



“LA FAMILIA:
NUESTRO ESPEJO”

GUÍA EDUCATIVA PARA PADRES Y MADRES



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ



GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Empleo, Mujer y Políticas Sociales

GUÍA EDUCATIVA PARA PADRES Y MADRES



GUÍA EDUCATIVA
PARA PADRES Y MADRES

“LA FAMILIA:
NUESTRO ESPEJO”

A black and white line drawing of two children, a boy and a girl, standing on either side of a horizontal line. Each child is looking into a vertical oval mirror that is part of the line. The boy is on the left, and the girl is on the right. The mirrors are positioned such that they appear to be reflecting each other across the line.

Edición: PROGRAMA DE ATENCIÓN A FAMILIAS
(Mancomunidad Sierra Suroeste)

Mamen Costillo Luna

Guadalupe Sánchez de San Vicente

Maquetación: M^a del Mar Espinosa Larios

Imprime: DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

Deposito legal: BA-000089-2015

PRÓLOGO

"LA FAMILIA: NUESTRO ESPICIO"

La presente guía se ofrece como un recurso educativo para orientar a los/as padres y a las madres en su labor como principales cuidadores/as de sus hijos/as.

A pesar de que la tarea de la paternidad/maternidad se desarrolla a lo largo de muchos años de forma satisfactoria, existen situaciones puntuales en las que, por diferentes causas, los/as progenitores/as tenemos dificultades en el camino de la educación de los/as menores.

Son numerosas las ocasiones en que los/as padres y las madres nos sentimos impotentes por no saber responder adecuadamente a las necesidades y demandas de nuestros/as hijos/as o por saber si nos estamos equivocando en algo. Muchas veces pensamos que por qué los/las bebés no vienen con un manual de instrucciones debajo del brazo... Todos estos aspectos forman parte de ser progenitores/as.

Este manual probablemente no exista, pero desde la Mancomunidad Integral Sierra Suroeste, ofrecemos este recurso que ojalá responda a muchas de nuestras inquietudes y nos sirva para resolver algunas de nuestras dudas como padres y madres.



Francisco Díaz Salguero
(Presidente de la mancomunidad Sierra Suroeste)

INDICE

"LA FAMILIA: NUESTRO ESPEJO"

- 7 Prólogo
- 11 Para comenzar: "El Elefante Encadenado"
- 12 Aportaciones sobre esta Guía
- 20 El servicio: "Programa de Atención a Familias"
- 24 Guía: "La familia: Nuestro espejo"
- 27 Características de nuestros/as hijos/as según su edad
- 33 Elementos de importancia en el desarrollo: "Afecto y cariño"
- 38 Cómo puedo comunicarme mejor con mi hijo/a
- 48 Directorio recursos
- 57 Para finalizar: "Los/as niños/as aprenden lo que viven"

PARA COMENZAR

"EL ELEFANTE ENCADENADO"

Cuando yo era pequeño me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. Me llamaba especialmente la atención el elefante que, como más tarde supe, era también el animal preferido por otros/as niños/as. Durante la función, la enorme bestia hacía gala de un peso, un tamaño y una fuerza descomunales. Pero después de su actuación y hasta poco antes de volver al escenario, el elefante siempre permanecía atado a una pequeña estaca clavada en el suelo con una cadena que aprisionaba una de sus patas.

Sin embargo, la estaca era sólo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en el suelo. Y, aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que un animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su fuerza, podría liberarse con facilidad de la estaca y huir.

El misterio sigue pareciéndome evidente.

¿Qué lo sujeta entonces?

¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de las personas mayores. Pregunté entonces a un maestro, un padre o un tío por el misterio del elefante. Alguno de ellos me explicó que el elefante no se escapaba porque estaba amaestrado.

Hice entonces la pregunta obvia: «Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?».

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, olvidé el misterio del elefante y la estaca, y sólo lo recordaba cuando me encontraba con otros/as que también se habían hecho esa pregunta alguna vez.

Hace algunos años, descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta:

El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y, a pesar de sus esfuerzos, no lo consiguió, porque aquella estaca era demasiado dura para él.

Imaginé que se dormía agotado y que al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día, y al otro... Hasta que, un día, un día terrible para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino.

Ese elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque, pobre, cree que no puede. Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer.

Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo.

Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza.

JORGE BUCAY





GUIA EDUCATIVA

APORTACIONES SOBRE ESTA GUÍA



PARA **P**ADRES Y **M**ADRES

APORTACIÓN DEL PRESIDENTE DE DIPUTACIÓN DE BADAJOZ

- ❓ Importancia de la familia en los/as menores de edad
- ❓ Importancia de los Programas de Atención a las Familias con menores a su cargo

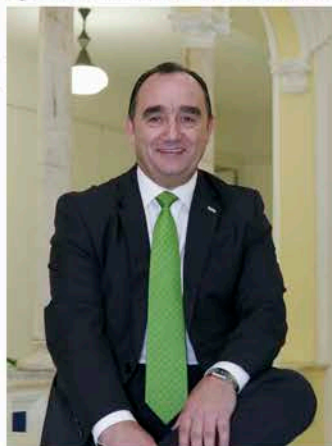
1_ La familia es el núcleo vital y el pilar fundamental, tanto para la sociedad como para el desarrollo del ser humano en general. La educación es tarea primordial de la familia, aunque compartida de una manera muy significativa con la escuela, con el entorno próximo y con el contexto social de cualquier escolar.

Y centrándome en el papel de la familia, tengo que destacar que es el primer transmisor de las pautas culturales y su primer agente de socialización en la vida de una persona. Los primeros responsables de la educación de los/as hijos/as son los/as padres/madres, la familia es la célula fundamental de nuestra sociedad y el primer contexto donde nos ponemos en contacto con el mundo, un mundo particular de cada grupo familiar, que va transmitiendo al/a menor sus hábitos, sus costumbres y sus pautas de transmisión cultural.

2_ Considero que es un servicio social muy relevante para cualquier sociedad en general, y con un valor añadido mayor, si se trata de una población eminentemente rural como es el caso de nuestra provincia de Badajoz.

Entiendo que los PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LAS FAMILIAS con menores a cargo, deben ser uno de los instrumentos posibles que intervengan en todas aquellas situaciones que vislumbre cualquier atisbo de desprotección de un/a menor. Y por otro lado, concibo a este equipo humano como un recurso que debe favorecer la mediación técnica adecuada, para evitar situaciones de riesgo significativo, que impidan el óptimo desarrollo personal y el inestimable bienestar del/a menor.

Desde la entidad que presido, apoyaremos todas aquellas iniciativas posibles, siempre que nuestros recursos públicos nos permitan dar alguna respuesta en este ámbito.



Valentín Cortés Cabanillas
(Presidente de Diputación de Badajoz)

APORTACIÓN DEL DIRECTOR GENERAL DE POLÍTICA SOCIAL Y FAMILIA

- ① Las familias como garantes de la sostenibilidad y cohesión social
- ② Impulsar el ejercicio positivo de las responsabilidades familiares
- ③ Apoyo a las familias desde el ámbito educativo
- ④ Programas de Atención a las Familias

1_ Las familias son unidades básicas de articulación social, escuelas de valores, lugares privilegiados para la transmisión del patrimonio cultural, agentes de cohesión e integración social, factores clave de la solidaridad intergeneracional, y espacios vitales para el desarrollo y bienestar de sus miembros, a las que los poderes públicos deben apoyar para que puedan asumir plenamente sus responsabilidades.

Son a la vez necesarias para lograr estabilidad y crecimiento económico sostenido, llevan a cabo una función educativa decisiva para la configuración de una sociedad equilibrada y desempeñan una función de solidaridad entre personas y generaciones.

2_ La tarea de educación de los/as niños/as ejercida por las familias (junto con otros contextos educativos) justifica el objetivo básico de las políticas públicas de apoyo a las familias: apoyar a padres y madres en el ejercicio positivo de sus responsabilidades de crianza, educación y cuidado de los/as hijos/as, como verdaderos responsables de éstas, fomentando, especialmente, la educación parental desde una perspectiva de prevención y promoción de sus capacidades y habilidades.

Esta apuesta decidida por la mejora de la intervención psicosocial y educativa en materia de parentalidad positiva requiere en nuestra región de una estrecha colaboración entre el Gobierno de Extremadura y la Administración Local.

