tu vida.

Iniciador de diálogo

¿Cuándo te resulta difícil mostrar respeto? ¿Cuál es una respuesta respetuosa cuando te sientes faltado al respeto en un proyecto colaborativo o conversación? ¿Todas las personas merecen respeto? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué podrías hacer mejor o de manera diferente para demostrar respeto?

Herramienta de Excelencia con Integridad

Fundamentos de la Confrontación con Cuidado

Respetar las creencias de otras personas puede ser desafiante, especialmente cuando tienes una opinión fuerte sobre un tema. Por lo tanto, es importante entender cómo atacar los problemas, no a las personas, y ver las cosas desde su perspectiva.

Para relaciones fuertes y alianzas de alto rendimiento:

1. Ataca el problema, no a la persona: Nombra el problema y lo que necesita hacerse de manera diferente o mejor. Preocúpate más por acertar que por tener la razón.
2. Cuando tengas dudas, hazlo: Habla antes y con más consistencia. Los conflictos retrasados y diferidos convierten pequeñas cosas en grandes problemas.
3. Usa declaraciones “Yo”/Evita las declaraciones “Tú”: Expresa tus pensamientos y sentimientos honesta y respetuosamente: sé centrado en soluciones y clarifica la meta o expectativa (por ejemplo, “Yo pienso..., Yo quiero..., Yo necesito..., Yo siento...”). Evita usar declaraciones “Tú” que asignen culpa a otros..
4. Busca un beneficio mutuo: Equilibra tus necesidades e intereses (Yo quiero) y las necesidades e intereses de los demás (Tú quieres).
5. Asume errores y fallos: No siempre será suave y perfecto, así que prepárate para disculparte, compensar y seguir adelante.

Adaptado de David Augsburger, Caring Enough to Confront

RESPONSABILIDAD

- Haz lo que se supone que debes hacer
- Persevera: sigue intentándolo
- Siempre haz lo mejor que puedas
- Usar el autocontrol
- Sé autodisciplinado
- Piensa antes de actuar: considera las consecuencias
- Ser responsable de tus elecciones

Demostrar responsabilidad es un desafío en el mundo acelerado de un adolescente. Por lo tanto, establecer objetivos, darse cuenta el lugar donde están tus pies y dedicar tiempo a soñar en grande, puede ayudar a motivarlos a cumplir con sus compromisos.

T.E.A.M.

- **Enseñar:** Enseña a tu hijo sobre ser responsable utilizando los iniciadores de discusión y herramientas que se mencionan a continuación.
- **Fomentar:** Elogia a tu hijo cuando demuestre responsabilidad y ofrece consecuencias justas cuando muestre un comportamiento irresponsable.
- **Promover:** Brinda oportunidades para que tu hijo practique la responsabilidad y discute por qué es importante para él/ella, para ti, tu familia y la comunidad.
- **Modelar:** Sé un buen modelo que seguir y demuestra responsabilidad en todas las áreas de tu vida

Iniciador de Diálogo

¿Qué responsabilidad te brinda alegría? ¿Con qué responsabilidad estás luchando para mantener el equilibrio? ¿Cómo puede un plan de logro de objetivos ayudarte a seguir adelante con tus responsabilidades? ¿Qué podrías hacer mejor o de manera diferente para demostrar responsabilidad?

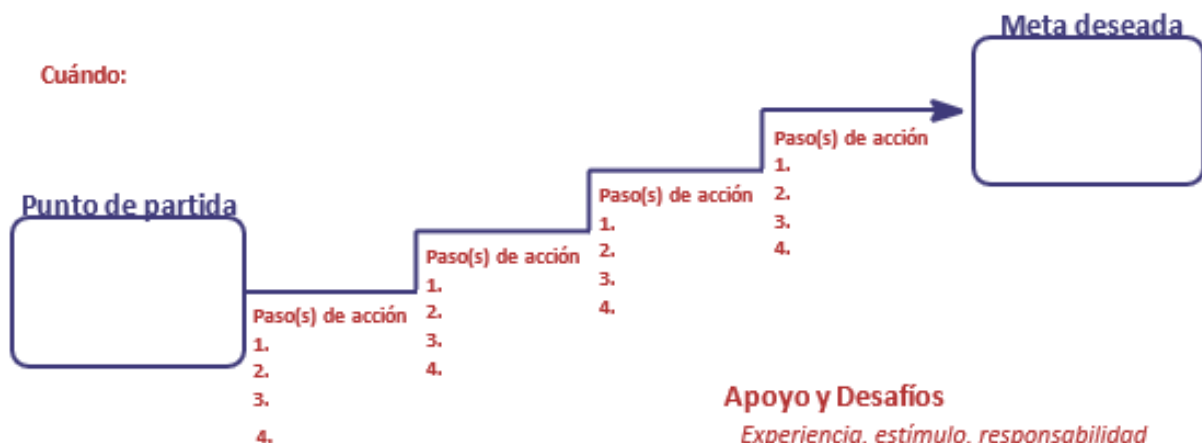
Herramienta de Excelencia con Integridad

