

Guía

para afrontar
los problemas
más frecuentes
en las familias

EDITA

Excma. Diputación Provincial de Málaga
Área de Derechos Sociales
C/ Pacífico, 54
29004 Málaga

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Antonio Herráiz PD

EDICIÓN DIGITAL

Antonio Herráiz PD

DEPÓSITO LEGAL

SE-5570-2007

■ PRESENTACIÓN

Las familias son el núcleo más poderoso de influencias sobre lo que son y lo que serán cada uno de sus miembros, los cuales interactúan y se influyen recíprocamente a lo largo de su vida en común.

Así, el entorno familiar condiciona el equilibrio personal, los conocimientos, las habilidades, los valores, los comportamientos, la manera de relacionarse dentro y fuera de las familias... y en definitiva el grado de **satisfacción** personal ante la vida.

Dado el papel tan importante de las familias en la sociedad, se hace necesario el desarrollo de actividades que ayuden a los individuos con responsabilidades familiares a **formarse** para desempeñar de manera adecuada sus funciones.

El **Aula Familiar** pretende ser un espacio de información, formación, reflexión y comunicación, que facilite la adaptación y el desarrollo de habilidades ante los cambios que se producen en todos y cada uno de los miembros de las familias, a lo largo de su dinámica evolutiva.

Con esta guía intentamos recoger una serie de orientaciones respecto a cómo contribuir al desarrollo personal de los miembros de las familias y cómo **prevenir y actuar** ante algunos de los problemas más frecuentes que se nos presentan en su ámbito de actuación.

■ CONTENIDOS

- 1 *El proceso de socialización a través de las familias*
 - 2 *La paternidad/maternidad responsable*
 - 3 *Padres y madres preparados/as: estilos y pautas educativas*
 - 4 *La escucha activa*
 - 5 *El desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano*
 - 6 *La personalidad: su desarrollo*
 - 7 *Las relaciones interpersonales*
 - 8 *La formación y la educación en las familias*
 - 9 *La ayuda a los/as hijos/as en los estudios*
 - 10 *Actitud de los padres y madres hacia la escuela*
 - 11 *Las familias y la salud*
 - 12 *La educación intercultural*
-
- ▶ Carta de un/una hijo/a a todos los padres y madres del mundo
 - ▶ Bibliografía



1 El proceso de socialización a través de las familias

CONSECUENCIAS DE UNA BUENA SOCIALIZACIÓN

• La seguridad afectiva

La persona segura afectivamente se siente digna de amor y no teme al rechazo.



Procure

- Mantener una buena **comunicación** con todos los miembros de su familia y comunicarse las vivencias.
- Escuchar y **razonar**, aunque no esté de acuerdo con las opiniones.
- Utilizar expresiones de **afecto** verbales, como halagos, agradecimientos y expresiones de reconocimiento, así como físicas (besos, caricias y abrazos).
- Dedicar todos los días un **tiempo** a su familia.
- Compartir** el tiempo libre con los suyos realizando paseos, juegos, conversaciones, viajes, lecturas...
- Compartir las **responsabilidades** del hogar entre todos.
- Aprender a **superar** el malhumor por problemas externos para que no afecte a los suyos.



Evite

- Encerrarse en sí mismo e **ignorar** lo que viven sus familiares.
- Hablar sin **escuchar** al otro sus opiniones y sus experiencias.
- Comparar, descalificar, ridiculizar, **insultar**...
- Regañar o castigar sin **razonar** o sin proporción con la causa.
- Las conductas **agresivas** y los castigos físicos.
- Las **peleas** entre los adultos.
- Delegar** en exceso los cuidados de sus hijos/as.
- Decir una cosa y hacer otra.
- Que no haya **acuerdo** entre los educadores y no pongan las mismas normas y límites.
- La presión de exigencias **excesivas**.
- Mantenerse en situación de **stress**.

■ CONSECUENCIAS DE UNA BUENA SOCIALIZACIÓN

• La autoestima

Es el grado de valoración de uno mismo.



Procure

- Enseñarles a **valorarse** como únicos e irrepetibles.
- Demostrarles su **afecto**.
- Valorar los **esfuerzos**, aunque no logren el objetivo.
- Analizar con ellos los **errores** para ver lo que es correcto y lo que se puede mejorar.
- Darles oportunidad de **experimentar** y tener confianza en que lo conseguirán.
- Emplear el sentido del **humor** ante los fracasos, sin desanimarse.
- Favorecer la construcción y el desarrollo de la propia **identidad** de los suyos, diferente de la de usted.
- Ayudar a desarrollar una actitud **crítica** respecto a los mensajes de los medios de comunicación y de la publicidad.



Evite

- Juzgar, criticar, **ridiculizar**... en lugar de razonar y analizar.
- Comparar** y compararse con otras personas.
- Mostrar **rechazo** hacia la persona en vez de desacuerdo con su conducta.
- Los **estereotipos** de belleza, de éxito, de superioridad, de identidad ideal.
- Descuidar su propia **autoestima**.
- Plantear objetivos no realistas que generen situaciones de **ansiedad**.
- La excesiva **dependencia** de los suyos.
- Culpabilizar** en lugar de responsabilizar.
- La **sobreprotección**.



2 La paternidad/ maternidad responsable

PRINCIPIOS PARA SER MEJORES PADRES Y MADRES

• No se empeñe en luchas de poder

Las **luchas de poder** son los enfrentamientos que se producen cuando alguien cree que ha perdido la autoridad y quiere recuperar el poder imponiéndose. O cuando a alguien no se le permite tomar decisiones en asuntos personales.



Procure

- Buscar el **consenso**.
- Llegar a **acuerdos**.
- Tener como objetivo la educación de los/as hijos/as y el desarrollo de su **autonomía**.
- Ser **coherente** con los propios actos y lo que se pide.
- Apoyarse en valores y normas **estables**.
- Tomar decisiones correctas, **justas** y útiles.
- Pensar siempre en las **consecuencias** de sus actos.



Evite

- Que el conflicto sea **indefinido**.
- Intentar **cambiar** al otro.
- Intentar **controlar** en el otro sus cuestiones personales.
- Continuar en una lucha sabiendo que es **inútil**.
- Que lleguen a generarse **resentimientos** y rebeldía.



¿Cómo resolverlas?

- Haga **preguntas** en lugar de dar órdenes: “Qué”, “cómo”, “cuando” o “dónde”. Evite “Por qué”.
- Proporcione más de una **opción** dónde elegir.
- Contrólese** a sí mismo, en lugar de controlar a los demás.
- Si todo falla, use el sentido del **humor**. ¡A reírse de la situación junto con el otro! El humor relaja la tensión.

PRINCIPIOS PARA SER MEJORES PADRES Y MADRES

• Diga cosas agradables a su familia

Hágalo de vez en cuando, sobre todo si no se lo esperan.



Procure

- Tener muy en cuenta el estado **emocional** de la persona antes de emitir una crítica.
- Hacer observaciones sobre una conducta no aceptable, de forma **tranquila**.
- Funcionar casi siempre en términos **positivos**.
- Utilizar alabanzas **sentidas**, de verdad.
- Enfatizar** las virtudes por encima de los defectos.
- Hacer saber a los suyos que poseen una **virtud** cuando la observe.
- Tratar de ver la virtud que puede estar en el **origen** de un comportamiento.
- Comunicar** una visión positiva de la vida.



Evite

- Usar **descalificaciones**.
- Expresar **rabia** y descontrol.
- Acumular **resentimiento** (Si se enfada, vuelva cuanto antes a la normalidad).
- Culpabilizar** y culpabilizarse.
- Enfatizar los **defectos** de quién no le gusta, dejando de reconocer sus virtudes.



Listado de virtudes

GUÍA PARA LA OBSERVACIÓN DE UNA PERSONA

Valiente	Sincera	Ingeniosa	Bondadosa
Generosa	Audaz	Independiente	Obediente
Simpática	Divertida	Formal	Comprensiva
Cumplidora	Intrépida	Alegre	Educada
Voluntariosa	Cariñosa	Respetuosa	Inteligente
Solidaria	Altruista	Amable	Creativa
Comunicativa	Tenaz	Tolerante	Apacible

PRINCIPIOS PARA SER MEJORES PADRES Y MADRES

• La importancia de ser diferente o “raro”



Procure

- Ser natural, auténtico, **sincero**, espontáneo, abierto...
- Transmitir que cada persona es **única**, individual, diferente e irrepetible, por lo tanto distinta a los demás.
- Manifestar su **autoaceptación** y autoestima.
- Acepte** a sus hijos/as como son.
- Pase tiempo a **solas** con sus hijos/as, así no tendrá que adoptar un comportamiento determinado.
- Defienda sus **ideas** pero no exija que tengan la misma opinión.
- Tenga alguna actividad **creativa**.
- Deje que sus hijos/as vean sus **sentimientos** de enfado, disgusto o confusión.



Evite

- Intentar actuar “**normalmente**”.
- Ser **inhibido**, frenar su manera de ser por miedo a lo que los demás puedan pensar.
- No **adopte** comportamientos. El futuro de sus hijos/as lo guían sus intenciones, sus deseos y sus sentimientos.

• Aprenda a pedir disculpas



Procure

- Admitir** los errores y ofensas que pueda infligir.
- Ser **sincero**.



Evite

- Disculparse como truco para **suavizar** las cosas.
- Querer **demostrar** que siempre tiene razón.

■ PRINCIPIOS PARA SER MEJORES PADRES Y MADRES

• Enseñe a sus hijos/as a hacer las cosas por sí mismos/as



Procure

- Dejarles asumir **responsabilidades**.
- Concederles **tiempo** para solucionar sus fallos.
- Transmitirles que serán capaces de lograrlo **solos**.
- Interesarse por lo que han podido **aprender** de un fracaso.
- Observar como su hijo/a se **esfuerza** sin tener que intervenir.
- Pedirles que hagan cosas **difíciles** pero posibles en su fase de desarrollo físico y personal.



Evite

- Hacerlo **todo** por ellos/as.
- Adelantarse a ofrecerles **ayuda** antes de que la pidan.
- Observar a su hijo/a esperando que algo le salga **mal**.
- Hacer lo que son **capaces** de hacer sin pedirles nada a cambio.

• La autoestima de los padres y madres es muy importante



Procure

- Aumentar los sentimientos de **satisfacción** en su familia.
- Pasar tiempo a solas con **cada uno** de los suyos siempre que pueda.
- Pasar tiempo a solas con su **pareja** todas las semanas.
- Permita un poco de **desorden** durante el día y exija que todos colaboren en la limpieza al final de la jornada.
- Planificar** para tener tiempo libre.
- Establecer **tradiciones** familiares.
- Mantener sus **amistades**.
- Elaborar su lista de cosas que puedan aumentar su **autoestima**.
- Aprenda a decir “no”, sin sentirse **culpable**.

REPARTO DE LOS ROLES PADRE/MADRE



Procure

- Superar la idea tradicional del **rol** y colaborar plenamente en la vida familiar.
- Definir** las tareas y funciones.
- Llegar a un acuerdo **justo** a la hora de distribuir las tareas.
- Si se comparte una tarea, **precisar** cómo y el tiempo que le dedicará cada uno.
- Redistribuir** las tareas siempre que haya cambios en la situación familiar.
- Desempeñar **responsablemente** sus tareas.



