

HERRAMIENTAS PARA EMPEZAR DE NUEVO DESPUÉS DE UNA PÉRDIDA HIPOTECARIA

Re-Imaginando Su Futuro: ¿En Qué Dirección Quiere Ir?





Re-Imaginando Su Futuro: ¿En Qué Dirección Quiere Ir?

Contenido

	Página
Bienvenido a las Herramientas para Empezar de Nuevo Después de una Pérdida Hipotecaria.....	3
Identificando los Valores de Su Familia.....	4
▶ Entendiendo las Necesidades y los Deseos.....	4
La Vida Después de una Crisis Financiera	5
▶ Haciéndole Frente al Sentido de Pérdida.....	5
▶ Sobreviviendo Durante Crisis Financiera.....	6
Manejando el Estrés de la Familia.....	6
▶ Fuentes de Estrés.....	6
• Identificando el Estrés.....	6
▶ Mejorando la Comunicación Familiar	8
▶ Aprendiendo Habilidades para Resolver Problemas	8
▶ Estableciendo Metas INTELIGENTES para Usted y su Familia.....	9
Referencias y Recursos	10
Hojas de Trabajo y Hojas Informativas	11
▶ Hoja de Trabajo: Fuentes de Estrés.....	11
▶ Lista de Verificación: Como le Afecta el Estrés.....	12
▶ Hoja Informativa: ¿Por Qué No Escuchan?.....	13
▶ Hoja Informativa: Como Pelear de Manera Justa.....	14
▶ Hoja de Trabajo: Sueños Financieros.....	15
▶ Hoja de Trabajo: Metas INTELIGENTES	16

Reconocimientos

Autores

- ▶ Jean Lakin, Educadora de Extensión, Michigan State University Extension
- ▶ Terry Clark-Jones, Educadora Principal de Extensión, Michigan State University Extension
- ▶ Erica Tobe, Ph.D., Especialista de Extensión, Michigan State University Extension

Revisores

- ▶ Jim Buxton, Instructor del Programa, Michigan State University Extension
- ▶ Tracie Coffman, Coordinadora, Michigan Foreclosure Task Force, Community Economic Development Association of Michigan (CEDAM)
- ▶ Helena Fleming, Educadora de Extensión, Michigan State University Extension
- ▶ Pam Sarlitto, Instructora del Programa, Michigan State University Extension
- ▶ Karen Merrill Tjapkes, Abogada, Legal Aid of Western Michigan

Producción

- ▶ Marian Reiter, Artista Gráfica, Agriculture and Natural Resources Communications, Michigan State University
- ▶ Patricia Adams, Editora, Agriculture and Natural Resources Communications, Michigan State University
- ▶ Rebecca McKee, Editora, Agriculture and Natural Resources Communications, Michigan State University

Herramientas para Empezar de Nuevo Después de una Pérdida Hipotecaria fue desarrollado en parte con el apoyo de los fondos del Asentamiento Nacional de Hipotecas, distribuido por el Departamento del Tesoro de los Estados Unidos.

Producido por Agriculture and Natural Resources Communications (*anrcom.msu.edu*) at Michigan State University



Bienvenido a las Herramientas para Empezar de Nuevo Después de una Pérdida Hipotecaria

Estas Herramientas son diseñadas para ayudar a las personas que han pasado por una venta judicial o pérdida de su casa o quienes están actualmente en un proceso de venta judicial para reedificar su situación financiera. Hay ocho unidades diferentes disponibles para su uso en estas herramientas. Estas son:

- ▶ Un Nuevo Comienzo Después de una Pérdida Hipotecaria
- ▶ Re-imaginando Su Futuro: ¿En Qué Dirección Quiere Ir?
- ▶ Evaluando Su Situación Financiera
- ▶ Re-edificando Su Situación Financiera e Historial de Crédito
- ▶ Buscando un Lugar para Llamarlo Hogar
- ▶ Conozca Sus Derechos y Responsabilidades
- ▶ Preparándose, Organizándose
- ▶ Volviendo a Ser Dueño de Casa

Puede usar cada una de las unidades en este documento cuando sea apropiado dependiendo en donde se encuentra usted en el proceso de reedificación financiera después de una ejecución de hipoteca o embargo hipotecario. Aunque puede leerlas en orden de principio a fin, no necesariamente tiene que hacerlo de esa forma.