Mapa de metas

Medir, Monitorear, Revisar

Cómo:

Cuándo:



Apoyo y Desafíos

Experiencia, estímulo, responsabilidad

Quién:

Cuándo:

JUSTICIA

- Juega siguiendo las reglas
- Tomen turnos y comparte
- Sé de mente abierta; escucha a los demás
- No te aproveches de los demás
- No culpes a otros sin cuidado

Ser justo puede ser un desafío en todos los ámbitos y puede depender de las actitudes, perspectivas y situaciones. Por lo tanto, es importante saber cuándo comprometerse y negociar.

T.E.A.M.

- **Enseñar:** Enséñale a su hijo a ser justo usando los iniciadores de diálogo y las herramientas que se presentan a continuación.
- **Fomentar:** Elogia a tu hijo cuando demuestre justicia y ofrece consecuencias justas cuando muestre comportamientos injustos.
- **Promover:** Brinda oportunidades a tu hijo para practicar la justicia y dialoguen por qué es importante para él/ella, para ti, tu familia y la comunidad.
- **Modelar:** Sé un buen modelo a seguir y demuestra justicia en todas las áreas de tu vida.

Iniciador de Diálogo

¿Qué regla o requisito consideras injusto? ¿Cómo negociarías la regla para que sea más equitativa? ¿En qué se diferencia la equidad de la igualdad? ¿Qué podrías hacer mejor o de manera diferente para demostrar equidad?

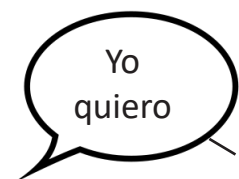
Herramienta de Excelencia con Integridad

Guía de Negociación Ganar-Ganar

Para negociar una solución justa, primero debemos entender lo que cada parte desea o quiere. Comienza por hacer preguntas para entender la perspectiva de los demás. Luego expresa lo que quieres o necesitas, y trabaja hacia una solución conjunta que funcione para todas las partes.

Piensa en un momento en que tú y otro miembro de tu familia no estuvieron de acuerdo sobre lo que era justo. Identifica lo que querías en esa situación, reconoce lo que la otra persona quería, y discute lo que se podría haber hecho para satisfacer a ambas partes.

Comunícate para que tus necesidades sean entendidas.



Comunícate para que entiendas las necesidades de los demás.



Sé creativo para llegar a un compromiso.



BONDAD

- Sé amable
- Sé compasivo y muestra que te importa
- Expresa gratitud
- Perdona a los demás
- Ayuda a las personas necesitadas

Cuidar de los demás es importante, pero no podemos cuidar de los demás si estamos agotados y angustiados. Por lo tanto, es importante reconocer cuándo necesitamos cuidarnos a nosotros mismos y cuándo hemos alcanzado el punto de equilibrio entre el estrés positivo y la angustia.

T.E.A.M.

- **Enseñar:** Educa a tu hijo sobre ser cuidadoso utilizando los iniciadores de discusión y herramientas que se presentan a continuación.
- **Fomentar:** Elogia a tu hijo cuando demuestre ser bondadoso y ofrece consecuencias justas cuando muestre comportamientos indiferentes o poco amables.
- **Promover:** Brinda oportunidades a tu hijo para practicar el ser bondadoso y dialogar por qué es importante para él/ella, para ti, tu familia y la comunidad.
- **Modelar:** Sé un buen modelo a seguir y demuestra ser bondadoso en todas las áreas de tu vida.

