

Creciendo como padres y madres



Con la colaboración de:



MINISTERIO
DE POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE

SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICA SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE LAS FAMILIAS Y LA INFANCIA

Autor:



Save the Children
Protegiendo a los niños desde 1919

Save the Children España

Con la Colaboración del Ministerio de Educación, Política Social y Deporte

Coordinación:

Liliana Orjuela López

Elaboración:

Romina González Sánchez (Save the Children)

Pepa Horno Goicoechea (Save the Children)

Raquel Amaya Martínez (Universidad de Oviedo)

Liliana Orjuela López (Save the Children)

Maquetación:

David Alcázar Nieto

Carlos Pérez Valtueña

Ilustraciones:

David Alcázar Nieto

Carlos Pérez Valtueña

Imprime:

PROCREA

Primera Edición: Febrero de 2009

ÍNDICE

PRESENTACIÓN.	2
---------------	---

LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS.	3
---	---

Introducción.
¿Cual es nuestra función como padres y madres?

CÓMO SON NUESTROS HIJOS E HIJAS DEPENDIENDO DE LA EDAD QUE TENGAN.	7
--	---

Introducción.
Necesidades de los niños y niñas durante los dos primeros años de vida.
Necesidades de los niños desde los 2 a los 6 años.
Necesidades de los niños de 6 a 10 años.
Necesidades de preadolescentes (10 a 13 años) y adolescentes (13 a 18 años).
Algunas ideas para recordar.
¿Qué he aprendido sobre este capítulo y qué me resulta difícil poner en práctica con mis hijos e hijas?

CÓMO SENTIRNOS BIEN Y SEGUROS COMO PADRES Y MADRES EL VÍNCULO AFECTIVO ENTRE PADRES, MADRES, HIJOS E HIJAS.	21
---	----

Introducción.
¿Qué es la autoestima y la asertividad?
¿Cómo conseguir que nuestros hijos e hijas desarrollen una adecuada autoestima?
Algunas ideas para recordar.
Reconociendo lo positivo en uno mismo.

CÓMO AFRONTAR TENSIONES Y CONFLICTOS CON NUESTROS HIJOS E HIJAS.	29
--	----

Introducción.
Normas.
Afrontando tensiones y conflictos con nuestros hijos.
Aprendiendo a relajarse.

BIBLIOGRAFÍA.	45
---------------	----

PRESENTACIÓN

Queridos amigos y amigas,

Save the Children y el Ministerio de Educación Política Social y Deporte (MEPSYD) presentan en el marco del programa de promoción de la parentalidad positiva estos materiales didácticos para padres y madres.

Dentro del ejercicio de la promoción y protección de los derechos de los niños y niñas en el ámbito de la promoción del buen trato, Save the Children lanzó en 1999 la campaña "Educa, no pegues" Save the Children, UNICEF, CEAPA y CON-CAPA para la sensibilización social contra el castigo físico a los niños y niñas. En esta línea continuamos trabajando en el marco de la campaña "Corregir no es pegar", que fue iniciada en Diciembre de 2005 y dirigida a padres y madres, profesionales del ámbito sanitario, educativo y social, medios de comunicación e instituciones con competencias en materia de infancia y familia.

Se define ejercicio positivo de la parentalidad al comportamiento de los padres y madres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación desde el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño.

Consideramos importante apoyar a los padres y madres en su función parental con el fin de lograr los objetivos mencionados a partir de tres temas que se describen en este folleto: el desarrollo de nuestros hijos e hijas, el fortalecimiento de los vínculos afectivos y la resolución de conflictos en la familia.

Queremos agradecer especialmente las aportaciones de la coautora Raquel Amaya Martínez, doctora de la Universidad de Oviedo, quien ha venido desarrollando en los últimos tiempos investigaciones y materiales para profesionales de la educación, relacionados con el desarrollo de la parentalidad positiva con el apoyo del MEPSYD entre otros.

LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS.

Introducción

En el día a día, los padres y madres solemos preguntarnos cómo enfocar la educación de nuestros hijos e hijas y cómo responder ante algunos de sus comportamientos que nos sorprenden.

A la mayoría nos gustaría tener información sobre contenidos como los siguientes:

Contenidos de interés para los padres y madres

1. Cómo son nuestros hijos dependiendo de la edad que tengan.
2. Cómo comprender el comportamiento de nuestros hijos e hijas.
3. Cómo sentirnos bien y seguros como padres y madres.
4. Cómo conseguir que nuestros hijos e hijas se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos.
5. Cómo escuchar y ponerse en el lugar de nuestros hijos e hijas para entendernos mejor.
6. Cómo expresarnos de manera amorosa y positiva.
7. Cómo ayudar a nuestros hijos e hijas para que puedan resolver sus propios problemas.
8. Cómo llegar a acuerdos con nuestros hijos o hijas.
9. Cómo mejorar el comportamiento de nuestros hijos e hijas y fomentar el diálogo.
10. Cómo establecer normas de convivencia con límites y consecuencias respetuosas, claras y coherentes.

¿Cuál es nuestra función como padres y madres?

Una gran tarea que tenemos como padres y madres es la educación de nuestros hijos e hijas. Educar es un proceso que tiene como objetivo formar a la persona, enseñarle a vivir y a convivir.

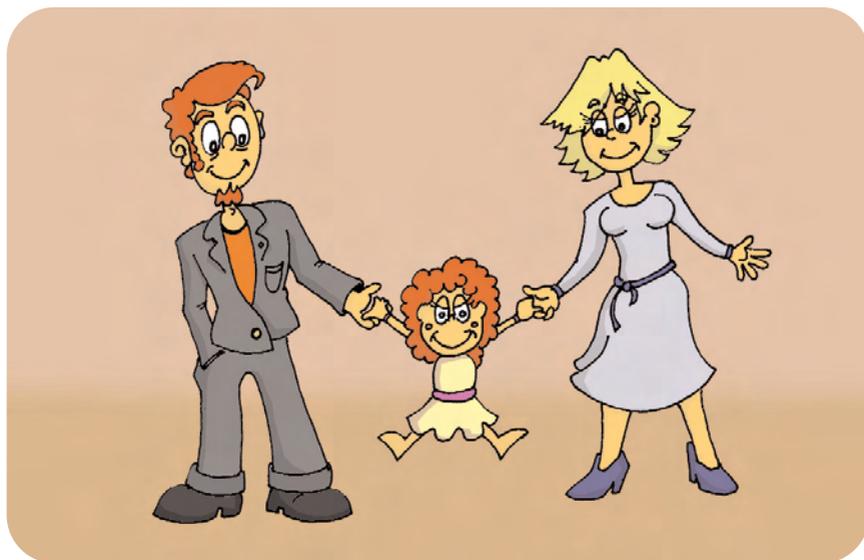
La educación en una sociedad democrática pretende conseguir que las personas, en ejercicio de sus derechos y deberes, participen como ciudadanos responsables y comprometidos con los demás.

La educación contempla varios aspectos:

1. Adquirir conocimientos.
2. Desarrollar valores.
3. Participar activamente en el grupo social.
4. Reconocer, comprender y saber expresar emociones y afectos.
5. Desarrollar un criterio propio y asumir las responsabilidades de las decisiones y comportamientos personales.

La parentalidad hace referencia a los comportamientos de los padres y madres para promover el cuidado, las capacidades y el reconocimiento de sus hijos e hijas.

Desarrollar la parentalidad positiva implica un trabajo para comprender y vivir positivamente nuestro comportamiento como padres y madres. También es necesario conocer las necesidades de nuestros hijos o hijas en cada etapa de su desarrollo, además de aprender a vivir plenamente la experiencia parental.



La educación de los niños, niñas y adolescentes es una tarea importante de toda sociedad. Los padres y madres somos las primeras y principales figuras educativas de nuestros hijos, aunque no las únicas ya que esa función la complementan las relaciones con el resto del núcleo familiar, la escuela, los amigos, la sociedad, los medios de comunicación, etc.

En el proceso de educación de nuestros hijos o hijas tenemos el compromiso de:

- Compartir el tiempo.
- Respetar su identidad.
- Favorecer su integración a la comunidad.
- Educar de manera coherente con el ejemplo propio.
- Posibilitar amplias experiencias a los niños y niñas que promuevan su desarrollo integral.

Los contenidos de este folleto están muy relacionados con valores y competencias que tanto nosotros mismos como padres y madres, como nuestros hijos e hijas, podemos desarrollar.

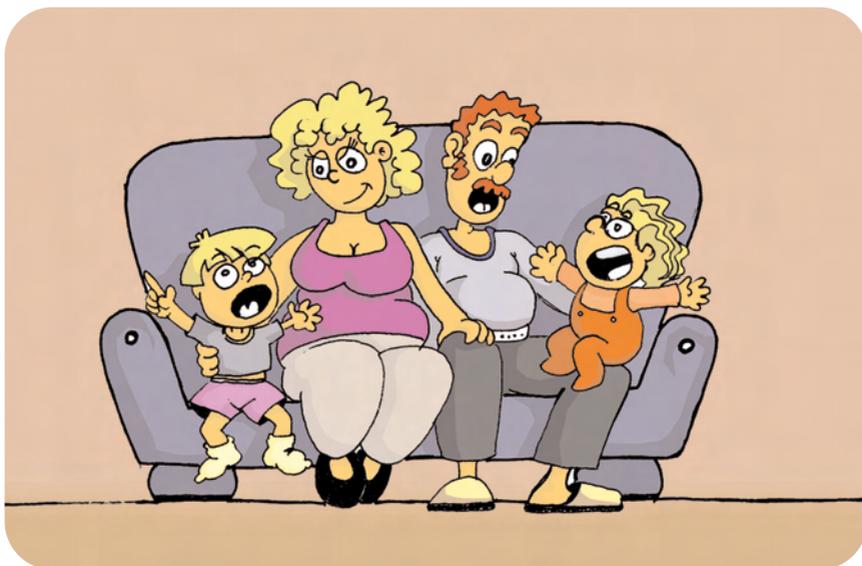
1. Comprender el comportamiento de nuestros hijos e hijas. Este apartado habla de las diferentes etapas de desarrollo de los hijos e hijas desde los 0 a los 18 años. El proceso de desarrollo es el ciclo vital de una persona, que va desde su nacimiento a su muerte. En ese proceso todos vamos cambiando, adquiriendo e integrando nuevas habilidades, conocimientos y experiencias, así como nuevas formas de vernos a nosotros mismos y a las demás personas. Es importante tener en cuenta que este proceso evolutivo tiene lugar en contextos específicos donde se desenvuelve la vida de cada persona (relaciones vinculares, familia, escuela, barrio, redes y recursos sociales, cultura, ideología). Por lo tanto cualquier comportamiento debe analizarse desde los distintos ámbitos de su desarrollo. Igualmente hay que tener en cuenta que cada persona es activa en su propio proceso de desarrollo, cada uno integra las experiencias de vida de una manera particular y le da su propio significado. La comprensión del proceso evolutivo de la infancia nos permite tener una visión ajustada y positiva del potencial de los niños y niñas.
2. Construir vínculos afectivos como base para la construcción de la autoestima y la asertividad. Los niños y niñas necesitan garantizar lazos afectivos con adultos que estén disponibles y sean capaces de transmitirles aceptación incondicional y buen trato.

