

Guía de PARENTALIDAD POSITIVA



unaf

unión de
asociaciones
familiares



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Guía de PARENTALIDAD POSITIVA



unión de
asociaciones
familiares



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

La *Guía de Parentalidad Positiva* es una obra colectiva elaborada por el equipo de la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF).

Coordinación y contenidos:

Dirección UNAF
Carmen Sánchez Moro

Con la colaboración de:

Equipo técnico de UNAF
Sandra Cabrera Martínez
Carlos Abril Pérez del Campo

Autoría y Edición: UNAF. Unión de Asociaciones Familiares

Diseño: La Tinta China

Maquetación: Gestión y Servicios Resources, SL

Impresión: Gráficas JMG

Depósito legal: M-12262-2014

Prólogo	5
Presentación	7
1. Parentalidad Positiva	9
2. La Familia	13
2.1. Pluralidad y Diversidad de las familias	18
3. Cuidado y educación de hijos e hijas	31
3.1. Necesidades de los niños y las niñas	32
3.2. Identidad, autoconcepto y autoestima	35
3.3 Desarrollo evolutivo de la infancia y adolescencia	42
3.4 La adolescencia	46
4. Competencias parentales	55
4.1. Capacidad de vinculación o "apego"	56
4.2. Inteligencia emocional y empatía	62
4.3. Comunicación	67
4.4. Modelos de crianza y estilos educativos	76
4.5. Disciplina, establecimiento de límites y normas	82
4.6. Concepto y tipos de conflictos. Estilo y estrategias de afrontamiento. Medios de gestión alternativa de conflictos	89
4.7. Capacidad para utilizar los recursos comunitarios	108
5. Resiliencia	115
6. Bibliografía	125

La Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) es una organización sin ánimo de lucro, de Utilidad Pública y Consultora Especial de ECOSOC, que trabaja por los derechos y el bienestar de las familias desde 1988.

UNAF pretende una sociedad en la que todas las familias puedan hacer efectivos sus derechos y garantizar el desarrollo integral, bienestar y calidad de vida de todos sus miembros. Defendemos la diversidad de familias desde los principios de tolerancia y respeto a los otros y estamos comprometidos/as en la protección y fomento de los Derechos Sociales, Civiles y Económicos dentro de las políticas que afectan a los diferentes tipos de familia.

En nuestra labor de mejorar el bienestar y la convivencia familiar, hemos profundizado en las dinámicas por las que atraviesan las familias y hemos abierto nuevas vías para resolver los conflictos que puedan surgir dentro de ellas.

Con el fin de responder a la continua transformación de las familias y a sus nuevas necesidades, UNAF ha ido creando recursos, servicios, programas, formación e incorporando nuevas herramientas de apoyo a las familias así como a los/las profesionales que las atienden desde sus respectivas áreas y servicios, con el fin último de mejorar las relaciones familiares.

Cabe destacar entre otros, el primer servicio de mediación familiar, pionero en España, ya que entendíamos que era necesario un recurso nuevo para la resolución de conflictos familiares, una vía alternativa a los procesos contenciosos que se desarrollaban en los juzgados. A este servicio se unieron posteriormente otros como el de mediación intergeneracional entre progenitores y sus hijos e hijas adolescentes y la resolución de conflictos en centros escolares.

Además de estos servicios, UNAF ha apostado fuertemente por la formación desde sus inicios. En este marco, UNAF ha comenzado a ofrecer formación tanto para las propias familias en asuntos de máxima utilidad como las competencias parentales, como para los/as profesionales en áreas diversas, concretamente en mediación familiar, el coaching familiar, la intervención para promover el buen trato en mujeres mayores, la terapia familiar sistémica o la parentalidad positiva.

De este modo, se trata de ayudar a las familias, bien directamente bien a través de la formación de profesionales, a emplear sus propios recursos para encontrar soluciones a sus conflictos, a confiar en sus capacidades para resolver sus diferencias, a fomentar el buen trato entre sus miembros y a mejorar su bienestar para el buen desarrollo personal y familiar.

Una labor que reforzamos con la publicación de materiales que sirvan como guía a las familias, reconociendo sus necesidades de información y orientación. Es el caso de esta nueva Guía de Parentalidad Positiva, que presenta un nuevo enfoque de parentalidad que, teniendo en cuenta las potencialidades que todas las familias poseen sea cual sea su modelo de convivencia, está dirigido a procurar el bienestar de niños y niñas desde una perspectiva de cuidado, afecto, protección y no violencia, que proporciona reconocimiento y pautas educativas para conseguir logros tanto en el ámbito familiar como en su entorno social y comunitario.

Con ello se pretende fortalecer las competencias parentales de padres y madres y dotarles de herramientas para la educación de sus hijos e hijas, teniendo en cuenta la diversidad familiar y las necesidades de los niños y niñas y de cada uno de los modelos familiares.

Teresa Blat
Presidenta UNAF



*"Para educar a un niño
hace falta la tribu entera"*
Proverbio Africano

El Comité de Ministros del Consejo de Europa, (Recomendación (2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros, sobre políticas de apoyo a la parentalidad positiva), reconoce la importancia de la responsabilidad parental y la necesidad de que los padres y las madres tengan suficientes apoyos para cumplir con sus responsabilidades en la educación de sus hijos e hijas.

La parentalidad es una etapa de la vida familiar que se produce en un contexto preciso y que crea vínculos entre los miembros de la familia. La parentalidad aunque en muchos aspectos, es algo privado, incluye un fuerte componente "social", estando también configurada por la opinión y las expectativas de la sociedad y por el modo en que las autoridades públicas definen y establecen las políticas públicas, ya que estas juegan un papel esencial para garantizar que todas las personas responsables de educar a los niños y niñas tengan acceso a recursos materiales, sociales, psicológicos y culturales adecuados y deben esforzarse por eliminar las barreras que impidan el acceso a estos recursos.

Crear las condiciones adecuadas para ejercer la parentalidad positiva significa no sólo tomar medidas para eliminar los obstáculos, como son las políticas para promover una mejor conciliación de la vida familiar y laboral, fomentar servicios y entornos laborales favorables para la familia, o sensibilizar a las comunidades para que creen redes de apoyo para las familias, sino también apoyar los aspectos cualitativos de la parentalidad, las competencias y habilidades de los padres y las madres, teniendo en cuenta el equilibrio entre los derechos de las/los menores, la responsabilidad parental y los recursos.

Como señala J. Barudy (2005), "El bienestar infanto-juvenil, es el resultado de un proceso, que es más que la suma de los aportes y las responsabilidades individuales de los padres y de los miembros de una familia. Los buenos tratos infantiles son el resultado de las competencias que las madres y los padres tienen para responder a las necesidades del niño, y también de los recursos que la comunidad ofrece a las familias para apoyar esta tarea."

Todos los agentes de la sociedad han de jugar un papel, las autoridades públicas junto con la sociedad civil y las ONGs pueden mediante la adopción de planteamientos intersector-

riales y coordinados tomar medidas para ayudar a padres, madres, hijos e hijas a mejorar la calidad de la vida familiar.

