



Aprender juntos, crecer en familia

El libro de los padres



OBRA SOCIAL. EL ALMA DE "LA CAIXA".

A fin de evitar la repetición excesiva de dobles en el texto (niños y niñas, hijos e hijas, padres y madres, etc.) y agilizar su lectura, se ha optado por el masculino morfológico (género no marcado) que tiene valor genérico en las lenguas románicas. Este uso normativo es recomendable, dentro del marco de un lenguaje no sexista, en los casos de continua repetición de los mismos términos.

EDICIÓN:

Obra Social "la Caixa"

AUTORES:

Universidad de Barcelona

Pere Amorós

Núria Fuentes

Ainoa Mateos

Crescencia Pastor

Universidad de La Laguna

M.^a José Rodrigo

Sonia Byrne

Universidad de Lleida

M.^a Àngels Balsells

Universidad de Las Palmas de Gran Canaria

Juan Carlos Martín

Mónica Guerra

DIRECCIÓN DEL PROYECTO

Pere Amorós (Universidad de Barcelona)

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Imma Itxart

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

Isidro Sánchez

TRADUCCIÓN:

Esther Barnet y Joaquim Obrador

PREIMPRESIÓN:

Pressing

IMPRESIÓN:

Pressing

© de la edición, Obra Social "la Caixa", 2012

Av. Diagonal, 621 – 08028 Barcelona

D.L.: B- 30 - 684 - 2011

Aprender
juntos, crecer
en familia
El libro de
los padres

Índice

Presentación.....	6
Datos personales.....	9
Introducción.....	11
Características del programa.....	12
Aprender juntos, crecer en familia	12
Cómo se desarrollan las sesiones	13
Fichas y orientaciones.....	15
Módulo 1. Mostramos afecto en la familia	15
Módulo 2. Educamos a nuestros hijos.....	34
Módulo 3. Aprendemos a comunicarnos en familia.....	46
Módulo 4. Conectamos con la escuela	62
Módulo 5. Disfrutamos juntos en familia	93
Módulo 6. Afrontamos los retos cotidianos.....	111

Presentación

Aprender juntos, crecer en familia es un programa de la Obra Social “la Caixa” que tiene como objetivo reforzar la amistad y la complicidad entre padres e hijos y contribuir a incrementar el bienestar de la familia, mediante la comprensión, la comunicación y el afecto.

Las sesiones se plantean como una experiencia lúdica y participativa, en un ambiente agradable y distendido, como si se tratara de un juego. Los padres reflexionan sobre el papel de la familia y todo lo que pueden hacer para estimular y ayudar a los hijos a crecer y a desarrollarse de manera saludable. Paralelamente, los niños reflexionan también sobre cómo les puede ayudar la familia a abrirse camino y a establecer nuevas formas de relación con los demás. Finalmente, padres e hijos realizan una serie de actividades conjuntas: comparten ideas y experiencias, ponen en común puntos de vista, y buscan la manera de comunicarse para mejorar el diálogo y la convivencia.

¿Cuáles son los objetivos del programa? En primer lugar, contribuir a que la familia se organice mejor, por ejemplo, en lo que respecta a los trabajos de casa y potenciando la igualdad entre géneros. También fomentar la implicación de los padres en la educación de sus hijos para que puedan ayudarles a realizar sus tareas y a adaptarse a la escuela. Un objetivo importante es reforzar la buena sintonía, que padres e hijos compartan momentos de ocio, que se distraigan y se diviertan juntos de manera saludable y positiva. Todas estas actuaciones contribuyen a subrayar los valores de la vida familiar y la necesidad de



una buena relación entre sus miembros, con vistas a crear un ambiente favorable para el desarrollo personal de los chicos y también de los padres.

Compartir, debatir y argumentar las opiniones, sacar todo el partido de nuestra capacidad de relación y nuestras potencialidades afectivas es el objetivo final de **Aprender juntos, crecer en familia**.

Esta publicación reúne las fichas que se utilizan en los talleres para que se puedan tener en casa. Los ejercicios se presentan de manera sencilla y clara, con actividades prácticas y consejos útiles, organizados en seis módulos: “Mostremos afecto en la familia”, “Educamos a nuestros hijos”, “Aprendemos a comunicarnos en familia”, “Conectamos con la escuela”, “Disfrutamos juntos en familia” y “Afrontamos los retos cotidianos”. En cada uno de estos módulos se pide a padres e hijos que se marquen objetivos para que los diferentes aspectos que se tratan tengan una repercusión en el día a día familiar. En esta publicación los padres encontrarán también fichas que se lo facilitarán. Esperamos que los contenidos que se presentan en estas fichas sean de utilidad para recordar y afianzar todas las reflexiones que hayan surgido en los talleres.

La Obra Social “la Caixa” quiere agradecer la colaboración de los centros universitarios que han participado en la elaboración del programa –Universidad de Barcelona, Universidad de Lleida, Universidad de Las Palmas de Gran Canaria y Universidad de La Laguna–, de los profesionales que lo desarrollan y, muy especialmente, la aportación de padres y niños que con su experiencia nos ayudan a mejorar.



Datos personales

Nombre y apellidos:

Nombre de las personas dinamizadoras:

Fecha de inicio del curso:

Días en que se llevará a cabo el curso:

Horario:

Días de asistencia:



Introducción

Este libro de carácter personal es un apoyo didáctico que permite al padre o madre u otra figura parental (abuelos, etc.) disponer de una forma estructurada, a lo largo de todo el curso, de los materiales adecuados para la realización de las actividades.

Incluye una pequeña introducción con las características del programa y los contenidos de cada módulo, las fichas de trabajo, un “Recuerda” de cada sesión con las ideas clave que se han tratado en la misma, y una ficha de los compromisos que se contraen para realizar en casa.

Características del programa

Aprender juntos, crecer en familia

Como el propio título indica, el programa está diseñado para promover un punto de vista positivo sobre la familia, las capacidades de los padres y la posibilidad de que disfruten con sus hijos mientras ejercitan las labores educativas. No pretendemos, por lo tanto, dar toda clase de recetas sobre cómo educar a los niños. Más bien buscamos crear un espacio de reflexión conjunta, sosegado y sereno, con otros padres, bajo la atenta guía de la persona dinamizadora. Los materiales que hemos creado ayudan a planificar la educación de nuestros hijos. También contribuyen a que los progenitores descubran lo que saben hacer bien y aquello en qué deben mejorar. Los padres tienen la palabra, son quienes mejor saben lo que quieren conseguir, y en este programa, con el apoyo del grupo, les ayudaremos a conseguirlo. No sólo trabajaremos con los padres, sino que también lo haremos en paralelo con sus hijos y luego con toda la familia para que aumenten las ocasiones de charlar, intercambiar impresiones, jugar, compartir y disfrutar juntos. Por ello, el objetivo general del programa es la promoción del desarrollo y la convivencia familiar, en la transición de los 6 a los 12 años, mediante el fomento de las relaciones positivas entre padres e hijos a partir del ejercicio de una parentalidad positiva.

¿Por qué de los 6 a los 12 años? Normalmente a esta edad los padres no se suelen quejar demasiado de los hijos y disfrutan de una relativa paz y tranquilidad. Pasó la época de los pañales, de las carreras, de las malas noches, de las tozudeces infantiles, etc. ¿Por qué merece entonces la pena centrarnos en esta edad? La razón es muy sencilla: porque esta edad es clave para el desarrollo de las capacidades que van a proteger a nuestros hijos de los posibles riesgos de la adolescencia. A esta edad es clave reforzar el cariño con ellos, acostumarlos a seguir unas normas y a adquirir unos hábitos de conducta y de vida saludable. También es importante abrir canales de comunicación para que fluyan las conversaciones entre padres e hijos sobre todo lo que acontece en la vida de las personas y de la familia, para apoyarlos en



su relación con la escuela y en sus tareas escolares, para acompañarlos en el tiempo de ocio y moldear sus aficiones, para afrontar las dificultades y los disgustos que surjan en el día a día, en suma, para estar a su lado preparándolos para una vida futura plena de satisfacciones y de realización personal. Nada menos que de todo eso vamos a hablar en el programa.

Cómo se desarrollan las sesiones

Composición de los grupos

El programa ha sido diseñado para llevarlo a cabo de forma grupal. Puede haber entre 8 y 16 participantes.

Habrán tres clases de grupos:

- El grupo de padres o figuras parentales.
- El grupo de hijos.
- El grupo de familias (es la suma de los dos grupos anteriores).

Horario

Durante la primera hora se realizarán paralelamente la sesión para los padres y la sesión para los hijos.

Después habrá un descanso, en el que los participantes podrán disfrutar de un pequeño refrigerio (café, refrescos, dulces, etc.) que ellos mismos ayudarán a organizar a su gusto.

En la segunda hora se llevará a cabo la sesión conjunta con ambos grupos.

Contenidos del programa

- Sesión 0. Nos conocemos.
- Módulo 1. Mostramos afecto en la familia.
- Módulo 2. Educamos a nuestros hijos.
- Módulo 3. Aprendemos a comunicarnos en familia.
- Módulo 4. Conectamos con la escuela.
- Módulo 5. Disfrutamos juntos en familia.
- Módulo 6. Afrontamos los retos cotidianos.
- Módulo 7. Recordando lo aprendido.

En el grupo de los padres se promueven los vínculos afectivos, se fomentan las relaciones educativas, se desarrollan las habilidades de comunicación y de organización familiar, la corresponsabilidad, el apoyo escolar y el fortalecimiento de las habilidades para afrontar las situaciones de conflicto. En el

grupo de los niños se promueven fundamentalmente las habilidades sociales y su relación con el entorno familiar, escolar y social. En conjunto, se potencian las habilidades y actitudes para facilitar un clima de afecto, comunicación y corresponsabilidad en la familia.

El trabajo conjunto con la familia permite llevar a la práctica lo aprendido en las sesiones grupales, que se intentan implementar por medio de las estrategias adecuadas (juegos, actividades recreativas, acciones divertidas, etc.).



Fichas y orientaciones

Módulo 1. Mostramos afecto en la familia

Todas las personas tenemos necesidades de diversos tipos, que son satisfechas por quienes rodean. En el caso de los niños, sus padres y sus familiares son los encargados de dar respuesta a estas necesidades. Algunas son fáciles de identificar, por ejemplo las relacionadas con la salud, la alimentación o el sueño. En cambio, existen otras que requieren que prestemos atención para poder detectarlas, como las necesidades afectivas. Estas pueden no ser tan evidentes para los demás, porque tienen que ver con lo que sentimos.

El hecho de que algunas necesidades no sean evidentes no significa que no sean importantes, porque, sobre todo en el caso de los niños, cualquier necesidad es fundamental para favorecer un desarrollo adecuado. En concreto, la satisfacción de las necesidades afectivas es clave para conseguir que el menor forme su personalidad sobre una buena base y para que afiance poco a poco su autonomía y aprenda a relacionarse con el mundo que le rodea. Las necesidades afectivas mal satisfechas pesan negativamente en las relaciones con los demás a lo largo de la vida.

El modo de satisfacer estas necesidades cambia con la edad. Por ello, debemos aprender a adaptar nuestra forma de demostrar afecto a las distintas fases de crecimiento del niño. Ya no basta con abrazarlos, sino que tenemos que mostrarnos interesados por sus cosas, estar atentos cuando nos necesitan, darles nuestro apoyo cuando los veamos tristes o desanimados, etc. La forma en la que los padres responden a estas necesidades influye decisivamente en la autoestima y el autoconcepto de los menores, e influirá, a su vez en la forma en que se relacionan con los amigos o los compañeros del colegio. En suma, es imprescindible proporcionar a nuestros hijos un entorno seguro y estable en el que puedan desarrollarse plenamente, sintiéndose queridos y aceptados.

Siente miedo por cosas que antes no se lo producían.