Para el fortalecimiento de los vínculos afectivos es importante tener normas claras, coherentes y libres de todo tipo de violencia, basadas en el respeto y a la vez que promuevan la autonomía, la autoestima y la asertividad.

La autoestima y la asertividad son aspectos básicos para adquirir equilibrio emocional, aceptación de uno mismo con sus potencialidades y

limitaciones, tolerancia a la frustración, capacidad de adaptación; desarrollarlas de modo positivo nos permite sentirnos seguros con nosotros mismos, con los demás y frente a nuestras decisiones. Esto repercute positivamente en el desarrollo de la empatía -capacidad para comprender a los otros-, de la iniciativa y de la motivación de logro para intentar conseguir las metas que uno se proponga.

3. Resolver conflictos que surgen con nuestros hijos e hijas imponiendo al mismo tiempo las normas que necesitan para crecer adecuadamente. Es importante que asumamos que el conflicto forma parte de nuestra vida y utilizarlo de manera adecuada implica la reflexión y el aprendizaje. Con ello podemos desarrollar en los hijos e hijas competencias de resolución de problemas, de toma de decisiones, de responsabilidad y de asunción de las consecuencias de sus actos, lo que en su conjunto fomenta el respeto mutuo entre las personas y facilita la convivencia familiar. Además en la resolución de conflictos enseñamos un modelo de conducta y de relación.



**CÓMO SON NUESTROS HIJOS E
HIJAS DEPENDIENDO DE LA EDAD
QUE TENGAN**

CÓMO SON NUESTROS HIJOS E HIJAS DEPENDIENDO DE LA EDAD QUE TENGAN

Introducción

Para entender mejor el comportamiento de nuestros hijos o hijas es importante conocer las características de su desarrollo evolutivo, así como sus necesidades de acuerdo a su edad. Esto nos facilita la comprensión de su comportamiento y nos da herramientas para actuar de acuerdo a su ritmo de desarrollo y a las responsabilidades que pueden asumir.

A continuación veremos las características fundamentales de los niños, niñas y jóvenes según su edad. No obstante, hay que tener en cuenta que, aunque existan tendencias generales también es cierto que cada niño o niña puede seguir un ritmo de desarrollo distinto al de otros de su misma edad. Unos aprenden a hablar antes de lo esperado, otros empiezan a caminar algo después porque no se sienten seguros, etc. Es necesario aún así estar atentos a que el niño o niña no sufra algún tipo de déficit sensorial o físico, que sea el causante de estas diferencias.

Necesidades de los niños y niñas durante los dos primeros años de vida

Los bebés al nacer dependen completamente de los adultos para alimentarse, para que les protejan y les den afecto (ya sea a través del contacto corporal: abrazos, caricias, del lenguaje y del juego).

Necesidades físicas:

- Lactancia materna o artificial.
- Controles periódicos de salud y del desarrollo por el pediatra.
- Vacunaciones correspondientes a la edad.
- Adecuadas horas de sueño y descanso. Establecer rutinas para las horas de comida, sueño y baño es fundamental para el buen control de la ansiedad del bebé.
- Evitación del tabaquismo pasivo.

Necesidades afectivas:

- En esta etapa comienzan a construir vínculos afectivos con otras personas. El estado del adulto afecta al bebé por lo que hay que procurar no

angustiarlo con su llanto y comprender que es normal en su edad, ya que es su único medio de expresión para comunicar dolor, malestar miedo o soledad.

Características de los niños y niñas durante los dos primeros años de vida

Diferenciamos dos periodos en el primer año de vida:

Los dos primeros meses de vida:

- Pasan mucho tiempo durmiendo: "Edad del sueño".
- Sonríen por placer.
- Siguen objetos con los ojos.
- Tocan su cuerpo.
- Se relacionan con los otros a través de la alimentación.

Los diez restantes meses de vida: 3 a 12 meses:

- Empiezan a tener interés por lo que pasa a su alrededor: "Edad de la orientación espontánea al mundo". Exploran sus manos y pies, tocan los objetos con la boca.
- Comienza la comunicación intencional: escuchan atentamente y responden cuando se les habla mediante la risa y el murmullo, imitando gestos y sonidos (nos entienden antes de empezar a hablar).
- Tiene importancia el juego de experimentación: con los propios miembros del cuerpo y con objetos manejables. Hacia los 4 meses sujetan un objeto con sus manos.
- Reconocen las voces de personas cercanas; reconocen su propio nombre; las partes de su cuerpo y palabras comunes.
- Alrededor de los 8 meses pueden sentir desconfianza o mostrarse tímidos hacia los extraños. Sufren ansiedad cuando les separan de sus cuidadores cercanos.
- Gatean (hacia los 9 meses).
- Se ponen de pie, caminan (hacia el año).
- Cogen la cuchara y se la meten en la boca (1 año).
- Utilizan las manos perfectamente para agarrar y soltar (1 año y 6 meses).
- Andan perfectamente (1 año y 7 meses).
- Comienzan a controlar los esfínteres (1 año y 8 meses).
- Corren (2 años).
- Se produce la "explosión del lenguaje", les gusta hablar y entienden ideas. Les gusta mucho oír historias (2 años).

Aspectos críticos:

- Pueden llorar incluso después de haberles alimentado o haberles cambiado los pañales.
- Los niños y niñas en esta etapa pueden despertarse varias veces por la noche y llamar a sus padres.
- Les gusta repetir incansablemente juegos sencillos como lanzar objetos y esperar que el adulto se los recoja (del 1^{er} al 2^o año).
- Enseñarles a dejar el pañal (2 años).



Recomendaciones:

- Los bebés pueden dormir toda la noche sin interrupción desde que alcanzan los 6 Kg. de peso.
- No dejarles llorar mucho tiempo sin averiguar su causa.
- Estar atento si tienen fiebre y están enfermos.
- Si estamos muy nerviosos podemos pedir a otro adulto que coja en brazos al bebé mientras nos tranquilizamos.
- Existen formas de relajar al bebé cuando está irritable como: alzarlo y acunarlo con suavidad, pasearlo en los brazos, ponerle música suave, ayudarlo con masajes suaves a sacarle los gases, baños de agua tibia por la noche...
- Es importante estimularles : mostrarle objetos brillantes y que se muevan; hablarles con frecuencia; escuchar y responder al bebé imitando sus sonidos; facilitarles objetos que puedan morder, lanzar...
- Crear un espacio seguro donde pueda jugar.

- No regañarlo cuando no quiera ser alzado por otras personas. El bebé está pasando por una etapa en la cual necesita la seguridad de lo conocido: personas y lugares.
- Permitirles que empiecen a hacer cosas por sí mismos a partir del año como comer solos, que nos ayuden a desvestirlos...Afianzar su sentido de la independencia creado por las capacidades de caminar solo y comunicarse con sus propias palabras.
- Cuando no queremos que cojan ciertos objetos, retirarlos de su alcance diciendo "no toques eso", por ejemplo y acompañarlo con un gesto negativo de la mano. Podemos guardar los objetos durante unos meses hasta que aprenda que algunos no se tocan.
- Empezar a enseñarles el uso del orinal después de los 20 meses de edad cuando puedan avisar y su cuerpo esté preparado para controlar las evacuaciones. Antes de empezar a quitarle los pañales, sentarle en el orinal para que aprenda su uso y empiece a avisar. Permitirle llevar juguetes en ese espacio "del baño". Quitar el pañal primero en el día y luego por la noche.
- Reforzarle, transmitirle que lo ha hecho muy bien cuando logre avisar a tiempo. Evitar enfadarse o regañar cuando el niño o la niña no avise.

Necesidades de los niños desde los 2 a los 6 años

Necesidades físicas:

- Adecuación de la alimentación a su edad.
- Regular y establecer horarios adecuados de sueño.
- Enseñarles a comer solos.
- Supervisar posibles deficiencias sensoriales.
- Educación en el control de esfínteres (ver recomendaciones para niños de 1 y 2 años).
- Enseñarles a mantener su higiene física, incluida la bucodental.

Necesidades afectivas:

- Es importante comenzar a establecer normas.
- Jugar con niños de su edad.

Características de los niños y niñas a los 2 a 6 años

Se observa un gran avance en su desarrollo psicomotor:

- Saben utilizar la cuchara y el vaso (2 años).
- Saltan con ambos pies (2 años y 6 meses).
- Van de puntillas (3 años).
- Bajan las escaleras alternando los pies (3 años).
- Pueden pasar las hojas de un libro (3 años).
- Se consideran el centro de todo lo que les rodea (3 años).
- Tienen interés en hablar (3 años).
- Les gustan los cuentos y se identifican con personajes fantásticos (3 años).
- Tienen interés por el juego:
 - Juegos de representar un papel e imaginarse cosas: jugar a las casitas, a mamás, a conducir trenes, etc.
 - Juegos de aprendizaje: por ejemplo, aprender a leer jugando.
 - Juegos de construcción, montaje y desmontaje.
- Pueden controlar esfínteres y saben cuándo necesitan ir al baño.
- Pueden tener miedos a los animales, a la oscuridad, a lo extraño, etc., si ven que otras personas de su alrededor también tienen miedo.
- Se dan cuenta de que existen normas en el entorno y empieza el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones.
- "Etapa del NO" para afianzar su identidad (2 - 3 años).
- Empiezan a tener interés por los otros y se dan cuenta de sus necesidades y sentimientos. Se inicia el desarrollo de la cooperación.
- Tienen una relación ambivalente con sus padres: Por una parte necesitan su afecto y protección para desarrollar la seguridad y confianza en sí mismos, pero, por otra, quieren ser más independientes. Pueden tener rabietas, reacciones agresivas y comportamientos de niño muy pequeño para conseguir lo que quieren.
- De los 4 a los 6 años:
- Se mueven con mucha facilidad:
 - Suben escaleras y corren rápidamente; reconocen la derecha y la izquierda en sí mismos; saltan en el mismo sitio y avanzan con un solo pie; hacen lazos con un cordón; recortan líneas curvas; ángulos y rectas, etc.
- Surge el concepto del "yo". La noción de género y número.
- El desarrollo del lenguaje es mayor: hablan mucho, hacen muchas preguntas.
- Aprenden hábitos de auto cuidado: vestirse, limpiarse y ducharse.
- Comienzan a leer y escribir en el colegio.
- Clasifican las figuras geométricas por formas simples, por colores secundarios y por tres tamaños.

