



Guía de Recetas para Educar en Familia



ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE
SANTA ÚRSULA



• Fundación Canaria
para la Prevención e
Investigación de las
Drogodependencias



Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad

Dirección técnica y coautor

D. JUAN MANUEL HERRERA HERNÁNDEZ
Profesor del Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la Universidad de La Laguna y de Sociología de la UNED. Trabajador Social. Psicoterapéuta.

Coautoras

DÑA. M^a. YUDIT ALBELO AFONSO
Psicóloga del Programa Municipal de Prevención de Drogodependencias del Área Sociosanitaria del Iltre. Ayuntamiento de Santa Úrsula.

DÑA. M^a CANDELARIA GARCÍA RIVERO
Psicóloga del Programa Municipal de Prevención de Drogodependencias del Área Sociosanitaria del Iltre. Ayuntamiento de Santa Úrsula.

DÑA. M^a ADELA GETINO MELIÁN
Médico-Nefróloga del Hospital Universitario de Canarias.

Edita: **© GOBIERNO DE CANARIAS**
Consejería de Sanidad
Dirección General de Atención a las Drogodependencias
Fundación Canaria para la Prevención e Investigación de las Drogodependencias (F.U.N.C.A.P.I.D.)

Prólogo



Desde la Consejería de Sanidad del Gobierno de Canarias entendemos necesario destinar esfuerzos y medios encaminados hacia la promoción de la salud, considerando el espacio familiar como uno de los principales ámbitos de actuación en la prevención de hábitos nocivos.

Para ello, apostamos por elaborar y diseñar líneas generales de intervención para informar y sensibilizar a las familias sobre los riesgos de actitudes, conductas y prácticas que pueden resultar perjudiciales para el desarrollo de una vida saludable.

La publicación de esta 'Guía de Recetas para Educar en Familia' responde a esa necesidad de contar con materiales y estrategias de promoción de la salud específicos para padres y madres, teniendo como objetivo potenciar las habilidades educativas en el contexto familiar y en su proyección exterior respecto a otros espacios de actuación como pueden ser el escolar, el deportivo y el sociocultural.

Creemos que esta guía puede ayudar a sensibilizar y concienciar a los padres y madres sobre la importancia de su modelo de comportamiento en relación con la educación para la salud dirigida a sus hijos e hijas, potenciando la presencia de modelos positivos familiares como referentes de conducta para favorecer los procesos de salud, mejorando la comunicación y ofreciendo herramientas para abordar los distintos factores que conforman el desarrollo personal y la salud integral de los jóvenes.

Confiamos en que esta publicación contribuya a reforzar el papel protector y preventivo de la familia y a facilitar y mejorar el papel educativo de la misma, aportando la información y orientación necesarias para fortalecerla en su labor de sostenibilidad de los procesos de aprendizaje, convivencia y socialización.

Mercedes Roldós Caballero

*Consejera de Sanidad del Gobierno de Canarias
Presidenta de la Fundación Canaria para la Prevención
e Investigación en Drogodependencias (F.U.N.C.A.P.I.D.)*

Presentación

Desde el Área Sociosanitaria del Iltre. Ayuntamiento de Santa Úrsula que presido, las acciones de prevención e intervención dirigidas a fomentar y mejorar la calidad de vida y bienestar de los colectivos de la comunidad son la piedra angular de la política social. En concreto, la prevención y educación destinada a reforzar el papel de la familia como agente de socialización y de gran influencia en los/as hijos/as, juega un papel relevante, pues son éstas las que pueden contribuir a educar unos/as hijos/as plenamente adaptados/as a las nuevas realidades sociales que les envuelven.

Esta guía socioeducativa está dirigida a las familias y a todas aquellas personas que desarrollan funciones educativas, aunque con ella no se pretende sustituir la actuación profesional. Es un recetario práctico, a juicio del personal técnico que la ha elaborado, que incluye quince recetas para afrontar los temas que las familias consideran de mayor preocupación y dificultad en la educación del día a día. Con el fin de facilitar su comprensión y aplicación las recetas están estructuradas en los siguientes apartados: título de la receta, ingredientes (a tener en cuenta), preparación (haga y evite) y puntos claves de la receta (recuerda).

Consideramos de gran importancia que todos los agentes educativos incidan en la acción preventiva y en esta labor se hace necesaria orientación por parte de personal especializado y materiales específicos que sirvan de apoyo. De ahí la elaboración de esta guía que tiene como objetivo prioritario hacer partícipes de las acciones preventivas a toda la comunidad y especialmente a las familias.

D. Juan Manuel Acosta Méndez

Concejal del Área Sociosanitaria del Iltre. Ayuntamiento de Santa Úrsula

Guía de Recetas para Educar en Familia

Al igual que en la cocina a la hora de elaborar las recetas, la educación en familia debe ser un proceso de preparación y dedicación para lograr un buen plato.

Los requisitos principales que debemos tener en cuenta para educar en familia de una forma efectiva son los siguientes:



Cuanta más **INFORMACIÓN** tengamos, mejor podremos desarrollar una educación familiar que dé respuesta a los cambios sociales y las nuevas realidades.



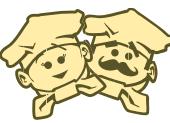
La educación familiar implica un **ESFUERZO**, al igual que hacer un buen plato en la cocina.



La educación familiar precisa de **DEDICACIÓN** y perseverancia, a pesar de que muchas veces nos desanimemos o frustremos con el esfuerzo dedicado.



La educación familiar precisa de **TIEMPO** y no sólo de momentos puntuales.



La educación familiar debe ocupar el primer lugar en la lista de prioridades de las familias y los/as educadores/as pues la inversión de tiempo y dedicación repercute en el buen desarrollo **FÍSICO, PSÍQUICO, SOCIAL y MORAL** de los/as menores y de toda la ciudadanía.

Recomendaciones

Hacer un buen uso de este recetario requiere que cumplamos los siguientes consejos:

NO

- | |
|--|
| piense que la aplicación de este recetario es lo único que debe hacer para alcanzar buenos resultados. |
| eduque a ratos y/o cuando empiece a preocuparle algo concreto. |
| piense que “ojos que no ven, corazón que no siente”, pues muchos problemas de los/as hijos/as pasan desapercibidos e inadvertidos para la familia, los/as educadores/as... |
| crea que sólo cubriendo las necesidades físicas y materiales ya tiene cubierta la educación de sus hijos/as, pues lo emocional y lo social son dos partes necesarias para la completa educación de éstos/as. |
| piense siempre en lo peor que les pueda pasar o en lo que debe evitar que les suceda, ya que dejará de disfrutar del presente y de la educación de sus hijos/as. |
| deje la responsabilidad de educar a sus hijos/as a la escuela u otras instituciones, es la familia la única responsable de la crianza y la educación de los/as hijos/as. |
| se obsesione con el miedo a fracasar o hacerlo mal, pues acabará pasándole lo que más teme y generando inseguridad en sus hijos/as. |
| espere para buscar ayuda cuando ya el problema lo tiene encima y se le haga muy pesado, busque ayuda desde un principio. |
| aplique al pie de la letra las recetas o trucos educativos que funcionaron con usted, pues los/as hijos/as de hoy son diferentes y viven en un mundo distinto en el que usted creció. |
| piense que los problemas con sus hijos/as deben resolverse dentro de casa, debemos compartir nuestras preocupaciones con otras familias y buscar apoyo profesional. |

Guía de Recetas para Educar en Familia



Índice de Recetas

I	El desarrollo personal.....	10
II	Las drogas legales e ilegales	14
III	Las nuevas tecnologías	18
IV	La educación afectivo-sexual	22
V	El ocio y tiempo libre	26
VI	La comunicación	30
VII	Las normas	34
VIII	Los/as hijos/as tiranos/as	38
IX	El rendimiento escolar.....	42
X	El acoso escolar.....	46
XI	La coeducación	50
XII	Las pérdidas relationales.....	54
XIII	Las separaciones y divorcios	58
XIV	Los nuevos modelos de familia.....	62
XV	Las relaciones de pareja y la educación de los hijos/as	66





El desarrollo personal de los/as hijos/as



El desarrollo personal de nuestros hijos/as hace referencia a: la personalidad, los valores y capacidad de juicio, el afecto, la autoestima, el optimismo, la tolerancia a la frustración y el sufrimiento, la empatía o ponerse en lugar de los demás, la resistencia ante la adversidad, la madurez y capacidad crítica, la resistencia a las presiones de grupo, etc.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- Desde los **0** años hasta la pre-adolescencia (**12 años**) debemos hacer el mayor esfuerzo en la educación, pues nuestra **influencia** en los/as hijos/as es **más alta**.
- A partir de los **12 años** nuestra influencia disminuye y aumenta la que se ejerce desde la escuela, amistades, televisión, moda, sociedad ...
- Debemos tener claro si nosotros somos el **modelo de persona** que queremos que nuestro hijo/a imite y sobre todo **¿cómo es nuestro desarrollo personal?**
- El desarrollo personal debe incluir **aspectos** como:
 1. La autoestima (familiar, física, emocional, social e intelectual).
 2. La autoeficacia o capacidad de creer que lo que me propongo lo puedo lograr.
 3. El locus de control interno o capacidad de hacerme responsable de lo que me pase por las decisiones tomadas.
 4. El sentido del humor ante la vida y las adversidades.
 5. Los valores (tolerancia, respeto, igualdad, fraternidad, etc.).
 6. El concepto del mundo que tenemos, de la vida y del ser humano.
 7. La forma de expresar el afecto.
 8. Las habilidades sociales que mostramos en el día a día (saber escuchar, pedir permiso, negociar, etc.).
 9. La empatía o capacidad de ponernos en el lugar de los otros, cognitivamente (darnos cuenta de la necesidad o problema del otro) y afectivamente (actuar y hacer algo por el otro).
 10. El optimismo (ver la botella medio llena).
 11. La **capacidad** para:
 - Autorregular nuestras emociones: saber controlarlas, expresarlas y usarlas según el lugar y momento en el que nos encontremos.
 - Resolver los problemas.
 - Tomar las decisiones ante la vida.
 - Tolerar la frustración y el sufrimiento.
 - Salir fortalecidos ante las adversidades.
 - Resistir las presiones de grupo.
 - Criticar y de analizar de lo que vemos y oímos.



Preparación

Haga

- Dedique tiempo a la educación de sus hijos/as, especialmente desde los 0 hasta los 12 años.
- Tenga en cuenta cuál es el modelo de persona que es y que puede imitar su hijo/a.
- Insista en que desarrolle al máximo los ingredientes del desarrollo personal descritos en el apartado anterior.
- Intente mantener las relaciones con la familia extensa, esto les ayuda a desarrollar vínculos afectivos.

Evite

- Utilizar un estilo educativo autoritario, de chantaje o control emocional.
- SobreproTEGERlos e impedir que se frustren (deben aprender a tolerar la frustración).
- Convertir a su hijo/a en un proyecto personal (todo lo que usted no tuvo o no hizo...).
- Estar todo el tiempo como un helicóptero planeando o controlando a su hijo/a.
- Controlar su expresividad emocional (miedo, inseguridad, tristeza, dolor...) ante sus hijos/as.
- Parecerse a su hijo/a en la manera de vestir, comportarse, gustos,... pues acabará distanciándose para reafirmar su identidad.
- El exceso de actividades en sus hijos/as como forma de éxito social.
- Hacerles creer que todo lo que se propongan lo podrán lograr, pues va a depender de sus capacidades, esfuerzo y dedicación.
- Hacerles creer que el mundo es inseguro y mejor que estén vigilados y dirigidos por nosotros.
- Actuar ante sus hijos/as como si ya supiera lo que están pensando (leerles la mente, adivinar el futuro).
- El catastrofismo, maximizar/minimizar, catalogarlos o etiquetarlos, etc.
- Dañar su autoestima con comentarios de desprecio, humillaciones, quererles sólo si son buenos, se portan bien, etc.
- Que sus hijos/as sólo le valoren y aprecien por lo que les hace, les da y no por lo que es.
- Ser un modelo insano en su estilo de vida y pretender que sus hijos/as hagan todo lo contrario.
- Fijarse sólo en los errores y en corregirlos y dejar de lado lo que también hacen bien.
- Dejar de hablar con sus hijos/as algunos temas (drogas, sexo...) pensando que así les protege y evita su tentación.

- Vivir con agonía y agobios el día a día y no disfrutar del “aquí y ahora”.
- Decirles que controlen su ira, rabia, mal humor, mientras que nosotros no somos capaces de controlarnos.
- Explotar o perder los papeles ante situaciones difíciles.
- Darles consejos con todo lujo de detalles y anticiparles consecuencias, antes debemos preguntar qué es lo que sabe previamente, le falta por saber y comprender.



Puntos clave de la receta

- Es importante actuar como un guía y dejar que su hijo/a explore el mundo.
- Potenciar la estimulación de un desarrollo integral y equilibrado en lo emocional, físico e intelectual facilita que sus hijos/as crezcan felices y sean exitosos.
- Para mejorar el desarrollo personal necesitamos invertir tiempo.
- Las habilidades que queremos potenciar deben estar integradas en la vida familiar cotidiana.