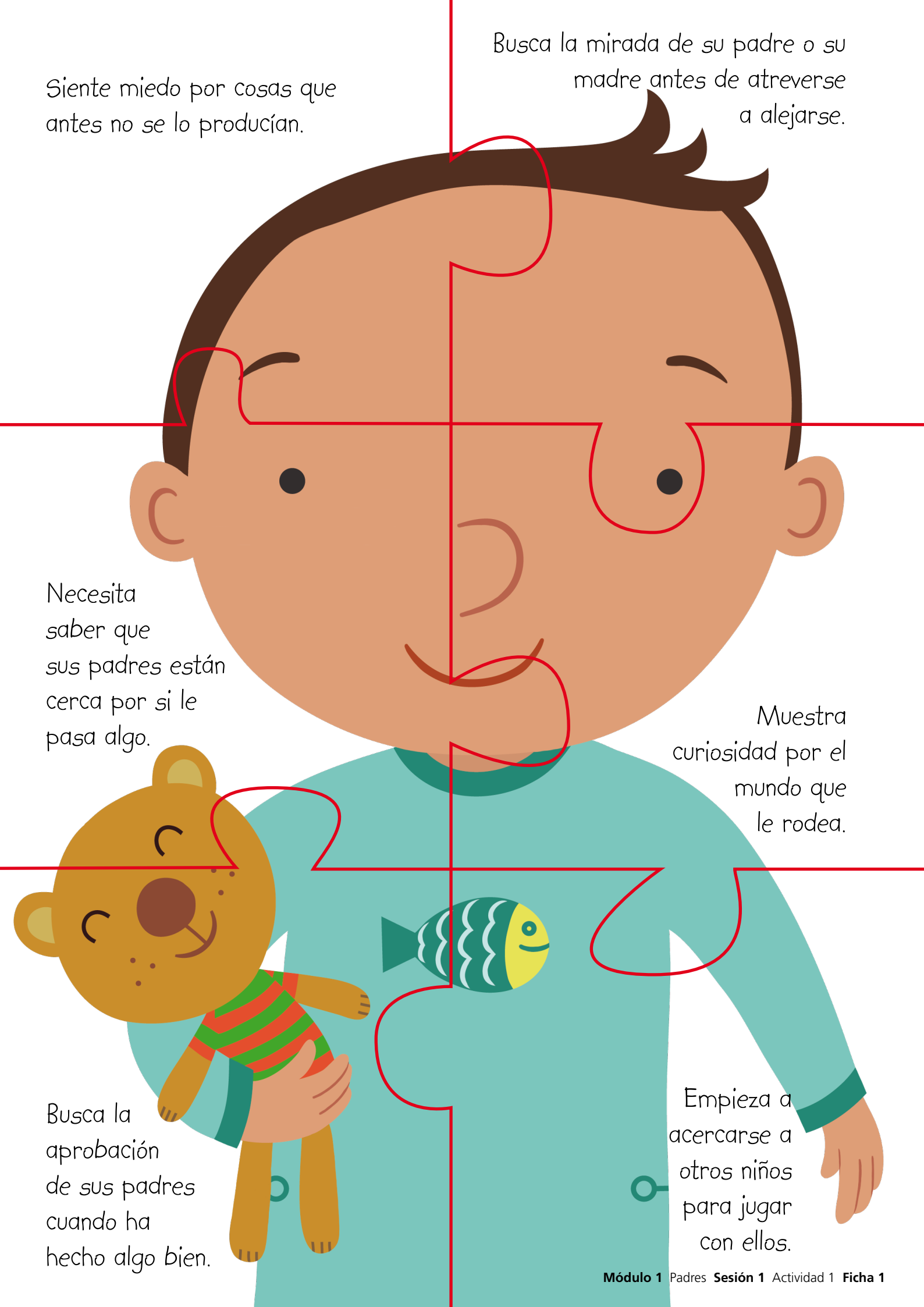
Busca la mirada de su padre o su madre antes de atreverse a alejarse.

Necesita saber que sus padres están cerca por si le pasa algo.

Muestra curiosidad por el mundo que le rodea.

Busca la aprobación de sus padres cuando ha hecho algo bien.

Empieza a acercarse a otros niños para jugar con ellos.



Necesita autonomía,
pero con límites
establecidos.

Empieza a tener
discusiones y
conflictos
con sus
padres.

Los amigos son
muy importantes
en su vida.

Empieza a identificar
y a expresar sus emociones
claramente.

Aumentan
los conflictos
entre los
hermanos.

Pide tener
voz y voto en las
decisiones
familiares.

Se aparta cuando su madre quiere darle un beso.

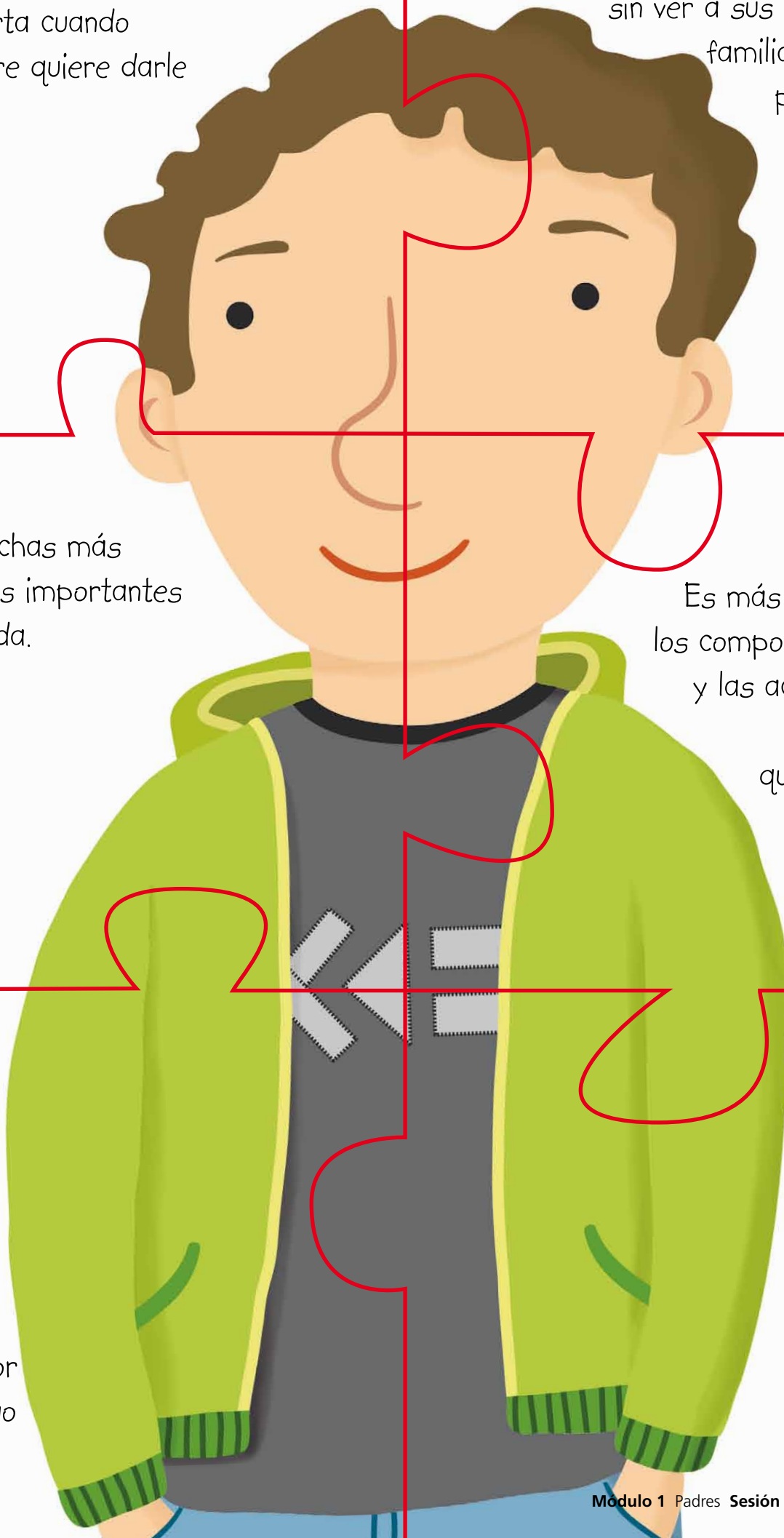
Pasa mucho tiempo al día sin ver a sus padres y familiares más próximos.

Hay muchas más personas importantes en su vida.

Es más crítico con los comportamientos y las actitudes de su familia, que ve de un modo más realista

Cambia de humor a lo largo del día.

Se muestra inseguro y busca su propia identidad.



Tener en cuenta su opinión como la de uno más dentro de la familia.

Darle paulatinamente más responsabilidades, y enseñarle a tomar sus propias decisiones.

Atender a sus sentimientos y ayudarle a interpretarlos.

Entender que se aleje un poco de nosotros y, en cambio, se acerque más a sus amigos, ya que tiene que descubrir quién es por sí mismo.

Asumir que los conflictos son parte del crecimiento y que a través de ellos podemos llegar a un mayor entendimiento.

Dejarle que tome las decisiones por sí mismo sin limitación para que sea más autónomo.

Enfadarnos cuando se enfrenta a nosotros por tener una opinión diferente.

Permitirle que pase la mayor parte del día con sus amigos sin supervisión.

Decirle que se calle y que no nos dé la lata con sus lloriqueos.

Darle grandes responsabilidades de manera no progresiva en el hogar

Recuerda:

- Cada persona tiene una forma diferente de expresar sus necesidades afectivas.
- Los padres deben hacer un gran esfuerzo por identificar las necesidades afectivas que puedan estar manifestando sus hijos en cada momento.
- Los padres debemos adaptarnos a los cambios que experimentan nuestros hijos durante su desarrollo para poder responder adecuadamente a sus necesidades afectivas.
- Satisfacer sus necesidades de afecto supone que les hemos de dar autonomía de forma paulatina para que exploren sus relaciones con el mundo que les rodea.
- El primer paso en el fomento de la autonomía de nuestros hijos es permitirles tomar decisiones por sí mismos en la medida de sus capacidades.

Padres

Hay demostración de afecto

No hay demostración de afecto

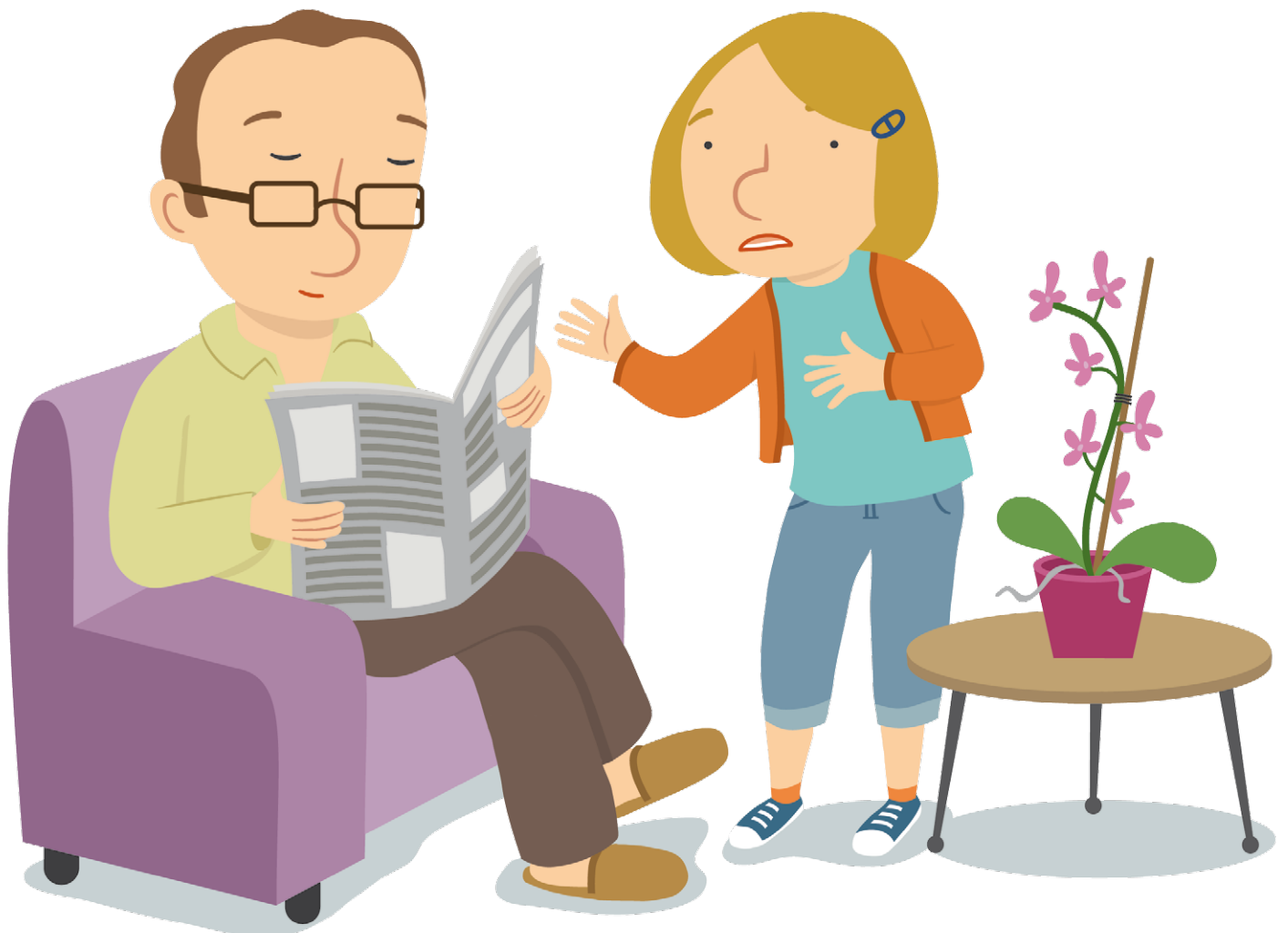
Hijos

Hay demostración de afecto

No hay demostración de afecto














Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

Recuerda:

- La forma en que los padres respondemos a las necesidades afectivas de nuestros hijos repercute directamente en su autoestima.
- La relación que establecemos con ellos tiene una gran influencia sobre lo que ellos sienten y piensan de sí mismos.
- Tanto la falta de afecto como la sobreprotección pueden influir negativamente en el desarrollo de nuestros hijos.
- Las primeras relaciones con los padres servirán de modelo para relacionarse con los amigos y los compañeros.
- Los niños ponen en práctica con sus amigos y compañeros lo que han observado en las relaciones con sus padres y entre padre y madre.
- Debemos involucrar a nuestros hijos en las decisiones cotidianas, y escuchar su opinión porque son una parte importante de la familia.

Planificamos

Lugar:

Fecha:

Hora:

Personas que acudirán o serán invitadas:

Actividades que realizaremos:

Quando realizabais la actividad...




¿Os escuchabais unos a otros?