En este sentido, **UNAF (Unión de Asociaciones Familiares)** es una organización no gubernamental, de carácter estatal, e integrada por diferentes asociaciones que trabajan en el campo familiar desde diferentes ámbitos. **UNAF pretende una sociedad en la que todas las familias puedan hacer efectivos sus derechos y vean garantizados el desarrollo integral, bienestar y calidad de vida de cada uno de sus integrantes.** Desde esta visión democrática, progresista y solidaria se propone los siguientes objetivos:

1.- Promocionar, fomentar y defender todos aquellos valores que contribuyan a la democratización de las familias, al desarrollo de los derechos humanos y al aumento de la calidad de vida y bienestar de todos sus integrantes.

2.- Ser portavoz entre las asociaciones familiares españolas y los organismos asociativos e instituciones nacionales, europeas y mundiales, teniendo en cuenta la creciente importancia que las instituciones internacionales y especialmente las europeas van adquiriendo en la toma de decisiones sobre política social y familiar.

3.- Fortalecer la presencia del movimiento asociativo de las familias, fomentando la creación de asociaciones afines. Colaborar con las organizaciones familiares y con todas aquellas que están relacionadas de una u otra forma con el asociacionismo familiar. La Unión de Asociaciones Familiares (UNAF) fomenta las relaciones interasociativas con organizaciones cuyos objetivos son específicos (madres solteras, mujeres separadas y divorciadas, familias en el ámbito rural, protección de la infancia, madres y padres del alumnado, consumidoras y consumidores, familias de gays y lesbianas, personas con discapacidad, personas enfermas crónicas y terminales, inmigrantes, etc.) para promover políticas familiares progresistas.

En consonancia con estos objetivos presenta esta guía cuyo objetivo es:

- ▲ Apoyar a los padres y las madres, para que puedan asumir sus funciones y responsabilidades según sus capacidades y afianzar sus habilidades parentales.
- ▲ Facilitar a los padres y las madres orientaciones que les permitan la comprensión de las necesidades evolutivas de sus hijos e hijas para que cada cual alcance su pleno potencial.
- ▲ Facilitar el aprendizaje de las madres y los padres sobre cómo educar a sus hijos e hijas de forma positiva y desarrollar modelos adecuados para ellos y ellas.

1. PARENTALIDAD POSITIVA



Es el conjunto de conductas parentales que procuran el bienestar de los/las niños y niñas y su desarrollo integral desde una perspectiva de cuidado, afecto, protección, enriquecimiento y seguridad personal; de no violencia, que proporciona reconocimiento personal y pautas educativas, incluyendo el establecimiento de límites para promover su completo desarrollo, llegando a tener un sentimiento de control de su propia vida y pudiendo alcanzar los mejores logros tanto en el ámbito familiar como en el académico, con los amigos y en el entorno social comunitario.

Consejo de Europa sobre Parentalidad Positiva REC (2006.19)

La parentalidad positiva favorece la mejora de relaciones paterno-filiales beneficiosas y la capacidad de desarrollo de la infancia. Ejercer la parentalidad de forma positiva significa respetar los derechos de los niños y las niñas y educarlos sin recurrir a la violencia; un comportamiento respetuoso en el que el interés principal sea los/las menores y sus derechos como prevé la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño (CDN).

La CDN subraya que los padres y madres deben recibir apoyo para ejercer sus responsabilidades hacia sus hijos/as. Los progenitores deben ser capaces de proporcionar a sus hijos e hijas, la atención básica, es decir, cubrir sus necesidades físicas y proporcionarles atención, alimentación, afecto, cobijo etc.. y garantizar su seguridad, protegiendo al y a la menor de cualquier daño dentro o fuera del hogar; garantizar la cobertura de sus necesidades afectivas, estimular al niño y a la niña en sus estudios y su desarrollo intelectual, fomentando así oportunidades sociales; proporcionar al menor un ambiente familiar estable que le permita mantener un vínculo de afectividad seguro con sus principales cuidadores y cuidadoras y proporcionar orientación y límites, permitiendo al y a la infante regular sus emociones y sus comportamientos sin recurrir a métodos violentos .

En resumen, "la parentalidad ejercida en el interés superior del/la niño/a, significa que la principal preocupación de los padres y madres debe de ser el bienestar y el desarrollo saludable de los/as menores y que deben educar a sus hijos e hijas, de forma que puedan desarrollarse lo mejor posible en el hogar, en el colegio, con las amistades y en la

comunidad. Los hijos y las hijas lo hacen todo mejor cuando sus progenitores/as se muestran cariñosos/as y comprensivos/as, pasan tiempo con ellos/as, conocen su vida y comprenden su conducta, esperan que cumplan las normas, les animan a comunicarse abiertamente y reaccionan a las malas conductas aplicando medidas adecuadas y explicaciones en lugar de castigos severos.

La parentalidad es una tarea evolutiva y dinámica, basada en las experiencias de los padres y madres, y en las necesidades y desarrollo evolutivo de los niños y niñas, no existe una única forma de ejercer la parentalidad, pero si se pueden aprender y mejorar las competencias y habilidades de los padres y las madres para poder ejercerla de manera positiva. Por ello, el apoyo y una adecuada promoción de dichas competencias desembo- cará, sin lugar a dudas, en la adquisición de habilidades indispensables para su ejercicio.

PRINCIPIOS DE PARENTALIDAD POSITIVA

La parentalidad positiva conforme a los principios del convenio y a los resultados de las investigaciones, incluye:

Cuidado y Protección, Vínculo Afectivo: responder a la necesidad de amor, afecto y seguridad, sentimiento de pertenencia y vínculos sólidos. Esto supondrá que a lo largo del desarrollo evolutivo del y la menor, los padres y las madres deben cubrir las necesidades de afecto, aceptación, sensibilidad, receptividad, participación y apoyo que tienen niños y niñas, para que se sientan aceptados/as y queridos/as.

Entorno Seguro y Estructurado: que permita satisfacer las necesidades básicas del/la menor y proporcionarle sensación de seguridad y previsibilidad, regularidad y al mismo tiempo la flexibilidad necesaria, para establecer y hacer respetar reglas de comportamiento definiendo lo que es aceptable y lo que no es aceptable y fijando modelos parentales. Todos los niños y las niñas necesitan límites y orientación para fomentar su seguridad física y psicológica y para desarrollar sus propios valores y su sentido de responsabilidad social y personal.

Orientación Educativa: los padres y las madres son el modelo a seguir, guías educativas para sus hijos e hijas y supervisores del establecimiento y el aprendizaje de normas y valores.

Motivación y Refuerzo Positivo: estimular y apoyar los aprendizajes, tanto cotidianos como escolares, para fomentar su implicación educativa y la mejora de sus capacidades. Para ello es importante conocer las características y habilidades de los/las menores y reforzar sus avances y logros.

