

CUESTIONARIO DE PUNTOS FUERTES DE TU HIJO/a

(Basado en el VIA Signature Strengths Questionnaire, Dr. M.Seligman).

Contesta a las preguntas que te proponemos con sinceridad. No hay respuestas correctas. Las preguntas están diseñadas para que contestes sí o no. Si no estás seguro, piensa en lo que ocurre la mayoría de las veces, o en cómo suele comportarse tu hijo/a. Sabemos que no en todas las situaciones actuamos igual pero casi siempre hay una respuesta que nos caracteriza.

SABIDURÍA	SÍ	NO
1. ¿Crees que tu hijo/a disfruta aprendiendo cosas nuevas?		
2. ¿Le gusta profundizar en temas o habilidades que ya conoce?		
3. ¿Crees que tu hijo/a es más imaginativo que otros chico/as de su edad?		
4. ¿Le gusta pensar en diferentes soluciones para un problema?		
5. ¿Crees que tu hijo/a se aburre si no tiene con quién jugar o relacionarse?		
6. ¿Tiene muchas preguntas sobre otras personas, situaciones o el funcionamiento de los objetos?		
7. ¿Tu hijo/a valora con calma las opciones antes de tomar una decisión?		
8. Cuando la evidencia demuestra que se ha equivocado, ¿le cuesta reconocerlo?		
9. ¿Piensas que tu hijo/a se comporta de una forma muy madura para su edad?		
10. ¿Crees que tu hijo juzga correctamente las situaciones en las que se ve envuelto?		

CORAJE	SÍ	NO
11. ¿Crees que tu hijo/a se siente intimidado si la mayoría no opina como él/ella?		
12. Cuando cree que otro chico/a es tratado injustamente ¿sale a defenderlo?		
13. ¿Suele terminar lo que empieza?		
14. Cuando encuentra dificultades haciendo algo que le gusta ¿se desanima fácilmente?		
15. ¿Crees que tu hijo/a suele mentir para evitar problemas?		
16. ¿Siempre cumple su palabra?		
17. ¿Dirías que tu hijo/a es muy entusiasta?		
18. ¿Dirías que tu hijo/a es muy perezoso?		
HUMANIDAD	SÍ	NO
19. ¿Sabe mantener sus amistades?		
20. ¿Crees que sabe expresar su cariño a los demás?		
21. ¿Suele ayudar aunque no se lo pidan directamente?		
22. La mayoría de la gente, ¿diría que tu hijo/a es generoso?		
23. ¿Crees que es hábil reconociendo sus propias emociones?		
24. ¿Tu hijo/a sabe comportarse correctamente en diferentes situaciones sociales?		

JUSTICIA	SÍ	NO
25. ¿Le gusta pertenecer a un club o a un grupo de actividades extraescolares?		
26. Cuando tiene que trabajar en grupo ¿se muestra retraído?		
27. ¿Se pone nervioso cuando ve que otras personas opinan de forma diferente?		
28. ¿Crees que suele ser injusto con otros si con ello favorece a un amigo/a?		
29.¿Es hábil organizando o animando a su equipo?		
30.Cuando juega o hace deporte, ¿le gusta ser el líder?		
MODERACIÓN	SÍ	NO
31.¿Puede ser amigo de alguien que le ha hecho daño, si éste se disculpa?		
32.¿Le cuesta perdonar los errores de los demás?		
33. Cuando consigue algo, ¿se muestra muy orgulloso y lo cuenta repetidamente?		
34.¿Le encanta hablar de sí mismo o ser el centro de atención?		
35.¿Crees que sabe evitar situaciones o personas que puedan causarle problemas?		
36.¿Crees que a tu hijo/a le atrae el riesgo?		
37. ¿Suele posponer sus tareas obligatorias hasta el último momento?		
38.¿A menudo comete errores por hacer o decir las cosas demasiado rápido?		

TRASCENDENCIA	SÍ	NO
39. ¿Crees que tu hijo/a tiene muchas aficiones? 40. Si encuentra algo que le parece bonito (un paisaje, un animal, un espectáculo artístico o deportivo, un objeto) ¿se detiene a observarlo?		
41. ¿Tu hijo/a siempre da las gracias cuando alguien le ayuda? 42. ¿Tu hijo/a sabe que tiene más suerte que otros chico/as de su edad?		
43. ¿Dirías que piensa en el futuro con optimismo? 44. ¿Tu hijo/a cree que el esfuerzo siempre tiene su recompensa?		
45. ¿Le gusta bromear y suele ver rápidamente el lado positivo de las cosas? 46. ¿Crees que la mayoría de sus amigo/as dirían que tu hijo/a es serio?		
47. ¿Cree tu hijo/a que todas las personas son importantes y tienen una función en la vida? 48. ¿Tu hijo/a cree en Dios o en algún tipo de poder superior?		

PUNTUACIONES:

1 punto por cada respuesta que coincide con la plantilla de respuestas del cuestionario de puntos fuertes. Las puntuaciones posibles para cada una de los 24 puntos fuertes son 0, 1 ó 2. Los puntos fuertes son los que puntúa 2.

