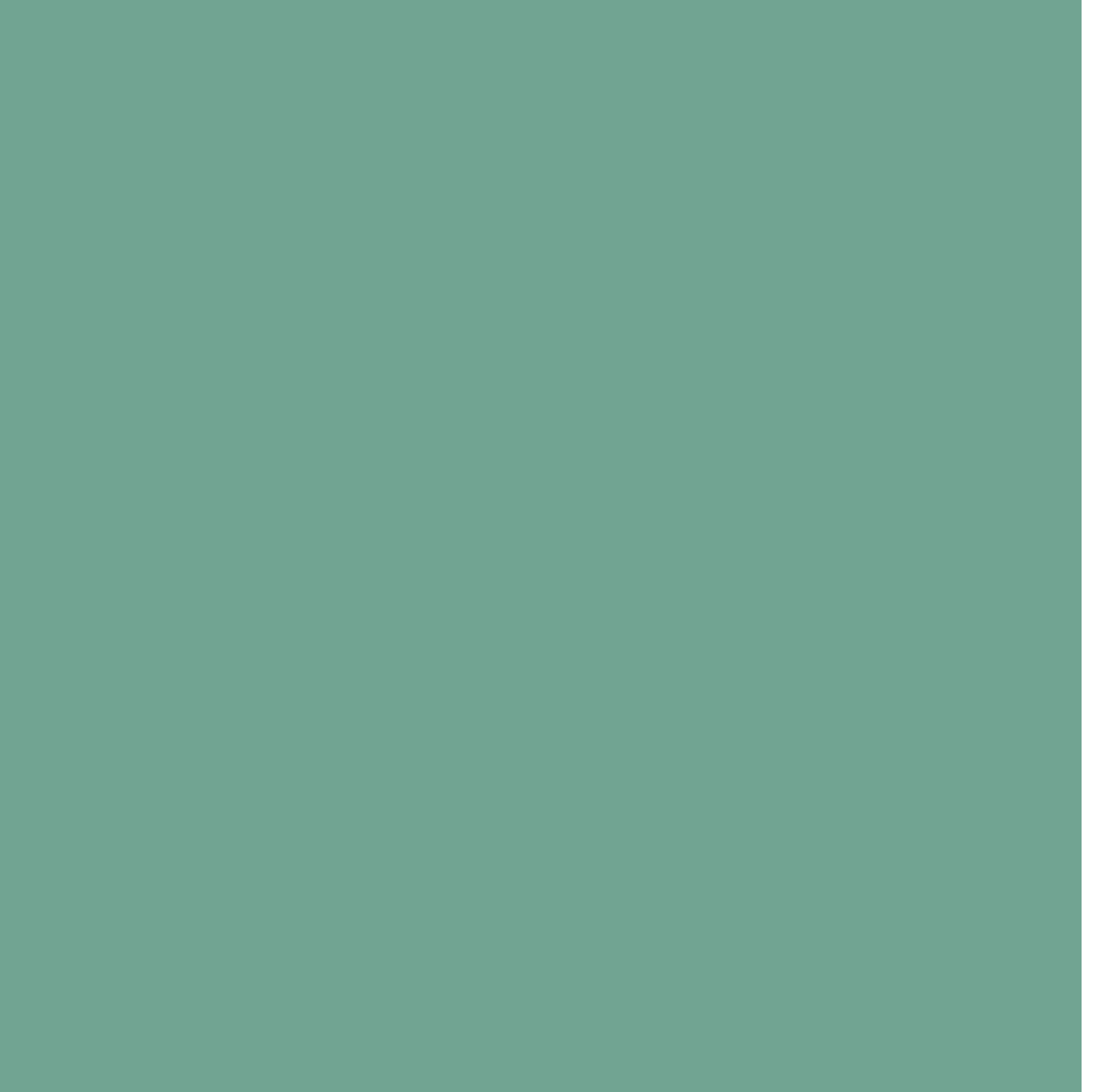




La Educación

Mis hijos/as y yo

Guía padres, madres y/o tutores/as



Índice

La comunicación, habilidades de la comunicación	7
Las drogas, cómo saber si mi hijo/a consume drogas	11
La autoestima, mejorar la autoestima de nosotros/as y de nuestros hijos/as	17
El sexo, la educación afectivo sexual en nuestros hijos/as	23
Hiperactividad	27
Las normas, cómo poner normas y límites en casa	33
Las pérdidas	37
El acoso escolar	43
La motivación, motivando a nuestros hijos/as	49
La pareja, cómo compaginar la relación de pareja con la crianza de nuestros hijos/as	53
La prevención, cómo prevenir y actuar ante el maltrato psicológico	59
La resolución de problemas	65
Estrés, ansiedad y depresión	69
¿víctima de un pequeño gran tirano o emperador en casa?	75
La pareja, la vida afectivo-sexual en pareja	81
Padres, madres, y/o tutores/as modelos para los hijos/as	89

PRESENTACIÓN

Desde el Área Sociosanitaria y concretamente desde el Plan Estratégico Sociosanitario (PESS) que es un instrumento orientado a procurar que el futuro del municipio se desarrolle por la senda del progreso, el bienestar y la calidad de vida de la ciudadanía, queremos ofrecer a los padres, madres y /o tutores/ as éste documento denominado “Guía psicoeducativa para la familia”, con el fin de dar respuesta a una de las necesidades más demandadas en los distintos espacios sociales: ¿Qué y cómo debemos educar a nuestros hijos/ as y qué debemos hacer ante las dificultades?

Por ello, a lo largo de éstos dos años se han venido desarrollando en el municipio talleres psicoeducativos para padres, madres y /o tutores/ as con el fin de aportar las herramientas y estrategias necesarias para facilitar la educación de los hijos/ as. Esta “Guía psicoeducativa para la familia”, es el fruto del trabajo y reflexión llevado a cabo a lo largo de éstos tres años y en ella han participado padres, madres y /o tutores/ as comprometidos con la educación de sus hijos.

Queremos que la misma, sea un instrumento útil y práctico para facilitar la labor educativa completando con ella la formación y entrenamiento permanente de los padres, madres, y/o tutores/as que garanticen un espacio familiar que reúna las condiciones adecuadas para que los hijos/as crezcan en el espacio idóneo donde se les aporte, los elementos e ingredientes necesarios para desarrollar una personalidad madura y equilibrada y dotada de las herramientas para saber decidir y enfrentarse con éxito a las dificultades de la vida.

Esta “Guía psicoeducativa para la familia”, recoge temas que pueden ser de utilidad para la educación práctica de los hijos/as y pretende ser una granito de arena más en la contribución desde la Política Social en la mejora de la convivencia en las relaciones dentro de la familia y de ésta con el contexto municipal.

SR. D. JUAN ACOSTA MÉNDEZ

CONCEJAL DEL ÁREA SOCIOSANITARIA DEL ILMO. AYUNTAMIENTO DE SANTA ÚRSULA



la comunicación

habilidades de comunicación

1. Introducción

¿Hablamos lo suficiente con los hijos/as?, ¿de qué hablamos?, ¿qué dificultades encontramos? Disfrutar de una buena comunicación en familia (tanto entre los padres como entre padres e hijos/as) favorece la cohesión familiar y la buena relación entre los miembros, hace posible la ayuda mutua y permite ejercer de una manera más eficaz la acción educativa de los padres.

2. ¿Qué son?

Es la capacidad de conversar, manifestar o hacer saber a alguien algo mediante un código común entre el emisor (quién da la información) y el receptor (quién recibe la información). Algo que parece tan fácil, en ocasiones se complica, dando lugar a enfados, distorsiones y malos entendidos teniendo como consecuencia el deterioro de las relaciones sociales.

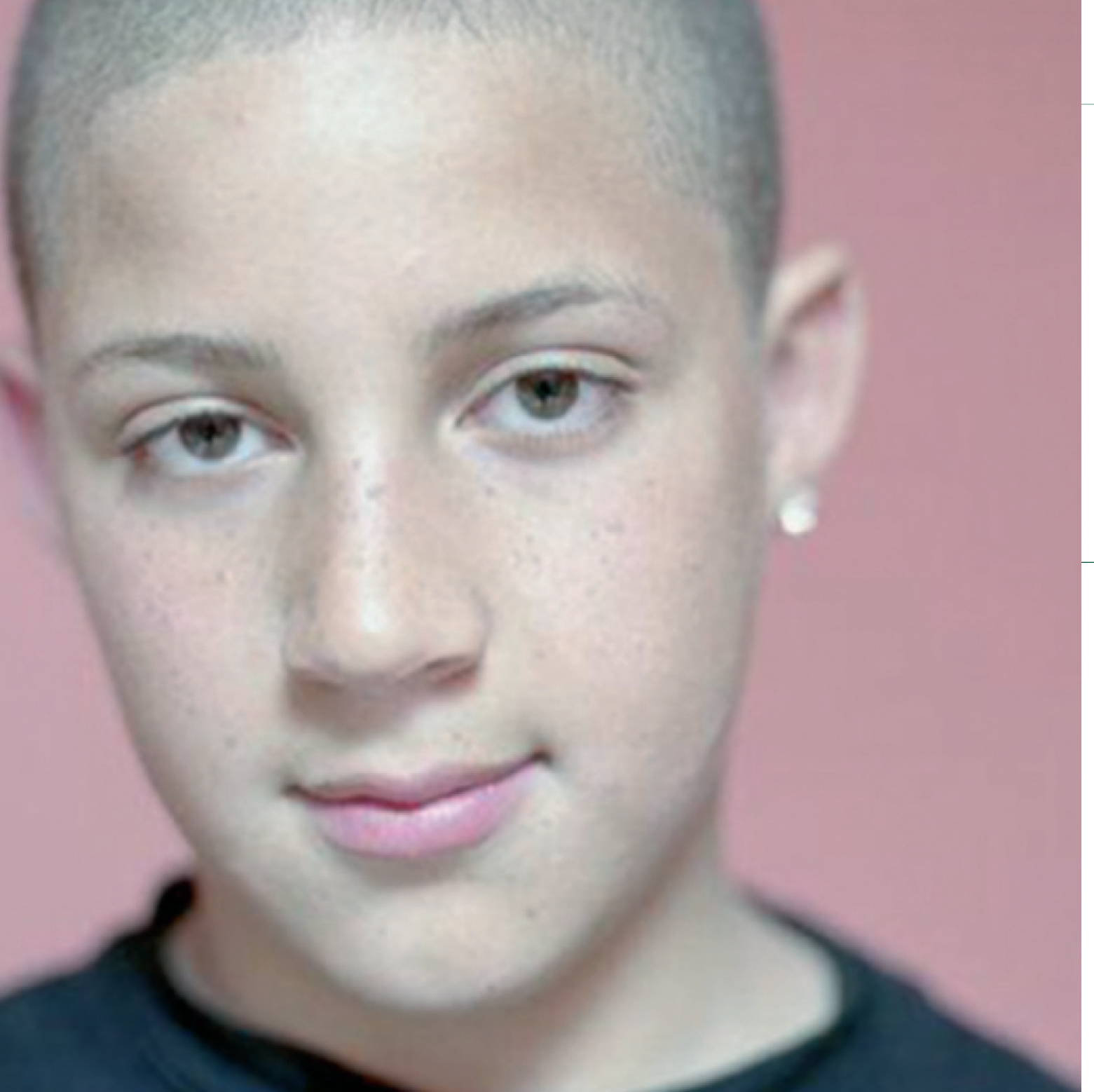
3. ¿Cómo favorecer y mejorar la comunicación con los hijos/as?

- // Establecer 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 regresar a casa, etc. Todas estas pequeñas cosas cotidianas resultan favorecedoras para comunicarnos ya que va haciendo lazos entre los miembros.
- // Saber encontrar espacios y oportunidades para hablar: es importante saber elegir el momento para comunicarnos, debe ser un momento en el que tenga tiempo para hablar y muy importante, para escuchar ya que si no es así, la persona no se sentirá escuchada y probablemente la comunicación se vea deteriorada. De igual manera, también es importante elegir un lugar adecuado, es decir, donde la persona se sienta cómoda, no se originen interrupciones por ruido o que no exista intimidad porque es un lugar de paso..
- // Hacer que los hijos/as se sientan escuchados: es importante mostrar interés real por lo que dicen y por las cosas que les interesan o les preocupan, para ello hay que dejar hablar a los hijos/as sin interrumpirles, sin darles consejos inmediatamente.