3_ El apoyo formativo dirigido a padres y madres con menores a cargo y a responsables del ámbito educativo y también social que se proporciona a través de la presente Guía es fundamental, pues, facilitará la comunicación entre centros educativos y familias potenciando la participación de éstas en el ámbito educativo ayudándolas a integrarse en la comunidad escolar, así como en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los alumnos.

4_ Gracias a la colaboración de entidades locales como la Mancomunidad de Municipios Sierra Suroeste, el Gobierno de Extremadura está consolidando un modelo de calidad de intervención en Red a través de estos Programas ofreciendo una respuesta próxima, integral y más ajustada a las necesidades y características de las familias extremeñas llevando a cabo, entre otras, acciones de carácter preventivo como bien ejemplifica esta Guía Educativa para Padres y Madres auspiciada por dicha Mancomunidad y la Dirección General de Política Social y Familia.

Esperando que la misma, sirva de hoja de ruta en la proporción de estrategias a los/as padres y madres para comunicarse mejor con sus hijos/as y aumentar su participación en la vida escolar, recibid un afectuoso saludo.



Juan Bravo Gallego

(Director General de Política Social y Familia)

APORTACIÓN DE LAS ALCALDÍAS

SOBRE ESTA CITA

❓ Resume en una frase la importancia de la familia en la educación de los/as hijos/as

❓ ¿Cómo le diría a la población de su municipio la importancia de tener buenas relaciones con sus hijos/as y pautas adecuadas para su desarrollo?

❓ ¿Qué opinión tiene acerca de la utilidad del Programa de Familia en su municipio, con respecto a lo dicho anteriormente?

Francisco Díaz Salguero (Valencia del Mombuey)



1_ La educación es el secreto más poderoso que puedes darles a tus hijos e hijas para enfrentarse al mundo.

2_ Tenemos que intentar que las relaciones con ellos/as sean fluidas, ya que así conseguiremos que confíen en nosotros/as y podamos ayudarles a ser grandes hombres y mujeres preparados/as para la vida.

Creo que es importante que desaparezcan los comportamientos autoritarios, es mejor una educación carente de gritos, todo lo que el/la niño/a acumula lo va sacando poco a poco en su comportamiento posterior. Esto no quiere decir, dejar hacer lo que quieran nuestros/as hijos/as, sino, por un lado, darles el apoyo que necesiten, escuchándolos/as mucho, hablando con ellos/as, pero reprendiéndolos/as en algunos comportamientos. Tampoco ridiculizarles en sus opiniones; escucha a tu hijo/a, toma tiempo para debatir con él/ella, y trátale con el mismo respeto con el que tratarías a tu mejor amigo/a, ten una relación fluida con él/ella, con confianza y cariño. Creo que desde pequeños/as tenemos que inculcarles principios de respeto, honestidad y comportamiento adecuado ante los demás.

3_ Los/as hijos/as con dificultades de adaptación a la sociedad, necesitan ayuda urgente, es necesario reintegrarlos/as en la sociedad para que puedan llegar a tener una vida tranquila, provechosa y digna.



Miguel Ruiz Martínez (Higuera la Real)

- 1_ La familia es la base más importante en la educación de los/as hijos/as.
- 2_ Lo más importante es establecer en la familia una buena comunicación para que nuestros/as hijos/as tengan confianza en nosotros/as como padres y madres e intentar orientarlos/as en la vida.

comunicación para que nuestros/as hijos/as tengan confianza en nosotros/as como padres y madres e intentar orientarlos/as en la vida.

3_ Es un programa muy útil e importante, ya que se coordina con todos los recursos del municipio (servicios sociales, policía local, guardia civil, colegios...), de esta manera puede orientar de una forma más eficaz a las familias del municipio.

Virginia Borrallo Rubio (Jerez de los Caballeros)



- 1_ La familia es la base y principal responsable de la educación de los/as hijos/as.
- 2_ La buena relación de la familia con los/as hijos/as es de vital importancia.

Si se tiene buena relación con los/as hijos/as siempre confiarán a la hora de contar los problemas o de pedir asesoramiento para tomar ciertas decisiones. De esta manera los padres y madres sabrán en la mayor parte de los casos, qué les pasa a sus hijos/as, por los problemas que están pasando y cómo guiarles de la mejor manera posible. Es importante fomentar la confianza de los hijos e hijas en sus padres/madres porque sólo de esta manera serán sus mejores asesores/as para afrontar los problemas de la vida diaria.

3_ Creo que es importante reforzar la concienciación en los padres y madres y hacerles ver que con este programa se les da la oportunidad de convertirse en una herramienta de cambio a la hora de actuar con sus hijos/as.



Francisco Flores Albarrán (Salvaleón)

- 1_ La familia es el ámbito más adecuado para lograr la estabilidad y la unión necesaria de los miembros que la componen y, en especial, de los/as menores.

2_ Haciendo hincapié en que una buena educación donde haya lazos afectivos fuertes es vital para que nuestros/as hijos/as crezcan y se desarrollen de una manera saludable.

3_ La importancia de nuestro Programa de Familia reside en que nuestros/as profesionales a cargo de ello tienen como finalidad lograr el entendimiento familiar, escuchándoles, comprendiendo sus situaciones y consiguiendo armonizar y conjuntar a cada miembro de su núcleo familiar. En definitiva, nuestro deber es intensificar la atención sobre ellos/as para lograr el fin que toda familia quiere y necesita, su estabilidad y unión.



Rosario Nisa Caro (Salvatierra de los Barros)

1_ La educación de un/a niño/a nace en el seno de la familia, de ahí la gran importancia de los valores que ésta le transmita, ya que estos valores le acompañarán a lo largo de su vida.

2_ Tal y como he definido la importancia de la familia en la educación de los/as hijos/as.

3_ Para mí el Programa de Familia hace una gran labor con las familias que lo necesitan, las cuales, quizás, en los comienzos de la crianza de sus hijos/as, no supieron o no pudieron inculcarles las pautas adecuadas para su desarrollo.

Manuela Borrachero Carrasco (Valle de Matamoros)



1_ La familia es el primer agente socializador del niño o niña y está presente a lo largo de toda su vida, por lo que los valores que ésta le transmita serán cruciales para su buen desarrollo como persona.

2_ Nuestros/as hijos e hijas serán las personas que nosotros/as, sus padres y madres, les enseñemos a ser, por ello, debemos saber cómo relacionarnos, cómo educarlos/as, cómo transmitirles nuestros valores y algo muy importante, mostrarles nuestros sentimientos, por ello es fundamental saber cómo hacerlo.

3_ En mi opinión, el Programa de Familia es fundamental para enseñar y orientar a aquellos/as padres y madres, que en su labor como educadores/as de sus hijos e hijas no saben cómo hacerlo. Y para aquellos/as que lo saben, refuercen sus habilidades, con nuevas técnicas y/o herramientas.



Manuel Adame Chávez (Valle de Santa Ana)

1_ Es el pilar fundamental, pues sienta las bases para su desarrollo y futuro aprendizaje.

2_ Considero de gran importancia sensibilizar a la población en cuanto a la importancia de la familia y las buenas relaciones entre sus miembros. Esto se puede realizar a través de programas de sensibilización, talleres, información en panfletos,...etc, con una amplia divulgación.

3_ Tiene utilidad, ya que las necesidades de las familias en mi municipio son amplias y requieren recursos específicos.

Aquilina Díaz Díaz (Zahínos)



1_ La familia en la educación de los/as hijos/as es vital, es la base donde se asientan los principios de la educación.

2_ La familia donde hay una buena relación con los/as hijos/as es más feliz, se crea un ambiente de confianza que no es posible sin una buena relación.

3_ Este servicio nos puede ayudar a ganar esa confianza y esas buenas relaciones que a veces se rompen en la familia y que por nosotros/as mismos/as somos incapaces de reestablecer.



GUIA EDUCATIVA

EL SERVICIO PROGRAMA DE ATENCIÓN A FAMILIAS



PARA PADRES Y MADRES

EL SERVICIO

PROGRAMA DE ATENCIÓN A FAMILIAS

Este Programa tiene como finalidad favorecer las relaciones positivas entre padres/madres e hijos/as y en el conjunto de los miembros de la unidad familiar mediante el asesoramiento y orientación específica en pautas relacionales, problemas de conducta en los/as menores, favorecer el entendimiento de las necesidades de los/as hijos/as dependiendo de la edad en la que se encuentran, dotándoles de recursos suficientes para hacer frente a situaciones de dificultad.

