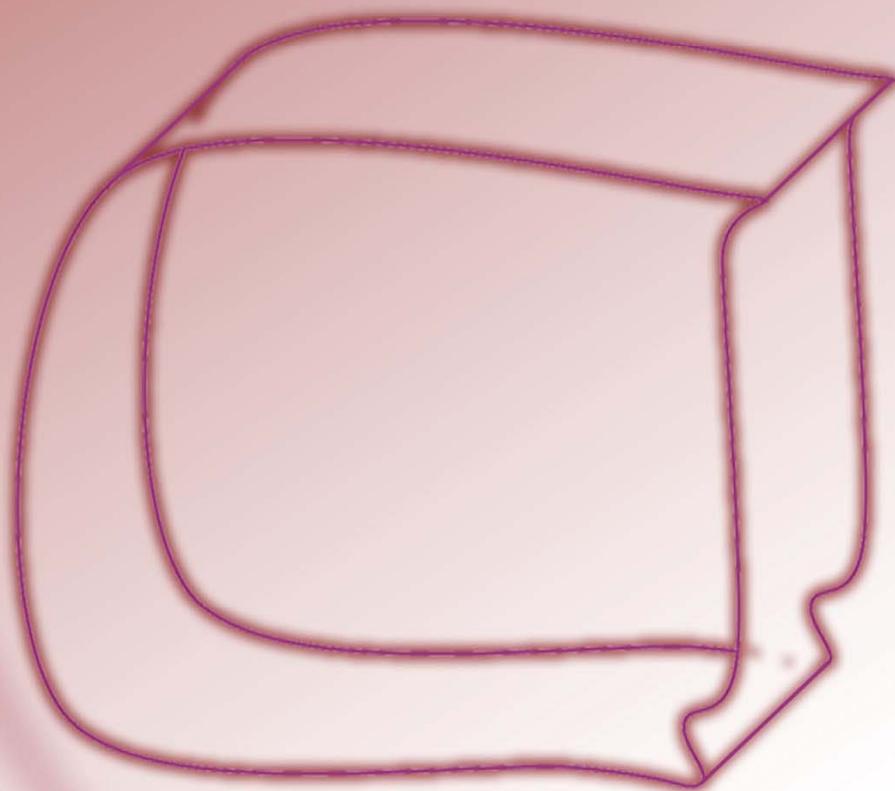


CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

PROGRAMA de SALUD INFANTIL y ADOLESCENTE de ANDALUCÍA

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS



**Programa de Salud
Infantil y Adolescente
de Andalucía**

**ACTIVIDADES
GRUPALES Y
COMUNITARIAS**



JUNTA DE ANDALUCIA
CONSEJERÍA DE IGUALDAD, SALUD Y POLÍTICAS SOCIALES

PROGRAMA de salud infantil y adolescente de Andalucía [Recurso electrónico]. Actividades grupales y comunitarias / autoría, Francisco Javier Garrido Torrecillas (editor coordinador) ... [et al.]. -- [Sevilla] : Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2014

Texto electrónico (pdf), 241 p.

1. Salud del niño 2. Salud del adolescente
3. Bienestar del niño 4. Promoción de la salud
5. Andalucía I. Garrido Torrecillas, Francisco Javier
II. Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y
Políticas Sociales III. Título
WA 320
WA 330



Esta obra está bajo una licencia Creative Commons
[Reconocimiento-NoComercial-Sin obras derivadas 3.0 España](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/)

Edita: Junta de Andalucía. Consejería de Igualdad, Salud y Políticas Sociales, 2014

Maquetación: Kastaluna

Autoría

AUTORÍA

Francisco Javier Garrido Torrecillas (Editor Coordinador)

Margarita Álvarez-Tello (Editora)

Concepción Boza Reposo (Editora)

Mónica Carretié Warleta (Editora)

Inmaculada Dorado Siles (Editora)

M^a Dolores Galindo Bas (Editora)

Antonio Manuel Gutiérrez Nieto (Editor)

Agustina Hervás de la Torre (Editora)

Ana Martínez Angulo (Editora)

Ana Martínez Rubio (Editora)

Ana Rosa Sánchez Vázquez (Editora)

AUTORÍA DE “EVALUACIÓN Y PROMOCIÓN DE COMPETENCIAS PARENTALES EN EL SISTEMA SANITARIO PÚBLICO ANDALUZ”.

Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. Universidad de Sevilla.

Jesús Palacios González, coordinador

M^a del Mar González Rodríguez

M^a Victoria Hidalgo García

Alfredo Oliva Delgado

Lucía Antolín Suárez

Lucía Jiménez García

Francisca López Gaviño

Ana Mena Morales

Mercedes Ortega Durán

Diana M^a Pascual García

ASESORÍA TÉCNICA

Antonio Garrido Porras
Mónica Padial Espinosa

RELACIÓN DE AUTORÍA

Margarita Álvarez-Tello
Enfermera Gestora de Casos. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Rosa Maria Armijo Sánchez
Enfermera. Unidad de Gestión Clínica "Virgen de la Cabeza" Andújar. Distrito Sanitario Jaén Norte.

Rosario Benavides Román
Pediatra. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Concepción Boza Reposo
Enfermera Gestora de casos. Unidad de Gestión Clínica La Orden. Distrito Sanitario Huelva-Costa.

María Ángeles Caballero Morales
Pediatra. Centro de Salud Miraflores de los Ángeles. Málaga.

Ana Calcerrada Labrador
Psicóloga Clínica. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

M^a Dolores Calvo Bonachera
Pediatra. Hospital Torrecárdenas. Almería.

José Emilio Callejas Pozo
Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica La Zubia. Distrito Metropolitano de Granada.

Elia Callejón Fernández
Pediatra. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

M^a Eugenia Campillos Morillo

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Montequinto.
Distrito Sanitario Sevilla Sur. Sevilla.

Adolfo J. Cangas Díaz

Catedrático de Universidad en la Facultad de Psicología de la Universidad de Almería.

Francisco Cañabate Reche

Pediatra. Director del Área Integrada de Pediatría. Agencia Empresarial Pública. Hospital de
Poniente. El Ejido. Almería.

Isabel Cañabate Prados

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Churriana de la
Vega. Distrito Metropolitano de Granada.

M^a Amparo Carracedo Morales

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Los Alcores.
Distrito Sanitario Sevilla Norte. Sevilla.

Mónica Carretié Warleta

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Casa del Mar.
Distrito Cádiz Bahía-La Janda.

Luis Castillo Díaz

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica La Zubia. Distrito
Metropolitano de Granada.

Josefina Copano García

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las
Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Paloma Chinarro Martínez

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Centro de Salud Miraflores de los
Ángeles. Málaga.

Inés De Sola Jiménez

Psicóloga. Adjunta Sección Adicciones del Servicio de Salud
Delegación de Familia y Bienestar Social del Ayuntamiento de Sevilla.

Purificación De Tena Sereno

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Del Rey Alamillo, Rosario.

Profesora Psicología. Universidad de Sevilla.

Inmaculada Dorado Siles

Enfermera Especialista en Salud Mental. Programa de Interconsulta y Enlace de Salud Mental. UGC de Salud Mental Virgen del Rocío. Sevilla.

M^a Teresa Escalante García

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Montequinto. Distrito Sanitario Sevilla Sur. Sevilla.

Fátima Farfán Díaz

Enfermera especialista en salud mental. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental Virgen del Rocío. Sevilla.

Emilia Fernández Fernández

Trabajadora Social. Centro de Salud Puerto de la Torre. Málaga.

M^a Dolores Galindo Bas

Trabajadora Social. Centro de Salud Pino Montano A y B. Distrito Sevilla.

Rosa María García Barranco

Psicóloga Clínica. Grupo Investigación Universidad de Almería.

Lourdes García Benito

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Encarnación García Fernández

Enfermera Gestora de Casos. Unidad de Gestión Clínica Polígono Sur. Distrito Sanitario Sevilla.

Patricia García Roldán

Trabajadora Social. Subdirección de Gestión y Evaluación de Resultados en Salud. Servicio Andaluz de Salud.

Amalia Garrido Hernández

Enfermera. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Francisco Javier Garrido Torrecillas

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Churriana de la Vega. Distrito Metropolitano de Granada.

M^a Isabel. Gil de la Haza

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Encarnación Gil González

Pediatra. Centro de Salud Torremolinos. Málaga.

Inmaculada Gómez Becerra

Psicóloga. Profesora Titular de la Universidad. Personalidad, Evaluación y Tratamientos psicológicos. Universidad de Almería.

Carlos González Álvarez

Enfermero. Coordinador de Cuidados. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Antonio Manuel Gutiérrez Nieto

Trabajador Social. Unidad de Gestión Clínica del Centro de Salud Loreto Puntales y Centro de Salud Puerta Tierra. Distrito Cádiz Bahía-La Janda.

María Dolores Hernández Morillas

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica La Zubia. Distrito Metropolitano de Granada.

Agustina Hervás de la Torre

Trabajadora Social. Jefa Unidad de Trabajo Social. Hospital Virgen del Rocío. Sevilla.

Manuela Hidalgo Morillo

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica LUCANO. Distrito Sanitario Córdoba.

Francisco López López

Psicólogo Clínico. Grupo de Investigación Universidad de Almería.

Encarnación Martín Medina

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Ejido Sur.
Almería

Miguel Martín Medina

Psicólogo. Fundación Noesso. Almería

Ana Martínez Angulo

Trabajadora Social. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente El Ejido. Almería

Ana Martínez Rubio

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Centro de salud de Camas. Sevilla

Juan Antonio Melo Salor

Enfermero Gestor de Casos. Unidad de Gestión Clínica Montequinto y Olivar de Quinto
(Dos Hermanas) y Unidad de Gestión Clínica Campo de las Beatas (Alcalá de Guadaira).
Distrito Sanitario Sevilla Sur.

Ali Mohmoud Mohmed Ahmed Mohmed

Pediatra. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente. El Ejido

Manuel Montilla de la Torre

MIR de Psiquiatría. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental. Hospital Virgen del Rocío.
Sevilla.

M^a Antonia Muñoz Serrano

Trabajadora Social. Centro de Salud Esperanza Macarena y Centro de Salud San Luis.
Distrito Sevilla.

M^a José Muñoz Vilches

Pediatra. Facultativo Especialista de Área. Agencia Empresarial Pública. Hospital de
Poniente. El Ejido. Almería.

Constanza Navarro Moreno

Pediatra. Hospital Universitario de Fuenlabrada. Madrid.

Francisco Javier Navarro Quesada

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Lucano. Distrito
Sanitario Córdoba.

Bienvenida Oliver Navarro

Trabajadora Social. Coordinadora Unidad de Apoyo de Trabajo Social. Distrito Sevilla.

Susana Ordóñez Ferrer

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Rosario Ortega Ruiz

Catedrática de Psicología. Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Córdoba.

Isabel Ortiz López

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Vícar. Almería.

Lucía Palomares Ojeda

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Zaidín Sur. Distrito Sanitario Granada.

Narcisa Palomino Urda

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Las Flores. Distrito Granada.

M^a Eva Pardo Falcón

Enfermera Especialista en Salud Mental. Unidad de Hospitalización Breve del Hospital Infanta Cristina de Badajoz.

Auxiliadora Perdigones Cantos

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Eduvigis Rando Nágera

Médico de Familia. Centro de Salud Miraflores de los Ángeles. Málaga.

Ana Isabel Rodríguez Salignac

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Montequinto Distrito Sanitario Sevilla Sur. Sevilla.

Carmen Sánchez Martínez

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Francisco Javier Sánchez Ruiz Cabello

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Zaidín Sur. Granada.

Ana Rosa Sánchez Vázquez

Pediatra. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Gema Pilar Santiago Rojano

Enfermera Especialista en Salud Mental. Unidad de Gestión Clínica de Salud Mental Virgen del Rocío de Sevilla.

Ana Isabel Sieso Sevil

Enfermera Especialista en Salud Mental. Unidad de Atención y Seguimiento de las Adicciones. Hospital de Barbastro (Huesca). Servicio Aragonés de Salud.

Gema Simón Escanez

Pediatra. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Francisco Vela Enríquez

Pediatra. Agencia Empresarial Pública. Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

Antonio Vicente Pintor

Pediatra. Agencia Empresarial Pública Hospital de Poniente. El Ejido. Almería.

M^a José Viejo Curiel.

Enfermera de Familia. Unidad de Gestión Clínica Inmaculada Vieira Fuentes "Las Letanías". Distrito Sanitario Sevilla.

Dolores Villar Fernández

Pediatra. Equipo Básico de Atención Primaria. Unidad de Gestión Clínica Churriana de la Vega. Distrito Metropolitano de Granada.

Raquel Yahyaoui Macías

Bioquímica Clínica. Hospital Materno Infantil. Málaga.

Este programa se ha realizado con la colaboración de:

Asociación Andaluza de Enfermería Comunitaria. ASANEC

Asociación de Pediatras de Atención Primaria- Andalucía. APAP-AND

Sociedad Española de Pediatría Social.SPS

Asociación Española de Trabajo Social y Salud. AETSYS

Índice

Generalidades

Sesiones grupales

**PROGRAMA DE
SALUD INFANTIL Y
ADOLESCENTE DE
ANDALUCÍA.**

**Actividades grupales
y comunitarias**

GENERALIDADES

GENERALIDADES

Introducción

La salud está considerada como una necesidad humana fundamental para que las personas y sociedades funcionen debidamente y la *promoción de la salud* aspira a empoderar a las personas para que se hagan cargo de su salud aprendiendo a controlar los factores de fondo que inciden en ella.

Estos factores o determinantes de la salud serán principalmente **las condiciones de vida de las personas** desde el punto de vista cultural, social, económico y medioambiental, y **las conductas personales y sociales** que sufren la enorme influencia de dichas condiciones.

La sociedad en general y la andaluza en particular, cada día está más interesada en la promoción de la salud, y es más consciente de la relación directa entre el estilo de vida y el inicio de procesos que puedan llevar, en un momento dado, al padecimiento de enfermedades. Todo ello unido al creciente aumento de la responsabilidad hacia la salud y los autocuidados, está llevando a la demanda, desde la población y en distintos ámbitos, de mejores niveles de participación, formación, información, educación...

La mejora de la salud tiene que ser un objetivo declarado de las políticas de todos los sectores en base a la evidencia incuestionable de que las sociedades que funcionan son las que tienen salud y equidad.

Una política de promoción de la salud tiene que concretar qué es lo que se necesita en materia de sistemas, infraestructuras, instituciones, recursos y habilidades para realizar acciones efectivas que materialicen las políticas públicas a favor de la salud.

Como premisas, se deberán respetar los criterios de:

- **Globalidad**, abordaje integral, multisectorial y multidisciplinar.
- **Ciclo vital**, conectando la intervención en los diversos grupos de edad de la población.
- **Ambiente favorable**, intentando que sean apoyos para la salud los entornos en los que viven las personas: escuelas, centros laborales, comunidad...
- **Eficiencia y eficacia**, elección de la mejor inversión en ganancia de salud.

- **Equidad**, que ayude a cerrar el diferencial en salud garantizando el pleno acceso de grupos vulnerables.
- **Participación comunitaria**, convirtiendo a las personas en el centro de la acción y de los procesos de toma de decisiones.
- **Comunicación, educación e información**, esenciales para la participación efectiva y el empoderamiento de las personas y comunidades.

Distintas teorías destacan el proceso de organización de la comunidad, por el que una comunidad es ayudada a identificar problemas u objetivos comunes, a movilizar recursos y a desarrollar y poner en marcha estrategias para alcanzar los objetivos fijados, como estratégico y necesario para la promoción de conductas saludables..

Para el desarrollo del trabajo en este proceso de intervención comunitaria, habrá que trabajar en dos vertientes. Por un lado, ayudando a la comunidad a identificar sus necesidades y, por otro lado, ayudando a la comunidad a identificar sus potencialidades y definir sus propios recursos, para en definitiva identificar sus **Activos**.

Activos que llevaran al empoderamiento de dicha comunidad, pasando necesariamente por una reordenación de las políticas de promoción de la salud en positivo.

El enfoque de la salud pública dirigido a la población infantil y juvenil tendrá necesariamente una orientación positiva, partiendo de las posibilidades más que de los problemas, enmarcándose en un contexto vital de crecimiento, situando el desarrollo de potencialidades por encima del de las carencias, identificando los factores de éxito para la salud y no tanto los factores de riesgo.

Deberemos identificar qué acontece en una comunidad, cuáles son sus habilidades, intereses y experiencias, para posteriormente, comprender cómo funcionan esas interacciones positivas y, por último, darle el significado de valioso para la consecución de la salud y el bienestar.

POBLACIÓN DIANA:

Comunidad de referencia del centro sanitario, menores y sus familias atendidos en el mismo, así como educadores y referentes de la población infantil y adolescente.

PERIODICIDAD: QUIÉN, CUÁNDO, DÓNDE Y CÓMO

QUIÉN

Los profesionales que formamos los Equipos de Salud tenemos un importante papel en el espacio comunitario. Y todos los profesionales, médicos, pediatras, enfermeras, matronas, trabajadores sociales... a través de las intervenciones comunitarias tenemos la posibilidad de llevar iniciativas de promoción de salud a un mayor número de personas y de apoyar a distintas instituciones existentes

en la comunidad que se dedican a la atención a la infancia y adolescencia, fomentando que los programas de prevención y promoción de la salud se vinculen a la vida cotidiana de las comunidades.

CUÁNDO

En cualquier momento y en cualquiera de las distintas etapas evolutivas del menor y del adolescente, adaptándose al nivel de desarrollo en que se encuentre la comunidad a la que pertenece. (Tabla: propuesta de desarrollo de actividades grupales y comunitarias).

DÓNDE

En cualquiera de los diferentes entornos en que se posibilita la relación profesional-comunidad, centros sanitarios, educativos, sociales, deportivos, asociativos, de ocio..., serán los principales escenarios de elección.

Este espacio cercano, grupal y comunitario nos permitirá implementar acciones de promoción de la salud que potencien los autocuidados, la ayuda mutua y los ambientes saludables, así como el desarrollo de habilidades personales.

CÓMO

En referencia a las intervenciones de promoción y prevención de la salud, se utilizará:

A nivel individual

- **Consejo/información:** la intervención breve que se dirige a usuarios, aprovechando una consulta profesional, de demanda o programada.
- **Educación individual:** una serie organizada de consultas educativas programadas y pactadas entre profesional y usuario

A nivel grupal

- **Intervención grupal:** una serie de sesiones programadas, dirigidas a un grupo de usuarios o colectivos, con la finalidad de mejorar sus capacidades para abordar un determinado problema o tema de salud y buscando el empoderamiento tanto individual como del grupo. Incluyendo de igual forma, aquellas intervenciones dirigidas a colectivos de la comunidad para aumentar su conciencia sobre factores sociales y ambientales que influyen en la salud.

Con las intervenciones grupales, cada profesional introducirá su propio estilo de trabajo, con el uso de las distintas técnicas de dinámica de grupo, adaptando las actividades, utilizando recursos y promoviendo actividades especiales.

Será fundamental diseñar intervenciones en las que se contemplen de forma flexible múltiples espacios, diversas técnicas, variado lenguaje y un esquema de intervención lleno de plasticidad que sin perder su objetivo llegue a todos los actores de la escena social donde se desenvuelven los menores y los adolescentes.

A nivel comunitario

- *Mapa de activos en salud*, que nos permita descubrir las fortalezas y capacidades de la comunidad con la que trabajamos.
- *Desarrollo de programas y actividades basadas en las capacidades de los individuos y grupos que conforman la comunidad*, con el objetivo de empoderar a las personas y construir redes de promoción y protección.

Para ello incrementaremos el contacto con la comunidad, trabajando en coordinación con otros profesionales del entorno comunitario y de los distintos servicios integrados en la comunidad, facilitando la creación de grupos sociales y su inmersión en la comunidad.

Tipos de intervención - Actividades

El abordaje de las diversas áreas de intervención será responsabilidad de los diferentes profesionales según sus competencias y centros asistenciales implicados, siendo preferentemente realizado de forma interdisciplinar y en coordinación con las distintas instituciones relacionadas.

Las áreas, tareas, intervenciones y objetivos en educación y promoción de la salud y su abordaje estarán en relación con los diferentes **problemas de salud** identificados, y con los **estilos de vida** de la población objeto de la intervención **y las transiciones vitales**, como infancia y adolescencia, maternidad o parentalidad entre otras.

| Áreas de Intervención | Bloques de contenidos |
|---|--|
| Problemas de salud (Patologías crónicas, deficiencias funcionales, discapacidades...) | <ul style="list-style-type: none"> • Aceptación del problema/enfermedad • Manejo de las medidas del tratamiento/ régimen terapéutico • Planificación y ejecución de planes establecidos |
| Estilos de vida | <ul style="list-style-type: none"> • El propio estilo de vida y posibles cambios • Preparación, planificación del cambio • Ejecución, inicio, consolidación del cambio |
| Transiciones vitales | <ul style="list-style-type: none"> • Elaboración y asunción de la etapa • Identificación y uso de recursos y medidas para afrontarla • Puesta en marcha del plan establecido |

1. Desarrollo de las intervenciones a nivel individual

Metodología del consejo

A propósito de cualquier motivo de consulta relacionada ver capítulo Metodología del Consejo

2. Desarrollo de las intervenciones a nivel grupal

En la intervención grupal será conveniente conocer tanto la realidad del grupo y los aspectos sociales y personales de sus miembros, como las operaciones necesarias para lograr los cambios propuestos.

| ASPECTOS SOCIALES | ASPECTOS PERSONALES |
|--|--|
| Modelos socioculturales Recursos y servicios Apoyo social Entorno próximo | <ul style="list-style-type: none"> • Identidad personal, etapa vital y proyecto de vida • Habilidades personales, manejo de emociones y toma de decisiones • Actitudes, valores y creencias respecto al tema • Relaciones interpersonales • Habilidades sociales: comunicación y manejo de conflictos |

Y de la misma forma los factores identificados como los más relacionados con los comportamientos en salud, en aras de establecer y conformar las intervenciones grupales y comunitarias mejor adaptadas a las características propias del grupo o comunidad objeto de nuestra intervención.

| | Entorno próximo | Entorno social |
|-----------------------------|---|---|
| Factores Ambientales | <ul style="list-style-type: none"> - Grupos sociales primarios - Apoyo social | <ul style="list-style-type: none"> - Condiciones de vida - Recursos y servicios - Valores y modelos culturales |

| | Área Cognitiva | Área Emocional | Área de Habilidades |
|----------------------------|--|---|---|
| Factores Personales | <ul style="list-style-type: none"> - Conocimientos - Capacidades | <ul style="list-style-type: none"> - Creencias - Actitudes - Valores - Autoeficacia - Locus de control - Identidad personal | <ul style="list-style-type: none"> - Habilidades personales - Habilidades sociales - Habilidades psicosociales |

Definiendo el grupo como *“un conjunto de personas, reunidos en función a unos intereses comunes, desarrollando entre ellos una serie de interacciones, que llevan a la creciente aclaración de las relaciones de cada uno con todos los demás y con otras figuras sociales ajenas al grupo”*, el trabajo en el mismo podremos orientarlo en distintas dimensiones, hacia la asistencial, la socioeducativa y la terapéutica, dimensiones que al no ser excluyentes, se pueden dar al unísono:

El **papel asistencial** de los grupos será dirigido a la mejora del estado de salud adaptándose a cada una de las distintas situaciones clínicas que afecten al menor y al adolescente.

La **dimensión socio-educativa** estará enfocada al aprendizaje de habilidades sociales y cambios de actitud en respuesta a los distintos problemas o situaciones presentadas. Estos grupos serán preferentemente realizados de forma multidisciplinar.

Los **grupos terapéuticos** tendrán una dimensión más psicosocial. La actuación del profesional deberá partir de los sentimientos y las emociones de los miembros del grupo, considerando el importante papel que este aspecto de la persona juega en la resolución de los problemas de salud. El diseño estará en función de la motivación (necesidades sentidas), y su eficacia estará en relación directa con la implicación del grupo-cliente en su diseño, desarrollo y evaluación.

Los motivos para crear un grupo o actividad comunitaria nos los marcarán la mayoría de las veces, las necesidades expresadas por las familias y los propios niños/adolescentes. Si creamos un grupo sin tener en cuenta las necesidades de los ciudadanos y partimos solo de las necesidades sentidas por los profesionales encontraremos que el más elaborado de los programas no obtendrá la influencia y el resultado óptimo deseado.

Es fundamental considerar entonces las emociones y sentimientos de los miembros, respetar la esencia grupal para favorecer su desarrollo. Podemos identificar los siguientes pasos a modo de guía:

1. Analizar el contenido de lo que queremos trabajar o fomentar.
2. Determinar el margen de tiempo.
3. Seleccionar las actividades específicas para el tema que vayamos a tratar.
4. Revisar el material del que disponemos.
5. Tener claros los objetivos que queremos conseguir con la intervención.
6. Crear un ambiente de comunicación sincero y adecuado. Es fundamental verbalizar y consensuar una serie de reglas. Algunas de estas reglas pueden ser:
 - a. **Confidencialidad:** lo que se comparte en el grupo debe permanecer en el grupo.
 - b. **Franqueza:** ser sincero y franco en el tratamiento de las cuestiones; pero sin sentirse obligados a entrar en la intimidad.
 - c. **Derecho de "pasar":** posibilitar la expresión abierta de no participación en una actividad determinada.
 - d. **Anonimato:** Debe facilitarse el que puedan hacerse preguntas anónimas, por ejemplo con una caja o un buzón, a disposición de los participantes. Derecho a recibir una respuesta.
 - e. **Aceptación:** Todas las opiniones deben ser escuchadas y aceptadas, aunque puede manifestarse en desacuerdo con ellas.
 - f. **Derecho a discrepancias:** No es obligatorio estar de acuerdo u opinar lo mismo.
 - g. **Derecho a sentirse incómodo y poder expresarlo.**

Una vez establecidas y consensuadas las reglas, el profesional debe velar para que sean respetadas. Si se plantea algún conflicto se buscará la solución consensuada en el grupo de participantes.

- **Diseño de los objetivos.**

- Las intervenciones encaminadas a más de un objetivo son igual o más efectivas que cuando se dirigen a uno solo (por ejemplo: aumentar la actividad física y disminuir el tabaco o el manejo del asma).
- Proponerse pocos objetivos, concretarlos en cada sesión, y adecuarlos a las necesidades y evolución del grupo.

- **Apoyos**

Será necesaria la búsqueda de apoyos en la mayoría de las intervenciones grupales, pero con especial relevancia, cuando estas tengan lugar en espacios educativos o sociales externos al sistema de salud, por lo que el contacto y la coordinación con los responsables educativos, de asociaciones, de centros de ocio, de asociaciones de padres y madres... será clave para el éxito de las intervenciones planteadas.

- **Habilidades/actitudes**

- Conocimiento y formación en la metodología grupal.
- Formación en el tema a tratar.
- Habilidades sociales: asertividad, empatía, comunicación no verbal.
- Amabilidad, respeto.
- Motivación para este tipo de actividades.
- Sentido del humor.
- Flexibilidad y adaptación a las necesidades del grupo.
- Buena capacidad de comunicación y manejo en técnicas grupales.

- **Estructura y composición**

Dependerá en cierta medida, del modelo teórico del profesional que lo aborde, de las características personales de los miembros del grupo, de los contenidos a trabajar..., pero se vertebrará como modelo de educación/intervención activo participativo, cuyo objetivo sería no sólo el logro de resultados cognitivos, sino de capacidades prácticas basadas en las teorías del aprendizaje significativo.

A modo esquemático algunas de las premisas podrían ser:

- Limitar el número de participantes de 8 a 12 para facilitar la participación.

- Identificar en el diseño claramente, los objetivos concretos de cada sesión que podrán ir cambiando en función de la evolución del grupo.
 - Determinar el número de sesiones desde el diseño inicial del programa grupal, entre 6 y 10 máximo, excepto para los grupos con objetivos terapéuticos cuya duración puede ser anual. Esta programación, evitara la dependencia emocional hacia el grupo.
 - Contemplar la participación de la unidad familiar como grupo formal
- **Puesta en marcha**

Deberemos:

- Asegurar ambiente adecuado: sala silenciosa y tranquila, de asientos móviles y en semicírculo.
 - Disponer de los recursos y materiales audiovisuales que se vayan a utilizar.
 - Asegurar la revisión de todos los aspectos organizativos esenciales de la actividad.
 - Posibilitar la creatividad durante las sesiones, pero sin alterar lo fundamental de la actividad.
- **Presentación o encuentro.**

Hay diferentes técnicas especialmente útiles cuando los que asisten no se conocen previamente. Aunque se pueden aplicar también cuando se conocen, para iniciar y fomentar la participación. Estas técnicas serán utilizadas a criterio del profesional y en relación a las características del grupo conformado. Algunas de ellas a modo de ejemplo:

- **Presentación semiformal.**
 - Folio en blanco, escribir cada uno su nombre en un lateral en mayúsculas grandes para que pueda ser visible por todos. Sobre ello, escribir cómo le gustaría que le llamarán y debajo alguna palabra que defina algo de sí mismo, afición, personalidad, etc. A continuación cada uno se presenta al grupo, y explica lo escrito.
- **Presentación recíproca.**
 - El educador designa parejas procurando que los miembros sean de diferente sexo y, si es posible, desconocidos entre sí.
 - Durante un cuarto de hora uno prepara la presentación del otro al grupo. (yo te presento a ti, tú me presentas a mí)

- Se realiza presentación al grupo. Al final de ella el interesado añade lo que quiera sobre sí mismo.
- Si queda algún impar el monitor forma pareja.

○ Tipos de grupos

- **Formados solo por padres.** Suelen estar más enfocados a aprender destrezas para el cuidado de los hijos e hijas y habilidades educativas para relacionarse con ellos.
- **Formados por menores o adolescentes.** Deben estar encaminados al desarrollo de destrezas y conocimientos sobre educación para la salud, el auto cuidado y la evitación de riesgos.
- **Formados por padres y menores o adolescentes.** Pueden ser adecuados para compartir experiencias comunes, por ejemplo, en el caso de enfermedades crónicas, cómo realizar los cuidados, mejorar la integración, resolver duelos ...
- **Formados por grupos de profesionales referentes—educadores.** Encaminados a la identificación de riesgos, planteamiento y consenso de objetivos comunes en relación a la información, formación en las distintas áreas que se aborden.

• Clasificación de las técnicas educativas grupales

○ Se emplearán:

- técnicas de dinámica de grupo adaptadas a los objetivos generales marcados y a los participantes.
- técnicas de grupo facilitadoras de la expresión de sentimientos.
- técnicas divertidas para los menores, ya que aportan mejores resultados.

| PROCESO DE APRENDIZAJE | TIPO DE TECNICAS GRUPALES |
|---|---|
| Expresar sus preconceptos o modelos previos, su experiencia, compartir conocimientos. | TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN Tormenta de ideas, foto-palabra, dibujo-palabra, rejilla, entrevista, cuestionarios, frases incompletas, cuchicheo, Phillips, etc |

- **Participación o compromiso comunitario**, imprescindible si se pretende que sea un movimiento no intervencionista.
- **La intervención comunitaria**, que deberá tender al fomento de la Participación Comunitaria, entendida esta como el proceso por el que los individuos y las familias asumen la responsabilidad de su salud y bienestar colectivo, contribuyendo esta al desarrollo económico y comunitario, y permitiendo el mejor conocimiento de sus potencialidades, problemas y necesidades. Diferenciándola de esta forma de la *Participación Ciudadana*, entendida como la participación individual ejercida por los usuarios del sistema haciendo valer su derecho a la queja, la reclamación, la expresión de su satisfacción o la libertad de elección, entre otras.

En el abordaje comunitario, será necesaria la interrelación con los agentes que conforman la intervención comunitaria: la administración, los servicios públicos y privados (servicios de salud, sociales y educativos: guarderías, centros de educación primaria e Institutos de enseñanza secundaria, tejido asociativo y ciudadano.

- Se conformarán pequeños grupos de trabajo con implicación formal (desarrollo de red de Consejo de salud representante de Dirección Gerencia de Atención Primaria, representante del Equipo de Atención Primaria de Salud, representante de los municipios, docencia, representación ciudadana como asociaciones de vecinos, asociaciones de padres-madres, colectivos de parroquia, asociaciones de jóvenes, medios de comunicación locales...)
- Se analizarán las necesidades de salud, problemas y factores de riesgo de la población infantil y adolescente de la zona y comportamientos de dicha población que justifiquen la intervención.
- Se establecerán propuestas de intervención conjuntas sobre temas concretos mediante selección de actividades consideradas idóneas para el abordaje de las distintas áreas, con los recursos existentes.

Contexto comunitario: mediante reuniones con grupos, conferencias y charlas, mesas redondas, jornadas y programas de radio, televisión, distribución de folletos....

Entorno familiar: trabajar desde la escuela de padres mediante técnicas afectivo-participativas y de Educación para la Salud (EPS), información sobre eventos de la vida familiar y afrontamientos, promoción de la reflexión sobre manejo educativo y conflictos familiares y mejora del funcionamiento familiar.

Entorno escolar: centrar el apoyo técnico a las materias transversales (EPS), basándonos en la transmisión de contenidos para que sean trabajados por el profesorado de forma didáctica y trabajado con los niños y adolescentes: Salud escolar y conexión con el programa Forma Joven para promover la adhesión de los centros educativos).

Proponemos la interrelación, cooperación y participación en experiencias tales como:

“**La Escuela de Padres y Madres**” que estará dirigida fundamentalmente, a todos aquellos padres/madres que tienen hijos pequeños y/o adolescentes, o contemplan la posibilidad de tenerlos, y enmarcada en la estrategia de “Innovación en las relaciones con la ciudadanía”.

Se convertirá en un espacio de encuentro y aprendizaje donde, a través del intercambio de experiencias y la reflexión colectiva sobre cuestiones relacionadas con la educación de los hijos e hijas, los padres y madres puedan desarrollar estrategias adecuadas que faciliten su labor como educadores en el ámbito familiar, social y escolar y pretenderá **el desarrollo personal de los hijos** mediante:

- **El ofrecimiento** a los padres/madres de la información y conocimientos básicos sobre diferentes temas, con el objetivo de proporcionarles una mayor capacitación para el ejercicio de su función.
- **La facilitación** de los recursos educativos y formativos para promover en sus hijos actitudes, valores, habilidades personales y sociales sanas que les permitan afrontar, de manera responsable, la realidad de su vida.
- **La promoción** del intercambio de experiencias entre los padres/madres asistentes.

Modelo de Activos en Salud

Trabajar en activos de salud en lugar de trabajar sobre los problemas implica dirigirse hacia aquello que funciona, que tiene un efecto positivo para la salud (por ejemplo las redes sociales, la autoestima, los sentimientos de autoeficacia personal y colectiva, que son buenos para la salud y el bienestar).

Trabajar con la comunidad según el enfoque de activos consistirá en utilizar mapas de activos, buscando el desarrollo comunitario basado en los mismos.

El modelo de los activos comunitarios (Kretzman & Mcknight, 1993) se sustenta en una metodología que enfatiza el desarrollo de políticas y actividades basadas en las capacidades, habilidades y recursos de las personas y barrios menos favorecidos. Este método trata de identificar el mapa de activos o fortalezas de la comunidad para descubrir capacidades y talentos individuales, colectivos y ambientales existentes en el contexto. Es un proceso diferente a la práctica de inventariar y diagnosticar las deficiencias y necesidades de individuos y comunidades (tradicionalmente utilizado en los diagnósticos de salud).

Este método reconoce que cada comunidad tiene talentos, habilidades, intereses y experiencias que constituyen un valioso arsenal que puede usarse y es un valor del contexto. El inventario o mapa de activos de la comunidad va más allá de la lista de problemas y necesidades de las comunidades para la asignación de recursos, que se sustentan en el modelo experto o profesional.

La alternativa la encontramos en el mapa de activos como proceso de empoderamiento, capacitación, participación y responsabilidad, no sólo individual sino también de las asociaciones ciudadanas, iglesias, clubes, grupos culturales, escuelas, bibliotecas, hospitales, universidades, gimnasios, comedores, parques, etc.”

MODELO DE ACTIVOS EN SALUD PÚBLICA

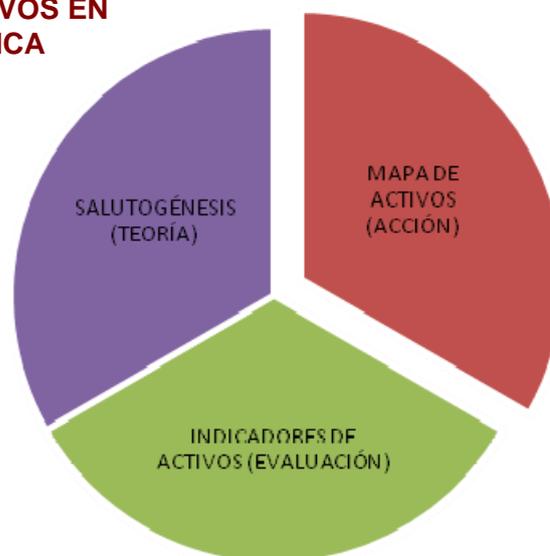


Fig. 1. Tomado de: Antony Morgan. Health Assets in a Global Context. Theory-Methods-Action (2011)

Implementar un modelo de activos implica un reto para los profesionales sanitarios consistente en pensar cuáles son los activos (elementos positivos) de la comunidad y cómo aprovecharlos: cómo generar salud a partir del aprovechamiento y coordinación de los recursos individuales, institucionales y comunitarios.

¿Qué es un activo?

"Un activo es cualquier factor de salud o cualquier recurso que mejora la capacidad de los individuos, las comunidades y la población en general, para mantener y sostener la salud y el bienestar". Estos activos pueden operar a nivel individual, familiar o comunitario, como factores protectores que amortiguan las tensiones de la vida (Morgan, A. 2011).

Como activos entre otros, se consideran:

- Las habilidades y el conocimiento de los miembros de una comunidad.
- Las pasiones e intereses que les motivan para el cambio.
- Las redes y conexiones (el “capital social”) en una comunidad, incluyen las amistades y las relaciones entre vecinos.
- Las asociaciones privadas o públicas que están al servicio de la comunidad.
- Los recursos físicos y económicos de un lugar que favorezca el bienestar.

Hay por tanto que:

- **Definir el mapa de activos en salud:**

Identificar los activos y representar sus vínculos entre las diferentes partes de la comunidad. Ello sirve a su vez, para reforzar lazos de apoyo mutuo, fomentar el sentido de comunidad y tomar conciencia del poder de los individuos como comunidad.

- **Definir la preparación de la comunidad para la participación.**

En este caso se puede seguir el modelo de la ciencia comunitaria o modelo centrado en la comunidad, que pone el acento en la adopción de estrategias de intervención centradas en los propios procesos comunitarios, proporcionando a la comunidad recursos de planificación, implementación y evaluación. Para este modelo, será necesario trasladar la mayor parte del control a los miembros de la comunidad, dotándolos de la capacidad suficiente para poner en marcha intervenciones efectivas.

PROPUESTA DE DESARROLLO DE ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

Tanto las actividades que aquí se relacionan como los profesionales a realizarlas, los lugares, la población a la que van dirigidas y los rangos de edad de esta, son las que por las áreas a abordar en el marco de esta Guía de Atención a la infancia y Adolescencia, se consideran más relacionadas y/o prioritarias.

Las Técnicas identificadas a utilizar, son de igual forma un acercamiento a aquellas de mayor uso por los profesionales, estando este espacio abierto a las capacidades, conocimientos y habilidades de los profesionales que compongan las unidades de gestión, los dispositivos de apoyo, e instituciones relacionadas y/o colaboradoras en la comunidad.

Serán por tanto cada una de las unidades de gestión, las que en función de las características de su población y la comunidad en la que se asientan, determinen a nivel grupal y comunitario, las actividades a priorizar, los profesionales a realizarlas y los elementos para su desarrollo dentro de cada uno de los apartados mencionados, precisando en gran medida, la implicación de distintos agentes activos de las comunidades en que se desarrollen.

| QUÉ (actividad) | DÓNDE | CÓMO | Población diana | EDADES Aconsejadas |
|--|--|---|---|-----------------------|
| Prevención de accidentes | Escuelas de educación Infantil, colegios, institutos, AMPA, centros de salud | Talleres <ul style="list-style-type: none"> • A padres: técnicas expositivas. • A alumnos: Técnicas de desarrollo de habilidades (Rol-playing, simulación) | Alumnos/as Padres/madres | 0 – 14 |
| Consejo sobre actividad física y deporte | Centros de salud | Talleres de educación maternal | Alumnos/as Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 – 14 |
| | Colegios e institutos | Taller de entrenamiento físico | | |
| | Centros de salud | Ejercicios con Wii, técnicas expositivas (Consejo Dietético Intensivo) | | |
| Prevención y detección del consumo de alcohol y tabaco | Colegios e institutos | <ul style="list-style-type: none"> • Sesiones informativas • Talleres • Teatros • Juegos • Apoyo audiovisual • “A no fumar me apunto” | Alumnos/as Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 3 – 14años |
| Alimentación de 4 a 24 meses | Centros de salud y escuelas de educación infantil. | Programa “Sonrisitas” “Escuela de padres” (Consejo Dietético) | Padres/madres y Personas educadoras y/o | 4 – 24 meses |

| QUÉ (actividad) | DÓNDE | CÓMO | Población diana | EDADES Aconsejadas |
|---|---|---|---|-----------------------|
| | | | cuidadoras | |
| Alimentación de 2 a 14 años (comedores escolares) | Escuelas de educación infantil, colegios, institutos, centro de salud y AMPA. | Programa “Sonrisitas” Programa “PERSEO” “Escuela de padres” (Consejo Dietético) | Alumnos/as Padres/madres | 2 – 14 años |
| Prevención de embarazo no deseado y de infecciones de transmisión sexual | Colegios e institutos | Programa de Forma Joven. | Escolares y adolescentes. Padres/madres | 12 – 18 años |
| | Centros de salud | Intervención educativa en: <ul style="list-style-type: none"> • Asesoría sexual—hora joven • Programas de salud sexual para padres y madres • Programas de salud sexual y reproductiva | Padres/madres | 4 a 18 años |

| QUÉ (actividad) | DONDE | COMO | A QUIEN | EDADES |
|------------------------------|--|---|--|--------------|
| Consejo de fotoprotección | Escuelas de educación infantil, colegios, institutos y centros de salud | Síntesis teórica, “Escuela de padres” | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 – 14 años. |
| Consejos sobre el sueño | Centros de salud | Sesiones informativas, “Escuela de padres” | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 – 4 años. |

| | | | | |
|--|--|---|---|--------------|
| Tabaquismo pasivo | Centro de salud, colegios, institutos y AMPA. | “Escuela de padres”. | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras. | 0 – 14 años. |
| Consejos para el abandono del consumo de tabaco | Colegios, institutos | Forma joven. A no fumar ¡me apunto! Sesiones informativas | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 9 – 14 años. |
| | AMPA | Pal integral de tabaquismo de Andalucía PITA | | |
| Higiene corporal | Escuelas de educación infantil, colegios, institutos | “Escuela de padres” Ejercicios prácticos y simulaciones. | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 – 14 años. |
| Parentalidad positiva y fomento del apego y buen trato | Centro de salud, Colegios, institutos y AMPA. | Grupos socioeducativos Grupo de autoayuda “Escuela de padres” | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 – 14 años. |
| Abordaje de salud mental infantil | Institutos | Talleres, Forma joven. | Alumnos | 14 años. |

| QUÉ (actividad) | DONDE | COMO | A QUIEN | EDADES |
|---|--|---|---|--------------|
| Consumo responsable de fármacos | Centros de salud | Sesiones informativas | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 – 14 años. |
| Salud buco dental | Escuelas de educación infantil, colegios, institutos, centros de salud comunidad | Programa “Sonrisitas” Programa “Aprende a sonreír” “Escuela de padres” Participación comunitaria | Alumnos Padres/madres Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 – 14 años. |
| Desarrollo psicomotor y afectivo. Atención temprana | Centros de salud | “Escuela de padres” | Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 – 4 años. |
| Promoción de la lactancia materna | Centros de salud | Talleres de lactancia en posparto Talleres de lactancia para embarazadas Programa de Embarazo | Mujeres embarazadas, padres y madres lactantes | 0 - 2 años |
| Información-sensibilización en enfermedades congénitas neonatales | Centros de salud | Sesiones informativas, síntesis teórica. | Padres /madres | 0 años |
| Sensibilización en detección precoz de hipoacusia | Centros de salud | Sesiones informativas, síntesis teórica. | Padres/madres | 0 años |
| Prevención del síndrome de muerte | Centros de salud | Sesiones informativas, | Padres/madres/ | 0 -6 meses. |

| | | | | |
|---|---|--|---|---------------|
| súbita del lactante | | síntesis teórica. | cuidadores | |
| Cribado y prevención de la obesidad | Escuelas de educación infantil | “Programa sonrisitas” | Alumnos Padres/madres y | 0 – 14 años |
| | Centros de salud, colegios, institutos y asociaciones | Programa “PERSEO”, “Consejo Dietético Infantil”. | Personas educadoras y/o cuidadoras. | |
| Vacunaciones en grupos de riesgo | Centros de salud, colegios, institutos y AMPA. | Análisis de un caso Sesiones informativas, síntesis teórica. | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0- 14 años. |
| QUÉ (actividad) | DONDE | COMO | A QUIEN | EDADES |
| Captación de mujeres potenciales educadoras | Centros de salud, centros de servicios sociales comunitarios | Participación Comunitaria. | Familias de menores en riesgo social | 0 – 14 años. |
| Promoción convivencia e integración. Atención en salud | Centros de salud, organizaciones de inmigrantes | Participación Comunitaria. | Familias inmigrantes con menores | 0 – 14 años. |
| Prevención de situaciones de riesgo social | Centro de salud, centros de servicios sociales comunitarios | Participación Comunitaria. | Menores y sus familias | 0 - 4 años |

| | | | | |
|--|--|---|--|-------------|
| Prevención de riesgos sociales desde el embarazo | Centros de salud | Sesiones informativas, síntesis teórica. Grupos de apoyo | Embarazadas, puérperas | 0 años |
| Trabajo en red con mujeres víctimas de violencia | Centros de salud, servicios sociales comunitarios, organizaciones comunitarias | Participación Comunitaria. | Mujeres víctimas de violencia y menores a su cargo | 0 - 14 años |
| Trabajo en red captación a los programas de salud infantil | Centros de día menores Centros de salud | Participación Comunitaria | Menores en desprotección y sus familias | 0 - 14 años |
| Campamentos saludables | Centros de salud, centros de menores | Participación Comunitaria | Menores vulnerables | 0 - 14 años |
| Sensibilización comunitaria en enfermedades raras | Centros de salud | Participación Comunitaria RATSER | Menores con enfermedades raras y sus familias | |

| QUÉ (actividad) | DONDE | COMO | A QUIEN | EDADES |
|---|---|---|--|-------------|
| Atención al menor y familia con discapacidad y/o enfermedad crónica | Centros de salud, colegios, institutos. | Taller: forma joven. "Escuela de padres". Charla informativa: síntesis teórica Jornada de concienciación | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 0 -14 años. |
| Prevención del raquitismo | Centros de salud | Sesiones informativas, síntesis teórica. | Padres/madres | 0 años |
| Prevención del déficit de yodo | Centros de salud | Sesiones informativas, síntesis teórica. | Padres/madres | 0 años |
| Prevención de la depresión postparto | Centros de salud | Sesiones informativas, síntesis teórica. | Padres/madres | 0 años |
| Prevención de anomalías del aparato locomotor. | Colegios | Taller: 1 sesión. Sesiones informativas, síntesis teórica. | Alumnos Padres/madres y Personas educadoras y/o cuidadoras | 4 – 12 años |



**SESIONES
GRUPALES**

SESIONES GRUPALES

- [Introducción a las sesiones grupales](#)
- [Algunas consideraciones metodológicas para el trabajo en grupo](#)
- [Sesión grupal: Una nueva vida familiar](#)
- [Sesión grupal: Adaptación y vínculo de apego](#)
- [Sesión grupal: Cómo estimular el desarrollo infantil](#)
- [Sesión grupal: El arte de educar](#)
- [Sesión grupal: Adolescencia](#)

Introducción a las sesiones grupales

Definición: Las sesiones grupales están diseñadas para ser desarrolladas con grupos de progenitores para abordar aspectos de la parentalidad positiva particularmente significativos, bien por su relevancia en determinados períodos evolutivos y/o por la pertinencia de ser abordados en formato grupal.