- Participan en obras de teatro sencillas asumiendo el papel de otro.
- Escogen a sus amigos y les gusta estar con ellos. Aprenden a jugar cooperativamente.
- Hacen planes con sus compañeros para lograr algo concreto.
- Reconocen emociones en dibujos.
- A partir de los 4 años los niños y niñas son mucho más reflexivos que antes y piensan lo que dicen antes de hablar; hacen consciente su propio pensamiento.
- Disfrutan inventando historias y diálogos entre personajes imaginarios.
- Si el niño es capaz de expresarse correctamente, podrá adaptarse mejor al centro escolar y a sus amigos (5 años).
- A partir de los 5 años disminuyen las pataletas y descubre que puede integrarse en su medio y busca el reconocimiento y aceptación de su entorno.
- Aparecen los miedos nocturnos, temen a los monstruos, animales...(5 años).
- Comprende y asume el concepto de norma a través del ejemplo y enseñanzas de los adultos más cercanos (5 años).
- Comienzan a tener curiosidad por la sexualidad, las diferencias sexuales entre hombres y mujeres, el nacimiento de los bebés...(5 años).



Aspectos críticos

- Permanente actividad y juego del niño o la niña (2 - 3 años).
- Las pataletas o rabietas son más intensas en esta etapa (2 - 3 años).
- Incremento de terrores nocturnos que despiertan a la familia (5 años).

Recomendaciones

- Tener en cuenta que la actividad y el juego en esta edad son muy importantes para su desarrollo. Debemos ser pacientes.
- Evitar llevarlo a lugares donde deba estar quieto o en silencio mucho tiempo.
- Cuando el niño o la niña no consigue inmediatamente lo que pide puede enfadarse mucho, llorar, arrojar objetos, arañarse o pegarse contra las paredes...Está invadido por la ira y no tiene la capacidad de controlar sus emociones. No atenderá a riñas ni agresiones, sino que éstas pueden aumentar su rabia. Recomendamos no ceder ante la rabieta y esperar con paciencia a que se tranquilice; llevarle a algún lugar tranquilo y vigilar que no se lastime. Cuando se le pase, hablar con él o ella y favorecer que pida perdón.
- Es importante que desde esta edad empiecen a aprender que no pueden tener todo lo que quieren y a tolerar sus frustraciones.
- Cuando tenga pesadillas ofrecerle protección: Abrazarlo y escuchar sus miedos; darle un poco de agua; acompañarle hasta que vuelva a dormirse en su cama. Evitar que vea películas donde aparezcan monstruos, fantasmas...que puedan provocarle pesadillas.
- Es necesario que el horario para irse a dormir sea constante y el ambiente sea tranquilo (no es conveniente que tenga emociones fuertes antes de irse a la cama). Si se enfada con alguien durante el día, procurar que se reconcilie.
- Es importante que los padres y madres hablen mucho con sus hijos e hijas, esto les ayuda a enriquecer su lenguaje, capacidad de expresión, creatividad...Dedicar tiempo a hablar con los niños y niñas supone además una forma de expresar cariño y demostrarles que nos importan.
- Permitir y no censurar las manifestaciones de curiosidad sexual y los primeros juegos sexuales entre iguales (amigos de la misma edad) y consigo mismo/a.
- Responder a las preguntas sobre sexo de manera sencilla y honesta, de acuerdo a su edad.
- Control y protección acerca de la información a la que acceden tanto en la TV como en Internet.
- En esta etapa podemos empezar a trabajar con nuestros hijos e hijas el establecimiento de normas: Sería ideal decidir las normas entre todos, pero la última palabra la tienen los padres y madres, con el fin de que el niño participe, comprenda y se haga responsable de lo que ha decidido.
- Las normas deben ser pocas, claras y sencillas. Escribirlas o dibujarlas puede ser un apoyo. Hablarlas con todos los miembros de la casa y que todos cumplan lo que les corresponde: coherencia y ejemplo.
- Repetirlas las veces que sea necesario de manera tranquila.

Necesidades de los niños de 6 a 10 años

Necesidades físicas:

- Educación alimentaria y nutricional (qué alimentos son los adecuados para que crezca sano).
- Establecer horarios de sueño estables y que garanticen su descanso.
- Educación vial para los niños que salen solos a la calle.
- Ejercicio y actividades al aire libre.
- Intervención psicológica si no controla aún esfínteres.
- Debe lavarse ya los dientes él sólo.

Necesidades afectivas:

- Educación escolar y extraescolar.
- Espacios de ocio y tiempo libre.
- Participación en las decisiones familiares.
- Aprendizaje de normas y reglas.
- Expresión y control de los cambios emocionales.

Características de los niños de 6 a 10 años

- Disminuye su visión egocéntrica y aparece mayor curiosidad por los demás y su entorno, lo que les permite comprender ideas y usar nuevos conceptos.
- Se preguntan por el funcionamiento de las cosas. Comprenden el concepto de que una cosa puede cambiar y luego volver a estar como antes (reversibilidad); aprenden que aunque las cosas cambien de forma, conserva su composición, volumen, peso... (conservación).
- Aprenden el funcionamiento social, actitudes, sus normas, exigencias y valores útiles en momentos posteriores de su vida.
- Desean adquirir un lugar en su núcleo social, tanto en casa como con los amigos, es importante el reconocimiento de los otros. Necesitan tener su espacio, ser más autónomos y se interesan por las actividades de los adultos.
- Mayor necesidad de convivir con gente de su edad. Los niños conviven con los niños y las niñas con las niñas, encontrando poco agradables a los del sexo opuesto.

Aspectos críticos

- Pueden tener falta de motivación para hacer sus tareas escolares.
- Quieren estar fuera de casa jugando con sus amigos y amigas. En torno

a la preadolescencia (9 a 11 años) pueden mostrar disconformidad ante decisiones de sus padres y madres, pedir más independencia...



Recomendaciones:

- Pueden tener sentimientos de inferioridad en la escuela. El apoyo del núcleo familiar es muy importante para evitar sentimientos de fracaso que pueden manifestarse a través de la pérdida de apetito, cansancio, depresión...
- Se debe conversar con el profesor para indagar sobre su rendimiento y comportamiento académico.
- Ante la falta de motivación es importante enseñarles cómo disfrutar de lo que aprenden y la importancia de que tengan una educación.
- Nunca compararles con otros niños o niñas ni con sus hermanos o hermanas.
- Es importante mostrar una actitud de escucha y dialogante, hacernos accesibles a que nos cuenten sus problemas.
- Mostrarnos orgullosos cuando cumplen con las tareas, hará que se sientan valiosos y sigan con ese comportamiento, por el contrario criticar solamente sus fracasos provocará que se sientan incapaces, por lo que no aprenderán nada de ellos.
- Es conveniente acudir al médico para descartar que el niño o niña tiene problemas de vista, déficit de atención...
- A la hora de poner normas, se pueden pactar las sanciones con ellos para hacerles conscientes de su responsabilidad en sus actuaciones. Estas deben ser cortas y coherentes con el incumplimiento. Por ejemplo,

poner un horario para quedar con sus amigos o amigas. En caso de que se lo salte, acordar que al día siguiente no podrá salir.

- Dejar que desarrollen sus propios intereses: escoger sus amigos, música, salir a lugares seguros y cercanos de casa. Facilitarles pasatiempos que les permitan canalizar su creatividad y energía, como deportes, tocar algún instrumento, lectura...
- No regañarles o impedir que hagan las cosas por sí mismos como por ejemplo, servirse alimentos aunque derramen un poco.

Necesidades de preadolescentes (10 a 13 años) y adolescentes (13 a 18 años)

Necesidades físicas:

- Higiene física adecuada a su maduración sexual.
- Educación afectivo-sexual, informarles de cómo prevenir enfermedades de transmisión sexual y embarazo.
- Vacunaciones correspondientes a su edad.
- Educación alimentaria adecuada a su edad.
- Pautas regulares de sueño.

Necesidades afectivas:

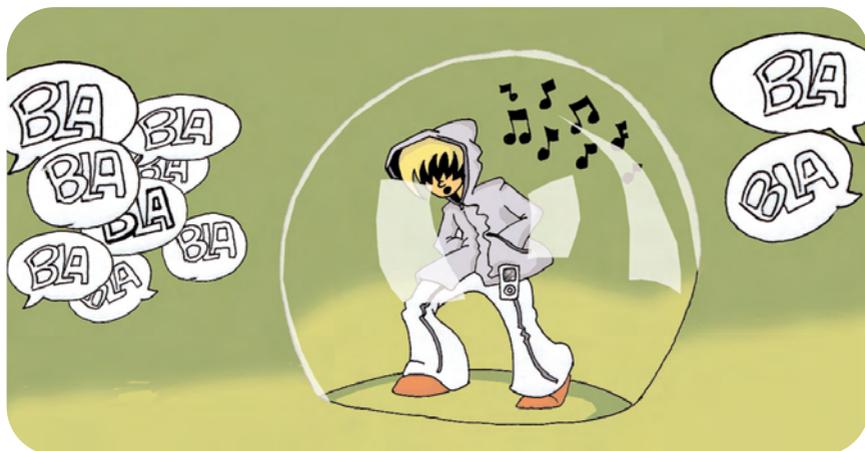
- Necesidad de tener información adecuada y veraz sobre abuso de tabaco, drogas y alcohol.
- Conversaciones abiertas con sus padres y figuras de referencia acerca de los temas que les causen curiosidad como sexo, drogas, viajes...
- Replanteamiento de normas de la casa y sanciones según su edad tomando siempre en cuenta su opinión.
- Educación escolar y extraescolar.