Esta unidad, Re-imaginando Su Futuro: ¿En Qué Dirección Quiere Ir?, se enfoca en identificar los valores de su familia, crear mecanismos efectivos para afrontar problemas, y desarrollar habilidades de comunicación y para resolver problemas – todos elementos esenciales para lograr el éxito financiero.



Identificando los Valores de su Familia

Tanto nuestras familias, amistades, compañeros de trabajo, experiencias en la vida, etnicidad e identidades culturales, comunidades de fe y consumo de los medios de comunicaciones influyen nuestros valores financieros. Estos valores, en cambio, influyen como gastamos nuestro dinero cada día. Durante una crisis, es importante identificar y ajustar los valores financieros de su familia, según sea necesario. El tener una conversación acerca de los valores personales de su familia es el primer paso inicial.

Entendiendo las Necesidades y los Deseos

Como familia, es importante entender las necesidades y los deseos de su familia. El decidir lo que es una necesidad en comparación con un deseo puede ser una decisión personal.

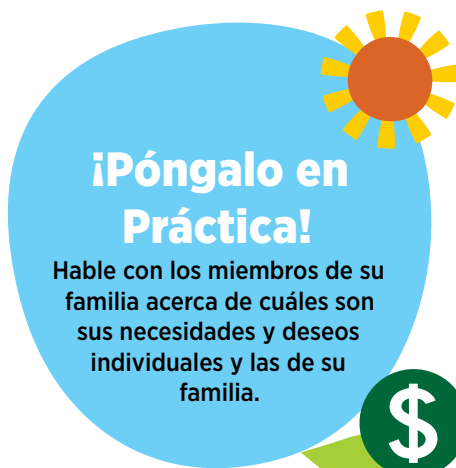


- ▶ **Necesidades** son las cosas básicas que nos mantienen vivos y seguros, como comida, aire, agua, abrigo (vivienda y servicios básicos), ropa y transportación. Nuestras necesidades básicas tienden a permanecer iguales, aunque la forma que toman pudiera cambiar al pasar el tiempo y con la edad.
- ▶ **Deseos** son las cosas extras que hacen que nuestras vidas sean más divertidas y cómodas. Son las cosas que nos gustaría tener, pero que no necesitamos para sobrevivir. Los deseos varían de persona en persona, pero algunos deseos típicos para consumidores en los Estados Unidos son bicicletas, reproductores de películas y de música, ropa y zapatos de marca, teléfonos inteligentes, boletos a conciertos, aparatos para la cocina y carros deportivos.



Comience una conversación familiar acerca de los valores financieros de su familia por medio de hacer estas preguntas:

- ▶ ¿Cómo gastamos la mayoría de nuestro dinero?
- ▶ ¿Cómo gastamos la mayoría de lo que podríamos llamar nuestro "dinero extra"? (O sea, el dinero que no se usa para las necesidades básicas de alimento, ropa, vivienda, transportación y servicios.)
- ▶ ¿Nos dice algo acerca de lo que valoramos en lo que gastamos nuestro dinero?
- ▶ Nombre uno de nuestros valores financieros familiares.
- ▶ Si vamos a reducir nuestros gastos, ¿qué piensa usted que podríamos recortar?
- ▶ Toda familia tiene artículos en los cuales les gusta gastar dinero, aun si no los necesitan en realidad. Frecuentemente, llamamos estos artículos rompe presupuestos. ¿Cuáles son los rompe presupuestos que están presentes en su familia?





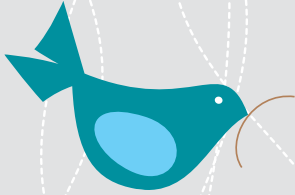
La Vida Después de una Crisis Financiera

Después de una pérdida hipotecaria, las familias frecuentemente se encaran a estilos de vida financieros alterados, lo cual en cambio puede llevar a cambios emocionales, sociales y económicos en una familia. Cómo ustedes se enfrentan a la experiencia influenciará la actitud que tengan en cuanto a la situación. El aprender habilidades para enfrentarse a los problemas y para resolver problemas, manejar el estrés de la familia y mejorar la comunicación familiar todas son maneras para sobrellevar la situación con éxito y para lograr auto suficiencia.