¿Teníais en cuenta la opinión de la otra persona?

¿Conseguisteis ponerlos de acuerdo?

¿Cómo te sentiste mientras lo hacías?

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

Módulo 2. Educamos a nuestros hijos

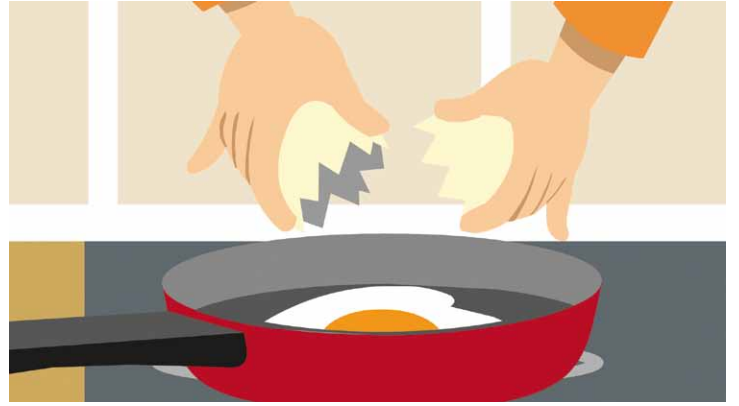
En este módulo se abordan las prácticas educativas existentes en el seno de la familia con la finalidad de responder algunas preguntas que todos los padres se hacen en algún momento: ¿cómo estoy educando a mis hijos?, ¿qué es más importante para su educación?, ¿podría mejorar algún aspecto? Sin duda, cómo se debe educar a los hijos y en qué se debe centrar esa educación son aspectos muy relevantes de nuestro papel de padres.

Podríamos decir que la educación de los hijos debe ir encaminada a que ellos adopten algunos hábitos como la higiene, el orden o la responsabilidad de hacer sus tareas escolares. Estos hábitos personales los tenemos que marcar los padres, pero si lo hacemos siendo muy constantes y afectuosos, poco a poco conseguiremos que nuestros hijos los adopten como propios y que los sigan sin necesidad de que se les diga.

La educación también es ayudar a que los niños definan sus gustos, preferencias e intereses. Para ello los padres tienen que animar a los hijos a que se expresen, a que tomen sus propias decisiones y a que se sientan cómodos y tranquilos cuando las explican.

Por último, educar significa dar ejemplo para que los niños aprendan valores muy importantes: no mentir, valorar a los que son diferentes, respetar a los iguales y a las personas de mayor edad, etc.

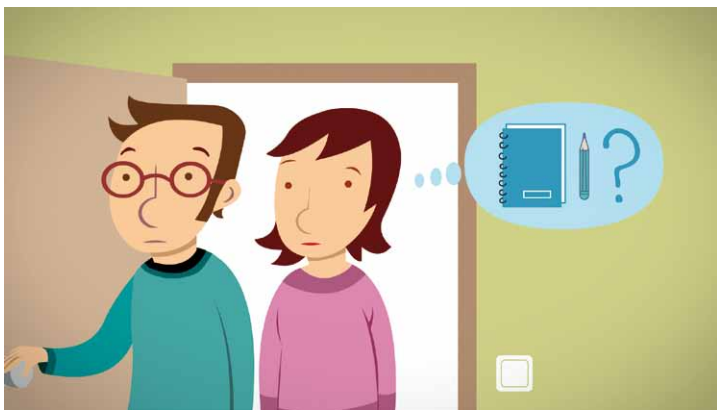
De todo esto y de muchas más cosas hablaremos en este módulo.



¿Qué normas se tendrían que establecer en la historia?

¿Qué se pretende con esas normas?

¿Por qué creen que esas normas serían adecuadas?



¿Qué normas se tendrían que establecer en la historia?

¿Qué se pretende con esas normas?

¿Por qué creen que esas normas serían adecuadas?



¿Qué normas se tendrían que establecer en la historia?

¿Qué se pretende con esas normas?

¿Por qué creen que esas normas serían adecuadas?



Recuerda:

- La educación de los hijos requiere poner unas normas para que aquellos crezcan adecuadamente.
- Educar también significa dar ejemplo para que nuestros hijos adquieran los valores de respeto e igualdad.
- Las normas de organización de las rutinas diarias benefician a todos porque ayudan a crear un ambiente familiar positivo y agradable.
- Conviene no olvidar que las normas deben ser pocas, claras y bien explicadas para que nuestros hijos entiendan en qué consisten y por qué son necesarias.

En los días de fiesta, la hora de ir a dormir es a las diez.

En los días de colegio, la hora de ir a dormir es a las nueve.

La paga semanal es de un euro.

La habitación se tiene que recoger antes de irse al colegio.

La cama se hace por la mañana.

El encargado de poner la mesa también se encarga de sacar la mesa.

La ducha es una vez al mes.

Las uñas se cortan el domingo a las diez y media de la mañana.

Las tareas de casa solo las hacen la mamá y las hijas.

Cada día saca la basura un miembro de la familia.

Los días laborables se cena a las seis.

La televisión se puede ver siempre.

Las tareas se reparten entre todos los miembros de la familia.




Cada día al levantarse hay que decir buenos días.

Cada día al acostarse hay que decir buenas noches.

No se puede jugar en casa.

Cada lunes a las ocho de la tarde se debe jugar a las cartas.

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

La historia de Laura




La familia de Laura vive en un barrio bastante alejado del centro de la ciudad, en un piso pequeño. Tienen por costumbre hacer algo todos juntos los domingos por la mañana, ya que durante el resto de la semana no tienen tiempo. Las actividades suelen ser organizadas por Vicente y Lola (sus padres). Siempre se les ocurren cosas entretenidas y suelen pasárselo muy bien; les gusta estar juntos con sus hijos (el hermano de Laura se llama David) y el abuelo, José. Sin embargo, cuando esta vez han explicado qué harán el domingo, Laura se ha enfadado. Hace más de un mes que una amiga le dijo que cada domingo se realizan unas actividades muy divertidas en un parque infantil gratuito situado en una plaza del centro de la ciudad. Lo explica en casa, pero nadie le hace caso.

Recuerda:

- Algunas normas se pueden decidir entre todos escuchando la opinión y las razones de los menores. Pero no se trata de que estos impongan su autoridad.
- Los padres mantienen su autoridad, pero escuchando, hablando, interesándose, apoyando y mostrando afecto a los hijos.
- Una reunión familiar es una buena manera de que todos los miembros de la familia hablen de modo agradable y compartan un tiempo para decidir cosas conjuntamente.
- Compartir las decisiones en familia es importante para que nuestros hijos sean cada vez más responsables y más participativos.

Abuelo	Es muy cariñoso con los nietos, pero se muestra condescendiente con ellos. Piensa que cuando él habla los nietos no deben interrumpir y cuando lo hacen, les dice que los niños deben mantenerse en silencio cuando los adultos están hablando
Madre	Es una mujer alegre y conciliadora. Pretende hacer de mediadora entre todas las opciones y renuncia enseguida a su idea de ir al cine. No quiere discutir y desea evitar el enfado de una de las hijas a toda costa.
Padre	Es un hombre tranquilo, que suele llegar del trabajo muy cansado. Su postura ante las discusiones y los debates familiares es siempre la misma: "lo que digamos mamá y yo".
Hijo	Es un niño deportista y apasionado por el fútbol. Aparece siempre jugando con su pelota y quiere convencer a todos los miembros de la familia de que lo más divertido que pueden hacer es ir a jugar al fútbol. No puede entender que los demás no compartan su pasión.
Hija 1	Es una niña acostumbrada a salirse con la suya. Siempre que habla su hermana, ella la interrumpe para dar su parecer. Se muestra caprichosa y enfurruñada cuando no se le da la razón.
Hija 2	Es una niña que no se atreve a opinar. Es tímida y su hermana siempre habla por ella. Se mantiene en un segundo plano y prefiere pasar desapercibida.

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

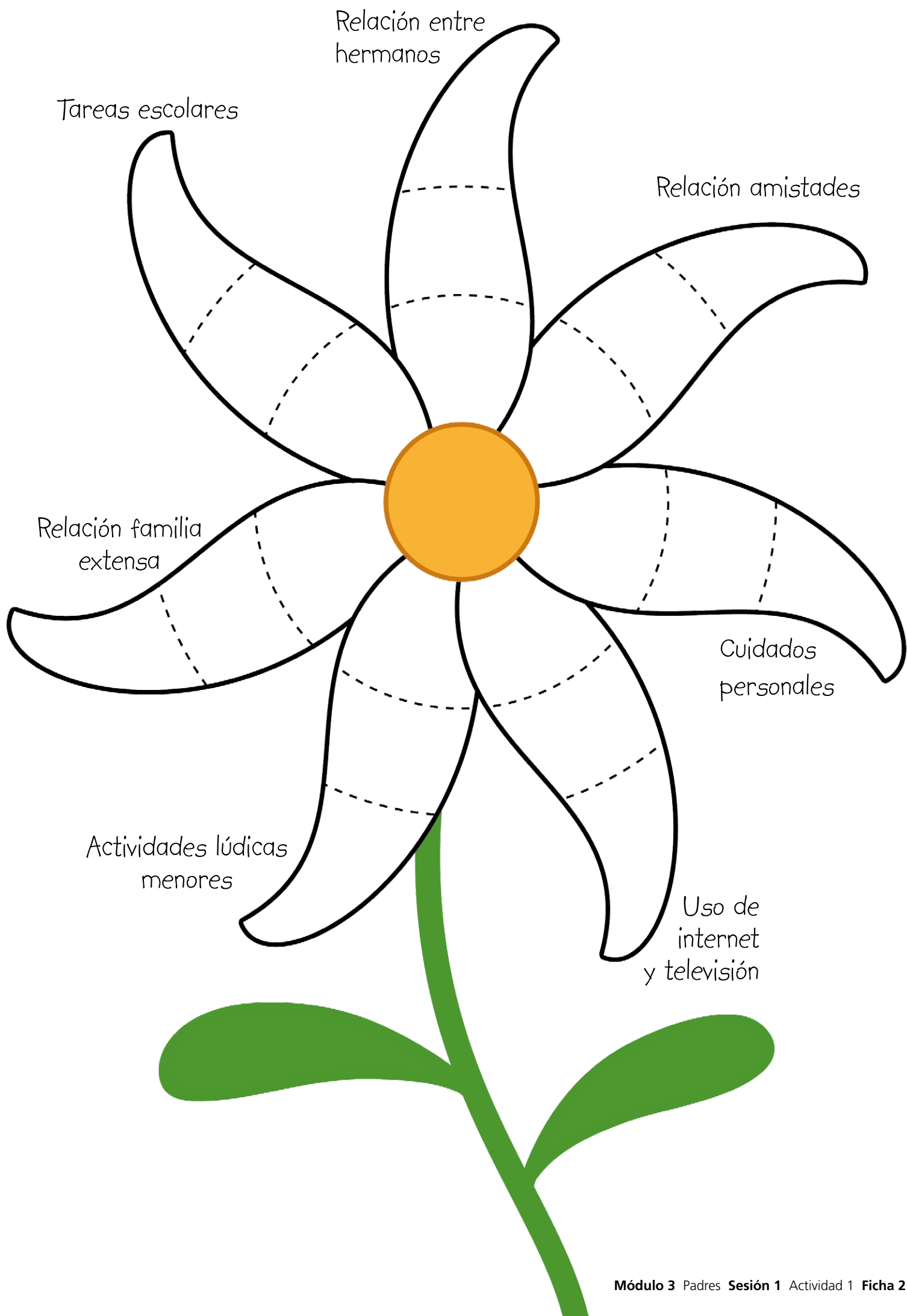
Módulo 3. Aprendemos a comunicarnos en familia

Nadie duda de la importancia que tiene la comunicación en la familia. Cualquier gesto, comentario e incluso el silencio, es comunicar. Muchos son los códigos comunicativos que cada familia establece y que condicionan el tipo de relación y el clima familiar. En la comunicación familiar, los padres son los protagonistas en tanto que transmiten estilos de conducta a sus hijos.

Desde una perspectiva positiva, un buen nivel de comunicación nos ayuda a conocernos, a estar disponibles cuando nuestros hijos nos necesitan, a dispensarles el afecto adecuado y, sobre todo, a acompañarles en su desarrollo y educación. Este módulo muestra cómo fomentar la comunicación de los padres con sus hijos, e incluso que, ante las dificultades o los conflictos, conozcan las estrategias que faciliten la resolución de las diferencias.

La idea que se desprende de todo ello es que la comunicación nos acerca a unos y a otros, y nos permite conocer nuestras posiciones y nuestros puntos de vista sobre las cosas. Comunicarse no es sólo mantener conversaciones banales sino intercambiar opiniones, formas de pensar, ideas, sentimientos. Hay algunas familias en las que la comunicación fluye con facilidad. En otras, en cambio, sus miembros hablan pero no se comunican. Este es el momento de aprender a hacerlo si no lo hemos hecho ya.







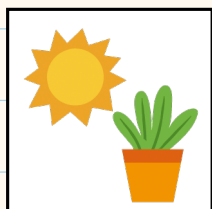
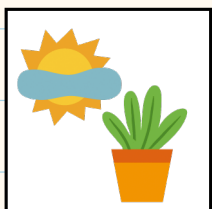
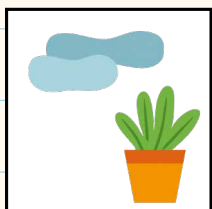
Mis condiciones para la comunicación

¿Qué hacer para mejorar las condiciones?