- // El lenguaje es importante: Parafraseando podemos comprobar que hemos entendido bien el lenguaje. Por ejemplo: “quieres decir que el otro día ..., entiendo con lo que me comentas que..”. Igualmente con el lenguaje corporal damos mensajes a la otra persona de que le estamos escuchando; mirando a los ojos a la persona, asistiendo con la cabeza, manteniendo una postura hacia delante, etc.
- // Demostrar a los hijos/as que pueden expresar sus inquietudes, opiniones, y sentimientos sin ser infravalorados o ridiculizados: es importante que los hijos/as sientan que pueden expresarse con sus padres sobre sus gustos, aficiones, inquietudes. Para ello los padres deben evitar comentarios del tipo: “¿a ti te parece eso normal?, ¡eres un memo!, ¡tu no entiendes de estas cosas, qué barbaridades dices!..
- // Tomar la iniciativa: los padres deben propiciar la conversación, o bien directamente haciendo preguntas a los hijos/as, o bien indirectamente, comentando con ellos/as nuestras cosas. Por ejemplo: al volver del trabajo el padre o madre le comenta al hijo/a “hoy he tenido un día muy duro, porque.... y a tí ¿cómo te ha ido? ¿qué has hecho hoy?”.

4. A modo de resumen

- // Definir de manera clara el motivo de la conversación o preocupación.
- // Utilizar la primera persona para referirnos al problema, explicando cómo nos sentimos: “estoy muy preocupado por...”, “me siento triste por..”
- // Animar a la otra persona a que de su punto de vista u opinión.
- // Expresar que prestamos atención: asistiendo con la cabeza, escuchando, mirando a la cara...
- // Resumir de vez en cuando el mensaje de la otra persona para indicar que le escuchamos y comprobar que lo hayamos entendido bien. Ej: “si lo he entendido bien, te preocupa la reacción de tus amigos cuando les digas que tienes que marcharte porque tus padres... ”
- // Realizar críticas constructivas; consiste en decirle a una persona las cosas que está haciendo bien en una situación concreta ofreciendo alternativas de cambio cuando no lo está haciendo correctamente.



las drogas

cómo saber si mi hijo/a consume drogas

1. Introducción

No podemos obviar que las drogas existen y que los hábitos de consumo de drogas han cambiado profundamente. Distinguir entre uso y abuso de drogas es vital para evitar problemas futuros y saber como actuar ante estos casos ayuda a ello.

2. ¿Qué es una Adicción a las drogas?

La problemática de consumo de drogas está de actualidad, y las consecuencias del consumo pueden ir desde el deterioro físico, hasta la muerte en algunos casos.

Entendemos por abuso aquella forma de relación con las drogas en la que, bien por su cantidad, por su frecuencia y/o por la propia situación física, psíquica y social del sujeto, se producen consecuencias negativas para el consumidor y/o su entorno (Plan Nacional sobre Drogas).

3. ¿Cómo saber si mi hijo/a consume drogas?

Debemos tener en cuenta los siguientes indicadores de consumo:

- // Cambios notables en el aspecto físico: descuido en el aspecto personal: adelgazamiento progresivo, palidez persistente, cansancio permanente, somnolencia, se muestra retraído, deprimido... en comparación con su manera de ser habitual.
- // Pérdida de hábitos básicos de higiene corporal y ropa.
- // Indicios de desmotivación hacia las actividades que normalmente ocupaban a la persona; domésticas, académicas, laborales, absentismo, bajo rendimiento... No le va bien en la escuela, ha empeorado las notas o la asistencia es irregular. Ha perdido interés por el deporte u otras actividades que realizaba en su tiempo libre.
- // Cambio del grado y calidad de la comunicación familiar; cuando evitan situaciones de reunión, conversaciones y actividades conjuntas en la familia, tienden a aislarse, se muestran enfadados y no cooperan en casa, las relaciones con otros miembros familiares se van deteriorando...
- // Cambios en los ritmos normalizados del sueño y vigilia; cuando duermen más horas de las habituales durante el

- día y por la noche están mucho tiempo despiertos, y si esto sucede normalmente sin que haya otra causa que lo explique, como alguna enfermedad.
- // Aumento de los gastos económicos, cuando se produce un cambio en la cantidad y frecuencia de los gastos.
 - // Aparición de ciertas enfermedades o trastornos físicos leves unido a la resistencia a ir al médico o no querer ir acompañado/a.
 - // Empleo repetido de la mentira como mecanismo habitual para conseguir sus objetivos.
 - // Cambio del grupo de amistades hacia otro grupo con que realiza cosas fuera de la normalidad o asociadas al consumo de ciertas drogas o/y tiene conversaciones telefónicas o encuentros con desconocidos/as.
 - // Cambios en comportamientos: Usa desodorantes o perfumes para tapar algún olor tiene color amarillento en la yema de los dedos por el consumo de cigarrillos, la nariz le sangra o gotea a menudo, utiliza colirios sin ninguna razón aparente, tiene las pupilas dilatadas o los ojos enrojecidos, tiene mal olor, incluso en la vestimenta y en las sábanas, y presenta dificultades para hablar.

Lo que hay que hacer si mi hijo/a está consumiendo:

- // Obtener información real del consumo mediante el diálogo y la comunicación para conocer qué sustancias consume, tiempo que lleva consumiéndola, información que tiene sobre ellas...
- // Una vez comprobado, no dramatizar, sino afrontar el problema de forma racional.
- // Ofrece información REAL sobre los efectos y las consecuencias a corto y a largo plazo del consumo de distintas drogas.
- // Decir abiertamente los aspectos de su vida que nos preocupan (abandono de estudios, cambio en el estilo de vida...)
- // Se recomienda no hablar en primera persona, ni en tono acusatorio cuando hablamos de aspectos del consumo, pues puede adoptar una actitud de oposición al diálogo.
- // Se debe hablar de “solución” y no de “problema”, mencionándole los beneficios que habrá para todos, si el problema se supera.
- // Tomar una actitud de interés por sus problemas y disposición para apoyarle.
- // Transmitir que se le apoya en el proceso de cambio.
- // Al mismo tiempo que se le apoya , mantener una postura firme de no consentir la conducta de consumo dentro de la familia.
- // No ceder a las reivindicaciones de libertad y derecho a “no dar cuentas a nadie de su vida”.

- // Plantear y pactar compromisos de “puesta a prueba” en tiempos cortos (p.e. que en un fin de semana no salga a los lugares donde suele consumir, o que no beba esa primera copa por las mañanas), esto le ayudará a tomar conciencia sobre el grado de dependencia y su capacidad de autocontrol.
- // Si la persona consumidora persiste en no querer someterse a tratamiento, se puede acudir a personas con las que tenga menos lazos afectivos pero que tengan influencia en él/ella (amigos no consumidores, otros familiares...) para que hablen con él/ella .
- // Buscar ayuda con profesionales del tema.

4. A modo de resumen

- // La importancia del diálogo si sospechamos que nuestro hijo/a consume para poder resolver el problema.
- // Conocer el entorno en el que mi hijo se desenvuelve.
- // Tener conocimiento sobre las drogas.
- // Todo consumo de drogas no implica que su hijo/a sea un drogadicto/a.
- // Acudir a un profesional en el caso de que así se considere.



la autoestima

mejorar la autoestima de
nosotros/as y de nuestros hijos/as

1. Introducción

La autoestima la poseemos todos/as, no existe una mala o buena autoestima sino una autoestima adecuada o inadecuada. Es una característica muy importante para la salud mental de la persona ya que si es inadecuada afecta negativamente al desarrollo personal, familiar, social y laboral. Por ello la importancia de conocer qué es y cómo cuidarla.

2. ¿Qué es?

La autoestima tiene que ver con las creencias que tenemos acerca de nosotros/as mismos/as, aquellas cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que nos atribuimos.

Es la valoración que hacemos de nosotros/as mismos/as en función de las experiencias que hemos ido incorporando a lo largo de la vida. De esta valoración depende la realización de nuestros logros en la vida.

De modo que, las personas que se sienten bien consigo mismas, tienen una autoestima adecuada, son capaces de enfrentarse y resolver retos y asumen responsabilidades que la vida plantea. Sin embargo, las personas que tienen una autoestima inadecuada, suelen autolimitarse y fracasar.

3. ¿Cómo puedo mejorar mi autoestima y la de mis hijos/as?

La baja autoestima está relacionada con una forma inadecuada de pensar. Las personas con baja autoestima suelen mantener un diálogo consigo mismas que incluyen pensamientos del tipo:

- // SOBREGENERALIZACIÓN: A partir de un hecho aislado, se crea una regla universal para cualquier situación y momento. (Por ejemplo, si me sale algo mal, pensar que TODO me va a salir mal siempre).
- // DESIGNACIÓN GLOBAL: Utilizar insultos para describirse a sí mismo/a, en vez de describir el error concretando el momento en que sucedió. (Por ejemplo, sale algo mal y me digo ¡qué torpe soy! En vez de : me he equivocado en...)
- // PENSAMIENTO POLARIZADO; es el típico pensamiento del todo o nada, blanco o negro, o es perfecto o no vale.
- // CULPABILIZACIÓN: Uno se encuentra culpable de todo lo que pase alrededor.
- // LECTURA DEL PENSAMIENTO: Supones que no le interesas a los demás, que no les gustas, crees que piensan mal de ti... sin tener evidencias de que eso sea verdad. Son suposiciones basadas en cosas no comprobables.

Qué puedo hacer para tener una autoestima adecuada:

1. Identificar los pensamientos negativos que tienes durante el día, pararte y analizar las diversas alternativas a ese pensamiento de una manera más adaptada a tu realidad.
2. No generalizar. Que ocurra un suceso negativo una vez no implica que suceda más veces. Debemos aceptar que tenemos fallos, como todo el mundo, pero eso no implica que en todos los aspectos de nuestra vida seamos “desastrosos”.
3. Centrarnos en lo positivo. Debemos acostumbrarnos a fijarnos también en las características positivas que tenemos.
4. Hacernos conscientes de los logros o éxitos que hemos tenido. Una forma de mejorar nuestra imagen consiste en hacernos conscientes de los éxitos o logros pasados e intentar tener nuevos éxitos en el futuro.
5. No compararse. Todas las personas son distintas; todos tenemos cualidades positivas y negativas. Aunque nos veamos peores que otras personas en algunas cosas, en otras, seguramente, seamos mejores, por tanto, no tiene sentido que nos comparemos.
6. Aceptarnos a nosotros/as mismos/as. Es fundamental que siempre nos aceptemos. Debemos aceptarnos con nuestras cualidades y defectos, de esta manera, podremos mejorar aquellos aspectos más débiles y fomentar los fuertes.

¿Qué puede hacer la familia para mejorar la autoestima de los hijos/as?

La influencia que tiene la familia en la autoestima del niño/a es muy importante, ya que es la que transmite o le enseña los primeros y más importantes valores que llevarán al niño/a a formar su personalidad y con ella su autoestima. Por eso es tan importante que como padres, madres y/o tutores/as tengamos en cuenta:

- // Elogiar siempre cualquier cualidad que percibamos de nuestro hijo/a.
- // Muestra a tu hijo/a y al resto de la unidad familiar el afecto y amor que os une.
- // Abrázalo, bésalo. Aunque haya crecido y no se propicie tanto como cuando era pequeño/a, él sigue necesitando el contacto afectivo de los padres, madres y/o tutores/as.

- // De la misma manera, no tengas reparo en pedir a tu hijo/a que te escuche, que te bese cuando tu lo necesitas, debe saber que para ti sus cariños, sus consejos son de gran ayuda, tanto como su opinión y apoyo.
- // Implícalo en tu vida personal pero manteniendo unos límites, para que estos le afecten en la medida de sus capacidades. Aunque sea maduro/a para su edad, puede que no tenga capacidad para hacer frente a los problemas de los adultos.
- // Acepta a tu hijo/a tal y como es, con sus defectos y cualidades. No seas excesivamente exigente con él/ella. Nadie es perfecto, y no puedes pretender que tu hijo/a lo sea.
- // No intentes que tu hijo/a se parezca a ti en tu adolescencia: en tus aficiones, costumbres, carácter. Cada cual tiene su personalidad. Acepta también que los tiempos cambian, y lo que en tu época estaba mal visto, hoy puede estar normalizado y no ser necesariamente perjudicial para nadie: formas de vestir, aficiones, lugares de ocio.
- // Aunque puedes opinar sobre lo que se pone o hace, debes respetar el cuerpo y sus gustos, y procurar no faltarle al respeto o crearle complejos innecesarios. Intenta ser más tolerante y pensar antes de hacer comentarios negativos.
- // Procura no estar continuamente hablando de forma despectiva de los demás delante de tus hijos/as, ya que tus opiniones le afectan, y él imitará tu actitud y al mismo tiempo tu visión sobre estos le producirán inseguridad por pensar que la gente hace comentarios negativos también sobre ella.