Haciéndole Frente al Sentido de Pérdida

Durante la pérdida hipotecaria, es normal que los miembros de la familia sientan un gran sentido de pérdida, el cual muchas veces va paralelo a las cinco etapas de luto descrito por Elisabeth Kübler-Ross (1969). Kübler-Ross señaló que diferentes personas expresan las etapas de diferentes maneras y por diferentes periodos de tiempo. Todas las etapas son normales, y no se experimentan en ninguna orden en particular. Después de una pérdida como una pérdida hipotecaria, una persona pudiera pasar por la misma etapa más de una vez. Otra pudiera pasar por cada etapa rápidamente. Todavía otra pudiera saltarse una etapa o quedarse atascado en una etapa por mucho tiempo. Las etapas se definen como sigue:





Sobreviviendo Durante Crisis Financiera

Es difícil enfrentarse exitosamente a una crisis financiera. Algunas sugerencias para ayudarlo a sobrevivir durante este tiempo difícil están seguidas:

- ▶ **Acepte la pérdida.** Evalúe su situación y acepte su nueva realidad.
- ▶ **Reconozca y entienda lo que se ha perdido.** La pérdida de un hogar puede ser una experiencia tanto emocional como física, dado la pérdida tangible que ha ocurrido. Reconozca la pérdida para que pueda planear para su futuro y avanzar hacia adelante.
- ▶ **Edifique su sistema de apoyo.** Identifique individuos a quienes les tiene confianza y busque apoyo de ellos.
- ▶ **Mire la situación de una perspectiva diferente.** Pudiera encontrar que hay opciones o ideas adicionales que pudieran ayudarlo a enfrentarse a la situación.
- ▶ **Descubra lo que pueda aprender de su situación.** Aún en crisis, podemos aprender nuevos enfoques o técnicas que pueden ayudarnos en tiempos difíciles.

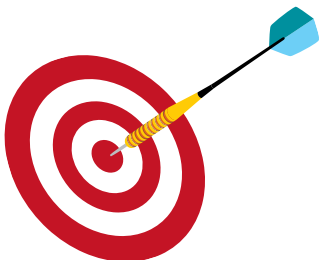
Adaptado con permiso de “Surviving During Financial Crisis,” en *Transitioning Consumers: Counseling Clients to Take the Next Step* by NeighborWorks America, 2011, H0285, Supplemental Resource. NeighborWorks lo adaptó de *Bounce: Develop the Resiliency in You* by Bobbi Emel.



Manejando el Estrés de la Familia

Identificando el Estrés

El estrés es una parte inevitable de la vida diaria. El conocer y entender lo que provoca el estrés en su vida es el primer paso para minimizarlo.



Aunque es difícil manejar el estrés durante tiempos de inestabilidad económica, por medio de manejar el estrés apropiadamente, usted puede crear un estado mental positivo. Se ha dicho, “Si no puede cambiar una situación, cambie la manera en la cual piensa acerca de ello” (fuente desconocida). El identificar las fuentes de estrés, el entender la influencia que el estrés tiene en su salud y bienestar, y el aprender mecanismos de adaptación pueden ser útiles para crear una perspectiva financiera saludable.

Fuente de Estrés

En la vida, frecuentemente nos acostumbramos a la manera en que el estrés afecta nuestra salud. Además de afectar la salud física, social y emocional, el estrés también puede influenciar la salud financiera. Identifique las áreas en su vida que causan estrés. Recuerde, a veces estamos enfrentándonos a varios factores estresantes a la vez. Luego, explore maneras de relajarse, calmarse y desestresarse. No todos los factores estresantes afectan a los individuos de la misma manera. El entender como usted y su familia experimentan el estrés puede ayudar a promover la comunicación familiar positiva y las habilidades para resolver los problemas de la familia.



¡Póngalo en Práctica!

Michigan State University Extension ha desarrollado *RELAX: Alternatives to Anger* el currículo para ayudar a las familias a enfrentarse al estrés efectivamente.

- ▶ Repase y califique los factores estresantes que se experimentan comúnmente en la hoja de trabajo “Fuentes de Estrés” en la página 11. ¿Cómo reaccionan usted y su familia a factores estresantes que se experimentan comúnmente?
- ▶ Identifique las maneras en las cuales el estrés puede afectar su cuerpo, sus emociones y sus sentimientos por medio de repasar la lista de verificación “Como el Estrés le Afecta” en la página 12.

Aquí hay sugerencias de relajación de *RELAX: Alternatives to Anger* el currículo para ayudar durante tiempos estresantes. Usando la tabla abajo, identifique las estrategias que trabajan para usted y para su familia.