Reconocimiento: reconocer y respetar las experiencias y las opiniones del niño/a favorece su desarrollo personal. Niños y niñas necesitan ser reconocidos/as, valorados/as como personas y recibir respuesta y confirmación por parte de los padres y las madres a sus experiencias. Ello supone mostrar y entender el mundo en el que se desarrollan sus hijos e hijas, comprender sus inquietudes, validar sus experiencias, implicarse en sus problemas respondiendo a sus necesidades. Es importante que los padres y madres les vayan haciendo partícipes de forma activa y responsable de las decisiones de la familia.

Capacitación como Agentes Activos: desarrollo de la autonomía (empoderamiento) que combina el desarrollo del control personal y la autodisciplina con la capacidad de influir en las actitudes y conductas de los otros y las otras. Lo que significa hacerles entender que son competentes y capaces de influir y cambiar su entorno y a las personas que les rodean. Esto implica poner el acento en las capacidades de los/las menores, con la convicción de que el desarrollo de su autonomía es posible y modificable. Por lo tanto, los padres y las madres deben respetar la capacidad evolutiva de sus hijos e hijas adaptándose a su comportamiento y a sus ideas a través de la participación y el diálogo. Para ello se deben crear espacios de escucha, reflexión, debate y pensamiento crítico sobre los temas más actuales de su vida cotidiana (escuela, comunidad, medios de comunicación, etc.)

Educación Sin Violencia: excluyendo los castigos físicos o psicológicos degradantes, que constituyen una violación del derecho de los/las menor al respeto de su integridad física y de su dignidad humana. De no ser así, los/las menores imitarán modelos inadecuados de relación interpersonal y les harán vulnerables a las relaciones de dominio impuestas por la fuerza.

Algunos CONSEJOS de parentalidad positiva,
que funcionan bien con cada menor,
independientemente de su edad, sexo,
temperamento, antecedentes, cultura o tradición:

- Cree una buena relación con sus hijos/as mostrándoles afecto y amor.
- Mantenga normas y límites claros que sean justos y apropiados a la edad de sus hijos/as.
- Sea un buen ejemplo para el comportamiento que desea ver en sus niños y niñas.
- Motive y refuerce la autoestima de sus hijos/as.
- Escuche las opiniones de su hijo/a y hágale participar de sus decisiones.
- Evite los castigos físicos y los gritos.

2. LA FAMILIA

La familia es considerada como la unidad social básica. Ella debe cumplir funciones económicas, educativas, sociales y psicológicas, que son fundamentales para el desarrollo de las personas y para su incorporación positiva a la vida social; de ahí que a la familia se la identifique como la base de la sociedad.

Las formas y funciones familiares varían tanto que resulta casi imposible establecer con precisión una definición absoluta. Su función fundamental consiste en proveer las condiciones idóneas para el desarrollo evolutivo y personal de cada uno de sus miembros, tanto jóvenes como adultos. La familia como contexto de desarrollo, vendría caracterizada por "una unión de personas que comparten un proyecto vital de existencia que se desea duradero, en el que se generan fuertes sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un compromiso personal entre sus miembros, y se establecen intensas relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia" (Palacios y Rodrigo, 1998).

La familia debe ser entendida como parte del medio social y cultural. Ella adopta las características específicas de una sociedad y cambia de acuerdo con las transformaciones de la misma, se halla sometida a la influencia de los cambios sociales y demográficos, las crisis económicas y políticas, los nuevos valores y comportamientos que se adoptan en la sociedad, etc. Estas adaptaciones no son siempre fáciles y requieren de un alto nivel de flexibilidad. Por todo ello, la familia se ve obligada a adaptarse y asumir nuevos retos, para los que requiere el soporte de redes de apoyo personales y comunitarios.

En este sentido la familia es considerada como un sistema vivo, que interactúa con el medio constantemente y que experimenta cambios en forma continua. Este planteamiento "ecosistémico", permite considerar a la familia de manera dinámica en el contexto que la rodea, teniendo en cuenta no sólo las relaciones interpersonales dentro de la familia, sino también las relaciones de ésta con el mundo exterior.

Nivel individual o personal: se refiere fundamentalmente a todo aquello relacionado con el proceso de desarrollo de una persona y que determina su estructura de personalidad.

Microsistema: representa el contexto inmediato de relaciones primarias cara a cara: familia, amigos, grupo de iguales, etc.

Mesosistema: (nivel social y comunitario) representa las estructuras tanto formales como informales que rodean al microsistema familiar (trabajo, escuela, vecindario, redes de apoyo formales e informales, etc.).

Macrosistema: considera el sistema socioeconómico y cultural, los aspectos normativos, leyes, creencias y valores, estructuras políticas, etc., a través de la influencia que ejercen en los otros niveles individual, familiar y social.



Por otra parte, la familia cambia constantemente a medida que avanza en su **ciclo vital**: sus miembros crecen, maduran, la abandonan y envejecen. Con ello cambian las necesidades, intereses, tipos de apoyo y cuidado que requieren.

La familia convencional recorre un proceso de desarrollo y cambio a lo largo del tiempo, que se puede describir en términos de etapas o fases, las cuales plantean demandas específicas que implican unas tareas evolutivas determinadas.

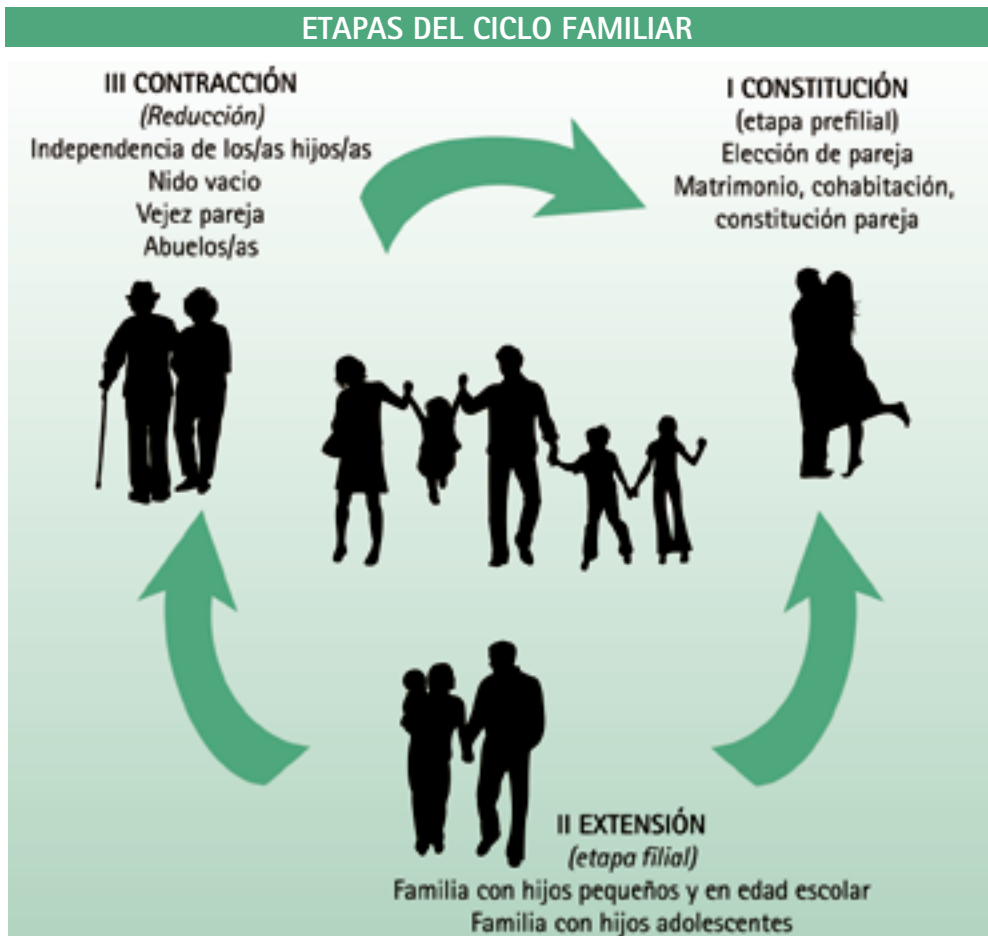
Se considera el **ciclo vital** de la Familia como una secuencia ordenada y universal, predecible en donde la solución de las tareas de una fase anterior, facilita la superación de una fase posterior y cuyas etapas básicas, Constitución o Formación, Expansión y Consolidación, y Contracción, se caracterizan por sucesos que deben ser resueltos satisfactoriamente para que el desarrollo progrese sin alteraciones.