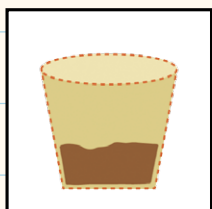
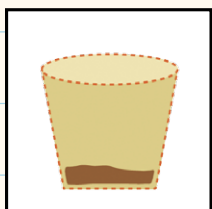
Agua: Disponibilidad



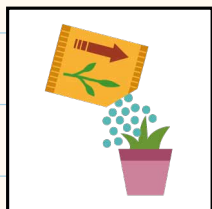
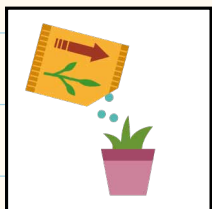
Luz: Confianza



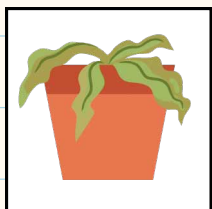
Tierra: Accesibilidad



Abono: Reconocimiento



Hablar con afecto: Afecto



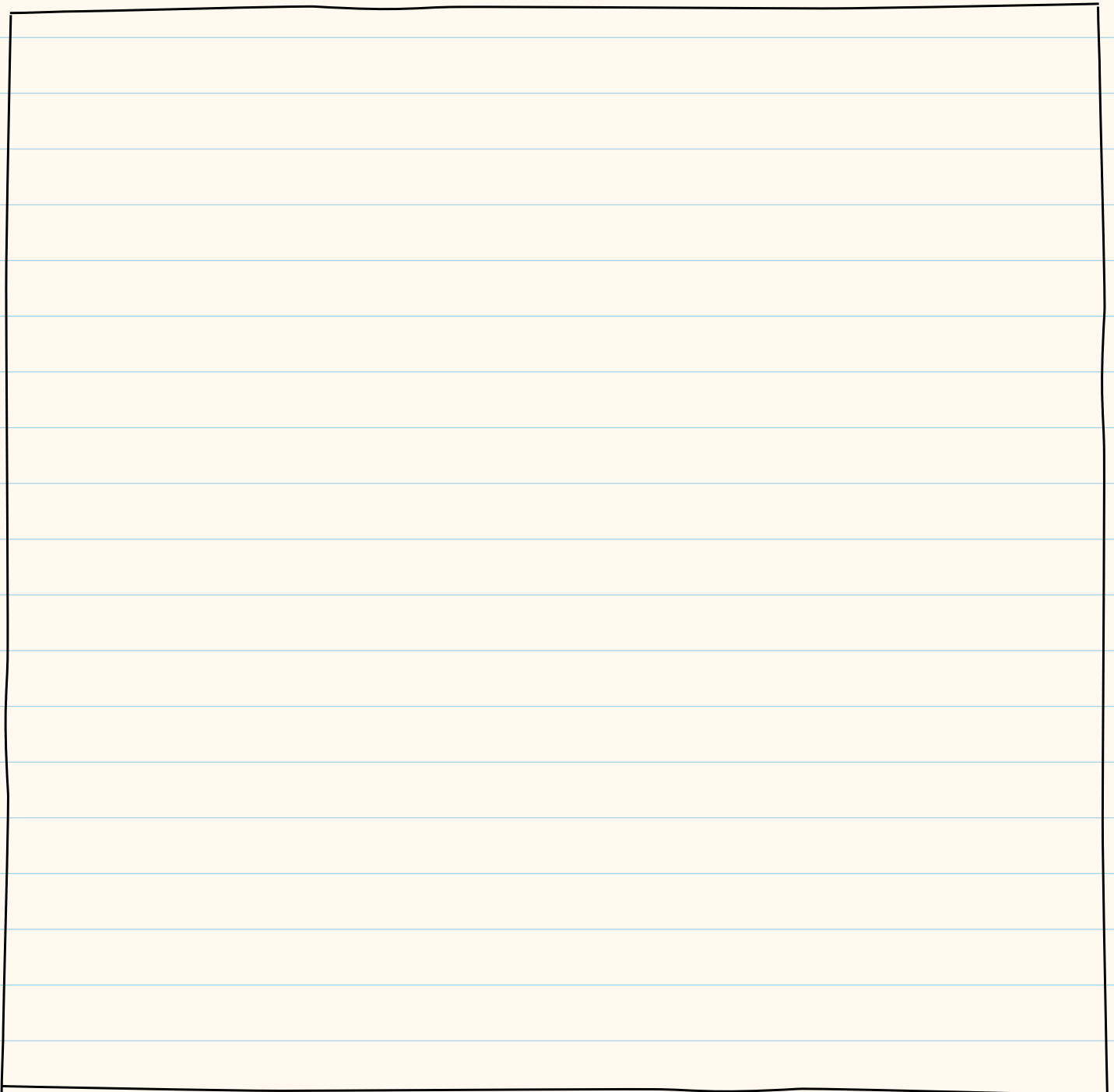
Recuerda:

- Es necesario mantener la comunicación y la supervisión en esta etapa del desarrollo, pero también hemos visto que, para fomentar la comunicación con nuestros hijos, se precisan ciertas condiciones como la disponibilidad, la accesibilidad, el reconocimiento y la confianza.
- En esta etapa del desarrollo es importante seguir manteniendo un buen nivel de comunicación y supervisión de los hijos.
- Debemos fomentar que nuestros hijos adquieran un mayor grado de autonomía personal, pero siempre con la supervisión y el control de los padres.
- Los padres son los encargados de crear las condiciones necesarias para favorecer la comunicación con sus hijos.
- Es importante conocer estrategias que faciliten la creación de las condiciones que favorezcan la comunicación, tales como un clima de confianza mutua, el respeto, los reconocimientos mutuos, el afecto, etc.




Me comprometo

- ¿Cuál es el mejor momento en el que creo que podemos hablar?
- ¿Cuál es el mejor lugar donde creo que podemos hablar?
- ¿Dónde se pueden producir las mejores condiciones de comunicación?

Nuestro compromiso



Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

La casa encantada

Hace mucho tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada.

Cierto día, un perrito que buscaba refugio del sol logró meterse por un agujero de una de las puertas de la casa. Subió lentamente las viejas escaleras de madera, y, al llegar arriba, se topó con una puerta semiabierta. Cauteloso, se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, vio que dentro de la habitación había mil perritos más observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar las orejas poco a poco. Los mil perritos hicieron lo mismo. Después sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los mil perritos también le sonreían y ladraban alegremente. Cuando salió del cuarto pensó:

—“¡Qué lugar tan agradable! ¡Voy a venir más a menudo a visitarlo!”

Tiempo después, otro perrito callejero entró en la misma casa y se encontró entrando en la misma habitación. Pero a diferencia del primero, este perrito, al ver a los otros mil del cuarto, se sintió amenazado, ya que lo estaban mirando de manera agresiva. Así que empezó a gruñir. Obviamente vio que los mil perritos le ladraron también a él. Cuando este perrito salió del cuarto, pensó:

—“¡Qué lugar tan horrible! ¡Nunca más volveré a entrar allí!”

Frente a la casa había un viejo letrero que decía: “La casa de los mil espejos”.

No eres responsable de la cara que tienes, eres responsable de la cara que pones. “Todos los rostros del mundo son espejos...” Decide qué rostro llevarás por dentro y ese será el que mostrarás.

- Ante un problema es capaz de razonarlo y buscar una solución lógica.
- Conoce cuáles son sus capacidades y también conoce cuáles son sus limitaciones.
- Es capaz de expresarse y comunicarse utilizando diferentes tipos de lenguaje, tanto el verbal como el corporal de manera correcta.
- Gracias a la buena comunicación verbal y no verbal que utiliza tiene facilidad a la hora de relacionarse con los demás.

- Es capaz de aceptar las normas.
- Es capaz de cooperar con los demás.
- Es capaz de realizar actividades de participación, se muestra tolerante y respeta a los demás.
- Da mucha importancia al contexto familiar, escolar, a sus amistades, etc.
- Muestra capacidad para integrarse socialmente con los demás.
- Muestra autónomo en diferentes situaciones que lo requieran
- Comienza a relacionarse de manera diferente según esté con niños o con niñas.
- En el final de la adolescencia ha reducido su grupo de amigos/as
- Al final de la adolescencia muestra actitudes de oposición a las normas sociales.
- Tiene secretos que no comparte conmigo.

- Mantiene buenas relaciones con los adultos y con los profesores.
- Parece que está en una montaña rusa, a veces se encuentra muy bien emocionalmente (está contento, es simpático con todos...) y otras veces se encuentra triste, apenado...
- Es una persona sociable que es capaz de comunicar sus sentimientos.
- Le gusta que los demás respeten su intimidad.
- Reconoce y se identifica sexualmente.

- Tiene desarrollado todos aquellos aspectos relacionados con el movimiento del cuerpo.
- Conoce y ha formado ya su propia imagen de sí mismo y además se muestra activo y en movimiento.
- Ya está sufriendo cambios sexuales propios de esta edad, por ejemplo, (crecimiento de bello, cambio de voz, etc.)

























Recuerda:

- En esta etapa, los hijos están cambiando, por lo que los padres deben adecuar la comunicación a las características de esta etapa evolutiva con sus cambios cognitivos, sociales, afectivos y físicos.
- Debemos conocer las discrepancias que mantenemos con nuestros hijos y adquirir las estrategias necesarias para superarlas.
- Por más difícil que sea hablar de algunos temas, es necesario hacerlo, ya que, entre todos, es más fácil buscar soluciones.
- Debemos buscar los momentos y las condiciones oportunas para compartir en familia aquellas cuestiones que nos preocupen.

Tareas domésticas

A las seis en punto de la mañana María se levanta para ducharse, vestirse y preparar el desayuno de sus dos hijos, Miguel de 12 años y Sara de 7, antes de irse a trabajar. El padre, Manuel, es el encargado de levantar a los niños para que desayunen mientras él aprovecha para pasear al perro, que a pesar de ser de los niños, ninguno se hace responsable de sacarlo. La siguiente media hora está detrás de ellos para que se preparen y dejen de ver la tele, se laven los dientes, recojan su pijama y hagan la cama antes de irse al colegio. Rara vez lo consiguen; los chicos siempre dicen que se les hace tarde, que no les da tiempo. Así que lo hacen cuando regresan.

Cuando vuelven a casa a comer, la loza del desayuno todavía está en el fregadero. Es la madre la encargada de preparar la comida, poner la mesa, sacar la ropa de la lavadora, etc. Lo mismo pasa cuando han terminado el almuerzo. A la hora de recoger la mesa, como siempre tienen prisa por hacer "algo", es la madre quien debe recogerla y además lavar todos los platos. El padre trabaja todo el día y hasta las ocho de la tarde no regresa a casa.

Después de la comida, la madre le pide a Miguel que baje la basura, pero este siempre busca una excusa para no hacerlo: "Tengo mucho que estudiar; ya lo haré más tarde". Y hasta que su madre no se enfada no lo hace y siempre con malos modos. A veces, la madre por no oírlo, espera a que llegue el padre, y es este el que tira la basura después de la cena.

Cuando terminan de hacer las tareas escolares, ninguno de los hermanos ha recogido su cuarto. La ropa sucia está tirada por el suelo, la mesa de estudio llena de papeles, y la cama sigue sin hacer.

Son los padres los que bajan al perro, ponen la lavadora, doblan la ropa, etc., porque los hijos, si no es bajo amenaza, enfados y castigos, no entienden que las tareas del hogar son cosa de toda la familia y no sólo del padre y de la madre.

Los padres, cansados de esta situación, deciden sentarse con sus hijos y hablar sobre lo que está pasando.

Tarjetas de estrategias para los hijos:

¡Vamos, yo sé que tú puedes ordenar tu cuarto!

Bueno, no ha bajado la basura porque está liado con un trabajo de clase. La bajo yo, pero cuando termine, le diré que tendrá que programarse para que cumpla con las tareas asignadas.

Para evitar discusiones, termino antes haciéndolo yo.

Vale, puesto que a mí me toca fregar, a ti te toca pasear al perro.

Como no recojas tu cuarto, esta tarde no saldrás con tus amigos.

Mejor le explico por qué estoy molesto para que entienda que cada uno se debe encargar de sus tareas en casa.

Me tengo que enfadar aunque no quiera, porque es la única manera de que luego ayuden en casa.

Tarjetas de estrategias para los padres:

Mamá, papá, si termino de recoger mi cuarto, ¿luego podré salir con mis amigos?

Por favor, por favor, por favor..., recojo más tarde que ahora quiero ver la tele.

De acuerdo, recojo mi cuarto, que parece una leonera.




No me importa lo que me digan, yo sé lo que tengo que hacer.

Paso, hago la cama y me voy.

De acuerdo, tengo que lavar la vajilla, pero mañana tengo un examen y necesito estudiar.

Vale, papis, ya hago mi cama.

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

Módulo 4. Conectamos con la escuela

Es bien sabido que la escuela y el estudio son importantes para la formación de las personas y para su futuro, pero a pesar de ello no siempre nuestras acciones y actitudes hacia el mundo escolar han sido coherentes. Si tomamos conciencia de la importancia del contexto escolar para su desarrollo presente y futuro, como padres tendremos la oportunidad de apoyar a nuestros hijos en su educación e integración escolar. ¿Cómo podemos ayudarles? Las investigaciones han demostrado que la mejor forma es motivándolos, generando en casa un ambiente adecuado para fomentar los hábitos de estudio, manteniendo una relación de colaboración con el profesorado, así como implicándonos en actividades de la escuela.

