

Educar en Familia

Guía actualizada para padres, madres y educadores



MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS



acción
familiar

Educar en Familia

Guía Actualizada (2020) para padres, madres y educadores

acciónfamiliar

Acción Familiar
Príncipe de Vergara, 128
Escalera dcha., Entrepanta
28002 Madrid
www.accionfamiliar.org
Tel.: 91 446 10 11



MINISTERIO
DE SANIDAD, CONSUMO
Y BIENESTAR SOCIAL

SECRETARÍA DE ESTADO
DE SERVICIOS SOCIALES

DELEGACIÓN DEL GOBIERNO
PARA EL PLAN NACIONAL
SOBRE DROGAS

1ª edición: septiembre 2011

2ª edición revisada y ampliada: septiembre 2019

© De esta edición: Acción Familiar 2020

© De la autora:

Raquel-Amaya Martínez González

Actualización financiada por la Delegación del Gobierno
para el Plan Nacional sobre Drogas



Reservados todos los derechos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

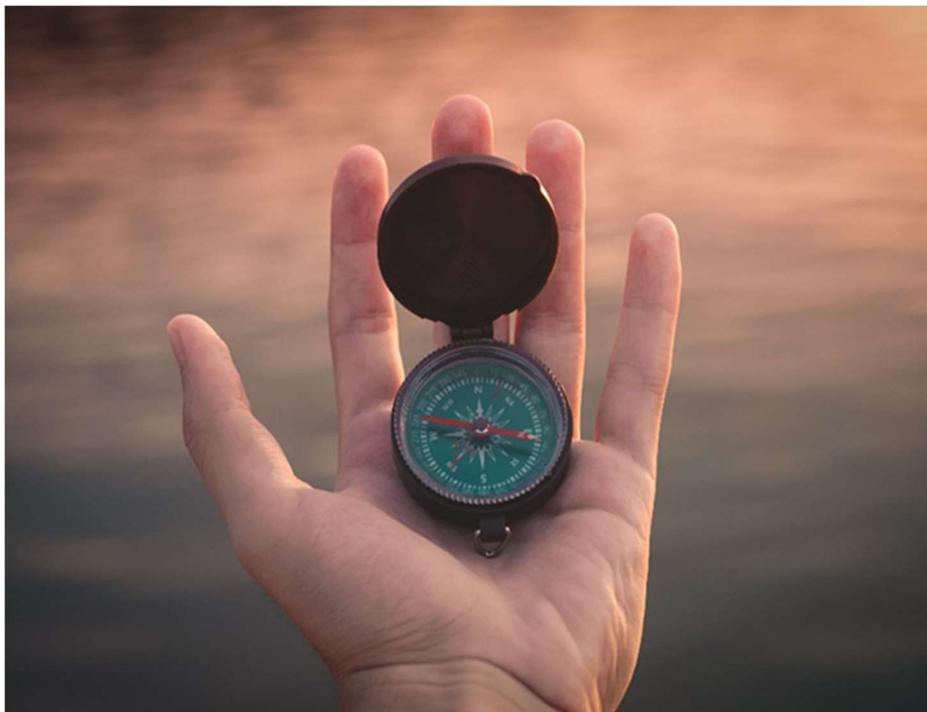
ISBN: 978-84-09-18112-4

Depósito Legal: M-4193-2020

Índice

Objetivo de la guía, destinatarios y metodología de trabajo.....	4
Contenido y estructura de los temas.....	7
Introducción general.....	10
Características del comportamiento de los hijos en sus distintas etapas evolutivas.....	13
Currículum del hogar, autoestima y comunicación asertiva en familia.....	35
Estilos educativos en la familia. Límites, normas y consecuencias.....	66
Resolución positiva de conflictos en el ámbito familiar.....	80
Corresponsabilidad familiar.....	94
Educación para el ocio en la familia.....	104
Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el ámbito familiar.....	115
Bibliografía.....	130

Objetivo de la Guía, Destinatarios y Metodología de Trabajo



Objetivo de la guía, destinatarios y metodología de trabajo

Esta Guía se presenta con el Objetivo de ofrecer a las familias y profesionales que trabajan en el ámbito de la Orientación Educativa Familiar un breve manual para desarrollar actividades formativas en temáticas que facilitan la educación de los hijos¹ hasta su mayoría de edad; todo ello con el fin de propiciar una dinámica positiva en la convivencia familiar.

Con ello se intenta contribuir a generar recursos que permitan desarrollar la Recomendación (2006)/19 del Consejo de Europa sobre Políticas de Apoyo a la Parentalidad Positiva.

Los profesionales pueden aplicar esta Guía con familias que tengan niños a su cargo menores de edad, entre 0 y 17 años. Pueden hacerlo siguiendo una metodología individual o grupal dependiendo de las circunstancias de las familias o del grado que alcancen las necesidades de asesoramiento e intervención de las mismas.

Cuando se aplique con un grupo de familias, se recomienda emplear una metodología activa, participativa, experiencial y basada en dinámicas de grupo, donde los participantes tengan la oportunidad de hablar, escucharse, compartir sus ideas, experiencias, dudas y preocupaciones y aprender del contraste que se establece entre todos.

Para ello se sugiere configurar grupos de no más de 15-20 personas, de modo que se pueda garantizar la participación de todos los componentes, el establecimiento de un clima de trabajo basado en la confianza mutua y la cohesión grupal y una buena coordinación de los tiempos y de las actividades a realizar. A este respecto, se espera que los coordinadores de las sesiones cuenten con formación especializada tanto en los contenidos a tratar como en la metodología de dinamización grupal.

¹ Con los términos genéricos “Hijos” / “Niños” se hace referencia tanto a hijos / niños varones como a hijas/niñas.

La Guía está dirigida también a padres, madres, abuelos u otras figuras que asuman el rol parental con niños y jóvenes de entre 0 y 17 años, que estén interesados en: 1) conocer mejor a los menores con los que se relacionan de manera cotidiana, 2) adquirir habilidades para relacionarse con ellos y educarlos de una forma óptima y eficaz, y 3) configurar una dinámica de convivencia positiva en el hogar.

Los padres y las madres y otras figuras parentales pueden adquirir estas competencias, bien participando en los grupos de trabajo que hemos mencionado anteriormente, coordinados por profesionales especializados en Orientación Educativa Familiar, o bien de manera autónoma y personal: 1) leyendo los contenidos de la Guía, 2) reflexionando sobre las ideas incluidas en ella, 3) realizando las actividades planteadas y practicando día a día en el contexto del hogar las estrategias sugeridas para la adquisición de habilidades parentales².

La Guía se ha redactado con un lenguaje sencillo y cercano que intenta facilitar su lectura y la comprensión de los contenidos y estrategias a desarrollar.

En su configuración se ha adoptado una perspectiva formativa que permita llevar a cabo una línea de trabajo educativa, de promoción de competencias parentales y de la convivencia familiar positiva; preventiva y también comunitaria cuando se trabaje con las familias con metodología grupal; posibilitando generar redes de apoyo social entre los participantes y, si es el caso, dinamizar nuevas actividades sociales comunitarias.

Esperamos que sea del agrado de los lectores, de los padres, madres y figuras parentales y de los profesionales.

² En esta Guía utilizamos el término "parental" para referirnos al padre, la madre o a otras figuras con responsabilidades parentales.

Contenido y estructura de los temas



Contenido y estructura de los temas

La Guía está configurada por siete temas de contenido, de los cuales cuatro son de tipo transversal y tres de contenido más específico.

Por contenido transversal entendemos el relacionado con la adquisición de competencias generales (conocimientos, habilidades y actitudes) que permitan a los destinatarios de la Guía sentirse mejor preparados para afrontar situaciones variadas de la vida familiar que se presentan en el día a día; por ejemplo, competencias para:

- Comprender mejor el comportamiento de los hijos en diversas situaciones, teniendo en cuenta la etapa evolutiva en la que se encuentran tanto los niños como los propios adultos.
- Ajustar mejor las expectativas sobre el comportamiento de los hijos en función de las diversas características de edad y circunstancias personales, tanto de los niños como de los propios adultos. Esto facilitará desarrollar el respeto mutuo entre padres y madres e hijos y un clima de relación positivo para la convivencia familiar.
- Configurar una adecuada valoración de uno mismo, que contribuya a generar la asertividad y la seguridad personal necesarias para afrontar los diversos retos de la vida familiar, personal, laboral y social.
- Regular las emociones en momentos de inquietud, tensión o conflicto familiar; de modo que se facilite encontrar respuestas adecuadas a la situación planteada, y respetuosas con las necesidades de las personas implicadas.
- Fomentar en los menores la aceptación de sí mismos y la satisfacción personal, para que puedan configurar patrones de pensamiento y de conducta cooperativos tanto en el ámbito familiar, como escolar y social.

El desarrollo de estas competencias transversales se enmarca dentro del ámbito de la Inteligencia Emocional y de los Valores Personales, desde el que se fomenta formar a las personas en habilidades de autoconocimiento, autorregulación, conciencia social y gestión de las relaciones interpersonales (Goleman, 2004). Todo ello para que se sientan más conscientes de lo que les acontece interna y externamente en los distintos ámbitos en que desarrollan su vida

(personal, familiar, escolar, laboral o social) y para lograr ellos una mejor adaptación personal.

Los contenidos de tipo transversal que se tratan en la Guía son:

- Características del Comportamiento de los Hijos en sus distintas Etapas Evolutivas.
- Autoestima y Comunicación Asertiva en la Familia.
- Estilos Educativos en la Familia. Límites, Normas y Consecuencias
- Resolución Positiva de Conflictos en el Ámbito Familiar

Por su parte, los contenidos específicos hacen referencia a temáticas concretas de la vida familiar sobre las que es conveniente profundizar por su interés educativo y social, y para las que se requiere poner en ejercicio, entre otras, las competencias transversales mencionadas anteriormente.

Los contenidos específicos abordados en la Guía son:

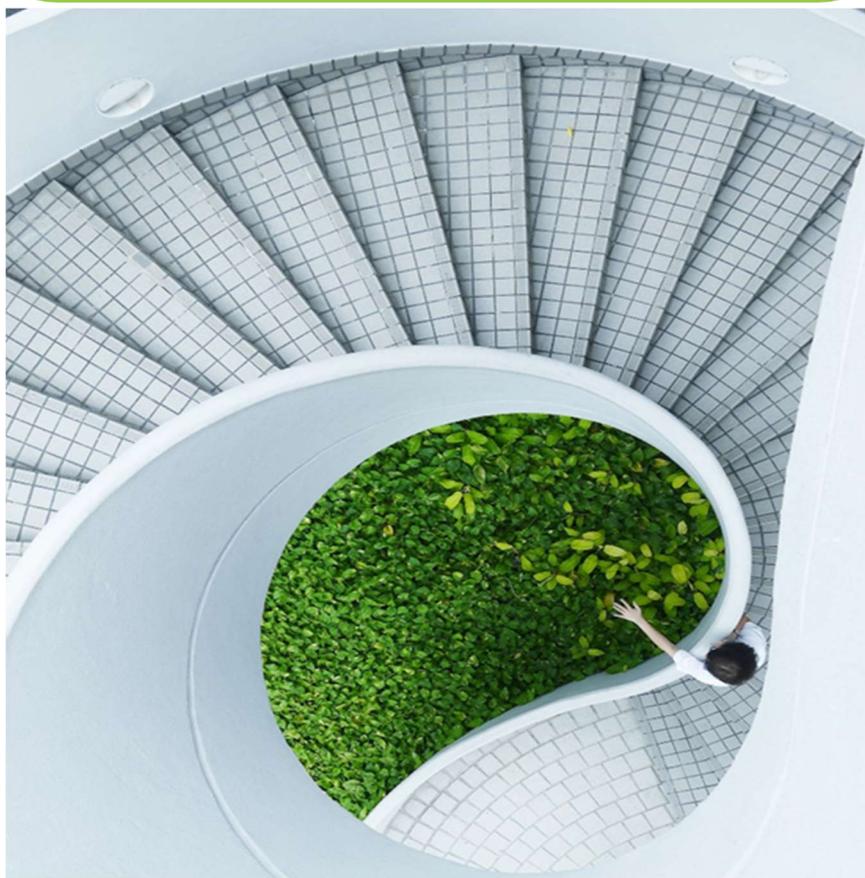
- Corresponsabilidad Familiar.
- Educación para el Ocio en la Familia.
- Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el ámbito Familiar.

Para desarrollar los contenidos transversales y específicos citados se han configurado sus respectivos Temas con una estructura similar en todos ellos, que incluye los siguientes apartados:

- Introducción.
- Desarrollo temático.
- Actividades para la Reflexión.
- Ideas que conviene recordar.

La Guía finaliza con un listado de Bibliografía que los profesionales y los padres y madres pueden consultar si desean profundizar y ampliar información sobre los temas tratados.

Introducción general



Introducción general

Para la mayoría de los padres y madres sus hijos son su bien más preciado, un regalo de la vida y su mayor fuente de satisfacción. Pero los hijos implican también una importante responsabilidad y con frecuencia generan preocupación y conflicto en la convivencia familiar.

La sociedad actual en la que crecen nuestros niños es bastante diferente de la sociedad de años atrás, en la que crecimos sus padres y madres, y más diferente aún de la sociedad en la que crecieron sus abuelos. Las expectativas, exigencias educativas, económicas y labores, los factores de riesgo, valores, y las formas de relación social han cambiado mucho desde entonces. Las tecnologías de la información y la comunicación han aportado muchas novedades, así como los grupos culturales que se van asentando fruto de la inmigración, entre otros factores de influencia.



Estas nuevas circunstancias sociales hacen que no siempre el modo en que nosotros, padres y madres, fuimos educados sea el que produzca mejores resultados para educar a nuestros hijos en la sociedad actual. Por ejemplo, nos genera cierto desconcierto ver que nuestros hijos no siempre reaccionan y responden a nuestros métodos educativos como hubiéramos esperado, siendo estos métodos generalmente una reproducción de los que emplearon con nosotros nuestros padres y madres para educarnos.

Cada vez se hace más necesario contar con información que nos permita entender mejor el comportamiento de nuestros hijos en la sociedad actual, desarrollar estrategias positivas para educarlos y estar más preparados para responder ante sus reacciones y sus retos.

Por ello, en esta Guía trataremos temas que nos permitan desarrollar algunas competencias parentales transversales útiles para afrontar situaciones diversas de la vida familiar. Comentaremos la importancia de comprender el comportamiento de nuestros hijos según su edad y etapa evolutiva, haciendo referencia a la necesidad de establecer vínculos afectivos positivos, respetuosos y que fomenten el reconocimiento personal. Dado que para ello es necesario emplear estilos educativos basados en la comunicación asertiva, dedicaremos espacio a conocer algunas estrategias que pueden ayudarnos a utilizarla de un modo eficaz para entendernos mejor con nuestros hijos, para fomentar su autoestima, para que asuman responsabilidades dentro y fuera del hogar, para prevenir problemas y conflictos con ellos, y también para poder resolverlos cuando estos conflictos se produzcan.

Asimismo, introduciremos otros temas de carácter más específico en la vida familiar, como la corresponsabilidad, la educación para el ocio y la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación (TICs), que son de gran actualidad social; y relevantes tanto para el desarrollo personal como de la convivencia en la familia.

Finalizaremos la Guía aportando bibliografía útil para quienes deseen seguir profundizando en los temas tratados.

Características del comportamiento de los hijos en sus distintas etapas evolutivas



Características del comportamiento de los hijos en sus distintas etapas evolutivas

Introducción

El comportamiento de los niños, como el de los adultos, no siempre se mantiene igual. Varía en función de muchos aspectos, como puede ser el contexto y las personas con las que uno se relacione en cada momento, el vínculo afectivo que tengamos con ellas, la situación en que nos encontremos, el grado de ánimo o de cansancio que uno tenga, etc. También varía en función de la edad que tengamos y de la etapa de desarrollo en que nos encontremos. Por eso, en este tema vamos a reflexionar sobre estos aspectos y sobre las preocupaciones iniciales que como padres y madres podamos tener al respecto.

Los vínculos afectivos y la necesidad de respeto y de reconocimiento personal

Una característica fundamental y universal del ser humano en todas las etapas evolutivas del desarrollo es la necesidad de sentirse querido, aceptado y respetado. Cuando esto se produce, el comportamiento humano tiende a ser más positivo y cooperativo porque ayuda a la persona, entre otras cosas, a:

- Sentirse más alegre, fuerte y animada.
- Creer en sí misma.
- Fomentar su autoestima.
- Motivarse.
- Tolerar mejor las frustraciones.
- Afrontar mejor las circunstancias difíciles a las que tenga que enfrentarse en cada momento, tanto dentro como fuera de casa.
- Sentirse más preparada para poder empalazar, entender, comunicarse, cooperar con los demás y respetar las normas de convivencia familiar y social.

Un vínculo afectivo seguro proporciona al niño la fortaleza que necesita para ser autónomo, confiar en sí mismo y en sus posibilidades y alcanzar su pleno desarrollo.

Por eso, es importante establecer vínculos afectivos seguros con nuestros hijos y mostrar una actitud amable y cariñosa, aunque también sea a la vez firme y consistente al relacionarnos con ellos, al establecer las normas educativas y de convivencia familiar y al esperar que las cumplan.

Estos vínculos afectivos seguros se pueden desarrollar, entre otros modos, como se resume en la tabla 1.

Tabla 1. Modos en que se pueden establecer vínculos afectivos seguros con los hijos

Modos en que se pueden establecer vínculos afectivos seguros con los hijos

- Acariciando a los hijos, sobre todo cuando son pequeños.
- Jugando e interaccionando con ellos.
- Escuchando lo que nos tengan que decir.
- Comprendiendo lo que quieren decir, aunque no siempre estemos de acuerdo con ello.
- Hablándoles en un tono amable y respetuoso, y firme cuando haya que comentarles aspectos que no les guste oír.
- Pidiéndoles que contribuyan a hacer algo que les gusta y que, a la vez, es positivo para todos.
- Agradeciendo su ayuda y esfuerzo.

Sin embargo, no siempre nos resulta fácil mostrar y mantener un comportamiento amable y afectivo hacia nuestros hijos. Las tareas y responsabilidades del día a día, la falta de tiempo y de tranquilidad y el comportamiento a veces retador de los hijos y de las personas con las que nos relacionamos tanto dentro como fuera de casa, pueden condicionar el grado en que los adultos nos sentimos capaces de autorregular en cada momento nuestro comportamiento y nuestras reacciones emocionales.

Desde la perspectiva de la Inteligencia Emocional (Goleman, 2004), se considera que para llegar a autorregularnos mejor y a tolerar las frustraciones que sentimos, las personas necesitamos hacernos más conscientes de lo que nos

influye emocionalmente, lo que nos preocupa, lo que nos anima, etc., porque de esta forma podemos construir mejor la confianza en nosotros mismos, aceptar mejor nuestras limitaciones, aprender de ellas y ganar en seguridad personal y en asertividad.

Por eso, conviene que revisemos y hagamos conscientes las preocupaciones que solemos sentir con respecto a la educación de nuestros hijos. Ello nos puede ayudar a controlar su efecto sobre nosotros, a contrastarlas con las que tienen otros padres y madres y a buscar información y alternativas positivas para darles respuesta.

Preocupaciones de los padres y madres con respecto a la educación de sus hijos

Es frecuente encontrar ciertas preocupaciones comunes en los padres y madres cuando tienen hijos en una misma etapa evolutiva, como las que aparecen citadas en la tabla 2.

Tabla 2. Algunas preocupaciones frecuentes de los padres y madres con respecto al comportamiento de sus hijos en distintas etapas del desarrollo

Algunas preocupaciones frecuentes de los padres y madres con respecto al comportamiento de los hijos cuando están en distintas etapas del desarrollo

Preocupaciones frecuentes de los padres y madres con hijos en edad Infantil

“Es un niño de 4 años y medio que necesita la constante atención de sus padres para todo lo que hace, quizá demasiado acaparador. A veces, no comprende que el resto de las personas que le rodean tienen una vida que no sólo es estar pendiente de sus deseos, de sus ganas de jugar, de leer...”

“El niño me parece noble y bueno, pero por su edad (4 años) está continuamente imitando lo bueno y lo malo, por lo que me resulta difícil a veces saber realmente cómo es”.

“Es muy buen niño, cariñoso (8 años). Pero lo que tiene es el mal genio; hay veces que me apetecería ¡¡...!!” .

Preocupaciones frecuentes de los padres y madres con hijos en la edad Adolescente

“Ya no influyo para nada en mi hijo”.

“Nos hemos dado por vencidos con nuestra hija”.

“Nunca está en casa, jamás nos dice a dónde va o lo que está haciendo. Si alguna vez le pregunto, me dice que me ocupe de mis asuntos”.

“Algo se ha roto entre nuestro hijo y nosotros, no acepta ni siquiera el apoyo que le damos”.

Preocupaciones frecuentes de los hijos en la edad Adolescente

“Mis padres no me comprenden”.

“Me molesta que me sermoneen a todas horas, me gustaría oír algo diferente”.

“Nunca les digo nada a mis padres, si lo hiciera, no me entenderían”. “Ojalá mis padres me dejaran en paz”.

“Si pudiera, me iría de casa”.

“Sólo con los amigos me siento bien”.



Sabemos que educar a los niños con cariño, respeto, amabilidad y firmeza es una tarea compleja, que requiere tiempo, dedicación, preparación y esfuerzo. Por ello, en los siguientes epígrafes y temas trataremos algunos contenidos que pueden ayudarnos a realizar mejor esta función.