La idea básica que subyace a la noción de ciclo vital familiar es que todas las familias, entendiendo estas en su sentido más amplio, experimentan cambios a lo largo del tiempo y que estos cambios observan unas determinadas regularidades, en otras palabras, que se ajustan a un patrón previsible que se puede describir en términos de *etapas, transiciones o crisis*.

El ciclo vital es un continuo pasar de etapas, que se pueden resumir en las siguientes: constitución, extensión y contracción.

Hay que subrayar la importancia de la variable 'género' como modulador del ciclo vital familiar. Los estereotipos sexuales y la socialización diferenciada lleva a que la vivencia del ciclo vital sea muy distinta para hombres y mujeres y en este caso hablar de diferencia también supone hablar de desigualdad.

Además, los cambios culturales y sociales en el papel de la mujer y en las estructuras y perfiles familiares han afectado también al ciclo familiar tanto en lo que se refiere a la duración de las distintas etapas como en lo que podríamos denominar "ciclos familiares alternativos" (ciclo divorcio, familias reconstituidas, etc.), diferentes a los de la familia tradicional y donde sus miembros deben adaptarse a esta situación y reconstruir su historia.



ETAPAS DEL CICLO FAMILIAR

ETAPAS	CARACTERÍSTICAS
<p>I</p> <p>CONSTITUCIÓN (Etapa prefilial)</p>	<p>Elección de pareja Matrimonio, cohabitación, constitución pareja Dos personas establecen una relación afectiva con perspectiva de consolidarse y se unen aportando cada uno/a sus experiencias y antecedentes familiares.</p>
<p>II</p> <p>ExTENSIÓN (Etapa filial)</p>	<p>Transición a la paternidad/maternidad. Nacimiento primer/a hijo/a Este período cubre desde el nacimiento o entrada del primer/a hijo/a hasta su ingreso al sistema escolar.</p> <p>Familia con hijos/as en edad escolar Coincide con todo el proceso de sociabilización secundaria. Implica cambios en las normas y reglas que ya no proceden sólo de la familia.</p> <p>Familias con hijos/as adolescentes Es un período de máxima confrontación en las relaciones paterno- filiales. Se requiere que las relaciones dejen de ser del dominio de los/las progenitores/as del hijo/a para constituirse en relaciones igualitarias. Tiene gran importancia el grupo de iguales y las amistades.</p>
<p>III</p> <p>CONTRACCIÓN (Reducción)</p>	<p>Nido vacío En esta etapa los hijos abandonan el hogar y los/las progenitores/as se enfrentan como pareja, esto puede ser una fuente de satisfacción, pero por otra parte se experimenta sentido de pérdida, de "nido vacío". Es frecuente en esta etapa la pérdida real de los propios padres y madres. En este etapa las parejas tienen que renegociar unas nuevas vidas, se presentan muchas rupturas.</p> <p>Es frecuente que los/las padres/madres hayan adquirido el rol de abuelas/os. Aparecen sentimientos de pérdida de juventud y de los seres queridos (muerte del otro cónyuge...) y el temor a perder la salud y la autonomía por la disminución de recursos físicos y económicos.</p>

TAREAS

- > Elaborar las reglas y normas de funcionamiento de la pareja en todos los niveles de la convivencia.
- > Establecer mediante negociaciones las fronteras y los límites que regulan la relación de la nueva familia con las familias de origen y con las amistades.
- > Marcar un territorio propio.
- > Sustituir y/o abandonar determinados comportamientos sociales no convenientes para la nueva etapa. Hay cosas que hacen las personas solteras que no pueden hacer si ya están casados/as.

- > Asumir la responsabilidad ante la paternidad-maternidad.
- > Se han de renegociar contactos, límites y fronteras con la familia extensa (abuelos/as, parientes,...) y con nuevos sistemas exteriores.
- > Regular de qué manera van a apoyar el proceso de crianza, para que no interfieran y resten autoridad a los padres y las madres.

Modificar las pautas de crianza a medida que el niño y la niña comienza a andar y hablar, para seguir manteniendo el control pero a la vez alentando el crecimiento. Equilibrar el control y la autonomía del menor a sus posibilidades y necesidades de desarrollo.

- > Modificar al nacer otro/a hijo/a, las pautas de crianza constituidas anteriormente, las cuales deberán tener en cuenta la creación de un nuevo subgrupo, el fraterno, o de los/as hermanos/as.

Crear nuevos límites entre progenitores/as e hijos/as con la suficiente libertad para que estos/as puedan tener experiencias enriquecedoras.

- > Adecuar el sistema familiar a los nuevos sistemas poderosos y frecuentemente competidores con los que debe interactuar (escuela, medios de comunicación, grupo de iguales,...).
- > Asumir, con la llegada de los/as hijos/as a la adolescencia, la importancia que cobra y el papel que juega el grupo de los pares.
- > Resolver las reacomodaciones que el/la adolescente va demandando paulatinamente de forma conveniente para sí y toda la familia.
- > Resolver el dilema autonomía-control. Tolerar el que se desmarquen convenientemente de la protección familiar a la vez que se les presta un apoyo.
- > Satisfacer con eficacia las necesidades integrales de formación y educación (individuación, socialización) de los hijos/as.
- > Permitir la evolución de los miembros adultos de la familia. Los/as progenitores/as también maduran, tienen sus propias necesidades que satisfacer y procesos que desarrollar.
- > Preservar un espacio de intimidad, evolución y desarrollo conyugal frente a las exigencias de lo parental.

Favorecer el proceso de sana independencia y emancipación de los/as hijos/as adultos.