Las drogas legales e ilegales



El término “drogas legales” hace referencia al alcohol, el tabaco, los medicamentos... drogas que se encuentran normalizadas y forman parte de nuestra cultura. Las drogas ilegales incluyen la marihuana o hachís, la cocaína, las pastillas o drogas de síntesis, la heroína, los alucinógenos, etc.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- Que las drogas sean **ilegales o legales**, no significa que sean más o menos dañinas, todo dependerá de la personalidad de cada uno, el uso o abuso que se haga de las mismas y de otros factores de riesgo (problemas psicológicos o físicos, etc.).
- El tabaco y el alcohol provocan más **muertes y daños a la salud** que las llamadas drogas ilegales.
- El consumo de drogas legales e ilegales generan **daños al organismo** que son irreversibles y si unimos estos daños a otros aspectos como la mala alimentación, falta de sueño, escaso ejercicio físico, problemas emocionales y psicológicos, las consecuencias serán mayores.
- No existe una única razón del porqué los/las adolescentes consumen drogas, ya que se debe a muchos **factores**: personalidad, educación recibida, presión de los medios de comunicación y/o del grupo de iguales, percepción de control y riesgo que tengan, modelos que han imitado, entorno familiar, etc.
- Es necesario conocer las **motivaciones** que tienen los/as jóvenes para consumir y si estas se dan de manera única o combinada. Las motivaciones que les llevan al consumo pueden ser:
 - **Negativas**.- para olvidar preocupaciones, penas, disgustos, desengaños, problemas, etc.
 - **Por influencia social**.- porque otros se lo dicen o lo hacen, como amigos, padres, televisión, cine, publicidad, etc.
 - **Positivas**.- para buscar placer, divertirse, colocarse, gozar del sabor, satisfacer la curiosidad, etc.
 - **Para la relación social**.- para llevarse mejor con los demás, hacer amigos, ligar, etc.
- El consumo de drogas como tabaco, alcohol y medicamentos **predisponde** al consumo de otras drogas.
- La gran mayoría de los/las **adolescentes y jóvenes** acaban abandonando el consumo tras la adolescencia y/o hacen uso de las mismas de forma más controlada. Aquellos que no las abandonan pueden acabar dependiendo de las mismas.
- La posibilidad de que sus hijos/as consuman drogas es alta pues suele ser parte del ritual de aceptación en el grupo de iguales, estar a la moda, etc.
- Existen **indicadores** que les pueden ayudar a detectar si sus hijos/as consumen drogas, tales como cambios:
 - **Físicos**.- Descuido en el aspecto personal, aumento o pérdida extrema de peso, ojos enrojecidos, pupilas dilatadas, alteración del sueño, agitación o lentitud de los movimientos, etc.
 - **En el comportamiento**.- cambios repentinos de humor, de amistades, comunicación, petición injustificada de dinero, etc.



Preparación

Haga

- **Hable** con su hijo/a de las **drogas** desde pequeño/a, pero no para asustar o satanizar (no le cuente historias exageradas para disuadirle del consumo), sino para explicarle los **daños** que ocasionan y enseñarle cómo resistirse a la presión de las amistades y los medios de comunicación.
- Sea **modelo** de buena **salud** para su hijo/a, reforzando los factores de protección: la alimentación sana, el sueño, el ejercicio físico, el equilibrio emocional, la personalidad no influenciable, la capacidad de decir no, etc.
- Si usted **no** es un **modelo de salud** (fuma, bebe alcohol...) muéstrele a su hijo/a los **daños** que le ocasionan, lo difícil que es el dejarlo, lo adictivas que son...
- A partir de los **8-9 años** puede empezar a hablar, además de **salud**, de las drogas legales e ilegales.
- Aproveche cualquier ocasión para hablar con su hijo/a sobre las drogas (cuando le pregunte por ellas, ocurra algún suceso o aparezca en las noticias casos relacionados). Si él/ella no saca el tema pregúntele qué opina de ellas y cómo reaccionaría si alguien le presionara para consumirlas: qué dirían, que harían, etc.
- Aclárele lo que es verdad y/o lo que no lo es y complete lo que sabe con **información real**.
- Conozca las **razones** por las que su hijo/a **no consume** drogas (si es el caso): quiere proteger su salud, ve cómo les afecta negativamente a otros, teme sus represalias si lo hace, etc.
- **Si su hijo/a consume:**
 - Busque información real de su consumo mediante el *diálogo* y la *comunicación* con él o ella.
 - No hable en tono acusatorio, puede crear en su hijo o hija actitudes no dialogantes. Se debe hablar de “*solución*” y no de “*problema*”, mencionando los beneficios que habrá para todos si el problema se supera.
 - No convierta el consumo en el caballo de batalla diario perdiendo de vista el cuidado de los *factores de protección*, la comunicación y el diálogo con su hijo/a.
 - No dramatice el problema sino *afróntelo* de forma racional.
 - Deje claro que hay unas *normas* innegociables: no le dé más dinero del establecido y no permita que desatienda sus obligaciones familiares (limpieza, cuidado de otras personas, relaciones familiares, comunicación, cumplimiento de horarios,...).

- Pida ayuda a un *profesional*, aunque su hijo/a no reconozca el problema.
- Tome una actitud de *interés* y de ayuda por sus problemas, pero mantenga una postura firme de no consentir la conducta de consumo dentro de la familia.



Puntos clave de la receta

- Las personas que alguna vez **usan** drogas, tienen mayor riesgo de acabar **abusando** de las mismas si confluyen otros factores como: personalidad, capacidad de resistencia o aguante, otros problemas emocionales o personales, etc.
- Preste atención a los **factores de protección** y a los posibles factores de riesgos. Algunos de estos son: sueño, alimentación, ejercicio físico, comunicación en la familia, cambios de humor, cambio de amistades, cambios en la forma de vestir, rendimiento escolar, equilibrio emocional, etc.
- Si cree que su hijo/a ha comenzado a consumir actúe con calma. Explíquele por qué está preocupado y asegúrese de que entienda los riesgos asociados a las drogas.
- Busque ayuda y motive positivamente a su hijo/a afectado/a hacia el tratamiento.
- No confie en los tratamientos “milagrosos”, “sin esfuerzos” o “ultrarrápidos”. Resolver una adicción lleva tiempo y requiere implicación de la persona afectada, la familia y los profesionales especializados.
- Muéstrelle que para usted lo más importante es su salud y seguridad.





Las nuevas tecnologías



El término nuevas tecnologías incluye todos aquellos dispositivos electrónicos y digitales que hoy en día forman parte de la cultura de ocio, entretenimiento y diversión de los menores y adolescentes: móvil, Internet, redes sociales (facebook, tuenti,..), ordenador, consolas, juegos interactivos, etc.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- El uso de las nuevas tecnologías ha provocado un **cambio en la manera de relacionarse y vivir de las generaciones más jóvenes**, originando a su vez dos nuevos fenómenos: el zapping mental y el zapping emocional:
 - El **zapping mental**, se refiere al mundo de la imagen en la que están inmersos los menores y adolescentes. Se caracteriza por mensajes cortos, desligados y discontinuos que tienden a la generación de respuestas emotivas del tipo "me gusta o no me gusta", en las que se busca la inmediatez (lo que los hace más impacientes) y un gusto por el dinamismo y el placer instantáneo.
 - El **zapping emocional**, produce una agitación emocional que refuerza la falta de atención y concentración. La emoción que se busca es la emoción-choque, caracterizada por una reacción emocional muy fuerte o de tipo explosivo, en solitario, que genera una falsa sensibilidad y una adicción a la intensidad de lo sentido.
- No** generan problemas siempre y cuando se integren adecuadamente en la vida cotidiana y no alteren las relaciones familiares y personales, el rendimiento escolar...; de otra forma pueden originar una vida insana y sedentaria, provocando el aislamiento social, etc.
- Ayudan** a mejorar y ampliar las relaciones sociales, pero también pueden hacer que estas sean superficiales, carentes de calidad y muchas veces pasajeras.
- Pueden generar dependencia** si al uso de las mismas se unen factores personales, emocionales, sociales, etc.
- Provocan**, poco a poco, una **pérdida** de las habilidades de comunicación, empatía, lectura de la comunicación no verbal, etc., dado que dan prioridad a la cantidad de relaciones, más que a la calidad de las mismas.



Preparación

Haga

- Enseñe a sus hijos/as a hacer un uso adecuado de las mismas.
- Cuide que sus hijos/as combinen el uso de estas nuevas tecnologías con la práctica de hábitos saludables (factores de protección): alimentación, sueño, ejercicio físico, ocio fuera de casa y con otras personas, comunicación, normas y responsabilidades en casa, rendimiento escolar, relaciones en familia, etc.
- Enseñe a sus hijos/as a elegir las amistades que realizan a través de estos medios, indicándoles lo importante que es solicitar información a sus contactos y verificarla.
- Preocúpese por quiénes son los contactos que tienen sus hijos/as en la red, cómo son, qué es lo que saben de esas personas, dónde viven, si las conoce personalmente, etc.
- Controle el consumo de las nuevas tecnologías: tiempo que le dedican, horario, compra de nuevos aparatos, etc.
- Enseñe a sus hijos/as a reducir el impacto o influencia del llamado zapping mental y el zapping emocional, incorporando a sus hábitos la lectura, el disfrute de no hacer nada y no estar comunicado todo el tiempo, la reflexión, la dedicación a una sola cosa, etc.
- Disponga de momentos para hablar, expresar emociones, sensaciones..., para evitar que pierdan la capacidad de empatía afectiva y cognitiva, la comunicación verbal y no verbal...
- Enséñales a hacer “paradas temporales en el uso de las nuevas tecnologías” (ejemplo: una semana sin hacer uso de las mismas), para que comprueben su nivel de dependencia y recuerden sus capacidades de comunicación y conexión con las personas cara a cara.
- Negocie con sus hijos/as horarios, tiempos de dedicación, pero sólo cuando hayan realizado sus tareas y responsabilidades: ejercicio físico, comida, sueño, tiempo de comunicación en familia, salir a hacer actividades en la calle, tareas escolares y domésticas, etc.
- Si sus hijos/as son pequeños (menos de 12 años), esté con ellos/as en el mismo espacio físico donde se conectan a Internet, chatean, juegan con las máquinas, etc.
- Participe, en la medida de sus posibilidades, en el uso de las nuevas tecnologías junto con sus hijos/as.



Puntos clave de la receta

- Las nuevas tecnologías forman parte de la cultura de ocio, entretenimiento y diversión de los menores y adolescentes.
- No es conveniente prohibir su uso, lo más adecuado es enseñar a hacer un buen uso de las mismas:
 - Negocie horarios y tiempos de dedicación una vez hayan realizado sus tareas y responsabilidades.
 - Realice “Paradas temporales en el uso de las nuevas tecnologías”.
 - Combine su uso con la práctica de hábitos saludables: alimentación, sueño, ejercicio físico, ocio fuera de casa y con otras personas, comunicación y conocer personas cara a cara, etc.
- Vigile y controle a los más pequeños (menores de 12 años), cuando se conectan a Internet, chatean, juegan con las máquinas, etc.
- Y sobre todo intente participar, en la medida de sus posibilidades, en el uso de las nuevas tecnologías junto con sus hijos/as.





La educación afectivo-sexual permite que los hijos e hijas aprendan a disfrutar de su sexualidad de forma sana, feliz y responsable, ofreciéndoles la posibilidad de:

- Conocer, aceptar y cuidar su propio cuerpo.
- Dar sentido y un significado propio y singular al cuerpo.
- Reconocer y valorar la diferencia sexual.
- Vivir y expresar la sexualidad en relación, es decir, teniendo en cuenta al otro o a la otra.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- La educación afectivo-sexual es **parte del desarrollo personal** de los hijos/as y por ello debe comenzar a enseñarse en la familia.
- El **punto de partida** para enseñar la afectividad está en la relación con los hijos/as: muestras de afecto, cariño, cuidados, atención, respeto, etc. que mostremos hacia ellos/as.
- Es la base para construir una sociedad en la que mujeres y hombres podamos **convivir en igualdad y sin discriminaciones**, así como lograr unas relaciones personales comunicativas, placenteras, responsables y libres.
- La educación afectivo-sexual **no se debe orientar hacia una dirección u orientación sexual**, podemos hacer daño a nuestros hijos/as o provocar que sean poco respetuosos con otras personas que tengan una orientación sexual diferente.
- La forma de vivir la afectividad con nuestra pareja es el **modelo a imitar por los hijos/as**: respeto, muestras de afecto, autonomía e independencia, aislamiento social, sometimiento o control de la otra persona, etc.
- No hay que evitar hablar de lo afectivo-sexual** o meter miedo, asco sobre la afectividad o sexualidad, pues puede provocar comportamientos erotofóbicos (asco, miedo... que puede derivar en no querer saber del tema) que puedan exponer a sus/as hijos/as, a mayores riesgos el día de mañana en su prácticas sexuales o en sus relaciones afectivas.
- Algo muy importante** y que forma parte de la educación sexual es la información sobre los anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual.
- Manifestar los conflictos en la pareja de una forma coherente**, dejándoles ver cómo los resolvemos, con ello aprenden que las relaciones de pareja no son perfectas y cuando hay problemas se pueden resolver.
- Como pareja hemos de mostrar a nuestros hijo/as la **necesidad de disponer de espacios y tiempos** alejados de ellos/as, para estar juntos, compartir ocio,...



Preparación

Haga

- Ofrezca a su hijo/a una educación afectivo-sexual, si no lo hace él/ella la buscará en la calle o en Internet, donde puede correr el riesgo de acabar mal informado/a.
- Adapte la información según su edad y curiosidad. En general, a los 5-7 años les interesa conocer los hechos biológicos, en cambio desde la pre-adolescencia (10-11 años) se inicia su curiosidad por las materias afectivas y sexuales, de relación de pareja y matrimonio.
- Es mejor respetar sus momentos y su intimidad, sin adelantarnos ni extendernos con explicaciones más allá de lo que requieren, ya que podríamos causarles confusión.
- Saque el tema de las relaciones sexuales con su hijo/a cuando considere que es oportuno, con ello no quiere decir que le esté incitando.
- Hágale de la importancia del momento en el que decida comenzar a mantener relaciones sexuales, y sobre todo de la “primera vez”, ya que se trata de un momento especial y debe estar seguro/a. Iniciar las relaciones sexuales requiere de madurez y responsabilidad.
- Si su hijo/a tiene pareja, es especialmente importante hablar con él/ella, porque tal vez ya esté manteniendo relaciones o lo vaya a hacer pronto y la información que le pueda dar le será de mucha utilidad.
- Hágaleles de sexo con franqueza y cercanía. No tome una actitud “amenazante”, sino intentando ponerse en su lugar.
- En la adolescencia, es muy fácil sentir la presión tanto del grupo de amigos como de las parejas para perder cuanto antes la virginidad. Por ello, es interesante que le haga reflexionar sobre si realmente él/ella está preparado/a para dar el paso.
- Recuérdelle que quien dice que te quiere te respeta y no te presiona para conseguir sus intereses.
- Es importante que insista en la importancia del uso del preservativo. Intente que se dé cuenta de la necesidad de usarlo SIEMPRE, tanto para prevenir embarazos no deseados como infecciones de transmisión sexual.
- Si su hijo/a es adolescente y cree que ya ha comenzado a mantener relaciones, aunque no tenga una pareja estable, facilítale la obtención de preservativos, ya que su precio o la vergüenza por comprarlos, puede dar lugar a que mantenga prácticas de riesgo sin necesidad.
- Explíquele que el preservativo hay que ponerlo antes de realizar la penetración, ya que el líquido pre-seminal contiene espermatozoides que pueden producir un embarazo.



