

ADOLESCENCIA Y FAMILIA

Cómo mejorar la relación con los hijos e hijas adolescentes y prevenir el consumo de drogas



Escuela de Formación. Curso nº 28



ADOLESCENCIA Y FAMILIA

**Cómo mejorar la relación
con los hijos e hijas adolescentes
y prevenir el consumo de drogas**

*Manual para
el monitor o monitora*

Autores:

Estela Vela
Miguel Roa
Pablo Gortázar

Ilustraciones:

Mauricio Maggiorini

Coordinan:

Pedro Rascón,
Fernando Martín,
Pablo Gortázar

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 6º A
28013 Madrid

Primera edición:

Diciembre 2008

Depósito Legal:**Maquetación:**

Diseño Chacón

Imprime:

ROELMA, S.L.L.

Junta directiva de ceapa:

Pedro Rascón Macías, Fernando Martín Martínez,
Encarnación Salvador Muñoz, José Antonio Puerta
Fernández, José Luis Pazos Jiménez, Milagros
Jonte Vázquez, Nuria Buscató Cancho, Sara Inés
Vega Núñez, Antonio López Martín, Valle Vallano
Bueno, José Pascual Molinero Casinos, Manuel
González Erendia, Francisco Redruello Parrondo,
Adelma Méndez Henríquez, Juan Antonio Vilches
Vázquez, Jesús M^a Sánchez Herrero,
Petra Ángeles Palacios Cuesta, Ginés Martínez
Cerón, Gemma Piqué Codina, Manuela Ocaña
Martín

Índice

INTRODUCCIÓN	7
BLOQUE 1	
Presentación del curso y participantes	11
BLOQUE 2	
La adolescencia	23
BLOQUE 3	
La comunicación con el adolescente	39
BLOQUE 4	
Claves y reflexiones prácticas para actuar en la adolescencia	55
BLOQUE 5	
Conclusiones y evaluación	75
MATERIAL ANEXO	83
PUBLICACIONES Y FEDERACIONES DE CEAPA	89



*Educar no es dar carrera para vivir,
sino templar el alma para las dificultades de la vida.*

Pitágoras

Cuando los distintos profesionales implicados en la elaboración de este material nos reunimos, aportamos diferentes y numerosas reflexiones. Como es lógico generamos cierto caos al debatir sobre qué contenidos eran básicos para abordar el tema de la adolescencia en un curso de formador de formadores. Después de intercambiar ideas comprobamos que había una intención común en todas las ideas que pusimos sobre la mesa: reducir o eliminar el estigma de este periodo evolutivo.

Para muchos padres y madres, infierno, y convivencia con un adolescente, son sinónimos. No queremos de ninguna manera negar las emociones que muchos de nosotros y nosotras como adultos hemos vivido en nuestra interacción con ellos y ellas. En muchas ocasiones, los y las chavalas son capaces de sacar lo peor de nosotros mismos; nos irritan, nos cansan, nos bloquean. Algunos padres confiesan que su único objetivo es sobrevivir, sin que la convivencia destruya ningún miembro de la familia.

Los y las adolescentes durante un periodo más o menos largo según los casos, buscan emociones fuertes, construyen identidades que duran unos meses o semanas, para después re-construirse como personas nuevas, cuando ya nos habíamos adaptado a ellos y ellas. Cuando ya creíamos haber cogido el truco, vuelven a cambiar.

Sus identidades normalmente son transgresoras y sus valores entran en pugna con los nuestros. Algo que se nos olvida con frecuencia es que todo esto es normal, que es parte del proceso, que es un periodo evolutivo transitorio, y lo más importante, necesario para el desarrollo de la personalidad adulta.

Nadie en su sano juicio se le plantea la educación del esfínter de su vástago de seis meses de edad. Entendemos que a los seis meses no pueden, ni tienen ninguna necesidad de pedir ir al baño. Cuando cambiamos sus pañales les sonreímos y hacemos carantoñas, porque entendemos que no pueden hacer otra cosa, que manchar los pañales es propio de su edad.

Vestirse a su rollo, buscar emociones fuertes, reírse de los adultos, transgredir algunas normas, son conductas propias de la adolescencia. Descubrir la importancia de la amistad o aumentar su autonomía en la toma de decisiones, también lo son. Como cada etapa evolutiva tiene sus “cosas buenas y sus cosas malas”.

En alguna ocasión alguna madre -o padre- confiesa entre avergonzado y con sentimiento de culpabilidad, en referencia a sus hijos/as adolescentes: No los aguanto, a veces los odio. No entiendo cómo ha podido cambiar tanto.

Una respuesta que puede ser un buen punto de partida en estas situaciones, es que el chico está haciendo su trabajo y que tú tienes que hacer el tuyo: entenderte, respirar hondo y seguir educando.




Este material pretende ser una guía para formar a futuros formadores. Busca ayudar a los padres y madres a comprender por un lado, la idiosincrasia del adolescente y por otro, identificar algunas herramientas útiles para comunicarse y seguir educando durante este periodo trascendente para la construcción de la identidad adulta.

Quizás si conocemos al adolescente y tenemos las habilidades necesarias, nos sea más fácil no estigmatizar este periodo. Del mismo modo en que sonreímos a los bebés cuando manchan los pañales, tenemos que aprender a sonreír a los adolescentes cuando hacen cosas propias de su edad.

Educar no es fácil. Educar requiere pensar, analizar, respirar hondo y volver a pensar. Y lo más importante, transformar lo que sabemos en acción. ¿Empezamos?





CURSOS SOBRE
FAMILIA Y
ADOLESCENCIA

Ordinariamente, uno se convence mejor por las razones que encuentra por sí mismo que por aquellas que proceden del espíritu de los demás.

Blaise Pascal

Además el manual lleva adjunto un dvd con contenidos anexados, por si queréis ahondar más en los temas.

Es aconsejable que las sesiones sean bloques independientes para garantizar que no se acumulen demasiados conceptos el mismo día.

Esta guía ofrece una planificación de las sesiones y pretende facilitar el desarrollo de las mismas, orientando a la monitora o monitor sobre cómo transmitir los contenidos, en qué orden, y qué actividades usar.

En este sentido, sus contenidos son sencillos y todos los temas responden al mismo esquema: en primer lugar se ofrece una visión general de la sesión y una introducción; posteriormente, el desarrollo de la sesión, mediante actividades (detallando cómo realizarlas, cómo dinamizarlas y qué conclusiones vamos extrayendo de ellas) y exposiciones teóricas; al final, un breve resumen de los contenidos tratados.

Para su aplicación sólo debes seguir los pasos descritos para cada sesión.



14

Junto a los materiales os entregamos en el manual del monitor unas hojas de evaluación que os recomendamos rellenéis inmediatamente tras cada sesión para poder así introducir mejoras y ser más conscientes de las características y progresos del grupo.

El papel de la monitora o el monitor. Tú papel

Sabemos que, como monitora o monitor de los presentes cursos, no eres un experto o experta en adolescencia, ni pretendes serlo. Dentro del programa no te pueden ni deben pedir conocimientos profundos sobre los temas. Tu papel es el de un voluntario o voluntaria que ofrece materiales para que las madres y los padres traten temas educativos desde su propio lenguaje y experiencia. Eres un conductor de la sesión.

Es decir, tu papel no es el de un profesor o profesora que va a impartir un curso, sino el de un dinamizador o dinamizadora que va a ayudar a que se genere debate sobre un tema y se extraigan conclusiones enriquecedoras.

De cara a la impartición de los cursos, los dos objetivos prioritarios del monitor o la monitora son:

- ▶ Entender los conceptos, para transmitirlos de forma sencilla al grupo.
- ▶ Tener claras las dinámicas de cada sesión, y facilitar su óptimo desarrollo en cada grupo.

En este sentido tu labor consiste en organizar y dirigir las sesiones para que el grupo trabaje, así como exponer las ideas básicas al final de los debates, dinámicas y diálogos.

Y como dinamizador o dinamizadora tus funciones son:

- ▶ Hacer la convocatoria
- ▶ Ofrecer los materiales
- ▶ Ofrecer un espacio para que las madres y padres expresen y compartan sus problemas
- ▶ Coordinar y dinamizar las reuniones (lograr que el tiempo se aproveche).
- ▶ Ofertar dinámicas que faciliten el trabajo y la asimilación de contenidos.
- ▶ Ofertar contenidos a debatir entre todos.
- ▶ Sintetizar las conclusiones y aportar algunas ideas sencillas

No se trata en ningún caso de que impartas clases magistrales sobre los temas, sino de que facilites un espacio y un tiempo, organices los contenidos, y dinamicas las sesiones, para que las madres y los padres asistentes dialoguen sobre cuestiones que tienen que ver con la educación de sus hijos e hijas.

Desde CEAPA, confiamos en que tu paso por el programa sea muy satisfactorio y provechoso, y de que tu labor desarrollando y dinamizando las sesiones te resulte muy gratificante.

Algunas recomendaciones para el trabajo con grupos



Existen una serie de criterios metodológicos que facilitan el buen desarrollo de un trabajo grupal. La adecuada planificación de la sesión, los objetivos, los contenidos a trabajar, el grupo con el que vamos a intervenir y la metodología que vamos a utilizar son las claves de éxito.

Es importante conocer previamente las características del grupo con el que vamos a intervenir, número de personas que lo forman, grado de conocimiento del tema que vamos a tratar, motivación, disciplina del grupo, etc. Con estos datos podremos ajustar los contenidos, la metodología y las expectativas. Asimismo, es necesario planificar los objetivos que se persiguen con el desarrollo de la sesión, los contenidos que pretendemos transmitir o ideas clave a trabajar, el tiempo estimado que es necesario para conseguirlo y los recursos materiales y didácticos que vamos a necesitar a lo largo de la misma (papel, pizarra, fotocopias...).

Además, es imprescindible realizar un esquema secuencial de cómo se va a desarrollar la sesión. Es decir, las fases por las que vamos a ir pasando y la forma en la que se van a abordar los contenidos, por ejemplo, presentación, dinámicas grupales, fase de conclusiones, etc. En el trabajo con grupos es importante que los participantes aborden de forma crítica, lúdica y participativa las informaciones que pretendemos transmitir.

Sentir, pensar y actuar (SPA)

Desde nuestro punto de vista, sentir, pensar y actuar es el mejor modo de trabajar en los grupos formativos. Dar oportunidad a los y las participantes de pensar sobre sus emocio-

TÍTULO	“Presenta a tu compañero/a”.
OBJETIVOS	Conocerse. Romper el hielo. Fomentar desde el primer momento la participación y la importancia de todos los miembros del grupo.
DURACIÓN APROXIMADA	20 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Ninguno.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<p>El formador/a propone a los participantes que se coloquen en círculo, ya que es la mejor manera para escuchar las aportaciones de los asistentes. Como ya hemos apuntado, este momento de presentación es importante ya que se establecen las primeras comunicaciones, es decir, se rompe el hielo.</p> <p>Formamos parejas según están sentados. Durante 5-10 minutos las parejas conversarán y se contarán aquello que consideren más importante para definirse.</p> <p>A continuación cada participante irá presentando al grupo a su compañero/a. (la persona que está sentado a su lado).</p>
IDEAS CLAVE	Agradece cada participación. Destaca la diversidad del grupo como riqueza. Intenta crear un clima de confianza.



TÍTULO	Locuras de adolescencia.
OBJETIVOS	Mejorar el conocimiento de todos los miembros del grupo, a través de una anécdota personal. Favorecer la visión de la adolescencia como una etapa transitoria.
DURACIÓN APROXIMADA	25 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<p>El formador/a pide a los participantes que piensen una locura de su adolescencia, una situación en la que sus padres tuvieron que regañarle de una forma severa.</p> <p>Una vez que cada uno de ellos lo ha pensado, el formador/a les pide que se presenten, que digan su nombre, de donde vienen y su locura de adolescencia. Se inicia una ronda de presentación.</p> <p>Las locuras serán anotadas por el formador/a ya que serán necesarias más adelante.</p> <p>Para terminar el formador/a agradecerá las anécdotas para reforzar la participación del grupo. Las personas tienen que sentir que sus aportaciones poseen interés.</p>
IDEAS CLAVE	<p>La adolescencia es un periodo transitorio, donde cometer locuras es normal.</p> <p>Existen comportamientos que a primera vista son muy alarmantes, pero que después no han tenido consecuencias graves. (¿es tan grave que nuestro hijo se ponga un piercing?, ¿es tan grave que le guste llevar los vaqueros rotos? Etc.)</p> <p>Usa los ejemplos de las locuras, haciendo referencia a lo que acaban de contar combinando el respeto con la ironía, siguiendo este esquema. "Fulanito (un miembro del grupo) nos ha contado que cuando era adolescente hizo "X" locura y ahora es "una persona de provecho", una madre-padre responsable, tiene un buen trabajo X, etc."</p> <p>Permite el debate en el grupo entorno a la idea de que muchas de las locuras que hemos cometido cuando éramos más jóvenes no han determinado nuestro futuro adulto.</p> <p>También puedes apoyar esta idea contando al final de las intervenciones del grupo, una locura personal y donde tu padre o madre se enfadó mucho y vaticinó tú desastre como adulto, y concluir diciendo: "y aquí estoy yo, organizando una escuela de padres y madres".</p>



TÍTULO	Choca esos cinco.
OBJETIVOS	<p>Lograr que el grupo conozca los objetivos, contenidos y metodología del proceso de formación en el que va a participar.</p> <p>Conseguir que el formador/a conozca las características del grupo de participantes y así pueda adaptar el curso a ese grupo.</p> <p>Conocer las expectativas que tienen los participantes sobre el curso, para poder ajustarlas.</p> <p>Seguir provocando situaciones para que los padres se conozcan</p> <p>Apropiarse del espacio físico, "decorando la clase".</p>
DURACIÓN APROXIMADA	25 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, celo.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<p>Se le pide a cada uno de los participantes que coloquen su mano sobre una hoja de papel y que dibujen con un rotulador la silueta de su mano.</p> <p>En cada dedo el participante escribirá una expectativa que tiene con respecto al grupo formativo.</p> <p>Cuando todo el grupo ha finalizado, por turnos se van levantando y pegan con papel celo, la mano que han dibujado y cuentan sus expectativas.</p> <p>El formador, siempre pidiendo la participación al grupo, trata de ajustar las expectativas de un modo realista.</p> <p>Para facilitar la tarea y evitar que el formador/a tenga que memorizar, se puede apoyar en la proyección de una transparencia y/o repartir copias a los participantes.</p>
IDEAS CLAVE	<p>Es importante que el grupo sea consciente de sus posibilidades y limitaciones.</p> <p>Para finalizar el dinamizador hará una presentación de los objetivos del curso, la metodología y los contenidos a trabajar en las sesiones. El formador/a hará una breve exposición de los objetivos (qué pretende el curso), los contenidos (qué se va a transmitir), la duración de las sesiones y el modo en que se va a trabajar (participativo).</p> <p>Tras la exposición es importante dar tiempo para que las personas participantes hagan las preguntas necesarias para aclarar sus dudas.</p>



3. ¿QUÉ IDEAS SON IMPORTANTES QUE SE LLEVEN EN LA MOCHILA?

Objetivos propuestos.

- ▶ Venimos a compartir nuestra experiencia como padres o madres.
- ▶ Vamos a abordar algunos temas relacionados con la adolescencia, pero no todos.
- ▶ Trabajaremos fundamentalmente como mejorar la comunicación con los hijos e hijas adolescentes.
- ▶ Para aprender haremos dinámicas grupales y después sacaremos conclusiones.

Sentir, pensar, actuar.

- ▶ Es importante, que las cosas que aprendemos en el curso, las pongamos en práctica en nuestras casas.
- ▶ Nos comprometemos a actuar

Recordemos:

- ▶ Todos y todas hemos cometido locuras.
- ▶ La adolescencia es un período transitorio
- ▶ Si aprendemos a comunicarnos y relacionarnos con nuestro hijos o hijas, la adolescencia es una buena época para continuar educando sin dejar de disfrutar.





BLOQUE 2 La adolescencia

1. ¿Qué necesito saber?

Características psicoevolutivas de la adolescencia

La adolescencia posee una serie de características psicoevolutivas propias que hacen de esta etapa un periodo crucial en el desarrollo de la identidad de los hijos e hijas.

La adolescencia es un periodo vulnerable para el sujeto, debido al proceso de ruptura de las figuras parentales de la infancia, es un momento de transición, de búsqueda de nuevas figuras. El adolescente sufre cambios importantes en la identidad y en las relaciones con los otros, formando nuevos vínculos y espacios de sociabilidad diferentes a los familiares.

A continuación enumeramos los que consideremos más relevantes:

- ▶ Necesidad de reafirmación. Los adolescentes necesitan reafirmar su identidad y para ello han de compartir unos “ritos” específicos”, como puede ser sus formas específicas de usar el ocio y el tiempo libre o su forma de vestir, etc.
- ▶ Necesidad de trasgresión. La trasgresión de las normas establecidas es una de las maneras en las que los adolescentes configuran una personalidad diferente y propia. Es una etapa en la que los hijos e hijas se revelan hacia las normas establecidas en la familia.
- ▶ Necesidad de conformidad intra-grupal. El grupo de iguales es un elemento de referencia fundamental. Si el menor se inserta en un grupo de actitudes positivas a los riesgos existe una alta probabilidad que él no sea capaz de hacer frente a la presión del grupo. El grupo es su principal referente y mantenerse en él es uno de sus principales propósitos.
- ▶ Sensación de invulnerabilidad. La conducta temeraria en estas edades obedece al egocentrismo y la búsqueda de nuevas sensaciones.
- ▶ Rechazo del mundo adulto. Los hijos e hijas en esta etapa conforman su propio mundo a través del rechazo y la negación del mundo construido por los adultos.
- ▶ Susceptibilidad frente a las presiones del entorno. En esta etapa los hijos e hijas son más vulnerables a las presiones hacia el consumo, las modas y hábitos relacionados con el ocio.