Objetivos: En primer lugar, promover en los progenitores, a partir de sus ideas y experiencias como madres o padres, conocimientos, prácticas y actitudes adecuadas de cara a la crianza y educación de sus hijos e hijas. En segundo lugar, facilitar la creación de redes de apoyo informales entre los progenitores participantes en las sesiones.

Cómo trabajar este material con los progenitores: Este material se trabajará a través de sesiones grupales temporalizadas en el calendario de seguimiento de la salud infantil y adolescente. A continuación se presenta su cronología aproximada:

| VISITA | MATERIAL DE APOYO AL PROFESIONAL |
|------------|----------------------------------|
| 2 meses | Manual sesión grupal 1 |
| 3-4 meses | Manual sesión grupal 2 |
| 8-9 meses | Manual sesión grupal 3 |
| 2-4 años | Manual sesión grupal 4 |
| 10-12 años | Manual sesión grupal 5 |

Este material, a diferencia de los descritos con anterioridad, está pensado para servir de guía a los profesionales que desarrollen las sesiones. Es decir, no se trata de un material para entregar directamente a los progenitores, sino un manual de apoyo para la coordinadora o coordinador de la sesión. Concretamente, cada manual incluye:

- Introducción teórica en la que se describen los contenidos fundamentales que se desarrollarán en la sesión grupal, con breve síntesis de ideas clave al final.
- Objetivos generales de la sesión.
- Metodología de la sesión, que incluye: listado de actividades y su relación con los objetivos generales de la sesión, duración de cada actividad y materiales necesarios.

- Descripción pormenorizada de cada una de las actividades propuestas, que incluye: breve resumen de la actividad, objetivos específicos, materiales necesarios para su puesta en marcha, duración, desarrollo de la actividad con orientaciones para la coordinadora o coordinador y anexos para llevar a cabo la actividad.

Algunas consideraciones metodológicas para el trabajo en grupo

Finalmente, cabe señalar algunas apreciaciones específicas que pueden resultar de utilidad al profesional para llevar a cabo las sesiones grupales.

Utilizar una metodología de trabajo en grupo tiene importantes beneficios en la intervención familiar dirigida a promover la parentalidad positiva. En primer lugar, *potencia el intercambio de experiencias entre personas que están en situaciones similares y, con ello, el fomento de las redes de apoyo social informal*, tan necesarias siempre para el desempeño de la maternidad y la paternidad, especialmente en situaciones de dificultad. En segundo lugar, *proporciona un escenario grupal de construcción del conocimiento* en el que se potencia el respeto ante la diversidad de puntos de vista y el aprendizaje de comportamientos alternativos.

Para que la interacción grupal sea efectiva es fundamental *fomentar la participación activa de todos los miembros del grupo*, otorgándoles un papel protagonista en su propio proceso de cambio. Favorecer la participación de las y los integrantes del grupo fomenta la autonomía de los padres y las madres y potencia sus recursos personales, promoviendo en quienes participan un sentido de competencia personal en la tarea educativa. Concretamente, dentro de este marco participativo, las sesiones grupales propuestas se sustentan en una *metodología experiencial*, que propone la participación de madres y padres en una serie de actividades cuidadosamente diseñadas para facilitar que reflexionen sobre su propia realidad y revisen parte de la misma. La metodología experiencial propone que la promoción de la parentalidad positiva se ve favorecida por la reflexión cooperativa y el intercambio de perspectivas, sin partir de un modelo ideal de ser padre o madre y promoviendo el proceso de cambio a partir de las ideas y aportaciones de los y las participantes. Es decir, madres y padres necesitan reflexionar sobre sus propias experiencias diarias y situaciones concretas de la vida familiar para poder re-elaborarlas y encontrar alternativas útiles para su vida cotidiana.

Para que las actividades recogidas en estos materiales cumplan su función es indispensable que sean llevadas a cabo en consonancia con la metodología para la que han sido diseñadas; aspecto que, en gran medida, depende de la persona que guía o conduce el trabajo del grupo. En este sentido, resulta fundamental que *el o la profesional responsable de la intervención, es decir, la coordinadora o coordinador de la sesión, adopte un rol de "guía" o "mediador"*. Sin duda, la coordinadora o coordinador debe conocer a fondo los contenidos sobre los cuales va trabajar; por

ello cada una de las sesiones grupales se introduce con una fundamentación teórica. Sin embargo, y aunque no debe olvidarse de estas cuestiones conceptuales, las investigaciones más recientes sobre los programas de formación y apoyo familiar han demostrado que el modo más eficaz de trabajar grupalmente con padres y madres es adoptar un rol de “guía” o “mediador”, y no de “experto”. Así, el coordinador o la coordinadora no deben percibirse como personas expertas en posesión de la verdad sobre el tema, creyendo que las mentes de quienes participan en el grupo están vacías y que su misión consiste en llenarlas gracias a sus conocimientos. En coherencia con los modelos participativos de formación, resulta mucho más adecuado el papel de guía o conductor del grupo, no siendo uno más de los participantes, pero sin tratar de simplemente instruirles o enseñarles. Es decir, la figura del profesional no es la de un experto que transmite conocimientos, sino la de un mediador que facilita a los miembros del grupo la construcción de esos conocimientos a través de las actividades que propone y de la re-elaboración de las aportaciones de los participantes del grupo.

Como excepción a esta regla general, cuando se detecten pautas educativas que supongan una situación de riesgo para el bienestar de los menores será necesario adoptar un rol más directivo. En todo caso, debe hacerse siempre en un clima en el que se refuercen los sentimientos de competencia parental. Por ejemplo, si una participante comenta que a veces zarandea a su bebé para que deje de llorar, es importante que la coordinadora o coordinador adopte un rol directivo y sea muy clara o claro indicando que zarandear a un bebé tiene consecuencias muy severas para su desarrollo y que no debe hacerse en ningún caso. Estas instrucciones pueden ofrecerse de forma muy clara, manteniendo a la vez un buen tono emocional con la madre en cuestión y reforzando otras estrategias alternativas que dicha madre utiliza para lograr calmar el llanto de su bebé y sí son adecuadas (cuando le abraza para consolarle, cuando le canta una nana...). Con todo, debe recordarse que la mejor forma de cambiar comportamientos no es centrándose en lo negativo o lo que se hace mal, sino resaltando y reforzando lo positivo, de manera que, aparte de oponerse firmemente a toda forma de maltrato infantil, hay que buscar siempre la ocasión para reforzar comportamientos positivos, aumentando así el sentimiento de competencia parental tan importante en la crianza y educación infantil.

Además, el coordinador o la coordinadora no puede perder de vista los aspectos personales implicados en el trabajo con grupos que resultan especialmente importantes en el caso de los grupos de formación de padres y madres, en los que los componentes motivacionales y afectivos están presentes de una manera especial, y los contenidos que se trabajan resultan a menudo delicados. Como es evidente, en términos generales, *el estilo de relación debe venir siempre presidido por un buen clima emocional, el respeto a todas y todos los participantes y el fomento de la confianza mutua*. Sin embargo, el respeto a los y las integrantes del grupo y la toma en consideración de sus puntos de vista no debe confundirse con la aceptación de sus ideas en todos los casos. En bastantes ocasiones, el coordinador o la coordinadora deberá exponer puntos de vista alternativos y tratar de redefinir lo que pueden considerarse comportamientos parentales poco recomendables. Por otro lado, la motivación a los y las participantes del grupo de formación resulta crucial. Asimismo, *es importante que el coordinador o la coordinadora del grupo sea*

empático, que conozca y comprenda la perspectiva de las madres y los padres. Esto le permitirá identificar las necesidades de las y los participantes, escoger los métodos de formación más adecuados, hacerse una idea de lo que piensan y ayudarles a conseguir sus objetivos.

Una nueva vida familiar

MARCO TEÓRICO

El rol de la maternidad y la paternidad

Desde un punto de vista evolutivo, la adultez es una etapa en muchos sentidos diferente a la infancia y la adolescencia, pero se asemeja a éstas en que constituye un periodo en el que siguen teniendo lugar procesos de desarrollo psicológico muy relevantes para el curso vital, procesos que continúan moldeando y modificando a la persona. Aunque existen muchas claves psicosociales de carácter individual que contribuyen a definir los procesos de desarrollo durante la adultez en cada persona, **una de las tareas evolutivas compartidas por muchos hombres y mujeres durante esta etapa es la transición a la maternidad y la paternidad.**

La familia es el contexto principal en el que mujeres y hombres tratan de realizar su proyecto vital de carácter personal. Sin embargo, en la familia también se desarrolla lo que se ha denominado un proyecto educativo, mediante el cual madres y padres intentan enseñar y promover el desarrollo de otros miembros de la familia que dependen de ellos: sus hijos y sus hijas. La maternidad y la paternidad constituyen roles extraordinariamente complejos que incluyen componentes conductuales, emocionales y cognitivos muy variados, que no se ejercen en el vacío, ni dependen exclusivamente de las características de los progenitores.

Convertirse en madre o padre constituye un hito con grandes implicaciones para el desarrollo de los adultos y la percepción de competencia y satisfacción con el desempeño de este rol tiene gran importancia en la configuración de la identidad adulta; de hecho, las mujeres y hombres que se sienten más satisfechos y eficaces en el desempeño de sus tareas como madres y padres suelen presentar niveles más altos de satisfacción personal y autoestima. En relación con otros roles de la adultez, **el rol de la maternidad y de la paternidad demanda grandes dosis de implicación, pero a su vez, es uno de los que presenta niveles más altos de satisfacción.**

Por otro lado, la importancia de este rol radica en el hecho de que el desempeño más o menos eficaz y satisfactorio de la maternidad y de la paternidad no solo tiene consecuencias en la identidad de los adultos sino que, como ha demostrado la psicología evolutiva desde hace ya varias décadas, tiene evidentes repercusiones sobre el desarrollo de los hijos y las hijas. Los padres y las madres que se sienten competentes y satisfechos como progenitores suelen utilizar estrategias más adecuadas en la educación y el cuidado de los hijos e hijas.

Convertirse en madre y padre

La transición a la maternidad y la paternidad se inicia cuando la pareja sabe que va a convertirse en madre y padre. A partir de ese momento comienza un periodo que conlleva cambios que afectan a distintos ámbitos y que suponen, sobre todo, la adaptación a una situación que plantea importantes demandas y requiere la adopción de nuevos roles. Este proceso constituye una importante transición tanto a nivel personal como familiar, pues **implica un considerable conjunto de cambios que pueden alterar tanto las conductas de los miembros de la familia como las relaciones que existen entre ellos**. El proceso de adaptación a la nueva situación tiene una duración variable y algunas personas tardan más tiempo y otras menos en recuperar de nuevo la estabilidad personal y familiar. Aunque la transición a la maternidad y la paternidad necesariamente conlleva ciertos cambios derivados de las nuevas tareas y funciones que hay que desempeñar, hay que destacar que **también se observa una importante continuidad en cada familia durante este proceso**, de forma que se produce una importante estabilidad entre la dinámica y el funcionamiento de una familia antes y después de la llegada del o de la bebé.

Desde la perspectiva del adulto, **la maternidad y la paternidad tienen implicaciones centrales en el terreno afectivo**, muy especialmente en el ámbito de los vínculos de apego, en los que la relación con los hijos tiene un lugar y un peso esenciales. El rol como padre o como madre no solo requiere muchas de las energías y del tiempo de los adultos, además tiende en gran medida a condicionar muchas de las otras facetas significativas de la situación vital del adulto, como el trabajo (muy especialmente en el caso de las madres), las relaciones sociales, o el tiempo para uno mismo. En gran medida por cuestiones como las anteriores, el rol como madre o como padre ocupa un lugar central en la identidad adulta, y es además un ingrediente esencial de la autoestima personal en la adultez.

A pesar de que todos los adultos tienen que afrontar cambios muy similares al convertirse en padre y madre, existe una **importante variabilidad** en el modo en que cada persona y cada familia experimentan y afrontan esta transición. Esta variabilidad está relacionada con las características personales de los progenitores y con factores relacionales y contextuales específicos de cada familia. Una de las diferencias más evidentes en el proceso de convertirse en madre y padre tiene que ver con si se trata del nacimiento del primer hijo o hija o de los siguientes. Aunque la llegada de un nuevo miembro a la familia siempre supone cambios respecto a la situación familiar previa y requiere, por tanto, un proceso de redefinición y adaptación, la transición más impactante a nivel personal y familiar se produce con la llegada del primer hijo o hija. El volver a convertirse en padre o madre, aunque vuelve a implicar cambios en la situación familiar, ya no implica ciertas dudas o incertidumbres frecuentes para los padres y madres primerizos (por ejemplo, cómo cuidar al recién nacido), aunque probablemente plantea otras nuevas (por ejemplo, cómo evitar los celos del hermano mayor).

A continuación se describen los **aspectos más comunes de la transición a la maternidad y la paternidad a nivel individual**, en la relación de pareja, en el ámbito laboral y en las relaciones sociales.

El desarrollo personal

Entre los numerosos cambios individuales que se dan en esta transición, hay dos especialmente importantes: la alteración de los hábitos cotidianos y la repercusión sobre la identidad, el autoconcepto y la autoestima.

A la vez que la mayoría de las personas suelen sentirse satisfechas tras haberse convertido en padres, se constata el reconocimiento generalizado de que **la llegada de la o del bebé ha modificado ampliamente los hábitos cotidianos previos**. Los cambios más habituales tienen que ver con las pautas de sueño, el tiempo libre, los hábitos sexuales, el tiempo para estar con la pareja y con los amigos, y la disponibilidad y gasto de dinero. En la mayoría de los casos, estos cambios de hábitos son experimentados en sentido negativo, sobre todo, aquellos cambios que se perciben como más duraderos: la falta de tiempo libre para uno mismo y las alteraciones en los hábitos de ocio.

En el ámbito del desarrollo personal, **la influencia de la maternidad y paternidad se deja sentir, especialmente, en los aspectos relacionados con la identidad, el autoconcepto y la autoestima**. Así, entre las satisfacciones que las personas asocian con la paternidad y maternidad, al igual que entre las razones que se argumentan para decidirse a tener un hijo, abundan los argumentos relativos a la idea de sentirse como un verdadero adulto, madurar, dar sentido a la vida; en definitiva, aspectos que resaltan las repercusiones de convertirse en padre o madre sobre la identidad y el sentido de la propia vida.

En conjunto, el acceso a la maternidad o paternidad por primera vez suele conllevar consecuencias profundas y permanentes en estos ámbitos, consecuencias relacionadas con el enriquecimiento de la propia identidad, ya que aparece una nueva faceta del sí mismo: el yo como padre o madre. Otro aspecto del desarrollo personal que suele verse afectado durante la transición a la maternidad y paternidad es la adopción de los roles de género.

Aunque como en otros aspectos existe gran diversidad entre cómo lo experimentan unas personas y otras, en términos generales la transición a la maternidad y paternidad suele conllevar una acentuación del carácter estereotipado de los roles de género, especialmente en el caso de las mujeres, en las que suele observarse una acentuación del rol femenino a raíz de convertirse en madres.

La relación entre los progenitores

La relación de pareja se ve ampliamente modificada con la llegada de los hijos y las hijas, pues cambian los hábitos y las actividades compartidas. El impacto de la maternidad y la paternidad sobre las costumbres y rutinas cotidianas afecta no solo a los hábitos personales, sino también a las relaciones entre los dos miembros de la pareja. **Se producen ciertos cambios en las relaciones sexuales y, en general, la pareja pasa menos tiempo implicada en actividades compartidas.** Así, respecto a las relaciones sexuales, la mayoría de estudios encuentra que su frecuencia disminuye durante los primeros meses del embarazo, aumenta en el segundo trimestre y nuevamente disminuye durante los últimos meses. Tras el nacimiento de su bebé, padres y madres informan de decrementos tanto en la frecuencia como en la satisfacción con las relaciones sexuales que se prolonga durante los dos o tres primeros años de vida del bebé. Asimismo, diversos estudios encuentran que las actividades de ocio y recreativas compartidas por los dos miembros de la pareja (tanto dentro como fuera del hogar) descienden de forma significativa tras el nacimiento del o de la bebé; en la mayoría de los casos, este efecto también se prolonga durante varios años.

Junto a la disminución de actividades compartidas, otro aspecto de la relación de pareja que parece verse modificado durante la transición a la maternidad y la paternidad tiene que ver con **la distribución de los papeles dentro del hogar que, en términos generales, suele volverse más tradicional tras la llegada de los hijos o hijas.** Probablemente estos cambios contribuyen a que, en general, se observe un cierto decremento en la satisfacción con la relación conyugal tras convertirse en madre o padre, especialmente en el caso de las mujeres. **En todo caso, estos cambios son de escasa magnitud, por lo que no se puede hablar de grandes crisis, sino de ligeras modificaciones.** Además, todos los estudios coinciden en señalar una importante estabilidad intrafamiliar: aquellas parejas que funcionaban bien, a pesar de un ligero y transitorio deterioro de la calidad de la relación durante el periodo de adaptación siguen manteniendo buenas relaciones tras la llegada de la o del bebé; por tanto, no se puede afirmar que la llegada de los hijos destruya las relaciones de pareja, aunque sí parece claro que no las suele arreglar en el caso de que estuvieran deterioradas.

Finalmente, cabe señalar que **el complejo desempeño como progenitor puede verse más o menos facilitado por el grado de apoyo emocional e instrumental que se percibe de la pareja; es decir, lo que ha venido a denominarse la alianza parental** que se establezca entre ambos. La alianza parental hace referencia al apoyo, confianza y complicidad que existe entre ambos miembros de la pareja como progenitores, y es un componente crucial tanto del desempeño como madre o padre, como de la satisfacción conyugal.

La actividad laboral

Aunque externo al espacio doméstico, el ámbito y características de la situación laboral de los progenitores guarda estrechas relaciones con la transición a la maternidad y la paternidad. Cuando ambos miembros de la pareja están trabajando fuera del hogar, la llegada de la o del bebé interfiere irremediablemente con esa situación. La continuidad o no del trabajo extradoméstico no suele ser el punto de interferencia, ya que lo más común es que ambos progenitores continúen trabajando después de la llegada de un bebé al hogar. Sin embargo, no cabe duda de que el rol de la maternidad y la paternidad demanda grandes niveles de implicación, por lo que **la cantidad de atención y tiempo que requiere el cuidado de un bebé suele influir en el rendimiento laboral y el tiempo disponible para dedicarle al trabajo. En la medida en que hombres y mujeres puedan conciliar su trabajo con sus tareas como padre y madre, más fácil resultará la adaptación a la nueva situación familiar.**

Las relaciones sociales

Las relaciones con la familia extensa, con los amigos y en agrupaciones de distinto tipo son relaciones que también se ven afectadas por la transición a la maternidad y la paternidad. En este sentido, igual que se modifican hábitos personales y familiares, **la llegada del bebé puede ejercer ciertos efectos sobre las relaciones sociales** habitualmente mantenidas por los progenitores, en algunos casos para intensificarlas (generalmente con la familia), y en otros disminuyéndolas (saliendo menos con los amigos, por ejemplo).

Además, las numerosas y a veces desconocidas tareas que requiere el cuidado del o de la bebé, sobre todo si se trata del primer hijo o hija, hacen de **la transición a la maternidad y a la paternidad un momento especialmente propenso para solicitar y recibir apoyo y ayuda de las personas más cercanas.**

Adaptación tras la llegada del bebé

Una parte muy importante de los cambios experimentados durante la transición a la maternidad y la paternidad tiene que ver con la valoración emocional que se hace de dichos cambios. **Algunos de los cambios que se experimentan con la llegada del o de la bebé no son esperados e incluso pueden ser contrarios a las expectativas que se tienen sobre lo que significa convertirse en madre y padre.** En la medida que haya una mayor relación entre las expectativas previas y los cambios reales, más fácil resulta la adaptación a la nueva realidad personal y familiar.

Los cambios experimentados despiertan sentimientos positivos y/o negativos que pueden facilitar y/o dificultar el proceso de adaptación a la nueva vida en familiar. **Es normal que los progenitores experimenten sentimientos negativos tras convertirse en padre o madre.**

Por eso, es importante ayudarles a normalizar estos sentimientos, desculpabilizándoles por vivir algunos aspectos de la llegada de la o del bebé con agobio, tristeza o cierta desesperación. Además y, para ayudar a padres y madres a amortiguar estos sentimientos negativos, es importante trabajar con ellos la idea de que la mayoría de **los cambios experimentados durante el proceso de convertirse en madre o padre tienen un carácter temporal** y, pasados unos meses de adaptación, se recuperan muchos de los hábitos modificados a nivel personal y familiar.

Para el desarrollo personal y para la dinámica familiar **es muy importante que los progenitores aprendan a compaginar las tareas de ser madre o padre con el resto de facetas de su vida adulta**. Por ello es fundamental desarrollar estrategias para reorganizar la vida familiar de forma que se respeten el resto de facetas vitales además de la maternidad y la paternidad. En este sentido, **es importante que los padres y las madres encuentren algo de tiempo para sí mismos**: para descansar, para las aficiones personales y también para desarrollar aquellos aspectos que para cada uno o una resulten importantes.

También es fundamental disfrutar de las relaciones sociales en general y, en el caso de las parejas en particular, mantener una relación saludable. Aunque la maternidad y la paternidad disminuyen el tiempo en pareja, es importante buscar tiempo para compartir en pareja, disfrutando de la intimidad y de realizar actividades juntos. Una estrategia para disfrutar del ocio personal y el tiempo con los amigos/as cuando se tiene hijos/as pequeños es cambiar algunas actividades de ocio y la forma de relacionarse con los amigos, eligiendo actividades en las que el o la bebé pueda estar presente. Además, existe otra estrategia fundamental para compaginar el rol parental con otras actividades: buscar apoyos para el cuidado y la educación del bebé.

Ideas clave

- El rol de la maternidad y la paternidad es fundamental en la etapa adulta. Ser padre o madre demanda **grandes dosis de implicación** pero, a su vez, es una de las facetas de la identidad adulta **más satisfactorias**.
- El proceso de convertirse en madre y padre constituye una importante transición tanto a nivel personal como familiar, pues supone **cambios importantes** que pueden alterar tanto las conductas de los miembros de la familia, como las relaciones que existen entre ellos.
- **Es habitual sentirse mal** por algunos de los cambios experimentados en el terreno personal, social, afectivo y laboral que acarrea la transición a la maternidad y la paternidad. Una vez que los progenitores afronten dichos cambios y se adapten a la nueva realidad, lo normal es que **se recupere la estabilidad habitual** tanto a nivel personal como familiar.

- El **desarrollo y disfrute personal, con la pareja y con los amigos** se relaciona con un desempeño más positivo y satisfactorio de las tareas relacionadas con el cuidado y la educación de los hijos e hijas. Por ello, es importante **encontrar algo de tiempo** para uno mismo, para descansar, para las aficiones personales y también para desarrollar aquellos aspectos que para cada uno o una resulten importantes.

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN

Los objetivos generales de esta sesión son:

1. Reflexionar sobre la experiencia de convertirse en padre o madre, tomando conciencia de la relación entre las expectativas previas que se tenían y cómo ha sido después la propia vivencia personal.
2. Analizar y comprender como normales ciertas repercusiones emocionales de la transición a la maternidad y la paternidad.
3. Identificar y analizar el peso de la maternidad y la paternidad dentro de los distintos roles que componen la identidad durante la adultez.
4. Tomar conciencia del alto nivel de implicación que requiere el desempeño de las tareas relacionadas con el cuidado y la educación de los hijos e hijas y, al mismo tiempo, la gran satisfacción que produce este rol.

METODOLOGÍA

Organización de la sesión

La sesión consta de tres actividades:

- **Actividad 1.** Se anuncia.
- **Actividad 2.** Mi tarta.

En la siguiente tabla aparece la relación de objetivos generales de la sesión y se indica qué actividades abordan cada uno de estos objetivos.

| OBJETIVOS GENERALES | ACTIVIDADES |
|--|-------------|
| 1. Reflexionar sobre la experiencia de convertirse en padre o madre, tomando conciencia de la relación entre las expectativas previas y la vivencia personal. | Actividad 1 |
| 2. Analizar y comprender como normales ciertas repercusiones emocionales de la transición a la maternidad y la paternidad. | Actividad 1 |
| 3. Identificar y analizar el peso de la maternidad y la paternidad dentro de los distintos roles que componen la identidad durante la adultez. | Actividad 2 |
| 4. Tomar conciencia del alto nivel de implicación que requiere el desempeño de las tareas relacionadas con el cuidado y la educación de los hijos e hijas y, al mismo tiempo, la gran satisfacción que produce este rol. | Actividad 2 |

La **primera actividad**, “Se anuncia”, tiene como objetivo reflexionar acerca de las expectativas previas a convertirse en padre o madre y los cambios que tienen lugar con esta transición. La puesta en marcha de esta actividad incluye tres pasos. En primer lugar, la coordinadora o coordinador presenta un listado de cambios que pueden acompañar la transición a la maternidad y la paternidad. En segundo lugar, hay que realizar un trabajo individual en el que cada progenitor, pensando en su caso particular, revisa y selecciona tanto las expectativas que tenía antes de convertirse en padre o madre, como los cambios que ha experimentado con esta transición. En tercer lugar, el coordinador o coordinadora guía una puesta en común a partir del trabajo que han realizado los participantes.

En la **segunda actividad**, denominada “Mi tarta”, se examina el rol de la maternidad y la paternidad en relación con resto de facetas que componen la identidad adulta. La actividad consta de cinco partes.

- En la primera de ellas, los participantes hacen un ejercicio de reflexión personal acerca de los roles que integran su identidad.
- En la segunda parte, representan gráficamente en una “tarta” esos roles y llevan a cabo una puesta en común sobre las reflexiones realizadas.
- En la tercera parte, se describe el nivel de satisfacción personal percibido por cada uno de los roles que conforman la identidad adulta en una segunda “tarta”.
- En la cuarta parte, se analizan dichos niveles de satisfacción en relación con la implicación requerida por cada rol.
- En la quinta parte de la actividad, se reflexiona en torno a la importancia de asegurar el desarrollo adulto a través de otros roles distintos al de la maternidad o paternidad, asumiendo algunos compromisos al respecto.

Duración

Tiempo total de la sesión: 95 minutos.

- **Actividad 1.** 45 minutos.
- **Actividad 2.** 50 minutos.

Materiales

Los materiales necesarios para el desarrollo de esta sesión son:

- Tijeras y pegamento.
- Cinta adhesiva.
- Pizarra y tiza.
- Lápices de diferentes colores y gomas para borrar.
- Anexos incluidos en cada actividad.
- Cañón y ordenador.

Actividades

A continuación se describen cada una de las actividades que componen la sesión. Para cada una de ellas se detallarán los siguientes contenidos:

- Descripción.
- Objetivos específicos.
- Materiales.
- Duración.
- Desarrollo de la actividad.

Actividad 1. “Se anuncia”.

| | |
|-------------------------------------|---|
| <p>Descripción</p> | <p>Esta actividad tiene como objetivo reflexionar acerca de las expectativas previas a convertirse en padre o madre y los cambios que tienen lugar con esta transición.</p> <p>La puesta en marcha de esta actividad incluye tres pasos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En primer lugar, la coordinadora o coordinador presenta un listado de cambios que pueden acompañar la transición a la maternidad y la paternidad. • En segundo lugar, hay que realizar un trabajo individual en el que cada progenitor, pensando en su caso particular, revisa y selecciona tanto las expectativas que tenía antes de convertirse en padre o madre, como los cambios que ha experimentado con esta transición. • En tercer lugar, el coordinador o coordinadora guía una puesta en común a partir del trabajo que han realizado los participantes. |
| <p>Objetivos específicos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Analizar las expectativas previas a convertirse en padre o madre y el ajuste entre dichas expectativas y los cambios posteriormente experimentados. • Conocer los cambios más importantes que tienen lugar durante la transición a la maternidad y paternidad en distintos ámbitos. • Identificar algunos elementos responsables de que cada persona pueda afrontar esta transición de forma diferente. • Tomar conciencia de las repercusiones emocionales de la transición a la maternidad y la paternidad, y normalizar la vivencia de tales emociones. |
| <p>Materiales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Pegamento, tijeras y cinta adhesiva. • Anexo: Ficha de cambios. • Anexo: Anuncios. • Anexo: Ficha personal. • Anexo: Transparencias de la actividad 1. • Cañón y ordenador. |
| <p>Duración</p> | <p>45 minutos.</p> |

Desarrollo de la actividad 1. “Se anuncia”

Primera parte: Presentación de los cambios

El coordinador o coordinadora da la bienvenida a los y las participantes e inicia la actividad explicando los contenidos que se van a trabajar. En este sentido, insiste en la importancia de los cambios que tienen lugar en la familia con la llegada de un bebé y de tomar conciencia de ellos para favorecer la adaptación a la nueva vida familiar. Puede asimismo reflexionar acerca de que los cambios que se producen con la llegada de un bebé son diversos: hay cambios que se valoran negativamente pero también otros cambios muy positivos, algunos afectan a los hábitos personales y otros a toda la familia, etcétera.

Tras esta reflexión, el coordinador o coordinadora lee unos anuncios donde están descritos algunos de esos cambios que pueden experimentar los adultos cuando se convierten en padre o madre (anexo “Anuncios”). A continuación, los reparte entre los participantes para que los peguen en las paredes del aula con cinta adhesiva. El coordinador o coordinadora puede decir a los participantes algo semejante a la instrucción que aparece a continuación: *“Mirad, aquí tengo una serie de anuncios que tienen escrito un cambio que puede suceder al convertirse en madre o padre. Os los leo y si no entendéis alguno lo decís y entre todos intentamos explicarlo”.*

“Ya tenemos claro lo que quieren decir estos anuncios. Ahora os los voy a repartir y vosotros los pegáis con cinta adhesiva en las paredes del aula, como si estuviérais pegando un anuncio cualquiera, solo que estos papeles anuncian cambios que pueden suceder al convertirse en padres y madres”.

El coordinador o coordinadora dispone del anexo “Ficha de cambios”, donde se enumeran todos los cambios que aparecen en los anuncios y que se trabajarán durante el transcurso de la actividad. Aunque no es imprescindible, se puede facilitar el análisis si se imprimen los anuncios en folios de distintos colores, tal y como se sugiere en el anexo “Ficha de cambios”, para que cada color simbolice un ámbito diferente (personal, laboral...). La coordinadora o coordinador debe tener en cuenta el número de asistentes a la sesión, ya que puede ser necesario imprimir más de una copia de cada uno de los cambios recogidos en los anuncios.

Segunda parte: Selección de los cambios

Una vez que los anuncios están pegados por la sala, el coordinador o coordinadora reparte un ejemplar de la ficha personal a cada participante (anexo “Ficha personal”). En esta ficha aparecen dos columnas: en la columna de la izquierda, deben recogerse aquellos cambios que los participantes esperaban experimentar con la llegada de la o del bebé, es decir, sus expectativas ante la maternidad y la paternidad; en la columna de la derecha, deben incluirse aquellos cambios que realmente se han experimentado después del nacimiento del bebé. La tarea de esta actividad

se realizará en dos pasos: primero los participantes seleccionan y cortan las tiras de los anuncios que correspondan con los cambios esperados (sus expectativas antes de la llegada del o de la bebé) y, posteriormente, los que se correspondan con los cambios realmente experimentados.

El coordinador puede dar unas instrucciones semejantes a las que se proponen a continuación: *“Esta actividad tiene dos partes. Primero, cada uno de vosotros va a pasear por la habitación leyendo los anuncios y buscando aquellos cambios que se correspondan con lo que vosotros esperabais antes de que naciera el bebé que iba a cambiar en vuestras vidas con su llegada. Todas estas expectativas, es decir, los cambios que eran esperados, los vais a ir pegando en la columna izquierda de vuestra ficha.”*

Una vez que todos los participantes hayan cumplimentado la columna de expectativas, pueden utilizarse las siguientes instrucciones: *“Muy bien. Ya hemos concretado qué es lo que pensabais que cambiaría cuando os convirtierais en madres y padres. Ahora se trata de buscar entre los anuncios aquellos cambios que realmente hayáis experimentado con la llegada de vuestro bebé. Cuando veáis alguno, lo cortáis y lo pegáis en la columna derecha de vuestra ficha. No importa si los cambios que pegáis ahora también los habéis incluido anteriormente en la columna de lo que esperabais”.*

Tercer Paso: Análisis de los cambios y del ajuste entre las expectativas y la realidad

El tercer paso de la actividad consiste en realizar una puesta en común del trabajo que han realizado los participantes individualmente sobre las expectativas ante la maternidad/paternidad y los cambios reales que han experimentado al convertirse en padres y madres. Dicha puesta en común puede estructurarse a partir de una serie de cuestiones que el coordinador o coordinadora irá planteando a los participantes. A continuación aparece una propuesta de cuáles pueden ser estas cuestiones, así como algunas indicaciones para guiar la discusión. No obstante, la coordinadora o coordinador puede añadir otras preguntas que le parezcan oportunas en función de las características del grupo y de los objetivos de trabajo que se haya propuesto:

- **Relación entre las expectativas y los cambios.** Un aspecto fundamental de esta puesta en común consiste en comparar las expectativas previas a la maternidad/paternidad con los cambios que se han producido. El coordinador o coordinadora puede comenzar la puesta en común con este análisis comparativo. Normalmente una mejor adaptación a la nueva situación familiar se produce en dos circunstancias. Una de las circunstancias que suele favorecer una mejor adaptación es que las dos columnas sean muy parecidas, es decir, hay un mayor ajuste entre expectativas y cambios reales. En este caso se facilita la transición a la maternidad y la paternidad porque se trata de cambios esperados. Otra circunstancia que facilita la adaptación a la nueva vida familiar es que los cambios esperados sean más positivos de lo esperado

inicialmente, porque se produce una discrepancia entre lo esperado y lo real, pero esta discrepancia es positiva.

- **Número de cambios recogidos por cada participante.** Con esta cuestión, el coordinador o coordinadora puede introducir a los participantes en el análisis de la columna derecha, es decir, de los cambios experimentados. Puede reflexionar con ellos acerca de la gran cantidad de cambios que han tenido lugar con la llegada de la o del bebé. No se trata de comparar las fichas de los distintos participantes, sino de tomar conciencia de que la paternidad y la maternidad comportan muchos cambios en ámbitos distintos (personales, familiares...).
- **Cambios más frecuentes.** La discusión debe abordar no solamente el número de cambios que han experimentado sino también el tipo de cambios (personales, laborales, en la relación de pareja...). Para ello, el coordinador o coordinadora debe preguntar a las y los participantes por el contenido de los cambios que han pegado en su ficha, que queda de manifiesto en los colores predominantes de los anuncios que han seleccionado. Puede aprovechar este análisis para reflexionar acerca de la diversidad en los cambios que cada participante ha experimentado, examinando algunas variables responsables de esa variabilidad como si se trata o no del primer hijo/a, la edad de las personas...
- **Cambios que han despertado sentimientos positivos y cambios que han despertado sentimientos negativos.** Una parte muy importante de esta puesta en común tiene que ver con la valoración emocional que las y los participantes hacen de los cambios que han experimentado. Los cambios que implican sentimientos negativos (*"dormir menos horas", "estar más cansado", "pasar menos tiempo con mi pareja"...*), deben aprovecharse para normalizar que los padres y las madres se sientan desbordados o insatisfechos en algunas ocasiones y desculpabilizarles por experimentar estos sentimientos. Así mismo, los cambios que implican emociones positivas (*"madurar personalmente", "dar más sentido a mi vida", "valorar más a mi pareja desde que es el padre/la madre de mis hijos"...*) pueden emplearse para reflexionar acerca de la gratificación que comporta la tarea de ser madre/padre.
- **Los cambios relacionados con los roles de género.** Se puede aprovechar esta actividad, cuando haya parejas formadas por padre-madre en el grupo, para reflexionar acerca de cambios que son más propios entre las mujeres (como *"dedicar más tiempo a las tareas del hogar"*) y entre los hombres (como *"disfrutar menos de la intimidad con mi pareja"*). Este análisis puede ayudar a las parejas a ponerse en el lugar de su compañero o compañera y, en caso de que estos cambios se vivan de forma negativa, a reflexionar sobre posibles estrategias a adoptar para mejorar la satisfacción de los dos miembros de la pareja.
- **Carácter normal y temporal de los cambios.** Es importante terminar la actividad con la toma de conciencia por parte de las y los participantes de que los cambios que han experimentado son normales y tienen un carácter temporal. Es decir, las madres y los padres tienen que saber que, en muchos casos, la alteración de las rutinas y de los hábitos cotidianos se limita a unos meses. Si hay participantes cuyos bebés ya son más mayores o

tienen otros hijos o hijas, sería bueno que pudieran compartir con los demás sus experiencias de cómo, tras unos meses de adaptación, se recuperan, tanto a nivel personal como con la pareja, muchos de los hábitos y actividades previas a la llegada de la o del bebé.

Al finalizar la actividad se pretende que el coordinador o coordinadora haya trabajado las siguientes ideas clave. Para elaborar una síntesis final con estas ideas puede utilizar como apoyo el anexo "Transparencias de la actividad 1":

- El proceso de convertirse en madre y padre implica importantes cambios a distintos niveles: en lo personal, en las relaciones de pareja, en el ámbito laboral...
- Cada persona y cada pareja vive estos cambios de una manera diferente y con mayor o menor intensidad. Estos cambios son siempre más intensos con la llegada del primer hijo o hija, aunque el nacimiento de un bebé siempre supone un proceso de cambio y adaptación.
- Los cambios experimentados despiertan sentimientos positivos y/o negativos que pueden facilitar y/o dificultar la adaptación.
- Algunos de estos cambios no son esperados e incluso pueden ser contrarios a las expectativas que se tienen sobre lo que significa convertirse en madre y padre.
- Normalmente, conforme mayor sea el ajuste entre lo que se esperaba y lo que realmente supone convertirse en madre o padre, más fácil resulta la adaptación a la nueva realidad personal y familiar.
- A veces, los cambios que se producen al convertirse en padre o madre son más positivos de lo esperado. Esta circunstancia suele facilitar la adaptación a la nueva realidad personal y familiar.
- Sentirse desbordado o insatisfecho en algunas ocasiones no significa ser un mal padre o una mala madre. Son sentimientos normales que suelen acompañar a hombres y mujeres cuando tienen que afrontar las tareas y responsabilidades que conlleva convertirse en padres y madres.
- La mayoría de los cambios experimentados durante el proceso de convertirse en madre o padre tienen un carácter temporal y, pasados unos meses de adaptación, se recuperan muchos de los hábitos modificados a nivel personal y familiar.

Versión adaptada de la actividad

La actividad que se propone requiere diversos materiales (copias de los anuncios en papel, tijeras para recortar, pegamento, etcétera), porque este formato de trabajo ha dado resultados muy positivos cuando se ha utilizado en grupos con madres y padres. No obstante, es posible llevar a

cabo una versión menos costosa (aunque también probablemente menos rica para los participantes) de la actividad, en caso de no contar con los recursos o el tiempo necesarios para su puesta en marcha en su formato original.

Esta versión adaptada consistiría en eliminar los anuncios sobre posibles cambios relacionados con la maternidad/paternidad (anexo “Anuncios”) y, en su lugar, trabajar con el anexo “Ficha de cambios”, presentándoselo al grupo de participantes en un lugar visible y con un tamaño suficiente (al menos A3). A raíz del listado de cambios los y las participantes, en vez de recortar y pegar las expectativas y los cambios con los que se sientan identificados en su “Ficha personal”, deberían anotarlos con bolígrafo o lápiz a raíz del análisis del anexo “Ficha de cambios”.

Anexo: Ficha de cambios

Los cambios que se van a trabajar en esta actividad se pueden agrupar en los 5 bloques siguientes: cambios personales, relacionados con el trabajo, en la relación de pareja, en las relaciones sociales y en la distribución de tareas en el hogar.

Para facilitar la identificación de distintos tipos de cambios en la discusión, pueden fotocoparse todos los cambios del mismo tipo en el color que corresponda, tal y como aparece a continuación. No obstante, esta sugerencia no es imprescindible, y la actividad puede desarrollarse con normalidad empleando folios blancos.

| FICHA DE CAMBIOS | |
|--|--|
| CAMBIOS PERSONALES | CAMBIOS EN EL TRABAJO |
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Dormir menos horas 2. Estar más cansado/a 3. Tener menos tiempo para mí mismo/a 4. Sentirme más feliz que antes 5. Estar más triste y preocupada/o que antes 6. Madurar personalmente 7. Dar más sentido a mi vida | <ol style="list-style-type: none"> 8. Dedicar menos tiempo a mi trabajo 9. Dedicar más tiempo a mi trabajo 10. Rendir menos en el trabajo 11. Estar más satisfecho/a con mi trabajo 12. Estar menos satisfecho/a con mi trabajo |
| CAMBIOS EN LA RELACIÓN DE PAREJA | CAMBIOS EN LAS RELACIONES CON FAMILIARES Y AMIGOS |
| <ol style="list-style-type: none"> 13. Pasar menos tiempo con mi pareja 14. Pasar más tiempo con mi pareja 15. Más intimidad en mi relación de pareja 16. Disfrutar menos de la intimidad con mi pareja 17. Estar más satisfecho/a con mi relación de pareja 18. Estar menos satisfecho/a con mi relación de pareja 19. Valorar a mi pareja más desde que es el padre/la madre de mis hijos | <ol style="list-style-type: none"> 20. Relacionarme más con mis familiares 21. Relacionarme menos con mis familiares 22. Salir menos con mis amigos 23. Disfrutar más de mis amigos |
| CAMBIOS EN LA DISTRIBUCIÓN DE TAREAS DEL HOGAR | |
| <ol style="list-style-type: none"> 24. Dedicar más tiempo a las tareas del hogar 25. Dedicar menos tiempo a las tareas del hogar 26. Más implicación de mi pareja en las tareas del hogar 27. Menos implicación de mi pareja en las tareas del hogar | |

Anexo: Ejemplo de anuncios

A continuación se presenta un ejemplo de los anuncios que serán utilizados en la Actividad 1 relativos a los cambios que se producen durante la transición a la maternidad y la paternidad. Por su extensión, el conjunto completo de los anuncios a utilizar en el transcurso de esta actividad está recogido al final de este documento.

Ser madre/padre significa...

DORMIR MENOS HORAS



Anexo: Ficha personal

| ANTES DE SER MADRE/PADRE PENSABA QUE LA MATERNIDAD/PATERNIDAD IMPLICARÍA... | DESDE QUE SOY MADRE/PADRE, PARA MÍ LA MATERNIDAD/PATERNIDAD IMPLICA... |
|--|---|
| | |

Anexo: Transparencias de la actividad 1

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 1

Actividad 1: Se anuncia



Una de las experiencias más impactantes para los adultos es convertirse en madre o padre



Tener un bebé cambia nuestra vida

...afecta a lo que hacemos antes de ser padre o madre...

...tenemos nuevas tareas como madres y padres...



Estos cambios

...algunas veces son inesperados...

...cada madre y cada padre los viven a su manera...

...se notan más con la llegada del primer hijo/a...

Ser padre y madre nos da muchas alegrías...



...pero es normal que a veces nos sintamos desbordados



Los cambios que vivimos al convertirnos en madre o padre son temporales, después de un tiempo se recupera la estabilidad

Actividad 2. Mi tarta.

| | |
|-------------------------------------|---|
| <p>Descripción</p> | <p>En esta actividad se examina el rol de la maternidad y la paternidad en relación con el resto de facetas que componen la identidad adulta. La actividad consta de cinco partes. En la primera de ellas, los participantes hacen un ejercicio de reflexión personal acerca de los roles que integran su identidad. En la segunda parte, representan gráficamente en una “tarta” esos roles y llevan a cabo una puesta en común sobre las reflexiones realizadas. En la tercera parte, se describe el nivel de satisfacción personal percibido por cada uno de los roles que conforman la identidad adulta en una segunda “tarta”. En la cuarta parte, se analizan dichos niveles de satisfacción en relación con la implicación requerida por cada rol. En la quinta parte de la actividad, se reflexiona en torno a la importancia de asegurar el desarrollo adulto a través de otros roles distintos al de la maternidad o paternidad, asumiendo algunos compromisos al respecto.</p> |
| <p>Objetivos específicos</p> | <p>Identificar y analizar los diversos roles que componen la identidad durante la adultez.</p> <p>Tomar conciencia de las diferencias individuales que existen en los roles que integran la identidad de cada persona adulta.</p> <p>Reflexionar acerca del nivel de satisfacción que produce cada uno de los roles que componen la identidad adulta.</p> <p>Tomar conciencia de la relación entre el nivel de implicación que exigen los distintos roles en la adultez y el nivel de satisfacción que producen, particularmente en el caso de la maternidad y la paternidad.</p> <p>Reconocer la importancia de todos los roles que definen la identidad adulta para el desarrollo psicológico y el bienestar familiar, además del rol de padre o madre.</p> <p>Conocer algunas estrategias que ayudan a la hora de compatibilizar las tareas relacionadas con el cuidado y la crianza de los hijos e hijas con el desempeño de otros roles.</p> <p>Tomar conciencia de la importancia y/o necesidad de contar con el apoyo de otras personas.</p> |
| <p>Materiales</p> | <p>Anexo: ¿Quién soy?.</p> <p>Anexo: Mi tarta (dos copias para cada participante).</p> <p>Lápices de diferentes colores y gomas para borrar.</p> <p>Pizarra y tiza.</p> <p>Anexo: Transparencias de la actividad 2.</p> <p>Cañón y ordenador.</p> |
| <p>Duración</p> | <p>50 minutos.</p> |

Desarrollo de la actividad

Primera parte: Análisis de los roles en la adultez

Esta actividad se centra en el análisis de los distintos roles que definen la identidad de los y las integrantes del grupo y el nivel de satisfacción que experimentan con cada uno de estos roles. Para facilitar este ejercicio de reflexión, la primera tarea que se pide a las y los participantes es que reflexionen acerca de los papeles o roles que componen su identidad y los enumeren en una lista (anexo “¿Quién soy?”).

