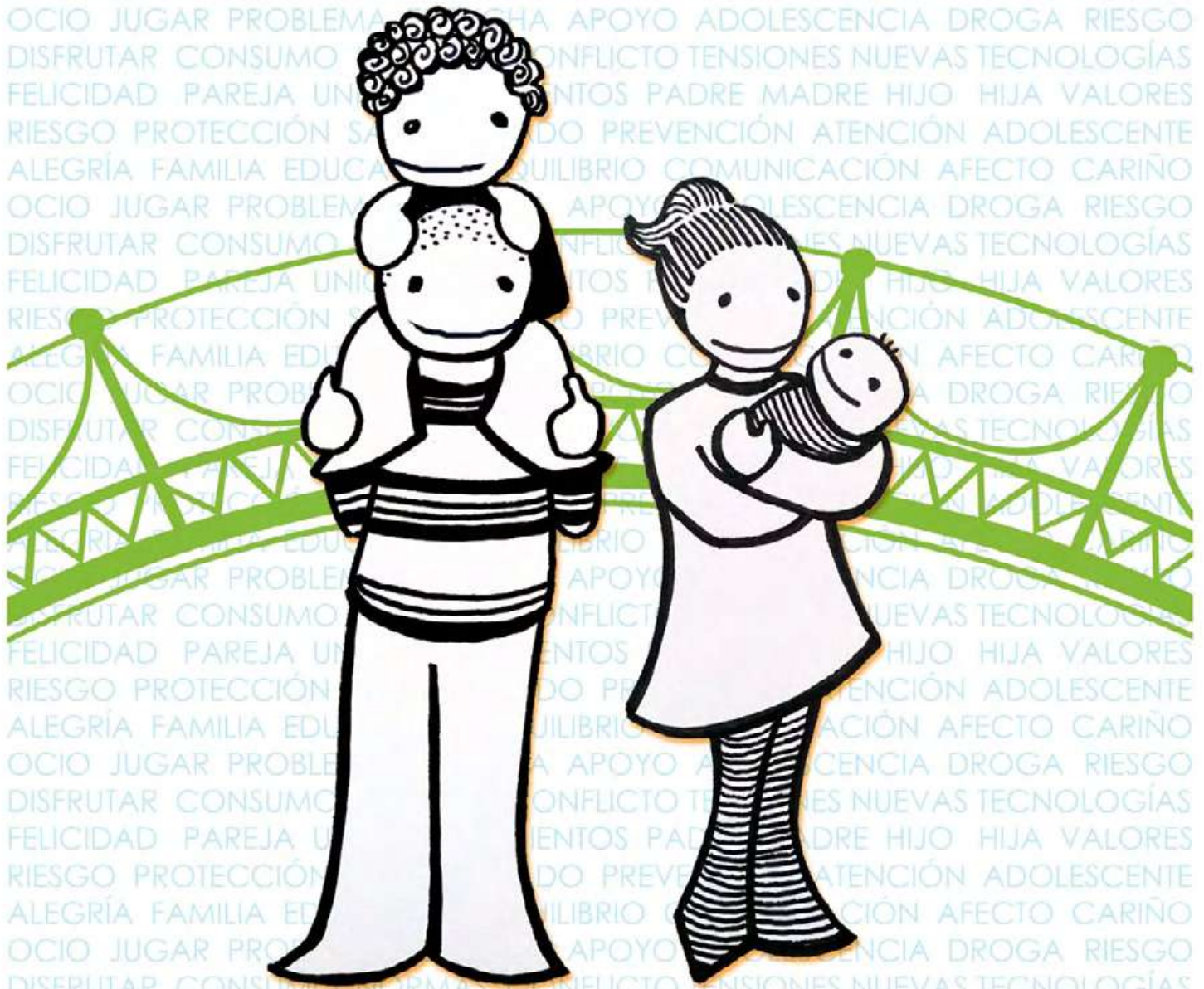


EN FAMILIA

EDUCAR PARA LA VIDA



NOSOTROS, MADRES Y PADRES

GUÍA PADRES/MADRES



1. INTRODUCCIÓN
2. LA NUEVA GENERACIÓN
3. LA PARENTALIDAD RESPONSABLE Y POSITIVA, RESPUESTA A LAS NECESIDADES DE LA SOCIEDAD ACTUAL
4. LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ÁMBITO FAMILIAR
5. UNA NUEVA FORMA DE COMUNICARNOS: La Comunicación No Violenta (modelo de Marshall B. Rosenberg)
6. MIRAR HACIA DENTRO: MINDFULNESS O ATENCIÓN PLENA
7. PARA TERMINAR, NO OLVIDES QUE...
8. RECOMENDACIONES: LIBROS, ARTÍCULOS, AUDIOVISUALES, ...
9. TAREAS PARA CASA