Maneras de Calmarse	Lo que trabaja para mi	Lo que trabaja para mi familia
Cuenta hasta 10.		
Tome varias respiraciones profundas.		
Encuentre algún humor en la situación.		
Imagínese un lugar pacífico y encantador.		
Llame a alguien por teléfono.		
Vaya a otro cuarto o salga de la casa para una pausa.		
Salpíquese agua en la cara.		
Escuche música.		
Hable de manera positiva a sí mismo.		

Adaptado de *RELAX: Alternatives to Anger*, 2009, por Michigan State University (MSU) Extension. MSU Extension lo adaptó de *Together We Can: Creating a Healthy Future for Our Family*, 2009, by Karen Shirer, Michigan State University Extension, and Francesca Adler-Baeder, Auburn University.





Mejorando la Comunicación Familiar

El mejorar la comunicación familiar es esencial cuando está tratando de negociar una nueva realidad financiera y económica para su familia. El aprender a comunicarse efectivamente puede ayudarle a usted y a los miembros de su familia a tomar decisiones para su futuro de manera productiva.

Repase las siguientes hojas informativas de *RELAX: Alternatives to Anger* para mejorar sus estrategias de comunicación para usted y para su familia.

- ▶ Repase la hoja informativa “¿Porque No Escuchan?” en la página 13 y aprenda las razones por las cuales tanto adultos como niños no escuchan.
- ▶ Repase la hoja informativa “Como Pelear de Manera Justa” en la página 14 para aprender los “4C” para pelear de manera justa.

Aprendiendo Habilidades para Resolver Problemas

A medida que las familias tratan de comunicarse acerca de dinero, puede surgir conflicto y tensión. Estas tienden a ser reacciones normales y pueden ser un paso productivo en el proceso de resolver problemas dentro de la familia. El siguiente proceso de cinco pasos para resolver problemas señalado por Anderson-Porisch, Heins, Petersen, Hooper and Bauer (2009) puede ayudar a las familias a ver más allá de los desacuerdos familiares y a trabajar hacia sus metas financieras futuras. Cuando se está comunicando con otro miembro de la familia, siga los cinco pasos enumerados abajo para comunicar sus preocupaciones y desarrollar soluciones para su problema.

Paso Uno: Exponga su problema

Ejemplo: “Necesitamos dejar de gastar dinero en nuestras tarjetas de crédito.”

Paso Dos: Use una Declaración de “Yo” para comunicar el problema.

Ejemplo: “Yo estoy preocupado que debemos demasiado dinero en nuestras tarjetas de crédito.”

Paso Tres: Identifique los sentimientos ligados a su problema.

Ejemplo: “Me siento frustrado, resentido, enojado, preocupado” u otra emoción.

Paso Cuatro: Hable acerca de los sentimientos y del problema con sus miembros de familia.

Ejemplo: Durante la discusión, algunos miembros pudieran estar de acuerdo en que la deuda de tarjetas de crédito es un problema, pero no están de acuerdo en cuanto a cual miembro de la familia creó la deuda.

Paso Cinco: Una vez que se ha resuelto el conflicto, identifique soluciones adicionales de alternativa para el problema.

Ejemplo: “Deberíamos dejar de usar tarjetas de crédito y limitar la cantidad de transacciones a una transacción por semana.”

Después de desarrollar soluciones aptas para la familia, repase su progreso de forma continua. El manejar el conflicto es un proceso continuo. La comunicación activa con su familia es un componente clave del crecimiento financiero continuo.



Estableciendo Metas INTELIGENTES para Usted y su Familia*

El alcanzar sus metas financieras puede ser difícil. Una manera de ayudar con el proceso es por medio de identificar Metas INTELIGENTES. Metas INTELIGENTES se definen como:

- ▶ **Específicas** – Explique sus metas en detalle. El ponerlos por escrito también pudiera ayudar al proceso. Las metas deben tratar problemas tales como:
 - ¿Quién está involucrado?
 - ¿Qué quiero lograr?
 - ¿Dónde será realizada mi meta?
 - ¿Cuándo será completada mi meta?
 - ¿Por qué quiero realizar esta meta?
- ▶ **Cuantificables** – Defina, en términos financieros, como sabrá que ha cumplido su meta. Esto significa que tiene que tener criterios claros para medir el progreso hacia cumplir la meta y conocimiento de cuando realmente ha logrado su meta. *Por ejemplo, “Me gustaría ahorrar \$10 cada semana por un año.”*
- ▶ **Alcanzable** – Las metas son alcanzables cuando se pueden llevar a cabo. Ponga metas que puede alcanzar. Asegúrese que sus metas son ejecutables, factibles, prácticas, realizables, viables y funcionales.
- ▶ **Relevantes** – ¿Es su meta relevante a su vida y a sus prioridades? Cuando cuidadosamente considera lo que es importante para usted y basa sus metas en sus valores, se le hace más fácil lograrlas. Usted es el único que puede determinar la naturaleza realista de sus metas. Es importante ser honrado consigo mismo puesto que las metas son personales a cada individuo.
- ▶ **Tiempo** – Identifique una fecha razonable para lograr una meta. Una meta debe ser basado en un plazo de tiempo, creando tanto un sentido de urgencia como un final declarado. Si quiere pagar por completo sus cuentas de tarjetas de crédito, el decir “algún día” no trabaja. Sin embargo, por medio de definir la fecha tal como “1 de mayo,” entonces usted ha fijado un objetivo concreto.

Para ayudar aún más a alcanzar su meta – aquí hay algunas preguntas adicionales que puede contestar.

- ▶ ¿Cuáles recursos necesita para alcanzar su meta?
- ▶ ¿Cuáles acontecimientos exitosos tiene que lograr para alcanzar sus metas exitosamente?

*Adaptado con permiso de *Money 2000*, by Joan Witter, 1999, East Lansing: Michigan State University Extension.



Metas INTELIGENTES son:

Específicas

Cuantificables

Alcanzables

Relevantes

Tiempo



¡Póngalo en Práctica!

- ▶ Cada miembro de su familia tiene sueños financieros para el futuro. Complete la hoja de trabajo “Sueños Financieros” en la página 15 para ayudar a identificar las metas y los sueños financieros que los miembros de su familia comparten.
- ▶ Use la hoja de trabajo “Metas INTELIGENTES” en la página 16 para ayudar a toda su familia a desarrollar metas financieras constructivas y concretas, y luego identifique los pasos que todos ustedes van a tener que tomar para cumplir esas metas.



Referencias y Recursos

- Anderson-Porisch, S. A., Heins, R. K, Petersen, C. M., Hooper, S. E., & Bauer, J. W. (2009). *Dollar works 2: A personal financial education program*. St. Paul, MN: University of Minnesota Extension.
- Clark-Jones, T., Lakin, J., Contreras, D., Porter, S., Osterman-Pierce, T., Pish, S, Tiret, H., Innis, G., & Turner, D. (2009). *RELAX: Alternatives to anger*. East Lansing: Michigan State University Extension.
- Emel, B. (2014). *Bounce: Develop the resiliency in you*. Obtenido de <http://www.bobbiemel.com/workshops/bouncing-back-in-tough-economic-times/>
- Kübler-Ross, E. (1969). *On death and dying*. New York: Macmillan.
- NeighborWorks America. (2011). Surviving during financial crisis. *Transitioning Consumers: Counseling Clients to Take the Next Step* [HO285; curso de educación continuada].
- Shirer, K., & Adler-Baeder, F. (2009). *Together we can: Creating a healthy future for our family*, East Lansing: Michigan State University Extension.
- Witter, J. (1999). *Money 2000*. East Lansing: Michigan State University Extension.





Fuentes de Estrés

A continuación hay una lista de factores estresantes que la gente experimenta comúnmente en sus vidas. Clasifique a cada factor estresante que usted ha experimentado como **Bajo (B)**, **Moderado (M)** o **Alto (A)**. Es posible que usted no haya experimentado todos los factores estresantes enumerados abajo. En ese caso, deje esas cajas particulares en blanco. Puede usar las líneas en blanco para agregar factores estresantes que no están en esta lista. Después de completar la tabla, sume la cantidad de B's, M's y A's para determinar la cantidad de estrés familiar en su vida.