Los conceptos de identidad y roles pueden no ser familiares para las y los participantes, por ello, Es preferible no utilizar el término “rol” con madres y padres, para ello, puede usarse el término “papel” o “faceta”. Se pueden ofrecer unas instrucciones como las siguientes: “Lo que vamos a hacer ahora es hablar de cómo somos los adultos y qué papeles desempeñamos en nuestra vida diaria. Vamos a intentar responder a la pregunta “¿Quién soy?”. Para facilitaros la tarea he traído esta hoja para cada uno y cada una de vosotros en la que quiero que hagáis una lista con los distintos papeles y actividades que desempeñáis en vuestra vida diaria. Por ejemplo, todas las personas que estáis aquí cuidáis de vuestro hijo o hija, es decir, sois padres o madres. Algunos de vosotros también trabajáis, es decir, sois trabajadores. No hay un número correcto de actividades a rellenar, ese número depende de cada persona. En la lista tenéis espacio en blanco suficiente para poner todos los papeles o actividades que se os ocurran.”

Segunda parte: Representación de los roles en la adultez en una “tarta”

Una vez identificados los distintos roles que componen la identidad de los y las integrantes del grupo, se utiliza la metáfora de una tarta para representar la identidad y sus porciones representan los distintos roles. El coordinador o coordinadora debe imprimir dos copias del anexo “Mi tarta” para cada participante, utilizando una copia para la segunda parte de la actividad y la otra en la tercera.

En esta segunda parte se trata de que los y las participantes representen el grado de implicación personal que requiere cada uno de los roles de la adultez, es decir, cada padre y cada madre debe dividir la “tarta” en tantas porciones como partes de sí mismo/a hayan reconocido en la lista, para lo que reparte a cada participante una copia del anexo “Mi tarta”. Hay que tener en cuenta que los trozos pueden cortarse de mayor o menor tamaño en función del tiempo, del esfuerzo y la dedicación dada a cada rol representado. Puede utilizar unas instrucciones como las siguientes: “En la lista cada uno y cada una hemos identificado los papeles y actividades que desempeñamos en nuestra vida diaria, es decir, cómo somos. Ahora me gustaría que pensáramos en cuánta implicación dedicáis a cada una de estas actividades o a cada uno de estos papeles. Para pensar en eso quiero que imaginéis que sois como una especie de “tarta”, igual que la que tenéis en la

ficha que os acabo de dar. Imaginad que tuvierais que repartir esa tarta (vuestra identidad) en varios trozos, y que cada trozo es una parte de vosotros o vosotras mismas. Por ejemplo, en la lista todos y todas hemos puesto el papel de "Soy padre o madre", por lo que seguro que un trozo de todas vuestras tartas sería el de "yo como madre o padre". Habrá más trozos, y algunos serán más grandes y otros más pequeños, porque desempeñáis papeles que os llevan más tiempo o que consideráis más importantes. Vamos a dejar un rato para que penséis y vayáis dividiendo en trozos vuestra tarta y le vayáis poniendo a cada trozo el nombre de la parte de sí mismo/a que representa, es decir, "yo como..." Si queréis, podéis usar los lápices de colores para distinguir los trozos."

El coordinador o la coordinadora deja un rato de aproximadamente diez minutos a los y las participantes para que vayan dividiendo sus tartas en trozos. Una vez que las madres y los padres hayan completado sus "tartas" el coordinador o la coordinadora va dando la palabra a cada participante y le pide que describa el contenido de su tarta: los distintos roles que haya incluido en ésta, el mayor o menor tamaño de cada rol y las razones de haberlo representado así. Conforme las madres y los padres van interviniendo, el coordinador o la coordinadora va anotando en la pizarra todos los roles que se mencionen, los que más se repiten, los trozos que van resultando más y menos pequeños y, en general, cualquier detalle o característica de las aportaciones de las madres o los padres que se considere relevante.

Una vez que todas las madres y los padres han intervenido, el coordinador o la coordinadora les felicita y refuerza por la tarea realizada. Asimismo, destaca que no es fácil hablar de uno/a mismo/a y que han hecho una reflexión personal muy importante.

Después el coordinador o la coordinadora guía un análisis grupal de alguna de las cuestiones esenciales de la identidad durante la adultez. Esta reflexión grupal se apoya tanto en las anotaciones hechas en la pizarra como en los aspectos que el coordinador o la coordinadora considere más destacables de todo lo expuesto y comentado durante la puesta en común. Aunque este análisis grupal lógicamente depende de las características específicas de cada grupo (las mujeres y los padres que lo integran, lo que hayan dicho y lo que no, etcétera), se ofrecen de manera orientativa algunas cuestiones que pueden resultar de utilidad para el coordinador o la coordinadora como preguntas-guía:

- ¿Cuáles son los papeles o facetas de nuestra vida que hemos identificado entre todos y todas?
- ¿Cuáles son los papeles que más se repiten?
- ¿Cuáles son los que han ocupado partes más grandes de la tarta?
- ¿Cuáles son los que ocupan trozos más pequeños de la tarta?
- ¿Desempeñamos todos y todas los mismos papeles?
- ¿En qué se diferencian unas tartas de otras?

Tercera parte: Análisis del nivel de satisfacción

Una vez elaborada y analizada la tarta que incluye la descripción de los distintos roles que componen la identidad adulta, la coordinadora o coordinador reparte la segunda copia del anexo “Mi tarta” a cada uno de los participantes, explicando que en esta ocasión se va a representar el nivel de satisfacción que perciben con cada uno de los roles que han identificado en su listado “¿Quién soy?”.

Nuevamente se da un tiempo a las y los participantes para que reflexionen acerca de cómo van a plasmar el listado de actividades o papeles desempeñados en esta nueva tarta. En esta ocasión, los trozos se pintarán de mayor o menor tamaño en función de la satisfacción o gratificación obtenida con el ejercicio de cada rol. Si en el segundo paso de la actividad se emplearon lápices de colores, de manera que cada rol obtuvo un color distinto, sería deseable que se mantuvieran los mismos colores empleados; por ejemplo, si el rol de la maternidad se coloreó de verde, en esta tarta el nivel de satisfacción con dicho rol debería pintarse nuevamente de color verde.

Cuarta parte: Análisis conjunto de las dos “tartas” dibujadas

Una vez completada la representación de los niveles de satisfacción, la coordinadora o coordinador pide a los participantes que comparen las dos tartas dibujadas, primero de forma individual y posteriormente en gran grupo. Además de las elaboraciones que lleven a cabo las madres y los padres participantes, el coordinador o coordinadora debe asegurar que con esta puesta en común se reflexiona al menos en torno a tres cuestiones: la diversidad en los niveles de satisfacción con los distintos roles desempeñados en la adultez; la relación existente entre dichos niveles de satisfacción y la implicación requerida para el desempeño de cada rol; y el alto grado de importancia y satisfacción otorgado al rol de la maternidad y la paternidad. Tanto para el análisis personal como para la reflexión grupal pueden emplearse las siguientes preguntas a modo de guía:

- ¿Cuáles son los papeles que desempeñamos como adultos que producen una mayor satisfacción? ¿Y aquéllos que menos?
- ¿Los papeles que requieren más esfuerzo son los que producen mayor satisfacción?
- ¿Qué sucede con la faceta de ser madre y padre?

Quinta parte: Adquisición de compromisos. La necesidad de compaginar los distintos roles

Después de realizar el análisis anterior el coordinador o coordinadora lleva a cabo una reflexión con el grupo parecida a la siguiente: “Después de este análisis no cabe duda de que ser madre y padre comporta una gran satisfacción personal pero, sin duda, también requiere mucha

implicación y grandes sacrificios. ¿Significa entonces que debéis renunciar al resto de facetas que habéis dibujado en vuestra tarta?”.

Tras plantear esta reflexión, la coordinadora o coordinador destaca la importancia de seguir manteniendo el resto de roles que definen la identidad adulta, por lo que solicita a los participantes que seleccionen, para cada uno del resto de roles dibujados, al menos una actividad relacionada con dicho rol que les gustaría seguir manteniendo tras la llegada de la o del bebé y la anoten debajo de la tarta. Después, puede indicar que voluntariamente los participantes que lo deseen pueden compartir sus elecciones, aunque no es necesario realizar una puesta en común para el desarrollo de la actividad. Sí es necesario, sin embargo, que se insista en la idea de que padres y madres no deben sentirse culpables por dedicar tiempo e implicarse en otras facetas de su vida además de la maternidad y la paternidad, incluso cuando este desempeño implique tiempo para uno mismo/a, para descansar o para disfrutar con los amigos. Así mismo, sería deseable insistir en que el desarrollo y disfrute personal, con la pareja y con los amigos se relaciona con un desempeño más positivo y satisfactorio de las tareas relacionadas con el cuidado y la educación de los hijos e hijas.

El coordinador o la coordinadora finaliza la actividad planteando al grupo la siguiente reflexión: “Teniendo en cuenta el tiempo y el esfuerzo que supone ser madre o padre, ¿cómo se pueden compaginar las responsabilidades familiares con el resto de facetas de nuestra vida?”. Es muy probable que alguno de los participantes haga referencia a la necesidad de contar con la ayuda de otras personas para poder compatibilizar el cuidado de los hijos e hijas y la actividad laboral (con objeto de abordar esta cuestión se ha diseñado la primera actividad de la sesión grupal 2). Además, existe otra estrategia útil para facilitar la conciliación entre el desempeño de distintos roles con las maternidad y la paternidad que, en caso de no ser propuesta por ninguno de los participantes, el coordinador o la coordinadora debe sugerir: consiste en transformar, cuando sea posible, las actividades personales en actividades compatibles con la vida familiar, es decir, en actividades en las que pueda participar el o la bebé. Se finaliza la actividad sugiriendo a los participantes que revisen su tarta y reflexionen acerca de si, algunas de las actividades individuales, a realizar en pareja o con amigos que habían señalado como hábitos que no querían perder, pueden modificarse en este sentido (por ejemplo, para mantener el contacto con los amigos se les puede invitar a cenar en casa en vez de salir a cenar fuera).

Al finalizar la actividad sería deseable que la coordinadora o coordinador haya trabajado las siguientes ideas clave. Para llevar a cabo la síntesis final de la actividad puede apoyarse en las transparencias recogidas en el anexo “Transparencias de la actividad 2”:

Durante los años de la etapa adulta, la identidad se organiza principalmente en torno a los diversos papeles que la persona desempeña; roles que tienen que ver con diferentes y variadas facetas (familiares, laborales y/o sociales).

No todos los papeles que se desempeñan como adultos tienen el mismo peso en la configuración de la identidad. Existen roles o papeles más relevantes en la imagen que la persona tiene de sí misma debido a su mayor importancia y/o al mayor grado de implicación que su desempeño requiere.

Existen importantes diferencias en la configuración de la identidad entre unas personas adultas y otras. Estas diferencias tienen que ver tanto con los papeles que cada uno/a desempeña (que no son los mismos para todas las personas), como con el peso que cada rol adquiere en la identidad de cada persona (los roles más importantes para cada individuo pueden ser distintos).

Cada uno de los roles que definen la identidad adulta produce un nivel de satisfacción diferente.

El rol de la maternidad y de la paternidad demanda grandes dosis de implicación pero, a su vez, es uno de los que presenta niveles más altos de satisfacción en la adultez. El desarrollo y disfrute personal, con la pareja y con los amigos se relaciona con un desempeño más positivo y satisfactorio de las tareas relacionadas con el cuidado y la educación de los hijos e hijas. Es importante encontrar algo de tiempo para una o uno mismo, para descansar, para las aficiones personales y también para desarrollar aquellos aspectos que para cada uno o una resulten importantes.

Es importante mantener una relación de pareja saludable. Aunque la maternidad y la paternidad disminuyen el tiempo en pareja, es importante buscar tiempo para compartir en pareja, disfrutando de la intimidad y de realizar actividades juntos.

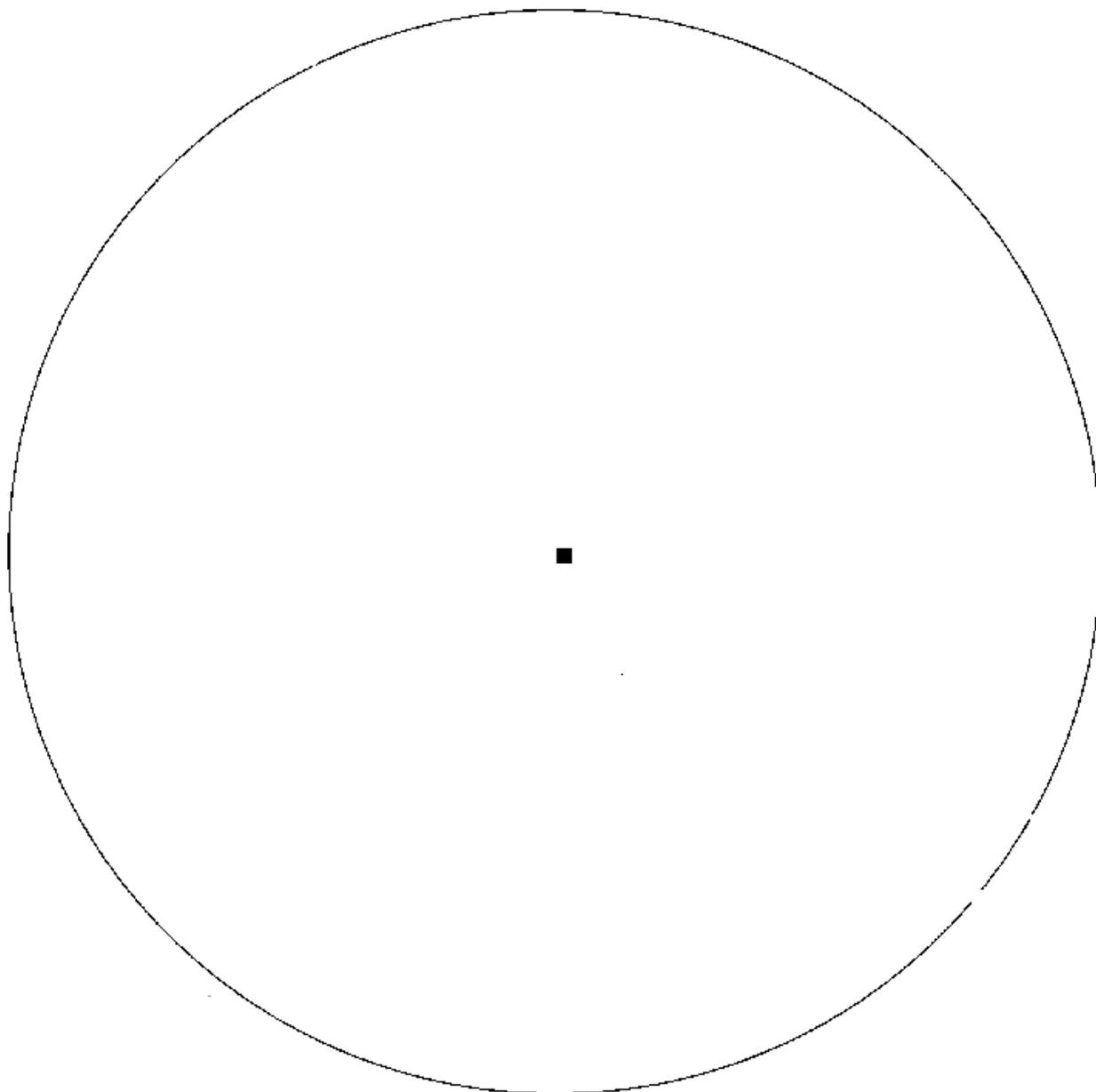
Una estrategia para disfrutar del ocio personal y el tiempo con los amigos/as cuando se tiene hijos/as pequeños es cambiar el ocio y la forma de relacionarse con los demás, eligiendo actividades en las que la o el bebé pueda estar presente.

Es normal y deseable buscar y contar con ayuda para afrontar las distintas tareas relacionadas con el cuidado y la educación de los hijos e hijas.

Anexo: ¿Quién soy?

- Soy..._____
- Soy..._____
- Soy..._____
- Soy..._____
- Soy..._____

Anexo: Mi tarta



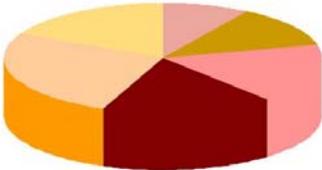
Anexo: Transparencias de la actividad 2

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 1

Actividad 2: Mi tarta



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 1

Somos



Algunos de estos papeles ya existían...



...otros aparecen al hacernos adultos



No todos desempeñamos los mismos papeles

Algunos de estos papeles ya existían...

No le dedicamos el mismo tiempo a cada actividad



Algunos de los papeles que desempeñamos como adultos nos parecen más importantes y nos requieren más esfuerzo que otros



Como madres y padres

...dedicamos mucho tiempo y esfuerzo
...tenemos responsabilidades



...nos enriquecemos como personas
...damos y recibimos cariño



Quando disfrutamos como madre o padre...

...somos más felices
en otras facetas de
nuestra vida



Ser madre y padre es
muy importante...

...pero no podemos descuidar
otros aspectos de nuestra vida

Amigo/a

Pareja

Socio/a

Trabajador/a

Hermano/a

Es importante...

...descansar

...buscar
tiempo para
sí mismo/a

...pasar algún tiempo
con los amigos y amigas

...hacer actividades
en pareja

Podemos
hacer
actividades
pensadas
para toda
la familia



Es normal contar
con ayuda para
cuidar del bebé en
algunas ocasiones



Anexo: Anuncios para la actividad 1

1

Ser madre/padre significa...

DORMIR MENOS HORAS



Ser madre/padre significa...

ESTAR MÁS CANSADO/A

| |
|---------------------|
| ESTAR MÁS CANSADO/A |



Ser madre/padre significa...

TENER MENOS TIEMPO PARA MÍ MISMO/A

TENER MENOS TIEMPO
PARA MÍ MISMO/A

TENER MENOS TIEMPO
PARA MÍ MISMO/A

TENER MENOS TIEMPO
PARA MÍ MISMO/A

TENER MENOS TIEMPO
PARA MÍ MISMO/A

TENER MENOS TIEMPO
PARA MÍ MISMO/A

TENER MENOS TIEMPO
PARA MÍ MISMO/A

TENER MENOS TIEMPO
PARA MÍ MISMO/A

TENER MENOS TIEMPO
PARA MÍ MISMO/A



Ser madre/padre significa...

SENTIRME MÁS FELIZ QUE ANTES

SENTIRME MÁS FELIZ QUE
ANTES



SENTIRME MÁS FELIZ QUE
ANTES

Ser madre/padre significa...

ESTAR MÁS TRISTE Y PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES

ESTAR MÁS TRISTE Y
PREOCUPADA/O QUE ANTES



Ser madre/padre significa...

MADURAR PERSONALMENTE



Ser madre/padre significa...

DAR MÁS SENTIDO A MI VIDA



Ser madre/padre significa...

DEDICAR MENOS TIEMPO A MI TRABAJO

DEDICAR MENOS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MENOS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MENOS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MENOS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MENOS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MENOS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MENOS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MENOS TIEMPO A
MI TRABAJO



Ser madre/padre significa...

DEDICAR MÁS TIEMPO A MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO
A MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO A
MI TRABAJO

DEDICAR MÁS TIEMPO A
MI TRABAJO



Ser madre/padre significa...

RENDIR MENOS EN EL TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO

RENDIR MENOS EN EL
TRABAJO



Ser madre/padre significa...

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON
MI TRABAJO



Ser madre/padre significa...

ESTAR MENOS SATISFECHO/A CON MI TRABAJO

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI TRABAJO

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI TRABAJO

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI TRABAJO

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI TRABAJO

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI TRABAJO

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI TRABAJO

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI TRABAJO

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI TRABAJO



Ser madre/padre significa...

PASAR MENOS TIEMPO CON MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA

PASAR MENOS TIEMPO CON
MI PAREJA



Ser madre/padre significa...

PASAR MÁS TIEMPO CON MI PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA

PASAR MÁS TIEMPO CON MI
PAREJA



Ser madre/padre significa...

MÁS INTIMIDAD EN MI RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA

MÁS INTIMIDAD EN MI
RELACIÓN DE PAREJA



Ser madre/padre significa...

DISFRUTAR MENOS DE LA INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA

DISFRUTAR MENOS DE LA
INTIMIDAD CON MI PAREJA



Ser madre/padre significa...

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI
RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI
RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI
RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI
RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI
RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI
RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI
RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MÁS SATISFECHO/A CON MI
RELACIÓN DE PAREJA

Ser madre/padre significa...

ESTAR MENOS SATISFECHO/A CON MI RELACIÓN DE PAREJA

ESTAR MENOS SATISFECHO/A
CON MI RELACIÓN DE PAREJA



Ser madre/padre significa...

VALORAR A MI PAREJA MÁS DESDE QUE ES EL PADRE/LA MADRE DE MIS HIJOS/AS

**VALORAR A MI PAREJA MÁS
DESDE QUE ES EL PADRE/LA
MADRE DE MIS HIJOS/AS**

**VALORAR A MI PAREJA MÁS
DESDE QUE ES EL PADRE/LA
MADRE DE MIS HIJOS/AS**

**VALORAR A MI PAREJA MÁS
DESDE QUE ES EL PADRE/LA
MADRE DE MIS HIJOS/AS**

**VALORAR A MI PAREJA MÁS
DESDE QUE ES EL PADRE/LA
MADRE DE MIS HIJOS/AS**

**VALORAR A MI PAREJA MÁS
DESDE QUE ES EL PADRE/LA
MADRE DE MIS HIJOS/AS**

**VALORAR A MI PAREJA MÁS
DESDE QUE ES EL PADRE/LA
MADRE DE MIS HIJOS/AS**

**VALORAR A MI PAREJA MÁS
DESDE QUE ES EL PADRE/LA
MADRE DE MIS HIJOS/AS**

**VALORAR A MI PAREJA MÁS
DESDE QUE ES EL PADRE/LA
MADRE DE MIS HIJOS/AS**



Ser madre/padre significa...

RELACIONARME MÁS CON MIS FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES

RELACIONARME MÁS CON MIS
FAMILIARES



Ser madre/padre significa...

RELACIONARME MENOS CON MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES

RELACIONARME MENOS CON
MIS FAMILIARES



Ser madre/padre significa...

SALIR MENOS CON MIS AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS

SALIR MENOS CON MIS
AMIGOS/AS



Ser madre/padre significa...

SALIR MÁS CON MIS AMIGOS/AS



Ser madre/padre significa...

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MÁS TIEMPO A LAS
TAREAS DEL HOGAR



Ser madre/padre significa...

DEDICAR MENOS TIEMPO A LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR

DEDICAR MENOS TIEMPO A
LAS TAREAS DEL HOGAR



Ser madre/padre significa...

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MÁS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR



Ser madre/padre significa...

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR

MENOS IMPLICACIÓN DE MI PAREJA
QUE ANTES EN LAS TAREAS DEL
HOGAR



ADAPTACIÓN Y VÍNCULO DE APEGO

MARCO TEÓRICO

La adaptación tras el proceso de convertirse en madre o padre implica, entre otras cosas, tomar decisiones acerca de cómo organizar la vida familiar, especialmente, lo relacionado con el cuidado cotidiano del bebé. Es importante que madres y padres reflexionen sobre las distintas posibilidades que tienen para **organizar el cuidado del o de la bebé**, buscando sobre todo aquellas soluciones que les permiten compaginar de forma satisfactoria las responsabilidades familiares con sus otras actividades.

Junto a la organización del cuidado del bebé, otra cuestión muy importante que hay que trabajar con madres y padres en los primeros meses es lo relacionado con el desarrollo del apego, es decir, que padres y madres tomen conciencia de **la necesidad que tienen los bebés de vincularse emocionalmente a quienes les cuidan** y, en concreto, que aprendan **cómo crear un apego seguro con sus hijos e hijas**. Ambas cuestiones son las temáticas que se abordan a lo largo de esta sesión.

Adaptación tras la llegada del bebé

Para el desarrollo personal y para la dinámica familiar **es muy importante que los progenitores aprendan a compaginar las tareas de ser madre o padre con el resto de facetas de su vida adulta**. Por ello es fundamental desarrollar estrategias para reorganizar la vida familiar de forma que se respeten el resto de facetas vitales además de la maternidad y la paternidad. En este sentido, **es importante que los padres y las madres encuentren algo de tiempo para sí mismos**: para descansar, para las aficiones personales y también para desarrollar aquellos aspectos que para cada uno o una resulten importantes.

También es fundamental disfrutar de las relaciones sociales en general y, en el caso de las parejas en particular, mantener una relación saludable. Aunque la maternidad y la paternidad disminuyen el tiempo en pareja, es importante buscar tiempo para compartir en pareja, disfrutando de la intimidad y de realizar actividades juntos. Una estrategia para disfrutar del ocio personal y el tiempo con los amigos/as cuando se tiene hijos/as pequeños es cambiar algunas actividades de ocio y la forma de relacionarse con los amigos, eligiendo actividades en las que el o la bebé pueda estar presente. Además, existe otra estrategia fundamental para compaginar el rol parental con otras actividades: buscar apoyos para el cuidado y la educación del bebé.

Toma de decisiones sobre la nueva organización familiar

La adaptación tras el proceso de convertirse en madre o padre implica, entre otras cosas, introducir una nueva organización en la vida familiar. Es importante transmitir a los progenitores la idea de que acordar y establecer esa organización desde el principio ayuda a que el proceso de adaptación tras la llegada del o de la bebé se resuelva de forma más satisfactoria para todos los miembros de la familia.

Sin duda, existe una gran variabilidad personal y familiar que lleva a organizar la vida cotidiana de cada familia de forma muy distinta. **No existe una forma perfecta de hacer las cosas que se adecúe a todos los bebés y a todas las familias.** Lo que podría ser adecuado para una niña o niño podría no serlo para otro, o lo que es perfecto para una pareja puede ser lo contrario para otra. Sin embargo, en la toma de decisiones de la organización de la nueva vida familiar existen tres cuestiones que deben estar siempre presentes:

- **La sensibilidad hacia las necesidades del bebé.** Detectar, comprender y responder adecuadamente a las necesidades de la o del bebé es un pilar fundamental para asegurar su desarrollo, así como la vinculación afectiva segura con sus progenitores.
- **Un proceso de toma de decisiones reflexivo y coherente con el propio estilo personal y familiar.** No solo deben tenerse en cuenta las necesidades de la o del bebé, sino que los adultos deben actuar en función de su modo de pensar y su estilo personal, sintiéndose a gusto y cómodos con las decisiones adoptadas. Cada persona y cada familia son únicas; por lo tanto, es normal que distintas familias tomen decisiones diferentes para desarrollar su proyecto educativo. No existen decisiones ideales ni válidas para todas las familias. Siempre que las decisiones adoptadas satisfagan las necesidades de todos los miembros de la familia, particularmente de los hijos e hijas, se deben respetar sus decisiones.
- **La negociación y acuerdo entre todos los miembros de la familia.** Es absolutamente necesario llegar a acuerdos sobre las cuestiones más fundamentales de la educación de los hijos e hijas con las distintas personas implicadas en su cuidado. Cuestiones tales como los horarios, normas y límites básicos, el modo en que se tratará a la niña o niño cuando se comporte mal, los premios que se le otorgarán, etcétera, deben estar consensuadas entre todos los cuidadores a fin de que reciba siempre mensajes coherentes. Es importante que se respete la visión de los progenitores acerca de cómo entienden la educación de sus hijas o hijos, aunque se pueden negociar algunas cuestiones con el resto de personas que van a cuidarle. Lo más importante es que exista coherencia entre todos los cuidadores en las cuestiones básicas. Cuando las decisiones que se toman son consensuadas con todas las personas implicadas, es más probable que éstas se lleven a cabo tal y como se acordaron y, además, que todas las personas se sientan más a gusto con ellas.

Conciliación de la vida familiar y laboral

Hoy en día es habitual que ambos miembros de la pareja trabajen fuera del hogar y tengan que recurrir a distintos tipos de ayuda para cuidar al bebé. Dado el tiempo que requiere la educación y crianza de un bebé, **es necesario que los progenitores tengan que tomar algunas decisiones dirigidas a compaginar el trabajo fuera de casa con la crianza de la o del bebé.** Es importante destacar la idea de que no hay una solución única y válida para todas las familias, sino que hay que tener en cuenta las circunstancias concretas de cada familia y meditar estas decisiones teniendo en cuenta a toda la familia. En este sentido, los progenitores deben considerar:

- Qué quiere cada uno de los progenitores: si ambos quieren o necesitan seguir trabajando con la misma dedicación, o alguno de ellos prefiere priorizar su rol de padre o madre.
- Qué opciones laborales tienen: posibilidad de compaginar horarios dentro de la pareja, cambios de turnos, reducciones de horario, excedencias, etcétera.
- Con qué apoyos cuentan y qué ayuda necesitan para cuidar al bebé cuando ellos no estén.

Independientemente de cuál sea, **hay que desculpabilizar a los progenitores por la decisión que tomen.** Deben sentirse bien y a gusto con ellos mismos, ya que la mejor decisión es la que responda a sus necesidades como familia y con la que se sientan más satisfechos.

Cuidadores alternativos

Si los horarios de trabajo de padre y madre no se pueden hacer compatibles con la adecuada atención a su bebé, una de las decisiones más importantes a tomar y que más preocupa a los progenitores es quién cuida al bebé cuando ellos no están. Las opciones más frecuentes son: contar con familiares o amigos, llevar al bebé a una escuela infantil o contratar a una persona para que cuide del o de la bebé en casa. Cada una de estas opciones presenta sus propias ventajas e inconvenientes, que deben ser considerados por cada familia teniendo en cuenta su situación concreta.

Los familiares o amigos constituyen la opción más económica que, además, asegura el ambiente de cariño y la seguridad de la o del bebé. Sin embargo, hay que considerar si la persona a la que se le deja el o la bebé de verdad quiere cuidarle y tiene disponibilidad para ello. En el caso de las abuelas y los abuelos, también es importante considerar si tienen las condiciones físicas necesarias para cuidar del bebé.

La escuela infantil es un entorno pensado para favorecer el desarrollo infantil, con personal cualificado y equipamiento adecuado a las necesidades de los bebés. Si padres y madres se decantan por esta opción, es necesario que consideren la ratio de bebés por cuidador y la preparación y estabilidad de los cuidadores, siendo deseable que éstos no cambien a lo largo del curso.

Finalmente, **contratar a alguien para que cuide del bebé es una buena opción siempre y cuando esa persona sea de confianza y comparta la misma visión** sobre la educación y el cuidado del bebé que los progenitores. Es importante que esa persona conozca las normas y rutinas que la madre y el padre han establecido respecto al bebé y a la vida familiar en general. También debe saber cómo actuar en caso de haya algún problema o accidente. En cualquier caso, los progenitores deben poder confiar plenamente en la persona que contratan.

Particulares necesidades de apoyo

Ser madre o padre es una tarea tan importante como complicada. Se trata de un rol que requiere afrontar nuevas tareas y responsabilidades, que plantea muchas exigencias tanto a nivel personal como familiar, y para el que se necesita contar con ciertas habilidades personales y buenas redes de apoyo social. **Existen algunas situaciones que pueden requerir particulares exigencias o mayores apoyos.**

Entre estas situaciones se encuentran los hogares con un único progenitor. En la inmensa mayoría de las ocasiones se trata de familias monomarentales, en las que la mujer, principalmente tras una ruptura con la pareja, se ocupa sola de la crianza y la educación de sus hijos y sus hijas. Se trata de una situación personal y familiar respecto a la cual existen muchos estereotipos negativos, puesto que lleva aparejada una sobrecarga de tareas y responsabilidades que, con frecuencia, supone una situación complicada y estresante para las mujeres. No obstante, y en gran medida en función de los recursos con los que se cuente, una mujer que sea madre sola puede desempeñar este papel de manera plenamente competente y satisfactoria.

Asimismo, **existen algunos casos en los que la situación de especial necesidad de apoyo viene dada por las particulares dificultades que entraña hacer frente a necesidades especiales del menor** (enfermedades crónicas, discapacidad o necesidades educativas especiales). En estos casos es de especial relevancia que los padres y las madres tomen conciencia de la necesidad de ajustar las prácticas educativas a las necesidades de su hijo o hija. Un apoyo fundamental en este sentido son las asociaciones y otras instituciones especializadas en las distintas discapacidades, trastornos y enfermedades. Existe un amplio catálogo de recursos de apoyo para estas familias en los centros de estimulación temprana que ayudarán a los progenitores a responder mejor a las necesidades de su bebé así como a sentirse más satisfechos en su rol de madre o padre.

Otra realidad diferente es el caso de los contextos familiares de riesgo. Es importante diferenciar entre la riqueza de la diversidad familiar, la existencia de especiales necesidades de apoyo como una necesidad educativa especial y las situaciones de riesgo psicosocial. Aunque la diversidad familiar puede ser enriquecedora, no todos los estilos de vida familiar ni todos los modos de interacción sirven para responder adecuadamente a las necesidades infantiles. Los contextos familiares en los que las necesidades básicas de los menores no se ven satisfechas suponen una amenaza para su desarrollo y su integridad física y/o psicológica. Así, si ser madre y padre no es nunca una tarea fácil, en los casos en los que los progenitores tienen complicadas trayectorias personales, situaciones personales o familiares problemáticas y escasas redes de apoyo social, sus capacidades como madres y padres sensibles y atentos a las necesidades de los hijos e hijas suelen verse, con frecuencia, amenazadas y mermadas. En estas situaciones es fundamental aprovechar las fortalezas que tiene cada familia y buscar los apoyos necesarios para afrontar la maternidad y la paternidad de forma competente y satisfactoria.

El vínculo de apego

Como se ha señalado al inicio de este documento, una de las necesidades básicas que tienen todas y todos los bebés es establecer una vinculación emocional con sus cuidadores, tanto con su madre y con su padre como con aquellas otras personas que participen de forma habitual en su cuidado y educación. Así, **el vínculo de apego es la relación afectiva especial y única que se establece entre el bebé y quienes le cuidan.** Pero no todos los vínculos de apego son iguales. Dependiendo de cómo sean las relaciones que vayan estableciéndose entre el o la bebé y quienes le cuidan cotidianamente, el vínculo de apego será más o menos seguro y adecuado, dejando en la niña o el niño una profunda huella que marcará su manera de relacionarse y establecer vínculos con otras personas posteriormente. La formación de un vínculo de apego seguro durante la infancia es la base de un desarrollo emocional equilibrado y ayudará a niños y niñas a establecer relaciones positivas con los demás y a afrontar con mayor o menor seguridad los retos que le aguardan a lo largo de su vida.

El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida. Se trata de una relación que va estableciéndose poco a poco en el curso de la infinidad de situaciones en que adulto y bebé están juntos a propósito de los cuidados cotidianos, de la respuesta adulta a las diversas necesidades infantiles y del mero disfrute de estar juntos. Por tanto, **madres y padres tienen un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego saludable con sus hijos e hijas.** Para promover el vínculo de apego es fundamental que los padres y las madres demuestren cuánto quieren a su hijo o hija. Junto a la disponibilidad y el cariño incondicional, es necesario que los progenitores sean sensibles a las necesidades del bebé y las atiendan adecuadamente para crear un vínculo de apego seguro y adecuado.

En la mayoría de los casos, los bebés crean vínculos de apego seguros con sus madres y con sus padres, así como con el resto de las personas que cuidan de ellos de forma habitual. En el apego

seguro se dan relaciones confiadas en las que el o la bebé sabe que siempre cuenta con adultos disponibles, sensibles a sus necesidades y eficaces para atenderlas con cariño. **Disfrutar de un apego seguro ayuda a tener un desarrollo saludable.** Los niños y las niñas con un vínculo de apego seguro es más probable que disfruten de un buen desarrollo social, emocional y cognitivo. Se trata de niños y niñas con seguridad emocional, que han aprendido a relacionarse con los demás y a establecer lazos afectivos saludables. Se muestran capaces de explorar con tranquilidad el mundo que les rodea y de hacer las cosas por sí mismos, aunque piden ayuda cuando lo necesitan. Los niños y las niñas de apego seguro suelen desarrollar una buena autoestima, es decir, se sienten seguros de sus capacidades y se ven capaces de afrontar los retos que se les planteen.

Aunque la mayor parte de niños y niñas disfrutan de un vínculo de apego seguro, los hay también que en las relaciones con sus cuidadores no encuentran la seguridad emocional que necesitan. En algunos casos, tienen cuidadores poco presentes o poco sensibles, o demasiado ocupados y preocupados por sus cosas. En otras ocasiones, se trata de personas que solamente expresan cariño y atención cuando el bebé se porta de forma que a ellos les satisface, de manera que le rechazan cuando hace cosas que no les gustan, les ponen nerviosos o les frustra. **Las niñas y los niños que han establecido apegos inseguros tienen mayor probabilidad de experimentar problemas y desajustes** en su desarrollo emocional, cognitivo y social. Suelen ser niños y niñas que muestran inseguridad emocional, baja autoestima, un nivel de madurez y autonomía desajustadas para su edad (muy por encima o por debajo de su edad) y pocas habilidades para relacionarse con los demás.

Para promover un vínculo de apego seguro hay dos cuestiones que son fundamentales:

- **El cariño incondicional.** Se trata de una actitud de los progenitores que permite al bebé sentir que quienes le cuidan están disponibles y le quieren. El cariño debe ser explícito, los bebés necesitan que se les demuestre cuánto se les quiere y disfrutar de la compañía de sus seres queridos.
- **Sensibilidad y eficacia para responder a las necesidades del bebé.** Los progenitores deben intentar entender lo que el bebé necesita en cada momento y atenderle de forma adecuada.

Para asegurar el cuidado cariñoso y sensible, existen algunas estrategias que padres y madres deben conocer:

- **La disponibilidad y sensibilidad de que se acaba de hablar son esenciales.** Desde el principio el bebé debe saber que pase lo que pase, sea cual sea la situación, su

padre y su madre están disponibles, interpretan lo que en cada momento necesita y responden de manera satisfactoria.

- **Al principio, la proximidad física favorece el vínculo de apego** porque el bebé necesita estar cerca de sus seres queridos para percibir su cariño y sentirse seguro y protegido. Cogiéndoles en brazos y mediante el contacto piel con piel los bebés perciben el amor de su madre y su padre y se sienten seguros y protegidos.
- Es importante **acompañar al bebé a descubrir todo lo que le rodea**, demostrándole interés por lo que hace. Para los bebés, lo más importante es contar con la atención de su madre y su padre y sentir que es importante para ellos.
- Es importante **ser expresivos al dirigirse al bebé, mirarle y hablarle cálida y cariñosamente**. Al sonreírle, hablarle y cantarle dulce y afectuosamente, el bebé percibirá los sentimientos y emociones que le transmiten sus seres queridos, encontrando en ellos la seguridad emocional que necesita.
- Se deben **aprovechar las rutinas diarias** como la comida, el baño, el momento de vestirse o el juego para disfrutar con el bebé y demostrarle cariño y afecto. Son momentos privilegiados en los que se sentirá querida o querido.
- **La sobreprotección no es positiva**. Hay que dejar a los niños y niñas que exploren a su alrededor y desarrollen su autonomía. Esa exploración del entorno deben hacerla contando con el apoyo y el control de los progenitores. Tan importante como contar con el cariño de quienes le cuidan es para los niños y las niñas que se le pongan límites y exigencias adecuadas a su edad y su nivel de desarrollo.
- **Hay que tener expectativas adecuadas al nivel de desarrollo**. Conocer cómo se desarrolla cada bebé y qué comportamientos son típicos de cada edad permite a madres y padres saber qué pueden esperar de él o de ella, qué estímulos le pueden ofrecer y qué límites le pueden plantear.
- **Cada niño o niña es un ser único**. Cada niña o niño tiene una personalidad y unas características que le son propias y únicas. No basta con saber cómo es un bebé “de esa edad”, hace falta saber cómo es cada bebé, conócelo bien para poder responder mejor a sus necesidades.

Ideas clave

- La adaptación tras el proceso de convertirse en madre o padre implica, entre otras cosas, introducir una **nueva organización en la vida familiar**. Acordar y establecer esa organización desde el principio ayuda a que el proceso de adaptación tras la llegada de la o del bebé se resuelva de forma más satisfactoria para todos los miembros de la familia.
- A la hora de establecer la nueva organización familiar, hay que tener en cuenta que **no existe una decisión ideal para todas las familias**, sino que cada una debe tener en cuenta su propia situación y escoger aquellas opciones que mejor se adapten a sus características.
- En la toma de decisiones, **lo más importante es ser sensible a las necesidades del bebé** y tomar decisiones reflexionadas, consensuadas y que sean coherentes con el estilo y las características concretas de cada familia.
- En muchos casos, es necesario contar con el **apoyo de otras personas** para cuidar del o de la bebé. Contar con ayuda facilita a los progenitores poder compaginar sus roles de padre y madre con el resto de roles de la vida adulta.
- Es muy importante para el desarrollo personal y para la dinámica familiar que los progenitores se sientan satisfechos con el resto de facetas de su vida adulta. Por ello es fundamental desarrollar estrategias para **reorganizar la vida familiar** de forma que se respeten el resto de facetas vitales además de la maternidad y la paternidad.
- **El vínculo de apego es una relación afectiva especial y única** que se establece entre el bebé y quienes le cuidan; un vínculo de apego adecuado durante la infancia es la **base de un desarrollo emocional equilibrado**.
- **El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida**. Se trata de una relación que **va estableciéndose poco a poco** en el curso de las situaciones de cuidado cotidiano en las que el adulto atiende las diversas necesidades infantiles.
- **Madres y padres tienen un papel fundamental** a la hora de establecer un vínculo de apego saludable con sus hijos e hijas. Para promover el vínculo de apego **son fundamentales la disponibilidad y el cariño incondicional**. Los progenitores deben ser sensibles a las necesidades del bebé y atenderle adecuadamente para crear un vínculo de apego seguro.

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN

Los objetivos generales de esta sesión son:

1. Conocer algunas estrategias para compatibilizar las tareas relacionadas con el cuidado y la crianza de los hijos e hijas con el desempeño de otros roles de la adultez.
2. Reflexionar acerca de distintas posibilidades de organizar el cuidado alternativo del o de la bebé.
3. Reflexionar sobre el importante papel que padres y madres desempeñan en la promoción del desarrollo afectivo saludable de sus hijos e hijas.
4. Aprender estrategias para promover un apego seguro con los hijos e hijas.

METODOLOGÍA

Organización de la sesión

La sesión consta de tres actividades:

- **Actividad 1. La balanza.**
- **Actividad 2. Vínculo de apego.**

En la siguiente tabla aparece la relación de objetivos generales de la sesión y se indica qué actividades abordan cada uno de estos objetivos.

| OBJETIVOS GENERALES | ACTIVIDADES |
|--|-------------|
| 1. Conocer algunas estrategias para compatibilizar las tareas relacionadas con el cuidado y la crianza de los hijos e hijas con el desempeño de otros roles de la adultez. | Actividad 1 |
| 2. Reflexionar acerca de distintas posibilidades de organizar el cuidado alternativo del o de la bebé. | Actividad 1 |
| 3. Reflexionar sobre el importante papel que padres y madres desempeñan en la promoción del desarrollo de sus hijos e hijas. | Actividad 2 |
| 4. Aprender estrategias para promover un apego seguro con los hijos e hijas. | Actividad 2 |

En la **primera actividad**, titulada “La balanza”, se trabaja con los progenitores la toma de decisiones para organizar el cuidado alternativo de la o del bebé. En primer lugar, se lleva a cabo una lluvia de ideas sobre las ventajas y los inconvenientes de distintas formas de organizar el cuidado alternativo del bebé. En segundo lugar, se reflexiona en torno a cuáles son los requisitos indispensables que deben caracterizar la solución adoptada, independientemente de la que sea en

cada caso. En tercer lugar, se lleva a cabo una puesta en común y reflexión final acerca de los contenidos trabajados en la actividad.

La segunda actividad aborda la temática del vínculo de apego. La actividad comienza con el visionado de dos secuencias cotidianas madre-bebé; mientras que una de ellas presenta una interacción que favorece la formación de un apego seguro (madre sensible al bebé, que responde de forma eficaz y adecuada a sus necesidades), la otra interacción no lo sería (caracterizada por la insensibilidad y una falta de atención adecuada). Los y las participantes tienen que reflexionar acerca de las diferencias en los dos estilos interactivos presentados analizando sobre todo las consecuencias de estas prácticas para el desarrollo del apego en el bebé. Una vez comentadas en grupo las diferencias encontradas, las madres y los padres vuelven a observar la interacción que favorece la formación de un apego seguro para identificar las estrategias y conductas parentales específicas que promueven este vínculo afectivo. Finalmente, se lleva a cabo una síntesis con las ideas fundamentales sobre la temática trabajada.

Duración

Tiempo total de la sesión: 85 minutos.

- **Actividad 1.** 40 minutos.
- **Actividad 2.** 45 minutos.

Materiales

Los materiales necesarios para el desarrollo de esta sesión son:

- Tijeras y pegamento.
- Pizarra y tiza.
- Bolígrafos o lápices.
- Anexos incluidos en cada actividad.
- Cañón y ordenador.

Actividades

A continuación se describen cada una de las actividades que componen la sesión. Para cada una de ellas se detallarán los siguientes contenidos:

- Descripción.
- Objetivos específicos.
- Materiales.
- Duración.
- Desarrollo de la actividad.

Actividad 1. La balanza.