Todo lo anterior se resume en dos tareas clave: acompañamiento y apoyo desde la familia a todo lo que tenga que ver con la educación escolar de nuestros hijos. No nos referimos a, literalmente, hacer las tareas escolares, sino a mantener una actitud de interés y compromiso hacia su educación, a incorporar la educación escolar como un valor de nuestra familia y, con los medios de que disponemos, a fomentar hábitos de lectura y posibilitar que en nuestro hogar se den las condiciones necesarias para generar hábitos que ayuden a nuestros hijos a seguir las actividades escolares. En este sentido, aparece otro tema relacionado y de vital importancia: las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), y cómo regulamos su uso para que podamos disfrutar de sus beneficios en familia y se conviertan en un aliado en la educación escolar y social.

Cuando nos referimos a acompañamiento y apoyo, lo hacemos desde la perspectiva de corresponsabilidad en un triple sentido. El primero está relacionado con la corresponsabilidad entendida en términos de relación con la institución escolar. En este caso, se da cuando intercambiamos información o acordamos con el profesorado aspectos educativos, o cuando fomentamos el diálogo entre los miembros de la familia en torno al tema escolar. El segundo hace referencia a la corresponsabilidad entendida en términos de responsabilidad hacia la tarea escolar. Se presenta cuando incorporamos en nuestra vida familiar el valor de la educación, supervisamos las actividades de nuestros hijos (escolares y extraescolares) y fomentamos su participación en actividades extraescolares. Por último, cabe citar la corresponsabilidad entendida en términos de trabajo en equipo. La misma existe cuando la pareja, tutores u otras personas significativas se implican en el proyecto educativo superando las divisiones tradicionales hombre-mujer, así como cuando se fomenta que nuestros hijos asuman su parte de responsabilidad en el proceso educativo. En resumen, se trata de que padres e hijos compartan el interés por lo que sucede en la escuela e interaccionen con el profesorado, otras familias y otros niños.

Mi familia y la escuela



Las mil y una maneras de ayudar a sus hijos con la educación escolar. Analizamos un caso

— Identificar qué pasa en el dibujo.

— ¿Cómo se sienten cada uno de los personajes? ¿Por qué creen que se siente así?

— ¿Creen que existe algún problema? Si la respuesta es afirmativa, ¿cómo lo solucionarían?

— De lo comentado, ¿qué podrían aplicar a su situación personal?







Orientaciones educativas para apoyar el aprendizaje desde el hogar

La adquisición de hábitos de estudio previene el fracaso de escolar. En la promoción de estos hábitos se debe procurar el desarrollo de la responsabilidad de los niños en las tareas que le corresponden.

En concreto, existen estrategias para fomentar los hábitos de estudio y facilitar el aprendizaje:

- El tiempo de estudio. Decidir cuándo es el mejor momento y establecer un horario de estudio.
- Planificación realista del tiempo. Plantearse metas realistas. Fijar un calendario. Organizar y aprovechar el tiempo. Dividir las tareas muy extensas en subtareas.
- El tema de estudio. Tener claro qué estudiar.
- El ambiente de estudio que permita la concentración. Para ello tener un lugar fijo de estudio, el orden y la limpieza son fundamentales.
- Potenciar la memoria. Para ello es conveniente la concentración. Se le puede ayudar a recordar animándole a que realice esquemas o a que explique con sus palabras lo que ha estudiado.
- Fomentar técnicas de estudio. Leer tratando de comprender los textos y preguntar lo que no se entiende. Subrayar y realizar resúmenes con las propias palabras. En la escuela o en las aulas de refuerzo se suelen enseñar técnicas de estudio. En su defecto, se puede preguntar a docentes o profesionales de otros servicios a los que asiste que les orienten en este tema.
- Ofrecer ayuda, supervisión y motivación en las tareas escolares. Igual que el anterior punto, se recuerda que se puede contar con otros recursos y profesionales que pueden orientar sobre este tema.
- Ayudar a reflexionar sobre los resultados y valorarlos.

Se pueden encontrar más orientaciones sobre los hábitos de estudio en:

- Casals, R.: Prevenir el fracaso escolar desde casa, Barcelona: Graó, 2010.
- Quintero, L.: Hábitos de estudio: guía práctica de aprendizaje, México D.F.: Trillas, 1995.
- Quintero, L.: Formación de hábitos y fortalecimiento de la autoestima. Guía para padres y maestros, México D.F.: Trillas, 2010.
- Serrate, R.: Guía eficaz para prevenir el fracaso escolar, Madrid: Laberinto, 2009.

Recuerda:

- La escuela es importante para el presente y el futuro de nuestros hijos, ya que repercute en su bienestar y en sus logros académicos.
- Es fundamental que compartamos este valor positivo de la educación, y que nos impliquemos en la educación escolar de nuestros hijos.
- La implicación, el acompañamiento y el apoyo en la cuestión escolar tiene numerosos beneficios:
 - En nuestros hijos: en su bienestar, en los logros académicos, en su adaptación escolar.
 - En los padres: mejora su red social, aumenta su satisfacción.
 - Sobre la familia: mejoran las relaciones familiares.
- Podemos acompañar y reforzar a nuestros hijos en las tareas escolares desde el hogar. Las estrategias básicas son:
 - Encontrar un espacio de estudio idóneo/adecuado.
 - Fijar hábitos de estudio.
 - Revisar la agenda.
 - Trabajar la puntualidad.
 - Promover la higiene.
 - Potenciar la lectura.
 - Motivar los aprendizajes.
 - Reforzar los aprendizajes y los logros.
 - Mantener unas expectativas positivas.

Hablemos sobre la escuela

Hijo/hija:

- ¿Qué te gusta hacer en la escuela?
- ¿Qué te agrada menos hacer en la escuela?
- ¿Qué te gusta de las relaciones con otros niños?
- ¿Qué te agrada menos de las relaciones con otros niños?

Pensando en la escuela y en las tareas escolares:

- ¿Qué te gusta de lo que yo hago contigo en la escuela o en casa?
- ¿Qué preferirías que hiciera contigo en la escuela o en casa?
- ¿De qué otra cosa te gustaría hablar o qué más te gustaría contarme?

Orientaciones para los padres acerca de cómo mantener conversaciones sobre temas escolares con sus hijos

¿De qué podemos hablar?

- Las actividades que se realizan en la escuela y las actividades extraescolares.
- Las relaciones con los otros niños de la escuela.
- Las cosas que les gustan más y les gustan menos de la escuela, las actividades que se realizan en ella y las relaciones que se establecen (entre iguales o con profesores).
- La forma en que nos gustaría que nuestros hijos se comporten en la escuela y en las actividades extraescolares.

Como padres, nos ayuda a entablar conversaciones si estamos informados sobre las actividades que se realizan en la escuela, tanto formales como extraescolares. Cuanto más sepamos acerca de lo que hacen nuestros hijos, más fácil es entablar conversaciones con ellos.

No se trata sólo de hablar sobre las tareas realizadas, las evaluaciones y las notas escolares, sino de otras muchas cosas que también suceden en la escuela y en el día a día. Si nos centramos sólo en lo primero, es fácil que nuestros hijos evadan la conversación; en cambio, si le preguntamos sobre otras cosas que han sucedido durante el día le mostramos nuestro interés y apoyo.

¿Cómo podemos hablar?

- Escuchar y mostrar interés.
 - Tener disponibilidad para escuchar a sus hijos.
 - Demostrar que les escuchamos repitiéndoles lo que nos han explicado. Por ejemplo, "entonces, según lo que me has explicado, parece que te ha gustado mucho la actividad de..."

- Demostrar el interés buscando una posición que nos permita mantener el contacto visual con nuestros hijos.
- Ponerse en el lugar de los menores.
- Generar confianza.
 - Ser capaces de hablar de cualquier cosa, respetando sus opiniones y permitiendo que expresen su opinión libremente, aunque esto no supone darles siempre la razón.
- Hablar con claridad y preguntar por los detalles.
 - Expresar las ideas de forma clara para evitar que el mensaje sea malinterpretado. Los padres deben adecuar su lenguaje a la edad de sus hijos para que ellos lo puedan entender.
 - Formular preguntas que ayuden a que los niños expresen ideas u opiniones, pidiéndoles detalles de lo sucedido. Por ejemplo, preguntar sobre cosas específicas que han sucedido durante el día, o qué fue lo mejor, huyendo de preguntas simples que se responden con "sí" o "no."
- Controlar las emociones. Debemos escuchar y dejar al otro que se exprese. Si lo que escuchamos no nos gusta y lo interrumpimos, nos arriesgamos a cortar la comunicación o a distorsionarla.
- ¿Dónde y cuándo podemos hablar?
Encontrar el momento adecuado para mantener una conversación.
 - El momento depende de sentirse capaz de afrontar con serenidad una conversación, mantener una actitud de escucha y comprobar que el lugar es adecuado para el tema que se quiere abordar (según la privacidad de la conversación). Por otra parte, si uno se siente poco motivado para dialogar en ese momento porque está alterado o cree que el lugar no es el adecuado, es mejor esperar a otro momento propicio para que no se rompa la relación de comunicación positiva que se construye.

- Atender a los mensajes que damos a nuestros hijos si en ese momento no podemos escucharlos.
 - Si el mensaje que les damos a nuestros hijos, cuando en un momento determinado nos piden iniciar una conversación y nuestra respuesta es del tipo “no me molestes ahora”, es probable que el niño piense que a sus padres no les interesa lo que tiene que explicarles. En cambio, si el mensaje que le damos es del tipo “me encantaría poderte escuchar ahora, pero primero he de terminar... en cuanto termine estaré contigo”, los hijos pueden comprender que el momento no es el adecuado y que sus padres están interesados por lo que les pasa.
- No forzar la conversación.
 - A veces se intenta que surja la conversación justo después de la jornada escolar, que tal vez no es el momento más adecuado. Según el caso, se puede descansar un rato y esperar un momento más propicio para iniciar la conversación.
- Aprovechar los contextos informales.
 - La mayoría de las personas nos encontramos más cómodas manteniendo conversaciones en contextos informales, y lo mismo sucede en este caso. Por eso se trata de aprovechar las ocasiones que surjan de manera natural en momentos cotidianos, por ejemplo, mientras se cocina, se pasea, se va en el autobús, en el coche, etc.
- Ejercitarse cada día en el diálogo.
 - Si se establece una rutina diaria de conversación cada vez será más fácil y fluida. De esta forma se podrán abordar al momento las cuestiones que surjan, prevenir posibles situaciones conflictivas y seguir de forma implicada el desarrollo de nuestros hijos.

Orientaciones para los hijos acerca de cómo mantener conversaciones sobre temas escolares con los padres

¿De qué podemos hablar?

- Las actividades que realiza el niño en la escuela y las actividades extraescolares.
- Las relaciones con los compañeros de la escuela.
- Las cosas que le gustan y le agradan menos de la escuela, ya sea de las actividades que se realizan en ella o de las relaciones con otros niños o con el profesorado.
- La forma en que gustaría al niño que sus padres se impliquen en los temas escolares y en las actividades escolares y extraescolares.

Cuando los padres preguntan por la escuela o por las notas, están mostrando su apoyo y que les interesa lo que hace su hijo. Estos deben sentir sus preguntas como una muestra de interés. La confianza que tiene en sus padres le ayuda a compartir sus inquietudes, sentimientos, actividades, lo que le gusta y lo que le agrada menos y, si lo necesito, a pedirles ayuda.

¿Cómo podemos hablar?

- Escuchar y mostrar interés.
 - Escuchar a los padres.
 - Ponerse en el lugar de los padres.
 - Mirarles a los ojos cuando se habla con ellos.

- Tener confianza.
 - Ser capaces de hablar de cosa, expresándose con respeto.
 - No descartar sus opiniones.
- Hablar con claridad y proporcionar detalles de lo que se explica.
 - Ser capaz de explicarles con claridad lo que se les quiere y no limitarse a dar respuestas cortas tipo "sí" o "no".
 - Contarles cosas cotidianas, de las actividades que le han gustado, por qué, qué ha hecho, con quién, cómo se lo ha pasado, qué ha aprendido, etc.
- Controlar las emociones y comportamientos.
 - A veces, hay cosas que al niño no le gustan de lo que dicen sus padres. Si el menor es capaz de controlar sus emociones y sus comportamientos, tiene más probabilidades de entender lo que sus padres le quieren decir y de poderse explicar. Si interrumpe la conversación con gritos o malos comportamientos es probable que no la terminen y no puedan expresar con claridad sus opiniones.

¿Dónde y cuándo podemos hablar?

- El momento adecuado.
 - Aprender a esperar el momento adecuado y entender, que a veces, los padres no pueden atenderle en el preciso momento que desearía o no es el lugar más adecuado para mantener una conversación más íntima. Esto no significa que no quieran escucharle, sino que están realizando otra tarea que no puede esperar y con seguridad cuando puedan le atenderán, o bien, que el lugar no es apropiado para lo que su hijo quiere explicarles y buscarán un lugar con mayor privacidad.




Las cosas buenas y las que hay que mejorar

— Estoy orgulloso/orgullosa de...

— Hay que mejorar...

— Lo haremos...