“LOS QUE EDUCAN A NIÑOS DEBEN RECORDAR LA IMPORTANCIA DE NUTRIR SU PROPIA VIDA INTERIOR PARA OFRECERLES EL APOYO QUE NECESITAN PARA DESARROLLAR SU FORTALEZA INTERIOR. NO DEBEN SOLTARLOS HASTA QUE LES HAYAN AYUDADO A SENTIR ESA SEGURIDAD INTERNA”.
(Linda Lantieri, creadora de programas SEL: “Resolución Creativa de Conflictos”).

1. INTRODUCCIÓN

La educación de un hijo o hija comienza desde el momento de su nacimiento y moldea a la persona en la que se convierte, el tipo de vida que va a llevar y su impacto sobre los demás. Seguramente, esta educación constituye la parte más importante del desarrollo humano.

Ahora sabemos que las niñas y niños con una buena educación y cuyas familias les ayudan a tranquilizarse ante el nerviosismo, parecen desarrollar mayor fortaleza en los circuitos cerebrales para dominar la angustia u otro tipo de emociones que generan inestabilidad. Pero si, madres y padres, no los atendemos convenientemente, es más probable que actúen dejándose llevar por impulsos agresivos o que puedan tener más dificultades para calmarse ante situaciones que generen contrariedad, ansiedad, estrés, etc.

Es en el entorno familiar donde el o la menor va a experimentar una serie de vivencias que van a determinar su futuro, madres y padres, como individualidad y como pareja, debemos ser muy conscientes de ello.

El objetivo de este módulo es por un lado, profundizar en el mundo emocional para encontrar las pautas que nos van a permitir ayudar a nuestras hijas e hijos a gestionar su mundo interior y sus relaciones, pues solo de esta forma les estaremos garantizando un adecuado aprendizaje social y emocional. Y por otro, desarrollar ciertas habilidades concretas para cultivar la fortaleza interior y la inteligencia emocional propia y la de toda la familia.

Todos los contenidos planteados se pueden y deben trasladar también a nuestra relación de pareja.

En la actualidad, los modos de vida van cambiando al igual que las dinámicas en el ámbito de la familia, la organización familiar como consecuencia de la necesidad de conciliar esta con la vida profesional, la participación en un gran número de actividades diarias, el contacto con numerosas y diversas fuentes de información, la accesibilidad a las nuevas tecnologías,... justifican que a las niñas y niños de hoy se les someta a ritmos de vida frenéticos que en muchas ocasiones provocan situaciones de inseguridad, estrés y ansiedad, y donde apenas hay tiempo para viajar a su interior.



Los padres no debemos "soltar a nuestras hijas e hijos" hasta que les hayamos ayudado a sentirse como personas confiadas y seguras, autónomas e independientes.



El medio para lograrlo lo encontramos en la corriente denominada **parentalidad positiva**.

Los principios básicos son: respeto hacia las necesidades específicas de las niñas y niños, fortalecimiento de vínculos afectivos seguros y resolución de conflictos no violenta. El Consejo de Europa la definió como un comportamiento parental que asegura la satisfacción de las principales necesidades de las y los menores.

2. LA NUEVA GENERACIÓN

La época en la que vivimos determina el desarrollo de una serie de características en las personas. Si miramos hacia atrás, somos conscientes de que los infantes y jóvenes actuales son muy diferentes a la generación de sus madres y padres, ni mejor ni peor, simplemente diferentes.

Es importante conocer cómo es esta nueva generación para comprender su forma de actuar, pero aún más importante, detectar sus necesidades pues educar a nuestras hijas e hijos implica satisfacer dichas necesidades (no exclusivamente en el plano económico sino como personas) para poder ser felices.