4. A modo de resumen

- // Intenta valorar positivamente las características particulares, distintas, raras, inconformistas de tus hijos/as, ya que éstos/as necesitan sentirse únicos/as e irrepitibles. Si no se ven diferentes por sus cualidades positivas, intentarán identificarse con actitudes y conductas negativas que les diferencien de los otros.
- // Procura que tu hijo/a se sienta un miembro importante en la familia, por la forma en que se le escucha, se le consulta, se le responsabiliza, se valoran sus opiniones y aportaciones.

- // Observa los cambios favorables y progresos en la conducta de tu hijo/a, y felicítalo por ello.
- // Evita favorecer los sentimientos de culpa y autocompasión en tu hijo/a en situaciones de derrota o decepción. Es importante que aprenda a identificar y a ver el lado positivo de lo sucedido (lo que se puede aprender).
- // Procura no desaprobar frecuentemente a tu hijo/a, ya que le transmitirás una imagen pesimista de sí mismo/a; es mejor elogiarle en las conductas buenas que observes, aunque sean pequeñas e insignificantes.
- // Hacer críticas constructivas (las cosas negativas, si se saben decir se entienden mejor y tienen mejor impacto en las personas que las recibe).



el sexo

la educación afectivo
sexual en nuestros hijos/as

1. Introducción

No podemos negar que en los últimos años se han producido cambios de actitudes, comportamientos y estilos de vida en el área de la sexualidad. La mayoría de los padres están capacitados para hablar de sexualidad con sus hijos/as, pero sienten que no están preparados, haciéndose preguntas como ¿cuándo empezar a hablar de ello? ¿qué decir?... no deben olvidar que el lugar más propicio para hablar de sexualidad con sus hijos/as es su propio hogar porque es el medio que consideran más seguro y adecuado para exponer sus inquietudes en un contexto natural y emocional.

2. ¿Qué es?

La educación afectivo sexual se refiere al proceso formal e informal, por el cual recibimos información acerca de la sexualidad desde que nacemos hasta que morimos.

3. ¿Cómo hablar de sexo con nuestros hijos/as?

Deben ser conscientes de que el niño/a desde pequeño recibe muchos mensajes sobre la sexualidad: cuando se les toca y abraza, cuando les escogemos ropa, juguetes, actividades, etc

Hay que dar una información sexual que se adapte a la edad del niño/a. En general, a corta edad (5 - 7 años) se interesan más por conocer los hechos biológicos, en cambio desde la preadolescencia (10- 11 años) se inicia su curiosidad por las materias afectivas y sexuales, de relación de pareja y matrimonio

Hay que aprovechar las oportunidades que tenemos para hablar con ellos de sexualidad, aprovechar las preguntas que hagan para conocer que es lo que ellos/as saben y qué es lo que quieren saber. Haciendo esto les estamos transmitiendo que pueden hablar con nosotros sobre el tema de la sexualidad, y no por ello incitamos a nuestro hijo/a, no olvidemos que no somos los únicos con los que puede recibir información pero si los que más correcta y sincera se las podremos brindar.

Ayúdate de libros, videos, etc para explicar a tus hijos/as la sexualidad, hablar del sexo de una manera positiva y natural ayuda a que los hijos/as tomen decisiones más maduras sobre su sexualidad. Es importante que se eduque a los hijos/as a utilizar los nombres correctos de las partes sexuales de sus cuerpos, de esta manera se fomenta una actitud sexual positiva, además los niños aprenden a NO tener vergüenza de sus partes genitales.

Habla con tu hijo/a de los anticonceptivos y las infecciones de transmisión sexual. Es importante hacer hincapié en la importancia del uso del preservativo; intenta que se de cuenta de la necesidad de usarlo SIEMPRE, tanto para prevenir embarazos no deseados como infecciones de transmisión sexual.

Si tu hijo/a es adolescente, y crees que ya ha comenzado a mantener relaciones, aunque no tenga una pareja estable, facilítale la obtención de preservativos, acompáñalo cuando compre los primeros, de esta manera se sentirá más seguro/a y en las siguientes ocasiones lo hará sin ningún tipo de prejuicios.

3. Consejos generales:

Los padres/madres deben hablar entre sí para decidir qué mensajes les quieren dar a sus hijos/as sobre el sexo.

// Anticipe las preguntas y los comportamientos sexuales. Planee y practique sus respuestas.

// Conteste a las preguntas según las hacen. Si dice: “ahora no” o “no necesitas saber eso” a los niños/as se les enseña que no está bien preguntar. Puede demorar con la respuesta, si lo necesita, diciendo: “ahora mismo no puedo, pero vamos a hablar de eso después de la cena”. Y entonces, hágalo, ya que lo ha prometido.

// Si usted tiene vergüenza, coménteles que hablar del tema es difícil para usted, pero que va a intentarlo. Los niños aprecian la honestidad.

// Conteste simple y honestamente, así deja la puerta abierta para más discusión.

// Inicie la conversación sobre el sexo, use libros con dibujos, visite a una amiga que está embarazada..

// Use eventos diarios como oportunidades de enseñanza. La iniciación de sus hijos/as al largo proceso del aprendizaje sexual puede ser difícil o maravilloso, usted es quien escoge.



hiperactividad

1. Introducción

El trastorno de hiperactividad está presente en nuestros días constituyendo cerca del 50% de las consultas psicológicas infantiles. Es importante conocer cuáles son los síntomas que identifican un posible trastorno de hiperactividad para poder buscar la ayuda de un profesional y poder tratar el problema con tiempo.

2. ¿Qué es la hiperactividad?

Es un trastorno de conducta de origen neurológico, muy común entre la población infantil. El trastorno principal en estos niños/as es el “déficit de atención” y no su excesiva movilidad. De hecho, es fácil encontrar muchos niños/as con dificultades de atención y sin hiperactividad motora. “El exceso de actividad motora” con el tiempo desaparece, mientras que el “déficit de atención” habitualmente persiste.

3. Cómo saber si su hijo/a es hiperactivo/a

SÍNTOMAS COMPORTAMENTALES DE LA HIPERACTIVIDAD INFANTIL:

Atención: escasa, está en las nubes, ensimismado, se distrae fácilmente, no termina las tareas que empieza, no presta atención a lo que le dicen los demás...

Impulsividad: Está irritable, sus esfuerzos se frustran fácilmente, exige inmediatamente satisfacción a sus demandas, responde sin reflexionar. Cuando emprende alguna nueva actividad, empieza con entusiasmo, la realiza de forma desorganizada y desestructurada y pocas veces termina. En el colegio sus cuadernos están sucios y descuidados. Las actividades escolares se realizan de forma irreflexiva y desorganizada. En ocasiones, estos niños se muestran más agresivos/as y violentos/as con sus compañeros/as e incluso con adultos. Esta agresividad no sólo es verbal (amenazas e insultos), sino también física: destrozan los juguetes de los otros niños/as y los suyos propios, se enzarzan en peleas con sus compañeros/as o agreden a sus padres o a cualquier otro adulto que trate de oponerse a sus padres.

Movilidad: está intranquilo/a, siempre en movimiento, se retuerce sobre sí mismo, está inquieto/a, no es capaz de estar sentado/a, está tenso/a y es incapaz de relajarse.

Desobediencia: acepta mal las indicaciones del profesor/a, le molesta seguir órdenes y las rechaza, está impertinente y murmurador/a. El niño/a hace lo contrario de lo que se pide.

Habilidades sociales: molesta frecuentemente a otros niños/as, discute y pelea por cualquier cosa, no es aceptado/a en el grupo, tiene dificultades para actividades cooperativas, no se lleva bien con la mayoría de compañeros/as, carece de actitudes para el liderazgo, no tiene sentido de las reglas del “juego limpio”, su conducta molesta a los que conviven con él/ella, es peleón/a, persistente e inoportuno/a, intenta dominar a los demás, destroza sus propias cosas y las de otros/as.

Aprendizaje: La capacidad intelectual de estos niños/as puede ser baja, normal o alta, como la de cualquier otro, pero sus dificultades de atención, la falta de reflexión y la incesante inquietud motora no favorecen su aprendizaje.

Afectividad: niega sus errores o culpa a los demás, cambia bruscamente sus estados de ánimo, tiene explosiones impredecibles de mal genio, se comporta con arrogancia, tiene aspecto enfadado/a, exige del profesor/a excesivas atenciones, su conducta es inmadura para su edad, muestra poco interés por las cosas que le atañen.

En la adolescencia, estos problemas se agudizan, y la relación entre padres/madres e hijos/as, se hace más estresante. El/la adolescente hiperactivo/a se vuelve más discutiador, desafiante e intolerante por sus caprichos. Por otra parte, el rendimiento académico empeora y esto condiciona el que las relaciones entre él/ella y los profesores/as sean buenas.

En esta etapa de la vida, los padres de los/las adolescentes hiperactivos/as se enfrentan con graves problemas:

- // El abuso de alcohol o la adicción a cualquier droga. El adolescente hiperactivo es más propenso que otros chicos de su edad a abusar de este tipo de sustancias, porque algunas de ellas tienen para él un efecto sedante.
- // El abuso de las experiencias sexuales. El adolescente hiperactivo no tiene madurez suficiente para comprender e integrar en su vida el desarrollo sexual y el papel que la sexualidad juega en la vida de una persona.
- // El riesgo está representado por los accidentes de tráfico. El/la adolescente hiperactivo/a es más propenso a sufrir accidentes de tráfico, ya que es más imprudente, busca el riesgo y no anticipa consecuencias de sus acciones.

Preguntas clave que conviene hacerse para detectar la hiperactividad:

- // ¿ Es capaz de escuchar un cuento quieto/a y tranquilo/a?
- // ¿ Interrumpe la comida sin ningún motivo?
- // ¿ Cambia de juguete constantemente?
- // ¿ Se muestra inquieto/a y toca todo durante las compras?
- // ¿ Habla en el colegio con sus compañeros/as cuando no debe?
- // ¿ Se levanta de su pupitre sin motivo?
- // ¿ Molesta a sus compañeros/as mientras trabajan?
- // ¿ Termina las actividades que se le mandan?

4. ¿Qué puedo hacer por mi hijo/a?

- // Prestarle atención, escuchándole y hablándole con paciencia. Deben explicar al niño/a su problema y cuáles son los planes para ayudarlo a superarlo, de tal forma que él/ella mismo/a colabore.
- // Mantener una entrevista personal con el/la profesor/a cada quince días, de tal manera que ustedes mismos hagan el papel de “profesor/a de apoyo” con su hijo/a hiperactivo/a.
- // Utilizar los intereses del niño/a y emplearlos como elementos motivacionales para ayudarlo a aprender de una manera más eficaz siguiendo los programas de aprendizaje asociado. Basta, por ejemplo, con que le digan: “Cuando terminemos esta ficha puedes ver los dibujos de la televisión”.
- // Tener siempre muy claro que ustedes son un modelo para el niño/a. Por consiguiente, delante de él/ella ser siempre coherentes y actuar responsablemente.
- // Ayudar al niño/a a aumentar la confianza en sí mismo/a y su autoestima. Estimularle, haciendo hincapié en la calidad de sus ejecuciones por modestas que sean.
- // Aceptarle tal y como es, también con el potencial que tiene para crecer y desarrollarse. Tratar de no generar respecto al niño/a unas expectativas inadecuadas, que estén por encima de sus posibilidades.
- // Procurarle, dentro de lo posible, una situación estructurada en el hogar. Mantener constante el horario de comidas, baño, sueño, etc., evitándole una estimulación excesiva (ruidos, luces, etc.). Una situación desestructurada o mal estructurada convierte poco a poco al niño/a hiperactivo/a en un niño/a histérico/a, por su fuerte tendencia a responder a los estímulos de su entorno. En este aspecto es muy conveniente designarle un lugar tranquilo donde trabajar y jugar.

- // Comunicarle, con suficiente antelación, cualquier posible alteración de la dinámica del hogar de manera que se le permita adaptarse a ella.
- // Hacerse partícipe, según sus capacidades, de las tareas domésticas que pueda realizar. Enseñarle directamente (a través del modelado) y alabarle cuando intente actuar por sí mismo/a.
- // Comentar tranquilamente con el niño/a sus malas actuaciones, tratando de hacerle ver que es necesario siempre pensar antes de actuar, que la prisa provoca muchos desastres.
- // Reforzarle cuando hace algo bien, dirigiéndole una sonrisa o una palabra de elogio. Este modo de proceder aumentará en el futuro sus conductas positivas.
- // Preocuparse de que el niño/a reciba una dieta nutritiva adecuada.
- // No actuar permisivamente. Un ambiente sin una normativa clara aumenta la ansiedad y confusión del niño/a. Es conveniente que le proporcionen pocas normas de conducta claras y coherentes que dirijan sus acciones.