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

Carta de Rosa y Miguel

Primera parte

Hola, somos de nuevo Miguel y Rosa. Os escribimos para explicaros una experiencia que tuvimos con la escuela. Recibimos una carta de la maestra de Leo para tener la reunión del primer semestre. De esto hace tiempo; era cuando Leo tenía 8 años. Nosotros no sabíamos qué quería la tutora, no teníamos ni idea de para qué quería que fuéramos. Nos preguntábamos qué querría saber, y le preguntábamos a Leo: ¿"Por qué crees que nos llamará la maestra?, ¿qué crees que nos comentará?"

- ¿Qué creéis que ha pasado?
- ¿Cómo creéis que se sienten cuando les llaman de la escuela para concertar una entrevista?
- ¿Vosotros qué haríais en esta situación?
- ¿Cómo creéis que continúa la historia?



La preparación del encuentro con la profesora

— ¿Quién creéis que debería ir al encuentro?

— ¿Qué os gustaría contar sobre vuestros hijos?

— ¿Qué os gustaría preguntar?

Carta de Rosa y Miguel

Segunda parte

Miguel y yo hablamos. Sabíamos que últimamente Leo estaba un poco rebelde, teníamos dificultades para que nos obedeciera. Cuando le decíamos que tenía que irse a dormir, no quería, sólo quería ver la televisión. Le preguntamos a Leo si sabía por qué nos llamaba su maestra y él nos respondió que ni idea. Teníamos miedo de que la profesora nos recriminara que no fuéramos unos padres ejemplares, pero decidimos llamarla y concertar una entrevista. Fuimos un día por la tarde después de clase. Para poder ir a la reunión Miguel, tuvo que pedir que le dejaran salir un poco antes del trabajo. Los dos íbamos con cierta congoja. Leo también vino a la reunión.

Cuál fue nuestra sorpresa cuando nos encontramos con una maestra amabilísima. Marga nos explicó que Leo se esforzaba mucho en clase, que había mejorado en sus aprendizajes, aunque quizás necesitaba más ayuda. Además, nos dijo que era un niño muy responsable con sus cosas, muy popular y que se le daba muy bien el deporte. Por otra parte, notaba que últimamente iba muy cansado a la escuela y no llevaba las tareas que le había mandado. Ante lo que explicaba Marga, Miguel y Rosa se relajaron. Miguel le dijo a Marga: “nosotros también estábamos preocupados porque no sabíamos como ayudarlo en sus trabajos, además últimamente lo encontrábamos muy rebelde y no quería hacer nada más que ver la televisión hasta la noche”. Le explicamos con franqueza nuestras dificultades y dudas, y estuvimos comentando con Marga qué podíamos hacer.

- ¿Cómo han reaccionado los padres ante la carta?
- ¿Qué creéis que han hecho Rosa y Miguel para que Leo presente los aspectos positivos que ha descrito la maestra?
- ¿Qué creéis que han hecho Rosa y Miguel para que Leo presente los aspectos negativos que ha descrito la maestra?
- ¿Qué haríais vosotros en una situación similar?



Carta de Rosa y Miguel

Final de la historia

Marga nos dio algunas orientaciones y pactamos con Leo un horario para ver la televisión. Tanto Miguel como yo y Marga le dijimos a Leo que era un niño fantástico, pero que debíamos modificar algunos de sus comportamientos. Le preguntamos por qué miraba tanto la tele. Él nos dijo que no entendía muy bien las tareas que le ponían en la escuela y que no sabía a quién preguntarle, que se aburría en casa. Entonces, Marga nos recomendó que en casa pactásemos cuándo se ve la televisión y qué se ve. A nosotros nos pareció bien, y en casa pusimos algunas normas para el uso de la televisión. Marga también nos comentó que quizá Leo necesitara un poco de ayuda con las tareas escolares. Nosotros le dijimos que le podíamos poner horarios, hablar con él, pero que no nos sentíamos capaces de ayudarlo en las materias escolares. Entonces ella nos habló de unas aulas de refuerzo escolar (había una en la escuela y otra en una asociación del barrio). Nos dijo que allí encontraría una atención individualizada. Nos parecieron muy bien sus propuestas y aceptamos. Nos comprometimos a comunicarnos con ella para comentar los avances respecto a lo que habíamos hablado y comentar las dificultades. Ella se comprometió a hacer lo mismo. Fue como si firmásemos un contrato sobre la educación de Leo.

Orientaciones educativas para el uso de las TIC

Para el uso del móvil, videojuegos e Internet:

- González Madrid, C., y Guri Adrados, F.J.: *Por un uso responsable de las nuevas tecnologías*, Madrid: Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid, 2007.

Disponible en http://www.educa2.madrid.org/cms__tools/files/fale0118-6cfa-4ed0-8d90-9a638286fdf6/uso__responsable__tecnologia.pdf

Para el uso de los ordenadores e Internet:

- Existen algunas recomendaciones tan sencillas para un uso adecuado del ordenador por parte de los niños como es ubicarlo en un espacio común del hogar desde donde se pueda controlar el uso que se hace, el tiempo que se navega y los contenidos a los que se accede (Instituto Nacional de Tecnologías de la Comunicación, 2009).

Para el uso del móvil:

- Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid y Protégelos: *Seguridad infantil y costumbres de los menores en el empleo de la telefonía móvil*, 2004.

Disponible en www.chaval.es

- Del informe consultar el apartado 5: "Situaciones conflictivas a partir de la utilización del móvil", y el apartado 6: "El uso abusivo del teléfono móvil", págs. 22-25 para 11 años y págs. 35 a 38 para 12 años.

Recursos en Internet:

- www.chaval.es
- www.inteco.es/Seguridad/INTECOCERT/Proteccion/Menores__en__la__red

Para ver la televisión:

- <http://ceep.crc.uiuc.edu/eearchive/digests/1994/guia94s.html>

Recuerda:

- La comunicación entre padres y docentes es fundamental para acompañar el proceso educativo de nuestros hijos.
- Hablar con el profesorado de nuestros hijos nos pone al día acerca de sus progresos y de sus necesidades, pero también nos ayuda a compartir dudas y encontrar soluciones conjuntas a los problemas que identificamos.
- Para que la comunicación entre familia y escuela sea fluida es fundamental confiar en la tarea que desarrolla el profesorado y en la ayuda que nos pueden proporcionar.
- Encargarse de la educación de los hijos no es una ocupación exclusiva de las madres; lo es también de los padres u otros tutores.
- Los recursos tecnológicos forman parte de la sociedad actual del conocimiento y son una herramienta más para contribuir al aprendizaje y la socialización infantil.
- En ocasiones, nuestros hijos necesitan para su aprendizaje recursos tecnológicos que no tenemos en el hogar, pero sabemos que existen lugares públicos donde pueden utilizarlos.
- Si queremos que las TIC sean una oportunidad y no una amenaza, tenemos que supervisar y regular:
 - El empleo que nuestros hijos hacen de ellas, promoviendo un uso responsable.
 - Los contenidos a los que acceden, seleccionando los que son adecuados para su edad.

El uso de la televisión

Encuesta sobre la televisión:

¿Cuántos televisores tenemos en casa?

— ¿Dónde está/n ubicado/s lo/s televisor/es?

— ¿Cuánto tiempo vemos la televisión en casa?

— ¿Mientras comemos, ¿está encendido el televisor?

— ¿Mientras hacen las tareas escolares los niños, está encendida la televisión?

— ¿Qué programas ven los adultos?

— ¿Qué programas ven los niños (en referencia a los que participan en el curso)?

— ¿Cuál es el programa preferido del niño (en referencia a los que participan en el curso)?

— ¿Son adecuados los programas que ven los niños para su edad?

— ¿Con quién suelen ver la televisión los menores?

— ¿Existe algún límite sobre el uso de la televisión en nuestra familia (horas, programas, etc.)?

Acciones para regular el uso de la televisión:

— Establecer algún límite restringiendo las horas de ver la televisión.

— Determinar qué programas se pueden ver.

— Acordar cuándo van a ver la televisión juntos.

— Hablar sobre alguno de los programas que han visto.

El uso del móvil

Encuesta sobre el móvil:

- ¿Cuántos móviles tenemos en casa?
- ¿Qué miembros de la familia tienen móvil?
- ¿Cuánto usamos el móvil?
- ¿Para qué usamos el móvil?
- Mientras comemos, ¿se usa el móvil?
- Mientras hacen las tareas escolares los niños, ¿utilizan el móvil?
- ¿Es adecuado que tengan un móvil a su edad?
- ¿Son adecuados los programas/juegos que tienen los menores en su móvil para su edad?
- ¿Con quién suele comunicarse los niños con el móvil?
- ¿Existe algún límite sobre el uso del móvil?

Acciones para regular el uso del móvil:

- Establecer algún límite restringiendo el uso (se puede limitar acceso a de Internet, el tipo de llamadas, los minutos de las llamadas, el número de mensajes de texto, el tipo y número de descargas, el lugar y los momentos de uso del móvil, por ejemplo, limitar su uso en clase, por la noche o en las comidas).
- Hablar sobre el uso responsable del móvil.

El uso de Internet

Encuesta sobre Internet:

- ¿Cuántos ordenadores tenemos en casa?
- ¿Dónde está/n ubicado/s el/los ordenador/es?
- ¿Qué miembros de la familia usan Internet?
- ¿Cuánto usamos Internet?
- ¿Para qué usamos Internet?
- ¿Quién tiene correo electrónico y para qué lo usa?
- ¿Alguien tiene perfil en Facebook, Twitter o similar?
- ¿Alguien chatea?
- ¿Se usa Internet para apoyar las tareas escolares de los niños?
- ¿Con quién suelen comunicarse los menores a través de Internet?
- ¿Con quién suelen utilizar los pequeños Internet (en referencia a si alguna persona está físicamente junto al niño mientras utiliza Internet)?
- ¿Estamos frente al ordenador mientras comemos?
- ¿Son adecuados los contenidos que consultan los niños para su edad?
- ¿Existe algún límite sobre el uso de Internet en nuestra familia?




Acciones para regular el uso de Internet:

- Establecer algún límite y normas para su uso (se pueden limitar las horas de ordenador y de Internet para actividades que no sean de estudio, se pueden bloquear o filtrar páginas que no sean adecuadas para la infancia o correos que no son deseables mediante programas que hacen estas funciones; se ha de evitar proporcionar ningún dato personal como teléfono, dirección, etc.).

— Hablar en familia sobre:

- Los contenidos que se pueden encontrar en la red y pedir a los menores que muestren a sus padres las páginas que consultan.
- La conveniencia de no proporcionar los datos personales y los riesgos de facilitarlos.
- Las implicaciones de Internet respecto a la información que se proporciona (se trata de una red pública a la que puede acceder todo el mundo y si no se ponen barreras, se puede perder la privacidad).
- Los correos y chats que pueden recibir de personas desconocidas o que son ofensivos.
- Las buenas y las malas experiencias con Internet.

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...





Módulo 5. Disfrutamos juntos en familia

En la sociedad actual, la ocupación del tiempo libre y de ocio es importante para todos, pero sobre todo para los niños. Una de las actividades más importantes para ocupar el tiempo libre de los niños es el juego. El juego en la etapa infantil es un elemento fundamental para el desarrollo social, afectivo, cognitivo y motriz. En cada edad, cada niño tiene una manera particular de jugar y de utilizar un tipo de juego determinado. Hay numerosos tipos de juegos: de ejercicio, de representación, de construcción, de creatividad y de reglas.

A los niños les gusta jugar solos y con amigos, pero también les gusta compartir los juegos con sus padres. A veces, las preocupaciones y ocupaciones de los padres no facilitan compartir el juego con sus hijos, por lo que es necesario planificar los momentos de juego en familia para que resulten satisfactorios.

Pero además del juego, otras actividades de ocio se realizan de manera individualizada y en familia, unas más centradas en el entretenimiento y el descanso y otras que suponen implicación y aprendizaje.

Para poder realizar estas actividades son numerosos los recursos que ofrecen el barrio y la ciudad donde residimos. Entre otros encontramos, parques, plazas, montaña, playa o bien centros sociales, centros cívicos, centros abiertos, ludotecas, bibliotecas, pabellones de deportes, museos, etc. Estos espacios están ahí para nosotros, lo importante es conocerlos y saber cómo acceder a ellos.