Clasificación	Factor Estresante	Clasificación	Factor Estresante
	Perder los beneficios de salud		Cuidar de padres envejecidos
	Divorcio		Cambio en los hábitos de dormir
	Desintegración de una relación		Cambio en los hábitos de comer
	Encarcelamiento		No tener suficiente dinero para pagar las cuentas
	Encarcelamiento de un miembro de la familia o pareja		Cambio en la salud o el comportamiento de un miembro de la familia
	No tener seguro de salud		Embarazo
	Muerte de un miembro cercano de la familia		Cambios de trabajo
	Pérdida de empleo de su pareja		Dificultades sexuales
	Encontrar transportación		Adquiriendo un nuevo miembro de la familiar
	Cambio en las condiciones de vida		Cambio en la finanzas
	Servicio militar		Muerte de un amigo cercano
	Cambio en los hábitos personales		Encontrar y pagar cuidado de niños de calidad
	Sentirse inseguro en el vecindario debido al crimen		Pérdida de un hogar
	Estrés relacionado a la raza		Tener que mudarse
	Cambio en las horas de trabajo		No poder pagar por las necesidades de los niños
	Lesión o enfermedad personal		Buscar asistencia de la comunidad
	No poder encontrar un trabajo		
	Ser despedido de un trabajo		
	Cambio en las actividades de la iglesia		
	Niños enfermos		
	Pérdida de un amigo		

Registre el número de B's, M's y A's:

B _____ M _____ A _____

Basado en la lista de arriba, póngale un círculo a su nivel de estrés:

Bajo Moderado Alto

Adaptado de *RELAX: Alternatives to Anger*, 2009, by Michigan State University (MSU) Extension. MSU Extension lo adaptó de *Together We Can: Creating a Healthy Future for Our Family*, 2009, by Karen Shirer, Michigan State University Extension, and Francesca Adler-Baeder, Auburn University.



LISTA DE VERIFICACIÓN

Como le Afecta el Estrés



Como Afecta su Cuerpo el Estrés

En la lista abajo, marque cualesquier de los síntomas físicos que usted frecuentemente tiene cuando está bajo estrés.

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Se acelera el corazón | <input type="checkbox"/> Dificultad para respirar | <input type="checkbox"/> Aumento en el Apetito |
| <input type="checkbox"/> Mareo | <input type="checkbox"/> Da golpecitos con los dedos | <input type="checkbox"/> Manos frías, palmas sudorosas |
| <input type="checkbox"/> Siente que está en una niebla | <input type="checkbox"/> Calambres | <input type="checkbox"/> La cara se siente caliente, enrojecida |
| <input type="checkbox"/> El cuello se pone tenso | <input type="checkbox"/> Dolores de espalda | <input type="checkbox"/> Presión en el pecho |
| <input type="checkbox"/> Piernas temblorosas | <input type="checkbox"/> Rechina los dientes | <input type="checkbox"/> Fatiga |
| <input type="checkbox"/> Molestia estomacal | <input type="checkbox"/> Dolores de Cabeza | <input type="checkbox"/> Nausea |
| <input type="checkbox"/> Pérdida del apetito | <input type="checkbox"/> Inquieto | <input type="checkbox"/> Presión arterial elevada |



Como Afecta Sus Emociones y Sentimientos el Estrés

En la lista abajo, marque cualesquier de los síntomas emocionales que usted frecuentemente tiene cuando está bajo estrés.

- | | | | |
|--|---|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Se enoja fácilmente | <input type="checkbox"/> Sujeto a discusión | <input type="checkbox"/> Aburrimiento | <input type="checkbox"/> Llorando |
| <input type="checkbox"/> Deprimido | <input type="checkbox"/> Sentimientos de violencia o dispuesto a la ira | <input type="checkbox"/> Inquieto | <input type="checkbox"/> Deseo sexual más bajo |
| <input type="checkbox"/> Inflexible | <input type="checkbox"/> Cínico | <input type="checkbox"/> Irritable | <input type="checkbox"/> Agotado |
| <input type="checkbox"/> Incapaz de dormir | <input type="checkbox"/> No puede concentrarse | <input type="checkbox"/> Agresivo | |



Como Afecta sus Acciones el Estrés

En la lista abajo, marque cualesquier de los síntomas de comportamiento que usted frecuentemente tiene cuando está bajo estrés.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Comer demasiado poco | <input type="checkbox"/> Aumento en el fumar | <input type="checkbox"/> Dormir para escaparse |
| <input type="checkbox"/> Comer en exceso | <input type="checkbox"/> Uso de drogas y alcohol | <input type="checkbox"/> Retraerse de las personas |
| <input type="checkbox"/> Propenso a los accidentes | | |

Adaptado de RELAX: *Alternatives to Anger*, 2009, by Michigan State University (MSU) Extension. MSU Extension lo adaptó de *Together We Can: Creating a Healthy Future for Our Family*, 2009, by Karen Shirer, Michigan State University Extension, and Francesca Adler-Baeder, Auburn University.