La adolescencia y la autonomía

El paso al mundo adulto exige que el adolescente tenga que ir adquiriendo nuevas actitudes y comportamientos que le capacitarán para manejarse mejor en la sociedad y para poder realizar con eficacia los distintos roles que deba llevar a cabo en el futuro (trabaja-



- ▶ Conquista de la madurez personal.
- ▶ Logro de la independencia con respecto a la familia.
- ▶ Realización de la cualidad de tener una existencia independiente, de ser, en definitiva, persona.

La finalización de la adolescencia, generalmente se enmarca, por el logro de las siguientes adquisiciones:

- ▶ Establecimiento de una identidad sexual y posibilidades de mantener relaciones afectivas estables.
- ▶ Capacidad de establecer compromisos personales y profesionales.
- ▶ Adquisición de un sistema de valores personales (moral propia).
- ▶ Relación de reciprocidad con la generación precedente (sobre todo con los padres y madres).

El significado de los conflictos

El salto generacional que existe entre padres e hijos, y las nuevas necesidades de autonomía de los adolescentes, provocan ciertas tensiones familiares. El hecho de que existan algunos conflictos inevitables no quiere decir que las relaciones entre padres e hijos estén continuamente deterioradas.

En las relaciones entre las personas existen conflictos, por tanto también entre padres e hijos. Los conflictos más frecuentes y más intensos tienen que ver con el ejercicio de la función de control de los padres sobre la conducta de los hijos e hijas y los intentos de éstos para eludir este control, siendo este tipo de conflictos muy frecuentes en la adolescencia. Como ya hemos apuntado esta situación tiene relación con una de las características de la adolescencia.

El conflicto es parte de todas las relaciones humanas, especialmente en un periodo de transición como es la adolescencia. Las discusiones o conflictos no tienen porqué ser vistos siempre como negativos. Nos ayudan a intercambiar ideas, conocer puntos de vista diferentes, sentimientos, reacciones, etc. La mayoría de familias manejan esos conflictos sin mayor problema.

Por otro lado, cabe resaltar que los conflictos menores son más frecuentes que los mayores. Se dan, generalmente, por temas como tareas, amigos, horas de llegada, hermanos, problemas de convivencia y aseo. Justamente es alrededor de esos conflictos controlados en los que padres e hijos pueden aprender a negociar, establecer consecuencias consensuadas y a través de ello aprender a ser responsables y autónomos.

Es importante limitar al máximo los conflictos familiares (entre los padres, entre los hijos, y entre los padres y los hijos), tanto en intensidad como en frecuencia. Si son frecuentes



o muy intensos, pueden afectar de manera negativa a la calidad de las relaciones familiares, lo que supone:

- ▶ Deterioro de la comunicación.
- ▶ Perder la posibilidad de ser un modelo positivo de conducta para los hijos e hijas, ya que éstos no querrán parecerse a alguien con quien tiene frecuentes conflictos.
- ▶ Disminución de la confianza y la capacidad que tienen los padres para influir y acompañar a los hijos cuando tienen dificultades.

La manera de relacionarse en la familia representa un modelo de conducta para los hijos. Si los padres tienen dificultades para manejar los conflictos, es más probable que los hijos también las tengan. Y, los niños y los adolescentes con dificultades de relación o con problemas para controlar los impulsos, tienden a presentar más comportamientos conflictivos, como peleas, bajo rendimiento escolar, consumo de drogas, etc.

El grupo de amigos



Otro de los contextos en donde se evidencia el poder de decisión personal es en las relaciones interpersonales con los amigos, que continuamente se establecen en el mundo adolescente.

28

En el grupo de iguales, los adolescentes ponen a prueba y aprenden multitud de habilidades que les van a ser imprescindibles en la vida adulta. El grupo de iguales es necesario para el adolescente porque en él encuentra sus señas de identidad y satisface necesidades básicas como la relación con los otros, el afecto y el apoyo mutuo y aprende a aceptar otras opiniones. Por tanto, es necesario que los jóvenes se relacionen con otros de su misma edad.

Es fácil reconocer la presión que ejercen los grupos, sobre todo en la adolescencia, que exigen el acuerdo en sus actitudes, decisiones, formas de actuar, etc., lo cual se traduce a veces en actitudes y conductas de algunos individuos netamente dependientes del grupo al que pertenecen.

Pero la presión ejercida por el grupo de iguales es uno de los factores que más se asocia al inicio del consumo de drogas (y otros riesgos) y que se encuentra íntimamente relacionado con la autoestima. Para fortalecer tal comportamiento responsable y autónomo es necesario desarrollar estrategias que le permita llegar a sus propias decisiones, así como habilidades de resistencia, como la capacidad de decir “no” frente a la presión de grupo.

El adolescente necesita sentirse partícipe del grupo, compartir los rasgos que lo definen, tener un papel que desempeñar en él, sentirse valorado por los “colegas”. Si una droga (por ejemplo cannabis) o una forma de consumo (por ejemplo, emborracharse todos los fines de semana) forma parte de los rituales de la pandilla, el adolescente se sentirá pre-

sionado a incorporar ese hábito a su estilo de vida. El hacerlo así afirma su pertenencia al grupo y el aprecio de sus amigos. El no hacerlo puede entrañar el riesgo de ser expulsado del grupo. Esta presión del grupo puede llevar al adolescente a hacer cosas no coherentes con sus criterios personales, y que, a la larga, le resulten perjudiciales. Por eso, es útil que el adolescente adquiera estrategias de comunicación asertivas que le permita hacer frente a la presión de grupo, haciendo valer sus propias decisiones frente al grupo, sin ningún coste emocional.

Asimismo, es importante que el adolescente incorpore valores de solidaridad grupal y apoyo entre iguales que le permitan tener relaciones sociales positivas.

Las normas en la adolescencia

Establecer con los hijos e hijas normas y pautas de conductas claras y coherentes constituye un elemento educativo que se enmarca dentro de la utilización de métodos positivos en un estilo educativo fortalecedor. Por el contrario, las prácticas educativas severas, coercitivas o inconsistentes, constituyen un factor de riesgo hacia el desarrollo de conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre los padres e hijos y dificultan el apoyo, el control y la supervisión de la conducta.

Las normas son muy importantes en la mayor parte de las actividades de la vida diaria. Sin las normas que regulan el tráfico, sería casi imposible evitar accidentes o cruzar la calle con seguridad. Del mismo modo, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos sus padres; qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas es necesario precisar los límites de la misma, es decir, hasta dónde puede llegarse, a partir de cuando no es aceptable una conducta.

A medida que los hijos y las hijas van creciendo asumen más responsabilidades y por tanto son más autónomos en la toma de decisiones. Es importante que los padres y las madres vayan favoreciendo esta autonomía lo que facilitará que sean capaces de desenvolverse en el mundo de una manera responsable. Una forma de fortalecer su autonomía es facilitar el establecimiento de normas y consecuencias ante su incumplimiento de manera consensuada con sus progenitores.

Claves para comprender la adolescencia

Como hemos visto en el primer bloque de esta publicación la adolescencia es una etapa universal y transitoria: Es decir, el paso de niño a adulto en todas las culturas y en todos los tiempos supone una etapa necesaria de tránsito que conlleva inevitablemente que los padres y madres adapten sus conductas al cambio que se está produciendo en sus hijos e hijas.



El componente más importante de este cambio para el adolescente es la transición de la casa a la sociedad, de la familia a la pandilla. O en otras palabras el paso de ser “hijo de” a ser ya el mismo.

Las razones por la que esta transición suele ser compleja para los padres y los adolescentes son varias:

- ▶ Un adolescente tiene que ganarse su espacio en la pandilla. Es decir que va a tener que poner en marcha las habilidades sociales que haya aprendido en casa en un nuevo contexto donde ya todo no está permitido. Si en casa el niño gritaba o se enfadaba con papá o mamá, ese grito o ese enfado no menoscababa la relación entre ese niño y sus padres, las relaciones en casa son incondicionales. En cambio con los amigos esas reacciones si tendrán un coste en la relación. Esto indudablemente influirá en los cambios de humor del adolescente y por lo tanto será una posible fuente de conflictos con los adultos.
- ▶ Un adolescente todavía no sabe cómo manejar sus emociones y las nuevas situaciones que se van sucediendo. Por ejemplo, si un amigo o amiga le falla será la primera vez que viva el sentimiento de abandono, y por lo tanto esa primera vez será mucho más duro aceptarlo para él que lo que supondría esa misma situación para un adulto que ya ha vivido abandonos varias veces. Los adultos que le acompañen en esta etapa de su vida tendrán que ser pacientes con estas reacciones, que con certeza ellos también tuvieron en su adolescencia
- ▶ El/la adolescente quiere descubrir el mundo y lo quiere hacer él solo. Hasta ahora ha visto el mundo por los ojos de su padre y/o madre. Pero ahora su mirada tiene que ser suya. Esto lógicamente conlleva que tiene que negar a sus padres, por un lado, y experimentar cosas nuevas por otro. Esto será también posible motivo de conflictos. Cuando, por ejemplo, el adolescente quiere salir de noche para vivir esa experiencia nueva que en sus niñez no podía disfrutar y que, por lo tanto, le hace sentirse más adulto y autónomo, lógicamente su intención de disfrutar de la noche podrá chocar con el objetivo de los padres de poder controlar lo que hace y de preservarle de cualquier peligro. Esto mismo podemos pensarlo de cualquier actividad sexual de “riesgo”, de viajar, de las drogas legales y no legales, etc.
- ▶ Un adolescente tiene por definición, diferentes valores que sus padres y madres. Los adultos solemos tener valores conservadores, quizás nuestra mirada desde la experiencia nos impulsa a ser más cautos en nuestras decisiones y, por diversas razones, hemos abandonado el idealismo por el pragmatismo. También tiene que influir mucho las distancias relativas de ambos colectivos ante la muerte. El adolescente ve la muerte como algo muy lejano, completamente ajeno a su existencia, el adulto en cambio lo vive como algo cercano y por lo tanto le influye en su visión de la vida. Este choque natural entre los valores de un adolescente y del adulto es una posible fuente de con-



flictos que también como padres y madres debemos saber manejar. Por ejemplo, es muy común que padres e hijos choquen en valores contrapuestos como pueden ser el estudio para los padres y viajar o estar con los amigos para los hijos. El estudio es un valor de compromiso que está ligado a la concepción adulta de asegurarse un futuro, y en cambio viajar o estar con los amigos es un valor adolescente que está más ligado a vivir el presente y disfrutar de los estímulos.

- ▶ Cuando un adolescente sale por primera vez solo de casa para quedar con sus amigos escogidos por él mismo y no por su padres, y empieza a tener una vida social continuada con su pandilla diferente a la vida que lleva con su familia, es muy probable que ese adolescente sufra conflictos de valores entre los valores inculcados por la familia y los nuevos valores que está aprendiendo en la nueva pandilla. Si lo padres no le ayudan a resolver esos conflicto, éstos se puede agravar quizás innecesariamente. Los valores de su nueva pandilla lógicamente serán en varios casos distintos a los valores de su padre y madre. Por ejemplo, los gustos musicales, la forma de vestir, la forma de hablar, o incluso sus ideas políticas o religiosas divergirán en muchas ocasiones de las de su padre o madre. El dilema para ese hijo/a adolescente será entonces como compatibilizar los nuevos valores que está aprendiendo con sus amigos y los valores enseñados por sus padres. Imaginaros por ejemplo unos padres que les gusta especialmente que su hijo/a vista de una forma clásica y que, en cambio, en la pandilla con la que su hijo se mueve visten de una forma distinta que le gusta más a su hijo.



El hijo, que comparte sus gustos y quiere ser aceptado en su pandilla, comienza a vestirse como los chicos/as de su edad. Esta conducta es normal porque compartir una estética es algo que hacen todos los grupos humanos (imaginaros, por ejemplo, vuestro grupo de amigos y el coste social que tendría que empezaraís a vestir de una forma muy distinta o imaginaros que vuestra pareja decidiera un día cambiar totalmente de forma de vestir). Ese hijo que empieza a vestirse de forma distinta (por ejemplo que se pone unos vaqueros muy anchos y sucios y lleva una camiseta con dibujos de un grupo de música, etc.) un buen día provoca que su madre le critique diciéndole que “vas hecho unas pintas” o prohibiéndole vestirse así. El hijo si no acata la norma de sus padres tiene una problema con ellos, una fuente de conflictos que se reproducirá casi todos los días, y si se viste como quieren sus padres tendrá dos problemas, uno con la pandilla que probablemente le etiquetará sobre su forma de vestir y consigo mismo, al sentir que no es capaz de tomar decisiones y tener un criterio propio, lo cual le afectará a su autoestima.

Pensar, por ejemplo, qué le ocurre a esos chicos/as que no han sabido desentenderse de los valores impuestos por sus padres y que han sido siempre el “hijo de mamá” y que, en algunos casos, se quedan eternamente junto a sus padres porque cuando ha intentado ingresar en pandillas de amigos sin renunciar a las consignas rígidas de sus padres han sido rechazados por los amigos y amigas.

Lo cierto es que los padres y madres tenemos un papel muy importante para hacer más fácil a nuestros hijos e hijas la transición de la familia a los primeros amigos. Si les ayudamos en esa transición, dejando que ellos decidan sobre su forma de vestir, música, gustos, etc. sabiendo que son elementos que le ayudan sentirse más integrado en su pandilla y que, además, son elementos temporales que el hijo abandonará cuando pase esa etapa de pandilla. ¿o acaso no nos hemos vestido y nos hemos comportado todos de una forma “diferente” durante los años de la adolescencia?

- ▶ Es muy útil, como padres y madres, pensar qué puede ocurrir si no ayudamos a nuestros hijos e hijas en esta transición e imponemos nuestros valores de forma autoritaria. Imaginaros unos padres autoritarios que no ceden a los cambios que su hijo está teniendo en esos primeros años de adolescencia: de vestir, de gustos, de ideas, de consumo de objetos y comidas... y se enfrentan frontalmente a su hijo/a. La única alternativa que le dejamos al menor es que rompa la relación con sus padres y, por lo tanto, que la comunicación entre ambos se cierre. Cuando en el futuro vengan decisiones del menor realmente importantes, como por ejemplo sobre el consumo de drogas o abandonar los estudios, al estar la relación rota, el hijo/a no escuchará a sus padres.
- ▶ En definitiva, es importante que los padres y madres estemos atentos durante la etapa de la adolescencia para diferenciar “el grano de la arena”, para saber dónde debemos ser rígidos y dónde debemos ser transigentes en referencia a la conducta de nuestros hijos e hijas. Una rigidez excesiva puede transformar un hecho anecdótico, como es el hecho de que nuestro hijo vista de determinada manera (ejemplo; un anillo en la oreja o un peinado) en un problema grave, que nuestro hijo deje de escucharnos o buscar nuestra compañía al sentirse siempre rechazado por nosotros.
- ▶ Esto no quiere decir, en ningún caso, que no ejerzamos de padres siempre que lo estimemos necesario: por ejemplo con respecto a los estudios, conducir bajo el consumo de drogas, actitudes racistas, actitudes agresivas, falta de respeto, etc. en fin en todas aquellas conductas que como responsables de su educación estimemos oportuno intervenir educativamente.



2. ¿CÓMO LO PUEDO TRANSMITIR AL GRUPO?

TÍTULO	Dinámica conflicto generacional.
OBJETIVOS	Tomar conciencia de que “el problema” de la adolescencia es universal y a-histórico. Relativizar los conflictos que se producen en la adolescencia.
DURACIÓN APROXIMADA	15 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador, y una copia del documento con las frases para cada grupo de trabajo.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none">1. Leer estas frases a los asistentes (se pueden exponer verbalmente, repartir en fotocopias o proyectar en powerpoint).2. Preguntar quiénes creen que las han dicho y porqué.3. Una vez que los y las participantes han expresado sus respuestas, exponemos al grupo quienes fueron las autores de las mismas y la época en la que fueron escritas.4. La dinámica se termina exponiendo las ideas clave.
IDEAS CLAVE	La adolescencia es una etapa que tiene que pasar. El principal instrumento de los padres y madres es la paciencia y situarse ante el posible “temporal”. El conflicto tiene que ver con los diferentes valores e intereses de padres e hijos y con la necesidad del adolescente de negar a los padres para tener la certeza que es una persona autónoma e independiente.



¿Quién dijo lo siguiente?

1. *Nuestra juventud gusta del lujo y es maleducada, no hace caso a las autoridades y no tiene el menor respeto por los de mayor edad. Nuestros hijos hoy son unos verdaderos tiranos. Ellos no se ponen de pie cuando una persona anciana entra. Responden a sus padres y son simplemente malos.*
2. *Ya no tengo ninguna esperanza en el futuro de nuestro país si la juventud de hoy toma mañana el poder, porque esa juventud es insoportable, desenfrenada, simplemente horrible.*
3. *Nuestro mundo llegó a su punto crítico. Los hijos ya no escuchan a sus padres. El fin del mundo no puede estar muy lejos.*
4. *Esta juventud está malograda hasta el fondo del corazón. Los jóvenes son malhechores y ociosos. Ellos jamás serán como la juventud de antes. La juventud de hoy no será capaz de mantener nuestra cultura' Después de éstas cuatro citas, quedó muy satisfecho con la aprobación, que los asistentes a la conferencia, daban a cada una de las frases dichas.*



34

Origen de las frases

El origen de las frases mencionadas:

- ▶ La primera es de Sócrates (470-399 a.C .)
- ▶ La segunda es de Hesíodo (720 a.C.)
- ▶ La tercera es de un sacerdote del año 2.000 a.C.
- ▶ La cuarta estaba escrita en un vaso de arcilla descubierto en las ruinas de Babilonia (Actual Bagdad) y con más de 4.000 años de existencia.