A qué juegan nuestros hijos

Tipos de juegos	6 a 9 años	10 a 12 años
Juegos de ejercicio	— Pillar	— Fútbol
Juegos de representación	— Jugar con disfraces	— Coreografía de baile con videoconsola
Juegos de ensamblaje y construcción	— Puzzles	— Construcción de maquetas
Juegos de reglas	— Tres en raya	— Ajedrez

Características y tipos de juego

6 a 9 años	10 a 12 años
<p>Características</p> <ul style="list-style-type: none"> — Se inician los juegos de competición. — Predominan los deseos personales sobre los del grupo. — Utilizan materiales del entorno para el juego. — Les gusta practicar juegos basados en actividades de la vida cotidiana. — Siguen ciertas reglas no demasiado difíciles. — Suelen preferir jugar con niños y niñas del mismo sexo. 	<p>Características</p> <ul style="list-style-type: none"> — Han integrado los juegos de competición. — Aunque siguen jugando solos, prefieren jugar en grupo. — Hacen juegos creativos con los materiales del entorno. — Practican cualquier tipo de juego siguiendo normas y reglas. — Cada vez los juegos, tanto individuales, en pareja como en grupo, son más complejos.
Tipos de juegos	Tipos de juegos
<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de ejercicio <p>Pillar, esconderse, persecuciones, pelotas, aros, cuerdas, columpios, juegos de lucha, simular peleas, peonzas, tacos, bicicleta, patinete, patines, bailes, juegos físicos con el uso de la tecnología (videojuegos).</p> <p>Inician deportes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de ejercicio <p>Bicicleta, patinete, skate (monopatin), fútbol, baloncesto, bailes en grupo, juego de bolos, futbolín, billar, ping-pong, tenis, pádel, squash, juegos físicos con el uso de la tecnología (videojuegos).</p> <p>Deportes competitivos.</p>
<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de representación <p>Títeres, muñecos articulados, muñecas, disfraces, oficios, casitas, coches, juegos de princesas, médicos u otras simulaciones, maquillaje, cocinitas, caracterización de personajes conocidos, mímica, etc.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de representación <p>Coreografías, representaciones dramáticas, musicales con argumento y papeles definidos, "quién es quién", juegos de simular y adivinar películas, juegos de simulación de la vida real a través del ordenador, etc.</p>
<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de ensamblaje y construcción <p>Juegos tipo lego, de construcciones, puzzles, montajes mecánicos, elaboración de producciones artísticas con cartón, barro, papel, juegos de ensamblaje con el uso del ordenador o videoconsolas (por ejemplo, puzzles y tetris).</p> <p>Dentro de esta categoría, podemos incluir juegos de elaboración de chucherías, helados, chocolate, etc., con el uso de pequeñas herramientas de juguete.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de ensamblaje y construcción <p>Lego, juegos magnéticos, puzzles, juegos de palabras, elaboración de producciones artísticas complejas con materiales reciclados, juegos de ensamblaje con el uso del ordenador o videoconsolas (por ejemplo, diana virtual).</p> <p>Dentro de esta categoría, podemos incluir juegos de diseño y elaboración de ropa, bolsos, etc. Existen paquetes de juguetes para estas elaboraciones, así como la versión online del diseño de vestidos para muñecas.</p>
<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de reglas sencillas <p>Lotería, dominó, circuitos, parchís, cartas, juego de la oca, tres en raya, de palabras, el ahorcado, etc. Los juegos anteriores también se encuentran en versiones online o en videoconsolas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Juegos de reglas complejas <p>Cartas, dominó, ajedrez, juegos de memoria, damas, rubicub, sudokus. Versiones online o en videoconsola de juegos tradicionales.</p>

Un sábado por la tarde

Es un sábado por la tarde de invierno. El tiempo es desapacible y lleva todo el día lloviendo. Normalmente, Rosa y José suelen salir con su hija Noelia, de 8 años, y su hijo Pedro, de 11, a dar una vuelta por el barrio y aprovechan para ir al parque y para pasear. Hoy el tiempo no acompaña y deciden quedarse en casa. Así, Rosa tiene pensado aprovechar para revisar los correos electrónicos, puesto que durante la semana no ha tenido tiempo, y José piensa dedicarse a arreglar unas cosas pendientes desde hace tiempo. Noelia y Pedro llevan un rato viendo la tele, pero ya están cansados y les comunican a Rosa y a José que están aburridos, que no saben qué hacer y que por qué no juegan todos juntos.

— ¿Cómo creéis que se sienten Rosa y José?

— ¿Cómo se sienten Noelia y Pedro?

Rosa y José lo comentan entre sí y deciden que los niños tienen razón, que estaría bien jugar todos juntos. Así que les comunican que busquen los juegos a los que les gustaría jugar y que en una hora, cuando acaben las tareas que están haciendo en ese momento, podrán dedicarse los cuatro a jugar.

— Y ahora, ¿cómo creéis que se sienten todos, padres y niños?

Cuando acaban las tareas, se reúnen los cuatro. Noelia ha escogido jugar al dominó; es fácil para ella y le gusta mucho. Pedro, por su parte, ha escogido el rubicub; es más complejo e interesante para él y su edad. Ante esta disyuntiva, los padres se miran y preguntan:

— Bueno y ahora ¿qué podemos hacer para que todos juguemos y nos divirtamos juntos?

Noelia defiende su juego y Pedro el suyo.

— ¿Qué creéis que pueden hacer los padres?

— ¿Qué habrías hecho vosotros?

Rosa y José les comentan que entienden a los dos, pero que no se puede jugar a los dos juegos a la vez. Además el rubicub es un juego para niños más mayores y Noelia todavía no sabe jugar bien. Ante esta situación, deciden jugar primero al dominó, que es un juego al que todos saben jugar y después al rubicub. Aunque Pedro no está del todo conforme, al final acepta.

— ¿Qué creéis que han tenido en cuenta los padres a la hora de elegir a qué juegos jugar? ¿Por qué?

Inician las partidas de dominó. Los cuatro participan alegremente. Como hay mucha diferencia de edad, tanto Rosa como José intentan ir motivando a Noelia en todas sus aportaciones y a Pedro para que respete los tiempos de Noelia, ya que a ésta todavía le cuesta un poco.

— ¿Cómo creéis que se sienten Rosa y José? ¿Y Noelia y Pedro?

Después de jugar unas cuantas partidas, en las que todos han tenido la oportunidad de ganar, deciden jugar al juego que había elegido Pedro, el rubicub. Pero Rosa y José tienen ahora otro dilema: ¿cómo jugar para que Noelia no se sienta excluida, ya que se trata de un juego que es un poco difícil para su edad?

— ¿Qué creéis que pueden hacer para que nadie se sienta excluido?

Ante esta nueva situación, deciden jugar en parejas. Una persona mayor con un niño. De esta manera, mediante el juego cooperativo, Noelia puede ir aprendiendo el nuevo juego sin sentirse excluida y Pedro puede jugar al juego que había escogido inicialmente. Pero, tanto Noelia como Pedro prefieren jugar solos, como uno más del grupo, no en parejas.

— ¿Qué opináis de esta decisión? ¿Qué habrías hecho vosotros?

Elementos para planificar el juego en familia

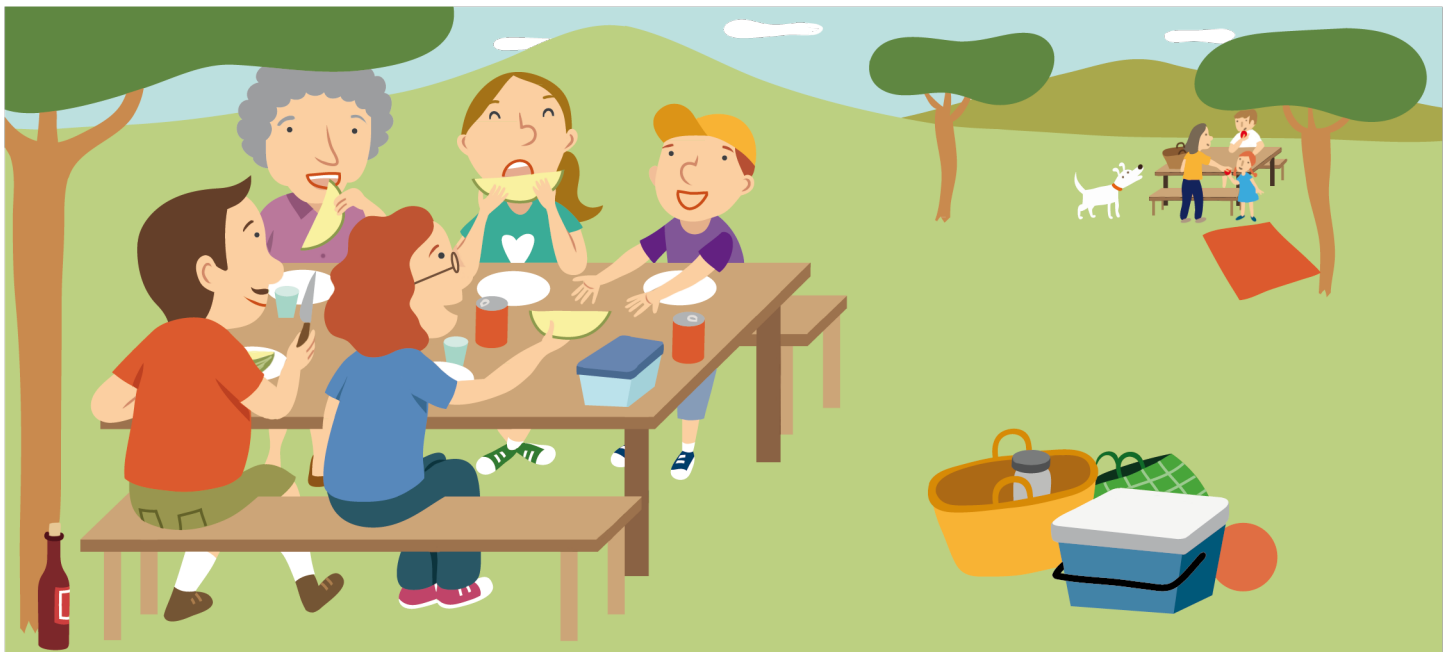
- Ponerse en el lugar de los menores. Lo importante es que nuestros hijos se sientan cómodos y aprendan de nosotros durante el juego.
- Edad y habilidades. Tener en cuenta la edad y las habilidades de nuestros hijos para seleccionar el tipo de juego.
- Tipo de juego. Valorar el tipo de juego más conveniente en función de la edad y de las posibilidades. Jugar cooperativamente.
- Buscar un tiempo y un espacio. Es conveniente buscar momentos en los que pueda estar junta toda la familia sin obligaciones ni interrupciones. La disponibilidad de espacio determinará un tipo de juego u otro. Si es en casa, en un parque, etc.
- Frecuencia. Establecer momentos de juego periódicos. Fines de semana, por ejemplo.
- Motivación conjunta. Tratar de que se tengan en cuenta los intereses y las motivaciones de todos los participantes.

Recuerda:

- El juego aporta muchos beneficios al desarrollo personal del niño.
- Existen juegos adecuados para cada edad, con unas características determinadas.
- Para que el juego sea satisfactorio para toda la familia, es recomendable planificarlo.
- Es necesario motivar y reconocer todas las aportaciones por muy pequeñas que sean.
- Todos, adultos y niños, conocemos distintas maneras de divertirnos y muchos juegos para pasar un día agradable en familia; lo que debemos hacer es planificar y buscar soluciones juntos.
- Existen muchas maneras de divertirse en familia, con juegos en los que pueden participar todos. Tan sólo es necesario planificarlo: disponer de un poco de tiempo, buscar o crear los juegos y ponerse a jugar.

Los apuros de la familia Ferrer

La familia Ferrer está compuesta por la abuela Remedios, la mamá Ana, el papá Andrés, y sus hijos Luis, de 9 años, y Lucía, de 11. Como en otras ocasiones, planean salir el domingo a la montaña. El lugar donde quieren ir se encuentra cerca de la ciudad donde viven, y ya han estado otras veces allí. Hay una zona para comer, otra para jugar, muchos árboles y otras familias que, como la suya, aprovechan los domingos para salir. Sin embargo, tienen un problema que no saben cómo solucionar. Otras veces que han estado allí, no se han divertido porque no han sabido a qué jugar juntos.






Planificamos la salida

Actividades o juegos de ejercicio o de movimiento que podría hacer toda la familia junta en la salida.

Juegos que podrían llevarse de casa para jugar toda la familia junta en la salida.

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...

Frases de recursos de ocio

EL OCIO COMPARTIDO EN FAMILIA

- El ocio de diversión:
 - Es pasivo y tiene resultados inmediatos.
 - El entretenimiento y el descanso tienen un papel importante.
- El ocio de satisfacción:
 - Pretende la realización personal de cada miembro de la familia.
 - Tiene en cuenta las capacidades, los deseos y los intereses de todos.
 - Requiere más esfuerzo.

REUNIONES FAMILIARES

- Bailamos y cantamos.
- Reímos y hablamos.
- Disfrutamos en comidas familiares.
- Celebramos fiestas.

DESCUBRIR LA NATURALEZA

- Disfrutar
- Correr
- Nadar
- Jugar
- Hacer ejercicio

PASEAR POR LA CIUDAD

- Vamos en bicicleta, con patines o patinete.
- Caminamos y miramos escaparates de tiendas.

CONOCER PARQUES Y PLAZAS

- Les acompañamos a jugar con los columpios y toboganes.
- Nos encontramos con amistades.
- Participamos en actividades lúdicas.

IR A LOS CENTROS

- Conocemos a otras familias.
- Hacemos manualidades y actividades lúdicas.
- Llevamos a nuestros hijos a jugar.
- Vemos teatro infantil en familia.
- Realizamos actividades deportivas.
- Aprendemos y escuchamos música.

DIVERTIRSE EN LA LUDOTECA

- Acompañamos a jugar a nuestros niños.
- Compartimos momentos agradables con los otros.
- Leen cuentos, hacen teatro...

APRENDER EN LA BIBLIOTECA

- Leemos libros y cuentos con nuestros hijos.
- Usamos el ordenador para jugar con nuestros hijos.
- Participamos juntos en actividades lúdicas.

MOVERSE EN EL PABELLÓN DEPORTIVO

- Hacemos actividades deportivas con nuestros hijos.
- Participamos en campeonatos con nuestros hijos.
- Nos relacionamos con otras familias.
- Realizamos actividades saludables.