5. A modo de resumen

- // Observar a nuestro hijo/a en su comportamiento en el entorno familiar, preguntarle al profesor/a el comportamiento de su hijo/a en clase y observar como se relaciona con sus amigos/as.
- // No ser impulsivo e inmediatamente colgarle la etiqueta de hiperactivo/a.
- // Tener en cuenta que el ambiente familiar y la forma de relacionarnos influye en el proceso.
- // Estar informados sobre el déficit de atención e hiperactividad ayuda a los padres a mantener un estilo educativo más adecuado tanto para el niño/a como para ellos/as.



las normas

cómo poner normas y límites en casa

1. Introducción

Vivimos en sociedad, esto implica relacionarse constantemente con otras personas independientemente de su raza, lengua o religión. Para que esta convivencia sea exitosa deben existir normas y límites. Esta convivencia va desde una relación de pareja hasta una gran empresa, todas ellas tienen normas ya sean sociales, jurídicas, morales, etc.

2. ¿Qué es?

Una norma es aquella regla que se debe seguir o a que se deben ajustar las conductas, tareas, actividades, etc.

En este tema nos centraremos en aquellas normas que deben haber en casa para que el funcionamiento de está sea adecuado. Nos referimos a las normas que los padres inculcan a sus hijos/as para que sepan vivir en sociedad.

3. ¿Cómo puedo poner límites a mi hijo/a?

- // Siéntense con su hijo/a y elabore un listado junto con él/ella de las normas que hay en casa y las obligaciones que él/ella debe cumplir.
- // Explícale claramente el motivo por el que es importante que cada obligación se lleve a cabo correctamente.
- // Escucha su opinión e intenta establecer un punto intermedio en las cosas en las que no te importe ceder un poco, para que él/ella note que su opinión también cuenta, pero sé inflexible en los asuntos que tengas claros que debe cumplir.
- // Cuando hayan terminado la lista de normas (procura que no sean más de diez), pásalo a limpio y cuelga la lista en un lugar visible, para que lea con frecuencia las obligaciones que sea ha comprometido a cumplir.
- // Al final del listado, escribe qué castigo recibirá si no se cumple con lo acordado (por ejemplo: retirarle o reducirle su paga semanal, prohibido salir por las tardes, o llegar más temprano..).
- // Es importante que seas inflexible y no cedas ante “chantajes”. Si no cumple lo que había prometido, pon en práctica el castigo correspondiente, o de lo contrario todo el trabajo anterior no habrá servido de nada.
- // Procura que la relación con tu hijo/a esté basada en el respeto mutuo, pero sé firme en tu papel de padre, madre y/o tutor/a.

- // Nunca faltes el respeto a tu hijo/a. Existen muchas maneras para conseguir que tu hijo/a cumpla con las normas que le corresponden sin necesidad de que tengas que levantarle la voz o incluso llegar a pegarle para que obedezca. Esto no quiere decir que seas permisivo y dejes que haga lo que quiera, sino que utilices la autoridad que tienes como padre, madre y/o tutor/a.
- // Las normas sólo se cambian cuando han dejado de ser adecuados.
- // Cuando tu hijo/a se comporte mal y merezca una corrección, reprende el hecho y no su persona, evitando hacer generalizaciones como por ejemplo: “siempre eres igual”, “no haces nada bien”,
- // Cuando tu hijo/a se comporte mal, dale la reprimenda que merezca, pero tras haber terminado continúa comunicándote con él/ ella de forma normal.
- // Al reprender a tu hijo/ a por un comportamiento inadecuado, procura no hacer referencia a incumplimientos anteriores, o de lo contrario la conversación se desvirtuará.
- // En el momento de poner una sanción, procura que ésta sea proporcional a la falta cometida. Mantente firme el tiempo que sea preciso y cuando se queje proponle negociar, cediendo tu también en algo.
- // Cumple tu también como padre y/o madre las normas en casa.
- // Recuerda que cuando un hijo/a es reacio/a a cumplir y aceptar las normas y tras intentos de negociación no parece haber cambio, debes ser contundente retirándole algunos de sus beneficios, tales como el ordenador, internet, tener llave de casa, caprichos de comida...

4. A modo de resumen

- // Ser conscientes que el establecimiento de normas desde muy temprana edad facilitara a su hijo/a, de una manera adecuada la integración en la sociedad.
- // Es muy importante que las normas sean consensuadas no solo con los hijos/as sino también entre la pareja.
- // No olvidar que las normas tienen que ser congruentes con nuestro estilo de vida y nuestro comportamiento, no podemos exigir lo que no cumplimos como padres, madres y/ tutores/as.
- // El incumplimiento de las normas debe tener una sanción, y ésta debe ser cumplida.



las pérdidas

1. Introducción

Siguiendo a Tizón (2004:84), todas las personas vivimos pérdidas en nuestro proceso evolutivo y las podemos clasificar en:

Pérdidas relacionales (seres queridos, no queridos, divorcios, separaciones, privación afectiva, , abusos físicos, psíquicos, etc.)

Pérdidas intrapersonales: físicas, cognitivas, etc.

Pérdidas materiales: afectos dirigidos a cosas materiales y simbolismo que se le ha dado en nuestro mundo interno

Pérdidas evolutivas: adolescencia, jubilación, etc.

Los niños/as también viven éstas pérdidas en su proceso madurativo y los padres/madres y/o tutores/as debemos saber cuando el sufrimiento por la pérdida se excede más allá de lo normal y debemos acudir en busca de ayuda profesional.

2. ¿Qué es?

Procesos psicológicos y psicosociales y económicos que siguen a la pérdida de una persona con la que el sujeto en duelo, estaba psicológicamente vinculada (Tizón, 2004:19).

3. ¿Cómo?

Los momentos del duelo sufridos por la pérdida según Tizón (2004: 161) serían;

// Impacto (y crisis)

// Aflicción y turbulencia afectiva

// Pena y desesperanza reversibles

// Recuperación y/o desapego

Este mismo autor señala que los tipos generales de procesos de duelo desde el punto de vista de su evolución son tres: duelo normal, duelo complicado y duelo patológico.

A continuación queremos señalar las manifestaciones para que un duelo que se sufre por una pérdida puede considerarse como normal (Tizón (2004: 161):

Afectivas	// Parece triste y desapegado/a // Se muestra irritable y malhumorado/a // Sentimiento de indignidad, autoestima disminuida
Quejas somáticas	// Dificultades para dormir // Pérdida de apetito // Molestias o quejas gástricas o abdominales // Quejas de dolores de cabeza
Otros problemas emocionales	// Retraimiento excesivo // Hiperactividad // Trastorno por estrés post traumático // Trastorno de conducta // Trastorno por ansiedad excesiva
Alteraciones de la adaptación social y educativa	// Dificultades de concentración // Problemas escolares // Problemas de memoria
Otras manifestaciones equivalentes a la de los adultos	// Depresión // Distimia // Otros trastornos psicopatológicos

Los indicadores del duelo en los niños/ as que pueden hacer pensar que se está haciendo patológico (Tizón, 2004: 280) son.

- // Añoranza y anhelo continuado por la persona perdida
- // Reproches continuados contra la misma, combinados con autoreproches más o menos inconscientes
- // La dedicación al cuidado compulsivo a los objetos, de los otros (animados o inanimados)
- // La incredulidad persistente acerca de que la pérdida sea real o permanente

Cómo podemos ayudar a los niños/as en el duelo:

- // Escuchar y contener (se)
- // Ayudar a expresar, facilitaciones
- // El lenguaje directo, evocador, simbólico
- // El uso de iconos: fotos, objetos..
- // Conversación dirigida
 - / ¿Decirle la verdad?
 - / Qué el/ella no es responsable de..
 - / Que sus circunstancias cotidianas van a seguir siendo las mismas o parecidas
 - / Que todos/as seguiremos queriendo a quien se fue / murió
- // Mas adelante:
 - / ¿Qué le dirías ahora si pudieras?
 - / ¿Lo echas de menos? ¿Qué echas de menos de él/ella?
 - / ¿Estás enfadado/a porque se fue? ¿Crees que tienes la culpa?

4. A modo de resumen

- // Los procesos de duelo debemos abordarlos con normalidad.
- // Todas las personas podemos apoyar a la persona en el proceso de duelo, pero debemos buscar ayuda en caso de que la persona debido a su dolor no puede continuar realizando las actividades cotidianas (ir a trabajar, estudiar, comer, dormir ...), una vez pasadas 2 ó 3 semanas de la pérdida.



el acoso escolar

1. Introducción

Según un informe del defensor del pueblo sobre violencia escolar del año 1999, las cifras del bullying o acoso escolar son las siguientes:

- // Casi un 6% de los alumnos/as españoles/as ha vivido en sus propias carnes el fenómeno conocido como “Bullying”
- // El 90% son testigos de una conducta de este tipo en su entorno
- // Entre el 25 y 30% de los/as estudiantes de primer ciclo de ESO afirma haber sido víctima alguna vez de agresiones
- // Solo 1 de cada 3 de los/las que lo sufren son capaces de denunciarlo (33%)

Por otro lado Serrano, A. (2006: 86) informa que:

- // El número de agresores es mayor que el de víctimas
- // La mayor incidencia se da en el primer ciclo de educación secundaria (12-14 años), y desciende paulatinamente hasta el 4º curso (16 años).
- // Los chicos cometen más agresiones de tipo físico y verbal mientras que la exclusión y la intimidación psicológica son conductas más características de las chicas.

2. ¿Qué es?

Según José San Martín (2006:27), el acoso escolar es “una forma de tortura a la que, habitualmente, un grupo de compañeros/as sujeta 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.”

3. ¿Cómo se manifiesta el acoso escolar?

El maltrato entre compañeros/as puede aparecer de formas muy diversas. No solamente 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 la agredida sin respuesta. Algunas de ellas pueden ser:

- // Intimidaciones verbales (insultos, motes, 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 “collejas”) 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.

Para la víctima:

Para el agresor:

Para los espectadores:

- | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> // Fracaso y dificultades escolares. // Alto nivel de ansiedad (sobre todo anticipatorio, fobia escolar...) // Déficit de autoestima. // Cuadros depresivos. // Intentos de suicidio. // Autoimagen negativa. // Baja expectativa de logro. // Indefensión aprendida (el sujeto aprende que no puede controlar los sucesos de su entorno mediante sus respuestas, por lo que deja incluso de emitirlos). | <ul style="list-style-type: none"> // Aprendizaje de la forma de obtener sus objetivos. // Antesala de la conducta delictiva. // Reconocimiento social y estatus dentro del grupo. // Generalización de sus conductas a otros ámbitos (entorno laboral, vida en pareja...) | <ul style="list-style-type: none"> // Deficiente aprendizaje sobre cómo comportarse ante situaciones injustas. // Exposición, observación y refuerzo de modelos inadecuados de actuación. // Falta de sensibilidad ante el sufrimiento de otros. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Para saber si un/a menor o adolescente sufre acoso escolar debemos atender a:

Indicadores para saber si se sufre acoso escolar

- // Cambios en el comportamiento del niño/a, cambios de humor.
- // Tristeza, llantos o irritabilidad.
- // Pesadillas, cambios en sueño y/o apetito.
- // Dolores somáticos, dolores de cabeza, estómago, vómitos.
- // Pierde o se deterioran sus pertenencias escolares o personales, gafas, mochila, pantalones rotos, pérdida del estuche de forma frecuente.
- // Aparece con golpes, hematomas o rasguños, dice que tiene frecuentes caídas o accidentes.
- // No quiere salir ni se relaciona con sus compañeros.
- // No acude a las excursiones, visitas del colegio.
- // Quiere ir acompañado a la entrada y salida.
- // Se niega o protesta para ir al colegio.

A continuación exponemos los consejos para las víctimas:

Consejos para las víctimas

- // Ignora al agresor/a, como si no lo oyeras, ni siquiera lo mires.
- // No llores ni te enfades, ni muestres que te afecta. Eso es lo que el agresor pretende. Aún si te encuentras verdaderamente mal, no dejes que se te note; más tarde podrás hablar o escribir sobre tus reacciones.
- // Responde al agresor con tranquilidad y firmeza. Dí, por ejemplo “¡No!”, “Eso es lo que tú piensas”.
- // Aléjate y corre si es necesario, si crees que puede haber peligro. Aléjate de la situación. Vete a un sitio donde haya un adulto.
- // Si eres víctima permanente de los agresores, lo más importante que debes hacer es hablar con un adulto.
- // Comienza con tus padres. Eso no es “acusar”. Es pedir ayuda a las personas que te quieren cuando de verdad las necesitas. Haz que tus padres hablen con alguien del colegio, no con los padres del agresor/a.