TÍTULO	Una nube o un sol.
OBJETIVOS	<p>Desmontar el discurso negativo y catastrofista relacionado habitualmente con la adolescencia.</p> <p>Reducir la ansiedad que la adolescencia puede provocar en los padres y madres.</p> <p>Favorecer la visión de la adolescencia como una etapa vital más.</p>
DURACIÓN APROXIMADA	60 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. El formador/a pide a los miembros del grupo que expresen las emociones, presentimientos y expectativas que les surgen sobre la adolescencia. 2. El formador/a puede animar al grupo con algunas ideas como: <ul style="list-style-type: none"> - Creo que me hija descuidará los estudios - Siento que perderé mi autoridad - Dejaré de ser una referencia para mis hijos 3. El formador/a irá tomando nota de las aportaciones y dejará que libremente se expresen las opiniones. 4. Una vez que los participantes han terminado de expresarse, el formador/a recordará las presentaciones del primer bloque, leyendo las locuras, los motivos de enfado de sus padres, y preguntará a cada uno de ellos cómo son en la actualidad y cuántos de los problemas que han identificado en la segunda parte de esta actividad fueron realmente problemas para ellos. Por ejemplo, leerá "me fui al pueblo de al lado con unos desconocidos y mis padres me pillaron", y se dirigirá a la persona que lo contó en su presentación y le preguntará; ¿tus padres dejaron de ser referencia para ti? 5. El formador/a repetirá con varias personas la misma dinámica; relacionar la locura con los sentimientos expresados en torno a la adolescencia. 6. Después preguntará al grupo ¿Cuáles son las principales conclusiones de esta dinámica?, ¿Qué habéis reflexionado?, ¿Cuál es nuestro papel como padres y madres?



IDEAS CLAVE	<p>La adolescencia es una oportunidad de crecimientos y construcción de identidad personal.</p> <p>Si reconocemos las emociones que nos provoca la adolescencia seremos más eficaces.</p> <p>Nuestro papel como padres y madres en la adolescencia es proporcionar autonomía reconociendo que los hijos/as necesitan equivocarse para seguir creciendo como personas.</p> <p>Si pensamos que la adolescencia será una catástrofe no podremos afrontarla adecuadamente.</p>
--------------------	--

3. ¿QUÉ IDEAS SON IMPORTANTES QUE SE LLEVEN EN LA MOCHILA?

La adolescencia como conflicto generacional

- ▶ La adolescencia es una etapa que tiene que pasar.
- ▶ El principal instrumento de los padres y madres es la paciencia y situarse ante el posible “temporal”.
- ▶ Los conflictos que surgen entre padres e hijos tienen que ver con los diferentes valores e intereses de padres e hijos y con la necesidad de negar a los padres para saber que es una persona autónoma e independiente

Ideas clave: una nube, un sol

- ▶ La adolescencia es una oportunidad de crecimiento y construcción de identidad personal.
- ▶ Si reconocemos las emociones que nos provoca la adolescencia seremos más eficaces.
- ▶ Nuestro papel como padres y madres en la adolescencia es proporcionar autonomía reconociendo que los hijos/as necesitan equivocarse, como los adultos.
- ▶ Si pensamos que la adolescencia será una catástrofe no podremos afrontarla adecuadamente

¿Qué hacen los adolescentes en esta etapa?

Los y las adolescentes cumplen su rol como adolescentes:

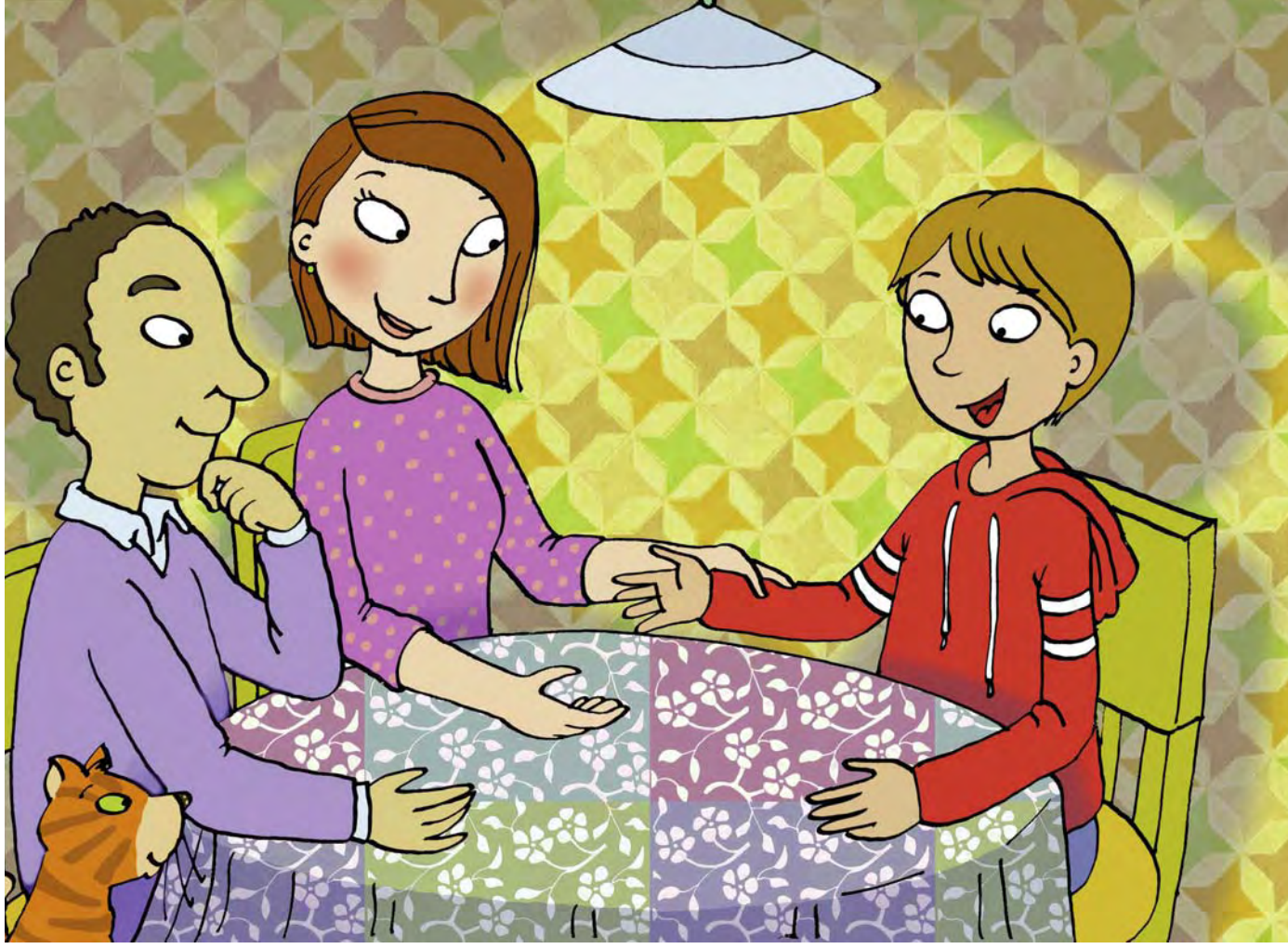
- ▶ Reafirmación: “yo soy así...”
- ▶ Tránsgresión: “no lo pienso hacer...”, “no me gusta...”
- ▶ Conformidad intra-grupal: “todos los hacen...”
- ▶ Sensación de invulnerabilidad: “A mi no me va a pasar”
- ▶ Rechazo del mundo adulto: “No tenéis ni idea...”
- ▶ Susceptibilidad frente a las presiones: “No puede decir no...”, “Tengo que hacer...”



¿Cuál es nuestro papel como padres y madres?

- ▶ Actuar con tranquilidad y no dejarnos llevar por las situaciones conflictivas.
- ▶ Reconocer los efectos de esta etapa vital sobre los hijos e hijas.
- ▶ Evitar hipergeneralizaciones “Todos/as...”
- ▶ Relativizar las situaciones conflictivas ya que son necesarias para el crecimiento.
- ▶ Aceptar que los hijos e hijas van a cuestionar valores familiares.





1. ¿QUÉ NECESITO SABER?

Introducción a la comunicación

La palabra comunicación en estos últimos años se ha erigido como la herramienta mágica capaz de solucionar cualquier problema. La comunicación es una herramienta básica, pero no es mágica. Educar no es sinónimo de comunicar. Pero sin comunicar, no es posible educar.

Comunicarse es de las acciones educativas más difíciles. “Llegar al otro” no es fácil. En la comunicación, como en el teatro, quién lo dice, cómo lo dice, con qué entonación, cuáles son las palabras elegidas o el escenario dónde se desarrolla la interacción, es determinante para que la comunicación sea eficaz. Cuando hablamos de eficacia, no nos referimos a que nuestros hijos e hijas hagan lo que les decimos. En la comunicación eficaz ambas partes son activas e intercambian ideas y emociones para conocerse más y para llegar a acuerdos.

Por comunicación podemos entender:

Comunicación interpersonal es una interacción recíproca o mutuamente influyente, entre dos o más personas. Esta interacción es orientada por objetivos y/o sentimientos que transmiten mensajes e informaciones verbales y no verbales (Costa y López, 1991).

De esta definición podemos extraer varias conclusiones:

- ▶ La comunicación interpersonal es bidireccional: todos los elementos implicados son activos. Si nos aproximamos con una actitud de diálogo y acercamiento a los hijos e hijas, conseguiremos más fácilmente transmitir lo que nos proponíamos.
- ▶ Ser conscientes de nuestros sentimientos y objetivos, así como los de nuestros hijos, facilita que podamos entender y manejar adecuadamente la comunicación interpersonal.
- ▶ Los mensajes pueden ser verbales y no verbales como el silencio, la mirada, los gestos, la postura, nuestras propias costumbres,...

En este tema os vamos a hablar de algunas habilidades básicas, pero si dedicáis un rato a reflexionar sobre este tema, seguro que se os ocurren muchas otras maneras de comunicar con los y las adolescentes.



Reforzar a nuestros hijos e hijas para reducir los puntos de conflictos entre padres e hijos

Generalmente la relación con nuestros hijos está más centrada en corregir sus errores que en reforzar sus aspectos positivos. Esta actitud, siempre atenta a aquellas conductas que no nos gustan, suele conllevar que estamos todo el día criticándoles. Como consecuencia nuestra relación se deteriora y los chavales terminan por no hacernos caso y por no buscar nuestra opinión.

En realidad, si pensamos un poco sobre ello, es normal que terminen evitándonos. Si hiciéramos lo mismo con un amigo nuestro, es decir si siempre que le viéramos le dijéramos; “a ver cuando te cortas el pelo”, “nunca estudias”, “no me gusta la ropa que llevas”, “vayas pintas llevas”, “eres un desordenado”, “nunca estás estudiando”, “no ayudas en las tareas de casa” y un largo etcétera, sería más que probable que nuestro amigo decidiera no volvernos a llamar nunca.

En realidad, la mayoría de las conductas, pensamientos o formas de estar de nuestros hijos son temas pasajeros que tienen mucho más que ver con su edad evolutiva, con el momento que están pasando, que con sus convicciones personales profundas. Ponerse un anillo, dejarse un peinado curioso, escuchar un tipo de música, provocar con sus afirmaciones, decorar su cuarto, salir de noche...son conductas típicas de su edad.



42

Si quieres reforzar a tu hijo ten en cuenta las siguientes claves:

- ▶ Cuanto más concreto sea el refuerzo es más creíble y más le ayuda al otro a saber en qué es bueno y por lo tanto a reconocer sus habilidades y mejorar su autoestima. Un refuerzo demasiado exagerado y genérico, cuando se repite en distintas situaciones y con distintas personas deja de ser creíble. La clave está en saber observar las cosas para encontrar lo positivo.
- ▶ Además cualquier crítica será mucho mejor aceptada si; viene precedida de lo que sí estuvo bien hecho; y si de esa persona ha recibido antes buenas críticas (dejamos de escuchar a aquel que sólo nos dice lo que hacemos mal).

Comúnmente utilizamos el “pero” en cualquier elogio a nuestros hijos, lo cual neutraliza la capacidad del elogio de ayudar a fomentar la autoestima (Ejemplo: “Juan, has dejado el baño muy limpio, pero la próxima vez recuerda que debes también recoger tu toalla”). El uso del “pero” descarga al elogio de su capacidad, ya que nuestro hijo se quedará con la idea de que, una vez más, no ha logrado hacerlo bien y que lo importante en este caso es que “no ha recogido la toalla”. Asegurémonos de que cuando elogiemos lo hacemos siempre sin el pero.

¿Y de qué hablo?

Es importante que analices cuáles son tus temas de conversación desde una actitud crítica. En muchas ocasiones sólo hablamos de su mala conducta o sobre sus estudios de una manera casi monotemática, que hace que a la larga nuestros hijos e hijas no quieran hablar con nosotros.

Intenta sorprenderlos con temas originales, habla también de cosas relacionadas con sus intereses (videojuegos, ligar, Internet etc.). También puedes contar cosas de tu vida (de tu trabajo, de algo que ha pasado en el mercado etc.). Recuerda que si queremos que ellos nos cuenten algo también debemos contar nosotros y así les damos la oportunidad de entrenar la escucha activa.

Estilos comunicativos

Como padres o madres, es importante que reflexionemos sobre nuestro propio estilo de comunicación interpersonal.

Los estilos comunicativos se clasifican en: pasivo, agresivo y asertivo. Según las ocasiones utilizamos uno u otro, pero existen personas que usan más frecuentemente uno de los estilos.



Como veréis sólo mediante el estilo comunicativo asertivo, nos comunicaremos de una manera eficaz y educativa.

ESTILO PASIVO	
<p>- No se expresan los sentimientos y pensamientos, o se expresan de manera ineficaz, negativa e inadecuada (excusas, sin confianza, con temor...).</p> <p>- Sólo tiene en cuenta los derechos de los demás.</p>	
COMPORTAMIENTO VERBAL	<p>Vacilante: "quizá, supongo que..., bueno... tal vez..."</p> <p>Utiliza parásitos verbales: "ejem... yo..."</p>
COMPORTAMIENTO NO VERBAL	<p>Postura cerrada y hundida de cuerpo.</p> <p>Movimientos forzados, rígidos e inquietos.</p> <p>Posición de cabeza a menudo hacia abajo.</p> <p>Ausencia de contacto visual.</p> <p>Voz baja. Tono de voz vacilante.</p> <p>Movimiento del cuerpo tendente a alejarse de los otros.</p> <p>Puede evitar totalmente la situación.</p>
OTRAS CARACTERÍSTICAS	<p>Deja violar sus derechos.</p> <p>Baja autoestima.</p> <p>Pierde oportunidades.</p> <p>Deja a los demás elegir por él.</p> <p>Se siente sin control.</p> <p>No suele lograr sus objetivos.</p>



ESTILO AGRESIVO	
<p>- Se expresan sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas (insultos, agresión física) o indirectas (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones).</p> <p>- Sólo tiene en cuenta sus propios derechos.</p>	
COMPORTAMIENTO VERBAL	<p>Impositivo. Da órdenes. "Tienes que..., no tolero, no te consiento ..."</p> <p>Interrumpe a los demás.</p>
COMPORTAMIENTO NO VERBAL	<p>Postura erecta del cuerpo y hombros hacia atrás.</p> <p>Movimientos y gestos amenazantes.</p> <p>Mirada fija.</p> <p>Voz alta.</p> <p>Habla fluida y rápida.</p> <p>Movimiento del cuerpo tendente a invadir el espacio del interlocutor.</p>
OTRAS CARACTERÍSTICAS	<p>Viola los derechos.</p> <p>Baja autoestima.</p> <p>Pierde oportunidades.</p> <p>Se siente sin control.</p> <p>Puede lograr algunos objetivos, pero dañando las relaciones (humilla), por lo que no logra otros objetivos.</p>

ESTILO ASERTIVO	
<p>- Se expresan directamente sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a otros.</p> <p>- Respeta los derechos propios y los de los demás.</p>	
COMPORTAMIENTO VERBAL	<p>Firme y directo: "deseo... opino que... me estoy sintiendo... qué piensas..."</p>
COMPORTAMIENTO NO VERBAL	<p>Postura relajada.</p> <p>Ausencia de tensión muscular.</p> <p>Movimientos fáciles pausados.</p> <p>Cabeza alta y contacto visual.</p> <p>Movimientos del cuerpo y cabeza orientados hacia el otro.</p> <p>Tono de voz firme.</p> <p>Espacio interpersonal adecuado.</p>
OTRAS CARACTERÍSTICAS	<p>Logra sus objetivos sin ofender a los demás.</p> <p>Se siente satisfecho/a consigo.</p> <p>Tiene confianza en sí mismo/a.</p> <p>Elige por sí mismo/a.</p> <p>Permite a la otra persona saber que le comprende y cómo se siente.</p> <p>Establece su posición o lo que quiere con claridad.</p> <p>Ofrece una explicación cuando es posible.</p>

Las habilidades sociales

Las Habilidades Sociales son todas aquellas conductas (verbales y no verbales) que nos permiten, en una situación dada, conseguir nuestros objetivos con un coste emocional bajo, es decir, sintiéndonos bien con nosotros/as mismos/as y manteniendo una buena relación con los/as demás.