Actuaciones

El programa lleva a cabo actuaciones específicas con familias que necesiten orientación en alguna de las siguientes áreas:

- ▶ Área Económico- Laboral.
- ▶ Área de Vivienda y Organización Doméstica.
- ▶ Área de Salud.
- ▶ Área Educativa.
- ▶ Área de Relaciones Familiares.
- ▶ Área de Funcionamiento Parental.
- ▶ Área de Funcionamiento Individual de los/as menores.
- ▶ Área de Participación e Integración Social.

Actividades

Se llevan a cabo actividades con la población en general mediante:

- ▶ Actividades grupales o comunitarias que fomenten las relaciones positivas entre padres y madres e hijos e hijas.
- ▶ Actividades grupales o comunitarias dirigidas a cooperar con las familias en el conocimiento de su situación así como en el descubrimiento de sus necesidades y potencialidades.
- ▶ Actividades que fortalezcan las capacidades que todas las familias poseen, aún las más frágiles, convirtiéndolas en factores de protección y de resiliencia que les permitan abordar las situaciones adversas.

Espacios de formación familiar

Dentro de las actividades con la población en general se promoverán “Espacios de formación familiar” mediante la creación de Escuelas de padres/madres en los diferentes municipios que integran la mancomunidad, cuyos objetivos son:

- ▶ La creación de espacios de reflexión y análisis para las familias.
- ▶ Favorecer la comunicación y socialización de los/as progenitores/as mediante el grupo.
- ▶ Dotar a los/as padres/madres de estrategias y recursos que posibiliten un mejor clima familiar, así como un crecimiento integral de los/as hijos/as.
- ▶ Favorecer la autoestima

Personas destinatarias

Familias con hijos o hijas menores de 18 años a su cargo y que estén pasando alguna situación que pueda afectar al buen funcionamiento familiar.

Acceso

Las familias interesadas en participar en este programa pueden llamar directamente a la sede de la Mancomunidad (924751249) o preguntar en el Ayuntamiento de su localidad.

Equipo humano

Guadalupe Sánchez de San Vicente (Psicóloga)

Mamen Costillo Luna (Educadora Social)





GUIA EDUCATIVA

GUÍA

"LA FAMILIA: NUESTRO ESPEJO"



PARA PADRES Y MADRES

INTRODUCCIÓN

"LA FAMILIA: NUESTRO ESPEJO"

La imagen que vamos construyendo de nosotros/as mismos/as es el reflejo de lo que nuestros seres más queridos nos devuelven y condiciona las relaciones que tenemos con los/as demás, nuestra autoestima y la forma de afrontar los problemas.

La Convención sobre los derechos del niño de Naciones Unidas (1990), reconoce a las familias como un grupo fundamental de la sociedad y el medio idóneo para el crecimiento de los/as niños/as. Crecer en un entorno familiar que les proporcione seguridad, amor y comprensión es la mejor manera de asegurarles su normal y pleno desarrollo físico, emocional y social.

Ésta no es una Guía de recetas mágicas. Ofrece conocimientos sobre el desarrollo de los/as niños/as, la importancia de su familia y orientaciones educativas para situaciones que los/as padres y madres nos encontramos diariamente al intentar educar a nuestros/as hijos/as.

Consideramos importante apoyar a los padres y madres en su función parental/marental con el fin de orientar acerca de aspectos que son beneficiosos para un adecuado desarrollo de los/as hijos/as y favorecer unas relaciones adecuadas en la familia. El ejercicio de una parentalidad responsable y positiva, basada en los derechos del/a niño/a, en el afecto y también en el establecimiento de normas y límites. Para ello, es de vital importancia el conocimiento de las características y necesidades de nuestros/as hijos/as dependiendo de su edad. Por lo tanto, esta guía se divide en estos aspectos que son fundamentales para la educación de nuestros/as hijos/as: **afecto y cariño, comunicación y establecimiento de normas y límites.**

Deseamos que sea de utilidad, ya que, los padres y las madres somos las figuras fundamentales en su crecimiento y quienes vamos a guiarles en este camino.

"CARACTERÍSTICAS
DE NUESTROS/AS HIJOS/AS
SEGÚN SU CIUDAD"



GUÍA EDUCATIVA PARA PADRES Y MADRES

CARACTERÍSTICAS DE NUESTROS/AS HIJOS/AS SEGÚN SU EDAD

Sabemos que cada niño/a es único/a y diferente a los demás, con gustos y preferencias particulares y que crece a su propio ritmo. Sin embargo, existen ciertas características generales en las distintas etapas del desarrollo. A continuación, se exponen para tener una visión global, que nos permita entender el comportamiento de nuestros/as hijos/as.

El/la bebé de 0 a 12 meses:

- ▶ Durante los **primeros meses**, su actividad principal es dormir y sólo se despierta y llora cuando tiene hambre, le duele algo o se siente incómodo/a por algo. Le tranquiliza escuchar la voz de la figura protectora (padre/madre) y sentirla cerca. Le gustan todas las muestras de afecto (caricias, besos, arrumacos...).
- ▶ Con **5 meses** reconoce a las personas cercanas.
- ▶ A partir de los **7 meses** puede balbucear. Le gusta explorar objetos en las manos. Si no le gusta la comida, cerrará la boca y no querrá comer más.
- ▶ Con **8 meses** explora objetos que tiene cerca (muñecos, mando de la televisión, chupete), tirándolos para ver cómo caen y el ruido que hacen. Tal vez lllore si los/as dejas con personas con las que no están acostumbrados/as a estar.
- ▶ Con **10 meses** gatea, se pone de pie con apoyos y si ve esconder algún objeto sabrá dónde está e intentará cogerlo.
- ▶ Sobre los **12 meses** comienza a andar y a comer solo/a, aunque necesite ayuda; le gusta explorar el entorno y coger las cosas que se encuentre. Comienza a decir sus primeras palabras. Reconoce y busca a mamá y a papá si los nombras.

En esta etapa es muy importante atender cuidadosamente a las necesidades del/a bebé; comprender que, hasta que aprende a hablar, se comunicará a través del llanto o determinados gestos; y es esencial establecer y mantener hábitos y rutinas de sueño, alimentación e higiene.

El/la niño/a de 12 a 36 meses:

- ▶ Con **12 meses** va entendiendo muchas cosas de las que les decimos. Si ya anda recorrerá la casa, explorando todo. Puede comer solo/a, aunque se ensucie. Le gustan los juegos repetitivos (tirar objetos para que el/la adulto/a los recoja, cantar canciones infantiles como por ejemplo la de “soy una taza, una tetera” y seguir sus movimientos).
- ▶ Con **18 meses** ya camina solo/a y usa las manos para agarrar y coger objetos, abrir cajones etcétera. Debemos tener cuidado con los enchufes de la casa, ya que tienden a meter los dedos en ellos, y controlar objetos punzantes para que no estén a su alcance.
- ▶ Con **24 meses** corretea, le llamará la atención cualquier objeto y querrá tocarlo.
- ▶ Entre los **24 y los 36** meses puede resistirse al contacto físico (besos, tenerlo en brazos), característica propia de su nueva autonomía. Empiezan las rabietas como forma de expresar la frustración que siente por no entender ciertas cosas que no le dejemos hacer. Puede sentir celos o enfado ante otros/as niños/as si juegan con sus cosas o le quitan su atención con respecto a sus padres/madres o cuidadores/as.

En este periodo del desarrollo es muy importante fomentar la exploración del entorno por parte del/a menor, de una forma segura, al igual que la estimulación del lenguaje. Es fundamental entender que en esta etapa, los/as menores no saben expresar sus emociones y la única forma de hacerlo es a través de las rabietas, ante éstas es imprescindible calmarse antes de responder.

Ejemplo: “Nos encontramos en el supermercado con nuestro/a hijo/a y nos pide una chocolatina. No es el momento, ya que queda poco tiempo para la hora de comer. Al darle esta explicación, el/la menor tiene una rabieta exigiendo esa chocolatina. Una buena práctica para este momento o similares será: cogerlo/a suavemente de la mano y colocarnos a su altura visual; en este momento y de forma calmada, le repetimos la explicación que le hemos dado anteriormente, sin variar (es importante que mantengamos la calma en ese momento, aunque nos resulte difícil, ya que si nuestro/a hijo/a nota nuestro nerviosismo o enfado, su rabieta será más intensa). Si la rabieta continúa es aconsejable retirar nuestra atención hasta que se haya calmado. Una vez calmado/a, volvemos a prestarle nuestra atención”.

El/la niño/a de 3 a 6 años:

- ▶ Con **3 años** empieza a darse cuenta de los sentimientos, pero le cuesta entender otros puntos de vista y tiende a imponer su criterio. Es común que respondan un “no” a nuestras peticiones, pero forma parte del desarrollo psicológico de esta etapa. Continúan las rabietas cuando no consiguen lo que quieren. El juego es parte de su día a día y su vocabulario va aumentando, haciendo preguntas continuamente.
- ▶ Con **4 años** es muy activo/a y le gusta hacer cosas y colaborar con las personas adultas (maquillarse, ponerse la ropa de mamá y papá, imitar cómo conducen o limpian la casa).
- ▶ A los **5 años** empiezan a disminuir las rabietas al ir aprendiendo a gestionar sus emociones y entender las normas que se establecen en casa. Les gusta que le reconozcan sus logros. Desarrollan la imaginación y comienzan a tener miedo de muñecos o personajes extraños (tienden a mirar debajo de la cama y/o prefieren dormir con la luz encendida).

En esta etapa es importante saber que los/as menores comienzan a tener su autonomía y a colaborar en casa, por tanto será importante ir estableciendo límites y normas de convivencia. Debemos tener paciencia, pues es un periodo de mucha curiosidad y serán típicas las numerosas preguntas por todo lo que le llame la atención; el conocido “y por qué”.

El/la niño/a de 6 a 10 años:

- ▶ A partir de los **6 años** empieza la escolarización, las relaciones con otras personas (niños/as y adultos/as) y el aprendizaje de nuevas normas. Todo ello supone un gran esfuerzo y, en ocasiones, provoca estrés, ya que se tiene que enfrentar a estas nuevas situaciones solo/a, sin la presencia de su madre y su padre. Comienza a ser importante lo que piensen los/as demás de uno/a mismo/a, se busca el reconocimiento de otras personas (padres/madres, profesores/as) y es sensible a las críticas.

En este periodo es importante fomentar una buena comunicación con el/la menor, que le ayudará a ir adquiriendo seguridad y una imagen positiva de sí mismo/a. Es crucial también evitar comparaciones con otros/as niños/as. Será fundamental seguir con unos hábitos y rutinas estables, garantizando un adecuado desarrollo y la aceptación de responsabilidades.

El/la niño/a de 10 a 18 años (Preadolescente y Adolescente)

En esta etapa son numerosos los cambios físicos que se van a experimentar: aumento de estatura, cambios corporales, aumento del vello, capacidad reproductora etcétera. Esto se conoce como pubertad y suele ocurrir en torno a los 12-13 años.

Este periodo de edad, comprendido entre los 10-18 años, se conoce como Adolescencia. En esta fase del desarrollo ocurren una serie de cambios en nuestros/as hijos/as. Hemos dividido esta fase por rango de edad para facilitar su entendimiento, aunque es importante saber que son orientativas y que cada adolescente, según sus propias características, experimentará estos cambios a su ritmo.

- ▶ En torno a los **10-13 años**. Estos cambios empiezan a producirse y con ellos, cierto desequilibrio emocional: Muestran una actitud más rebelde, de mal humor, se preocupan por el aspecto físico y comienza a separarse de sus progenitores/as (pierden interés a la hora de realizar actividades con sus padres/madres: pondrán, por ejemplo, más pegasa para ir de vacaciones en familia). Sus gustos y preferencias van cambiando y quieren pasar su tiempo con amigos/as del mismo sexo.
- ▶ Entre los **14 y 16 años** se produce un mayor distanciamiento entre el/la menor y su familia. Se alejan de la familia para centrarse en pasar tiempo con sus amigos/as, a quienes eligen de una forma más selectiva. Tiene la sensación de que nada malo le va a pasar y le molesta la insistencia de sus progenitores por protegerle (como cuando nos preocupamos en que no regresen solos/as a casa tras una noche de fiesta y ellos/as no perciben posibles riesgos, insistiendo que no les pasará nada). Tiende a discutir con los/as adultos/as porque cree que su opinión es la válida. Se puede mostrar desafiante y exigir más libertad, sobre todo con el tema de los horarios para volver a casa.
- ▶ Entre los **16 y 18 años**. El/la menor busca relaciones más estables, iniciándose las relaciones de pareja y las relaciones sexuales. Muestra una actitud más colaboradora, volviendo a tener relaciones estrechas con la familia. Comienza a fantasear con la vida adulta, a sentirse identificado/a con otras personas y tiende a cambiar los gustos y aficiones para definir su identidad.

En este periodo del desarrollo debemos saber que nuestros/as hijos/as van a sentir una serie de cambios físicos, psicológicos y sociales que van a determinar su personalidad. Es importante mantener una buena comunicación, respondiendo a sus necesidades que, en ocasiones, no compartiremos con ellos/as. El establecimiento de las normas y límites será crucial, teniendo que negociar con ellos/as para ir adaptándolas a su grado de madurez. A pesar de ser una fase de “crisis” necesitan el afecto, la comprensión y el cariño de sus padres y madres.

ELEMENTOS DE GRAN IMPORTANCIA PARA EL DESARROLLO PERSONAL DE NIÑOS/AS AFECTO Y CARIÑO



GUÍA EDUCATIVA PARA PADRES Y MADRES

AFECTO Y CARIÑO

ELEMENTOS IMPORTANTES EN EL DESARROLLO

Como padres y madres es muy importante el afecto que proporcionamos a nuestros/as hijos/as, ya que, garantizar unas relaciones afectivas positivas estimula la autonomía del niño o la niña y fomenta una visión positiva de sí mismo/a y de los/as demás mejorando su autoestima.

Cómo conseguirlo

Para conseguirlo, nuestra actitud debe ser constante y paciente, ya que, requiere que nos involucremos a diario, mostremos entendimiento hacia los sentimientos de nuestros/as hijos/as y les animemos a que confíen en sus capacidades. Los padres y las madres sabemos mejor que nadie cómo mostrar afecto y cariño a nuestros/as hijos/as día a día. Por ejemplo mediante gestos: abrazos, besos y/o caricias o a través de expresiones gratificantes: “te quiero”, “eres muy especial para mí”, “lo estás haciendo muy bien”, “estoy orgulloso/a de ti”, etcétera. Así, nuestros/as hijos/as serán más felices y fuertes ante los problemas que les puedan surgir en su vida, no temerán al fracaso porque saben que el afecto que les proporcionamos siempre va a estar ahí, aunque el resultado no sea el deseado. Para ello, tenemos que tener siempre presente que lo que debemos criticar es la actitud concreta y no a su persona cuando nuestros/as hijos/as no hacen lo correcto, por ejemplo: “Está mal que escribas en el sofá” en lugar de “Eres un/a niño/a muy desobediente”, “No está bien comer con la boca abierta, es una falta de educación” en lugar de: “Eres un/a marrano/a, nunca vas a aprender”.

Sintiéndose queridos/as, tendrán una mayor seguridad en ellos/as mismos/as para afrontar los retos como una oportunidad para superarse, y no con miedo a decepcionar a los/as demás si se equivocan. También es muy importante (y es algo que solemos hacer con frecuencia sin saber el daño que provoca), tener en cuenta que no debemos utilizar la ausencia de muestras de cariño como amenaza:

Ejemplo: “Si no recoges tu habitación, ya no te quiero” o “Como no te comas las lentejas, no te doy más besos”

Para potenciar la autoestima

Es importante para potenciar su autoestima que conozcamos a nuestros/as hijos/as y que los/as aceptemos tal y como son. En muchas ocasiones tendemos a compararlos/as con otros/as cuyos comportamientos son los que nos gustaría que tuvieran nuestros/as hijos/as, utilizando, en ocasiones, expresiones del tipo: “Ya te podías parecer a tu hermano/a que hace los deberes en 1 hora y tú tardas toda la tarde” o, “Anda que te quieres parecer a Pedro, que le gusta ir con su madre a todos los sitios”. De esta manera, no respetamos la personalidad de nuestro/as hijos/as, a la vez que desvalorizamos su forma de ser en ciertos momentos provocándoles sentimientos de rechazo y, por tanto, inseguridad, rabia o tristeza. Un/a niño/a con baja autoestima puede ser muy manipulable, incapaz de tomar decisiones u opinar, o bien reaccionar de manera violenta ante pequeñas críticas.

Si proporcionamos un adecuado afecto, basado en el conocimiento mutuo, la aceptación del/a otro/a y la demostración de cariño, desarrollaremos en nuestros/as hijos/as una buena capacidad de aceptación y expresión de emociones, garantizando que exista confianza y comunicación, imprescindibles en la adolescencia.

Estableciendo en nuestra familia un clima de afecto y cariño, conseguiremos una buena comunicación y nuestros hijos/as nos verán como figuras referentes, respetando en mayor medida nuestras decisiones, normas y/o consejos. Esto proporciona mayor confianza y seguridad en nuestra familia, favoreciendo que nuestros/as hijos/as tengan un desarrollo sano.

CONSEJOS PRÁCTICOS

- ▶ **Manifestar nuestro cariño abiertamente:** las manifestaciones de cariño mediante abrazos, gestos y palabras son fundamentales. El contacto físico es muy positivo. Cuando son pequeños/as les gusta mucho, por ejemplo, que a la hora de acostarse les acompañemos a la cama, arropándoles y dándoles un beso de buenas noches.
- ▶ **Compartiendo con ellos/as juegos y situaciones cotidianas,** aprovechando cualquier momento para reír con ellos/as, darles una caricia, una palabra de afecto.
- ▶ **Debemos de fomentar la comunicación,** haciendo que nuestros/as hijos/as se expresen, se comuniquen, digan lo que piensan y sienten. Para ello es imprescindible que les escuchemos, mostrando interés mientras nos hablan: asintiendo, respondiendo, mirándoles a los ojos, no es adecuado interrumpirles y les haremos preguntas si es necesario. No juzgando lo que dicen, son sus emociones y sus pensamientos, han de sentirse libres para expresarse. Cuando escuchamos mostramos aprecio y aceptación, les demostramos que les tenemos en cuenta y que nos importan. Si nuestro/a hijo/a viene con deseo de contarnos cualquier cosa que le haya ocurrido y no le mostramos interés por cansancio, porque en ese momento nos están preocupando otras cosas, es muy probable que disminuyan las veces que desee contarnos “sus cosas” porque considerará que no son importantes, dañando de esta manera su autoestima.

► **Compartir con nuestros/as hijos/as situaciones y experiencias.** Es fundamental que existan estos momentos especiales, buscando a lo largo del día un hueco para pasar tiempo con ellos/as, porque de éstos va a depender, en gran medida, la sensación de sentirse queridos/as y valorados/as. Éstos van a ser insustituibles e irrepetibles, como dice el refrán “El tiempo es oro” y es imposible volver al pasado. Aprovechemos, por lo tanto, el momento presente para que no tengamos que arrepentirnos en un futuro de lo que pudimos disfrutar y que dejamos pasar.

Con esto queremos decir que no es lo mismo pasar tiempo con nuestros/as hijos/as en el que cada cual esté haciendo sus cosas de forma independiente (por ejemplo: después de cenar nos sentamos los dos en el sillón, de modo que mientras yo leo un libro, mi hijo/a juega con el ordenador), a que durante ese tiempo realicemos actividades compartidas (por ejemplo: después de cenar nos sentamos en el sillón y jugamos a la play, a un juego de mesa, hacemos un puzle o aprovechamos para contarnos qué hemos hecho durante el día). ¿Encontráis alguna diferencia?

EN LA ADOLESCENCIA...

Muchas veces pensamos que cuando nuestros/as hijos/as llegan a la adolescencia ya no valoran tanto nuestro apoyo, opiniones, consejos, muestras de cariño... y nos sentimos como que pasamos a un “segundo plano”. Es verdad que en esta época (como hacíamos referencia en las características de esta etapa), nuestros/as hijos/as necesitan una independencia progresiva y mayor autonomía para ciertas decisiones de su vida, sus amigos/as son muy importante para ellos/as... siendo necesario que les dejemos su parcela de intimidad, pero siguen necesitando nuestro afecto aunque expresado en ocasiones de otras maneras (darles abrazos y besos en público les ridiculiza pero hacerlo en casa sigue siendo muy importante para ellos/as), van a seguir teniendo en cuenta nuestros consejos, aunque, en ocasiones, nos hagan entender lo contrario, es decir, ante situaciones importantes como pueden ser: sacarse el carné de conducir, decisiones sobre sus estudios o actividades laborales, etcétera; nuestra opinión la van a tener muy en cuenta.

Si desde que son pequeños/as se han mantenido en nuestra familia unas relaciones afectivas seguras y sanas, durante esta etapa es muy difícil que esto cambie.

Indicaciones para que la relación con nuestros/as hijos/as sea la adecuada:

- ▶ **Es importante que sigamos pasando tiempo juntos en familia**, realizando actividades que nos agraden a todos/as, motivando a nuestros/as hijos/as adolescentes a que participen en las mismas, ya que, son compatibles con el tiempo que pasan con sus amigos/as. por ejemplo: pasar el domingo en el campo con la familia es compatible con salir el sábado con sus amigos/as.
- ▶ **Seguir manteniendo con nuestros/as hijos/as una buena comunicación** interesándonos por sus amigos/as, las familias de éstos/as, temas que les interesen y/o las actividades que realizan, para, de esta manera, comprender mejor las situaciones que viven y que les puedan afectar. Aunque no les guste responder a algunas preguntas que les hacemos, sí les agrada que nos interese por su “mundo”.
- ▶ Como comentamos anteriormente, nuestros/as hijos/as adolescentes siguen necesitando nuestro apoyo y cariño, por lo tanto, **es fundamental que sigamos demostrándoles ese afecto que sentimos hacia ellos/as** incondicional, ya que, les ayudará a sentirse más seguros/as en esta etapa en la que se enfrentan a nuevas inquietudes, deseos, sentimientos etcétera que ayudan a formar su personalidad.
- ▶ **La comunicación que mantenemos con nuestros/as hijos/as nos ayuda a conocerlos/as mejor:** actividades preferidas, deportes, juegos, gustos y/o habilidades. Ese conocimiento nos va a ayudar para motivarles y hacerles valorar sus cualidades en los distintos ámbitos de su vida (estudios, deportes, relaciones con los/as demás etcétera).
- ▶ **Mostrar que tenemos confianza en ellos/as** y recordarles que él/ella puede confiar en nosotros/as, que estamos ahí si nos necesita, ¡¡¡no demos por hecho que lo sabe!!!.
- ▶ **Interesarnos por su ámbito educativo.** Algo habitual que nos ocurre a los padres y las madres cuando nuestros/as hijos/as comienzan el instituto es que no tenemos tanto contacto con sus profesores/as como cuando iban al colegio, ya que nos parece que no es tan necesario. Ahí nos estamos equivocando, porque en esas edades es igual de importante la comunicación y participación con el centro (escuela de padres y madres, si se realizan jornadas de puertas abiertas asistir al centro para ver su funcionamiento, actividades festivas, etcétera), para conocer sus avances de primera mano y orientarlos/as en su formación con la ayuda del profesorado. En esta etapa, los/as adolescentes empiezan a tener que tomar decisiones acerca de su futuro y es necesario que sigamos este proceso: conociendo a sus profesores/as, hablando con ellos/as, participando en las actividades del centro (Escuela de padres y madres, excursiones, actividades festivas etcétera).



GUIA EDUCATIVA

CÓMO PUEDO COMUNICARME MEJOR CON MI HIJO/A



PARA **P**ADRES Y **M**ADRES

CÓMO PUEDO COMUNICARME MEJOR CON MI HIJO/A

En muchas ocasiones, hablamos con nuestros/as hijos/as sin dialogar, dando lecciones, sin escucharles y centrándonos en algún problema específico. Esto sólo hace crear una tensión en la relación, ya que ellos/as no se sienten atendidos/as ni escuchados/as. Para mejorar la comunicación, debemos tener presente que lo más importante es centrarnos en los sentimientos de nuestros/as hijos/as.

A continuación se especifica una situación de comunicación cotidiana entre una madre y su hija:

SITUACIÓN A

Madre: Marta, ¿por qué lloras?

Hija: No quiero hablar de eso

Madre: Hablar te irá bien

Hija: Javier me ha dejado

Madre: ¿¿Qué?? ¡¡Peor para él!! Nunca me ha gustado ese chico

Hija: ¡¡A mí sí!!

Madre: Cariño, olvídalos, ya habrá otros novios

Hija: Como si fuera tan fácil. Además a mí me gusta...

SITUACIÓN B

Madre: Marta; ¿estás triste por algo?

Hija: Javier ha cortado conmigo

Madre: Es normal que estés triste por algo así

Hija: ¿Cómo he podido estar tan ciega?

Siempre coqueteaba con otros

Madre: ¡Eso te sentaría muy mal!

Hija: ¡Claro! Y yo pensando que era la única

Madre: Es lo que te hubiera gustado ¿no?

Hija: Sí, pero era mentira. No quiero salir con chicos así

Como se aprecia en este ejemplo, en la **situación A** observamos cómo una madre y su hija están hablando sobre un problema concreto (a Marta le ha dejado su novio). En este caso, la madre no se centra en los sentimientos de su hija, sino en su propia opinión, porque, al parecer, no le gustaba Javier y así se lo hace saber, en lugar de intentar consolarla porque el chico que le gusta le ha dejado.

Muchas veces solemos imponer nuestra opinión para consolar a nuestro/as hijos/as, creyendo que eso funciona, pero nos equivocamos. En esta situación lo que buscan no es nuestra opinión, sino nuestro consuelo y apoyo.

La **situación B** ofrece un ejemplo de una buena comunicación ante el mismo problema. Esto es así porque la madre en este caso sí se centra en los sentimientos que afloran en su hija por la situación que está viviendo.

No juzga ésta desde su punto de vista y se puede apreciar cómo la madre mantiene una actitud tranquila, dejando que su hija se tome su tiempo para expresarse, sin utilizar expresiones atacantes del tipo “nunca me gustó ese chico”. La madre intenta ponerse en el lugar de su hija haciéndole ver que esos sentimientos son normales por lo que le ha sucedido: “es normal que estés triste por algo así”. Durante toda la conversación el papel protagonista lo tiene la niña ya que su madre deja que se exprese sin interrumpirla, mostrando interés por todo lo que dice (manteniendo la mirada, asintiendo con la cabeza, mostrando una actitud de cercanía, acariciándola para calmarla, etcétera)

Con todo esto pretendemos mostrar cómo, en estas ocasiones, aunque tengamos opiniones diferentes a las de nuestros/as hijos/as, lo que verdaderamente importa es cómo se sienten en ese momento y esto es lo que tenemos que tener presente en este tipo de conversaciones.

Los/as menores no dejan de ser niños y niñas que necesitan sentirse queridos/as, respetados/as y valorados/as por sus progenitores/as, que si se equivocan se sientan comprendidos/as, ya que así se motivarán para esforzarse e intentar hacer las cosas de una forma mejor. También necesitan de una actitud activa por nuestra parte, para que su desarrollo vaya en la dirección correcta, siendo, en muchas ocasiones, un ejemplo para ellos/as. Para conseguirlo, es un requisito dedicar tiempo, no sólo a su educación, sino también a actividades de ocio compartido, con lo que se van a sentir más importantes y mejoraremos su autoestima. No todo es juego, para conseguir un desarrollo integral de los/as menores es necesario promover en ellos/as una actitud de responsabilidad y autonomía.

¿CÓMO HACERLO?

Educando desde la familia, ya que ésta es el ámbito natural de los/as menores, donde aprenden y reciben el afecto necesario para crecer como personas integradas en la sociedad. Los padres y las madres podemos y debemos ofrecer modelos adecuados de comportamiento, que nuestros/as hijos/as van a interiorizar (la mejor forma en que los/as niños/as aprenden es observando cómo actuamos los/as adultos/as) para, después ellos/as, actuar en los distintos contextos de la vida (en el colegio, instituto, con los/as amigos/as, etcétera). Para educar a nuestro/as hijos/as es fundamental la utilización de límites y normas.

“Imaginate que te suben a un avión para dirigirte a un país desconocido. Llegas a ese lugar y te encuentras a una tribu en su aldea. No conoces nada de su cultura, normas y/o lenguaje, y nadie te ha dado ningún tipo de indicaciones sobre cómo actuar, ni qué hacer, ¿crees que te sentirías seguro? ¿Qué harías?

Seguro que no te ha gustado imaginar esta situación. Te habrás sentido confuso/a, inseguro/a, ansioso/a ante lo desconocido. Esto es lo que suelen sentir los/as niños/as cuyos padres y madres no establecen normas y límites claros.

Límites: es decirle al/a menor hasta dónde puede llegar, lo que puede hacer y hasta dónde no puede.

Normas: es la forma en que se traducen los límites a la práctica, es la conducta a seguir. Marcan la organización necesaria para la convivencia.

Ejemplo de **LÍMITE**: “Ana, la madre de Juan, un niño de 7 años, le indica que tiene que acostarse temprano de lunes a viernes para descansar lo suficiente, ya que debe levantarse temprano para ir al colegio”. (En esta situación vemos cómo Ana le explica a su hijo qué tiene que hacer y por qué es bueno que lo haga).

Ejemplo de **NORMA**: Ana le dice a su hijo: “A las 21:30 tienes que estar en la cama”. (Como vemos, esta sería la norma que especifica qué tiene que hacer Juan en relación al límite anterior).

¿Por qué son necesarios?

Poner límites y normas en el entorno familiar es uno de los aspectos más importantes para reducir la probabilidad de que surjan conductas problemáticas, tanto en la infancia como en la adolescencia. Ponemos como ejemplos: desobedecer la hora de regreso a casa, ir a lugares que no queremos que vayan, actitudes de rebeldía, etcétera.

Debemos tener la idea de que no se trata de ser malos/as padres/madres por imponer ciertos aspectos a nuestros hijos/as, sino que les estamos brindando el marco más adecuado para actuar y crecer, favoreciendo su desarrollo integral en la sociedad.

Sabemos que el mantenimiento de ciertos límites y normas pueden resultar más complicado, ya que hay ocasiones en las que, debido a nuestro estrés, estado de ánimo, somos más blandos/as ante la insistencia y el chantaje de nuestros/as hijos/as y dejamos pasar el cumplimiento de algunas normas.

No podemos pensar: “Si no le doy a mi hijo/a lo que pide, significa que no le quiero”, “Me siento culpable porque lo/a veo poco, por eso cuando estoy con él/ella le dejo hacer lo que quiere ¡para un rato que estamos juntos!”, “pobre, que no sufra, ya le tocará cuando crezca”.

El hecho de que una norma a veces se cumpla y otras no, provoca que los/as menores se aprovechen de ello, saliéndose con la suya. Si esto sucede de forma habitual, llegará el momento en que harán lo que quieran, sintiendo nosotros/as que “la situación se nos ha ido de las manos”.

Establecer límites y normas proporcionan a nuestros hijo/as:

- ▶ Sentimientos de seguridad y protección, al guiarles en su comportamiento.
- ▶ Un marco de referencia, al mostrarles las conductas que son admitidas en la sociedad, aprendiendo a distinguir las de las que no se permiten.
- ▶ Los/as menores aprenden valores como respeto, tolerancia, orden.
- ▶ Les ayuda a desarrollar tolerancia a la frustración, es decir, aprenderán poco a poco a asimilar sentimientos de que no siempre salgan las cosas como ellos esperan.

A la hora de establecer los límites y las normas en casa debemos tener en cuenta la edad de nuestros/as hijos/as. No es lo mismo dar pautas a niños/as de mediana edad que a adolescentes.

Cuando son más pequeños/as nos tenemos que dirigir a ellos/as de una forma más directiva, ya que el/la niño/a cumple la norma porque le viene impuesta, no porque la razone. Van a aprender que hacer lo que se le indica les lleva a conseguir cosas positivas (alabanzas, besos, abrazos...). No obstante, es aconsejable que desde pequeños/as se le explique el por qué de esa norma, ya que así irán interiorizando las razones sociales de un buen comportamiento. Cuando nuestros/os hijos/as son adolescentes será diferente. Los/as adolescentes no van a respetar las normas igual que los/as más pequeños/as, lo impuesto tenderán a cuestionarlo y, en muchas ocasiones, se negarán a cumplir lo establecido simplemente por llevar la contraria. En este sentido, lo mejor es negociar con ellos/as, llegando a unos acuerdos en que tanto ellos/as como nosotros/as estemos conformes. Así, se sentirán más importantes y respetados/as. Aunque, en caso de no llegar a un consenso, es fundamental señalar que la última voz la tendremos los/as padres/madres.

¿CÓMO APRENDEN LAS NORMAS NUESTROS/AS HIJOS/AS?

- ▶ **Los 3 primeros años:** es la etapa fundamental en la que empiezan a aprender. Al principio, los límites están muy relacionados con los hábitos y rutinas, como la alimentación, el sueño, la higiene... “Eso no se toca” “Es la hora del baño”
- ▶ **De los 3 a los 6 años:** El/la menor aprende a obedecer, la mejor forma de hacerlo es con hechos. Conviene ir dando responsabilidades, como vestirse solo/a, poner la mesa...En esta etapa es cuando tenemos que ir fijando las normas de convivencia (pedir perdón, dar las gracias).
- ▶ **A partir de los 6 años:** si los/as menores han aprendido los límites en las edades anteriores, sabrán comportarse adecuadamente en otros lugares; en el colegio, en el parque, en casa de otras personas etcétera.
- ▶ **Cuando son adolescentes:** nuestros/as hijos/as querrán mayor independencia, más libertad en ciertas actividades, cuestionarán nuestra autoridad y por ello, debemos ser más flexibles con ellos/as, negociando las normas y llegando a un acuerdo.

Vamos a verlo con un ejemplo:

Andrés, 15 años, quiere conectarse a Internet con el ordenador cada día, para hablar con sus amigos/as.

Madre: Ni hablar, entre semana no hay ordenador, ni Facebook ni tonterías electrónicas. Además de hacer los deberes hay que estudiar. Y también cumplir con tus obligaciones, que, por cierto, son muy pocas. El ordenador queda limitado a los viernes y fines de semana.

Andrés: ¡¡¡Pero si el curso pasado me dejabas el ordenador entre semana!!! ¿Por qué ahora no?

Madre: Precisamente porque te pasabas la tarde perdiendo tu tiempo con ese trasto en lugar de hacer lo que debías y por eso sacaste las notas que sacaste. ¡He dicho que no!

Andrés: Siempre “porque no”. Estoy harto de ser el único de mis amigos/as que no se conecta entre semana; ya no cuentan conmigo, y ¡es por tu culpa! No utilizaré el ordenador pero no pienso pasarme la tarde estudiando como un burro.

Andrés dá un portazo y se cierra en su habitación.

Es evidente que en esta situación no existe ningún tipo de negación. ¿Se podría haber hecho mejor? (Una opción sería que tanto la madre como el hijo expongan sus alternativas al problema y elegir entre ambos una solución que les parezca más adecuada)

Madre: Creo que estaría bien que te conectaras una hora al día, al acabar tus deberes y obligaciones. De 22:00 a 23:00 está bien y sólo mientras mantengas tus notas. En cuanto bajen, desaparece esta norma y se elimina el ordenador.

Andrés: Vale, pero con una condición: que nadie me interrumpa durante ese tiempo. Es mi tiempo y lo quiero aprovechar.

Madre: De acuerdo. Pero yo no te controlo el tiempo; lo deberías hacer tú. Para ello, te pondré un cronómetro junto al ordenador. Abusar del tiempo con el ordenador implica no conectarse al día siguiente.

Entonces ¿Cómo las aplicamos?

Teniendo en cuenta lo señalado anteriormente, para asegurarnos que nuestros/as hijos/as cumplen las normas, éstas deben tener una serie de características:

- ▶ **Ser realistas:** tienen que ser posibles de cumplir, ajustadas al/a menor, a su edad y al contexto donde se van a llevar a cabo. Norma realista: “Lávate las manos antes de comer”
Norma no realista: “Tienes que tener las manos limpias en todo momento”
Como se observa en este ejemplo, es normal que un niño/a se ensucie con frecuencia las manos al jugar y/o tocar las cosas (sería imposible tener las manos limpias todo el día). Lo realmente importante es que tenga las manos limpias para comer.
- ▶ **Claras:** las normas tienen que ser explicadas con un lenguaje entendible para los/as niños/as, que expresen lo que se espera de su comportamiento y cuáles serán las consecuencias de cumplirlas o no cumplirlas. Es mejor decir “No se puede correr en el pasillo” a “¿Crees que el pasillo es una pista de atletismo?”
- ▶ **Ofreciendo alternativas, siempre que se pueda:** en algunas ocasiones, podemos darles una oportunidad para decidir cómo cumplir las órdenes, esto les permite sentir una sensación de poder y control, mientras las cumplen. “Es la hora del baño: ¿prefieres una ducha o un baño?”

- ▶ **Consistentes:** las normas debemos aplicarlas de igual forma, siempre que sea posible, independientemente de nuestro estado de ánimo, de la presencia de otras personas, etc. Por ejemplo, si aplicamos la norma de “no jugar en el pasillo”, si nuestro/a hijo/a está en casa con un/a amigo/a, también la aplicaremos, ofreciendo otro espacio para jugar. “Sabes que en el pasillo no se juega. Iros a tu habitación”.
- ▶ **Concretas:** es fundamental que la norma sea precisa, bien especificada con frases cortas, no general. Por eso es mejor decir “La hora de volver a casa es las diez” a “Vuelve a casa pronto”.
- ▶ **Siempre atendiendo a la conducta** de los/as menores, no a sus actitudes o a sus características personales. “Lo que has hecho no está bien”, en lugar de “Eres malo”. “No se pinta en las paredes” en lugar de “Eres un sucio”. La utilización, a menudo, de estas “etiquetas” a nuestros/as hijos/as, hace que se puedan creer que realmente son “unos sucios y/o malos” y será más difícil que cambien en su comportamiento.
- ▶ **Justificadas,** dando una breve explicación del “por qué” de su utilidad, lo que facilita a los/as menores que lo entiendan mejor.

Guión para aplicar las normas

▶ ¿Qué comportamiento queremos tratar?

Lo primero para establecer la norma es identificar el comportamiento que pretendemos que nuestro/a hijo/a realice. Si queremos que el/la niño/a se acueste temprano, éste sería el comportamiento en que se base la norma.

▶ ¿Cómo debemos actuar para cumplirla?

Se aconseja mantener la calma, estar tranquilos/as y calmados/as a la hora de establecerlas, valorando la edad de nuestros/as hijos/as y su grado de maduración, y pensar antes en lo que queremos transmitir. Es muy importante que a la hora de explicar la norma que deben cumplir, se expongan las consecuencias de su cumplimiento/incumplimiento.

“A Iván, un niño de 6 años, le gusta mucho que su padre lo acompañe a la cama y le lea un cuento todas las noches”

El padre le dice a Iván: “Tienes que acostarte a las 21:30 horas porque así estarás descansado para ir mañana al colegio y atenderás mejor (norma). Si te acuestas a tu hora, te leeré el cuento que elijas (consecuencia de cumplir la norma). Si no lo haces, no te acompañaré ni te leeré ningún cuento (consecuencia de no cumplir la norma)”.

▶ ¿Cuándo se aplican las consecuencias?

Es muy importante que se apliquen justo después del cumplimiento o incumplimiento de la norma, ya que así los/as menores aprenderán que esa determinada conducta tiene unas consecuencias y no otras. Esto les ayudará a su aprendizaje.

► **¿Cuáles son las consecuencias del cumplimiento?**

Al cumplir las normas, las consecuencias serán necesariamente positivas y gratificantes para los/as menores (alabanzas, besos, abrazos, algo material...). Esto lo determinamos nosotros/as como padres/madres y al explicar a nuestros/as hijos/as las normas, también se tienen que explicar las consecuencias, para que les quede claro y sepan el efecto de su comportamiento. (Como “leer un cuento” en el ejemplo anterior).

► **¿Cuáles son las consecuencias del incumplimiento?**

Al no cumplir las normas, las consecuencias serán necesariamente negativas y poco gratificantes para los/as menores. Aquí tenemos dos opciones: o aplicar algo que no sea de su agrado (hacer la cama todos los días, poner la mesa toda la semana...) o bien retirar algo que sí es de su agrado (no salir al parque, no jugar a la videoconsola, no ver la tv...). Nunca debemos recurrir al castigo físico, ya que, a pesar de que pensemos que con ello obtenemos obediencia a corto plazo, siempre causa efectos negativos en el carácter y en el comportamiento futuro de los/as menores. (Como “no acompañar a la cama y no leer un cuento” en el ejemplo anterior).