- > Generar un reencuentro entre los/as cónyuges para afrontar las nuevas dificultades de la etapa de "nido vacío".
- > Renegociar nuevas pautas entre ambos cónyuges para apoyarse mutuamente en esta transición al "nido vacío", intentando que esta sea lo menos traumática posible.
- > El subsistema conyugal es de nuevo el pilar fundamental de la familia.
- > Asumir esta nueva etapa como una etapa de desarrollo para los cónyuges que quedan solos/as.
- > Desarrollo individual y de pareja en un momento en que ya no deben dedicarse a la crianza de los/as hijos/as.

2.1. Pluralidad y Diversidad de las Familias



Se puede afirmar la transculturalidad o universalidad de la existencia del grupo familiar en la organización social del ser humano (Harris 1990); de hecho la continuidad histórica y transcultural de la familia se debe en gran medida a que (a pesar de su evidente variabilidad), ha demostrado ser el entorno más apropiado para que, en su seno, queden cubiertas determinadas funciones en relación con la satisfacción de las principales necesidades de sus miembros.

No obstante, no se puede decir lo mismo en lo que se refiere a su estructura y función en los distintos contextos culturales; la existencia de la diversidad y pluralidad de formas de organización y estructuras familiares son muestra de la variabilidad del grupo familiar, que es extraordinariamente sensible a las variables de su contexto sociocultural y ecológico.

Durante los últimos cincuenta años se han dado profundas transformaciones en la institución familiar que han afectado/a su estructura, su dinámica y la forma de cumplir con las funciones que tradicional y universalmente le fueron adjudicadas.

La familia es, por tanto, un contexto de desarrollo humano muy cambiante y crecientemente diverso. Como señala Inés Alberdi, si hay un rasgo que pueda resumir muchos de los cambios y, sobre todo, de las imágenes sociales de la familia en la sociedad española es **la diversidad y la pluralidad de familias** que surge en España a partir de la transición democrática. Se ha pasado de una configuración monolítica de la familia a otra pluralista en las que se dan distintas modalidades de articular la vida familiar –cohabitación o matrimonio; hijos/as dentro o fuera del matrimonio; parejas heterosexuales u homosexuales– que se aceptan habitualmente como formas legítimas de convivencia y reciben semejante cobertura legal.

Familia Extensa y Familia Nuclear

Los cambios acelerados en la sociedad, en el mundo del trabajo y en la vida cotidiana, así como los cambios legales y sociales en torno a la diversidad sexual, han modificado y diversificado el concepto de familia en cuanto a sus formas. Aunque en cada etapa de la evolución social han coexistido formas mayoritarias y minoritarias de familia, la preeminencia de un tipo ha sido una constante. En nuestra cultura, por ejemplo, ha existido una importante evolución histórica, durante siglos, lo predominante fue la familia extensa o patriarcal en la cual varias familias nucleares emparentadas entre sí compartían un

mismo espacio o vivían en estrecha relación, pero a partir de la revolución industrial la familia extensa (formada por abuelos/as, padres/madres, hijos/as, y demás parientes...) va perdiendo protagonismo y lo adquiere la familia nuclear compuesta sólo por la pareja y sus hijos/as.

LA FAMILIA EXTENSA

En la familia extensa conviven en el mismo hogar más de dos generaciones. Este tipo de estructura familiar es propio de las sociedades preindustriales y se caracteriza porque en este sistema familiar, hombres y mujeres se casan pero continúan perteneciendo a la familia de los progenitores de uno de los dos cónyuges.



Este es un sistema más permanente y continuo que la familia conyugal o nuclear, ya que la muerte de un miembro de la familia no implica la desaparición de los vínculos familiares. En lo relativo al aspecto económico, la familia extensa constituye una unidad de producción y de consumo, con una tácita división del trabajo. En cuanto al sistema de relaciones, predominan las jerarquías de los progenitores sobre los hijos/as, de las personas mayores sobre la juventud, de los/as mayores sobre los/as menores y corresponde a la mujer casi siempre un papel de subordinación.

En la familia extensa los miembros están muy relacionados unos con otros, están en contacto permanente, pueden vivir varias generaciones en la misma casa, se ven a diario y comparten las tareas domésticas. Aunque cada vez es menos frecuente la cohabitación en familia extensa, esta puede seguir actuando como una "red social" de apoyo donde los miembros de la familia se ayudan unos a otros. Estas familias tienen un importante papel en la transmisión de valores y tradiciones. En este sentido, cabe destacar el papel de los abuelos y abuelas en la educación y cuidado de los/as nietos/as.



LA FAMILIA NUCLEAR

Es un concepto de familia que ha sido desarrollado en occidente para denominar al grupo familiar que se conforma por: progenitores (madre y padre e hijos/as). Es el más extendido en España y en general en sociedades postindustriales.

La propia familia nuclear también ha experimentado una evolución. El reconocimiento de los derechos de las mujeres y los niños y las niñas, la incorporación de la mujer en la vida laboral y social, y un mayor reconocimiento de las libertades sexuales, han favorecido el tránsito y evolución de un modelo tradicional de familia hacia una concepción más moderna y plural de la misma. La organización familiar, y dentro de ella los roles de la mujer, de los niños/as y jóvenes y las relaciones de poder al interior de la familia, se "democratizaron" y son aspectos que se han transformado profundamente.

CARACTERÍSTICAS DE LA FAMILIA "TRADICIONAL"	CARACTERÍSTICAS DE LA FAMILIA MODERNA
Diferenciación de roles y funciones bien definidos, en función de la edad y el sexo.	Los roles son más flexibles.
El padre, como jefe o cabeza de la familia, es el proveedor principal del sustento de la familia.	Se produce una relación más igualitaria.
La madre, con un rol definido de cuidar a los/as hijos/as y mantener la casa, no trabaja en el exterior del hogar.	La mujer suele trabajar fuera de casa.
Relaciones conyugales y paterno filiales de dominio y obediencia del padre sobre los/as hijos/as y la mujer.	Se da una relación más estrecha y afectiva con los hijos/as.
Se rige por normas estrictas.	Mayor privacidad de la vida familiar.

A pesar de estos cambios profundos, la familia sigue siendo un elemento clave de nuestra organización social. Los cambios son fruto de la adaptación de la sociedad a las nuevas situaciones y condicionantes socioculturales. Algunos sectores interpretan, en términos bastante alarmistas, los cambios familiares como indicadores de una profunda crisis de la institución familia. Sin embargo, junto al conjunto de autores/as que poseen una visión pesimista de la familia, coexisten otros muchos y muchas más optimistas para quienes los cambios que se pueden observar en las familias son signos de una adaptación de la familia a la diversidad y heterogeneidad presente en las sociedades contemporáneas y toda adaptación, lo que demuestra, es la supervivencia, en este caso de la institución familiar.

En definitiva, lo que es realmente sustantivo y relevante para el análisis de la familia, como contexto de desarrollo y socialización, y de cara al ejercicio de la parentalidad positiva, no es tanto su estructura, sino las relaciones que se establecen en su interior, las funciones que esta desempeña y cómo lo hace.

