

Santa Clara County  Office of Education

Unit 1 – Active Parenting
Unidad 1 – La Crianza Activa

Date

The Purpose of Parenting

El propósito de la paternidad

The purpose of parenting is to protect and prepare our children and teens to survive and thrive in the kind of society in which they will live.

El propósito de la paternidad es proteger y preparar a nuestros hijos para sobrevivir y prosperar en el tipo de sociedad en el que ellos vivirán.



Unit 1 – The Active Parent

Unidad 1 – El padre activo

Effective Parent Leadership Includes:

- Proactively anticipating and preventing problems;
- Developing mutually respectful relationships;
- Enforcing fair discipline;
- Maintaining effective communication;
- Using productive problem solving methods; and
- Encouraging the participation and success of everyone involved.

El liderazgo eficaz de padres incluye:

- Anticipar y prevenir los problemas de forma activa;
- Desarrollar relaciones de respeto mutuo;
- Hacer cumplir la disciplina con justicia;
- Mantener la comunicación con efectividad;
- Utilizar métodos productivos para resolver los problemas; y
- Fomentar la participación y el éxito de todos los participantes.



The Tasks of Adolescence

Las tareas de la adolescencia

- Developing an identity independent of parents
 - Coming to terms with their emerging sexuality
 - Coming to terms with the need to work
 - Developing a philosophy of life and a value system upon which to make decisions
- Desarrollar una identidad independiente de sus padres
 - Asumir su emergente sexualidad
 - Aceptar la necesidad de trabajar
 - Desarrollar una filosofía de vida y un sistema de valores con el cual tomar decisiones

Values & Qualities to Develop In Teens

Valores y cualidades que los adolescentes deben desarrollar

- Courage
- Responsibility
- Cooperation
- Respect
- Self-esteem
- 21st Century workplace skills



- El valor
- La responsabilidad
- El sentido de cooperación
- El respeto
- La autoestima
- Las habilidades laborales para el Siglo XXI



Styles of Parenting

Estilos de crianza de los hijos

- The Autocratic Style:
The Dictator
 - The Permissive Style:
The Doormat
 - The Authoritative Style:
The Active Parent
- El Estilo Autocrático:
El Dictador
 - El Estilo Permisivo:
El Tapete
 - El Estilo Autoritario:
El Padre Activo



Autocratic Parents

Los padres autocráticos

- Dominating, authoritarian figures
- Use reward and punishment to enforce orders
- Allow little or no room for their children to question, challenge or disagree
- Son figuras dominantes y autoritarias
- Usan la recompensa y el castigo como herramientas para reforzar sus ordenes
- Dejan poca oportunidad para que sus hijos pregunten, reten o estén en desacuerdo



Permissive Parents

Los padres permisivos

- Allow their teens to “do their own thing”
 - Little respect for order and routine
 - Few limits: no established curfew and few household responsibilities
 - Pampered children
- Permiten a sus adolescentes “hacer lo suyo”
 - Poco respeto por la orden y las rutinas.
 - Pocos limites: no tienen hora de llegada establecida y pocas responsabilidades
 - Hijos mimados



Active Parents

Los padres activos

- Treat teens with dignity and respect, even during discipline
- Teens respectfully express their thoughts and feelings
- Tratan a los adolescentes con dignidad y respeto incluso cuando los disciplinan
- Los adolescentes expresan respetuosamente sus pensamientos y sentimientos



Active Parenting Strategies

Estrategias activas de la crianza

- Mutual Respect
 - Participation
 - Problem Solving
 - Family Enrichment
 - Communication
 - Encouragement
- El respeto mutuo
 - La participación
 - La resolución de problemas
 - El enriquecimiento familiar
 - La comunicación
 - El animo



Santa Clara County  Office of Education

Unit 2 – Active Parenting
Unidad 2 – La Crianza Activa

Date

Winning Cooperation

Logrando la cooperación

Two or more people working together in a mutually supportive manner toward a common goal

Dos o mas personas trabajando juntas apoyándose mutuamente para lograr una meta en común



Define Who Owns the Problem


Definir quién tiene el problema

- **Parent Owned:** If the problem is due to the teen misbehaving
 - **Provide discipline**
 - **Shared:** Responsibility of parent and teen
 - **Provide discipline & support**
 - **Teen Owned:** Not really the parents' responsibility
 - **Provide support**
- **Problema de los padres:** Si el problema se debe a la mala conducta del adolescente
 - **Establecer la disciplina**
 - **Problema compartido:** La responsabilidad del padre y el adolescente
 - **Establecer la disciplina y el apoyo**
 - **Problema del adolescente:** no es realmente la responsabilidad de los padres
 - **Ofrecer apoyo**