Iniciador de diálogo

¿Cómo sabes la diferencia entre cuando estás estresado y cuando estás ocupado? ¿Qué podrías hacer mejor o de manera diferente para manejar proactivamente tu estrés (ejercicio, tener un diario, meditación)?

Herramienta de Excelencia con Integridad

Continuum de Estrés Positivo y Angustia

Nombra algunos retos en tu vida que te impulsen y motiven (buen estrés). ¿Qué desafíos te hacen cruzar el punto de inflexión y el colapso (angustia)? ¿Qué debes hacer cuando sientas que te acercas al punto de inflexión?



Basado en el trabajo de Hans Selye

CIUDADANÍA

- Haz tu parte para mejorar tu escuela y comunidad
- Coopera
- Participa en asuntos comunitarios
- Mantente informado; vota
- Sé un buen vecino
- Obedece las leyes y reglas; respeta la autoridad
- Protege el medio ambiente

¿Qué es el buen carácter y cómo lo modelan los ciudadanos? Estas son preguntas importantes que debemos responder si queremos abogar y servir a nuestra comunidad. Encontrar la verdad sobre quién eres y lo que defiendes puede guiarte mientras buscas oportunidades para demostrar carácter como un ciudadano activo en tu comunidad y en el mundo.

T.E.A.M.

- **Enseñar:** Enseña a tu hijo a ser un buen ciudadano usando las herramientas de inicio de diálogo que se presentan a continuación.
- **Fomentar:** Elogia a tu hijo cuando demuestre su ciudadanía y ofrezca consecuencias justas cuando muestre un comportamiento contrario.
- **Promover:** Proporciona oportunidades para que tu hijo practique la ciudadanía y dialogue por qué le importa a él, a usted, a su familia y a la comunidad.
- **Modelar:** Sea un buen modelo a seguir y demuestra la ciudadanía en todas las áreas de tu vida.

Iniciador de diálogo

¿Qué significa tener buen carácter? ¿Cómo puede alguien con buen carácter modelar la ciudadanía? ¿Cuál es la forma en que podemos servir a nuestra comunidad como ciudadanos comprometidos? ¿Qué podría hacer mejor o de manera diferente para servir a nuestra comunidad como un ciudadano comprometido?

Herramienta de Excelencia con Integridad

Piedra de toque del carácter personal

Utiliza el siguiente mapa de palabras para seleccionar cuatro o cinco rasgos que describan cómo te gustaría vivir tu vida y ser recordado por otros. Asegúrate de seleccionar una mezcla de palabras de carácter de desempeño (a la izquierda) y palabras de carácter moral (a la derecha). Luego, escribe un lema que exprese los valores de carácter moral y de desempeño que definen el núcleo de tu identidad y guían tu comportamiento.