¿Por Qué No Escuchan?

Razones Por las Cuales los Adultos No Escuchan

- ▶ Alguien está gritando.
- ▶ Existe una lucha de poder.
- ▶ Personas esperan el nivel de volumen que les deja saber que el que grita está en serio.
- ▶ Toma practica cambiar el nivel de la voz a algo más callado.
- ▶ Por cualquier razón, la persona que está escuchando no puede entender u oír la petición.
- ▶ Ambas partes no tienen las mismas prioridades en la conversación.

Razones Por las Cuales los Niños No Escuchan

- ▶ Los adultos no bajan al nivel del niño y no establecen contacto visual.
- ▶ Los padres tienden a elevar sus voces en vez de explicar porque pudieran estar molestos.
- ▶ Los niños generalmente no tienen buen control de los impulsos. El control de los impulsos tiene que ser enseñado, modelado y practicado.
- ▶ El regañar, gritar y sermonear pocas veces consiguen la reacción deseada.
- ▶ La “voz” del desarrollo se impone a la voz de los padres. Los niños necesitan explorar su ambiente para crecer y aprender. Esto a veces puede ser problemático para los padres.
- ▶ El niño no está suficientemente desarrollado ni es capaz intelectualmente de entender lo que el padre quiere. Además, el niño no entiende el estrés actual de la familia.
- ▶ Los deseos y las necesidades del niño no siempre coinciden con los deseos y las necesidades de los padres.
- ▶ Los padres no cumplen con las consecuencias apropiadas.



“Verdadera comunicación pasa cuando las personas se sienten seguras.”

- Ken Blanchard

Kenneth Blanchard es un experto en administración Americana y el autor de *The One Minute Manager*, co-authored by Spencer Johnson.

Adaptado de *RELAX: Alternatives to Anger*, 2009, by Michigan State University (MSU) Extension. MSU Extension lo adaptó de *Together We Can: Creating a Healthy Future for Our Family*, 2009, por Karen Shirer, Michigan State University Extension, and Francesca Adler-Baeder, Auburn University.



Como Pelear de Manera Justa

¿Se puede pelear de manera justa? Sí. El resolver conflicto con comunicación positiva puede acercar a las personas y fortalecer las relaciones, aun durante tiempos de estrés familiar. Esta hoja informativa le enseñará una manera en la cual puede comenzar a aprender a pelear de manera justa, y enseñarles a los que son cercanos a usted a pelear de manera justa también. Esto trabaja mejor en relaciones cercanas, como los que envuelven a padres, parejas, cónyuges, hijos, otros miembros de la familia o compañeros de habitación. Primero, establezca un tiempo para explicar cómo se pelea de manera justa a todos los de la familia. Cada persona tiene que estar dispuesto a seguir los pasos. Deles oportunidad a todos para que practiquen.

Adaptado de *RELAX: Alternatives to Anger*, 2009, by Michigan State University (MSU) Extension. MSU Extension lo adaptó de *Together We Can: Creating a Healthy Future for Our Family*, 2009, por Karen Shirer, Michigan State University Extension, and Francesca Adler-Baeder, Auburn University.

Piense en las siguientes 4Cs:

Conflicto:

La próxima vez que se encuentra discutiendo con alguien cercano a usted, pare y piense acerca del umbral de su ira: ese punto en el cual usted sabe que lo está perdiendo. Este es el punto en el cual usted puede más efectivamente hacer cambios. A más bajos niveles de frustración, todos somos capaces de algún auto control.

Palabra Clave:

Escoja una palabra clave para este umbral (Por ejemplo, tiempo libre, retroceso, para atrás, labios de pescado en escabeche). Todos los miembros de la familia tienen que estar de acuerdo en respetar la palabra clave. Usted puede usar la palabra clave para usted mismo, si su propio enojo ha llegado al umbral; o alguna otra persona puede usar la palabra clave, si ellos miran que el enojo está creciendo en usted o en alguien más. Deles a todos la oportunidad de practicar el usar la palabra clave.

Cálmese:

Cuando alguien usa la palabra clave, todos deben dejar de hablar y de moverse por un minuto. Durante ese un minuto, todos deben tratar de relajarse físicamente y tener pensamientos calmantes. Sea un modelo de calma. Permita que otros miembros en su familia vean el auto control que usted está usando para estar calmado. Cuando se pone agitado, dígame a sí mismo, "Yo puedo estar calmado. Voy a respirar profundo seis veces."