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | En esta actividad se trabaja con los progenitores la toma de decisiones para organizar el cuidado alternativo del bebé. En primer lugar, se lleva a cabo una lluvia de ideas sobre las ventajas y los inconvenientes de distintas formas de organizar el cuidado alternativo del o de la bebé. En segundo lugar, se reflexiona en torno a cuáles son los requisitos indispensables que deben caracterizar la solución adoptada, independientemente de la que sea en cada caso. En tercer lugar, se lleva a cabo una puesta en común y reflexión final acerca de los contenidos trabajados en la actividad. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Aceptar con normalidad que el bebé sea cuidado en ocasiones por otras personas diferentes a los progenitores. • Tomar conciencia de distintas formas de organizar el cuidado alternativo del bebé. • Reflexionar en torno a las ventajas e inconvenientes de distintas formas de organizar el cuidado alternativo del bebé. • Conocer algunos requisitos indispensables en la organización del cuidado alternativo del bebé. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Anexo: Tres casos para reflexionar. • Anexo: La balanza. • Anexo: Requisitos a considerar cuando otras personas cuidan del bebé. • Anexo: Ficha de requisitos indispensables y aspectos menos importantes. • Pizarra y tiza. • Lápices o bolígrafos. • Tijeras y pegamento. • Anexo: Transparencias de la actividad 1. • Cañón y ordenador. |
| Duración | 40 minutos. |

Desarrollo de la actividad 1 “La balanza”

Primera parte: Lluvia de ideas

El coordinador o coordinadora presenta la actividad retomando los contenidos abordados en la sesión grupal 1, y reflexionando por tanto en torno a todos los cambios personales y familiares que produce el nacimiento de un hijo o hija. Es muy probable que fruto de esta reflexión alguno de los participantes exprese su preocupación acerca de cómo organizar el cuidado del o de la bebé cuando los progenitores no están en casa. Si éste es el caso, el coordinador o coordinadora puede retomar la reflexión realizada por la madre o el padre en cuestión para introducir este primer paso de la actividad. Si no, puede continuar la introducción reflexionando en torno a algunas de las decisiones que hay que tomar con la llegada del o de la bebé: *“¿cómo conciliar la vida familiar y laboral?, ¿qué hacer cuando no podemos estar con el bebé o queremos realizar alguna actividad en la que no podemos incluirle?, ¿es mejor contratar a alguien para cuidar al bebé o contar con algún familiar o amigo?, ¿es conveniente llevar al bebé a la escuela infantil desde muy pronto?”*

Para reflexionar en torno a estas cuestiones, la coordinadora o coordinador plantea tres casos hipotéticos (anexo “Tres casos para reflexionar”). En cada uno de los casos se refleja una opción diferente para cuidar al bebé mientras los progenitores están fuera de casa: familiares o amigos, persona contratada o escuela infantil. La coordinadora o coordinador puede leer los casos en voz alta o repartirlos entre los participantes para leerlos individualmente o por parejas. A partir de estos casos, el coordinador o coordinadora debe promover una lluvia de ideas acerca de las ventajas e inconvenientes de cada una de las decisiones, para lo cual puede plantear al grupo las siguientes preguntas:

- *¿Qué decisión han tomado Ana y Paco? ¿Cuáles son las ventajas de esta opción? ¿Qué inconvenientes se os ocurren?*
- *¿Cómo se ha organizado Paula? ¿Cuáles son las ventajas de esta opción? ¿Qué inconvenientes se os ocurren?*
- *¿Qué opción han elegido Andrés y Carmen? ¿Cuáles son las ventajas de esta opción? ¿Qué inconvenientes se os ocurren?*

En una pizarra u otra superficie amplia (por ejemplo, un mural) el coordinador o coordinadora debe ir tomando nota de las ideas que madres y padres vayan expresando. Sería deseable que se dividiera la pizarra en tres partes y, en cada una de ellas, se fueran anotando tanto las ventajas como los inconvenientes de cada opción. De este modo, al final de la lluvia de ideas, el grupo de participantes puede observar de un solo golpe de vista toda la información. Si lo considera oportuno, el coordinador o coordinadora puede completar la lluvia de ideas con la información recogida en el marco teórico de la sesión y que se resume a continuación.

| | Algunas ventajas | Algunos inconvenientes |
|----------------------------|--|---|
| Familiares o amigos | <ul style="list-style-type: none"> • Opción económica • Se trata de personas de confianza • Sienten un gran afecto por el o la bebé • Los lazos emocionales pueden facilitar el acuerdo entre los distintos cuidadores | <ul style="list-style-type: none"> • Puede suponer una carga para el cuidador o cuidadora • Si se trata de los abuelos puede que implique demasiado esfuerzo físico • Por los estrechos lazos emocionales pueden existir dificultades para que se respeten los criterios educativos establecidos por los progenitores • Puede implicar desplazamiento y un nuevo contexto para la o el bebé |
| Escuela infantil | <ul style="list-style-type: none"> • Personal con formación específica en el cuidado y desarrollo infantil • Entorno adecuado a las necesidades infantiles | <ul style="list-style-type: none"> • En muchas ocasiones resulta una opción poco económica • Inicialmente no existe relación afectiva con el bebé • El bebé no contará con la atención de una persona solo para él o ella • Requiere organizar la ida y venida a la escuela |
| Persona contratada | <ul style="list-style-type: none"> • Persona elegida por los progenitores • A la vez que cuida de la o del bebé, puede atender otras tareas del hogar • No implica desplazamiento ni un nuevo contexto para el o la bebé | <ul style="list-style-type: none"> • Inicialmente no existe relación afectiva con el bebé • Requiere un período de adaptación tanto con el bebé como con las normas y rutinas de la familia • Requiere confianza en una persona inicialmente desconocida por los progenitores |

La coordinadora o coordinador puede terminar esta primera parte de la actividad reflexionando con los participantes acerca de que no existe una única solución para organizar la nueva vida en familia y que todas las opciones tienen ventajas e inconvenientes. Puede utilizar para ello las siguientes preguntas-guía:

- *¿Alguna de las opciones presentadas incluye únicamente ventajas o tiene únicamente inconvenientes?*
- *¿Qué opción os parece la más adecuada? ¿Esa opción es válida para todos los casos? ¿Existe una única forma de organizar el cuidado del bebé?*

Segunda parte: Requisitos a tener en cuenta a la hora de organizar el cuidado alternativo del o de la bebé

Una vez que los participantes han tomado conciencia de que existen diferentes maneras de organizar el cuidado alternativo del o de la bebé, es el momento de hablar acerca de los requisitos fundamentales que siempre deben estar presentes en la organización de dicho cuidado alternativo, independientemente de la solución adoptada. Para introducir esta cuestión, la coordinadora o coordinador puede utilizar unas instrucciones como las que se presentan a continuación: *“Como acabamos de ver, no existe una forma perfecta de hacer las cosas, que se adecúe a todos los bebés y a todas las familias. Lo que podría ser adecuado para una niña o niño podría no serlo para otro, o lo que es perfecto para una pareja puede ser lo contrario para otra. Sin embargo, es importante que la decisión de quién cuidará al bebé mientras no estáis en casa, o cualquier otra decisión que tengáis que tomar para organizar vuestra vida en familia, la hayáis reflexionado y acordado. En el caso de cómo organizar el cuidado del bebé por otras personas cuando vosotros no estáis en casa, ¿qué aspectos os parecen indispensables a tener en cuenta?”*

A raíz de esta reflexión, el coordinador o coordinadora presenta al grupo un listado de requisitos que pueden estar presentes en la solución adoptada para organizar el cuidado alternativo de la o del bebé (anexo “Requisitos a considerar cuando otras personas cuidan al bebé”) y el anexo “La balanza”. En este listado se incluyen tanto requisitos indispensables como accesorios. La clasificación de estos requisitos junto a una breve explicación aparece en el anexo “Ficha de requisitos indispensables y aspectos menos importantes”. En este punto de la actividad, la coordinadora o coordinador puede preguntar a los padres y las madres si comprenden el significado de los requisitos incluidos en el anexo y, en caso de que resulte oportuno, proceder a su clarificación.

Una vez realizadas las aclaraciones oportunas, el coordinador o coordinadora puede emplear unas instrucciones como las siguientes: *“Hemos puesto cada uno de los requisitos en un saquito porque cada uno de estos requisitos tiene un “peso” en la decisión de quién cuidará al bebé mientras no estáis; es decir, en este listado hay requisitos que pesan más (requisitos indispensables) y otros que pesan menos (aspectos menos importantes). Por parejas, vamos a recortar estos “saquitos” y a colocarlos en la balanza. Colocaremos en la parte derecha de la balanza aquellos requisitos con mayor peso y, en la parte izquierda, los que parezcan menos importantes.”*

Tercera parte: puesta en común y reflexiones finales

Una vez que cada pareja haya terminado la tarea, se lleva a cabo una puesta en común, en la que se debaten en gran grupo los distintos análisis realizados. El coordinador o coordinadora finaliza la actividad resumiendo las principales ideas que se hayan elaborado en el paso anterior, las cuales deben estar en la línea de las ideas clave recogidas a continuación. Se pueden emplear las transparencias del anexo “Transparencias de la actividad 1” para apoyar esta síntesis final. A medida que se desarrolla la puesta en común, la coordinadora o coordinador puede poner de

manifiesto que muchas de las consideraciones incluidas en “La balanza” podrían extrapolarse a otras decisiones importantes para organizar la vida familiar y no solamente el cuidado alternativo del o de la bebé. Por ejemplo, el respeto a las necesidades de la o del bebé o la satisfacción de los progenitores con la decisión adoptada son aspectos fundamentales en cualquier aspecto de la vida cotidiana de la familia. Además, la coordinadora o coordinador puede añadir otras reflexiones que le parezcan oportunas en función de las características del grupo y de los objetivos de trabajo que se haya propuesto:

- Es normal necesitar ayuda para el cuidado y la educación de los hijos y las hijas. El bebé puede ser cuidado en ocasiones por otras personas diferentes a los progenitores, bien sea por necesidad o para disfrutar de algún tiempo para uno mismo, para la pareja o para relacionarse con amigos y familiares.
- La decisión de cómo organizar el cuidado alternativo de la o del bebé, al igual que otras decisiones familiares importantes, deben ser reflexionadas y acordadas por todos los miembros de la familia.
- Los cuidadores alternativos nunca deben sustituir a los progenitores en la educación de las hijas y los hijos. Padres y madres tienen un papel fundamental y único en el desarrollo de su bebé.
- Existen distintas formas de organizar el cuidado alternativo del o de la bebé. Las más comunes son contar con familiares o amigos, contratar a una persona o llevar al bebé a una escuela infantil.
- No existe una forma ideal de organizar el cuidado alternativo de la o del bebé. Todas las opciones tienen ventajas e inconvenientes.
- Independientemente de la solución elegida para organizar el cuidado del o de la bebé, hay algunos requisitos indispensables que deben estar presentes en todas las ocasiones.
- La solución adoptada debe responder a las necesidades de la o del bebé y ser respetuosa con la forma de ser de los progenitores y de su estilo familiar.
- Es fundamental que la persona que cuide al bebé tenga disponibilidad para hacerlo de forma estable, disfrute de la tarea y sea coherente con los progenitores en los aspectos educativos básicos. Los progenitores deben sentir que pueden confiar en esa persona.
- Debe existir una comunicación fluida entre los progenitores y el resto de cuidadores para garantizar la coherencia en el cuidado y la educación del o de la bebé.

Anexo: Tres casos para reflexionar

Ana y Paco han tenido un bebé moreno y muy despierto que se llama Raúl y que acaba de cumplir tres meses. Tanto Ana como Paco trabajan fuera de casa por las mañanas, así que han pedido a la madre de Ana que cuide de Raúl mientras ellos están trabajando. La madre de Ana vive un poco lejos, por lo que todas las mañanas, antes de ir a trabajar, dejan a Raúl en casa de la abuela.

Paula es la mamá de Alejandro, un bebé rubio y rollizo que acaba de cumplir los cuatro meses. Paula es una mamá soltera y trabajadora, así que necesita que alguien cuide de Alejandro mientras ella está trabajando. Paula ha contratado a una persona para esta tarea desde las ocho de la mañana que entra a trabajar hasta las tres de la tarde que vuelve a casa.

Andrés y Carmen han adoptado a Noa, un bebé precioso de seis meses de edad. Aunque Andrés trabaja en casa, la pareja está pensando en llevar a Noa a la guardería, para que tenga la oportunidad de relacionarse con otros niños y niñas. Además, de este modo Noa estará cuidada mientras Andrés se ocupa de otras tareas del hogar.

Anexo. La balanza.



Anexo: Requisitos a considerar cuando otras personas cuidan del bebé



Anexo: Ficha de requisitos indispensables y aspectos menos importantes

| Requisitos indispensables | |
|--|---|
| La decisión es adecuada para el bebé | Es fundamental que la decisión adoptada se ajuste y responda a las necesidades del o de la bebé. |
| Os sentís a gusto con la decisión | La solución adoptada debe respetar el estilo personal y familiar. No existe un “modo ideal” de hacer las cosas; siempre que se respeten las necesidades de la o del bebé, es importante que la solución adoptada sea respetuosa con la forma de ser de los progenitores y de entender su proyecto familiar. |
| La persona tiene disponibilidad para cuidar al bebé | Se debe contar con una persona que tenga tiempo para cuidar del o de la bebé y que pueda hacerlo durante un tiempo. Es deseable que quien cuide al bebé se mantenga de forma estable durante el mayor tiempo posible. |
| Disfruta de cuidar al bebé y lo hace con agrado | Particularmente en el caso de familiares y amigos, los progenitores deben asegurarse de que la persona quiere cuidar al bebé y disfruta haciéndolo. |
| Confiáis en esa persona | Es importante que los progenitores sientan que pueden confiar en la persona con la que dejan a su bebé cuando no están en casa. |
| Hay acuerdo en las cuestiones más importantes | Aunque no es necesario que los cuidadores alternativos coincidan absolutamente con la forma de entender la educación de los hijos/as de los progenitores, sí debe existir coincidencia en las cuestiones más básicas; es decir, se debe llegar a acuerdos sobre las cuestiones más fundamentales del cuidado y la educación de la o del bebé. |
| Hay comunicación con el otro cuidador/a | Con objeto de mantener la coherencia entre las pautas educativas empleadas por los progenitores y por el cuidador/a alternativo, es fundamental que haya comunicación entre unos y otros en cuanto a las normas, las actividades que se han llevado a cabo en la jornada, cómo se han desarrollado las rutinas de sueño o comida, etcétera. |

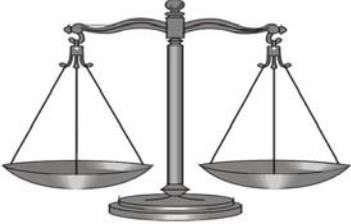
| Aspectos menos importantes | |
|--|--|
| Esa persona coincide en todo con vosotros | Aunque sería deseable que la persona que cuida del bebé compartiera con los progenitores su visión sobre la educación, no es necesario que los cuidadores alternativos coincidan absolutamente con la forma de entender la educación de los hijos/as de los progenitores. Lo importante es que haya coherencia y exista un consenso en las cuestiones más fundamentales. |
| Tiene formación especializada en educación infantil | Contar con alguien con formación especializada en educación infantil puede ser muy positivo, pero no es necesario ni fundamental. Para cuidar de un bebé no es necesario ser maestro o experto en psicología evolutiva. De hecho, los padres y las madres son quienes mejor conocen y cuidan de su bebé y la mayoría no son expertos en educación infantil. |
| Es un miembro de la familia o un amigo cercano | Si un miembro de la familia o un amigo cercano cuida al bebé el cariño y amor hacia él o ella está garantizado, pero no es un requisito indispensable que quien cuide del o de la bebé sea un familiar o un amigo cercano. El o la bebé puede establecer nuevos lazos afectivos con una persona desconocida, siempre que esta persona sea estable, cariñosa con la o el bebé y sensible a sus necesidades. |
| Es la opción más cómoda para los progenitores | Es deseable que la solución adoptada sea cómoda para los progenitores (por ejemplo, si se elige una guardería que ésta esté cerca de casa). Sin embargo, la comodidad de la opción elegida nunca debe primarse por encima de los requisitos imprescindibles presentados en la tabla anterior, muy particularmente nunca debe primarse por encima de las necesidades del bebé. Siguiendo con el ejemplo anterior, si la guardería más cercana a casa no cumple con unos requisitos mínimos adecuados sería deseable pensar en una opción alternativa. |
| Es la opción más económica posible | Es deseable y necesario que la opción adoptada sea asequible económicamente para la familia. Sin embargo, la decisión no |

debe tomarse principalmente en función de que sea la opción más económica posible. Si la opción más económica no cumple con el listado de requisitos imprescindibles presentados en la tabla anterior (los progenitores no confían en la persona, esa persona no desea cuidar al bebé, etcétera) es importante pensar en una solución alternativa.

Anexo: Transparencias de la Actividad 1

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS** **SESIÓN 2**

Actividad 1: La balanza



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS** **SESIÓN 2**

Es normal contar con ayuda para cuidar del bebé en algunas ocasiones

- ...por trabajo...
- ...para hacer cosas en pareja...
- ...para tener tiempo para nuestras cosas...



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS** **SESIÓN 2**

Las opciones más habituales son

- ...dejarle con familiares o amigos
- ...llevarle a la escuela
- ...contratar a alguien



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS**

Con familiares o amigos

- Son de confianza
- Quieren a mi bebé tanto como yo
- Es muy barato
- El cariño que nos une puede hacer más fácil que lleguemos a acuerdos
- Si son los abuelos... ¿tendrán la energía y fuerza necesarias?
- Puede que con tanta confianza tomen decisiones sin tener en cuenta mi opinión
- Quizá hay que llevar al bebé a su casa. Entonces su casa también debe prepararse para el bebé
- Puede que sea demasiada carga para ellos/as

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS**

Con una persona contratada

- El bebé no tendrá que desplazarse ni adaptarse a otro lugar
- Yo soy quien elige a la persona que me gusta
- Además podrá ayudar con otras tareas del hogar
- Tendré que aprender a confiar en una persona que no conozco
- La persona necesitará tiempo para acostumbrarse a cómo es mi bebé y a las normas de casa
- No está asegurado que quiera tanto al bebé como su familia

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS**

En la escuela infantil

- El lugar está pensado y adaptado para niños y niñas pequeños
- Son personas con una formación especializada para cuidar de mi bebé
- Los horarios son prefijados, hay que organizar las idas y venidas a la escuela
- No está asegurado que quiera tanto al bebé como su familia
- El bebé no contará con la atención de una persona solo para él o ella
- No es una opción económica

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

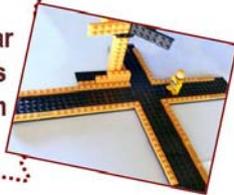
ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 2

No existe una solución ideal, cada opción tiene ventajas e inconvenientes...



...por eso es importante pensar y acordar cuál es la mejor solución en cada caso



Sea cual sea vuestra decisión, aseguraos de que esta decisión...



Aseguraos de que la persona elegida



También es fundamental que entre los padres y la persona elegida



Actividad 2. Vínculo de apego.

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | <p>Esta actividad aborda la temática del vínculo de apego. Mediante el visionado de dos formas distintas de abordar una rutina de cuidado con un bebé, los y las participantes tienen que reflexionar acerca de las diferencias en los dos estilos interactivos presentados analizando sobre todo las consecuencias de estas prácticas para el desarrollo del apego en el bebé. Una vez comentadas en grupo las diferencias encontradas, las madres y los padres vuelven a observar la interacción que favorece la formación de un apego seguro para identificar las estrategias y conductas parentales específicas que promueven este vínculo afectivo. Finalmente, se lleva a cabo una síntesis con las ideas fundamentales sobre la temática trabajada.</p> |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia sobre la importancia de establecer un vínculo emocional seguro durante la infancia. • Discriminar entre las interacciones cotidianas que promueven el establecimiento de un apego seguro y las que no lo facilitan. • Aprender estrategias y conductas parentales específicas para promover un apego seguro con los hijos e hijas. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafos o lápices. • Pizarra y tiza. • Anexo: La hora de comer (vídeo). • Anexo: Se promueve un apego seguro cuando... • Anexo: Ejemplos de estrategias y conductas parentales que promueven un apego seguro. • Anexo: Transparencias de la actividad 2. |
| Duración | 45 minutos. |

Desarrollo de la actividad

Primera parte: Análisis de un vídeo

El coordinador o coordinadora comienza la actividad destacando la importancia que tiene para el desarrollo infantil que los bebés establezcan una buena relación afectiva con las personas que les cuidan. Para esta introducción al tema de la importancia del vínculo de apego, el coordinador o la coordinadora puede basarse en los contenidos que aparecen en la guía temática “Cómo establecer un buen apego” que los participantes en la sesión grupal deberían haber recibido con anterioridad al desarrollo de la misma. Esta presentación inicial al tema será más o menos extensa en función de que los participantes hayan tenido ocasión o no de leer dicha guía.

Después de esta reflexión inicial, los y las participantes ven una grabación (anexo con vídeo “La hora de comer”) en la que aparece una madre a la hora de dar de comer a su bebé pero en dos situaciones muy diferentes: en el primer caso la madre se muestra fría y distante, insensible a las necesidades y señales del bebé (interacción poco favorecedora de un apego seguro), mientras que en la segunda situación la madre se muestra sensible y atenta, respondiendo de forma eficaz y adecuada a sus necesidades (interacción que promueve un apego seguro). Se trata de que los y las participantes vean las dos situaciones y con ayuda de una serie de preguntas-guía comparen y analicen las diferencias en la actuación de la madre y, sobre todo, las consecuencias de estas prácticas cotidianas diferentes para el desarrollo del apego y la seguridad emocional del bebé. El coordinador o coordinadora puede proponer al grupo de participantes una serie de preguntas-guía como las siguientes:

- ¿Creéis que esta madre quiere a su bebé? Si solo hubiéramos visto la primera secuencia, ¿pensaríais que la madre quiere a su bebé? ¿Por qué?
- El bebé, ¿creéis que se siente igualmente querido y atendido en los dos momentos? ¿Por qué?
- ¿Cómo manifiesta la madre su cariño y disponibilidad en la primera situación? ¿Intenta entender qué necesita el bebé y le atiende de forma adecuada?
- ¿Demuestra la madre su cariño y disponibilidad en la segunda situación? ¿Es sensible a las necesidades del bebé y responde de forma eficaz y adecuada a esas necesidades?
- ¿Qué consecuencias tiene para el bebé que la forma de comportarse habitualmente de su madre se asemeje más a la primera o a la segunda situación?
- ¿Cuál de estos dos estilos a la hora de cuidar al bebé favorecerá que establezca un vínculo emocional adecuado con su madre? ¿Cuál favorecerá que el bebé se sienta querido y adquiera seguridad y confianza? ¿Por qué?

Es importante que esta reflexión concluya estableciendo claramente las diferencias entre la actuación que promueve un apego seguro y la que no (grado de afecto explícito, calidez en la

relación, sensibilidad, disponibilidad, atención a las señales del bebé, respuesta eficaz y adecuada, etcétera). En este sentido, el coordinador o coordinadora anota en la pizarra todas estas dimensiones que el grupo vaya aportando a partir de una pregunta como la siguiente: *“En conjunto, ¿en qué difiere la actuación de la madre en las dos situaciones? Podemos concluir que una madre que favorece la formación de un apego seguro es una madre que...”*

Segunda parte: Cómo promover un apego seguro

Una vez llevado a cabo el análisis de las dos situaciones interactivas madre-bebé, los y las participantes vuelven a ver la segunda secuencia para intentar identificar aquellas conductas concretas que utiliza la madre en la situación favorecedora de un apego seguro. Para este segundo análisis, se utilizarán las dimensiones que se han anotado en la pizarra al final de primera parte de la actividad. Se pueden utilizar unas instrucciones como las siguientes: *“Ya hemos visto que una madre que favorece la formación de un apego seguro es una madre cariñosa y sensible, que trata de entender lo que el bebé necesita en cada momento y responde de forma satisfactoria a esas necesidades. Ahora vamos a analizar con mayor detalle cómo actúa para mostrarse sensible, cariñosa y atenta ante las necesidades del bebé. Os voy a dar una hoja con estas características que hemos identificado entre todos y todas como necesarias para favorecer un apego seguro (anexo “Se promueve un apego seguro cuando...”) y debéis anotar los comportamientos concretos que se ven en la grabación que la madre utiliza. Por ejemplo, la primera característica que tenemos es ser cariñosa, pues bien podríamos decir que la madre está siendo cariñosa cuando... por ejemplo, acaricia la cara al bebé ¿verdad?”*

Por si puede resultar útil al coordinador o coordinadora para guiar el trabajo de esta parte de la actividad, en el anexo “Ejemplos de estrategias y conductas parentales que promueven un apego seguro” se incluyen algunos ejemplos de conductas que pueden ser observadas en la grabación en relación con cada una de las dimensiones identificadas. En la guía temática de “Cómo establecer un buen apego” se incluye información más ampliada sobre esta cuestión.

Tercera parte: Síntesis de la actividad

Para finalizar la actividad, el coordinador o la coordinadora lleva a cabo una síntesis que incluirá, al menos, las siguientes ideas claves. Para llevar a cabo este resumen final, puede apoyarse en las transparencias recogidas en el anexo titulado “Transparencias de la actividad 2”:

- Los y las bebés necesitan establecer un vínculo emocional seguro y saludable con quienes les cuidan. El establecimiento de un apego seguro es la base de un desarrollo psicológico saludable porque proporciona al bebé seguridad emocional y confianza.
- Madres y padres tienen un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego seguro y saludable con sus hijos e hijas.

- El apego se crea poco a poco, en el curso de las situaciones de cuidado en las que el adulto atiende las diversas necesidades infantiles. La actuación y el estilo de cada madre o padre en las rutinas cotidianas facilitará en mayor o menor medida el establecimiento de un apego seguro con su hijo o hija.
- Para establecer un buen apego, los padres y las madres tienen que:
 - Ser cariñosos con su hijo o hija, demostrándole cuánto le quieren.
 - Ser sensibles y estar disponibles para atender las necesidades de su hijo o hija en todo momento.
 - Atender adecuadamente al bebé tratando de entender qué necesita y respondiendo a esas necesidades de forma eficaz y satisfactoria.
- Es posible identificar y aprender las estrategias y conductas parentales que ayudan a establecer una buena relación de apego con los hijos e hijas.

Anexo: La hora de comer (vídeo)

Grabación en la que aparece una madre a la hora de dar de comer a su bebé pero en dos situaciones muy diferentes: en el primer caso la madre se muestra fría y distante, insensible a las necesidades y señales del bebé (interacción poco favorecedora de un apego seguro), mientras que en la segunda situación la madre se muestra sensible y atenta, respondiendo de forma eficaz y adecuada a sus necesidades (interacción que promueve un apego seguro).

Situación poco promotora de apego seguro.

El clima emocional mientras la madre alimenta al bebé se caracteriza por la frialdad: la madre no habla al bebé ni le sonríe en ningún momento. Cuando el bebé hace gestos evidentes de que no quiere más, la madre fuerza la situación intentando que se lo tome todo, llegando incluso a hacer que el bebé vuelva a llorar.



Situación promotora de apego seguro.

El clima emocional mientras la madre alimenta al bebé se caracteriza por la calidez: la madre habla al bebé, le sonrío, le acaricia la mano.... Tanto madre como bebé muestran que se encuentran a gusto y disfrutan de la situación interactiva. En cuanto el bebé hace gestos evidentes de que no quiere más, la madre interrumpe la situación, hablándole y distrayendo al bebé. Transcurrida una pequeña pausa, la madre vuelve a intentar que el bebé siga comiendo. Consigue que el bebé coma algo más pero éste vuelve a manifestar que no quiere más, la madre interrumpe la situación cuando el niño expresa malestar y tras un par de intentos, convencida de que el bebé no quiere más, deja de insistir y pasa un rato hablándole y jugando con él.



Anexo: Se promueve un apego seguro cuando...

| | |
|---|---|
| <p>La madre está siendo cariñosa cuando...</p> | <ul style="list-style-type: none">••••• |
| <p>La madre está siendo sensible cuando...</p> | <ul style="list-style-type: none">••••• |
| <p>Para intentar entender lo que el bebé necesita, la madre...</p> | <ul style="list-style-type: none">••••• |
| <p>La madre está atendiendo adecuada y eficazmente al bebé cuando...</p> | <ul style="list-style-type: none">••••• |

Anexo: Ejemplos de estrategias y conductas parentales que promueven un apego seguro

| | |
|---|---|
| <p>La madre está siendo cariñosa cuando...</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Abraza al bebé • Le sonrío • Le acaricia • Le besa • Le habla con dulzura • Es expresiva y le hace carantoñas • Le coge en brazos • Disfruta con su compañía • Le alaba cuando consigue algo positivo • Le sonrío y le trata con cariño incluso cuando el bebé llora o se muestra irritado • ... |
| <p>La madre está siendo sensible cuando...</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Se acerca al bebé en cuanto éste llora o expresa inquietud o desagrado • Le pregunta al bebé qué le pasa • Deja lo que está haciendo para atenderle • Le calma cuando está inquieto • Le consuela cuando llora • Responde a cualquier señal del bebé (llanto, vocalización, gesto...) • Responde al bebé de forma rápida • ... |
| <p>Para intentar entender lo que el bebé necesita, la madre...</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Le mira y le observa con detenimiento • Se mantiene cerca del bebé • Está pendiente de si se muestra incómodo o inquieto • Le pregunta qué le pasa • Está atenta a todos sus gestos y vocalizaciones • Actúa tratando de satisfacer al bebé y si ve que con su conducta no lo consigue, cambia y actúa de otra manera • ... |

**La madre está
atendiendo
adecuada y
eficazmente al
bebé cuando...**

- Consigue consolar al bebé rápidamente
- Consigue que el bebé exprese bienestar
- Le da de comer en cuanto se da cuenta de que tiene hambre
- Consigue que el bebé coma disfrutando de la situación
- Deja de darle de comer cuando ve que el niño no quiere comer más
- ...

Anexo: Transparencias de la actividad 2

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 2

Actividad 2: Vínculo de apego



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 2

Los bebés necesitan crear un vínculo emocional con sus cuidadores...

...para sentirse seguros y confiados

...para crecer felices y sanos

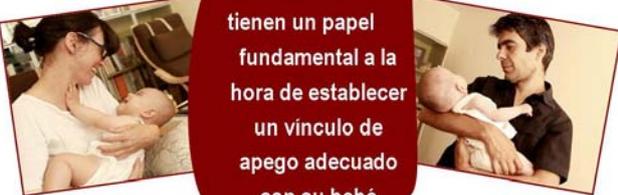


Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 2

Padres y madres tienen un papel fundamental a la hora de establecer un vínculo de apego adecuado con su bebé



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 2

El vínculo de apego se crea poco a poco...

...en las relaciones con el bebé todos los días



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 2

Para establecer un buen apego, madres y padres deben cada día...

...demostrar a su bebé cuánto le quieren

...ser cariñosos



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 2

Para establecer un buen apego, madres y padres deben cada día...

...estar disponibles para atender sus necesidades

...estar atentos a lo que el o la bebé necesita



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 2

Para establecer un buen apego, madres y padres deben cada día...

...esforzarse por entender a su bebé

...atenderle de forma eficaz



COMO ESTIMULAR EL DESARROLLO INFANTIL

MARCO TEÓRICO

Durante los primeros años de vida **los bebés tienen importantes necesidades de desarrollo** que deben ser cubiertas de forma adecuada y satisfactoria por su madre, su padre y las otras personas responsables de su cuidado. Los bebés necesitan **la estimulación adecuada** para conseguir que las potencialidades con las que nacen se conviertan en logros y habilidades cada vez más complejas. Para estimular el desarrollo de un o una bebé no hace falta buscar momentos distintos a las actividades cotidianas; todo lo contrario, las interacciones afectuosas y estimulantes que la o el bebé necesita mantener con quienes le cuidan para desarrollarse de forma adecuada deben enmarcarse en las rutinas y hábitos cotidianos. En este sentido, **la organización de la vida cotidiana del bebé en rutinas y hábitos** en torno a los cuidados básicos juega un papel esencial en su educación y crianza. En esta sesión se abordarán estas cuestiones, esenciales durante las primeras etapas del desarrollo infantil.

Rutinas de cuidado del bebé

La llegada de un bebé requiere introducir una organización de la vida cotidiana que permita atender adecuadamente las necesidades del bebé. Es importante que, desde el principio, madres y padres estructuren y **organicen el cuidado del bebé siguiendo una serie de rutinas o hábitos** en torno a los cuidados básicos (la comida, el baño, la hora de irse a dormir...) y otras actividades cotidianas (momentos de juego, de paseo, de descanso...). Haciendo las mismas cosas aproximadamente a la misma hora cada día, el bebé entiende lo que viene después y se puede preparar para esas actividades; es decir, crea unas expectativas adecuadas que le ayudan a conocer y comprender el mundo que le rodea. Además, las rutinas funcionan como las primeras normas que aprenden los niños y niñas; disfrutar de rutinas que se repiten ayuda a los bebés a aprender a controlarse y a sentirse más seguros y seguras.

El hecho de establecer rutinas y horarios no implica convertir el día a día en algo totalmente monótono y absolutamente rígido. Lo normal y deseable es que exista cierta **flexibilidad** dentro de esas rutinas. No todo tiene que ser siempre exactamente igual, sino que a veces se pueden introducir ciertos cambios de forma que haya **variedad manteniendo una vida ordenada**. Es decir, no hay que confundir rutina con monotonía ya que las rutinas pueden ser estimulantes y variadas; por ejemplo, el que exista una hora para salir de paseo no quiere decir que siempre se vaya exactamente al mismo sitio o se haga exactamente lo mismo.

Una buena forma de **organizar las rutinas del bebé en los primeros años** es hacerlo **en torno a su alimentación, descanso, juego y baño, manteniendo cotidianamente unos**

horarios estables. A veces, los cuidados cotidianos no resultan fáciles y es habitual encontrar dificultades en torno al sueño o la comida. Sin duda hay bebés más y menos fáciles pero, en todos los casos, en la medida en que se acostumbre al bebé desde el principio a tener buenos hábitos, es más probable que no surjan problemas.

No existe una forma de organizar la vida cotidiana del bebé que sea ideal para todas las familias. Es fundamental que la organización elegida se ajuste y responda a las necesidades del bebé pero teniendo también en cuenta que cada familia tiene sus propios hábitos y costumbres. Con la llegada de un bebé a casa, es necesario reajustar esas costumbres y **establecer los hábitos y rutinas que mejor respondan a las necesidades del bebé y a las del resto de la familia.**

Aunque cada familia es única y puede encontrar formas muy distintas de organizarse para que sus miembros sean felices, es importante tener en cuenta que los padres varones pueden y deben desempeñar un papel muy importante en la vida de los hijos e hijas. **Es importante que los padres se impliquen en los cuidados cotidianos del bebé desde el principio** ya que, como se ha señalado en el apartado anterior, es a través de las interacciones cotidianas como se crea el vínculo de apego con el bebé.

La estimulación del desarrollo

Durante los primeros años de vida, las principales necesidades del bebé son establecer un vínculo de apego seguro y recibir la estimulación que le permita desarrollarse adecuadamente. Para ambas cuestiones es fundamental que los progenitores aprovechen las rutinas y hábitos que, como se acaba de exponer, deben estructurar y organizar la vida cotidiana en torno a los cuidados básicos y otras actividades compartidas.

En cuanto a la estimulación, es bien conocido que el desarrollo de las y los bebés no está predeterminado en el momento del nacimiento, sino que nacen equipados con un inmenso potencial para aprender y desarrollarse. Esas potencialidades de desarrollo se irán convirtiendo en capacidades poco a poco, gracias a las interacciones que el bebé mantiene con otras personas y con el mundo que le rodea. **El desarrollo de los bebés puede favorecerse y estimularse desde el nacimiento, constituyendo los primeros años un período fundamental para la estimulación** porque es la etapa en la que el desarrollo es más flexible.

Los progenitores deben saber que **estimular el desarrollo supone enriquecer el potencial propio de cada niño o niña, presentándole retos y actividades que fortalezcan su capacidad de aprendizaje.** Concretamente, durante los dos primeros años de vida estimular a

un bebé significa ofrecerle diferentes oportunidades para explorar el mundo y adquirir habilidades que le ayudarán a comprender su entorno y a relacionarse con los demás.

Los adultos son los principales responsables de estimular el desarrollo durante los primeros años de vida de niñas y niños. Particularmente las madres y los padres desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de sus hijos e hijas. Este papel protagonista es fácil de comprender ya que los progenitores son quienes organizan el hogar en el que el bebé pasa cada día, quienes le cuidan y miman, quienes le hablan, quienes juegan con ella o él... Además, son las personas más importantes en los primeros años de vida del bebé: son quienes le quieren incondicionalmente y a quienes él o ella aprende a querer.

Es importante destacar que la estimulación del desarrollo del bebé no requiere buscar momentos específicos ni diferentes de los hábitos cotidianos; se trata de **aprovechar las rutinas cotidianas para estimular el desarrollo de las hijas y los hijos.** La guía temática para madres y padres "La estimulación del desarrollo" ofrece información adicional sobre cómo establecer rutinas estimulantes para las diversas áreas o facetas del desarrollo infantil, todas igualmente importantes:

- Desarrollo físico y psicomotor → Aprendiendo a controlar el cuerpo
- Desarrollo cognitivo → Cada día más inteligente
- Desarrollo del lenguaje y de la comunicación → Aprendiendo a comunicarse
- Desarrollo social y afectivo → Aprendiendo a querer y relacionarse

Durante toda la infancia niños y niñas necesitan experiencias estimulantes que les permitan avanzar en todas las áreas de su desarrollo. Sin embargo, dado que los y las bebés crecen y aprenden con rapidez, lo que necesitan para crecer y aprender sí va cambiando con la edad; es decir, **niñas y niños necesitan cosas distintas a cada edad.** Para ayudarles a alcanzar los siguientes pasos en su desarrollo es importante conocer cuáles son las necesidades de desarrollo de los hijos o hijas a cada edad, lo cual se trabajará con los padres a través de las fichas de desarrollo que el profesional debe entregar en cada visita individual.

Sin embargo, **aunque niños y niñas tienen necesidades parecidas a la misma edad, cada bebé es único.** Al igual que ocurre en los adultos, cada bebé tiene sus preferencias, sus gustos, su estilo. Por tanto, para favorecer el desarrollo del bebé no solo es importante saber qué necesitan los niños y niñas de esa edad; hay que conocer bien al bebé, qué es lo que necesita y qué cosas se adaptan mejor a ella o él. Conocer sus características permite a los progenitores respetar el ritmo individual y las preferencias del bebé, sin presionarle ni compararle con otros niños o niñas. No existe una forma "ideal" de estimular a todos los bebés; de hecho, la mejor estimulación no es la más complicada ni elaborada, **sino aquella que mejor sintoniza con las necesidades y capacidades de cada niño o niña** en cada momento de su desarrollo.

Ideas clave

- **La vida cotidiana de un bebé debe organizarse siguiendo una serie de rutinas o hábitos** en torno a los cuidados básicos (la comida, el baño, la hora de irse a dormir...) y otras actividades cotidianas. **El establecimiento de rutinas hace el mundo del bebé más predecible, ayudándole a comprenderlo mejor.**
- **No existe una forma de organizar la vida cotidiana del bebé que sea ideal para todas las familias.** Es fundamental que la organización elegida se ajuste y responda a las necesidades del bebé y del resto de la familia.
- Es deseable que exista **cierta flexibilidad** dentro de lo habitual y cotidiano. Asimismo, las rutinas deben proporcionar **experiencias diversas**, de forma que haya variedad manteniendo una vida ordenada.
- **El desarrollo de los bebés puede favorecerse y estimularse desde el nacimiento**, constituyendo los primeros años un período fundamental para la estimulación porque es la etapa en la que el desarrollo es más flexible.
- **Los padres y las madres son los principales responsables de estimular el desarrollo** durante los primeros años de vida de niñas y niños. La estimulación del desarrollo del bebé debe enmarcarse dentro de las actividades diarias, tratando de **aprovechar las rutinas cotidianas para estimular el desarrollo de las hijas y los hijos.**
- **Niñas y niños necesitan cosas distintas a cada edad.** Asimismo, **cada bebé es único** y tiene unas características y unas necesidades propias. **La mejor estimulación** no es la más complicada ni elaborada, sino **aquella que mejor sintoniza con las necesidades y capacidades de cada niño o niña** en cada momento de su desarrollo.

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN

Los objetivos generales de esta sesión son:

1. Reflexionar sobre el importante papel que padres y madres desempeñan en la promoción del desarrollo de sus hijos e hijas.
2. Tomar conciencia de la importancia de la organización de la vida familiar en el desarrollo infantil.

3. Conocer qué características deben adoptar las rutinas cotidianas de los hijos e hijas para que respondan a sus necesidades.
4. Conocer algunas estrategias que padres y madres pueden emplear para favorecer el desarrollo de sus hijos e hijas.

METODOLOGÍA

Organización de la sesión

La sesión consta de dos actividades:

- **Actividad 1. El reloj familiar.**
- **Actividad 2. La flor del desarrollo.**

En la siguiente tabla aparece la relación de objetivos generales de la sesión y se indica qué actividades abordan cada uno de estos objetivos.

| OBJETIVOS GENERALES | ACTIVIDADES |
|--|----------------------------|
| 1. Reflexionar sobre el importante papel que padres y madres desempeñan en la promoción del desarrollo de sus hijos e hijas. | Actividad 1 Actividad 2 |
| 2. Tomar conciencia de la importancia de la organización de la vida familiar en el desarrollo infantil. | Actividad 1 |
| 3. Conocer qué características deben adoptar las rutinas cotidianas de los hijos e hijas para que respondan a sus necesidades. | Actividad 1 |
| 4. Conocer algunas estrategias que padres y madres pueden emplear para favorecer el desarrollo de sus hijos e hijas. | Actividad 2 |

La **primera actividad** se centra en la organización y estructuración del ambiente familiar. Se reflexiona sobre la forma en que se organizan las actividades cotidianas con objeto de facilitar a los progenitores algunas claves que, partiendo de sus propias experiencias, les ayuden a organizar de forma estable entornos familiares ricos y estimulantes que influyan positivamente en el desarrollo infantil. La actividad comienza con una introducción del coordinador o coordinadora acerca de los contenidos. A continuación, de manera individual, cada madre y padre realiza su “reloj familiar”. Posteriormente, se dedica un tiempo a la reflexión de las actividades incluidas en el reloj a partir

de algunas ideas propuestas por la coordinadora o coordinador.

En la **segunda actividad** se trabajan algunas ideas para ayudar a padres y madres a que promuevan el desarrollo de sus hijas e hijos al hilo de las actividades cotidianas. En el primer paso de la actividad padres y madres elaboran una flor del desarrollo, identificando distintos aspectos que es importante estimular. En segundo lugar los participantes reflexionan acerca de lo que como padres y madres pueden hacer para favorecer esos aspectos del desarrollo. Finalmente se lleva a cabo una síntesis a modo de resumen del trabajo realizado.

Duración

Tiempo total de la sesión: 95 minutos.

- **Actividad 1.** 45 minutos.
- **Actividad 2.** 50 minutos.

Materiales

Los materiales necesarios para el desarrollo de esta sesión son:

- Bolígrafos o lápices.
- Tijeras y pegamento.
- Anexos incluidos en cada actividad.
- Cañón y ordenador.

Actividades

A continuación se describen cada una de las actividades que componen la sesión. Para cada una de ellas se detallarán los siguientes contenidos:

- Descripción.
- Objetivos.
- Materiales.
- Duración.
- Desarrollo.

Actividad 1. El reloj familiar.

| | |
|-------------------------------------|--|
| <p>Descripción</p> | <p>Esta actividad se centra en la organización y estructuración del ambiente familiar. Se reflexiona sobre la forma en que se organizan las actividades cotidianas con objeto de facilitar a los progenitores algunas claves que, partiendo de sus propias experiencias, les ayuden a organizar de forma estable entornos familiares ricos y estimulantes que influyan positivamente en el desarrollo infantil.</p> <p>La actividad comienza con una introducción del coordinador o coordinadora acerca de los contenidos. A continuación, de manera individual, cada madre y padre realiza su “reloj familiar”. Posteriormente, se dedica un tiempo a la reflexión de las actividades incluidas en el reloj a partir de algunas ideas propuestas por la coordinadora o coordinador.</p> |
| <p>Objetivos específicos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Reflexionar sobre las distintas formas en que los padres y las madres estructuran y organizan las actividades cotidianas de sus hijos e hijas. • Tomar conciencia de la influencia de la organización de la vida familiar en el desarrollo infantil. • Conocer qué características deben adoptar las rutinas cotidianas de los hijos e hijas para que respondan a sus necesidades. |
| <p>Materiales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Bolígrafos o lápices. • Tijeras y pegamento. • Anexo: Reloj familiar (tamaño A2) (dos copias para cada participante). • Anexo: Dibujos de actividades (dos copias para cada participante). • Anexo: Transparencias de la actividad 1. |
| <p>Duración</p> | <p>45 minutos.</p> |

Desarrollo de la actividad

Primera parte: Presentación de la actividad

Para empezar con la actividad el coordinador o coordinadora puede ayudar a los participantes a reflexionar sobre el importante papel que padres y madres desempeñan en el desarrollo de sus hijos e hijas. Para promover esta reflexión puede proponer a los progenitores que piensen en alguno de los logros evolutivos que su hijo o hija haya alcanzado. Para que todos los participantes puedan identificarse con el contenido de la reflexión, sería conveniente elegir algún logro normativo y que, de acuerdo con la edad de los hijos e hijas del grupo en concreto ya ha sido alcanzado. Además, para analizar el papel de los progenitores en el desarrollo infantil, sería deseable elegir un logro donde la capacidad de influencia de padres y madres sea clara.

A partir de los ejemplos propuestos, se pueden utilizar unas instrucciones como las siguientes: *“Aunque los niños y las niñas son muy capaces y logran muchas cosas por sí solos, en otras muchas ocasiones los padres y las madres tenemos que echarles una mano. Por ejemplo, pensad en las cosas que habéis dicho y en la forma en que vuestros hijos e hijas las aprendieron. ¿Les ayudasteis de alguna forma? Por ejemplo, decidme cosas qué hicisteis para que les resultara más fácil hacer... (ejemplo de logro) cuando todavía eran unos bebés”.*

Aprovechando estos ejemplos, se reflexiona con los participantes acerca de que los padres y las madres pueden hacer y, de hecho hacen, mucho para ayudar a sus hijos e hijas en su desarrollo. Así, una de las formas por las que los padres y las madres influyen en el desarrollo de sus hijas e hijos es en función de cómo organizan su vida cotidiana. En concreto, desde que se levantan y hasta que se acuestan, todas las y los niños, en mayor o menor medida, tienen organizadas las cosas que van a ir haciendo a lo largo del día. Lo que se pretende con esta actividad es reflexionar sobre el tipo de rutinas cotidianas que realizan los niños y niñas y con quién o quiénes las llevan a cabo.

Segunda parte: Realización de los relojes familiares

Tras la reflexión inicial, cada uno de los participantes tiene que elaborar dos horarios o relojes en los que queda recogido cómo pasa su hija o hijo un día completo; en primer lugar, un día entre semana y, en segundo lugar, un día de fin de semana. En caso de que asistan parejas a la sesión, pueden elaborar los relojes de su familia de forma conjunta. En aquellas familias con más de un hijo o hija, se pide que piensen en su hijo o hija más pequeño. Para realizar el reloj familiar se reparte a cada familia participante dos copias del anexo “Reloj familiar” y “Ilustraciones de actividades”, así como tijeras, pegamento y un bolígrafo o lápiz.