Características en la Preadolescencia (10 - 13 años) y Adolescencia (13 - 18 años)

- En esta etapa se desarrolla la capacidad de pensar y de buscar alternativas para solucionar problemas. Tienden a fantasear sobre sí mismos y sus ideales.
- Es una etapa de cambios provocados por una alta actividad hormonal que puede producir: hambre, sudoración, cambios de humor, nerviosismo.
- Se desarrollan los órganos sexuales y cambia la talla, el peso, la voz, el

vello, etc. Se da mucha importancia a la imagen del cuerpo porque se relaciona con la valoración de uno mismo.

- Surge la necesidad de buscar una propia identidad. Conlleva cierta confusión que se refleja en el culto al héroe o ídolo (del deporte, del cine o la música...), impulsividad infantil e intolerancia hacia los demás. Se tienen sentimientos de no reconocerse a uno mismo, de inquietud y soledad y de inseguridad ante nuevas situaciones. Hay sentimientos de miedo que, a veces, se disimulan con comportamientos prepotentes.
- Se oscila entre tener una confianza exagerada en uno mismo y sentimientos de inferioridad.
- Hay afán en hacerse valer y necesidad de libertad. Tendencia a rebelarse cuando no están de acuerdo con las normas.
- Sienten la necesidad de alejarse de la familia y de los padres y madres, con quienes suele haber relaciones tensas. Tienen preferencia por estar con los amigos, salir, escuchar música, ver TV, manejar videojuegos, hacer deporte, ir al cine, leer, etc.
- Sienten la necesidad de ser aceptados y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad para recuperar la seguridad personal. Hay una tendencia a relacionarse en grupos amplios, donde todos no son necesariamente amigos, sino grupos para "salir juntos".
- Hay tendencia a mostrarse sumisos ante los líderes del grupo, a rivalizar, reñir y pelear para mostrarse superiores. Pero también a divertirse.
- Suelen tener fantasías sobre las relaciones sexuales y con tener cosas.
- Todo ello puede afectar al rendimiento en lo que se hace.
- A partir de los 13 años puede haber dificultades de adaptación social. Hay tendencia a la introversión y a la solidaridad, a relacionarse en pequeños grupos de amigos. Hay una necesidad de amistad, de apoyo mutuo, de valoración personal, de complementarse con los amigos, de comunicar-



se y compartir información. Tiende a relacionarse con un amigo íntimo y a entablar los primeros coqueteos, citas.

Aspectos críticos:

- Presentan actitudes críticas y confrontadoras ante figuras de autoridad como sus padres y profesores.
- Cambios repentinos de humor.
- Preocupación excesiva por el aspecto físico.

Recomendaciones:

- Mostrar actitud de escucha y reflexionar con nuestros hijos e hijas los distintos puntos de vista. Con esto estaremos demostrando respeto hacia ellos y enseñando con el ejemplo.
- Tener en cuenta que los jóvenes en esta etapa necesitan diferenciarse de sus padres y madres. Sin embargo, aún dependen de ellos y necesitan su apoyo y cariño aunque no quieran que sus padres lo demuestren abiertamente, delante de amigos, compañeros de clase...
- Conocer las características propias de este periodo de edad ayuda a quitarle importancia a ciertos comportamientos de nuestros hijos o hijas que no nos agradan y que cuando eran pequeños no hacían.

Algunas ideas para recordar.

Una vez revisados los contenidos de este tema es interesante recordar algunas ideas básicas, como las que aparecen a continuación.

- Los hijos e hijas van cambiando su comportamiento según su edad.
- Nuestros hijos e hijas suelen tener comportamientos parecidos a los de otros niños y niñas de su misma edad, aunque cada uno tenga también sus propias características y ritmo de desarrollo.
- Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer nuestros hijos e hijas según la edad que tengan para no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.
- Cuando los padres y madres esperan de sus hijos e hijas los comportamientos propios de su edad les resulta más fácil entenderles y disponer de herramientas para solucionar circunstancias propias de la convivencia diaria. A través de esta actitud los padres y madres muestran a los niños y niñas desde pequeños respeto mutuo.

¿QUÉ HE APRENDIDO SOBRE ESTE CAPÍTULO Y QUÉ ME RESULTA DIFÍCIL PONER EN PRÁCTICA CON MIS HIJOS E HIJAS?

A continuación, te animamos a reflexionar y a anotar las cuestiones clave que hemos presentado en este capítulo. Escribir es importante porque nos ayuda a darnos cuenta de lo que verdaderamente nos sucede y de las cosas que nos resultan difíciles de modificar. A veces nos cuesta un poco escribir, o encontrar tiempo para hacerlo, pero merece la pena.

- I) Describe situaciones cotidianas, ejemplos concretos donde se den los comportamientos descritos anteriormente en tus hijos e hijas de acuerdo a su edad.
- II) Escribe tres cosas que te hayan resultado nuevas o interesantes de este capítulo.
- III) Escribe tres cosas sobre lo que hemos tratado en este capítulo que te resultan difíciles cuando las pones en práctica.

**CÓMO SENTIRNOS BIEN Y
SEGUROS COMO PADRES Y
MADRES**

**EL VÍNCULO AFECTIVO ENTRE
PADRES, MADRES, HIJOS E HIJAS**

CÓMO SENTIRNOS BIEN Y SEGUROS COMO PADRES Y MADRES.

EL VÍNCULO AFECTIVO ENTRE PADRES, MADRES, HIJOS E HIJAS.

Introducción

Las relaciones que mantenemos con personas allegadas como nuestra pareja, amigos íntimos, hermanos, etc. se diferencian precisamente de las que mantenemos con compañeros de trabajo, vecinos... por el sentimiento de cercanía e intimidad que nos ofrecen y lo mucho que significan para nosotros. La construcción de un vínculo afectivo adecuado implica expresar el afecto, hacer sentir a la otra persona amada y especial; hacerla sentirse aceptada tanto por las cualidades que nos gustan, como por las que no nos gustan tanto. Es necesario demostrar este interés hacia la otra persona pasando tiempo juntos; conociendo y dándonos a conocer; generando intimidad y construyendo un proyecto común en el que se ofrezca protección y cuidado mutuo. Un vínculo afectivo adecuado provoca sentimientos de seguridad y estabilidad en la relación, lleva implícito el mensaje de "te apoyaré pase lo que pase".

Los vínculos afectivos que se crean en los primeros años de vida son esenciales en la construcción de nuestra identidad (quienes somos) y de nuestro desarrollo afectivo (nuestra interpretación particular de las relaciones y cómo resolvemos los problemas). Por tanto, los vínculos afectivos son muy importantes porque determinan cómo vemos el mundo y cómo interpretamos las relaciones (desarrollo cognitivo). Así mismo, de éste dependerá nuestra actitud ante las situaciones que se nos presentan en la vida y nuestra interacción con los demás (desarrollo social).

La relación afectiva que se establece entre los miembros de la familia surge espontáneamente, en la interacción diaria que mantiene el niño o niña y sus cuidadores, pero no se mantiene por sí misma, hay que alimentarla y dedicarle tiempo. Es una relación única, donde las emociones son esenciales e implica un proceso (el vínculo no se crea de un día a otro), un tiempo dedicado por ambas partes de la relación.

Con ello queremos decir que **es posible interactuar con los hijos e hijas sin llegar a crear un vínculo afectivo** padre-hijo/a o madre-hijo/a. Esta situación se da en relaciones puramente instrumentales. Muchos conoceréis a alguien que cuenta, por ejemplo, que su padre trabajaba todo el día y se encargaba de "traer dinero a casa" para mantener a la familia, que su madre era quien se ocu-

paba de la educación (corregir el comportamiento de sus hijos, acudir a la escuela para saber cómo le iba, afrontar la actitud rebelde en la etapa adolescente...). Esta relación instrumental, o mera "interacción", como la que se puede tener con un compañero de trabajo, por ejemplo, donde no se comparte intimidad afectiva, no hay compromiso ni confianza, sólo cumple la función de cuidado material, que cualquiera podría asumir.

Desde pequeños, el vínculo afectivo entre nosotros y nuestros padres, funciona a modo de espejo, esto es: toda la información que recibimos en los primeros años de vida, es la que "estos espejos" (las personas que tienen vínculos afectivos con nosotros) nos ofrecen.

Los vínculos afectivos adecuados generan seguridad y al mismo tiempo ayudan a que las personas puedan sentirse autónomas y libres en la relación, al contrario de la dependencia destructiva que puede llevar a la anulación del criterio personal o la capacidad de tomar decisiones de los miembros implicados en la relación.

Tanto la seguridad, como la autonomía que se dan en un vínculo afectivo adecuado, son necesarias para desarrollar una alta autoestima y por tanto, para el pleno desarrollo de las personas.

¿Qué es la autoestima y la asertividad?

La autoestima es fundamental para que las personas desarrollemos al máximo nuestras capacidades. Desde que somos niños vamos construyendo una imagen de cómo somos (lo valiosos que somos o lo capaces que nos vemos para hacer las cosas); es muy importante para el desarrollo de nuestra personalidad, nuestra motivación o ganas de hacer cosas e incluso para nuestra salud mental. La asertividad está relacionada con la autoestima; es la capacidad que tenemos las personas para saber expresar nuestras opiniones y hacer respetar nuestros derechos. Por eso, es importante que desde la infancia aprendamos a reconocer nuestras cualidades, nuestras limitaciones y aceptar aquello que no nos gusta de nosotros mismos. Nadie es perfecto.

La autoestima se aprende, se adquiere y se modifica a través de las diversas experiencias personales y las relaciones que mantenemos con los demás. La valoración que hacen de nosotros nuestros padres y madres, nuestros compañeros y profesores nos ayudan a construir una imagen de nosotros mismos.



• ¿Cómo conseguir que nuestros hijos e hijas desarrollen una adecuada autoestima?

1. Reconocer y apreciar sus cualidades y sus limitaciones. Aceptarlos como son y no como los hijos o hijas ideales que queremos que sean.
2. Demostrarles que son amados y que son personas únicas y especiales.
3. Fomentar la confianza en sus capacidades demostrando que cuentan con nuestro apoyo y aceptación.
4. Demostrar cariño no sólo implica que les cuidemos, les alimentemos, les llevemos al colegio. Es muy importante mostrar nuestro amor con palabras y gestos (caricias, abrazos, besos...) así como dedicarles tiempo para hablar e interesarnos por su vida cotidiana.