Puntos clave de la receta

- Favorecer el desarrollo sano y placentero de la sexualidad es fomentar el desarrollo integral de la persona.
- Educar en lo afectivo-sexual es atender a las preguntas, necesidades, dudas e inquietudes de nuestros hijos e hijas; para ello debemos generar un clima de confianza y comunicación lo suficientemente directo que permita no confundirlos ni asustarlos.
- La educación afectivo-sexual debe:
 - Ser **progresiva** e ir amoldándose a cada etapa.
 - Consistir en un **proceso de comunicación**, que se ha de iniciar en la familia, basado en el diálogo, la franqueza y el respeto mutuo.
 - **Transmitir una información** rigurosa, objetiva y completa a nivel físico, psíquico y emocional donde se han de sustituir prejuicios y creencias infundadas por información rigurosa y cierta.
 - Fomentar una serie de **valores** que ayuden a sus hijos e hijas a asumir su propio cuerpo y sus posibilidades de relación de una forma madura y responsable.
- Con los/as hijos/as preadolescentes hable abiertamente de las relaciones sexuales y sobre todo facilítele el acceso a los **métodos para la prevención** de embarazos no deseados y paternidades no responsables y/o adquisición de infecciones de transmisión sexual.





El ocio y tiempo libre



La Asociación Internacional de Ocio y Recreio (WLRA), define el ocio como:

Un área específica de la experiencia humana, con sus beneficios propios, entre los que destaca la libertad de elección, creatividad, satisfacción, disfrute, placer y una mayor felicidad. Comprende formas de expresión cuyos elementos son de naturaleza física, intelectual, social, artística o espiritual.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- El tiempo libre y de ocio contribuye al **desarrollo físico, emocional, psicológico, social y cultural** de nuestros hijos/as, siendo además un factor fundamental de calidad de vida.
- Es **enriquecedor** para nuestros hijos/as cuando tiene una serie de características:
 - Activa la creatividad interna.
 - Les mejora como personas.
 - Es un factor de equilibrio para lograr una personalidad armónica.
 - Fomenta la responsabilidad individual.
 - Es comprometido, no pasivo, ni consumista.
 - Aporta bienestar.
- Es importante que padres/madres y educadores/as busquen tiempo para compartir el ocio y tiempo libre con sus hijos/as.
- Debemos cuidar que nuestros hijos/as realicen y dediquen más tiempo al ocio activo y menos al pasivo (ver la TV, jugar a maquinas, chatear, etc.).
- El ocio enriquece a niños y niñas, comenzando por favorecer su psicomotricidad. Los juegos infantiles, los cuentos, las canciones, ¿caso no están desarrollando la coordinación de movimientos y la expresión verbal?
- Cuando el niño/a empieza a elegir y a tomar decisiones es importante que aprenda a leer cuentos, disfrutar leyendo, escuchar música o a asistir a espectáculos infantiles, esto último les permite participar con otros niños y niñas.
- Es un **elemento socializador** de primer orden. El tiempo libre de la juventud es un espacio privilegiado para la construcción de su identidad: es el tiempo con más intercambios de normas, conductas y de valores.
- Para la juventud es un **espacio al margen del control de las personas adultas**, tiene sus normas, sus grupos, sus preferencias y es la que marca qué hacer y cómo; esto los convierte en espacios y tiempos que entrañan riesgos:
 - Consumo de drogas (uso, abuso, dependencia,...).
 - Conflictos personales (violencia entre iguales, peleas callejeras,...).
 - Relaciones sexuales de riesgo (embarazos no deseados, ITS,...).
 -



Preparación

Haga

- Busque un tiempo para compartir espacios y tiempos de ocio con sus hijos/as.
- Deje que sean ellos/as los que elijan el tipo de ocio y tiempo libre, siempre que no suponga, en la medida de lo posible, coste económico, riesgos para la salud...
- Controle que sus hijos/as sepan combinar sus responsabilidades (tareas domésticas y escolares, tiempo para comunicarse y relacionarse con la familia, tiempo para aburrirse, etc.) con el tiempo que dedican al ocio y tiempo libre.
- En caso de tener que retirar refuerzos o castigar, suprima las actividades de ocio pasivo (ver TV, chatear, jugar con las máquinas, etc.) y mantenga, en la medida de lo posible, el ocio activo (practicar deportes, salir a jugar a la calle, etc.).
- El tiempo libre y de ocio es un medio, no un fin en sí mismo, y por ello, debe transmitir a sus hijos/as que es para disfrutar y no para convertirlo en una obligación, en una tarea rutinaria o en un sufriimiento.
- Sea un modelo de ocio saludable para sus hijos e hijas, disfrutando de un tiempo de ocio activo (hacer deporte, salir con amistades, ir a pasear, etc.) y menos del ocio pasivo (ver TV, chatear, jugar con máquinas...).
- Enseñe a sus hijos e hijas a ser creativos/as en su tiempo de ocio y no sólo depender de actividades organizadas o máquinas, juegos, etc., para divertirse.
- Motive a sus hijos/as a disfrutar de un tiempo libre para no hacer nada, reflexionar, pensar, relajarse, etc. y saber estar con uno mismo, en soledad sin ningún estímulo externo.
- Controle el volumen de ocio y tiempo libre de sus hijos/as, pues muchas veces el exceso de estímulos y actividades hace perder la capacidad de concentración, agota físicamente y emocionalmente y repercute en las relaciones familiares.
- Eduque a sus hijos/as para que desarrollen la empatía con usted a la hora de disfrutar de su propio tiempo libre, pues usted también los/as deja disfrutar de su tiempo de ocio cuando está con ellos/as.



Puntos clave de la receta

- Cuando utilizamos el tiempo libre de forma creativa, desarrollando capacidades, favoreciendo el equilibrio personal y enriqueciendo nuestra experiencia, estamos llenando de contenido nuestra vida y la de nuestros hijos e hijas y dando al ocio una dimensión de enriquecimiento personal.
- 15 posibilidades y modalidades de carácter orientativo para un disfrute no estresado del ocio :

MODALIDAD	ACTIVIDAD	MODALIDAD	ACTIVIDAD
Lectura	Descubrimiento de nuevas facetas de la realidad y del legado histórico, literario y científico de la Humanidad.	Práctica del deporte	<ul style="list-style-type: none"> • Individuales: atletismo, esquí, natación, etc. • Colectivas: baloncesto, fútbol, waterpolo, etc.
Actividades para conocer y vivir la naturaleza	<ul style="list-style-type: none"> • Acampadas, Senderismo • Montañismo, Rutas ecológicas • Cuidado de plantas y jardinería 	Juegos de mesa	<ul style="list-style-type: none"> • Ajedrez, parchís, damas, dominó, naipes, etc.
Visitas	<ul style="list-style-type: none"> • Museos, Exposiciones • Lugares de interés: histórico, artístico, cultural 	Juegos de salón	<ul style="list-style-type: none"> • Billar • Fútbolín, etc
Asistencia a espectáculos	<ul style="list-style-type: none"> • Teatro, Cine, Circo • Conciertos musicales • Manifestaciones interculturales e interétnicas • Competiciones deportivas 	Colecciónismo	<ul style="list-style-type: none"> • Pins, Figuras de plomo • Antigüedades • Cajas de cerillas • Filatelia • Numismática, etc
Asistencia a actos culturales	<ul style="list-style-type: none"> • Charlas-coloquio, conferencias • Video-forum, Cine-forum • Debates • Teatro-forum 	Recuperación de tradiciones populares	<ul style="list-style-type: none"> • Música • Danza • Artesanía • Gastronomía
Fomento de la creatividad a través de:	<ul style="list-style-type: none"> • Pintura y dibujo • Fotografía • Teatro - Literatura • Manejo instrumentos musicales 	Manualidades	<ul style="list-style-type: none"> • Bricolaje • Miniaturas • Cerámica, etc
Uso selectivo de las nuevas tecnologías	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos informáticos: individuales, colectivos • Medios de comunicación: Televisión, Radio, Prensa 	Cultivo de la amistad	<ul style="list-style-type: none"> • Diálogo con amigos • Tertulias
Asociacionismo, participación y voluntariado	Juveniles, ecologistas, de apoyo al Tercer Mundo, pacifistas, pro-derechos humanos, Integración: minusválidos físicos, psíquicos, minorías étnicas		





La comunicación



La comunicación es el proceso más importante de la interacción del ser humano. Es la base de nuestras relaciones, tanto dentro de la familia como fuera de ella. Supone un intercambio de ideas, sentimientos y experiencias que moldean nuestras actitudes, conocimientos, sentimientos y conductas ante la vida, es por ello que debe cuidarse y mantenerse.

Ingredientes (a tener en cuenta)

La comunicación:

- Es la capacidad de conversar, manifestar o hacer saber a alguien algo.
- Nos permite expresar sentimientos, deseos y opiniones; conocernos y conocer a los demás.
- Es un acto complejo donde interviene el **lenguaje verbal** (lo que se dice a través de las palabras) y **no verbal** (tono de voz, entonación, gestos, postura corporal, distancia, miradas, silencios, etc.).

El mejor estilo para comunicarnos es el **asertivo (constructivo o positivo)** ya que nos permite expresar directamente los sentimientos, deseos, necesidades y opiniones sin amenazar o castigar a los demás y sin violar los derechos de las personas. Implica respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Disfrutar de una buena **comunicación en familia** (entre padres y madres, entre padres/madres e hijos/as, entre hermanos/as,...) favorece la cohesión y la buena relación entre sus miembros, hace posible la ayuda mutua y permite ejercer de una manera más eficaz la acción educativa de los padres/madres.

Cada familia enseña a través de la forma que tiene de comunicarse: valores, formas de pensar, mirar el mundo...

Cuando los/as padres/madres demuestran a través de sus palabras, sentimientos de aceptación hacia su hijo/a, poseen una fuerte herramienta para influir en la opinión de éste sobre sí mismo y le ayudan a auto- valorarse. De esta forma facilitan su desarrollo, le permiten adquirir **independencia y auto-dirección**.

Una comunicación **saludable** promueve una vida familiar positiva y ésta se da cuando es fluida y sostenida en el tiempo.

Debemos fomentar capacidades y destrezas de comunicación, negociación y de expresión afectiva para disfrutar de la convivencia y del hogar que hemos creado. Las expresiones de **afecto** (cercanía, contacto físico, besos, caricias...) no deben desaparecer cuando los/as hijos/as se van haciendo mayores. Expresar las emociones sirve de modelo a nuestros/as hijos/as para que también se acostumbren a hacerlo.



Preparación

Haga

- Propicie la comunicación con su hijo/a desde pequeño/a. Busque un momento para conversar y mantenga la costumbre de dialogar con él/ella. El diálogo es la mejor herramienta de prevención de **conductas de riesgo**: consumo de drogas, relaciones sexuales sin protección,...
- **Tome la iniciativa** directamente haciendo preguntas o indirectamente comentando con ellos/as nuestras cosas a través de expresiones:
 - Sencillas, que puedan abrir la comunicación tales como.- ¡Ya veo!, ¿De verdad?, ¡No me digas! y iqué más!, ¡Qué interesante!, ¿En serio?, ¿Lo hiciste?, ...
 - Explicativas como.- “Me gustaría escuchar algo acerca de eso”, “Me gustaría conocer tu punto de vista”, “Discutámoslo”; “Escuchemos lo que tienes que decir”, “Eso parece ser muy importante para ti”, “Escuchar tus ideas es importante”, “Estoy interesado en lo que te pasa”.
- Establezca **rutinas** comunicativas mínimas: saludar cuando se llega a casa, dar los buenos días y las buenas noches, avisar cuando salimos de casa, decir a dónde vamos, cuándo se va a regresar, etc. Estas pequeñas cosas cotidianas resultan favorecedoras para comunicarnos y crean lazos.
- **Anime e invite** a su hijo/a a compartir sus ideas, puntos de vista, opiniones, juicios o sentimientos, a que le cuente cómo le ha ido el día y hágale saber sobre sus actividades. Este intercambio reforzará su relación y facilitará la conversación sobre temas más difíciles.
- Esté disponible para conversar incluso sobre **temas delicados** como el sexo, drogas, etc. No hablar con ellos al respecto es dejar en manos del azar que adquieran o no la información adecuada.
- Enseñe a su hijo/a que la comunicación no sólo debe ser para pedir o demandar, evitando que le vea únicamente como instrumento y que le valore sólo por lo que le da y no por lo que es.
- Haga que su hijo/a se sienta **escuchado/a**: mantenga la atención y muéstrelle interés real por lo que dice y por las cosas que le interesa o le preocupa; hágale saber que le comprende, para ello hay que dejarle hablar sin interrumpirle, sin darle consejos inmediatamente, sin juzgarle, sin sacar conclusiones antes de que termine, sin menospreciarle, y sin ser irónico. Con ello, transmitimos que no sólo lo que cuenta es importante sino él/ella mismo/a lo es. Esta escucha activa se expresa a través del lenguaje:
 - **Verbal**, parafraseando, por Ej. “quieres decir que el otro día...”, “entiendo con lo que me comentas que...”. Resumiendo de vez en cuando el mensaje. Ej.: “Si lo he entendido bien,...”.
 - **No verbal** mirándole a los ojos, asintiendo con la cabeza, manteniendo una postura hacia delante, etc.
- Enseñe a su hijo/a que no siempre nos encontramos con la energía o ánimo suficiente para comunicarnos, para prestarles la atención necesaria, y en estas ocasiones se puede **aplazar el acto**

comunicativo para más tarde. Podemos decir simplemente: dame 10 minutos y enseguida estoy contigo. Recordemos después agradecer su paciencia y su capacidad de espera.