Por tanto, resulta más realista entender que lo que está en crisis no es la familia como tal, sino la hegemonía de una única realidad familiar y que, junto al patrón de la familia nuclear tradicional, se han desarrollado nuevas formas de organización familiar. No existe

un único modelo de familia, cada familia es única y tiene una situación concreta, por lo que resulta pertinente hablar de "familias" y no de familia, ampliando el concepto a otras realidades, igualmente válidas desde un punto de vista del reconocimiento social y de la necesidad de su tutela jurídica.

En este sentido UNAF, como representante de los distintos modelos familiares, reconoce el derecho que tiene la ciudadanía a formar el modelo de convivencia que más le satisfaga, según su situación personal, creencias y convicciones.

"Trabajar por el bienestar de todas las familias" es el lema prioritario de nuestra organización; defendiendo la pluralidad y la diversidad de las familias desde los principios de tolerancia, solidaridad y de respeto a las otras personas.

Familias Monoparentales

Se entiende por familia monoparental aquella familia formada por un/una o más hijos/as menores, que conviven y dependen económicamente de una sola persona.

La definición de Familia Monoparental es muy amplia, tiene muchos tipos y dentro de ellos, muchos matices. Uno de los criterios más importantes de cara a diferenciar las diversas realidades monoparentales es conocer las causas que provocan la monoparentalidad, pues esta puede derivar de circunstancias muy diversas y puede ser resultado de una opción voluntaria o de circunstancias no deseadas.



Tradicionalmente se han distinguido tres causas posibles:

- a) La maternidad solitaria o extra-conyugal
- b) La viudedad y
- c) La separación y/o divorcio

Estas dos últimas, lógicamente, con existencia de descendencia, hijos/as.

En ocasiones se utiliza la expresión **«monomarental»**, en lugar de monoparental, **para enfatizar el hecho de que la inmensa mayoría de las familias monoparentales son madres con hijos/as y no padres con hijos/as** (en la mayor parte de Europa la proporción es de alrededor de 90 a 10).

Problemática y dificultades específicas de las Familias Monoparentales

La monoparentalidad conlleva, en muchos casos, la ausencia de una figura parental o una disminución de la intensidad de la relación con la misma, exposición al conflicto entre los padres, menores recursos económicos, menor apoyo social y mayor estrés de la figura que convive con el niño motivado por la situación económica (Cortés y Cantón, 2010).

En la mayoría de los países, las familias monoparentales sufren un mayor riesgo de pobreza y de dificultades sociales que los núcleos biparentales. En primer lugar, el hecho de hacer frente en solitario al cuidado de los/as hijos/as representa siempre una dificultad añadida. Supone habitualmente el hecho de afrontar más trabajo, una sola fuente de ingresos y de tiempo de cuidado y menos apoyo.

Además, dado que la mayoría de los núcleos monoparentales están encabezados por mujeres, es mayor la probabilidad de que la mujer tenga un trabajo peor retribuido, o a tiempo parcial. La "monomarentalidad", suele conllevar más dificultades para hacer compatibles horarios de trabajo y atención de los/as menores y menos tiempo de las mujeres.

El deber de atender en el orden educativo y afectivo a las hija/os supliendo la ausencia del otro progenitor/a y la obligación de atender en solitario las necesidades económicas de las/los menores incide en el desarrollo de la nueva unidad familiar.

La experiencia de UNAF en la atención a esta población formada por familias en las que convive un solo miembro de la pareja –padre/madre– con hijas/os no emancipados ha demostrado la necesidad de un especial apoyo psico-social.

CRITERIOS EDUCATIVOS

POTENCIAR LAS RELACIONES CON LOS/AS HERMANOS/AS Y FAMILIA EXTENSA, QUIENES SE CONVERTIRÁN EN UNA REFERENCIA DE ESTABILIDAD.

MANTENER LA RED SOCIAL DE AMISTADES DEL NIÑO/A.

MANTENER LAS PERTENENCIAS DE EL/LA MENOR, PORQUE SON SU REFERENTE DE ESTABILIDAD E IDENTIDAD.

NO INTENTAR SUSTITUIR A LA FIGURA PARENTAL/MARENTAL QUE FALTA.

EVITAR LAS CULPABILIZACIONES PARA QUE NO HAYA REPERCUSIONES NEGATIVAS EN LA AUTOESTIMA Y EN EL AJUSTE EMOCIONAL DE EL/LA MENOR.

MANTENER EL CONTACTO O ASOCIARSE CON FAMILIAS QUE TIENEN UNA SITUACIÓN SIMILAR A LA PROPIA.

Familias Reconstituidas

La Familia Reconstituida se define como aquella compuesta por dos adultos que forman un nuevo núcleo familiar, en el que uno de los miembros, o los dos, aportan hijos/as de una relación anterior.

Podemos encontrar varios tipos de familia reconstituida:

- La familia reconstituida más antigua, la de toda la vida, es la que proviene de la muerte de uno de los cónyuges. El padre o la madre viudo o viuda se vuelve a emparejar y aparece la figura del padrastro o madrastra.
- Divorciado /a que tiene hijos/as, y cuyo ex-esposo/a se ha vuelto a emparejar.
- Familias provenientes de un divorcio, en la cual uno de los cónyuges tiene hijos/as previos.
- Familias provenientes de un divorcio, en la cual los dos cónyuges tienen hijos/as previos. Es el modelo más complejo.



Problemática y dificultades específicas de las Familias Reconstituidas

Son familias en las que se da un importante número de cambios al que se tiene que hacer frente en poco tiempo, que exige un proceso de **adaptación general**, de la nueva pareja entre sí, la acomodación de los/as hijos/as con la nueva pareja de su padre/madre y viceversa, el ajuste a un nuevo hogar, zona de residencia, a un status económico diferente, etc. Estas reorganizaciones añaden tensión a la vida familiar que pueden afectar a la calidad de la crianza.

Además, en este tipo de estructura hay una **pérdida implícita**, ya que estas familias provienen de divorcios anteriores, o de la muerte del cónyuge, y tienen que aprender a manejarse con estas pérdidas y el **proceso emocional** que conllevan; si no se ha elaborado esa pérdida adecuadamente y con suficiente tiempo, los conflictos a los que tendrá que enfrentarse el nuevo sistema se multiplican.

También es peculiar de estas familias la indefinición del rol del padrastro/madrastra y sus distintos niveles de implicación en la crianza de sus hijastros/as que, en muchos casos, mantienen una relación con sus padres y madres biológicas. Por otra parte, cuando la custodia es compartida y existen dos hogares, puede ocurrir que los/as menores se con-

viertan en informadores de lo que ocurre en uno u otro lugar, siendo víctimas de la **manipulación** de uno de los progenitores, o ser el propio menor quien **chantajee** con irse al otro hogar si no se cumplen sus objetivos o no se le deja hacer lo que quiere.

Sin embargo, algunos autores señalan, en el plano positivo, que las relaciones que se establecen en los hogares reconstituidos suelen ser más pragmáticas, con mejor actitud para resolver los conflictos y más igualitaria en la toma de decisiones y en el reparto de tareas domésticas.