Características de la nueva generación

- a) **Generación sin complejos.** Generación desinhibida, con muchas identidades, con muchos Nick, con los que juegan. Pueden hablar por el móvil con una identidad, por el Messenger con otra, mientras que en casa tienen otra. Muy acostumbrados a mostrar detalles de su vida íntima, sin pensar en sus consecuencias.
- b) **Generación independiente.** Son demasiado individualistas. Se muestran tal como son, independientes también en lo familiar. Su actitud familiar es de inhibición, ignoran a veces el compromiso con la familia y parecen vivir con desapego (un dato para pensar: la media de conversación entre madres y padres y sus hijas e hijos en Estados Unidos es de siete minutos diarios en los días laborables y de veinte en cada uno de los días del fin de semana).
- c) **Generación proactiva.** Está muy preparada para un mundo tecnológico y se muestra innovadora, activa pero desprovista, en ocasiones, de principios y compromisos morales. Generación educada, ecológica, consumista, sincera, abierta y directa.
- d) **Generación divergente.** Es una generación creativa y divergente. Experta en nuevas tecnologías e intelectualmente preparada, multicultural.
- e) **Generación positiva.** Que está bien preparada, busca la autonomía personal por encima de todo, queriendo hacer las cosas por su cuenta, probar, experimentar. Pero tienen graves problemas para aceptar el fracaso y la frustración. Es una generación emocional.



- f) **Desvinculación familiar.** Es una generación hiperestimulada fuera del contexto familiar. En muchas ocasiones, la influencia de las nuevas tecnologías que ya se ha mencionado, de los modelos presentados en series y programas, del acceso a una gran cantidad de información (sin control en muchas ocasiones), pueden provocar una desvinculación familiar. Y a ello, se añade ciertas situaciones complejas en el ámbito familiar que pueden desembocar en cierta desorientación.
- g) **Generación del iPod y del messenger.** Resulta frecuente ver grupos numerosos de jóvenes, pero cada cual en su mundo, el mundo de su ipod, de su móvil,... No se sienten individualistas aunque a nuestros ojos lo son. Se sienten místicamente en conexión con un gran número de amistades (algunas solo conocidas a través de redes sociales).
- h) **Generación adaptada.** Tiene gran sentido de pertenencia: territorial, colegial, grupal, familiar, tecnológica, deportiva. Es una generación productiva, práctica y directa pero agresiva.

Necesidades de la nueva generación

El análisis de cada una de estas características conlleva una serie de necesidades que van a indicar las pautas para saber cómo educar, pues el acto de educar implica satisfacer dichas necesidades de forma correcta y adecuada.

Esta generación necesita:

- Aprender a dar un gran salto hacia un proyecto personal de **autonomía** corporal, emocional y social. La excesiva sobreprotección con la que muchas veces se educa, debe transformarse en educación para la autonomía emocional y social.
- Fomentar un **espíritu crítico** que les permita filtrar la cantidad de información y de influencias externas, positivas y negativas, que reciben desde el Messenger, los blogs, ...
- Desarrollar **principios éticos y valores morales** para transformar la hiperactividad, la hiperestimulación, el consumismo en potencialidades como motor ético.

3. LA PARENTALIDAD RESPONSABLE Y POSITIVA, RESPUESTA A LAS NECESIDADES DE LA SOCIEDAD ACTUAL

La socialización en la familia es clave para la formación de futuras personas activas, seguras, confiadas, reflexivas, pensantes y responsables. Los principios que define el modelo educativo de parentalidad positiva, encajan perfectamente:

- Conocer y entender a las niñas y niños, cómo sienten, piensan y reaccionan, siempre en función de su edad de desarrollo.
- Ofrecer seguridad y estabilidad: las niñas y niños deben confiar en sus madres y padres, sentirse que les protegen y guían.
- Optar por la resolución de los conflictos de manera positiva: sin recurrir a la violencia verbal o física.

El estilo de crianza, desde la perspectiva de parentalidad positiva, plantea los siguientes **consejos prácticos**:

1. **"Hazle caso siempre: atiende y entiende sus demandas"**. Pero entender sus demandas no supone dejar que siempre consiga lo que desean.