Evite

- Que uno de los progenitores sea el **único** con autoridad.
- Compensar la ausencia con **regalos**.
- Ocultarse** los hechos dentro de la pareja.
- Estar siempre **trabajando**.
- Distribuir el trabajo de casa con criterios **sexistas**.

■ ¿QUÉ NOS AYUDA A RESOLVER LOS PROBLEMAS DE PAREJA?



Procure

- Comunicarse** de manera eficaz.
- Colaborar** en las tareas.
- Expresar sus **necesidades**, deseos y expectativas.
- Sugerir **alternativas**.
- Reforzar a los suyos expresando **reconocimiento** y respeto.
- Manifestar **confianza**.
- Ser **responsable** con sus compromisos.
- Demostrar el cariño y **expresar** sus emociones.
- Aceptar** al otro como es.
- Buscar tiempo y actividades para **compartir**.
- Negociar y establecer **acuerdos** para modificar las pautas de relación.
- Tener prefijados y acordados los **límites** y normas para con sus hijos/as.
- Tener **paciencia** y ser comprensivo/a.
- Mantener siempre conductas y modales de **respeto**.
- Pedir los cambios con frases en **positivo**.
- Hablar desde el “yo”.



Evite

- Gritar, **agredir**, intimidar...
- No **escuchar**.
- Manipular**, mentir, usar sarcasmos e ironía en la comunicación.
- Utilizar el **silencio** como castigo.
- Imponer, **exigir**, controlar.
- Desvalorizar o expresar **rechazo**.
- Beber y consumir sustancias **tóxicas**.
- Establecer “luchas de **poder**” en la relación.
- Reprochar, **acusar** y culpar al otro.
- Tratar los temas de pareja en **público**.
- Utilizar a sus **hijos/as** en sus disputas.
- Menospreciar o hablar mal a sus hijos/as de su **pareja**.

LA AUTORIDAD Y LA DISCIPLINA

• La autoridad

Debe estar basada en la **responsabilidad**, ante sus hijos/as y ante la sociedad, de enseñar, educar y corregir.



Procure

- Ejercer la autoridad con **respeto** por el otro.
- Ser cariñoso y **comprender** que nadie nace enseñado.
- Utilice el **razonamiento**, ajustado a la capacidad de cada uno.



Evite

- La **imposición**.
- La **ausencia** de razonamiento.
- La **sobreprotección**.

• La disciplina

Es la regla o norma que utilizan los padres y madres para enseñar a sus hijos/as a hacer las cosas bien y a autocontrolarse.



Procure

- Ser natural, auténtico, espontáneo y **sincero** con su hijo/a.
- Reconocer si se equivoca y buscar **soluciones**.
- Hacer **listas** de tareas, pues ayudan a organizar el tiempo y a tener autodisciplina.
- Afrontar comprensivamente las situaciones de frustración, enfado o pérdida de control de su hijo/a y solucionarlas con **decisión**.
- Establecer **límites**.



Evite

- Exigirse ser **perfecto/a** y exigírselo a los demás.
- Confundir respeto con **miedo**.
- Confundir tolerancia con **negligencia**.

■ LAS PAUTAS EDUCATIVAS

Las pautas educativas son los medios para lograr los fines de la educación.



Procure

- Que respondan a criterios de **educación**.
- Que sean **permanentes**.
- Que sean **iguales** para todos.
- Que faciliten la estabilidad emocional, la comprensión de la realidad y a la **adaptación** a nuevas situaciones.
- Que las reacciones de los padres y madres sean **equitativas** con sus hijos/as.
- Transmitir con su **ejemplo**, la seguridad, el optimismo, las actitudes y valores, el modo de relacionarse, el tono de voz, el cuidado de los objetos... que desea enseñar.
- Tener tolerancia, usar el **diálogo**, comprensión, y respeto al otro.
- Fomentar la **reflexión**.
- Planificar y **coordinar** con su pareja sobre las pautas educativas para así dar una misma respuesta.



Evite

- Las **comparaciones** entre hermanos/as.
- Tratar a nadie con más exigencias ni con más **privilegios** que a otros/as.
- Evitar **favoritismos** y consentimientos en función de la edad, las condiciones...
- Discutir** con su pareja delante de su hijo/a sobre los criterios educativos.
- La inseguridad y las **contradicciones**, tanto las propias como entre padre y madre.
- Transmitir pautas **teóricamente** y que no se correspondan con lo que usted practica.

NORMAS Y LÍMITES

Las normas son las reglas que determinan nuestro comportamiento, las relaciones sociales y la convivencia.

Los límites marcan hasta dónde debe llegar el comportamiento para que no interfiera en los demás.



Procure

- Dedicar un tiempo para **elaborar** las normas importantes para su familia, teniendo en cuenta la opinión de los suyos.
- Revisarlas** para ver que son adecuadas con las necesidades y edad.
- Que sean **claras** y comprensibles.
- Que tengan una explicación **lógica**, un porqué.
- Que sean **positivas**, es decir, que pidan el comportamiento correcto.



Evite

- La **falta** de normas, pues crea inseguridad, desmotivación y dependencia.
- Que sean **demasiadas**, se extralimiten o no sean adecuadas.
- Concederles** todo lo que desean, para que aprendan a manejar la ansiedad y la agresividad.

TÉCNICA DE RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- ▶1 **Reconozco** que tengo un problema.
- ▶2 **Defino** el problema.
- ▶3 Busco **soluciones**. ¿Cuántas? ¿Cuáles?
- ▶4 **Analizo** cada idea para ver las consecuencias positivas y negativas y si es aceptable para todos/as.
- ▶5 **Selecciono** la que considero mejor y más aceptable.
- ▶6 Llevo la idea a la **práctica**.
- ▶7 **Compruebo** si se ha resuelto y si la solución es definitiva.
- ▶8 ... Si no se ha resuelto, lo **intento** con otra idea.

■ CONTROL DEL COMPORTAMIENTO



Procure

- Utilizar los premios, las alabanzas y el reconocimiento, aunque con **medida** para lograr que sean efectivos. Sólo se premia lo que requiera esfuerzo especial.
- Ayudar a **reconocer** las virtudes y los defectos.
- Reforzar los pequeños **progresos**.
- Explicar** porqué una conducta es negativa. Es importante ponerse en el lugar de aquellos a los que se ha hecho daño.
- Favorecer las conductas **incompatibles** u opuestas a la inadecuada.
- Establecer **acuerdos** o contratos para mejorar la conducta.
- Mantener una relación de **calidad** con los suyos, tener suficientes oportunidades de realizar juntos actividades gratificantes. Así es más eficaz la corrección.
- Averiguar** el porqué de un mal comportamiento y enseñar a convertir los sentimientos en palabras en lugar de acciones.



Evite

- Las correcciones desvalorizadoras, las reprimendas y los **reproches**.
- Las descalificaciones **globales**. Sólo se debe corregir la conducta.
- Tanto el **autoritarismo** como la negligencia.
- Manifestar conductas **agresivas**, los gritos y los castigos físicos.
- Usar el amor como **refuerzo**. Su niño/a tiene que sentirse amado/a y cuidado/a independientemente de su conducta.
- Dejar **impunes** las transgresiones graves.
- Compensar** antes de que realice la acción correcta.



4 La escucha activa

■ ¿QUÉ ES LA ESCUCHA ACTIVA?

Es el arte de saber escuchar para que el otro se exprese.



Procare

- Interesarse** por lo que le tienen que decir.
- Tratar de **entender** lo que siente el que habla y responderle emocionalmente.
- Expresar lo que ha comprendido de lo que siente el que habla para que lo **verifique**.
- Ayudar a que el otro no tenga miedo a los **sentimientos** negativos. Acepte sus sentimientos.
- Promover una relación **cálida**.
- Confiar en la **capacidad** del otro para encontrar soluciones a sus problemas.
- Facilitar que sea el **otro** el que resuelva su problema.
- Propiciar que el otro desee **escuchar** sus pensamientos e ideas.
- Ser consciente de que los sentimientos son **transitorios**, cambian.
- Tener **paciencia**.
- Ver al/a la niño/a como alguien **independiente** de usted, un ser humano pequeño.
- Utilizar mensajes “**yo**”. Decir cómo se siente a causa de algún comportamiento inaceptable.



Evite

- Ordenar, dirigir, **mandar**.
- Advertir, **amenazar**, regañar.
- Dar **sermones**, lecciones.
- Proporcionar las **soluciones**.
- Enseñar**, dar argumentos.
- Juzgar, criticar, culpar, estar en **desacuerdo**.
- Fingir** aceptación, mejor expresar que no se está en actitud de aceptación.
- Poner apodos, **ridiculizar**, avergonzar.
- Interpretar, **analizar**, diagnosticar.
- Apartar, distraer, humorizar, **entretener**.

■ LOS “ABRE PUERTAS” DE LA COMUNICACIÓN

• *Expresiones que invitan a hablar*

- Ya veo como te sientes.*
- ¿De verdad? ¿En serio?*
- Mm hmmm...*
- ¡No me digas!*
- ¡Sí! Sigue...*
- ¿Lo hiciste? ¡Qué bien!*
- ¡Qué interesante!*
- ¿Eso te pasó? Cuéntame...*
- ¿Te gustaría hablar sobre eso?*
- Me gustaría escucharte.*
- Me gustaría conocer tu punto de vista.*
- Parece que eso es muy importante para ti.*
- Discutámoslo. ¿Vale?*

■ MÉTODO PARA RESOLVER CONFLICTOS “NADIE PIERDE”

Con este método se resuelven los problemas sin luchas de poder.



Procure

- Buscar soluciones a través del diálogo y la **negociación**. Ambos ganan porque la solución es aceptada por ambos.
- Motivar a **colaborar** en encontrar la solución.
- Actuar con respeto y **amor**.
- Llegar al **fondo** de los problemas verdaderos.
- Tratar a los/as niños/as con el mismo **respeto** que a las personas adultas.



Evite

- Basarse en el poder y la **imposición**.
- Ceder por **miedo** al conflicto.
- Quedarse en las formas y manifestaciones **superficiales**.



5 El desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano

EL DESARROLLO EVOLUTIVO Y PSICOLÓGICO

Es el proceso de cambio desde el óvulo fecundado hasta la vejez. Es producto de la herencia y de los factores físicos y sociales del ambiente.

• Rasgos y actitudes de un buen padre o madre

- La **confianza** y seguridad en sí mismo/a.
- La **autoestima**.
- La **independencia** y el grado de autonomía personal.
- Una buena **adaptación**.
- Una personalidad estable y con fuerza interior.
- La **satisfacción** consigo mismo.
- Espontaneidad, **autenticidad** y naturalidad.
- Flexibilidad** y tolerancia.
- Deseo de aprender, cambiar, mejorar y **superarse**.
- Bajo nivel de **ansiedad**. Ausencia de depresiones recurrentes.
- Actitud no excesivamente **crítica**.
- Cordialidad y **empatía**.
- Aceptación con una actitud positiva de su **responsabilidad**.