- // Si sientes que no les puedes contar a tus padres a las personas que te cuidan o te apoyan de la manera que necesitas, habla con otro adulto en quien confíes: un maestro, el director, el orientador. Si no quieres hablar de ello con nadie a solas, lleva un amigo/a, hermano/a. Te ayudará mucho llevar a alguien que haya visto cuando te agreden.
- // Haz que al adulto le quede claro que esa situación te afecta profundamente. Especialmente si eres víctima de “agresiones verbales”, porque muchos adultos no consideran graves las agresiones verbales. La realidad es que esta clase de agresiones es la que más puede hacer daño.
- // Si sientes que no puedes decirle a nadie, trata de escribir una carta contando lo que te sucede, dásela a un adulto en quien confíes y guarda una copia para ti.

4. A modo de resumen

- // Tú no tienes la culpa de ser agredido.
- // Tú no tienes que hacer frente a esta situación sólo/a.
- // Recuerda que no eres el del problema. Es el agresor/a el que tiene el problema.
- // Trata a los demás como quieras que te traten a ti. Ayuda al que lo necesite, y cuando tú necesites ayuda, alguien te ayudará.



motivación

motivando a nuestros hijos/as

1. Introducción

Algunos padres, madres y/o tutores/as muchas veces no saben como motivar a sus hijos/as para que inicien cambios positivos que repercutan positivamente en su desarrollo: estudiar, asumir normas y valores, etc..

Es cierto que la motivación parte del sujeto, pero los padres, madres y/o tutores/as deben saber que los menores o adolescentes muchas veces se resisten a cambiar y por ello es importante saber que los indicadores que bloquean la motivación para cambiar son (Thomas Gordon, 1987):

- // Dirigir
- // Amenazar
- // Moralizar, sermonear o decir lo que tienen que hacer
- // Mostrar desacuerdo, juzgar, criticar o culpabilizar
- // Culpabilizar, ridiculizar o etiquetar
- // Cuestionar o poner a prueba
- // Retirarse, distraerse, bromear o cambiar de tema

2. ¿Qué es?

La motivación podríamos entenderla de manera sencilla, como la predisposición y/o actitud a realizar una determinada acción o conducta. Es preciso que aclaremos que por mucho que nos preocupe la situación, los padres, madres y/o tutores/as e incluso los/as profesionales no podemos cambiar a nadie, lo que si podemos hacer es motivar a la persona para que desee cambiar.

3. ¿Cómo motivar a una persona para que desee cambiar?

- // Hacerle dudar de lo que hace o piensa, pero no agresivamente. Sino que reflexione y sea consciente del comportamiento a cambiar. No decir lo que debe de hacer, sino hacer preguntas para que él /ella llegue a la reflexión de lo correcto.
- // Ayudarle a imaginarse como sería la convivencia y cómo se ve él/ ella, si cambiara. Podemos descubrir sus miedos, inseguridades, etc.

- // Expresar empatía, el hijo/a debe sentirse escuchado.
- // Hablar de los pasos para tomar decisiones y valorar las alternativas y consecuencias de las decisiones.
- // Reforzar los avances del cambio.
- // Evitar discusión, propiciar un espacio de conversación. Evitar los etiquetados “siempre eres el mismo”, “tú no cambiarás...”
- // Allanar las resistencias: las percepciones se pueden cambiar, los nuevos puntos de vista se sugieren, no se impone.

Las trampas en las que podemos caer que no motivan para cambiar

- // Confrontación – negación: entramos en la dinámica de echar en cara de manera agresiva lo que nos molesta y el menor lo niega
- // Preguntas – respuestas: hacer un interrogatorio y esperar que el menor nos responda
- // Trampa del experto: presentarnos ante nuestros hijos/as como que estamos de vuelta de todo y que nos lo sabemos todo, incluido los argumentos que nos va a dar.
- // Trampa del etiquetado: empezar a hablar poniendo una etiqueta: vago/a, egoísta, desordenado/a, etc..
- // Énfasis prematuro (centrarse más en lo que preocupa a los padres y no lo que preocupa al menor).

4. A modo de resumen

- // Mirar desde el otro (leer la realidad desde la visión del menor, con los significados que éstos atribuyen a los hechos).
- // Manejar la paciencia (reforzar los pequeños avances)
- // Aceptar el sentimiento de impotencia (a veces las personas deciden hasta dónde quieren cambiar. Este aspecto lo debemos valorar respecto a nuestros hijos/as, y ver si lo que queremos que cambie es relevante o irrelevante para su futuro).
- // Valorar el apoyo instrumental, es decir; eliminar obstáculos: ruido, buscar momentos de serenidad, de diversión conjunta, distracción, etc..



la pareja

cómo compaginar la relación de
pareja con la crianza de los hijos/as

1. Introducción

Con el paso del tiempo, la vida en pareja se va transformando con la llegada de nuevas responsabilidades, que en ocasiones cubren la mayoría del tiempo. Las atenciones se centran mayoritariamente en el cuidado de los hijos/as, a las preocupaciones por sus estudios o por su futuro. Con el tiempo, estos antes niños/as se hacen mayores y comienzan a decidir por ellos mismos y en última instancia a independizarse. Estos padres que han tenido como objetivo prioritario sus hijos/as, de repente vuelven a estar solos; de nuevo en pareja. En ocasiones, esta situación se vuelve difícil para la pareja, pues llevan tanto tiempo preocupados por sus hijos/as que han relegado a su pareja y a la vida en pareja a un segundo plano, por lo que se han perdido las habilidades que tienen, a causa del poco uso.

2. ¿Qué es?

Las personas nos debatimos entre dos necesidades aparentemente contradictorias: la de unirnos a otra persona y la de sentirnos independientes. Comprometerse es encontrar el equilibrio entre ambas.

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.

Vivir en pareja no es nada sencillo si se tiene en cuenta que debe soportar los problemas cotidianos: facturas, educación de los niños/as, tareas domésticas... la pareja debe sobrevivir a los problemas que genera su convivencia y otros que siendo ajenos a la relación, también les afectan. El trabajo, el estrés y la rutina a veces provocan que la pareja deje de disfrutar de sus ratos libres.

3. Cómo prevenir una relación de pareja vacía por el paso del tiempo

// Tener una buena comunicación: con esto nos referimos, no solo a hablarnos sino a comprendernos y a que exista una reciprocidad entre ambas personas; que seamos capaces de mantener comportamientos agradables, ya que: "Si recibo comportamientos agradables me siento bien y doy comportamientos agradables, si recibo comportamientos desagradables me sentiré mal y daré comportamientos desagradables". Por ello es importante

que no convirtamos la convivencia en hacer discriminaciones al otro sino a intentar escuchar y ser empáticos con la pareja (ponerse en el lugar del otro), a no malinterpretar las acciones del otro ya que con toda seguridad nos equivoquemos, no hay que olvidar que no estamos “en la cabeza de los demás” así, no podemos saber con seguridad qué es lo que esta pensando, siempre será más seguro preguntarle a la pareja sobre las acciones que nos preocupan o nos molestan antes de sacar conclusiones apresuradas.

Esto incluye tener la capacidad de expresar desacuerdos, que muchas veces por temor no se realiza, con el tiempo esto perjudica a la pareja. Comentar los desacuerdos en la pareja indican inquietud, alerta, deseo de mejorar.

- // Ser independientes: con ello no queremos decir vivir en paralelo. Sino tener la capacidad de aprender cosas nuevas, elegir su propia ropa, elegir a sus amistades. El vivir en pareja requiere hacer pactos, repartir tareas, cuando mas satisfechos estemos a nivel individual con nosotros mismos más enriqueceremos a la pareja porque tendremos una actitud más positiva no solo para disfrutar de la pareja sino para resolver juntos las complicaciones y/o problemas que puedan acontecer en ella.
- // Mantener las relaciones sociales: encerrarse en casa es un error. Es bueno invitar a los amigos a casa, realizar actividades con ellos, planificar actividades. Si siempre decimos no a nuestros amigos, estos con el paso del tiempo y las negativas dejarán de contar con nosotros. Las relaciones sociales siempre ayudan a mantener la riqueza, la variedad, la imparcialidad: serán ejemplos a imitar o a evitar.
- // Pedir y dar demostraciones de afecto: debemos estar atentos a cuidar los detalles de la convivencia, es decir expresar afecto a nuestra pareja, abrazar, acariciar, decir un piropo, y a pedir a nuestra pareja demostraciones como que nos de un beso, que me coja de la mano cuando estamos paseando..decir “ te quiero” es importante y no solo hacer cosas para que la otra persona lo intuya. Cuanto más lo hacemos menos nos cuesta porque lo interiorizamos en nuestro comportamiento.
- // Realizar actividades de ocio y salir de la rutina: debemos intentar molestarnos en realizar actividades de ocio juntos, retomar aquellas actividades que por nuestro ritmo de vida hace tiempo que no realizamos y que antes nos gustaba realizar, hay que sorprender a la pareja de vez en cuando, con una cena que no esperaba, un paseo que les recuerde algo de su noviazgo y que fue importante para ambos, etc.

4. A modo de resumen

- // Tenemos que ser capaces de delegar responsabilidades en nuestra red de apoyos, como nuestros padres, amigos, etc., (dejar a los niños/as con los abuelos/as para salir a cenar o a pasear con nuestra pareja).
- // Educarlos en que respeten nuestro tiempo y que no siempre ellos/as son el centro de atención.
- // No sentirnos culpables por tener un trabajo, salir con la pareja, ir a una cena o acontecimiento con los amigos/as.
- // Compartir nuestra maternidad y/o paternidad con nuestros amigos/as, llevando a las actividades a nuestros hijos/as y buscar el equilibrio entre su adaptación y la nuestra, y no siempre nosotros a ellos/as.



prevención

cómo prevenir y actuar
ante el maltrato psicológico

1. Introducción

El maltrato psicológico es un tipo de maltrato más sutil que no se puede identificar con respecto al maltrato físico. A diferencia de éste último, el maltrato psicológico deja secuelas más duraderas en el tiempo, es más difícil de detectar y produce mucho más deterioro en la víctima (más destructivo). A pesar de que el maltrato psicológico se identifica más con la violencia doméstica, es un fenómeno que está muy arraigado en nuestra sociedad y se da tanto de hombre a mujer, de mujer a hombre, de padres a hijos, de hijos a padres o entre amigo/as, en el trabajo, etc.

2. ¿Qué es?

Se define el maltrato psicológico como aquel tipo de violencia no física con la que se pretende anular y/o dominar a la víctima. Algunas formas de maltrato psicológico son: amenazas, desvaloraciones, restricción de la libertad, culpabilizaciones, etc.

Tipos de maltrato:

Maltrato Verbal: Comentarios degradantes, insultos, gritos, acusaciones, burlas, observaciones humillantes sobre la falta de atracción física ...

Maltrato Emocional: Incluye la destrucción de objetos con un especial valor sentimental para la víctima, maltrato de animales domésticos, privación de necesidades básicas (alimento, sueño...), insistencia en considerar a la víctima loca, estúpida o inútil.

Maltrato económico: El maltratador generalmente entrega cantidades insuficientes para el mantenimiento de las necesidades familiares y recrimina a la mujer por “incompetente” acusándola de no “administrar” adecuadamente el dinero que le da.

Maltrato Social: Incluye el maltrato verbal en presencia de terceros, el control de las relaciones externas (familia, amigos, llamadas de teléfono). Incluye el control constante de las actividades y provoca que la víctima se autoaisle para no enfurecer al maltratador y así evitar “ponerse en evidencia” ante amigos o familiares. La víctima pasa a rendir cuentas de cada uno de los movimientos que realiza.

3. Cómo afecta el maltrato psicológico a nuestros hijos/as

- // Transmisión de valores erróneos o inadecuados.
- // Temor y desconfianza por parte del menor.
- // Dificultad para establecer relaciones interpersonales profundas y estables.
- // Baja autoestima (aceptación del maltrato como algo que se merece por su desobediencia o incapacidad)
- // Pueden responder con un comportamiento pasivo, se les observa triste y sumisos/as, o con un comportamiento rebelde y agresivo generalmente dirigido hacia otros niños/as. Estos comportamientos se pueden mantener de forma estable llegando a formar parte de su personalidad.
- // A nivel escolar puede presentar dificultades de aprendizaje, en ocasiones, por el desinterés de sus padres, madres y/o tutores/as por el miedo a un posible fracaso.
- // Se culpabilizan y responsabilizan de lo que ocurre.
- // Repiten el mismo patrón de conducta.

Cómo prevenir y actuar ante el maltrato psicológico

Siendo asertivo, lo cual implica asumir los siguientes derechos personales:

- // A ser tratados con respeto y dignidad.
- // A equivocarnos y ser responsables de nuestros errores.
- // A tener nuestras propias opiniones y valores.
- // A tener nuestras propias necesidades, y que sean tan importantes como las de los demás.
- // A experimentar y expresar los propios sentimientos, así como a ser sus únicos jueces.
- // A cambiar de opinión, idea o línea de acción.
- // A protestar cuando se nos trata injustamente.
- // A intentar cambiar lo que no nos satisface.
- // A detenernos y pensar antes de actuar.
- // A pedir lo que queremos.
- // A hacer menos de lo que humanamente somos capaces de hacer.
- // A ser independientes.
- // A decidir qué hacer con nuestro propio cuerpo, tiempo y propiedad.
- // A sentir y expresar el dolor.
- // A ignorar los consejos.