GUÍA PADRES/MADRES

2. **“Ármate de paciencia”**. Ante una rabieta o una situación de miedo, inseguridad, frustración, etc. es importante ayudarlo a identificar sus emociones, verbalizarlas y regularlas para que pueda sentir que se le conforta.
3. **“Pon normas claras, realistas y consistentes: ¡pero no con enfado o cansancio!”**. Desde la primera infancia deben tener claro que hay límites, deberes y responsabilidades. Y cuanto mayor es la edad, las normas deben ser entendidas como necesarias y favorecedoras de una adecuada convivencia. Esta forma de actuar proporciona seguridad y estabilidad.
4. **“Déjale participar en las decisiones: escucha su opinión”**. Las hijas e hijos necesitan saber qué se espera de él o ella y cuál es su papel en la familia, necesitan saber que sus opiniones son escuchadas y valoradas, necesitan situaciones donde se practique la comunicación y el diálogo compartido. La democracia se enseña desde la práctica en la familia, en la escuela,...
5. **“Demuestra abiertamente que le quieres con abrazos y atención”**. Es importante mostrarles cariño a través de palabras y gestos pero también conocer su mundo interior (deseos, preocupaciones, miedos,...). Existen muchos modos de mostrar el afecto, a través del lenguaje verbal y no verbal, y con una coherencia entre palabras y hechos.
6. **“Asume los cambios que se producen en la adolescencia y adáptate a ellos”**. La adolescencia es una época difícil pero no solo para madres y padres sino también para quienes la están viviendo. Es importante asumir sus intereses y necesidades pero también acompañarles con afecto, diálogo y normas.
7. **“Practica la escucha activa con tu hija o hijo”**. Esta constituye un requisito básico para entablar una buena comunicación. Significa dejar de lado momentáneamente el propio punto de vista para “sintonizar” con la otra persona. Implica esa actitud personal de ponerse en el lugar de la otra persona para posteriormente demostrar comprensión y aceptación.
8. **“No recurras nunca a la violencia o la agresividad, no sirve para nada”**. En muchas ocasiones, la agresividad es solo un reflejo de la propia agresividad de las madres y padres, como válvula de escape. Las actitudes agresivas como gritos, insultos, reproches y amenazas deben ser sustituidas por modelos de comunicación positiva.
9. **“Respira hondo y piénsatelo dos veces”**. La imposición de correcciones ante una conducta inadecuada es importante pero estas deben ser proporcionadas a la misma, inmediatas, no demasiado extensas en el tiempo y fáciles de mantener. Solo de esta forma serán eficaces y supondrán un proceso de aprendizaje que permite construir eliminar comportamientos adecuados y reducir los inadecuados.
10. **“¡Cuídate y quírete tú también! Madres y padres necesitan espacios para disfrutar y relajarse con algo que les guste. Ejercer una parentalidad positiva requiere mucho esfuerzo y generosidad. Tu hija o hijo necesita que seas feliz y estés en forma”**. La felicidad es la meta de cualquier persona y madres y padres siempre aspiran a que sus hijas e hijos también lo sean.

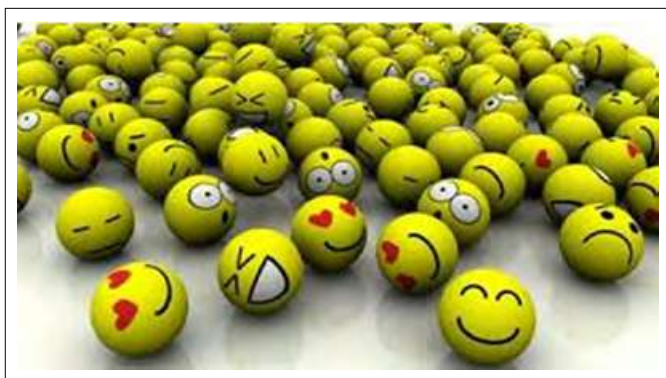
Y aquí está la clave, cuando se educa para que puedan disfrutar y gobernar mejor su vida, y se les acostumbra a cultivar su vida interior, su felicidad dependerá más de su propia persona y no tanto del exterior. Esta es la mejor riqueza que como familia se puede ofrecer.

Madres y padres tenemos, de este modo, un liderazgo efectivo y afectivo. Este liderazgo eficaz debe estar fundamentado en la comprensión, el respeto y la coherencia.



4. LA PRÁCTICA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN EL ÁMBITO FAMILIAR

En la infancia se muestra el enfado, tristeza, alegría, temor, sorpresa, decepción de manera muy espontánea pero a medida que una persona se hace mayor, suele ocultar estas emociones porque parece que no está bien visto. Sin embargo, las emociones como respuesta a distintos tipos de situaciones están siempre presentes y determinan en gran medida la conducta, forma de comportarse y por tanto, las decisiones.



La **inteligencia emocional** no es una moda sino una necesidad para dar respuesta a la realidad del momento. Hay estudios científicos que demuestran cómo la inteligencia emocional mejora las relaciones interpersonales, el bienestar psicológico, el rendimiento académico y los patrones de conducta, como factor de prevención de conductas de riesgo social. Esta práctica debe hacerse desde una triple vertiente: como personas individuales, como pareja y como madres y padres.

La inteligencia emocional es *"la capacidad de percibir los sentimientos propios y de los demás, distinguir entre ellos y servirse de esa información para guiar el pensamiento y la conducta de uno mismo"*. Una persona emocionalmente inteligente es, sin duda, capaz de generalizar su dominio a otras esferas de la vida (casa, colegio, amistades, actividades deportivas,...).