PERFORMANCE CHARACTER AND MORAL CHARACTER COMPETENCIES EL CARÁCTER DE DESEMPEÑO Y EL CARÁCTER MORAL

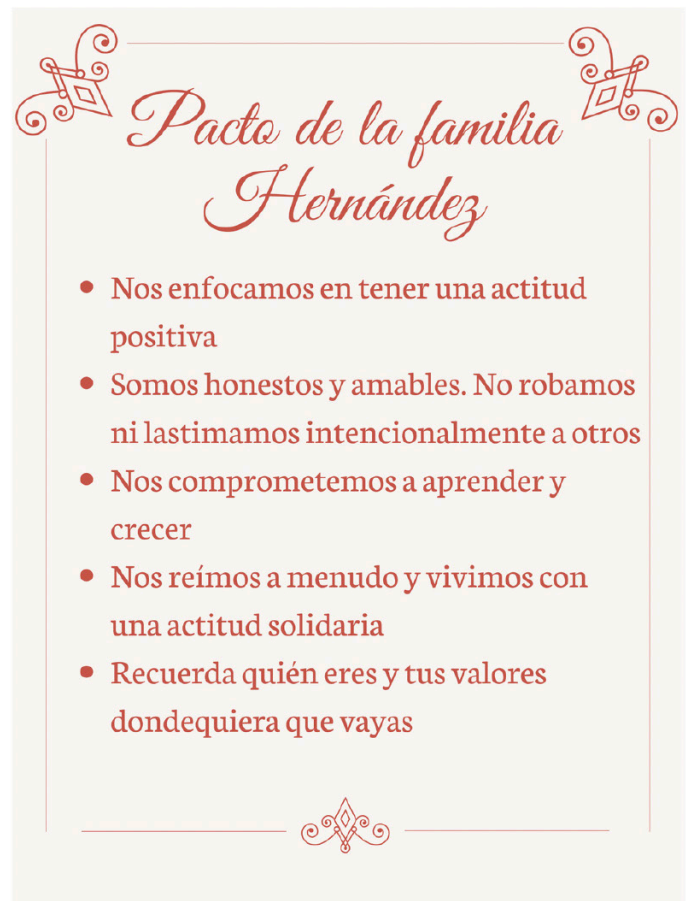
Adaptability <i>Adaptabilidad</i>	Ambition <i>Ambición</i>	Civility <i>Civilidad</i>	Citizenship <i>Ciudadanía</i>	Caring <i>Cariño</i>
Craftsmanship <i>Habilidad</i>	Critical Thinking <i>Pensamiento</i>	Confidence <i>Confianza</i>	Courage <i>Ánimo</i>	Compassion <i>Compasión</i>
Dependability <i>Contar con la persona</i>	Collaboration <i>Colaborar</i>	Cooperation <i>Cooperación</i>	Courtesy <i>Cortesía</i>	Emotional Intelligence <i>Inteligencia emocional</i>
Diligence <i>Diligencia</i>	Curiosity <i>Curiosidad</i>	Creativity <i>Creatividad</i>	Empathy <i>Empatía</i>	Forgiveness <i>Perdón</i>
Drive <i>Motivación</i>	Determination <i>Determinación</i>	Effort <i>Esfuerzo</i>	Graciousness <i>Gracia</i>	Generosity <i>Generosidad</i>
Enthusiasm <i>Entusiasmo</i>	Entrepreneurship <i>Motivación interna</i>		Honesty <i>Honestidad</i>	Honor <i>Honor</i>
Endurance <i>Resistencia</i>	Grit <i>"Si, puedo"</i>	Imagination <i>Imaginación</i>	Humility <i>Humildad</i>	Integrity <i>Integridad</i>
Initiative <i>Iniciativa</i>	Passion <i>Pasión</i>	Justice <i>Justicia</i>	Loyalty <i>Lealtad</i>	Kindness <i>Bondad</i>
Perseverance <i>Perseverancia</i>	Organization <i>Organización</i>		Moderation <i>Moderación</i>	Mercy <i>Misericordia</i>
Positive Attitude <i>Actitud positiva</i>	Pride in Work <i>Estar orgulloso de su trabajo</i>		Patience <i>Paciencia</i>	Peacefulness <i>Carácter pacífico</i>
Resilience <i>Resiliencia</i>	Resourcefulness <i>Auto-suficiencia</i>		Responsibility <i>Responsabilidad</i>	Respect <i>Respeto</i>
Self-Awareness <i>Conciencia de sí mismo</i>	Thrift <i>Frugalidad</i>		Self-Control <i>Auto-control</i>	Sensitivity <i>Sensibilidad</i>
Service <i>Servicio</i>	Work Ethic <i>Buena ética del trabajo</i>	Wisdom <i>Sabiduría</i>	Truthfulness <i>Decir la verdad</i>	Trustworthiness <i>Ser confiable</i>



UN PACTO FAMILIAR

Un pacto familiar es un acuerdo de sus valores. Se centra en lo que es más importante en vuestras vidas y relaciones.