¿Para qué entrenar habilidades sociales?:

- ▶ Son un buen ejemplo de conducta para nuestros hijos e hijas.
- ▶ Nos ayudan a cuidarnos. Por ejemplo la asertividad nos ayuda a decir que no cuando no queremos hacer algo que nos proponen (consumir drogas, salir con unos amigos un día que estamos cansados, tener relaciones sexuales sin preservativo, etc.).
- ▶ Mejoran todas las relaciones afectivas en la familia, grupo de amigos, pareja...
- ▶ Mejoran la autoestima y la autoconcepto. Nos hacen sentirnos más libre y valiosos.
- ▶ Facilitan el afrontar situaciones de crisis y conflicto.

Una de las habilidades sociales más importantes: La escucha activa

Consiste en escuchar con comprensión y cuidado. Nuestro objetivo, cuando escuchamos a nuestros hijos e hijas es comprender lo que están diciendo, no en pensar qué es lo que diremos nosotros después.



45

Facilitadores básicos de la escucha activa:

- ▶ Observar a tu hijo o hija con atención, intentando tener una disposición psicológica de escucha (procura tener una actitud tranquila y natural).
- ▶ Expresarle a nuestro hijo o hija que le escuchamos, con comunicación verbal (ya veo, sí, te entiendo, etc.) y no verbal, (contacto visual, gestos de afirmación, inclinación del cuerpo mostrando interés, etc.).
- ▶ Según escuchas intenta sacar conclusiones de lo que tu hijo o hija quiere expresarte. Identifica cuáles son sus objetivos. Es positivo ir haciendo resúmenes de lo que ha expresado hasta el momento.

Errores frecuentes que impiden la escucha activa:

- ▶ Interrumpir al que habla.
- ▶ Juzgar.
- ▶ Ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- ▶ Rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo: “pues esta mañana no estabas tan mal”.
- ▶ Minimizar sus emociones. “ya será para menos”.
- ▶ Contar “tu historia” cuando el otro necesita hablarte.
- ▶ Contraargumentar. Por ejemplo: el otro dice “estoy nervioso” y tú respondes “y yo también”.

- ▶ “Síndrome del experto”: ya tienes las respuestas al problema de la otra persona, antes incluso de que te lo haya contado.

Habilidades para la escucha activa:

Empatizar: es una actitud psicológica. Significa “meterse en su pellejo” y entender sus motivos. Consiste en intentar entender lo que siente esa persona sin juzgarle en ese momento concreto. Sin embargo, no significa aceptar, ni estar de acuerdo con las ideas de la otra persona. Para lograr empatizar con tu hijo o hija, te puede ayudar acordarte de cuando tenías su edad, o de cuando tú en otras ocasiones has sentido o hecho cosas similares.

Resumir: Sin interrumpir, podemos ir haciendo pequeños resúmenes y de este modo informar a nuestro hijo o hija de que estamos recibiendo el mensaje. Esta habilidad da la oportunidad de aclarar malos entendidos. Al ir haciendo resúmenes debemos preguntar si estamos recibiendo bien la información. Existe frases hechas del tipo: “O sea, que lo que me estás diciendo es...”



46

Hacer preguntas: Esta habilidad sirve para conseguir más información y para demostrar interés. Las buenas preguntas son cortas y directas. Naturalmente debemos guardar silencio para dar la oportunidad a nuestros hijos o hijas de responder.

a. Los mensajes tipo yo. Una buena herramienta.

Los mensajes tipo yo, se expresan en primera persona y enuncian sentimientos (yo me siento mal), opiniones (opino que...) o deseos (me gustaría que...).

Cuándo usarlo:

- ▶ Cuando deseamos expresar nuestras necesidades, sentimientos o conflictos con otra persona.
- ▶ Cuando deseamos sugerir o provocar cambios.

La estructura de un mensaje “tipo yo” es:

1. Describir brevemente la situación o comportamiento que te molesta o genera problemas. Se limita a describir los hechos y no evalúa ni emite juicios respecto a la otra persona. Es concreta y no hacen referencias a otras conductas negativas, evitando hacer generalizaciones.
“Cuando llegas a casa del colegio y lo primero que haces es encender el ordenador...”
2. Describir las consecuencias que dicho comportamiento tiene sobre ti. Las consecuencias deben ser concretas.
“siento que no tienes ganas de verme y me siento triste”.

3. Expresar los sentimientos y deseos (normalmente de cambio) de manera tranquila. “me gustaría mucho que cuando llegaras, primero pasaras a saludarme y a darme un beso”.

Este mensaje, puede sonar muy frío y artificial. Vuestra tarea consiste en dar vida a este tipo de mensaje. Aquí sólo podemos enseñaros la estructura. El tono de voz, la elección del momento, la expresión del rostro, la complicidad con ellos y ellas, es cosa vuestra.

b. Elegir el momento

Si nuestro hijo o hija se está vistiendo porque ha quedado con sus amigos y le quedan diez minutos de estar en casa, o si está escuchando música muy concentrado, ¿creéis que es un buen momento para tener una conversación con él o con ella?

Podemos tener un estilo comunicativo y una habilidades “perfectas” pero si no elegimos bien el momento para comunicarnos, no servirá absolutamente de nada. Algunos padres y madres creen que sus hijos e hijas deben estar dispuestos a escucharles en cualquier momento, pero: ¿Estamos nosotros dispuestos a escuchar siempre?

Ten en cuenta los siguientes aspectos:

- ▶ Pregúntate si; ¿El ambiente es adecuado?, ¿Estáis los dos emocionalmente serenos? ¿Estáis receptivos? Etc.
- ▶ Intenta no saturarle ni aprovechar todos los momento tranquilos para abordar los temas que te interesa hablar con ellos. Puedes saturarle y resultar “pesado”.



2. ¿CÓMO LO PUEDO TRANSMITIR AL GRUPO?

TÍTULO	Reducir los puntos de conflicto en mi relación con mi hijo/a adolescente.
OBJETIVOS	Habilidad para reducir los puntos de conflicto y promover la autonomía del hijo/a adolescente.
DURACIÓN APROXIMADA	50 minutos (tiempo aproximado).
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<p>Dividimos a los asistentes al curso en grupos de 3/4 personas y les pasamos estas consignas:</p> <p>1. Hacer un listado de todas aquellas conductas concretas que no nos gustan y queremos cambiar en nuestros hijos/as.</p> <p>El ejercicio consiste en que reflexionemos sobre qué conductas o pensamientos de nuestros hijos/as nos parecen realmente importantes, desde nuestros valores, para diferenciarlas de las que estimamos son menos importantes.</p> <p>Estos podrían ser algunos ejemplos de algunas conductas que habitualmente nos molestan:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ No se hace la cama por la mañana. ▶ No me gusta la ropa que lleva. ▶ Se levanta muy tarde. ▶ Ve mucho la tele. ▶ Nunca hace algo realmente interesante (leer una buena novela, escuchar una música decente,...) ▶ No me gustan sus amigos. ▶ No me gusta que salga de noche. ▶ No me gusta que no vaya nunca a la montaña y que todo su tiempo libre sea irse con los amigos. ▶ No me gusta que no estudie más. ▶ No me gusta que se tire horas echado viendo la tele. ▶ No me cuenta sus cosas. ▶ Habla con palabrotas. ▶ Siempre me está pidiendo dinero. <p>2. Después, jerarquizar, enumerándolas, las conductas que son para vosotros las más importantes. De las que habéis considerado menos importantes pensar cuáles podéis dejar de controlar vosotros y que, por lo tanto, dejaríais que sean vuestros hijos/as quienes las decidieran.</p> <p>El ejercicio consiste en que reflexionemos sobre qué conductas o pensamientos de nuestros hijos/as nos parecen realmente importantes, desde nuestros valores, para diferenciarlas de las que estimamos son menos importantes. Y en reducir las conductas donde vamos a intervenir para que nuestro hijo empiece a tener espacios de absoluta autonomía.</p>



IDEAS CLAVE	<p>Culturalmente hemos aprendido que la crítica es la mejor manera de ayudar a las personas a mejorar. Pero la ciencia nos dice todo lo contrario; la crítica si se utiliza con demasiada frecuencia o no se sabe utilizar bien no es una buena aliada para lograr cambiar conductas. Su uso sólo ayuda a empeorar la autoestima de la persona criticada y, en muchos casos, consigue que la persona permanentemente criticada deje de escuchar.</p> <p>Dejar de escuchar es una conducta muy corriente de los hijos con padres o madres que acostumbran a usar la crítica con frecuencia (“Has dejado el baño sin recoger”, “no has acabado los deberes, además debes mejorar la letra”) y se han olvidado de reforzar. Tenemos la tendencia innata de dejar de escuchar a aquellas personas que sólo nos dicen lo mal que hacemos las cosas, y en cambio tendemos a escuchar mucho mejor las críticas de aquellas personas que han sabido también apreciar lo que hacemos bien.</p> <p>Por eso es fundamental aprender a reforzar y reducir el número de críticas. Para aprenderlo necesitamos revisar nuestra mirada (cambiar nuestras gafas).</p> <p>Este ejercicio es un instrumento para empezar a cambiar de mirada. Si sabemos qué conductas nos gustan de nuestro hijo/a podemos empezar a reforzarlas.</p> <p>El ejercicio se completa con un compromiso decidido de los padres y madres de empezar a reforzar esa conducta esa misma semana. (tenéis como material adjunto un contrato que podéis usar para este ejercicio).</p> <p>Recordar: para mantener una relación el número de críticas debe ser, al menos, similar a los refuerzos.</p> <p>Esta habilidad, además, está muy relacionada con los ejercicios que vamos a ver a continuación, sobre la necesidad de establecer normas y consecuencias claras en casa, que supondrá que la vida en la familia será mucho más grata.</p> <p>Ver cuadro adjunto sobre características de un buen refuerzo.</p>
RECOMENDACIONES CONSEJOS	<p>Si hay tiempo sería adecuado escenificar o contar de forma amena un rol playing de dos amigos en donde el amigo le critica todo a su otro amigo, emulando lo que hacemos comúnmente con nuestros hijos/as. En la segunda escena lo refuerza. La idea es que ninguna relación se mantiene si el número de refuerzos no es proporcional al de críticas.</p> <p>Es muy importante aprender a reforzar, cambiar nuestra mirada. La formula es: si en una relación hay más críticas que refuerzos la persona deja de escucharnos.</p>



TÍTULO	Los y las expertas en educación.
OBJETIVOS	Fomentar una actitud analítica a la hora de intentar solucionar un problema. Señalar lo positivo de no hacer juicios prematuros ante los problemas.
DURACIÓN APROXIMADA	60 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador, y tres copias del documento.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se divide a los asistentes en 3 grupos 2. Se reparten los tres casos a resolver, uno por grupo. Se explica que son textos extraídos literalmente de un foro de Internet 3. Se les dice que a partir de ahora son expertos. Y que los expertos toman decisiones basadas en términos de eficacia. 4. Les aclaramos que es básico no emitir juicios de valor, sino orientar a las personas que expresan su problema. 5. Se solicita a cada grupo que lea atentamente los documentos y que traten de elaborar mensajes (consejos) para mejorar su situación. 6. Dentro de los grupos pequeños, se hace una lectura individual, e individualmente se intenta resolver el caso, escribiendo en un papel qué le dirían a la madre o al padre. (10 minutos). 7. Usando el papel escrito individualmente, se pone en común las conclusiones y se trata de llegar a un acuerdo de lo que habría que modificar en el pequeño grupo. 8. Se exponen los casos en el grupo grande (todos y todas las participantes) <p>El formador va trabajando cada caso y aprovecha para introducir algunos conceptos: <i>¿Qué habilidades sociales mejorarían la relación?, ¿Cuál creen que es el estilo comunicativo de los padres?</i></p>
IDEAS CLAVE	Esta actividad te puede ayudar a traer a colación algunos de los temas que has leído previamente en este bloque sobre las habilidades sociales; escucha activa, refuerzo de todas las conductas positivas, reducir los puntos de conflicto, etc.
RECOMENDACIONES CONSEJOS	Se hace una propuesta de temporalización con una previsión aproximada. La actividad puede alargarse si se estima oportuno por haber surgido elementos de debate interesantes para los asistentes. Dejamos claro que no existen soluciones únicas pero sí algunas estrategias útiles para mejorar la comunicación con los adolescentes.



CASO 1

Nuestra hija tiene de 15 años y cada vez que hablamos, empezamos tranquilos pero luego terminamos siempre gritándonos o enfadados. La comunicación es imposible. Nos dice que nos odia y luego termina llorando, y se encierra en su cuarto. Creemos que está en un mal momento, no sale mucho y yo creo que no tiene muchas amigas. Y las que tiene, pensamos que no la hacen mucho caso. No sabemos qué hacer.

CASO 2

Mi hijo está en 2° de bachillerato, tiene 17 años, y desde que pusimos Internet en casa, se pasa horas delante de la pantalla. Los fines de semana sí que sale con los amigos, pero estoy preocupado, porque creo que pasa muchas horas (al menos 4) conectado. La verdad es que no se muy bien lo que hace con el ordenador. Quería algún consejo.

CASO 3

He descubierto que mi hija de 15 años se ha hecho un piercing sin mi permiso (ella no sabe que lo sé) y no sé como reaccionar. No sé si castigarla, si obligarla a quitárselo, si dejarlo estar o simplemente mostrarme decepcionada como me siento.



3. ¿QUÉ IDEAS SON IMPORTANTES QUE SE LLEVEN EN LA MOCHILA?

51

La comunicación:

Es una herramienta básica, pero no mágica. Educar no es sinónimo de comunicar. Pero sin comunicar, no es posible educar.

Es importante que pensemos en como nos comunicamos con nuestros hijos e hijas.

Consecuencias de no reforzar

- ▶ Generalmente la relación con nuestros hijos/s está más centrada en corregir sus errores que en reforzar sus aspectos positivos.
- ▶ Como consecuencia nuestra relación se deteriora y los hijos terminan por no hacernos caso y no buscar nuestra opinión.

Reforzar

- ▶ Cuanto más concreto sea el refuerzo es más creíble y más le ayuda al otro a saber en que es bueno.
- ▶ Evita los “pero” cuando refuerces.

Comúnmente utilizamos el “pero” en cualquier elogio a nuestros hijos/as, lo cual neutraliza ese elogio (ejemplo: “Juan, has dejado el baño muy limpio, pero la próxima vez recuerda que debes también recoger tu toalla”).

Reduce al máximo los puntos de conflictos (prioriza los temas importantes)

- ▶ Ponerse un anillo, dejarse un peinado curioso, escuchar un tipo de música, provocar con sus afirmaciones, decorar su cuarto, salir de noche: Menos importante.
- ▶ Cometarios o conductas sexistas o xenófobas, ocio basado únicamente en ver la TV, no participar en las tareas domesticas etc. Muy importante.

Estilos comunicativos

Como padres o madres, es importante que reflexionemos sobre nuestro propio estilo de comunicación interpersonal.

Los estilos comunicativos se clasifican en: pasivo, agresivo y asertivo. Según las ocasiones utilizamos uno u otro, pero existen personas que usan más frecuentemente un estilo u otro.



Estilo Pasivo

- ▶ No se expresan los sentimientos y pensamientos, o se expresan de manera ineficaz, negativa e inadecuada (excusas, sin confianza, con temor...).
- ▶ Sólo tiene en cuenta los derechos de los demás

Estilo Agresivo

- ▶ Se expresan sentimientos, ideas y pensamientos, pero sin respetar a los demás, emitiendo normalmente conductas agresivas directas (insultos, agresión física) o indirectas (comentarios o bromas sarcásticas, ridiculizaciones).
- ▶ Sólo tiene en cuenta sus propios derechos

Estilo Asertivo

- ▶ Se expresan directamente sentimientos, ideas, opiniones, derechos, etc., sin amenazar, castigar o manipular a otros.
- ▶ Respetar los derechos propios y los de los demás.

Habilidades Sociales

Las Habilidades Sociales son todas aquellas conductas (verbales y no verbales) que nos permiten en una situación dada, conseguir nuestros objetivos con un coste emocional bajo,

es decir, sintiéndonos bien con nosotros/as mismos/as y manteniendo una buena relación con los/as demás.

La escucha activa

Consiste en escuchar con comprensión y cuidado.

Nuestro objetivo, cuando escuchamos a nuestros hijos e hijas es comprender lo que están diciendo, no en pensar qué es lo que diremos nosotros después.

Errores frecuentes que impiden la escucha activa:

- ▶ Interrumpir al que habla.
- ▶ Juzgar.
- ▶ Ofrecer ayuda o soluciones prematuras.
- ▶ Rechazar lo que el otro esté sintiendo, por ejemplo: “pues esta mañana no estabas tan mal”.
- ▶ Minimizar sus emociones.”ya será para menos”.
- ▶ Contar “tu historia” cuando el otro necesita hablarte.
- ▶ Contraargumentar. Por ejemplo: el otro dice “estoy nervioso” y tú respondes “y yo también”.
- ▶ Síndrome del experto: ya tienes las respuestas al “problema de la otra persona, antes incluso de que te lo haya contado”.



Habilidades para la escucha activa:

- ▶ Empatizar.
- ▶ Resumir.
- ▶ Hacer preguntas.

Los mensajes tipo yo. Una buena herramienta.

Los mensajes tipo yo, se expresan en primera persona y enuncian sentimientos (yo me siento mal), opiniones (opino que...) o deseos (me gustaría que...).