PLANTILLA DE RESPUESTAS CUESTIONARIO DE PUNTOS FUERTES

SABIDURÍA	SÍ	NO
1. ¿Crees que tu hijo/a disfruta aprendiendo cosas nuevas?	X	
2. ¿Le gusta profundizar en temas o habilidades que ya conoce?	X	
3. ¿Crees que tu hijo/a es más imaginativo que otros chico/as de su edad?	X	
4. ¿Le gusta pensar en diferentes soluciones para un problema?	X	
5. ¿Crees que tu hijo/a se aburre si no tiene con quién jugar o relacionarse?	X	
6. ¿Tiene muchas preguntas sobre otras personas, situaciones o el funcionamiento de los objetos?	X	X
7. ¿Tu hijo/a valora con calma las opciones antes de tomar una decisión?	X	
8. Cuando la evidencia demuestra que se ha equivocado, ¿le cuesta reconocerlo?	X	X
9. ¿Piensas que tu hijo/a se comporta de una forma muy madura para su edad?	X	
10. ¿Crees que tu hijo juzga correctamente las situaciones en las que se ve envuelto?	X	
CORAJE	SÍ	NO
11. ¿Crees que tu hijo/a se siente intimidado si la mayoría no opina como él/ella?		X
12. Cuando cree que otro chico/a es tratado injustamente ¿sale a defenderlo?	X	
13. ¿Suele terminar lo que empieza?	X	
14. Cuando encuentra dificultades haciendo algo que le gusta ¿se desanima fácilmente?	X	X

15. ¿Crees que tu hijo/a suele mentir para evitar problemas?		X
16. ¿Siempre cumple su palabra?	X	
17. ¿Dirías que tu hijo/a es muy entusiasta?	X	
18. ¿Dirías que tu hijo/a es muy perezoso?		X
HUMANIDAD	SÍ	NO
19. ¿Sabe mantener sus amistades?	X	
20. ¿Crees que sabe expresar su cariño a los demás?	X	
21. ¿Suele ayudar aunque no se lo pidan directamente?	X	
22. La mayoría de la gente, ¿diría que tu hijo/a es generoso?	X	
23. ¿Crees que es hábil reconociendo sus propias emociones?	X	
24. ¿Tu hijo/a sabe comportarse correctamente en diferentes situaciones sociales?	X	
JUSTICIA	SÍ	NO
25. ¿Le gusta pertenecer a un club o a un grupo de actividades extraescolares?	X	
26. Cuando tiene que trabajar en grupo ¿se muestra retraído?		X
27. ¿Se pone nervioso cuando ve que otras personas opinan de forma diferente?		X
28. ¿Crees que suele ser injusto con otros si con ello favorece a un amigo/a?		X

29. ¿Es hábil organizando o animando a su equipo?	X	
30. Cuando juega o hace deporte, ¿le gusta ser el líder?	X	
MODERACIÓN	SÍ	NO
31. ¿Puede ser amigo de alguien que le ha hecho daño, si éste se disculpa?	X	
32. ¿Le cuesta perdonar los errores de los demás?		X
33. Cuando consigue algo, ¿se muestra muy orgulloso y lo cuenta repetidamente?		X
34. ¿Le encanta hablar de sí mismo o ser el centro de atención?		X
35. ¿Crees que sabe evitar situaciones o personas que puedan causarle problemas?	X	
36. ¿Crees que a tu hijo/a le atrae el riesgo?		X
37. ¿Suele posponer sus tareas obligatorias hasta el último momento?		X
38. ¿A menudo comete errores por hacer o decir las cosas demasiado rápido?		X
TRASCENDENCIA	SÍ	NO
39. ¿Crees que tu hijo/a tiene muchas aficiones?	X	
40. Si encuentra algo que le parece bonito (un paisaje, un animal, un espectáculo artístico o deportivo, un objeto) ¿se detiene a observarlo?	X	
41. ¿Tu hijo/a siempre da las gracias cuando alguien le ayuda?	X	
42. ¿Tu hijo/a sabe que tiene más suerte que otros chico/as de su edad?	X	
43. ¿Dirías que piensa en el futuro con optimismo?	X	
44. ¿Tu hijo/a cree que el esfuerzo siempre tiene su recompensa?	X	

45. ¿Le gusta bromear y suele ver rápidamente el lado positivo de las cosas?	X	
46. ¿Crees que la mayoría de sus amigo/as dirían que tu hijo/a es serio?		X
47. ¿Cree tu hijo/a que todas las personas son importantes y tienen una función en la vida?	X	
48. ¿Tu hijo/a cree en Dios o en algún tipo de poder superior?	X	

Al introducir las respuestas de los pares de preguntas del cuestionario (1 y 2, 3 y 4, 5 y 6...), si estas coinciden con las respuestas pares (1 y 2, 3 y 4, 5 y 6...), de la plantilla de respuestas, esto es, obtienen 2 puntos, automáticamente se les asociará a los documentos correspondientes y relacionados con las preguntas y respuestas dadas sobre el tema:

1 y 2 → Amor por el conocimiento: A tu hijo/a le gusta dominar nuevas materias y conocimientos. Puede que le dedique mucho tiempo a alguna afición y a profundizar en ese aprendizaje. Quizás no aprende las cosas que tú quisieras, quizás no le dedica tanto tiempo a los estudios como a las cosas que le apasionan. Te proponemos que aproveches en su educación, la excitación que le produce descubrir algo nuevo.

- Intenta plantearle sus estudios como un desafío que puede superar, en lugar de una pesada obligación.
- Observa a tu hijo/a y descubre qué aspectos del aprendizaje son los que despiertan su interés.
- Dedica un rato al día para preguntarle qué tal le ha ido en la escuela, qué cosas ha aprendido y, sobretodo, qué cosas le han gustado más.

Anímale a que pregunte sus dudas en clase. O a otras personas adultas las cuestiones que plantea en casa. Ayúdale a descubrir nuevos medios para obtener conocimientos distintos a la escuela o los que ya utiliza (literatura, revistas especializadas, internet, cine, charlas, museos, entre otros).

2 y 3 → Creatividad: La originalidad y creatividad de tu hijo/a puede manifestarse en la creación artística, pero no se limita a ella. Algunos han dado en llamarla inteligencia práctica, porque supone la habilidad de pensar en nuevos y productivos caminos y formas de hacer las cosas. La inventiva es muy útil en la vida diaria, donde a menudo nos encontramos con situaciones que no conocemos, que no están claramente definidas y en las que tenemos que actuar con soltura y espontaneidad.