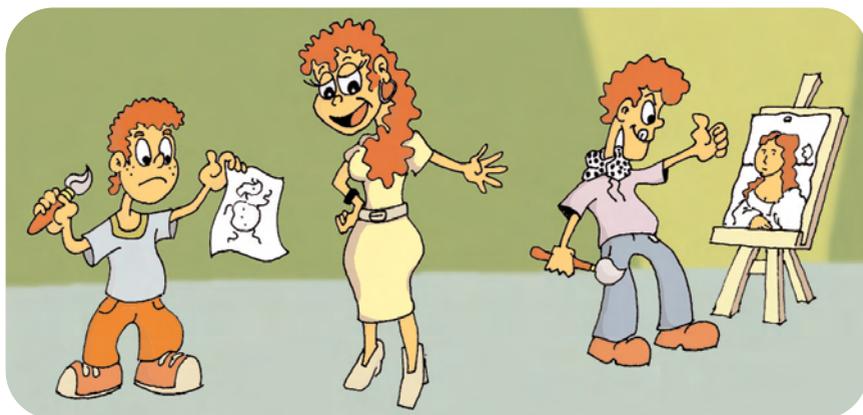
Un niño o niña con baja autoestima tiene una idea negativa de sí mismo, no confía ni en los demás, ni en sus habilidades y tiene mayor dificultad para defenderse de comportamientos agresivos de otras personas. Por otro lado, hay niños y niñas que tienen baja autoestima y tienden a reaccionar de manera violenta frente a pequeñas críticas o rivalidades.

Una estrategia que puede ayudar desarrollar una alta autoestima y asertividad en los hijos e hijas, es la técnica del lenguaje positivo y motivador: verbal, paraverbal (tonos, volumen) y gestual. Consiste básicamente en fijarse en lo positivo que tienen nuestros hijos e hijas, en sus esfuerzos, progresos y contribuciones, en decírselo y reconocérselo, así sabrán lo valiosos que son para nosotros y que hacen cosas buenas y aceptables. El lenguaje positivo y la aceptación nos permiten también a los padres y madres comentar con ellos de manera tranquila y respetuosa, las limitaciones e imperfecciones que vemos, sus conductas no coope-

rativas e inapropiadas y orientarlos sobre cómo pueden superarlos.

Para que esto suceda con naturalidad y espontaneidad es conveniente que dediquemos diariamente un tiempo a nuestros hijos e hijas -sin hacer otras cosas a la vez-, ya sea para jugar con ellos, hablar o hacer juntos alguna tarea. Es más fácil que acepten nuestros comentarios sobre conductas que necesitan corregir si les dedicamos un tiempo personal y si antes les comentamos también aspectos positivos que vemos en ellos. Esto les ayudará a "no tener que ponerse a la defensiva" ante nosotros y a percibir que lo que les tenemos que decir no son sólo reproches.

Por ejemplo, es importante evitar expresiones como la que aparece en el dibujo que sigue a continuación, donde la madre, quizás sin darse cuenta, no sólo está ridiculizando la habilidad del niño a través de la crítica del dibujo, sino que además le compara con su hermano. Con seguridad, este niño se sentirá poco respetado, triste y poco animado a seguir perfeccionando su trabajo.



Es esencial que los padres y madres seamos conscientes de nuestro comportamiento hacia nuestros hijos e hijas, es decir, de cómo actuamos y hablamos con ellos (qué les decimos y cómo se lo transmitimos) para valorarles en lo que tienen de positivo y no sólo para señalar los aspectos negativos o decirles lo que hacen mal y lo que tienen que mejorar.

No obstante, en el día a día hay muchos factores tanto internos a la familia (problemas en las relaciones con padres, hermanos, pareja...) como externos (estrés producido por el trabajo, dificultades económicas, por ejemplo), que pueden influir negativamente en nosotros y en la construcción y mantenimiento adecuado de los vínculos con la gente a la que queremos. Estas situaciones nos generan tensión, desasosiego, prisas, etc., y apenas nos dejan espacio para pensar en

nosotros mismos, reflexionar sobre nuestras cualidades, así como para pensar y aceptar nuestros errores y limitaciones. Por eso es importante que, a pesar de estos inconvenientes, no descuidemos la calidad y la cantidad de las relaciones con nuestros hijos e hijas o lo que es lo mismo, fomentar el vínculo afectivo. Para ello como padres y madres necesitamos fortalecer también nuestra autoestima, nuestra valoración adecuada de nosotros mismos. Esto es importante, porque si uno no se encuentra a gusto consigo mismo, es más difícil poder valorar a los demás y decirles lo positivo que tienen en sí mismos.

● **Algunas ideas para recordar.**

Una vez revisados los contenidos de este capítulo es interesante recordar algunas ideas básicas, como las que aparecen a continuación.

Algunas ideas para recordar

- Todos necesitamos sentirnos seguros y confiados. Con ello podemos afrontar mejor lo que nos sucede cada día.
- Es importante que los padres y madres aprendamos a reconocer nuestros errores cuando estamos educando a nuestros hijos e hijas. Estos errores pueden servir en muchas ocasiones para aprender. Incluso si es necesario hay que pedir perdón cuando nos hemos excedido al corregir a nuestros hijos o hijas.
- Educar a los hijos es una tarea compleja. Por eso, además de dedicación, los padres y madres necesitamos también aprender a estar a gusto con nosotros mismos. Esto nos ayuda a transmitir a nuestros hijos seguridad y confianza, y a crear una convivencia familiar sosegada, donde se puede fomentar la aceptación y el respeto.
- Desde que son pequeños, hemos de ayudar a los niños y niñas a que aprendan a aceptar tanto sus cualidades como sus limitaciones para que desarrollen una valoración y autoestima adecuada de sí mismos. Desde la primera infancia es fundamental enseñar a los niños y niñas a:
 - Reconocer y expresar sentimientos.
 - Expresar necesidades.
 - Reconocer y hacer respetar sus derechos.
 - Decir "no" cuando se sientan incómodos en alguna situación o no estén seguros de alguna proposición.
 - Pedir ayuda.
- Podemos enseñar a los niños y niñas a experimentar la empatía o capacidad para darse cuenta de los sentimientos de otras personas y comprender cómo se sienten. Ponerse en el lugar de otro ayuda a los niños y niñas a ser conscientes del dolor, malestar o alegría que sus comportamientos pueden causar a los demás (hermanos, amigos, padres, abuelos...)

- Es importante ser coherente con lo que decimos y hacemos. El aprendizaje emocional se da por la vía del ejemplo. Somos un espejo para ellos y ellas.
- Es necesario expresar abiertamente nuestros sentimientos de afecto o enfado de manera positiva hacia los niños y niñas así como permitir que ellos también lo hagan.
- Los hijos e hijas comenten errores y sus padres y madres han de entender que éstos, en muchas ocasiones, son oportunidades para aprender, para aceptar la frustración, y para desarrollar habilidades personales. No tenemos que pensar que estos errores indican que somos incapaces de hacer las cosas.
- Al igual que los adultos, los niños y niñas suelen colaborar más y portarse mejor cuando sienten aceptados y se les reconoce lo que hacen. A veces los niños y niñas se portan de modo inadecuado para llamar la atención de sus padres y madres porque necesitan reconocimiento, respeto y aceptación.
- Podemos utilizar con nuestros hijos e hijas el lenguaje positivo y motivador -gestual, paraverbal (tonos, volumen) y verbal- para fomentar su autoestima y su comportamiento cooperativo. El lenguaje y el tono adecuado les ayuda a sentirse respetados y aceptados.

Reconociendo lo positivo en uno mismo

Una vez que hemos comentado algunas ideas básicas sobre el desarrollo de la autoestima y sus implicaciones para las relaciones interpersonales con la pareja, con los hijos y con los demás, dediquemos un tiempo al siguiente ejercicio:

Reconociendo lo positivo de uno mismo

- Cita algunas cosas positivas de ti mismo/a
- Menciona cualidades de tus hijos o hijas.
- ¿Nos resulta difícil decir cosas positivas sobre nosotros mismos? ¿Por qué?
- Cita algunas cosas que nos guste hacer solos.
- Cita algunas cosas que nos guste hacer en compañía de nuestros hijos o hijas, pareja o amigos.
- ¿Cómo podrían cambiar nuestras relaciones con los otros si reconociéramos nuestras propias cualidades y las de los demás?

**CÓMO AFRONTAR TENSIONES
Y CONFLICTOS CON
NUESTROS HIJOS E HIJAS**

CÓMO AFRONTAR TENSIONES Y CONFLICTOS CON NUESTROS HIJOS E HIJAS.

Introducción

En la vida diaria puede ser difícil saber cómo reaccionar cuando se presentan conflictos con nuestros hijos o hijas. Sus enfados nos pueden molestar o poner nerviosos y a veces podemos perder el control de nuestras propias emociones gritando, utilizando el castigo físico como el golpe o el cachete, riñendo o amenazando. Como padres y madres nos gustaría que esto no sucediera, que pudiésemos controlarlo, porque queremos a nuestros hijos e hijas y no pretendemos hacerles ningún daño. Sin embargo, estos comportamientos de irritación de los padres y madres pueden llevar a pensar en alguna ocasión a nuestros hijos que no les queremos lo suficiente.

Para imponer disciplina a un niño o niña en ningún momento necesitamos usar la violencia con ellos, pegándoles o humillándoles.

Los conflictos forman parte de las relaciones humanas. En ciertas ocasiones el camino que toman los conflictos puede deteriorar la convivencia generando violencia, por ello es importante proporcionar herramientas para resolverlos de manera constructiva. Para empezar, necesitamos que todos los implicados sean conscientes de su responsabilidad en el problema y que tengan voluntad para resolverlo. Igualmente es necesario saber cuándo es el momento de intervenir, cuál es el mejor momento para hablar y cuándo callarse, porque si queremos resolverlo en el momento en que alguna de las personas implicadas en la situación está violenta o enfadada es muy probable que en ese momento no se pueda hablar de manera tranquila.

Resolver un conflicto no es solamente exponer una serie de propósitos de enmienda o de buenas intenciones, implica desarrollar estrategias de resolución de conflictos que empiezan por cambiar pequeñas cosas que mejoren el clima de tensión.

Estrategias para resolver los conflictos de manera constructiva:

1. Mejorar las habilidades de comunicación y de escucha. Es importante promover espacios para que cada persona pueda expresar sus sentimientos sin ser juzgado y si es necesario que cada uno pida perdón a los demás por los errores cometidos.
2. No emplear actitudes agresivas como insultos, reproches o amenazas.

3. Favorecer la empatía que es la capacidad para ponerse en el lugar de otras personas. Esto nos permite considerar las diferentes perspectivas de las personas implicadas en el conflicto.
4. Negociar salidas concretas. Las propuestas de resolución del conflicto seguramente afectarán a todos los involucrados ya que seguramente todos tendrán que asumir compromisos como parte de su responsabilidad en el problema.