Entre estos contenidos se encuentra el relacionado con las características que podríamos esperar en el comportamiento de nuestros hijos según la edad que tengan y la etapa evolutiva en que se encuentren.



Características del comportamiento de los hijos según su edad y etapa evolutiva

Es importante que los padres y madres conozcamos qué comportamientos podemos esperar en general en nuestros hijos según la edad que tengan, aunque cada uno tenga su propio ritmo de desarrollo. Esta información nos ayuda a ajustar mejor lo que podemos esperar de ellos, evitando exigirles demasiado, o demasiado poco, en función de lo que pueden hacer por sí mismos en esa edad.

De este modo fomentamos el respeto hacia ellos y también les ayudamos a aprender a asumir responsabilidades proporcionadas a su edad, tanto fuera como dentro del contexto familiar. Con ello, poco a poco se irán sintiendo útiles, autónomos, contentos de sí mismos y de lo que pueden aportar a los demás; esto facilita que asuman mejor sus tareas y colaboren en el hogar. Todo ello contribuye al desarrollo de su autoestima y de su seguridad personal.

En las tablas 3 a 7 se resumen las características del desarrollo más frecuentes en los niños desde 0 a 17 años de edad.

Tabla 3. Características de los Niños de 0-2 años

Características de los Niños de 0-2 años

- Al nacer, los bebés tienen la cabeza y los ojos grandes, la nariz pequeña, las mejillas gruesas y el mentón hacia dentro para que les sea más fácil tomar el pecho.
- Los recién nacidos tienen comportamientos reflejos que van desapareciendo después de los primeros meses a medida que se va desarrollando su sistema neurológico.
- Entre el primer y el segundo mes de vida consiguen llevar la mano a la boca y les gusta chuparla, pero no siempre lo consiguen porque les falta coordinación.

De los **cuatro a los ocho meses** de vida:

- Empiezan la interacción intencionalmente con el entorno y con los objetos que les rodean. Empiezan tocando algo por azar y después tratan de tocarlo o cogerlo con intención e intentan llevarlo a la boca.
- Prestan atención a los objetos que están situados directamente frente a ellos.
- Les gustan los juguetes que suenan, que se mueven o que se balancean. Tiran los juguetes fuera de la cuna o del arquillo.

Entre los **ocho y los doce meses** de vida descubren que pueden coger unos objetos a través de otros, por ejemplo, tirando de un cordón. También se dan cuenta de que los objetos se quedan donde uno les deja.

El desarrollo motriz y del movimiento es progresivo. Primero cogen objetos relativamente grandes con toda la mano. Luego van pudiendo hacer movimientos más finos como los de pinza con el pulgar y el dedo índice para coger objetos pequeños. Cuando ya pueden controlar por separado los movimientos de los brazos, manos, piernas y pies, empiezan a poder coordinar todos estos movimientos para poder caminar.

El primer diente suele aparecer entre los 5 y 9 meses. Al año suelen tener 6 u 8 dientes y a los 2 años y medio suelen tener 20.

Poco después de nacer, pueden mostrar interés, angustia y disgusto. En los meses siguientes pueden expresar alegría, enfado, sorpresa, timidez o miedo.

Alrededor de los **ocho meses**, la mayoría de los bebés desarrollan miedo a los extraños, pero no si el extraño es otro niño.

En el segundo año:

- La mayoría de los niños desarrollan la autoconciencia, es decir, la capacidad para reconocer sus propias acciones, intenciones, emociones y competencias, y para entender que están separados de otras personas y de las cosas. Al darse cuenta de esto, pueden pensar sobre sus acciones y juzgarlas.
- Al desarrollar la autoconciencia pueden colocarse en el lugar de otras personas y construir la empatía;
- Pueden pensar sobre sus propios sentimientos.
- Cuando se dan cuenta de que nadie más puede conocer sus pensamientos, desarrollan la habilidad de mentir.

Hacia los **15 meses** utilizan varias palabras diferentes y van aumentando el vocabulario. Dicen solo lo suficiente para que se les entienda. Entienden mucho de lo que se les dice.

Suelen crecer mucho durante los 3 primeros años; en este tiempo la forma del cuerpo les va cambiando, pasando de ser regordetes desde el primer año a más estilizados en el segundo.

Tabla 4 Características de los Niños a los 2 y 3 años

Características de los Niños a los 2 y 3 años

- Caminan y desarrollan todo tipo de movimientos, sobre todo a través del juego.
- Se consideran el centro de todo lo que les rodea.
- Tienen interés en hablar.
- Les gustan los cuentos y se identifican con personajes fantásticos.
- Tienen interés por el juego:
 - Juegos de representar un papel e imaginarse cosas: jugar a las casitas, a mamás, a conducir trenes, etc.
 - Juegos de aprendizaje: por ejemplo, aprender a leer jugando.
 - Juegos de construcción, de montar y desmontar
- Pueden controlar esfínteres y saben cuándo necesitan ir al baño.
- Pueden tener miedo a los animales, a la oscuridad, a lo extraño, etc., si ven que otras personas de su alrededor también lo tienen.
- Se dan cuenta de que existen normas en el entorno y empieza el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones.
- Dicen “NO” a casi todo para afianzar su identidad.
- Empiezan a tener interés por los otros. Se dan cuenta de sus necesidades y sentimientos. Se inicia el desarrollo de la cooperación.
- Tienen una relación ambivalente con sus padres: Por una parte, necesitan su afecto y protección para desarrollar la seguridad y confianza en sí mismos; pero, por otra, quieren ser más independientes. Pueden tener rabietas, reacciones agresivas y comportamientos de niño muy pequeño para llamar la atención de los padres y conseguir lo que quieren de ellos.

Es importante que desde esta edad empiecen a aprender que no pueden tener todo lo que quieren y a tolerar sus frustraciones.

Fuente: Martínez González, Raquel-Amaya (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social

Características de los Niños a los 4 y 5 años

- Se mueven con mucha facilidad:
 - Suben escaleras rápidamente.
 - Corren y cambian de dirección sin detenerse.
 - Reconocen la derecha y la izquierda en sí mismos.
 - Saltan en el mismo sitio y avanzan con un solo pie.
 - Hacen lazos con un cordón.
 - Recortan líneas curvas, ángulos y rectas, etc.
- Clasifican las figuras geométricas por formas simples, por colores secundarios y por tres tamaños.
- Participan en obras de teatro sencillas asumiendo el papel de otro.
- Escogen a sus amigos y les gusta estar con ellos.
- Hacen planes con sus compañeros para lograr algo concreto.
- Reconocen emociones en dibujos.
- A partir de los 4 años los niños son mucho más reflexivos que antes y piensan lo que dicen antes de hablar. Hacen consciente su propio pensamiento.
- Disfrutan inventando historias y diálogos entre personajes imaginarios.
- Conviene que los padres y madres hablen mucho con el niño para que desarrolle su pensamiento, su creatividad, su vocabulario y su capacidad de expresión.
- El diálogo es muy importante para mantener los afectos con los padres y madres en esta etapa, en la que ya no necesitan tanta protección física.
- Si el niño es capaz de expresarse correctamente, podrá adaptarse mejor al centro escolar y a sus amigos.

Fuente: Martínez González, Raquel-Amaya (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social

Tabla 6. Características de los Niños a la edad de 6-10 años

Características y comportamientos de los Niños de 6-10 años

- Importancia del proceso de Escolarización.
- Se pueden establecer dos periodos en la etapa de la niñez:

De 6 a 7 años:

- Importantes cambios corporales y psicológicos: inquietud, actividad, movimiento.
- Es un periodo de adaptación a las reglas, al grupo, a la clase.
- Aparecen conflictos y frustración.

De 8 a 10 años:

- El desarrollo físico y psicológico es más reposado que en la etapa anterior.
- Tienen interés por entender por qué suceden las cosas y sus causas utilizando el razonamiento
- Es un periodo de asimilación: acumulan mucha información y conocimientos, aprenden mecanismos sociales, actitudes y valores útiles en momentos posteriores de su vida.

Fuente: Martínez González, Raquel-Amaya (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social

Tabla 7. Características de los jóvenes en la Preadolescencia (11-13 años) y Adolescencia (14-17 años)

Características y comportamientos de los jóvenes en la Preadolescencia (11-13 años) y Adolescencia (14-17 años)

- Se desarrolla la capacidad de pensar y de buscar alternativas para solucionar problemas.
- Se desarrollan los órganos sexuales y cambia la talla, el peso, la voz, el vello, etc. Se da mucha importancia a la imagen del cuerpo porque se relaciona con la valoración de uno mismo.
- Es una etapa de cambios bruscos de humor, nerviosismo, tendencia al mal humor y a la terquedad, arrebatos, irritación, hostilidad, poca paciencia, etc.
- Se tienen sentimientos de no reconocerse a uno mismo, de inquietud y soledad y de inseguridad ante nuevas situaciones. Hay sentimientos de miedo que, a veces, se disimulan con comportamientos prepotentes.
- Se oscila entre tener una confianza exagerada en uno mismo y sentimientos de inferioridad.
- Hay afán en hacerse valer y necesidad de libertad. Tendencia a no respetar normas.
- Se siente necesidad de alejarse de la familia y de los padres y madres, con quienes suele haber relaciones tensas. Las preferencias son estar con los amigos, salir, escuchar música, ver TV, manejar videojuegos, hacer deporte, ir al cine, leer, etc.
- Hay atracción por los ídolos del deporte, música, cine, TV, etc.
- Se siente la necesidad de ser aceptado y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad para recuperar la seguridad personal. Hay una tendencia a relacionarse en pandillas amplias, donde todos no son necesariamente amigos, sino grupos para “salir juntos”.
- Hay tendencia a mostrarse sumisos ante los líderes del grupo, a rivalizar, reñir y pelear para mostrarse superiores. Pero también a divertirse.
- Se suelen tener fantasías sobre las relaciones con el otro sexo.
- Todo ello puede afectar al rendimiento en lo que se hace.
- A partir de los 13 años puede haber dificultades de adaptación social. Hay tendencia a la introversión y a la solidaridad, a relacionarse en pequeños grupos de amigos. Hay una necesidad de amistad, de apoyo mutuo, de valoración personal, de

complementarse con los amigos, de comunicarse y compartir información. Se tiende a relacionarse con un amigo íntimo de su propio sexo y a relacionarse con el otro sexo: coqueteos, citas.

- A partir de los 13 años hay inclinación por algunos ámbitos profesionales.

Fuente: Martínez González, Raquel-Amaya (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Madrid, Ministerio de Sanidad y Política Social

Esta información nos facilita a los padres y madres poder regular mejor nuestro comportamiento y el modo de comunicarnos con nuestros hijos, intentando evitar enfadarnos con ellos y reñirles sin necesidad. Al hacerlo así los niños se sienten bien tratados, queridos, aceptados y respetados, y aprenden de este modo por imitación a respetarnos también como padres y madres.

Por ejemplo,

Si sabemos que en general los niños de 18 meses tienden a seguir a sus mamás por la casa dónde éstas se desplazan, no nos resultará extraño que nuestro niño de esta edad también lo haga, y eso nos ayudará a evitar decirle con enfado que se quede quieto jugando en su cuarto.

Del mismo modo, si sabemos que a la edad de 13 años nuestros hijos ya tienen capacidad para hacer por sí mismos, por ejemplo, su cama, podemos decirles y esperar de ellos que la hagan, en vez de hacerla nosotros.



Todo ello va fomentando su autoestima desde pequeños y también la nuestra como padres y madres, al darnos cuenta de que no tenemos necesidad de enfadarnos tanto con ellos, de reñirles constantemente y de sentirnos culpables por ello.

A modo de resumen, la tabla 8 recoge algunas necesidades a cubrir en distintas etapas evolutivas de los niños.

Tabla 8 - Necesidades a cubrir en distintas etapas evolutivas de los niños

Etapa	Desarrollo Biológico	Desarrollo Intelectual, Emocional y Social
Primera Infancia Hasta 2 años	<ul style="list-style-type: none"> ● Protección y control ● Hábitos de Alimentación, Descanso, Aseo, etc., adecuados a su edad ● Vivienda ● Estimulación sensorial ● Actividad y ejercicio físico 	<ul style="list-style-type: none"> ● Interacción positiva con los miembros de la familia ● Establecimiento de vínculos y apego seguro ● Juego ● Manipulación de objetos
De 2 a 7 años	<ul style="list-style-type: none"> ● Protección y control ● Hábitos de Alimentación, Descanso, Aseo, etc., adecuados a su edad teniendo en cuenta la amplitud del intervalo considerado ● Respeto al ritmo evolutivo biológico propio de la edad ● Vivienda ● Actividad y ejercicio físico, especialmente en espacios abiertos y al aire libre 	<ul style="list-style-type: none"> ● Interacción positiva con los miembros de la familia ● Respeto al ritmo evolutivo intelectual, emocional y social propio de la edad concreta en que se encuentre el niño dentro de este amplio intervalo ● Establecimiento de vínculos y sentimiento de pertenencia ● Comunicación bidireccional fomentando la participación en la conversación ● Participación en actividades conjuntas y en ciertas tomas de decisiones sobre aspectos adecuados a la edad ● Juego ● Hábitos iniciales de prelectura, lectura y actividad escolar ● Ejercicio físico ● Fomento de intereses y potencialidades ● Relaciones con amigos ● Control adecuado del uso de las tecnologías de la información y comunicación

<p>7 a 14 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Protección y control adaptado a la edad, disminuyéndolo progresivamente para fomentar la autonomía personal ● Hábitos de Alimentación, Descanso, Aseo, etc., adecuados a su edad ● Espacio personal en la vivienda, cuando sea posible, desde la preadolescencia ● Actividad y ejercicio físico, especialmente en espacios abiertos y al aire libre 	<ul style="list-style-type: none"> ● Interacción positiva con los miembros de la familia ● Respeto al ritmo evolutivo intelectual, emocional y social propio de la edad concreta en que se encuentre el niño dentro de este intervalo ● Establecimiento de normas, límites y consecuencias coherentes para regular el comportamiento ● Establecimiento de hábitos de estudio ● Comunicación fluida y de confianza entre los miembros de la familia ● Fomentar la participación y la toma de decisiones conjunta en la familia en temáticas adecuadas para la edad de los niños ● Fomentar los intereses intelectuales y culturales, así como las potencialidades personales ● Fomentar las relaciones sociales de los niños con control adecuado del tiempo fuera de casa ● Control adecuado del uso de las tecnologías de la información y comunicación
<p>14-18 años</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Además de las necesidades señaladas en las edades anteriores, adaptadas a esta edad, se añaden las derivadas de los cambios fisiológicos y hormonales, que producen cambios sustanciales en la apariencia del propio cuerpo ● Desarrollo de la sexualidad 	<ul style="list-style-type: none"> ● Además de las necesidades señaladas en las edades anteriores, adaptadas a esta edad, se añaden las asociadas con: ● Toma de decisiones sobre elecciones académicas ● Hábitos eficaces de estudio y trabajo intelectual

	<ul style="list-style-type: none"> ● Control de la apetencia sexual y de las prácticas sexuales seguras 	<ul style="list-style-type: none"> ● Aceptación de uno mismo y desarrollo de la Autoestima y la Asertividad ● Prevención y control de conductas inadaptadas en el hogar, en el centro escolar o en el ámbito social: comportamiento irrespetuoso, consumo de sustancias, absentismo y fracaso escolar, conductas delictivas, etc. ● Toma de decisiones adecuadas sobre relaciones sociales positivas con amigos y de pareja ● Control adecuado del uso de las tecnologías de la información y comunicación ● Respeto a la inclinación sexual ● Relaciones de pareja positivas ● Toma de decisiones adecuadas sobre el empleo del ocio y tiempo libre
--	--	---

Fuente: Elaboración propia.

A medida que nuestros hijos van creciendo, aprenden a través de nosotros a valerse por sí mismos, a responsabilizarse de sus tareas y a colaborar en casa. Todo ello facilita el respeto mutuo y la convivencia familiar positiva.

Actividades para la Reflexión sobre el Comportamiento de los hijos en sus distintas Etapas Evolutivas

Para reflexionar sobre los aspectos que hemos comentado en este tema e identificar nuestras propias preocupaciones con respecto a la educación de nuestros hijos, sugerimos cubrir la ficha 1.

Ficha 1.

Algunas preocupaciones frecuentes sobre la educación y el comportamiento de nuestros hijos

Algunas de mis preocupaciones frecuentes sobre la educación y el comportamiento de mis hijos son

1.

2.

3.

Además, vamos a pensar en algunas características y comportamientos que observamos en nuestros hijos en la edad que tienen en este momento. Lo anotaremos en la ficha 2 y después lo completaremos ayudándonos con la información de las tablas 3 a 7.

Ficha 2. Características y comportamientos de nuestros hijos según su edad

Características y comportamientos de nuestros hijos según su edad

De 0 a 2 años

De 3 a 5 años

De 6 a 11 años

De 12 a 17 años



En caso de que estemos trabajando en grupos con padres y madres que tienen hijos en una etapa de edad concreta, podemos emplear las fichas 3 a 6.

Ficha 3. Características y comportamientos de nuestros hijos en la edad de 0-2 años

Características y comportamientos de nuestros hijos en la edad de 0-2 años

Ficha 4. Características y comportamientos de nuestros hijos en la edad de 3-5 años

Características y comportamientos de nuestros hijos en la edad de 3-5 años

Ficha 5. Características y comportamientos de nuestros hijos en la edad de 6-10 años

Características y comportamientos de nuestros hijos en la edad de 6-10 años

Ficha 6. Características y comportamientos de nuestros hijos en la Preadolescencia (11-13 años) y Adolescencia (14-17 años)

Características y comportamientos de nuestros hijos en la Preadolescencia (11-13 años) y Adolescencia (14-17 años)

Ideas que conviene recordar

Para terminar este capítulo resumimos en la tabla 9 algunas ideas que nos conviene repasar y recordar.

Tabla 9. Algunas ideas para recordar sobre el comportamiento de los hijos en sus distintas etapas evolutivas

Algunas ideas que nos conviene recordar sobre el comportamiento de los hijos en sus distintas etapas evolutivas

- En cualquier edad y etapa evolutiva, los niños necesitan atención, afecto, respeto y reconocimiento personal. Esto también lo necesitamos los adultos.
- La educación de los niños tiene efectos más positivos cuando se desarrolla con cariño, amabilidad, respeto y firmeza.
- Educar a los niños con cariño, amabilidad, respeto y firmeza es una tarea compleja, que requiere tiempo, dedicación, preparación, esfuerzo y autorregulación emocional.

Currículum del hogar, autoestima y comunicación asertiva en familia



Currículum del Hogar, Autoestima y Comunicación Asertiva en la Familia

Introducción

En el momento actual sabemos que las formas de relacionarnos y comunicarnos dentro de la familia influyen en cómo los niños llegan a desarrollar sus habilidades personales. Por eso, el estilo de educar que tengamos los padres y madres, nuestros valores, actitudes, expectativas, intereses, o incluso la estructura y organización que tenga la familia, pueden establecer diferencias en cómo los niños llegan a adquirir hábitos de comportamiento adecuados, autoestima, habilidades para el autocontrol, para tomar decisiones, para asumir responsabilidades proporcionadas a su edad, etc.; lo que repercute posteriormente en la calidad de la convivencia familiar.

Curriculum del Hogar

Estos valores, actitudes, expectativas, hábitos de comportamiento y estilos de relación configuran lo que se denomina "el currículum del hogar", que puede ser distinto de unas familias a otras.

A través de este "currículum", los niños, y también los adultos, aprendemos a desarrollar conductas, valores, sentimientos, aspiraciones, etc., porque se transmiten a través de las relaciones de comunicación verbal, gestual y paraverbal -tonos, volumen, etc.-, que tenemos entre los miembros de la familia. Estas relaciones pueden tener estilos diferentes según sea también la manera de actuar de cada uno, especialmente de los padres y madres.

Lo importante de todo ello es que nuestros estilos educativos influyen en el desarrollo de competencias personales de nuestros hijos, como la autonomía, las habilidades sociales, las aptitudes intelectuales, el lenguaje, etc.; todas ellas fundamentales para conseguir metas y realizar roles socialmente valorados.

A largo plazo, estas habilidades son necesarias, por ejemplo, para tener un buen rendimiento académico, para responsabilizarse de realizar tareas en el hogar y fomentar la corresponsabilidad doméstica entre todos, para conseguir un empleo, para alcanzar metas, para participar en la vida social o para establecer y mantener una estabilidad razonable en la vida familiar.

En términos generales, podemos esperar que cuando los niños llegan a la edad escolar tengan un cierto nivel de desarrollo intelectual y social, y estrategias de comunicación para relacionarse con los demás. Ello lo irán adquiriendo a través de los procesos de interacción que tienen lugar en la familia, en su círculo social, y en el nuevo ambiente escolar al que se tienen que incorporar.

A medida que los niños van creciendo en edad se hacen más complejas las relaciones con los adultos; en la preadolescencia y adolescencia los cambios físicos y hormonales, el desarrollo de la sexualidad, las relaciones cada vez más frecuentes con jóvenes de distinto sexo, el deseo de independencia, de autonomía, de poder tomar decisiones propias, etc., repercuten en la vida emocional de los jóvenes y ésta, a su vez, hace variar las pautas de relación que hasta el momento mantenían con sus padres, con los profesores, o con otros adultos.



En muchas ocasiones, los adultos no comprendemos estos cambios de comportamiento y la necesidad que tienen nuestros hijos de sentirse autónomos, y nos sentimos desconcertados, reaccionando con conductas que no siempre facilitan a nuestros hijos alcanzar el equilibrio emocional.