Instrucciones: *“Como acabamos de comentar, las madres y los padres influimos mucho en el desarrollo de nuestros niños y niñas. En concreto, por ejemplo, influimos mucho con la forma en que organizamos las actividades que hacen desde que se levantan hasta que se acuestan. Lo que vamos a hacer ahora es reflexionar sobre cómo está organizada la vida de nuestro bebé. Para ello, cada uno de vosotros va a elaborar un reloj con los materiales que os voy a repartir. En concreto, para hacer esta actividad tenéis que pensar en uno de vuestros hijos pequeños.*

Vamos a realizar dos relojes con las rutinas diarias de uno de vuestros hijos o hijas (uno de un día entre semana y otro del fin de semana). Para ello, me gustaría que pensarais en lo que hace en una semana normal, por ejemplo, el miércoles y el sábado. Como veis, tenemos dos relojes, uno para cada día. Además, tenéis unas ilustraciones en las que aparecen niños/as haciendo cosas distintas (en el baño, comiendo, jugando, de paseo...) Lo que tenemos que hacer es ir poniendo cada uno de esos dibujos en la casilla que corresponda en el horario de nuestro hijo o hija. Por ejemplo, si de 7 de la mañana a 8 el niño está durmiendo recorto el dibujo del niño acostado y lo pego en esa casilla. ¿Habéis entendido?

No se trata de que peguéis todas las actividades que aparecen en los dibujos, solo aquellas que realmente hace vuestro hijo/a. Si en alguna de las horas vuestro hijo hace dos cosas distintas, por ejemplo, comer y ver la tele, debéis pegar ambos dibujos en la casilla correspondiente. Si hay algún momento en el que no sabéis que hace vuestro hijo o hija dejad esa casilla en blanco.

A continuación de haber completado el reloj, debéis escribir al lado de cada dibujo con quién realiza el niño o la niña esa actividad. Si realiza solo esa actividad, no pondremos nada al lado del dibujo. Por ejemplo, si vuestro hijo o hija va a la escuela infantil, lógicamente, está con el maestro y con los compañeros. ¿Habéis entendido? Bueno, pues esto me gustaría que lo hicierais para un miércoles normal y para un sábado. Yo voy a ir pasando para ver cómo vais y por si necesitáis ayuda.”

Tercera parte: Reflexión sobre los relojes familiares elaborados

Una vez que los participantes han terminado de elaborar sus relojes, el coordinador o coordinadora les felicita por el trabajo realizado y propicia una reflexión sobre cómo pasan sus hijos e hijas los días y si les gustaría que fuese de otro modo. Para guiar esta reflexión, el coordinador o coordinadora puede ir planteando una serie de cuestiones a los participantes. A continuación aparece una propuesta de cuáles pueden ser estas cuestiones, así como algunas indicaciones para guiar la discusión. Cada coordinadora o coordinador puede añadir o eliminar las que considere oportunas en función de las características del grupo y de cómo haya transcurrido la actividad:

- **Estabilidad en las actividades cotidianas.** Se puede comenzar la puesta en común preguntando a los participantes cómo de fácil o difícil les ha resultado elaborar sus relojes familiares. Partiendo de esta pregunta se puede reflexionar con ellos acerca de la estabilidad en las actividades cotidianas que realizan con sus hijos e hijas. Para el desarrollo infantil es importante que exista cierto grado de estabilidad en las rutinas cotidianas. Cada familia ha elaborado un reloj para los días entre semana y otro para los fines de semana porque la organización de las rutinas familiares puede variar entre los días laborables y los fines de semana. Lo importante es que los horarios y las rutinas sean estables, aunque varíen entre la semana y los fines de semana. Además no hay ningún problema porque, en los días especiales, exista más flexibilidad en los horarios; lo más importante es que eso no se convierta en la norma.
- **Frecuencia de cada actividad.** Se puede proponer a las madres y los padres que reflexionen acerca de cuáles son las actividades que más se repiten o aquellas a las que su hijo o hija dedica la mayor parte del tiempo durante la jornada (además de las horas de sueño). Se les puede preguntar si hay alguna actividad que les gustaría que ocupara menos tiempo (por ejemplo, actividades como ver la televisión) u otras que crean que necesitan una mayor dedicación (por ejemplo, pasear juntos en familia).
- **Variedad en las actividades.** Además de las tareas de cuidado (la hora de la comida, del baño...) y del descanso, es fundamental para el desarrollo de niños y niñas disfrutar de un tiempo de juego. Las actividades de juego deben ser variadas, ya que distintos tipos de actividades estimulan diferentes aspectos del desarrollo. En la tercera actividad propuesta para esta sesión grupal se trabaja acerca de cómo padres y madres pueden favorecer distintas facetas del desarrollo de sus hijos e hijas a través de las actividades cotidianas.
- **Persona con quién se realizan las actividades.** Es normal que muchos de los progenitores participantes en la sesión cuenten con apoyos para cuidar de su bebé, sin embargo deben tomar conciencia de que para el desarrollo infantil es fundamental que padres e hijos disfruten de cierto tiempo juntos. Además, no solamente es importante el tiempo que se pasa juntos sino, sobre todo, el tipo de actividades que se llevan a cabo. Por ello, sería deseable que en el reloj padres y madres compartieran no solamente actividades de cuidado, sino también tiempo de juego y ocio. Asimismo, la cuestión de con quién se realizan las actividades puede dar paso al análisis de cuántas y qué tipo de actividades realizan los hijos e hijas solos, reflexionando acerca de si pasan demasiado tiempo haciendo cosas sin compañía. Además, en el caso de que haya dos cuidadores principales, se puede reflexionar acerca del nivel de implicación de cada miembro de la pareja y en qué tipo de actividades se produce dicha implicación; nuevamente, sería deseable que ambos progenitores participaran tanto en actividades de cuidado como en actividades de juego.

- **Dificultades en los cuidados cotidianos.** Es bastante probable que durante la sesión los participantes compartan sus preocupaciones o las dificultades que encuentran para organizar algunas de las actividades de cuidado que aparecen en el reloj. Si es el caso, es importante que el coordinador o coordinadora dedique un tiempo a abordar estas cuestiones. En primer lugar, debe tranquilizar a aquellos padres y madres que experimentan algunos problemas, ya que las rutinas cotidianas no son fáciles y es normal que surjan algunas dificultades. En segundo lugar, puede trabajar con ellos y ellas algunas estrategias concretas: generalmente estas dificultades están relacionadas con las rutinas de la comida y del sueño, por lo que en la guía temática para madres y padres “La estimulación del desarrollo” se recogen algunas pautas que se pueden trabajar con los progenitores al respecto.
- **Estilo familiar y ajuste a las necesidades infantiles.** Se puede finalizar la puesta en común tomando conciencia de la variabilidad existente entre los horarios elaborados por los distintos participantes. Existen diferentes formas de organizar las rutinas cotidianas del bebé porque no existe una única forma y válida de organizar la vida familiar. Lo fundamental es buscar aquellos ritmos que mejor respondan a las necesidades del bebé (sus características personales, su edad...) y al propio estilo familiar.

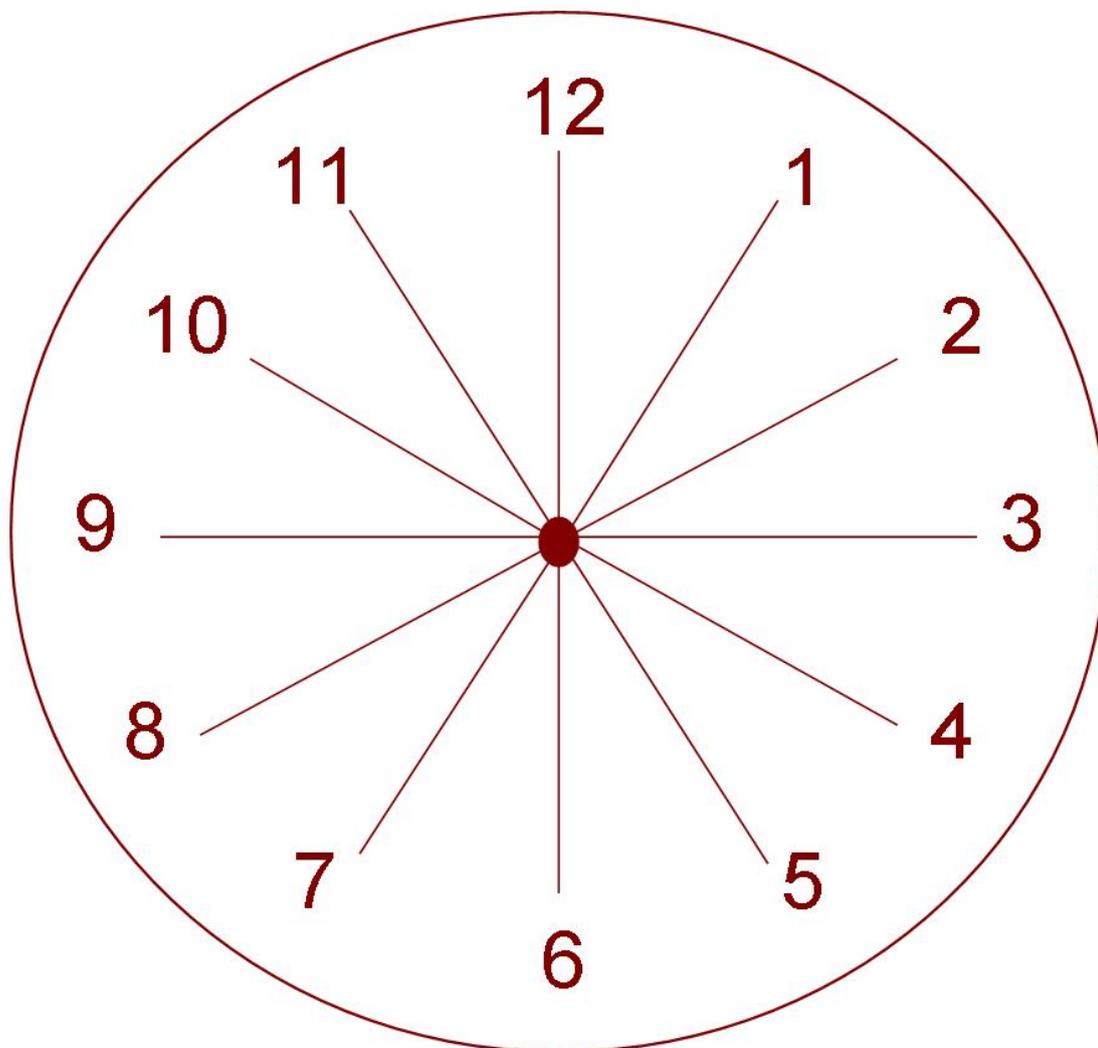
Una vez terminada la puesta en común, el coordinador o coordinadora pide a los participantes que miren sus relojes de manera reflexiva y que piensen si hay alguna cuestión que les gustaría modificar. Se pedirá a padres y madres que escriban en la parte inferior del reloj un compromiso concreto de algo que vayan a intentar mejorar; por ejemplo, que su hijo o hija pase menos tiempo jugando solo o viendo la televisión, que durante las vacaciones la hora de la cena sea aproximadamente la misma cada día, que el padre se implique más en las tareas de cuidado del bebé... Estos compromisos deberían revisarse en la siguiente visita individual en la que los progenitores y el niño o la niña acudan al centro de salud.

Sería deseable que, al finalizar la actividad, el coordinador o la coordinadora llevara a cabo una síntesis que incluyera, al menos, las siguientes ideas claves. Para llevar a cabo este resumen final, puede apoyarse en las transparencias recogidas en el anexo titulado “Transparencias de la actividad 1”:

- Una forma de ayudar a los hijos y las hijas a crecer y a desarrollarse es organizando adecuadamente su vida diaria. Los progenitores pueden y deben planificar, en la medida de sus posibilidades, lo que sus hijos e hijas hacen cotidianamente.
- Las primeras normas para los bebés son los horarios y las rutinas. La estabilidad en las rutinas cotidianas es muy importante porque ayuda a niños y niñas a comprender que la vida tiene un orden y les ayuda a guiar su comportamiento.

- Las rutinas cotidianas de un niño o niña deben incluir actividades variadas, particularmente las actividades de juego.
- La interacción con otras personas (progenitores, otros cuidadores, hermanos y hermanas, otros niños y niñas...) favorece y es necesaria para el desarrollo infantil.
- Las rutinas cotidianas deben ajustarse a las características propias de cada niña o niño y ser adecuadas para su edad.

Anexo: Reloj familiar



¿QUÉ QUIERO MEJORAR?

Ilustraciones de actividades



Ilustraciones de actividades



Ilustraciones de actividades



Anexo. Transparencias de la actividad 1.

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 3

Actividad 1: El reloj familiar



SESIÓN 3

Niños y niñas necesitan unos horarios y rutinas...



...por eso padres y madres debéis organizar las actividades de vuestro bebé



SESIÓN 3

¿Cómo organizar el día a día del bebé...?

¿A qué hora es mejor...?

¿Siempre igual?

No existe una única forma de organizar las actividades diarias del bebé, pero siempre...



Las rutinas deben ser... ..estables

Mantener los mismos horarios es importante...



...porque vuestro bebé aprende que la vida tiene un orden



Las rutinas deben ser... ..Variadas

Quando niños y niñas hacen actividades variadas aprenden más



Las rutinas deben ser... ..Adecuadas para vuestro bebé

Cada bebé es único y especial

A cada edad niños y niñas necesitan cosas distintas



Niños y niñas necesitan relacionarse con
otras personas para aprender...

...papá y
mamá...

...hermanos
y amigos...

...abuelos,
tíos...



...cuando hacen actividades
con otras personas aprenden de ellas

Actividad 2. La flor del desarrollo.

| | |
|------------------------------|---|
| Descripción | <p>En esta actividad se trabajan algunas ideas para ayudar a padres y madres a que promuevan el desarrollo de sus hijas e hijos al hilo de las actividades cotidianas. En el primer paso de la actividad padres y madres elaboran una flor del desarrollo, identificando distintos aspectos que es importante estimular. En segundo lugar los participantes reflexionan acerca de lo que pueden hacer como padres y madres para favorecer esos aspectos del desarrollo. Finalmente se lleva a cabo una síntesis a modo de resumen del trabajo realizado.</p> |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Tomar conciencia del importante papel que los progenitores desempeñan en el desarrollo de sus hijas e hijos. • Conocer las distintas facetas que es necesario estimular para favorecer un desarrollo integral saludable. • Tomar conciencia de que la promoción del desarrollo infantil debe enmarcarse en las rutinas cotidianas. • Identificar algunas estrategias concretas que los padres y las madres pueden utilizar para ayudar a sus hijos e hijas a desarrollarse adecuadamente, reconociendo que existe gran variedad de prácticas educativas estimulantes. • Reflexionar acerca de la importancia de ajustar las estrategias de estimulación a las necesidades concretas de cada bebé. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Lápices o bolígrafos. • Anexo: Flor del desarrollo. • Anexo: Áreas del desarrollo. • Anexo: Regando la flor del desarrollo (tamaño A2). • Anexo: Ejemplos de estrategias de estimulación del desarrollo. • Anexo: Transparencias de la actividad 2. |
| Duración | 50 minutos. |

Desarrollo de la actividad

Primera parte: Construcción de la flor del desarrollo

El coordinador o coordinadora comienza retomando la reflexión realizada en la actividad anterior acerca del importante papel que padres y madres desempeñan en el desarrollo de sus hijos e hijas. Se propone utilizar la metáfora de la “flor” como símbolo del desarrollo infantil y la “regadera” como símbolo de todas aquellas cosas que padres y madres hacen para favorecer dicho desarrollo. El coordinador o coordinadora propone a los participantes que trabajen en pequeños grupos (parejas o grupos de tres personas) y a cada grupo le entrega una copia del anexo “Flor del desarrollo”. Puede ofrecer unas instrucciones como las siguientes: *“En la hoja que os he entregado aparecen algunos ejemplos de logros o avances que van consiguiendo nuestros hijos e hijas. ¿Hay avances que guarden relación entre sí? Por ejemplo, ¿en qué se parece “Coger los objetos con dos dedos a modo de “pinza” y “Mantenerse sentado sin ayuda”? Vamos a intentar agrupar los logros que son parecidos entre sí, por ejemplo, en este caso, se trata de cosas distintas pero que tienen que ver con que los bebés cada vez controlan mejor su cuerpo.”*

Con este ejercicio se pretende que padres y madres vayan agrupando logros del desarrollo en función del área del desarrollo a la que hagan referencia: desarrollo físico y psicomotor, desarrollo cognitivo, desarrollo del lenguaje y de la comunicación, y desarrollo social y afectivo. Por ejemplo, se pretende que todos los logros relacionados con el desarrollo físico y psicomotor se rodeen formando un pétalo; este mismo ejercicio debe realizarse con todas las áreas del desarrollo. La clasificación de áreas del desarrollo que se propone (véase el anexo “Áreas del desarrollo”) no es, ni mucho menos, la única que podría realizarse. Por ejemplo, podría hablarse de “logro de la autonomía” o de “desarrollo emocional” como áreas del desarrollo diferentes. Por mantener la coherencia con la guía temática de “Estimulación del desarrollo”, se presentan concretamente estas áreas. Si el coordinador o coordinadora lo considera oportuno, puede realizar esta aclaración a los participantes en la actividad.

Una vez que los pequeños grupos hayan realizado sus flores del desarrollo, se comenta en gran grupo el trabajo realizado, con objeto de etiquetar o poner nombre a las distintas áreas del desarrollo identificadas. En este sentido, puede resultar poco apropiado hablarle a padres y madres de “desarrollo físico y psicomotor” por tratarse de un término muy técnico, pero puede utilizarse la etiqueta “aprendiendo a controlar el cuerpo” en su lugar ya que es una expresión mucho más comprensible; o para nombrar el “desarrollo cognitivo” se puede emplear la etiqueta “cada día más inteligente”. Estas etiquetas coloquiales se utilizan también en la guía temática de “Estimulación del desarrollo” y están recogidas en el anexo “Áreas del desarrollo”. A medida que se vayan asignando etiquetas a las distintas áreas del desarrollo, se pueden escribir junto al pétalo correspondiente de la flor.

Segunda parte: Regando la flor del desarrollo

Una vez organizados los logros por áreas del desarrollo e identificadas éstas, la coordinadora o coordinador propone la siguiente reflexión: *“No cabe duda de que niños y niñas van creciendo, van desarrollándose y consiguiendo nuevos progresos como los que hemos reflejado en la flor de esta actividad. Como comentábamos al principio, para que niños y niñas vayan desarrollándose y consiguiendo todos estos logros los padres y las madres tenéis un papel muy importante, ya que con vuestras palabras, vuestro comportamiento, vuestro cariño día a día vais regando la flor del desarrollo de vuestros hijos e hijas. Es normal que tengáis un papel tan importante, pensad que vosotros sois quienes organizáis el hogar en el que el bebé pasa cada día, quienes le cuidáis y mimáis, quienes le habláis, quienes jugáis con ella o él...”*

En este paso de la actividad la coordinadora o coordinador pide a los participantes que piensen acerca de los relojes familiares elaborados en la actividad 1 y se tomen unos minutos para reflexionar acerca de qué es lo que ellos como padres y madres hacen en las distintas actividades de ese reloj, en el día a día, para estimular el desarrollo de su hijo o hija. Una de las principales ideas a desarrollar en esta actividad y que debe explicarse a los padres y las madres en este punto es que la promoción del desarrollo infantil debe enmarcarse dentro de las actividades diarias, tratando de aprovechar las rutinas cotidianas para la estimulación.

Hechas estas reflexiones, el coordinador o coordinadora sitúa en un lugar visible del aula una copia en tamaño A2 del anexo “Regando la flor del desarrollo”. En este paso de la actividad trabajan todos los participantes de forma conjunta para completar este anexo. En dicho anexo aparecen, en la primera columna de la izquierda y bajo el símbolo de la flor del desarrollo, algunos de los logros con los que se han trabajado en la primera parte; en concreto, dos logros de cada una de las áreas del desarrollo identificadas. En la segunda columna de este anexo aparece la imagen de una regadera porque se deben recoger aquellas propuestas que a padres y madres se les ocurran para favorecer dichos logros del desarrollo. Finalmente, en la tercera columna, identificada por la imagen del reloj, habrá que recoger en qué rutinas diarias pueden incorporarse las estrategias que han sido propuestas para estimular los distintos logros; como antes se señalaba, con la intención de que madres y padres entiendan que estimular el desarrollo no es nada que se haga al margen de los cuidados cotidianos.

Se pueden ofrecer unas instrucciones como las siguientes: *“Ahora quiero que pensemos todas y todos juntos qué podemos hacer cómo padres y madres para estimular el desarrollo y ayudar a que nuestros y niñas consigan estos logros y avances. Por ejemplo, ¿qué podemos hacer para ayudar a los bebés a que aprendan a coger los objetos con dos dedos a modo de “pinza”? Muchos de vuestros bebés de hecho ya lo hacen y seguro que vosotros le habéis ayudado a conseguirlo y, a veces, haciendo cosas muy distintas.”* Es importante trabajar con las madres y padres la idea de que no existe una única forma de estimular el desarrollo infantil y de que existen muchas prácticas diferentes que se pueden utilizar para promover un mismo logro. Por tanto, se trata de animar a

los distintos participantes a que propongan distintas estrategias para cada uno de los logros que se van a trabajar. Por si puede ser de utilidad al coordinador o coordinadora para guiar el trabajo grupal, en el anexo “Ejemplos de estrategias de estimulación del desarrollo” se incluyen algunos ejemplos de estrategias estimuladoras para cada uno de los logros seleccionados. En la guía temática de “Estimulación del desarrollo” se incluye información más ampliada.

Una vez que las y los participantes han dicho todas las estrategias que se les ocurren para estimular el primer logro, se pasa a completar la tercera columna, pidiéndoles que reflexionen y propongan en qué rutina cotidiana podrían integrarse esas prácticas. Para ello podrían utilizarse unas instrucciones como las siguientes: *“Muy bien, hemos recogido muchas cosas distintas que podemos hacer las madres y los padres para enseñar a un bebé a coger las cosas usando los dedos como una pinza. Pero me gustaría que además pensáramos cuándo podemos hacerlo. No existe una hora ni un momento específico para la estimulación, los bebés aprenden las cosas al hilo de sus rutinas cotidianas, por eso es importante pensar cómo podemos aprovechar el tiempo que pasamos a diario atendiendo y cuidando para estimular su desarrollo. Podéis señalar tantas actividades cotidianas como os parezca, generalmente, podemos estimular un mismo aspecto al hilo de distintas rutinas; pero intentad concretar qué tendría de específico ese momento para poder estimular ese aspecto del desarrollo.”*

Una vez completado el primer logro, la coordinadora o coordinador anima a los progenitores a que vayan realizando nuevas propuestas para el resto de logros. Resulta fundamental que, a medida que se va completando el anexo, se vaya reforzando a padres y madres por la cantidad de propuestas con las que “riegan” cotidianamente la flor del desarrollo de sus hijos e hijas. Aunque lo normal es que los participantes piensen en pautas de estimulación concretas para determinados logros del desarrollo, se puede realizar con ellos la reflexión de que normalmente las pautas de estimulación que se emplean con hijos e hijas suelen favorecer más de un aspecto del desarrollo diferente. Por ejemplo, “Felicitarle, aplaudirle y mostrarle nuestra alegría cada vez que consigue dar unos pocos pasos solo” promueve el aprender a caminar pero, a la vez, favorece su autonomía y que el bebé vaya percibiéndose como una persona valiosa.

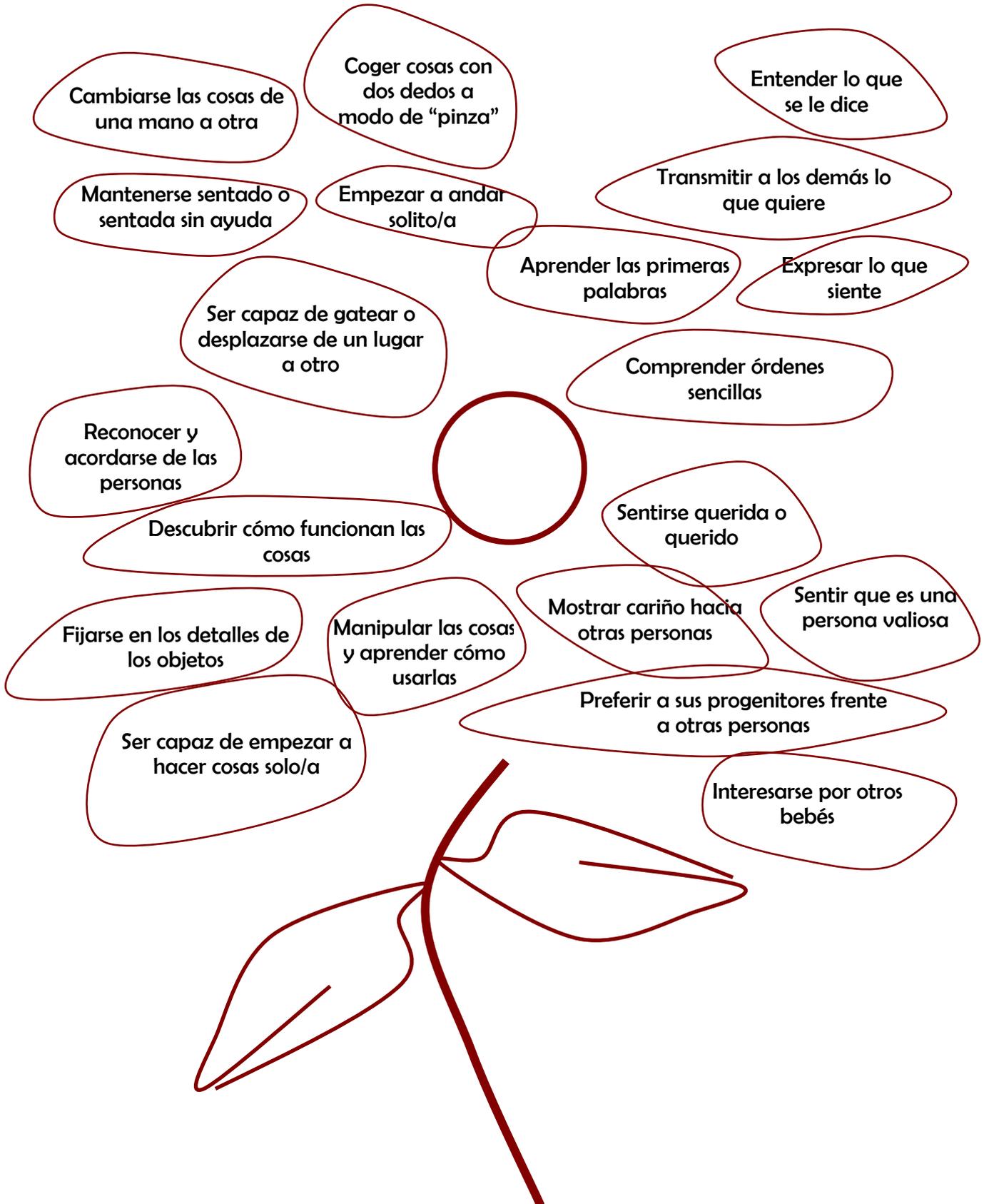
Tercera parte: Síntesis de la actividad

Sería deseable que, al finalizar la actividad, el coordinador o la coordinadora llevara a cabo una síntesis que incluyera, al menos, las siguientes ideas claves. Para llevar a cabo este resumen final, puede apoyarse en las transparencias recogidas en el anexo titulado “Transparencias de la actividad 2”:

- El desarrollo infantil puede y debe estimularse desde el nacimiento. Los padres y las madres desempeñan un papel fundamental para favorecer el desarrollo de sus hijos e hijas.

- Se puede ayudar a niños y niñas a controlar mejor su cuerpo, a ser cada día más inteligentes, a comunicarse, así como a querer y a relacionarse. Es importante asegurar la promoción de todas estas facetas del desarrollo.
- No hace falta buscar momentos especiales para estimular el desarrollo del bebé, todo lo contrario, hay que aprovechar las rutinas cotidianas.
- También es importante respetar el tiempo de descanso de niñas y niños.
- Niños y niñas necesitan cosas distintas a cada edad. Los progenitores deben conocer cuáles son esas necesidades para atenderlas adecuadamente.
- Cada bebé es único, tiene unas características personales propias. Madres y padres deben conocer bien a su bebé, respetar su ritmo de desarrollo y adaptarse a sus preferencias.
- Existen muchas formas de promover el desarrollo infantil en las actividades diarias. La mejor estimulación no es la más complicada ni elaborada, sino la que sintoniza mejor con las necesidades y capacidades del bebé.

Anexo. Flor del desarrollo



Anexo: Áreas del desarrollo

| Nombre técnico | Etiqueta coloquial | Logros del desarrollo incluidos |
|--|-------------------------------------|--|
| Desarrollo físico y psicomotor | Aprendiendo a controlar el cuerpo | <ul style="list-style-type: none"> • Cambiarse las cosas de una mano a otra • Mantenerse sentado o sentada sin ayuda • Ser capaz de gatear o desplazarse de un lugar a otro • Coger cosas con dos dedos a modo de “pinza” • Empezar a andar solito/a |
| Desarrollo cognitivo | Cada día más inteligente | <ul style="list-style-type: none"> • Reconocer y acordarse de las personas • Ser capaz de empezar a hacer cosas solo/a • Fijarse en los detalles de los juguetes y los objetos • Manipular las cosas y aprender cómo usarlas • Descubrir cómo funcionan las cosas |
| Desarrollo del lenguaje y de la comunicación | Aprendiendo a comunicarse | <ul style="list-style-type: none"> • Entender lo que se le dice • Transmitir a los demás lo que quiere • Aprender las primeras palabras • Expresar y comunicar lo que siente • Comprender órdenes sencillas |
| Desarrollo social y afectivo | Aprendiendo a querer y relacionarse | <ul style="list-style-type: none"> • Sentirse querida o querido • Sentir que es una persona valiosa • Mostrar cariño hacia otras personas • Preferir a sus progenitores frente a otras personas • Interesarse por otros bebés |

Anexo: Regando la flor del desarrollo



| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| <p>Coger cosas con dos dedos a modo de “pinza”</p> | | |
| <p>Empezar a andar solito/a</p> | | |
| <p>Ser capaz de empezar a hacer cosas solo/a</p> | | |
| <p>Manipular las cosas y aprender cómo usarlas</p> | | |
| <p>Aprender las primeras palabras</p> | | |
| <p>Expresar lo que siente</p> | | |
| <p>Sentir que es una persona valiosa</p> | | |
| <p>Manifestar cariño hacia otras personas</p> | | |

Anexo: Ejemplos de estrategias de estimulación del desarrollo

| Logro del desarrollo | Ejemplos de estrategias para su estimulación |
|---|--|
| <p>Coger cosas con dos dedos a modo de “pinza”</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Darle objetos pequeños ○ Dejarle coger la cuchara o el tenedor ○ Poner miguitas de pan o alimentos pequeños en la mesa y animarle a cogerlos ○ Jugar con él o ella con juguetes en los que haya que encajar o ensartar piezas pequeñas ○ Animarle a conseguir realizar actividades que requieran la utilización de los dos dedos aunque las primeras veces no lo consiga |
| <p>Empezar a andar solito/a</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Sostenerlo bajo los brazos y animarle a dar pasos ○ Darle una mano o ambas para que se apoye mientras da los primeros pasos ○ Poner fuera de su alcance cosas que quiere y animarle a alcanzarlas ○ Animarle a continuar intentándolo aunque se caiga ○ Felicitarle, aplaudirle y mostrarle nuestra alegría cada vez que consigue dar un paso sola o solo |
| <p>Ser capaz de empezar a hacer cosas solo/a</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Permitirle participar de forma activa en las distintas rutinas: dejarle coger la cuchara solo; animarle a quitarse algunas prendas de vestir como los zapatos o calcetines; echarle un poco de jabón para que se lave solo las manos antes de comer, etc. ○ Felicitarle, aplaudirle y mostrarle nuestra alegría cada vez que consigue hacer algo por sí mismo ○ Animarle a volver a intentar realizar distintas actividades aunque no lo consiga a la primera |
| <p>Manipular las cosas y aprender cómo usarlas</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Ofrecerle objetos distintos y animarle a que los explore y manipule ○ Jugar con ella o él con juegos educativos en los que haya que realizar actividades diferentes: tirar, introducir, apretar, ensartar, enroscar, sacar, etc. ○ Dejarle coger y manipular los objetos que se utilizan en los cuidados cotidianos: cubiertos, ropa, zapatos, peines, esponjas o manoplas, etc. ○ Animarle a volver a intentar realizar distintas actividades aunque no lo consiga a la primera ○ Felicitarle, aplaudirle y mostrarle nuestra alegría cada vez que consigue descubrir cómo utilizar un objeto |

| Logro del desarrollo | Ejemplos de estrategias para su estimulación |
|--|---|
| <p>Aprender las primeras palabras</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Nombrarle los objetos que señala; por ejemplo: “¿quieres el osito?” ○ Pedirle que complete algunas palabras diciéndole la primera sílaba; por ejemplo: “Mi niño se está comiendo la papa, dilo tú, la pa...” ○ Intentar comprender lo que dice aunque no lo diga correctamente ○ Repetirle bien la palabra que él o ella pronuncia de forma incorrecta; por ejemplo: “¿quién es? Ela, Muy bien, es la abuela” ○ Felicitarle, aplaudirle y mostrarle nuestra alegría cada vez que consigue decir algún vocablo o sonido similar a alguna palabra |
| <p>Expresar lo que siente</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Ayudarle a reconocer sus emociones poniéndole nombre a cómo se siente; por ejemplo: “¿qué te pasa? ¿estás enfadada?” ○ Ser expresivos en el trato cotidiano con ella o él, sobre todo, con expresiones de afecto y cariño; los niños y las niñas imitan lo que ven en los adultos ○ Permitirle expresar sus emociones, tanto positivas como negativas ○ Mostrarle y ponerle nombre a nuestras respuestas emocionales a sus conductas; por ejemplo: “qué bien lo has hecho, qué contenta está mamá” |
| <p>Sentir que es una persona valiosa</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Mostrarle nuestro cariño con expresiones de afecto ○ Proponerle situaciones que le obliguen a aprender nuevos logros ○ Felicitarle, aplaudirle y mostrarle nuestra alegría cada vez que consigue cualquier pequeño logro ○ Animarle a volver a intentar realizar distintas actividades aunque no lo consiga a la primera |
| <p>Manifestar cariño hacia otras personas</p> | <ul style="list-style-type: none"> ○ Mostrarle nuestro cariño con expresiones frecuentes de afecto; para aprender a querer hay que sentirse querido ○ Permitirle tener contacto estable y cotidiano con distintas personas que se convertirán en sus seres queridos ○ Permitirle expresar sus emociones hacia nosotros, tanto las positivas como las negativas ○ Explicarle nuestras respuestas emocionales a sus conductas; por ejemplo: “papá está triste porque no quieres intentarlo” |

Anexo: Transparencias de la actividad 2

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 3

Actividad 2: La flor del desarrollo



SESIÓN 3

El desarrollo de los niños y las niñas es como el de las plantas...



...necesita ser cuidado y regado cada día para que las niñas y los niños crezcan bien

Padres y madres sois las personas más importantes para el desarrollo de las hijas e hijos



¿Qué podemos hacer?
Ayudar a nuestro bebé a...



- ...controlar mejor su cuerpo...
- ...querer y relacionarse...
- ...comunicarse...
- ...ser cada día más inteligente...

¿Cuándo hay que estimular el desarrollo?



No hace falta buscar momentos especiales ...

...debemos aprovechar las actividades cotidianas...

- ...el baño...
- ...la comida...
- ...el paseo...
- ...el tiempo de juego...
- ...la hora de dormir...

Pero...



Es muy importante respetar el tiempo de descanso

¿Cómo podemos estimular el desarrollo?



Existen muchas formas de estimular el desarrollo del bebé en el día a día

¿Cómo podemos estimular el desarrollo?

Con una estimulación adecuada a nuestro bebé...

...su edad...

...su forma de ser...

...sus preferencias...

...porque cada bebé es único y tiene unas características personales propias

La mejor estimulación no es la más complicada ni elaborada...

La mejor estimulación es la que mejor se adapta a las necesidades y capacidades del bebé

SESIÓN3



El arte de educar

MARCO TEÓRICO

Una de las funciones principales de la familia es la de apoyar los procesos de desarrollo y aprendizaje de los niños, niñas y adolescentes que crecen en ella. La tarea de la educación quizá sea una de las más complicadas y que genera mayores dudas a padres y madres en su día a día. Es importante, por tanto, conocer qué elementos han de estar presentes en la educación de hijos e hijas y cómo combinarlos de forma apropiada para que la tarea de educar no suponga un estrés continuo en la vida familiar.

LOS INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES EN LA EDUCACIÓN

En la compleja tarea de la educación, deben emplearse dos ingredientes esenciales e igualmente necesarios: cariño-comunicación, por un lado, y normas-límites, por otro. Desde luego, padres y madres deben educar en un contexto cálido y afectuoso, de cariño incondicional, pero sin olvidar que educar también implica establecer normas y poner límites al comportamiento de sus hijos e hijas, para que aprendan cómo deben actuar.

Desde luego... AFECTO Y COMUNICACIÓN

La tarea de crianza y educación debe construirse siempre sobre la base del cariño y apoyo incondicional. Estos elementos son imprescindibles para que niños y niñas crezcan como personas seguras, confiadas y capaces de querer y cuidar. Para ello:

- **Es importante que el ambiente en el hogar sea cálido, afectuoso, y que niños y niñas reciban muestras abiertas de cariño.** Siempre vienen bien los abrazos, los besos, las palabras de ánimo y las expresiones cariñosas. Nunca sobra un “¡cuánto te quiero!”
- **Padres y madres deben responder a las necesidades de sus hijos e hijas con rapidez,** mostrándose sensibles a las cosas que a ellos y ellas les alegran, preocupan o suceden. Así, una niña que llama en mitad de la noche, necesita una mano que la calme. Un niño que llora porque se ha hecho daño se consuela antes con un beso.
- **Además, los hijos e hijas deben ser aceptados tal como son,** con sus cualidades y defectos, apreciando de ellos y ellas principalmente lo positivo, y ayudándoles a superar sus dificultades. Así, aprenderán a valorarse con todas sus cualidades positivas y a reconocer sin

sufrimiento que puede que algo no se les dé bien, o que haya algo en lo que tengan que mejorar.

- **Padres y madres deben mostrar su apoyo, comprensión y confianza en las capacidades de sus hijos e hijas**, especialmente cuando se equivocan o hacen algo que no está bien. Así, ganarán en confianza y seguridad y formarán una buena imagen de sí mismos como personas merecedoras de cariño y apoyo incondicionales.
- **Hay que mantener una buena comunicación con los hijos e hijas**, escuchando atentamente las cosas que cuenten, mostrando interés por las cosas que les preocupan e intentando ponerse en su lugar. A lo largo del día hay que aprovechar las distintas ocasiones para charlar, intercambiar experiencias, sentimientos, ideas, planes, etc.
- **También van a ser importantes los momentos de diversión para toda la familia.** Así, madres y padres pueden organizar actividades que permitan disfrutar conjuntamente: ver juntos el programa favorito de la tele, jugar juntos, practicar algún deporte, leer, hacer excursiones, visitar familiares o amistades, etc.

En definitiva, se trata de crear un entorno en que crezcan felices, sabiéndose queridos incondicionalmente, confiados en que siempre encontrarán apoyo y protección en su familia.

Pero también... LÍMITES Y NORMAS

Para su adecuado desarrollo personal y social, niños y niñas tendrán que aprender cuáles son las normas que les permitirán regir su comportamiento, aceptar que no siempre es posible conseguir aquello que se quiere, y saber respetar los puntos de vista y los derechos de las demás personas. Así, en el entorno en el que crezcan, tienen que tener normas o límites con los que aprender a organizar su conducta, así como las exigencias para que estas normas se cumplan.

Estableciendo normas

Para que tengan sentido y utilidad en la vida de los niños y niñas, las normas deben poseer una serie de características:

- **Adecuadas** a la edad, características personales y circunstancias del niño o de la niña. Así, por ejemplo, una niña de 3 años no puede estar todas las tardes una o dos horas sentada dibujando o haciendo las tareas escolares; sin embargo, sí puede hacerlo su hermana de 9 años.

- **Realistas:** posibles de cumplir por el niño o la niña. Así por ejemplo, un niño de 4 años no podría cumplir la norma genérica de tener ordenada y limpia su habitación siempre. Es más realista que tenga la norma de recoger los juguetes cuando termine de jugar.
- **Estables:** deben aplicarse de modo sistemático (“primero hay que hacer la tarea del cole y después se juega”) y no cambiarlas continuamente en función de los intereses o estados de ánimo de padres o madres. Si esto ocurriera, se confundiría al niño o la niña, y la norma perdería parte de su valor.
- **Fundamentales:** es importante dar prioridad a las normas que a los padres y madres les parezcan más importantes, pues cuando las normas son muchas, hacen que niños o niñas se agobien y no sepan distinguir qué es lo efectivamente importante.
- **En términos positivos:** es mejor plantearle lo que tiene que hacer “durante la comida, hay que permanecer sentado” que enfocarlo como lo que no puede hacer “mientras se come está prohibido levantarse”.

Hay diferentes estrategias que los padres y madres pueden seguir para establecer límites y normas, que oscilan desde la imposición hasta la negociación, pudiendo llegar a existir un mayor o menor grado de razonamiento y diálogo sobre la necesidad de esa norma o las ventajas que puede tener para el niño o niña. Las siguientes pautas o estrategias pueden resultar de utilidad para el establecimiento de normas:

- **Razonar y dialogar con los niños o niñas sobre el sentido de las normas** facilita que puedan hacerlas suyas y cumplirlas. Así, si les decimos *“hay que recoger y ordenar los juguetes, para que otro día podamos encontrarlos y jugar con ellos”*, es más probable que los ordene y recoja cuando termine de jugar y que llegue un momento en que acabe haciéndolo espontáneamente.
- Para transmitir las normas y animarles a cumplirlas **es importante que se formulen con firmeza, pero en un clima de cariño**, sin gritar, manteniendo un contacto físico suave como, por ejemplo, poner la mano sobre la espalda o en su mejilla y mirándole para asegurarse de que está atendiendo.
- Hay normas innegociables (*“no se pega, que haces daño”*, *“no se cruza la calle sin la mano de mamá o papá, que pueden pasar coches”*), pero hay otras que pueden **negociarse parcialmente, tomando en consideración sus necesidades**. Si se acerca la hora del baño, se le puede decir: *“hay que recoger los juguetes, que toca ya bañarse”*; si nos pide

continuar un poco más, se le puede conceder una vez: *“vale, cinco minutos más, pero después, al baño”*.

- Es importante que padres y madres **sean buenos modelos** de cumplimiento de la norma que quieren que sus hijos e hijas sigan. Así, es poco probable que niños o niñas adquieran el hábito de comer fruta si ven que su padre o su madre nunca lo hace. De igual forma, si continuamente se le recuerda con gritos que *“no se puede gritar para pedir algo”*, se le estará dando al niño o la niña un ejemplo contrario a la norma que debe cumplir.
- Que las normas se apliquen sistemáticamente no quiere decir que no **se pueda ser flexible en algunas circunstancias concretas**: si en una casa existe la norma *“las chuches se comen los sábados”*, se puede hacer una excepción, por ejemplo, si un día el niño o la niña se ha hecho daño en una caída o ha traído buenas notas.
- Las órdenes que se den a niños y niñas deben ser **concretas y explícitas** para que las conozcan y comprendan. No es lo mismo cuando se quedan con alguien decirle sólo *“pórtate bien”* (norma demasiado general), que decirle *“hazle caso a la abuela: acuéstate cuando ella te lo diga”* (norma concreta).
- Es importante **tener en cuenta a los niños y niñas y prevenir su malestar**. Así por ejemplo, si un niño está disfrutando con un juego y se acerca la hora de comer, suele ayudar que se anuncie previamente cuándo debe dejarlo, para que pueda prepararse para ello y sienta menos frustración (*“¡qué bien lo estás pasando!, pero en diez minutos vamos a comer, así que aprovecha y disfruta este ratito”*).

El **sentido común y el humor** siempre son buenos aliados en esta tarea de conseguir que asuman normas por las que regirse. Así, no será lo mismo para una niña decirle, por ejemplo, *“te tienes que bañar, que ya es la hora”* que *“si estás en el baño cuando yo llegue, ración de cosquillitas”*.

Estableciendo consecuencias

Para que niños y niñas aprendan a respetar las normas, es preciso que su comportamiento se vea seguido de consecuencias que han de reunir una serie de características:

- **Deben ser coherentes con la norma y proporcionadas a la conducta** que el niño o la niña acaba de llevar a cabo. Por ejemplo, si el padre o la madre le ha dicho que *“no se salta*

en el sofá” y lo hace, se le puede decir que por haber saltado no irá al parque esa tarde. Sería excesivo en este caso retirarle todos los juguetes de los Reyes Magos durante una semana.

- **Posibles de cumplir también por parte de los padres o madres.** Si la consecuencia por no hacer los deberes es no ir a la calle y hay que salir con el hermano o hermana, probablemente esta consecuencia no se cumpla. Si un padre le ha anunciado a su hija que la llevará al parque tras recoger los juguetes, pero en ese rato tiene que ir a comprar comida, no podrá cumplir la promesa y pensará que la ha engañado.
- Hay que procurar **aplicarlas de una en una y que no sean contradictorias entre sí.** Por ejemplo, ante una travesura en la que ha derramado comida por toda la cocina, no se pueden dar varias órdenes a la vez de: *“írecoge ahora mismo! ino te manches! ilávate las manos! ite vas a tu habitación inmediatamente!”*
- **Las consecuencias deben aplicarse también ante comportamientos adecuados.** Niños y niñas no pueden ver que sólo se reacciona cuando hacen algo mal, es importante prestarles atención a su buen comportamiento, elogiarles y premiarles.
- A la hora de establecer límites y supervisar el cumplimiento de las normas, resulta fundamental conocer y utilizar adecuadamente las **estrategias básicas de control conductual:** el reforzamiento, el castigo y la extinción. Para que padres y madres entiendan estas técnicas, se hablará de “premio” para el reforzamiento, y de “ignorar la conducta” para la extinción. Para que estas estrategias sean útiles y apropiadas, deben tenerse en cuenta una serie de apreciaciones que aparecen en la siguiente tabla.

REFORZAMIENTO (PREMIAR)

Si cuando niños y niñas se portan bien se premia su conducta, es más probable que ese comportamiento vuelva a repetirse más adelante. El reforzamiento contribuye a crear un buen clima emocional en la relación con los hijos e hijas.

Cuando se habla de reforzar o premiar se está haciendo referencia a sonreírles, abrazarles, elogiarles (*“¡estupendo!”*, *“¡qué bien te has portado!”*), jugar a algo que les guste mucho, hacerles su cena favorita, etc. Sólo en ocasiones muy excepcionales se debe usar como premio algo material. Utilizar reforzadores materiales en exceso puede hacer que los niños y niñas se acostumbren, e incluso se cansen de ellos y ya no proporcionen el efecto deseado.