Las respuestas violentas surgen frecuentemente cuando las personas no cuentan con alternativas constructivas a través de las cuales resolver los conflictos que las desencadenan.

Por otra parte, la falta de control emocional de los padres y madres pueden llegar a ser imitadas por los hijos, como hacen con otros de sus comportamientos, y aprender así a perder también su control emocional, voceando, gritando, riñendo o pegando; y todo ello sin que los padres y madres lo pretendamos.

Por eso es tan importante poder autorregular nuestras emociones y nuestros comportamientos ante nuestros hijos e hijas y ante los demás, y también aprender a interpretar y a comprender las razones de su comportamiento, sobre todo cuando están enfadados y tienen conductas inapropiadas. Para ello hemos de pensar que nuestros hijos o hijas, como cualquier otra persona, necesitan atención, respeto, afecto y reconocimiento. A veces, cuando la persona siente que no tiene este reconocimiento, o que no se lo dan como espera, puede reaccionar con comportamientos de enfado o con llamadas de atención, con oposición a la autoridad y en ocasiones, incluso, con comportamientos vengativos. Esto no suele suceder, sin embargo, cuando la persona se siente atendida; en estos casos nos solemos mostrar contentos, cooperativos y dispuestos al diálogo.

Normas

Como seres sociales, todos necesitamos aprender una serie de normas como parte necesaria del proceso educativo. A partir de ellas se regulan los comportamientos permitidos o censurados y a la vez las normas ofrecen a los niños y niñas una serie de elementos de contención que les permiten dar estabilidad y coherencia al mundo social en el que viven.

El derecho del niño a no sufrir ningún tipo de violencia recogido en el artículo 19 de la Convención de los Derechos del Niños, tiene que plasmarse en las legis-

laciones¹. Pero igualmente tiene que plasmarse al interior de la familia. Esto significa decir **NO al castigo físico y/o psicológico**.

Una de las finalidades de las normas es permitir que los niños y las niñas las incorporen mediante un proceso crítico. Así pueden incorporarse al mundo de los adultos, contando con sus normas y a la vez con sus propias visiones y aportaciones.

Para promover normas en la familia que apoyen el ejercicio de la parentalidad positiva es necesario que:

- No incluyan ninguna forma de violencia ni física ni psicológica.
- Las normas estén basadas en razones claras, conocidas y consensuadas entre padres, madres e hijos o hijas.
- Los límites y normas deben ser claras, coherentes y consistentes en función de la capacidad del niño o niña para asumir responsabilidades.
- Cuando el consenso no sea posible, los padres y madres deben explicar y razonar las normas de una manera comprensible para el niño o niña según su nivel de desarrollo.
- Las razones por las que se establecen las normas han de basarse en la búsqueda del bien común tanto de los niños y niñas como de los adultos.
- Los padres y madres dan a conocer las normas previamente, explicando el sentido de las mismas y cuáles son las consecuencias en caso de que no se cumplan.
- Los padres o madres deben tomar la última decisión, si desean cumplir con su función de protección y educación.

Las normas son un derecho de los niños y niñas, no un derecho de los padres y madres.

1 En España el Código Penal recoge la prohibición explícita del uso de la violencia contra la infancia. La Ley de Adopción Internacional, en sus apartados IV y V modificó los artículos 154 y 268 del Código Civil, señalando que los padres y tutores han de ejercer sus funciones respecto de sus hijos y pupilos "respetando su integridad física y psicológica".

Afrontando tensiones y conflictos con nuestros hijos

Para poder afrontar de modo positivo las tensiones y conflictos que se producen con nuestros hijos, y llegar a entender su comportamiento nos conviene recordar algunas ideas importantes:

- 1) Las características del comportamiento de los niños, niñas y adolescentes varían según su proceso de desarrollo.
- 2) Todas las personas tenemos la necesidad de recibir atención, afecto, respeto y reconocimiento; en el caso de nuestros hijos, necesitan recibir esa atención y reconocimiento, sobre todo, de nosotros, sus padres y madres.
- 3) La necesidad de que los padres y madres autorregulemos nuestros comportamientos y emociones ante nuestros hijos e hijas y desarrollemos estrategias para resolver los conflictos de manera constructiva.
- 4) La disciplina positiva es parte imprescindible de la educación.
- 5) Necesitamos mejorar estrategias de comunicación: cómo escuchar y ponerse en el lugar del otro para entendernos mejor y cómo expresar sentimientos y opiniones de manera positiva y con respeto.

Para analizar cómo suceden estos procesos vamos a trabajar con dos casos como ejemplo. Uno será el caso de Juan, un niño pequeño de cuatro años, y otro, el de Ana, una adolescente de quince años.

Caso Juan, Acostarse, 4 años

Padre: ... Y todos vivieron felices y comieron perdices. Bueno Juan, este es el final de la historia y ya es hora de que te vayas a la cama.

Juan: ¿Puedes leerme otro cuento?

Padre: No, Juan, ya es tarde, así que buenas noches. Mmmmm, vamos a ver, hoy ponen una buena película en el canal ...

Juan: ¡Papiiiii!

Padre: ¿Qué pasa, Juan?

Juan: *Tengo sed. ¿Puedo ir a beber agua?*

Padre: *Bueno, date prisa y vete a la cama. A ver, ¿qué canal era...? Ah sí, el canal ...*

Juan: ¡Papiiii!

Padre: *¿Qué pasa ahora, Juan?*

Juan: *Tengo que ir al baño*

Padre: *¡Bueno vete al baño, y por favor te acuestas enseguida, eh?!*



Para analizar el caso vamos a intentar responder a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué conducta tiene Juan?
2. ¿Esta conducta de Juan es esperable para su edad?
3. ¿Qué busca obtener el niño de su padre?
4. ¿Cómo se siente el padre ante la conducta del niño?
 - a) ¿Se siente molesto e irritado?
 - b) ¿Se siente retado en su autoridad de padre?
 - c) ¿Se siente dolido como persona?
 - d) ¿Se siente impotente y sin saber qué más puede hacer con su hijo para que vaya a dormir?

Para ello nos conviene pensar, entre otras cosas, en lo siguiente:

1. Qué edad tiene este niño y cuál es el comportamiento esperable de los niños en esa edad. Necesitamos tener en cuenta las características del comportamiento de las personas según su edad.

Juan tiene cuatro años. En esa edad es esperable que los niños busquen estar todo el tiempo posible con sus padres, y les cuesta alejarse de ellos, aunque sea para ir a dormir. Por ello, es muy probable que utilicen excusas para seguir más tiempo con sus padres antes de ir a la cama, como las que utiliza Juan: pedir leer otro cuento, ir al baño, querer agua, etc.

2. Si el niño ya ha recibido anteriormente todas estas atenciones, seguramente no tendrá mucha sed ni muchas ganas de ir al baño, pero está empleando estrategias que sabe que dan resultado para seguir al lado de su padre y no ir a dormir.
3. El padre, por su parte, está comentando para sí en voz alta delante del niño que quiere ver una película interesante, lo que seguramente le da al niño más motivos para que quiera seguir levantado y estar con su padre. Quizás aquí el padre, aunque estuviera pensando en ver la película porque es su tiempo de descanso, no tendría que comentarlo en voz alta delante del niño.

Comentario: *Como adultos, necesitamos autorregular nuestro comportamiento ante los niños, niñas y pensar en los posibles efectos que pueden tener nuestros actos sobre ellos.*

4. En su tiempo de descanso, es lógico que el padre tenga ganas de ver una película con tranquilidad y quiera que su hijo o hija ya estén acostados a su hora. Eso ayudará, además, a que éstos descansen bien.

Comentario: *Respecto a este punto es interesante pensar que para que la convivencia familiar funcione adecuadamente es necesario establecer ciertos hábitos y rutinas de comportamiento, sobre todo en los niños y niñas. Por otra parte, los adultos necesitamos disponer de un pequeño tiempo personal para nosotros mismos que nos ayude a relajarnos y a disfrutar de las pequeñas cosas que nos satisfacen en el día a día.*

5. Ante la conducta insistente de Juan para seguir al lado de su padre, éste se siente molesto e irritado, lo que le lleva a enfadarse y a elevar el volu-

men y el tono de voz con su hijo (lenguaje paraverbal) para hacer que le obedezca y se vaya a dormir.

Quizás aquí el padre, sin enfadarse pero con tono firme y amable, utilizando su asertividad, podría decirle a Juan en su habitación, que una vez que ya han leído juntos un cuento o dos, que ya ha bebido el agua que necesitaba y que ya ha ido al baño, es el momento de acostarse y descansar. El padre podría entonces dejar al niño en la habitación y hacer otras cosas. De este modo, el padre va estableciendo con el niño los límites de su comportamiento de un modo razonable y tranquilo, respetando su autoestima y el niño va aprendiendo a respetar estos límites y también el tiempo personal de su padre, lo que beneficiará a la propia autoestima de éste.

Comentario: *En este punto es necesario tener en cuenta que los padres y madres necesitamos autorregular nuestras emociones y nuestro comportamiento para poder utilizar adecuadamente nuestras habilidades de comunicación asertiva, y así decir a nuestros hijos de un modo tranquilo y amable, pero a la vez firme y convincente, las cosas que queremos que se entiendan y se cumplan. Necesitamos cuidar la forma y el tono (lenguaje paraverbal) con que nos comunicamos y con que expresamos nuestras ideas y emociones a los hijos, porque ellos aprenden de nosotros imitando nuestro comportamiento, que luego reproducen. Si nosotros les hablamos con enfado y gritando, ellos aprenderán a hablarnos a nosotros también con enfado y gritando; pero si les hablamos con respeto, amabilidad y firmeza, ellos aprenderán a hacerlo también de la misma manera. Con ello contribuimos a fomentar en ellos el desarrollo de las habilidades sociales y de comunicación, el respeto mutuo, la seguridad personal y la asertividad.*

6. Aunque Juan insista en seguir con su padre, ha llegado el momento en que éste ha de dejar de responder a sus llamadas, dado que sus necesidades fisiológicas y de compañía ya han sido atendidas, y es el momento en que el niño debe descansar. De este modo, el niño irá aprendiendo que puede tener la atención de su padre cuando sea el momento adecuado para ello, y no siempre que él quiera y como quiera, porque los otros también tienen sus necesidades que cubrir. Así, poco a poco, el niño aprenderá a mantener hábitos saludables, a respetar normas y límites, a respetar el tiempo y las necesidades de los otros, a tolerar sus frustraciones y a autorregular su propio comportamiento.