Communication Considerations

Consideraciones sobre la Comunicación

- Your words
 - Your tone of voice
 - Your body language, including hand gestures, how close you stand, and facial expressions
- 
- Sus Palabras
 - El tono de su voz
 - Su idioma corporal, inclusive gestos de las manos, la distancia entre usted y la otra persona, y las expresiones faciales



Communication Blocks Include:

Los obstáculos de la comunicación incluyen:

- Giving commands
 - Giving advice
 - Placating
 - Interrogating
 - Distracting
 - Psychologizing
 - Judging
 - Being sarcastic
 - Moralizing
 - Being a Know-It-All
 - Focusing on mistakes
 - Negative expectations
 - Perfectionism
- Dar ordenes
 - Dar consejos
 - Aplacar la situación
 - Hacer interrogatorios
 - Las distracciones
 - Interpretar psicológicamente
 - Juzgar
 - Ser sarcástico
 - Criticar moralmente
 - Creer que uno lo sabe todo
 - Concentrarse en los errores
 - Tener expectativas negativas
 - El perfeccionismo

Active Communication

La comunicación activa

1. Listen actively.
2. Listen for feelings.
3. Look for alternatives and evaluate consequences.
4. Offer encouragement.
5. Follow up later.



1. Escuchar activamente.
2. Poner atención a los sentimientos.
3. Buscar alternativas y analizar las consecuencias.
4. Dar ánimo.
5. Seguimiento posterior.





Santa Clara County  Office of Education

Unit 3 – Active Parenting
Unidad 3 – La Crianza Activa

Date

Responsibility Means

La responsabilidad significa

- Accepting your obligations.
 - Knowing the difference between right and wrong, and doing the right thing as the situation calls for it.
 - Accepting accountability for your actions.
- Aceptar sus obligaciones.
 - Conocer la diferencia entre lo correcto e incorrecto y hacer lo correcto cuando la situación lo requiere.
 - Aceptar la responsabilidad de sus actos.

R = C+C

*Responsibility =
Choice +
Consequences*



R = O+C

*La responsabilidad = la opción + las
consecuencias*



Effective Discipline Teaches Responsibility

La disciplina efectiva enseña a ser responsable

- Your goal is to teach your teens, not to hurt them.
- When you discipline, look for opportunities to encourage future improvement.
- When using discipline to influence your teen, use the least assertive method that works.
- Always explain the reason for the change in behavior you want.
- La meta es enseñarle a sus adolescentes, no lastimarlos.
- Siempre que discipline encuentre oportunidades para motivar a que mejore en el futuro.
- Cuando usa la disciplina para influenciar a su adolescente, utilice el método menos exigente que funcione.
- Siempre explique la razón por la que quiere un cambio en conducta.



Effective Discipline Teaches Responsibility

La disciplina efectiva enseña a ser responsable

- Let discipline be motivated by caring.
 - Keep focus on the problem, not the teen.
 - Invite your teen's participation
 - Stay respectful
- Permite que la disciplina sea motivada por la comprensión
 - Mantenga el enfoque en el problema, no en el adolescente.
 - Promueva la participación del adolescente.
 - Manténgase respetuoso.





How to Send an “I” message

Cómo transmitir mensajes “Yo”

1. Name the behavior you want to change.
2. Say how you feel about the situation.
3. State your reason.
4. Say what you want done.

1. De le nombre al la conducta o la situación que usted desea cambiar.
2. Diga cómo se siente con relación a la situación.
3. Expresé sus razones.
4. Diga lo que usted quiere que se haga.



Making "I" Messages Stronger

Fortaleciendo los mensajes "Yo"

1. Getting agreement. "*Will you please...?*"
2. Establishing a time frame. "*When?*"
3. Give firm reminders.

1. Llegando a un acuerdo. "*Podrás por favor...?*"
2. Estableciendo un limite de tiempo. "*Cuando?*"
3. De recordatorios firmes.



Advanced Discipline

Métodos de disciplina avanzados

Natural Consequences:

The results that occur from a teen's behavior without any interference by a parent.

Logical Consequences:

Discipline that is logically connected to the misbehavior and is applied by an authority to influence a teen to behave within the limits of the situation.

Consecuencias naturales:

Los resultados que ocurren debido a la conducta de un adolescente sin interferencia de sus padres.

Consecuencias lógicas:

La disciplina que está lógicamente conectada a la mala conducta y es aplicada por una autoridad para influenciar a un adolescente a comportarse dentro de los límites de la situación.



Logical Consequences

Consecuencias Lógicas

- Ask your teen to help decide the consequence.
- Form the consequence into a choice (either/or choice).
- Make sure the consequence is logically connected to misbehavior.
- Give choices you can live with.
- Pida a su hijo(a) adolescente que ayude a decidir la consecuencia.
- Ofrezca la consecuencia como una opción (ofrezca dos opciones).
- Asegure que la consecuencia corresponda lógicamente a la conducta.
- Ofrezca opciones lógicas y posibles.



Logical Consequences

Consecuencias Lógicas

- Keep vocal tone firm and calm.
- One time choice then enforce consequence.
- Expect testing.
- Allow teen to try again after experiencing consequence.
- Mantenga un tono de voz calmado y firme.
- Ofrezca la opción solamente una vez, y después haga cumplir la consecuencia.
- No le extrañe que el adolescente le ponga trabas.
- Dele la oportunidad al adolescente de volver a tratar después de cumplir con la consecuencia.





How to Act On Anger

Cómo actuar en un momento de ira



- Act to change the situation.
 - Do something different.
- Reduce the importance of the goal.
 - Put it in perspective.
 - THINK something different.
- Change you goals.
 - Find alternatives.
 - Again, think something different.
- Actúe como para cambiar la situación.
 - Haga algo diferente.
- Reduzca la importancia del objetivo.
 - Ponga la situación en perspectiva.
 - PIENSE algo diferente.
- Modifique sus objetivos.
 - Busque alternativas.
 - Una vez más, piense algo diferente.



Santa Clara County  Office of Education

Unit 4 – Active Parenting
Unidad 4 – La Crianza Activa

Date

Teens with High Self-Esteem

Adolescentes con alta autoestima

- Tackle hard problems at school, even if it increases chance of making mistakes.
- Do what is right even if they lose friends in the process.
- Cooperate with parents even when they don't always get their way.
- Find positive ways to achieve independence and challenge.
- Dan el frente a problemas difíciles en la escuela, incluso si esto aumenta la probabilidad de cometer errores.
- Hacen lo correcto, incluso si pierden amigos en el proceso.
- Cooperan con sus padres, aún cuando no siempre obtienen lo que quieren.
- Encuentran maneras positivas de lograr la independencia y vencer los desafíos.



Turning Discouragement Into Encouragement

Convertir el desaliento en estímulo positivo

- Build on strengths
 - Show confidence
 - Value your teen as-is
 - Stimulate independence
- Potencializar las fortalezas
 - Mostrar confianza.
 - Valorar a su adolescente tal como es.
 - Estimular el sentido de independencia.



The Five Goals of Teen Behavior

Los cinco objetivos del comportamiento de los adolescentes

1. Belonging

2. Power

3. Protection

4. Withdrawal

5. Challenge

1. Pertenencia

2. Poder

3. Protección

4. Aislamiento

5. Reto



Guidelines for Problem-Prevention Talks

Guías de procedimiento para llevar a cabo conversaciones de prevención de los problemas

- Identify potential problem and risks.
 - Share thoughts and feelings.
 - Generate guidelines for behavior.
 - Decide on logical consequences for violating the guidelines.
 - Follow up later.
- Identificar posibles problemas y riesgos potenciales.
 - Compartir pensamientos y sentimientos.
 - Crear guías de conducta.
 - Decidir las consecuencias lógicas si se violan las guías de conducta.
 - Proporcionar seguimiento posterior.



Santa Clara County  Office of Education

Unit 5 – Active Parenting
Unidad 5 – La Crianza Activa

Date

Prevention Strategies

Estrategias de prevención

1. Be a positive role model and teacher of values.
 2. Educate your teens about the risks.
 3. Filter OUT negative behaviors and IN positive ones.
 4. Establish clear guidelines for behavior.
1. Ser un modelo positivo y maestro de valores.
 2. Educar a sus hijos adolescentes sobre los riesgos.
 3. Filtrar las conductas negativas y reemplazarlas con conductas positivas.
 4. Establecer guías de procedimiento claras para el comportamiento.



Strategy 1 – Be a Positive Role Model and Teacher of Values

Estrategia 1 – Ser un modelo positivo y maestro de valores

- What you do is a stronger indicator of your values than what you say.
- Values aren't taught, they are caught.
- Skills for talking about values:
 - Show respect;
 - Avoid communication blocks;
 - Listen for feelings;
 - Encourage your teen when they express a value you approve of ; and
 - Talk about values and beliefs, not just the facts.
- Sus acciones son un indicador más fuerte de sus valores que sus palabras.
- Los valores no son enseñados, son captados.
- Habilidades para hablar sobre los valores:
 - Mostrar respeto;
 - Evitar las obstrucciones de la comunicación;
 - Escuchar atento a los sentimientos;
 - Animar a su hijo cuando exprese un valor que usted apruebe; y
 - Hablar sobre valores y creencias, no solamente sobre los hechos.

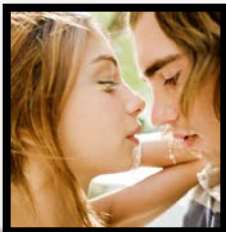


Strategy 2 – Educate your Teens About the Risks of Drugs, Sexuality, and Violence

Estrategia 2 – Educar a sus adolescentes sobre los riesgos de las drogas, la sexualidad, y la violencia

When engaging in talks about these subjects keep these points in mind:

- Be prepared;
- Don't get hooked into an argument;
- Invite your teens input; and
- Come from caring, not authority.



Cuando participe en conversaciones sobre estos temas, recuerde:

- Estar preparado;
- No dejarse caer en una discusión;
- Invitar a sus adolescentes a dar su punto de vista; y
- Tratar de demostrar cariño, no la autoridad.



Strategy 3 – Filter OUT Negative Behaviors and IN Positive Ones

Estrategia 3 – Filtrar las conductas negativas y reemplazar con conductas positivas

Ways to Filter OUT negative influences:

- Become familiar with the media teens use: Facebook, Youtube, Instagram, Twitter etc.
- Use and learn parental controls on multiple medias to help regulate what teens can access: T.V's, computers, internet, cell phone, etc.
- Know their friends and who they hang out with.
- Set reasonable curfews and check in with them periodically.

Formas de filtrar las influencias negativas:

- Familiarizarse con el uso de los medios de comunicación de los adolescentes: Facebook, Youtube, Instagram, Twitter etc.
- Utilizar y aprender sobre los controles en diversos medios de comunicación para regular la información a que los adolescentes pueden tener acceso: los televisores, las computadoras, la Internet, el teléfono celular, etc.
- Conocer sus amistades y con quien andan.
- Establecer un horario razonable de llegar a la casa y comunicarse con ellos frecuentemente.



Strategy 3 – Filter OUT Negative Behaviors and IN Positive Ones

Estrategia 3 – Filtrar las conductas negativas y reemplazarlas con conductas positivas

- Ways to filter IN positive influences:
 - Positive adult influences
 - Media
 - Summer camps or other programs away from home
 - A loving spiritual education
 - A good academic environment
 - Positive peers
- Formas de reemplazar las influencias positivas:
 - A través de las influencias positivas de los adultos.
 - Mediante los medios de comunicación.
 - A través de campamentos de verano u otros programas fuera de casa.
 - Ofrecer una educación espiritual amorosa.
 - Establecer un ambiente de buen rendimiento académico.
 - Mantener compañeros de clase con actitud positiva.



Strategy 4 – Establish Clear Guidelines for Behavior

Estrategia 4 – Establecer guías de procedimiento claras sobre el comportamiento

Five steps of the problem prevention talk:

- Identify potential problems or risks;
- Share your thoughts and feelings about the problem and acknowledge your teen's thoughts and feelings;
- Generate guidelines through brainstorming and negotiating;
- Decide on logical consequences for violating the guidelines; and
- Follow-up to ensure that guidelines were followed and to enforce consequences.

Cinco pasos de la conversación para prevenir los problemas:

- Identificar los posibles problemas o riesgos;
- Compartir sus ideas y sentimientos sobre el problema y reconocer las ideas y los sentimientos de los adolescentes;
- Crear guías de procedimiento a través del intercambio de ideas y la negociación;
- Decidir consecuencias lógicas por la violación de las guías de procedimiento; y
- Ofrecer el seguimiento para asegurar que las guías de procedimiento se cumplan y que las consecuencias sean cumplidas.



Santa Clara County  Office of Education

Unit 6 – Active Parenting
Unidad 6 – La Crianza Activa

Date

Ten Prevention Strategies (continued from Unit 5)

Diez estrategias de prevención (continuación de la Unidad 5)

5. Monitor and supervise teen behavior.
 6. Work with other parents.
 7. Provide healthy opportunities for challenge.
 8. Consult with your teen about how to resist peer pressure.
 9. Identify and confront high-risk behavior.
 10. Calmly manage a crisis should one occur.
5. Supervisar y observar el comportamiento de su adolescente.
 6. Colaborar con otros padres.
 7. Ofrecer oportunidades saludables como desafíos.
 8. Conversar con su hijo(a) adolescente sobre cómo resistir la presión de sus compañeros.
 9. Identificar y confrontar los comportamientos de alto riesgo.
 10. Manejar una crisis calmadamente si llegara a ocurrir.



Strategy 5 – Monitor and Supervise Teen Behavior

Estrategia 5 – Supervisar y observar el comportamiento de su hijo(a) adolescente

Positive parental involvement is key. Here are some guidelines:

- Provide things for your teen to do.
- Know where your teen is and who they are with.
- Set and enforce curfews.

La participación positiva de los padres es clave. Aquí aparecen algunas guías de procedimiento:

- Encontrar actividades positivas para su adolescente.
- Enterarse de donde esta su adolescente y con quién.
- Establecer y controlar las horas de llegada.



Strategy 6 – Work with Other Parents

Estrategia 6 – Colaborar con otros padres

- Often called Parent Networks.
- Communicate regularly and hold the same unacceptability for teens using drugs and alcohol.
- Frecuentemente se conoce como redes de padres.
- Comunicarse regularmente y mantener la misma actitud de rechazo ante el uso de las drogas y el alcohol en los adolescentes.



Strategy 7 – Provide Healthy Opportunities for Challenge

Estrategia 7 – Ofrecer oportunidades saludables para vencer los desafíos

- Challenge is the basic goal of behavior for teens.
- Help teens find healthy challenging physical activities such as mountain biking, rock climbing, sports, etc., or mental activities such as chess, dance groups, community service work, debate groups, etc. Both are ideal to challenge your teen.
- El reto es el objetivo básico de la conducta de los adolescentes.
- Ayudar a los adolescentes a encontrar actividades físicas desafiantes y saludables como montar bicicleta de montaña, escalar rocas, participar en deportes, etc. o realizar actividades mentales, como jugar ajedrez, participar en grupos de baile, hacer servicio comunitario, participar en grupos de debate, etc. Ambas actividades son ideales para desafiar a su hijo.



Strategy 8 – Consult with Your Teen About How to Resist Peer Pressure

Estrategia 8 – Conversar con su hijo(a) adolescente acerca de cómo resistir la presión de sus compañeros

Resisting peer pressure takes three main things:

- Knowing your rights
- The courage to do what's right
- A good comeback line



Resistir la presión de sus compañeros consiste de tres cosas principales:

- Conocer sus derechos
- Tener el valor para hacer lo correcto
- Tener una buena respuesta

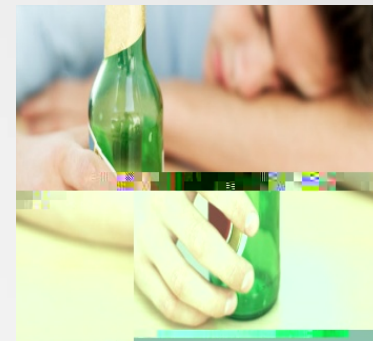


Strategy 9 – Identify and Confront High-Risk Behavior

Estrategia 9 – Identificar y confrontar los comportamientos de alto riesgo

- Stages of Drug Use:
 - Experimentation
 - Social use
 - Seeking
 - Habitual use
- Confronting your teen:
 - Deal with your anger, resentment and guilt FIRST.
 - Do not try and confront teen while they are under the influence.
 - Key is to be firm, calm and caring.
 - Use solid communication with logical consequences.
 - Less talk, more action.
 - Take suicidal threats seriously.

- Etapas del uso de drogas:
 - La experimentación
 - El uso social
 - La búsqueda
 - El uso habitual
- Confrontar a su hijo:
 - Lidar con la ira, el resentimiento y la culpa PRIMERO.
 - No trate de confrontar a adolescentes que se encuentran bajo la influencia.
 - La clave es ser firme, mantenerse calmado y cariñoso.
 - Utilizar vías de comunicación sólidas y consecuencias lógicas.
 - Se debe hablar menos y tomar más acción.
 - Tomar en serio las amenazas de suicidio.



Strategy 9 – Identify and Confront High-Risk Behavior (continued)

Estrategia 9 – Identificar y confrontar los comportamientos de alto riesgo (continuación)

Youth Gangs, signs to look for in your teen:

- Graffiti on belongings
- Tattoos, scars, or burns
- Friends wearing same colors or symbols
- Secretive behavior
- Change of friends
- Use of drugs/alcohol
- Anti-authority attitude
- Unexplained expensive items or large sums of money
- Staying out late

Los Jóvenes en Pandillas: señales que debe buscar en su hijo:

- Grafiti en las pertenencias
- Tatuajes, cicatrices o quemaduras
- Amigos que usen los mismos colores o símbolos
- El comportamiento reservado
- El cambio de amigos
- El uso de drogas / alcohol
- La actitud en contra de la autoridad
- Tener artículos caros inexplicables o grandes sumas de dinero
- Quedarse fuera de la casa hasta tarde



Strategy 10 – Calmly Manage A Crisis, Should One Occur

Estrategia 10 – Manejar una crisis calmadamente si llegara a ocurrir

- Whether a crisis is a drug overdose, suicide attempt, pregnancy, teen committed a crime or was a victim **STAY CALM.**
- Don't blow up or give up, there are resources available to help handle all these situations.
- Manage your feelings.
- Si la crisis se trata de una sobredosis de drogas, un intento de suicidio, un embarazo, un delito cometido por el/la adolescente o si ha sido víctima de un delito, **MANTENGA LA CALMA.**
- No reaccionar explosivamente o darse por vencido, hay recursos disponibles para ayudar a tratar todas estas situaciones.
- Controlar sus sentimientos



Family Council Meetings

Reuniones del consejo familiar

Basics

- Who should attend?
 - Anyone involved in everyday decisions affecting the family
- What if a member doesn't want to attend?
 - Hold meetings anyway they will miss out on helping make important family decisions
- Agree on time and place
- First meeting should be short
- Address one issue and plan fun stuff to do right after

Conceptos Básicos

- ¿Quién debería asistir?
 - Cualquier persona responsable de tomar decisiones cotidianas que afectan a la familia.
- ¿Qué pasa si un miembro no quiere asistir?
 - No importa, llevar a cabo las reuniones; la persona que falte va a perder la oportunidad de ayudar a tomar decisiones importantes para la familia.
- Ponerse de acuerdo sobre la hora y el lugar.
- La primera reunión debería ser breve.
- Tratar un tema y planificar hacer algo divertido inmediatamente después.



Family Council Meetings (Continued)

Reuniones del Consejo Familiar (Continuación)

Create an overall agenda

- Compliment or say thank you to a member who contributed to a positive event in the past week.
- Read notes from last meeting.
- Old business/new business
- Chores and allowances
- Treat or family activity

Preparar una agenda general

- Elogiar o dar las gracias a un miembro que haya contribuido con una actividad positiva en la última semana.
- Leer las notas de la última reunión.
- Revisar los asuntos del pasado / nuevos asuntos
- Las tareas y las asignaciones
- Recompensar o realizar una actividad familiar

Letting Go Poem

Poema Para Dejar Ir Los Problemas

Boats in the harbor are safe near shore
Far from the unknown sea,
But just as boats were made for more,
It's the same with you and me.

Those who would anchor their teens with a stone
In hopes of preventing a wreck,
Find that their fears are never undone
And the stone ends up weighting both necks.

So I give to you a port called home
Where your ship was built so strong,
And if you need to harbor here,
You know that you belong.
And I give you the maps you'll need
That you may set the course
For places that I'll never see,
So go without remorse.

Tilting your sails into the wind
With hope, and vision and courage----
I kiss you once, then touch your chin
And wish you bon voyage!

Michael H. Popkin

Los botes en el muelle seguros están
Lejos de los peligros del alta mar
Pero así como los botes son para navegar,
Tu también un día te iras.

Aquellos que con rocas anclan a sus hijos
Esperando salvarlos de los peligros
Veran que sus miedos no concluyen
Y que la roca a los dos hunde

Así que te ofrezco un puerto que es tu hogar
Donde tu barco con fuerza fue edificado,
Y si necesitas hacer aquí una parada
Sabes que aquí perteneces
Y te dare los mapas que necesitaras
Para comenzar el viaje
Hacia lugares que nunca vere,
Así que sin remordimiento alguno:

Izando tus velas al viento
Con esperanza, visión y valor
Te doy un beso, toco tu barbilla
Y te deseo un Buen Viaje!

Michael H. Popkin