EXPLORAR LA CULTURA

- Visitamos exposiciones y disfrutamos aprendiendo cosas nuevas.
- Conocemos la cultura de nuestro país y del mundo.
- Participamos en actividades creativas con la familia.

La diversión, el descanso y el crecimiento personal son los objetivos para disfrutar del tiempo libre en familia.

BENEFICIOS DEL OCIO COMPARTIDO EN FAMILIA

- Buena salud mental.
- Favorece el desarrollo y el crecimiento personal.
- Reduce el riesgo de sufrir problemas físicos o consumo de alcohol y drogas.
- Facilita la socialización y la vida familiar.
- Ayuda a la prevención de problemas sociales para jóvenes en riesgo.
- Las actividades en familia no necesariamente tienen que suponer un gran gasto económico.
- Permite trabajar valores como respeto hacia los recursos medioambientales, etc.

Desarrollando el plan

¿Dónde vamos a ir?	
¿Cómo vamos a ir?	
¿Cuándo vamos a ir?	
¿Con quién vamos a ir?	
¿Qué tenemos pensado hacer?	
¿Qué necesitamos llevar?	




Recuerda:

- En nuestro entorno existen numerosos recursos de ocio a nuestra disposición que producen gran satisfacción y que a la vez, pueden facilitar que nuestros hijos, además de disfrutar, puedan aprender en familia.
- Para que una salida familiar resulte satisfactoria para todos, es necesario planificarla previamente, ya que de ese modo tendremos más oportunidades de disfrutar y pasarlo bien juntos.

¿Cómo nos organizamos?

- ¿Qué nombre nos pondremos como grupo?
- ¿Qué podemos hacer? Cada miembro de cada grupo comentará lo que le apetece hacer y decidirán entre todos una actividad.
- ¿Cómo lo podemos hacer? Verán si necesitan algún material de los que estén disponibles en el centro.
- ¿Qué hará cada uno de los miembros del grupo?
- ¿Cuándo nos tocará actuar?

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...



Módulo 6. Afrontamos los retos cotidianos

Todos podemos sentirnos estresados y agobiados en algún momento de nuestra vida. Esto se acentúa más cuando, además de preocuparnos de nosotros mismos, también tenemos que hacerlo por nuestros hijos o por nuestra pareja, es decir, nuestra familia. Se trata de situaciones en las que podemos llegar a tener la sensación de que lo que debemos hacer supera nuestras capacidades y, ante la avalancha de problemas que se nos vienen encima, sentirnos cohibidos.

Por otra parte, no somos conscientes de que estamos más capacitados de lo que creemos y de que podemos encontrar la manera de hacer frente a todas las dificultades no sólo con nuestros recursos, sino también con la ayuda de quienes nos rodean.

Nuestra capacidad de afrontar las situaciones difíciles es importante para nosotros, pero también para nuestros hijos, ya que somos su primer modelo a imitar. Por ello, si sabemos afrontar los problemas y las dificultades de una forma adecuada, nuestros hijos aprenderán a hacerlo también. En cambio, si ven que nos rendimos ante los problemas, y los sentimientos negativos que estos nos producen se apoderan de nuestras vidas, ellos también se sentirán agobiados.

Por ello es necesario que enseñemos a nuestros hijos cómo afrontar los problemas y cómo controlar las emociones negativas asociadas a esos problemas, para que sean capaces de luchar contra cualquier dificultad, convirtiéndose en personas capaces y autosuficientes.

Cuando la familia es capaz de desarrollar estas capacidades, puede superar las circunstancias difíciles y adversas que se presentan en la vida, y salir incluso fortalecida de esas situaciones como una familia unida y que se apoya entre sí.

Fantasía guiada: “Un día de mi vida”

Ring, ring.
¿Qué es eso?, ¡no puede ser!, ¿ya es hora de levantarse?, es lunes otra vez y todavía no me he recuperado de la semana pasada. ¡Arriba, arriba!, que no me puedo retrasar, rápido a la ducha antes de que se levanten todos y la cosa se complique.

Bueno, todo listo, ahora a despertar a los niños, que en cinco minutos tienen que haber desayunado.

—¡Venga, a levantarse que ya es hora! ¡Ahora os cuesta, pero por la noche no hay quien os acueste!

Voy corriendo a preparar el desayuno mientras los niños se visten, zumo de naranja, leche, sándwich, galletas..., Ya están aquí, a desayunar mientras yo les preparo el bocadillo para la escuela.

Niño:

—Pero, mamá, ¿dónde están los cereales? ¡Yo quiero el sándwich de chorizo, no de jamón!

—Tranquilidad, ahora te lo cambio, pero vete tomándote el jugo mientras te lo preparo.

Y al cabo de un rato:

—Listos para salir, venga todos al coche que nos vamos al colegio. Carlitos, te has vuelto a olvidar la mochila, espera que voy a por ella, ir entrando en el coche. Vamos, deprisa que no llegamos.

Al llegar al colegio, veo a la profesora de Carlos, me está mirando muy seria y se dirige a mí.

Profesora:

—Tiene que prestar más atención a su hijo y ayudarlo más en casa; necesita más dedicación porque si no es imposible que apruebe este año.

—Lo intentaré —le contesto yo, pero no sé cómo voy a hacerlo; sabe Dios que me encantaría hacerlo, pero no tengo ni un minuto, ¡qué desesperación!

Ahora corriendo al trabajo y, como siempre, tarde, así que me voy a llevar otra reprimenda del jefe. No consigo aparcamiento, encima que llego tarde tengo que luchar con el coche que no sé dónde dejarlo. Por fin llego al trabajo y como esperaba, caras largas y serias, pero yo me voy a trabajar que no tengo tiempo que perder.

Que si papeles por aquí, ayúdame por allá, repasa esto, te llama el jefe, coge el teléfono. Entre una cosa y otra ya es la hora de recoger a los niños y no he terminado el trabajo. Llamo a mi pareja a ver si me puede ayudar y me dice que puede recogerlos del colegio y dejarlos en las clases particulares, pero que no puede recogerlos más tarde. Pues a correr, pienso yo, y a terminar el trabajo lo antes posible porque tengo sólo una hora más, ¡qué agobio y qué angustia!

Llego a recoger a los niños en el último segundo; ya estaban esperando en la puerta a que yo llegara. Quieren ir al parque, pero no puedo llevarlos porque tengo que pasar por el supermercado. Los llevo de compras. Mientras intento coger los mínimos productos necesarios, ellos cogen todo lo que se les ocurre, que si cómprame una chocolatina, que si quiero helado, ¿por qué nunca comemos de ésto? Ya no sé cómo decirles que este tipo de alimentos no son saludables.

Por fin llego a casa; está todo tirado y patas arriba, los niños habían dejado las habitaciones sin recoger y la sala parece que ha pasado una guerra; mientras ellos hacen la tarea, me pongo a limpiar y a recogerlo todo, a poner la lavadora, a preparar la cena, a planchar el uniforme para el día siguiente, a ayudarles con la tarea. ¡Dios mío!, no puedo más.

—Venga, todos a cenar y a la cama.

Ahora por fin un ratito para terminar el trabajo que tenía pendiente.

Con lo cansada que estoy, no soy capaz ni de pensar; será mejor que me acueste. Mañana será otro día.

Durante la fantasía guiada...

¿Cómo te sentías al comienzo del día? ¿Y al final?

¿Crees que el estrés que sufrías se debía a un solo hecho o a la acumulación de varios?




¿Qué cosas crees que aumentaban aún más tu estrés?

¿Qué podrías hacer para mejorar esa situación y disminuir el estrés?

Recuerda:

- Las pequeñas dificultades y complicaciones cotidianas pueden llegar a generar un gran estrés y malestar en la familia.
- Los sentimientos negativos provocados por las situaciones estresantes pueden aumentar aún más nuestro estrés.
- Si somos capaces de transformar los sentimientos negativos en otros positivos, podemos reducir el estrés ante algunas situaciones para poder afrontarlas de una manera más efectiva.
- Los padres deben ayudar a sus hijos a identificar y analizar las emociones negativas que sienten en determinados momentos, ya que es la mejor forma de afrontarlas.
- Mediante el análisis de las emociones negativas que sienten nuestros hijos, podemos ayudarles a encontrar el mejor modo de afrontarlas y superarlas.

Compromisos para casa

	No conseguido	Algo conseguido	Conseguido
Me comprometo a...			

No lo pude hacer porque...

Lo pude hacer porque...



Ayudarle a reflexionar sobre las posibles opciones para solucionar el problema

Explicarle cuál es la mejor forma de actuar.

Animarle diciéndole que él es capaz de solucionarlo.

Ayudarle a evadirse y a ignorar el problema para que no sufra.

Ayudarle, pero dejar que sea él el que tome la decisión final.

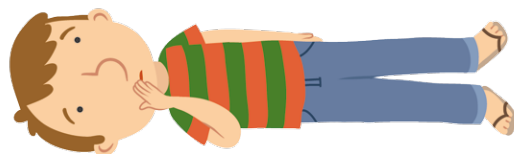
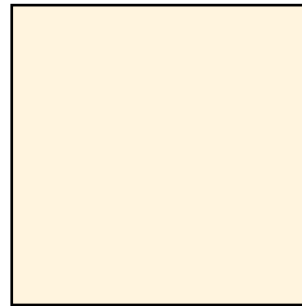
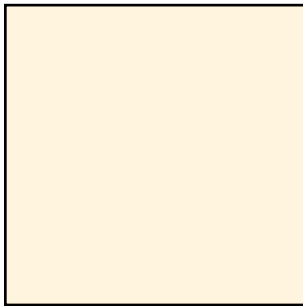
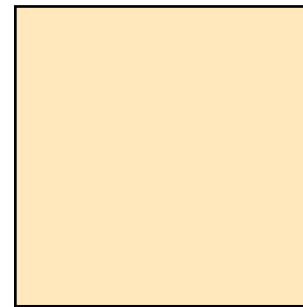
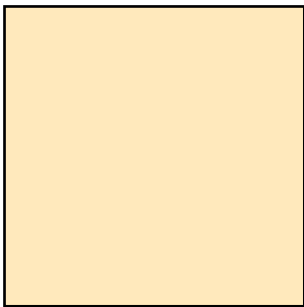
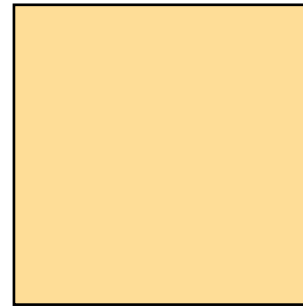
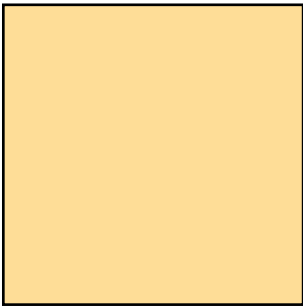
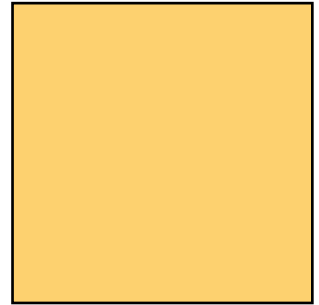
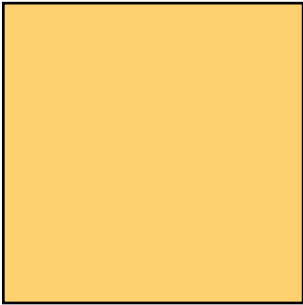
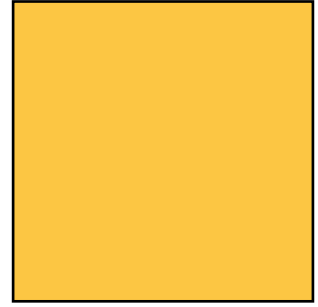
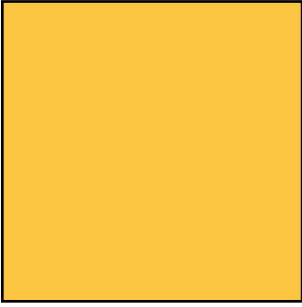
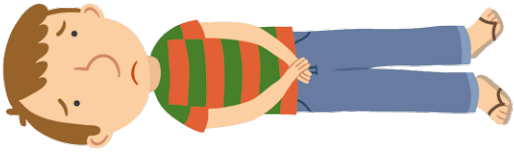
Decidir por él, porque todavía es demasiado pequeño para decidir por sí mismo.

Motivarle para que busque la ayuda que necesite para resolverlo.

Evitar en lo posible que se equivoque para que así no tenga problemas.

Controlar las reacciones negativas e intentar verlo desde un punto de vista más optimista.

Decirle que no es culpa suya, sino de los demás, para que no se preocupe.



Recuerda:

- No existe una forma única de resolver los problemas, siempre existe un abanico de posibilidades.
- Si no somos capaces de pensar en diferentes las alternativas de solucionar un problema podemos apoyarnos en las personas que nos rodean pidiéndoles su opinión.
- Es importante analizar todas las opciones antes de decidir cuál es la mejor solución a un problema.
- Ayudar a nuestros hijos a resolver un problema no implica que lo hagamos por ellos.
- Para ayudar a nuestros hijos debemos motivarles y animarles a buscar soluciones y ponerlas en práctica, pero sin dejar de apoyarles y ayudarles en todo momento.
- Cuando los miembros de una familia se comprenden y se apoyan se crea un gran sentimiento de satisfacción y bienestar.