Competencias emocionales

a) Las competencias intrapersonales para trabajar en relación a la propia persona serían: la **Autoconciencia Emocional** que implica ser consciente de las emociones que sentimos, su fundamento y de sus repercusiones en la vida de cada persona, la **Autorregulación emocional** que nos enseña a gestionar todas las emociones, manejando productivamente las más negativas y practicando aquellas que aportan mayor bienestar y la **Autonomía Emocional y Bienestar personal**. Debemos fomentar la responsabilidad de nuestras hijas e hijos, considerando esta como una escalera:

En el primer peldaño, situaríamos los **hábitos y la prevención**. Establecer hábitos desde el principio facilita que nuestras hijas e hijos interioricen con normalidad la necesidad de asumir sus propias responsabilidades. Madres y padres debemos servir de ejemplo e ir creando hábitos adaptados a la edad, características y necesidades.

- En el segundo peldaño, la **empatía y la comunicación**. Las personas no van a escucharnos hasta tener la seguridad de que son importantes unas para las otras. Y debemos establecer unos "vínculos emocionales" que faciliten la comprensión, el entendimiento y la compenetración.
- En el tercer peldaño, los **refuerzos** donde nos responsabilizamos a cambio de beneficios. Existen refuerzos positivos que implican la ganancia de un beneficio, lo cual provoca bienestar emocional (*"cuando termines los deberes, verás la televisión"*) o negativos, pérdida de un perjuicio lo cual provoca malestar (*"como no termines pronto los deberes, recogerás la mesa"*). El uso de premios refuerza la autoestima, ayuda a mantener las conductas apropiadas y sirve de estímulo ante nuevos retos. Son más aconsejables los emocionales que los materiales.



- En el cuarto peldaño, las correcciones basadas en consecuencias desagradables si no se adquieren esas responsabilidades. Cuando ya se han adquirido unos hábitos negativos, la empatía y la comprensión no son eficaces y la última alternativa es el castigo o corrección. Podemos diferenciar castigos positivos (*"como no has comido la verdura, esta noche la cenarás"*), que provoca malestar emocional y negativos (*"si no comes la verdura, no tomarás helado de postre"*) que supone la pérdida de un beneficio. Debemos ser invariables y coherentes en su aplicación.

b) Las Competencias interpersonales para trabajar con otras personas: **Conciencia Socio-Emocional** como capacidad de identificar y comprender las emociones de quienes nos rodean; Regulación Socio-Emocional que permite ayudar al resto a canalizar sus emociones y la **Convivencia y cuidado Emocional y Bienestar común** (conjunto de recursos y habilidades que permiten la convivencia pacífica entre las necesidades propias y ajenas).

Actuando de esta forma, las madres y padres ofreceremos a nuestras hijas e hijos, el conjunto de recursos y habilidades que facilitan la armonía del espacio donde convergen las emociones de los diferentes integrantes de la familia.

5. UNA NUEVA FORMA DE COMUNICARNOS: LA COMUNICACIÓN NO VIOLENTA (modelo de Marshall B. Rosenberg)

La comunicación facilita la mejora de la calidad de las relaciones entre quienes forman nuestra familia. Madres y padres, de forma inconsciente, adoptamos conductas que bloquean la comunicación: echar las culpas, insultar, rebajar a alguien, etiquetar, criticar, hacer comparaciones entre hermanas o hermanos. O bien, actitudes de defensa pensando que el conflicto se debe a una actitud equivocada de la otra persona, no nuestra (cuando algo no funciona resulta más fácil pensar que son las otras personas las culpables).

Solo la comunicación positiva, aquella mediante la cual cada persona expresa lo que piensa, siente y desea de modo claro y directo, sin afectar o dañar a las demás personas, puede ser el medio para unas adecuadas interacciones como pareja y como madres o padres.

Podemos observar **cuatro etapas a la hora de comunicarnos**, las cuales deben transferirse a la vida en pareja y en familia:

En la **primera etapa**, "**observamos los hechos desde la neutralidad**", se debe formular lo observado de un modo neutro, describiendo los hechos y sin añadir opiniones o interpretaciones.

En la **segunda etapa**, "**expresamos sentimientos**", percibiendo aquellos que son agradables porque han satisfecho nuestra necesidad o desagradables porque hay necesidades insatisfechas.

En la **tercera etapa**, "**detectamos necesidades**", tomamos conciencia de qué necesidades han sido satisfechas y cuáles no. Cuando nos hacemos conscientes de una necesidad no satisfecha, podremos formular peticiones de forma positiva.