De hecho, es frecuente observar que en la edad adolescente de nuestros hijos existe cierta tendencia a utilizar un estilo de lenguaje verbal, gestual y paraverbal, basado más en el reproche y en la crítica mutua entre padres y madres e hijos, que en el respeto y el afecto mutuo. Sin embargo, sabemos que ese estilo afectuoso, sí lo hemos utilizado en las etapas infantiles anteriores de nuestros hijos, pero posteriormente lo cambiamos. Por eso, es fundamental que los padres y madres seamos conscientes de este cambio que se produce en el estilo de comunicarnos con nuestros hijos para que podamos controlar nuestras emociones y nuestra posible tendencia a criticarles y reprocharles mucho y en momentos y formas que resulten inadecuadas.

Estos procesos no se dan por igual en todas las familias ni siempre igual dentro de una misma familia, dependiendo de factores actitudinales, educativos, culturales, de tiempo, de situación, etc. Lo importante es resaltar la influencia que pueden llegar a tener las normas, los límites, las expectativas y las pautas de relación interpersonal en el proceso de desarrollo de nuestros hijos, nietos...

Cuando existe una buena relación entre nosotros –padres y madres– y nuestros hijos, éstos se benefician más de nuestras habilidades y cualidades, pero si no es así, pueden perder esas oportunidades de aprendizaje.

Por ejemplo,

los hijos cuyos padres o madres tienen un buen nivel educativo pero que se comunican poco con ellos o que apenas les orientan lo personal o para realizar su trabajo escolar, no pueden beneficiarse de la ayuda que sus padres les podrían ofrecer. Sin embargo, aquellos otros padres y madres que aunque tengan menores niveles de estudios transmiten a sus hijos ciertas aspiraciones educativas, confían en su capacidad para realizar por sí mismos las tareas académicas, les animan a estudiar todos los días, y reconocen el esfuerzo que hacen por aprender, pueden ayudar mucho a sus hijos porque estos captan el valor que sus padres y madres otorgan a la educación, la implicación que tienen en su proceso educativo personal y escolar y los resultados que esperan de ellos.

Actividad para Reflexionar

Para poder reflexionar sobre algunas características del currículum del hogar que influyen positivamente en el desarrollo de competencias personales en los hijos, podemos revisar algunas de las pautas que se señalan en la Ficha 7. También se indican algunas actuaciones que, por el contrario, no contribuyen a desarrollar dichas competencias.

Ficha 7. Algunas características del Currículum del Hogar que influyen positivamente en el Desarrollo de Competencias Personales en los Hijos

Algunas características del Currículum del Hogar que influyen positivamente en el Desarrollo de Competencias Personales en los Hijos

Pautas del estilo educativo familiar estimulante del desarrollo de competencias personales en los hijos

Se proporciona a los niños desde muy pequeños estimulación visual, auditiva, táctil y motórica.

Por ejemplo, interaccionando con ellos, hablándoles, enseñándoles cosas que hay a su alrededor, comentando con un lenguaje sencillo cómo son, cómo se llaman y cómo funcionan las cosas, contando cuentos, acompañando mientras ven programas infantiles y comentando con ellos, acariciando, jugando juntos, dando pistas sobre cómo funcionan ciertos juegos y sus reglas, etc.

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas, teniendo en cuenta las edades de los hijos

Dentro de unos límites según su edad, se permite a los niños cierta libertad para explorar y experimentar el ambiente.

Por ejemplo, para mirar lo que hay en los cajones, para manipular ciertos objetos, para ir de una habitación a otra, para acercarse a los niños, para salir con los amigos, para ir a un lugar nuevo, etc.

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Se plantean expectativas dirigidas a la consecución de metas propias de cada edad, y se confía en la capacidad de los niños para conseguirlas.

Por ejemplo:

- *Para recoger los juguetes “Vamos a poner el cuento en su sitio, ¿sabes tú dónde tenemos que ponerlo? ¿Me ayudas? ¡Qué bien lo sabes hacer!”.*
- *Para ordenar la habitación*
- *Para contribuir a realizar tareas en el hogar –“¿Vas haciendo tu cama mientras yo hago la mía y así terminamos antes para poder salir juntos a hacer las compras?”.*
- *Para estudiar y para alcanzar resultados académicos adecuados, “¿A ver lo que tienes que hacer hoy...? Esto parece que lo vas a saber hacer muy bien, es parecido a lo que hiciste ayer; ¿me lo enseñas cuando hayas terminado? Si no entiendes algo y quieres que te ayude, dímelo, estoy en la otra habitación”.*
- *Para respetar a los demás, para controlar sus emociones “No nos enfadamos, nos decimos las cosas sin enfadarnos, ¿vale?”.*

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Se fomenta y valora que cada miembro de la familia tenga su independencia, y se enseña a los niños a adquirirla de modo gradual.

Por ejemplo, diciéndoles:

- *“Ahora no puedo cogerte/jugar/estar contigo/porque tengo que ... En cuanto termine vengo para estar contigo”.*
- *“Ahora mamá/papá va a leer un rato y enseguida vuelve a estar contigo”.*
- *“Ahora mamá/papá va a ir a trabajar y vuelve más tarde. Mientras, te quedas con...”*
- *“Ahora no puedo planchar esa camisa que quieres ponerte, pero mañana podrás tenerla en el armario. Si tienes mucho interés en ponértela ahora, puedo ayudarte a que aprendas a planchártela tu mismo/a.”*

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Los padres y madres muestran modelos educativos y ocupacionales que ayudan a sus hijos a querer lograr metas por sí mismos y a hacer las cosas con un cierto nivel de calidad sin tener que compararse con nadie.

Por ejemplo:

“Vamos a hacer este puzzle... ¿por dónde será mejor empezar ...? ¿Parece que, por aquí, con esta pieza? ¿por dónde seguimos...? Bien. esa pieza que has cogido parece que puede ir ahí donde la quieres poner...Parece que no encaja bien... ¿qué te parece si le das la vuelta? Puede que encaje mejor ...estupendo, ya tenemos otra pieza colocada. ¿Cuál pondremos a continuación...?”

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Se da importancia a la evidencia objetiva.

Por ejemplo:

“Gracias por ocuparte de sacar todos los días la basura. Así nos repartimos las tareas de casa y cada uno tenemos más tiempo para hacer otras cosas”.

“Tenemos que revisar el número de llamadas que hacemos por teléfono y el tiempo que estamos hablando, porque está subiendo mucho el coste de la factura”.

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Existe mucha comunicación verbal y se realiza con un estilo flexible. Se procura comentar cómo son las cosas y cómo funcionan para que los niños vayan aprendiendo sus características. Se da importancia tanto a hablar como a escuchar.

Por ejemplo:

- *“Hoy hemos preparado lentejas para comer... ¡qué ricas! Son pequeñitas y de color oscuro, ¿las ves? Vamos a probar cómo han quedado hoy... ¡Ummm, saben muy bien...!”*
- *“Hoy has llegado a casa una hora más tarde de lo esperado. ¿Ha pasado algo inesperado? Me quedaría más tranquilo/a sabiendo qué pasó. ¿Te apetece comentármelo?”*

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Predominan las actitudes flexibles y participativas democráticas en las pautas de crianza de los hijos.

Por ejemplo:

- *“Este fin de semana podríamos hacer ...o ... ¿Tenéis alguna otra propuesta que podamos comentar para poder decidir entre todos lo que nos viene mejor?”*
- *“Ya sé que estas fiestas prefieres pasarlas aquí con tus amigos, pero hace tiempo que no vamos a ver a los abuelos al pueblo y nos echan de menos. Si te parece, podemos pasar estos días con los abuelos y el próximo fin de semana nos quedamos en casa para que puedas estar con tus amigos. ¿Quieres que comentemos alguna otra idea?”*

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Se da valor al éxito académico.

Por ejemplo:

“Cuéntame cómo estaban las tareas que hiciste ayer para clase. ¿Salieron bien? ¿Crees que puedes mejorar esos errores que tuviste hoy? Seguramente necesitas practicar un poco más. Yo estaré pendiente para ayudarte si lo necesitas. Es importante hacer las tareas bien para poder superar las materias del curso”.

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Existen actitudes de colaboración con el sistema educativo.

Por ejemplo:

- *“Hoy hemos tenido una reunión colectiva de padres y madres en el centro. Nos han comentado que en breve nos informarán sobre algunas actividades que están programando para que participemos los padres y madres. Os lo comentarán a vosotros, los alumnos, para que nos lo digáis en casa. Cuando os den esta información, recuerda comentármelo porque me apetece mucho colaborar con el centro”.*
- *“Hoy he recibido una llamada de tu tutor del centro comentando que le gustaría que fuera a hablar con él, porque está preocupado por tu comportamiento. ¿Quieres comentarme algo sobre esto antes de que vaya a hablar con él? Sabes que para mí es muy importante lo que el profesor tenga que decirme sobre tu conducta”.*

Escribir en este espacio nuestros comportamientos de padres y madres que se asemejen y/o se diferencien de las pautas educativas señaladas teniendo en cuenta las edades de los hijos

Algunas características que no contribuyen al desarrollo de competencias personales en los hijos

- Se limita en exceso la libertad de los niños para explorar y experimentar el ambiente.
- Se ofrecen al niño muy pocas experiencias guiadas por los padres; predomina el miedo y el temor a lo desconocido.
- Predominan las actitudes fatalistas y la falta de confianza en las capacidades de los niños para conseguir metas.
- Existe una tendencia a que la transición de los hijos hacia la independencia se realice de modo brusco. Los padres y madres tienen la percepción de "perder el control" de sus hijos cuando éstos son muy jóvenes.
- Se observa una tendencia al fracaso educativo y ocupacional. Se puede tener la idea de que para conseguir resultados académicos adecuados son más importantes las características hereditarias intelectuales que el aprendizaje y desarrollo de habilidades.
- Se tiende a tener un estilo de pensamiento rígido.

- Existe muy poca comunicación verbal y poca interacción entre padres/madres e hijos, sobre todo, la que facilitaría una comunicación flexible entre ellos y el que los hijos fueran adquiriendo conocimientos sobre cómo son las cosas y cómo funcionan.
- El rendimiento académico no es altamente valorado.
- Predomina un estilo educativo de los hijos de tipo autoritario.
- Se siente temor y desconfianza hacia el sistema educativo.

Autoestima y Desarrollo personal

Uno de los aspectos en los que puede incidir positivamente el currículum del hogar es en fomentar la autoestima de los hijos y de los propios padres y madres según el estilo de relación que tengan entre sí.

Todas las personas necesitamos desarrollar confianza en nosotras mismas para sentirnos más seguras y capaces, para motivarnos y para tomar iniciativas que nos ayuden a hacer cosas nuevas, a tomar decisiones y a afrontar los retos que se nos presenten cada día.

Para ello necesitamos aprender a valorarnos adecuadamente, es decir, a reconocer nuestras potencialidades y también nuestras limitaciones, a aceptar unas y otras y a intentar superar las limitaciones aprendiendo de nuestros errores y apoyándonos en nuestras potencialidades. Con ello podremos desarrollar nuestra autoestima personal y el respeto por nosotros mismos y por los demás.

Sin embargo, para poder hacerlo necesitamos la ayuda de los otros desde que somos muy pequeños, especialmente de nuestros padres y madres. Porque la imagen que solemos tener sobre nosotros mismos depende mucho de lo que oigamos decir a las personas con las que más nos relacionamos y queremos, o a las que consideramos más importantes en nuestra vida.

De ahí la importancia de revisar como padres y madres el comportamiento que tenemos hacia nuestros hijos, el modo en que nos comunicamos con ellos, lo que les decimos, cómo se lo decimos y la confianza que les transmitimos para que puedan valorar sus propias capacidades.

Si como padres y madres contribuimos a que nuestros hijos se puedan llegar a sentir a gusto consigo mismos, estaremos contribuyendo también a que se sientan a gusto con nosotros, a que nos respeten, a que nos quieran escuchar y a que estén más receptivos a aquello que les tengamos que decir en cada momento para mejorar, para corregir o para modificar sus comportamientos o actitudes.



Ello podemos conseguirlo, entre otros medios, empleando un lenguaje positivo y estimulador – al que solemos denominar “elogio”–, que valore las potencialidades de nuestros hijos, sus contribuciones, sus progresos y sus aspectos positivos. Con este tipo de actuación les estaremos transmitiendo confianza en sí mismos y generando vínculos constructivos que nos ayudarán en otros momentos a tratar más fácilmente con ellos otros aspectos de su comportamiento que necesitemos modificar.

En términos generales podríamos decir que el lenguaje positivo y motivador presenta las características que se mencionan en la tabla 10.

Tabla 10. Características del Lenguaje Positivo y Motivador

Características del Lenguaje Positivo y Motivador

- Se centra en valorar las cualidades que tiene la persona por sí misma o lo que hace, sin tener que compararla necesariamente con lo que nos gusta a nosotros.

Por ejemplo, es mejor decir:

“Creo que esta camisa te sienta bien”, que decir:

“Para mi gusto esta camisa te sienta bien”.

- Se utiliza justo en el momento en que se observa una actitud o una conducta positiva, sin dejarlo para mucho tiempo después, porque de este modo actúa como refuerzo; si se aplaza pierde buena parte de su significado.

- Se dice con sinceridad, utilizando un tono y unos gestos que indiquen que uno siente lo que expresa. Las personas solemos darnos cuenta de esto con mucha facilidad y si interpretamos que un elogio no es sincero, pierde valor para nosotros, e incluso puede generarnos desconfianza hacia quien lo dice.

Por ejemplo, es mejor decir con tono relajado, tranquilo, asintiendo con la cabeza y alternando la mirada de frente a los ojos y al tronco de la persona:

“Esta camisa te sienta bien”, que decir con tono exagerado, excitado y mirando de reojo:

“¡¡¡ UUUYYYY!!! ¡¡¡¡Qué fenomenal te queda esta camisa!!!!

- Lo expresamos con la frecuencia, en el momento y en el lugar oportuno para que la persona pueda centrar su atención en lo que decimos e interpretarlo de forma adecuada.

Por ejemplo, evitaremos decirlo continuamente para que resulte creíble, así como cuando los hijos estén muy centrados haciendo otras cosas, tengan mucha prisa o haya otras personas con las que no tengan mucha confianza, sobre todo, si son adolescentes.

- Solo comentamos en ese momento lo positivo, sin añadir comentarios sobre errores cometidos, sobre comportamientos anteriores inadecuados o sobre el logro de metas mayores. Para hablar sobre estos otros aspectos intentaremos buscar otros momentos que sean apropiados.

Por ejemplo, es mejor decir:

“Veo que has avanzado mucho en esta tarea”, que decir:

“Veo que has avanzado mucho en esta tarea. ¡Claro, antes no atendías a lo que tenías que hacer!”

“Qué bien que hayas conseguido un notable en Dibujo”, que decir:

“Qué bien que hayas conseguido un Notable en Dibujo. ¡Pero, a ver si para la próxima vez puedes traer un Sobresaliente!”

- Nos centramos solo en la persona que lo tiene que recibir, sin compararla con otras personas a las que queramos reprochar algo.

Por ejemplo, es mejor decir:

“Es estupendo que hayas llegado a la hora que acordamos”, que decir:

“Es estupendo que hayas llegado a la hora que acordamos, no como tu hermano, que siempre llega tarde”.

Para que este lenguaje positivo y estimulador sea eficaz con nuestros hijos hemos de utilizarlo adecuadamente; por ejemplo, conviene tener en cuenta la edad que tienen en cada momento, porque, aunque a todos les gusten, no funcionan de la misma manera con los niños pequeños que con los hijos de edad adolescente. A los niños pequeños les gusta mucho que se les elogie de forma muy evidente, tanto con las palabras, como con los tonos y los gestos. Sin embargo, a los adolescentes esta forma tan expresiva de comunicarnos les puede llegar a molestar.

Actividad para la Reflexión sobre el Lenguaje Positivo y Motivador

Para practicar el uso del lenguaje positivo y motivador podemos cubrir la ficha 8.

Ficha 8. Practicando el Lenguaje Positivo y Motivador

Practicando el Lenguaje Positivo y Motivador con nosotros mismos y con nuestros hijos

Anotar aspectos positivos que veamos en nosotros mismos, en lo que tenemos y en lo que nos rodea. Por ejemplo:

Alegría, salud...

Anotar frases del lenguaje positivo y motivador que podamos decir a nuestros hijos sobre sus aspectos positivos, sus logros y sus comportamientos en determinados momentos. Por ejemplo:

“Gracias por ayudarme/ocuparte de hacer la compra...”

“Qué bien sabes hacer estos ejercicios de clase...”

Habilidades de Comunicación Asertiva útiles para entendernos y respetarnos

Así como es importante comentar a nuestros hijos sus cualidades y potencialidades para ayudarles a sentirse bien consigo mismos, es conveniente que en otros momentos les hagamos ver también aquellas actitudes, comportamientos y hechos que no resultan aceptables en un marco o contexto determinado; porque como adultos tenemos la responsabilidad de educar y guiar a nuestros hijos hacia su pleno desarrollo personal y social.

Por eso, necesitamos practicar las estrategias de comunicación asertiva que nos ayuden a saber cómo escuchar a nuestros hijos para que se sientan atendidos y respetados en lo que quieren y necesitan manifestar; y, a la vez, cómo poder expresarnos nosotros mismos como padres y madres para que nuestros hijos nos escuchen, respeten y asuman sus responsabilidades.

La comunicación asertiva es aquella que nos permite comentar ideas, sentimientos, deseos u opiniones de forma precisa, oportuna y respetuosa hacia uno mismo y hacia los demás. Nos comunicamos de modo asertivo cuando nos expresamos con seguridad ante otras personas diciendo aquello que necesitamos decir, pero de manera que no ofenda, que no falte al respeto ni culpabilice al otro; sobre todo, cuando tengamos que aclarar algo que no nos ha gustado de su comportamiento. Se trata de hacer ver a los otros cómo nos sentimos ante algo que sucede, ya sea agradable o desagradable, para ayudarles a comprendernos y a cooperar en aquellas situaciones que nos implican a todos.

Desde que nuestros hijos son muy pequeños necesitamos utilizar bien las habilidades de comunicación asertiva. Algunos ejemplos de cómo hacerlo se encuentran en la tabla 11.

Tabla 11. Casos para el análisis de la Comunicación Asertiva con los Hijos

Casos para el análisis de la Comunicación Asertiva con los Hijos

Caso: Niño de 23 meses. Dormir solo

Si un niño de 23 meses no quiere dormir solo en su habitación porque se ha habituado a que su papá o su mamá duerman con él en ella, seguramente hará una fuerte rabieta cuando un día los padres intenten que duerma solo. En este caso, los padres necesitarán autorregular su posible tendencia a enfadarse con él, a gritarle y quizás, a agitarle. En su lugar, será más conveniente decirle con tono firme pero amable y respetuoso, tantas veces como sea necesario y durante varios días, que es ya la hora de acostarse, que tiene que dormir en su habitación, que entienden que le guste dormir con papá o mamá y que papá y mamá tienen que dormir en su propia habitación y estarán cerca. Progresivamente el niño irá captando la seguridad y firmeza que le transmiten sus padres y esto le ayudará a tranquilizarse, a confiar en que está protegido, en que puede quedarse solo y a autorregular su propio comportamiento en el momento de dormir.

Caso: Niña de 8 años. Hacer los deberes sola

Si una niña de ocho años no quiere sentarse sola a hacer sus tareas académicas en casa porque se ha habituado a que papá o mamá estén siempre con ella mientras las hace, tenderá a hacer poco por sí misma, a distraerse, o a moverse por la casa el día que papá o mamá no puedan estar con ella. Para que la niña vaya desarrollando autonomía y responsabilidad para realizar sus tareas escolares en casa, los padres necesitarán decirle con tono amable pero firme, que entienden que le guste hacerlas con ellos, que ha de empezar a hacerlas por sí misma, que las hará bien, que ellos necesitan hacer a la vez otra tarea y que estarán cerca.

Caso: Adolescente de 16 años. Levantarse por la mañana

Si un adolescente de dieciséis años hace que sus padres le despierten todas las mañanas para ir al centro escolar, se molestará o enfadará con ellos si un día por alguna razón no llegan a hacerlo. Dada la edad del hijo, conviene que desarrolle su autonomía y responsabilidad para llegar a tiempo al centro, y para ello los padres podrían comentarle en tono respetuoso pero firme, que entienden que le resulte más cómodo que ellos le despierten, que es ya momento de que encuentre por sí mismo el modo de levantarse a tiempo y que ellos necesitan ya dejar de hacerlo.

Para utilizar adecuadamente la comunicación asertiva con nuestros hijos, los padres y madres necesitamos tener en cuenta y poner en acción determinadas estrategias que se describen en la tabla 12.

Tabla 12. Estrategias a considerar para utilizar la Comunicación Asertiva con los Hijos

Estrategias a considerar para utilizar la Comunicación Asertiva con los Hijos

- Comprender el comportamiento de nuestros hijos y expresarles que lo entendemos –aunque no estemos de acuerdo con ello y esperemos cambiarlo–. Por ejemplo, en los casos anteriores al decir:

“... ya sé que te gusta que mamá duerma contigo ...”;

“... ya sé que te gusta que haga las tareas contigo...”

“... entiendo que te resulte más cómodo que yo te despierte”.

Con ello estaremos utilizando la estrategia de la **Escucha Activa**, que facilita desarrollar la **empatía** al expresar que **respetamos los sentimientos del otro**. Cuando uno se siente respetado en sus sentimientos, suele tranquilizarse y mostrarse más receptivo para cooperar con los otros.