- Una manera de estimular la creatividad de tu hijo/a de forma que te ayude a educarle, es contar con su opinión para resolver problemas domésticos del día a día. Asimismo, es una manera de fomentar su responsabilidad y su sentido de pertenencia. Es importante porque se sentirá valorado y más seguro de sí mismo.
- Comenta con él/ella las cosas que veis en la televisión o que te sugieran situaciones hipotéticas. Estimula su imaginación de manera que surjan muchas formas de encarar la misma situación.
- Anímale a escribir, dibujar, decorar su habitación o crear algo original. Cuando acabe, dile siempre algo positivo. Aunque no te parezca una obra maestra, siempre habrá algo que haya hecho bien, aunque sólo sea esforzarse. Díselo.
- Una manera divertida de explotar su creatividad será mediante juegos de palabras o juegos de ingenio.

5 y 6 → Curiosidad: La curiosidad de tu hijo/a denota un interés activo por el mundo que le rodea. Encuentra temas fascinantes en cualquier ambiente y sabe entretenerse aunque esté solo. No le falta la imaginación necesaria y no depende de los demás para emprender una búsqueda, para explorar y descubrir nuevas cosas. Hay muchas maneras de despertar la curiosidad de tu hijo/a y descubrirlas te permitirá dirigirla hacia donde creas conveniente.

- Intenta plantearle preguntas sin darle enseguida la respuesta.
- Aprovecha cualquier interacción con tu hijo/a para dirigir su atención hacia las personas y cosas que le rodean, tratando de despertar su curiosidad. Ejemplos de preguntas que le puedes hacer: ¿Por qué crees tú que...? ¿Cómo crees que funciona...? ¿Podrías decirme si...? ¿Has leído/visto/oído alguna vez...?
- Anímale a que realice sus propias preguntas, interésate por ellas.
- Enséñale cómo puede averiguar sus dudas e interésate por el resultado de su búsqueda.

Llévale a sitios que no conoce y que podáis descubrir juntos, o haz comidas nuevas y anímale a probarlas y a hacer sugerencias para otros platos.

7 y 8 → Juicio: La capacidad de juicio hace referencia al pensamiento crítico. Esto es, reflexionar sobre las personas, las situaciones, y examinar sus diferentes significados y matices. Si tu hijo/a no tiende a sacar conclusiones al azar, valora las opciones que tiene antes de hablar, actuar o tomar una decisión, y está dispuesto a cambiar de opinión en base a la evidencia, es que tiene una mentalidad abierta. La mejor forma de aprovechar esta habilidad característica de tu hijo/a es ayudarle a pensar.

- Deja que sea él/ella quien razone, puesto que tiene la capacidad y la motivación necesaria para hacerlo. Escúchale activamente y después, dile algo positivo (p.ej. que tiene razón o que es interesante lo que está diciendo).
- Esfuérzate en comprender su punto de vista pero desafíalo con preguntas y argumentos en contra.
- Plántele preguntas que puedan matizar sus juicios. Encáralas en la dirección en la que deseas que tu hijo/a reflexione.
- Cuando necesites castigarle, explícale siempre las razones en el tono más tranquilo posible.

9 y 10 → Perspectiva: Tener o mantener la perspectiva implica no sólo comprender una situación y cómo funciona sino también saber ayudar a los demás a comprenderlo. Este punto fuerte se manifiesta la capacidad de dar consejos adecuados a los demás. Si has observado que tu hijo/a parece más maduro que otros chicos de su edad y que valora correctamente las consecuencias, próximas y lejanas, de una situación, puedes aprovecharlo para enfocar de otra manera tu relación con él/ella.

- Pídele consejo a menudo sobre las cosas que te preocupan. Explícaselo teniendo en cuenta su edad. Él se sentirá valorado, seguro, tendrá oportunidades de entrenar esta habilidad, e incluso puede ayudarte a ver de otra manera una situación.
- Dedicar un rato al día para preguntarle qué tal le ha ido en la escuela, sobretodo céntrate en las cosas buenas.
- Cuando observes que le preocupa una situación o que no alcanza a comprenderla, ayúdale a reflexionar sobre los diferentes puntos de vista de las personas implicadas. Recuerda que todo el mundo tiene un motivo para actuar como lo hace, aunque a veces no sean lógicos o razonables.
- Guarda algunos momentos del día o de la semana para charlar con tu hijo/a de manera informal. Establece poco a poco el hábito de compartir vuestras reflexiones.

11 y 12 → Valor: Tal y como dicen los cuentos infantiles, la valentía no es no tener miedo, sino sobreponerse a él. Incluye la fuerza física, pero no se limita a eso. Es un punto fuerte muy importante e implica no dejarse intimidar ante la amenaza, el cambio, la dificultad o el error. A la mayoría de las personas nos resulta difícil defender una postura que creemos correcta si existe una fuerte oposición por parte de los demás. Sin embargo, estarás de acuerdo con nosotros es que es una cualidad muy importante para triunfar de verdad en la vida. Y es que muchas veces, actuar según las propias convicciones, supone ser criticado.

- Si has observado que tu hijo/a muestra valor en diferentes situaciones, házselo saber. Dile que te sientes orgulloso de él por esa valentía y que es una característica muy especial que debe cuidar.
- Si no se comporta igual en todas las situaciones, descubre en cuáles se comporta con más valor. Trata de diferenciar qué cosas le ayudan a actuar correctamente incluso en situaciones difíciles.
- Anímale a hacer cosas a su alcance que no haya hecho nunca. Es importante que aprenda a tolerar el miedo que produce hacer cosas por primera vez.
- Anímale a reflexionar sus opiniones con múltiples argumentos para que se n atreversa a hacer o decir cosas diferentes.