CRITERIOS EDUCATIVOS

COMUNICAR LA DECISIÓN PREVIO ACUERDO Y DE FORMA CONJUNTA, EXPLICANDO CLARAMENTE AL O A LA MENOR SU FUTURO.

FACILITAR LA EXPRESIÓN DE LOS SENTIMIENTOS DEL NIÑO O LA NIÑA, PARA QUE SE SIENTA SEGURO/A Y EN CONFIANZA DE EXPRESAR SUS EMOCIONES, DUDAS, MIEDOS E INCERTIDUMBRES.

EVITAR DAR A LOS NIÑOS/AS MENSAJES CONTRADICTORIOS.

MANTENER LA RED SOCIAL Y LAS PERTENENCIAS DEL NIÑO O LA NIÑA, YA QUE SON SU REFERENTE DE ESTABILIDAD E IDENTIDAD.

PRACTICAR UNA CRIANZA COOPERATIVA, EVITANDO LA PERMISIVIDAD DEL PADRE/MADRE NO CUSTODIO Y EVITANDO EL AUTORITARISMO POR PARTE DE ESTE/ESTA.

NO EXIGIR UN AFECTO Y ACEPTACIÓN INMEDIATAS POR PARTE DEL MENOR HACIA LOS NUEVOS MIEMBROS DE LA FAMILIA, YA QUE ESTE PROCESO DE RECONSTITUCIÓN LLEVA SU TIEMPO PARA QUE EL O LA MENOR SE PUEDA ADAPTAR A LA NUEVA SITUACIÓN.

MANTENER EL CONTACTO O ASOCIARSE CON FAMILIAS QUE TIENEN UNA SIMILAR SITUACIÓN FAMILIAR.

Familias Adoptivas

Las Familias Adoptivas surgen como respuesta de las sociedades humanas ante el hecho de las condiciones de desprotección en las que nacen muchos niños/as cuyos padres y madres no pueden, por diversas causas, responder adecuadamente a las necesidades de estimulación, recursos, disponibilidad, etc., que un ser humano en desarrollo requiere.

Por tanto, la ausencia de vínculos genéticos entre padres/madres e hijos/as es una de las peculiaridades de estas familias. Además, al ser adopción un



proceso legal, estas familias están seleccionadas desde el punto de vista de su capacidad para proveer de un contexto global que garantice un desarrollo psicológico adecuado de los/as niños y niñas; estos padres y estas madres muestran habitualmente una alta motivación hacia la crianza de sus hijos/as.

Un reto específico que deben afrontar estas familias, al igual que las familias que recurren a la reproducción asistida con donante anónimo, es informar al niño/a de sus orígenes y del hecho de que es hijo/a biológico/a de otras personas que no son los/las que conviven con él o con ella; este proceso se denomina revelación y su gestión adecuada contribuye al desarrollo idóneo del sentimiento de identidad.

La revelación debe afrontarse con naturalidad y, como señala Golombok, es en los casos en los que se oculta el origen al niño/a o cuando se achaca a la condición de adoptado/a cualquier problema que presente el niño/a, cuando aparecen más problemas de ajuste y dificultades posteriores.

Tradicionalmente la revelación se efectúa sin identificar ante el/la niño/a quiénes son su padre y su madre e, incluso, conociéndoles. Este procedimiento satisface la curiosidad del niño o de la niña y puede afianzar su identidad y sentimiento de pertenencia a la familia adoptiva.

Problemática y dificultades específicas de las Familias Adoptivas

En las Familias Adoptivas, muchos/as menores han sufrido algún tipo de privación por provenir de una institución o de un entorno familiar disfuncional. Entre ellas, al igual que en otras estructuras, existe una gran variabilidad en función de la edad de la adopción, el historial del niño o niña previo a la misma, el nivel de desarrollo que presenta cada menor o la posibilidad de que padezca algún tipo de retraso o enfermedad.

CRITERIOS EDUCATIVOS

HABLAR DE SU ADOPCIÓN CON NATURALIDAD Y DE FORMA ADECUADA A LA EDAD QUE POSEA EL NIÑO/A.

EVITAR LOS REPROCHES Y PREJUICIOS RELATIVOS A SU FAMILIA DE ORIGEN.

FACILITAR EL SENTIMIENTO DE PERTENENCIA A LA FAMILIA, QUE EL NIÑO/A SIENTA QUE SU FAMILIA SE MANTENDRÁ A SU LADO DE MANERA INCONDICIONAL.

EVITAR LA SOBREPOTECCIÓN.

MANTENER CONTACTO, ASOCIARSE CON FAMILIAS QUE HAN VIVIDO UNA SITUACIÓN SIMILAR A LA PROPIA.

Familias Homoparentales

Las familias homoparentales son aquellas que están constituidas por hombres y mujeres homosexuales que conviven con niños y niñas de diversas edades. Al igual que otras estructuras familiares su constitución es muy diversa; pueden ser formadas por una relación entre dos mujeres o dos hombres que adoptan un/a hijo/a o, en el caso de las mujeres, que conciben un/a hijo/a por medios naturales o con la ayuda de las técnicas de reproducción asistida, o formar la familia homoparental después de una relación heterosexual previa, siendo en este último caso una familia reconstituida. La familia homoparental también puede ser de tipo monoparental, procedente de una relación anterior o formada, por ejemplo, por una mujer sola que decide concebir un/a hijo/a por diversos medios o adoptarlo.



Problemática y dificultades específicas de las Familias Homoparentales

Tasker (2005) señala que ninguno de los factores de riesgo familiar está específicamente conectado con la orientación sexual de los padres/madres y que pueden aparecer en estas familias igual que en las tradicionales u otras familias. En cuanto a los inconvenientes, destacaron los posibles problemas derivados de la falta de una figura masculina o femenina. No obstante, los principales inconvenientes que describieron fueron los referidos al posible rechazo y a los prejuicios sociales que existían sobre la homosexualidad en general y sobre este tipo de familias en particular.

En el trabajo de Lassiter et al. se recoge las demandas de apoyo realizadas por estas familias que están divididas en internas y externas. Entre las internas destacan la necesidad de apoyo para la autoaceptación de su orientación sexual, para la educación en roles de género no tradicionales, para facilitar el desarrollo de comportamientos de resiliencia (capacidad de afrontar la adversidad saliendo fortalecido/a y alcanzando un estado de excelencia profesional y personal) en sus hijos/hijas y para afrontar los fenómenos de homofobia. Entre las externas se encuentra el apoyo social, la formación en crianza compartida, el consejo psicológico accesible y la asesoría legal sobre su situación y la de sus hijos/as.

Los padres y las madres de familias homoparentales destacaron como ventajas que los hijos e hijas eran muy deseados/as, por lo que su implicación parental era muy alta. Por

otro lado, también destacaron que como padres y madres, en la educación de sus hijos/as subrayan aspectos como la justicia, la pluralidad, la tolerancia y el respeto al otro, así como una visión sin prejuicios de temas como la homosexualidad o el amor. Igualmente, señalaron como una ventaja importante la existencia de un reparto de tareas más igualitario que favorecía la ruptura con roles de género sexistas.