Elige el momento adecuado, ten en cuenta los siguientes aspectos:

- ▶ ¿El ambiente es adecuado?,
- ▶ ¿Estáis los dos emocionalmente serenos? ¿Estáis receptivos?
- ▶ ¿Tenéis tiempo para hablar? Etc.



BLOQUE 4

Claves y reflexiones prácticas para actuar en la adolescencia

1. ¿QUÉ NECESITO SABER?

Fortalecer la autoestima mediante la comunicación

Para fomentar la autoestima de nuestros hijos e hijas es imprescindible conocerlos, comunicarse con ellos. A veces nos es difícil conocer realmente sus capacidades y limitaciones, porque nuestras propias expectativas, deseos y miedos pueden dificultar que tengamos una visión ajustada. Si conocemos a nuestros hijos podemos entender mejor su conducta, incluyendo aquellas que no nos gustan.

La autoestima no es “quererse a sí mismo”, sino conocerse a sí mismo, y aceptarse. Ser consciente de nuestras capacidades y limitaciones, y de una manera serena valorar todos los aspectos positivos que tenemos y mantener una actitud de superación frente algunas de las limitaciones. Por ejemplo “ser gracioso” en un grupo es un valor, pero no serlo, no es una desgracia. Podemos esforzarnos por serlo y actuar en consecuencia, pero también podemos aceptarlo, pensando: “no soy gracioso dentro de los grupos, pero soy buen amigo/a”. Podemos decir que la autoestima es reconocer de forma ajustada nuestras capacidades y tener una actitud tranquila frente a nuestras “limitaciones”.

Si aceptamos a nuestros hijos e hijas en su totalidad, con sus “cosas buenas y malas” ellos también podrán aceptarse a sí mismos.



1. Dile lo bien que lo ha hecho, lo contento que estás

Cuando se comportan “mal” casi nunca se nos olvida decírselo. ¿Pero hacemos lo mismo cuando lo hacen bien?

Si estamos atentos cuando demuestran sus capacidades, intereses o potencialidades en cualquier situación (cuando están en casa, con sus amigos o cuando hacemos alguna actividad con ellos) les ayudamos a visibilizarlas y estaremos ayudando a que se conozcan mejor y a que sean conscientes de sus capacidades positivas. Nadie hace “todo mal”. Es más los/las adolescentes que hacen “todo mal” son los más receptivos al refuerzo, porque no están acostumbrados a ser valorados. Al mismo tiempo, los hijos e hijas que son reforzados en sus logros se sienten más capaces y felices.

2. Pregúntale los porqués de una conducta cuando no la entiendas o no te guste

Cuando nuestros hijos e hijas hacen algo que no nos gusta, debemos saber que su conducta es un intento de satisfacer sus necesidades. Este pensamiento te ayudará a estar tranquilo.

Pregúntale por qué lo hace y transmítele que tienes capacidad para entenderlo. Intenta buscar con él/ella otros modos de expresar sus necesidades. Enséñale a analizar las situaciones y a expresarse con mensajes “tipo yo”.

3. Estilos de lenguaje a evitar

Cuando corregimos a los menores, tenemos que procurar evitar algunos estilos nada eficaces y que dañan el autoconcepto.

- ▶ Hipergeneralizaciones: “Te has pasado un año sin abrir un libro”, “Nunca piensas lo que haces”, etc.
- ▶ El trato silencioso: consiste en negarse a hablar con un adolescente por su mala conducta lo que le hace sentirse amenazado y sin poder aprender a hacerlo mejor. Además fomenta que es positivo no expresar lo que sentimos.
- ▶ Amenazas vagas o violentas: “te has pasado, te vas a enterar”. Esta frase no define su conducta, ni las consecuencias que ésta va a tener. Sólo aprenden que estamos enfadados y que van a ser castigados por ser “malos/as”.

Resolución de conflictos



58

Para abordar esta etapa con más éxito, los padres y madres nos debemos armar de paciencia y de algunos instrumentos (habilidades y reflexiones) que nos permitan encarar esta etapa con más tranquilidad.

Recordar que el objetivo principal final es: mantener una buena relación sin dejar de ejercer como padres y madres en las cuestiones fundamentales para la familia.

Qué reflexiones y habilidades vamos a aprender

En este bloque vamos a ver varias habilidades sencillas que si logramos inculcarlas a los padres y madres pueden servirles como instrumentos para mantener la relación y hacerla más fácil, más llevadera y más educativa

Seis reflexiones básicas previas

Antes de empezar las dinámicas podemos compartir con ellos seis reflexiones básicas, que expondremos o no en función de que hayan salido ya en los bloques previos. Las podemos exponer en una presentación en power-point o comentarlas:

1. Nos tiene que negar necesariamente: El deseo del adolescente es ponerse a prueba a sí mismo como individuo autónomo. Ver hasta qué punto es autónomo y no dependiente de sus padres y madres. Además su rabia por su incapacidad temporal de manejar la realidad externa (nuevas habilidades, frustraciones, toma de decisiones..) hace que sea en casa donde pueda descargarse.

2. Él/ella es el que está aprendiendo: Máxima importante: el adolescente es el que está aprendiendo. Nosotros somos los adultos. El que tiene más experiencia, más conocimientos para controlarse, el que ha podido ensayar y equivocarse somos nosotros. Y por lo tanto el que le toca aguantar más y respirar a fondo es a nosotros no a ellos.
3. Enseñamos métodos para ser felices: Nosotros a través de nuestro comportamiento tenemos que enseñarles formas de vivir (mucho más importante que contenidos concretos). Si le enseño que no se debe gritar para argumentar él no lo hará conmigo, Si tengo paciencia para escucharle: el también lo hará conmigo. Enseñamos formas de estar con nuestro comportamiento (enseña más nuestro comportamiento que nuestras palabras). Es decir cada vez que me controlo estoy ganando dos cosas: 1° que es más probable que llegue a buen fin la conversación y 2° le estoy dando a mi hijo un instrumento de oro para manejarse luego con sus conflictos de pareja o con amigos.
4. La ley de oro: respeto “debo tratar a mi hijo/a como trato al hijo de un amigo”: Cuando falto el respeto a una persona porque tengo poder sobre ella estoy ejerciendo mi poder de forma arbitraria. No lo hacemos con otros hijos o con amigos o compañeros de trabajo porque el respeto es lo que mantiene la relación. Con los hijos al ser la relación asimétrica tenemos tendencia a abusar del poder
5. Ya no son niños, es otra etapa: La adolescencia nos exige cambiar de modelo educativo y adaptarnos a sus demandas: de un modelo más dirigista y autoritario a un modelo más flexible y negociador. Nos demanda razonar con ellos y seguir aportando nuestro apoyo emocional incondicional a pesar de su alejamiento y de su comportamiento frecuentemente enfrentado.
6. Estamos ante una enfretamiento de valores: Y por lo tanto la única forma de afrontarlo es a través del dialogo y partiendo de la negociación como método de resolución más frecuente.



Pasos de una resolución de conflictos

1. Identificación y análisis del problema. Definir el problema.
2. Búsqueda de las posibles soluciones al mismo: ser creativo y pensar en todas las soluciones que se nos ocurren, aunque sean inverosímiles.
3. Análisis de las ventajas y desventajas de cada solución, valorando la importancia que tienen para nosotros/as con una calificación de 1 a 10, por ejemplo.
4. Elección de aquella solución o combinación de soluciones que sea más adecuada.
5. Puesta en práctica.
6. Evaluación y correcciones para la próxima ocasión, si fuera necesario.

Normas y límites

Establecer a los hijos e hijas normas y pautas de conductas claras y coherentes constituye un elemento educativo que se enmarca dentro de la utilización de métodos positivos en un estilo educativo fortalecedor. Por el contrario, las prácticas educativas severas, coercitivas o inconsistentes, constituyen un factor de riesgo hacia el desarrollo de conductas problemáticas, dado que generan conflicto y distancia entre los padres e hijos y dificultan el apoyo, el control y la supervisión de la conducta.

Las normas son muy importantes en la mayor parte de las actividades de la vida diaria. Sin las normas que regulan el tráfico, sería casi imposible evitar accidentes o cruzar la calle con seguridad. Del mismo modo, en la familia también es básico establecer normas que indiquen a los hijos qué comportamientos esperan de ellos sus padres, qué es aceptable y qué no lo es.

Además de establecer normas es necesario precisar los límites de la misma, es decir, hasta dónde puede llegarse y a partir de cuando no es aceptable una conducta.



60

A medida que los hijos y las hijas van creciendo asumen más responsabilidades y por tanto son más autónomos en la toma de decisiones. Es importante que los padres y las madres vayan favoreciendo esta autonomía lo que facilitará que sean capaces de desenvolverse en el mundo de una manera responsable. Una forma de fortalecer su autonomía es facilitar el establecimiento de normas y consecuencias ante su incumplimiento de manera consensuada con sus progenitores.

Características de las consecuencias que facilitan el aprendizaje

1. Inmediatez

Las consecuencias aplicadas inmediatamente tienen más efecto.

Ejemplo: si se queda a estudiar mostrar alegría por su esfuerzo ese mismo día independientemente del día del examen.

2. Consistencia

Las consecuencias deben aplicarse de forma consistente ante la misma conducta. Si ante la misma conducta, unas veces se castiga y otra se refuerza, no educamos. También es muy importante que padre y madre apliquen las mismas consecuencias.

Ejemplo: No levantando castigos que ha puesto el otro.

3. Establecer consecuencias lógicas

Deben estar relacionadas con la conducta que las provoca. Muy importante: acordarse de dar consecuencias positivas (reforzar) a los acuerdos cumplidos.

Ejemplo: si incumple la norma familiar acordada sobre el uso del teléfono una consecuencia lógica es pactar menos tiempo al teléfono. Y si la cumple gratificarle con más tiempo.

4. Proporcionalidad

Las consecuencias deben guardar cierta proporción con la gravedad de la conducta que pretende controlar. Sino podemos desencadenar sentimientos de injusticia.

Ejemplo. Un mes sin salir por no recoger la mesa.

5. Borrón y cuenta nueva

Darle la oportunidad de demostrar que ha aprendido.

Recordar errores pasados transmite falta de confianza en ellos y en su capacidad de ser responsable.

Ejemplo: sólo hablar de los logros conseguidos y de lo orgulloso que estás de él.

6. Centrarse en la conducta, no en la persona que la realiza

Para llegar a aprender es necesario que se dé cuenta de que las consecuencias se derivan de sus actos y no de su personalidad o del azar

Ejemplo: Hijo/a con malas notas

NO: “Eres un vago, no te esfuerzas, no muestras interés por nada, eres un irresponsable”.

SÍ: “debes sentarte a hacer los deberes todos los días, preguntarle al profesor”

Regla de oro

Debemos reforzar a los hijos e hijas cuando cumplen acuerdos.

Generalmente nos olvidamos de esa necesidad y sólo pensamos que las consecuencias se deben establecer cuando no siguen las normas.

Ejemplo: Darle más márgenes de libertad a medida que van cumpliendo en sus responsabilidades (“puedes salir un cuarto de hora más el próximo día ya que siempre llegas a tu hora y eso me demuestra que eres responsable de tu actos”).



TÍTULO	Qué me importa, qué le importa.
OBJETIVOS	Reflexionar sobre la diferencia de valores entre padres e hijos y la necesidad de empatizar con las razones que mueven a un adolescente a realizar sus conductas. Promover el uso de la negociación como método para llegar a acuerdos.
DURACIÓN APROXIMADA	20 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Dividimos al grupo en subgrupos de 4/5 personas y les damos estas consignas. 2. Debéis realizar dos columnas, una con aquellos valores que son importantes para vosotros y otra con los valores que vosotros creéis que fueron importantes en vuestra adolescencia y/o son importantes para vuestro hijo adolescente. Ejemplo: Padres y madres: estudios, respeto, civismo, cultura Hijos: amigos, estética, ligue, destacar, ocio 3. Reflexionamos conjuntamente sobre la diferencia entre estas dos columnas y lo que eso conlleva. 4. La dinámica termina exponiendo las ideas clave.
IDEAS CLAVE	<p>El desafío para los padres y madres consiste en no tomar como cosas personales la mayoría de las actitudes de su hijos e hijas adolescentes</p> <p>En función de lo que pensemos sobre lo que queremos de ellos, nos sentiremos heridos si no cumplen las expectativas y esa frustración será fuente de conflictos</p> <p>Profecía que se autocumple. Una parte muy importante de la seguridad e inseguridad del adolescente depende de la confianza depositada en ellos y ellas.</p> <p>Debemos renunciar a la idea de que nos están desafiando y aceptar que se trata de una situación provocada por una diferencia de valores marcadas por la edad y los cambios culturales y que por lo tanto, la conducta del adolescente no se trata de rebeldía contra la autoridad sino un choque de valores y, por lo tanto, la negociación va a ser la mejor manera de abordar muchos de los temas conflictivos.</p>



TÍTULO	El partido de fútbol.
OBJETIVOS	Reflexionar sobre la importancia de la existencia de unas normas.
DURACIÓN APROXIMADA	15 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Texto adjunto (incluye preguntas), folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se lee el tema al grupo echándole gracia y luego se realizan varias preguntas. 2. Cada pregunta debe contestarla sólo una o dos personas del grupo. Si hay tiempo se puede hacer por subgrupos y se les entrega las preguntas por escrito. 3. Después un portavoz las expone en voz alta y se apuntan las ideas en la pizarra. 4. Para finalizar el monitor expone las conclusiones.
IDEAS CLAVE	Ver conclusiones.



Relato para la dinámica partido fútbol

Escena: Partido de fútbol de 1º División. Sábado 20:00 horas. Se enfrentan el equipo A contra el equipo B

11:00. 1ª Escena: A la hora de comenzar el partido todos los jugadores del equipo A están en la banda charlando.

Al comentario del árbitro de “empezamos ya”, un jugador contesta “un momentito que está Juan en el baño, vamos en seguida”.

Árbitro: “he dicho que empezamos ya”..

Jugador: “tranquilo, no te pongas así”.

Árbitro: “Yo no me pongo nada, sólo se que es la hora de comenzar el partido y aquí no hay nadie de vuestro equipo”.

Jugadores del equipo A: “Venga hombre...”

El árbitro se impone: “cómo no estéis aquí en dos minutos no hay partido”.

Los jugadores mosqueados con la actitud del árbitro dicen: “vaya imbécil, pues si que...”

11:25: 2ª Escena: Entran al campo 8 jugadores por un lado del equipo A (3 de ellos vestidos de calle y zapatos normales) y por el equipo B, 14 jugadores vestidos con camisetas de colores varios.

Un jugador del equipo A le comenta al árbitro: “oye ellos son seis más, este partido no es justo”

Árbitro al equipo B: “tenéis que quitar jugadores”.

Jugador: ¿Por qué si somos peores? Además dos de los nuestros son más jóvenes (señalando a Gustavo y Félix de 18 años), dos no saben jugar y ellos tienen jugadores mejores. ¿Mira ese alto y fuerte (señalando a uno del otro equipo que tiene pinta de deportista).

Árbitro: “he dicho que os tenéis que quitar jugadores y vosotros buscar alguien más” “y lo quiero ya...”

Jugadores del equipo B: “venga hombre como te pones por nada, total porque los otros te lo han dicho..”

Relato para la dinámica partido fútbol

Jugadores del equipo B al arbitro; "Déjanos al menos ser 13".

Árbitro: "He dicho que No".

Los jugadores del equipo B, que finalmente son 11, tienen camisetas de diferentes colores. El árbitro, antes de empezar, se dirige a uno de ellos y dice ¿quién es vuestro capitán".

Entre los jugadores del equipo B empiezan a discutir quién es el capitán y entre ellos se enfurruñan en una batalla de insultos y de empujones; "anda ya tu capitán si siempre estás de parranda..."

Árbitro: "¡como no llegáis a un acuerdo yo nombre al capitán. Tú, el de verde!".

Árbitro: "no sabes que tenéis que ir todos iguales. Así no podéis jugar el partido".

Jugador de verde: "venga ya tío, no seas así, tampoco pasa nada". Todos los jugadores van hacia al árbitro a decirle que no sea un capullo y que no pasa nada.

El árbitro se amilana y dice: " venga bueno vale, empecemos de una puñetera vez".

Se le acerca un jugador del equipo A y le dice: " árbitro que éstos van de distintos colores".

Árbitro: "y qué, no pasa nada , yo soy aquí la máxima autoridad y se puede jugar de colores".

Jugador del equipo A: "pero oiga" .árbitro: "El arbitro le dice "fuera del campo" y le enseña una tarjeta roja".

Jugadores del equipo A: "pero qué hace, si él no ha hecho nada".

Árbitro: bueno que entre de nuevo pero sólo por esta vez".

Jugador; "vaya cachondeo, este tío no es árbitro ni es nada".

11: 45 3ª Escena. Definitivamente, empieza el partido y el árbitro tira la moneda al aire para escoger el campo y quién empieza el partido.

Equipo A: Nosotros empezamos el partido porque somos peores.

Equipo B: "qué dices peores si tenéis a Ramón que es buenísimo".

El árbitro: "el partido lo empezamos según la moneda".

Equipo A: "yo así no juego".

Árbitro; "tranquilidad cada tiempo lo empieza uno".

En la segunda jugada del partido un jugador derriba a otro. El árbitro pita una falta.

Jugador A; "pero que dices si yo no le he tocado".

Jugador; "cómo que no, si casi me lleva la pierna, ha sido un faltón".

Los jugadores del equipo A van hacia la jugada. Un jugador golpea al jugador que ha zancallidado al otro. Empiezan a insultarse entre los dos equipos.

Árbitro: "venga no pasa nada, no pito falta y seguimos el juego y tan amigos, venga un poco de respeto."

Jugadores B: "pero si le ha golpeado".

Entre todos empiezan a pegarse, codazos, patadas... insultos, ... el árbitro se escabulle y se poner a llorar de impotencia en la banda.



Preguntas al grupo

¿Qué opináis de la situación? ¿Qué ocurre? ¿Qué creéis que falta?

¿Qué ocurre con respecto al objetivo establecido de jugar un partido?

¿Qué ocurre en la relación del árbitro con los jugadores?

¿Qué ocurre en la relación entre los propios jugadores?

¿Qué ocurre con la autoestima de los propios jugadores?

¿Y con la autoestima del árbitro?

¿Pueden mejorar su juego los jugadores?

¿Puede mejorar la organización del partido de fútbol para el futuro?

¿Es posible la convivencia entre ellos?

Conclusiones

Imaginaros un partido de fútbol donde el árbitro no tuviera unas normas previamente establecidas, sino que las fuera haciendo y deshaciendo a lo largo del partido. Es fácil imaginarse el caos más absoluto.

La necesidad de tener normas para cumplir cualquier objetivo como grupo humano es básica. Las normas no pueden estar renegociándose continuamente.

Todo espacio ocupado por un grupo humano y con un objetivo cualquiera necesita numerosas normas. Vivir es estar continuamente estableciendo normas.

Ejemplo: para que este curso funcione habéis tenido que;

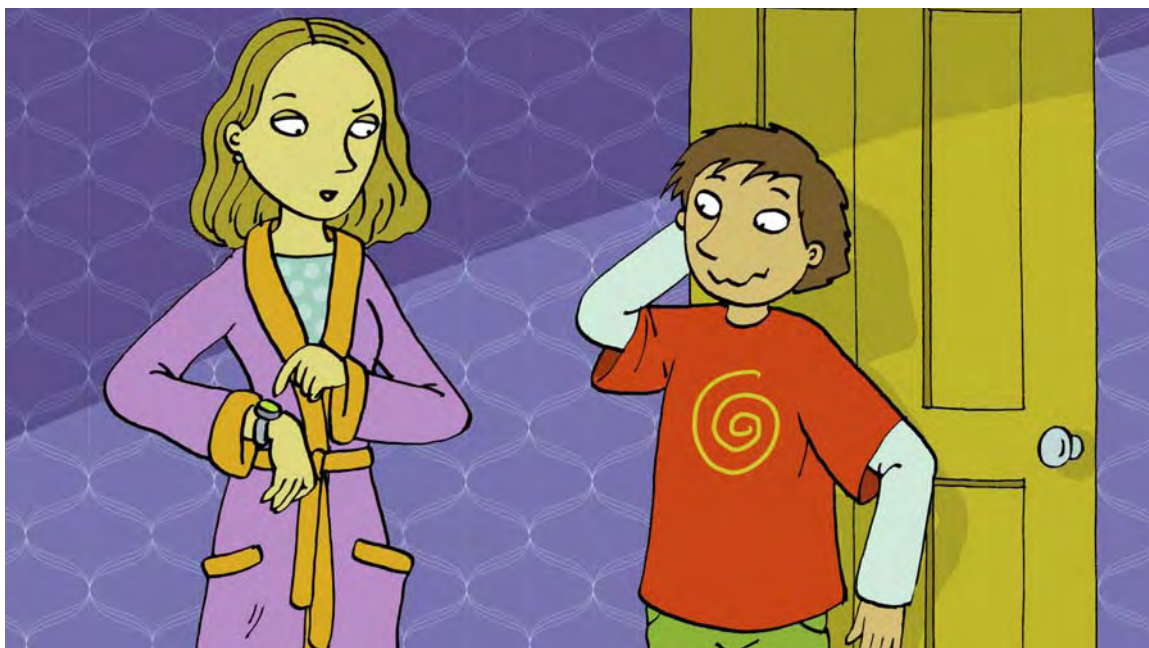
- apuntaros
- coger un transporte
- venir a la hora
- sentaros en sillas
- estar callados mientras otra persona habla
- participar cuando se os pide
- etc.

Para que en una familia exista una organización mínima con respecto a unos objetivos, al igual que en partido de fútbol, al menos tienen que existir unas normas básicas. Y estas normas básicas las tienen que poner los padres y madres (al igual que en el fútbol las debe poner una organización mundial).

Si no existen unas normas básicas establecidas los miembros de la familia estarían continuamente renegociándolas lo que supondría un caos y un desgaste para los padres similar al que vive el arbitro en el ejemplo del partido.



TÍTULO	La hora de levantarse.
OBJETIVOS	Reflexionar sobre la necesidad de normas en una situación familiar.
DURACIÓN APROXIMADA	20 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador y documentos: <ul style="list-style-type: none"> • Situación familiar en una mañana. • Preguntas para el grupo. • Cuadro de conclusiones.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. Se agrupan a los participantes de tres en tres por proximidad. 2. El formador/a explica una situación familiar (ver cuadro adjunto) 3. El formador/a formula una serie de preguntas a cada trío. 4. Los grupos trabajan sobre la situación y las preguntas formuladas. 5. Un portavoz de cada uno de los grupos expone las respuestas. 6. El formador/a expone las ideas clave. 7. El grupo piensa en las posibles consecuencias que se podían haber establecido por el incumplimiento de las normas.
IDEAS CLAVE	<p>Ver cuadro de conclusiones (tras la dinámica).</p> <p>Para ampliar el ejercicio podemos ver qué características deben tener las consecuencias de una norma no cumplida y las vamos aplicando a las situaciones</p> <p>Exponer características de las consecuencias que facilitan el aprendizaje.</p> <p>La mejor consecuencia ideal a una norma son las consecuencias naturales. Ej.: "Si llego tarde a algo no puedo entrar" En este sentido es muy educativo dejar que los hijos/as vivan las consecuencias naturales de sus actos (si se retrasan vistiéndose o desayunando llegan tarde a clase).</p>



Descripción de la situación familiar a analizar

Situación: Una familia con varios hijos/as en la hora del desayuno. Pedro 44 años. Juan de 12 años. Elena de 14 años. Carlos de 16 años. La madre se fue a trabajar muy temprano: Ella les recoge del colegio por la tarde. La familia se ha levantado a la 7:45 y tienen que estar en el colegio y en el trabajo entre las 9:00 y 9:30.

Pedro, el padre, tiene varios objetivos que quiere cumplir esa mañana antes de ir al trabajo. Tiene una hora y cuarto para:

- Levantar a sus hijos/as para ir al colegio.
- Asegurarse que todos se visten correctamente (y dejan cajones y armarios ordenados).
- Ventilan sus cuartos.
- Hacen sus camas.
- Preparan sus mochilas.
- Comen el desayuno (incluida un pieza de fruta.)
- Se hacen un bocadillo para el recreo.
- Recogen la mesa y meten sus platos en el lavaplatos (y lo ponen en funcionamiento).
- Recogen el pijama.
- Sacan a pasear al perro.
- Se lavan la cara y los dientes y dejan todo recogido.
- Llevar al colegio de Juan y Elena.
- Llegar con puntualidad al colegio de Carlos.
- Dejar algo fuera para la cena de la noche.
- Colgar la lavadora que dejó puesta anoche.
- Vestirse él y preparar sus cosas para el trabajo.
- Llegar al trabajo a tiempo.



Preguntas al grupo

Imaginaros qué situaciones se darán en esa casa por la mañana si no existen normas previas.
¿Qué ocurre si las normas básicas las tienes que negociar en ese mismo momento?
¿Qué han supuesto para el padre?
¿Qué han supuesto para la relación del padre con los hijos/as?
¿Qué ha supuesto para la relación entre los hermanos?
¿Qué ha supuesto para la autoestima del padre y sus hijos/as?
¿Qué habrían podido hacer si las normas estuvieran bien establecidas?

Conclusiones

No debemos tener ningún miedo a poner una norma. El establecimiento de normas y consecuencias claras es muy beneficioso para todos. Un niño o niña crece mucho más feliz en una casa donde las normas están definidas. Y, por lo tanto, donde saltarse una norma tiene unas consecuencias también claras. La norma le da la posibilidad de cumplir con lo que se espera de él y, por lo tanto, le ayuda también a mejorar su conducta.

Si no viéramos consecuencias en nuestras acciones diarias seríamos completamente distintos. Ejemplo; imaginaros que mañana no voy al trabajo y no me dicen nada. Luego falto dos días y no me dice nada. ¿Qué terminaría haciendo? Dejaría de ir al trabajo.

Conclusiones

Olvidaros totalmente de que una norma impuesta puede ser mala para los hijos. NO es verdad que seáis peores padres o madres porque sois “rigurosos” y hacéis cumplir los castigos. Una consecuencia bien establecida os ahorrará tener que estar continuamente repitiendo la misma norma, con lo que conlleva de desgaste para la relación.

Las normas establecen un marco donde todos sabemos dónde nos movemos. Y por lo tanto todos y todas sabemos qué tenemos que hacer para ser mejores, para ser elogiados, para ser queridos. Además, hace mucho más grata la existencia, al reducir el número de conflictos la relación es mucho más fácil y hace posible que, al estar establecidos unos mínimos organizativos, la relación se amplíe y se haga más profunda.

Y lo más importante permite, desde lo que sabemos en educación emocional, que crezcamos como personas, que seamos más felices (mejor autoestima) y seamos más resolutivos en los que hacemos (autoeficacia). Cuando un niño tiene una norma y la cumple le podemos reforzar, cuando la norma no está clara le estamos continuamente criticando. Al conocer la conducta que se espera de él la puede cumplir y por lo tanto afianzarse en que es capaz de tener éxitos en sus acciones, y por lo tanto su autopercepción de que es capaz de hacer cosas con éxito crece.

Además, enseñar a tu hijo a aceptar la frustración también es fundamental para su desarrollo. La frustración es una necesidad. Como adultos vivimos continuamente sumergidos en un sinfín de normas que admitimos con “agrado” porque sabemos manejar la frustración (el límite, la norma).

Ir a trabajar, recoger a los niños, hacer la comida para otros, no poder tener el coche o la casa que desearías tener, no poder viajar al país que te gustaría, comportarse formalmente bien en todas las situaciones sociales, etc. (un posible ejercicio para todos es que ellos aumenten el listado) son frustraciones que todos y todas vivimos cotidianamente y que somos capaces de aceptar porque las normas que vivimos en la infancia y la adolescencia nos fueron preparando y ayudando a interiorizar que no todo se puede hacer y no todo se puede obtener. Todos hemos podido ser testigos alguna vez de la conducta de rabieta de un niño o un adolescente cuando no están acostumbrados a sentirse frustrados y se les impone una norma.

En definitiva, las normas son necesarias para convivir y son beneficiosas para la persona, y, por lo tanto, los padres y madres deben poner normas y consecuencias claras para hacer más grata la convivencia y mejorar la autoestima de sus hijos.



TÍTULO	Poniendo consecuencias.
OBJETIVOS	Aprender a poner consecuencias. Reflexionar sobre la importancia de las consecuencias.
DURACIÓN APROXIMADA	30 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador, y varias copias del documento. Cuadro características de las consecuencias que facilitan el aprendizaje.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. El formador/a forma parejas. 2. El formador/a propone una serie de situaciones sobre las que será necesario establecer consecuencias: <ul style="list-style-type: none"> • Hora de llegada. • Orden en el cuarto. • Dinero. Paga. • Espacios comunes. • Estudios. • Messenger. 3. En parejas van pensando una situación de las propuestas y qué consecuencia sería eficaz 4. Una de las personas de cada pareja expone cómo se han fijado las normas en casa en relación a los ejemplos y que problemas se han producido para acordarlas. 5. El formador/a hace una exposición de las características de las consecuencias para que sean efectivas.
IDEAS CLAVE	<p>A medida que los hijos e hijas crecen hay más motivos de fricciones, ya que cada vez son más autónomos y tienen mayor capacidad para rebatir las normas. En la adolescencia siempre tenemos que tener en la cabeza el mismo intervalo: dependencia-autonomía.</p> <p>Con una adolescente es necesario tener mucho más claro que con un niño/a qué normas vas a establecer cuáles vas a priorizar y establecer unas consecuencias.</p>



TÍTULO	Cómo aplicar la resolución de conflictos.
OBJETIVOS	Favorecer la resolución de conflictos de una forma adecuada. Entrenar la práctica de la resolución de conflictos.
DURACIÓN APROXIMADA	60 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Folios, bolígrafos, pizarra, tiza/rotulador, y copias del documento "Pasos para una resolución de conflictos".
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<ol style="list-style-type: none"> 1. El formador/a divide a los participantes por grupos. 2. Después de unos minutos de trabajo, cada grupo escenifica una de estas situaciones de resolución de conflictos: <ul style="list-style-type: none"> • Pone la música muy alta. • No ordena nada en la casa. • Llega tarde por la noche y no cumple los horarios de llegada. • En el colegio saca malas notas y no estudia. • No quiere ir de veraneo con los padres. • No quiere ir a las fiesta de navidades. 2. El formador/a explica los pasos a seguir en la resolución conflictos y entrega copias del documento. 3. Después la exposición la escenifican en positivo poniendo en práctica la resolución de conflictos.
IDEAS CLAVE	<p>Tenemos que dejar de ver los conflictos con los hijos adolescentes como problemas. El conflicto es una excelente oportunidad para enseñar. A través de su resolución le enseñamos la forma de manejar sus conflictos en el futuro: la negociación.</p> <p>En bastantes ocasiones después de haber repetido varias veces a nuestros hijos/as que realicen una conducta que deseamos (recoger su cuarto) o que dejen de realizar una conducta que no queremos (llegar tarde tras sus citas), éstos no nos hacen ni caso. Estas situaciones son las adecuadas para no dejarse llevar por la ira y poner en marcha una buena resolución de conflictos.</p> <p>La resolución de conflictos es un método eficaz para lograr dos objetivos: lograr que cambie la conducta que deseamos cambiar y para mantener sin mancha la relación con nuestro hijo/a.</p>



Pasos de una resolución de conflictos

1. Identificación y análisis del problema. Definir el problema.
2. Búsqueda de las posibles soluciones al mismo: ser creativo y pensar en todas las soluciones que se nos ocurren, aunque sean inverosímiles.
3. Análisis de las ventajas y desventajas de cada solución, valorando la importancia que tienen para nosotros/as con una calificación de 1 a 10, por ejemplo.
4. Elección de aquella solución o combinación de soluciones que sea más adecuada.
5. Puesta en práctica.
6. Evaluación y correcciones para la próxima ocasión, si fuera necesario.

Además es importante:

- Implicar a los hijos en la solución del problema. Buscar su cooperación.
- Centrarnos en un solo problema: aquel que ha centrado ahora nuestra atención.
- Evitar actitudes extremas al atribuir responsabilidades. No ponerse, por norma, ni en contra del hijo, ni demasiado a la defensiva.

3. ¿QUÉ IDEAS SON IMPORTANTES QUE SE LLEVEN EN LA MOCHILA?

¿Qué me importa, qué le importa?

- ▶ El desafío para los padres y madres consiste en no tomar como cosas personales la mayoría de las actitudes de sus hijos e hijas adolescentes
- ▶ En función de lo que pensemos sobre lo que queremos de ellos, nos sentiremos heridos si no cumplen las expectativas y será fuente de conflictos
- ▶ Profecía que se autocumple. Una parte muy importante de la seguridad e inseguridad del adolescente depende de la confianza depositada en ellos y ellas.
- ▶ Debemos renunciar a la idea de que nos están desafiando y aceptar que se trata de una situación provocada por una diferencia de valores marcadas por la edad y los cambios culturales y que por lo tanto, la conducta del adolescente no se trata de rebeldía contra la autoridad sino un choque de valores y que, por lo tanto, la mejor solución es la negociación.

Normas y límites

Pasos para establecer normas y límites:

- ▶ Definir las normas.
- ▶ Basarlas en las consecuencias.
- ▶ Motivar para que las acepten.
- ▶ Exigir que se cumplan de manera estable.
- ▶ Reforzar su cumplimiento.



Las sanciones deben ser coherentes, proporcionales y, a ser posibles relacionadas con la conducta castigada.

Las normas deben ir acompañadas de una supervisión.

Razonar la normas no significa que los hijos e hijas deban de compartirlas para que los padres decidan establecerlas en la familia

Aspectos importantes a tener en cuenta sobre las normas

- ▶ Deben estar adaptadas a la edad de los hijos/as.
- ▶ Han de acordarse previamente entre la pareja, para evitar mensajes contradictorios.
- ▶ Han de explicarse previamente, adaptando el nivel de explicación a su edad.
- ▶ Deben ser negociadas con los hijos/as en la medida de lo posible.
- ▶ Deben ser realistas y claras.
- ▶ Establecer de manera muy clara las consecuencias.
- ▶ Las consecuencias establecidas deben hacerse siempre efectivas cada vez que la norma se incumpla.



72

Y cuándo no se cumplen:

- ▶ Controlar nuestro primer impulso.
- ▶ Recordar cuál es nuestro objetivo.

Poniendo consecuencias

- ▶ A medida que los hijos e hijas crecen hay más motivos de fricciones, ya que cada vez son más autónomos y tienen mayor capacidad para rebatir las normas.
- ▶ En la adolescencia siempre tenemos que tener en la cabeza el mismo intervalo: dependencia-autonomía.
- ▶ Con una adolescente es necesario tener mucho más claro que con un niño/a que normas vas a establecer cuáles vas a priorizar y establecer unas consecuencias.

Consecuencias adecuadas

1. Inmediatez.
2. Consistencia.
3. Establecer consecuencias lógicas.
4. Proporcionalidad.
5. Borrón y cuenta nueva.
6. Centrarse en la conducta, no en la persona que la realiza.

Debemos reforzar a nuestros hijos e hijas cuando cumplen acuerdos.

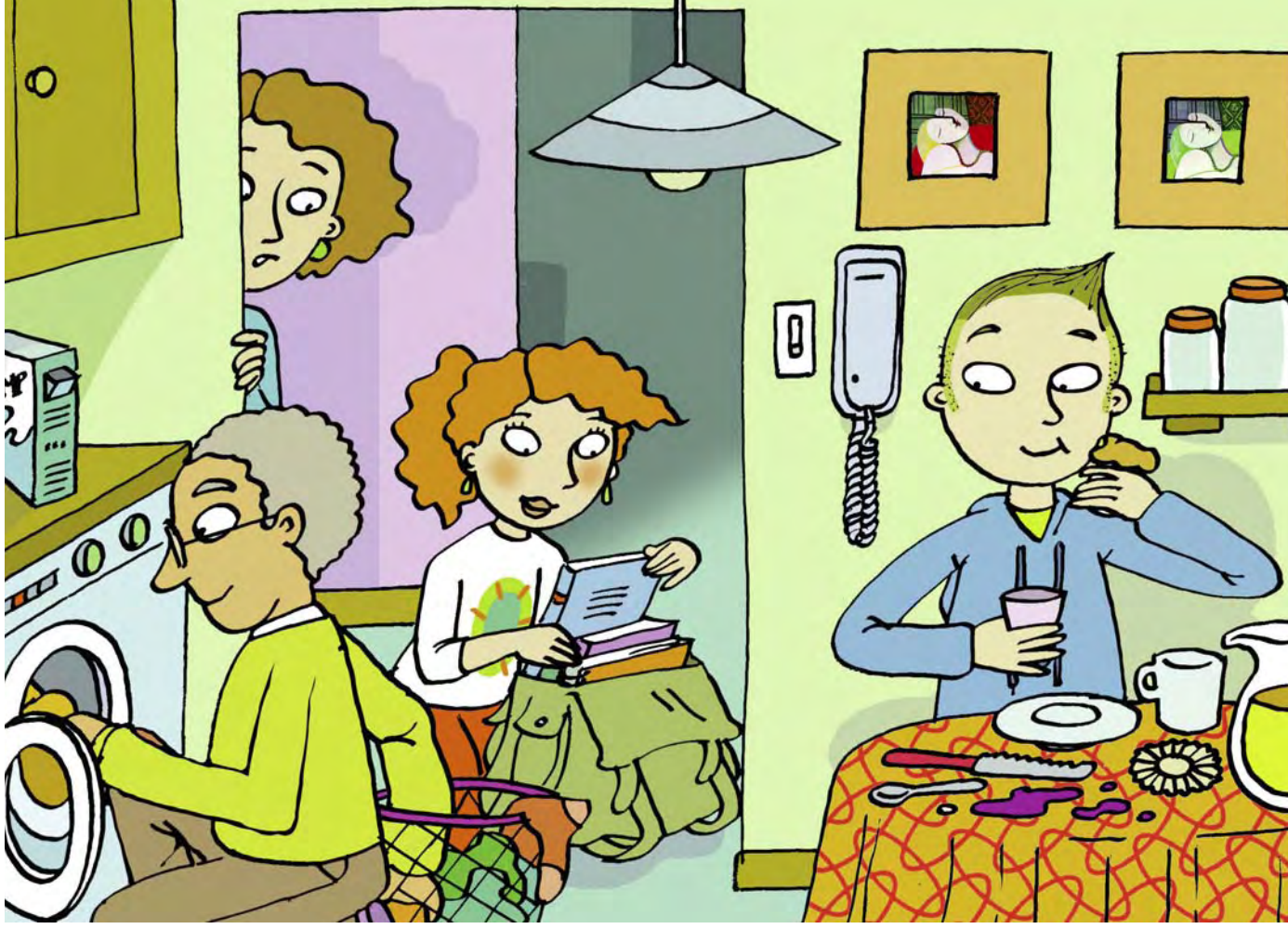
Pasos de una resolución de conflictos

- ▶ Identificación y análisis del problema.
- ▶ Búsqueda de las posibles soluciones.
- ▶ Análisis de las ventajas y desventajas de cada solución.
- ▶ Elección de aquella solución o combinación de soluciones que sea más adecuada.
- ▶ Puesta en práctica.
- ▶ Evaluación y correcciones para la próxima ocasión.

Además...

- ▶ Implicar a los hijos.
- ▶ Centrarnos en un solo problema.
- ▶ Evitar actitudes extremas.





1. ¿QUÉ NECESITO SABER?

Las sesiones formativas es importante que terminen con unas conclusiones. Esta parte del curso es en la que se recapitula lo aprendido y la que nos da idea de las cuestiones que han sido transmitidas de forma adecuada. A veces, las personas que participamos en una formación nos quedamos con la sensación de que se han transmitido demasiados conocimientos o no sabemos cómo se unen unos con otros. Para evitarlo, es labor del formador/a tratar de que los conceptos hayan quedado claros.

Existen varias dinámicas que se pueden hacer para provocar la reflexión del grupo y consolidar los conceptos transmitidos en el curso.

De la misma manera, es necesario terminar el curso con una evaluación del mismo. Una evaluación completa incluye también una evaluación sobre los propios formadores.

Objetivos:

- ▶ Reforzar los contenidos trabajados en las sesiones.
- ▶ Facilitar el cierre adecuado del curso.
- ▶ Recoger las evaluaciones que hacen los participantes del curso y del formador/a.



El formador/a termina la sesión agradeciendo la participación de todos los asistentes e invitándoles a seguir formándose en educación familiar.

TÍTULO	Decálogo de lo que no se puede llevar el viento.
OBJETIVOS	Resumir las ideas más importantes de lo que hemos aprendido en todas las sesiones.
DURACIÓN APROXIMADA	35 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Papel y bolígrafo.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	<p>Les proponemos que elaboren un decálogo de las diez ideas más importantes de los temas que hemos trabajado. Cada frase debe empezar diciendo “No olvidemos que ...”</p> <p>Dividimos al grupo en dos y les asignamos un tema, o bien características de la adolescencia o claves para la relación con un hijo/a adolescente.</p> <p>Cada grupo elaborará 5 mensajes.</p> <p>Después de 10 minutos se hace una puesta en común y se leen.</p>
IDEAS CLAVE	<p>El formador puede después añadir algún mensaje más que valore importante y que no se haya reflejado.</p> <p>Es importante que todos y todas se lleven una copia del texto.</p>

TÍTULO	Evaluación.
OBJETIVOS	Valorar la formación. Mejorar la siguiente formación que tengamos que impartir.
DURACIÓN APROXIMADA	10 minutos.
MATERIALES NECESARIOS	Fotocopias de la Evaluación.
DESCRIPCIÓN DEL DESARROLLO	Se reparte las fotocopias. Se indica que el objetivo es mejorar futuras formaciones. La evaluación ha de ser anónima y para facilitararlo se recogen todas las evaluaciones a la vez.
IDEAS CLAVE	La evaluación es una herramienta para mejorar nuestro trabajo. Se les indica que deben ser sinceros ya que el motivo de la evaluación es poder mejorar en el futuro.



FICHA DE EVALUACIÓN CURSO ADOLESCENCIA

¿Cuál es tu opinión sobre la actuación del dinamizador?

¿Qué opinas sobre los contenidos incluidos en el curso? ¿Qué contenidos te han parecido los más útiles e interesantes? ¿Por qué?

Dinos tu opinión sobre la organización del curso. Resalta los aspectos de la organización que más te han gustado y los aspectos de la organización que deberíamos mejorar.

¿Qué te ha parecido las dinámicas llevadas a cabo por los monitores? ¿Te ha parecido adecuada para transmitir los contenidos?

¿Qué te ha parecido la participación de lo demás miembros del grupo?

¿Crees que la formación adquirida te ha sido útil? ¿Qué añadirías al curso o a la organización? ¿Te gustaría que hubiera otro curso de ampliación de contenidos sobre éste tema?

CALIFICA DE CERO A DIEZ	NOTA	¿Le ha faltado o sobrado algo al curso? Indícalo brevemente.
La formación recibida.		
La metodología seguida.		
La puntualidad.		
La actuación de los monitores.		
La organización del curso.		
La participación de los asistentes.		
Los materiales empleados.		
Los contenidos aprendidos.		
La motivación para intervenir en acciones posteriores.		

CALIFICACIÓN GLOBAL DEL CURSO (pon una nota general de 0 a 10):

3. ¿QUÉ IDEAS SON IMPORTANTES QUE SE LLEVEN EN LA MOCHILA?

Conclusiones

Primera conclusión. Fenómeno universal y transitorio

La adolescencia es un fenómeno universal, es una edad de transición (de niño a adulto) siempre conlleva un enfrentamiento entre el niño/a que quiere dejar de ser niño/a y el adulto que tiene que dejar de verlo como a un niño/a. La adolescencia es parte de la historia del ser humano y de todas las culturas. Es algo transitorio, temporal, de paso. Las conductas de adolescente son adaptativas a una situación de paso (ej. Mudanza casa).

Segunda conclusión. La habilidad más importante como padre ante esta etapa es interpretar las conductas del adolescente como necesarias y transitorias

Al ser conscientes de que es algo perecedero debemos armarnos de paciencia. Es decir, las dos destrezas más necesarias para ser un buen padre de un hijo adolescente son la paciencia y el autocontrol emocional. (la conciencia de que son conductas temporales nos debe ayuda a tener paciencia y a no dramatizar).

Tercera conclusión; interpretar sus conductas desde la necesidad de diferenciarse de nosotros

Interpretar sus conductas rebeldes desde la necesidad de ser distinto de nosotros, de individualizarse. Reconocer que esta rotura es necesaria y que nos podemos ahorrar muchos problemas si interpretamos la mayoría de las conductas como una necesidad de afirmarse ellos y ellas y no como un desacato a nuestra autoridad.



Cuarta conclusión: todos los estereotipos y generalidades sobre la adolescencia son falsos

Todos los etiquetados genéricos sobre los jóvenes como rebeldes, mal educados, diferentes a cómo éramos nosotros de jóvenes, con mala intención, etc. son estereotipos falsos. Es falso que el adolescente sea así para fastidiar. Debemos recordar cómo fuimos nosotros de jóvenes. ¿Conllevaba esto que no queríamos a nuestros padres y madres? ¿Por qué lo hacíamos? Realmente era sólo por dañar la autoridad de los padres, porque no nos gustaban, porque no les queríamos; o era por un cúmulo de necesidades psicológicas, físicas, sociales, Etc.

Quinta conclusión: diferentes proyectos de vida como motivo del conflicto

La mayoría de los conflictos surgen cuando los hijos y nosotros consideramos una misma situación en base a distintos valores, expectativas y objetivos. El niño que antes aceptaba de forma acrítica las ideas de los padres y compartía sus intereses ahora comienza a mostrarnos su desacuerdo.

Las conductas de los adolescentes van a estar dictadas básicamente por dos razones: la influencia del exterior (la pandilla) y la necesidad de separarse de nosotros (de negarnos para demostrarse que él puede hacerlo solo y que es un individuo diferenciado). Su proyecto de vida es ahora totalmente distinto al nuestro. En casa, por primera vez conviven dos proyectos de vida diferentes.

Ejemplos de áreas potenciales de conflicto en función de los diferentes proyectos de un adolescente y un adulto

Objetivos diferentes de padres e hijos con respecto a los mismos temas conllevan temas de conflicto potenciales :

1. Educar en valores-Descubrir sus propios valores.

- ▶ Objetivo de los padres: inculcarles algunos valores que estiman como valiosos para que los interiorizen.
- ▶ Objetivo de los hijos: descubrir las cosas a su manera, poner a prueba sus propias ideas y sentimientos (esto les llevará a rechazar las creencias de sus padres y madres).

2. Control-autonomía.

- ▶ Objetivo de los padres: ejercer el mayor control posible sobre el adolescente. Los padres temen perder el control que han tenido durante la infancia.



- ▶ Objetivo de los hijos: una intensa necesidad de no parecer niños pequeños y de expresar su individualidad a través de conductas que estén fuera del control de los padres.

3. Controlar con quien se mueve-elegir sus propios amigos en función de sus gustos.

- ▶ Objetivo de los padres: enseñar a los hijos a elegir sus amistades responsables y educadas (preocupados por la influencia de los amigos).
- ▶ Objetivo de los hijos; elegir amigos que sean majos y enrollados y ser aceptados por sus estos.

4. Conservadurismo-Idealismo.

- ▶ Objetivo de los padres: que vivan el presente con los pies en la tierra, pensando en el futuro.
- ▶ Objetivo de los hijos: vivir el presente a tope y no pensar en el futuro (son reacios a pensar en el futuro, éste les asusta y es demasiado lejano). Las conversaciones sobre la necesidad de ganar dinero, la universidad, el trabajo, las temen porque no se sienten preparados para enfrentarse a ellas.

5. Que se parezca a *mi-ser* él mismo.

- ▶ Objetivo de los padres: inculcarle tus ideas sobre el mundo que debe aceptar porque es tu hijo.
- ▶ Objetivo de los hijos: comparar lo que dice su padre con lo que él aprende acerca de sí mismo y del mundo. Descubrir lo que él piensa.

6. Valor Familia-valor libertad, independencia, intimidad y amigos.

- ▶ Objetivo de los padres: que el adolescente comparta tiempo con la familia nuclear y extensa. Interés porque acuda a reuniones o planes familiares.
- ▶ Objetivo de los hijos: tener tiempo para estar solo y con los amigos. Ser más libre. Esto se traduce en más tiempo en el cuarto y en no querer ir a fiestas familiares.

Sexta conclusión: la mejor estrategia es interpretar sus conductas desde la diferencia de proyectos no desde la falta de respeto a la autoridad

En definitiva tenemos que aprender en pensar el porqué de sus conductas. Sólo pensando que hay detrás de sus conductas podemos interpretarlas sin contaminarlas de nuestro miedo a la pérdida de autoridad, etc. Si desconfiamos, si creemos que lo hacen por retar a la autoridad estaremos siempre incómodos con ellos y ellas. Tenemos que abandonar ciertas miradas que contaminan la relación.



Lo importante es darnos cuenta de que ellos hacen lo que hacen desde sus valores, desde su situación actual y que no son los nuestros. Nosotros somos los adultos, ellos nos necesitan. Son un edificio en construcción, son una persona a nuestro cargo y necesitan nuestro apoyo.

Séptima conclusión: cambiar de modelo educativo de la niñez al adolescente

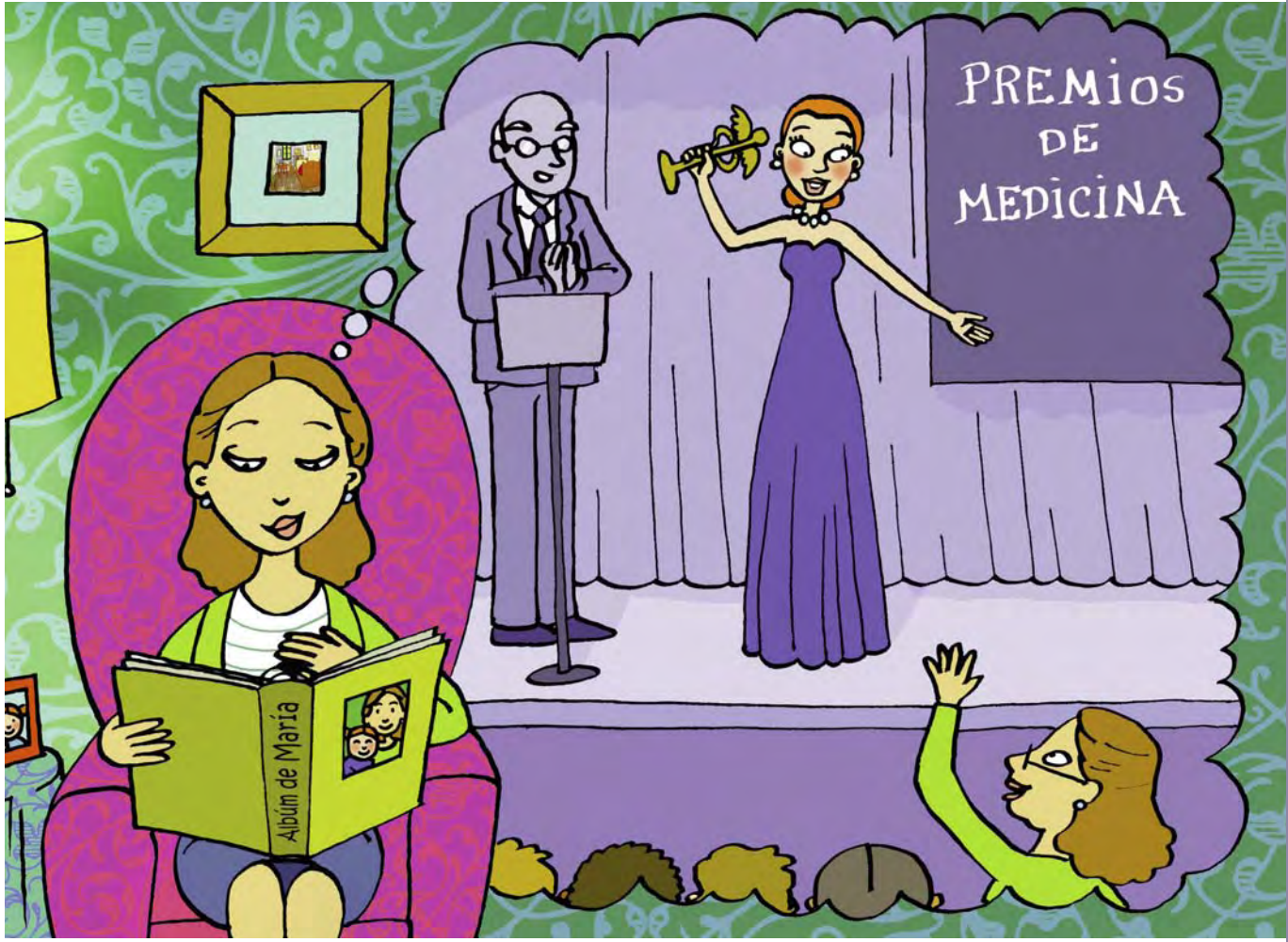
La adolescencia nos exige cambiar de modelo educativo y adaptarnos a sus demandas: de un modelo más dirigista y autoritario a un modelo más flexible y negociador. Nos demanda razonar con ellos y seguir aportando nuestro apoyo emocional incondicional a pesar de su alejamiento y su comportamiento enfrentado.

La tensión entre el control que los padres y madres quieren seguir ejerciendo y la demanda de autonomía que piden los hijos e hijas es la razón por la que muchas familias tienen problemas en esta etapa.

La clave está en ir cediendo autonomía en función de la responsabilidad que vaya asumiendo nuestro hijo e hija y en seguir trabajándose la relación (con la comunicación, el afecto, la escucha, etc.)



Nuestro principal objetivo va a ser mantener la relación lo mejor posible. Mantener la comunicación para poder ayudar en momentos de crisis y poner límites claros y necesarios para garantizar que trabajamos la responsabilidad, el autocontrol y la aceptación de la frustración.



CONTRATO

Yo don /Doña.....Con DNI.....

Como padre o madre de.....

Y que destaco en mi relación con el/ella por:

1.....

2.....

Porque quiero y porque es bueno para el/ella, me comprometo a:

1.

.....

.....

.....

2.....

.....

.....

.....

3.....

.....

.....

.....

En.....a.....del mes de.....de 200...

Firmo



BIBLIOGRAFÍA

Arza, J. "Las drogas: princesas y dragones". Madrid. Eneida. 2002.

Carles Suris J. "Un adolescente en casa: Consejos para disfrutar con la adolescencia de sus hijos". Editorial De Bolsillo.

Faber A., Mazlish E.. "Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen". Editorial. Medici.

Grupo GID. "Materiales de formación en prevención de drogodependencias. Módulo de contenidos generales". PPD. Madrid, 1999.

Grupo GID. "Materiales de formación: Módulo familias". PPD. Madrid, 1996.

"Tu guía más información menos riesgos". Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre drogas. Madrid, 2001.



Maciá D. "Un adolescente en mi vida: Manual práctico para la educación de los hijos". Editorial: Pirámide

86

R.T Bayard, J. Bayard. "¡Socorro! Tengo un hijo adolescente". Editorial: Ediciones Temas de hoy.

Simpson T. "100 maravillosas formas de comprender a tu hijo adolescente". Editorial Troquel.

Varios Autores. "Prevenir para vivir. Guía didáctica". Madrid. FAD. 2001.

DVD CON MATERIAL ANEXO

Con el objetivo de facilitar el trabajo del monitor hemos adjuntado un DVD con materiales que complementan los contenidos del curso y que ayudan a su impartición.

Los materiales adjuntados son:

- ▶ Un vídeo sobre comunicación familiar denominado: "Habilidades de comunicación y estilos educativos parentales". Se trata de un vídeo donde se recogen diversas escenas familiares resueltas con o sin habilidades de comunicación. Es un instrumento ideal para trabajar las habilidades de comunicación
- ▶ Un corto de sensibilización e información sobre prevención del consumo de drogas dirigido también a sensibilizar sobre la importancia del dialogo en la familia.
- ▶ El Power-point de apoyo al monitor. Con la finalidad de facilitar el trabajo adjuntamos un power point sobre los contenidos de las cinco sesiones del curso. Esta presentación es sólo orientativa y aconsejamos que el monitor la adapte a su forma singular de dar el curso, garantizando así que le sirve realmente de instrumento de apoyo.
- ▶ El diario de implantación. Incluimos un instrumento para que el monitor pueda hacer una evaluación continua de su trabajo. Se trata de un diario de implantación que aconsejamos que el monitor rellene después de cada sesión para que le ayude evaluar el clima del grupo y la consecución de los objetivos.
- ▶ La ficha de evaluación final del curso. Facilitamos un modelo de ficha de evaluación del curso completo para que el monitor pueda recoger la opinión final del grupo sobre su trabajo y sobre los contenidos del curso.
- ▶ Material de lectura complementario: Adjuntamos varios pdfs y documentos con información complementaria sobre los contenidos vertidos en los diferentes bloques que componen el curso. Entre otros temas: Adolescencia y relaciones sexuales; Adolescencia y consumo de drogas; Adolescencia y nuevas tecnologías; Adolescencia e identidad personal; Adolescencia y cambios físicos; La comunicación sobre drogas; y la comunicación sobre sexualidad.
- ▶ Cuaderno de habilidades de comunicación; incluimos un curso sobre habilidades de comunicación que sirve para profundizar en los conocimientos sobre habilidades.





Revista Padres y Madres de Alumnos

Publicación bimensual, con una tirada de 12.300 ejemplares, que incluye en sus páginas información de interés para padres y madres sobre temas educativos, sociales, familiares y trata todas aquellas cuestiones relacionadas con los derechos de la infancia.

Temas de Escuela de Padres y Madres

Carpeta Uno

1. La televisión
2. Educación especial e integración escolar
3. Defensa de la Escuela Pública
4. Las escuelas de padres y madres
5. Educación para el ocio y el tiempo libre
6. Los padres y madres ante los temas transversales
7. Educar para la tolerancia

Carpeta Dos

8. Educación, participación y democracia
9. Infancia y educación infantil
10. Educación sexual
11. Técnicas para la dinamización de APAs
12. Sociología de la educación
13. Educación para el consumo
14. Orientación y tutoría

Carpeta Tres

15. Los centros educativos y su entorno
16. Juegos y juguetes
17. Prevención de las drogodependencias
18. Las actividades extraescolares
19. Planificación de actividades y programas
20. La familia: espacio de convivencia y socialización
21. Educación no Sexista
22. Ante el racismo: la educación intercultural

Colección Cursos

1. Las APAs, la participación y la gestión de los centros educativos
10. La prevención de las drogodependencias: Nuevos retos y perspectivas
13. La educación sexual, un marco para hablar de los afectos
14. Construyendo salud. Promoción de habilidades parentales
15. Igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres
16. Construyendo Salud. Promoción de habilidades parentales. Manual para el monitor o la monitora
17. Aprendiendo en familia. Prevención del conflicto familiar en el marco de la igualdad de oportunidades
18. Educación Sexual desde la familia. Infantil y Primaria
19. Educación Sexual desde la familia. Secundaria
20. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para monitores o monitoras
21. Construyendo un mundo mejor con nuestros hijos e hijas. Manual para padres y madres
22. Habilidades de comunicación familiar. Ampliación del programa Construyendo Salud
23. Coeducación. Prevención de la violencia contra las mujeres y las niñas
24. Educación para el consumo. Materiales para trabajar el consumo desde la perspectiva de género
25. Habilidades para trabajar con grupos e impartir cursos de formación
26. Programa de formación de formadores sobre educación afectivo-sexual y prevención de VIH-SIDA dirigido a familias y APAs. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el monitor o la monitora
27. Educación Sexual desde la Familia. Manual para el alumno o la alumna

Colección Informes

1. El reparto del trabajo doméstico en la familia. La socialización en las diferencias de género
2. Nuevos consumos juveniles de drogas. Aportaciones desde el papel de intermediación social de las apas
3. Manual de legislación educativa. Instrumento de trabajo de las APAs y consejeros escolares de la escuela pública
4. Los padres y madres ante el consumo de alcohol de los jóvenes
5. Los padres y madres ante la prevención de conductas problemáticas en la adolescencia
6. Los estilos educativos de las familias españolas y el consumo de drogas en la adolescencia
7. La participación de las familias en la escuela pública. Las asociaciones de madres y padres del alumnado

Colección Herramientas

1. La tutoría, un marco para las relaciones familia-centro educativo
2. Los comedores escolares
3. Cómo poner en marcha escuelas de padres y madres
4. La financiación de las APAs. ¿De dónde sale el dinero?
5. Educación física y deporte en la edad escolar
6. La violencia contra las niñas: el abuso sexual
7. El alcohol en casa
8. Las APAs ante el alcohol y otras drogas
9. La alimentación en edad escolar
10. Tareas domésticas: hacia un modelo de responsabilidades compartidas
11. La educación desde las familias monoparentales
12. La gestión democrática de centros educativos para padres y madres
13. Orientación profesional desde la familia. Construyendo alternativas no tradicionales
14. Las drogas en la E.S.O.: propuestas educativas para madres y padres
15. Prevención del sida en los niños y los adolescentes. Guía para padres y madres
16. La tutoría, un marco para la prevención en secundaria
17. Ocio y escuela. Ámbitos de intervención para las asociaciones de padres y madres
18. Apuntes de educación sexual. Sobre la sexualidad de niños y niñas con discapacidad
19. Las dificultades de vivir una vida apresurada. Reflexiones en torno a nuestro uso del tiempo
20. Los padres y madres ante las drogas. Propuestas educativas
21. La escuela en el medio rural
22. Educar en la corresponsabilidad. Propuesta para la familia y la escuela
23. ¿Cómo elaborar un plan de mediación en un centro educativo? ¿Guía para su desarrollo con el apoyo del APA
24. ¿Cómo pueden ayudar las familias a resolver los conflictos en los centros educativos?

Colección Aprende y Educa

1. ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos e hijas?
2. ¿Educamos igual a nuestros hijos e hijas?
3. ¿Cómo elegir los juguetes?
4. ¿Saben usar Internet o los videojuegos?
5. ¿Por qué es tan importante la educación infantil?
6. ¿Es adecuada la alimentación en los centros escolares?
7. ¿Estás preparado para cuando tus hijos o hijas se encuentren con las drogas?

Colección Experiencias

1. Primer Concurso de Experiencias Educativas
2. Segundo Concurso de Experiencias Educativas
3. Tercer Concurso de Experiencias Educativas
4. Cuarto Concurso de Experiencias Educativas
5. Quinto Concurso de Experiencias Educativas
6. Sexto Concurso de Experiencias Educativas
7. Actividades realizadas por las APAs para prevenir el consumo de drogas
8. Séptimo Concurso de Experiencias Educativas
9. Octavo Concurso de Experiencias Educativas

Otros títulos

- Los retos de la educación ante el siglo XXI. Congreso de educación de CEAPA (CEAPA/Editorial Popular, 1995)
- La escuela que incluye las diferencias, excluye las desigualdades. Congreso de CEAPA sobre necesidades educativas especiales (CEAPA/Edit. Popular. 1996)
- ¿50 años de Derechos Humanos? Guía para padres y madres comprometidos
- Educación para la salud: la alimentación y la nutrición en edad escolar
- El papel de la familia y las APAs ante los problemas del medio ambiente
- ¿Cómo promover la participación de las mujeres y las familias inmigrantes en la escuela?
- Recomendaciones para mejorar la alimentación de la familia
- Manual del Consejero Escolar
- Alcohol. Cannabis
- Television y familia. Recomendaciones

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

C/ Zapateros, 4 4ª Planta
02001 Albacete
Tel: 967 21 11 27 | Fax: 967 21 26 36
Web: www.albafapa.com | Email: fapa@albafapa.com

FAPA ALICANTE

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.fapagabrielmiro.es | Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26
04006 Almería
Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31
Web: www.fapacealmeria.org | Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 (Antiguo C.P. Rosa Arjó)
50010 Zaragoza
Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16 | Fax:
Web: www.fapar.org | Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1 1º E
33003 Oviedo
Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97
Web: www.fapamv.com | Email: fapa@fapamv.com

FAMPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60
05080 Ávila
Tel: 920 25 27 10 | Fax:
Web: www.fampa.org | Email: fampa@fampa.org

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2
Polígono Son Castelló
07009 Palma de Mallorca
Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63
Web: www.fapamallorca.org | Email: info@coapabalears.org

FAPA BENAHOARE

C/ Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de la Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: fapabenahoare.com | Email: faipalma@terra.es

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos, 562
09080 Burgos
Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99
Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro
C/ Guadalmesi, s/n
11012 Cádiz
Tel: 956285985 | Fax: 956285989
Web: www.fedapacadiz.org | Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74 Desp. 3
39007 Santander
Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00
Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2
12004 Castellón
Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60
Web: webs.ono.com/fapacs | Email: info@fapacastello.com

FAPA CATALUÑA "FAPAC"

C/ Cartagena, 245 ático
08025 Barcelona
Tel: 93 435 76 86 | Fax: 93 433 03 61
Web: www.fapac.net | Email: fapac@fapac.net

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14
08020 Barcelona
Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97
Web: www.fapaes.net | Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27
Residencia de la Juventud, 2ª Planta
Tel: 956518850 | Fax: 956512479
Web: www.fapaceuta.org | Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8
13004 Ciudad Real
Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29
Web: www.fapaciudadreal.com
Email: alfonsoxelsabio@teletelone.es

FAPA CÓRDOBA “Ágora”

C/ Doña Berenguela, 2
14006 Córdoba
Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42
Web: www.fapacordoba.org | Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha.
16004 Cuenca
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Email: fapacuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508
06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: www.freapa.com | Email: freapa@freapa.com

FAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n Barrio Majada Marcial
Centro de Educación Ocupacional
35600 Puerto del Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 868 614 | Fax: 928 868 614
Email: fimapafuer@hotmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620
15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: www.confapagalicia.es | Email: confapa@confapagalicia.es

FAPA GOMERA

García, 8
38830 Agulo-Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GRAN CANARIA “Galdós”

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha.
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: www.fapagaldos.org | Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA GRANADA “Alhambra”

Camino de Santa Juliana s/n
18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: www.fapagranada.org | Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas
Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@terra.es

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36
38911 Frontera - El Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA HUELVA

Av. Andalucía, 11 A, Bajo.
21004 Huelva
Tel: 959 26 12 03 | Fax: 959 26 12 03
Web: www.fapahuelva.org | Email: fapahuelva@msn.com

FAPA JAÉN “Los Olivos”

Apdo. de Correos, 129
23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: www.fapajaen.org | Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

José Antonio, 86, 2ºB
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 928 80 00 89 | Fax: 928 80 20 44
Web: www.fapalanzarote.info |
Email: fapalanzarote@telefonica.net

FELAMPA LEÓN “Sierra-Pambley”

C/ Francisco Fernández Díez, 28
APTDO. DE CORREOS, 705 - 24080 LEON
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: www.felampa.org | Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID “Francisco Giner de los Ríos de Madrid”

Puerta del Sol, 4, 6º D
28013 Madrid
Tel: 91 534 58 95 - 91 553 97 73 | Fax: 91 535 05 95
Web: www.fapaginerdelosrios.es
Email: info@fapaginerdelosrios.es

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuera, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente
29009 Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: www.fdapamalaga.org | Email: info@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA “Juan González”

C/ Puente Tocinos
1ª Travesía-Bajos Comerciales
30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: www.faparm.com | Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA “Herrikoa”

Juan Mº. Guelbenzu, 38 bajo
31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: www.herrikoa.net | Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Obispo Nicolás Castellanos, 10, 5º
34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 70 22 61
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA RIOJA

C/ Calvo Sotelo, 3 3º Dcha.
26003 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Email: faparioja@hotmail.com

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281
37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@inicia.es

FEDAMPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581
40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA “Nueva Escuela”

Ronda Tamarguillo s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación
41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: www.fapasevilla.com | Email: fapa@fapasevilla.com

FAPA SORIA

Ronda Eloy Sanz Villa, 7
42003 Soria
Tel: 975 22 94 24 | Fax: 975 22 94 24
Email: fapasoria@yahoo.es

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro
Carretera del Rosario km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: www.fitapa.es | Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Apdo. de Correos, 504
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@terra.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 Y 2
46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: www.fapa-valencia.org | Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Email: fapava@terra.es

FAPA ZAMORA

Arapiles s/n
49080 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Web: www.fapazamora.es | Email: fapazamora@telefonica.net

**OTRAS CONFEDERACIONES
DE FEDERACIONES DE CEAPA****CODAPA**

(Andalucía)
Avda. de Madrid, 5, 3º
18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: www.codapa.org | Email: secretaria@codapa.org

CONFEDERACIÓN DE APAS “GONZALO ANAYA”

(Comunidad Valenciana)
Pasaje de la Sangre, 5, Puerta 2, despacho 11
46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 96 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com |
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA

C/ Redován, 6
03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: www.covapa.es | Email: covapa_alicante@hotmail.com

CONFAPACAL

(Castilla y León)
Avda. Ramón Pradera, 16 Bajo-Local, 3
47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPA “MIGUEL DE CERVANTES”

(Castilla-La Mancha)
C/ Zarza, 6, 1ªA
45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 - 925 28 45 47 | Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACANARIAS

Av. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Email: fagaldos@teleline.es

Financiado por:



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS
Puerta del Sol, 4 - 6º A - 28013 MADRID - Teléfono 91 701 47 10 - Fax 91 521 73 92
Correo Electrónico: ceapa@ceapa.es En Internet: www-ceapa.es