Y la **cuarta etapa**, "**formulamos peticiones de forma positiva**", expresando lo que pedimos y queremos con claridad, formulando peticiones concretas además de pedir confirmación de lo que hemos dicho: sentimientos, pensamientos, deseos que ha suscitado en la otra persona.

La **ira** es un sentimiento tapadera que oculta otros y suele ser la causa de una gran parte de los conflictos que se generan en el hogar. Pero si se reconocen las necesidades que expresa, la ira se transforma y revela otros sentimientos como la tristeza, impotencia, miedo, etc. Este modelo de



CNV nos plantea **cuatro etapas para transformar la ira** en una energía al servicio de tu vida:

1ª etapa: Guarda silencio, sal de los sitios para no empeorar las cosas. En cuántas ocasiones hemos dicho algo a alguien de la familia, para luego arrepentirnos más tarde. Por ello, antes de enfadarse es mejor contar hasta diez mientras vamos pensando en las necesidades propias y las de la otra persona.

2ª etapa: Identifica pensamientos que contienen juicio. A la hora de comunicar, no debemos emitir juicios moralistas (por ejemplo: "ya sabía yo que me ibas a decir que no querías hacerlo. Siempre igual"). Podemos transformar esta afirmación en otra positiva "Sé que estás muy ocupado pero me gustaría mucho que...").

3ª etapa: Si queremos que realmente nos escuchen debemos empatizar con la otra persona. Cuanto más empaticemos con lo que les lleva a comportarse de una manera que no satisface nuestras necesidades, más probable será que respondan con empatía.

4ª etapa: Expresa sentimientos y necesidades no satisfechas. Busca a la persona, muéstrale tus sentimientos, tus necesidades y, hazle una petición en base a una formulación positiva.

6. MIRAR HACIA DENTRO: Mindfulness o Atención Plena

El dominio incorrecto del estrés es uno de los principales problemas que afectan a las personas adultas y que repercute en las niñas y niños. En ocasiones, la solución rápida a este problema es la medicación. Un dato para reflexionar: en la sociedad estadounidense se consumen 5.000 millones de tranquilizantes anuales para controlar el estrés. Cada vez es mayor el número de jóvenes que sufre problemas de adaptación y de salud mental.



- Linda Lantieri, en su libro *"Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes"*, plantea una actividad muy sencilla que consiste en crear un **rincón de paz**. Sería un lugar especial reservado para cada integrante de la familia que pueden visitar cuando necesitan tranquilidad, pensar en sus cosas o bien cuando sientan enfado, rabia, inquietud.

Puede ser un lugar cómodo y acogedor, elegido entre toda la familia que participa unida en su diseño. Allí pueden escuchar música relajante en una postura cómoda o compartir momentos con el resto de la familia.

- Otra actividad muy sencilla podría ser un **Diario de Emociones**. Desde que puedan, se puede crear la rutina de escribir en su Diario (podemos ayudarles a elegirlo) donde cada niña o niño escribe sobre lo más importante que le ha ocurrido durante el día describiendo cómo se ha sentido (puede acompañarlo con ilustraciones propias). Y será el niño o niña quien decide si quiere compartirlo con alguien de la familia. De esta forma, se acostumbran a conocerse mejor, a identificar y expresar sus emociones y a saber que es bueno contar a otras personas nuestras vivencias. Y madres y padres les conocen y comprenden mejor.

- La **rutina del cuento**, en edades tempranas, es otro de los momentos clave para compartir situaciones de clama y tranquilidad (por mucho cansancio que tengamos). Es un espacio de reencuentro



GUÍA PADRES/MADRES

donde, con la excusa de la lectura, se comparten experiencias y situaciones vividas durante el día, emociones sentidas y compartidas, en un clima distendido y relajado.

También podemos practicar **otras técnicas de atención plena** o mindfulness.

- **MEDITACIÓN BASADA EN LA RESPIRACIÓN:** “¡Simplemente respira!, observando la respiración diafragmática”. Coloca ambas manos en el abdomen, a la altura del ombligo, y respira tranquilamente durante un par de minutos, observando el movimiento del abdomen: cuando inspiramos, el diafragma se desplaza hacia abajo y empuja el abdomen hacia fuera, y cuando espiramos, el movimiento que se produce es inverso (esta actividad se puede adaptar a partir de tres años).

- **EXPLORACIÓN DEL CUERPO (BodyScan):** Comenzamos la actividad con varias respiraciones profundas y tranquilas. Se basa en una exploración atenta de cada parte del cuerpo, en combinación con la respiración consciente. Vamos dirigiendo nuestra atención a distintas partes del cuerpo, imaginando que la respiración fluye en cada una de ellas (podemos empezar por los dedos de los pies y terminar en la cabeza).