- // A rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
- // A estar solos/as aun cuando deseen nuestra compañía.
- // A no justificarse ante los demás.
- // A no responsabilizarse de los problemas de otros.
- // A no anticiparse a las necesidades y deseos de los demás.
- // A no estar pendiente de la buena voluntad de los demás.
- // A elegir entre responder o no hacerlo.
- // A hablar sobre el problema con la persona involucrada y aclararlo, en casos límite en que los derechos de cada uno no están del todo claros.
- // A hacer cualquier cosa mientras no violes los derechos de otra persona.

Cómo identificar si estamos siendo maltratados/as o si estamos maltratando

- // Utilización de tácticas de presión: intimidación, manipulación a los/as niños/as, amenazas con retener el dinero...
- // Faltas de respeto; interrumpe, no escucha, no responde, manipula la interpretación de lo que le dice la mujer, hombre, hijo/a.
- // Abuso de autoridad y confianza: invade su intimidad, no respeta los acuerdos, no asume su responsabilidad, no colabora en el cuidado de los/as niños/as ni se compromete en los quehaceres domésticos.
- // Tiranía emocional: no expresa sentimientos, no ofrece apoyo, no respeta sus sentimientos.
- // Control económico: le niega el derecho a trabajar o se inmiscuye en el trabajo de su mujer, hombre, hijo/a o le impide el acceso al dinero.
- // Comportamiento destructivo de la personalidad, abuso del alcohol o drogas, amenazas de suicidio...
- // Aislamiento: evita o dificulta que la mujer, hombre, hijo/a se pueda ver con sus amigos/as o familiares, controla su correspondencia y llamadas telefónicas, le dice dónde puede y no puede ir.
- // Acoso: le llama constantemente por teléfono en un afán enfermizo de controlarle, le sigue.
- // Intimidación con gesto de enfado y amenaza.
- // Destrucción de posesiones o lanzamiento de objetos contra las paredes.
- // Trato degradante del sexo contrario, coacción para mantener relaciones sexuales contra su voluntad.
- // Violencia física.
- // Otra forma de actuar ante el maltrato psicológico, si nos vemos impotentes es acudir en busca de ayuda profesional.

4. A modo de resumen

- // No pensar que el trato humillante es normal y asumirlo simplemente porque es nuestra pareja, hijo/a.
- // No avergonzarse por contarlo ya que la víctima no es la culpable de la situación.
- // Desde la primera situación de maltrato, intentar solucionarlo y no esperar a que el agresor/a cambie por sí solo, es poco probable que cambie por sí solo o se de cuenta de que su comportamiento no es correcto.
- // Acudir a un profesional.



resolución

resolución de problemas

1. Introducción

La utilización de estrategias de resolución de problemas limita el número y la intensidad de los conflictos entre padres e hijos/as, y contribuye a la mejora del clima familiar.

En nuestra sociedad actual cada vez tenemos más obligaciones (educación de los hijos/as, trabajo, problemas imprevistos, etc). Todo esto, poco a poco nos desborda hasta el punto que se genera una situación de estrés que interfiere en nuestra forma de solucionar los problemas.

Con la técnica de Solución de Problemas pretendemos dar una forma práctica de resolverlos. Como ocurre con cualquier comportamiento, a medida que las llevamos a la práctica, nos salen de forma automática.

2. ¿Qué es?

Se refiere a la habilidad de la persona para identificar que tiene un problema y poner las estrategias necesarias para resolverlo.

3. ¿Cómo resolver un problema?

Cuestiones a tener en cuenta a la hora de resolver un problema:

// La precipitación y la ira dificultan la resolución de problemas.

// Buscar la cooperación de la otra persona:

// Centrarse en el problema actual que llama nuestra atención : Intentar resolver los problemas, de uno en uno.

Fases de la solución de problemas:

- 1.** Definir el problema de una manera apropiada.
- 2.** Generar posibles alternativas de solución del problema. Puede hacerse una lista de las posibles alternativas (mentalmente o apuntándolas en un papel). En esta etapa conviene no ser muy crítico y considerar todas las estrategias posibles que aparentemente puedan contribuir a resolver el problema.

- 3.** Descartar las alternativas inviables. En esta etapa hay que revisar de una en una las alternativas generadas en la etapa anterior, y desestimar las menos viables. Por ejemplo “mi hijo/a está sacando muy malas notas en el colegio, una posible solución sería cambiarlo a un colegio más disciplinado. Pero con el curso ya ha empezado, no podemos intentarlo hasta el próximo curso”.
- 4.** Sopesar los pros y los contras de las alternativas viables. Seguramente, cada una de las alternativas seleccionadas tiene ventajas e inconvenientes; hay que descartar las que tienen más inconvenientes que beneficios (en cantidad o en importancia).
- 5.** Escoger una de las alternativas.
- 6.** Aplicar la alternativa elegida y evaluar los resultados obtenidos. Una vez aplicada la solución elegida, hay que valorar si ha servido para alcanzar los resultados que se esperaban. Si no ha sido así, se puede intentar con otra de las alternativas viables.

4. A modo de resumen:

- // No debemos olvidar que los problemas forman parte de la vida.
- // Debemos aprender a identificar y valorar que es un problema y que no lo es.
- // Enfrentarnos al problema y no esperar que se resuelva solo.
- // Tomar decisiones para resolverlo sin miedo al fracaso.
- // Tomar el fracaso como aprendizaje.



ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

1. Introducción

Durante los últimos años, numerosos investigadores han señalado que, a pesar de las diferencias en sus manifestaciones clínicas, la depresión y la ansiedad presentan lazos estrechos. Donald Klein, Eric Hollander y David Stein entre otros, han observado la coexistencia y/o aparición sucesiva de ambos fenómenos clínicos.

El estrés ha sido identificado la mayor parte de las veces como signo de la vulnerabilidad de la persona para hacer frente a determinadas situaciones (consideradas positivas o negativas). Dentro de esta manera de responder, se encuentran la ansiedad y la depresión (esta última aparecerá con alta probabilidad, si la respuesta de estrés se alarga en el tiempo).

2. ¿Qué es?

La respuesta fisiológica de ESTRÉS es una respuesta automática del organismo ante cualquier cambio ambiental, externo o interno, mediante la cual se prepara para hacer frente a las posibles demandas que se generan como consecuencia de la nueva situación (Labrador, 1992). Por tanto, no es “malo” en sí mismo; es una respuesta que nos prepara para enfrentarnos a situaciones que se suponen excepcionales.

Se considera que una persona está en una situación estresante cuando ha de hacer frente a situaciones que conllevan demandas conductuales que le resulta difícil poner en práctica o satisfacer; depende de las demandas del medio y de sus propios recursos para enfrentarse a el (Lazarus y Folkman, 1984).

La ANSIEDAD suele manifestarse dentro de la respuesta de estrés, formando parte de otros cuadros clínicos, como en el caso de la DEPRESIÓN.

Un TRASTORNO DEPRESIVO es una enfermedad que afecta a la persona, al estado de ánimo y a la manera de pensar, de percibir la realidad. Afecta al ciclo normal del sueño - vigilia y a la alimentación. Se altera la visión de cómo se valora uno a sí mismo (autoestima) y a la forma en la que uno piensa. Se distingue perfectamente de cualquier estado pasajero de tristeza, que puede ser considerado como una reacción normal ante un acontecimiento negativo. Si este estado se alarga mucho tiempo o sus síntomas se vuelven más graves, impidiendo el adecuado desarrollo de la vida diaria, puede llegar a convertirse en un trastorno depresivo.

3. ¿Cómo se manifiesta el estrés y cómo puedo disminuirlo?

La respuesta fisiológica de estrés implica:

- Aceleración del ritmo cardíaco (el corazón late más fuerte y rápido).
- Las pequeñas arterias se contraen para disminuir la pérdida de sangre en caso de heridas, y para dar prioridad al cerebro y órganos más críticos para la acción (cerebro, pulmones y músculos).
- La mente aumenta el estado de alerta.
- Los sentidos se agudizan.

En condiciones apropiadas (cuando estamos en un incendio, o un vehículo nos va a atropellar), los cambios que nos provoca la respuesta de estrés resultan muy convenientes, pues nos preparan para responder correctamente, y poner así nuestra vida a salvo. Sin embargo, esta respuesta resulta mortal si se extiende en el tiempo, sufriendo consecuencias tales como:

- // Elevación de la presión sanguínea (Hipertensión arterial).
- // Gastritis y úlceras de estómago e intestino.
- // Disminución de la función renal.
- // Problemas de sueño.
- // Agotamiento físico.
- // Alteraciones del apetito.

Podemos evitar llegar a un estado crónico de estrés si tenemos en cuenta sus signos y síntomas:

- // Depresión o ansiedad (constatado por un psicólogo/a)
- // Dolores de cabeza.
- // Insomnio.
- // Indigestión.
- // Sarpullidos.
- // Disfunción sexual.
- // Palpitaciones rápidas.
- // Nerviosismo.
- // Dolor en la espalda.

- // Estreñimiento o diarrea.
- // Fatiga.
- // Problemas en la relación con otros.
- // Falta de respiración.
- // Alteraciones en el peso corporal (se sube o se baja de manera notable el peso)

Para cuidarnos en salud hay que tener en cuenta:

- 1.** Si la causa del estrés es única, sería bueno compartir esos sentimientos con amigos/as, no imponiéndose más responsabilidades.
- 2.** Fíjese metas realistas en su casa y en el trabajo.
- 3.** Esfuércese por resolver los conflictos con otras personas.
- 4.** Si el estrés persiste debido a irritaciones diarias que no se pueden modificar, tal vez un cambio radical ayude (como encontrar un trabajo menos agobiante). Trate de ver un cambio en su estilo de vida como un desafío positivo, no como una amenaza.
- 5.** Lo mejor es prevenir este estado, por ejemplo, hacer gimnasia sirve de válvula de escape, o buscar algún pasatiempo, aprender técnicas de relajación (Jacobson), yoga, meditación, auto-hipnosis.
- 6.** Tener amigos/as con quienes compartir tanto lo bueno como lo malo y rodearse de ellos.
- 7.** Evitar el uso de tranquilizantes o alcohol para hacer frente a las situaciones estresantes.
- 8.** Es posible que junto a los cuadros de estrés acompañados por factores negativos, se acompañe un proceso depresivo, que deberá ser atendido simultáneamente por un profesional (psicólogo).
- 9.** Es importante aprender a reconocer los síntomas que causan en mí el estrés; las primeras señales de estrés incluyen tensión en los hombros y cuello. Aunque en cada persona, el estrés actúa de distinta manera; sería conveniente averiguar la manera en que se manifiesta en mí para poder parar la rueda.
- 10.** Cuide su alimentación. Una fórmula de nutrición para combatir el estrés sería: una dieta adecuada en calorías (muy pocas le quitan energía), con comidas altamente nutritivas, con alimentos como carnes magras, ensaladas, frutas y granos enteros. Es importante mantener una adecuada hidratación (8 vasos de agua al día si es posible), comer con un horario establecido (cada 3 ó 4 horas) para mantener el metabolismo y el nivel de energía alto. No fumar (el tabaco es excitante e interfiere en el ciclo del sueño y alimentación).

4. A modo de resumen

CONSEJOS PARA AFRONTAR LAS SITUACIONES DE ESTRÉS:

- // No se preocupe por las cosas que usted no puede controlar. Pasarán de todas formas y haga algo con las que si puede controlar.
- // Establecer prioridades claras y aprenda a delegar responsabilidades.
- // Aprender a decir NO a los compromisos que no se pueden cumplir.
- // Hacer bien y pronto lo que se puede hacer y olvidarse por completo de lo que no se puede.
- // Asumir los grandes retos como secuencias de pequeños pasos.
- // Cuida tu autoestima (las personas con alta autoestima minimizan y relativizan el impacto de cualquier estrés).
- // Dedicar tiempo a tu familia y amistades, desconectando de las obligaciones.
- // Aprende a resolver los conflictos.



¿víctima de un pequeño
gran tirano o emperador en casa?

1. Introducción

Los distintos estilos educativos en la familia, unido a factores de personalidad y del ambiente pueden ser el desencadenante para que aparezca un “gran tirano o emperador en casa”.