- Realice **críticas constructivas**, dígale las cosas que está haciendo bien y ofrézcale alternativas de cambio cuando no lo está haciendo correctamente. Hay muchas formas de expresar una misma crítica y cada una tiene un efecto diferente en la persona que la recibe:
 - Evite: las quejas, acusaciones, imperativos unidos a quejas o acusaciones...
 - Haga: describir con claridad el hecho, expresar cómo nos hemos sentido ante ese comportamiento, centrarnos en las soluciones...



Puntos clave de la receta

- Un buen **comienzo** para mejorar la comunicación en la familia es preguntarse: ¿Habla lo suficiente con sus hijos/as?, ¿sabe comunicarse?, ¿de qué habla?, ¿qué dificultades encuentra?
- Mejorando la comunicación con nuestros/as hijos/as estaremos favoreciendo el clima familiar y la integración social de los mismos, les enseñaremos a relacionarse, a compartir ideas e inquietudes, a expresar opiniones y sentimientos, transmitiéndoles la confianza y seguridad necesaria para evitar **conductas de riesgo**.
- Los hijos/as deben formar parte de las **conversaciones familiares** sobre todo cuando se toman decisiones importantes (cambio de domicilio, separaciones, etc.), se sentirán más seguros y vinculados emocionalmente a la familia.
- Es importante saber elegir el **momento** y el **lugar** adecuado para comunicarnos, en el que tengamos tiempo para hablar y escuchar, donde nuestro/a hijo/a se sienta cómodo/a, no se originen interrupciones por ruido y exista intimidad.
- Al igual que las personas adultas, los/as niños/as necesitan “contar” a los demás sus descubrimientos, sus ideas, sus sentimientos... Esta necesidad de ser **escuchados** se mantiene a lo largo de su desarrollo, lo que varía es su forma de demandarla en función de la edad, del estado de ánimo, etc.
- Nos comunicamos a través del lenguaje verbal y no verbal y debe haber congruencia entre ambos, en lo que se dice y cómo se dice (gestos, tono de voz...).
- **Valore** a su hijo/a ya que aprende más y mejor cuando se le indica lo que hace bien porque le motivamos y estimulamos para seguir mejorando, por eso, dedique tiempo para conocer los aspectos positivos de su hijo/a y expréselo.





Son reglas de comportamiento que implican consecuencias positivas en caso de cumplimiento y negativas cuando se incumplen. Rigen la convivencia dentro y fuera de la familia, permitiendo a los/as hijos/as desenvolverse correctamente en la sociedad.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- Las normas para que sean efectivas deben ser:
 - **Realistas**, que existan posibilidades reales de cumplirlas, coherentes, ajustadas a la edad y madurez de nuestros/as hijos/as.
 - **Claras**, comprensibles y bien fundamentadas. No se pueden cumplir normas que no se entiendan.
 - **Consistentes**, su aplicación debe ser la misma independientemente del estado de ánimo, de la presencia de otras personas, de las ocupaciones del momento, etc.
 - **Estables**, únicamente se cambian cuando han dejado de ser adecuadas y han de ser exigidas siempre por ambos progenitores.
- No todas son igual de importantes, se deben establecer normas de diferente graduación:
 - **Fundamentales**, de cumplimiento obligado e innegociables, como el respeto, no mentir, agresiones entre hermanos, etc.
 - **Importantes**, si bien su cumplimiento global debe ser inevitable, son matizables en función de las circunstancias, como por ejemplo la hora de llegar a casa en días laborales y en días de fiesta.
 - **Accesorias**, son negociables ya que regulan aspectos más circunstanciales de la vida doméstica como mantener limpia y ordenada la habitación.
- Lo que da coherencia y sentido a las normas son los **valores** que se intentan transmitir con ellas. Por ej. Si se pretende educar para la salud, se deben mantener normas coherentes con este valor, no admitir consumo de tabaco, alcohol u otras drogas (norma fundamental), exigir un número mínimo de horas de sueño (norma importante), o pedir orden y limpieza en su habitación (norma accesoria).
- Cuando los/as **niños/as** son **pequeños** cumplen las normas porque las viven como algo impuesto, no porque las vean razonables. Las explicaciones (por qué y para qué) de las mismas se deben empezar a trabajar a partir de los **6-7 años**. Mientras que en la **adolescencia** hay que argumentarlas, lo que no significa que se puedan incumplir.
- Para que asuman las normas como algo propio (las **interioricen**) es preciso que les ayude a razonarlas y a que comprendan la necesidad de esas reglas.
- Si después de una conducta bien realizada aparece un **refuerzo** (un elogio, el reconocimiento del esfuerzo, etc.) se tenderá a repetir esa conducta. Los refuerzos **no materiales** son más recomendables que los materiales, ya que éstos puede llevar a la conclusión de que el cumplimiento de la norma le da derecho a exigir un premio material.



Preparación

Haga

- Elabore un **listado** junto con su hijo/a de las normas a seguir en casa y las consecuencias que lleva cumplirlas o no. Si no hay acuerdo, asuma su responsabilidad educativa imponiendo las que considere adecuadas. Use métodos educativos como:
 - El diálogo (para llegar a un acuerdo).
 - La instrucción (enseñarle cómo se hace, cuándo se cumple, etc.).
 - La vigilancia/ evaluación (para comprobar que se cumple).
 - El refuerzo verbal (“lo has hecho bien”) o material (“te mereces un zumo”).
 - El autorrefuerzo (el propio hijo/a se refuerza por lo logrado).
- Coloque en un **lugar visible** el listado elaborado (normas y consecuencias). Intente que no sean demasiadas normas (entre 10 y 15).
- **Explíquelo** claramente el motivo y la importancia de que se lleven a cabo correctamente, así como las consecuencias de incumplirlas, de manera que sepan lo que se espera de ellos/as.
- **Cumpla** también como padre/madre las normas en casa.
- **Refuércelo** cuando se comporte bien, de forma verbal (alabanzas, reconocimiento de cualidades, etc.) o de forma no verbal (regalos, tiempo de TV., etc.).
- Cuando la norma no se cumpla **suprime los refuerzos** (elimine alguno de los premios que hubiera recibido mientras su conducta era adecuada tales como el ordenador, Internet, comprarle algo que se había prometido, caprichos de comida, etc.) o utilice el **castigo** (consecuencias desagradables).
- Aplique los castigos adecuadamente, de lo contrario, puede generar sentimientos muy negativos en su hijo/a tales como necesidad de venganza, odio, etc.
- Sea **inflexible** y no ceda ante “**chantajes**”. Aplique la sanción correspondiente sin ningún tipo de prórroga. Procure que ésta sea proporcional a la falta cometida y manténgase firme el tiempo que sea preciso.
- **Ignore** a su hijo/a cuando su objetivo es evitar que realice algunas conductas (rabietas,...), en ocasiones es la mejor estrategia ya que si le presta atención, aunque sea para reñirles, está reforzando su conducta.
- Reprena el **hecho** y no su persona, evitando hacer generalizaciones (por ejemplo: “siempre eres igual”, “no haces nada bien”...) y hacer referencia a incumplimientos anteriores, o de lo contrario la conversación se desvirtuará. Continúe comunicándose con él/ ella de manera normal.
- Base la relación con su hijo/a en el **respeto mutuo**, pero sea firme en su papel de padre, madre

o tutor/a. Nunca le falte el respeto. Existen muchas maneras para conseguir que cumpla con las normas que le corresponden sin necesidad de levantarle la voz o pegar para que obedezca. Esto no quiere decir que sea permisivo/a y deje que haga lo que quiera, sino que utilice la autoridad que tiene como padre o madre y/o tutor/a.

- Tenga una relación de **conducción, orientación** y no de coerción. Déjelo claro que mientras vive con usted, sus roles son asimétricos, es decir, usted tienen el mando.



Puntos clave de la receta

- Los padres y madres pueden sentirse más o menos capaces en la tarea educativa, sentirse más o menos agobiados, pero inevitablemente su papel incluye ser educadores/as. Lo haga como lo haga, los hijos/as aprenden de y con ustedes. La **educación empieza** en el hogar y con **la familia**, no delegue la tarea educativa en personal especializado (profesores, pedagogos, psicólogos y trabajadores sociales), ellos pueden apoyarles y completar esta tarea, pero no sustituirles.
- Los efectos que tiene el establecimiento de normas y el hacerlas cumplir con **autoridad firme y razonable** por parte de los padres/madres son muy beneficiosos para los/las hijos/as: aumenta su autoestima, favorece el autocontrol, promueve una mayor interacción de los valores morales y mejor afrontamiento de las situaciones con mayor confianza y persistencia.
- Es importante ser consciente que el establecimiento de normas desde muy **temprana edad** facilitará la adecuada integración en la sociedad de su hijo/a.
- La falta de límites durante el proceso educativo es un importante **factor de riesgo** para el consumo de drogas.
- Realismo, claridad, consistencia y coherencia son las **características** fundamentales de las normas familiares.
- Los/las **adolescentes** requieren de la conjugación de la autoridad, el razonamiento, el diálogo y consenso de los padres/madres para el establecimiento de las normas. Las fundamentales son infranqueables, las accesorias negociables. La negociación a estas edades ha de ser constante ya que permitirá conseguir un grado aceptable de cumplimiento y tomar decisiones considerando los pros y contras de cada opción.
- Las funciones educativas ligadas a la afectividad y a la autoridad atan por igual a **padres y madres**. La supuesta división de roles (mamá= ternura y papá= autoridad) sólo es un viejo tópico ya superado.
- **No** debemos **amenazar** con “dejar de querer” a los hijos/as ante un comportamiento inadecuado.





Los/as hijos/as tiranos/as



Es aquel menor o adolescente que manifiesta una falta de conciencia, junto a una incapacidad de amar y un pobre juicio moral. Según su intensidad puede variar el grado en que se manifiesta el resto de características:

- Mentirosa/a y manipuladora/a.
- Encantadora/a y seductora/a.
- Temeraria/a e impulsiva/a.
- Buscadora de riesgo.
- Conductas delictivas
- Consumidor/a de sustancias psicoactivas.
- Irresponsable y vago/a.
- Violenta y explotadora/a.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- Las familias con hijos/as tiranos/as se caracterizan por:
 - Ser padres/madres **hiperprotectores** que impiden a sus hijos/as madurar por sí mismos/as.
 - **Claudicar** continuamente, desde los primeros años, ante sus peticiones y caprichos, por ser incapaces de verlos/as “sufrir”.
 - **Retirar de la situación** al niño/a para no verlo “con ansiedad”, ante la primera señal de malestar.
 - Tener **diferencias importantes en el estilo educativo** que practican ambos progenitores.
 - Que uno de los progenitores está en **alianza con su hijo/a tirano/a** y en contra del otro.
 - **Carecer de límites educativos** y sus figuras representan poca autoridad.
 - **Tener miedo** a mantener una actitud educativa firme por malas experiencias durante su propia educación (“*A mí me educaron a golpes y no quiero que pase lo mismo con mi hijo*”).
 - Haber dejado la educación sólo en manos de los abuelos/as o de otras personas (por Ej., servicio doméstico, canguros, etc.), **más laxos en imponer disciplina**.
 - Considerar al niño/a especial por: ser muy deseado, único, adoptado, con dificultades para tenerlo/a, concebido por padres/madres muy añosos, considerado como niño/a prodigo, con discapacidad física o psíquica, etc.
- Los comportamientos aparecen de **manera progresiva y sutil** y los padres se van amoldando a la situación. Justifican a sus hijos/as, creen que «ya se les pasará» y que «no volverá a ocurrir», por ello es importante la **detección precoz**, no solamente a nivel de salud, sino también escolar y por supuesto familiar.
- En la adolescencia, la rebeldía es un fenómeno normal pero existen algunos indicadores que les pueden alertar cuando ésta pasa a convertirse en un problema:
 - El **arrepentimiento**. Estos/as jóvenes admiten su culpa por obligación y después de haber soltado múltiples mentiras y engaños.
 - Las **relaciones** con los demás. Pueden ser muy crueles y comportarse con una enorme frialdad, tanta, que no desarrollan afectos auténticos, siendo relaciones utilitarias (manipulan a los demás para conseguir sus objetivos).
 - Dificultad para **aprender** de la **experiencia**. Aunque les castiguen veinte veces por lo mismo, lo seguirán haciendo. Actúan dirigidos a alcanzar metas, sin interés en recordar pasados, castigos o problemas. Intentarán ser más listos para que no les vuelvan a pillar.



Preparación

Haga

- Ejerza su rol de autoridad como madre/padre o tutor/a. Autoridad parental, sin autoritarismos.
- Establezca normas y límites claros, comprensibles y razonables que les ayuden a madurar (tema 7 de esta guía).
- Identifique las cualidades positivas de sus hijos/as y potencialas (deportivas, académicas, musicales,...).
- Desarrolle desde la infancia, de manera intencionada y sistemática, las emociones morales. Ayúdale a desarrollar la empatía cognitiva (pensar cómo se puede sentir el otro), para ello podemos practicar que aprendan a percibir las emociones que otros tienen y las entiendan. Ayúdale a comprender los sentimientos de los demás.
- Enseñe que los actos positivos como el altruismo, la generosidad,... compensan. Déles la oportunidad de sentirse bien por hacer algo positivo.
- Permita que su hijo/a desarrolle la capacidad para afrontar el dolor y sufrimiento. Anímele a conseguir autonomía (tolerancia a la frustración).
- Dé a su hijo/a responsabilidades. Comprométale en la vida en familia.
- Enséñele desde pequeño a controlar sus impulsos. Acostumbre al niño/a a “pararse y pensar” antes de actuar y a considerar las consecuencias de su conducta en los demás.
- Supervise las actividades y amistades de sus hijos/as.

Evite

- El exceso de protección.
- La descalificación a su hijo/a. Fomente vínculos de respeto y cariño mutuo.
- Responder bajo la presión del momento, focalice los problemas en la responsabilidad de su hijo/a, en el hecho, dando por entendido que sabe cómo solucionarlo.
- Pasar por alto comportamiento y/o actitudes negativas por considerarlas “poco importantes”, aproveche para que asuma responsabilidades y cumpla sus compromisos.
- Dejar la autoridad en manos de su hijo/a.
- La absurda creencia de que al niño/a no hay que negarle nada. No tema decir “NO” las veces que haga falta.
- Distintos estilos educativos entre ambos progenitores. Apoye las instrucciones de su pareja. Sea coherentes en el modelo de vida a trasmitir.



Puntos clave de la receta

- Dedicar tiempo a los hijos/as es la mejor inversión que pueden hacer los padres/madres: tiempo educativo, en servicio permanente, con el nivel de exigencia que corresponda.
- No todos los hijos/as tiranos/as se comportan igual, hay grados de intensidad. En el **más leve** no hay un enfrentamiento violento, pero sí manipulación, mentira y engaño.
- Los jóvenes que lo padecen no tienen conciencia. No es que no sepan lo que está bien y lo que está mal, sino que, directamente, no les importa. Estos chicos tienen muchos más problemas que los demás para percibir y sentir las emociones morales.
- Es importante la detección precoz, no solamente a nivel de salud, sino también escolar y por supuesto familiar.
- Características e indicadores que nos ayudan a reconocer a un hijo/a tirano/a:

	Insensibilidad emocional	Poco miedo al castigo	Gran anhelo de lograr lo que desean
Cualidades	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de empatía y sentimientos de culpa. • Dificultad para comprender y sentir el daño que provocan a otras personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bajo sentido de la contención: no cree que los adultos tengan la capacidad y el poder para castigarle. 	<ul style="list-style-type: none"> • Tienen gran confianza en conseguir sus metas egocéntricas. • Dan un gran valor a lo que desean conseguir y poco valor al castigo que puedan recibir.
Indicadores	<ul style="list-style-type: none"> • Actos de crueldad excesiva en consideración a la edad que poseen. • Los sentimientos parecen superficiales. • No hay culpa auténtica y la culpa sólo se produce por la amenaza del castigo. • No hay amigos de verdad, sólo compañeros de circunstancias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Las mentiras y embustes son frecuentes aunque se demuestren que no son ciertas. • Cualquiera tiene la culpa menos él/ella, siempre hay una excusa en sus labios. • Los razonamientos no sirven para nada, así como hacerle ver los efectos de sus actos en el mismo y en los demás. • Los castigos son ineficaces, o como mucho son sólo eficaces durante un breve periodo de tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desmotivación por las tareas que suponen la aprobación de los adultos (en casa o en la escuela). • Deseo de hacer cosas que le suponen poder sobre los otros, más que el mero disfrute de las cosas. Violencia, extorsión, en ocasiones robos y destrucción de la propiedad. • Cuando quiere algo pone todo su empeño aunque sepa que va a ser castigado o que al final le va a suponer más inconvenientes que ventajas.





El rendimiento escolar



Cuando llega el momento de empezar la vida colegial, en ocasiones, padres y madres se plantean el estudio de sus hijos/as como algo tan personal que no son capaces de separar sus intereses, de los del niño/a. Así, convierten el que estudien y aprendan en un reto personal: necesitan superarse y quieren hacerlo a través de sus hijos/as, convirtiéndose en un motivo de desasosiego para ellos/as. Por este camino, SE EMPIEZA POR OBSTACULIZAR el desarrollo escolar del niño/a.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- El proceso de aprendizaje** pasa por las siguientes etapas: prestar atención, seleccionar información relevante, añadir datos a los almacenados, ordenar la información y recuperar los datos cuando los necesitamos. Además, estas fases requieren persistencia en la tarea, autocontrol y reflexión.
- Existen tres grupos de condicionantes que influyen en el rendimiento escolar:
 - **Psicológicos**.- rasgos de personalidad, aptitudes intelectuales (comprensión verbal, razonamiento perceptivo, razonamiento fluido, memoria de trabajo y velocidad de proceso), etc.
 - **Pedagógicos**.- hábitos y técnicas de estudio, estilos de enseñanza-aprendizaje, etc.
 - **Sociales**.- ambiente familiar y escolar, medios de comunicación, etc.
- Los/as niños/as con bajo rendimiento se caracterizan por tener dificultad en:
 - Demorar la respuesta: estilo cognitivo impulsivo (no piensan lo suficiente antes de contestar)
 - Seguir las instrucciones de forma secuencial.
 - Persistir en las tareas.
 - Analizar la información.
 - Alcanzar el nivel óptimo de concentración.
 - Generalizar el aprendizaje
 - La motivación.
 - Los aspectos claves para el aprendizaje
- El rendimiento académico se verá mejorado si el **estudio** se hace como una actividad **diaria**. Además, **la lectura**, también lo mejora ya que está muy ligada al estudio en lo referido al nivel de expresión y comprensión oral y escrita.
- Los/as niños/as que se acostumbran al **profesor particular**, se esfuerzan menos y se distraen más en clase, (por que “ya se lo explica luego el profe en casa...”) así que éste debe ser el último recurso, por lo que es conveniente consultar con su tutor/a.
- Las **actividades** sociales y **recreativas** de la familia influyen en el rendimiento escolar del niño/a.
 - **No** es recomendable, por ejemplo, pasar varias horas cada día ante el televisor.
 - **Sí** resulta apropiado practicar deporte, acudir al teatro y al cine, apreciar el arte, leer, realizar excursiones, integrarse en grupos prosociales, etc. Este tipo de actividades estimuladas por un ambiente familiar genuinamente cultural-educativo ensanchan los horizontes intelectuales y personales y, por ende, mejoran el rendimiento académico. Es beneficioso utilizar racionalmente el tiempo libre, de forma que se combine la formación y la diversión.



Preparación

Haga

- **Descarte** que su hijo/a tenga afectada su **capacidad intelectual** para aprender, por padecer algún problema orgánico, físico, emocional y/o psicológico. Compruebe si su dificultad proviene de algún tipo de problemas del entorno familiar como conflictos entre los progenitores, celos entre hermanos, malos hábitos de salud, o se trata de una carencia de hábitos y técnicas de estudio, falta de un espacio adecuado para estudiar, etc. Para ello, solicite en la escuela o en otro recurso social especializado, una valoración por parte de un profesional, que le pueda aportar orientaciones adecuadas.
- **Hable** con su hijo/a de sus dificultades de estudio y póngalas de manifiesto. Piensen entre todos estrategias para afrontarlas.
- Observe sus **capacidades** y pida lo que pueda dar (sobresalientes, si puede sacarlos y bienes, si no llega a más). Fomente la materia que mejor se le da y refuerce las que no.
- Intente que haga solo/a los deberes, intervenga únicamente cuando no haya más remedio. Es importante que le haga razonar.
- Fomente la satisfacción del trabajo bien hecho, le hace ganar **autoestima**. No diga a su hijo/a que es un desastre sino motívele y valórele.
- En los **conflictos** de clase no este siempre de parte del profesor/a, ni siempre de parte de su hijo/a. De entrada debemos tomar al profesorado como nuestro principal aliado, dando por hecho su profesionalidad. Con los compañeros, no intervenga directamente, sino déle herramientas para que se desenvuelva.
- **No magnifique** los problemas. Cada curso es diferente. Hay profesores buenos y no tan buenos, y es muy educativo para sus hijos/as tratar con todo tipo de personas. Hable con el tutor/a con sinceridad. El/ella le conoce en clase y usted en casa. Observe si está desmotivado por algún problema con sus amigos/as, con el profesorado, etc.
- Infórmese sobre las **técnicas de estudio** (subrayado, esquema, memorización) y compruebe que su hijo/a las está aplicando, sino es así, ayúdele a hacerlo.
- Algunas de estas técnicas y formas para adquirir **hábito de estudio** son:
 - Dedicar un tiempo al estudio **todos los días** aunque no se tengan deberes, adaptándolo al patrón de actividades de su hogar. Siempre se puede repasar la lección, leer o investigar. Es un hábito sano y necesario.
 - Poner una **hora fija** de estudio. Toda la familia trabajando en estas horas crea ambiente de estudio en casa. Los padres/madres podemos aprovechar para hacer cosas de casa o trabajo, los

hermanos pequeños “sus deberes” (colorear, recortar...). Lo mejor es programar períodos de tiempo de estudios simultáneos, ya que si los hermanitos o los papás/mamás están viendo la tele, la radio está a toda pastilla, los pequeños jugando... entonces parece que “la tarea” es una condena. Así evitará que ellos se distraigan entre sí y reducirás tu nivel de supervisión.

- Tener una **habitación fija** para trabajar, sin teléfono, ni TV, ni ordenador, ni radio. Bien sentados con mesa apropiada, no se estudia en la cama, ni recostados en el sillón, ...
- **Ordenar las tareas.** El orden exterior (tener la mesa de estudio limpia y despejada) ayuda al orden interior a la hora de memorizar, comprender... Conviene empezar por la materia de mediana dificultad, pasar a la de mayor dificultad y por último la de menor esfuerzo.



Puntos clave de la receta

- Los padres/madres y/o tutores/as desean que los/as hijos/as lleguen a ser personas maduras, capaces de tomar decisiones y afrontar sus consecuencias. Para ello, la formación escolar es un ingrediente fundamental.
- El papel de la familia es determinante en el desarrollo de la personalidad de cada hijo/a y en el éxito académico. Es importante que padres y madres se comprometan con la educación, observando sus dificultades, identificando si hay un problema de base, reflexionando sobre el ambiente familiar, haciéndoles responsable de sus actos, pero sobre todo, reforzando los pequeños esfuerzos y motivándoles continuamente en su aprendizaje.
- Responsabilizar de ciertas tareas en la casa, como ayudar en la limpieza o simplemente en el orden de su habitación, forjará a sus hijos/as en la disciplina y, como consecuencia, esto también se reflejará en sus estudios.
- Enseñe a su hijo/a a utilizar técnicas (procedimientos o recursos) y estrategias de estudio de manera que haga un hábito (prácticas constantes de las mismas actividades) del mismo. De un lado, el hábito de estudio es necesario si se quiere progresar en el aprendizaje. De otro, conviene sacar el máximo provecho a la energía que requiere la práctica intencional e intensiva del estudio por medio de unas técnicas adecuadas.
- Las dimensiones con más capacidad de mejorar los resultados escolares son las condiciones ambientales (entorno en que se estudia) y la planificación del estudio (principalmente en lo que se refiere a la organización y a la confección de un horario que permita ahorrar tiempo, energías y distribuir las tareas sin que haya que renunciar a otras actividades).





Según José San Martín (2006:27), “el acoso escolar es una forma de tortura a la que, habitualmente, un grupo de compañeros/as somete a otro/a. Por consiguiente, el acoso escolar se da siempre en un marco de desequilibrio de poder entre agresor/a y víctima. El acoso escolar, además, es violencia reiterada.”

Ingredientes (a tener en cuenta)

- El maltrato entre compañeros** puede darse de formas muy diversas. No sólo se manifiesta a través de peleas o agresiones físicas, sino que con frecuencia se nutre de un conjunto de intimidaciones de diferente índole que dejan al agredido o agredida sin respuesta. Algunas de ellas pueden ser:
- **Intimidaciones verbales** (insultos, mote, hablar mal de alguien, sembrar rumores,...).
 - **Intimidaciones psicológicas** (amenazas para provocar miedo, para lograr algún objeto o dinero, o simplemente para obligar a la víctima a hacer cosas que no quiere ni debe hacer).
 - **Agresiones físicas**, tanto directas (peleas, palizas o simplemente “colejeras”) como indirectas (destrozo de materiales personales, pequeños hurtos,...).
 - **Aislamiento social**, bien impidiendo al/la joven participar, bien ignorando su presencia y no contando con él/ella en las actividades normales entre amigos/as o compañeros/as de clase.
- Hay **SIGNOS EXTERNOS** que pueden ayudar a captar que algo está pasando:
- **Somatizaciones**, por la mañana se encuentra mal (tiene dolor de cabeza, de tripa...), en la escuela dice que no se encuentra bien y pide que le vayan a recoger.
 - **Cambios de hábitos** (hace “novillos”, no quiere ir a la escuela, quiere que le acompañen o cambia la ruta habitual, no quiere ir en el transporte escolar, no quiere salir con los amigos...).
 - **Cambios en la actitud** hacia las tareas escolares (baja el rendimiento académico).
 - **Cambios de carácter** (está irritable, se aísla, se muestra introvertido, más arisco, angustiado o deprimido, empieza a tartamudear, pierde confianza en sí mismo...).
 - **Alteraciones en el apetito** (pierde el apetito o bien vuelve a casa con hambre porque le han quitado el bocadillo o el dinero).
 - **Alteraciones en el sueño** (grita por la noche, tiene pesadillas...).
 - Vuelve a casa regularmente con la ropa o el material destrozados. Tiene moratones, heridas o cortes inexplicables.
 - Empieza a **amenazar o a agredir** a otros niños o hermanos menores.
 - **Rehúsa decir por qué se siente mal** e insiste en que no le pasa nada. Da excusas extrañas para justificar todo lo anterior.
 - En casos graves puede llegar a tener ideaciones o realizar intentos de suicidio.



Preparación

Haga

- Aunque no diga nada en casa, como padres/madres serán los primeros en darse cuenta de que a su hijo/a le pasa algo. Si es así, tenga en cuenta que puede sentirse amenazado/a o avergonzado/a y puede negar las evidencias. En este caso, no le fuerce, deje que siga su proceso, pero ayúdale a cambiar.
- Si tiene sospechas, **pregúntele** directamente, aliéntele a hablar, dígale que está preocupado/a por lo que le pasa y que le ayudará, sea cual sea el problema.
- Reaccione con **calma**, no le haga reproches ni le culpabilice. No es su culpa y necesita ayuda para resolverlo.
- Déle apoyo, y sobre todo **escúchele**. Tranquilizarlo/a es uno de los pasos más importantes que los padres/madres pueden dar.
- Enseñe a su hijo/a a estar satisfecho de cómo es. Está bien ser diferente. Muchas personas han tenido éxito precisamente porque no han sido igual que los demás.
- Pida que le explique qué ha pasado y tome nota: pregúntele si ha ocurrido en otras ocasiones, quién ha estado implicado, quién lo ha visto, dónde ha ocurrido, qué ha hecho él/ella, a quién se lo ha contado. **Evalúe** la importancia y la gravedad de la situación.
- Es natural que como parente/madre se sienta enfadado/a y que su reacción inicial pueda ser enfrentarse al agresor o dirigirse a sus padres. Esto todavía podría crear más problemas a su hijo/a. Es **la escuela** la que ha de **tomar la responsabilidad** de contactar con los padres del agresor/a.
- **Informe** al colegio de su hijo/a, pero primero pregúntele si prefiere hablar él mismo con su maestro/a. Si hace falta, requiera al centro escolar que proteja su anonimato.
- Solicite una cita con **el/la tutor/a**. Puede ser que tenga otra versión de los hechos o que no tenga conocimiento de lo que ha pasado. Infórmele de todo lo que sabe (fecha, lugar, hora, implicados, cómo se ha enterado, etc.). Pregúntele qué actuaciones tiene previstas el centro para estos casos y entre los dos piensen en la manera de ayudar a su hijo/a; intenten llegar a acuerdos sobre qué hará cada uno. Es prioritario protegerlo/a deteniendo la situación de maltrato. Mantenga el contacto periódicamente con el/la tutor/a y lleve un seguimiento de la situación.
- Si piensa que el tutor/a no le hace suficiente caso, pregunte si el **centro** tiene diseñado algún **plan para actuar en situaciones de maltrato** y quién es el responsable. Pida hablar con la Dirección del centro y exprésele su preocupación y su voluntad de colaborar para detener el maltrato. Si a pesar de todo no le dan suficientes garantías de que su hijo/a estará seguro, acuda a los organismos especializados en este tema.

Evite

- No utilice la violencia en contra de los agresores, le pueden acusar de maltratarlos y acosarles a ellos. Recuerde que suelen ser menores de edad.
- No le diga a su hijo o hija que intente solucionar este problema por sí mismo/a. Piense que si pudiera hacerlo no hubiese necesitado pedir ayuda.
- No intente ocuparse de este problema por su cuenta.

**Puntos clave de la receta**

- Cuando un niño/a decide por fin contar a su familia que está sometido a malos tratos por parte de sus compañeros/as, suele hacerlo después de haber puesto en marcha diferentes estrategias para resolver el problema por su cuenta.
 - saber que se le escucha y se le cree,
 - llegar a confiar en la manera en que sus padres se ocuparán del problema,
 - hablar con más franqueza acerca de lo sucedido,
 - aprender a dominar hasta cierto punto su propia situación,
 - aprender técnicas y estrategias para protegerse,
 - volver a tener seguridad en sí mismo/a.
- Usted como parente/madres/tutor puede ayudar:
 - haciendo que su hijo/a participe en la toma de las decisiones sobre lo que hay que hacer,
 - escuchando atentamente lo que el/a niño/a les dice,
 - diciéndole que le comprenden.
- En cambio, no ayuda que su parente/madre:
 - se altere o se angustien,
 - se sienta culpable o sienta vergüenza,
 - le haga creer al niño/a que la situación no tiene importancia,
 - le eche la culpa al niño/a,
 - culpe a la escuela,
 - acuse a otras personas sin estar enterados/as de los hechos,
 - busque chivos expiatorios,
 - exija saber de inmediato todos los pormenores de lo ocurrido, o busque soluciones fáciles.





La coeducación



La coeducación es una forma de hacer, de enseñar, con la que fomentar en hijos e hijas el desarrollo de todas sus capacidades y aptitudes personales independientemente del sexo al que pertenecen, haciendo que niños y niñas compartan espacios y disfruten de un aprendizaje de manera conjunta e igualitaria, sin permitir exclusiones, ridiculizaciones ni jerarquizaciones entre sí. Supone educar a unos y otros considerándolos con igualdad de derechos y oportunidades, sin diferenciar los mensajes en función del género.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- La coeducación nos ayuda a educar a nuestros hijos e hijas para que se sientan bien siendo lo que quieren ser.
- Supone **eliminar los estereotipos de género** o ideas preconcebidas sobre las características que deben tener las niñas y los niños, los chicos y las chicas, las mujeres y los hombres.
- Cada niño o cada niña tiene derecho a ser diferente, por lo que es necesario educar valorando las diferencias individuales y las cualidades personales.
- Tiene como objetivo hacer personas dialogantes e implica respeto y tolerancia, por lo que es una garantía para la prevención de la violencia.
- Para entender la coeducación es importante aclarar algunos CONCEPTOS BÁSICOS:
 - **Sexo.** Son los aspectos biológicos (físicos) que se derivan de la diferencia sexual entre hombres y mujeres.
 - **Género.** Conjunto de características sociales, culturales, psicológicas, económicas, políticas, jurídicas... asignadas a cada sexo y que conforma lo que llamamos la feminidad y la masculinidad. El concepto de género no es universal, ni inmutable, sino que se utiliza para designar expectativas de comportamiento social (lo que se espera de hombres y mujeres), en una época y en un espacio determinado.
 - **Roles de género.** Es el papel diferencial que se asigna a hombres y a mujeres por el hecho de tener uno u otro sexo. Por ejemplo, de la mujer se espera que sea comprensiva, paciente, cariñosa, que cuide su físico, que dedique gran parte de su tiempo a su familia, que cuide a un familiar enfermo.... En cambio, de un hombre se espera que sea fuerte, que mantenga económicamente a la familia, que priorice su trabajo a su familia, que sea competitivo...
 - **Estereotipos de género.** Implican atribuir determinadas características (maneras de pensar, sentir y comportarse e incluso, capacidades) diferentes a hombres y mujeres, tan solo por tener uno u otro sexo. Estos estereotipos de género los aprendemos a lo largo de nuestra vida, ya desde la infancia, a través de la familia, la escuela, los medios de comunicación y la sociedad en general.



Preparación

Haga

- Utilice un **lenguaje** que represente a **ambos sexos**, esto hace que todos y todas nos sintamos partícipes de esta sociedad, por que se dice que lo que no se nombra, no existe. **Es conveniente que:**
 - Evite el uso abusivo del masculino, utilizando palabras que comprendan a ambos sexos (ciudadanía en lugar de los ciudadanos, juventud en lugar de los jóvenes) o en su defecto nombrellos a los dos (hombre y mujeres, madres y padres ...).
 - Analice el sentido de algunas palabras duales (son aquellas que tienen distinto significado según se aplique el masculino o el femenino, por ejemplo: “ser un gallito” o “ser un gallina”; zorro/zorra; hombre público/ mujer pública,...).
 - Compare los mensajes publicitarios destinados expresamente a mujeres o a hombres y analice las diferencias (lenguaje, slogans, imágenes,...).
 - Utilice el femenino y el masculino de las distintas profesiones (médica, abogada, arquitecta...).
- Permita que sus hijos e hijas manipulen juguetes independientemente de su sexo, ya que los **juegos y juguetes no son sexistas** (no son exclusivamente para niños o niñas), lo que es sexista es cómo los percibimos y qué actitudes adoptamos ante ellos. Por ello:
 - Regale por igual a hijos e hijas, juguetes relacionados con las tareas domésticas o el cuidado de los demás. Les ayudará a familiarizarse con ellas sin prejuicios y aprenderán a realizarlas de forma divertida.
 - Facilite, a ambos, el acceso a los juguetes tecnológicos, de construcción, de movilidad (mecanos, maquetas, vehículos teledirigidos,...), esto mejora el desarrollo de dichas habilidades.
- Realice un **reparto de tareas domésticas** que fomente la adquisición de responsabilidades familiares en todas las personas que componen el hogar:
 - Haga un listado de todas las tareas del hogar y asigne responsabilidades independientemente de que sea niño o niña, chico o chica, hombre o mujer.
 - Exija el mismo grado de interés, responsabilidad y “calidad” en la ejecución de esas tareas. La realización de las tareas correctamente es cuestión de práctica, “una mujer no nace ama de casa, se hace, por ello se ha de esperar del hombre que adquiera estos conocimientos”.
- Potencie una **educación afectivo-sexual** que no limite las posibilidades de sentir y disfrutar de sus cuerpos. Por tanto, es importante que:
 - No ponga barreras o límites a la expresión de sentimientos, emociones y afectos de manera diferenciada, para niños y niñas. No es adecuado decir, ni hacer sentir cosas como: “los niños no lloran”, “las niñas son más sensibles y tiernas”; “los niños no son miedicas”, “a las niñas

hay que protegerlas, por que son más frágiles"...

- Facilite el conocimiento y acceso a recursos de educación afectivo-sexual por igual (anticonceptivos, servicios de orientación y asesoramiento juvenil especializados en la materia...).
- Existen **factores** que influyen en el **aprendizaje** de los **roles** sexuales:
 - Las **expectativas** de padres y madres respecto al comportamiento de sus hijos e hijas. Ej.: *"Una madre y un padre pueden considerar adecuado que su hija llegue a ser independiente, triunfe en una profesión prestigiosa o bien consideren que lo deseable es conseguir "un buen partido".*
 - La repetición de **comportamientos establecidos** socialmente en función del género. Ej.: *"El modelo que ofrece una familia cuya madre trabaja fuera del hogar y ambos progenitores comparten tareas domésticas, no es igual al que ofrece una familia que el padre espera que "se le dé todo hecho" aunque la mujer también trabaje.*



Puntos clave de la receta

- Las normas, valores y expectativas que caracterizan la **organización sexista de nuestra sociedad**, impregnan todos los espacios de nuestra vida y convivencia: las relaciones afectivas, la familia, el mercado de trabajo, las manifestaciones artísticas, los estudios académicos, el ocio y el deporte.
- **La coeducación:**
 - Educar para que los niños y las niñas se sientan bien siendo lo que quieren ser.
 - Utilizar un lenguaje que represente ambos sexos.
 - Ampliar las oportunidades educativas y formativas de todas las personas.
 - Compartir hombres y mujeres desde lo que somos, desde nuestra historia, desde lo que hemos aportado al conjunto de la humanidad.
 - Dar el mismo valor al hecho de ser hombre o al hecho de ser mujer.
 - Educar a hombres y mujeres completos, proporcionándoles saberes que les ayuden a entender este mundo, dándoles la oportunidad de conocer y trabajar sobre sus emociones y sentimientos, estimulándoles a tener en cuenta que necesitan y son necesarios para las personas con las que conviven.
- Es importante ser consciente de cómo vivimos nuestra masculinidad y feminidad. Como padres y madres somos **modelos** de transmisión de roles y estereotipos sexista.





Las pérdidas relacionales



Procesos psicológicos, psicosociales y económicos que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo estaba psicológicamente vinculado (Tizón, 2004).

Ingredientes (a tener en cuenta)

Los **momentos** del **duelo** sufridos por la pérdida según Tizón (2004) serían:

- Impacto (crisis).
- Aflicción y turbulencia afectiva.
- Pena y desesperanza reversible.
- Recuperación y/o desapego.

El duelo que se sufre por una pérdida puede considerarse como **normal** cuando se manifiesta de la siguiente forma (Tizón, 2004):

Afectivas	<ul style="list-style-type: none">- Parece triste y desapegado.- Se muestra irritable y malhumorado.- Sentimiento de indignidad, autoestima disminuida.
Quejas somáticas	<ul style="list-style-type: none">- Dificultades para dormir.- Pérdida de apetito.- Molestias o quejas gástricas o abdominales.- Quejas de dolores de cabeza.
Otros problemas emocionales	<ul style="list-style-type: none">- Retraimiento excesivo.- Hiperactividad.- Trastorno por estrés post-traumático.- Trastorno de conducta.- Trastorno por ansiedad excesiva.
Alteraciones de la adaptación social y educativa	<ul style="list-style-type: none">- Dificultades de concentración.- Problemas escolares.- Problemas de memoria.
Otras manifestaciones equivalentes a la de los adultos	<ul style="list-style-type: none">- Depresión.- Distimia.- Otros trastornos psicopatológicos.

Los **indicadores** del duelo en los niños/as que pueden hacer pensar que se está haciendo **patológico** (Tizón, 2004) son:

- Añoranza y anhelo continuado por la persona perdida.
- Reproches continuados contra la misma, combinados con auto-reproches más o menos inconscientes.
- La dedicación al cuidado compulsivo de los objetos de la persona fallecida.
- La incredulidad persistente acerca de que la pérdida sea real o permanente.



Preparación

Haga

- ¿Cómo **comunicar** a un/a niño/a **la muerte** de un ser querido?
 - Busque un lugar tranquilo, silencioso y seguro para el/la menor.
 - Preferiblemente los padres, tutores o personas afectivas del menor.
 - Explore lo que sabe el/la menor de lo sucedido.
 - Responda a lo que pregunte de forma directa y simple. Sus preguntas le indicarán en qué fase se encuentra su proceso de duelo.
 - Exprese las emociones (pena) delante del menor.
 - **NO:**
 - le mienta.
 - use eufemismos (es un ángel, se ha marchado, está en el cielo, Dios lo ha querido así, estaba enfermo...), ni dar demasiados detalles, o explicaciones abstractas.
 - dé falsas esperanza de regreso del fallecido.
 - relacione la muerte con el sueño (“.....está durmiendo”).
 - dilate el tiempo para dar la noticia.
- Una vez que el/la menor **conoce lo sucedido**:
 - Escúchele, deje que se desahogue, lllore, le cuente cómo se siente y ayúdale a contenerse (no a reprimir las emociones).
 - Ayúdale a expresar lo que siente y lo que piensa que pasará de aquí en adelante; facilítele y explíquele las cosas; déle seguridad, etc.
 - Utilice un lenguaje directo, evocador, simbólico.
 - Haga uso de iconos para que mantengan el recuerdo de la persona fallecida: fotos, objetos, ...
 - Cuando hable de la persona fallecida y de lo que ha sucedido, debe hacer lo siguiente:
 - Valore si es conveniente decirle toda la verdad y para ello tiene que tener en cuenta su madurez, el tipo de pérdida sufrida, ...
 - Hágale ver que él/ella no es responsable de lo que ha sucedido, que no se podía evitar, prever, etc.
 - Aclárele que a otras personas de la familia ni a él mismo le va a pasar eso.
 - Explíquele y asegúrele que sus circunstancias cotidianas van a seguir siendo las mismas o parecidas.
 - Manifiéstale que todos/as seguiremos queriendo a quien se fue/murió.

- Más adelante, una vez **pasado el impacto inicial**, puede preguntarle:
 - ¿Qué le dirías ahora si pudieras?
 - ¿Le echas de menos? ¿Qué echas de menos de él/ella?
 - ¿Estás enfadado porque se fue? ¿Crees que tienes la culpa?
- **Anímele** a que: escriba redacciones (qué apreciabas más y qué menos, qué le hubieras dicho...), dibuje para esa persona, visite el cementerio (acudir para presentar respeto, flores, etc.,), haga un libro de recuerdos de la persona fallecida, etc.
- Busque **ayuda profesional** cuando considere que el sufrimiento por la pérdida se excede de lo normal.



Puntos clave de la receta

- Todas las personas vivimos pérdidas durante nuestro proceso evolutivo. Estas conllevan una serie de manifestaciones en nuestra conducta, emociones,... que son similares a las sufridas en un duelo. Estos procesos debemos afrontarlos con **normalidad**.
- Todos podemos **apoyar** a las personas que están sufriendo un proceso de duelo, pero se debe buscar **ayuda profesional** en caso de que el dolor impida rehacer la vida cotidiana pasado un tiempo prudencial (aproximadamente 2 ó 3 semanas).





Separaciones y divorcios



La familia es el núcleo de nuestra sociedad y su importancia es vital para el sano desarrollo de todos los seres humanos. Sin embargo, en algunas circunstancias, el divorcio puede ser una medida necesaria, cuando la relación de pareja se ha tornado demasiado conflictiva, tiene repercusiones graves sobre los/as hijos/as y se han agotado todos los recursos para solucionar la situación.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- Toda ruptura o cambio en el entorno familiar afecta a los/as hijos/as, aunque dependiendo de cómo se resuelvan los acontecimientos posteriores afectará en mayor o menor medida a los mismos.
- Lo que sí afecta a los/as hijos/as de manera **negativa** es la convivencia “ tormentosa” de la pareja.
- Cuando los padres se separan, los/as hijos/as experimentan una especie de **duelo**, porque ya no viven junto a sus dos progenitores y por la ruptura de la estabilidad familiar, lo que implica una amplia gama de sentimientos. No todos reaccionan de la misma manera, dependerá fundamentalmente de sus características personales y de cómo se esté manejando la situación de separación o divorcio. Algunos pueden sentir o hacer:
 - **culpa** por la percepción de que ellos/as pudieron ser los responsables de la separación de sus padres, situación que en muchos casos se presenta por el señalamiento de alguno de los padres o de ambos hacia el hijo/a “que con sus comportamientos hizo que su papá o mamá se fuera”.
 - **rabia** ante alguno de los padres o ante ambos por lo que está viviendo.
 - **impotencia** por la sensación de no poder hacer nada para evitarlo.
 - **tristeza** ante todo lo que está presenciando.
 - **encerrarse en sí mismo** como parte de un mecanismo de defensa.
 - **rebeldía**.
 - ...
- Muchas veces las rupturas son traumáticas para alguno de los progenitores y en algunas ocasiones, uno de ellos descalifica a la otra parte delante de su hijo/a, el cual, al volver con el otro, tiene un comportamiento agresivo, se rebela incumpliendo las normas, etc. El mayor daño lo sufre el hijo/a, pues le obligamos a vivir un **dilema emocional**: querer más a uno que al otro.
- A veces las rupturas traen consigo una **pérdida** de ingresos económicos, esto repercute en la organización doméstica, en los gastos y por ende en los/as hijos/as.
- Si alguno de los progenitores conoce a otra persona o empieza una **nueva relación** en los primeros meses tras la ruptura, sería conveniente no implicar a los/as hijos/as en la misma, pues esto puede incrementar el dolor de la pérdida.



Preparación

Haga

- Deje claro a sus hijos/as que quienes se separan son los/as padres/madres y que éstos no se separan de ellos.
- Mantenga una **actitud abierta y clara**, explique sinceramente (sin detalles dolorosos) lo que está pasando y el porqué, sin culpar a nadie y mucho menos a los/as hijos/as. **Hable** con ellos/as en el **momento apropiado**, estimule a que pregunten lo que deseen y contéstale con sinceridad, tomando en cuenta su edad, capacidad de comprensión y sus características personales. Infórmeme (si es posible hablen los dos progenitores) de cómo va a quedar la situación tras la ruptura, qué pasos se van a dar, cómo van a mantenerse los contactos con ambos progenitores, etc.
- Permita a sus hijos/as expresar sus sentimientos ante el divorcio cuando así lo deseen e intente comprenderlos, también es importante que sepan lo que sus padres están sintiendo. Deje que se **desahoguen** y le pregunten el motivo de la ruptura.
- **Mantenga**, en la medida de lo posible, las **rutinas** de sus hijos/as para que la situación no se les haga tan cuesta arriba. Para que no se den mayores problemas de aceptación y normalización de la situación vivida, deben permanecer en el mismo entorno, **evitándoles cambios bruscos**.
- Póngase de **acuerdo** con su **ex pareja** para mantener las pautas y obligaciones con sus hijos/as, no manipule, no evite cumplir con las obligaciones, etc.
- Independientemente de que los/las hijos/as estén con su madre o padre se debe sancionar por el incumplimiento de las **norma** establecida y evitar decirles “el próximo día o fin de semana no estarás conmigo”.
- Busque ayuda de un **profesional** para sus hijos/as, si transcurridos un par de meses los síntomas de malestar persisten en él/ella o para usted, si tras la ruptura queda muy afectado/a y su estado emocional está perturbando su capacidad de expresión afectiva, de educación hacia sus hijos/as, ...
- **Informe** al centro educativo, guardería, centro de actividades deportivas, etc. donde acuden sus hijos/as, de la nueva situación solicitando su cooperación para que estén atentos ante cualquier cambio o conducta negativa que pueda presentar y que se prolongue más de lo esperado.

Evite

- Compensarle con cosas **materiales**, para animarlos, pero sí con dedicación y tiempo junto a él/ella haciendo actividades.
- Fomentar las **fantasías de reconciliación** que pueden tener sus hijos/as, si su decisión es definitiva, háganselo saber para que ellos puedan terminar de cerrar su proceso y comprender la situación.

- En el caso de que uno de los progenitores empiece una **nueva relación de pareja**, forzar, pedir a sus hijos/as que lo/a considere un padre o madre nuevo/a y si éste/a tiene hijos/as, que los consideren nuevos hermanos/as, al menos en el primer año tras la ruptura.
- Descalificar a su ex pareja, al menos delante de sus hijos/as, aunque esté justificado, llamar “esa” “tu madre” o “ese” “tu padre” sino llamarlo/a por su nombre o decirle “mama” o “papa”, pues esto les daña mucho. Hable con su **familia extensa** para que no eche más leña al fuego y ejerza presión o haga comentarios negativos de su ex pareja ante los/as niños/as.



Puntos clave de la receta

- Es preferible para la **estabilidad emocional** de los/as hijos/as, unos padres/madres separados pero felices a unos padres juntos pero que viven peleando. Ellos/as llegarán a entenderlo si es **bien manejado** e incluso podrán llegar a asumirlo como una experiencia más de su vida que los hará crecer como personas.
- Informe de forma **precisa** y de acorde a la edad de sus hijos/as de la nueva situación.
- Intente no modificar en lo posible la **rutina** de sus hijos/as tras la separación.
- **Comparta** el mayor **tiempo** posible con ellos/as, expréseles su amor y que esto no cambiará, por que en estos momentos los/as hijos/as necesitarán más de su madre y de su padre. **No** es a adecuado colmarles de cosas **materiales** para tratar de llenar espacios de afecto y no sentirse culpables.
- No hacer que se decante por uno de los progenitores, **mantenerlos al margen** en las discusiones e intentar, al menos delante de ellos/ellas, promover el **respeto** por el otro.
- **No** transmita a su hijo/a la experiencia negativa que pueda haber vivido con respecto a “las relaciones amorosas”. Explíquele que no todas tienen porqué ser así y no lo predisponga al fracaso en las relaciones que pueda llegar a tener.
- En el caso de que exista una **nueva pareja**, darle tiempo al niño/a para que la conozca y se adapte a la nueva relación, deje que sea él/ella quien decida como llamarla.
- Busque ayuda **profesional** si lo considera necesario.
- No desatienda sus **obligaciones** como padres o madre.





Los nuevos modelos de familia



Actualmente la palabra que mejor define a la familia es **diversidad**, ya que hoy en día la familia no tiene un significado único, esencial y verdadero. *Las personas somos plurales y diversas y las familias que nos agrupan, a la fuerza, tienen que ser plurales y diversas.* Desde esta perspectiva lo lógico es que la familia se adapte a los deseos y a las necesidades cambiantes de las mujeres y hombres que constituimos las estructuras familiares.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- Con el paso de los años la estructura familiar ha ido evolucionando y las formas de convivencia se han modificando, apareciendo nuevos modelos de familia, tales como:
 - **Monoparentales o monomarentales**, encabezadas por una sola persona adulta, hombre o mujer, y en la que hay más miembros que dependen económica y socialmente de ella (I. Alberdi 1988: 101).
 - **Reconstituidas**, resultantes de un segundo o tercer emparejamiento y que están formadas por parejas en las que hay algún hijo/a o común fruto de una relación anterior.
 - **Homoparentales**, constituidas por dos padres o dos madres homosexuales.
 - **Adoptivas**, aquellas que acoge a un/os menor/es por medio del proceso de adopción, estableciendo con este o estos una relación estable y duradera.
 - **Recurrentes a técnicas de reproducción asistida**, las que llegan a la paternidad o maternidad a través de técnicas de reproducción (fecundación in vitro, inseminación artificial,...).
- Los nuevos modelos de familia tienen los **mismos derechos** y garantías que la familia tradicional.
- Ninguno** de los nuevos modelos de familia **es mejor o peor** que otro para el correcto desarrollo de los/as hijos/as, lo verdaderamente importante es:
 - Implicarse activamente en el proceso de crianza de los/as hijos/as.
 - Dotar el hogar de materiales y recursos estimuladores del desarrollo (libros, periódicos, revistas, diccionarios,...).
 - Desarrollar la sociabilidad de sus hijos/as (interacciones sociales con otras personas).
 - Estimular la madurez académica (control de la realización de los deberes, responder dudas, disponer de tiempo para ayudar a los/as hijos/as,...) y social (enseñar y practicar estrategias de interacción social).
 - Permitir que el/la niño/a afronte dificultades asequibles para que desarrolle recursos adaptativos a diferentes situaciones.
 - Practicar estrategias educativas que fomenten la autonomía y la autoestima.
 - Facilitar experiencias diversas en la vida cotidiana (visita a museos, espectáculos, viajes,...).
 - Expresar las emociones y los sentimientos entre los miembros de la familia.
 - Utilización del sentido del humor en las relaciones familiares entre padres/madres e hijos/as.
 - Fomento de las relaciones positivas entre hermanos y hermanas.
 - Que las necesidades de los/as niños/as estén cubiertas.
 - ...
- Lo esencial y la especificidad de la familia es el **compromiso** y la consiguiente **responsabilidad personal y social** de conducir a la edad adulta a los menores de edad que, obviamente, necesitan el soporte material, afectivo y económico de las personas adultas hasta su emancipación.



Preparación

Haga

- Las recomendaciones básicas según el tipo de familia son las siguientes:

Monoparentales	<ul style="list-style-type: none">Evite la sobreprotección y el exceso de materialismo.Explique a sus hijos/as que existe la posibilidad de compartir con otra persona su vida y que ellos/as no tienen la exclusividad afectiva (si la de hijo/a) pero no cubren la de pareja.
Adoptivas	<ul style="list-style-type: none">Evite la sobreprotección y el exceso de materialismo.Hable de su adopción con naturalidad y de forma adecuada a la edad del niño/a (los dos y los tres años es una edad buena para comenzar a hablar con sus hijos sobre la adopción). Son los padres/madres quienes deben iniciar la comunicación sobre la adopción, siempre y cuando no surja espontáneamente el tema.Ayude a su hijo/a a mantener contacto con su lugar de procedencia (fotos, lengua, cultura, etc.).Comprenda que el niño/a pueda sentirse avergonzado o dolido por haber sido abandonado. Facilite la expresión de estos sentimientos.
Reconstituidas	<ul style="list-style-type: none">No haga comparaciones para hacer más simpática la pareja a los ojos de los niños/as. Por ejemplo, evite decir cosas del estilo: ¿A qué cocina mejor que ...?, ¿Has visto que cochazo tiene?...No fuerce a sus hijos/as a que acepten en el primer momento a los hijos/as de su pareja y menos que llamen "mama o papa" o "hermanos/as" a los otros/as.Procure, en la medida de lo posible, que sus hijos/as tengan un espacio privado dentro del nuevo hogar permanente o de fines de semana.Es fácil que durante los primeros momentos el niño/a se oponga diciendo "Tú no eres mi padre/madre". Ante este tipo de frases descalificativas, conviene responder serenamente diciéndole: "Es verdad, no soy tu padre/madre, pero a él/ella le gusta que las cosas las hagas así y yo también creo que es mejor". De este modo, sentirá que nadie rivaliza con nadie y ambos se respetan.Negocie con sus hijos/as el nuevo sistema de organización familiar, las normas, las tareas, etc.
Recurrentes a las técnicas de reproducción asistida	<ul style="list-style-type: none">Evite la sobreprotección y el exceso de materialismo.Procure no proyectar los miedos imaginarios e inseguridades en los hijos/as ocasionados por el fuerte anhelo de tener un hijo/a y pensar que lo podríamos perder.
Homoparentales	<ul style="list-style-type: none">Evite la sobreprotección y el exceso de materialismo.Informe, si lo cree conveniente, al centro educativo del tipo de familia que tiene para evitar que se provoquen disonancias en los/as hijos/as cuando se hable de la familia en la escuela.Observe y actúe si en algún momento sus hijos/as son humillados o criticada su familia, ya sea por sus iguales o figuras adultas. Explíquenles que la orientación sexual no la determina el modelo de familia en el que nos eduquemos.Viva su orientación sexual con normalidad para que sus hijos/as lo normalicen y tengan menos problemas de adaptación.



Puntos clave de la receta

- Los nuevos modelos de familia suponen **nuevos retos** para la educación de los/as hijos/as, pues requieren un ajuste en las estrategias y herramientas que se han venido utilizando con las familias tradicionales.
- Pregúntese **qué es lo que necesita en realidad un/a niño/a**. Sólo hay una respuesta: el niño o la niña necesita a su lado adultos que les quieran, les cuiden, protejan y atiendan sus necesidades. En este sentido para ello/as es secundario, aunque no intrascendente, la modalidad formal de la pareja.
- En el siguiente cuadro se presenta un conjunto de **capacidades** y **habilidades** requeridas para ser más competentes a la hora de afrontar de modo flexible y adaptativo la tarea de ser padres y madres independientemente del modelo de familia:

Habilidades educativas	<ul style="list-style-type: none"> - Calidez y afecto en las relaciones y reconocimiento de los logros evolutivos alcanzados en el desarrollo de los menores. - Control y supervisión del comportamiento de los/as hijos/as. - Estimulación y apoyo al aprendizaje: fomento de la motivación, ayuda contingente a las capacidades del hijo/a, planificación de capacidades y tareas, orientación hacia el futuro. - Adaptabilidad a las características del hijo/a: capacidad de observación, flexibilidad o perspectivismo (ponerse en el lugar del otro), sensibilidad ante las necesidades del otro y reflexión sobre las propias acciones y sus consecuencias.
Agencia personal en el rol parental (modo en el que los padres/madres perciben y viven su paternidad/ maternidad y que permite sentirse agentes activos en la educación de sus hijos/as)	<ul style="list-style-type: none"> - Autoeficacia personal: percepción de las propias capacidades para llevar a cabo el rol de padres/madres. - Locus de control interno: percepción de que se tiene el control de sus vida y capacidad de cambiar lo que le ocurre a su alrededor y que deba ser modificado. - Acuerdo en la pareja: se acuerdan con la pareja los criterios educativos y los comportamientos a seguir con los/as hijos/as. - Percepción ajustada del rol parental: se tiene una idea realista de que la tarea de ser padres implica esfuerzo, tiempo y dedicación.
Autonomía personal búsqueda de apoyo social	<ul style="list-style-type: none"> - Implicación en la tarea educativa. - Visión positiva del hijo y del futuro de la familia. - Buscar ayuda de personas significativas con el fin de complementar el rol parental en lugar de sustituirlo o devaluarlo. - Identificar y utilizar los recursos para cubrir las necesidades como padres y como adultos.
Desarrollo personal	<ul style="list-style-type: none"> - Control de impulsos. - Asertividad. - Autoestima. - Habilidades Sociales. - Estrategias de afrontamiento ante situaciones de estrés. - Resolución de conflictos interpersonales. - Capacidad para responder a múltiples tareas y retos. - Planificación y proyecto de vida.





Las relaciones de pareja y la educación de los hijos/as



Según el sociólogo francés **Jean-Claude Kaufmann**, “El comienzo de la pareja es una aventura. Una aventura sentimental, por supuesto, que separa de la existencia anterior. Pero es también una aventura de lo cotidiano, porque hay que inventar un mundo íntimo que redefine profundamente las dos identidades. Y el éxito y la estabilidad acaban dependiendo de múltiples sucesos minúsculos”.

Ingredientes (a tener en cuenta)

- Vivir en pareja no es nada sencillo si se tiene en cuenta que se debe soportar **problemas cotidianos** que genera la convivencia (facturas, educación de los/as hijos/as, tareas domésticas, falta de tiempo para estar juntos) y otros que siendo ajenos a la relación, también afectan (trabajo, estrés, rutina...).
- Capacidades como la **comunicación**, expresar y canalizar los sentimientos, la escucha, saber negociar y hacer críticas constructivas, ponerse en el lugar del otro, compartir las responsabilidades, etc. son herramientas que pueden posibilitar la adaptación permanente a una vida en común para que sea satisfactoria.
- La pareja, al igual que un equipo deportivo, son los capitanes y deben pensar en estrategia de juego a utilizar para que el grupo funcione. Una vez decidida, ha de ponerse en marcha y para ello, deben utilizar su autoridad sin temor. Los/as hijos/as se incorporan a un **equipo** ya constituido y participan de acuerdo a los criterios marcados por los capitanes.
- Si una pareja **comparte las tareas** y cada uno asume las funciones asignadas, tienen el campo abonado para que los/as hijo/as se incorporen a una buena dinámica familiar en la que todos participan. Podemos evitar llegar a situaciones de malestar hablando las cosas y compartiendo la carga de trabajo que trae consigo constituir un hogar y una familia.
- Es necesario saber **combinar** el cuidado de la relación de pareja, nuestro tiempo de **pareja**, con la **crianza** y educación de los/as hijos/as, transmitiéndoles que no sólo estamos para cuidarles y proveerles de sus necesidades, que no son el centro de nuestro mundo, sino una parte importante de él. Así, evitamos que interioricen una creencia egoísta de que el mundo debe girar a su alrededor, ya que esto no es real fuera del entorno familiar.
- El **tiempo** de la pareja no se ha de limitar al dormitorio, sino debe incluir actividades conjuntas que no tengan que ver con los/as hijos/as y esto debe ser transmitido a los mismos para que perciban la importancia de la independencia y cuidado de uno mismo.
- Hay personas que tienen dificultades para estar en pareja sin tener más obligación que la de **disfrutar juntos**. Son personas que viven centradas en su actividad laboral y familiar, reduciendo la vida en común a pequeños ratos del día y a los fines de semana. Cuando llega el momento de la partida de los/as hijos/as, se les hace difícil el reto de estar juntos y su inexperiencia les lleva a momentos difíciles y al desencuentro.



Preparación

Haga

- **Combine** el cuidado de la relación de **pareja** con la **crianza** y educación de sus hijos/as.
- Marque metas y/o **proyectos en común** con su pareja y trabaje en equipo. Es importante plantearse en pareja, ¿Cuál es nuestro proyecto conjunto?, ¿cómo podemos ponerlo en práctica y qué necesitamos para ello?, ¿Cómo nos podemos organizar?...
- Tenga una buena **comunicación** con su pareja. El diálogo de la pareja no debe centrarse únicamente en la casa, los niños, el trabajo, las actividades sociales... sino también en el amor y el afecto. Hable, comprenda y sea recíproco/a. Mantenga comportamientos agradables, no haga discriminaciones a la otra persona sino intente escuchar y ser empático (ponerse en el lugar del otro), no malinterprete las acciones de su pareja ya que con toda seguridad se equivocará, es más seguro preguntarle sobre las acciones que nos preocupen o nos molesten que sacar conclusiones precipitadas.
- Piense y formule las reglas de convivencia en pareja. Es importante que la pareja piense sobre qué **valores** les mueven y cuáles considera que son los más importantes para la familia y cada uno de sus miembros. Actúe como pareja de forma coordinada, especialmente en el establecimiento de normas y su cumplimiento.
- Mantenga un **clima** familiar y de pareja **positivo**, canalice adecuadamente los sentimientos negativos, reconociéndolos, aceptándolos, expresándolos y buscándolos alternativas.
- Sea **honesto/a** y reconozca a su pareja los problemas existentes, abórdelos y trate de resolverlos y no ponga excusa para no hacerlo (los/as hijos/as, la falta de tiempo, etc.), estas situaciones son percibidas por los/as hijos/as. Exprese los desacuerdo que existan, no tema realizarlos, con el tiempo perjudican a la pareja. Comentarlos indica inquietud, alerta y deseo de mejorar.
- Pida y dé demostraciones de **afecto** a su pareja y a sus hijos/as, como abrazar, acariciar, elogiar, besar, decir "te quiero", etc. Cuanto más lo haga menos le costará porque lo interiorizará en su comportamiento habitual.
- No confunda la **estabilidad** con la rutina. Cuando la pareja se va acoplando en una relación afectiva, siente una estabilidad que favorece el crecimiento tanto de la pareja como de sus miembros.
- Salga de la rutina y haga **actividades conjuntas** con su pareja (retome actividades agradables que han dejado de hacer por el ritmo de vida, sorprenda a su pareja de vez en cuando con una cena que no espera, un paseo o lo que considere conveniente para agradarla). Hágale ver a sus hijos/as la importancia de las mismas y enséñele a respetar este tiempo. Transmítales que no siempre deben ser el centro de atención y por tanto sea independiente en algunas actividades de ello/as.

- **Comparta** los espacios y tiempos de ocio con sus amigos/as conjuntamente con sus hijos/as, por ejemplo llevando a sus hijos/as a actividades que realice con ellos/as (cine, almuerzo,...).
- Utilice su **red de apoyo** (abuelos/abuelas, hermanos/as, personas de su confianza, etc.) y deje en algunas ocasiones a sus hijos/as al cuidado de estas personas, esto le permitirá disponer de tiempo para salir a cenar, pasear con su pareja, etc.
- **No se sienta culpable** por tener un trabajo, salir con su pareja, ir a una cena o acontecimiento con amigos/as.



Puntos clave de la receta

- La relación de pareja es un intercambio continuo entre dos personas, la base de la felicidad está en que ese intercambio sea **equilibrado y positivo**. Tener la percepción de que se da tanto como se recibe y fomentar la reciprocidad positiva es una buena receta para hacer de una relación una fuente inagotable de satisfacciones.
- Sea consciente de la importancia del **tiempo** de estar en pareja como algo necesario para cuidarla.
- El amor es imprescindible pero no suficiente para sobrevivir a la convivencia, es necesario poner en marcha **recursos personales y de equipo**.
- Debemos fomentar capacidades y destrezas de **comunicación**, negociación y de expresión afectiva para disfrutar de la convivencia y del hogar que hemos creado.
- La familia ofrece a los/as niños/as **modelos** de imitación e identificación. Estos tienen la oportunidad de conocer la forma concreta de actuar de sus padres u otros familiares y aprender sin necesidad de experiencias personales directas sobre multitud de aspectos de la vida.

Guía de Recetas para Educar en Familia



Bibliografía



- Arranz Freijo, E., Oliva Delgado, A. (coord.) (2010) *Desarrollo psicológico en las nuevas estructuras familiares*. Ed. Pirámide. Madrid.
- Excmo. Ayto. de Puerto de la Cruz. *Propuestas coeducativos para padres y madres. Educando en Igualdad*. II Plan de Igualdad de Oportunidades de las mujeres de Puerto de la Cruz.
- Iltre. Ayto. Santa Úrsula. (2006). *La Educación. Mis hijos/as y yo. Guía padres, madres y/o tutores/as*.
- Espina, A. (2010). *Manual de evaluación familiar y de pareja: guía para terapéutas y consejeros familiares*. CCS, Madrid.
- Excmo. Cabildo Insular de Tenerife. *Apuntes para la Igualdad. Coeducación a través de la lectura*.
- Excmo. Cabildo Insular de Tenerife. *Apuntes para la igualdad. Conciliación de la vida laboral, familiar y personal*.
- Fundación de ayuda contra la drogadicción (FAD) (1996). *¿Y tú qué piensas?* Ed. FAD. Madrid.
- Fundación de ayuda contra la drogadicción (FAD) (1996). *Programa de prevención del consumo de drogas en el ámbito familiar*. Ed. FAD. Madrid.
- Fundación de ayuda contra la drogadicción (FAD) (2005). *En familia. Claves para prevenir los problemas de drogas*. Ed. FAD. Madrid.
- Instituto de la Mujer. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. *Mujeres y hombres por la igualdad. Guía de sensibilización y formación en igualdad de Oportunidades entre mujeres y Hombres*.
- Rodrigo, Mª J., Palacios, J. (1998) *Familia y desarrollo humano*. Ed. Alianza. Madrid.
- Urra, J. (2009). *Educar con sentido común: todo lo que hay que saber para que tus hijos y tú seáis felices*. Ed. Aguilar. Madrid.

Guía de Recetas para Educar en Familia



ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE
SANTA ÚRSULA



• Fundación Canaria
para la Prevención e
Investigación de las
Drogodependencias



Gobierno de Canarias
Consejería de Sanidad