- **LA ATENCIÓN PLENA EN LA VIDA COTIDIANA:**

- **“Saborear un alimento”.** El objetivo es llenar de consciencia el acto de comer: para ello le pediremos que observe el alimento antes de comer, que perciba su aroma, sienta su sabor y saboree con calma siendo consciente de las sensaciones que produce en la boca.

- **“Un guijarro en el bolsillo”:** Se utiliza un objeto (puede ser una figura con especial significado para nuestras hijas e hijos, o una piedrecita que simboliza la fuerza interior que todas las personas tenemos) que nos ayuda a recordar que podemos ser más conscientes del momento presente. Y ante una situación que haya provocado un estado emocional de inestabilidad (enfado, rabia, celos, ansiedad,...) ayuda a autocontrolarse.

Estas actividades pertenecen a un Programa denominado “Aulas Felices”, basado en la Psicología Positiva y que pretende aplicar esta corriente en los centros educativos. Su objetivo es enseñar a vivir al alumnado con plenitud.

Estas sencillas actividades requieren de tiempos cortos y pocos medios pero su efecto, si se practica diariamente, puede ser muy beneficioso.

7. PARA TERMINAR, NO OLVIDES QUE...

- Hay que respetar las necesidades específicas de las niñas y los niños, el fortalecimiento de vínculos afectivos seguros y la resolución de conflictos no violenta.
- Hay que conocer cómo son las hijas e hijos para poder entender su forma de actuar.
- Hay que prepararles para dar un gran salto hacia un proyecto personal de autonomía corporal, emocional y social. Individualismo y autonomía están en las antípodas. La excesiva sobreprotección con la que muchas familias educan, debe transformarse en educación para la autonomía emocional y social.
- Conviene fomentar un espíritu crítico que les permita filtrar la cantidad de información e influencias externas, positivas y negativas, que reciben desde la TDT, el ADSL, el Messenger, los blogs, ...
- Conviene desarrollar principios éticos y valores morales para transformar la hiperactividad, la hiperestimulación, el consumismo en potencialidades como motor ético.
- Es bueno trabajar la inteligencia en la familia a partir de las competencias intrapersonales e interpersonales que van a garantizar un adecuado desarrollo emocional y social.



GUÍA PADRES/MADRES

- La comunicación positiva es aquella mediante la cual cada persona expresa lo que piensa, siente y desea de modo claro y directo, sin afectar o dañar a nadie. Implica la expresión libre y la defensa de los derechos personales, pero teniendo en cuenta los sentimientos, necesidades, deseos y derechos de las demás personas.
- Hay que acostumbrarse a dedicar pequeños tiempos diarios para la paz, el sosiego, la calma y a partir de ahí, entablar conversaciones en un ambiente relajado y distendido.

8. RECOMENDACIONES: LIBROS, ARTÍCULOS, AUDIOVISUALES,...

- "Inteligencia Emocional en la familia. Herramientas para resolver conflictos en el ámbito familiar". Aitziber Barrutia Leonardo.
- "Inteligencia emocional infantil y juvenil. Ejercicios para cultivar la fortaleza interior en niños y jóvenes". Linda Lantieri con introducción y prácticas dirigidas por Daniel Goleman.
- "Exploradores emocionales. Un planteamiento creativo para gestionar las emociones". Mercé Conangla y Jaume Soler.
- Colecciones de cuentos para los más pequeños:
 - "Cuentos para sentir", Editorial SM (edad de 5 a 10 años).
 - "Cosas que me gustan de...", Editorial SM. Trata de situaciones cotidianas de la vida del niño (edad de 3 a 7 años).
 - "Cuando Estoy... (celoso, querido, amable, solo, triste, enfadado, miedo, contento)", de Trace Moroney (edad de 3 a 7 años).
 - "El gran libro de las emociones". Mary Hoffman y Ross Asquith. Editorial Juventud (edad de 7 y 12 años).
 - "¿Qué te hace feliz? Preguntas para mentes despiertas". Violeta Monreal. Editorial Anaya. (edad de 7 a 12 años).

9. TAREAS PARA CASA

TAREA 1: CÓMO ME HE SENTIDO

DESCRIPCIÓN

A través de este juego, cada integrante de la familia aprenderán a identificar sus propias emociones y las del resto, diferenciando aquellas que producen bienestar o malestar. Trabajamos así la empatía (ponerse en el lugar de la otra persona).