Caso Ana, Dormir fuera de casa, 15 años

Ana: *Mamiii, ¿puedo dormir en casa de María esta noche?*

Madre: *¡No, Ana, porque mañana es día de ir a clase!*

Ana: *Ya lo sé. Pero, ¿puedo hacerlo solamente por hoy? Anda, "porfa"...*

Madre: *No, lo siento, Ana.*

Ana: *Pero la madre de María sí le deja dormir fuera aunque al día siguiente haya clase*

Madre: *¡A mí no me interesa lo que hace la madre de María!. ¡Yo soy tu madre y digo que NO!!*

Ana: *¡Tú nunca me dejas hacer nada!*

Madre: *¡Basta Ana!*

Ana: *¡No veo por qué no puedo ir a dormir sólo por esta noche!*

Madre: *¡¡Porque digo que NO!! y ¡¡Basta!!*

Ana: *¡¡Tú siempre estás igual. Siempre tiene que ser lo que tú digas!!, ¡¡¡TE ODIO!!!*

Madre: *¡¡¡Cómo te atreves a hablarme así. Soy tu madre!!! (Le da una torta)*

Ana: *Sale muy enfadada hacia su cuarto dando un fuerte portazo.*



Para analizar el caso vamos a intentar responder a las siguientes cuestiones:

1. ¿Qué conducta tiene Ana?
2. ¿Esta conducta de Ana es esperable para su edad?
3. ¿Qué busca obtener Ana de su madre?
4. ¿Cómo se siente la madre ante la conducta de su hija?
 - a) ¿Se siente solo molesta o irritada?
 - b) ¿Se siente retada en su autoridad de madre?
 - c) ¿Se siente dolida como persona?
 - d) ¿Se siente impotente y sin saber qué más puede hacer con su hija?

Para ello nos conviene pensar, entre otras cosas, en lo siguiente:

1. Qué edad tiene Ana y cuál es el comportamiento esperable de los jóvenes en esa edad. Necesitamos tener en cuenta las características del comportamiento de las chicas de esa edad.

Ana tiene 15 años, se encuentra en la etapa de la adolescencia. A esa edad no es extraño que los jóvenes quieran estar el mayor tiempo posible con sus amigos, y por eso, no es extraño que, en este caso, Ana le pida a su madre permiso para ir a dormir a casa de su amiga María. Probablemente no es la primera vez que lo hace.

Comentario: *En esta edad es esperable que los hijos busquen estar todo el tiempo posible con sus amigos; les gusta estar alejados de sus padres, no dar cuentas de lo que hacen, salir de casa, probar cosas nuevas, etc.*

2. Ana no está teniendo en cuenta que al día siguiente hay clase y que necesita estar descansada para rendir adecuadamente en el centro. Su madre está pensando precisamente en esto y cree que si su hija va a dormir a casa de su amiga, seguramente se quede despierta hasta avanzada la noche y al día siguiente no rinda bien en el colegio. Parece que la madre considera como norma en su casa que mientras haya clase al día siguiente su hija no debe pasar la noche en otras casas. Si esta es la norma, su hija necesitará aprender a respetarla, a autorregular su comportamiento para no insistir en conseguir algo que sabe que no es posible en esas circunstancias y a tolerar la frustración que esto le supone.
3. Seguramente Ana ya conoce esta norma y la respuesta de su madre,

pero insiste en intentar conseguir lo que quiere. Esto puede interpretarse, en principio, como algo positivo porque indica que Ana tiene iniciativa y motivación para lograr lo que pretende; que la posible negativa de su madre no le impide volver a intentarlo, y que es capaz de asumir el riesgo de que le diga que "no". Pero, a la vez, Ana necesita aprender que no todo lo que quiere lo puede conseguir cuando ella decida y del modo en que ella decida. En este caso, necesita aprender a respetar las normas de convivencia familiar y a tolerar la frustración que le supone no conseguir su meta de ir a dormir a casa de su amiga.

4. Ante la petición de Ana, la madre le responde inmediatamente y con seguridad que "¡NO!", y le da las razones para ello: "...porque mañana es día de ir a clase".

Comentario: *En muchas ocasiones, un "¡NO!" rotundo como primera respuesta a una petición, aunque vaya acompañado de una razón de peso, genera un corte en la comunicación y un cierto resentimiento en la persona que lo recibe, aunque sepa de antemano que su petición puede ser rechazada, porque puede sentir que no se le da ninguna oportunidad de expresarse ni de ser escuchada en aquello que considera que es importante para ella. Aquí, hemos de considerar la diferencia que hay entre escuchar y estar de acuerdo con lo que se escucha. Una persona puede escuchar a otra y no compartir sus ideas, opiniones o peticiones; pero el hecho de escucharla facilita que esa persona se sienta atendida y respetada, lo que, a su vez, contribuye a que pueda tolerar mejor su frustración, aceptar una negativa y a autorregular mejor la tendencia a reaccionar de manera violenta, lo cual agudiza el conflicto o la diferencia de posturas.*

5. Quizás por ello, en su nuevo intento, Ana introduce comparaciones del comportamiento de su madre con el de otras madres; es posible que quiera hacerle sentir que como madre no lo está haciendo bien, dado que según ella, es la "única" que no consiente en dejarle hacer algo que, desde su punto de vista, es razonable y hace sin problemas su amiga María. Ante estos intentos de Ana y la comparación que hace, su madre se enfada y sigue respondiendo NO, pretendiendo cerrar la conversación.

Comentario: *En este momento, las dos partes están incrementando la tensión emocional y la relación está derivando hacia una lucha de poder entre madre e hija, lo que acabará produciendo aumentando el conflicto entre ellas.*

6. Es probable que ante estos NO que se producen desde el inicio de la conversación, Ana sienta que no ha tenido la oportunidad de hablar y de expresarse, de ser escuchada. La madre, haciendo uso de su asertividad, tiene claro que su hija ha de respetar la norma establecida y que lo hará de un modo u otro, aunque éste sea impositivo, haciendo valer su rol de autoridad de madre. Sin embargo, los adolescentes no suelen responder bien ante la imposición cuando perciben que no hay posibilidad de alcanzar lo que buscan. Por eso, en este momento la relación se vuelve tensa, basada en hacer ver al otro quién puede más. Se establece una relación de poder y la comunicación por vía razonable tiende a bloquearse.

Comentario: *Cuando se producen estas situaciones de lucha por el poder con los adolescentes, los padres y madres podemos llegar a sentir que nuestros hijos cuestionan nuestra autoridad en la familia y muchas veces reaccionamos intentando imponerla. Nuestros hijos adolescentes, por su parte, tienden a no admitir la imposición, reaccionando entonces con nuevas estrategias de poder. En esos momentos la relación va intensificando la tensión y se mantiene, no ya por el tema que se estaba discutiendo inicialmente, sino para hacer ver al otro quién es cada uno, la fuerza que tiene respecto al otro y que no se va a dejar doblegar sin más. Se produce una relación tensa basada en mantener el poder respecto al otro.*

7. Ante la negativa de su madre, Ana lo sigue intentando. Parece que tiene una alta motivación de logro y quizás sabe que insistiendo un poco más su madre puede llegar a ceder. Pero lo hace muy enfada, con acusaciones a su madre, generalizando su comportamiento: "Tú nunca me dejas hacer nada... Siempre estás igual; siempre tiene que ser lo que tú digas"; y con palabras vengativas: "Te odio", que intentan herir a la madre.

Comentario: *Aquí se ve cómo esa relación de poder, de ver quién puede más, va incrementando la tensión emocional tanto en la hija como en la madre. Ana se da cuenta de que no va a poder conseguir lo que quiere, siente que está perdiendo, pero lo sigue intentando con rabia, lo que le lleva a decir cosas a su madre que le puedan hacer daño, y que, a la vez, seguramente no siente de verdad, pero en ese momento le ayudan a desahogarse. Vemos cómo se va pasando de una relación de poder y fuerza a una relación de venganza para herir al otro cuando una parte se siente derrotada.*

8. Las palabras de Ana hacen su efecto, y su madre acaba perdiendo el control emocional porque se siente dolida y herida como madre. Necesita descargar la tensión acumulada y le da una torta a su hija, lo que le hace

a ésta sentirse definitivamente derrotada y optar por retirarse de la situación y de la habitación, pero con un enfado y tensión aún mayor.

Comentario: *Actuando de este modo, con escaladas de tensión y de poder, el conflicto no sólo no se resuelve, sino que se hace cada vez mayor. Seguramente, en este caso, Ana se siente resentida, desgraciada y poco respetada, y su madre se siente dolida, impotente y culpable por haberle pegado. Aunque no nos resulta fácil, a los padres y madres nos conviene no interpretar siempre al pie de la letra lo que nuestros hijos dicen de nosotros en momentos de tensión, sobre todo, cuando ven que no pueden conseguir de nosotros lo que quieren. Podemos intentar no decir nada en ese momento para no incrementar el conflicto, aunque sea frustrante para nosotros; en un momento posterior en que nos sintamos más calmados y con capacidad para razonar, podemos buscar hablar con nuestros hijos utilizando palabras que expresen nuestros sentimientos para comentarles cómo nos hacen sentir sus palabras o sus actos ("mensaje-yo"). Es muy probable que al inicio a los padres y madres nos resulte difícil y hasta ridículo expresar nuestros sentimientos ante nuestros hijos, y también que ellos no quieran escucharnos porque se sienten dolidos; pero es importante decírselo de todas formas para que aprendan a entendernos y a desarrollar un cierto nivel de empatía con nosotros, aunque esto no llegue por sí solo a resolver la situación.*

Si la madre lo considerara oportuno, podría explorar alternativas y de negociación para la resolución de conflictos. Este método permitiría a ambas llegar a una situación en la que perciban que las dos partes participan en la solución de la diferencia. Quizás podrían explorar la opción de que Ana fuera a dormir a casa de su amiga en otro momento, lo que permitiría respetar la norma establecida, como, por ejemplo, durante un fin de semana; así se introducirían elementos para la negociación. Ello facilitaría que Ana se sintiese escuchada en su petición, aunque no pudiera conseguir lo que pretende en el momento que ella quiere, dado que la norma familiar ha de ser respetada. Con este modo de actuación, Ana podría aprender también a escuchar a su madre, a empatizar, a autorregular sus emociones, a razonar, a acercar posturas y a tolerar mejor la frustración que le supone no alcanzar del todo sus pretensiones.