13 y 14 → Perseverancia: Tu hijo/a suele terminar lo que empieza. Es una persona trabajadora a la que no le asusta el esfuerzo. Todos quisiéramos ahorrarles dificultades a nuestros hijo/as pero por mucho que hagamos, siempre aparecerán apuros. Así es como nos ponemos a prueba y crecemos. Por eso es muy importante que tu hijo/a sepa persistir en una actividad aunque existan obstáculos.

- Puedes utilizar la capacidad de obtener satisfacción del esfuerzo y de finalizar una tarea con éxito, como un potente motivador ante cualquier tipo de actividad.
- Recuérdale a menudo lo bien que se sintió cuando se esforzó o consiguió alguna cosa en algún momento de su vida.
- Cuando creas que tu hijo/a se está esforzando por conseguir algo, aunque no se vean aún los resultados de su esfuerzo, demuéstrale que lo valoras. Dile que es importante y que, a veces, hay que hacer cosas arduas o desagradables para conseguir algo, pero que el esfuerzo merece la pena.
- Ayúdale a plantearse metas que pueda alcanzar, a organizar y planificar la ejecución de una tarea, de manera que tengáis en cuenta los obstáculos que se pueden encontrar.

15 y 16 → Honestidad: La integridad o autenticidad es una característica de tu hijo/a. Suele ir con la verdad por delante y asumir la responsabilidad de sus conductas, tanto de sus errores como de sus aciertos. Seguramente no suele mostrarse pretencioso y respeta las normas establecidas. Este patrón de conducta supone valorar más la identidad que la popularidad, rechazar las mentiras y falsedades y poder actuar en función de las creencias y los valores personales.

- Asegúrate de que sabe distinguir entre errores y aciertos. Recuerda que a veces, un fracaso esconde un éxito parcial.
- Felicítale siempre por sus logros, por pequeños que te parezcan.
- Trata de compartir con él/ella el establecimiento de las reglas de conducta, de manera que se sienta partícipe de las mismas. Eso, unido a su sentido de la honestidad, aumenta la probabilidad de que las cumpla.
- La importancia de tu papel en este punto es ayudarle a construir unas convicciones personales que guíen su conducta en el presente y en el futuro. Ayúdale a determinar qué cosas son las más importantes en la vida.
- Trata de actuar siempre honestamente con él/ella, de modo que tenga un buen modelo que imitar. Recuerda que modelos deshonestos hay por todas partes, no hay más que poner la tele.

17 y 18 → Entusiasmo: La vitalidad es un punto fuerte de tu hijo/a. Seguramente muestra entusiasmo ante lo que percibe como retos, afronta la vida con energía y con pasión. Esto quiere decir que no le gusta hacer las cosas a medias, que es capaz de implicarse en lo que hace y hacerlo con convicción, dando todo de sí mismo. Esto le ayudará a disfrutar plenamente de la vida y a realizar sus metas.

- Refuerza todo lo que puedas su entusiasmo natural. Observa cuándo se muestra entusiasmado y dile algo positivo sobre su actitud.
- Puedes intentar canalizar o dirigir su capacidad de apasionarse hacia las áreas en las que crees que muestra problemas. Si eres capaz de presentarle una tarea más como un desafío o una aventura que como una obligación, es más probable que se implique en ella y trate de esforzarse.
- Si notas que su entusiasmo, tan rápido como aparece, desaparece, no te preocupes. Hasta cierto punto es normal a su edad que vaya probando actividades distintas. A algunos les cuesta más que a otros descubrir sus verdaderos intereses. Poco a poco encontrará lo que verdaderamente le gusta.
- Ayúdale a que tenga en cuenta los diferentes aspectos de la vida (trabajo, amistades, ocio, entre otros).
- Anímale a descubrir nuevas maneras de hacer cosas que ya hace, o a que se comprometa con un grupo, deporte o actividad que no conozca.

19 y 20 → Amor o Afiliación: La afiliación se refiere al desarrollo de vínculos de apego seguro, es decir, a la capacidad de tu hijo/a de amar y ser amado.

Se manifiesta en la motivación por el establecimiento de relaciones con otras personas, en particular con aquellas en las que el afecto y el cuidado son mutuos. Para que esta capacidad se desarrolle es necesario que tu hijo/a sienta que pertenece a algo más grande que él/ella: la familia, el grupo de clase, el colegio, el barrio, entre otros. Tú puedes ayudarle a desarrollarse adecuadamente fomentando esta capacidad.

- Observa a tu hijo/a e intenta "pillarle" expresando cariño a alguien, si puede ser en ese mismo instante, dile algo positivo.
- Observa con qué frecuencia le dedicas a tu hijo/a demostraciones de cariño. Si no lo haces ya, dile a menudo que le quieres, ofrécele una sonrisa o un abrazo que demuestre tu amor por él/ella.
- Si tu hijo/a es un/a adolescente, puede que rechace muestras de cariño demasiado directas. Está en una edad en la que tiene que aprender a ser autónomo y ése es un aprendizaje arduo que provoca estrés. No te enfades por esos cambios bruscos de estado de ánimo o de personalidad. Sólo está probando diferentes maneras de "ser" él mismo. Intenta reconocer sus necesidades, no le trates como a un niño/a y exprésale tu cariño como lo harías con un adulto.
- Anímale a relacionarse con otras personas. Hazle saber que valoras en él esa capacidad de afiliación y de saber cuidar de sus amigos y familiares.
- Trata de demostrar tu cariño de maneras diferentes, por ejemplo, déjale sin motivo aparente una nota cariñosa en el almuerzo.
- También te será útil hacerlo por medios que le sean familiares, por ejemplo, más que suele utilizarlo.