TIEMPO NECESARIO

Periodicidad quincenal o bien cuando se considere oportuno. Se recomiendan períodos más cortos en la etapa de Educación Infantil y hasta 8 años. Y una hora para niñas y niños de mayor edad.

DESARROLLO

Secuencia 1

Se reúne toda la familia en un clima tranquilo y distendido. Se plantea la siguiente situación: cada familiar tiene que recordar un momento en el que ha sentido bienestar y otro malestar. Debemos poner nombre a todo lo que hemos sentido: tristeza, alegría, pena, envidia, rabia,... ya que de esta forma practicamos la identificación emocional. También el porqué de esos sentimientos.



GUÍA PADRES/MADRES

Se puede utilizar la siguiente plantilla:

"CÓMO ME HE SENTIDO"	"CÓMO ME HE SENTIDO"
	
CUÁNDO:	CUÁNDO:
CÓMO ME HE SENTIDO:	CÓMO ME HE SENTIDO:
POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ:	POR QUÉ ME HE SENTIDO ASÍ:

Las niñas y niños pequeños pueden expresarse a través del dibujo. Se les planteará que hagan un dibujo de una situación en la que han estado contentas o contentos y otro que refleje cuando han estado tristes. Y finalmente contarán lo que han dibujado.

Secuencia 2

Una vez que han cumplimentado la ficha, se pondrá en común. Es importante destacar que lo primordial es utilizar un lenguaje positivo y respetuoso aunque a veces sentimos mucho enfado con esa persona. Sería conveniente que empezasen primero las madres o padres para que puedan servir de ejemplo.

En esta actividad practicaremos la escucha activa que requiere prestar atención a lo que se está diciendo, pedir a la otra parte que diga en forma cuidadosa y clara lo que quiere decir, así como solicitar que se repitan las ideas si hay alguna ambigüedad o duda.

TAREA 2: QUÉ PODEMOS HACER PARA...

DESCRIPCIÓN

A través de este juego, y como continuación a la tarea anterior, se trabajará la búsqueda de soluciones y la prevención de conflictos.

TIEMPO NECESARIO

Igual que en la tarea anterior.

DESARROLLO

Secuencia 1

Después de haber realizado la Tarea 1, toda la familia reunida pensaremos en voz alta qué podemos hacer para que nos sintamos bien y qué estrategias podemos utilizar para evitar situaciones de conflicto (por ejemplo si a un hijo le enfada que su madre grite muy fuerte, le puede pedir que use un tono de voz adecuado). Se trataría de hablar en plural pues son acuerdos en conjunto.

Secuencia 2

Se recogen las conclusiones en una ficha que puede estar expuesta en un lugar visible, acordada por la familia, a modo de recordatorio.

 Qué podemos hacer para sentir bienestar	 Qué podemos hacer para evitar sentir malestar



EN FAMILIA

EDUCAR PARA LA VIDA

A TODOS NOS PREOCUPA EL FUTURO DE **NUESTROS HIJOS**, SU EDUCACIÓN, CÓMO AYUDARLES A IR CRECIENDO DEL MODO MÁS SATISFACTORIO Y COMPLETO POSIBLE, LA FAMILIA ES UN ESPACIO CLAVE PARA EL DESARROLLO DE CUALQUIER SER HUMANO, ES FUENTE DE APRENDIZAJES BÁSICOS PARA SU PERSONALIDAD Y TIENE UNA INFLUENCIA DECISIVA EN CÓMO SOMOS CADA UNO DE NOSOTROS.

CON ESTE PROGRAMA HEMOS PRETENDIDO OFRECERLE INFORMACIÓN Y HERRAMIENTAS SENCILLAS A TRAVÉS DE LAS CUALES PUEDA DESCUBRIR LAS **GRANDES POSIBILIDADES** QUE PADRES Y MADRES TIENEN, DÍA A DÍA, DE ACTUAR DEL MODO MÁS POSITIVO PARA UN ADECUADO **DESARROLLO** DE SUS PROPIOS HIJOS. SE TRATA DE QUE UNA FAMILIA OFREZCA UN ESPACIO LLENO DE AFECTO, COMPRENSIÓN Y OPORTUNIDADES, PERO TAMBIÉN DE NORMAS Y RESPONSABILIDAD QUE FACILITEN EL LARGO Y COMPLEJO CAMINO QUE SUPONE **CRECER Y MADURAR** COMO SERES AUTÓNOMOS Y LIBRES.

**NOSOTROS,
MADRES Y PADRES**

GUÍA PADRES /MADRES