En el caso de que la madre no considerara aceptable que Ana fuera a dormir a casa de su amiga en ningún momento, podría intentar evitar utilizar el "NO" como primera respuesta a la petición de su hija, y concederle unos minutos para que se expresara. La respuesta a la petición seguiría siendo negativa, pero Ana podría haber podido comprobar que ha tenido la oportunidad de ser escuchada, y esto, en alguna medida, le

hará sentirse respetada. El grado de frustración que le producirá esta negativa de su madre no llegará a alcanzar el nivel que alcanzó en la situación inicial provocada por el NO imperativo.

En todo caso es importante recordar que la autoridad es necesaria para la educación de nuestros hijos e hijas y esta autoridad está basada en la responsabilidad que tenemos de educarlos y protegerlos. Esa autoridad implica un poder del que no podemos abusar ni ejercer de manera violenta. En este caso a pesar de tener claridad sobre la decisión, lo mejor es que la madre pueda exponer un argumento para que su hija pueda entender el razonamiento sobre la cual está basada esa decisión.

En algunas ocasiones similares a ésta, lo que puede también suceder es que, incluso admitiendo la posibilidad de llegar a acuerdos y a negociar, alguna de las partes esté muy alterada y se niegue a colaborar proponiendo alternativas poco razonables o, incluso, con una actitud ofensiva. En ese caso quizás convenga posponer el momento de la negociación hasta encontrar otro en que las dos partes se sientan más calmadas y con posibilidad de razonar para llegar a puntos de encuentro.

Para afrontar los conflictos es esencial prestar atención a la comunicación, a la empatía, la asertividad y sobre todo controlar la agresividad.

● **Aprendiendo a relajarse**

Para que los padres y madres podamos controlar y autorregular nuestras emociones ante los comportamientos poco cooperativos de nuestros hijos, o ante cualquier otra situación que nos provoque tensión emocional, necesitamos, entre otras cosas, aprender a relajarnos y a controlar nuestros impulsos. Para ello podemos practicar algunas estrategias de relajación como la que se introduce a continuación.

1. Nos sentamos cómodamente en una silla con los brazos y las piernas estirados.
2. Cerramos los ojos. Tomamos aire y lo expulsamos despacio y con suavidad. Seguimos con los ojos cerrados respirando profundamente durante todo el tiempo que dure la actividad.
3. Con los brazos estirados, cerramos los puños con fuerza unos segundos.

y a continuación los abrimos de golpe. Notamos que, al inicio, nuestros músculos de los brazos, los antebrazos y las manos están tensos, pero al soltar podemos relajarlos.

4. Recordamos o imaginamos una situación muy agradable durante unos 60 segundos y pensamos "me encuentro bien", "estoy a gusto".
5. Recordamos o imaginamos una situación poco agradable durante unos 30 segundos y pensamos "no me gusta, pero puedo con ello".
6. Volvemos a recordar o a imaginar la situación muy agradable anterior u otra nueva durante 60 segundos y pensamos otra vez "me encuentro bien", "estoy a gusto".
7. Abrimos los ojos poco a poco y nos sentamos bien en la silla.
8. Analizamos si hemos notado cambios de ánimo al pasar de la situación muy agradable a la situación menos agradable, y si hemos notado otro cambio al pasar de la situación poco agradable a la situación muy agradable. Es importante darse cuenta de que este cambio de ánimo tiene que ver con lo que estamos pensando, recordando o imaginando, y que eso lo hemos escogido nosotros mismos.
9. Es importante darse cuenta también de que, muchas veces, nuestro estado de ánimo tiene que ver con lo que pensamos y con lo que nos decimos a nosotros mismos. Por eso, nos conviene estar atentos a lo que nos estamos diciendo si queremos controlar y regular nuestras propias emociones.
10. Podemos practicar este proceso de relajación dos o tres veces al día para sentirnos mejor.
11. Cuando tengamos momentos tensos, esta actividad de relajación nos puede ayudar a calmarnos.
12. Nos resultará útil pensar que en los momentos de tensión podemos practicar la relajación para llegar a controlar nuestras emociones. Las situaciones tensas no han de poder con nosotros, sino nosotros con ellas.
13. También nos resultará útil pensar que tenemos recursos personales dentro de nosotros para controlar las situaciones, aunque sean tensas, evitando así que las situaciones nos controlen o puedan con nosotros.

14. Conviene dedicar cada día algunos momentos para pensar en los aspectos positivos que tenemos, tanto como personas como en lo que nos rodea: salud, familia, casa, etc.

Una vez revisados los contenidos de este capítulo es interesante recordar algunas ideas básicas, como las que aparecen a continuación.

Algunas ideas para recordar Cómo afrontar tensiones y conflictos con nuestros hijos

- Todas las personas necesitamos recibir muestras de respeto, atención, afecto y reconocimiento de los otros para sentirnos valoradas y aceptadas.
- Los hijos necesitan que sus padres y madres les respeten y les den atención, afecto y reconocimiento para sentirse valorados y aceptados por ellos.
- Cuando los hijos o hijas notan que sus padres y madres les respetan y valoran suelen portarse mejor y colaborar con ellos.
- Cuando los hijos o hijas notan que sus padres y madres no les atienden y respetan como ellos esperan, pueden tener comportamientos de llamar la atención, como discutir o reñir y provocar conflictos.
- Cuando los hijos y las hijas quieran llamar la atención con comportamientos negativos, conviene que los padres y madres no reaccionen en ese mismo momento, y les presten atención escuchándoles un poco más tarde, en cuanto vean en ellos o ellas una actitud más positiva y de colaboración.
- Una forma de ayudar a los hijos e hijas a regular su comportamiento es no prestarles atención cuando su comportamiento es de enfado. Es importante que los hijos e hijas vean que cuando se portan de manera inadecuada sus padres y madres no les prestan atención, y que sí lo hacen cuando colaboran. Ello les ayudará a aprender a regular mejor su comportamiento y a tolerar su frustración.
- Conviene dedicar cada día algunos momentos para relajarse y pensar en los aspectos positivos de uno mismo y de lo que nos rodea.
- La técnica de la relajación puede ayudar a los padres y madres a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración para afrontar adecuadamente los momentos de desánimo.

BIBLIOGRAFÍA

Si quieres saber más...

Horno Goicoechea, Pepa (2005). Amor, poder y violencia: un análisis comparativo de los patrones de castigo físico y psicológico. Madrid, Save the Children España.

López Cassa, E. (2003). Educación emocional. Programa para 3-6 años. Barcelona, Praxis.

Martínez González, R.A. (1996). Familia y Educación. Fundamentos teóricos y metodológicos. Oviedo, Servicio de Publicaciones de la Universidad de Oviedo.

Martínez González, R.A. (En prensa). Programa-Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. Madrid, Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.

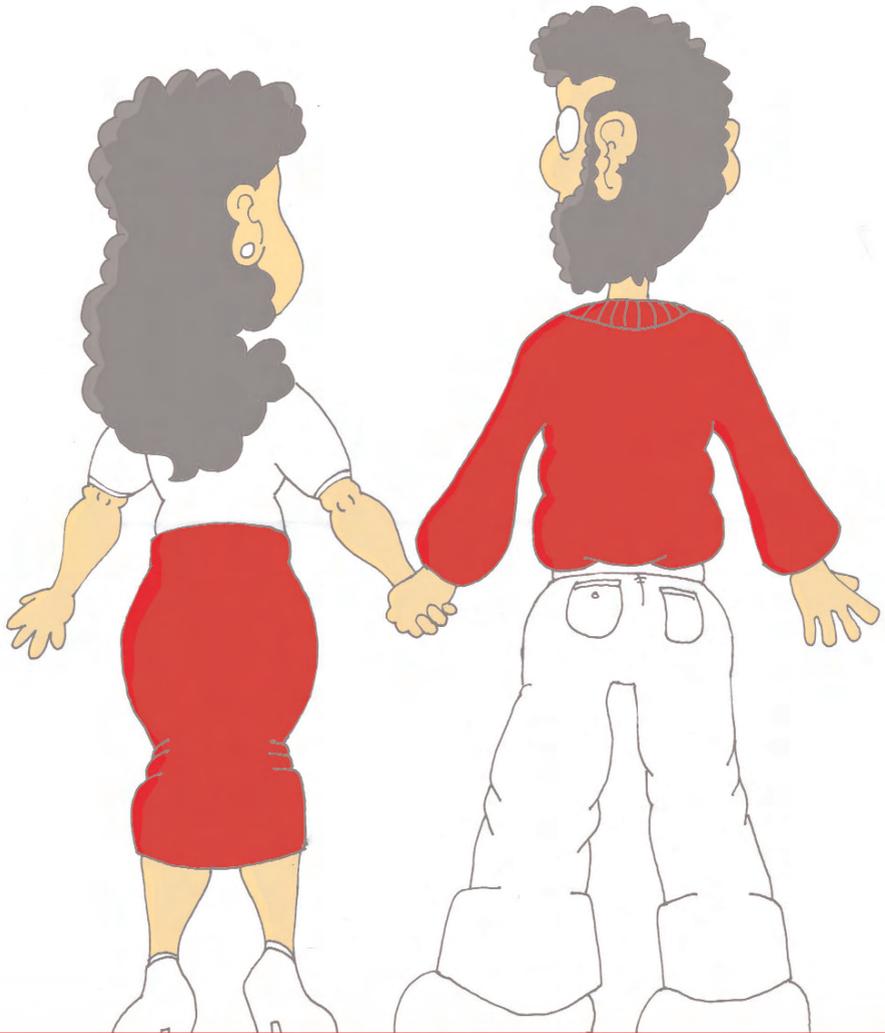
Orjuela López, Liliana; Perdices, Antonio J.; Plaza, Montserrat; Tovar, María. (2008) Manual de atención para los niños y niñas de mujeres víctimas de violencia de género en el ámbito familiar. Madrid, Save the Children España.

Zagury, T. (2005). Poner límites a tu hijo. Cómo, cuándo y por qué decir "no". Barcelona, RBA.



Para saber más sobre nuestros programas de ayuda visite nuestra página web:

www.savethechildren.es



Con la colaboración de:



SECRETARÍA DE ESTADO
DE POLÍTICA SOCIAL
MINISTERIO
DE EDUCACIÓN,
POLÍTICA SOCIAL Y DEPORTE
DIRECCIÓN GENERAL
DE LAS FAMILIAS Y LA INFANCIA

Autor:

