



EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN

Guía para familias con hijos e hijas
en Educación Infantil y Primaria

EDUCACIÓN Y PREVENCIÓN

*Guía para familias con hijos e hijas
en Educación Infantil y Primaria*

Edita:

Ayuntamiento de Torredelcampo. Concejalía de Bienestar Social.
Programa "Ciudades ante las Drogas".
Junta de Andalucía. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social.

Redacción y Elaboración:

M^a Julia Parras Cañada.
Francisca Alcántara Godino.

Diseño e Ilustración:

"Ciudades ante las Drogas".
C/ Plaza Juan XXIII s/n.
23640 Torredelcampo. Jaén.
Telf.: 953 567.815.
Email: sindrogas@torredelcampo.es.

Maquetación e Impresión:

Chica Industrias Gráficas, s. l.

Depósito Legal:

J-1652-2011.
Septiembre de 2011.

LA TAREA DE EDUCAR, UNA RESPONSABILIDAD COMPARTIDA

Estimado/a padre/madre:

Me dirijo a ti para presentarte esta guía educativa que ha editado el Ayuntamiento de Torredelcampo, a través del programa "Ciudades ante las Drogas" dependiente de la concejalía de Bienestar Social. Un manual educativo con el que pretendemos facilitarte algunas pautas para que puedas influir positivamente en el desarrollo de tu hijo o hija.

La familia es el entorno en el que comenzamos a forjar nuestra personalidad; de los valores y actitudes que asimilemos en estos primeros años de nuestra formación, pueden depender que nuestros hijos e hijas tengan una respuesta adecuada en el momento de su socialización en otros entornos.

Educar a nuestros hijos e hijas, transmitirles un nivel equilibrado de autoestima, fomentar su autonomía personal, posibilitarlos a saber elegir, promover la comunicación familiar, convertir la disciplina en un aliado o sencillamente, hacer que respeten las normas familiares y que reconozcan la autoridad parental, son algunos de los consejos que se ofrecen en esta guía, para ayudarnos a educar a nuestros hijos e hijas en la responsabilidad.

Una guía que es un reflejo del compromiso de nuestro Ayuntamiento con las familias y con el bienestar de todos los colectivos sociales de nuestro pueblo.

Gracias por dedicarme estos minutos de tu tiempo, y deseo que este manual sea de utilidad para ti. Espero contar con tu colaboración, con tus opiniones y sugerencias para que entre todos y todas hagamos que la educación de nuestros hijos e hijas sea una responsabilidad compartida.

GRACIAS

Paqui Medina Teba
Alcaldesa de Torredelcampo

Se ha utilizado genéricos como “familia” o “juventud” en aquellas expresiones en la que ha sido posible; pero para facilitar y agilizar la lectura de esta guía se ha utilizado indistintamente el género masculino para denominar a ambos sexos. Es por ello, que las expresiones niños, hijos o padres hacen referencia tanto a niños y niñas; hijos e hijas; padres y madres. Consideramos importantes estas aclaraciones ya que el lenguaje suele ser un instrumento de invisibilidad de la mujer.

“Ciudades ante las drogas”

ÍNDICE

Autoridad parental.....	13
- ¿Qué entendemos por autoridad?	
- Importancia de ejercer la autoridad.	
- Los estilos de autoridad en la familia.	
La disciplina.....	19
- Las normas familiares.	
- Cuando pongas normas a tus hijos e hijas, ten en cuenta...	
- ¿Cómo hacer cumplir las normas?	
- Al dar un mandato, recuerda...	
- Te proponemos que...	
Premios y castigos.....	23
- Algunas técnicas a utilizar para eliminar malas conductas.	
- Técnicas para fomentar el buen comportamiento.	
- Te proponemos que...	
Cómo decir NO a los hijos y las hijas.....	29
- Con relación al NO ten en cuenta.	
- Cuando tengas que decir NO, recuerda.	
- Te proponemos que...	
La autoestima.....	31
- ¿Qué es la autoestima?	
- Importancia de la autoestima.	
- ¿Cómo actúa un/a niño/a con una autoestima alta?	
- El lenguaje de la autoestima.	
- ¿Qué pueden hacer los padres y las madres para fomentar el desarrollo de una autoestima alta?	
- Te proponemos que...	
La comunicación familiar.....	37
- ¿Qué es la comunicación?	
- Importancia de la comunicación.	
- Familias con unos buenos hábitos de comunicación.	
- Barreras de la comunicación familiar.	
- ¿Qué pueden hacer los padres para fomentar una buena comunicación familiar?	

ÍNDICE

- Tipos de familias según el modo de comunicación. - Te proponemos que...	
Las habilidades sociales.....	43
- ¿Qué son las habilidades sociales?	
- Estilos de comportamiento.	
- ¿Cómo actúa un/a niño/a con buenas habilidades sociales?	
- ¿Cómo actúa un/a niño/a con pobres habilidades sociales?	
- ¿Cómo se desarrollan y adquieren las habilidades sociales?	
- ¿Cuál es el papel de la familia en el desarrollo social del niño/a?	
- Te proponemos que...	
Inteligencia emocional.....	51
- ¿Qué es la inteligencia emocional?	
- Importancia de la inteligencia emocional.	
- ¿Cómo actúa un/a niño/a con una baja inteligencia emocional?	
- ¿Cómo actúa un/a niño/a con una buena inteligencia emocional?	
- ¿Qué puede hacer la familia para fomentar el desarrollo de una buena inteligencia emocional?	
- Te proponemos que...	
Cómo fomentar la autonomía en los hijos y las hijas.....	55
- ¿Qué hacer para fomentar la autonomía en los/as hijos/as?	
- Lo que los padres y madres no deberíamos hacer.	
- Te proponemos que...	
Eduquemos niños y niñas responsables.....	57
- ¿Qué se puede hacer desde la familia para fomentar la responsabilidad?	
- ¿En qué ámbitos vamos a pedir a nuestros/as hijos/as que sean responsables?	
- Lo que los padres y las madres no deberíamos hacer.	
- Un/a niño/a es responsable si...	
- Te proponemos que...	

AUTORIDAD PARENTAL

¿QUÉ ENTENDEMOS por autoridad?

Etimológicamente la palabra autoridad deriva del verbo latino *augere*: aumentar, incrementar y desarrollar el valor de las cosas. En este sentido, la autoridad es la capacidad de crear, promover, incrementar y desarrollar el valor de las cosas (la autoridad de los padres sería el servicio que prestan éstos a sus hijos para promover al máximo sus valores y capacidades).

En palabras de los psicólogos Bernabé Tierno y Antonio Escaja "La autoridad facilita la internalización de las normas de conducta por parte de los hijos, los cuales, gracias a la obediencia, las asumen jerarquizando una serie de valores que, a la larga, van a constituir la guía moral de su comportamiento. Si por el contrario, el mecanismo autoridad-libertad falla, es probable que falle la libertad puesto que el niño crecerá sin capacidad de control interno, falta de escrúpulos, que lo dejarán a merced de su capricho oportunista".



El niño necesita la experiencia de las limitaciones para aprender a acatar las normas sociales. Ha de entender que no todo está permitido, que su libertad ha de estar dentro de unos límites razonables.

IMPORTANCIA de ejercer la autoridad

El binomio autoridad-libertad se ha entendido muchas veces como conductas antagónicas cuando en realidad la verdadera autoridad persigue conducir siempre a la libertad del individuo.

Hoy día, muchos padres asocian autoridad a autoritarismo y no quie-

ren someter a sus hijos a normas rígidas ni exigirles demasiado. Otros, en cambio, confunden el amar a sus hijos con tratarles con demasiada permisividad e indulgencia. Como padres y madres educadores no debemos caer en ninguno de estos dos errores. Un talante sereno, dulce, comprensivo... con los hijos ha de ser compatible con una exigencia firme y razonable.

El ejercicio de la autoridad es fundamental para educar con disciplina. El binomio autoridad-libertad es la aplicación de la disciplina (la disciplina es el aprendizaje del orden, la orientación y la guía de la conducta y el dominio de la persona sobre sus actos). La disciplina proporciona al niño gran seguridad emocional, ya que, de no contar con normas claras para orientar su conducta y controlar sus impulsos, el niño acabará por sentirse confuso e inseguro.

Los estilos de AUTORIDAD EN LA FAMILIA

Integrando las aportaciones de Bernabé Tierno con las de otros autores, diferenciamos los siguientes estilos de autoridad en los padres y en las madres:

Estilo permisivo

- Consideran que los hijos son buenos y saben qué tienen que hacer.
- Dan a los hijos todo lo que piden, especialmente aquello que los padres no pudieron tener.
- Tratan de evitar que sus hijos se enfrenten a las dificultades de la vida y van quitándoles obstáculos.
- En los conflictos familiares, los hijos siempre salen ganando. Son los padres los que ceden ante los caprichos y las exigencias de los hijos.
- No hay una orientación clara dada por los padres, los hijos crecen sin pautas de conducta.
- En la práctica, no corrigen a los hijos cuando transgreden las normas más elementales de educación y convivencia.
- Son padres que rechazan su papel como educadores y tratan de convertirse en camaradas o colegas de sus hijos.
- Son padres que delegan su responsabilidad educativa en otras instituciones como el colegio.

Las principales consecuencias educativas en los hijos/as son:

- No suelen tener referentes, no saben a qué atenerse, debido a que han sido educados sin un código marcado de conducta y no han interiorizado ninguna norma moral.

El estilo permisivo se caracteriza por una falta de sistematización y de coherencia en las relaciones y la vida familiar debido a la inexistencia de normas.

- Tienden a la labilidad emocional.
- Son niños con falta de hábitos de esfuerzo, de perseverancia en la consecución de un objetivo.
- Son inseguros y desordenados con tendencia a la baja autoestima.

Estilo autoritario

- Los padres autoritarios tienden compulsivamente a juzgar, a simplificar o imponer puntos de vista con poca o ninguna sensibilidad hacia los hijos, creen que siempre tienen la razón.
- La actitud fundamental de este tipo de padres es la imposición manifiesta.
- La actitud impositiva no atiende a razones, prohíbe terminantemente pensar y obrar por cuenta propia.
- Consideran que el respeto de los hijos proviene del temor.
- Los padres imponen las soluciones en los conflictos que se plantean.
- Los padres dirigen y controlan todo el proceso de toma de decisiones.
- Critican a la persona (“eres un inútil”), no las acciones de la persona.

El autoritarismo es un rasgo de la personalidad diametralmente opuesto a la comprensión.

Las principales consecuencias educativas son:

- Los hijos con padres autoritarios pueden tener miedo y ansiedad.
- Los hijos de padres autoritarios crecen con un sentimiento de infe-

rioridad y presentan rasgos de timidez y agresividad reprimida.

- Los hijos pueden tener sentimientos de culpabilidad ante la imposibilidad de satisfacer los deseos de sus padres.

- Este estilo educativo familiar potencia conductas engañosas en los hijos para poder pasar el control de los padres.

Estilo cooperativo o democrático:

- Su actitud fundamental es la comprensión-aceptación.

- Sus principales rasgos son la existencia de sensibilidad hacia las necesidades evolutivas de los hijos.

- Los padres cooperativos o democráticos ejercen su autoridad desde la tolerancia y el diálogo.

- Es un estilo con presencia de normas educativas que rigen la convivencia familiar con posibilidad de consensuarlas a través del diálogo y el razonamiento.

- Utilizan como técnicas de modificación de conducta la motivación y los incentivos o refuerzos de la conducta positiva (premios).

- Son padres con manifestaciones de afecto positivas y de reconocimiento de los logros conseguidos.

- Los padres democráticos consideran que se pueden equivocar en las decisiones como cualquier ser humano.

- Buscan y potencian que los hijos puedan aprender autónomamente y que saquen lo mejor de sí mismos, no intentan dirigir su conducta sino que apelan siempre a la razón y la coherencia, enseñando a los hijos a descubrir las razones de su comportamiento, evitando el capricho y la irresponsabilidad.

- Son padres que no tratan de vencer sino de convencer, dejando que se imponga la fuerza de la razón.

- Ayudan en la búsqueda de soluciones ante cualquier problema.

- Consideran que los problemas son un reto para la superación personal.



El estilo democrático o cooperativo pretende ejercer la autoridad desde el diálogo y la tolerancia favoreciendo un clima familiar relajado. Es el estilo más idóneo para ejercer la autoridad.

■ Las relaciones entre padres e hijos están presididas por el respeto mutuo y la cooperación.

Las principales consecuencias educativas son:

■ Desarrollan en los hijos el sentido de la responsabilidad para que asuman las consecuencias de sus actos.

■ Inducen en los hijos habilidades de trabajo en equipo.

■ Los hijos aprenden actitudes de cooperación, de toma de decisiones y respeto por las normas.

■ Tienen una buena autoestima y capacidad de autocontrol.

■ Son seguros de sí mismos y con equilibrio emocional.

¿Qué pueden HACER LOS PADRES Y LAS MADRES para ganarse un reconocimiento de autoridad?

No aplicar estos principios básicos puede derivar en desajustes en la práctica de la autoridad tales como caer en comportamientos autoritarios (imponer y aplicar la autoridad de forma arbitraria) o permisivos (renunciar a ejercer la autoridad y dejar hacer al niño); lo cual tiene numerosas consecuencias negativas en el correcto desarrollo del niño.

Te PROPONEMOS que:

➤ Leas con atención cada una de las características de los estilos educativos parentales y pongas un signo + si crees que es un rasgo positivo o un signo – si piensas que es un rasgo negativo. Reflexiona: ¿Cuál de los estilos tiene más signos negativos?, ¿cuál de los estilos tiene más signos positivos?, ¿qué estilo crees más adecuado para educar de forma correcta a tu hijo?...

➤ Pienses y analices qué estilo es el que más encaja con tu forma de educar a tus hijos, ¿y el de tu pareja?

➤ Reflexiones con tu pareja si cumplís los principios básicos para ejercer la autoridad como padre y madre. Reflexionad sobre: ¿qué principios cumplís?, ¿cuáles no?, ¿por qué?, ¿qué podríais mejorar?...

La DISCIPLINA

El objeto de la disciplina es enseñar a los niños las normas y valores de nuestra sociedad y ayudarles a que lleguen a ser adultos felices y responsables.

Si conseguimos desde la familia desarrollar una disciplina positiva estaremos potenciando un buen nivel de confianza en el niño. Algunas recomendaciones para lograrlo son las siguientes:

1. Indícale que comprendes y aceptas las razones por las que hace lo que hace, pero que te parecen que están mal.
2. Explícale “el pero”. Con ello el niño comprenderá que hay formas inadecuadas de hacer las cosas y hay que corregirlas.
3. Muéstrale tu confianza en que sabrá resolver bien las cosas.
4. Permite que tu hijo pueda expresar sus sentimientos de enojo y ayúdale a pensar en sentimientos alternativos.
5. Evita acusarle y utilizar tonos irrespetuosos.
6. Ponle normas y límites según sea necesario. Ello permitirá al niño ir aprendiendo a autodisciplinarse.

LAS NORMAS familiares

Las normas marcan la organización necesaria para que una familia funcione. A través de ellas los niños aprenden qué está permitido y qué está prohibido, es decir, qué, cuándo y cómo deben realizar una tarea o acción.

¿Por qué son importantes?

- Proporcionan seguridad a los niños ya que son una orientación para guiar su conducta.
- Aprenden cuáles son las conductas adecuadas y qué consecuencias tendrá su incumplimiento.
- Conocerán hasta dónde pueden llegar, tanto en casa como en el colegio.
- Son un aprendizaje para la vida adulta, ya que enseña a los niños a ser responsables de su propia conducta.

Cuando pongas normas a tus hijos e hijas, TEN EN CUENTA:

- 1. Las normas han de ser establecidas por ambos padres**, fruto de un acuerdo de pareja, sin la intervención de los hijos.
- 2. Han de ser claras** y su cumplimiento de fácil comprobación.
- 3. Han de ser cortas y coherentes**, es decir, que no se deban a la improvisación, sino al acuerdo previo de los padres.
- 4. Han de darse en un número reducido**, a ser posible de una en una y suficientemente espaciadas en el tiempo para permitir el cumplimiento de cada una de ellas.
- 5. No establecer normas que entren en contradicción** con otras ya establecidas.

¿Cómo hacer cumplir LAS NORMAS?



- 1. Los padres deben acordar el grado de importancia de cada norma.** Ello es importante para que la sanción que se establezca, en caso de incumplimiento, esté ajustada a la importancia de la norma incumplida (ejemplo: no podemos castigar igual a un niño por no comer las espinacas que por insultar a la abuela o robar).
- 2. Se ha de establecer las consecuencias de su incumplimiento** (castigos, sanciones etc...) y de su cumplimiento y explicarlas a los niños.
- 3. La norma ha de ser comunicada a los hijos de la forma más clara** posible, al igual que las consecuencias que pueden acarrearle el no cumplimiento de la misma.
- 4. Han de ser para todos y para siempre.** Los padres han de ser modelos en el cumplimiento de las normas, es decir, éstas deben ser cumplidas también por los padres.

5. Establecida y comunicada la norma al niño, **ha de ser aplicada de forma firme y consecuente con lo establecido**, sin olvidar la flexibilidad y el cariño.
6. **Es conveniente reforzar su cumplimiento** (ej. mediante elogios), ya que ello facilita que esta regla se convierta en un hábito.
7. **Se ha de evitar criticar, chantajear, amenazar, gritar o agredir**, ya que no son buenos métodos para hacer cumplir las normas a largo plazo.

Al dar un mandato, RECUERDA:

1. Has de ir de mandato en mandato, es decir, no mezcles instrucciones.
2. Han de ser claras, no es lo mismo decirle “arréglate” que pedirle “lávate las manos y péinate”.
3. Comprueba que el niño te ha entendido.
4. Repite el mensaje, pero sólo si el niño NO ha entendido bien qué tiene que hacer.
5. Refuézalo cuando te haga caso, con elogios, besos o abrazos.
6. No inicies otra actividad hasta que se haya cumplido la orden.

Te PROPONEMOS que: (Manual de Supernnany).

- ➞ Te pongas a su altura, utiliza el dedo para que fije la mirada y explícale qué tiene que hacer.
- ➞ Realices un espacio con tus brazos para marcar un círculo imaginario entre él y tú, o cógele la barbilla para conseguir que te mire.
- ➞ Aunque utilices un volumen más alto de lo normal, evita gritar.
- ➞ Procura no hablar más de un minuto, ve al grano.
- ➞ NO titubees.

PREMIOS Y CASTIGOS

Los comportamientos se repiten o no en función de las consecuencias que les siguen.

Un **premio** es algo que resulta gratificante para quien lo recibe y puede servirnos para reforzar o incrementar la aparición de una conducta adecuada.

Un **castigo** sólo puede considerarse como tal cuando quien lo sufre lo vive como algo negativo. Es muy importante conocer qué considera el niño un premio y qué le resulta tan desagradable que pueda considerar como un castigo.

Existen muchas técnicas que aplicadas de forma sistemática y global consiguen que el pequeño aprenda nuevos comportamientos para sustituir los inadecuados, de manera que éstos desaparezcan.



Algunas TÉCNICAS A UTILIZAR para eliminar MALAS CONDUCTAS. *(Manual de Supernanny)*

A) El castigo: Consiste en aplicar una medida, que el niño ha de considerar negativa, para que elimine la conducta inadecuada.

Para que el castigo funcione correctamente ha de tenerse en cuenta lo siguiente:

- Nunca se debe amenazar con un castigo si no se piensa aplicar.
- Antes de emplear el castigo es mejor explicar cuáles van a ser a partir de ese momento las consecuencias de su mala conducta.
- El castigo debe aparecer siempre tras la conducta inadecuada.
- Tiene que corresponder en intensidad a la conducta realizada.

- La consecuencia ha de ser desagradable para el niño.
- Al castigo no debe seguirle ningún premio.
- No es conveniente alterarse cuando se aplica un castigo, ni gritar o insultar.

Si bien las reglas anteriores son básicas para que el castigo funcione, **antes de emplearlo hemos tener en cuenta:**

- No utilizar el castigo si no es estrictamente necesario.
- El castigo sólo enseña al niño lo que no tiene que hacer, pero no le explica qué debe hacer.
- Nunca emplear el castigo físico ya que constituye un mal ejemplo para la persona.

B) Retirar un refuerzo (premio): Consiste en hacer que desaparezca algo que al niño le gusta, es decir, un reforzador o premio. Requisitos:

- Es indispensable que el niño tenga algo que se le pueda retirar (juguetes, privilegios, etc...).
- Especificarle previamente y con claridad qué es lo que se le va a retirar.
- Aplicarlo siempre que se produzca la conducta indeseable y si es posible de la forma más inmediata posible a la ocurrencia de la conducta.

C) No atender conductas negativas: Consiste en reducir la aparición de una conducta no deseable dejando de atenderla cuando se produce. Cuando dicha conducta no reciba ningún refuerzo (atención) que la mantenga desaparecerá de forma paulatina.

Para que el método funcione es necesario **tener en cuenta lo siguiente:**

- Tener claro que el objetivo de la conducta inadecuada del niño es llamar la atención.
- Siempre hay que ofrecer una alternativa a la retirada de atención.

→ Cada vez que aparezca la conducta inadecuada hay que aplicar la estrategia (no atender).

→ Combinar la técnica con el refuerzo de conductas alternativas, es decir, premiar si realiza algo contrario a lo que queremos eliminar.

D) Tiempo Fuera: Consiste en retirar al niño de la actividad que está realizando y llevarlo, durante un tiempo, a un espacio donde no haya distracciones.

Requisitos:

→ Hay que avisar al niño de que, si continúa realizando esa conducta, se le llevará a un lugar donde no haya entretenimiento durante un tiempo.

→ El lugar escogido para mandar al niño no debe proporcionarle ningún entretenimiento (sala vacía), pero que tampoco le de miedo al niño (cuarto oscuro).

→ El tiempo que debe permanecer en el lugar no debe dilatarse en el tiempo, como norma, un minuto por año.

→ Aplicar la técnica siempre que aparezca la conducta inadecuada con consistencia y firmeza.

→ Combinar la técnica con otras como refuerzo de conductas alternativas o tareas reparadoras.

E) La Tarea Restauradora: El niño debe reparar el daño que haya hecho y mejorar la situación anterior a su conducta.

Requisitos:

→ Duración moderada, no más de 4 ó 5 minutos.

→ Combinar con el refuerzo de conductas positivas.

→ Avisar al niño de qué le ocurrirá si continúa con la conducta negativa.

→ Buscar tareas reparadoras que sean positivas para el aprendizaje del niño.

TÉCNICAS PARA FOMENTAR el buen comportamiento.

(Manual de Supermany)

Cuando hablamos de premios (reforzadores), no sólo nos referimos a los materiales, ya que las caricias, besos o las alabanzas son también premios muy valorados por los niños.

A) El refuerzo: Cualquier consecuencia positiva que siga a una conducta, dado que ayuda a fortalecer dicha conducta. Existen varios tipos de reforzadores:



→ Comestibles: golosinas, postre, comida preferida, etc...

→ Tangibles: recompensas materiales (juguetes, pegatinas, cromos, etc...).

→ Sociales: incluyen la atención, sonrisa, declaraciones verbales y la alabanza.

→ De actividad, programar con el niño actividades divertidas para él.

→ Cambiables, sistema de puntos que el niño obtiene por la emisión de una conducta correcta y que puede cambiar por un premio.

A la hora de aplicar un refuerzo se debe tener en cuenta que:

→ La conducta y el premio deben aparecer seguidos en el tiempo.

→ Cuanta más cantidad de premios (reforzadores), más frecuentemente aparecerá la conducta.

B) El Elogio:

Es un tipo de reforzador. Puede estimular a los niños y darles el empujón que les ayudará a seguir en la dirección adecuada.

Los elogios deben:

- Remarcar lo positivo aunque sea insignificante.
- Indicar lo bien que hace las cosas, aunque sólo haya mejorado un poco.
- Decir las cosas de corazón, sentir de verdad lo que se le dice.
- Centrarse en el comportamiento del niño y evitar insultar o atacar a la persona.
- Evitar las comparaciones.
- No abusar del elogio ya que puede crear hábito.

C) Los padres como modelos: Los padres han de ser conscientes de que sus hijos imitan tanto las conductas adecuadas como las inadecuadas. Los padres han de procurar en todo momento ser modelos de conducta adecuados ante sus hijos.

D) Los programas de puntos. Requisitos:

- Han de estar adaptados a la edad del niño (pegatinas para los pequeños y fichas de parchís para los mayores).
- Han de ser fácilmente manejables y almacenables.
- De distintos colores para diferentes valores.

Forma de aplicación:

- Cada vez que el niño emite la conducta adecuada, se le da un punto.
- Al final de la mañana o del día se cambian los puntos por premios (chucherías, juguetes, cromos, 15 minutos más de televisión, etc...).
- Cada premio tiene un valor en puntos, a mayor premio, más puntos.
- Los puntos pueden acumularse durante días para conseguir un premio mejor (ejemplo: ir al cine).

Para conseguir que una conducta se haga habitual te **PROPONEMOS QUE:**

- Realices una lista con lo que le gusta y lo que le disgusta a tu hijo para poder establecer las consecuencias.
- Apliques las técnicas centrándote en una sola conducta cada vez, no intentes solucionar todos los problemas al mismo tiempo.
- Cada vez que el niño realice la conducta adecuada aplica el premio.
- Cuando observes que lleva a cabo el comportamiento de manera regular, el premio se lo ofrecerás unas veces sí y otras no, pero estableciendo periodos de tiempo regulares.
- Cada vez que aparezca la conducta correcta, incrementa paulatinamente el tiempo que transcurre entre premio y premio.
- Pasado un tiempo prudencial prémialo, no ya de forma regular, sino de forma aleatoria para que el niño no sepa cuando resultará premiado.



CÓMO DECIR NO A LOS HIJOS Y LAS HIJAS

Si sabemos decir que NO a nuestro hijo lograremos entre otras cosas:

- Que aprecie la valía de sus padres y tenga en cuenta lo que se hace por él.
- Que comprenda el valor de las cosas.
- Que el niño conozca claramente los límites establecidos.
- Que afiance un buen comportamiento y una sana disciplina.



Con relación al NO ten en cuenta...

- Que los padres disponen de un instrumento eficaz para ejercer la autoridad.
- Que sin embargo, hay que tener presente que decir NO a todo aquello que pide el niño es reprimir su iniciativa y no permite desarrollar su autonomía. Si abusamos del "NO", tenderá a perder fuerza, ya que si repetimos en exceso el mismo mensaje, éste deja de surtir efecto, por lo que es recomendable:
 - Emplearlo lo menos posible para resolver problemas menores.
 - Analizar si algunas de nuestras prohibiciones pueden eliminarse.

Cuando tengas que decir NO, RECUERDA. (R. Langis)

1. Comprueba que el niño está en disposición de escucharte, para ello, hay que estar atento a su mirada (¿tiene la mirada perdida?) o a sus reacciones (¿qué busca: defenderse, protegerse o no dar su brazo a torcer?...).
2. Dale ejemplo con tu conducta.
3. Evita reprochar ó culpabilizar.

4. No dramatices o exageres la importancia de los hechos.

5. Intenta decirle que NO sin que tu hijo piense que lo estás desafiando. Se trata de no insistir más de la cuenta en la prohibición en sí, ya que es más que probable que tu hijo lo interprete como un desafío y entre al trapo haciendo justo lo contrario de lo que le pides.

6. Enseña a tu hijo signos de parar.

7. Personaliza el NO. Mejor que dar un no dictatorial, decimos su nombre.

8. Procura en todo momento mostrarte firme y constante. No se puede prohibir un día una cosa y al día siguiente levantar la prohibición de forma arbitraria.

9. Ten presente que el NO también es una palabra de niños. En muchas ocasiones somos los padres los que recibimos un NO por respuesta de nuestros hijos, pero hay que tener en cuenta que decir NO es saludable para el desarrollo normal del niño y para establecer su identidad como individuo.

IDEA CLAVE:

“NO” es una palabra cargada de poder. Es necesario que los padres digan que NO a sus hijos para que más tarde puedan decirse no a sí mismos. Aprender a aceptar el no de otra persona, es un principio para aprender a decirse NO a uno mismo.

Te PROPONEMOS que:

- **Entrenes la mirada:** Coloca la cabeza ligeramente torcida, mira directamente a sus ojos y trata de transmitirle aceptación hacia su persona pero indicándole que rechazas su mal comportamiento.
- **Entrenes la voz:** Además de perfeccionar la mirada, reserva un tono de voz especial únicamente para las situaciones en las que es importante hacerse escuchar.
- **Proporciones sustitutos positivos:** cuando niegues algo a tu hijo, acompaña dicha negativa con algo positivo. Ejemplo: no puedes tocar el enchufe pero si jugar con la bici en el salón.

LA AUTOESTIMA

¿QUÉ ES la autoestima?

Existen muchas definiciones de autoestima. Todas ellas coinciden en afirmar que, en términos generales, (la autoestima es la valoración que cada uno tiene de sí mismo). Esta valoración viene determinada por el concepto o percepción sobre uno mismo (autoconcepto) y el grado de aceptación de tal percepción.



En la infancia se construyen los pilares de la autoestima a través de los mensajes que se reciben del exterior sobre la forma de sentir, pensar y actuar.

IMPORTANCIA de la autoestima

- Es fundamental para el buen estado de salud física, psicológica y social.
- Influye en el rendimiento escolar. Un niño con una baja autoestima atribuirá sus éxitos académicos a factores externos como la suerte o la facilidad y sus fracasos a su falta de capacidad, lo cual disminuirá su motivación para el estudio.
- Determina la interpretación de los acontecimientos que ocurren alrededor.
- Facilita el buen desarrollo de habilidades sociales. Las habilidades sociales son aptitudes que el niño aprende y que posibilitan establecer relaciones adecuadas con los demás.

La autoestima es el motor de nuestro comportamiento.

¿Cómo actúa un/a niño/a con una autoestima ALTA?

Tener una autoestima alta es tener una valoración positiva sobre uno mismo. Ello conlleva sentirse querido, competente, capaz de conseguir lo que se desea y de enfrentarse adecuadamente a diversas situaciones.

Un niño con una alta autoestima, según la psicóloga M^a Socorro Entrena y otros autores mostraría alguna de las siguientes características:

- Tiene pensamientos positivos y optimistas: “He sido capaz”, “Sé que podré conseguirlo”, “Me gusta como soy”.
- Muestra una actitud de confianza hacia sí mismo.
- Se siente capaz de influir sobre otros: “Déjame que te enseñe como se juega a este juego que he aprendido”...
- Tiene un alto nivel de autocontrol.
- Se siente orgulloso de sus éxitos: “¡Mira!, ¡como me gusta lo que he pintado!”...
- Actúa de forma independiente: “Yo me sirvo el desayuno”...
- Acepta a los demás tal como son.
- Tiene buenas relaciones con los demás.
- Es capaz de tomar decisiones.
- Es cooperativo y se adapta a diversas y nuevas situaciones: “¡Chupil!, mañana aprenderemos las operaciones de dividir”...
- Tiene un buen estado de ánimo, está normalmente alegre.
- Es perseverante en las metas que se propone.
- Muestra amplitud de emociones y sentimientos: “Me gusta que papá esté en casa, y me da pena cuando se va”...
- Atribuye sus éxitos al resultado de sus habilidades y esfuerzos.
- Es capaz de asumir sus errores y responsabilizarse de sus actos.
- Sabe aceptar las frustraciones: “Es difícil conseguir montar el rompecabezas, pero podría conseguirlo”...

La autoestima tiene sus altibajos. Todos los niños muestran algunas de las citadas características alguna vez. Es importante observar su comportamiento habitual.

Enseñar a los hijos a valorar por sí mismos la realidad es una de las mejores defensas ante las falsas etiquetas y los mensajes negativos de los demás.

EL LENGUAJE de la autoestima

El lenguaje que fomenta la autoestima, tanto al elogiar como al corregir una conducta, consta de cuatro pasos:

- **Una descripción de la conducta:** El lenguaje de la autoestima es el lenguaje de la descripción, no de la valoración. Es importante describir el comportamiento sin hacer juicios de valor. De este modo el niño percibe que se distingue su persona de su forma de actuar.
- **Una razón para el cambio de conducta:** El lenguaje de la autoestima comunica algo sobre uno mismo. Es importante expresar nuestros sentimientos ante las conductas de los demás.
- **Reconocimiento de los sentimientos del niño:** El lenguaje de la autoestima valida la experiencia de su hijo. Se trata de reconocer los motivos que llevan a su hijo a comportarse de una determinada manera.
- **Una formulación clara de lo que se espera:** El lenguaje de la autoestima es un lenguaje sin lugar a confusiones, deja muy claro lo que queremos.

Recopilando todos los pasos descritos anteriormente y continuando con el mismo ejemplo, corregiríamos el mal comportamiento de nuestro hijo utilizando el lenguaje de la autoestima de la siguiente forma: “estás saltando en el sofá con los zapatos puestos, no me gusta que hagas eso porque se ensucia la tela, sé que te divierte saltar en el sofá pero quiero que te bajes y te quites los zapatos”. Es importante además, una vez puesto en práctica estos pasos, reforzar positivamente la conducta del niño, si ha hecho lo que le hemos pedido, con un abrazo, un beso, un “gracias”, “así me gusta”...

El lenguaje de la autoestima es un lenguaje descriptivo, que comunica nuestros sentimientos y reconoce los del niño y deja muy claro qué queremos.

¿Qué pueden hacer los padres y las madres para FOMENTAR el DESARROLLO de una autoestima ALTA?

- Reconocer y decir al niño lo que hace bien.
- Corregir o criticar la conducta, no al niño como persona.
- Valorar al niño como persona, por lo que ES, no por lo que hace.

- Transmitir mensajes en primera persona “me gustaría que me ayudases”, “creo que tu actitud no es la adecuada”.
- Dar responsabilidades de acuerdo a su edad y liderazgo.
- No comparar a los hijos con los demás.
- Dedicar tiempo de calidad a los hijos.
- No tratar de resolver sus conflictos.
- Evitar en la medida de lo posible las desvalorizaciones.
- Respetar las emociones y pensamientos del niño y entender que es una persona única en el mundo.
- Elogiar los pequeños logros y el esfuerzo de los hijos y no sólo los resultados.
- Enseñarle a pedir perdón y a perdonar.
- Aceptarle como ES, con sus cualidades y defectos.
- Escucharle de forma activa.
- Disfrutar de la vida.
- Cuidar la salud de forma integral (física, psicológica y socialmente) y transmitir hábitos de vida saludables a los hijos.
- Ser empático y tolerante.
- Enseñar a los hijos a aprender de los errores.
- Definir la propia escala de valores e inculcarla a los hijos unas directrices éticas que le sirvan de guía en la vida.



Te PROPONEMOS que:

- Pilles a tu hijo haciendo algo bien. Cuando tu hijo se comporte de forma adecuada házselo saber: mirándole a la cara, dándole una palmadita en la espalda, un abrazo, diciéndoselo con palabras...
- Quites de tu vocabulario las palabras "nunca", "siempre", "eres", "deberías" y sustitúyelas por "ahora", "tu comportamiento", "te estás portando", "opino que", "me gustaría"...
- Empieces a practicar los cuatro pasos del lenguaje de la autoestima.



LA COMUNICACIÓN FAMILIAR



¿QUÉ ES la comunicación?

En palabras de la psicóloga Rocío Ramos-Paúl **“la comunicación es la forma en la que transmitimos nuestras opiniones, sentimientos y emociones a otras personas”**. Para comunicarnos es necesario la utilización de un lenguaje verbal (palabras) y de un lenguaje corporal (gestos). La coherencia entre ambos tipos de lenguaje es fundamental para dar credibilidad al discurso.

Son tres las habilidades que han de ponerse en juego para que el niño sienta que es escuchado y aumente la probabilidad de que entienda qué se desea de él:

- **La escucha activa** consistente en mantener una conducta que indique al niño que se le está escuchando con signos tales como mirarle a los ojos, ponerse a su altura, asentir con la cabeza, repetir o hacer un resumen de lo que el niño ha dicho...
- **La habilidad para motivar** consiste en reforzar al niño el acto de comunicación a través de expresiones del tipo: “me gusta mucho hablar contigo”, “me gusta saber lo que piensas de las cosas...”
- **La empatía** es la habilidad de ponernos en el lugar del otro. Es un aspecto muy importante de la comunicación. El niño tiene que sentir que sus padres dan importancia a sus cosas, que no las consideran niñerías.

IMPORTANCIA de la comunicación

La forma que tiene una familia de comunicarse es fundamental para establecer con éxito los límites y normas, así como para el buen desarrollo de cada uno de sus miembros. Tener una buena comunicación familiar es fundamental para establecer una convivencia tranquila y feliz.

La comunicación sirve para:

- Establecer contacto con las personas.
- Dar o recibir información.
- Expresar o comprender lo que pensamos.
- Transmitir nuestros sentimientos.
- Compartir o poner en común algo con alguien.
- Relacionarse.
- Conectar emocionalmente con otras personas.
- Vincularnos o unirnos por el afecto.
- Conocer puntos de vista diferentes a los nuestros.

Las Familias con unos BUENOS HÁBITOS de comunicación:

- Ayudan a que los niños tengan menos miedo de sus sentimientos negativos.
- Promueven una relación cálida entre padres e hijos.
- Facilitan que el niño resuelva sus problemas.
- Influyen para que el niño sienta más deseo de escuchar las ideas y pensamientos de sus padres.
- Hacen que el niño “hable”, por lo que la práctica de la conversación favorece pensar por sí mismo.

BARRERAS de la comunicación familiar

Los principales obstáculos en la comunicación se presentan cuando (extraídos del “Manual didáctico para la escuela de padres” de la Consejería de Sanidad de la Comunidad Valenciana):

- **Hacemos un discurso excesivamente emocional:** exceso de conducta emocional durante el habla.
- **Hablamos demasiado bajo o demasiado alto:** no modular el tono de voz.

- **Hablamos excesivamente rápido o lento:** no regular el ritmo de la conversación.
- **Hablamos menos de lo normal:** permanecer pasivo en la conversación, sin opinar, sin preguntar, sin asentir...
- **Hablamos demasiado:** hablar excesivamente interrumpiendo y sin escuchar lo que el otro dice.
- **Adivinamos el pensamiento del otro:** suponer lo que el otro va a decir o sentir.
- **Hablamos negativamente:** expresar con frecuencia comentarios y opiniones negativos de los demás o de las situaciones.
- **Damos poca información:** dar menos información de la que se considera necesaria para continuar la conversación.
- **Damos información redundante:** repetir información ya conocida.
- **Damos respuestas cortantes:** responder con insultos, malos modos o expresiones ofensivas.
- **Contraatacamos:** responder a una queja con otra sin intentar solucionar el problema.
- **Tendemos a no reconocer o dar la razón al otro:** no ceder en las discusiones, no admitir ni reconocer el punto de vista de los demás.
- **No especificamos:** no concretar, realizar un discurso excesivamente abstracto, general o superficial.



- **Desviamos el tema:** introducir otros temas en la conversación que impiden profundizar en uno de ellos o alcanzar el objetivo propuesto.
- **Evitamos temas de conversación:** mostrar desinterés.
- **Generalizamos excesivamente:** referirse a hechos y comportamientos que suceden de vez en cuando como si ocurrieran continuamente (“siempre estás pegando a tu hermana”, “nunca obedeces”...).
- **Hacemos afirmaciones radicales o dogmáticas:** ser categórico en las afirmaciones utilizando expresiones del tipo “todo o nada”, “blanco o negro”.
- **Somos pedantes:** utilizar palabras complicadas o poco usuales.
- **Respondemos insuficientemente:** no responder a todo lo que se pregunta, responder con monosílabos dificultando la conversación.
- **Respondemos en exceso:** alargarse demasiado en las contestaciones, yendo más allá de lo que se había preguntado.
- **Detallamos en exceso:** explicar, clarificar o discutir detalles sin importancia.
- **Interrumpimos con frecuencia:** intervenir cuando el otro está hablando sin respetar su turno de palabra.
- **No tenemos un lenguaje positivo:** omitir alabanzas o no decir cosas agradables sobre lo que el otro dice.
- **No elegir bien el momento o el lugar para hablar.**
- **Hacer preguntas llenas de reproches.**

¿Qué pueden hacer los padres y las madres para FOMENTAR UNA BUENA COMUNICACIÓN FAMILIAR?

Además de poner en marcha las tres habilidades descritas anteriormente se han de tener en cuenta otras actitudes y elementos facilitadores como:

- Tener deseo de escuchar.
- Disponer de tiempo, si no es así hay que expresarlo y dejar la conversación para otro momento.
- Dar información positiva realizando alabanzas o diciendo cosas agradables sobre lo que el otro dice.

- Emitir mensajes coherentes verbales y no verbales, que no den lugar a contradicciones.
- Expresar sentimientos positivos y negativos.
- Dejar que el otro se exprese.
- Darle la posibilidad de réplica.
- Aceptar que su opinión puede cambiar nuestro punto de vista.
- Crear un clima emocional, de cariño y respeto.
- Pedir y escuchar la opinión de los demás.
- Cuidar el comportamiento no verbal (gestos, posturas, tono de voz, miradas...).
- Repetir la idea que hemos entendido del discurso del otro para que lo ratifique.

La televisión permanentemente encendida, los horarios de trabajo, la multitud de actividades extraescolares, el uso abusivo del ordenador o video-juegos... son enemigos de la comunicación.

TIPOS DE FAMILIA según el modo de comunicación

Según analiza el psicólogo K. Steede en su libro "Los errores más comunes de los padres y cómo evitarlos", existe una tipología de padres basada en la forma de comunicación que establecen con sus hijos:

→ **Familias autoritarias:** temen perder el control de la situación y utilizan órdenes, gritos... para obligar al niño a hacer algo. Tienen muy poco en cuenta las necesidades del niño.

→ **Familias que hacen sentir culpa:** estos padres utilizan un lenguaje con mensajes negativos infravalorando las acciones o las actitudes de los hijos. Utilizan comentarios del tipo "no corras que te vas a caer", "ves ya te lo decía yo...", "te lo dije...".

→ **Familias que quitan importancia a las cosas:** Comentarios del tipo "le estás dando demasiada importancia", "no será para tanto"... pretenden tranquilizar de inmediato al niño pero lo que consiguen es que el

niño sienta que no tiene derecho a sentir lo que siente y que rechace la ayuda del padre.

→ **Familias que dan conferencias:** este tipo de padres son los que al hablar con sus hijos caen en el error de “dar conferencias o sermones” utilizando muy frecuentemente la palabra “deberías”.

Te PROPONEMOS que:

- **Observes el tipo de comunicación que llevas a cabo con tu hijo.** Graba alguna conversación con la cámara, el móvil... y escúchala después atentamente y piensa qué podrías mejorar.
- **Escuches de forma activa algo que tu hijo te cuente** (deja de hacer lo que estés haciendo, mírale a la cara, repite lo que ha dicho, pregúntale cómo se siente ante lo que nos está contando...) después piensa o habla con tu hijo sobre cómo se ha sentido él durante la conversación y cómo te has sentido tú.

Ten presente que los adultos tenemos unos hábitos de conducta muy arraigados y que cambiarlos requiere esfuerzo, dedicación y sobre todo paciencia, ¡con nosotros mismos!



LAS HABILIDADES SOCIALES

¿QUÉ SON las habilidades sociales?

Toda habilidad social es un comportamiento o tipo de pensamiento que lleva a resolver una situación social de manera efectiva, es decir, aceptable para el propio sujeto y para el contexto social en que está (Trianes, M.V., Muñoz, A. y Jiménez, M. - 1.997).

Las habilidades sociales que deben adquirir nuestros hijos para un correcto desarrollo social son:

- Iniciar, mantener y finalizar conversaciones.
- Respetar los derechos de los demás.
- Aceptar y expresar críticas.
- Hacer y aceptar cumplidos.
- Decir que no.
- Pedir favores.
- Mirar a la cara de la persona con la que habla.
- Sonreír durante una conversación.
- Mantener una postura y distancia adecuada al hablar con otra persona.
- Utilizar un tono de voz, ritmo, entonación, velocidad y volumen adecuado a la situación.

Las habilidades sociales son los comportamientos y pensamientos útiles para relacionarnos de forma adecuada con los demás.

ESTILOS de comportamiento

Sabemos que cada persona tiene su peculiar manera de reaccionar ante las situaciones y lo hace de distinta forma dependiendo de las circunstancias. En términos de comportamiento social podemos diferenciar tres estilos de comportamiento: **pasivo, agresivo y asertivo.**

Estilo de comportamiento pasivo

Un niño que actúa de manera pasiva es el que deja que los demás le dirijan, es decir, que le digan lo que tiene que hacer. Habitualmente no defiende sus derechos, sus opiniones son ignoradas por las otras personas y en ocasiones se aprovechan de él. El niño pasivo es inhibido y suele reaccionar con ansiedad ante diferentes situaciones sociales, lo que da lugar a un bajo nivel de contacto social.

Estilo de comportamiento agresivo

Este tipo de comportamiento se da en personas que sólo se preocupan por conseguir lo que desean, sin importarles los sentimientos y las opiniones de los demás. Suelen ser personas mandonas y críticas que humillan e intimidan a los demás. Los niños que actúan de manera agresiva se caracterizan por: utilizar la violencia verbal y física, las burlas, las provocaciones, las peleas y los insultos. Suelen además ignorar los derechos de los demás. Son personas que consiguen lo que quieren a corto plazo, pero a la larga se encuentran con la pérdida de amigos, la reducción del contacto interpersonal y el consiguiente rechazo social.

Estilo de comportamiento asertivo

Ser asertivo significa ser capaz de comunicar opiniones, sentimientos y deseos de forma clara y directa respetando posturas contrarias a la propia. Un estilo de respuesta asertivo es aquél que utiliza mensajes en primera persona, que mantiene un contacto ocular directo, que utiliza gestos firmes... Este estilo de comportamiento permite tener el control de la situación y solucionar los problemas de forma satisfactoria para todas las partes.

Si la respuesta agresiva está en un extremo y la pasiva en el otro, el punto intermedio entre ambas es lo que se denomina ASERTIVIDAD.

CARACTERÍSTICAS DE LAS RESPUESTAS PASIVA, AGRESIVA Y ASERTIVA			
	Asertivo	Pasivo	Agresivo
Conducta NO verbal	Miran a los ojos, nivel de voz conversacional, habla fluida, gestos firmes, postura erecta y cercana, tono de voz uniforme y en consonancia con el mensaje...	Ojos que miran hacia abajo, voz baja, gestos desvalidos, postura hundida, tono de voz apagado o de queja, postura contraída, risas nerviosas.	Mirada fija, tono de voz alto, habla fluida/rápida, gestos de amenaza, posturas intimidatorias...
Conducta verbal	Mensajes en primera persona ("pienso", "siento", "quiero", "hagamos"...), ¿Cómo podemos resolver esto? ¿Qué piensas?, "qué te parece si..."	Uso frecuente de expresiones del tipo "no te molestes", "no es necesario", "lo que prefieras", "me da igual", "bueno, no importa"...	Mensajes impersonales del tipo "harías mejor en", "haz", "deberías", "si no haces...", "tienes que..."
Consecuencias	<ul style="list-style-type: none"> - Resuelve los problemas. - Se siente a gusto con los demás y consigo mismo. - Se siente satisfecho con la forma de ser y actuar. - Se siente a gusto consigo mismo, relajado. - Se siente con control - Es bueno para sí y para los demás. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictos interpersonales. - Depresión. - Desamparo. - Imagen pobre de uno mismo. - Se hace daño a sí mismo. - Pierde oportunidades. - Se siente sin control. - Se siente solo. - No se gusta a sí mismo ni le gusta a los demás. - Se siente enfadado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conflictos interpersonales. - Sensación de culpa. - Frustración. - Tiene una imagen pobre de sí mismo. - Hace daño a los demás. - Pierde oportunidades. - Se siente sin control - Se siente solo. - Tiene baja autoestima. - Siente rechazo social. - Se siente enfadado.

¿Cómo actúa un/a niño/a con BUENAS habilidades sociales?

Tener unas adecuadas habilidades sociales implica una serie de beneficios (Ramos-Paúl. R (2007) "El manual de supernanny"):

- El niño comprende mejor a los demás y a sí mismo.
- Se comunica mejor, expresa sus sentimientos y necesidades.
- Se enfrenta a todas las situaciones sociales, ya sean novedosas o conocidas, sin huir de ellas.
- Hace más amigos, los mantiene más en el tiempo y los conoce mejor.
- Es más fácil que participe en actividades lúdicas como juegos, deportes o manualidades.
- Puede tener un papel más importante en la familia y estar más implicado en las decisiones familiares.
- Es más fácil que sus maestros y compañeros de clase valoren positivamente su relación con él.
- Probablemente logre mejores rendimientos escolares, tenga menos conflictos con los amigos o compañeros y consiga una buena adaptación posterior en la vida adulta.
- Tiene más posibilidades de ser una persona feliz.



¿Cómo actúa un/a niño/a con POBRES habilidades sociales?

Los niños con pocas habilidades sociales (Ramos-Paúl. R (2007) "El manual de supernanny"):

- Pueden desarrollar problemas escolares tales como bajo rendimiento, fracaso e inadaptación o frecuentes períodos de expulsión.

- Sufren en mayor medida problemas de conductas antisociales, baja autoestima, depresión y ansiedad.
- Son más propensos al rechazo social y al aislamiento, tienen poca calidad en las relaciones sociales que establecen, pocas amistades y grupos de amigos poco estables.
- Al llegar a la adolescencia o a la edad adulta pueden recurrir al consumo de ciertas sustancias, como las drogas, para facilitar sus interacciones sociales.
- Son incapaces o tienen dificultades para comunicar sus necesidades y deseos a los demás.
- Hablan de sí mismos y de sus capacidades de forma negativa, porque así es la imagen que tienen de sí mismos.
- Son tímidos, tienen dificultades en las relaciones sociales y, en ciertos casos, no disfrutan de ellas.

Cuando la falta de habilidades sociales se convierte en un problema pueden aparecer diversas patologías, tales como estados de ánimo depresivos, déficit de atención, hiperactividad, fobia social, trastornos disociales y mutismo selectivo (el niño deja de hablar en determinadas situaciones).

Los niños que no poseen unas habilidades sociales positivas pueden experimentar el aislamiento y el rechazo social.

¿Cómo se DESARROLLAN Y ADQUIEREN las habilidades sociales?

La infancia es sin duda el período fundamental para aprender las habilidades sociales. El niño no nace con ellas sino que éstas se van adquiriendo de forma progresiva a través de:

- **La experiencia directa:** mediante las instrucciones que se dan al niño sobre si una conducta es adecuada o no: “dí buenas noches”, “saluda a tu amigo”, “pídelo por favor”...
- **La imitación:** el niño ve cómo actúan los demás en las mismas situaciones y cómo resuelven los problemas. El niño aprende imitando el comportamiento de sus padres y hermanos.

→ **El refuerzo de las conductas positivas y la retirada de atención de las conductas negativas:** La atención de los padres es el refuerzo más potente para el niño, por tanto es recomendable prestar más atención a las conductas socialmente adecuadas.

→ **La información sobre su actuación:** cuando el niño está realizando una conducta, se le informa de lo que ha hecho bien y de lo que le falta por mejorar o aprender.

→ **El ensayo de la conducta socialmente habilidosa:** se puede ensayar una situación artificial para preparar al niño y facilitar que lo haga bien en la vida real.

¿Cuál es el PAPEL DE LA FAMILIA en el desarrollo social del niño/a?

Los padres podemos influir en el desarrollo y adquisición de habilidades por parte de los hijos a través del refuerzo y la valoración.

Algunas actuaciones y actitudes de los padres facilitan la adquisición de habilidades sociales a sus hijos ya que:

- Tienen en cuenta sus sentimientos, emociones y necesidades.
- Se interesan por sus actividades cotidianas.
- Predican con el ejemplo.
- Propician la inserción social (llevando al niño al parque, a la guardería, invitando a otros niños a casa...).
- Se sienten orgullosos de los pequeños logros de sus hijos y los premian.
- Muestran el cariño que sienten por sus hijos mediante abrazos, besos, palabras, gestos...
- No ceden ante las normas establecidas.
- Fomentan su autonomía e independencia y evitan la sobreprotección.
- No utilizan el castigo de forma sistemática.
- Evitan resolver problemas de forma agresiva.
- No utilizan los gritos ni las amenazas como pautas educativas habituales.
- Huyen de etiquetar negativamente a los niños.

– Impulsan sus capacidades y habilidades.

– Fomentan su autoestima.

Una educación asertiva facilita la adquisición de habilidades sociales. Una educación muy autoritaria o permisiva puede inducir en el niño conductas pasivas o agresivas.