Los límites no funcionan, ¿Cuándo?

► **No se transmiten de forma clara.** Es decir, no especificamos bien lo que queremos transmitir. “Hay que ser ordenado/a” o “Cuando termines de jugar, tienes que colocar tus juguetes en su sitio”

Como observamos en este ejemplo, el primer límite no sería el más adecuado, ya que no aclara quién tiene que ser ordenado/a, ni cómo se es ordenado/a, con lo cual, nuestro/a hijo/a no sabe bien lo que le estamos pidiendo que haga. Todo lo contrario ocurre con el segundo límite, en el que se especifica a quién va dirigido, en qué momento tiene que recoger sus juguetes y dónde colocarlos.

► **Son contradictorios:** el padre dice una cosa y la madre otra, o unas veces se permite la norma y otras no.

► **No hay consecuencias** al comportamiento (positivas o negativas) o éstas no se aplican justo después de cumplir o no una norma. En este caso, si la norma es que nuestro/a hijo/a se vaya a la cama a las 21:30 y son las 22:00 horas, y aún sigue viendo la televisión sin que tenga ningún tipo de consecuencia, ni le digamos algo, seguramente este comportamiento se repita.

► **Muchas veces pedimos a nuestro/as hijos/as que hagan cosas que nosotros/as no hacemos:** como señalábamos anteriormente, nosotros/as somos modelos para nuestros/as hijas, con lo cual, pedirles algo que no ven que realicemos es contraproducente, ya que se puede volver en nuestra contra.

Por ejemplo: “Si tras el desayuno pedimos a nuestro/a hijo/a que coloque su taza en el fregadero (norma) y ve cómo su padre se levanta de la mesa y se va sin recoger nada, es muy probable que el/la niño/a también lo haga, incumpliendo la norma.

- ▶ **Se establecen unos límites demasiado estrictos:** esto lo determinamos en función de la edad y grado de maduración de los/as menores. No le podemos pedir a un/a niño/a de 4 años que haga todos los días su cama. Con esta edad nos puede ayudar de vez en cuando a hacerla para que vaya aprendiendo, pero no exigirle que la haga sólo/a todos los días.
- ▶ **A veces ponemos varias normas a la vez** y lo que conseguimos es que los/as niños/as no se enteren bien y se hagan un lío. Es preferible ir estableciéndolas una a una.



GUIA EDUCATIVA

DIRECTORIO RECURSOS



PARA PADRES Y MADRES

GUARDERÍAS

Higuera la Real

▶ Guardería Municipal “La Higuera”

Avda. de Portugal s/n

Jerez de los Caballeros

▶ Las Adelfas

Barriada El Pomar s/n

924025766

ei.lasadelfas@edu.gobex.es

▶ Espíritu Santo

Carretera de Villanueva s/n

924025762

ei.espiritusanto@edu.gobex.es

▶ Comunidad de Bienes Guardería de Peques

C/ Eritas, 18-A

667951507

Salvaleón

▶ Guardería Municipal de Salvaleón

Ctra. Nogales s/n

924752588

Salvatierra de los Barros

▶ Guardería Municipal de Salvatierra de los Barros

Ctra. De Zafra s/n

652624746

Valle de Santa Ana

▶ Centro de Educación Infantil Valle de Santa Ana

C/ Federico García Lorca, 11
682509927
ayuntamiento@valledesantaana.es

Zahínos

▶ Centro de Educación Infantil Zahínos

Avda. el Olivar s/n
692025873
ceizahinos@live.com

COLEGIOS

Higuera la Real

▶ Colegio Público Ntra. Sra. de Guadalupe

Paseo del Cristo s/n
924022408/409
cp.ntrasradeguadalupehiguer@edu.gobex.es

Jerez de los Caballeros

▶ Colegio Público Sotomayor y Terrazas

C/ Eritas, 11
924025770/ 730023
cp.sotomayoryterrazas@edu.gobex.es

▶ Colegio Público El Rodeo

C/ Derecha s/n
924751073
ceip.elrodeo@edu.gobex.es

▶ Centro de Educación Especial Ntra. Sra. de Aguasantas

Ctra. Jerez-Oliva s/n
924025700
cee.ntrasradeaguasantas@edu.gobex.es

Salvaleón

▶ Colegio Público Luis Chamizo

Ctra. Nogales s/n

924025718/ 9

cp.luischamizosalval@edu.gobex.es

Salvatierra de los Barros

▶ Colegio Público Sto. Cristo de la Misericordia

C/ San Blas, 35

924017641/ 0

cp.scmisericordias@edu.gobex.es

Valencia del Mombuey

▶ Colegio Público Santa Margarita

Ctra. Oliva de la Frontera s/n

924016432

cp.santamargarita@edu.gobex.es

Valle de Santa Ana

▶ Colegio Público Eloy Vela Corbacho

Avda. de la Libertad s/n

924025738/ 9

cp.elayvelacorbacho@edu.gobex.es

Valle de Matamoros

▶ CRA Ntra. Sra. de la Paz (Incluye La Bazana, Valuengo y Brovales)

Plaza de España, 1 (Valuengo)

924025778/ 9

cra.ntrasradelapaz@edu.gobex.es

Zahínos

▶ Colegio Público Luis Chamizo

C/ Guillermo Saenz, 76

924025747/ 6

cp.luischamizo@edu.gobex.es

INSTITUTOS

Higuera la Real

▶ **I.E.S. Eugenio Hermoso (Fregenal de la Sierra)**

Avda. de España 50
924022444/ 6
ies.eugeniohermoso@edu.gobex.es

Jerez de los Caballeros

▶ **I.E.S. El Pomar**

Barriada El Pomar s/n
924025757/6
ies.elpomar@edu.gobex.es

▶ **I.E.S. Ramón Carande**

Carretera Badajoz s/n
924025774/ 5
ies.ramoncarande@edu.gobex.es

Salvaleón

▶ **I.E.S. Virgen del Soterraño (Barcarrota)**

C/ Palmela s/n
924005280
ies.virgendesoterrano@edu.gobex.es

Salvatiera de los Barros

▶ **I.E.S. Vicente Ferrer (La Parra)**

Avda. Extremadura s/n
924017240/ 41
ieso.laparra@edu.gobex.es

Valencia del Mombuey

▶ **I.E.S. Virgen de Gracia (Oliva de la Frontera)**

C/ Manuel Matos, 11
924025624
ies.virgendegracia@edu.gobex.es

Zahínos

► I.E.S.O. 4 de Abril

C/ Ramón Mesa Rivera s/n
9242810537 40
ieso.zahinos@edu.gobex.es

SERVICIOS SOCIALES DE BASE

► Higuera la Real

C/ Fuente, 12
924723332
mcalderon@higuerareal.gobex.es

► Jerez de los Caballeros

Plaza de la Alcazaba s/n
924730101
ssbjerezros@hotmail.com

► Salvaleón

C/ Donoso Cortés s/n
824908032
29mariarangel@gmail.com

► Salvatiera de los Barros

Avda. de Extremadura s/n
924698549
tseufemia@hotmail.com

► Valencia del Mombuey

Plaza de España, 1
924429177

► Valle de Matamoros

C/ Rufino González, 14
924753728

► **Valle de Santa Ana**

C/ Coronel Jiménez, 16

924753501

► **Zahínos**

Plaza Extremadura, 1

924738001/ 924738292

PARA FINALIZAR

"LOS/AS NIÑOS/AS APRENDEN LO QUE VIVEN"

Si un/a niño/a vive con reprobación,
aprende a condenar.

Si un/a niño/a vive con hostilidad,
aprende a pelear.

Si un/a niño/a vive con temor,
aprende a ser represivo/a.

Si un/a niño/a vive con celos,
aprende lo que es la envidia.

Si un/a niño/a vive con vergüenza,
aprende a sentirse culpable.

Si un/a niño/a vive con tolerancia,
aprende a ser paciente.

Si un/a niño/a vive con aprobación,
aprende a gustarse.

Si un/a niño/a vive compartiendo,
aprende a ser generoso/a.

Si un/a niño/a vive con honestidad y
equidad, aprende lo que son la verdad y
la justicia.

Si un niño/a vive con serenidad,
aprende a tener tranquilo el espíritu.

Dorothy L. Nolte



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ

GOBIERNO DE EXTREMADURA

Consejería de Empleo, Mujer y Políticas Sociales