Comenzar de nuevo:

Una vez que todos estén calmados, busque hablar acerca del problema, usando "declaraciones de yo." Al final de un minuto, alguien puede preguntar, "¿Estamos suficiente calmados para hablar?" Si todos los que están involucrados contestan que, "Si," pueden comenzar a trabajar en una solución. Pudieran decidir que necesitan más tiempo para calmarse. Si ese es el caso, cada persona necesita ir a un lugar separado para un momento de tranquilidad.

El recordar este proceso puede ayudarle a usted y a su familia a enfrentarse más efectivamente como familia con la experiencia de crisis.





Sueños Financieros

Esta hoja de trabajo enumera un conjunto de sueños financieros que muchos residentes de los Estados Unidos tienen en común. Pueda que usted comparta algunos o todos estos sueños, y pudieran haber otros que usted agregaría a la lista. Trabaje con los otros miembros de su familia para completar los siguientes pasos. Recuerde que el proceso será más exitoso si todo el grupo está de acuerdo en cuanto a lo importante de un sueño y del plazo de tiempo.

Sueño	Importancia			Menos de 1 año	Más de 1 año
	Bajo	Mediano	Alto		
1. Crear un fondo de emergencia.					
2. Hacer mejoras en el hogar.					
3. Salir de deudas.					
4. Reemplazar el automóvil.					
5. Comprar una casa para vacaciones.					
6. Tomar vacaciones.					
7. Regresar a la escuela.					
8. Desarrollar seguridad financiera.					
9. Mejorar el futuro estilo de vida.					
10. Pagar para la universidad de los niños.					
11. Comenzar un negocio.					
12. Mudarse.					
13. Planear una jubilación temprana.					
14. Cuidar de padres dependientes.					
15. Pagar por los aparatos dentales de los niños.					
16. Vivir bien al jubilarse.					
17.					
18.					
19.					
20.					

1. Como grupo, marquen la importancia de cada artículo en la escala.
2. Marque la casilla de “menos de 1 año” de los artículos que el grupo está de acuerdo que les tomaría al grupo entero trabajando juntos menos de un año cumplir.
3. Póngale un círculo a los dos artículos de “menos de 1 año” que el grupo está de acuerdo que son los más importantes.
4. Marque la casilla de “más de 1 año” de los artículos que el grupo está de acuerdo que les tomaría al grupo entero trabajando juntos más de un año cumplir.
5. Póngale un círculo a los dos artículos de “más de 1 año” que el grupo está de acuerdo que son los más importantes.

Los artículos encerrados en un círculo son buenos candidatos acerca de los cuales hacer sus primeras metas financieras INTELIGENTES.

Adaptado con permiso de *Money 2000*, by Joan Witter, 1999, East Lansing: Michigan State University Extension.



Metas INTELIGENTES

Use los siguientes cuadros para registrar sus:

- ▶ Metas financieras INTELIGENTES (tal como ahorrar para un pago inicial para una casa)
- ▶ Pasos de acción hacia lograr sus metas financieras INTELIGENTES (tal como completar un plan de gastos mensuales que usará para calcular cuánto puede ahorrar para el pago inicial cada mes)

Algunas metas, tal como ahorrar para un pago inicial, requieren dinero. Otros, como completar un plan de gastos mensuales, requieren acción.

Recuerde que el fijar metas es un proceso continuo. A medida que cumple algunas metas, puede comenzar y trabajar en otras.

Meta o paso de acción	Cantidad total necesaria	Meta desarrollado por	Cantidad que se necesita cada semana, cada dos semanas o cada mes	Fecha programada para comenzar	Fecha programada para completarlo	Fecha en que actualmente se completó
Específico	Cuantificable	Alcanzable	Realístico	Tiempo	Tiempo	Tiempo
Complete un plan de gastos mensuales	NA	Rita & Jim	NA	12/31/2017	12/31/2017	01/01/2018
Acumule el pago inicial para una casa con un préstamo de FHA	\$6,000	Rita & Jim	\$167/mensual	01/01/2018	12/31/2018	11/30/2018

Adaptado con permiso de *Money 2000*, by Joan Witter, 1999, East Lansing: Michigan State University Extension.