- Estar **seguros de lo que queremos decir** y de lo que **queremos conseguir** del comportamiento de nuestros hijos, para que ellos lo capten sin dudas ni vacilaciones; y entiendan que han de ir ajustando su comportamiento a las expectativas que tenemos sobre ellos. Al hacerlo, es conveniente que les **transmitamos nuestra confianza en que pueden hacerlo** para que **puedan confiar también en sí mismos** y fomentar su **autoestima y valoración personal**. Por ejemplo, en los casos anteriores al decir:

“...es ya la hora de acostarte; te dormirás tú solito y papá y mamá estarán aquí cerca”.

“...En este rato vas a hacer tú solita las tareas, y las harás muy bien. Mientras, yo voy a estar en la habitación de al lado y vendré luego por aquí para ver cómo vas...”

“...Creo que ya estás en una edad en que puedes levantarte solo. Seguramente vas a encontrar un buen modo para ayudarte a ti mismo a hacerlo”.

- Elegir el momento más adecuado para hablarles. No todos los momentos son igual de propicios tanto para nosotros como para nuestros hijos, para comentar lo que tenemos que decirles. Conviene que sea un momento pensado, planificado, en el que no tengamos prisa y para el que nos hayamos preparado.

- Hablar de modo tranquilo, controlando los tonos, el volumen y los gestos; por ejemplo, mirando a los ojos, estando cerca, acariciando a los niños cuando son pequeños, etc., para que el mensaje que transmitamos y el que capten los hijos sea de amabilidad, respeto, seguridad y firmeza y no de agresividad y violencia. Los niños, como cualquier otra persona de otra edad, reaccionan mejor a los tonos amables y afectivos porque les transmiten seguridad y protección. Por el contrario, los tonos agresivos transmiten violencia, provocando que los niños y jóvenes se asusten, se pongan nerviosos y reaccionen cuando son pequeños con llantos incontrolados y pataletas, o con reproches, críticas y amenazas cuando son más mayores.
- Expresar nuestras propias necesidades y/o sentimientos como padres y madres para hacer ver a los hijos que también precisamos de su colaboración para sentirnos mejor. Al hacerlo estaremos utilizando los denominados “Mensajes en primera persona” o “Mensaje-yo”, que tienen la capacidad de fomentar la empatía en los otros y el respeto hacia el otro, y con ello la actitud de colaboración. Por ejemplo, en los casos anteriores al decir:

“...papá y mamá tenemos que dormir en nuestra habitación y estaremos cerca”.

“...Yo necesito hablar por teléfono y estaré cerca”.

“...Yo necesito dejar de estar pendiente de la hora en que tienes que levantarte”

Es importante resaltar el valor que tiene la escucha activa en el proceso de comunicación con nuestros hijos, porque ayuda a comprender mejor lo que sienten, lo que piensan, lo que hacen y a establecer y mantener con ellos una relación emocional positiva. Escuchar activamente sirve para establecer relaciones de confianza. Cuando escuchamos activamente se producen las características de relación que se resumen en la tabla 13.

Tabla 13. Características de la relación con los hijos al emplear la Escucha Activa, y estrategias para su utilización

Características de la relación con los hijos al utilizar la Escucha Activa

- Les mostramos que les queremos, que les aceptamos y que respetamos lo que nos tengan que decir.
- Nos consideran personas relevantes en sus vidas y de confianza.
- Podemos conocer más cosas sobre ellos y reducir algunas de nuestras preocupaciones.
- Favorecemos el diálogo con nuestros hijos, incluso en temas que pueden resultarles difíciles de hablar con nosotros.
- Potenciamos su participación y compromiso responsable en la vida de la familia.
- Les ayudamos a sentirse mejor cuando nos cuentan sus problemas.
- Es más probable que nos presten atención a nosotros cuando queramos hablar con ellos.
- Creamos un ambiente familiar basado en la aceptación y el respeto.

Estrategias para utilizar adecuadamente la Escucha Activa con los hijos

- Estar atentos a sus comportamientos para captar cuándo tienen necesidad de contarnos algo y en esos momentos manifestar nuestra disposición a escucharlos.
- Dedicar el tiempo necesario a estar junto a ellos mientras hablan, en un lugar tranquilo y sin mostrar sensación de prisa.
- Dar señales, verbales y no verbales, de que les estamos atendiendo con interés. Por ejemplo, sentarnos a su lado, asentir con la cabeza mientras hablan, mirar a los ojos, repetir algunas de sus palabras, etc.
- Hacer preguntas cuando se «atascan» para que al responderlas nos ayuden a comprender mejor lo que nos están diciendo.
- No interrumpirles mientras hablan y facilitar que terminen de comentar todo lo que quieran contar.
- Utilizar un tono amable y cercano cuando queramos comentarles algo.
- No pretender imponer en ese momento nuestros criterios ni experiencias. Si esto fuera necesario, hemos de esperar a hacerlo en otro momento.
- No juzgar lo que dicen en ese momento.



Por otra parte, para favorecer el proceso de comunicación con nuestros hijos es necesario también **expresarles nuestros propios sentimientos con los mensajes en primera persona o Mensajes-Yo;** para que puedan entendernos mejor, empatizar con nosotros y establecer y mantener vínculos afectivos.

Cuando sea oportuno, los padres y madres podríamos comentar con nuestros hijos tanto nuestras cualidades y potencialidades como nuestros errores, defectos, limitaciones y sentimientos; para que en determinados momentos puedan entender nuestras reacciones y comportamientos con ellos. Aunque como padres y madres queramos hacer las cosas de la mejor manera posible para educar a nuestros hijos, hemos de aceptar que no somos perfectos, que tenemos dudas, preocupaciones y que nos podemos equivocar. Por eso, cuando sea oportuno, no hemos de tomar como una debilidad reconocer nuestros errores ante nuestros hijos; porque esto les puede ayudar a entendernos mejor, a ponerse en nuestro lugar y a ser más cooperativos.

Para utilizar los mensajes en primera persona o mensajes-yo, podemos seguir la estructura gramatical que se indica en la tabla 14. Estos mensajes son diferentes a otros que denominamos “mensajes-tú”, que utilizamos con cierta frecuencia, y suelen estar basados en el reproche y la culpa; por ello, suscitan en los otros reacciones a la defensiva y también de reproche y de culpa, contribuyendo así a generar conflictos y a mantenerlos en las relaciones personales y familiares.

Tabla 14. Estructura gramatical de los Mensajes-Yo y su diferencia con los Mensajes-Tú

Estructura gramatical de los Mensajes-Yo y su diferencia con los Mensajes-Tú

Para favorecer el proceso de comunicación con nuestros hijos es conveniente expresar nuestros propios sentimientos con mensajes en primera persona o Mensajes-Yo, para que puedan entendernos mejor, empatizar con nosotros y establecer y mantener vínculos afectivos.

La estructura gramatical de estos mensajes-yo contiene los siguientes elementos:

“Cuando (sustituir los puntos por las circunstancias que rodean a una situación o acción) me **siento** (sustituir los puntos por una palabra que exprese el sentimiento que tiene el padre o la madre) **porque**
... (sustituir los puntos por las consecuencias de esa situación o acción).

Por ejemplo:

“Cuando te tiras al suelo, mamá se pone nerviosa porque te ensucias la ropa y luego tiene que lavar y trabajar más” (mensaje-yo dirigido a un niño pequeño).

“Cuando me dices “tú qué sabrás”, me siento humillado/a porque veo que no me valoras”.

Al utilizar los mensaje-yo hemos de hacerlo tranquilos, seguros y sosegados; porque si los decimos tensos y enfadados se podría interpretar como un mensaje-tú, es decir, ofensivo y culpabilizador.

Mensajes en Segunda Persona o Mensajes-Tú

Los mensajes-yo se diferencian de los mensajes en segunda persona o mensajes-tú, entre otras cosas, porque no suelen resultar ofensivos ni amenazadores ni culpabilizadores para quien los escucha; no provocan, ni hacen ponerse a la defensiva; más bien sucede lo contrario, ayudan a la persona que los escucha a reflexionar sobre sus actos, a empatizar y a ponerse en el lugar del otro.

Ejemplos de mensaje-tú son los siguientes:

“(Tú) siempre tiras los papeles al suelo y ensucias las cosas, para que yo tenga que trabajar más”

“(Tú) estás continuamente faltándome al respeto”

“(Tú) no haces tus tareas esperando que las haga yo”

Utilizar los mensajes-yo con los hijos no siempre nos garantiza que corrijan o cambien sus comportamientos de inmediato; pero sí les proporciona un modelo y estilo de comunicación basado en el respeto y la asertividad, que poco a poco pueden imitar y utilizar ellos también con nosotros y con otras personas; contribuyendo así a mejorar la convivencia familiar.

A los padres y madres no siempre nos resulta fácil expresar nuestros sentimientos con nuestros hijos y utilizar los mensajes-yo, porque no estamos acostumbrados a hacerlo, sobre todo cuando nuestros hijos son adolescentes. Sin embargo, cuando los empleamos, podemos ir notando sus efectos positivos sobre nosotros mismos porque nos quedamos más tranquilos, y sobre nuestros hijos, que tienden a entendernos mejor y ser más cooperativos.

Actividad para la Reflexión utilizando los Mensajes-Yo

Para reflexionar y practicar con los mensajes-yo podemos cubrir la ficha 9.

Ficha 9. Reflexionar y practicar con los Mensajes-Yo

Escribir algunos Mensajes-Tú que hayamos utilizado con nuestros hijos

Por ejemplo: “(Tú) estás continuamente faltándome al respeto”

Otros:

1.

2.

3.

Convertir los Mensajes-Tú anteriores en Mensajes-Yo

Utilizar la siguiente estructura gramatical:

“Cuando (sustituir los puntos por las circunstancias que rodean a una situación o acción), me **siento** (sustituir los puntos por una palabra que exprese el sentimiento que tiene el padre o la madre) **porque** (sustituir los puntos por las consecuencias de esa situación o acción).

Por ejemplo:

“Cuando te tiras al suelo mamá se pone nerviosa porque te ensucias la ropa y luego tiene que lavar y trabajar más” (mensaje-yo dirigido a un niño pequeño).

“Cuando me dices que “yo qué sabré” me siento humillado/a porque veo que no me valoras”.

1.

2.

3.

Estilos de Comunicación y Modelos de Comportamiento

Los humanos somos seres sociales por naturaleza y necesitamos relacionarnos con nuestros iguales con calidad emocional. Podemos distinguir dos formas de comunicación emocional. Comunicación verbal de emociones a través de las palabras y Comunicación no-verbal, a través de los gestos, las posturas, los movimientos, las imágenes y los sonidos.

Los padres y madres sabemos que no siempre nos resulta fácil controlar ante nuestros hijos nuestras emociones cuando estamos alterados, para poder tener con ellos esa interacción tranquila pero firme que requiere la comunicación asertiva.

Al igual que sucede con otras habilidades que hemos ido desarrollando a lo largo de la vida y que utilizamos de modo casi automatizado sin tener que pensar ya mucho en ello, –como por ejemplo leer o conducir un coche–, desarrollar las habilidades de comunicación asertiva requiere inicialmente tiempo, esfuerzo y entrenamiento. Después podremos utilizarlas adecuadamente casi sin esfuerzo para comunicarnos de manera más positiva con nuestros hijos, contribuyendo así a crear un ambiente familiar más satisfactorio.

Cuando desde pequeños nuestros hijos van aprendiendo a sentirse comprendidos, valorados y capaces, a responsabilizarse de sus tareas, a hablar con respeto a los otros y a cooperar a través del modelo de comportamiento que nosotros les transmitimos como padres y madres, nos resultará más fácil en el futuro afrontar etapas familiares más complejas, como puede ser la de la adolescencia de los hijos.

Esto también contribuirá a facilitar que cada miembro de la familia se implique en realizar en el hogar las tareas que le corresponden por edad, o que hayan sido acordadas, sin tener que delegar sus responsabilidades en los otros; ello evitará que alguno tenga que sentirse sobrecargado –generalmente la madre– y facilitará que se fomente la corresponsabilidad en el hogar. Cuando este reparto

de tareas y asunción de responsabilidades se lleva a cabo, cada uno solemos sentirnos mejor con nosotros mismos y con los otros y disponemos de más tiempo para compartir en los momentos de ocio. Todo ello contribuye a generar una dinámica de convivencia familiar más positiva, y más rica en experiencias y emociones.

Para poder diferenciar mejor lo que es la comunicación asertiva de otros modos de comunicación, podemos repasar en la tabla 15 las características de los tres Estilos básicos de Comunicación Interpersonal: 1) Estilo Agresivo, 2) Estilo Inhibido o Pasivo y 3) Estilo Asertivo.

Tabla 15. Características de los tres Estilos básicos de la Comunicación Interpersonal.

Características de los tres Estilos básicos de la Comunicación Interpersonal

Agresivo

- Tiende a generar tensión en los otros, lo que no ayuda a conseguir una convivencia positiva.
- Resulta poco eficaz para lograr la colaboración y cooperación de los demás, aunque en algunos casos puede llegar a serlo por efecto del temor a la persona, a las consecuencias o por la imposición.
- Se suele mostrar con una postura erguida, con el tronco hacia delante, con movimientos bruscos de las manos, mirada directa continuada, expresión facial dura, ceño fruncido, volumen de voz alto con tono fuerte y velocidad alta, y con interrupciones a los otros cuando hablan.
- No se muestra actitud de escucha y, por tanto, no se utiliza la escucha activa. Se tiende a ignorar a los otros y a invadir su espacio personal, por lo que resulta incómodo y amenazador.

Inhibido

- No se toman iniciativas personales de interacción y resulta poco eficaz para las relaciones interpersonales y para fomentar la colaboración y el trabajo compartido.
- Se suele mostrar una postura corporal encogida y retraída, con poco contacto visual, orientando la cabeza y la cara hacia el suelo, retirando la mirada del interlocutor, con movimientos nerviosos de las manos y pies. Se utiliza un volumen de voz muy bajo, con habla monótona y entrecortada, con muletillas y silencios no controlados.
- Se muestra actitud de escucha, pero no de forma activa, sino para recibir información o para recibir y acatar instrucciones, y se tiende a alejarse del interlocutor.

Asertivo

- Se emplean adecuadamente las habilidades sociales, que sirven para anticipar, prevenir y resolver problemas de relación interpersonal. Por ello es el estilo más adecuado para fomentar la colaboración y el trabajo compartido.
- La postura corporal es relajada y con gestos firmes, con mirada directa pero no desafiante y expresión facial suave y sonriente; el tono de voz es firme, con volumen intermedio y velocidad de habla que permite entender bien lo que se dice, haciendo uso adecuado de las pausas y silencios.
- Se utiliza bien la escucha activa, tanto en lo que respecta a atención como a postura corporal, con el tronco inclinado hacia el interlocutor, pero sin invadir su espacio personal.



El estilo de comunicación que los padres y madres mostremos con nuestros hijos y también con nuestra pareja, es relevante porque desde muy pequeños ellos tienden a repetir e imitar nuestras palabras, nuestros tonos y nuestros comportamientos, así como también los de las otras personas con las que se relacionan, especialmente los de sus hermanos mayores, abuelos y tíos.

Por ello es conveniente que como adultos reflexionemos y auto-observemos nuestro propio comportamiento y el estilo de comunicación que manifestamos ante nuestros hijos. En ocasiones, nos gritan y nos molesta que lo hagan, sin darnos cuenta de que nosotros también les gritamos a ellos o a otras personas y que, por tanto, están reproduciendo nuestro modo de actuar.

Actividad de Reflexión sobre los Estilos de Comunicación

Dado que es importante reflexionar y practicar para mejorar nuestros estilos de comunicación, proponemos trabajar estos aspectos con los recursos que aparecen en la ficha 10.

Ficha 10. Actividades para reflexionar sobre los Estilos de Comunicación

Actividades para reflexionar sobre los Estilos de Comunicación

Visualizar el vídeo que aparece en la siguiente dirección: sobre cómo los niños imitan el estilo de comunicación de sus padres y madres.

<https://youtu.be/dxNYK9ey0wQ>

Casos propios para practicar la Comunicación Asertiva

Recordar algunos casos propios en que hayamos utilizado los estilos de comunicación agresivo o pasivo, y sustituirlos por el estilo asertivo. Escribirlo en los espacios que siguen a continuación.

Caso 1. Estilo de Comunicación Agresivo

Escribir de qué trata el caso:

Escribir el lugar en que se desarrolla el caso:

Escribir la edad del hijo/a:

Escribir lo que dicen el padre/madre y el hijo/a:

Padre/madre:

Hijo/a:

Padre/madre:

Hijo/a:

Escribir el comentario de la madre/padre hacia el hijo/a para que sea una comunicación asertiva:

Caso 2. Estilo de Comunicación Pasivo

Escribir de qué trata el caso:

Escribir el lugar en que se desarrolla el caso:

Escribir la edad del hijo/a:

Escribir lo que dicen el padre/madre y el hijo/a:

Padre/madre:

Hijo/a:

Padre/madre:

Hijo/a:

Escribir el comentario de la madre/padre hacia el hijo/a para que sea una comunicación asertiva:

Ideas que conviene recordar

Algunas ideas tratadas en este tema que nos conviene recordar se resumen en la tabla 16.



Tabla 16. Ideas para recordar sobre el Curriculum del Hogar, la Autoestima y Comunicación asertiva en la familia

Ideas para recordar sobre el Curriculum del Hogar, la Autoestima y la Comunicación asertiva en la familia

- A través del Curriculum del Hogar, los niños, y también los adultos, aprendemos a desarrollar conductas, valores, sentimientos, aspiraciones, etc., que se transmiten a través de las relaciones que tenemos entre los miembros de la familia.
-

Entre las características de un hogar positivo se encuentran:

- Existe mucha comunicación entre los miembros de la familia y se realiza con un estilo flexible.

Se procura comentar cómo son las cosas y cómo funcionan para que los niños lo vayan aprendiendo.

- Se da importancia tanto a hablar como a escuchar.
- Para fomentar la autoestima en nuestros hijos podemos utilizar el Lenguaje Positivo y Motivador, que se centra en reconocer las potencialidades, cualidades, valores, esfuerzo, progresos y comportamientos positivos de las personas.
- Conviene que los padres y madres reconozcan en sí mismos sus potencialidades y valores para fomentar su propia autoestima y poder así estar más preparados para fortalecer la de sus hijos.
- Para fomentar una buena comunicación con nuestros hijos conviene utilizar la Escucha Activa y los Mensajes-Yo incorporando los siguientes comportamientos:
 - Dedicar el tiempo necesario a estar junto a ellos mientras hablan, en un lugar tranquilo y sin mostrar sensación de prisa.
 - Dar señales, verbales y no verbales, de que les estamos atendiendo con interés.
 - No interrumpirles mientras hablan y facilitar que terminen de comentar todo lo que quieran contar.
 - Utilizar un tono amable y cercano cuando queramos comentarles algo.
- Conviene que los padres y madres utilicemos con nuestros hijos el estilo de comunicación asertivo, que consiste en hablar con respeto y sin ofender a los otros, para que aprendan también a utilizarlo a través del modelo de comportamiento que les transmitimos

Estilos educativos en la familia. Límites, Normas y Consecuencias



Estilos educativos en la familia. Límites, Normas y Consecuencias

Introducción

Una de las dudas y preguntas más frecuentes que nos hacemos los padres y madres con respecto a la educación de nuestros hijos es ¿dónde poner los límites a su comportamiento? y ¿cómo reaccionar cuando no cumplen con las normas establecidas?

Los niños, como los adultos, necesitan normas y límites que les ayuden a regular mejor sus comportamientos espontáneos, sobre todo cuando éstos tienden a ser poco adaptados o poco respetuosos con los demás, con los objetos o con el ambiente y contexto que les rodea.

Las normas son muy importantes en la organización familiar porque posibilitan el camino hacia la autorregulación de las conductas y la gestión de las relaciones en la familia. Las normas ayudan a regular la vida diaria. Existen tres clases de normas: las Fundamentales, las Importantes y las Accesorias.

Sin embargo, es poco frecuente que en el ámbito familiar hablemos explícitamente de las normas que se tienen que respetar, que las debatamos con nuestros hijos y con nuestra pareja y que consensuemos algunas con nuestros hijos cuando ya tienen una cierta edad. La mayor parte de las veces las normas en las familias son implícitas, están en la mente de los padres y madres, pero no las comentamos con nuestros hijos hasta que ellos empiezan a tomar sus propias decisiones distintas a las nuestras o cuando muestran comportamientos que consideramos inadecuados.

La importancia de las Expectativas

En ocasiones, los padres y madres tenemos expectativas muy claras sobre cómo tienen que comportarse nuestros hijos y pueden llegar a actuar como normas y límites cuando ellos las captan y cuando las convertimos en hábitos de comportamiento familiar.

Por ejemplo,

Un niño pequeño puede entender que tiene que comer en un momento dado porque su mamá o su papá esperan claramente que lo haga y no tienen dudas de que así será.

Lo mismo sucede con un niño de edad escolar cuando llega el momento de ponerse a hacer los deberes en casa, o con un adolescente que sabe desde siempre que se espera de él que continúe sus estudios secundarios obligatorios con los de bachiller o con otros en la universidad.

Ciertamente, estas expectativas no garantizan que los comportamientos de los hijos las hagan realidad, pero ayudan mucho a ello.

De ahí, que sea conveniente que los padres y madres tengamos claro lo que esperamos del comportamiento de nuestros hijos y se lo transmitamos sin dudas y con claridad desde que son pequeños, dándoles razones que les ayude a comprenderlo.

Sabemos por estudios realizados, que las expectativas que tengamos sobre el comportamiento de los otros pueden influir cuando se transmiten con claridad en que efectivamente lleguen a actuar como se espera de ellos. Por eso se habla de “la profecía auto-cumplida”. Sobre este tema solemos tener ejemplos o recuerdos del ámbito escolar; cuando veíamos que algún profesor creía en nosotros y en lo que podíamos hacer, nos esforzábamos más en sus clases, y, al contrario, nos esforzábamos menos en las clases de algún otro profesor que veíamos que no nos transmitía confianza en lo que podríamos llegar a aprender.

La auto-regulación emocional y del comportamiento es una característica de inteligencia emocional y una meta a la que aspiramos la mayoría de las personas,

tanto para nosotros mismos, como para nuestros hijos. Pero sabemos que no es fácil de conseguir en todos los momentos, incluso cuando somos adultos; por ello, los niños necesitan que sus padres y madres les vayan orientando desde pequeños para que aprendan a respetar a los demás y a lo que les rodea, a acatar las normas establecidas en el hogar, en la escuela y en la sociedad y puedan progresivamente adaptarse a las exigencias que demanda la convivencia, tanto en el ámbito familiar, como escolar y social.

En muchas ocasiones, los procesos de escucha activa y de expresión de ideas y sentimientos que tienen lugar cuando nos comunicamos con un estilo asertivo en la familia pueden ser suficientes para que nuestros hijos aprendan a respetar los límites y las normas. Pero en otras ocasiones, su tendencia a aprender explorando y experimentando para saber hasta dónde pueden llegar con su comportamiento, les lleva a olvidarse de ellas y a intentar ir más allá de lo establecido. Como padres y madres hemos de intentar entender este comportamiento de exploración como un proceso de aprendizaje y comprender que no siempre nuestros hijos tienen intención de molestarnos o de retarnos, aunque finalmente nosotros nos sintamos de ese modo.

Otras veces, es evidente que sí tienen intención de retar y molestar y lo consiguen con cierta facilidad porque han aprendido a través de nuestro comportamiento verbal o gestual dónde están nuestros puntos débiles, sobre todo los de tipo emocional.



Por eso, hemos de intentar responder a sus comportamientos negativos autoregulando nuestras emociones para evitar gritarles, reñirles agresivamente, amenazarles o pegarles. Estos comportamientos de los adultos no ayudan a nuestros hijos a aprender a auto-regularse, sino más bien a repetir lo que nosotros hacemos porque tienden a imitarnos desde pequeños y porque entienden que si nosotros lo hacemos ellos también podrán hacerlo.

Estilos Educativos Parentales

Esta capacidad de auto-regulación emocional no siempre es fácil de conseguir, y los padres y madres sabemos que en el día a día pasamos con nuestros hijos por momentos de interacción diferentes: unas veces les consentimos, otras les refirmos o gritamos y otras dialogamos con ellos con tranquilidad. Esta combinación de modos de relacionarnos con los hijos es frecuente en la mayoría de las familias, y en cada momento el tipo de relación que tengamos con nuestros hijos dependerá, entre otros factores, del tiempo que tengamos para estar con ellos, de lo tranquilos que estemos nosotros y ellos, de las preocupaciones personales, laborales o familiares que tengamos que resolver, etc.

En algunas familias, los padres y madres podemos tender a mostrar más un tipo de relación que otro con nuestros hijos; por ejemplo, en algunas familias los adultos consienten a sus hijos con más frecuencia de lo aconsejable; en otras, pueden tender, por el contrario, a ser demasiado exigentes y estrictos con ellos, y en otras, pueden tender a relacionarse con ellos marcando unas normas y límites de comportamiento adecuados y esperables para su edad.

A estas distintas maneras de tender a relacionarnos con nuestros hijos para educarlos las denominamos estilos educativos parentales. Tienen que ver, entre otras cosas, con: 1) las normas de comportamiento que necesitamos establecer para poner límites de acceso a determinados espacios y lugares y para aprender a controlar los comportamientos, y 2) las expectativas de conducta que tenemos hacia nuestros hijos. Ello nos facilita a los padres y madres establecer los límites que les ayuden a ellos a situarse y a desenvolverse en el entorno social que les rodea, que es cada vez más complejo fuera del ámbito familiar.

Para ello es necesario que procuremos que los límites: 1) sean razonables según la edad de los niños, 2) se los expliquemos de forma clara, amable y respetuosa, y 3) tengan que ver con asuntos apropiados a su edad para que se sientan capaces de respetarlos, es decir, que sean coherentes y 4) sean consistentes.

A este respecto, resulta importante comentar con nuestros hijos las razones por las que establecemos límites y normas y por qué esperamos que realicen una determinada conducta, para que nos comprendan. Esto les ayuda a desarrollar habilidades para tomar decisiones, y presupone por nuestra parte que entendemos que tienen capacidad para elegir por sí mismos conductas apropiadas. Cuando los padres y madres utilizamos esta estrategia con nuestros hijos, suelen mostrar más conductas cooperativas con nosotros.



En algunas ocasiones los padres y madres tendemos a forzar los comportamientos de nuestros hijos a través de restricciones severas o del castigo físico para que se ajusten a los límites y normas establecidas, pero ello puede tener efectos negativos como, por ejemplo, generar sumisión, dependencia, agresividad, falta de cumplimiento, ansiedad, baja autoestima, tristeza, culpa o miedo a relacionarse con los padres.

En otros momentos los padres y madres podemos tender a decirles a nuestros hijos que no les queremos cuando se portan mal; esto puede dar resultado si la situación es sólo momentánea y el niño se adapta a la conducta esperada. Sin embargo, puede tener efectos negativos a largo plazo si este comentario se repite mucho y si los niños llegan a interiorizar que papá y mamá no les quieren.

Esta manera de actuar va configurando los estilos educativos de los padres y madres, que se suelen clasificar, al menos, en tres categorías: estilo Permisivo, estilo Autoritario y estilo Democrático o Cooperativo. En general, los padres y madres solemos emplearlos todos y combinarlos dependiendo de cuál sea la conducta de nuestros hijos, de cómo nos encontremos emocionalmente nosotros, del momento y de la situación.

Cada uno de estos estilos tiene efectos diferentes en el comportamiento de los hijos cuando se emplean de manera muy generalizada. Por eso es interesante que conozcamos en qué consisten para que podamos ver si nos identificamos más con alguno de ellos. En la tabla 17 se incluye un resumen de sus características fundamentales.

Tabla 17. Estilos Educativos Parentales

Estilos Educativos Parentales

Estilo Permisivo

Características

Se caracteriza porque los padres y madres ofrecen apoyo y afecto a sus hijos, pero tienden a no controlar su comportamiento, permitiéndoles casi todo. No suelen establecer límites y consecuencias claras cuando tienen un comportamiento inadecuado que les ayude a aprender a responsabilizarse de su conducta futura; no obstante, cuando lo consideran muy necesario, los padres y madres suelen razonar con ellos.

Entre los efectos que este estilo educativo produce en los niños se encuentra el que tienden a ser menos seguros y con menos capacidad de auto-controlarse que otros niños, y pueden llegar a ser en ocasiones muy exigentes con sus padres y madres.

Ejemplo

Si decimos a nuestros hijos que tienen que recoger sus juguetes cuando son pequeños, o su habitación, o sus materiales escolares cuando ya son más mayores, y no lo hacen, y además nosotros les insistimos una y otra vez sin que dé resultado; y finalmente lo terminamos recogiendo por ellos sin que tengan que asumir ninguna consecuencia a cambio. En este caso estaremos fomentando que no asuman sus responsabilidades y que aprendan a creer que en realidad somos nosotros quienes tenemos que hacer lo que ellos no hacen.

Con esta forma de actuar no aprenden a respetarnos y pueden llegar a hacerse exigentes con nosotros. Tampoco aprenden a esforzarse ni a organizar su comportamiento, y esto puede tener posteriormente consecuencias también en el ámbito escolar y social.

Estilo Educativo Autoritario

Estilo Autoritario

Los padres y madres que siguen un estilo autoritario suelen valorar demasiado la obediencia y emplear castigos y medidas de fuerza que ellos mismos han decidido para que les obedezcan sus hijos, permitiéndoles poca autonomía y poca libertad para tomar decisiones.

Como consecuencia, los niños tienden a ser poco sociables y poco felices, desconfiados, dependientes, tímidos, sumisos o, por el contrario, rebeldes.

Ejemplo

Si las normas que tenemos establecidas sobre un determinado comportamiento son muy rígidas, si además se aplican siempre sin excepción (aunque en un momento dado las circunstancias pudieran permitir flexibilizarlas), y si no se ofrece a los hijos la posibilidad de hablar de ello para poder entender sus razones -aunque finalmente no estemos de acuerdo con ellos-, entonces nuestros hijos pueden llegar a sentir que no les tenemos en cuenta y que lo que sienten u opinan no nos importa.

En ocasiones esto puede conducir a que decidan hacer las cosas por su cuenta sin contarnos ni consultarnos nada, sobre todo en la edad adolescente, y a confiar más en las personas de fuera que en las de su propia familia.

Estilo Educativo Democrático o Cooperativo

Estilo Democrático

Los padres y madres que utilizan un estilo democrático suelen emplear con sus hijos métodos educativos basados en el diálogo, el razonamiento y el reconocimiento personal para modelar su conducta. Establecen límites, normas y consecuencias claras de comportamiento y tienen hacia ellos expectativas también claras sobre su cumplimiento. En el caso de que no cumplan con las nor-

mas, con sus tareas y responsabilidades, los padres y madres suelen propiciar la búsqueda de alternativas entre todos para solucionar los problemas y aplicarles las consecuencias que comentaron con ellos. Estas consecuencias han de ser coherentes con la situación que se intenta corregir y proporcionadas a la edad para que los niños las entiendan y puedan asumirlas con facilidad.

Los padres y madres con este estilo de educar valoran el esfuerzo y la fuerza de voluntad de sus hijos, no les consienten todo y esperan de ellos que aprendan a tolerar la frustración que les causa el no tener en cada momento todo lo que desean.

Los efectos de este comportamiento en los niños suelen ser un buen desarrollo de la autoestima, del autocontrol, de la creatividad, de la tolerancia a la frustración, de la responsabilidad, de la capacidad de tomar decisiones, y de la aceptación de las consecuencias de sus decisiones. Estas habilidades les facilitan conseguir una mejor adaptación personal, escolar y social.

Ejemplo

Si en casa existe la norma conocida por los hijos de que habrá tiempo para jugar o para ver la televisión una vez que se hayan hecho los deberes en un tiempo razonable, y no los terminan en ese tiempo porque se han dedicado a hacer otras cosas, entonces tendrán que asumir que ese día no podrán jugar o ver la televisión cuando empiece su programa favorito (en la etapa adolescente los partidos de fútbol suelen ser muy apetecidos).

Nosotros como padres y madres tendremos que hacer que esa consecuencia se aplique ese día, aunque nos supliquen y nos cueste mantenernos firmes. De este modo aprenderán que respetamos los acuerdos que hemos establecido con ellos y que esperamos que ellos los respeten también. Con ello les estamos ayudando a ser responsables de sus actos y de sus decisiones y a aprender a planificarse, a organizarse, a tolerar sus frustraciones y a regular sus propios comportamientos.

En definitiva, nuestros hijos tenderán a respetar mejor los límites y normas cuando nos vean seguros de lo que les decimos, cuando lo manifestemos de manera clara y respetuosa, cuando generemos hábitos de comunicación familiar positivos y cuando seamos consistentes en cumplir lo que decimos que vamos a hacer en caso de que no cumplan con lo esperado.

Por ejemplo,

Es más probable que un niño pequeño recoja sus juguetes cuando se lo decimos de manera clara y amable, cuando lo habituamos a que lo haga de manera cotidiana y cuando tras haberlos recogido le agradecemos su conducta o le decimos que lo ha hecho muy bien.

Si, por el contrario, no los recoge y le decimos que entonces más adelante no podrá jugar con sus juguetes, pero llegado el momento vuelve a poder jugar con ellos porque se nos ha olvidado lo que dijimos, el niño aprenderá a no creer en lo que decimos que vamos a hacer, a no hacernos caso y a hacer en cada momento lo que le parezca mejor.

La importancia de la coordinación entre los padres y de mantenernos firmes ante la aplicación de las normas

En muchas ocasiones, nuestros hijos nos retan cuando les decimos “no” a algo que quieren conseguir al margen de lo esperado, cuando nos mantenemos en hacer cumplir una norma que consideramos fundamental, o cuando somos firmes al aplicar una consecuencia que habíamos pactado con ellos en caso de que la norma no se cumpliera.

Cuando son pequeños, los niños suelen utilizar el llanto fuerte y las rabietas para retarnos; más adelante aprenden que gritar e insultar pueden tener efecto, y cuando son aún más mayores pueden llegar a utilizar amenazas, palabras, expresiones y comparaciones hirientes (por ejemplo, “te odio”, “en esta familia no se puede vivir”, “los demás padres sí dejan a sus hijos llegar a casa a tal hora”, etc.). Con ello pretenden movilizar nuestras emociones para hacernos sentir inseguridad y conseguir lo que quieren.

Estos comportamientos, sin duda, nos hacen sentir mal, nos generan dudas y desconciertos y, en muchas ocasiones, nos hacen perder el control emocional, pudiendo tener reacciones de las que más tarde nos arrepentimos; como cuando gritamos, amenazamos o decimos que no los queremos. Hemos de pensar

que con estas reacciones les estamos ofreciendo modelos a imitar que pueden reproducir con nosotros en otros momentos.

Sin embargo, ese comportamiento retador de nuestros hijos hemos de interpretarlo como algo esperable porque utilizan estrategias que han aprendido que les funcionan con nosotros para conseguir sus metas. Nuestros hijos tienen, afortunadamente, energía, capacidad para pensar, para intuir, iniciativa, creatividad y ganas de conseguir lo que se proponen; por eso, ensayan con nosotros hasta donde pueden para conseguir lo que quieren. De alguna manera, los padres y madres somos una especie de laboratorio para ellos en el que experimentar lo que funciona y lo que no para alcanzar sus metas.

Este comportamiento explorador es positivo en ellos, pero nosotros hemos de establecer límites y actuar de referentes para que lleguen a diferenciar claramente lo que es adecuado y lo que no lo es bajo determinadas circunstancias; de este modo podemos guiarlos y educarlos.

Por otra parte, es preciso que recordemos que para poder tener más posibilidades de que nuestros hijos respondan a nuestras expectativas sobre su comportamiento, es necesario que ambos padres estemos de acuerdo en las normas y consecuencias a aplicar ante determinadas conductas, en cómo vamos a actuar ante ellos, que tengamos un estilo educativo similar y que no nos llevemos la contraria ni discutamos en su presencia acerca de cómo tenemos que hacer las cosas. Esto transmite a nuestros hijos la idea de que estamos inseguros y de que, quizás, sabiendo adaptarse a uno de nosotros, pueden conseguir lo que quieren.

Llegar a estos acuerdos es importante también para que nuestra relación de pareja no se debilite, para que no tengamos que culpabilizarnos entre nosotros por el comportamiento de nuestros hijos y para que no tengamos que competir para ver quien educa mejor. Frases como "...siempre me estás llevando la contraria...", "... es que no falla, si yo le digo A tú le dices B...", etc., reflejan irritación, desconcierto, y no nos ayudan a educar adecuadamente a nuestros hijos.

Establecer estos acuerdos entre los padres en cómo responder al comportamiento de nuestros hijos es importante incluso cuando la pareja haya decidido dejar de convivir junta, para que nuestros hijos puedan percibir continuidad respecto a ellos. Esto les ofrece seguridad y el sentimiento de que les queremos, que nos importan y que nos ocupamos de ellos. Si se dan situaciones de desacuerdo mientras se está con los niños, los padres pueden decirse una consigna tipo: “Esto ya lo hablaremos luego, o ya sigo yo” y no entrar en discusión o confrontación “en el momento”.



Actividad para la Reflexión sobre establecimiento de Límites, Normas y Consecuencias

Para reflexionar sobre nuestras pautas de comportamiento con nuestros hijos sobre establecimiento de límites, normas y consecuencias sugerimos hacer la actividad de la ficha 11.

Ficha 11. Actividad de Reflexión sobre establecimiento de Límites, Normas y Consecuencias

Actividad de Reflexión sobre establecimiento de Límites, Normas y Consecuencias

Actividad de Reflexión

Visualizar el siguiente vídeo y reflexionar sobre la necesidad de establecer límites, normas y consecuencias al comportamiento de nuestros hijos.

<https://www.youtube.com/watch?v=MWrcgIO-PnM>

Pautas de comportamiento personal sobre el establecimiento de Límites, Normas y Consecuencias

Anotar momentos y experiencias en que como padres y madres hemos sido consecuentes con lo que les hemos comentado a nuestros hijos que vamos a hacer si no cumplen con alguna norma establecida:

1. Comportamiento de nuestro hijo a corregir:
 2. Norma establecida:
 3. Consecuencia a aplicar si no se cumple la norma establecida:
 4. ¿Qué efectos tiene aplicar la consecuencia establecida sobre el comportamiento del hijo?:
-

Anotar momentos y experiencias en que como padres y madres no hemos sido consecuentes con lo que hemos comentado a nuestros hijos que vamos a hacer si no cumplen con alguna norma establecida:

1. Comportamiento de nuestro hijo a corregir:
2. Norma establecida:
3. Consecuencia a aplicar si no se cumple la norma establecida:
4. ¿Qué efectos tiene no aplicar la consecuencia establecida sobre el comportamiento del hijo?:

Anotar momentos y experiencias en que nuestros hijos han respetado los límites y las normas establecidas. Analizar cómo nuestro comportamiento como padres y madres ha contribuido a ello.

Ideas que conviene recordar

Algunas ideas tratadas en este tema que conviene recordar se encuentran resumidas en la tabla 18.

Tabla 18. Ideas para recordar sobre Estilos Educativos en la Familia. Límites, Normas y Consecuencias

Ideas para recordar sobre Estilos Educativos en la Familia. Límites, Normas y Consecuencias

- Las expectativas que tengamos los padres y madres sobre el comportamiento de nuestros hijos pueden influir de modo importante en cómo lleguen a portarse, por eso es importantes que sean positivas.
- Para que nuestros hijos puedan aprender a controlar su comportamiento, los padres y madres hemos de saber regular nuestras emociones y conductas; de este modo pueden imitar modelos educativos adecuados.
- En general, los padres y madres solemos variar nuestras reacciones con los hijos según sean sus conductas, los contextos y momentos en que se producen y nuestro estado emocional.
- El estilo educativo democrático o cooperativo es el más conveniente en la familia para que nuestros hijos aprendan también a cooperar y a respetar las normas de convivencia familiar.
- Es importante que ambos padres estemos de acuerdo en cómo actuar ante nuestros hijos cuando no respeten los límites establecidos.

Resolución positiva de conflictos en el ámbito familiar



Resolución positiva de conflictos en el ámbito familiar

Introducción. Los conflictos como oportunidad de aprendizaje en la convivencia familiar

En el día a día, los padres y madres, además de vivir muchas situaciones satisfactorias con nuestros hijos, nos enfrentamos al reto de tener que resolver otras en que nos generan tensiones y preocupaciones. Los conflictos, en sí mismos, no son ni buenos ni malos; el modo de resolverlos es lo que puede generar problemas. Un conflicto es un estado de desarmonía, bloqueo o enfado con nosotros o con los demás. En las familias, generalmente el conflicto con los hijos surge porque no se cumplen del modo previsto las normas, las tareas o los tiempos establecidos. El hecho de que con la edad nuestros hijos vayan adquiriendo autonomía personal, capacidad de pensar, de razonar y de tomar decisiones, hace que vayan cambiando de manera importante nuestras relaciones con ellos y la convivencia familiar. Hay conflictos que se originan por una comunicación deficiente que hace que no se entienda bien el mensaje por una de las partes.

Los padres y madres vamos comprobando que a medida que ellos crecen va disminuyendo nuestra capacidad de decisión y de control sobre su comportamiento. Esto nos genera un cierto desconcierto y la idea de que perdemos autoridad sobre ellos en temas que nos parecen relevantes y que, por tanto, pueden generar conflicto y afectar a la convivencia familiar. Como consecuencia, se pueden desencadenar en ocasiones luchas de poder entre unos y otros, que conviene controlar.

Es importante pensar que los conflictos y desencuentros de intereses que tenemos entre padres y madres e hijos no tienen necesariamente que vivirse como algo negativo. Por el contrario, pueden interpretarse también como oportunidades para que ambas partes nos conozcamos mejor, para que podamos mejorar nuestras relaciones y para aprender a desarrollar competencias intelectuales, emocionales y sociales necesarias para la vida en familia y en sociedad.

La importancia de llegar a acuerdos para la resolución positiva de conflictos en el ámbito familiar

Sabemos que resolver conflictos entre las personas por una vía impositiva y autoritaria no solamente resulta poco eficaz, sino que también es poco aceptada por los niños y jóvenes en la sociedad actual; aprenden por distintos cauces que sus opiniones merecen ser atendidas y respetadas.

De no ser así, pueden comportarse con nosotros con desobediencia, rabietas, luchas de poder y, en ocasiones, con conductas vengativas y de demostración de incapacidad para rebelarse y hacer valer su punto de vista. Ante esta situación, conviene que los padres y madres valoremos la alternativa de actuar con nuestros hijos a partir de los cuatro o cinco años desde una perspectiva dialogada y de comunicación y ajustada a su edad, para que ambos podamos escucharnos, comprendernos y llegar a acuerdos en la resolución de situaciones y conflictos que nos atañen a ambos. Antes de los cuatro o cinco años de edad de nuestros hijos estos procesos de diálogo conjunto no suelen resultar tan eficaces porque en esa etapa del desarrollo, los niños necesitan sobre todo recibir órdenes claras y sencillas que les ayude a saber cómo tienen que actuar.



Los procesos dialogados de negociación y de establecimiento de acuerdos nos permiten a padres y madres e hijos entender que unos y otros podemos tener nuestros propios puntos de vista sobre una misma situación, que no tenemos que coincidir necesariamente en interpretarla de la misma manera, que eso es aceptable, que las alternativas de comportamiento que cada uno plantea pueden ser variadas y que todas las posturas han de ser respetadas mutuamente dentro de unos límites que sean válidos y respetuosos para ambos.

Esto implica comunicarse, escucharse, comprenderse, exponer razones y argumentos con control emocional, con respeto, sin imposición y proponer alternativas de solución que sean razonables para ambas partes, en las que nadie “gana del todo” ni “pierde del todo”, y donde se respetan los intereses básicos de ambos; es decir, donde ambas partes “ganan”.

Estos procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos pueden concebirse como una oportunidad de aprendizaje personal; porque permiten que tanto nosotros, padres y madres, como nuestros hijos desarrollemos competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales fundamentales para la vida en familia y en sociedad, como las que se resumen en la tabla 19.

Tabla 19. Algunas competencias que se pueden desarrollar a través de la Resolución Positiva de Conflictos en el ámbito Familiar

Algunas competencias que se pueden desarrollar a través de la Resolución Positiva de Conflictos en el ámbito Familiar

- Atención Comprensión
- Capacidad de análisis
- Razonamiento Argumentación
- Autorregulación emocional
- Habilidades de escucha y de expresión
- Empatía
- Tolerancia hacia las posturas del otro
- Adaptación
- Flexibilidad de pensamiento
- Tolerancia a la frustración
- Capacidad para tomar decisiones y para asumir las consecuencias de las mismas
- Responsabilidad
- Cooperación
- Confianza en uno mismo, autoestima y seguridad personal

Todas ellas son competencias valoradas en la sociedad actual, que nos gustaría que nuestros hijos o nietos llegaran a desarrollar. Podrían aprender a hacerlo imitando nuestro comportamiento; pero no siempre nosotros mismos somos conscientes de las estrategias de resolución de conflictos que empleamos con ellos y del modelo que les transmitimos al hacerlo.

El Método “Ganar-Ganar” para la Resolución Positiva de Conflictos en el Ámbito Familiar

Sabemos que los procesos para llegar a acuerdos en la búsqueda de soluciones a los problemas que se nos plantean tienen éxito cuando las partes intentamos encontrar de común acuerdo una alternativa que nos beneficie a todos, aunque cada uno tenga que renunciar a algo de lo que quería conseguir en un principio.

Esta actitud es fundamental porque facilita que todos podamos llegar a obtener más de lo que habríamos alcanzado enfrentándonos unos con otros y, sobre todo, nos ayuda a liberar tensiones, a sentirnos reconocidos y respetados y a evitar avanzar hacia posibles episodios violentos y agresivos. En definitiva, se trata de llegar a situaciones de “ganar-ganar”, en vez de situaciones de “ganar-perder”, en las que una parte se sale con la suya y la otra no llega a obtener nada.

Para que podamos llevar a cabo estos procesos de resolución positiva de conflictos, necesitamos utilizar adecuadamente las habilidades emocionales de auto-regulación y de comunicación, como la escucha activa y los mensajes-yo. Por ejemplo, y aunque no siempre nos resulte fácil, es importante: 1) mostrarnos tranquilos cuando hablemos con nuestros hijos, 2) evitar decir “tú tienes que”... “tú deberías”, y 3) ser respetuosos con sus puntos de vista y 4) confiar en ellos.

Un modo de poner en práctica el método “ganar-ganar” es seguir los pasos que se indican en la tabla 20.

Tabla 20. Pasos a seguir para poner en práctica el Método “Ganar-Ganar” para la resolución positiva de conflictos

Pasos a seguir para poner en práctica el Método “Ganar-Ganar” para la resolución positiva de conflictos

1. Identificar el problema entre las partes –padres y madres e hijos.
2. Proponer soluciones por las partes y elegir una que sea adecuada

3. Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esa solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de ellas no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando.

4. Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado.

Fuente: Martínez González, Raquel-Amaya (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales (Sesión 9)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social

Es posible que cuando intentemos poner en acción este método con nuestros hijos, encontremos algunas dificultades que nos hagan dudar de su eficacia. En esas ocasiones conviene que revisemos si hemos podido cometer los errores que se describen en la tabla 21, que suelen ser frecuentes en las relaciones familiares.

Tabla 21. Errores frecuentes al poner en práctica el Método “Ganar-Ganar” para la resolución positiva de conflictos con los hijos

Errores frecuentes al poner en práctica el Método “Ganar-Ganar” para la resolución positiva de conflictos con los hijos

- Escoger un momento inapropiado para hablar
- Intentar ser el que más hable
- Sentir y transmitir hostilidad
- Intentar ocultar motivos o razones
- Cumplir solo a veces lo que se ha acordado hacer
- Aplicar las consecuencias sólo a veces
- Sentir lástima de los hijos
- Estar demasiado preocupados por lo que piensen los demás
- Hacer de detective para controlar a los hijos
- No confiar en lo que vayan a hacer finalmente los hijos

Fuente: Martínez González, Raquel-Amaya (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales (Sesión 9)*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social

Para ejemplificar cómo podría funcionar el método “Ganar-Ganar” al aplicarlo con un hijo en la edad adolescente, podemos tomar como referencia el caso publicado en el *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*, de Martínez González (2009, sesión 9, Fichas 9.2 y 9.3), que exponemos a continuación. Este caso nos permite, además, resaltar la importancia de que los hijos tomen conciencia de que han de implicarse de manera responsable en los asuntos familiares y asumir su corresponsabilidad en los asuntos del hogar.

Ficha 9.2 del Programa-Guía (2009, Sesión 9) “Caso no resuelto para aplicar el Método Ganar-Ganar”

CASO NO RESUELTO PARA APLICAR EL MÉTODO “GANAR-GANAR” EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En el siguiente ejemplo, el padre de Juan (15 años) llama la atención a su hijo porque pasa mucho tiempo hablando por el teléfono fijo de casa, lo que impide que otros miembros de la familia puedan hablar también o recibir llamadas y, además, la factura de gastos que llega últimamente es excesiva.

PADRE: ¡Juan, deja ya de hablar por teléfono y ven a comer! No haces más que hablar y hablar; y si quiere llamarnos alguien, no nos enteramos. Además, ¡se dispara la factura!

JUAN (LLEGA A LA MESA): ¡Qué exagerado! ¡No veo que esté tanto tiempo hablando por teléfono!

PADRE: Parece que te hace gracia lo que digo. Pues no tiene ninguna gracia.

JUAN: Bueno, ¡Es que parece que a ti te molesta que hable con mis amigos!

PADRE: ¡¿Ah sí?! Lo que me molesta es que estés colgado todo el día del teléfono y luego tenga que pagar yo la cuenta.

JUAN: Pues tú también hablas mucho por teléfono.

PADRE: ¡¡Lo que me faltaba, que no pudiera yo utilizar el teléfono! ¡¡¡Anda deja de decir bobadas antes de que me caliente...!!!

JUAN (MURMURANDO): ¡Bah, qué asco! ¡Siempre igual, siempre tiene que ser lo que él diga...!

Ficha 9.3 del Programa-Guía (2009, Sesión 9) "Caso resuelto con el Método "Ganar- Ganar""

CASO RESUELTO CON EL MÉTODO "GANAR-GANAR" EN LA RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

En el siguiente ejemplo el padre de Juan (15 años) está intentando re- solver con él qué hacer con el uso del teléfono fijo de casa, porque pasa mucho tiempo hablando, impide que otros miembros de la familia puedan hablar también y, además, la factura de gastos que llega últimamente es excesiva.

PADRE: Juan, quiero hablar contigo. Estoy molesto porque pasas mucho rato hablando por teléfono y cuando necesito utilizarlo yo está ocupado; además, hay veces que espero llamadas de otras personas y no pueden comunicarse conmigo. (Paso 1: Identificar y definir claramente el problema que existe entre las partes, padre e hijo) + (Mensaje-yo).

JUAN: ¡Qué exagerado! ¡No veo que esté tanto tiempo hablando por telé- fono!

PADRE: Parece que te molesta que te diga esto (Escucha activa).

JUAN: Bueno, ¡Es que parece que a ti te molesta que hable con mis amigos!

PADRE: ¿Crees que te estoy diciendo que no uses el teléfono? No es eso. Estoy intentando encontrar la forma en que todos podamos usarlo cuando lo necesitemos (Escucha activa).

JUAN: Pues a veces tú estás con el teléfono cuando yo quiero usarlo.

PADRE: Vale. Me imagino que a veces también hablo demasiado, y tendré que controlarlo. ¿Te parece que busquemos una solución entre los dos? (Paso 2: Proponer soluciones por ambas partes, padre e hijo).

JUAN: No sé...Bueno..., vale.

PADRE: ¿Qué te parece si proponemos algunas ideas cada uno? Vamos a buscar todas las soluciones que se nos ocurran, sin importar lo raras que parezcan y sin criticarlas. ¿Estás de acuerdo? (Juan acepta) ¿Qué se te ocurre?

JUAN: Podrías aumentar el saldo de mi móvil y así podría hablar por él sin tener que usar el teléfono fijo de casa.

PADRE: Es una idea. La anotamos. ¿Qué más podríamos hacer?

JUAN: No se me ocurre nada más.

PADRE: Podríamos limitarnos a cinco minutos por llamada.

JUAN: ¡Hombre, eso no!

PADRE: Creo que dijimos que íbamos a anotar las ideas en este momento y comentarlas después.

JUAN: Bueno... pero ¿por qué no fijamos unas horas para que cada uno use el teléfono? Menos cuando recibamos una llamada, ¡claro!

PADRE: Vale, la anotaré con las otras dos ideas. ¿Qué más?

JUAN: No tengo más ideas.

PADRE: Entonces vamos a ver las que tenemos.

Juan y su padre analizan las tres ideas (Paso 2: Proponer soluciones por ambas partes y elegir una que sea adecuada para todas las partes).

(Paso 3. Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando).

Idea 1: Juan quiere que le aumenten el saldo de su teléfono móvil; su padre está de acuerdo si él ayuda a pagarlo con su propina porque el presupuesto familiar es limitado. Esto es una consecuencia lógica y proporcionada a la propuesta de Juan. Él no está totalmente de acuerdo con esto, pero en el fondo entiende la postura de su padre.

Idea 2: Juan no quiere limitar el tiempo de las llamadas.

Idea 3: Tanto Juan como su padre están de acuerdo en que podrían asignarse determinadas horas a cada uno para usar el teléfono.

PADRE: Tenemos dos ideas en las que parece que estamos de acuerdo: aumentarte el saldo del móvil si tú ayudas a pagarlo con la propina y asignar horas para el uso del teléfono fijo. ¿Cuál queremos?

JUAN: Yo quiero que aumentes el saldo de mi móvil para poder usarlo cuando yo quiera.

Juan y su padre acuerdan que aumentarán un poco el saldo del móvil de Juan. Cuando Juan necesite hablar más tiempo del que es posible con ese saldo, y utilice el teléfono fijo, se le descontará parte de su propina para pagar la tarifa del fijo (Paso 3. Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando).

Deciden también que probarán cómo funciona esta solución durante dos semanas y en ese momento volverán a hablar del tema (Paso 4. Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado).

A veces, el proceso de negociación puede interrumpirse antes de llegar a un acuerdo si no aparece una solución válida en ese momento para ambas partes. Si esto sucede, pueden volver a intentarlo en otro momento desde el **Paso 2, proponiendo nuevas soluciones por ambas partes.**

Sin embargo, si el problema necesita resolverse de forma inmediata y todos los esfuerzos que se han hecho para intentarlo de mutuo acuerdo no logran resultados porque el hijo no quiere implicarse razonablemente en ello, entonces el padre podría tomar la decisión por sí mismo en ese momento. Más adelante podría volver a ofrecer a su hijo una nueva oportunidad de discutir el problema, expresándose de la siguiente forma:

"Parece que ahora no podemos encontrar una solución razonable que nos guste a los dos, así que yo decidiré de momento. A lo mejor podemos volver a hablar sobre esto en unos días para ver si estamos más dispuestos a ponernos de acuerdo".

En ocasiones, el hijo puede negarse totalmente a negociar. También en este caso el padre podrá tomar la decisión por sí mismo, pero le habrá dado ya al hijo la oportunidad de expresarse, aunque no la quiera aceptar; y él sabrá que ese es un gesto de respeto por parte de su padre, aunque no lo quiera reconocer ante él. Por tanto, la decisión que tome el padre no podrá ser entendida como una imposición, sino como el cumplimiento de su responsabilidad parental.

Actividad para Reflexionar sobre la Resolución Positiva de Conflictos en el ámbito Familiar

Una vez analizado el caso anterior, podemos intentar poner en práctica el Método “Ganar-Ganar” con nuestros propios hijos y anotar nuestras reflexiones en la Ficha 12 (reproducida de Martínez González, 2009; Sesión 9, Ficha 9.4).

Ficha 12. Casos propios para aplicar el “Método Ganar-Ganar” en el proceso de Negociación y de establecimiento de Acuerdos con los hijos

Casos propios para aplicar el Método “Ganar-Ganar” en la resolución de problemas

PASOS:

- 1.** Identificar el problema entre las partes –padres y madres e hijos.
- 2.** Proponer soluciones por las partes y elegir una que sea adecuada para todas ellas.
- 3.** Decidir qué va a hacer cada parte para poner en práctica esa solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de ellas no cumple lo acordado. Estas consecuencias deben ser proporcionadas y lógicas con la situación que se está tratando.
- 4.** Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado.

En los procesos de negociación es importante mostrarse tranquilos, ser respetuosos, tener confianza en el otro y evitar decir “tú tienes que..., tú deberías..., tú debes...”.

EJEMPLO CASO 1: Escribir un problema que podría resolverse aplicando este método

EJEMPLO CASO 2: Escribir un problema que podría resolverse aplicando este método

Fuente: Reproducido de Martínez González, Raquel-Amaya (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y parentales*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social (Sesión 9, Ficha 9.4)

Ideas que conviene recordar

Algunas ideas que conviene recordar sobre esta temática se resumen en la tabla 22.

Tabla 22. Ideas a recordar sobre la Resolución Positiva de Conflictos en el ámbito Familiar

Ideas que conviene recordar sobre la Resolución Positiva de Conflictos en el ámbito Familiar

- Un aspecto importante en la vida familiar cuando nuestros hijos alcanzan una cierta edad -a partir generalmente de los cinco años-, es utilizar estrategias de negociación y de establecimiento de acuerdos, que faciliten a ambos resolver de manera constructiva y dialogada posibles conflictos que se generan por temas que les atañen.
- Un modo interesante de resolver conflictos con nuestros hijos es dialogar, explorar conjuntamente alternativas de solución, llegar a acuerdos y establecer posibles consecuencias a aplicar en caso de que dichos acuerdos no se cumplan por alguna de las partes.
- A través de procesos de llegar a acuerdos con nuestros hijos, los padres y madres podemos fomentar en ellos la confianza en sus propios criterios y en su capacidad para respetar también los nuestros, para tomar decisiones, para responsabilizarse de los acuerdos que se tomen, para asumir las consecuencias que se deriven si no llegan a cumplirlos y para tolerar sus frustraciones.

Corresponsabilidad familiar



Corresponsabilidad familiar

Introducción. El reto familiar del reparto de las tareas del hogar

Cada día, en nuestros hogares hemos de realizar una gran diversidad de tareas necesarias para habitar la vivienda en condiciones adecuadas, y para poder criar y educar en ella a nuestros hijos; así como, cuando es el caso, para cuidar a nuestros mayores o a personas dependientes. Estas tareas incluyen tanto actividades de limpieza como de organización de tiempo y enseres, de la ropa, de los alimentos, cocinar, lavar, planchar, hacer la compra, recoger habitaciones, clasificar y ordenar documentos, revisar lo que hace falta reponer, etc.

Los progresivos cambios económicos y sociales han posibilitado el acceso de las mujeres a puestos de trabajo remunerados fuera del hogar. Esto ha introducido también cambios en la dedicación que tradicionalmente tenían con las tareas domésticas, la crianza y la educación de los hijos. Los estudios sociales que se realizan sobre este tema indican, no obstante, que son ellas quienes actualmente todavía se ocupan más de estas tareas, en comparación con otros miembros de la familia.

En esta situación las mujeres pueden sentirse en ocasiones sobrepasadas por la cantidad de actividades a realizar. Pueden sentir inquietud, preocupación, estrés y disconformidad con su situación personal, profesional y familiar. Esperan que el resto de los miembros de la familia colaboren con ellas y se co-responsabilicen para poder conciliar la vida familiar con la laboral y la personal.

Requisitos y compensaciones de la corresponsabilidad familiar

Para llegar a la corresponsabilidad familiar es imprescindible crear consciencia en todos los miembros de la familia, de la necesidad de distribuir las tareas y responsabilidades del hogar.

Nuestros hijos podrán desarrollar estas tareas en un grado u otro en función de su capacidad y edad. Para esto necesitamos educarlos desde la infancia en

actitudes, valores, habilidades, ideas y comportamientos que les faciliten asumir desde pequeños sus responsabilidades en el hogar. Así podremos organizar la vida familiar de un modo más acorde con las necesidades de todos los miembros de la familia. Además, tanto los hombres como las mujeres podremos avanzar hacia la igualdad.

Por otra parte, al incorporarnos todos al reparto del trabajo familiar podemos ir desarrollando habilidades y competencias organizativas, personales y sociales que nos harán más fácil adaptarnos a las exigencias de otros contextos, como el escolar, el laboral o el social, según nuestra edad.

En la tabla 23 se resumen algunos de los aprendizajes que podemos desarrollar al colaborar en las tareas del hogar.

Tabla 23. Habilidades y competencias organizativas, personales y sociales que se pueden desarrollar colaborando en el trabajo familiar

Habilidades y competencias organizativas, personales y sociales que se pueden desarrollar colaborando en el trabajo familiar

- Tomar decisiones.
- Distribuir tareas en función de las capacidades, habilidades y tiempos de cada uno.
- Coordinarnos y trabajar en equipo.
- Asumir responsabilidades sin delegar en los demás. Organizar el tiempo, el espacio y los recursos.
- Conocer cómo funcionan determinados recursos que facilitan la vida familiar, utilizarlos y, si es el caso, repararlos –por ejemplo, la lavadora, la plancha, la cocina, el horno, las lámparas, los grifos, etc.
- Organizar y controlar los gastos en función del presupuesto del que se disponga
- –por ejemplo, en teléfono, en ropa, en alimentación, en transporte, en salidas de trabajo y de ocio, etc.
- Desenvolverse en el mercado, en los centros de compras, en los bancos, etc. Buscar recursos y alternativas para solucionar situaciones

sobrevenidas. Empatizar con las necesidades que tengan de ayuda los otros miembros de la familia en algún momento.

- Generar cohesión familiar teniendo en cuenta las necesidades del otro y no solo las propias.

La potencialidad educativa de la corresponsabilidad en el hogar podemos comprenderla mejor si pensamos que a través de ella tanto los padres y madres como los hijos podemos llegar a sentirnos más satisfechos; y ello, por varias razones, entre las que podemos mencionar las siguientes:

- Nos sentimos más identificados con el grupo familiar al que pertenecemos.
- Nos sentimos protagonistas y con capacidad de poder contribuir al bienestar familiar.
- Tenemos todas más posibilidades para relacionarnos entre nosotros (entre el padre y la madre, entre los padres y los hijos y entre los hijos entre sí).
- Tenemos más tiempo libre para dedicarlo a nosotros mismos y a nuestras actividades personales.

No obstante, para poder llegar a alcanzar estas metas y las competencias citadas, necesitamos creer firmemente en que es conveniente organizar de ese modo compartido nuestra vida familiar. No siempre nos resulta fácil debido a los aprendizajes que ya tenemos incorporados desde la infancia en función de lo que hemos visto hacer a nuestros abuelos, tíos y a nuestros padres y madres; que no siempre coincide con el reparto de responsabilidades en el hogar del que estamos hablando en este momento.

Con mucha frecuencia tendemos a reproducir sus comportamientos y actitudes por efecto de la imitación y de los hábitos y rutinas de conducta que hemos incorporado con los años. Por eso, necesitamos identificar nuestras creencias y hábitos de comportamiento actuales sobre este tema para poder avanzar hacia el cambio de estrategias. Por ejemplo, podemos ver cómo estas creencias se manifiestan en nuestros comportamientos a través de las frases que se presentan en la tabla 24.

Tabla 24. Ejemplos de frases y comportamientos que reflejan creencias arraigadas sobre el reparto del trabajo familiar

Ejemplos de frases y comportamientos que reflejan creencias arraigadas sobre el reparto del trabajo familiar

“... Deja, ya friego yo, que lo hago en un momento...”

“¡Mira dónde has puesto las toallas... No van ahí... ¡Luego no las encuentro...!

“¡Así no se hace..., ya te lo he dicho tres veces... tienes que pasar la bayeta por aquí para que quede bien recogido el polvo...!

“¡Como yo no esté encima, el niño se queda sin merendar...!”

“¿Me ayudas a decidir qué ropa me pongo para ir a trabajar? ..”

“¡Mamaaaaaá... ¿¡Dónde me has metido la camisa de cuadros...!?”

“¡Esta sopa está sosa... A ver si ponemos más atención al cocinar ☹... Anda, tráeme la sal, por favor...”

En ocasiones, nos olvidamos de asumir nuestras responsabilidades en las actividades del hogar y cargamos a otras personas con ellas. A veces podemos incluso mostrarnos exigentes para que nos hagan determinadas tareas que a una cierta edad podríamos hacer por nosotros mismos (como planchar, cocinar, etc.); y si no lo conseguimos, podemos llegar a enfadarnos, gritar, insultar o amenazar.

Por ello, para avanzar adecuadamente en la familia hacia la construcción de la corresponsabilidad en las tareas del hogar es importante que revisemos algunos aspectos relevantes de nuestros estilos de comportamiento que condicionan nuestras relaciones con los demás. Estos aspectos se resumen en la tabla 25.

Tabla 25. Aspectos a revisar para avanzar adecuadamente en la familia hacia la corresponsabilidad en las tareas del hogar

Aspectos a revisar para avanzar adecuadamente en la familia hacia la corresponsabilidad en las tareas del hogar

- Ideas y creencias sobre este tema y el grado de convencimiento que tengamos sobre su conveniencia.
- Información sobre las características evolutivas de nuestros hijos según su edad, para saber qué podemos esperar de su cooperación en el trabajo y en la vida familiar a una determinada edad.
- Autoestima y asertividad para saber qué conviene hacer en cada momento y cómo llegar a alcanzarlo con confianza en nosotros mismos; iniciativa, motivación y creatividad.
- Estilos educativos y de relación interpersonal como adultos y como padres y madres, para saber cómo pueden afectar al desarrollo de la motivación hacia la corresponsabilidad familiar.
- Estilos de comunicación, que pueden facilitar o dificultar el desarrollo de esa motivación hacia la corresponsabilidad.
- Métodos de resolución de conflictos, dado que necesitaremos emplearlos cuando las personas no deseen colaborar en las actividades del hogar, de crianza y de educación de los hijos o de cuidados de personas dependientes, y nos veamos sobrepasados por tener que asumir demasiadas tareas y responsabilidades.

Estos aspectos han sido tratados con cierto nivel de detalle en los temas anteriores de esta Guía, que, por ser transversales, son de aplicación útil tanto para fomentar la corresponsabilidad en el hogar como una adecuada dinámica de convivencia familiar.

Actividades para la reflexión sobre la corresponsabilidad familiar

Tras lo expuesto en este tema parece conveniente reflexionar sobre nuestras actitudes, valores, emociones, responsabilidades y comportamientos sobre la corresponsabilidad familiar. Para ello sugerimos trabajar con las fichas 13, 14 y 15.

Ficha 13. Reparto de tareas en el hogar

Reparto de tareas en el hogar

Identificar en nuestra familia quién suele hacer cada una de las siguientes actividades:

Cocinar

Planchar

Cuidar las plantas

Cuidar de las mascotas

Cuidar, acompañar y /o visitar a los abuelos

Llevar al colegio a los niños pequeños

Sacar la basura

Gestiones en el Banco

Arreglar un grifo

Poner la lavadora

Ir a hablar con el profesorado

Participar en una fiesta del colegio

Organizar las actividades del fin de semana

Pasar el aspirador

Comprar el pan

Supervisar las tareas escolares de los niños

Coser

Ordenar los recibos de la casa

Añadir otras:

Actividad de Reflexión sobre Actitudes hacia la Corresponsabilidad en el Trabajo del Hogar

Identificar situaciones de la vida diaria en que estemos haciendo nosotros alguna tarea en casa y **nos haya interrumpido otra persona** de la familia para decirnos cómo tenemos que actuar, o para acabar haciéndola ella por creer que la hace mejor, o en menos tiempo o que es responsabilidad suya hacerla.

Situación 1.

Situación 2.

¿Qué le decimos a la otra persona?

¿Cómo nos sentimos?

¿Cómo reaccionamos?

Identificar situaciones de la vida diaria en que **nosotros hayamos interrumpido a otra persona** de la familia cuando estaba haciendo una tarea en casa para decirle cómo la tiene que hacer mejor o para acabar haciéndola nosotros mismos porque pensamos que lo hacemos mejor, o en menos tiempo o que es responsabilidad nuestra hacerla.

Situación 1.

Situación 2.

¿Qué nos dice la otra persona?

¿Cómo se siente la otra persona?

¿Cómo reacciona la otra persona?

Caso para analizar la Corresponsabilidad Familiar

Son las seis de la tarde de un viernes. Luis, el hijo de María de 17 años, ha decidido ponerse hoy viernes por la noche una determinada camisa para salir con sus amigos. Va a su armario para recogerla y observa que no está. Su madre, María, está leyendo una novela en el salón.

Luis (desde su habitación): ¡Mamaaaaá, ¿dónde está la camisa de cuadros azul?!

María (desde el salón): Está sin planchar

Luis (caminando desde su habitación al salón): ¡Pues yo quiero ponérmela ahora para salir esta noche!

María (desde el salón): Luis, está sin planchar. Ponte otra camisa

Luis (ya en el salón, enfrente de su madre): ¡No, yo quiero ponerme esa camisa! Plánchamela!

María: Luis, ¿no ves que estoy leyendo?

Luis: ¡Quiero ponérmela ahora!

María: ¡Luis, que estoy leyendo!

Luis: ¡Pues vaya una madre que no le plancha a su hijo las camisas!

Ante tal comentario, María se siente dolida, cuestionada y culpable, y decide planchar la camisa a su hijo Luis para que pueda ponérsela esa noche.

Cuestiones para analizar:

¿Quién genera el problema en esta situación?

¿Cómo parece que es el reparto de tareas domésticas en esta familia?

¿Tiene el hijo edad y capacidad para poder planchar su propia camisa?

¿Cómo se siente María tras esta conversación?

¿Cómo se podría decir que es la autoestima de María y la autoestima de Luis?

¿Cómo es el estilo de comunicación entre Luis y María?

¿Es María asertiva?

¿Quién debería planchar la camisa?

¿Cómo podrían resolver el problema si finalmente María no planchara la camisa?

¿Qué alternativas se podrían encontrar?

¿Podría salir beneficiado Luis de esta situación si aprendiera a planchar sus camisas? ¿Cómo?

Ideas que conviene recordar

Una vez finalizado este tema se incluyen en la tabla 26 un resumen de las ideas fundamentales que conviene recordar para construir la corresponsabilidad familiar.

Tabla 26. Algunas ideas que conviene recordar para construir la Corresponsabilidad Familiar

Algunas ideas que conviene recordar para construir la Corresponsabilidad Familiar

- La corresponsabilidad familiar ayuda a construir relaciones familiares basadas en el respeto, la cooperación, la ayuda mutua, el trabajo en equipo y la cohesión.
- Es importante fomentar la igualdad entre hombres y mujeres en la corresponsabilidad familiar para facilitar la conciliación entre la vida familiar, personal y el trabajo profesional.
- Construir la corresponsabilidad familiar requiere revisar y modificar algunos de nuestros pensamientos, actitudes, hábitos y rutinas de comportamiento sobre las tareas del hogar.
- Necesitamos, además, utilizar adecuadamente nuestras habilidades de autoestima y asertividad, comunicativas y de resolución de problemas en la convivencia familiar.

Educación para el ocio en la familia



Educación para el ocio en la familia

Introducción

En general, cuando hablamos de ocio entendemos el tiempo libre que tenemos las personas, que solemos emplear en actividades voluntarias que nos entretienen y nos satisfacen. El concepto de ocio ha variado a lo largo de la historia y de las culturas.

Es importante que desde la familia formemos a nuestros hijos para que empleen este tiempo en acciones que repercutan positivamente en su desarrollo integral; de manera que a la vez que les ilusionen y entretengan, les ayuden también a desarrollar competencias y valores personales.

Potencialidad educativa de las actividades de Ocio

A través de las actividades de ocio las personas podemos adquirir conocimientos, desarrollar habilidades y destrezas y fomentar actitudes y emociones positivas que repercuten favorablemente en la convivencia familiar y social.

Todo ello se puede adquirir a lo largo de la vida en distintas situaciones y contextos, que pueden ser formales, como en centros escolares, en centros para niños y jóvenes, en asociaciones, etc. (a esto lo denominamos ocio estructurado) o no formales, como en la familia, en el barrio, entre amigos, etc. (a esto lo denominamos ocio no estructurado).

Para ello, los miembros de la familia necesitamos tener momentos en que podamos estar juntos y relajados, en los que podamos interaccionar, comunicarnos con tranquilidad y divertirnos, porque en esos momentos se hace más fácil la relación, el comentar inquietudes y emociones y todo ello produce satisfacción.

Entre las características que tiene el ocio se encuentran las siguientes:

- Uso del tiempo libre.

- Experiencias placenteras y deseadas.
- Descanso.
- Libertad de elección.
- Autorrealización.

Existen muchas actividades de ocio que podemos realizar, como las que se encuentran incluidas en la tabla 27.

Tabla 27. Posibles actividades a realizar en el tiempo de ocio

Posibles actividades a realizar en el tiempo de Ocio

- Charlar con tranquilidad
- Jugar a distintos juegos dependiendo de la edad (juegos reunidos, de mesa, etc.)
- Contar cuentos, historias, adivinanzas
- Escuchar música
- Cantar y bailar
- Leer, escribir
- Dibujar, pintar
- Manualidades
- Cocinar
- Ver televisión. Series/películas.
- Videojuegos interactivos educativos
- Salir juntos a pasear o a caminar
- Estar en contacto con la naturaleza en el campo, la montaña, la playa, granjas, zoológico, parques, etc.
- Visitar alguna biblioteca, museos
- Ir al cine o a algún otro espectáculo cultural
- Participar en asociaciones o en actividades culturales
- Visitar a los amigos
- Hacer deporte como forma lúdica.
- Viajar
- Conectarse a Internet, chatear con moderación, controlando el tiempo de dedicación, y en compañía de adultos cuando se trata de niños

Muchas de estas actividades de ocio las podemos hacer juntos en familia para disfrutar de nuestro tiempo libre y tener momentos de satisfacción. También conviene que cada uno por separado y la propia pareja puedan tener su tiempo de ocio personal y social; de este modo, cada persona podrá tener sus propias aficiones y desarrollar sus habilidades personales y sociales en la dirección que le resulte más adecuada. Por otra parte, también hay que atender a la necesidad social que tenemos de compartir tiempo de ocio con nuestro grupo de amigos.

En la edad de la adolescencia de nuestros hijos, los padres y madres solemos preocuparnos por dónde van cuando salen de casa, con quién, qué hacen...; a ellos no les suele gustar que preguntemos con frecuencia sobre esto. Por eso, especialmente en esta edad hemos de intentar emplear el estilo de comunicación asertivo para que no se sientan vigilados ni controlados, y para que, a la vez, nos cuenten aquello que necesitamos saber.

Uno de los aspectos que actualmente preocupan a nivel social en los niños y jóvenes es la baja afición que tienen por la lectura y lo poco que la practican en su tiempo personal. Por eso, la lectura se encuentra entre las actividades de ocio que conviene practicar y fomentar en el ámbito familiar, dados sus beneficios educativos y la repercusión que tiene en el desarrollo personal, académico y social de nuestros hijos. Esta práctica de la lectura nos incluye también a nosotros como adultos, para que viéndonos leer a los padres y madres, los hijos también lean.

La importancia de la Lectura como actividad de ocio en la familia

Una de las finalidades fundamentales del tiempo de ocio en familia es pasarlo bien estando juntos. Si a esta finalidad primordial se le añade otra de carácter educativo en la que el tiempo de ocio pueda contribuir al desarrollo personal de todos sus miembros, ya sean niños o adultos, este tiempo adquiere una mayor relevancia social.

En la edad infantil, este tiempo puede contribuir al desarrollo sensorial, motor, del lenguaje, intelectual, afectivo, social y motivacional de los pequeños. Por eso conviene que los padres y madres estimulemos en nuestros hijos el gusto de aprender y eso podemos hacerlo, sobre todo, jugando, hablando y leyendo con ellos cuando estamos relajados y disfrutando en nuestro tiempo libre, ya sean cuentos, aventuras, novelas u otro tipo de contenidos según su edad.

Tanto jugar como leer ayuda a nuestros hijos, entre otras cosas, a pensar, a desarrollar la imaginación, la fantasía, a entender la realidad, a aprender y a relacionarse con los demás. De ahí la importancia de promover ambas actividades con nuestros hijos desde edades muy tempranas interactuando con ellos en los tiempos de ocio familiar.

Parece importante que nos detengamos en repasar la importancia de la lectura como una espléndida actividad para disfrutar con nuestros hijos. Cuando son pequeños es importante que los padres y madres leamos con ellos por varias razones, como las que se resumen en la tabla 28.

Tabla 28. Algunas razones por las que es importante leer con los niños

Algunas razones por las que es importante leer con los niños

- Al leer con nosotros, asocian que leer es interesante. Aprenden a valorar la lectura porque ven que nosotros, como padres y madres, también la valoramos e imitan nuestros comportamientos.
- Al leer juntos, nos estamos dedicando tiempo y afecto mutuo y fomentamos la comunicación con ellos.

- Leer ayuda a los niños a aprender a hablar mejor. Al escuchar las historias y descripciones de los dibujos, los niños aprenden cómo suenan las palabras y luego les resultará más fácil imitarlas y reproducirlas.
- Leer ayuda a los niños a aprender que los dibujos representan objetos y acciones parecidas a las que ven a su alrededor, y esto los ayuda a entender el mundo que les rodea. También aprenden que las palabras que hay escritas en una página expresan algo sobre los dibujos, y como los dibujos les atraen mucho, querrán aprender a saber qué dicen las palabras sobre ellos.
- Leer ayuda a los niños a aprender que con la lectura pueden pasarlo muy bien. También aprenden que con la lectura pueden tener información sobre cosas que les interesan y que leyendo pueden conocer muchas cosas nuevas.

Fuente: Adaptado de Martínez González, Raquel-Amaya (2006). "Educación para el Ocio en la Familia", en M^a. T. López (Coord.). *La Familia en el Proceso Educativo* (pp. 95-141). Madrid: Ediciones Cinca. Colección Acción Familiar

Por tanto, leer es una actividad que nos conviene estimular y fomentar en los pequeños en los tiempos de ocio familiar desde temprana edad. Sin embargo, no siempre los padres y madres conocemos las mejores estrategias para hacerlo. Algunas actividades de animación a la lectura para realizar con nuestros hijos se sugieren en la tabla 29.

Tabla 29. Sugerencias de actividades de animación a la lectura para realizar con los hijos

Sugerencias de actividades de animación a la lectura para realizar con los hijos

Leer con los niños un poco todos los días desde que son muy pequeños, incluso antes de que comiencen a ir al colegio. Así desarrollarán el gusto por leer y la afición a la lectura.

Cuando los niños son muy pequeños les gusta ver los dibujos que hay en los cuentos, por eso es importante nombrar, describir y explicar todos los detalles que aparezcan en ellos. De esta manera van asociando los nombres a los objetos y pueden ir reconociendo sonidos y situaciones parecidas a las de la vida real.

Es importante también crear alguna historia sobre los dibujos que el niño está viendo para que pueda ir elaborando, a su nivel, significados sobre lo que representan los dibujos.

Cuando leemos cuentos a los niños pequeños, no necesitamos seguir palabra a palabra lo que está escrito en ellos. Nosotros podemos inventar o adaptar la historia a los intereses o inquietudes que veamos en los niños. Es importante cuidar nuestra expresión y entonación, de modo que ayudemos al niño a mantener la atención y a interesarse por lo que contamos.

Fuente: Adaptado de Martínez González, Raquel-Amaya (2006). "Educación para el ocio en la familia", en M^a .T. López López (Coord.). *La familia en el proceso educativo* (pp. 95-141). Madrid: Ediciones Cinca. Colección Acción Familiar.



Actividades para la Reflexión sobre la Educación para el Ocio en la Familia

Una vez que hemos comentado algunos aspectos relevantes para fomentar actividades de ocio en y desde la familia, parece conveniente que revisemos las actividades que solemos hacer juntos en familia, en pareja y también por separado en nuestro tiempo de ocio, y en las habilidades o actitudes que nos ayudan a desarrollar. Para ello podemos ayudarnos de la ficha 16.

Ficha 16. Actividades que hacemos en nuestro tiempo libre

Actividades que hacemos en nuestro tiempo libre

		Lo que nos ayudan a aprender y a desarrollar es...
Juntos en Familia	<p>Ejemplo: Visitar a familiares (abuelos, tíos...)</p> <p>Añadir más ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Ejemplo: Nos ayuda a mantenernos unidos a estos familiares, saber dónde viven, ayudarnos cuando nos necesitamos...</p> <p>Añadir más ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
Cada uno por sí solo	<p>Ejemplo: Leer</p> <p>Añadir más ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 	<p>Ejemplo: Nos ayuda a practicar las habilidades de lectura, estar actualizados en algunos temas, ampliar vocabulario...</p> <p>Añadir más ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2.

<p>La pareja junta, si ambos miembros viven con los hijos</p>	<p>Ejemplo: Salir solos</p> <p>Añadir más ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Ejemplo: Nos ayuda a hablar con tranquilidad de nosotros mismos y de los planes que tenemos juntos, dedicarnos tiempo para seguir manteniendo una relación positiva...</p> <p>Añadir más ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.
<p>Con los amigos</p>	<p>Ejemplo: Participar en un deporte</p> <p>Añadir más ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	<p>Ejemplo: Nos ayuda a ser organizados, a tener claro lo que tenemos que hacer, a ser puntuales, a coordinarnos con los otros participantes, a ser respetuosos con ellos ...</p> <p>Añadir más ejemplos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3.



También es interesante que analicemos las actividades de ocio que suelen hacer nuestros hijos cuando tienen distintas edades, qué aprenden con ellas en cada edad y cómo influyen en la dinámica de convivencia familiar. La ficha 17 nos ayuda a reflexionar sobre estos aspectos.

Ficha 17. Actividades de Ocio de los hijos

Actividades de Ocio de los hijos			
	Actividades	Lo que aprenden con ellas	Cómo influyen esas actividades en la dinámica familiar
Cuando tienen entre 3-5 años			
Cuando tienen entre 6-10 años			
Cuando tienen entre 11-15 años			
Cuando tienen más de 15 años			



Ideas que conviene Recordar

Para terminar este capítulo resumimos en la tabla 30 algunas ideas que conviene repasar y recordar.

Tabla 30. Algunas ideas para recordar sobre la Educación para el Ocio en la Familia

Algunas ideas a recordar sobre la Educación para el Ocio en la Familia

- Una de las finalidades fundamentales del tiempo de ocio en familia es pasarlo bien estando juntos.
- A esta finalidad podemos añadir otra de carácter educativo, porque las actividades que realizamos en nuestro tiempo de ocio pueden contribuir a nuestro desarrollo personal.
- En la edad infantil, el tiempo de ocio ha de contribuir al desarrollo sensorial, motor, del lenguaje, intelectual, afectivo, social y motivacional de los más pequeños.
- En la edad adolescente, los padres y madres han de intentar comunicarse positivamente con sus hijos para que éstos tengan una actitud abierta a informarles sobre lo que hacen cuando pasan su tiempo libre fuera de casa.
- La lectura es una actividad de ocio que interesa promover en la familia por sus importantes beneficios educativos sobre nuestros hijos.

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el ámbito familiar



Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) en el ámbito familiar

Introducción

Junto con los vídeo-juegos, las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) –sobre todo el teléfono móvil e Internet– se han convertido en instrumentos de uso cotidiano de nuestros hijos preadolescentes y adolescentes.

Los padres y madres somos consciente de que en el momento actual las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs) se han convertido en un potente agente de transmisión de información y de relación social a través de las redes sociales como facebook, twitter, instagram etc., que influye de manera importante en el desarrollo de conocimientos, habilidades, actitudes y valores tanto en los niños como en los adultos. Por ello tienen muchas potencialidades educativas, pero también conllevan retos que los padres y madres hemos de considerar.

Lo que observamos día a día es que nuestros hijos nos piden constantemente los últimos adelantos tecnológicos para, entre otras cosas, "bajarse" música, películas, "chatear", "entrar" en foros, mensajería instantánea (whatsapp), etc. ... En ocasiones, los padres y madres no contamos con información suficiente y adecuada sobre estas herramientas para poder valorar si son apropiadas o no para nuestros hijos según su edad. Con frecuencia nos preguntamos, ¿para qué sirven?, ¿por qué puede ser importante que las tengan?, ¿cuáles son los riesgos? ¿en qué les ayudan desde el punto de vista educativo?, ¿serán solamente un recurso para distraerles de hacer otras cosas más interesantes?

El acceso y la iniciación en el uso de las tecnologías como los videojuegos, teléfonos móviles, o redes sociales, se produce cada vez a edades más tempranas, por lo que la familia, en especial los padres y madres, deben estar alerta para prevenir un mal uso.

Parece necesario que los padres y madres nos informemos sobre en qué consisten estas tecnologías, que reflexionemos sobre sus ventajas e inconvenientes y sobre cómo aprender a hacer un uso adecuado desde el ámbito familiar.

Canales de comunicación en Internet

Internet está compuesto por diversos elementos, que actúan como canales de comunicación. Ubicando estos canales en el marco de referencia de la Web 2.0. E-mail, Messenger, chat, foro, blogs, redes sociales, smartphones, videojuegos MMOG..., hemos seleccionado algunos entre los más importantes para ofrecer una breve descripción de sus funciones.

Canales de comunicación en Internet

- **Correo electrónico o e-mail:** es el servicio de Internet que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes electrónicos.
- **Messenger o Mensajería Instantánea:** es otro servicio on-line que permite a los usuarios enviar y recibir mensajes en tiempo real.
- **Chats:** son servicios on-line que suelen ubicarse en una página web o red de páginas web, en la que por lo menos dos personas se comunican instantáneamente.
- **Foros:** son grupos de discusión con distintas temáticas, donde los usuarios comparten información y opiniones enviando mensajes y respondiendo a los que han enviado los demás.
- **“Web logs”:** son espacios con información particular que los usuarios “cuelgan” en Internet para compartir con otras personas temas que les interesan. Normalmente, los lectores del blog pueden añadir sus comentarios, dando lugar a un diálogo entre el autor del blog y sus visitantes.
- **Redes Sociales:** Son grupos de personas que se relacionan socialmente a través de la tecnología y la web. Estos grupos los crean las propias personas a través de lo que denominan "perfiles"; pueden ser familiares, amigos, compañeros de trabajo, o de otro tipo".

- **Telefonía móvil de última generación:** ya no tienen como principal y único objetivo hacer llamadas. También ofrece conexión a Internet, reproducción de música, cámara fotográfica, juegos, grabación y reproducción de vídeos, sistema Bluetooth, etc.
- **Videojuegos on-line:** son los videojuegos que se llevan a cabo a través de la conexión a Internet. Los más populares entre los jóvenes son los llamados "Juegos en línea masivos y multi-jugador" (MMOG). Son diseñados de forma exclusiva para Internet y admiten la participación de muchas personas al mismo tiempo, cada una desde su punto de conexión.

Fuente: ¿Qué sabemos de las TICS? FAD 2018

Ventajas y limitaciones del uso de las TICs

Dado que estas tecnologías están ampliamente incorporadas en la vida cotidiana de nuestros hijos, a los padres y madres nos interesa aprender a utilizarlas también para poder entender mejor el modo en que ellos interaccionan, buscan información, aprenden, se comunican y se divierten con ellas. Además, como adultos también nos podemos beneficiar de las posibilidades de información, comunicación y formación continua que nos ofrecen, tanto por vía informal (con amigos, redes sociales, etc.) como formal (en instituciones educativas).



A través de estudios realizados sobre estas tecnologías sabemos que el acceso a Internet por parte de los niños aumenta mucho a partir de los 10 ó 12 años. Es importante darnos cuenta de que muchas veces las páginas web que visitan nuestros hijos tienen que ver más con juegos que con

contenidos formativos y habremos de estar pendientes de esto. También sabemos según estos estudios, que los adolescentes dedican más tiempo a navegar por Internet que a leer sobre papel.

Por otra parte, la mayoría de los padres y madres nos damos cuenta de que nuestros hijos son bastante más expertos que nosotros en las novedades virtuales, lo que hace que perdamos capacidad de control sobre la influencia que pueden tener sobre ellos, y provocarnos cierta inseguridad y preocupación.

En general, las ventajas y limitaciones que los padres y madres percibimos en el uso de estas tecnologías se resumen en la siguiente tabla 31.

Tabla 31. Ventajas y Limitaciones en el uso de las TICs

Ventajas y Limitaciones en el uso de las TICs

Ventajas

- Acceder a mucha información sobre temas variados de nuestro interés: prensa, direcciones, ofertas, cursos, música, etc.
- Consultar diccionarios, enciclopedias y recursos educativos interactivos multimedia para que nuestros hijos puedan hacer y completar sus tareas académicas.
- Comunicarnos fácilmente con nuestros hijos (teléfono móvil), con familiares, con los centros escolares, con amigos.
- Hacer de manera más sencilla tareas relacionadas con el trabajo, o incluso poder trabajar desde casa.
- Encontrar fácilmente información y recursos relacionados con el ocio y la cultura. Acceder a cursos de formación continua para nuestro desarrollo personal y profesional.
- Hacer gestiones administrativas, bancarias, compras electrónicas, etc.

Limitaciones

- Dedicar a veces demasiado tiempo puede generar dependencia.
- Acceder a información inadecuada y arriesgada para uno mismo y para los hijos. Contactar con personas a quienes no se conoce, que pueden engañar y perjudicar a nuestros hijos. Destacamos ciertas conductas con nombre peculiares muy presentes en los medios de comunicación. Grooming/Sexting/Ciberbullying, etc.
- Dejar de hacer otras actividades como leer, jugar, salir, ver a los amigos.
- Coste económico a veces elevado, sobre todo con el uso de juegos y materiales tecnológicos.

- Conflictos entre los hermanos o entre padres y madres e hijos por el uso excesivo de las nuevas tecnologías.
- Crear cierta dependencia.
- Fomentar el sedentarismo si no organizamos nuestro tiempo y nuestras actividades de manera adecuada.
- Dificultad para mantenerse constantemente actualizado en su uso.
- Consumir demasiado tiempo chateando.
- Transmisión de valores violentos a través de los videojuegos.

Estos aspectos negativos llevan a considerar la necesidad de que los padres y madres nos formemos sobre los usos de las TICs; con ello podremos seleccionar con capacidad crítica recursos educativos o de ocio que sean apropiados para nuestros hijos según su edad y orientarlos para que hagan un uso adecuado.

Relaciones familiares y TICs

A pesar de que hay aspectos negativos del uso de las TICs que nos preocupan como padres y madres, es posible que en el día a día acompañemos poco a nuestros hijos cuando están conectados a Internet, sobre todo cuando son pre-adolescentes y adolescentes, dado que a ellos les gusta estar solos o con amigos mientras lo usan.

En ocasiones, sí les acompañamos con el objetivo, no tanto de controlar lo que hacen, sino de que nos ayuden a nosotros a aprender y a estar actualizados sobre cómo utilizar estas herramientas con distintos fines; por ejemplo, actualizar programas, bajar música o películas, localizar información, etc. En este acompañamiento también nos interesa evidentemente controlar el uso que nuestros hijos hacen de Internet.

En general, los padres y madres no solemos percibir que nuestras relaciones con nuestros hijos hayan cambiado sustancialmente por el uso de Internet; ni que el tiempo dedicado a realizar actividades juntos haya cambiado mucho, mejorando incluso, porque se realizan actividades juntos en internet. Algunos otros cambios pueden vivirse un poco negativos; por ejemplo, cuando vemos que nuestros hijos se concentran ante las pantallas y no quieren hablar con nadie, o cuando tenemos que reñirles para que apaguen.

Uno de los aspectos que suscita nuestro interés como padres y madres es conocer procedimientos técnicos de control de la información a la que pueden acceder nuestros hijos en la red. Aunque esto es importante, lo fundamental no es tanto establecer unas normas rígidas de uso de las tecnologías en casa, sino cómo educar a nuestros hijos en el desarrollo de su propio autocontrol y de su capacidad para discriminar por sí mismos lo adecuado y lo inapropiado entre los diferentes contenidos a los que pueden tener acceso.



Este es un campo en el que los padres y madres podríamos cooperar con el profesorado para adaptarnos a las nuevas necesidades que las TICs han introducido tanto en las familias como en los centros escolares. Por otra parte, la publicación de páginas web por parte de los centros educativos con información

sobre su funcionamiento, proyecto educativo, actividades, etc., así como el empleo de aplicaciones y plataformas educativas, nos facilita que podamos relacionarnos con más frecuencia con el profesorado, y comentarnos mutuamente nuestras dudas y las posibilidades que tenemos de colaboración para mejorar la educación de nuestros hijos.

Algunos recursos de la Red, de interés educativo para padres y madres e hijos

En el momento actual los recursos educativos que podemos encontrar en la Red para los padres y madres y para nuestros hijos son muy numerosos. Por ello, introducimos una pequeña muestra de direcciones (tabla 32) y pantallas de ejemplo, que puede resultar de interés para unos y otros.

Tabla 32. Algunas direcciones de la web con recursos educativos para padres y madres y para hijos

Algunas direcciones de la web con recursos educativos para padres y madres y para hijos

<http://www.solohijos.com/>

<http://www.cyberpadres.com/>

<http://www.educaguia.com/RECURSOS.asp>

<http://www.universidaddepadres.es/>

<http://www.educa.jccm.es/>

<http://www.elcerebrodelniño.com/>

<http://www.albertosoles.es/>

<http://www.educa2.madrid.org/>

<http://www.serpadres.es/>

<http://www.todopapas.com/>

<http://www.familiasenpositivo.com/>

<http://www.educaciontrespuntocero.com/>

Algunas direcciones donde podemos informarnos sobre “filtros” de acceso a espacios de la web son las siguientes:

- Asociación Española de Usuarios de Internet:
<http://www.aui.es>
- Pantallas amigas:
<http://www.pantallasamigas.net/>
- OPTENET HOGAR:
<http://www.softonic.com/ie/14895>
- NORTON INTERNET SECURITY:
http://www.symantec.com/sabu/nis/nis_pe/features.html

Recomendaciones a los padres y madres para el uso de Internet por parte de los niños

Entre las sugerencias que cabe dar a los padres y madres para controlar adecuadamente el uso que hagan sus hijos de Internet, se encuentran las incluidas en la tabla 33.

Tabla 33. Sugerencias a los padres y madres para controlar adecuadamente el uso que hagan sus hijos de Internet

Sugerencias a los padres y madres para controlar adecuadamente el uso que hagan sus hijos de Internet

- Documentarse y formarse como usuarios en el uso de Internet.
- Fomentar la comunicación con los hijos y establecer con ellos las normas para utilizar el teléfono móvil, los video-juegos, el ordenador e Internet: días, momentos, actividades a realizar y consecuencias del incumplimiento de las normas.
- Evitar ubicar el ordenador con conexión a Internet en la habitación de los niños.
- Visitar con los hijos portales educativos en la red porque permite compartir tiempo juntos, hablar, disfrutar y desarrollar habilidades críticas para discriminar y seleccionar la información.
- Fomentar la comunicación, la autoestima y el respeto a la autoridad de los padres y madres.
- Cuando los hijos naveguen solos, pedirles que enseñen lo que han hecho, las páginas que han visitado, el modo de acceder a ellas y con quién se han comunicado.
- En caso de necesidad:
 - Seleccionar en el menú de Favoritos las direcciones que pueden visitar
 - Controlar con el menú “Historial” las páginas que han visitado
 - Incorporar algún programa de bloqueo de acceso a determinadas direcciones

- Cuando los hijos utilicen el correo electrónico y el chat:
 - Averiguar con quien se comunican.
 - Controlar el tiempo a 30 ó 40 minutos.
 - Advertirles de que no envíen información personal ni datos de identificación a desconocidos.
 - Advertirles de que no se vean con personas que hayan conocido a través de Internet sin permiso de los padres.

Actividades para la Reflexión sobre las TICs en el ámbito Familiar

Con el fin de reflexionar sobre algunos de los aspectos comentados en este tema sobre el uso de las TICs, sugerimos completar las fichas 18 y 19.

Ficha 18. Ventajas y Limitaciones que encontramos personalmente en el uso de las TICs

Ventajas y Limitaciones que encontramos personalmente en el uso de las TICs con respecto a nosotros mismos y a nuestros hijos

Escribir en el espacio correspondiente de la ficha las ventajas y las limitaciones que encontramos en el uso de las TICs por nuestra parte como padres y madres y por parte de nuestros hijos

Ventajas para los padres y madres

Ventajas para nuestros hijos

Limitaciones para los padres y madres

Limitaciones para nuestros hijos

Ficha 19. Páginas web de nuestro interés para Padres y Madres y para Hijos

Páginas web de nuestro interés para Padres y Madres y para Hijos

Citar algunas páginas web para padres y madres y para hijos que nos hayan gustado y comentar brevemente su contenido

Páginas web para Padres y Madres:

1. Dirección web:

2. ¿A qué organismo/persona pertenece esta página?:

3. Lo que más me gusta de esta página es:

4. Lo que menos me gusta de esta página es:

Citar varias páginas que se hayan consultado y responder a las preguntas anteriores.

Páginas web para Hijos:

1. Dirección web:

2. ¿A qué organismo/persona pertenece esta página?:

3. Lo que más me gusta de esta página es:

4. Lo que menos me gusta de esta página es:

Citar varias páginas que se hayan consultado y responder a las preguntas anteriores.

Ideas que conviene recordar

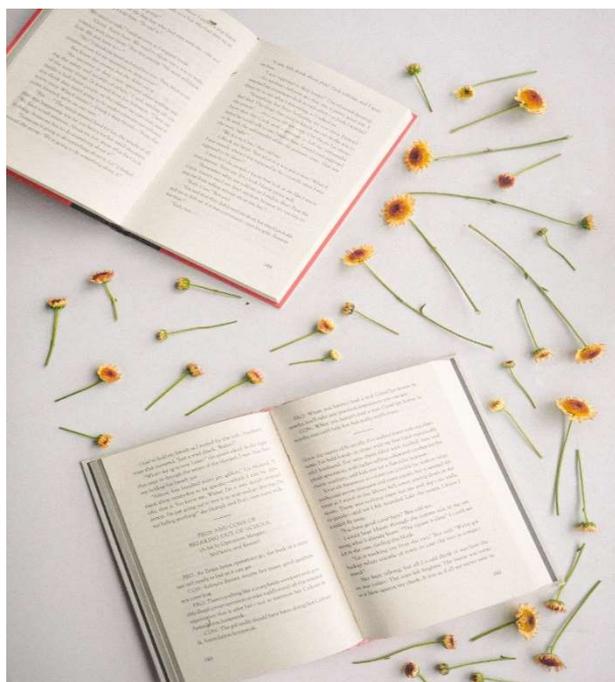
Una vez tratado este tema, resumimos en la siguiente tabla 34 algunas ideas que conviene recordar sobre el uso de las TICs en el ámbito familiar.

Tabla 34. Algunas ideas que conviene recordar sobre el uso de las TICs en el ámbito familiar

Algunas ideas que conviene recordar sobre el uso de las TICs en el ámbito familiar

- Los padres y madres necesitamos ser conscientes de que nuestros hijos necesitan utilizar las tecnologías de la información y la comunicación para adaptarse a las tendencias y exigencias de la sociedad actual.
- En la web hay una gran variedad de productos e información que pueden tener una importante influencia tanto positiva como negativa en el desarrollo intelectual, emocional, educativo, social y ético de nuestros hijos.
- Es necesario que como padres y madres aprendamos a discriminar los espacios web que pueden visitar nuestros hijos, y los que no pueden visitar, en función de su edad, de su potencial educativo o de los contenidos ilegales o nocivos que puedan tener una influencia negativa en su desarrollo.
- Conviene enseñar y educar a nuestros hijos desde pequeños para que progresivamente con la edad tengan criterios propios para discriminar y seleccionar adecuadamente los espacios que pueden visitar.
- Como en otros temas que afectan a la familia, y de modo específico a la educación de los hijos, no hay recetas que puedan aplicarse a todos los casos por igual; las mejores soluciones son las que llegan de una reflexión conjunta entre padres y madres e hijos e incluso del profesorado.

Bibliografía



Bibliografía

- Acción Familiar. (2016). *Familia con emociones. Guía para padres, madres y formadores*. Madrid: Cinca.
- Barudy, J., & Dantagnan, M. (2010). *Los desafíos invisibles de ser padre o madre: Manual de evaluación de las competencias y la resiliencia parental*. Barcelona: Gedisa.
- Barth, R.P., & Liggett, C.K. (2013). *Parenting Programs for Children Birth-8: What is the Evidence and What Seem to be the Common Components?* Recuperado el 10 de abril de 2016, de: <http://www.cebc4cw.org/online-training-resources/webinars>.
- Boretti, P. y Boretti, L. (2003). *Familia e Internet*. Madrid: San Pablo.
- Cánovas, G. (2015). *Cariño, he conectado a los niños*. Bilbao: Mensajero
- Carrobes, J.A.I y Pérez Pareja, F.J. (2001). *Escuela de padres: Guía práctica para evitar problemas de conducta y mejorar el desarrollo infantil*. Madrid: Ediciones Pirámide, S.A.
- Castells, P.E. y Bofarrull (de) I. (2002). *Enganchados a las pantallas. Televisión, videojuegos, Internet y móviles (Guía para padres, educadores y usuarios)*. Barcelona: Planeta prácticos.
- Clames, H. y Bean, R. (1988). *Cómo enseñar a sus hijos a ser responsables e inculcarles disciplina*. Madrid: Debate.
- Comeche Moreno, M. I. y Díaz-Sibaja, M. A. (2019). *Escuela de Padres: Educación Positiva para Educar a tus Hijos*. Madrid: Pirámide
- Echeburúa, E. (2000). *¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones: Juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet*. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Faber, A., Mazlish, E. (2015). *Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen*. México: Diana.
- Fuster, S. (2019). *Hijos que callan, gestos que hablan. Lo que los adolescentes dicen sin palabras*. Barcelona: Planeta
- Fisher, R. (2000). *Cómo desarrollar la mente de su hijo*. Barcelona: Ediciones Obelisco.
- Funes, J. (2018). *Quiéreme cuando menos lo merezca.... porque es cuando más lo necesito*. Barcelona: Paidós-Planeta

- García, F. y Bringué, X. (2002). *Una familia en el ciberespacio. Cómo aprovechar Internet en la educación familiar*. Madrid: Ediciones Palabra, S.A.
- Garrido Genovés, V. (2007). *Los hijos tiranos. El síndrome del emperador*. Barcelona: Ariel.
- Goleman, D. (2004). *Inteligencia Emocional*. Barcelona: Kairós.
- Gordon, T. (1993). *Padres eficaz y técnicamente preparados*. México: Diana.
- González García, R. y Díez, Esther. (2001). *Valores en familia, orientación, tutoría y escuela de padres en Educación Infantil, Primaria y ESO*. Madrid: CCS.
- Heitner, D. (2019). *Guiar a los niños en la era digital*. México: Paidós
- Horno, P. (2010). *Educa, NO Pegues. Campaña para la sensibilización contra el castigo físico a los niños y niñas en la familia. Guía para padres y madres*. Madrid: Save the Children.
- Hornos, P. (2019). *Inteligencia Emocional para Padres*. Córdoba: Arcopress
- Linda, L. & Goleman, D. (2009). *Inteligencia emocional infantil y juvenil: Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes*. Madrid: Aguilar
- López Casa, E. (2003). *Educación emocional. Programa para 3-6 años*. Barcelona: Praxis
- Maciá Antón, D. (1994). *Un adolescente en mi vida*. Madrid: Pirámide.
- Maganto, J.M. y Bartau, I. (2004). *Corresponsabilidad Familiar (COFAMI): Cómo fomentar la cooperación y la responsabilidad de los hijos*. Madrid: Pirámide.
- Martínez González, R.A. (2006). "Educación para el Ocio en la Familia", en MT. López (Coord.). *La Familia en el Proceso Educativo* (pp. 95-141). Madrid: Cinca Colección Acción Familiar
- Martínez González, R.A. (2009). *Programa-Guía para el Desarrollo de Competencias Emocionales, Educativas y Parentales*. Madrid: Ministerio de Sanidad y Política Social.
- Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2017). *Estrategia nacional sobre adicciones 2017-2024*. Madrid: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). (2019). *Informe sobre Adicciones Comportamentales: Juego y uso compulsivo de internet en*

las encuestas de drogas y adicciones en España EDADES y ESTUDES. Madrid: Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. Centro de Publicaciones; SESS: Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.

Quintana Cabanas, J.M. (2004). Problemas del ocio de los niños vinculados al uso de Internet, *Educadores*, 211, 271-276.

Rodrigo, M.J., Máiquez, M.L. y Martín, J.C. (2010). *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad y Federación Española de Municipios y Provincias.

Rodrigo, M.J. Máiquez, M.L. Martín, J.C., Byrne, S. & Rodríguez, (B.). (Coords.). (2015). *Manual práctico de parentalidad positiva*. Madrid: Síntesis

Rodrigo, M. J., Máiquez, M. L., Martín, J. C., & Rodríguez, B. (2015). La parentalidad positiva desde la prevención y la promoción. *Manual práctico de parentalidad positiva* (pp. 25-43). Madrid: Síntesis

Roggman, L., Cook, G., Innocenti, M., Jump Norman, V., Christiansen, K. & Anderson, S. (2013). *Parenting Interactions with Children. Checklist of Observations Linked to Outcomes. User's Guide*. Paul H. Maryland: Brookes Publishing.

Shapiro, L.E. (2011). *Salud emocional de los niños*. Madrid: EDAF

Rinn, R., Markle, A. (2005). *Paternalidad positiva. Modificación de conducta en la educación de los hijos*. México: Trillas.

Velleman, R. B., Templeton, L. J. y Copello, A. G. (2005). The role of the family in preventing and intervening with substance use and misuse: A comprehensive review of family interventions, with a focus on young people. *Drug and Alcohol Review*, 24, 93-109.

VVAA (2003). *Los desafíos de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones en Educación*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte.

Zagury, T. (2005). *Poner límites a tu hijo. Cómo, cuándo y por qué decir "no"*. Barcelona: RBA.

Educar en Familia

Guía actualizada para padres, madres y educadores

Financiado por:



accionfamiliar

Príncipe de Vergara, 128
Escalera dcha., Entreplanta
28002 Madrid
www.accionfamiliar.org

40 años
1978-2018