

# 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.
- Manifiestar 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.





# 6 La personalidad: su desarrollo

## ■ 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**.
- Muéstrale 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.
- Explíquelo** 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](http://www.protegeles.com)
- [www.disney.fr](http://www.disney.fr)
- [www.safekids.com](http://www.safekids.com)
- [www.safeteens.com](http://www.safeteens.com)
- [www.getnetwise.org](http://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

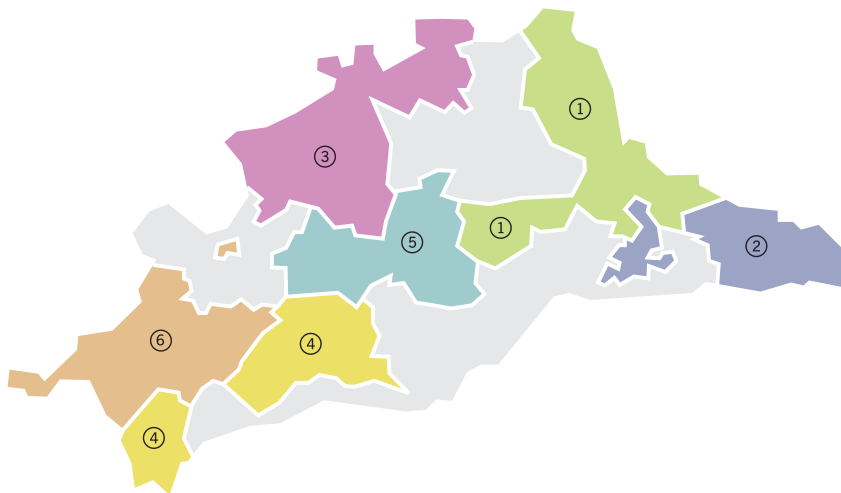


## BIBLIOGRAFÍA

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