El profesor Garrido (2005), expone que en las sociedades actuales:

- // No se educa la conciencia
- // Existe un conflicto en la relaciones de pareja (madres educando solas)
- // Los padres se hayan sometidos a un gran estrés en la sociedad competitiva de hoy
- // A los jóvenes se les invita a adoptar roles de responsabilidad durante largo tiempo
- // Hedonismo: sociedad de consumo exacerbado. Todo ha de obtenerse pronto
- // Muchas posibilidades para la práctica insana del hedonismo: Pornografía, violencia y drogas

Según el profesor Vicente Garrido (2005), no debemos descuidar en ningún momento las necesidades emocionales de los hijos/ as , señalando que “ni les hagamos víctimas de abusos o de una crianza negligente”. Este autor basándose en Lykken (citado en Garrido, 2005) establece una relación predictiva de padres competentes e hijos “difíciles” de educar. Si el niño es realmente “difícil”, los padres y madres competentes detectan precozmente esas dificultades que presenta su hijo o hija y buscan ayuda participando en programas de apoyo desde los servicios sociales y comunitarios. A pesar de las dificultades que presentan estos niños, con mucha probabilidad conseguirán sacar a sus hijos adelante. Si el niño es “fácil” estos padres no tendrán grandes dificultades en su crianza.

Los padres y madres incompetentes con un hijo o una hija “fácil” de educar, no saben cómo proporcionar apoyo y estimulación a estos niños y necesitarán apoyo y formación externa y especializada. Estos padres entrenados y corrigiendo sus déficits educativos, también sacarán a sus niños adelante. Es más, en algunos casos, estos niños y niñas son capaces de desarrollar una personalidad sana y competente a pesar de sus progenitores.

Pero, si los padres y madres incompetentes tienen un hijo o hija realmente “difícil” de educar y no se hace una intervención adecuada o no reciben apoyo psicosocial, estos niños desarrollarán muy previsiblemente, una personalidad tiránica y se encaminarán hacia conductas antisociales pudiendo llegar a la delincuencia.

2. ¿Qué es un pequeño gran tirano?

Según Garrido (2005), el menor o adolescente con el síndrome del emperador sería aquél menor o adolescente que manifiesta una falta de conciencia, junto a una incapacidad de amar y un pobre juicio moral y que manifiesta una gran parte de los rasgos o características que se detallan:

- // Mentiroso/a y manipulador/a
- // Encantador/a y seductor/a
- // Temerario/a e impulsivo/a
- // Buscador/a de riesgos
- // Con conductas delictivas
- // Consumidor/a de sustancias psicoactivas
- // Irresponsable y vago/a
- // Violento/a y Explotador/a

3. ¿Cómo?

El síndrome del emperador o tirano en casa se puede manifestar tal como se indica en el apartado anterior, pero vamos a detallar los tres elementos que lo condicionan: los estilos educativos en la familia, los factores de personalidad y ambiente social.

a) Los estilos educativos de los padres y/o tutores/as

1. **Estilo autoritario.** Los padres no expresan afecto a los hijos ni tienen en cuenta sus necesidades y sentimientos. Les castigan física y psicológicamente y con asiduidad; hay exceso de control y de normas. Los hijos se sienten rechazados y tendrán problemas de personalidad, de autoestima y autocontrol emocional. Estos niños tienden a ser inhibidos, inseguros, irritables y con pocas habilidades sociales. Según Elisardo Becoña (en Fdez y Secades, 2001), las niñas al llegar a la adolescencia se vuelven más inhibidas y dependientes, mientras que los niños manifiestan mayor rebeldía y más comportamientos agresivos.

- 2. Estilo permisivo.** Son padres relativamente afectivos, pero no verbalizan expectativas hacia los hijos/as. Tampoco establecen normas ni parece haber límites, y cuando se aplica alguna norma se hace inconsistentemente. Los hijos/as a pesar de su predisposición a aprender, no consiguen desarrollar un modelo cognitivo y de personalidad adecuado. Suelen ser caprichosos y disnómicos (no atienden a las normas). En este modelo, a veces los niños/as crecen y desarrollan una personalidad prosocial y estable, y otras veces caminan hacia la incompetencia social, la falta de valores morales y la agresividad.
- 3. Estilo democrático o con autoridad.** Son padres/madres afectuosos, justos y que verbalizan lo que esperan de sus hijos e hijas. Refuerzan coherentemente el comportamiento adecuado, tienen normas claras y límites que también aplican congruentemente y con razonamiento. Esto favorece la comunicación y el diálogo entre padres/madres y/o tutores/as e hijos/as. Es el modelo más eficaz, ya que las hijas e hijos se sienten amados y aceptados, desarrollan una buena autoestima, son socialmente competentes y tienen un buen rendimiento escolar (Becoña, en Fdez y Secades, 2001).
- 4. Estilo negligente o que rechazan a sus hijos/as.** No son padres/madres y/o tutores/as receptivos, ni amorosos, ni exigentes. Indiferentes al cuidado, centrados en sus propios intereses y sin tiempo para los hijos/as. No hay límites ni normas. Los hijos/as son una carga, y los niños crecen dolidos por la falta de apego y tendrán probabilidad de desarrollar en el futuro problemas de personalidad, de delincuencia, o de consumo de drogas.

b) Factores o rasgos de personalidad

- // Comportamiento: (a) agresivo/ a, (b) alta impulsividad, (c) poco autocontrol emocional, (d) poca empatía, (e) poca autoeficacia, (f) bajo rendimiento escolar, (g) “trapichea” con sustancias, (h) presiona hacia el consumo a otros/ as, (i) baja percepción de riesgo o daño.
- // Ser sancionado/a o multado/a reiteradamente (multas de tráfico, vandalismo, peleas, robos, etc.)
- // Haber sido detenido/a más de una vez.
- // Habérsele aplicado alguna de las medidas que recoge la Ley Orgánica 5/2000, de 12 de enero , reguladora de la responsabilidad penal de los/ as menores.
- // Provoca conflictos en su medio familiar, social, escolar, residencial, etc..
- // Rasgos predisponentes a la violencia : (a)Temperamento difícil, (b) Altos niveles de neuroticismo (mayor activación emocional, dificultad para la reflexión y tendencia a satisfacer las necesidades personales en vez de las del entorno) y extraversión (dificultad para prestar atención y atenerse a las normas, búsqueda de sen-

saciones, baja percepción de riesgo o daño, baja capacidad para diferir la gratificación), (c) Alta impulsividad, (d) Poco autocontrol y empatía, (e) Pocos lazos afectivos, (f) Poca autoeficacia, (g) Bajo rendimiento escolar, (h) otros elementos ambientales que pueden potenciar la violencia (clase social baja, dieta desequilibrada, hijo/a de madre adolescente, alta permisividad hacia la violencia, ha crecido en familia desestructurada, ejemplos próximo de violencia, pocas oportunidades aprender conductas adaptativas...

c) Factores sociales, que incluyen el llamado macrosistema y el exosistema, constituido por las normas y valores sociales y que tiene como factores de riesgo:

// La televisión. En primer lugar, por la transmisión de valores violentos, sexistas y consumistas, entre otros. En segundo lugar, por el mal uso que de este aparato se hace en la vida familiar: la TV no es la niñera de los hijos/as. En tercer lugar, porque se descuida lo que ven los niños/as, no se realiza una selección de programas y en muchos casos, no hay ningún adulto que explique y aclare lo que ellos/as ven. Especialmente importante es ayudarles a distinguir entre ficción y realidad. Además, es un aparato que invade el espacio íntimo de la familia sin pedir permiso, e impide o al menos limita, la comunicación y la realización de actividades en las que pueda participar toda la familia.

// Acortamiento de la infancia, o lo que se ha denominado también “el final de la infancia” (Rodrigo y Palacios, 2000). La infancia es, cada vez menos, un momento de la vida protegido de las tensiones y violencia de la vida. Las niñas y los niños cada vez más y más pronto, se exponen a situaciones traumatizantes de las que están desprotegidos (pobreza extrema, malos tratos, guerras) y acceden a información que no comprenden ni son capaces de asimilar correctamente, pero que sí es destructora de ese momento de la “edad de la inocencia”.

// Falta de servicios y apoyos comunitarios, especialmente en los barrios más vulnerables. Desde la escasez de escuelas de educación infantil de 0 a 3 años públicas, hasta el precio abusivo de las privadas. También la falta en estas zonas de espacios lúdicos y culturales, donde el juego de las niñas y niños esté protegido y potenciado.

// Las tensiones sociales, que afectan a sus padres/madres y repercuten en los hijos/as.

// La presencia de las drogas en la sociedad: en la ciudad, en el barrio, en la calle, en los alrededores de las escuelas, en nuestro bloque de viviendas, en la casa de al lado, en internet, en la televisión...

El exosistema está formado por una serie de escenarios sociales más cercanos al niño, que afectan a los padres y que repercuten en la vida familiar. Los factores de riesgo aquí son:

- // El desempleo.
- // La precariedad en el trabajo.
- // La pobreza, que convierte a la familia en más vulnerable.
- // Dedicar tanto tiempo al trabajo, que los padres se quedan sin energía para la vida familiar.
- // La falta de supervisión de los hijos. Los padres trabajan y llegan a casa más tarde que sus hijos, apareciendo la cada vez más extendida etiqueta de “niños llaveros”.

4. A modo de resumen

Los estilos educativos en la familia, unido a factores de personalidad y del ambiente pueden ser el desencadenante para que aparezca un “gran tirano o emperador en casa”, por ello, los padres, madres y/o tutores/as deben estar alerta de forma precoz a los indicadores señalados y además deben entrenarse y formarse para poder actuar con eficacia y prevenir dentro de la familia el que aparezca un hijo/a tirano/a o con el síndrome del emperador.



la pareja

la vida afectivo - sexual en pareja

1. Introducción

Según la OMS, la sexualidad es “una energía que nos motiva a buscar afecto, contacto, placer, ternura e intimidad”.

El tratamiento inadecuado que hasta el momento ha imperado sobre la educación afectivo- sexual, mantiene estrecha relación con los problemas sexuales de los individuos, así ha favorecido la discriminación entre sexos y dificulta el vivir la sexualidad de manera sana y equilibrada.

La conducta sexual es aprendida , regulada y moldeada por nuestra cultura.

Todas las personas tienen unas necesidades interpersonales básicas universales y que son:

- // De apego (necesidad de establecer vínculos afectivos percibidos como incondicionales y duraderos)
- // De amistad (necesidad de disponer de una red de relaciones sociales)
- // De empatía (necesidad de contacto e intimidad)

Para poder desarrollar una sexualidad plena, se precisa de un repertorio de habilidades de comunicación, de una capacidad para analizar nuestros sentimientos y conflictos, tomar conciencia de la opresión del sistema social, familiar, grupal.

2. ¿Qué es?

La vida afectivo- sexual debe formar parte de nuestra vida, al igual que otros aspectos como: las relaciones sociales, trabajar, la amistad, etc.

Es cierto que muchas veces la vida afectivo- sexual se ve reducida o congelada, debido a el estilo de vida, las prisas, el estrés, la rutina, pero debemos cuidarla pues nuestra relación de pareja puede verse afectada.

Hay muchos mitos NO CIERTOS que muchas veces hacen que la vida afectivo- sexual esté congelada y entre los más importante citamos:

- // La maternidad disminuye el deseo sexual en la mujer.
- // La menstruación impide hacer el amor

- // La mujer no necesita tener relaciones sexuales con la misma frecuencia que el hombre
- // La liberación femenina conduce a la promiscuidad
- // El hombre propone y la mujer dispone
- // El hombre no debe manifestar sus sentimientos
- // Es responsabilidad del hombre si ella no se excita
- // El hombre siempre quiere tener sexo
- // La mujer necesita más tiempo que el varón para alcanzar el orgasmo
- // El alcohol y la marihuana son estimulantes sexuales
- // Un hombre con su pene más grande es más potente sexualmente que uno con un pene pequeño
- // Si una persona que tiene pareja se masturba, significa que hay un problema con la pareja

Existen algunos problemas psicofisiológicos que pueden afectar a nuestra vida sexual y que debemos descartar acudiendo a un profesional de la salud:

a) Los más importantes en el hombre:

- // **Eyacuación precoz:** cuando eyacula sin remedio antes del momento que él desea. Es un problema más psicológico que físico (estrés, miedo a quedar mal, haber bebido alcohol,...). La tensión muscular facilita la eyacuación precoz; por ejemplo, la postura del misionero porque sostienes el peso del cuerpo con los brazos.
- // **Fimosis:** malformación del pene que consiste en que la piel que cubre el pene (prepucio), es muy estrecha de tal manera que cuando se tiene una erección, esta piel no se puede echar hacia atrás y el glande no sale al exterior. Esto se soluciona con una operación quirúrgica muy sencilla.
- // **Impotencia:** incapacidad para obtener y mantener una erección del pene. El grado de impotencia va desde la pérdida de rigidez hasta la incapacidad total de conseguir la erección. Las causas son diversas: miedo a quedar mal, alcohol, cansancio, problemas en la relación de pareja, etc.; físicas: diabetes, tensión alta, abuso del tabaco, obesidad. Hay drogas que dificultan la erección: heroína, cocaína, anfetaminas, alcohol y tabaco.

b) Los más relevantes en la mujer:

- // **Vaginismo:** espasmo involuntario que cierra el orificio vaginal cada vez que se intenta la penetración. Causas: miedo al coito, al embarazo, etc.
- // **Frigidez:** se produce cuando no hay deseo sexual.