• La formación del vínculo con el/la no nacido/a



Procure

- Acariciar y abrazar el abdomen de la **madre**.
- Usar expresiones **afectivas** para referirse al/a la hijo/a, hablarle, cantarle...
- Dieta equilibrada, ejercicio físico, dormir y **descansar** lo suficiente.
- No fumar, no beber alcohol, ni desarrollar actividades con **riesgo**.
- Por parte del padre, realizar las tareas no recomendables para la embarazada, **acompañamiento** y facilitar un ambiente de armonía.
- Dedicar tiempo a los **preparativos** del parto y lo que necesitará el bebé.
- Hablar** de las ideas, sentimientos y expectativas. No eludir los miedos y sentimientos negativos.
- Descubrir** qué cosas tranquilizan y cuales agitan al/a la hijo/a aún no nacido/a.
- Facilitar la **vinculación** entre hermanos/as, haciéndoles partícipes del embarazo.

■ EVOLUCIÓN DEL VÍNCULO CON EL/LA RECIÉN NACIDO/A

• Favorecer el contacto y la seguridad

Las necesidades de contacto y de proximidad son tan importantes como el alimento.



Procure

- Proporcionarle la oportunidad de **succión** no nutritiva, pues detiene los estados de inquietud, alarma o soledad.
- Hablarle suave, dirigirle **sonidos** afectivos sin significado.
- Acunarlo/a, acariciarlo/a y **abrazarlo/a**.
- Dirigirle **expresiones faciales** exageradas de afecto y sonrisas.

• Mejorar el desarrollo de tu bebé



Procure

- El desarrollo físico aumenta con la **alimentación** adecuada y el ejercicio físico.
- El desarrollo intelectual se estimula **hablándole**, con música y con los juegos.
- El desarrollo del carácter mejora con el afecto, la **comprensión** y cierta disciplina.

■ EL/LA NIÑO/A PREESCOLAR



Procure

- Permítale ciertas conductas **inmaduras** y no dramatice.
- Aprenda a reconocer las **reacciones** de su hijo/a ante el stress.
- Proporciónele **apoyo** cálido y seguro para restablecer su confianza en sí mismo/a.
- Enséñele a soportar las **frustraciones** normales.
- Enséñele a **controlar** las emociones negativas y fomente conductas positivas.
- Enséñele con su **ejemplo**.
- Ayúdele a analizar sus **sentimientos** y a darle significado a lo que sucede.
- No ridiculice sus temores, **escúchelos** y ayúdele a comprender.

■ EL/LA NIÑO/A ESCOLAR

• Principios básicos

Para prevenir problemas de comportamiento.



Procure

- Déle atención, **apoyo** emocional incondicional y oportunidades para aprender a controlar sus emociones y conductas.
- Lo ideal es que padre y madre **compartan** la responsabilidad de educarlo/la.
- Responda a sus llamadas de atención con **sensibilidad** y coherencia.
- Transmítale mensajes alentadores para ayudarle a **afrentar** el miedo, la incertidumbre y la frustración.
- Enséñele a respetar ciertos **límites**, con explicaciones e indicándole las consecuencias.
- Dedique tiempo exclusivamente a **compartir** con su hijo/a.
- Comparta con él/ella tareas, dejándole participar **activamente** en estas.
- Ayúdele a plantearse objetivos **realistas**, a utilizar los medios adecuados y a valorar sus resultados.
- Anticípese a las conductas agresivas y a las rabietas, ofreciéndole **alternativas** eficaces en las que se sienta útil e importante.
- Cuide que los **mensajes** que recibe de la televisión, los juguetes y los cuentos sean coherentes con los valores que le queremos transmitir.

■ PAUTAS CON LOS/LAS HIJOS/AS EN LA PUBERTAD

• La aceptación de la nueva imagen



Procure

- Hablarle en un clima distendido, de **confianza**, de afecto y diálogo.
- Transmitirle serenidad y **paciencia** ante los cambios.
- Ser **comprensivo/a** con sus tensiones psíquicas (posible inseguridad, complejo de inferioridad, falta de autoestima, ansiedad...).
- Tratar con tacto las **preocupaciones** excesivas que pueden derivar en conflicto psicológico.

• La emotividad



Procure

- Tener **paciencia** ante sus reacciones emocionales primarias o mal comportamiento.
- Dejar que se **descargue** siempre que no exceda ciertos límites.
- Dialogar** en los momentos de calma
- Hacerle saber que es **aceptado/a**, comprendido/a, estimado/a, querido/a...



Evite

- Perder la **tranquilidad**.
- Establecer luchas de **poder**.
- Controlarlo/a** excesivamente o desentenderse de él/ella.

■ PAUTAS CON LOS/LAS HIJOS/AS EN LA PUBERTAD

• La educación sexual



Procure

- Dar educación sexual desde la **infancia**, sin hacer un apartado educativo.
- Tratar los temas sexuales con **naturalidad**, aprovechando las situaciones de la vida cotidiana.
- Dar la educación sexual de modo **gradual**.
- Dar respuestas **claras** respondiendo a las preguntas que haga.
- Dialogar con **confianza**, sintiéndose cómodo/a.
- Informar** sobre métodos anticonceptivos, prevención de embarazos y enfermedades de transmisión sexual, sin alarmismo.
- Acompañar la educación sexual de educación **psicoafectiva**. Se trata de concebir la sexualidad como una forma de comunicación humana.
- Respetar la **intimidad** de los/las jóvenes.
- Estar **disponible** para hablar abiertamente y sin tabúes.
- Educar en el **respeto** hacia las orientaciones sexuales de cada uno.



Evite

- Eludir** cuestiones.
- Adelantarse** a lo que todavía su hijo/a no ha formulado.
- Atemorizar**, centrándose exclusivamente en los peligros y desviaciones.
- Hacer preguntas con doble sentido y **curiosidad** malsana.
- Invadir su espacio con **interrogatorios** y prohibiciones.
- Hablar con excesivo **formalismo** y rigidez.

LA ADOLESCENCIA TRANSFORMACIONES “PSICOLÓGICAS” ESPECIALES

• ¿Cómo ayudar a un/una adolescente?



Procure

- Conocer los cambios para **aceptarlos** como parte del crecimiento.
- Estimular la comprensión **recíproca**. Usted tiene que acercarse a él/ella y entenderlo/la, pero él/ella tiene que entenderlo/la a usted (“ponerse en el lugar de...”).
- Mantener la **disciplina** necesaria para la buena convivencia familiar. Debe comprender que tiene derechos y también obligaciones y responsabilidades.
- Promover contextos de **comunicación**:
 - ▶ Elegir el momento **adecuado**.
 - ▶ Plantear los problemas como problemas **compartidos**.
 - ▶ Evitar monólogos, discursos y lecciones. Deje que **exprese** sus ideas.
 - ▶ Estimular el **intercambio** de opiniones, sin intentar convencerlo/la.
 - ▶ Establecer costumbres **gratificantes**, donde comunicarse las incidencias.
 - ▶ Evitar reñir continuamente por conductas de poca **relevancia**.
 - ▶ Establecer un plan **consensuado**, escrito, que se revise periódicamente.
- Respete sus espacios de **intimididad**.
- Retire la **protección** de forma gradual.
- Mándele mensajes **positivos**. Por ej. *me siento orgulloso de ti*.
- Comparta con él tiempo de **ocio**.



Evite

- Intentar que **reproduzca** los proyectos de sus padres y/o su identidad.
- Seguir viéndolo como un/una niño/a que necesita **protección**.
- Sentir miedo a la futura **separación**.
- Imponer control y normas rígidas por **miedo** a los “peligros”.
- Interrogarlo/la** insistentemente, deje que él/ella le cuente.
- No se deje llevar por la **ansiedad**, las crisis son transitorias.
- No le hiera con palabras **negativas**. Por ej. *¡Que pavo tienes!*
- Dar argumentos **inconsistentes**.
- Exagerar** al corregirles.

LA ADOLESCENCIA TRANSFORMACIONES “PSICOLÓGICAS” ESPECIALES

• Marcar los límites



Procure

- Mantenerse **seguro/a** es la clave para ayudar al/ a la adolescente a superar una crisis.
- Ser coherente, dar **credibilidad**, ser un modelo para él/ella.
- Potenciar sus **habilidades**.
- Ambos progenitores deben estar en la misma **línea**.
- Negociar** las normas, algunas van dejando de ser útiles, pero los límites los marca el adulto.



Evite

- Vacilar, **ceder**, distinguiendo siempre entre necesidades y caprichos.
- Centrarse sólo en los éxitos y fracasos **escolares**.
- Intentar dialogar en un momento de **rabieta** o estallido.

• Ayudar a esforzarse

Para vencer la falta de objetivos y la apatía.



Procure

- Proporcionarle **oportunidades** para ejercer sus derechos y también sus deberes.
- Ayudarlo/la a definir sus propios **objetivos**, por lo que merece la pena esforzarse y a elaborar planes realistas.
- Favorecer la **integración** de las dimensiones de la identidad:
 - ▶ Presente y **futuro**. El futuro se construye desde el presente.
 - ▶ La **diferencia** entre lo real y lo ideal y como acercarse a lo ideal.
 - ▶ La **diversidad** de papeles en la vida.
- Ayudarle a **comparar** las dificultades y los logros entre las diferentes opciones de vida.
- Acordar lo que es **negociable** y lo que no lo es.

LA ADOLESCENCIA TRANSFORMACIONES “PSICOLÓGICAS” ESPECIALES

• *Prevención del consumo de drogas*

La familia constituye un poderoso factor de influencias sobre lo que es y será el comportamiento de una persona, por lo que la mejor prevención es un buen desarrollo psicológico y social de su hijo/a. En la adolescencia conviene incrementar la eficacia de la prevención.



Procure

- Establecer con él/ella una **relación** afectiva cálida.
- Proporcionarle seguridad y **autonomía**.
- Darle **oportunidades** de éxito y de reconocimiento, marcándole objetivos realistas.
- Rechazar claramente y coherentemente las conductas de riesgo y los **límites** que es preciso respetar.
- Ayudar a que comprendan las **consecuencias** de su consumo a corto y a largo plazo.
- Concienciarle de los **riesgos** que pueden suponer para valores como la calidad de vida y la libertad.
- Sustituir la idea errónea de que la **mayoría** de los adolescentes de su edad consumen.
- Respetar su **capacidad**, comunicarse con él/ella y permanecer disponible para ayudarlo/la y apoyarlo/la.
- Retirar la **supervisión** a medida que manifiesta capacidad de tomar las riendas de su vida.
- Favorecer un grupo de **compañeros/as** que se identifiquen con valores positivos.
- Ofrecerle **alternativas** al ocio, sin drogas.

• *Características de una sociedad “de riesgo”*

- La orientación general al **consumo**.
- La promoción de la tendencia a buscar gratificaciones **inmediatas**, por encima de otros valores más difíciles de conseguir.
- La percepción del riesgo como algo **deseable** o incluso obligatorio.
- La asociación del consumo de drogas con **valores** (modernidad, valentía, éxito, popularidad, diversión...).
- El fomento de una idea corporal **imposible** de alcanzar.