Para utilizar adecuadamente esta estrategia es importante seguir unos principios básicos:

- El coste para alcanzar un premio debe ir aumentando a lo largo el proceso de reforzamiento: así por ejemplo, a la hora de vestirse al principio se le elogia cuando se pone el pantalón sin ayuda, y más adelante cuando, además, se lo pone correctamente (la parte de delante, delante).
- El premio debe ser algo que el niño o la niña desee, no hay reforzadores universales.
- Es importante que el “premio” llegue (o se anuncie) justo después del buen comportamiento y remarcando su relación con él (*“como has terminado muy pronto la tarea, nos vamos a patinar”*).
- Cuando de forma excepcional se usen reforzadores materiales, deben siempre ir acompañados de reforzadores sociales, ya que estos últimos favorecen más el control interno que los reforzadores materiales.

CASTIGO

El castigo sirve para que no se repitan conductas no deseables, especialmente aquellas que pueden poner el riesgo el bienestar del propio niño o niña o de otras personas, como por ejemplo, cruzar la calle sin mirar. Si un comportamiento inadecuado obtiene una consecuencia indeseable para el niño o la niña, es más probable que no se repita. Así, cuando el niño o la niña realiza el mal comportamiento, se puede actuar de diferentes formas: apartarle de donde esté, diciendo que se vaya al “rincón de pensar” (un sitio establecido y que esté algo apartado) para reflexionar sobre lo que ha hecho. Pasados unos pocos minutos (tantos como años tiene) el padre o la madre irá a ese sitio para dialogar en torno a lo que ha hecho mal. También se le puede privar de algo que le guste, como por ejemplo jugar con un videojuego, o ir a jugar al parque, siempre explicando la razón entre su comportamiento y la consecuencia. Cuando el mal comportamiento produce daños, hay que procurar que el castigo contribuya a repararlos: limpiar la pared si la ha manchado, o pedir perdón y hacer algo agradable para la persona a quien hizo daño.

El castigo suele tener efectos inmediatos, pero a largo plazo no resulta una estrategia muy adecuada, ya que no ayuda a que el niño o la niña interiorice las normas. No es aconsejable utilizar sólo el castigo como única técnica para modificar una conducta. Además, esta técnica genera en los hijos e hijas una serie de sentimientos negativos que terminan empobreciendo las relaciones.

EXTINCIÓN (IGNORAR LA CONDUCTA)

Cuando un niño o una niña se comporta de modo “molesto”, con una rabieta, fingiendo que llora o insistiendo en pedir algo que quiere y no puede tener, la mejor estrategia es no prestarle atención. Así aprenderá que no le sirve de nada. Sólo cuando cese el comportamiento molesto, hay que volver a prestarle atención y entonces explicarle que se le entiende, pero que ese no es modo de pedir las cosas, que la próxima vez las pida con serenidad y sin insistir, demostrando que “ya es mayor”. Padres y madres deben armarse de paciencia porque los resultados no son inmediatos pero, una vez logrados, son muy duraderos.

En la práctica educativa, **padres y madres utilizarán todas estas técnicas**, no existiendo una técnica que sea la más adecuada en todas las ocasiones ni para todos los niños y niñas. Hay quien necesita límites muy claros a su comportamiento porque tiene un temperamento muy impulsivo; hay quien es muy sensible y basta con que se le explique que algo no debe hacerse para que no lo haga más.

No obstante, **no todo vale**, y esto hay que transmitírselo claramente a padres y madres. Hay algunas formas de reaccionar que no son adecuadas y tienen consecuencias nefastas para el desarrollo infantil:

- **No se debe usar nunca el castigo corporal** (no se le debe pegar, empujar, etc.)
- **No se deben usar expresiones del tipo “siempre te portas mal”, “eres insoportable”, “eres mala”,** que sólo contribuyen a que niños y niñas tengan una mala imagen de sí mismos y a que empeoren las relaciones.
- **No se les debe decir “ya no te quiero” o dejarles de hablar.** Niños y niñas deben sentir que aunque hayan actuado de modo inaceptable, sus padres y madres les siguen queriendo y lo harán siempre.
- **No se les debe humillar nunca.**
- **No se les debe gritar ni amenazar.**

¿Cómo afectan los diferentes estilos educativos a niños y niñas?

En función de la mayor o menor presencia de los ingredientes anteriores (afecto/comunicación y límites/ normas), la manera de educar variará de unos padres o madres a otros, de forma que **existen distintos estilos educativos**, que a su vez tienen **importantes repercusiones en el desarrollo psicológico de sus hijos e hijas**. En la siguiente tabla, se expone en qué consiste cada uno de ellos y las consecuencias previsibles para el desarrollo infantil y adolescente.

| | Características | Consecuencias para los hijos e hijas |
|---------------------------|--|--|
| ESTILO DEMOCRÁTICO | <p>Se trata de padres y madres que expresan afecto explícito y mantienen una comunicación adecuada con sus hijos, combinando esto con una disciplina inductiva, caracterizada por cierta firmeza pero también por la explicación y el razonamiento, animándoles a negociar y tomando decisiones conjuntamente.</p> <p>Tienden más a fomentar comportamientos positivos que a corregir comportamientos indeseables, haciendo de guías más que de control que impone lo que deben hacer. Estos padres y madres son coherentes y exigentes en el cumplimiento de las normas, pero procuran que éstas sean adecuadas a las necesidades y posibilidades de los hijos e hijas y siempre intentando fomentar la independencia del niño o la niña.</p> | <p>Los hijos e hijas suelen tener una alta autoestima y un buen nivel de autonomía y de competencia y habilidades sociales, posiblemente como resultado del clima de afecto y confianza que existe en estos hogares.</p> <p>Al mismo tiempo, y quizá como consecuencia de haber crecido en un ambiente con presencia de disciplina y normas claras, han desarrollado buenos niveles de autocontrol y buena disposición para aceptar recompensas a largo plazo.</p> |

| | | |
|----------------------------------|---|---|
| <p>ESTILO PERMISIVO</p> | <p>Es claramente opuesto al autoritario, caracterizándose por el afecto y la comunicación y el dejar hacer. Se trata de adultos muy afectuosos y sensibles a las necesidades de sus hijos e hijas pero plantean muy pocas normas y no prestan particular atención a que se cumplan las pocas que existen. Ello se traduce en unos padres que en todo momento tienden a adaptarse al niño o niña, centrando sus esfuerzos en identificar sus necesidades y preferencias, y en ayudarles a satisfacerlas y dirigiendo pocas demandas al niño, que regula su propio comportamiento sin que los padres lo supervisen y sin encontrar exigencias a las que hacer frente.</p> | <p>Estos niños y niñas se muestran alegres y vitales, con buen nivel de autoestima debido al clima afectivo y de comunicación en el que han crecido. No obstante, debido a lo poco que se le ha exigido puede tener cierta inmadurez, en ocasiones pobre competencia social, poca motivación y esfuerzo para conseguir sus metas, dificultades en el control de la impulsividad, en la aceptación de demoras en las gratificaciones y en asumir responsabilidades.</p> |
| <p>ESTILO AUTORITARIO</p> | <p>Se trata de padres y madres que, al igual que en el estilo democrático, valoran la existencia de normas y disciplina, pero que se controlan en la expresión de afectos, que no basan la relación con sus hijos en la comunicación, sino más bien en la imposición de su perspectiva, en el control de las conductas indeseables en sus hijos y en la afirmación de su poder sobre ellos. Son padres y madres que imponen muchas reglas, esperan una obediencia estricta y, rara vez o nunca, explican al niño o la niña por qué es necesario obedecer. Tampoco toman en consideración los puntos de vista o necesidades de los hijos o hijas. Utilizan frecuentemente el castigo, las amenazas y las continuas prohibiciones. Por último, estos padres y madres esperan del niño mucho más la dependencia que la independencia.</p> | <p>Estos niños y niñas no han desarrollado controles internos y autónomos de su conducta, pues sus padres y madres no les han explicado nunca las razones y el sentido de las normas que les imponían, haciéndoles que acataran sus órdenes para evitar los castigos.</p> <p>Usualmente estos niños y niñas han sido descritos también con bajos niveles de autoestima y de competencia social, dificultades en el control de la impulsividad y la agresividad, especialmente cuando sus padres o madres, que son quienes los controlan, no están, y además con dificultades para aceptar recompensas a largo plazo. Pueden también tener problemas al establecer relaciones con los iguales, al manifestar pocas expresiones de afecto y poca espontaneidad.</p> |

| | | |
|---------------------------|--|---|
| ESTILO INDIFERENTE | <p>Son padres y madres que dan poco y a su vez exigen poco. No suelen expresar afecto explícito a sus hijos e hijas ni se muestran sensibles a sus necesidades, a la vez que tampoco les controlan y supervisan.</p> <p>Es decir, no hay apenas normas que cumplir, pero tampoco hay afecto que compartir, siendo lo más destacable la escasa intensidad de los apegos y la relativa indiferencia respecto a las conductas del niño o niña.</p> | <p>Sin duda alguna, son estos niños y niñas los que muestran un desarrollo con mayores dificultades: baja autoestima, pobre competencia social y motivación, inestabilidad emocional, dificultades en el control de la impulsividad y en el ajuste a contextos en los que existan normas y un cierto repertorio de problemas de conducta fundamentalmente agresivos y desafiantes.</p> |
|---------------------------|--|---|

Como puede observarse en la tabla anterior, parece ser que **el estilo educativo democrático comporta claramente una serie de ventajas para niños y niñas a corto, medio y largo plazo**. Lógicamente, el modo en que se aplica en el día a día este estilo donde se combinan afecto, comunicación, límites y normas, va a depender también de otros factores: el temperamento del niño o la niña, su forma de comportarse, las circunstancias en que se encuentre (llegada de un hermano, separación o divorcio, adaptación a la escuela). Hay niños y niñas que rápidamente comprenden las normas y las respetan; sin embargo, hay otros niños y niñas con quienes hay que estar más “encima”; algunos niños y niñas requerirán mucha expresión de afecto y otros necesitarán algo más de distancia, etc.

Si el estilo democrático es el que suele dar mejores resultados, el comportamiento educativo caótico (madres y padres que a veces actúan de modo democrático, otras de modo permisivo, otras de modo autoritario...) es de lo menos recomendable. El caos puede proceder de que ante la misma situación los adultos actúan unas veces de una manera y otras de otra; pero también puede proceder de que la madre tiene una forma de educar y el padre tiene otra completamente distinta. Eso genera mucha confusión e inseguridad en hijos e hijas, que intentarán además aprovecharse de las contradicciones para salirse con la suya.

Lo que sí debe quedar claro es que **en educación familiar no todo cabe bajo el paraguas de la diversidad de estilos educativos, y está muy claro “qué es lo que no se debe hacer”**: hay situaciones que están en el ámbito del riesgo y la desprotección, como es el caso del estilo indiferente, donde padres y madres parecen ausentes, no se implican en ningún sentido o lo hacen de forma escasa o inconstante. Otro ejemplo de ello serían padres autoritarios que se imponen mediante una disciplina severa, continuada y con presencia de castigo físico, donde ya no se habla de estilo autoritario, sino que se roza el terreno del maltrato físico.

Las rabietas: un problema característico de estas edades

“La pequeña María está disfrutando en el parque con su papá. Ha podido subir al columpio, bajar por el tobogán y ahora está correteando con su pelota preferida. Es casi la hora de ir a casa, y su papá le dice que tienen que irse dentro de poco. María sigue jugando un ratito hasta que llega el momento de ir a casa. Su papá se acerca diciéndole que ya es la hora. Mientras su papá le abrocha el abrigo, María empieza a llorar diciendo que no quiere irse. Su padre sigue acomodándole la bufanda, y María sigue llorando, con más intensidad, diciendo que no quiere. Al ver que se van a ir, María se resiste, se tira al suelo y empieza a patear y a gritar que no quiere irse. María está teniendo una rabieta”.

Las rabietas aparecen entre los dos y los tres años, pero no deben preocupar en exceso a padres y madres, ya que si son bien afrontadas irán disminuyendo en intensidad y frecuencia hacia los 4 o 5 años. Pueden aparecer inicialmente por cansancio, hambre, algún otro malestar o por frustración (quiere algo que no le dan, no quiere dejar una actividad que está realizando). Son un modo de expresar que no se sienten bien por lo que su intención inicial no es dañar o molestar a padres y madres. Sin embargo, se mantienen, principalmente **como método para conseguir algo**. Esto último está detrás de la mayoría de las pataletas de niños y niñas cuando éstas no se abordan de forma adecuada. Aunque padres y madres intenten que estas situaciones no se den, **es difícil evitar su aparición** y no deben sentirse culpables por eso. Sólo hay que tratarlas convenientemente para que no persistan. En la siguiente tabla se recogen algunos consejos que podéis transmitir a padres y madres para que sepan actuar ante estas situaciones.

¿Cómo actuar ante las rabietas? Pautas para padres y madres

- **Mantened la calma.** Conveceos de que no pasa nada importante.
- **No le prestéis atención.** Mirad hacia otro lado, haced como que no le oís, incluso salid de la habitación, si fuera necesario.
- **Manteneos firmes en vuestra decisión.** Nunca debe conseguir lo que pretendía por la rabieta. Si lo consigue, estáis perdidos, porque ha aprendido el truco y tenderá a usarlo cada vez más y en más situaciones.
- Cuando empiece a calmarse, planteadle una **actividad alternativa**, que le ayude a terminar de salir de la rabieta (ver un cuento, jugar a algo que le guste, etc.).
- Cuando todo vuelva a la normalidad, pero nunca durante la rabieta, dirigíos a él o ella, poneos a su altura y, con cariño, **intentad hacerle comprender que le entendéis, pero que no puede pedir las cosas de esa forma.** Decidle que seguro que la próxima vez lo hará mejor.

El hecho de ignorar las pataletas no tendrá un efecto inmediato, e incluso al iniciar esta técnica posiblemente se hagan más intensas si cabe. Pero si madres y padres son constantes, en unos días comenzarán a perder intensidad y duración, y sus resultados se mantendrán en el tiempo. Niñas y niños terminarán entendiendo que esta manera de pedir las cosas no les funciona.

Ideas claves para la sesión

- En el proceso de crianza y educación, padres y madres tienen que conjugar dos ingredientes esenciales e igualmente necesarios:
 - Ser afectuosos y próximos, responder a las necesidades, aceptar a sus hijos e hijas tal y como son, con sus virtudes y sus defectos valorando, sobre todo, lo positivo. Además, deben comunicarse con sus hijas e hijos a menudo, interesarse por sus cosas, y buscar momentos de disfrute conjunto en familia.
 - Al igual que afecto y comunicación, que exista disciplina también es importante, siendo aconsejable:
 - Razonar y dialogar con hijos e hijas para poner normas y límites.
 - Premiarles cuando las normas se cumplan.
 - Cuando las normas no se cumplan tendrán que actuar en consecuencia, siempre teniendo en cuenta la edad y las características de la niña o el niño y posibles situaciones especiales en las que puedan ser más flexibles.
 - Las consecuencias siempre deben ser proporcionadas a la conducta, no debiendo utilizarse nunca el castigo físico.
 - Mejor que introduciendo castigos, la conducta se cambia retirando privilegios o cosas que gusten (no ver esa tarde un programa de televisión, por ejemplo), siempre de forma coherente y proporcionada a la infracción cometida.
- Es muy importante que las personas que estén cerca de los niños y niñas (muy particularmente, las responsables directas de su educación en casa) estén de acuerdo en las principales pautas educativas. Si esto no es así, niñas y niños se confundirán.
- Rabietas
 - Las rabietas son algo normal en estas edades. Si se afrontan adecuadamente, irán disminuyendo poco a poco.
 - Probablemente niños y niñas hayan aprendido que esa es la manera de conseguir las cosas. Por ello, hay que enseñarles que esto no es así.
 - La mejor manera de terminar con las rabietas es ignorar estos episodios siempre que ocurran y bajo ningún concepto consentir el capricho.

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN

A continuación, se exponen los objetivos generales de la sesión en relación con las actividades a realizar. Los objetivos 1 y 7 son de introducción y cierre de la sesión:

| OBJETIVOS GENERALES | ACTIVIDADES |
|---|----------------------------|
| 1. Introducir la sesión a padres y madres, explicándoles la finalidad de la misma y fomentando un clima de confianza y participación. | Actividad 0 y 1. |
| 2. Enseñar a padres y madres que tanto el afecto y la comunicación, como las normas y los límites, son los ingredientes necesarios en la tarea de educar a sus hijas e hijos. | Actividad 2. |
| 3. Ofrecer a madres y padres estrategias que faciliten y hagan más agradable y eficaz la tarea de educar a niños y niñas. | Actividades 3, 4 y 6. |
| 4. Ayudar a que padres y madres ganen en seguridad respecto a su papel como educadores. | Actividades 2, 3, 4, 5, 6. |
| 5. Proporcionar a madres y padres un espacio de reflexión para tomar consciencia sobre sus propios estilos y prácticas educativas. | Actividades 2, 3, 4, 5, 6. |
| 6. Ayudar a padres y madres en el manejo de uno de los problemas característicos de estas edades: las rabietas. | Actividad 5. |
| 7. Reforzar las ideas claves de la sesión y resolver las posibles dudas de padres y madres. | Actividad 7. |

METODOLOGÍA

Organización de la sesión

La sesión consta de siete actividades. Éstas deben realizarse en el siguiente orden:

- Actividad 0. Introducción a la sesión.
- Actividad 1. Presentación de los y las participantes.
- Actividad 2. Estilos educativos.
- Actividad 3. Estableciendo normas.
- Actividad 4. Estableciendo consecuencias.
- Actividad 5. Un problema característico de estas edades: las rabietas.
- Actividad 6. Con mi hijo o hija... ¿Cómo actúo?
- Actividad 7. Conclusiones y cierre de sesión.

La acción formativa que se desarrolla se caracteriza por una metodología activa y experiencial, basada en la observación y reflexión por parte de padres y madres tanto de sus propias prácticas educativas como de las de otros ante las mismas situaciones. Esta última forma de concebir el trabajo encaja en el modelo de participación, donde se parte de la reflexión de cada madre y padre sobre sus propias creencias y actuaciones con el objetivo de que reelaboren sus conocimientos y creencias. Para este objetivo se utiliza el trabajo en grupo y técnicas como la reflexión y la discusión. Además, el coordinador o coordinadora del grupo no asume el papel de experto, sino de guía del grupo.

Estas actividades han sido seleccionadas por la importancia de sus contenidos; no obstante, en caso de contar con un tiempo reducido para realizar la sesión, puede darse prioridad a algunas de las actividades frente a otras, a excepción de las actividades 0 y 1, que deben realizarse en todas las ocasiones. El eje central de esta intervención grupal se encuentra en las actividades 2, 3 y 4, por lo que los contenidos de dichas actividades son considerados preferentes.

Duración

Tiempo total de la sesión: 120-150 minutos.

- Actividad 0. 2 minutos.
- Actividad 1. 8-10 minutos.

- Actividad 2. 30-35 minutos.
- Actividad 3. 20-25 minutos
- Actividad 4. 20-25 minutos.
- Actividad 5. 20 minutos.
- Actividad 6. 15-20 minutos.
- Actividad 7. 15-20 minutos.

Materiales

Los materiales necesarios para el desarrollo de esta sesión son:

- Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).
- Dvd y pantalla.
- Transparencias de las actividades.
- Pizarra.
- Lápiz y papel para cada asistente.
- Anexos incluidos en cada actividad.

Actividades

A continuación se describen cada una de las actividades que componen la sesión. Para cada una de ellas se detallarán los siguientes contenidos: descripción, objetivos, materiales, duración, desarrollo y anexos.

Actividad 0. Introducción a la sesión.

| | |
|------------------------------|---|
| Descripción | Esta actividad tiene como finalidad que todos y todas conozcan al coordinador o coordinadora. En ella se agradece también su participación, se intenta crear un clima de acogida y se presenta el objetivo general de la sesión. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer al coordinador o coordinadora del grupo. • Transmitir a los padres y madres que su asistencia a la sesión es valorada y que se reconoce su interés por asistir. • Generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión. • Exponer la finalidad de la sesión. |
| Materiales | |
| Duración | 2 minutos. |

Desarrollo de la actividad

En primer lugar, cuando los y las participantes hayan tomado asiento, el coordinador o coordinadora se presenta personalmente, saluda al grupo, les da la bienvenida y agradece su participación en la sesión.

A continuación, realiza una introducción a la temática que se trabaja, comunicando el objetivo general de la sesión. Pueden seguirse las siguientes instrucciones:

“Una de las tareas más difíciles a las que tendréis que hacer frente en vuestro día a día es educar a vuestras hijas e hijos. Como madres y padres, tenéis un compromiso personal para enseñarles y guiarles en su desarrollo y en sus aprendizajes. Durante esta sesión vamos a trabajar para ayudaros a que educar a vuestros hijos e hijas se convierta en un reto agradable y os sintáis seguros y seguras con lo que hacéis. Partiremos de la base de que educar a un niño o niña debe hacerse desde el amor y el respeto donde le mostréis vuestro cariño, paséis tiempo con él y ella, atendáis a sus necesidades y lo aceptéis con sus virtudes y defectos. Probablemente, el expresar afecto a vuestra hija o hijo, comunicaros con él o ella o pasar ratos juntos, es más agradable que establecer normas y exigirle que las cumpla. No obstante, es necesario poner normas y exigirles que las respeten, eso también es una demostración de amor. Dado que suele ser esta última parte la menos agradable y en la que os encontraréis con mayores dudas, dedicaremos la sesión principalmente a cómo debéis poner límites y normas, supervisar el comportamiento de vuestra hija o hijo y guiarlo para que termine aprendiendo cómo debe comportarse por sí mismo o misma”.

Actividad 1. Presentación de los y las participantes.

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | Es una actividad con la que se pretende que madres y padres se conozcan y que se genere un clima de confianza entre todos y todas que facilite la participación activa y el desarrollo de la sesión. La acción formativa que va a desarrollarse se caracteriza por una metodología experiencial, basada en la observación y reflexión por parte de padres y madres, tanto de sus propias prácticas educativas como de las de otras personas ante las mismas situaciones, de ahí la importancia de que se encuentren con confianza y comodidad para poder exponer sus ideas y preocupaciones en el trabajo en grupo y participen activamente. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Conocer a los compañeros y compañeras del grupo. • Establecer la comunicación grupal y animarles a la participación y confianza en la sesión. • Exponer la metodología a seguir durante la sesión. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Madeja de lana, si se opta por dinámica “tela de araña”. |
| Duración | 8-10 minutos. |

Desarrollo de la actividad

A continuación, el coordinador invita a que las personas participantes se presenten, pidiendo por ello que digan su nombre, cuántos hijos e hijas tienen y las edades de los mismos. Dicha presentación puede hacerse de manera que los participantes se presenten uno tras otro, o bien utilizando la dinámica “tela de araña”. Si se opta por esta última actividad, puede decirse lo siguiente:

“Ahora, para que todos nos conozcamos, os propongo que nos presentemos, pero vamos a hacerlo de una manera algo especial, para lo cual nos serviremos de una madeja de lana. En primer lugar, debéis colocaros en círculo. A continuación, el primero que quiera presentarse tendrá en su mano esta madeja de lana, y una vez que lo haya hecho se la tirará al compañero o compañera de enfrente, y así sucesivamente, resultando al final una red de lana entre vosotros y vosotras”.

Una vez finalizada esta dinámica, el coordinador explicará a los participantes la metodología para trabajar en la sesión. Se puede decir lo siguiente:

“Una vez que nos hemos presentado, y tal como refleja la red de lana que se ha formado entre todos y todas, es importante que sepáis que vamos a formar una red de apoyo entre todos y todas, a partir del trabajo en grupo y por ello, os invito a participar activamente en las actividades que se van a plantear durante la sesión. Cada quien irá aportando sus conocimientos en función de la propia experiencia, pudiendo debatir y aprender unos de otros. Para ello es muy importante que el taller discorra en un clima de respeto mutuo, de colaboración en la búsqueda de ideas y soluciones a partir de la propia experiencia. Es igualmente importante que toméis una actitud crítica, aunque constructiva, hacia vuestra propia práctica educativa, para así descubrir y aprender modelos alternativos que hagan más satisfactoria la tarea de educar a vuestros hijos e hijas”.

Actividad 2. Estilos educativos.

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | Con esta actividad se pretende dar a conocer a madres y padres los diferentes estilos educativos. Es importante ampliar sus conocimientos sobre la gran variedad de estrategias de socialización a su alcance para que puedan identificarse con unas u otras y conocer también sus consecuencias psicológicas en hijos e hijas, así como de su eficacia a corto y largo plazo. Además, gracias a esta actividad padres y madres podrán identificar aquellos estilos educativos que suponen un riesgo para los menores. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a padres y madres qué son los estilos educativos: dimensiones, tipos y consecuencias. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz y papel. • Pizarra. • Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto). • Viñetas (anexo 1). • Transparencias (Anexo 2). |
| Duración | 30-35 minutos. |

Desarrollo de la actividad

El desarrollo de esta actividad se divide en tres momentos. En primer lugar, los padres trabajan en pequeños grupos, luego se realiza una puesta en común en el gran grupo y por último, tiene lugar una exposición por parte del coordinador.

1. División en pequeños grupos para analizar una serie de viñetas que describen una determinada situación problemática y donde se reflejan los diferentes estilos educativos (anexo 1).

Durante esta actividad, el coordinador pide a los participantes que se dividan en tres grupos. Una vez que se han dividido, les dice que cada grupo va a analizar dos situaciones en las que aparecerán diferentes estilos educativos. El coordinador marca a todos los grupos que deben responder a dos preguntas y escribir en un papel las ideas que vayan planteándose. Cada grupo debe responder a:

- Cuáles son las diferencias entre un estilo y otro, en función de lo visto en las viñetas.
- Cuáles son las consecuencias previsibles para hijos e hijas de adoptar un estilo educativo u otro, en función de lo visto en las viñetas.

La organización de las diferentes viñetas según los grupos debe realizarse del siguiente modo: el primer grupo, estilo democrático y autoritario; el segundo grupo: estilo democrático y permisivo; el tercer grupo, estilo democrático e indiferente. Esta combinación será conocida exclusivamente por el coordinador, sin que los padres y madres conozcan las etiquetas que identifican a cada una de las situaciones.

Este trabajo en grupo puede planificarse para unos 10 minutos.

2. Exposición en grupo: el coordinador solicita que una persona de cada grupo se convierta en portavoz para exponer las respuestas a las preguntas en el gran grupo, dando lugar a la discusión de todos los participantes, siendo el coordinador o coordinadora quien apunte las principales conclusiones en la pizarra.

3. La exposición de los grupos podría tener una duración de 15 minutos.

4. Exposición por parte del coordinador o coordinadora: con apoyo de las transparencias del anexo 2, explica el tema de los estilos educativos, abordando las dos dimensiones necesarias para educar a los hijos e hijas: afecto y comunicación, por un lado, y normas y límites, por otro. También expone las consecuencias que cada uno de los estilos educativos supone para los hijos e hijas.

Esta exposición puede realizarse en 7-10 minutos.

Anexo 1. Viñetas de estilos educativos.

Situación problemática durante la hora de comer.

ESTILO DEMOCRÁTICO

Es la hora del almuerzo y madre e hijo de 4 años están sentados a la mesa.

Hijo: Uf... mamá yo no quiero esta comida, qué asco... (dice señalando los guisantes en el plato).

Madre: Hijo, a la comida no se le dice asco. Son guisantes, una verdura riquísima que te pondrá muy fuerte, con unas patatitas y carne, que te gustan mucho. Si te las comes, te pondrás grande, grande. ¿Verdad que quieres hacerte muy grande? Pruébalos, verás cómo te gustan.

Hijo: Sí...pero mamá, prefiero otra cosa... a mí me gustan más los macarrones!

Madre: Mira, hagamos un trato. Hoy te comes los guisantes, y mañana comemos los macarrones que tanto te gustan. Sé que podrás hacerlo, seguro que te gustan, lo que pasa que ni las has probado. Lo que puedes hacer es ir pinchando unos guisantes, luego una patatita y luego un pedazo de filete, verás que así terminas sin darte ni cuenta.

Hijo: Vale, mamá, lo haré así. Pero que no se te olvide lo de los macarrones mañana... (dice sonriendo).

El niño se come toda la comida del plato de la forma en que su madre se lo ha dicho.

Madre: Muy bien, cariño, verás lo fuerte que te vas a poner y mañana te hago los macarrones por lo bien que has comido hoy.

ESTILO PERMISIVO

Es la hora del almuerzo y madre e hijo de 4 años están sentados a la mesa.

Hijo: Uf... mamá yo no quiero esta comida, qué asco... (dice señalando los guisantes en el plato).

Madre: Hijo..., es lo que hay hoy para comer.

Hijo: Mamá, pero esto no me gusta...

Madre: Bueno, si quieres cómete las patatas y el filete, ya comerás guisantes cuando seas más mayor... Ya me como los guisantes yo.

ESTILO AUTORITARIO

Es la hora del almuerzo y madre e hijo de 4 años están sentados a la mesa.

Hijo: Uf... mamá yo no quiero esta comida, qué asco... (dice señalando los guisantes en el plato).

Madre: Ya te puedes ir callando y cómete todo lo que hay en el plato, incluidos los guisantes.

Hijo: Mamá, pero...pero esto no me gusta... (titubeando).

Madre: Siempre estás igual, siempre me das la comida. ¡He dicho que te las comas, es lo que hay y punto! (gritando). Además, no te vayas a llevar dos horas, que no tengo todo el día, si no, vas a estar sin ver tus dibujos animados favoritos un mes.

El niño finalmente se come toda la comida.

Madre: Espero que la próxima vez ni rechistes.

Hijo: Sí, mamá... (responde entre lágrimas).

ESTILO INDIFERENTE

Es la hora del almuerzo. La madre le dice al niño (4 años) que está la comida en la mesa. Mientras, ella ve la televisión.

Hijo: Uf... mamá yo no quiero esta comida, qué asco... a mí no me gustan los guisantes...

Madre: ... este niño siempre igual... haz lo que te dé la gana.

El niño ante la respuesta de su madre se dirige al mueble donde están las bolsas de patatas. Se sienta en el sofá y eso es lo que come para almorzar.

La madre sigue viendo la televisión, metida en sus cosas.

Anexo 2. Transparencias

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS**

SESIÓN 4.
El arte de educar

ESTILOS EDUCATIVOS
LOS INGREDIENTES IMPRESCINDIBLES PARA EDUCAR



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS** **SESIÓN 4**

dos ingredientes esenciales e igualmente necesarios

Desde luego..., debéis educarles en un contexto cálido y afectuoso, de cariño incondicional.

...pero también, establecer normas y poner límites a su comportamiento.

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS** **SESIÓN 4**

En función de la mayor o menor presencia de los ingredientes anteriores...

↓

la manera de educar es diferente de unos padres a otros de forma que existen distintos estilos educativos que a su vez tienen **importantes repercusiones en el desarrollo psicológico de los hijos e hijas.**

ESTILO DEMOCRÁTICO **SESIÓN 4**

| | |
|---|--|
| <p>Si normalmente...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dialogáis y razonáis... • Expresáis vuestro cariño y confianza... • Os mantenéis firmes con las normas aunque respetando sus necesidades... | <p>Es probable que vuestro hijo o hija...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sienta que es una persona valiosa y confíe en sus posibilidades. • Sea una persona alegre y espontánea. • Sea una persona cariñosa y sienta que merece el cariño de otras personas. • Sepa controlarse a sí mismo o misma. • Sea una persona responsable. |
|---|--|

ESTILO PERMISIVO **SESIÓN 4**

| | |
|--|---|
| <p>Si normalmente...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Habláis mucho con ellos y ellas y sois cariñosos... • Tomáis en cuenta sus necesidades... • Os cuesta establecer normas o hacer que se cumplan... • No sois exigentes ni estrictos... | <p>Es probable que vuestro hijo o hija...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sea una persona alegre y espontánea. • Ponga poco empeño en conseguir las cosas. • No le guste asumir responsabilidades. • Termine estando algo malcriado. • Se deje llevar por sus impulsos. • Muestre cierta inmadurez. |
|--|---|

ESTILO AUTORITARIO **SESIÓN 4**

| | |
|---|--|
| <p>Si normalmente...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aplicáis las normas de modo estricto... • Imponéis las normas sin lugar a discusión... • Usáis castigos y amenazas para que os obedezca... • No soléis mostrar vuestro cariño... • No habláis apenas con él o ella... | <p>Es probable que vuestro hijo o hija...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sienta que vale poco y muestre poca confianza en sí mismo o misma. • Tenga dificultades para controlarse, e incluso muestre agresividad. • Tenga dificultades para hacer amigos o amigas y pocas habilidades sociales. • Muestre poca alegría y espontaneidad. |
|---|--|

ESTILO INDIFERENTE

SESIÓN 4

Si normalmente...

- No marcáis ningún tipo de norma...
- No le expresáis cariño y os mostráis distantes...
- No le mostráis atención ni le mostráis interés...

Es probable que vuestro hijo o hija...

- Tenga una pobre valoración de sí mismo o misma.
- Presente muchos "altibajos" emocionales.
- Se muestre poco sensible a las necesidades de los demás.
- Respete poco las normas y a las personas.
- Tenga problemas para controlarse.
- Tenga dificultades para relacionarse.

SESIÓN 4



Recordad que...



Actividad 3. Estableciendo normas.

| | |
|------------------------------|---|
| Descripción | Esta actividad permite abordar un nivel de mayor concreción en relación a las prácticas educativas que padres y madres llevan a cabo en su día a día. Una norma puede establecerse mediante un amplio abanico de posibilidades que oscilan desde la imposición hasta la negociación. Un adecuado aprendizaje de cómo establecer las normas con los niños y niñas permitirá que comprendan el sentido de las mismas y sea más fácil para ellos y ellas cumplirlas. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar y entrenar a padres y madres en las distintas formas de establecer límites y normas (negociación frente a Imposición). |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz y papel. • Pizarra. • Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto). • Dvd y pantalla. • Escenas de vídeo/ viñeta sobre establecimiento de límites y normas (Anexo 3). • Transparencias (Anexo 4). |
| Duración | 20-25 minutos. |

Desarrollo de la actividad

Esta actividad estará dividida nuevamente en diferentes momentos. En primer lugar, los padres y madres trabajan en pequeños grupos a partir de una serie de escenas de vídeo y posteriormente se realiza la puesta en común. Para finalizar la actividad, el coordinador expone las principales ideas del tema.

1. Exposición de vídeo y análisis de casos:

Para comenzar la actividad, el coordinador expone dos escenas en video donde se muestran las dos formas de establecer normas y límites (Anexo 3) y posteriormente, pide que en pequeños grupos los participantes respondan a las siguientes preguntas, apuntando con en la actividad anterior las ideas en un papel. Cada grupo responderá a las siguientes preguntas:

- ¿cuáles son las normas establecidas y cómo se han planteado?
- ¿cuáles son las consecuencias de las distintas formas de plantear las normas vistas en el vídeo?

A este análisis de casos en pequeño grupo puede dedicársele unos 7 minutos.

2. Exposición en gran grupo: los componentes de los grupos irán exponiendo las respuestas a las preguntas en el gran grupo, dando lugar a una discusión donde el coordinador apuntará las principales conclusiones en la pizarra.

Esta puesta en común puede durar unos 5 minutos.

3. Exposición por parte del coordinador o coordinadora sobre las distintas formas de establecer límites y normas. Para ello se ayudará de las transparencias del anexo 4.

A esta exposición puede dedicarse unos 7-10 minutos.

Anexo 3. Escena de vídeo/ viñeta sobre establecimiento de normas.

Recogida de juguetes.

ESCENA DE VÍDEO/ VIÑETA 1: Razonar y dialogar.

Una niña está jugando en su habitación y su padre debe decirle que recoja porque es la hora de dormir.

Padre (desde la puerta de la habitación): Nena, ya va siendo la hora de dormir... tienes que ir recogiendo.

Hija: Papá..., déjame un ratito más.

Padre: Bueno, te dejo cinco minutos para que termines de jugar y recoger, es la hora de dormir.

Hija: Vale, papá.

Tras 5 minutos...

Padre (el padre se acerca a la pequeña): Hija, ya han pasado los cinco minutos, tienes que recoger.

Hija: Uf...papá, no me apetece recoger...

Padre: hija, hay que recoger. Si recoges ahora, mañana te encontrarás todo en su sitio y podrás jugar con todos los juguetes ya que sabrás dónde está cada uno.

Hija: ... no tengo ganas...

Padre: Pues hija, qué le vamos a hacer, hay que recoger ya. Yo te ayudo. Mira, tengo una idea, vamos a hacer una carrera a ver quién recoge más juguetes.

Hija: ¡Vale!, ¡seguro que te gano yo!

Padre e hija recogen juntos los juguetes aunque el padre deja que sea la hija quien tome más protagonismo en la tarea.

ESCENA DE VÍDEO/ VIÑETA 2: Imponer

Una niña está jugando en su habitación y su padre debe decirle que recoja porque es la hora de dormir.

Padre (desde la cocina): ¡Niña, recoge ahora mismo que ya tienes que dormir! (gritando)

Hija: Papá..., déjame un ratito más.

Padre (se acerca a la habitación): He dicho que recojas (mientras coge del brazo a la niña, interrumpiendo su juego).

Hija: pero papá...

Padre: Nunca haces lo que te digo, ¡eres muy desobediente!, ¡eres insoportable! (gritando). ¡A recoger ahora mismo!

La niña comienza a llorar y finalmente recoge los juguetes.

Anexo 4. Transparencias.

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS**

SESIÓN 4.

El arte de educar

Diferentes caminos para enseñar

Estableciendo normas y consecuencias a los comportamientos



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS** **SESIÓN 4**

IMPONER SIN RAZONAR

↓

RAZONAR Y DIALOGAR

Características de las normas

- Adecuadas al niño o la niña (edad, desarrollo, características personales y circunstancias).
- Realistas.
- Estables.
- Fundamentales.
- En términos positivos.

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS** **SESIÓN 4**

Algunas estrategias para establecer normas

- Razonamiento y diálogo.
- Firmeza pero en un clima de cariño.
- Normas innegociables y negociables parcialmente.
- Buenos modelos.
- Flexibilidad en algunas circunstancias especiales.
- Normas concretas y explícitas.
- Prevención del malestar.
- Sentido común y el humor.

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A) **ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS** **SESIÓN 4**

Para que niños y niñas aprendan a respetar las normas

↓

Deben aprender que habrá unas consecuencias si no las cumplen

Características de las consecuencias

- Coherentes con la norma y proporcionadas a la conducta.
- Posibles de cumplir por vuestra parte.
- Aplicadas de una en una y no contradictorias entre sí.
- Aplicadas también ante comportamientos adecuados.

Actividad 4. Estableciendo consecuencias.

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | Esta actividad permite seguir abordando un nivel de mayor concreción en relación a las prácticas educativas que padres y madres llevan a cabo en su día a día. Existen importantes diferencias en la forma en la que se supervisa el cumplimiento de las reglas por parte de los hijos e hijas, tanto en cuanto a la consistencia con la que madres y padres exigen este cumplimiento, como en el grado de flexibilidad con la que lo hacen. Un adecuado aprendizaje de ello permitirá que padres y madres ayuden a que hijos e hijas desarrollen competencias de autorregulación emocional y del comportamiento, necesarias para la interacción social y la convivencia familiar. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar y entrenar a padres y madres en la supervisión del comportamiento de su hijo o hija y en las estrategias de modificación de conducta (reforzamiento, castigo y extinción), que denominaremos “premiar, castigar e ignorar”. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz y papel. • Pizarra. • Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto). • Dvd y pantalla. • Escenas de vídeo/ viñeta sobre estrategias de modificación de conducta (Anexo 5). • Transparencias (Anexo 6). |
| Duración | 20-25 minutos. |

Desarrollo de la actividad

1. Análisis de casos:

En primer lugar, se exponen la primera escena de vídeo donde se muestra un comportamiento, adecuado o inadecuado, de una niñas o un niño en su día a día (Anexo 5). A continuación, en pequeños grupos los participantes anotarán en un papel la respuesta a la siguiente pregunta propuesta por el coordinador o coordinadora.

- ¿cuáles son las alternativas de respuesta que se os ocurren para lograr que el niño o niña se comporte adecuadamente o siga haciéndolo?

A continuación, el coordinador da paso a que la escena del vídeo continúe y pueda verse cuál es la respuesta del padre o madre ante el comportamiento del pequeño o pequeña. Tras ello, madres y padres deben responder:

- ¿Qué estrategia utiliza?
- ¿Qué consecuencias a corto y largo plazo tendrá esta manera de actuar?

Esto se realizará con cada una de las escenas de vídeo. En total, a este análisis de casos de las distintas escenas de video en pequeño grupo puede dedicársele unos 10 minutos.

2. Exposición en gran grupo: los componentes de los grupos exponen las respuestas a las preguntas en el gran grupo, dando lugar a una discusión donde el coordinador apunta las principales conclusiones en la pizarra.

Esta puesta en común puede durar unos 5 minutos.

3. Exposición por parte del coordinador o coordinadora sobre cómo supervisar las normas y las estrategias de modificación de conducta, ayudándose de las transparencias del anexo 6.

A esta exposición puede dedicársele unos 7-10 minutos.

Anexo 5. Escenas de video/ viñeta sobre técnicas de modificación de conducta.

Escena de vídeo/ viñeta 1

El padre de Ángela ve cómo ésta se acerca a su hermana pequeña que, tras haberse caído, llora desconsolada. Ángela la consuela dándole su juguete favorito. Su padre le dice: *“¡Hija, que bien está eso que has hecho! Eres una hermana fantástica. ¡Ven, que te dé un beso!”*.

Escena de vídeo/ viñeta 2

María y su madre van al centro comercial. Entran en una juguetería para comprarle un juguete a su prima porque es su cumpleaños. María empieza a mirar todos los juguetes y le dice a su madre si le compra una muñeca que ha visto. Su madre le dice que vienen a buscar un juguete para su prima, no para ella. La niña empieza a llorar, se tira al suelo y patalea. Su madre hace como que no la oye y sigue buscando el regalo.

Escena de vídeo/ viñeta 3

Pedro estaba jugando en su cuarto, pero se le ha ocurrido coger unos lápices de cera y pintar una pared de su habitación. Cuando su madre lo ha descubierto, le dice *“No se pinta en las paredes, que se manchan y se ponen muy feas. Se pinta en el papel. Ahora hay que limpiar la pared para dejarla bien de nuevo. Vamos, cariño, que te enseñe a limpiarla y, si quieres, te ayudo”*.

Escena de vídeo/ viñeta 4.

Iván y su padre han bajado al parque por la tarde. El padre se sienta en un banco y el pequeño sale corriendo para montarse en lo que más le gusta: el gran tobogán. Hay muchos niños y niñas por lo que Iván debe ser paciente y esperar su turno. Al principio parece que espera pero pronto su padre observa cómo empuja a otro niño para colarse. El padre se acerca a Iván y le dice: *“Iván, tienes que respetar los turnos, no empujes a los otros niños. Si lo vuelves a hacer no podrás montarte”*; *“vale papá”*, contesta Iván. Tras unos minutos, Iván vuelve a empujar a otra pequeña para colarse. El padre se acerca de nuevo y le dice: *“Iván, ven a sentarte conmigo en el banco durante un ratito, te dije que no se puede empujar a los niños, debes respetar tu turno”*.

Escena de vídeo/ viñeta 5.

Mientras la familia está viendo la televisión, Raúl comienza a saltar en el sofá. Su madre le coge de la mano y le dice *“Siéntate, Raúl, no se salta en el sofá, que se ensucia y se rompe”*. Tras estar unos segundos sentado, Raúl vuelve a saltar en el sofá. Su madre lo toma de la mano, lo lleva a una sillita apartada y le dice que no puede ser, que se quede allí sentado un ratito y piense si lo que ha hecho está bien.

Anexo 6. Transparencias.

ESTRATEGIAS DE MODIFICACIÓN O MANTENIMIENTO DE CONDUCTAS

PREMIAR

Cada vez que se comporte bien, premiadle justo después de que lo haga. No hay nada mejor que una sonrisa, un abrazo, un elogio... Sólo en ocasiones muy puntuales, podéis comprarle algo material.

CASTIGAR

Cuando se porte mal, podéis:

- retirarle algo o dejadle sin realizar alguna actividad que le guste.
- pedidle que reflexione en el "rincón de pensar".
- pedidle que arregle o limpie aquello que ha estropeado con su mal comportamiento.

IGNORAR

Cuando tenga un comportamiento "molesto", como una rabieta, no prestadle atención. Cuando desista, razonad con él o ella sobre lo que ha pasado.

Actividad 5. Un problema característico de estas edades: las rabietas.

| | |
|------------------------------|---|
| Descripción | Las rabietas son episodios que tienen su aparición normalmente entre los 2 y 3 años, siendo un problema que preocupa a la mayoría de padres y madres. Normalmente si éstas son bien afrontadas, las rabietas suelen desaparecer entre los 4 y 5, de ahí la importancia de la actividad. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Enseñar a padres y madres las principales características de las rabietas y entrenarlos en el manejo de estos episodios. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz y papel. • Cañón y ordenador. • Dvd y pantalla. • Escenas de vídeo/ viñeta (Anexo 7). • Transparencias (Anexo 8). |
| Duración | 20 minutos. |

Desarrollo de la actividad

- Para comenzar la actividad, el coordinador explica que a continuación van a ver dos escenas de vídeo/ viñeta donde un niño y una niña tienen una rabieta. En primer lugar, el coordinador pone la primera de las escenas de vídeo y detiene la misma justo antes de que los padres y madres que aparecen en la escena emitan algún tipo de respuesta ante el comportamiento de su hijo o hija o bien entrega las viñetas a falta de la última donde se resuelve el caso (anexo 7). Esta primera parte puede durar unos 2 minutos.
- A continuación, tendrá lugar una "lluvia de ideas". El coordinador pedirá a los participantes que expongan en voz alta aquellas alternativas de comportamiento que pueden tomar el padre o la madre del vídeo ante esta situación. Esta lluvia de ideas podría durar unos 3 minutos.
- Tras esta primera lluvia de ideas, el coordinador procederá de la misma forma con la segunda situación, pidiendo al final a padres y madres que comparen ambas situaciones y digan en qué se diferencian. Posteriormente, el coordinador expondrá, ayudándose de las transparencias del anexo 8, qué son las rabietas, a qué edad aparecen y son más frecuentes, cómo evolucionan, sus causas y cómo se debe actuar ante ellas. Esta exposición tendrá una duración de aproximadamente 10 minutos.
- Para finalizar con esta actividad, el coordinador volverá a poner las dos escenas de vídeo por el punto donde se detuvieron al inicio o bien entregará las últimas viñetas donde se resuelven los casos. De esta manera, el vídeo o las viñetas continúan para ejemplificar, en las dos situaciones, la estrategia más adecuada para utilizar ante una rabieta: la extinción. Esta segunda parte puede durar 1 ó 2 minutos.

Anexo 7. Escenas de video/ viñeta.

ESCENA DE VIDEO/ VIÑETA 1.