Tener una copia escrita de tu pacto proporciona a tu familia un recordatorio de las expectativas en tu hogar. Los valores de cada familia son diferentes y, por lo tanto, cada pacto familiar será diferente. Aquí hay dos ejemplos:



Cómo crear tu pacto familiar

- Explica que un pacto es un acuerdo entre todos los miembros de la familia. Este pacto será un acuerdo sobre qué valores son más importantes en su familia.
- Pide a cada miembro de la familia que contribuya con ideas para el pacto. Como familia, repasen las ideas y determinen qué elementos reflejan sus valores familiares más importantes.
- Conviertan esos valores en declaraciones. ¿Cómo actuarás?
- Coloca tu pacto familiar en un lugar prominente de tu casa. O, tal vez quieras hacer varias copias y dárselas a cada miembro de la familia.
- Podrías hacer que cada miembro de la familia firme el pacto.
- No te olvides de hablar regularmente sobre tu pacto y de hacer las actualizaciones necesarias.

Cómo se usa

Tu familia puede usar tu pacto familiar como un recordatorio del comportamiento esperado. También pueden referirse a él cuando surjan problemas. Por ejemplo, “Nuestro pacto nos recuerda que cuidemos a nuestras mascotas; me gustaría que por favor alimentarás al perro”. O, “Acordamos en nuestro pacto que siempre diríamos la verdad. Me gustaría que por favor me dijeras la verdad sobre lo que pasó en el parque.”

¡Nos encantaría ver tu Pacto Familiar! Compártelo enviándonos un correo electrónico a RayCenter@Drake.edu.

TEMAS DE ACTUALIDAD

Las familias se encontrarán con una amplia gama de problemas, que pueden incluir desde preocupaciones por el manejo del estrés hasta comportamientos riesgosos o la toma de decisiones. Las estrategias en este libro pueden proporcionarte un punto de partida para abordar algunos de estos temas.

Por ejemplo, si tu adolescente tiene dificultades para manejar sus niveles de estrés, puedes ayudarlo a completar un Plan de Manejo del Estrés. Si tu adolescente tiene problemas con la toma de decisiones riesgosas, utiliza un análisis FODA para evaluar fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas. Además, siempre puedes referirte a tu pacto familiar para guiar las discusiones en familia.

Aquí hay un tema de actualidad que puede abordarse utilizando los Seis Pilares del Carácter y las estrategias en esta guía.

Comportamiento Riesgoso

El comportamiento o la toma de decisiones riesgosas es un tema candente que muchas familias, especialmente aquellas con adolescentes, pueden tener dificultades para abordar. A continuación, se presentan ideas para apoyar a tu adolescente en el proceso de toma de decisiones utilizando las herramientas presentadas en esta guía.

Análisis FODA

- Utiliza un análisis FODA para evaluar sus habilidades de toma de decisiones. ¿Cuándo son fuertes o débiles? ¿Cuáles son las oportunidades para tomar mejores decisiones? ¿Cuáles son las amenazas que pueden afectar su capacidad de tomar decisiones saludables?

Confrontación Cuidadosa

- Es más fácil para los adolescentes tomar decisiones no saludables y demostrar comportamientos más riesgosos cuando sus amigos están involucrados. Discute con tu adolescente maneras de eludir comportamientos o elecciones riesgosas cuando utilicen estrategias de confrontación cuidadosa para tener conversaciones difíciles.

Mapa de Objetivos

- Trabaja en un mapa de objetivos con tu adolescente y discute cómo comportamientos riesgosos como beber, el uso de drogas y el bajo rendimiento académico podrían impactar negativamente en su capacidad para alcanzar la meta.

Negociación Ganar-Ganar

- Como padre, estás tratando de preparar a tu adolescente para que entre al mundo y tome decisiones inteligentes. Por lo tanto, debes permitir cierta autonomía para practicar la toma de buenas decisiones con apoyo. Crea oportunidades para que tu adolescente negocie opciones seguras como parte de tu compromiso de guiar y apoyar su transición de la adolescencia a la edad adulta.

Manejo del Estrés

- Nuestra capacidad para tomar buenas decisiones disminuye cuando estamos bajo estrés. Usa la herramienta de Manejo del Estrés para ayudar a tu adolescente a ser más consciente de su nivel de estrés. Discute cómo el estrés puede llevar a mecanismos de afrontamiento negativos o comportamiento riesgoso, y guíalos a través de formas positivas de manejar su estrés.

Piedra de Toque

- Recomienda a tu adolescente que use su piedra de toque para guiar su toma de decisiones. Anímale a que se haga la pregunta: “¿La decisión que estoy a punto de tomar está en alineación con mi piedra de toque?”