21 y 22 → Amabilidad: La amabilidad se refiere a la tendencia a hacer favores o a realizar buenas acciones para los demás. Tu hijo/a sabe reconocer las necesidades de los otros y está naturalmente dispuesto a tenerlas en cuenta, a ayudar y cuidar a otras personas. Seguramente la mayoría de la gente le considera simpático y generoso. Esta habilidad es muy importante, ya que las personas amables suelen disfrutar de la amistad y moderar de manera eficaz su propia agresividad. La simpatía o amabilidad ayudarán a tu hijo/a a establecer relaciones positivas con los demás, de manera que cuando sea él quién necesite ayuda, la encontrará incluso fuera del círculo familiar.

- Puedes ayudarle a potenciar su amabilidad cada vez que observes que se comporta de manera altruista, diciéndole directamente lo importante y valioso que resulta lo que ha hecho. Con el tiempo no necesitará que nadie le diga lo que está bien, porque habrá aprendido que a una buena acción, le siguen de forma natural consecuencias positivas y un sentimiento de bienestar.

- Dile algo positivo cada vez que observes que comparte algo con un amigo/a o con sus hermano/as, cuando esté de buen humor, cuando acepte una crítica con buen talante, entre otras cosas. Descúbrelas.

- Intenta utilizar en diferentes ocasiones y con diferentes personas las fórmulas de cortesía (gracias, por favor, disculpa, el tratamiento de usted, entre otros). Recuerda que a veces, la amabilidad es más cuestión de formas que de fondo.

23 y 34 → Inteligencia social: Como sabes, hay diferentes tipos de inteligencia. La inteligencia social o personal hace referencia a la habilidad para darnos cuenta de nuestras propias emociones y las de los demás. Es una habilidad básica para la convivencia y para saber comportarse en diferentes situaciones sociales. Si crees que tu hijo/a tiene este tipo de inteligencia, es que es capaz de ponerse en el lugar de otra persona y saber qué cosas son importantes para ella. Esto hará que, por ejemplo, ante conflictos con otros, prefiera recurrir a métodos de solución distintos a la violencia.

- Si quieres ayudarlo a desarrollarse de manera inteligente, anímale a conocer gente nueva, o a implicarse en situaciones sociales novedosas para que ponga a prueba esta capacidad.
- Al comentar el día, o alguna situación concreta, pregúntale a menudo cómo se sintió, qué cosas se dijo a sí mismo y qué cosas hizo para no sentirse así.
- Trata de hacer estas mismas preguntas sobre las personas que estaban implicadas también en esa situación.
- Cuando hables con él sobre cualquier tema, anímale a que busque o se pregunte comprensión de personas con motivaciones diferentes.

25 y 26 → Civismo: El sentido de ciudadanía o civismo implica saber trabajar bien dentro de un equipo o grupo de personas, ser fiel al grupo y sentirse parte de él. Esta actitud resultará en el respeto las normas sociales y a las demás personas que integran el grupo social. La lealtad supone un sentimiento de identificación con una causa común, sea ésta cual sea. Tu hijo/a tiene seguramente cierto sentido del deber.

- Tu principal tarea para ayudar a tu hijo/a podría ser ayudarlo a conocer y comprender los intereses grupales, especialmente cuando éstos chocan con los intereses personales. A veces hay que saber ceder y si observas que tu hijo/a lo hace, no dudes en decirle algo positivo cada vez.
- Ayúdale a desarrollar un sistema de valores legítimo y socialmente favorable, teniendo en cuenta obligaciones y derechos. Infórmate por ejemplo sobre derechos humanos y derechos de los niños.

- Intenta aprovechar cualquier situación que comentes con él/ella de su vida cotidiana (en el colegio, la clase, las actividades lúdicas o deportivas, entre otras), para hacerle reflexionar sobre los derechos de los demás. Pregúntale cuáles cree que son y de qué manera se relacionan con sus propios derechos.
- Anímale a que participe como voluntario en actividades por las que se sienta conmovido, o a que asuma responsabilidades cotidianas en el hogar, o a que desarrolle planes de acción concretos con los que poder ayudar a personas de su entorno que crea que lo necesiten. Esto hará que se sienta parte de la sociedad y grupos con los que vive y participe en ellos de manera responsable y activa, con una actitud positiva ante los demás.

27 y 28 → Imparcialidad: El sentido de equidad o imparcialidad hace referencia a las actitudes que favorecen el trato justo de las personas. Esto supone tratar a todas las personas como iguales, sin dejar que sentimientos personales influyan en las decisiones o juicios sobre los otros y dando a todo el mundo las mismas oportunidades. Es importante que tu hijo/a sepa controlar y relativizar sus propias emociones. Esto facilitará que no se deje llevar por prejuicios y estereotipos que obstaculizan la convivencia sana. Si tu hijo/a suele mostrar sentimientos y conductas de imparcialidad es que respeta las leyes y ha alcanzado un gran desarrollo moral. Actitudes que suelen acompañar a este sentido de la justicia son la empatía y el compromiso con valores éticos. Estos dos factores inhiben las respuestas agresivas y orientarán a tu hijo/a cuando tenga que decidir cómo actuar.

- Si quieres aumentar su motivación hacia la realización de conductas deseables, trata de detectar los juicios morales que tu hijo/a hace sobre las personas y situaciones de su vida diaria. Descubre qué comportamientos considera correctos e incorrectos y por qué los juzga de esa manera.
- Plantéale dilemas que le ayuden a reflexionar sobre diferentes criterios morales.
- Es importante que sepas escucharle sin juzgar sus opiniones demasiado rápido. Recuerda que los juicios morales son siempre relativos y en cada situación existen tantos puntos de vista como personas implicadas. Si ve que hablando es capaz de llegar a un acuerdo contigo, seguramente creará que puede hacerlo con cualquier persona.
- Fomenta su capacidad de ponerse en el lugar del otro, mediante preguntas como: ¿Cómo crees que se sintió la otra persona en esa situación? ¿Por qué crees que actuó así? ¿Qué crees que ganaba con ello? ¿Había otras maneras de comportarse?

- Aprovecha conversaciones sobre situaciones del día, para estimular su curiosidad y plantearle preguntas como éstas: ¿Para quiénes es buena esa solución? ¿Para quiénes es una mala resolución? ¿Es justa esa conducta? ¿Qué es más importante en esta situación? Intenta desarrollar preguntas parecidas a éstas. No esperes una respuesta inmediata ni “correcta”. Lo importante es que tu hijo/a aprenda a desarrollar su propio sentido de la justicia.

29 y 30 → Liderazgo: No todo el mundo puede ser un buen líder. Para serlo es necesario ser capaz de organizar y animar al grupo del que uno es miembro. Esto implica desarrollar **habilidades orientadas a la tarea**, como la planificación de actividades y el establecimiento de prioridades, y **habilidades orientadas a las relaciones** afectivas y emocionales entre las personas del grupo. El objetivo del líder debe ser unir esfuerzos personales en un esfuerzo de grupo y llevar a buen término las tareas propuestas. Para esto necesita carisma y saber usar adecuadamente la autoridad que se le ha concedido. Es importante que aprenda a no abusar de su poder, sino a utilizarlo de manera responsable. Si a tu hijo/a le gusta ser el líder y demuestra buenas habilidades para ello, seguramente es una persona valorada en los grupos de los que forma parte.

- Para desarrollar adecuadamente las habilidades de liderazgo, puedes ayudar a tu hijo/a en la organización práctica de actividades y la resolución de problemas, sugiriéndole ideas, o proporcionándole recursos.
- Es importante que reconozca tanto las características y necesidades individuales de los miembros del grupo, como las necesidades y metas del colectivo. Ayúdale a ser consciente de los sentimientos y motivaciones de los demás. Debe saber que su conducta tiene consecuencias en las otras personas, sobretodo si es el líder. Forma parte de su responsabilidad.
- Estimula su habilidad para resolver problemas sociales de distinto tipo, por ejemplo, mediante situaciones hipotéticas de la vida cotidiana, o situaciones que veáis en la tele, en las noticias, en una serie, en un encuentro deportivo, entre otras.

Bríndale un ambiente optimista y confiado en el futuro, de manera que se acostumbre a pensar que las cosas pueden cambiar y que, si nos organizamos, es más fácil hacerlo.

31 y 32 → Perdón: La capacidad de perdonar a aquellas personas que han actuado mal, dándoles una segunda oportunidad, es un valor básico de la convivencia. Tu hijo/a no suele ser rencoroso ni vengativo, sino que muestra actitudes de tolerancia. Esto supone reconocer que todos podemos equivocarnos y tomar una mala decisión en un momento dado. Es importante aprender a tomar diferentes perspectivas y relativizar las cosas, ya que a menudo hechos que nos parecen imperdonables en un momento de enfado, no lo son tanto cuando podemos pensar con tranquilidad.

- Puedes ayudarle a desarrollar la capacidad de perdonar sirviendo de modelo, es decir, cuando él se equivoque, recuerda que no lo hizo con mala intención y que los errores, existen para que podamos aprender de ellos.
- Cuando encuentre alguna persona que le hace daño, trata de animarle a que se ponga en su lugar y considere la posibilidad de que él/ella hubiera cometido el mismo error.
- Cuando observes que se comporta de manera compasiva, dile lo importante que es que sepa comportarse de esa manera.
- Es posible que conozca a gente a la que no es capaz de comprender, tu experiencia le ayudará en esos momentos, habla con él y tratad juntos de imaginar los motivos de esa persona para comportarse como lo hace.

33 y 34 → Humildad: La humildad es la disposición personal a no creerse más especial que los demás. Quizás no te parezca una habilidad muy importante pero esta fortaleza está muy relacionada con la autoestima positiva de tu hijo/a. Si crees que tu hijo/a es modesto, seguramente has observado que prefiere que sean los demás quienes hablen de él. Es importante que observes que no sea “demasiado” modesto, puesto que reconocer los propios logros, sobretodo éstos pequeños del día a día, es lo que mantiene la autoestima alta y fomenta el sentimiento de autoeficacia necesario para emprender los grandes esfuerzos. Tan malo es ser demasiado orgulloso como ser demasiado humilde.

- Si a tu hijo/a no le gusta ser el centro de atención, no le fuerces a ello. No se sentirá cómodo si te oye alabarle en presencia de otras personas.
- Si hay algo que crees que ha hecho o está haciendo bien, díselo a él directamente. Trata de ser justo y, sobretodo, constante, cuando le digas cosas positivas.
- Observa qué personas son las que más admira, y señala las habilidades que éstas tienen y que tu hijo/a podría mejorar. No se trata de compararle con otros, sino de animarle a crecer y que vea hasta dónde puede llegar.
- Enséñale a reconocer los pequeños logros cotidianos. Hacer cosas cuando a uno no le apetecen, aprender algo nuevo, aplicar un conocimiento anterior, conocer a una persona, hacer un examen, obedecer alguna norma de conducta, portarse bien en cualquier situación, ser paciente, haber pasado un rato agradable, atreverse a hacer algo nuevo iy todo lo que se te ocurra!

35 y 36 → Prudencia: El arte de la prudencia, dicen los filósofos, es el arte de vivir bien. Ser cauteloso a la hora de tomar decisiones implica que no se asumen riesgos innecesarios que podrían causar problemas. Si tu hijo/a sabe reconocer una situación como peligrosa y se muestra prudente, probablemente se ahorrará muchas dificultades. Toda situación tiene muchas posibilidades y a menudo las personas nos atascamos sin saber qué hacer.

Ayúdale a valorar la importancia de una buena reflexión sobre las posibilidades de actuación y sus consecuencias más probables. En este sentido, no tener prisa le ayudará a evitar decir o hacer cosas de las que más tarde se pueda arrepentir. Recuerda que siempre se puede confiar en alguien que actúa con discreción.

- Es importante que sepas alabarle cuando observes en él conductas o razonamientos que demuestren prudencia. Por ejemplo, si al hablar con él observas que se toma un tiempo antes de contestar y no lo hace precipitadamente, o si valora antes de hablar los efectos que sus palabras pueden tener en otro. Refuerza todas sus conductas que demuestren este tipo de razonamientos.
- Plantéale preguntas que le obliguen a reflexionar las consecuencias de sus actos. Pregúntale por ejemplo, cuáles son las consecuencias más probables a corto, medio y largo plazo, si podría vivir un mes en esa situación, si sería favorable para todos, entre otras.

Confía en tu hijo/a. Dale margen para tomar sus propias decisiones. Si respetas sus decisiones y puntos de vista, será más probable que acuda a ti en busca de consejo cuando no sepa qué hacer.

37 y 38 → Autocontrol: La capacidad de autorregulación o autocontrol es la capacidad de mantener un equilibrio entre la disciplina y la espontaneidad. Implica ser capaz de reconocer las necesidades momentáneas y demorarlas en función de las obligaciones. Si tu hijo/a puede posponer una gratificación y acostumbra a pensar antes de actuar o hablar es que goza de autocontrol. Esta habilidad es muy importante para evitar conductas impulsivas o imprudentes que pueden poner a tu hijo/a en riesgo. Controlar las emociones significa saber reconocerlas, saber por qué se producen y expresarlas de manera adecuada.

- Si observas que tu hijo/a permanece largo rato ocupado en una actividad tranquila, o hace los deberes de clase antes de ponerse a jugar con la consola o ver la tele, o si ves que ocupa gran parte de su tiempo en perfeccionar cualquier tipo de habilidad que requiera disciplina, dile que eso está muy bien.
- Si ves que reflexiona antes de hablar, dile algo positivo y que valoras que sepa controlar su conducta y sus palabras.
- Si se enfada o se siente frustrado en algún momento, observa si se deja llevar por la ira. Saber controlarla implica saber tranquilizarse y no actuar bajo la influencia de esa emoción. Si ves que intenta hacer esto en alguna medida, espera a que se tranquilice y dile lo importante que es esa cualidad.
- Si observas situaciones o momentos en que no lo hace, trata de saber qué distingue a una y otra situación, y qué elementos de las mismas están favoreciendo la autorregulación personal. Ayúdale a reconocer las situaciones en que le cuesta más auto-controlarse, y a poner en marcha distintas estrategias de auto-regulación.

- Trata de controlar tus propias emociones, de manera que tu hijo/a tenga un buen modelo que imitar. Ten en cuenta que la capacidad de auto-regulación se va desarrollando con la edad y tus expectativas deben adecuarse a la edad de tu hijo/a.

39 y 40 → Disfrute de la belleza: ¿Cuántas veces has escuchado esa frase que dice que la felicidad está en saber disfrutar de las cosas sencillas? Si tu hijo/a aprecia la belleza de las cosas en el día a día y se interesa por aspectos de la vida como la naturaleza, el arte, la ciencia u otros, es probable que se sienta satisfecho con su entorno. Los filósofos llaman a esto capacidad de asombro, y consiste en interesarse por el mundo que nos rodea y disfrutar plenamente de él. Es probable que si tu hijo/a siente asombro ante algún fenómeno o actividad, despierte su interés. Aunque resulte paradójico, estimular la habilidad para gozar, influye favorablemente en la capacidad de trabajo y en la disposición a llevar a cabo las obligaciones. Un ambiente que se percibe como estimulante y positivo, nos hace sentir seguros y expectantes.

- Descubre qué cosas valora tu hijo/a y le hacen disfrutar más. Acompáñale si puedes o intérate por ellas. Aprende.
- Ayúdale a descubrir nuevos caminos para disfrutar lo que le gusta, o recomiéndale actividades que crees que le podrían interesar.
- Organiza una salida al campo, a un restaurante, a un museo, a una biblioteca. Intentad buscar juntos nuevas actividades con las que poder disfrutar.
- Cuando tu hijo/a te señale algo que le parece bonito o interesante, párate a mirarlo. Asimismo, señálale las cosas que te gustan de la vida. Por ejemplo, fíjate qué rico es desayunar bien todos los días antes de irse a trabajar, o qué bien sienta una ducha después de sudar, qué refrescante la lluvia de primavera, qué edificio más grande, qué grúa tan espectacular, cómo ha crecido el jardín del vecino, qué bien tomar un postre dulce de vez en cuando o tomar el sol, o que haya alguien cuando vuelves a casa cansado...
- Relájate. Disfruta de tu hijo/a.

41 y 42 → Gracitud: Tener una actitud de agradecimiento significa ser consciente y agradecer las cosas buenas que a uno le pasan o que tiene alrededor. También implica conocer la expresión adecuada de este agradecimiento, si existe la posibilidad de dar las gracias. La gratitud es una actitud compleja que se desarrolla a lo largo de toda la vida. Es normal que tu hijo/a no sea totalmente consciente de las ventajas que disfruta por vivir en esta sociedad, por tener personas que se preocupan por él, o un colegio al que acudir a estudiar. Sin embargo, podrás observar pequeños comportamientos, palabras o gestos ajustados a su edad que manifiestan que tu hijo/a sabe agradecer. Reconocer las cosas buenas que pasan, aún en épocas de muchos contratiempos, es una manera muy eficaz de evitar la desesperanza y la inacción. Además, predispone a actuar de buena voluntad, de modo que inhibe conductas socialmente inadecuadas o agresivas.

- Observa si en la vida diaria, tu hijo/a dice a veces cosas como: "¡qué suerte tengo!", al comparar su situación con la de otras personas menos favorecidas. Quizás te ha expresado alguna vez que otros padres y madres actúan de manera diferente con sus hijos, o que otros chico/as no tienen tantas cosas como él o tantos amigo/as. Dile algo positivo sobre esa actitud.
- Trata de responder adecuadamente cuando tu hijo/a dé espontáneamente las gracias por algo, o cuando muestre conductas o pensamientos de este tipo.
- Puede que se dé cuenta ahora de personas o situaciones que le beneficiaron en un pasado, si es así, ayúdale a reconocerlas y a sentirse agradecido. Recuerda que a veces, cuando por una razón u otra no podemos dar las gracias adecuadamente a quien nos ayudó, podemos "devolver" el favor a otra persona.

Acostúmbrate a utilizar las fórmulas de cortesía. Es importante el sentimiento de gratitud, pero es igualmente importante saber expresarlo correctamente.

43 y 44 → Esperanza: Si tu hijo/a piensa en el futuro con optimismo, seguramente cree que merece la pena esforzarse, puesto que el esfuerzo tendrá su recompensa. Tener esperanza significa no sólo esperar lo mejor para el futuro, sino también trabajar para conseguirlo. El primer paso para lograr algo es creer que es posible y que está en nuestras manos alcanzarlo. Ayudar a tu hijo/a a desarrollar una proyección positiva hacia el futuro es ayudarle a creer en el esfuerzo como un valor importante.

- Cuando hables con él/ella, pregúntale qué cosas desea, qué cosas le gustaría conseguir o cambiar de sí mismo o de alrededor. Aunque en principio suenen poco realistas, "soñar" es una manera de entrenar a nuestra mente a pensar con optimismo.
- Analizad juntos qué pasos habría que seguir para conseguir sus deseos y, en la medida de lo plausible, hazle creer que es capaz de hacerlo.
- Cuando tu hijo/a te mencione una mala situación, acostúmbrate a buscar siempre el lado positivo. Por pequeño o ridículo que parezca, es bueno tenerlo en cuenta. Le ayudarás a sentirse mejor y encarar de otra manera la situación.
- Cuando demuestre optimismo, dile cosas como: ¡muy bien, esa es la actitud! en un tono jovial y divertido.
- Cuando venga del colegio, pregúntale qué le ha gustado más o qué ha habido de bueno, en lugar de sólo ¿qué tal? Que tus preguntas le inclinen a pensar con optimismo.

- Cuando le despiertes por la mañana, menciona siempre algo positivo: qué día más bueno hace, parece que lloverá y podrás estrenar tu impermeable, sólo quedan dos días para acabar la semana, hoy verás a tu amigo/a, te voy a hacer algo rico para desayunar. Échale imaginación.

- Déjate contagiar por su optimismo.

45 y 46 → Sentido del humor: Las personas con sentido del humor, gustan de reír y gastar bromas, sonrían con frecuencia y tienden a ver el lado positivo de la vida. Tener sentido del humor no consiste sólo en hacer reír a los demás, sino también en saber reírse de uno mismo. Está muy relacionado con el optimismo y genera satisfacción y bienestar. Muchos estudios han demostrado que reír está relacionado con la buena salud, y que el sentido del humor puede amortiguar el impacto de las situaciones negativas. Asimismo, saber reírse de uno mismo asegura el desarrollo de una autoestima flexible y positiva, evitando caer en las garras del perfeccionismo extremo, que no deja lugar a la satisfacción.

- Si quieres ayudar a tu hijo/a a potenciar su sentido del humor, aprovecha cualquier situación cotidiana y apropiada para hacer un chiste o provocar una risa en tu hijo/a.
- Trata de recibirle siempre con una sonrisa.
- Ayúdale a reconocer las situaciones y las personas, ante las que no es apropiado utilizar el humor.
- Cuando necesites hacerle entender algo a tu hijo/a o reprocharle algo, utiliza el sentido del humor en tus mensajes. Tendrás más probabilidades de que te escuche de buena gana.
- Comparte todo el tiempo que puedas con tu hijo/a, es importante que os acostumbréis a reiros juntos y dile a menudo lo bueno que es poder compartir eso con él/ella. Diviértete.

47 y 48 → Espiritualidad: La espiritualidad hace referencia al sentido religioso pero no se limita a él. La espiritualidad se refiere a la fe, es decir, a la creencia de que existe un propósito o significado universal en las cosas que ocurren en el mundo y en la propia existencia. Esto implica creer en dios o en otro tipo de poder superior que valora, determina o guía nuestra conducta. También es importante el sentido de protección que proporciona la fe. Si tu hijo/a tiene creencias de este tipo, actuarán como amortiguadores en situaciones que resulten angustiosas o difíciles para él.

- Puedes ayudarle a potenciar su espiritualidad compartiendo sus creencias o las actividades que de ellas se derivan.
- Si está interesado en lo sagrado de la vida, ayúdale a descubrir las creencias de otras personas y culturas. Buscad los puntos que tienen en común, de manera que él/ella también aprenda a respetarlas.
- Anímale a desarrollar sus inquietudes espirituales y a explorar de qué manera pueden ayudarle a él y a otras personas a vivir mejor.