// **Anorgasmia:** dificultad para lograr el orgasmo. Causas: insuficiente estimulación sexual, miedo al embarazo, incomodidad,...; físicas: diabetes, alcoholismo, problemas hormonales, algunas lesiones, tranquilizantes, etc..

3. ¿Cómo?

Pasos en el camino para disfrutar de una vida afectivo- sexual satisfactoria :

- // Conócete más: descubrir qué nos excita, nos estimula, nos gusta y aceptarlo como algo normal.
- // Quitate las máscaras: es decir, aparentar que algo nos gusta, te agrada, te apetece o todo lo contrario, no expresar lo que nos gusta, por pensar que la pareja puede asustarse y tacharnos de pervertidos/as , viciosos/as , etc.
- // Escucha tus emociones: respétate y expresa cuando y donde quieras tus emociones y pide correspondencia de la otra persona.
- // Descubre tus deseos: no esperes a que la otra persona pueda leer tu mente de que desees afecto, sexualidad, PIDELO.
- // Libérate de la culpa: rompe con los miedos que la cultura, la familia, la sociedad nos ha inculcado sobre la sexualidad y la afectividad, y descubre tu propio camino.
- // Muestra tu opinión: dile a tu pareja lo que piensas, sientes, desees, necesitas, te gusta, etc..
- // Exprésate con normalidad: comunica lo que quieres, piensas, sientes, desees, con total normalidad, pues así nuestra pareja se lo tomará como normal.
- // Aprende a decidir: respétate a ti mismo/ as cuando no desees algo y exprésalo.
- // Atrévete a experimentar: rompe las rutinas de la vida, sorprende y pide y déjate sorprender, expresa con juegos, historias, caricias, etc. Tu parte afectivo- sexual y pídelo de la otra persona.
- // Ámate como eres: tanto personalmente y físicamente, pues de esa manera la otra persona no amara y deseará pues nos mostramos auténticos/ as.

4. A modo de resumen

La vida sexual debe ser cuidada con igual intensidad y esmero que otras áreas de nuestra vida (trabajo, hijos/as, amistades, etc..), pues es una parte de nuestro desarrollo y satisfacción vital. Existen mitos e incluso problemas psicofisiológicos, que unidos al estilo de vida que llevamos (estrés, poca comunicación, cansancio, mala alimentación, poco sueño, etc..) pueden afectar a nuestra vida afectivo – sexual.



padres

padres, madres, y/o tutores/as
modelos para los hijos/as

1. Introducción

Muchos padres, madres y/o tutores/as escuchan de boca de profesionales, y medios de comunicación que deben ser modelo para sus hijos/as, pero muchas veces no saben cómo se puede ser modelo y tampoco dónde está el límite o tope para serlo.

Desde el punto de vista de la Psicología de la Educación y el Desarrollo, M^g José Rodrigo y Jesús Palacios (2000) afirman que el modelo “clásico” de familia formado por una mujer y un hombre unidos en matrimonio, que tienen hijos/as y que conviven juntos, está totalmente desfasado. Es un modelo reduccionista que no tiene en cuenta determinados aspectos, como son:

- // Que no es necesario estar casados para hablar de familia.
- // Que uno de los progenitores puede faltar o nunca haber estado y el que sí está, ser el responsable de la crianza de los hijos/as.
- // Los hijos/as pueden ser biológicos, pero también adoptados, o pueden ser de relaciones anteriores que cada miembro de la pareja aporta a la nueva unión.
- // El rol de la madre no se circunscribe a la crianza de los hijos/as y la casa.
- // El rol del padre tampoco se limita a ser el sustentador económico de la familia.
- // El número de hijos/as es cada vez más pequeño, incluso puede no haberlos.
- / Se crean nuevas familias (dos hombres, dos mujeres, parejas separadas, divorciadas, etc..)

Resumiendo, la familia sería según los/as autores se define como: la unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia en común que se quiere duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

2. ¿Qué es un padre/madre, tutor/a modelo?

Cuando hablamos de modelo, no nos referimos a que los/as hijos/as deban ser iguales o hacer lo mismo que hicieron los padres, madres y/o tutores/as o aquello que desearon hacer pero no lo lograron y proyectan sus sueños no alcanzados en sus hijos/as.

Cuando hablamos de ser modelos, hacemos referencia a ser personas maduras que son conscientes del efecto, impacto e imagen que transmitimos y que debemos cuidar la incoherencia, es decir; pedir y exigir aquello que nosotros mismos/as no nos creemos o aplicamos en nuestra vida cotidiana.

También es preciso aclarar que los padres, madres y/o tutores/as son modelos de gran influencia en los primeros años de vida de los hijos/as , pero que a medida que éstos/as crecen, los hijos/as se fijan en otros modelos (amistades, líderes de grupo, famosos, etc..) que hacen que éstos, acaben repitiendo e imitando en mayor o menor medida, dependiendo de la personalidad que hemos ayudado a construir en nuestros hijos/as: tener criterio propio, saber asumir responsabilidades, buscar soluciones, autoestima adecuada, buena capacidad de crítica de los mensajes que reciben, etc.

3. ¿Cómo lograr ser un modelo adecuado?

No existen modelos ideales de padres, madres y/o tutores/as, pero sí personas que se comprometen a cumplir con sus hijos/as las siguientes funciones (M^a José Rodrigo y Jesús Palacios (2000):

Ayudan a construir el desarrollo de la personalidad de sus hijos/ s, es decir:

- Ayudar a que sus hijos/as tengan criterio propio, sepan asumir responsabilidades, busquen soluciones a los problemas, tengan una autoestima adecuada, una buena capacidad de crítica de los mensajes que reciben, etc..
- Proporcionarles encuentros intergeneracionales: entre padres, hijos/as y abuelos, donde se da afecto, apego y se transmiten valores.
- Apoyarles en las transiciones vitales que han de realizar: crecer sanamente, buscar pareja, tener trabajo, vivienda, hacer nuevas relaciones sociales, prepararse para la jubilación, buscar soluciones y apoyar en la vejez.
- La familia puede ser un núcleo de conflictos pero también de apoyo y soluciones ante problemas de tipo económico, laborales, enfermedades, etc.

Por ello ser madre, padre y/o tutor/a significa:

- Crear un proyecto vital educativo que tiene lugar durante todas las etapas de la vida: crianza y socialización cuando son pequeños, sostenimiento y apoyo en la adolescencia, salida del hogar y nuevo encuentro con los hijos/as a través de los nietos/as.
- Implicarse personal y emocionalmente en este proyecto educativo.
- Llenar este proyecto de contenido educativo.

Resumiendo, podemos decir que las funciones de la familia tienen que ver con:

- Asegurar la supervivencia de los hijos/as, su sano crecimiento y su socialización.
- Aportar a sus hijos/as un clima de afecto y apoyo para desarrollar una personalidad psicológicamente sana.
- Desarrollar la competencia social en sus hijos/as para que afronten diversas situaciones interpersonales.
- Favorecer la socialización y la convivencia de los niños/as, y además de la escuela, abriéndose a otros contextos educativos no formales donde también se educa y transmiten actitudes y valores como puede ser participar en agrupaciones culturales, deportivas, de contacto con la naturaleza etc.

4. A modo de resumen

No existen modelo de padres, madres y/o tutores/as , pero sí personas que se comprometen con la educación de sus hijos/as y son conscientes de que no pueden proyectar en ellos, los sueños no alcanzados y además no piden y exigen aquello que ellos mismos no pueden cumplir en sus vidas.

Concejal del Área Socio-Sanitaria del Ayto. de Santa Úrsula

Acosta Méndez, Juan Manuel

Textos:

Rguez. Díaz, Inmaculada Concepción (Psicóloga Programa Municipal de Prevención de Drogodependencias del Ayto. de Santa Úrsula)

Cruz Alonso, Cristo Manuel (Psicólogo del Programa Municipal de Atención al Menor y la Familia del Ayto. de Santa Úrsula)

Martín Felipe, Olga María (Psicóloga Programa Municipal de Prevención de Drogodependencias del Ayto. de Santa Úrsula)

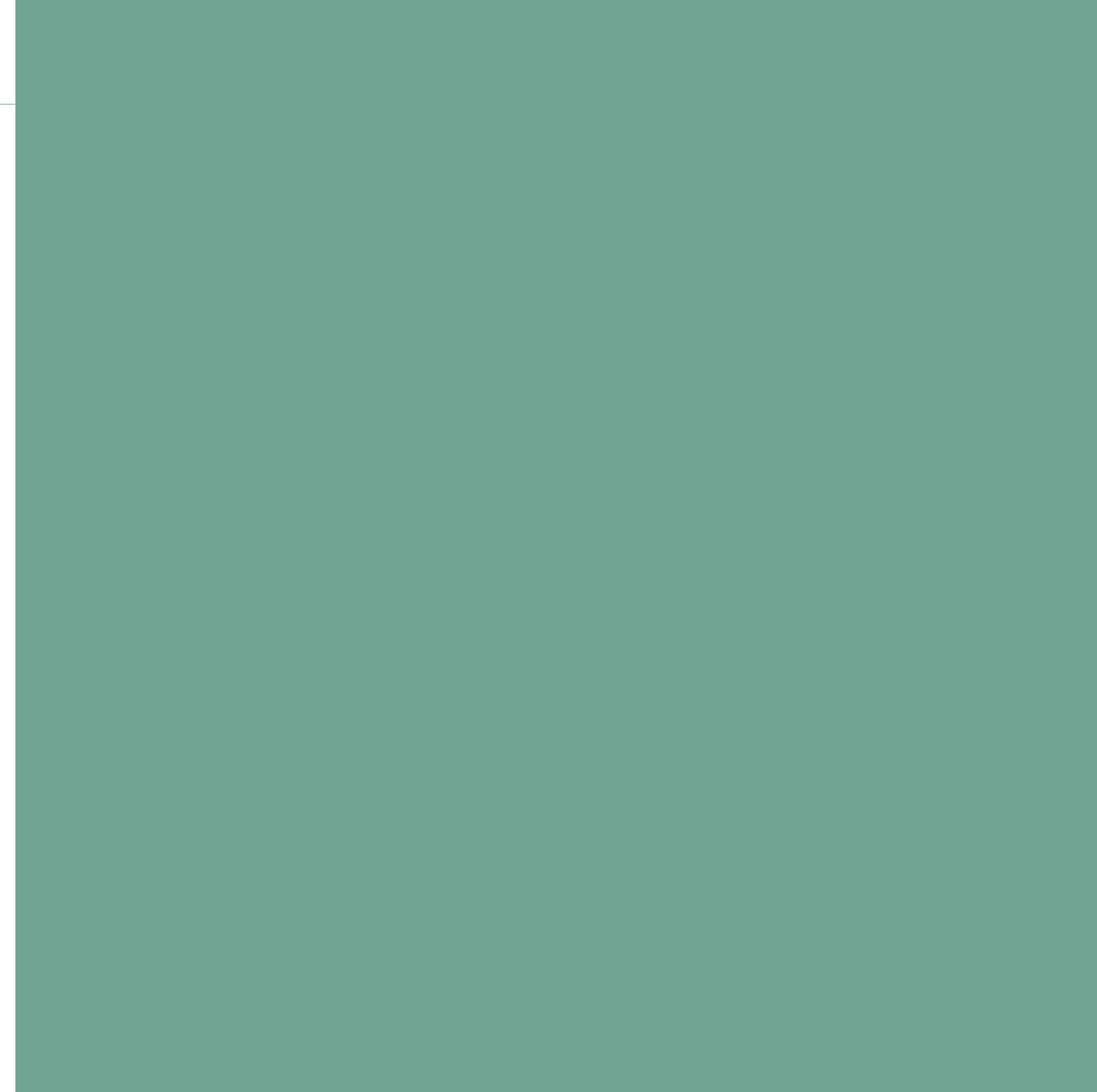
Herrera Hernández, Juan Manuel (Profesor del Departamento de Trabajo Social y Servicios Sociales de la ULL)

Diseño y Maquetación: ticke.org

Impresión: Contacto Centro de Artes Gráficas

Edición: Ayuntamiento de Santa Úrsula

Depósito Legal: TF-XXXX-06



La Educación

Mis hijos/as y yo



ILUSTRE AYUNTAMIENTO DE
SANTA ÚRSULA