■ LA PERSONALIDAD: SU DESARROLLO

La personalidad son las formas, relativamente permanentes, de comportarse ante la vida y ante los demás.

Su desarrollo depende de las características personales del individuo y del medio ambiente.

• Factores del medio ambiente

- La calidez de las relaciones familiares, los elogios, los razonamientos... favorecen el proceso de **interiorización** de las normas.
- Las relaciones familiares conflictivas, las desaprobaciones constantes, las recompensas materiales y los castigos pueden originar niños/as **manipuladores** y/o agresivos/as.
- Las pautas de conducta y normas del **grupo** de amigos/as.
- La influencia social del grupo de **iguales**, en los/las adolescentes.
- La **sociedad**, la cultura y subcultura.

LA AUTOESTIMA

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD

Es el sentimiento de valía personal.



Procure

- Mantener una buena **vinculación** afectiva con la familia, con los/as amigos/as y personas de su entorno.
- Que reconozca los comportamientos positivos y use **elogios**.
- Ayudarle a reconocer sus **cualidades**.
- Darle oportunidades para que demuestre sus **capacidades** con frecuencia. Ej. Si dibuja bien.
- Enseñarle a que se diga comentarios positivos cuando realiza **esfuerzos** extraordinarios.
- Enseñarle a cuidar su **imagen** (normas de higiene personal, limpieza, vestido, aspecto externo), explicándole su importancia en las relaciones con los demás.
- Ayudarle a mejorar su **comportamiento** (razonando, reconociendo sus motivos, dejándole claro lo que se pretende y creando un compromiso para el cambio de comportamiento).
- Enseñarle a tolerar **frustraciones**. No desanimarse cuando no se consigue lo que queremos. No ceder a enfados, berrinches y rabietas.
- Escucharle y hacerle **participar** en los asuntos familiares, según su madurez, y valorar sus aportaciones.
- Ayudarle a ponerse **metas**. Mejor pequeñas para que paso a paso se llegue al objetivo. Celebrar los éxitos.
- Enseñarle a ser **responsable**. Interesarse por los estudios y las relaciones en el colegio.
- Enseñarle a pensar en **positivo**: Ej. *No sé hacerlo pero lo voy a intentar o pediré ayuda*.
- Ser modelo de sana **autoestima**: Responsabilidad, esfuerzo, valoración de sus capacidades, comprensión, respeto, colaboración...
- Cuide su estado **emocional**: si se muestra seguro/a, amable, alegre, afectivo/a... proporciona estabilidad y seguridad afectiva, lo que aumenta la autoestima.
- Fomente que se **relacione** con grupos deportivos, culturales o de ocio y tiempo libre.

LA AUTOESTIMA

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD



Procure

- Felicitarlo/la por sus actitudes positivas:
 - ▶ Colaborar en las tareas **domésticas**.
 - ▶ Permanecer **tranquilo/a** y sosegado/a.
 - ▶ **Mirar** a la cara cuando habla.
 - ▶ **Obedecer** las propuestas de los padres.
 - ▶ Mostrarse **amable** con los demás.
 - ▶ Mantener buena relación con los/las **hermanos/as**.
 - ▶ Mostrarse **alegre**.
 - ▶ Levantarse **diligente** por las mañanas.
 - ▶ Tener fuerza de **voluntad** para solucionar un problema...



Evite

- Recordarle** sólo lo que no hace bien.
- Castigar sin **explicarle** el error y el comportamiento adecuado.
- Contar sus **defectos** en su presencia.
- Burlarse de él/ella o **descalificarlo/la**.
- El **autoritarismo**, la excesiva tolerancia en las normas y la permisividad irresponsable.
- Que su hijo/a perciba la escuela como algo **enfrentado** a la familia.
- Desatender** sus motivos para un determinado comportamiento.
- Amenazar** y perder el control.
- Ser **arbitrario/a** y unas veces corregir y otras consentir, según su estado de ánimo.
- Ceder** ante los enfados o rabietas.
- La **sobreprotección**.
- Hacer lo **contrario** de lo que dice.
- Los estados emocionales **negativos** (ansiedad, inseguridad, desilusión, pesimismo, depresión, mal humor, discusiones...).

■ VALORES DE LA PERSONALIDAD

Son creencias que nos enseñan y asumimos y que nos sirven para darle un sentido a nuestro comportamiento, por lo tanto contribuyen a desarrollar nuestro estilo de vida.

• Sinceridad y honradez



Procure

- Responder a sus preguntas con **sinceridad**.
- Explicarle** los motivos, si no puede responder.
- Facilitarle una “segunda **oportunidad**” para ser sincero/a.
- Hablarle de las consecuencias del **engaño**.
- Y de la **honradez** (paz interior, confianza, respeto...).



Evite

- Decir “mentiras **piadosas**”, o pedir que las digan.
- No exagerar ni **amenazar** con cosas que no va a cumplir.

• Esfuerzo y valentía



Procure

- Apoyar y **reconocer** sus intentos, haya éxito o no en el resultado.
- Hablarle de las cosas **difíciles** que usted hace, con sencillez.
- Clarificar la **diferencia** entre valentía y “descaro”.
- Enseñar que **valentía** es no hacer algo que está mal o jugar con un/una niño/a que no tiene amigos/as.
- Enseñarle que los valores se desarrollan con la **práctica**.
- No darle **resueltas** las cosas que ellos pueden hacer.

■ VALORES DE LA PERSONALIDAD

• Serenidad

Tendencia a llegar a acuerdos en lugar de enfrentarse, capacidad de comprender a los demás, de control emocional.



Procure _____

- Crear un ambiente **sereno** en el hogar. Evite gritar, aproxímese a su hijo/a para hablarle, ponga música suave...
- Dar ejemplos de **calma**.
- Dedicar tiempo a **calmarse** antes de una conversación o antes de entrar en casa a la vuelta del trabajo.
- Enseñar con **elogios**, los cuales producen paz.
- Evitar la **crítica**, que produce irritabilidad.

• Lealtad



Procure _____

- Mantener su palabra, tener **coherencia** con lo prometido.
- Decirle que siempre le **ayudará** y le apoyará en los momentos difíciles.
- Demostrarle con hechos que es usted **fiable** y digno/a de confianza.
- Elogiar** a su hijo/a por sus demostraciones de coherencia entre lo que dice y hace.

■ VALORES DE LA PERSONALIDAD

• Comprensión y altruismo



Procure

- Ser sensible con las **necesidades** de los demás y prestarles ayuda.
- Elogiar cuando es **generoso/a** y comparte con los demás.
- Motivarle a **interesarse** por lo problemas de los demás.
- Demostrarle capacidad de **escucha** y atención.
- Demostrarle comprensión y ayudarle a comprender.
- Decirle cómo le **afecta** lo que hace, lo que usted siente.
- Ayudarle a **reflexionar** ante comportamientos egoístas.

• Justicia y perdón



Procure

- Establecer **leyes** familiares sencillas:
 - ▶ Concordia: no pegar, pelearse, gritarse, insultarse...
 - ▶ Pedir permiso: para salir, traer amigos/as a casa...
 - ▶ Cumplir normas. Ordenar habitación, recoger las propias cosas...
 - ▶ Obediencia: al padre y madre...
- Establecer **premios** y castigos, en función de la edad.
- Ofrecer oportunidades de “arrepentimiento” y de pedir perdón, castigue sólo en caso **imprescindible**.
- Pedir **perdón** si comete un error, olvida algo o pierde la calma.



Evite

- Pasar por **alto** los comportamientos dignos de ser alabados, o los merecedores de castigo.

■ VALORES DE LA PERSONALIDAD

• Respeto



Procure _____

- Respetar** sus opiniones aunque difiera de ellas.
- Dar **explicaciones** y escuchar las suyas.
- Elogiar y **reconocer** los comportamientos respetuosos.
- Dar la **oportunidad** de corregirse diciendo “empecemos de nuevo” e igualmente corregirse usted mismo/a.
- Que vean **respeto**: con su pareja, la propiedad y derechos de los demás, la naturaleza, las personas mayores...
- Muestre **autorrespeto** cuando habla de sí mismo/a.



Evite _____

- Consentir faltas de **respeto** en casa.

• Amabilidad y cordialidad



Procure _____

- Decirle cosas **amables** a su familia.
- Dar las **gracias**, pedir “por favor” y “perdón”.
- Enseñarle a mirar a la **cara** cuando habla.
- Enseñar el valor de la **familia** y de los/las amigos/as.



Evite _____

- Gritar, criticar, **insultar**, menospreciar...

RESPONSABILIDAD Y CONSTANCIA

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD

La responsabilidad es la capacidad para decidir apropiadamente y con eficacia ante las situaciones. La constancia es no darse por vencido hasta alcanzar un objetivo.



Procure

- Encomendarle** tareas adaptadas a su edad.
- Ayudarle a tomar **decisiones** y enseñarle cómo hacerlo.
- Desarrollar la sensación en su hijo/a de que **puede** hacer las cosas.
- Establezcer **normas** y límites razonables.
- Ser **coherente**. Mantenga una línea de comportamiento segura de lo que hace y de lo que manda.
- Enseñarle a ser **realista**, que alcanzar los objetivos no es siempre fácil.
- Utilizar elementos **motivadores** que le alienten, recuerden, insistan y apoyen.



Evite

- Ser **arbitrario/a** e inconsistente.
- Exigirle responsabilidades por encima de sus **capacidades**.
- Infravalorarle** y déjele asumir retos.

AUTOCONTROL Y AUTODISCIPLINA

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD

Autocontrol es la capacidad de ir moldeando y controlando los impulsos.

Autodisciplina es la capacidad de respetar por sí mismo/a las normas y límites porque se han interiorizado.



Procure

- Establecer unas normas de comportamiento y marcar las **consecuencias** del no cumplimiento, los premios y los castigos.
- Establecer una **disciplina** consistente para mantener las normas y límites.
- Ambos progenitores deben mantenerse **firmes** y ser coherentes en la aplicación.
- Controlar sus reacciones de “mal genio”, sea un **modelo**. Enseñe a contar hasta diez antes de decir o hacer algo cuando están muy enfadados.
- Mantener un **horario** familiar.
- Establecer **pactos** para motivar la autodisciplina.

CAPACIDAD DE TOMA DE DECISIONES

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD



Procure

- Confiar** en las personas de su entorno y tener paciencia.
- Dialogar** y aceptar propuestas.
- No reprochar **constantemente** los errores.

TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD

Es la capacidad de soportar el malestar psicológico ante la no satisfacción de un deseo o necesidad.



Procure

- Aceptar** las situaciones como se dan, reaccionando de la mejor manera ante ellas.
- Ayudar a entender que no siempre se puede **conseguir** todo.
- No **transigir** ante pataletas, intentos de manipulación o cabezonería.

SENTIMIENTOS Y EMOCIONES

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD



Procure

- Comprender, cuidar, proteger y **respetar** sus sentimientos.
- Enseñar a **expresar** y manejar los sentimientos.
- Ponerse en su lugar y demostrarle **empatía**.
- Expresarle su **comprensión** con el sentimiento, aunque no tiene por qué permitir su comportamiento.
- Escuchar** lo que le preocupa, sin juzgar, criticar u ofrecer solución. Escuchar más y hablar menos.
- Cuando no es posible estar receptivo, por cansancio, preocupación irritación..., ponerse un plazo para poder estar **disponible**.
- Expresarle** también sus sentimientos.
- Ayudarle a **nombrar** sus sentimientos.

FUERZA DE VOLUNTAD

COMPONENTES DE LA PERSONALIDAD

Es la fuerza psicológica para lograr un objetivo.

El esfuerzo es la energía física que ponemos en marcha.



Procure

- No proporcionarle todo, dejando que se **esfuerce** para conseguirlo.
- Ayudarle a encontrar y aumentar la **motivación**. A tener unos objetivos claros y estables.
- Ayudarle a encontrar los puntos de **referencia** básicos para actuar hacia la consecución de la meta.
- Enseñarle **hábitos** positivos, por repetición.
- Negarse a **ceder** ante deseos o necesidades inmediatas, incompatibles con nuestros objetivos.
- Ayudarle a **soportar** niveles cada vez más altos de presión.
- Inculcarle el sentido del **deber**. Primero razonarle y añadirle *además es tu deber*.
- Enseñarle a **aplazar** la recompensa (a veces hay que hacer cosas desagradables para conseguir una meta).



7 Las relaciones interpersonales

LA COMUNICACIÓN

Es la transmisión de mensajes entre las personas (es la base de las relaciones humanas).



Procure

- Desde bebé **recompensar** los esfuerzos por comunicarse dedicándole sonrisas, palabras agradables...
- Facilitarle la expresión de las **emociones**. También de las negativas como malhumor, frustración, rabia, enfado.
- Enseñarle a **aceptar** retrasos razonables en la atención de sus necesidades.
- Animarle a que explique por qué ha hecho algo que le dijo que no hiciera. Déle tiempo y **escúchelo/la**.
- Escucharlo/la tratando de captar su mensaje y ponerse en su **lugar**.
- Comenzar a hablar con enunciados de **comprensión**, en vez de consejos, crítica o instrucción.



Evite

- Hacer un discurso excesivamente **emocional**.
- Hablar demasiado alto o bajo. No **modular** el tono de voz.
- Hablar excesivamente rápido o lento. No regular el **ritmo** de la conversación.
- Permanecer **pasivo/a**, sin opinar, preguntar o asentir.
- Hablar demasiado, **interrumpiendo**, sin escuchar.
- Dar por **supuesto** lo que va a decir o siente.
- Dar respuestas **cortantes** (insultos, malos modos, expresiones ofensivas...).
- Contraatacar**: responder a una queja con otra, sin intentar solucionar el problema.
- No admitir el punto de vista del/de la **otro/a**.
- No **concretar**.
- Desviar** el tema.
- Mostrar **desinterés**.
- Hacer afirmaciones **radicales**. Ej. *Todo o nada*.
- Ser **pedante**. Usar palabras complicadas, difíciles o raras.
- Responder con **monosílabos**.
- No utilizar un lenguaje positivo y constructivo. Fijarse más en la **crítica** que en lo positivo.

ESTILOS DE COMUNICACIÓN

Son las tendencias de comportamiento que se manifiestan en la comunicación.



Procure

- Tener un estilo “**asertivo**”.
- Expresarse de forma que **respete** tanto sus derechos propios como los ajenos.
- Hablar **honestamente** para resolver un problema.
- Mostrarse **satisfecho/a** consigo mismo/a. Con autocontrol.
- Utilizar mensajes en **primera persona**: *Yo pienso, opino, siento...*
- Respetar** del mismo modo a los demás: *¿Qué piensas, opinas, sientes...?*
- Conocer tus derechos y **defenderlos**.
- Hablar de forma **modulada** y fluida.
- Mirar a los **ojos** del/de la interlocutor/a.
- Transmitir **seguridad** y respeto, con expresión tranquila, mirada directa y cuerpo relajado.



Evite

- El estilo pasivo:
 - ▶ No **hacer valer** sus opiniones, deseos, ni derechos.
 - ▶ No **expresar** sus sentimientos, necesidades o pensamientos.
 - ▶ Respetar en **exceso** a los demás, pero no a sí mismo/a.
 - ▶ Quedarse **callado** sin expresar sus criterios.
 - ▶ **Quitar** importancia a las situaciones.
 - ▶ Hablar de forma **temblorosa**, en voz baja y demasiados silencios.
 - ▶ Tener la mirada **huidiza**, la cara triste y los hombros encogidos.
- El estilo agresivo:
 - ▶ Amenazar, descalificar, insultar, ser **desconsiderado/a**.
 - ▶ Tratar de **dominar**.
 - ▶ **Imponer** las reglas y querer tomar siempre las decisiones.
 - ▶ Usar un volumen **alto** de voz.
 - ▶ Hablar sin **escuchar**.
 - ▶ Tener la mirada **desafiante**, la expresión de enfado, gestos exagerados y tensión corporal.

LA ASERTIVIDAD

Es la forma de expresión de los derechos y sentimientos personales reflejo de una sana autoestima. Enseñe, desarrolle y deje practicar a los suyos lo siguiente:



Procure

- Expresar de forma **clara**, abierta y sincera el afecto y los sentimientos.
- Saber decir “no” o **negarse** cuando no esté de acuerdo con lo que le piden.
- Expresar sus deseos y sentimientos después de haber **reconocido** la situación y los sentimientos del otro.
- En caso necesario, ir aumentando su **firmeza** y repetir su postura sin ponerse agresivo.



Evite

- Proyectar** sus temores y experiencias negativas en sus hijos/as. Límitese a contar su experiencia sin categorizar ni establecer una regla.
- Confundir** un error puntual con una característica de la personalidad. Si recibe el mensaje “eres malo/a” acabará asumiendo ese rol.
- Tener expectativas hacia sus niños/as que no sean razonables y **adecuadas** a su edad y nivel.



Habilidades asertivas

- Hacer y recibir **cumplidos**. No los escatime con su familia, especialmente con su pareja e hijos/as.
- Hacer **peticiones** (favores, ayuda, cambios de conducta...). Sea directo. No se disculpe por tener que pedir. No tome una negativa como algo personal.
- Rechazar** demandas: decir “no”. No está obligado a justificarse. Acepte las consecuencias y manténgase sereno/a. Si puede, ofrezca una alternativa viable.
- Manténgase **firme** en su negativa.
- Hacer **frente** a las críticas. Aceptar las justas y defenderse, con buenos modales, de las injustas.
- Expresar molestia, desagrado o desacuerdo con una **conducta**, no con la persona.

EL DIÁLOGO CON LOS HIJOS/AS EN LA ADOLESCENCIA



Procure

- Tener una actitud de apertura y **disponibilidad** para acercarse más a su hijo/a y conocerle mejor.
- Si está en una discusión tensa, **aplazar** el diálogo para más tarde. Los nervios no son buenos consejeros.
- Utilizar el sentido del **humor** que elimina mucha tensión.
- Tener **paciencia** y escucharle, muchas veces discute para convencerse a sí mismo/a.
- No se preocupe porque siempre opine lo contrario, desea afirmar su **autonomía** de pensamiento.
- Hablar con él/ella también de **otras cosas** que no sean los estudios, la vida es mucho más que libros.
- Crear un **ambiente** de comunicación, no tener sólo una conversación esporádica.
- Tener **tiempo** para hablar.
- Saber **callar** para poder escuchar y comprender su punto de vista.
- Reconocer cuando se ha equivocado y pedir **perdón**. Enseñar a su hijo/a a hacerlo.
- Ofrecerle su apoyo y **exigencia**, no ceda su responsabilidad como padre/madre.



Evite

- Irritarse** porque busque la discusión y el enfrentamiento, necesita practicar la dialéctica.
- Descalificar y **menospreciar** sus ideas y opiniones.
- Alarmarse** por su actitud “enfrentadora”, está en un período de lucha interna y externa.
- Intentar **sustituir** con dinero o regalos el cariño, el compartir experiencias, la cercanía...
- Minusvalorar los problemas de su hijo/a, lo que le hace sufrir nunca es una **tontería**.
- Interrogar e indagar en la vida **privada** de su hijo/a.
- Intentar **imponerle** metas, puede sugerirle.

LAS PELEAS FAMILIARES



Procure

- Permitir que los sentimientos ocultos **salgan** a la superficie.
- Mantener los **límites** razonables y controlados.
- Aclarar y **solucionar** los conflictos, los malos entendidos y las confusiones.
- Intentar establecer **acuerdos**.
- Saber **tolerar** y aceptar las diferencias individuales.
- Buscar las necesidades y objetivos comunes.
- Establecer un clima de confianza mutua.
- Mantener el control de sí mismo/a.
- Alentar a sus hijos/as a independizarse progresivamente.



Evite

- Incluir el uso de la **fuerza**.
- Eludir** el enfrentamiento por todos los medios.
- Llegar a perder el **respeto** al otro y a sus derechos.
- Intentar **controlar** a los demás para conseguir que hagan las cosas como queremos.
- Ser demasiado **permisivo/a**, demasiado exigente o sobreprotector/a.

LA OCUPACIÓN DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE



Procure

- Buscar **equilibrio** entre su tiempo de trabajo y el tiempo libre.
- Ser consciente de que es un **modelo** y referente para su hijo. Por eso con frecuencia las aficiones son parecidas.
- Compartir** tiempo libre con su familia.
- Entre todos buscar las actividades y **prepararlas**.
- Proponer actividades **variadas** para descubrir y desarrollar las aptitudes de cada uno.
- Facilitarle la **compañía** de amigos en su tiempo libre.
- Interesarse** respetuosamente por sus actividades.
- Orientarles a **participar** en actividades culturales, deportivas, al aire libre...

• El juego



Procure

- Darle suficientes oportunidades de jugar **libremente**.
- Conocer** sus juegos, así conocemos al/a la niño/a, su situación interna.
- Disponer de **tiempo** para jugar con ellos, convirtiéndose usted en un/una niño/a.
- Estimular** la imaginación y la comunicación durante el juego.
- Conseguir que el aprendizaje sea **divertido**.



Evite

- Mostrarse **agresivo/a** en el juego, seguirá su ejemplo.
- Intentar **ganar** a toda costa.
- Jugar de mala **gana**.

LA OCUPACIÓN DEL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE

• Videojuegos



Procure

- Controlar** el tiempo que lo usan.
- Acompañar** a su hijo/a en algunos momentos del juego, para saber de él/ella.
- Seleccionar los que contengan **valores** compatibles con los que quiere transmitirle (ni sexista, ni violento, ni insolidario...).
- Que permita la **participación** de más de un/una jugador/a.
- Hacerle otras **propuestas** de ocio.

• La televisión



Procure

- Seleccionar** los programas que ven.
- Fijar el **tiempo** al día y a la semana.
- Planificar a qué **hora** se ve.
- Ver algunos programas juntos y fomentar el **diálogo** sobre lo que están viendo (los valores, los temores, la publicidad y el consumo, la conexión con las propias vivencias...).
- Ofrecerle otras **alternativas**.



8 La formación y la educación en las familias

ACTUAR COMO UN/UNA PADRE/MADRE FORMATIVO/A



Procure

- Responder** a sus preguntas con paciencia, claridad y sinceridad.
- Tomar en **serio** las preguntas y afirmaciones que haga su hijo/a.
- Proporciónese un **espacio** para uso propio.
- Déle respuestas de acuerdo con su edad y su **capacidad**.
- Muéstrole que le **quieres** por sí mismo/a, por lo que es, no por sus logros.
- Ayúdele a elaborar sus propios proyectos y a que tome sus **decisiones**.
- Llévelo a lugares de **interés**.
- Ayúdele a **mejorar** en las tareas que realiza.
- Anímele para tratar con personas y niños/as **diferentes** (raza, sexo, capacidades...).
- Diseñe **pautas** adecuadas y razonables y esfuércese para que las sigan.
- No lo **compare** con otros menores, ni con sus hermanos/as.
- No le **humille** jamás como castigo y menos delante de otros/as.
- Proporciónese materiales y libros adecuados para su **desarrollo** intelectual.
- Estímulo/la** para que piense las cosas por sí mismo/a y facilite que las exprese.
- Considere sus necesidades únicas e **individuales**.
- Dedique cada día un **tiempo** para estar a solas con él/ella.
- Permita que intervenga en **planificar** las actividades familiares.
- No se **burle** cuando cometa un error, enséñele a aprender.
- Estímulo/la para que sea sociable y **educado/a**, así como respetuoso/a con su entorno.
- Ayúdele a experimentar y **descubrir** cosas.
- Déjele manipular materiales con seguridad y aprender dónde están los **peligros**.
- Estímulo/la a **buscar** los problemas y a resolverlos.
- Busque los motivos de **alabanza** y désela.
- Sea **sincero/a** cuando exprese sus emociones y sentimientos.
- Déle **respuesta** a todas sus preguntas, según su edad.
- Ayúdelo/la a que piense de forma **positiva** y realista acerca de sus capacidades.
- Estímulo/la para que sea lo más **independiente** posible en sus cosas.
- Permita que le salga algo mal antes que **hacerle** la mayor parte de su trabajo.
- Confíe** en él/ella. Déle tiempo.

LA EDUCACIÓN EN LAS FAMILIAS



Procure

- Colaborar** con la educación escolar.
- Enlazar** los conocimientos y habilidades que adquiere en la escuela con su medio y su familia.
- Ampliar** el marco educativo del niño/a a otros ámbitos sociales.
- Ser **educador/a** en el ámbito familiar y colaborador/a en la escuela.
- Ser el **responsable** principal de su educación, la escuela ayuda y complementa pero no sustituye.
- Desarrollar los principios básicos de la educación de su hijo/a como **persona**.

• Educar con el ejemplo: los padres modelos



Procure

- Se educa más con la forma de ser y el **ejemplo** que con las palabras.
- Educan las personas **educadas**.
- Enseñan las personas que saben **aprender** y siguen aprendiendo.
- Ayudan a madurar las personas **maduras**.
- Enseñamos sin darnos **cuenta**, por ej., los miedos y las preocupaciones inútiles.
- Procure tener siempre una actitud **positiva** y razonada.
- Explíquele** mientras resuelve un problema para que aprenda a hacerlo.



Comportamientos del/de la adulto/a que dan ejemplo para la escuela

- Tienen **constancia** para terminar lo que empiezan aunque sea difícil.
- Se **esfuerzan**, intentando hacer las cosas bien.
- Confían en las personas **fiables**.
- Tienen **autodisciplina** para dominar la pereza y realizar las obligaciones.

LA EDUCACIÓN EN LAS FAMILIAS

• Reflexiones:

- ¿Mi hijo/a me ve decir la **verdad** aunque para mí sea doloroso?
- ¿Mi hijo/a me ve que soy **honesto/a** con todo lo que hago?
- ¿Mi hijo/a me ve **disfrutando** compartiendo las actividades y que nos respetamos?
- ¿Mi hijo/a ve que sus padres manifiestan **cariño** y respeto por las amistades y las personas en general?
- ¿Mi hijo/a ve que doy menos importancia a las **cosas** que a las personas?
- ¿Mi hijo/a ve que tengo **inquietudes** y aficiones?
- ¿Mi hijo/a ve que disfruto cuando **leo** en mi tiempo libre?
- ¿Mi hijo/a ve que me **esfuerzo** en hacer las cosas, aun estando cansado?
- ¿Mi hijo/a ve que mi responsabilidad y amor hacia él/ella me hacen decirle en ocasiones “**no**”, aunque lo/la comprenda y lo/la quiera?

• Los/las niños/as practican lo que viven



Procure

- Si un/a niño/a vive con palabras de **aliento**, aprende a tener CONFIANZA.
- Si un/a niño/a vive con **elogios**, aprende a APRECIAR.
- Si un/a niño/a vive con **equidad**, aprende JUSTICIA.
- Si un/a niño/a vive con **seguridad**, aprende a tener FE.
- Si un/a niño/a vive con **aprobación**, aprende a QUERERSE a sí mismo/a.
- Si un/a niño/a vive con **aceptación** y amistad, aprende a AMAR al mundo.



Evite

- Si un/a niño/a vive con **críticas**, aprende a CONDENAR.
- Si un/a niño/a vive con **hostilidad**, aprende VIOLENCIA.
- Si un/a niño/a vive con el **ridículo**, aprende a ser TÍMIDO/A.
- Si un/a niño/a vive con **vergüenza**, aprende a sentirse CULPABLE.

AMBIENTE FAMILIAR FAVORABLE PARA LA FORMACIÓN



Procure

- Suficientes momentos de **descanso**.
 - ▶ Momentos de **silencio**, especialmente en el tiempo de estudio.
 - ▶ Ambiente relajado y **tranquilo**.
- Actividades **compartidas** en el hogar:
 - ▶ Que todos/as participen en las tareas **domésticas**.
 - ▶ Facilite las **conversaciones**.
 - ▶ Aclare las **dudas** sobre conocimientos y vocabulario.
- Salidas** familiares.
 - ▶ Visitas **culturales**.
 - ▶ Fomente la **observación** de la vida.
 - ▶ Permita la colaboración en la **planificación** y organización de las actividades familiares.
- Estimule** la práctica de la lectura y de la escritura.
 - ▶ Comparta ratos de **lectura**.
 - ▶ Enséñele a hacer **cartas** y notas.
 - ▶ Facilítele un **tablón** de notas.
- Compartan** juegos y actividades de ocio en familia.

• Desarrollo del hábito de la lectura



Procure

- Fomente la **lectura** dándoles ejemplo.
- Enséñeles a **consultar** libros, diccionarios, enciclopedias...
- Comenten** los libros que leen.
- Visite **librerías** con ellos/ellas.
- Regálese y **regádeles** libros adecuados a su edad.
- Hagan lecturas **conjuntas**.
- Controle el uso de la **televisión**.

INFLUENCIAS NEGATIVAS PARA EL ESTUDIO

• La televisión

Riesgos

- El uso excesivo y sin control crea fatiga mental y **adicción**.
- El uso excesivo dificulta la **comunicación** familiar y el desarrollo de otras aficiones.
- Quita tiempo para el estudio y genera **pasividad**, abandono, conformismo... actitudes contrarias a las necesarias para el estudio (acción, decisión, esfuerzo, constancia...).
- La televisión fomenta tiempos de atención **cortos** por los que produce “mentes dispersas” lo que dificulta la atención y concentración necesarias para el estudio.
- La instalación de televisión en el dormitorio facilita el **aislamiento** familiar.

Procure

- Limitar el tiempo de uso de la televisión y **seleccionar** los programas.
- Ser **ejemplo** de moderación en su uso y de buen empleo del tiempo libre.

• Los videojuegos

Riesgos

- Crean **dependencia**.
- Excitan** e irritan.
- Promueven las acciones **instintivas** en lugar de las reflexivas.
- Pueden suponer una pérdida importante de **tiempo**.

Procure

- Pactar un **horario** y controlar sus contenidos.

INFLUENCIAS NEGATIVAS PARA EL ESTUDIO

• Internet



Riesgos

- Conlleva riesgo de adicción y **aislamiento**.
- Puede restar **tiempo** a los estudios.
- Pueden tener acceso a contenidos **nocivos**.



Procure

- Familiarizarse** con el uso de Internet para poder ayudarlos/las y orientarlos/las.
- Interésese por las **páginas** que visitan.
- Advertirles que no deben aportar nunca datos ni información **personal** o privada a través de la red.



Información sobre seguridad en Internet

- www.protegeles.com
- www.disney.fr
- www.safekids.com
- www.safeteens.com
- www.getnetwise.org



9 La ayuda a los/las hijos/as en los estudios

MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR



Procure

- El desarrollo de los elementos de la **personalidad** como son la motivación, la responsabilidad, la constancia, el esfuerzo, el sacrificio, la tolerancia a la frustración... los cuales tienen que construirse a lo largo del desarrollo.
- Hacerles **reflexionar** y comprender. Nunca les haga sentirse fracasados/as o culpables.
- Que asistan a la escuela, que es la responsabilidad de los padres/madres, y **estudien**, que es la responsabilidad de ellos/as.
- El trabajo en **equipo**: padres y madres-hijos/as, padres y madres-profesores/as y profesores/as-alumnos/as.

• El fracaso escolar

Depende de las características personales del/de la menor y/o de las situaciones externas que afectan a sus capacidades y a la motivación.



Factores a evitar

- Los elementos de **distracción** (TV, Internet...).
- La familia poco **motivadora** (problemas de relación, que no valore la escuela...).
- La escuela, que no **conecte** con los intereses y necesidades del/de la menor.
- El entorno **social** poco favorecedor (el barrio, el grupo de relación...).

■ MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

• La organización y el hábito de estudio

Los padres y madres deben lograr el mejor estado físico y anímico del/de la menor.



Procure

- Establecer un **horario** fijo y razonable para las comidas.
- Fijar un tiempo de dedicación al estudio para desarrollar el **hábito**, el mismo cada día.
- Establecer **descansos** cada cierto tiempo de estudio, según la edad.
- Proporcionar momentos de **relax** después de las comidas y de tareas difíciles.
- Que respete las horas mínimas de **sueño**.
- Facilitarle la **concentración** con un clima de silencio. No estudiar con la TV, la radio o el CD funcionando (si no es música ambiental y volumen bajo).
- Tener un **lugar** de estudio adecuado y tranquilo.
- Darle palabras de **aliento** y satisfacción.
- Estar **disponible** para los problemas que le puedan surgir. Comprobar que aprovecha el tiempo y revisar las tareas.
- Enseñarle a **planificar** sus tareas: por orden de urgencia, por orden de dificultad (intercalando algo fácil entre dos difíciles). Planificar los descansos.

MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

• De la motivación a la automotivación

Empiece motivando los logros de su hijo/a hasta que vaya encontrando satisfacción esforzándose.



Procure

- Identificar lo que hace bien, los esfuerzos y la constancia.
Reconozca hechos concretos y dígaselo.
- Confiar** en sus capacidades, tener paciencia y una comunicación afectiva.
- Transmitir **respeto** hacia la educación y el deseo de saber.
- Reducir poco a poco la ayuda y premiar su **autosuficiencia**.
- Determinar de antemano con él/ella, las **consecuencias** de no hacer los deberes o incumplir el tiempo de estudio.



Evite

- Ser excesivamente **exigente** o juzgarlo/la injustamente.
- Controlar** en exceso, sin dejar que experimente y vea las consecuencias de sus actos.
- Compararlo/la** con los demás.
- Reforzar la **competitividad**.
- Descalificar** la importancia del estudio.
- Muchos **castigos**, es contraproducente.
- Los comentarios **constantes** sobre el bajo rendimiento escolar.
- Que el tema de los estudios cree un ambiente familiar **negativo**.

MEJORAR EL RENDIMIENTO ESCOLAR

• Las calificaciones bajas



Procure

- No **dramatizar** la situación.
- Valorar más la responsabilidad, el **esfuerzo**, la constancia y el sacrificio realizado que las notas en sí mismas.
- Valorar los **progresos** que esté realizando, aunque las calificaciones sean bajas.
- Mantener **contacto** regular con el colegio y los profesores.
- Escuchar** qué piensa su hijo/a antes de enfadarse o dar una opinión.
- Averiguar porqué se dan e intentar junto con su hijo/a conseguir **mejorarlas**.

• Decálogo del buen estudiante

- ▶1 Procura unas buenas **condiciones** físicas y psíquicas.
- ▶2 Procura estudiar siempre a la **misma** hora.
- ▶3 Utiliza para estudiar los 5 días de la semana de manera **regular**.
- ▶4 Dedicar al estudio un tiempo **diario**.
- ▶5 Al avanzar en los cursos tendrás que ir **aumentando** las horas de estudio.
- ▶6 Antes de empezar a estudiar **prepara** todo el material que necesitas.
- ▶7 Decide la hora de acabar o el trabajo a realizar y **cúmplole**.
- ▶8 Empieza por algo que te guste y cuando estés **concentrado** sigue con algo más difícil. Acaba con algo más fácil.
- ▶9 Estudiar es un **hábito**, no debes hacer excepciones.
- ▶10 Estudia poco cada día en vez de **mucho** en pocos días.

■ TÉCNICAS DE ESTUDIO

• Reglas básicas

Debe entender lo que estudia, no sólo memorizar.



Procure

- Lo primero es hacer una **lectura general** de todo el tema.
- Hacer una lectura en **profundidad**.
- Anímelo a que formule preguntas sobre el tema y en él **busque** las respuestas.
- Destacar lo esencial en el tema: el **subrayado** de texto.
- Elaborar un **esquema** con las ideas fundamentales, ordenadas de manera lógica.
- Hacer una condensación selectiva del texto: el **resumen**.

• Los exámenes

Demostrar que se sabe.



Procure

- Hable con su hijo/a sobre la importancia de ir a examen sabiendo perfectamente el temario, así como el **tipo** de examen que le pondrán.
- Anímelo/la a **repasar** exámenes anteriores realizados.
- Ayúdelo/la a plantear y responder cuestiones **prácticas**.
- Insístale en la importancia del estudio **diario** y el repaso regular.
- Insístale en que primero **comprenda** y luego memorice.
- Prácticas clave para rendir:
 - ▶ **Relajarse** antes del examen.
 - ▶ Saber cómo **valora** el profesor para responder como él desea.
 - ▶ Leerlo completo y responder primero lo que mejor se **sabe**.
 - ▶ Leer atentamente y **comprender** primero la pregunta antes de responder.
 - ▶ **Replantearse** las preguntas difíciles con otras palabras.
 - ▶ Hacer un **esquema** anterior a la respuesta extensa.
 - ▶ **Repasar** las respuestas.
 - ▶ Presentarlo lo más **ordenado**, claro y limpio posible.



10 Actitud de los padres y madres hacia la escuela

■ LA COLABORACIÓN CON LA ESCUELA

Con la colaboración de los padres y madres mejora el resultado escolar. Deben relacionarse lo más posible con la escuela, participando en la educación, asistiendo a reuniones, cursos, conferencias, actividades... Enseñar a su hijo/a respeto y consideración con los/as profesores/as, les concede la autoridad moral necesaria para poder educar.

Ser agradecidos con los profesores/as, expresar nuestro aprecio y respeto por su tarea y entrega, es la mejor manera de enseñar a nuestros/as hijos/as a que también lo sean.

• Problemas entre el hijo y la escuela



Procure

- Aceptar lo que el niño/a dice sin juzgarlo, **animarle** a hablar libremente para saber los motivos de su queja.
- Guiar al niño a la **raíz** del problema con preguntas. ¿Cómo solucionarlo? ¿Lo has hablado?...
- Averiguar qué quiere que nosotros **hagamos**.
- Si el problema es importante y el niño/a pide nuestra intervención, **consultar** en el colegio.
- Profundizar en el problema, sin atribuir culpas sino **investigando** las razones.
- Establecer un plan de **actuación** con su hijo/a para que sepa qué hacer.
- Mantener buena **comunicación** con su hijo/a y hablar como le van las cosas en el colegio y en el estudio.

• El colegio se queja del alumno



Procure

- Oír a **ambas** partes.
- Intentar **conciliar** las opiniones de ambos.
- Averiguar cual es la **responsabilidad** de su hijo/a y admitirla.
- Valorar y **respetar** al colegio.
- Llegar a acuerdos **concretos** y a soluciones viables.
- Establecer **directrices** de comportamiento para su hijo/a. ¿Qué hacer en casa? ¿Qué hacer en el colegio?
- Si considera justo el castigo del colegio, acéptelo y apóyelo, pero no lo **prolongue** en casa.

■ LA COLABORACIÓN CON LA ESCUELA

• Las relaciones con el/la profesor/a y tutor/a



Procure _____

- Conocer** al/a la profesor/a y tutor/a de su hijo/a.
- Hacerle saber los **comentarios** favorables del colegio que su hijo/a hace.
- Pedir **consejo** sobre los temas educativos (los deberes, las lecturas...).
- Comunicarle los **avances** que demuestra su hijo/a.
- Expresarle su **satisfacción** por su labor.
- Si no puede acudir a encuentros, llegar a un acuerdo para hablar por **teléfono**.

■ LA COLABORACIÓN CON LA ESCUELA

• Sugerencias para la entrevista con el/la tutor/a



Procure

- Pedir **cita**.
- Llegar **puntual**.
- Preguntar antes a su **hijo/a** si hay alguna cuestión que desee aclarar.
- Preguntar al/a la profesor/a si es conveniente que el/la alumno/a esté **presente**.
- Preparar** las preguntas, preocupaciones o comentarios respecto a su hijo/a.
- Escuchar** atentamente lo que le dice.
- Ser **comprensivo** con el/la profesor/a.
- Dialogar** sobre la mejor forma de ayudar al/a la alumno/a.
- Ir con mentalidad abierta y con **disposición** a trabajar juntos/as.
- Centrarse** en el tema y controlar el tiempo de la consulta.
- Tener una opinión **positiva** de su hijo/a, acentúe los aspectos positivos, pregunte sobre sus logros académicos, sociales y su comportamiento.
- Tener en cuenta las **sugerencias** y aportar las suyas.
- Mantener la **calma**.
- Mostrar una actitud **colaboradora** para la resolución del problema, se buscará que se puede hacer entre los/las dos para resolverlo.
- Concluir **resumiendo** las tácticas que cada uno/a va a utilizar para ayudar al/a la menor en casa y en la escuela.
- Terminar con sentimientos **optimistas** y positivos.
- Concertar una nueva consulta para analizar los **resultados** de las tácticas aplicadas.

■ LA COLABORACIÓN CON EL/LA HIJO/A



Procure

- Ayudar a la creación de una actitud **favorable** al estudio.
- Plantearle la educación formal como una **responsabilidad** consigo mismo y con la sociedad.
- Ayudarle a **interiorizar** el deseo de aprender, saber y formarse.
- Inculcarle **hábito** de estudio a través de la motivación.
- Ayudarle a aclarar sus dudas, motivarle, apoyarle y orientarle para que él tome su **camino**.



Evite

- Imponer** la realización de determinados estudios.
- Decepcionarse** si no consigue lo que usted desea.
- Dejarse llevar por las **expectativas** sociales (“carreras de prestigio”), deje que él/ella decida su vida.

• Orientación escolar y expectativas profesionales



Procure

- Informarse de las **posibilidades** que existen.
- Considerar los **deseos** y capacidades de su hijo/a.
- Considerar sus **propios** deseos y posibilidades.
- Tener en cuenta la opinión de los/las **maestros/as** sobre las capacidades y actitudes.
- Buscar orientación **profesional**: Gabinete psicopedagógico.



11 Las familias y la salud

■ LAS FAMILIAS Y LA SALUD

Los padres y madres tienen un papel fundamental en enseñar a sus hijos/as la importancia de la salud y cómo mantenerla.

■ ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

Debe basarse en la ingestión de una adecuada cantidad y mucha variedad de alimentos que nos aporten los nutrientes básicos.



Procure

- Consuma los nutrientes **básicos**.
- Consuma alimentos ricos en **fibras** vegetales pues facilitan el tránsito intestinal.
- El alimento más completo para un bebé es la **leche materna**.
- Es necesario beber suficiente **agua**, sobre todo en épocas de calor, tras un sobreesfuerzo, en el embarazo, los/las ancianos/as...
- La dieta **mediterránea** es la más completa, saludable y equilibrada.
- Un **desayuno** equilibrado favorece un mejor rendimiento intelectual y escolar.



Evite

- Huya de las **modas** alimenticias.
- Evite un exceso de **grasas** que produce obesidad, arterioesclerosis y riesgo de enfermedades cardíacas y coronarias.
- La **bolllería industrial** tiene un alto contenido en grasas y su consumo origina acúmulo de colesterol.

ALIMENTACIÓN SANA Y EQUILIBRADA

• La hora de la comida

Procure

- Que sea un tiempo agradable y **sin prisas**.
- Rodearla de **estímulos** agradables y positivos.
- Que su hijo/a, según su edad, **colabore** en la compra y preparación de los alimentos.
- Tener **paciencia**. A mayor tensión, peor comerá.
- Dar instrucciones claras y **sistemáticas**.

Evite

- Que la **televisión** esté encendida a la hora de comer.
- Que antes de comer tomen bollería, **chucherías** o refrescos azucarados.
- Usar la comida como **premio** o castigo.
- Hablar de problemas o **discutir** mientras se come.

EL EJERCICIO FÍSICO Y EL DEPORTE

Su realización regular contribuye al crecimiento, al correcto desarrollo orgánico, a mantener adecuada forma física, beneficia la salud y previene enfermedades como la hipertensión, la diabetes y enfermedades cardíacas.

■ LAS RELACIONES AFECTIVAS

Son importantes para el desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano.



Procure

- Ayudar al desarrollo de **valores** (amistad, solidaridad, comprensión, cariño...), de sentimientos y de afectos.
- Mantener una comunicación basada en el diálogo y la **sinceridad**, lo que favorece la información sobre las relaciones afectivas y la sexualidad.

■ EVITAR LOS TÓXICOS

Procure estar informado/a sobre las sustancias tóxicas existentes tanto en el mercado legal como ilegal para prevenir su consumo y evitar los problemas de salud que producen.

■ HÁBITOS ADECUADOS DE HIGIENE

Establezca los siguientes hábitos de higiene personal:



Procure

- Cepillarse los **dientes** al menos dos veces al día.
- Lavarse las **manos** antes de comer.
- Ducharse** diariamente.
- Lavar con cuidado los **alimentos** que se comen crudos.

EL SUEÑO

Afecta al desarrollo físico, psíquico, emocional, cognitivo y social del/de la niño/a. Duerme bien el/la niño/a seguro/a, con capacidad para autocalmarse y para estar solo/a.



Procure

- Tener en cuenta las **necesidades** naturales del/de la niño/a.
- Un horario de sueño **regular**, con la misma hora de acostarse y de levantarse.
- Desarrollar una **rutina** de acostarse. Ej. Baño, pijama, cuento o música relajante.
- Que el/la niño/a sienta **seguridad** en relación a la figura de apego.
- Dar **ejemplo** de hábitos saludables.
- Crear un **ambiente** de sueño (silencio, oscuridad, temperatura entre 18-22° C).
- Establecer unos **límites** claros (el número de cuentos o canciones) si rechaza quedarse solo/a.
- Reconocer los signos de **déficit** de sueño: nerviosismo, irritabilidad, difícil despertar...
- Facilitar que concilie el sueño y aprenda a dormirse **solo/a**.
- Que todos los/las adultos/as actúen de la **misma forma**.
- Si llora, darle **confianza**, pero no haga nada para que se duerma, hasta que lo haga solo/a.
- Una vida lo más **relajada** posible. Resérvese momentos sin hacer nada, reflexionar, escuchar música, leer...



Evite

- Las influencias **externas** como stress familiar y los cambios de rutina.
- Acostarlo/la con **hambre** o con exceso de comida o líquido.
- Los alimentos **excitantes** (bebidas de cola, chocolate, café...).
- La actividad **vigorosa** una o dos horas antes de acostarlo.
- Las **siestas** tardías o muy prolongadas.
- Potenciar la **angustia** creándole “fantasmas”.
- Mandarlo/la a la cama por haber hecho algo **mal**. El sueño ha de ser algo placentero.
- La **fragmentación** del sueño.



12 La educación intercultural

■ LAS COMPETENCIAS INTERCULTURALES

Son las capacidades para interactuar eficazmente entre personas de diferentes referentes culturales en el contexto de sociedades plurales y de intercambios internacionales permanentes.

¿Cómo puedo colaborar con la educación de mis hijos/as en facilitar la creación de una convivencia positiva en una sociedad multicultural?



Evite

- Mostrar **rechazo** hacia una persona o grupo por su raza, sexo, religión o ideas diferentes.
- Dejarse llevar por **estereotipos** y prejuicios.
- Hacer descalificaciones **globales** de un grupo en lugar de considerar una conducta reprochable en una persona determinada.
- Apartar, **excluir** o segregar
- Juzgar, criticar, **ridiculizar**.
- Hacer chistes, **burlarse**, poner apodos.
- Utilizar **descalificaciones**, desvalorizaciones o menosprecio.
- Intentar cambiar al/a la otro/a, **controlarlo/la**.
- Hacer comparaciones, **privilegios**, favoritismos.



Procure

- Ser consciente de los **prejuicios** mutuos y controlarlos.
- Terminar con los **estereotipos** y acercarse verdaderamente a la persona.
- Enseñar que no hay **jerarquía** entre culturas, todas son igualmente dignas y merecedoras de respeto.
- Enseñarles a valorar lo **correcto** por encima de diferencias culturales.
- Buscar los **vínculos**, valores y puntos en común entre diferentes culturas.
- Descubrir las **semejanzas** entre todos/as y la especificidad de cada persona.
- Saber tener cierto **distanciamiento** crítico con la cultura propia.
- No **juzgar** desde los propios códigos culturales, sin tampoco ser indiferente, ni dejar de debatir.
- Prevenir conflictos y resolverlos pacíficamente con **diálogo** y reconciliación.
- Elogiar la **sensibilidad** y la aceptación de las diferencias de los demás por sus hijos/as.
- Transmitir que cada persona es **única**, individual, diferente e irrepetible.
- Mostrar que cada país, cada región y cada familia tiene diferentes hábitos, formas y valores y que todos son igualmente **válidos**.
- Mantener conductas de **tolerancia**, comprensión y respeto por los demás.
- Enseñar que cada persona tiene diferentes **dimensiones** (cognitiva, social, emocional...) y la cultural es una más.
- Fomentar la **reflexión** de su hijo/a y ayudarlo/a a ponerse en el lugar del/de la otro/a.
- Favorecer las **interacciones** positivas, ayudándoles a descubrir afinidades, semejanzas...
- Integrar** a las personas con las que se relacione o lo hagan sus hijos/as (por ejemplo: Ofreciéndoles su ayuda, compartiendo juegos, actividades, invitándolos/as a su cumpleaños, enseñándoles el barrio y sus costumbres...).
- Enseñar a cuidar de los/las demás y que todos/as merecemos un trato **justo**.
- Aprender a ver las cosas juntos desde diferentes **perspectivas** y visiones, consideradas todas como válidas, desde un mismo plano.
- Enseñar a **pactar** y consensuar lo común.
- Tomar conciencia recíproca de las “zonas **sensibles**” y de que al tocar éstas nuestra identidad puede sentirse amenazada.
- Diferenciar las dificultades de comunicación **intercultural** de las personales.
- Mostrar voluntad y **disposición** de aprender del otro y su cultura.
- Potenciar el **interés** en sus hijos/as por conocer otras culturas.

• **Actitudes hacia personas de otras culturas**

POSITIVAS		NEGATIVAS	
Aceptación	Tolerancia	Distanciamiento	Animadversión
Valoración	Reconocimiento	Temor a lo desconocido	Rechazo
Solidaridad		Discriminación	Xenofobia
Respeto		Superioridad	Racismo

Para terminar lo haremos con un texto emblemático del respeto hacia las personas en general y especialmente hacia los/las niños/as.

■ CARTA DE UN/UNA HIJO/A A TODOS LOS PADRES Y MADRES DEL MUNDO

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces. Y me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.

Trátame con amabilidad y cordialidad igual que a tus amigos/as. Que seamos familia, no significa que no podamos ser amigos/as.

Si hago algo malo, no me preguntes por qué lo hice. A veces, ni yo mismo lo sé.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidas que las diga por ti. Aunque sea para sacarte de un apuro. Haces que pierda la fe en lo que dices y me siento mal.

Cuando te equivoques en algo, admítelo. Mejorará mi opinión de ti y me enseñarás a admitir también mis errores.

No me compares con nadie, especialmente con mis hermanos/as. Si me haces parecer mejor que los demás, alguien va a sufrir (y si me haces parecer peor, seré yo quién sufra).

Déjame valerme por mí mismo/a. Si tú lo haces todo por mí, yo no podré aprender.

No me des siempre órdenes. Si en vez de ordenarme hacer algo, me lo pidieras, lo haría más rápido y más a gusto.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén esa posición.

Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio, dámelo, pero también si es un castigo.

Trata de comprenderme y ayudarme. Cuando te cuente un problema no me digas eso *no tiene importancia...* porque para mí sí la tiene.

No me digas que haga algo que tú no haces. Yo aprenderé y haré siempre lo que tú hagas, aunque no me lo digas. Pero nunca haré lo que tú digas y no hagas.

No me des todo lo que te pido. A veces, sólo pido para ver cuánto puedo recibir.

Quiéreme y dímelo. A mí me gusta oírte decir, aunque tú no creas necesario decírmelo.

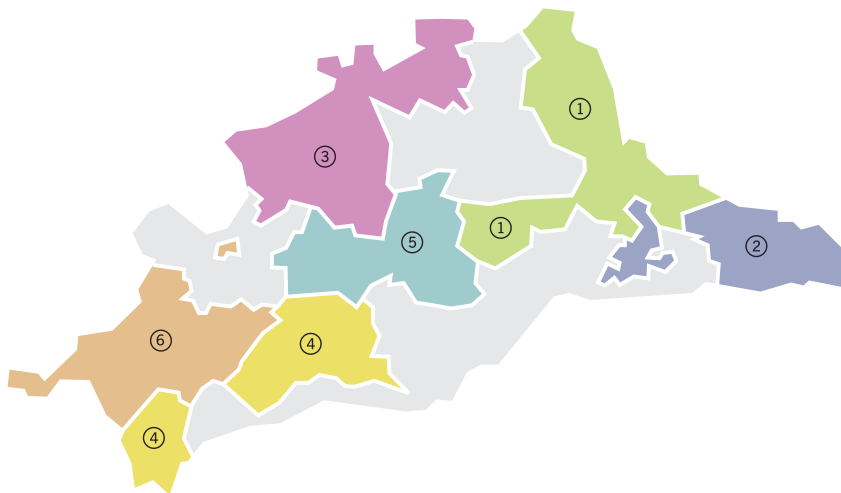
ANÓNIMO

BIBLIOGRAFÍA

La presente guía ha sido elaborada con el siguiente material:

- *Manual didáctico para la Escuela de Padres (FEPAD)*. 2004, Ministerio de Sanidad y Consumo.
- *Escuela de Padres. Orientación familiar*. Ministerio de Educación y Ciencia. NICE. Madrid.
- *¿Cómo organizar una escuela de padres?* Juan José Brunet Gutiérrez, José Luís Negro Failde. Ediciones S. Pío X.
- *Escuela de Padres*. Área de Servicios Sociales. Ayuntamiento de Madrid.
- *¿Qué es una Escuela de Padres?* Dossier.
- *El Cuaderno de los Padres*. Bayard Revistas.
- *Guía de Padres y Madres preocupados por las drogas*. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. Junta de Andalucía.
- *Plan de Apoyo a la Familia*. Excma. Diputación Provincial de Málaga. Área de Derechos Sociales.

CENTROS DE SERVICIOS SOCIALES POR ZONAS



1 NORTE / MONTES
c/ Emigrante s/n
29180 Riogordo
Tel./Fax 952 73 25 88

**2 AXARQUÍA
COSTÁ ORIENTAL**
C/ Almedina, s/n
(antiguo convento)
29770 Torrox
Tel. 952 53 87 30
Fax 952 53 85 25

3 NORTE GUADALTEBA
Avda. Santa María
del Reposo
29320 Campillos
Tel. 952 72 28 16
Fax 952 72 31 05

**4 COSTA OCCIDENTAL
SIERRA DE LAS NIEVES**
C/ Colegio, s/n
29640 Ojén
Tel./Fax 952 88 16 87

**5 GUADALHORCE
SIERRA DE LAS NIEVES**
C/ Negroito, 8
29500 Álora
Tel./Fax 952 49 73 01

6 SERRANÍA
C/ Plazoleta, 7, bajo
29491 Algatocín
Tel./Fax 952 15 01 65

Solicite más información en los Servicios Sociales de su municipio
o en el teléfono 952 133625