Situación en la que un niño está con su padre en el supermercado. Mientras su padre se distrae el niño introduce en el carro de la compra una bolsa de golosinas, cuando el padre lo ve le dice que no va a comprarlas, que las chuches sólo se comen los sábados. En ese momento, el pequeño se tira al suelo, grita y llora sin parar, incluso tirando algunos productos del supermercado. Todas las personas que están allí lo miran asombrados y cuchichean entre ellos (aquí se pararía el vídeo o hasta aquí llegarían las primeras viñetas).

El vídeo o las viñetas finales continúan con el padre ignorándole, hace como que no le oye y sigue comprando sin atender al niño. El niño calla al rato y sigue comprando con su padre. Cuando ya salen de la tienda, el padre le explica que las cosas no se piden chillando y pataleando.

ESCENA DE VIDEO/ VIÑETA 2.

Situación en la que una niña está con su madre en la cocina de la casa. La pequeña Sara ha cogido para jugar un cuchillo que su madre había dejado encima de la mesa. Cuando su madre la ve con el cuchillo, se lo quita de la mano con cuidado diciéndole *“No se puede jugar con cuchillos, que te puedes hacer mucho daño”*. Sara comienza a chillar y patalear pidiendo el cuchillo (aquí se pararía el vídeo o hasta aquí llegarían las primeras viñetas).

El vídeo o las viñetas finales muestran cómo la madre no le presta atención mientras Sara chilla y patalea, incluso en un momento dado la madre sale de la cocina. Por fin parece que se está calmando, momento que su madre aprovecha para decir *“¡Uy, lo que me he encontrado!”*, mientras muestra en la mano otro utensilio de cocina inofensivo y de colores, con el que Sara comienza a jugar, olvidando la rabieta.

Anexo 8. Transparencias.

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 4. El arte de educar

Rabietas

Un problema característico a estas edades



Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 4

Edad de inicio

Entre los 2 y 3 años.

Evolución de estos episodios

Si son bien afrontados disminuirán en intensidad y frecuencia hacia los 4 a 5 años.

Origen inicial

- Cansancio
- Hambre
- Frustración

Se mantienen

- Como método para conseguir algo.

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 4

Cómo actuar ante las rabietas

1. Mantened la calma.
2. No le prestéis atención.
3. Manteneos firmes en vuestra decisión.
4. Cuando empiece a calmarse, planteadle una actividad alternativa.
5. Cuando todo vuelva a la normalidad, **intentad hacerle comprender que le entendéis, pero que no puede pedir las cosas de esa forma.**

Actividad 6. Con mi hijo o hija... ¿Cómo actúo?

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | Se trata de una actividad que procura que tras conocer las distintas estrategias educativas posibles, los padres y madres reflexionen sobre cuáles son las suyas propias. Quizás los padres y madres descubran que las estrategias que emplean no son las más adecuadas para conseguir lo que desean en sus hijos e hijas. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Reflexionar acerca de las estrategias que utilizan los propios padres o madres para educar a sus hijas e hijos. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Papel y lápiz. |
| Duración | 15-20 minutos. |

Desarrollo de la actividad

Para finalizar con la sesión se propone una actividad donde el coordinador o coordinadora invita a cada integrante del grupo a responder individualmente a los siguientes enunciados, en aproximadamente 5 minutos:

- a. Describe un comportamiento adecuado e inadecuado de su hijo o hija.
- b. Describe qué sueles hacer ante ese comportamiento adecuado o inadecuado.
- c. Identifica las estrategias que se podrían aplicar a este caso para facilitar que tu hijo o hija mantenga ese comportamiento o aprenda a comportarse de otra forma.

Posteriormente cada participante expone su caso en pequeño grupo. Pueden utilizarse otros 10 minutos. Luego, cada portavoz explica al gran grupo lo que han aprendido en el debate que han tenido y con las experiencias de los participantes (5 minutos).

Actividad 7. Cierre de sesión y conclusiones.

| | |
|--|---|
| Descripción | Se trata de una actividad de cierre en la que el coordinador debe hacer un resumen de los contenidos más relevantes que se han visto a lo largo de las actividades realizadas. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre las ideas claves destacadas a lo largo de la sesión.• Valorar la comprensión de los mensajes transmitidos durante la sesión.• Resolución de posibles dudas. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Papel y lápiz. |
| Duración | 15-20 minutos. |
| Desarrollo de la actividad | |
| <p>Para comenzar con la actividad de cierre de la sesión, el coordinador o coordinadora inicia una breve discusión que debe girar en torno a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">• De lo que habéis visto hoy, ¿qué es lo que más os ha llamado la atención?• ¿Qué creéis que habéis aprendido?• ¿De qué creéis que os puede servir todo este aprendizaje?, ¿Le veis alguna aplicación a vuestra vida diaria? <p>Tras aproximadamente 10 minutos de puesta en común, el coordinador o coordinadora, con la ayuda de la transparencia recogida en el Anexo 9, resume brevemente los principales aspectos trabajados en la sesión. Finalmente, se agradece la participación de todos y todas a la sesión y se ofrece un tiempo para resolución de dudas.</p> | |

Anexo 9. Transparencias.

Hemos aprendido que...

- En el proceso de crianza y educación hay que conjugar dos ingredientes esenciales e igualmente necesarios: el afecto y la comunicación, y el establecimiento de control y exigencias.
- La mejor forma para establecer límites y normas con los niños y niñas es razonar y dialogar con ellos y ellas.
- Existe una gran variedad de estrategias para que niños y niñas se comporten de forma adecuada: premiar, castigar e ignorar.
- Las rabietas son episodios normales a estas edades y si son afrontados adecuadamente desaparecen con el tiempo.

LIBROS DE INTERÉS

- Para los y las profesionales que quieran profundizar teóricamente, o consultar otros programas dirigidos a padres y madres:

Díaz- Sibaja, M. A., Comeche Moreno, M.I y Díaz García M.I (2009). *Escuela de padres. Educación positiva para enseñar a tus hijos. Programa EDUCA*. Editorial Pirámide.

Máiquez, M. L., Rodrigo, M. J., Capote, C. y Vermaes, I. (2000). *Aprender en la vida cotidiana. Un programa experiencial para padres*. Madrid: Aprendizaje Visor.

Martínez González, R.A (2009). *Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Departamento de ciencias de la Educación. Universidad de Oviedo. Ministerio de Sanidad y Política Social.

Moreno, C. (2003). Vida familiar y estilos de crianza de los niños, niñas y adolescentes. En Save the Children (Ed.): *Las relaciones padres-hijos. Necesidades de apoyo a las familias* (pp.11-22). Madrid: Exlibris Ediciones

Palacios, J. y Moreno, MC (1994). Contexto familiar y desarrollo social. En MJ Rodrigo (coord.): *Contexto y desarrollo social* (pp. 157-188). Madrid: Síntesis.

Ceballos, E., y Rodrigo, M. J. (1998). Las metas y estrategias de socialización entre padres e hijos. En M. J. Rodrigo y J. Palacios (Coords.), *Familia y desarrollo humano* (pp. 225-260). Madrid: Alianza.

- Algunos cuentos para recomendar a padres y madres, cuya temática está relacionada con los temas que se abordan en la sesión grupal:

Ashbé, J. (1999). *iEso no se hace!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.

Norac, C. y Dubois, C.K. (2007). *Las palabras dulces*. Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.

D'Allance, M. (2004). *iVaya rabieta!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.

Norac, C. y Dubois, C.K. (2006). *iHola, cielo!* Sant Joan Despí: Ed. Corimbo.

LA LLEGADA DE LA ADOLESCENCIA

MARCO TEÓRICO

¿Es la adolescencia tan terrible?

Uno de los principales debates en el campo de la psicología evolutiva es el referido a la consideración de la adolescencia, bien como un periodo conflictivo y problemático, bien como una transición evolutiva tranquila y sin especiales dificultades. Sin duda, la imagen que domina en la opinión pública es la de la adolescencia como una etapa muy complicada en la que son frecuentes las conductas de riesgo, la rebeldía, la violencia, la inadaptación personal y los conflictos familiares. Esta imagen de la adolescencia como un periodo de tensiones y dificultades no es reciente, y tiene su origen en los escritos de los primeros estudiosos, que basaban sus conclusiones en aquellos casos clínicos que veían en sus consultas, y que eran poco representativos de la población general. Además, muchos de los problemas propios de la adolescencia, como el consumo de drogas o la delincuencia, son muy llamativos y suelen tener un gran impacto en los medios de comunicación, lo que no contribuye a difundir una imagen normalizada de este periodo evolutivo.

Autores más recientes y con acercamientos más empíricos, criticaron duramente esa idea, presentando una visión más favorable de la adolescencia. Sin embargo, en las últimas dos décadas ha venido acumulándose una cantidad importante de datos que también han cuestionado esa imagen tan optimista de la adolescencia, ya que, aunque no pueda mantenerse la idea de dificultades generalizadas, sí hay suficiente evidencia acerca de una importante incidencia de problemas relacionados con tres áreas: los conflictos con madres y padres, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo. Las razones de estas dificultades tienen mucho que ver con el carácter transicional de esta etapa, con los cambios físicos y psíquicos que conlleva y con los nuevos roles que chicas y chicos tendrán que asumir. No obstante, conviene destacar que la mayoría de adolescentes irán adaptándose de una forma saludable a los cambios experimentados y resolverán satisfactoriamente las tareas que se les presenten, por lo que para muchos esta será una etapa feliz y sin especiales dificultades, marcada por la adquisición de nuevas capacidades y por la adopción de nuevos roles.

La pubertad y los cambios físicos

Los cambios físicos que acompañan a la pubertad, y que marcan el inicio de la adolescencia, son muy llamativos y representan una transformación radical del cuerpo del niño o la niña. Con la excepción del primer año de vida, en ningún otro momento del ciclo vital se produce una transformación tan importante. El inicio de la pubertad viene marcado por el incremento en la secreción hormonal y varía mucho de un sujeto a otro, dependiendo de factores genéticos y

ambientales. Por lo general, las chicas suelen mostrarse más precoces que los chicos; así, entre ellas este proceso suele iniciarse entre los 10 y los 11 años, mientras que ellos tienen que esperar hasta los 12-13 años.

Hay que destacar la repercusión que estos cambios físicos van a tener sobre el chico o la chica que los experimenta. Esta influencia puede ser directa, a través de mecanismos hormonales; por ejemplo, está demostrado que el aumento en los niveles de la hormona masculina (testosterona) que empiezan a secretar las gónadas sexuales influyen sobre el comportamiento agresivo y competitivo de los varones. Igualmente, incrementos hormonales también serán responsables de cierta inestabilidad emocional y, sobre todo, del aumento en el deseo sexual. Pero hay otros efectos que son indirectos; así, se puede señalar la importancia que tiene la respuesta del mismo adolescente y de quienes le rodean a los cambios físicos producidos.

En general, podemos decir que las consecuencias psicológicas de la pubertad suelen ser diferentes para chicas y chicos. Para ellos, los efectos suelen ser más positivos, ya que la pubertad va a suponer una mejora de la autoimagen debido al incremento en la estatura y en la masa muscular que les va a permitir una mayor fuerza y habilidad para los deportes. Esto no evita que en un principio la actitud ante estos cambios sea algo ambivalente, ya que no todos son tan positivos (por ejemplo, el acné o el crecimiento descompensado de las piernas frente al tronco), y el chico precise de algún tiempo para empezar a aceptar su nuevo cuerpo. Entre las chicas son más frecuentes los sentimientos negativos con respecto al propio atractivo físico, en parte debido al aumento de tejido adiposo que está reñido con el estereotipo ideal de delgadez.

Un aspecto de mucha importancia es el momento en que tiene lugar la pubertad, ya que debido a factores tanto genéticos como ambientales existirá una importante variabilidad. El hecho de que estos cambios físicos sean muy precoces va a afectar de forma diferente a uno y otro sexo. Como norma general, las chicas llevan peor la precocidad, ya que los cambios corporales tendrán lugar en una niña aún muy inmadura psicológicamente para enfrentarse a ellos. Para los niños el panorama es diferente, y por lo general, los chicos que maduran precozmente suelen ser mejores en los deportes, ejercer más liderazgo y estar mejor valorados por los adultos. Sin embargo, en algunas ocasiones la maduración muy temprana puede hacer que tanto chicos como chicas se relacionen con compañeros de más edad y así se vean implicados precozmente en comportamientos de riesgo, como mantener relaciones sexuales precoces o consumir tabaco, alcohol u otras drogas.

Los cambios cognitivos: una nueva forma de pensar

Como consecuencia de la maduración biológica y de las experiencias, sobre todo en el ámbito escolar, en el periodo comprendido entre los 12 y los 15 años va a surgir una nueva forma de pensar sobre la realidad que se ha denominado *pensamiento formal*. El niño y la niña preadolescente ya

eran capaces de utilizar un razonamiento lógico, pero sus operaciones mentales debían realizarse sobre datos presentes y reales. En cambio, el pensamiento formal va a permitir al adolescente razonar sobre situaciones posibles o hipotéticas, aunque no existan, así como operar con conceptos abstractos como la x y la y de algunas fórmulas matemáticas, con las cuales puede razonar comprendiendo que se refieren no a realidades concretas, sino a abstracciones. Los avances en su inteligencia le van a permitir también utilizar un razonamiento de carácter hipotético-deductivo. Es decir, que ante un problema concreto va a ser capaz de imaginar diferentes soluciones posibles, analizando en su mente las consecuencias de cada una de ellas antes de optar por la que considera mejor. Estas nuevas capacidades cognitivas van a tener una importante repercusión sobre su conducta, ya que las utilizará en su vida cotidiana y le servirán para entenderse mejor a sí mismos, a las personas y la realidad que les rodea. Por ejemplo, chicos y chicas adolescentes serán capaces de comprender mejor las intenciones ocultas de los demás y de entender que su comportamiento obedece a una mezcla de características personales y factores situacionales. Además, esta capacidad para pensar en abstracto y plantear situaciones hipotéticas o posibles le va a permitir desarrollar una mejor comprensión de los fenómenos sociales, y evaluar el funcionamiento de diversas instituciones como la familia, la escuela, o el Estado. Es como si acabasen de descubrir que la realidad es compleja, que es como es pero que podría ser de otra manera, que podría cambiarse. Esto podría explicar el inconformismo o rebeldía frecuentemente observado entre las y los adolescentes. También podría justificar el tiempo que dedican a pensar sobre sí mismos, sobre sus sentimientos, sus pensamientos y su forma de ser, lo que en ocasiones les lleva a una escasa aceptación de sí mismos. Incluso la intelectualización o tendencia a pensar de forma abstracta sobre los más diversos temas religiosos, políticos o sociales, en que se ven envueltos con frecuencia, así como su discusión con otras personas, no serían sino una ejercitación o puesta en práctica de las habilidades intelectuales recién adquiridas.

Algunos aspectos relativos a la personalidad del adolescente

La autoestima, entendida como el conjunto de sentimientos y valoraciones del chico y de la chica con respecto a sí mismos, también va a sufrir algunos cambios durante la adolescencia. La mayoría de los estudios encuentran un descenso coincidiendo con la pubertad, aunque luego se observa una cierta recuperación. Hay diversas razones que justifican este descenso en la autoestima. La primera tendría que ver con los cambios en el aspecto físico ya comentados. En segundo lugar, hay que apuntarlas variaciones que suelen producirse en el contexto escolar, ya que para la mayoría de chicas y chicos el inicio de la adolescencia suele coincidir con el salto de la educación primaria a la educación secundaria, lo que puede suponer el abandono de la escuela en la que habían estudiado durante los últimos años y la adaptación a un nuevo centro educativo o instituto, con todo lo que este cambio conlleva: nuevos profesores, abandono de amigas y amigos, incremento de las exigencias escolares y de la competitividad. Por último, se inician las relaciones heterosexuales y chicas y chicos deberán enfrentarse a la complicada tarea de relacionarse con el otro sexo y resultar atractivas y atractivos a otras personas, lo que no hace sino añadir más presión a todo lo anterior. No es extraño que el adolescente pueda empezar a tener dudas sobre su propia capacidad y valía para resolver con éxito todas estas tareas y experimente cierto descenso en su autoestima.

Un aspecto clave que merece ser destacado en relación con los cambios que se producen en la personalidad durante la adolescencia es el logro de la *identidad personal*. La identidad hace referencia al compromiso de chicas y chicos con una serie de valores ideológicos y religiosos, así como con un proyecto de futuro a nivel personal y profesional. Aunque las trayectorias seguidas por los jóvenes en la búsqueda de esta identidad son diversas y existen muchas diferencias interindividuales, es frecuente que antes de adoptar esos compromisos, chicos y chicas pasen por una etapa de crisis en la que muestren indecisión o inseguridad. Esta crisis resulta inevitable cuando se trata de una adopción de compromisos basada en la reflexión y en las propias experiencias personales, y no en la imposición paterna, por lo que puede considerarse como una crisis que les fortalece y les ayuda a crecer y a lograr su identidad. No obstante, habrá que esperar hasta el final de la adolescencia o el inicio de la adultez para que esta identidad personal ofrezca cierta estabilidad.

Las relaciones familiares

Durante la adolescencia tienen lugar una serie de cambios en las relaciones con madres y padres, y aunque estos cambios no tienen que suponer necesariamente la aparición de conflictos graves, la mayoría de los estudios parece coincidir en señalar al periodo que sigue a la pubertad como una etapa de perturbaciones temporales en las relaciones familiares. Es de esperar que, incluso en las familias que se caracterizan por las buenas relaciones, puedan aparecer algunas disputas y se produzcan cambios en las relaciones parento-filiales. No obstante, no tienen porqué surgir problemas importantes; habitualmente, los conflictos más frecuentes suelen relacionarse con aspectos de la vida cotidiana tales como la forma de vestir o la hora de volver a casa, que aunque no son demasiado graves, sí pueden generar una elevada tensión emocional en los padres, por tener un efecto acumulativo que puede desbordar su capacidad para hacerles frente.

Hay distintas razones que pueden justificar este cambio en las relaciones familiares tras la pubertad. En primer lugar, hay que destacar los cambios cognitivos ya descritos, que van a afectar a la forma en que las chicas y chicos piensan sobre ellos mismos y sobre los demás. Estas mejoras intelectuales van a permitir una forma diferente de apreciar las normas y regulaciones familiares, llegando a cuestionarlas. La recién adquirida capacidad para diferenciar lo real de lo hipotético o posible permitirá a la chica o chico adolescente concebir alternativas al funcionamiento de la propia familia, y además será capaz de presentar en sus discusiones argumentos más sólidos y convincentes, lo que podrá ser vivido por sus padres como un cuestionamiento de su autoridad parental. También se produce una des-idealización de la madre y el padre: si en la infancia se pensaba que los padres lo sabían todo y lo podían todo, ahora el adolescente comienza a cambiar esa imagen por una más realista en la que sus mayores aparecen con sus virtudes, pero también con sus defectos.

Otro aspecto destacable es que chicas y chicos empiezan a pasar cada vez más tiempo con amigas y amigos de su misma edad, lo que les permite una mayor experiencia en relaciones simétricas o

igualitarias que puede llevarles a desear un tipo de relaciones más democráticas en su familia. Sin embargo, estas aspiraciones a disponer de una mayor capacidad de influencia en la toma de decisiones familiares no siempre coinciden con las de sus madres y padres, y la situación más frecuente es la de unos chicos y chicas que desean más independencia de la que se les concede. Madres y padres suelen pretender seguir manteniendo su autoridad y su forma de relacionarse con sus hijos; incluso en algunos casos pueden aumentar las restricciones como respuesta al deseo de mayor independencia y al surgimiento del interés por el sexo opuesto, lo que va a llevar a la aparición de conflictos. Una vez pasado este primer momento, madres y padres suelen flexibilizar su postura, y las hijas e hijos irán ganando poder y capacidad de influencia, lo que explicaría la disminución de problemas en la adolescencia media y tardía. Cuando madres y padres no se muestran sensibles a las nuevas necesidades de sus hijos e hijas adolescentes y no adaptan sus estilos de control y disciplina a esta nueva situación, es muy probable que aumente la conflictividad familiar y que aparezcan problemas de adaptación en el chico o la chica.

En la mayoría de las familias, en la medida en que los y las adolescentes van ganando autonomía se produce un cierto distanciamiento emocional de las madres y padres, distanciamiento que hay que interpretar en el contexto de la búsqueda por parte del adolescente de una identidad propia y que debe valorarse positivamente, pues es un indicador de madurez personal. Esta mayor autonomía del o de la joven va a requerir un cambio en la dinámica de las relaciones familiares. En la medida en que estas relaciones alcancen un nuevo equilibrio y el chico o la chica vayan ganando en autonomía y poder de decisión, disminuirán los roces y las discusiones entre padres e hijos. Por lo general, no se producirá una ruptura emocional, y muchos chicos y chicas continuarán manteniendo estrechas relaciones afectivas con sus madres y padres, identificándose con ellos y recibiendo su influencia. No obstante, en algunos casos, sobre todo en aquellas familias en las que existían problemas previos, sí es posible encontrar una acusada lejanía o desvinculación afectiva del joven respecto de sus progenitores.

Las relaciones de compañerismo y amistad

En la medida en que se produce un cierto distanciamiento respecto a madres y padres, las relaciones de compañerismo y de amistad van ganando en importancia, intensidad y estabilidad. Las relaciones de amistad experimentarán un importante cambio durante la adolescencia, y si en los años escolares los amigos y amigas eran sobre todo compañeros y compañeras con los que compartir juegos y actividades, al inicio de la adolescencia empiezan a surgir los conceptos de reciprocidad, lealtad y compromiso a la hora de definir este tipo de relaciones. Si las relaciones con las madres y padres representaban un vínculo o apego vertical, las relaciones de amistad representan vínculos horizontales entre sujetos de semejante conocimiento y poder. Estos vínculos horizontales van a proporcionar al chico o chica seguridad emocional, y le van a servir para desarrollar habilidades sociales, comprender las complejidades de la competitividad y la cooperación entre iguales, y para empezar a desarrollar la intimidad en sus relaciones sociales, algo que les será muy útil al inicio de sus primeras relaciones de pareja. El beneficio proporcionado por

estas relaciones se pone de manifiesto en el hecho de que los adolescentes que tienen buenas relaciones de amistad presentan mayor autoestima, mejor rendimiento escolar y menos problemas emocionales, por lo que el aislamiento social representa un importante factor de riesgo desde el punto de vista emocional.

Si durante los años escolares la influencia parental estaba muy por encima de otras, durante la adolescencia tendrán que compartirla con los amigos y amigas. Esto no significa que madres y padres pierdan toda su capacidad de influencia, ni que los jóvenes rechacen su apoyo y sus consejos. Lo que suele ocurrir es que padres y compañeros tendrán que compartir áreas de influencia, y es más probable que el chico o la chica tenga en cuenta la opinión de sus padres y madres cuando se trata de asuntos relacionados con la educación, la moralidad, o el futuro profesional, mientras que amigas y amigos influirán más en cuestiones relativas a las aficiones o empleo del tiempo libre, la elección de amistades o la forma de vestir.

En los primeros años que siguen a la pubertad, chicos y chicas se vuelven especialmente sensibles a la influencia de sus compañeros, lo que puede llevarles a mostrarse excesivamente conformistas ante la presión que estos ejercen y a asumir determinados comportamientos de riesgo como consumir drogas o implicarse en actos delictivos. No obstante, esta influencia no tiene que ser siempre negativa y los compañeros o compañeras también pueden presionar para que un chico o una chica se implique en actividades escolares o deportivas. Probablemente, los jóvenes que tienen menos apoyo emocional por parte de la familia son quienes están más necesitados del apoyo de sus amistades y compañeros o compañeras y, por tanto, se muestran más conformistas ante su presión. A partir del periodo que sigue a la pubertad, ese conformismo tiende a disminuir, y chicas y chicos empiezan a mostrarse más autónomos a la hora de tomar sus decisiones.

La comunicación y el afecto

Es importante tener en cuenta los beneficios que una comunicación parento-filial frecuente reporta para el buen funcionamiento familiar y para el bienestar adolescente. Sin embargo, la comunicación en el hogar durante los años de la adolescencia parece sufrir un deterioro, y son frecuentes las quejas de madres y padres por la dificultad que encuentran a la hora de dialogar con sus hijas e hijos. Esta mayor dificultad en la comunicación está motivada por diferentes aspectos. Por un lado, el deseo de chicos y chicas de mayor intimidad puede provocar distanciamiento en la relación con sus madres y padres, ya que serán más reservados y evitarán hablar de ciertos temas que consideren pertenecientes a su vida privada. Por otro lado, la necesidad adolescente de establecer relaciones familiares más simétricas e igualitarias, en las que tengan más poder de decisión y sean tratados como personas adultas, puede entrar en conflicto con la inercia de las madres y los padres por seguir manteniendo unos intercambios más basados en la enseñanza o incluso en dar órdenes que en un proceso real de comunicación, en el que la escucha juega un papel tan importante como la propia expresión de ideas. En este sentido, y quizás con demasiada frecuencia, los mensajes de los progenitores pueden estar cargados de

sermones y críticas referidas a los errores cometidos por sus hijos e hijas, lo que se debería evitar para conseguir una buena comunicación. Por otro lado, también es cierto que aunque son muchos los temas que interesan y preocupan a los y las adolescentes, paradójicamente son estos los temas que a veces pasan a un segundo plano en la comunicación familiar, más centrada en cuestiones como las tareas del hogar, el mundo académico o la forma de vestir del joven, que a menudo pueden acabar en discusiones y conflictos.

En resumen, es fundamental que madres y padres sean conscientes de los obstáculos que dificultan la buena comunicación y que intenten superarlos, ya que los diálogos frecuentes y la comunicación en positivo son elementos imprescindibles para la satisfacción familiar y para el bienestar adolescente. Es importante destacar que, a pesar de todo, madres y padres siguen siendo una fuente primordial de influencia para el desarrollo de sus hijas e hijos, por lo que es necesario seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste de las hijas y los hijos en desarrollo. Cuando las relaciones parento-filiales se caracterizan por el afecto y la comunicación, las estrategias de control y disciplina suelen ser más eficaces y los adolescentes muestran un mejor ajuste emocional y comportamental.

Un tema nada fácil: El control

Aunque la evidencia sobre la importancia del control y el establecimiento de límites para el ajuste adolescente es importante, habría que realizar algunas precisiones. Por un lado, hay que tener en cuenta que tras la etiqueta “control” pueden incluirse comportamientos muy diferentes, que van desde el establecimiento de límites hasta la supervisión directa de la conducta, pasando por la imposición de sanciones o el conocimiento que tienen madres y padres de lo que hacen sus hijos e hijas cuando están fuera de casa. En otras palabras, los progenitores “controlan” a sus hijas e hijos cuando fijan la hora a la que tienen que llegar a casa -establecimiento de límites-, cuando sacan a pasear al perro justo por el parque en el que están con su pandilla -supervisión directa-, cuando los castigan por llegar tarde -imposición de sanciones-, o cuando saben que están en una fiesta porque sus mismos hijos e hijas se lo han contado -conocimiento-.

Esta última forma de control, la que se basa en el conocimiento que madres y padres tienen sobre lo que hacen sus hijos e hijas fuera de casa, es especialmente relevante, y se relaciona positivamente con el ajuste adolescente. No obstante, también parece muy importante la forma a través de la cual padres y madres obtienen esta información, siendo muy eficaz aquella que obtienen gracias a la comunicación libre y espontánea del hijo o de la hija. En resumen, un elemento fundamental para entender los efectos beneficiosos del control es saber lo que los progenitores conocen de lo que hacen sus hijos e hijas cuando ellos no están presentes, pero la clave no está en saberlo mediante prohibiciones o interrogatorios, sino a través de lo que las hijas y los hijos cuentan por propia iniciativa.

Es este discurso espontáneo o auto-revelación la variable que se relaciona en mayor medida con el conocimiento que tienen las madres y los padres del comportamiento de sus hijos e hijas, y al mismo tiempo con el bienestar adolescente. De ahí la importancia de crear un clima familiar con la suficiente confianza para que el chico o la chica se sienta con libertad de comunicarse de forma sincera y abierta. De hecho, la disponibilidad permanente de los progenitores a escuchar y atender las necesidades de sus hijas e hijos es la mejor estrategia que pueden utilizar para guiar y supervisar su conducta durante la adolescencia.

Por otro lado, hay que señalar que los beneficios del control dependerán de la forma de ejercerlo, ya que cuando el control es excesivo o se mantiene de una forma muy coercitiva y con límites muy restrictivos, puede generar rebeldía y problemas conductuales. Si bien a cualquier edad las normas deben ser explicadas y justificadas, durante la adolescencia esto se hace especialmente importante, ya que las crecientes habilidades cognitivas de chicas y chicos les van a permitir poner en tela de juicio con mayor eficacia los límites impuestos por las personas adultas. Para que las chicas y los chicos adolescentes cumplan las normas, dos requisitos serán necesarios: por un lado, que las entiendan y las perciban como necesarias; y por otro, que participen en su elaboración. En la medida en que sean partícipes de las reglas y que éstas sean consensuadas, más fácil será que las acepten y las cumplan.

El fomento de la autonomía

Otro ingrediente fundamental de un buen estilo parental es el fomento de la autonomía adolescente. En este momento es imprescindible que madres y padres animen al hijo o a la hija a pensar por sí mismo y a comportarse de forma autónoma e independiente. Sólo así, los y las jóvenes serán capaces de ir tomando sus propias decisiones e ir ganando competencias en el difícil camino de convertirse en personas adultas. La estimulación de la independencia durante estos años es básica para el correcto desarrollo de hijos e hijas, ya que se ha demostrado que su ausencia está relacionada con la aparición de síntomas como ansiedad o depresión, menor competencia social o dificultades en la construcción de la propia identidad. Así, es muy importante que madres y padres ayuden a sus hijas e hijos a aceptar responsabilidades y a asumir las consecuencias de sus errores, evitando actitudes sobre-protectoras y permitiéndoles seguir su propio camino. La preocupación y ansiedad que los padres y las madres sienten ante la posibilidad de que sus hijas e hijos se equivoquen es totalmente comprensible, lo que no lo es tanto es que esta preocupación impida el crecimiento autónomo de los y las jóvenes y llegue a dificultar su bienestar psicológico.

Igualmente importante es que padres y madres eviten emplear técnicas de control psicológico, como el chantaje emocional (“si sigues haciendo eso vamos a dejar de quererte”) o la inducción de culpa (“esa forma de actuar va a acabar con nosotros”) cuando sus hijos no actúan de acuerdo a sus expectativas. Estas formas de control suelen tener efectos muy negativos sobre el ajuste emocional adolescente, pues hacen más probable la aparición de problemas depresivos, sobre todo en chicas.

Resolución de conflictos: la negociación

En una familia cualquiera, un conflicto puede surgir cuando algún miembro del sistema percibe que sus ideas, sus deseos o sus necesidades no están siendo respetados por otro u otros componentes del grupo. A veces se coincide en lo anterior, pero no en la forma de lograrlo. En otras ocasiones, la falta de comunicación hace que los unos no sean conscientes de las ideas, deseos o necesidades de los otros. En cualquiera de estos casos, el conflicto que ha surgido puede suponer una oportunidad para seguir creciendo, pero también puede convertirse, en el peor de los casos, en el inicio de un estancamiento de las relaciones familiares.

En general, los conflictos pueden servir para mejorar y fortalecer las relaciones familiares, ya que permiten conocer mejor las necesidades de cada persona que forma parte del grupo. Además, los conflictos ayudan a desarrollar cambios en la vida cotidiana que pueden ser beneficiosos para toda la familia. Lo más importante no es el conflicto en sí mismo, sino la forma de resolverlo.

Cuando los conflictos no son resueltos de forma adecuada y satisfactoria para todos y todas, siempre hay alguien que puede percibir que sus necesidades no están siendo tenidas en cuenta. En esos casos, es probable que surjan la hostilidad, el aislamiento, los problemas emocionales y las dificultades para establecer un puente abierto de comunicación entre las personas. Por ello, una de las metas educativas que madres y padres deben perseguir es favorecer que los conflictos familiares se solucionen de forma adecuada.

La negociación tiene como objetivo la búsqueda de soluciones que satisfagan a los y las participantes y tengan en cuenta sus deseos y necesidades. A continuación se presentan una serie de pasos que han de guiar la negociación como estrategia para la resolución de conflictos. Debe tenerse en cuenta que en todas las fases de la resolución del conflicto hay que atender tanto al lenguaje verbal como al no verbal. Es decir, no se trata sólo de expresar mediante palabras el deseo de llegar a un acuerdo, sino también de procurar que los gestos, la mirada y toda la información que el cuerpo transmite mientras se interactúa con la otra persona sea congruente con el mensaje verbal. Por ejemplo, si la madre no dirige la mirada al hijo mientras éste le explica su propuesta para resolver el problema, es posible que la negociación sea más complicada porque puede pensar que a su madre no le interesa realmente lo que piensa o cómo se siente.

Fases en la resolución de conflictos:

Fase 1: Establecimiento de reglas básicas para la comunicación. Se trata de explicitar las normas básicas que van a guiar el proceso de negociación. Por ejemplo, es importante hablar con respeto y no criticar o juzgar al interlocutor. La actitud de escucha es la mejor forma de afrontar una negociación, ya que permite entender cuáles son las ideas y necesidades de la otra persona. Es recomendable que los progenitores muestren, de forma explícita, sus deseos de dialogar y buscar soluciones justas para todas las personas implicadas en el conflicto.

Fase 2: Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista. Consiste en la definición clara del conflicto por parte de cada una de las personas implicadas. Es muy importante que cada persona intente concretar qué consiste el problema y cómo se siente en esa situación. Además, hay que procurar ser breve, no acusar o juzgar a ninguna de las personas implicadas, ni hacer referencias a sus características internas o de personalidad (“eso pasa porque eres muy egoísta”). Es mejor tratar de resolver un problema muy concreto (la hora de llegada a casa por la noche) que problemas muy generales (cómo se toman las decisiones en la familia).

Fase 3: Definición de posibles soluciones. Se trata de definir soluciones concretas que puedan resolver el conflicto. Es importante que se aporten alternativas que generen beneficios para todas las personas implicadas y no sólo para la persona que aporta la solución. De esa manera, la toma de decisiones final será mucho más fácil.

Fase 4: Elección negociada de posibles soluciones. Es muy recomendable comenzar siendo sensible a las soluciones expuestas por el o la adolescente y elogiar, de forma explícita, los aspectos positivos de las mismas (por ejemplo, *“lo que más me gusta de tu propuesta es que...”*). Acto seguido, podrán aportarse correcciones a las propuestas (en el caso anterior, *“creo que se podría mejorar un poco si..., ¿qué piensas tú?”*). Habrá que dedicar un tiempo suficiente a la negociación y procurar encontrar distintas soluciones para un mismo problema.

Fase 5: Acuerdo. En esta fase se ofrecerá al hijo o hija una de las soluciones negociadas en la fase anterior y se le preguntará si está de acuerdo con adoptarla. Siempre se podrá reformular algún aspecto concreto, pero es importante que esto ocurra antes de llegar al acuerdo final. Es recomendable definir durante cuánto tiempo se llevará a la práctica el acuerdo. Habrá que concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los interlocutores e interlocutoras si rompen el acuerdo. En este sentido, la trasgresión de la norma debe conllevar consecuencias negativas naturales a su incumplimiento, de manera que el o la adolescente aprenda que incumplir el acuerdo tendrá consecuencias que deberá afrontar. Por ejemplo, una consecuencia negativa natural por no haber usado casco al conducir la moto podría ser que no coja la moto durante una semana. No parece tan natural que la consecuencia sea no ver televisión durante un tiempo.

Fase 6: Evaluación y seguimiento. Es preciso evaluar, cada cierto tiempo, el cumplimiento del acuerdo. Este paso es tan importante como cualquiera de los anteriores. Las madres y los padres y el o la adolescente han de realizar un seguimiento de todo el proceso y han de valorarse positivamente los avances obtenidos y corregir los posibles errores. Si no se evalúa cada cierto tiempo, no se sabrá si el acuerdo ha funcionado de forma adecuada.

Ideas claves para la sesión

¿Es la adolescencia tan terrible?

- Aunque hay que descartar la idea de la adolescencia como etapa necesariamente tumultuosa y conflictiva, podemos señalar que es una etapa de muchos cambios físicos y psíquicos, y que pueden aparecer algunos problemas, fundamentalmente en tres áreas: más conflictividad con las madres y padres, mayor inestabilidad emocional y más conductas de riesgo.

La pubertad y los cambios físicos.

- Los cambios físicos asociados a la pubertad van a tener una repercusión a nivel emocional, tanto de manera directa a través de las hormonas, como indirecta mediante la influencia que estos cambios tienen en el adolescente y en quienes le rodean.
- Pueden aparecer sentimientos negativos asociados a estos cambios puberales, especialmente entre algunas chicas que presentan una pubertad precoz o que se vean muy diferentes a sus compañeras por otras razones.

Los cambios cognitivos: una nueva forma de pensar.

- Van a surgir nuevas capacidades cognitivas que influirán en la forma que el adolescente tiene de entender la realidad y en sus relaciones con madres, padres y profesorado.

Algunos aspectos relativos a la personalidad del adolescente.

- La autoestima suele experimentar un descenso al inicio de la adolescencia como consecuencia de los cambios y tareas que deberán afrontar chicos y chicas. Conforme unos y otras se adaptan a la nueva situación, la autoestima se irá recuperando gradualmente.
- Las y los adolescentes suelen pasar por una crisis de identidad, que les hará sentir indecisión e inseguridad, pero que contribuirá a que logren una identidad personal.

Las relaciones familiares.

- La familia constituye un conjunto de diferentes relaciones interpersonales (padre-madre, madre-hijo/a, hijo-hija, etc.); cada vez que un miembro o una relación entre miembros cambia, el sistema familiar se ve modificado.

- La llegada de las hijas y los hijos a la adolescencia constituye una transición que afecta a todas las familias y que implica cambios para el sistema familiar, sobre todo, una redefinición de las relaciones parento-filiales.

Las relaciones de compañerismo y amistad.

- Las relaciones con los iguales irán ganando en importancia a lo largo de la adolescencia, y en algunos casos, especialmente cuando hay un escaso apoyo parental, chicas y chicos pueden mostrarse muy conformistas ante la presión del grupo de iguales.

La comunicación y el afecto.

- Una buena comunicación entre padres, madres, hijos e hijas es fundamental para afrontar la adolescencia con éxito.
- Madres y padres siguen siendo una fuente primordial de influencia para el desarrollo de sus hijas e hijos, por lo que es necesario seguir creando un clima de apoyo, comunicación y confianza que facilite la seguridad y el ajuste de las hijas y los hijos en desarrollo.

Un tema nada fácil: El control.

- Es fundamental que madres y padres guíen y supervisen la conducta de sus hijos e hijas sin utilizar estrategias de control psicológico (amenaza con retirada de afecto, intentar que se sientan culpables) y garantizando unos niveles ajustados de autonomía e independencia.
- Es muy importante que padres y madres estén informados de la vida de sus hijas e hijos fuera del hogar. La creación de un clima familiar de confianza en el que el chico o la chica se sienta con libertad para hablar libre y espontáneamente de sus asuntos es básica para el seguimiento que los padres y las madres realizan y, a la par, para el bienestar adolescente.

Resolución de conflictos: la negociación.

- Como consecuencias de los cambios cognitivos y emocionales, se va a producir un cierto distanciamiento afectivo entre los adolescentes y sus madres y padres, así como un aumento de los conflictos durante la adolescencia temprana. No obstante, estos conflictos suelen durar poco tiempo y no tienden a ser intensos ni graves en la mayoría de las familias. La frecuencia de los conflictos parece disminuir a medida que transcurren los años de la adolescencia.

- En general, los conflictos pueden ser una oportunidad para mejorar y fortalecer las relaciones familiares. Nos permiten conocer mejor las ideas, los deseos o las necesidades de otras personas, así como compartir nuestras propias opiniones.
- Los conflictos familiares suelen aparecer porque las ideas, deseos o necesidades de algún miembro, no están siendo consideradas por los demás. Una buena resolución del conflicto puede favorecer el crecimiento de la familia.
- La negociación es la mejor estrategia para resolver conflictos. Se trata de buscar soluciones que satisfagan a todas las personas implicadas, manteniendo una actitud de escucha activa que permita que el puente de la comunicación permanezca abierto. Nadie nace sabiendo negociar, pero tenemos la posibilidad de desarrollar esta habilidad. Para ello, debemos estar atentos a nuestro lenguaje verbal y no verbal.

OBJETIVOS GENERALES DE LA SESIÓN

A continuación, se presentan los objetivos generales de la sesión en relación con las actividades a realizar:

| OBJETIVOS GENERALES | ACTIVIDADES |
|--|-----------------------|
| 1. Dar una imagen normalizada y realista de la adolescencia. | Actividades 1 y 5. |
| 2. Ofrecer a padres y madres información sobre los cambios más significativos que tienen lugar durante la adolescencia. | Actividades 1 y 5. |
| 3. Proporcionar a padres y madres estrategias que fomenten una parentalidad positiva durante la adolescencia de sus hijos e hijas. | Actividades 2, 3 y 4. |

METODOLOGÍA

Organización de la sesión

Esta sesión consta de cinco actividades que deben realizarse en el siguiente orden:

- Actividad 1. Mensaje de bienvenida a la sesión e introducción sobre los cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia.
- Actividad 2. Juego de roles. “Invirtiendo los papeles”.
- Actividad 3. Análisis de una situación de comunicación inadecuada.

- Actividad 4. Resolviendo conflictos mediante la negociación.
- Actividad 5. Conclusiones y cierre de sesión.

Es importante que el coordinador o coordinadora enlace los contenidos que se trabajarán a lo largo de las diferentes actividades. Para ello se recomienda que, al principio de la sesión, haga un breve resumen de los contenidos que se abordarán en ella. De este modo, es conveniente que haga referencia a que en la primera actividad se ofrecerá una visión normalizada y realista de la adolescencia mediante la descripción de los principales cambios físicos, psicológicos y sociales que experimentan chicos y chicas durante esta etapa, y cómo estos cambios influyen en el aumento de la conflictividad en las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas.

A continuación, debe indicar que en las siguientes actividades (la segunda y la tercera) se analizarán las dificultades más frecuentes que surgen en la comunicación entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante que explique que la segunda actividad tiene como objetivo destacar la importancia de escuchar y empatizar con los hijos e hijas durante la adolescencia; en la tercera se pone de relieve cómo mantener una comunicación fluida con hijos e hijas es una estrategia eficaz para supervisar su comportamiento.

Respecto a la cuarta actividad, debe informar que en ella se analizarán diferentes situaciones conflictivas que suelen presentarse en las relaciones entre padres/madres e hijos/hijas adolescentes y que se ofrecerán estrategias eficaces para resolver conflictos.

Finalmente, el coordinador o coordinadora debe comunicar que la sesión se cerrará con una reflexión conjunta sobre las ideas claves trabajadas a lo largo de la sesión, de modo que todos y todas las asistentes puedan hacer balance de lo aprendido.

Duración

Tiempo total de la sesión: 95 - 120 minutos.

- **Actividad 1.** 20 minutos.
- **Actividad 2.** 15 minutos.
- **Actividad 3.** 20 minutos
- **Actividad 4.** 20 minutos.
- **Actividad 5.** 20 minutos.

Materiales

Los materiales necesarios para el desarrollo de esta sesión son:

- Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).
- Transparencias de las actividades.
- Lápiz y papel para cada asistente.
- Anexos incluidos en cada actividad.

Actividades

A continuación se describen cada una de las actividades que componen la sesión. Para cada una de ellas se detallarán los siguientes contenidos:

- Descripción.
- Objetivos específicos.
- Materiales.
- Duración.
- Desarrollo de la actividad.
- Anexos.

Actividad 1. Mensaje de bienvenida a la sesión e introducción sobre los cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia.

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | Es una actividad con la que se pretende que madres y padres tengan un conocimiento general de los cambios que van a experimentar sus hijos o hijas durante los años de la adolescencia. Este conocimiento es muy importante, ya que cuando los progenitores están informados de estos cambios es más probable que no malinterpreten algunos comportamientos de sus hijos e hijas, que se relacionen mejor con ellos y eviten el surgimiento de conflictos intensos. Cuando madres y padres sostienen ideas prejuiciadas y negativas, es más probable que reaccionen de forma muy emocional ante algunas conductas características de la adolescencia, aumentando así la conflictividad familiar. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Sustituir la imagen negativa de la adolescencia por una más realista y positiva.• Conocer cuáles son los cambios a nivel físico, cognitivo y emocional que tienen lugar durante la adolescencia.• Analizar la repercusión que estos cambios van a tener sobre el comportamiento del adolescente y sobre las relaciones familiares. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).• Transparencias (Anexo 1). |
| Duración | 20 minutos |

Desarrollo de la actividad

El coordinador o coordinadora da la bienvenida a los y las participantes, les agradece su asistencia y les anima a trabajar y reflexionar sobre su papel como madres y padres de adolescentes.

A continuación, muestra la organización de la sesión con ayuda de la Transparencia 1, siguiendo las indicaciones presentadas en la metodología.

Seguidamente, comienza la primera actividad presentando la Transparencia 2 e indicando que se analizarán los importantes cambios que tienen lugar durante la adolescencia y cómo éstos influyen en el comportamiento de chicos y chicas y en las relaciones con la familia.

En primer lugar, se debe destacar que existen muchas ideas tópicas y exageradas sobre esta etapa de la vida. La más difundida de estas ideas es la de que la adolescencia es una etapa de

problemas y dificultades generalizadas, en las que chicos y chicas suelen experimentar muchas tensiones y trastornos emocionales y conductuales, y en las que serán frecuentes los conflictos familiares y sociales (Transparencia 3). Es importante que se indique que esta idea no es nueva, como puede deducirse del texto de Shakespeare de 1623 que se reproduce en la transparencia, y que son muchos los filósofos y escritores que han contribuido a difundir esta imagen tan pesimista. Además, también se debe mencionar que los primeros psicólogos que elaboraron teorías sobre la adolescencia presentaron una imagen bastante negativa de esta etapa, probablemente porque construyeron sus teorías basándose en los casos clínicos que veían en sus consultas, que eran muy problemáticos y suponían una muestra muy sesgada y poco representativa de la población real. Por otra parte, no se debe olvidar comentar que muchos de los problemas propios de la adolescencia suelen generar mucha preocupación social (consumo de drogas, actos delictivos, problemas de alimentación), teniendo a su vez una gran repercusión en los medios de comunicación.

A continuación, se muestra la Transparencia 4, en la que se presentan los resultados de un estudio en el que se analizaron todas las noticias que aparecieron durante 3 meses en los periódicos El País y ABC. El o la coordinadora debe indicar que en la gráfica se muestra claramente esta tendencia, dado que la mayoría de las noticias se centraron en aspectos negativos. En la Transparencia 5 se ilustran algunos ejemplos de estas noticias.