Te PROPONEMOS que:

- **Hagas una lista de temas de conversación con tu hijo:** así le ayudas a buscar aquellas actividades que le gustan para que pueda hablar de ellas con los demás. Practica con tu hijo esta habilidad y dedica un rato diario a conversar con él (un día inicias tú la conversación, otro él, una vez la acabas tú, otra él...).
- **Enseñes a tu hijo a hacer y recibir críticas:** así le transmites que quejarse no es criticar a nadie, sino decirle algo de su comportamiento que no nos gusta para que intente cambiarlo. Enséñale a hacerlo usando el lenguaje de la autoestima visto en otros capítulos.
- **Enseñes a tu hijo a decir que NO:** busca situaciones en las que el niño no haya querido hacer algo pero haya cedido ante la presión de los demás. Analiza con él cómo se sintió y si lo podría haber evitado diciendo que no. Enséñale a decir No sin herir a los demás siguiendo los siguientes pasos: decir no, explicar los motivos de por qué no, proponer alguna alternativa a lo que nos propone que satisfaga a las dos partes, mantenerse repetitivo en nuestra negativa si la persona no entiende nuestros motivos. Para adquirir esta habilidad puedes ensayar con tu hijo situaciones ficticias en las que tenga que aplicar estos pasos.

INTELIGENCIA EMOCIONAL



¿QUÉ ES la inteligencia emocional?

El psicólogo norteamericano Daniel Goleman define la inteligencia emocional como **“la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones, en nosotros mismos y en nuestras relaciones”**. Se trata de un concepto muy completo del que forman parte las cualidades emocionales que parecen tener importancia para el éxito personal y profesional: la empatía, la expresión y comprensión de los sentimientos, el control de nuestro coraje, la independencia, la capacidad de adaptación, la simpatía, la capaci-

dad de resolver los problemas, la persistencia, la cordialidad, la amabilidad y el respeto.

IMPORTANCIA de la inteligencia emocional

Hasta hace poco, la inteligencia se medía a través de ciertos cuestionarios que valoraban la inteligencia racional o académica, dejando de lado todo lo relativo a las emociones, las habilidades sociales y las relaciones con los demás. Hoy, numerosos estudios ponen de manifiesto que la inteligencia emocional y la académica son complementarias y que es el desarrollo de ambas lo que hace del niño un ser feliz y competente, (tengamos en cuenta que la parte racional del cerebro sólo usa un 10% del mismo, en cambio, el restante 90% es emocional).

Los padres que educan emocionalmente a sus hijos les evitan futuros problemas emocionales como la depresión o la ansiedad.

Un comportamiento falto de inteligencia emocional puede conducir a la destrucción de nuestras relaciones, afectar a nuestra salud e incluso provocarnos

ansiedad y depresión. Por ello, **saber expresar las emociones y saber reconocerlas en los demás son aspectos fundamentales para el éxito personal, social y profesional.**

¿Cómo actúa un/a niño/a con una **BAJA** inteligencia emocional?

Según la psicóloga Rocío Ramos-Paúl (autora de “El manual de Supernanny”) un niño con una inteligencia emocional baja o analfabetismo emocional manifestaría:

- Agresividad.
- Depresión.
- Baja autoestima.
- Trastornos de alimentación.
- Ansiedad.
- Problemas de adaptación escolar.
- Problemas de abuso de drogas u otras adicciones.
- Dificultades en las relaciones con los demás.
- Problemas para postergar los deseos.
- Problemas para controlar los impulsos.
- Problemas para tomar decisiones.

¿Cómo actúa un/a niño/a con una **BUENA** inteligencia emocional?

Según la psicóloga Rocío Ramos-Paúl un niño inteligente emocionalmente:

- Muestra automotivación.
- Sabe expresar sus emociones y las reconoce en los demás.
- Es perseverante en el logro de sus metas.
- Posee autocontrol ante los impulsos y los deseos.
- Tiene empatía y comprensión ante las necesidades de los demás.
- Mantiene la esperanza y el positivismo.
- Tiene una buena autoestima.
- Es autónomo.
- Tiene buenas relaciones sociales.
- Sabe resolver conflictos.

¿Qué puede hacer la familia para FOMENTAR EL DESARROLLO de una buena inteligencia emocional?

La psicóloga Guillermina Baena en su libro “Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil” opina que “los problemas no son innatos, por lo general resultan de sentimientos de agotamiento, pobreza, vulnerabilidad, incapacidad, fragilidad, analfabetismo emocional... Son reacciones a las influencias destructivas que se encuentran en el entorno inmediato, especialmente en la familia y son además imitativos y se aprenden de los familiares, durante la infancia”.

Por ello, para conseguir que los hijos sean competentes emocionalmente, los padres también han de preocuparse de cultivar su inteligencia emocional. Cuando los padres son inteligentes emocionalmente, aceptan a sus hijos como son, con sus cualidades positivas y negativas y son capaces de transmitirles mensajes positivos sobre su mal comportamiento para permitirles entender las consecuencias de sus actos.

La educación emocional se adquiere fundamentalmente en la familia.

La psicóloga Rocío Ramos-Paúl propone algunas pautas que pueden ayudar a la hora de educar emocionalmente a un niño. Éstas son:

- Ponernos en lugar del niño y aceptar lo que siente.
- Fomentar el desarrollo de una buena autoestima.
- Practicar la escucha activa.
- No debemos reprocharle que tenga emociones negativas.
- Ayudarle a identificar y canalizar sus emociones.
- Enseñarle a controlar las emociones.
- Ayudarle a pensar de forma positiva.
- Incentivar su curiosidad.
- Corregir los comportamientos inadecuados.
- Decir que NO cuando haga falta.
- Premiar sus logros.

- Fijarle pequeñas metas y estimular su deseo de lograr algo.
- Ayudarle a ser cada vez más independiente.
- Inculcarle un sistema de valores sólidos en que apoyar sus decisiones y den un sentido a su vida.



La inteligencia emocional determina la calidad de las relaciones sociales y en gran medida la felicidad personal.

Te PROPONEMOS que:

- **Ayudes a tu hijo a hablar de sus emociones:** ante cualquier situación pregúntale cómo se siente y cómo cree que se sienten los demás. Ayúdale a analizar los signos o síntomas (expresión de la cara, “mariposas” en el estómago, sudor de manos, rubor...) que manifiesta ante cualquier emoción y a identificar éstos mismos en los demás.
- **Enseñes a tu hijo fórmulas de cortesía:** decir buenas noches, buenos días, por favor, gracias... son signos de amabilidad y cortesía que ayudarán a tu hijo a conseguir el respeto de los demás.
- **Practiques con tu hijo técnicas de relajación:** las técnicas de relajación le ayudarán a controlar mejor situaciones de estrés, ansiedad y a canalizar las emociones negativas.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA EN LOS/AS HIJOS/AS

La autonomía es la capacidad que tiene una persona para valerse por sí misma sin necesidad de control o ayuda externa, en cualquier ámbito personal, doméstico, familiar, académico, profesional, social...

Los niños van desarrollando grados de autonomía que se van adquiriendo a lo largo del crecimiento y que son fruto de su desarrollo evolutivo.

SER AUTÓNOMO IMPLICA:

- Saber valerse por sí mismo.
- Ser capaz de decidir de manera responsable.
- Realizar acciones conscientes y planificadas.



¿Qué hacer PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA en los/as HIJOS/AS? (Aránega y Guitart, 2005)

- Facilitarles el desarrollo de las siguientes habilidades: conocerse a uno mismo, saber anticipar, saber comunicarse, etc...
- Proponerles reflexiones, sugerencias, argumentaciones, opiniones que les permitan tomar conciencia de sus actos.
- Apoyarles y acompañarles para que se sientan seguros para encontrar alternativas de solución ante sus errores o problemas.
- Propiciarles espacios y ámbitos en los que tomar decisiones.
- Permitirles equivocarse.
- Hacerles partícipes de una comunicación fluida para compartir vivencias, sentimientos, criterios y reflexiones.

Lo que los PADRES y las MADRES no deberíamos hacer. (Aránega y Guitart, 2005)



- Realizar las tareas que son su responsabilidad y mucho menos cuando se lo hemos pedido y/o advertido repetidas veces.
- Acusar a nuestro hijo de sus errores y re-criminarle su culpa.
- Mostrar constantemente sus carencias.
- Hablar con él solamente con el objetivo de conocer lo que hace o deja de hacer para hacerle recriminaciones diversas.
- Proteger excesivamente a nuestro hijo, evitándole errores o negándole libertad de acción.

Te PROPONEMOS que:

- Hables continuamente con tu hijo para que elabore sus propios criterios sobre lo que ocurre a su alrededor, para ello anímalo a exponer sus puntos de vista y evita ridiculizar sus ideas.
- Analices con él sus propios actos y las consecuencias derivadas de ellos. Que aprendan a prever que les puede ocurrir si se equivocan y cómo solucionar el asunto.
- Le ofrezcas libertad para organizar sus tareas. Supervisa que dicha organización sea lógica.
- Le permitas decidir en aquellas cuestiones en las que sea posible, en función de su edad y características. Ejemplo: qué hacer con su paga, qué ropa ponerse, tipo de música que escuchar etc...

EDUQUEMOS NIÑOS/AS RESPONSABLES

Ser responsable es ser consciente de los compromisos adquiridos, coherente con las acciones que se realizan para cumplirlas, así como ser capaz de dar cuenta de las consecuencias de dichas acciones.

¿Qué se puede hacer desde LA FAMILIA para FOMENTAR LA RESPONSABILIDAD?

1.- Partir del nivel madurativo de nuestros hijos.

2.- Plantear situaciones que faciliten el aprendizaje y la realización del acto responsable.

3.- Permitir a nuestros hijos que decidan en aquello que queramos que sean responsables y aceptar sus errores: Se ha de poder decidir cómo analizar la situación, opciones que se pueden escoger, valorar las consecuencias de los actos propios. Los padres deben aprender a aceptar los errores de sus hijos si se equivocan y ayudarlos a que los descubran y rectifiquen.

4.- Ofrecerles ayuda, pero no hacer las cosas por ellos: se debe ayudar, pero esta ayuda no debe transformarse en sustitución.

5.- Decir a nuestros hijos lo que esperamos de ellos y demostrarles que confiamos en ellos: ello no significa que debamos crear expectativas excesivamente elevadas sobre los propios hijos o que no sean adecuadas a sus características, ya que ello generará angustia en el niño e insatisfacción personal al no ser capaz de cubrir las expectativas de sus padres.

6.- Reconocer y alabar las acciones correctas: si nuestros hijos o hijas realizan sus acciones correctamente, si cumplen sus responsabilidades, es necesario que padres y madres reconozcamos sus méritos, sus esfuerzos o sus



habilidades. El reconocimiento puede referirse a pasos concretos que realiza el niño para ser responsable, no es necesario esperar a valorar solamente los resultados finales.

7.- Indicar las acciones incorrectas.

8.- No utilizar los sentimientos para culpabilizar: por realizar acciones incorrectas no han de perder nuestro amor.

9.- Fomentar hábitos. Unos hábitos correctos ayudan a nuestros hijos a crecer: lavarse los dientes antes de ir a dormir, recoger la mesa después de comer, dejar la mochila en su habitación etc...

10.- Fomentar la voluntad, el esfuerzo, la paciencia y la perseverancia: para fomentarlas es necesario que los niños desde pequeños:

- Repitan las acciones que no se han realizado bien.
- Ante una dificultad, no abandonen y perseveren en su solución.
- Ante un problema se comporten con optimismo y no con pesimismo.
- No tengan sentimientos de fracaso, ridículo o de incapacidad ante un error cometido o un problema.
- Aprendan a esperar.
- No busquen siempre los resultados rápidos.

¿En qué ambitos vamos A PEDIR A NUESTROS/AS HIJOS/AS que sean RESPONSABLES?

1. A NIVEL PERSONAL: Hace referencia a la responsabilidad hacía uno mismo, es decir, ser responsable de la propia persona y de cubrir las propias necesidades.

→**El cuerpo:** la higiene personal, uso correcto del vestido y el calzado, la alimentación, los horarios de las comidas, la necesidad de descanso y de ejercicio, así como el control del consumo de sustancias nocivas para la salud.

→**Objetos y espacios personales** atención, cuidado y uso correcto de sus objetos personales (juguetes, libros...) y de su espacio personal (habitación).

→ **Economía personal:** es decir, ser responsable del dinero que llega a sus manos y saber el valor de lo que tienen.

→ **Estudio.**

→ **Tiempo libre:** compaginar el ocio con las actividades escolares y familiares.

2. EN RELACIÓN CON LOS DEMÁS:

→ **Tareas en casa:** los niños deben adquirir responsabilidades hacia el cuidado y el mantenimiento del lugar en el que viven y hacia las actividades que se realicen en él.

→ **Respeto:** el respeto hacia los demás.

3. COMO CIUDADANO:

→ **Cuidado de lo público:** no ensuciar ni estropear el mobiliario urbano, además de seguir las normas establecidas.

→ **Convivencia pacífica:** que ejerzan el respeto, la generosidad, la tolerancia hacia los demás, así como cumplir las normas de convivencia.

Los padres y las madres **NO DEBERÍAMOS:**

- Hacer las cosas por ellos.
- Imponer nuestro criterio sobre cómo han de llevar a cabo sus responsabilidades.
- Evitar que sufran las consecuencias negativas de sus actos.
- Imponer castigos que nada tengan que ver con las consecuencias de sus acciones.
- Utilizar el amor hacia ellos como herramienta de expresión para que sean responsable.

UN/A niño/a es RESPONSABLE SI:

- Realiza sus tareas normales sin que haya que recordárselo en todo momento.
- Puede razonar lo que hace.
- No hecha la culpa a los demás sistemáticamente.
- Es capaz de escoger entre diferentes alternativas.
- Puede tomar decisiones que difieran de las que otros toman en el grupo en que se mueve.
- Posee diferentes objetivos e intereses que pueden absorber su atención.
- Respeta y reconoce los límites impuestos por los padres sin discusiones inútiles o gratuitas.
- Puede concentrar su atención en tareas complicadas durante cierto tiempo, sin llegar a situaciones de frustración.
- Lleva a cabo lo que dice que va a hacer.
- Reconoce sus errores.



Te PROPONEMOS que:

- Establezcas y distribuyas tareas personales y familiares entre todos tus hijos en función de su edad.
- Permitas que tus hijos tomen decisiones en base a su edad y nivel madurativo y que asuman las consecuencias de sus decisiones.

Bibliografía

- * Alonso, D; Freijo, E; Freijo, A. (1996): La prevención de las drogodependencias en la Comunidad Escolar. Actuar es posible. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas. Madrid.
- * Arbex, C; Arranz, M.L.; Corral, C; Sanz, P. (1996): Pipes. Fundación de Ayuda contra la Drogadicción. Madrid.
- * Aránega, S.; Guitar, R. (2005): Hijos autónomos y responsables. La difícil tarea de educar. Graó. Barcelona.
- * Arbex, C; Porras, J; Carrón, J. (1995): Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo Contenidos Generales. P.P.D. Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid.
- * Castanyer, O. (1998): La asertividad: expresión de una sana autoestima. Grafo. Bilbao.
- * Comellas, M.J. (2003): Los hábitos de autonomía. Proceso de adquisición. CEAC. Barcelona.
- * Escaja, A. (2003): Educar en familia. Propuestas para una educación preventiva. CCS. Madrid.
- * Faber, A. ; Mazlish, E. (1997): Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Médici. Barcelona.
- * FAD (2005): En Familia. Claves para prevenir los problemas de drogas. Madrid.
- * FAD (2000): Prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar. Madrid.
- * FAD (1996): Programa de prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar. Madrid.
- * Ferrerós, M.L. (2011): ¡Castigado!. ¿Es necesario?. Alternativas Educativas. Planeta. Barcelona.
- * JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. (2006): Curso básico sobre información/formación sobre drogodependencias y adicciones. Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones. Sevilla.
- * JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería para la Igualdad y Bienestar Social. (2008): Prevención de las drogodependencias y adicciones en el ámbito de las familias.. Dirección General para las Drogodependencias y Adicciones. Sevilla.
- * Langis, R. (2002): Aprende a decir NO a tus hijos. Sirio. Barcelona.
- * Larriba, J.; Duran, A. M.; Suelves, J.M. (2006): Moneo. Programa de prevención familiar del consumo de drogas. PDS. Barcelona.
- * Larriba, J.; Duran, A. M.; Suelves, J.M. (2004): Protego. Entrenamiento Familiar en habilidades educativas para la prevención de las drogodependencias. PDS. Barcelona.
- * Larroy, C. (2007): Mi hijo no me obedece. Soluciones realistas para padres desorientados. Pirámide. Madrid.
- * Maurice, J.; Steven, E.; Friendler, S. (2000): Educar con inteligencia emocional. Círculo de lectores. Barcelona.
- * Minchinton, J. (2004): 52 cosas que puedes hacer para elevar tu autoestima. Sirio. Barcelona.
- * Porras, J. (1996): Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo familias. P.P.D. Ministerio de Educación y Ciencia. Comunidad de Madrid. Ayuntamiento de Madrid. Madrid.
- * Ramos-Paúl, R. (2007): Manual de Super Nanny". El País. Madrid.
- * Ríos, J.A.; Espina, A.; Baratas, M.D. (1997): La prevención de las drogodependencias en la familia. Actuar es posible. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional Sobre Drogas. Madrid.
- * Santagostino, P. (2005): Un niño seguro de sí mismo. Como reforzar la autoestima de su hijo. Obelisco. Barcelona.
- * Savater, F. (2008): El valor de Educar. Ariel. Barcelona.
- * Sureda, I. (2003): Cómo mejorar el autoconcepto. CCS. Madrid.

PÁGINAS WEBS

<http://www.ced.junta-andalucia.es/educacion/nav>; <http://www.Solohijos.com>
http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/e_padres/index.html
<http://www.isftic.mepsyd.es/padres/>
<http://www.educagenero.org>
<http://www.educared.org>.