Seguidamente, se comenta la Transparencia 6, en la que se recogen los resultados de un estudio en el que se preguntó a sujetos adultos por las características del adolescente típico o promedio. En esta transparencia se pueden observar los rasgos negativos atribuidos, entre los que se debe destacar que un elevado porcentaje de personas entrevistadas (60%) consideraba que los adolescentes consumían drogas. Como síntesis, es importante que el coordinador o coordinadora indique que parece que la representación o imagen acerca de la adolescencia que domina tanto en los medios de comunicación como entre la gente de la calle se sitúa muy en la línea de la adolescencia como etapa conflictiva y llena de dificultades.

Llegados a este punto, se debe resaltar que, a pesar de lo comentado anteriormente, existen diversos estudios que no encuentran que esta etapa sea tan problemática y que apuntan que la adolescencia no es un periodo muy diferente de la infancia. Debe señalarse que estas discrepancias han generado un cierto debate en el terreno de la psicología acerca de cuál es la verdadera naturaleza de la adolescencia. ¿Es un periodo problemático y conflictivo, como apuntan muchos literatos, filósofos y psicólogos, o, por el contrario, estamos ante una etapa normal en el desarrollo en la que en la mayor parte de los casos no cabe esperar graves dificultades a nivel personal, familiar o social? (Transparencia 7).

Para dar respuesta a esta pregunta, el o la coordinadora presenta la Transparencia 8 e indica que tal vez la respuesta se puede encontrar en los estudios que se han llevado a cabo en las últimas décadas sobre muestras representativas de chicos y chicas adolescentes. Estos estudios reflejan que,

aunque la adolescencia no es una época necesariamente difícil y conflictiva, sí es cierto que durante la misma ocurren muchos cambios físicos y psicológicos, que pueden generar algunos problemas. En la mayoría de los casos, no muy importantes y de carácter transitorio, aunque en algunas ocasiones pueden ser más graves y persistentes.

Así, se debe transmitir que estos estudios confirman que, aunque no pueda mantenerse la imagen de serias dificultades generalizadas, sí hay suficiente evidencia sobre una mayor incidencia de problemas principalmente relacionados con tres áreas: los conflictos con los padres, la inestabilidad emocional y las conductas de riesgo. Por lo tanto, aunque no se puede afirmar que vuelva a tener vigencia la concepción negativa de la adolescencia, los resultados de la investigación tampoco ofrecen una imagen idílica y de color de rosa de esta transición evolutiva.

Para finalizar esta actividad, el coordinador o la coordinadora presenta brevemente los principales cambios que experimentan chicos y chicas adolescentes de cara a eliminar concepciones negativas sobre esos cambios y fomentar el respeto y la comprensión hacia éstos. Utilizando varias transparencias (de la 9 a la 14), comenta aquellos cambios físicos, cognitivos, de personalidad y sociales, que suelen producirse a estas edades, destacando la influencia que éstos pueden tener sobre el comportamiento del adolescente y sobre las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante que padres y madres tengan un adecuado conocimiento de las transformaciones que trae consigo la adolescencia, ya que ello les ayudará a entender mejor el comportamiento de sus hijos e hijas.

- De los **cambios físicos** (Transparencia 10) debe destacarse que no siempre son bien recibidos, principalmente porque el crecimiento es poco armónico y aparecen algunos problemas, como la acumulación de grasa (en chicas) o el acné (en ambos), aspectos que van a hacer que sus cuerpos no se asemejen a su ideal de belleza. Es importante hacer referencia a las importantes diferencias de unos chicos o chicas a otros en la mayor o menor precocidad de los cambios físicos asociados a la pubertad y al impacto negativo que una excesiva precocidad puede tener para las chicas. También hay que resaltarla repercusión que los cambios hormonales asociados a la pubertad van a tener en el comportamiento y el estado de ánimo de los adolescentes: mayor inestabilidad emocional, mayor irritabilidad, aumento de su deseo sexual, etc.
- De los **cambios cognitivos** es importante dedicar un tiempo a explicar lo que supone la aparición del pensamiento más abstracto (Transparencia 11). Se debe señalar cómo esta nueva forma de pensar va a llevar al adolescente a preocuparse más por cuestiones sociales y abstractas (la muerte, la política, la religión), y a mostrarse idealista y crítico con la familia, la escuela y la sociedad. También resulta muy interesante indicar a padres y madres que sus hijos e hijas necesitan ejercitar y poner a prueba esas nuevas capacidades, de ahí su tendencia a discutir y la importancia de que sean comprensivos con ellos y ellas.

- De los **cambios en la personalidad** (Transparencias 12), hay dos aspectos que merece la pena resaltar. Por una parte, el descenso de la autoestima que suelen experimentar muchos chicos y chicas durante los primeros años de la adolescencia como consecuencia de los cambios físicos ya comentados y los de los nuevos retos que le plantean el inicio de la educación secundaria. También el inicio de las relaciones de pareja suele generar muchas dudas y preocupaciones a unos chicos y chicas que con frecuencia se sienten inseguros con respecto a su atractivo personal. Por otra parte, hay que aludir a la búsqueda y el logro de la identidad personal por parte del adolescente (aclararse sobre quién es, qué quiere, cuáles son sus valores...). Los padres deben entender que sus hijos han de construir su propia identidad personal y ello requiere que experimenten, que tengan dudas y que también se equivoquen.
- De los **cambios en las relaciones con los amigos** (Transparencia 13) debe destacarse su creciente relevancia. Además, es necesario destacar que estas relaciones van a repercutir en la propia autoestima y seguridad emocional de chicos y chicas. Es importante que padres y madres entiendan que aquellos adolescentes que tienen buenas relaciones con sus amistades suelen mostrarse más seguros y ajustados. También conviene presentar una visión desdramatizada de la mayor conformidad que suelen manifestar chicos y chicas al inicio de la adolescencia, para que padres y madres entiendan que la presión del grupo no siempre es negativa, pues puede llevar a su hijo o hija a implicarse en comportamientos saludables y positivos. Además, conviene resaltar que son aquellos chicos y chicas que encuentran un menor apoyo por parte de sus padres y madres quienes resultan ser más influenciables por sus amistades.
- Por último, respecto a los **cambios en las relaciones familiares** (Transparencia 14), debe destacarse que aumenta la conflictividad entre padres, madres e hijos o hijas. Es importante hacerles ver que muchas de las críticas que les dirigen sus hijos e hijas están relacionadas con la adquisición de sus nuevas capacidades cognitivas y con la necesidad de redefinir las relaciones emocionales con sus progenitores. Si se consigue que padres y madres comprendan esta cuestión, es muy posible que asimilen de manera más adecuada estos cambios y reaccionen de una manera menos emocional ante los conflictos.

Anexo 1. Transparencias

Programa de Salud Infantil y Adolescente de Andalucía (PSIA-A)

ACTIVIDADES GRUPALES Y COMUNITARIAS

SESIÓN 5. La llegada de la adolescencia



La llegada de la adolescencia

SESIÓN 5

- **Actividad 1:** Cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia
- **Actividad 2:** Invirtiendo los papeles
- **Actividad 3:** Análisis de una situación de comunicación inadecuada
- **Actividad 4:** Resolviendo conflictos mediante la negociación
- **Actividad 5:** Conclusiones y cierre de sesión.

Transparencia 1

Ideas más comunes sobre la adolescencia

SESIÓN 5

Periodo de problemas, estrés, dificultades



Periodo de mucha conflictividad familiar y social

Mejor fuera que no hubiese edad entre los 13 y los 20 años, o que la juventud se aletargara, porque no hay otra cosa en ella que cargar a las mozas con niños, perjudicar las costumbres, robar, pelear...
Shakespeare (Un cuento de invierno, 1623)

Transparencia 3

Cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia

SESIÓN 5

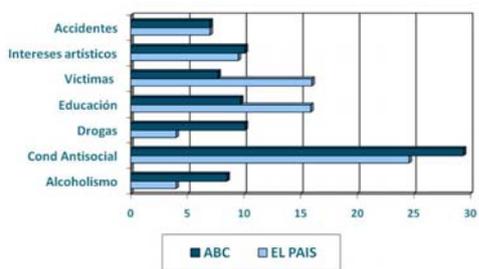
¿QUÉ VAMOS A APRENDER?

- Los cambios que experimentan chicos y chicas adolescentes:
 - En su cuerpo
 - En su forma de pensar
 - En su personalidad
 - En sus relaciones (amigos)
- Cómo influyen estos cambios en:
 - Su manera de comportarse
 - Las relaciones con la familia

Transparencia 2

Contenidos de las noticias en prensa sobre jóvenes y adolescentes

SESIÓN 5



| Categoría | ABC | EL PAIS |
|----------------------|-----|---------|
| Accidentes | ~8 | ~10 |
| Intereses artísticos | ~10 | ~15 |
| Victimas | ~10 | ~15 |
| Educación | ~10 | ~15 |
| Drogas | ~10 | ~15 |
| Cond Antisocial | ~25 | ~30 |
| Alcoholismo | ~10 | ~15 |

Transparencia 4

Algunas noticias

SESIÓN 5

27 de mayo de 2000
ASESINAN A UNA COMPAÑERA DE CLASE "PARA SER FAMOSAS"
San Fernando (Cádiz)

Raquel C.T. e Iria S.G. de 17 y 16 años, asesinan a una compañera de clase asegurando que su única motivación fue la de "hacerse famosas y salir en la tele"

28 de junio de 2004
CRECE EL CONSUMO DE PORROS ENTRE LOS JÓVENES SEVILLANOS
Marta Conde/ 20 minutos (Sevilla)

El 20% de los andaluces entre 16 y 20 años consumieron cannabis en 2003, y sólo un 10%, entre 26 y 34 años

Transparencia 5



Dilema sobre la naturaleza de la adolescencia

SESIÓN 5

¿Es problemática y difícil?

¿Es una etapa normal de la vida?

Transparencia 7

Una visión realista de la adolescencia

SESIÓN 5

No es necesariamente conflictiva

Período de importantes cambios (físicos, cognitivos, emocionales, sociales)

Posibles dificultades en 3 áreas:

- Conflictos con la familia
- Estado emocional cambiante
- Conducta de riesgo

Transparencia 8

Cambios experimentados durante la adolescencia

SESIÓN 5

Cambios físicos

- Del cuerpo infantil al cuerpo adulto

Cambios en el pensamiento

- Aparecen nuevas formas de pensar

Cambios en personalidad

- Descenso de autoestima/ Búsqueda de identidad

Cambios sociales

- Se distancian de los padres / Se acercan más a los amigos

Transparencia 9

Cambios físicos durante la adolescencia

SESIÓN 5

Es importante el momento o la edad a la que ocurren los cambios

A veces los chicos y las chicas tienen dificultades para aceptar su nuevo cuerpo

Las hormonas influyen en:

- Los cambios de humor
- Que estén más irritables
- El aumento del deseo sexual

Transparencia 10

Cambios en el pensamiento durante la adolescencia

SESIÓN 5

Los y las adolescentes piensan no sólo en lo que existe, sino en lo que podría existir o en cómo podrían ser las cosas (lo posible o hipotético)

Piensan en temas abstractos (amor, religión/política...)

Se vuelven más:

- Inseguros
- Idealistas
- Rebeldes

Transparencia 11

Cambios en la personalidad durante la adolescencia

SESIÓN 5

- Descenso de la autoestima provocado por :
 - Cambios físicos
 - Cambios en el contexto escolar
 - Inicio de las relaciones de pareja
- La búsqueda de una identidad personal le creará:
 - Dudas
 - Crisis
 - Ansiedad
 - Experimentación

Transparencia 12

Cambios en las relaciones con los amigos

SESIÓN 5

Pasan más tiempo con los amigos



Los amigos tienen una gran importancia en la adolescencia

A veces los adolescentes suelen mostrarse conformistas con su grupo de amigos y hacen lo que los demás les dicen (que no tiene por qué ser negativo)

Transparencia 13

Cambios en las relaciones entre padres e hijos

SESIÓN 5

Aumentan los conflictos en la familia

Los cambios en la
forma pensar



Ponen en entredicho las
normas familiares
Argumentos más sólidos
en discusiones

Intentan
distanciarse de sus
padres y madres



Críticos con sus padres y
madres

Transparencia 14

Actividad 2. Juego de roles: “Invirtiendo los papeles”.

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | Se trata de una actividad en la que, mediante una inversión de los papeles entre madre e hijo/a, se pretende que los progenitores tomen conciencia de cómo en algunas situaciones cotidianas reaccionan de forma muy estereotipada y poco reflexiva. Estas reacciones, que suelen estar guiadas por prejuicios hacia la adolescencia, pueden generar distanciamiento y ruptura de la comunicación entre padres e hijos. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Ponerse en el lugar del adolescente y comprender sus sentimientos en una situación cotidiana de interacción comunicativa. • Adquirir empatía y comprensión sobre algunas dificultades que pueden vivenciar los adolescentes en la comunicación con sus padres y madres. • Adquirir habilidades y estrategias para una mejor comunicación parento-filial. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto). • Guiones para el juego de roles (Anexo 2) • Transparencias (Anexo 3) |
| Duración | 15 minutos |

Desarrollo de la actividad

Para comenzar esta actividad, el o la coordinadora, mostrando la Transparencia 15, resalta que uno de los principales cambios que suele producirse durante la adolescencia es el distanciamiento entre padres, madres e hijos o hijas por problemas de comunicación. Indica que para ilustrar mejor esta idea, se va a realizar una dramatización o juego de roles en la que se representa una situación de comunicación entre un padre o una madre y su hijo o hija en la que hay una inversión de las actitudes o roles habituales. Para ello, se solicita la colaboración de dos personas.

Una vez que se cuenta con los dos voluntarios, se reparten los papeles (recogidos en el Anexo 2) y se les pide, que después de leer el guion, lleven a cabo la dramatización para el resto del grupo. Es importante que el coordinador o coordinadora indique a la persona que representa el papel de adolescente que muestre poco interés hacia lo que le cuente su madre o padre, que evite mirarle a la cara y continúe con lo que estaba haciendo. Igualmente, debe indicarle que ante la insistencia de la madre, deberá echarle en cara su actitud en el trabajo.

Una vez finalizada la dramatización, se pregunta a la persona que se situó en el rol parental cuáles fueron sus sentimientos ante la actitud mostrada por su hija o hijo. También se pregunta a los demás padres y madres cómo se habrían sentido ellos en esa situación, y si creen que ocurren

situaciones parecidas en casa, cuando sus hijos o hijas intentan contarles algún problema o preocupación.

Para finalizar la actividad, el coordinador o coordinadora, con el apoyo de las transparencias recogidas en el Anexo 3, resalta que durante la adolescencia es frecuente que se produzcan situaciones como la representada, donde las dificultades de comunicación impiden un intercambio adecuado entre padres, madres e hijos o hijas. Del mismo modo, hace hincapié en que dichas dificultades perjudicarán las relaciones con sus hijos y favorecerán el distanciamiento (Transparencia 16).

Llegados a este punto, el o la coordinadora indica que para evitar que se produzcan estas situaciones, es importante conocer las principales causas que las provocan y por ello se abordan en la Transparencias 17.

Por último, con la Transparencia 18, se ofrece a padres y madres algunas estrategias para mejorar la comunicación con sus hijos o hijas. Éstas son:

- Apoyar al chico o a la chica en sus problemas y dificultades. En muchas ocasiones, padres y madres tienden a infravalorar los problemas de sus hijos e hijas por considerar que, comparados con los suyos, son asuntos sin importancia. Sin embargo, para el adolescente una discusión con alguna de sus amistades o con su pareja puede representar una situación muy dolorosa que requiera del apoyo y la comprensión parental, especialmente en la adolescencia temprana.
- Saber escuchar y mostrar interés real por lo que cuenta su hijo o hija. Para ello, habrá que mirarle a los ojos, dejar de lado cualquier actividad que se esté realizando, y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad, sin interrumpir continuamente lo que está contando.
- Evitar los consejos y sermones continuos. ¿Contaríamos nuestros problemas y preocupaciones a una persona que siempre aprovecha la situación para “largarnos” un sermón y resaltar nuestros errores y defectos?

Anexo 2. Guiones para el juego de roles

Guión juego de roles (madre/padre)

Eres una persona de 45 años que trabaja como administrativa/o en una empresa de seguros y tienes un hijo o hija de 14 años. Llegas a casa con mucha preocupación y le comentas a tu hijo o hija que te quieren echar del trabajo. Además, piensas que tus jefes te están acosando, ya que no valoran tu trabajo. Esta misma mañana has tenido una importante discusión con tu jefe que “te ha puesto de los nervios”, ya que ha amenazado con despedirte. No sabes muy bien qué hacer, has llamado a tu pareja por teléfono pero no has conseguido hablar con ella, por lo que necesitas desahogarte con tu hija o hijo. Pero no te presta la más mínima atención, lo que te pone aún más nervioso/a.

Guión juego de roles (hijo/hija)

Eres una chica/chico adolescente de 14 años estudiante de 2º de ESO. Cuando tu madre o padre llega a casa preocupado, estás haciendo los deberes, por lo que no prestas demasiada atención a lo que te cuenta, apenas le miras a la cara y sigues con tus cosas. Además, tratas de hacerle ver que, como siempre, se preocupa por tonterías, y le comentas que no importa demasiado un trabajo que otro, y que será mejor que empiece a buscar otro empleo. No demuestras demasiada empatía o comprensión hacia su estado de ánimo y no intentas darle consuelo, ya que quieres seguir con lo que estabas haciendo. Algo más adelante, y ante su insistencia, cambias de actitud, y tratas de regañarle y culpabilizarle, comentándole que algo malo debe haber hecho para que sus jefes no estén contentos con su trabajo. Por último, debes terminar sermoneándole, diciéndole que debería tener más cuidado y esforzarse más en su trabajo.

Anexo 3. Transparencias

SESIÓN 5

“Invirtiendo los papeles”

Transparencia 15

SESIÓN 5

Ideas claves de la actividad

Muchos padres y madres tienen problemas en la comunicación con sus hijos e hijas adolescentes

↓

Hay elementos que dificultan la comunicación de los que a veces no nos damos cuenta

↓

Estos elementos pueden generar distanciamientos entre padres, madres e hijos o hijas

Transparencia 16

SESIÓN 5

Causas de las dificultades en la comunicación

| Posibles causas por parte de progenitores | Posibles causas por parte de chicos/as |
|--|---|
| A veces no dialogamos con ellos, sino que les damos lecciones | Suelen ser excesivamente celosos de su intimidad |
| Los escuchamos poco y los criticamos mucho | Pretenden que los tratemos como si fuéramos iguales |
| Hablamos sólo de asuntos problemáticos (desorden, malas notas...), creando así estrés en la relación | Sienten que no los escuchamos y piensan que no los entendemos |

Transparencia 17

SESIÓN 5

Estrategias para mejorar la comunicación con los hijos e hijas

- Apoyarle en sus problemas y dificultades. No infravalorar sus problemas.
- Escucharle y mostrar interés por lo que nos cuenta. Mirarle a los ojos, dejar de lado cualquier otra actividad y darle tiempo para que se exprese con tranquilidad.
- Evitar los consejos y sermones continuos

Transparencia 18

Actividad 3. Análisis de una situación de comunicación poco adecuada

| | |
|------------------------------|---|
| Descripción | Se trata de una actividad en la que se presenta una situación de interacción entre una madre y su hija que es muy aprovechable desde el punto de vista educativo, pero en la que algunos errores en el manejo de la situación por parte de la madre hacen que surjan barreras en la comunicación. Con ella, se pretende que los progenitores tomen conciencia de la importancia de mantener abiertos los canales de comunicación con sus hijos e hijas para así poder estar informados sobre sus actividades. Como indican algunos estudios, ésta es una de las estrategias más eficaces que pueden utilizar los padres para saber qué está ocurriendo con sus hijos y qué cosas hacen cuando no están con ellos. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Analizar pautas poco adecuadas de comunicación entre padres e hijos. • Ofrecer algunas estrategias para facilitar la comunicación entre padres y adolescentes. • Promover la comunicación o revelación como la mejor estrategia para supervisar y obtener información sobre el comportamiento de la o el adolescente. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz y papel. • Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto). • Diálogo de la situación conflictiva (Anexo 4). • Transparencias (Anexo 5) |
| Duración | 20 minutos |

Desarrollo de la actividad

Para comenzar esta actividad, el coordinador o coordinadora de la sesión, mostrando la Transparencia 19, comenta que se va a analizar una situación comunicativa poco adecuada, con el objetivo de identificar los errores cometidos y buscar fórmulas de comunicación más eficaces. Para ello, pide a los asistentes que formen grupos pequeños (4 ó 5 personas) y les reparte el diálogo que figura en el Anexo 4. Acto seguido, les da las siguientes instrucciones:

“Os acabo de repartir el fragmento de un diálogo que tiene lugar entre una madre y su hija Laura, de 15 años. Debéis analizar los posibles errores que la madre comete a la hora de comunicarse con su hija, y debéis pensar y proponer una solución alternativa en la que esta madre resuelva de forma favorable la situación. Uno de los miembros de cada grupo hará de secretario o secretaria y anotará las conclusiones para exponerlas más tarde. Para realizar esta tarea, contáis con 10 minutos”.

Una vez transcurridos los diez minutos, se hace una puesta en común donde se pide a los secretarios y secretarías de cada grupo que expongan los errores detectados, así como las formas alternativas de comunicación que permiten resolver favorablemente la situación.

Tras la puesta en común, y partiendo de lo expresado por los asistentes, el coordinador o coordinadora resalta las ideas recogidas en las Transparencias 20 y 21. Estas ideas son las siguientes:

- **Errores cometidos por la madre de Laura:**
 - **Mostrarse muy controladora, probablemente por el miedo a que su hija cometa errores.** Debe entenderse que es una reacción comprensible, pero no muy adecuada, pues puede llevar al distanciamiento y la ruptura de la comunicación entre padres, madres e hijos o hijas.
 - **Reaccionar de manera negativa y demasiado emocional, generando conflicto y enfrentamiento.** La reacción de la madre de Laura es demasiado emocional y negativa a la declaración de su hija de haber faltado a clase. Posiblemente, lo hace con la mejor intención, porque valora mucho la formación académica de su hija y teme que abandone los estudios, pero esta manera de reaccionar sólo llevará a conflictos y enfrentamientos.
 - **No aprovechar la confianza de su hija para fortalecer la comunicación y así mantenerse informada del comportamiento de su hija.** Con frecuencia, tanto padres como madres asumen un papel excesivamente autoritario y controlador en la relación con sus hijos, especialmente en la adolescencia temprana, y les cuesta cambiar una forma de actuación que han venido ejerciendo durante los años de la niñez. Ese afán por controlar puede llegar a malograr los intentos por establecer una relación de confianza y desaprovechar situaciones como la precedente, que pueden servir para fortalecer esa confianza.
- **¿Qué debería haber hecho la madre de Laura?**
 - 1) **Intentar mantener la calma, ponerse en el lugar de su hija y hacer un esfuerzo por entenderla.** Para conseguir una buena comunicación es importante que padres y madres aprendan a estar tranquilos y antes de reprender a sus hijos o hijas se pongan en su lugar. Así, en el caso analizado hubiese sido adecuado que la madre de Laura se hubiese mostrado calmada, entendiendo que lo que le había ocurrido a su hija era muy importante para ella.

- 2) **Valorar positivamente que su hija haya confiado en ella y hablar con ella en otro momento del hecho de faltar a clase.** Es importante que se entienda que no reaccionar de manera muy emocional no quiere decir que se deba mostrar indiferencia o permisividad ante el comportamiento del hijo o hija, sino que se debe separar dos aspectos. Por una parte, la madre de Laura debería haber valorado positivamente la muestra de confianza de su hija al contarle su experiencia, y haber aprovechado esa situación para fortalecer la intimidad de su relación. Por otra parte, en cuanto al absentismo escolar, hubiese sido conveniente que la madre abordase ese asunto en otro momento, separándolo claramente de la confianza sobre sus relaciones de pareja.

- 3) **Evitar regañar a Laura en exceso para que no deje de contarle cosas personales en el futuro.** Es esencial entender que tener una buena comunicación con los hijos e hijas es la mejor estrategia para que padres y madres se mantengan informados de sus actividades y puedan intervenir en algunas situaciones de riesgo que suelen ser frecuentes en estas edades.

Anexo 4. Diálogo sobre una situación conflictiva

Laura: Hola mamá.

Madre: ¿Qué tal te ha ido el día?

Laura: (Muy excitada) ¡No te vas a creer lo que me ha pasado!

Madre: Pues no sé. ¿Has sacado alguna buena nota?

Laura: No se trata de eso. ¡Algo mucho mejor!

Madre: Como no me des alguna pista...

Laura: ¿Te acuerdas de Jorge?

Madre: ¿No es ese chico moreno de tu clase que tú dices que es tan guapo?

Laura: Ese mismo. Pues hoy me ha dicho que le gusto mucho, y que quiere que salgamos el viernes.

Madre: Y tú, ¿qué le has dicho?

Laura: Al principio, le dije que me lo iba a pensar. Pero luego hemos seguido hablando, y hablando y he terminado diciéndole que sí. Incluso ha habido algo más.....

Madre: Pero bueno, no te hagas de rogar, cuenta, cuenta....

Laura: Nos hemos acabado morreando...

Madre: ¡Laura, no hables así!

Laura: Pues eso, que nos hemos estado besando,...y abrazando.

Madre: Vaya. Pues sí que va rápida la cosa. ¿Y cuándo ha sido eso?

Laura: Pues esta misma mañana.

Madre: ¿Y cómo ha sido esta mañana? ¿A qué hora? (Comenzando a inquietarse)

Laura: Bueno, todo empezó en el recreo. Y estuvimos cerca de dos horas...

Madre: (interrumpiendo bruscamente, y enfadada) ¿Cómo que dos horas?, ¿Es que hoy no has tenido clase?, ¿No me dirás que has faltado?

Laura: (enfadada y justificándose) Sí que he faltado, había clase de Sociales. Pero creo que esto que me estaba pasando era más importante.

Madre: (Colérica) ¡Cómo que más importante! Luego suspenderás, y veremos qué es lo que es más importante. Tú sigue así y ya verás lo que haces con tu vida. Eres tonta perdida. Yo ya te conozco, y sé que eres una cabeza loca.

Laura: (Gritando) ¡¡No me van a suspender por eso!! No debería haberte contado nada ¡Tú nunca me entiendes!

Anexo 5. Transparencias

SESIÓN 5

Análisis de una situación de comunicación inadecuada

Detectando errores
Buscando soluciones

Transparencia 19

Ideas claves de la actividad

SESIÓN 5

ERRORES COMETIDOS POR LA MADRE DE LAURA:

- Mostrarse muy controladora, probablemente por el miedo a que su hija cometa errores. Es una reacción comprensible, pero no muy adecuada, pues puede llevar al distanciamiento y la ruptura de la comunicación.
- Reaccionar de manera negativa y demasiado emocional generando conflicto y enfrentamiento.
- No aprovechar la confianza de su hija para fortalecer la comunicación y así mantenerse informada del comportamiento de su hija.

Transparencia 20

SESIÓN 5

¿QUÉ DEBERÍA HABER HECHO LA MADRE DE LAURA?

- Intentar mantener la calma, ponerse en el lugar de su hija y hacer un esfuerzo por entenderla.
- Valorar positivamente que su hija haya confiado en ella y hablar con ella en otro momento del hecho de faltar a clase.
- Evitar regañar a Laura en exceso para evitar que deje de contarle cosas personales en el futuro.

Transparencia 21

Actividad 4. Resolviendo conflictos mediante la negociación

| | |
|------------------------------|--|
| Descripción | En esta actividad se presentan algunos ejemplos de situaciones conflictivas que suelen ser frecuentes en las relaciones entre padres o madres y sus hijos o hijas adolescentes. Con ella se intenta ofrecer a los progenitores algunas estrategias eficaces para la resolución de dichos conflictos mediante la utilización de la negociación. Cuando estos conflictos se resuelven de forma positiva tienen una influencia favorable sobre las relaciones familiares, pues propician cambios que reajustan dichas relaciones y permiten que respondan a las nuevas necesidades de chicas y chicos adolescentes. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none"> • Ser conscientes de que la conflictividad familiar aumentará durante la adolescencia de los hijos e hijas, y aprender a percibir el conflicto como algo natural y beneficioso. • Adquirir herramientas que permitan a los progenitores resolver los conflictos que suelen aparecer en los primeros años de la adolescencia. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none"> • Lápiz y papel. • Transparencia (Anexo 6) • Situaciones hipotéticas en las que se describen diferentes formas de resolver conflictos (Anexo 7). • Guía para la resolución de conflictos de manera negociada (Anexo 8). • Resolución de la situación 1 (Anexo 9). |
| Duración | 20 minutos |

Desarrollo de la actividad

El coordinador o la coordinadora, mostrando la Transparencia 22 (Anexo 6), indica a los asistentes que van a realizar una actividad para aprender a utilizar la negociación como estrategia para la resolución de los conflictos con sus hijos e hijas. Para ello, les pide que se mantengan en los grupos conformados durante la actividad anterior.

Seguidamente, les entrega el Anexo 7 pidiéndoles que cada grupo intente escribir un posible diálogo alternativo entre los padres, madres y adolescentes de una de las situaciones que se presentan en dicho anexo (una chica de quince años que quiere ir a una fiesta de fin de año, un chico de catorce años que quiere salir con sus amigos a las once de la noche, un chico de quince años que quiere ir a la playa con sus amigos, dos hermanos que quieren llegar más tarde a casa y acaban peleando entre ellos) u otras situaciones propuestas por los padres y madres que

participan en la sesión. Han de hacer un guion alternativo, como si de una obra de teatro o cine se tratara, en la que los personajes resuelven el conflicto planteado de forma negociada.

Para este trabajo, a su vez, se facilita a cada asistente una fotocopia de la “Guía sobre cómo resolver conflictos de forma negociada” (Anexo 8).

Se les da a los asistentes 10 minutos para que trabajen en la tarea planteada. Tras ello, se le pide a cada grupo que lea o represente el guion elaborado. Tras cada lectura o escenificación, los demás asistentes deben resaltar los aspectos más positivos. Es importante que el coordinador o la coordinadora de la sesión muestre a todos los participantes que tienen capacidad para resolver conflictos de forma negociada.

Una vez que los grupos han leído o representado las distintas situaciones, el coordinador o la coordinadora, reparte tres fotocopias del texto “Resolución de la situación 1” (Anexo 9) a tres participantes para que cada uno de ellos salga a leer en voz alta los comentarios de uno de los personajes de dicha situación (Rocío, el padre y la madre). Antes de la lectura, el coordinador o la coordinadora solicita al resto del grupo que observe atentamente, tanto lo que dicen los actores como la forma en que lo expresan.

Tras la lectura o representación, se le pregunta a cada una de las personas participantes las siguientes cuestiones:

- ¿Cómo te has sentido?
- ¿Te ha resultado difícil tu personaje?, ¿por qué?

Cuando hayan contestado, el coordinador o coordinadora pregunta al grupo acerca de todos los aspectos positivos que hayan observado en cada personaje. Hay que intentar hacer sentir a los participantes que tienen posibilidad de aplicar la negociación para resolver los conflictos con sus hijos.

Para finalizar la actividad, el coordinador o coordinadora concluye indicando que la negociación es la mejor estrategia para resolver conflictos y se puede utilizar para resolver problemas concretos, como los mostrados en las cuatro situaciones, siempre que se sigan unas sencillas reglas que facilitan el proceso. Con el apoyo de la “Guía para resolver conflictos de manera negociada” (Anexo 8), va presentando las distintas fases del proceso de resolución de conflictos, resaltando los aspectos más importantes de cada una de ellas y pidiendo a los y las asistentes que aporten todo lo que hayan aprendido sobre este tema durante la actividad.

Por último, se debe destacar la idea de que es importante ser conscientes de que la conflictividad familiar aumentará durante la adolescencia de los hijos, por lo que es muy beneficioso aprender a percibir el conflicto como algo natural y necesario. Así, debe transmitirse que cuando estos conflictos se resuelven de forma positiva tienen una influencia favorable sobre las relaciones familiares, ya que pueden propiciar el cambio en dichas relaciones que debe tener lugar durante la adolescencia para atender a las nuevas necesidades de chicas y chicos. Se recomienda que el coordinador o coordinadora informe que resolver los conflictos de forma negociada no es siempre una tarea fácil. Exige un esfuerzo importante por parte de todos y todas, pero, a pesar de ello, es una de las mejores formas de resolver los conflictos para fomentar el desarrollo positivo de todos los miembros de la familia.

Anexo 6. Transparencia

SESIÓN 5

**Resolviendo conflictos mediante la
negociación**

Transparencia 22

Anexo 7. Situaciones hipotéticas

Situación 1: Rocío es una chica de 15 años. Se acerca el fin de año y habla con sus padres para que la dejen ir a una fiesta el día treinta y uno. Escuchemos lo que dice Rocío y la respuesta de sus padres:

Rocío: “En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo.”

Madre: “¿Dónde es la fiesta?”

Rocío: “En la casa de una amiga”

Padre: “¿Van a estar los padres de tu amiga?, ¿quiénes iréis a la fiesta?, ¿van chicos?”

Rocío: “Los padres no estarán... sí, van algunos chicos... pero vamos mucha gente y...”

Padre: “¡Ni hablar! Tú no pintas nada allí, así que ve olvidándote de fiestecitas. En fin de año te quedas con nosotros y punto”

Rocío: “¿Pero por qué no puedo ir nunca a ningún sitio? Nunca me dejáis hacer nada...”

Madre: “Mira, tu padre te ha dicho que no y es que no. Y cállate, ya que siempre tienes que hacer que nos enfademos contigo. Cuando vivas sola harás lo que te dé la gana, pero mientras vivas bajo nuestro techo eso es lo que hay”

Padre: “Y no quiero escucharte ni una palabra más de ese tema, ¿te enteras?”

Rocío:...

Situación 2: Pedro es un chico de catorce años. Un viernes a las once de la noche habla con su madre. Escuchemos la conversación que mantienen:

Pedro: “Me voy.”

Madre: “¿Te vas a esta hora? Otra vez me dejas aquí sola...”

Pedro: “No empieces. Mira, tengo ya casi quince años. ¿Qué pasa? ¿Es que no voy a poder ser libre o qué? ¿Yo te digo a ti lo que tienes que hacer o si sales o entras? Me voy a una fiesta.”

Madre: “¿Y a qué hora piensas llegar? ¿No vendrás a las tantas, como siempre? ¿Y qué le digo yo a tu padre cuando venga?”

Pedro: “Pues dile que estoy en casa de mi amigo Carlos”

Madre: “Desde luego... siempre me andas metiendo en líos. Como tu padre se entere...”

Pedro: “Pues no tiene que enterarse a no ser que te chives tú. Pero si se entera me da igual, yo paso...”

Madre: “Mira, niño, vete ya, que me vas a volver loca; pero que sepas que mañana me tienes que ayudar en casa y, por lo menos, recoger tu cuarto, que lo tienes hecho una leonera.”

Pedro: “Vale, vale, mañana lo recojo. Que me voy, que llego tarde...”

Madre: “Toma dinero por si lo necesitas. Y ten cuidadito, que la vida está muy mala. Y no bebas mucho...”

Situación 3: Tomás tiene quince años. Escuchemos la conversación que tiene con sus padres:

Tomás: “La semana que viene quiero ir con mis amigos a la playa.”

Padre: “...”

Tomás: “¿No te has enterado? Que quiero ir a la playa con mis amigos.”

Padre: “Mira, niño, de aquí a la semana que viene queda mucho.”

Tomás: “Pero es que tenemos que organizar el viaje y decir quiénes vamos.”

Madre: “¿Has hecho los deberes hoy?”

Padre: “Eso, eso. ¿Has hecho los deberes?”

Tomás: “Sí, los he hecho. ¿Pero qué pasa con lo de la playa?”

Madre: “¿No te has enterado de lo que te ha dicho tu padre? De aquí a la semana que viene pueden pasar muchas cosas... Y ponte a estudiar un rato. Habrá que ver los deberes que has hecho tú”

Tomás: “¡Pero Jaime me va a llamar dentro de un rato para que le confirme si voy!”

Padre: “Yo me voy a la cama, que no tengo ganas de bronca.”

Madre: “Voy a preparar la comida para mañana.”

Tomás: “...”

Situación 4: Antonio tiene catorce años y su hermana Paula trece. Es sábado y ambos están haciendo planes para salir por la noche y llegar un poco más tarde a casa, cada uno con su grupo de amigos y amigas. Son las ocho y media de la tarde y hablan de ese asunto con sus padres. Escuchemos la conversación:

Antonio: “Papá, mamá, esta noche quiero llegar más tarde a casa.”

Padre: “¿Adónde vas?”

Antonio: “Hemos quedado para dar una vuelta y seguramente vayamos al cine.”

Padre: “Sabes ya hasta qué hora puedes estar en la calle, sólo hasta la una, como muy tarde...”

Paula: “¡Tienes mucha cara, Antonio!, ¡Tú siempre llegas más tarde que yo y encima quieres más! ¿Y yo qué, papá? ¡Yo también quiero llegar más tarde!”

Antonio: “Tú eres una peque, jaja, yo ya soy mayor...”

Padre: “Antonio, no te pases que vienes a la una, como todos los días.”

Paula: “¿Y yo por qué tengo que estar aquí a las doce?, ¡Las mujeres también tenemos nuestros derechos!”

Madre: “Paula, no protestes tanto, que eres un año más chica que tu hermano”

Padre: “¡Se acabó! A la una en casa y tú a las doce... y eso es lo que hay.”

Madre: “Eso es lo único que habéis conseguido con pelearos tanto.”

Antonio y Paula se van a otra habitación y siguen hablando entre ellos.

Antonio: “¿Ves lo que has hecho, enana? No me dejan llegar más tarde porque eres una envidiosa.”

Paula: “Pues me alegro, que eres un machista. Te odio, siempre quieres salirte con la tuya.”

Anexo 8. Guía sobre cómo resolver conflictos de manera negociada

1. Establecimiento de reglas básicas para la comunicación.

- No juzgar ni criticar.
- Comenzar el diálogo expresando los deseos de escuchar qué necesidades tiene la otra persona y de encontrar una solución que satisfaga a todas y todos (por ejemplo, “me gustaría saber bien qué necesitas para que encontremos una solución buena”).
- Mantener una actitud de escucha.

2. Conocimiento y comprensión de los distintos puntos de vista.

- Definir de forma muy concreta en qué consiste el problema.
- Animar al hijo o hija a que exprese sus sentimientos y expresar los propios (por ejemplo, “¿cómo te sientes en esa situación?, quizás te sientas triste..., si yo estuviera en tu lugar me sentiría...”).

3. Definición de posibles soluciones.

- Es muy importante concretar diversas soluciones posibles al problema.
- Todos y todas deben aportar alguna solución muy concreta al problema.
- No se debe juzgar o criticar ninguna de las soluciones propuestas.

4. Definición de posibles soluciones.

- Comenzar elogiando los aspectos positivos de las soluciones propuestas por la o el adolescente (por ejemplo, “lo que más me gusta de tu propuesta es que ...”).
- Aportar correcciones a las propuestas (por ejemplo, “creo que se podría mejorar un poco si ..., ¿qué piensas tú?”).
- Dedicar un tiempo suficiente a la negociación y procurar encontrar distintas soluciones para un mismo problema.

5. Acuerdo.

- Ofrecer a la hija o al hijo una de las soluciones negociadas en la fase anterior y preguntarle si está de acuerdo con adoptarla.
- Reformular aspectos concretos en los que no haya acuerdo.
- Definir durante cuánto tiempo vamos a procurar llevar a la práctica el acuerdo.
- Concretar, de forma precisa y consensuada, cuáles serán las consecuencias para los y las participantes si rompen el acuerdo.

6. Evaluación y seguimiento.

- Revisar el cumplimiento del acuerdo cada cierto tiempo.
- Corregir posibles errores detectados.
- Describir las mejoras que han aparecido tras la negociación intentando concretar conductas concretas observadas.
- Describir cómo dichos cambios han modificado cómo cada persona se siente dentro del grupo familiar.

Anexo 9. Resolución de la situación 1

Rocío: “En fin de año quiero ir a una fiesta que vamos a hacer mis amigos y yo.”

Padre: “Precisamente tu madre y yo pensábamos que ya mismo te lo plantearías. En realidad, nos gustaría que fueras a tu primera fiesta de fin de año pero antes de tomar una decisión, si te parece, podríamos hablar de ello ¿quieres que hablemos ahora?”

Rocío: “Sí, claro...”

Madre: “¿Dónde es la fiesta?”

Rocío: “En la casa de una amiga.”

Madre: “Bien... ¿en casa de tu amiga Nerea?”

Rocío: “No, Nerea también va a la fiesta pero es en la casa de una amiga suya, al lado de donde vive Nerea... y van niñas de mi clase... van Reyes, Natalia, Irene...”

Padre: “¡Pues sí que os lo montáis bien! Oye, Rocío, ¿sabes si estarán los padres de la amiga de Nerea?”

Rocío: “No, ellos no van a estar... se van a casa de los abuelos de la amiga de Nerea.”

Padre: “¿Habrá algún adulto en la fiesta?”

Rocío: “Pues no ¿pero tiene que haber gente mayor o qué? Es una fiesta para nosotros nada más.”

Padre: “No, cariño, nosotros no decimos eso. Sólo queremos saber cómo será la fiesta.”

Madre: “Bueno, Rocío, otra cosa ¿irán chicos a la fiesta?”

Rocío: “Los primos de Nerea y unos cuantos niños de mi clase.”

Padre: “Rocío, has dicho antes que la fiesta es en el barrio de Nerea ¿verdad?”

Rocío: “Sí, ¿por qué?”

Padre: “Nosotros podríamos llevarte y recogerte.”

Rocío: “¡Sí, claro!, ¡Y yo la niña chica del grupo que sus papás la llevan y la tienen que recoger... yo me vuelvo sola, que ya soy mayor!”

Padre: “Verás, cariño, Nerea vive bastante lejos de casa y tendrás que ir y volver en coche. Sabes que en fin de año hay gente que bebe alcohol. Estaba pensando cómo podemos solucionar el asunto de tu regreso a casa. Ya sabes, conducir y beber alcohol es algo muy peligroso. ¿Cómo podemos quitarnos el problema del viaje en coche?”

Madre: “Podemos llevarla a la fiesta nosotros.”

Rocío: “Vale. Pero yo me vuelvo sola.”

Padre: “¿Quién te traerá?”

Rocío: “¡Ya veré, papá! Además, la hermana mayor de Reyes irá a recogerla a las tres y media. Le puedo decir que me traiga a mí.”

Padre: “Esa me parece una buena idea.”

Rocío: “Entonces ¿puedo ir?”

Madre: “Rocío, debes comprometerte con nosotros a llamarnos por teléfono en torno a las dos de la noche y asegurarte que volverás con la hermana de Reyes.”

Rocío: “Bueno...”

Padre: “Y otra cosa muy importante: ya sabes que no debes beber alcohol ni siquiera esa noche, ni fumar, ni nada de eso...”

Rocío: “Ya lo sé, papá.”

Madre: “Rocío, por nuestra parte puedes ir a la fiesta siempre que cumplas con lo que te hemos dicho.”

Padre: “Nosotros confiamos en que cumplas tu palabra. Debes llamarnos a las dos de la noche, no beber alcohol y volver con la hermana de Reyes. Si te comprometes a esas tres cosas puedes ir ¿te parece bien?”

Rocío: “¡Sí, me comprometo! ¡Voy a llamar por teléfono a Nerea para decirle que voy!”

Padre: “Bueno, pero que sea breve la llamada, cariño, que luego llega la factura...”

Madre: “Alfredo, creo que esta tarde Rocío y yo nos vamos de compras... porque necesitarás un vestido para la fiesta ¿verdad, Rocío?”

Actividad 5. Conclusiones y cierre de sesión

| | |
|------------------------------|---|
| Descripción | Se trata de una actividad de cierre en la que el coordinador debe hacer un resumen de los contenidos más relevantes que se han visto a lo largo de las actividades realizadas. |
| Objetivos específicos | <ul style="list-style-type: none">• Reflexionar sobre las ideas claves destacadas a lo largo de la sesión.• Valorar la comprensión de los mensajes transmitidos durante la sesión.• Resolución de posibles dudas. |
| Materiales | <ul style="list-style-type: none">• Cañón y ordenador (proyector de diapositivas en su defecto).• Transparencia (Anexo 10). |
| Duración | 20 minutos |

Desarrollo de la actividad

Para comenzar con la actividad de cierre de la sesión, el coordinador o coordinadora inicia una breve discusión que debe girar en torno a las siguientes preguntas:

- De lo que habéis visto hoy, ¿qué es lo que más os ha llamado la atención?
- ¿Qué creéis que habéis aprendido?
- ¿De qué creéis que os puede servir todo este aprendizaje? ¿Le veis alguna aplicación a vuestra vida diaria?

Tras aproximadamente 10 minutos de puesta en común, el coordinador o coordinadora, con la ayuda de la transparencia recogida en el Anexo 10, resume brevemente los principales aspectos trabajados en la sesión. Finalmente, se agradece la participación de todos y todas las asistentes a la sesión y se ofrece un tiempo para resolución de dudas.

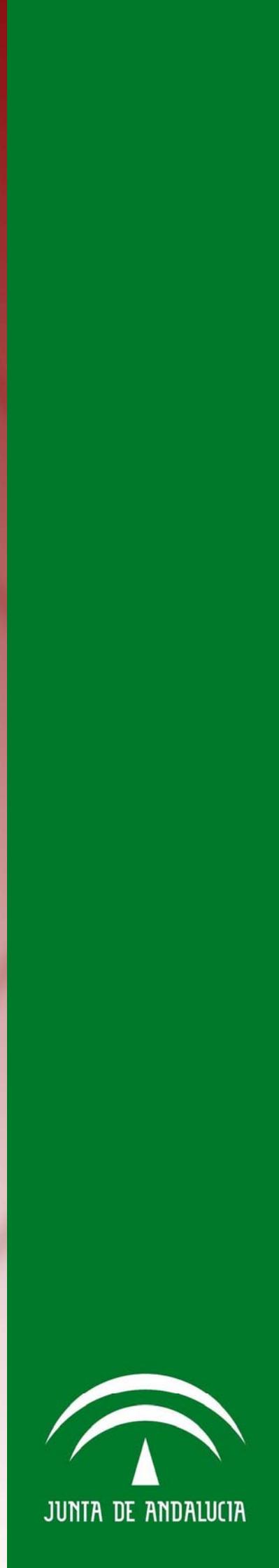
Anexo 10. Transparencia

SESIÓN 5

¿Qué hemos aprendido hoy?

- A tener una imagen más realista de la adolescencia, comprendiendo que esta etapa no es tan negativa como suele considerarse.
- Los cambios más destacables que nuestros hijos e hijas experimentan y cómo estos cambios pueden influir en las relaciones entre padres, madres e hijos o hijas.
- La importancia de la comunicación y algunas estrategias para favorecerla.
- Cómo resolver conflictos mediante la negociación.

Transparencia 23



JUNTA DE ANDALUCIA