CRITERIOS EDUCATIVOS

DAR A CONOCER LA SITUACIÓN FAMILIAR EN EL ENTORNO SOCIAL Y ESCOLAR.

GARANTIZAR LAS RELACIONES CON LA FAMILIA EXTENSA, PARA QUE EL/ LA NIÑO/A PERCEBA LA ACEPTACIÓN INCONDICIONAL DE LAS MISMAS Y DESARROLLO VÍNCULOS AFECTIVOS.

ACTUAR CON NATURALIDAD Y NO CONVERTIR LA REALIDAD DE LA ESTRUCTURA FAMILIAR EN UNA PREOCUPACIÓN COTIDIANA.

MANTENER CONTACTO O ASOCIARSE CON FAMILIAS QUE TENGAN UNA SITUACIÓN SIMILAR.

Familias de técnicas de reproducción asistida y de partos múltiples



Las técnicas de reproducción asistida amplían el abanico de modelos familiares existentes en la actualidad. La utilización de las TRA (técnicas de reproducción asistida) es un hecho transversal que puede acontecer en las familias de estructura tradicional, en las homoparentales, en las monoparentales, en las adoptivas y por último, en las reconstituidas.

Las familias que han recurrido a estas técnicas comparten con las familias adoptivas el reto de afrontar adecuadamente el proceso de revelación del origen de su nacimiento a sus hijos e hijas. El tema adquiere importancia en la medida en que afecta al sentimiento e identidad que desarrolla cada uno de los niños/as.

En lo que se refiera a la calidad de crianza, diversos estudios confirman la presencia de altos niveles de estrés en las familias de nacimientos múltiples como respuesta a la intensa demanda de cuidados y de recursos económicos que supone la presencia de dos, tres o más nacimientos simultáneos; además de recursos económicos, la crianza de los múltiples niños/as requiere un apoyo estable y eficaz por parte de la familia extensa que, en muchas ocasiones no se produce.

La crianza de gemelos/as o trillizos/as requiere un apoyo estable y eficaz por parte de la familia extensa que en muchas ocasiones no se produce. Por otra parte, el riesgo de que los niños y niñas procedentes de partos múltiples sufran algún tipo de trastorno físico o psicológico es mayor.

Problemática y dificultades específicas de las familias de partos múltiples

Los padres y madres de estas familias destacaron como principal ventaja que sus hijos/as nunca estarían solos y siempre tendrían un/a compañero/a de juego con el que aprender cuestiones importantes como la de compartir. El hecho de criar a varios/as hijos/as de la misma edad fue señalado como un inconveniente en la medida que se duplicaba el trabajo y los gastos económicos, el cansancio era mayor y lo cotidiano se hacía mucho más complicado.

CRITERIOS EDUCATIVOS

GENERAR ESPACIOS ESPECÍFICOS DE SU IDENTIDAD PARA CADA UNO/A DE LOS HERMANOS O HERMANAS; FOMENTANDO LA AUTOESTIMA PARTIENDO DE LAS DIFERENCIAS Y EVITANDO LAS COMPARACIONES.

AFFRONTAR LAS SITUACIONES DE RIVALIDAD Y COMPETITIVIDAD ENTRE LOS/AS HERMANOS Y HERMANAS; UTILIZANDO LOS CONFLICTOS ENTRE ELLOS Y ELAS PARA FOMENTAR COMPORTAMIENTOS COOPERATIVOS.

ESTABLECER UN VÍNCULO AFECTIVO CON CADA UNO/A DE LOS NIÑOS O NIÑAS ATENDIENDO A SUS CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS Y A SU DIFERENCIAS TEMPERAMENTALES.

EDUCACIÓN DE LOS PADRES/MADRES PREVIA AL NACIMIENTO Y LA PLANIFICACIÓN DEL CUIDADO SUSTITUTO Y DEL APOYO SOCIAL CON EL OBJETIVO DE REDUCIR EL ESTRÉS ASOCIADO A LA CRIANZA.

EVITAR LA SOBREPROTECCIÓN.

CULTIVAR LAS RELACIONES CON LA FAMILIA EXTENSA.

ASESORARSE ADECUADAMENTE RESPECTO A LA CUESTIÓN DE LA ESCOLARIZACIÓN DE GEMELOS, TRILLIZOS/AS..., PARA BUSCAR SOLUCIONES FLEXIBLES Y ADECUADAS A LAS CIRCUNSTANCIAS DE CADA CASO.

MANTENERSE EN CONTACTO O ASOCIARSE FAMILIAS QUE TIENEN UNA SITUACIÓN SIMILAR.

Familias Interculturales

Las parejas formadas por miembros de diferentes países, culturas o religiones tienen añadido un "plus" de dificultad dentro del hogar y frente a la sociedad.

La comunicación y el entendimiento entre las parejas de diferentes culturas pueden afectar a la relación familiar de una forma positiva o negativa. Elementos como la visión de los papeles en cada cultura o conceptos y valores religiosos producen un gran impacto en las relaciones.

Una de las mayores preocupaciones de las parejas multiculturales es cómo lidiar con la educación de sus hijos e hijas. Es entonces cuando muchos padres comienzan a cuestionarse en qué religión y bajo qué identidad cultural deben criar a sus descendientes.

El impacto psicosocial es fundamental y se debe discutir porque el papel de la herencia étnica es muy importante para el desarrollo de la identidad como personas.

Cuando se habla de identidad nos referimos a un sentimiento de pertenencia, de identificación con algo que es parte de nosotros/as. Esto nos da una idea de cómo comportarnos y relacionarnos de acuerdo con nuestro grupo.

Hay una comunicación especial, incluso características físicas particulares, que hacen que cada cultura se distinga de otra.

Lo interesante de todo esto es que vivimos en un país donde hay muchas culturas que están en constante interacción y donde los distintos grupos se están mezclando. Esto lleva a una combinación de tradiciones, lenguajes, costumbres y características nuevas que representan un reto en el que los/as padres/ madres deben ayudar a sus hijos/as.



Problemática y dificultades específicas de las familias interculturales

Crecer en una familia multicultural tiene ventajas y desventajas

Cuando los niños van creciendo, desarrollan una visión más amplia de la vida y se expande su sentido del mundo que los rodea. Desarrollan una identidad de mayor tolerancia hacia distintos grupos étnicos. También tienen una mayor apreciación de las minorías e identifican mejor varios aspectos dentro de una misma situación que quizás otras personas "monoraciales" no podrían percibir.

Los niños pueden sufrir conflicto de identidad y problemas con la segunda generación nacida o educada en el país de acogida, tienen que lidiar no sólo con el prejuicio de la cultura dominante, sino también dentro de su propio grupo racial, porque no los consideran "puros" de su raza. Puede darse rechazo de los padres a la formación de la nueva pareja; rechazo de la cultura de origen y mimetización en la cultura del otro; conflicto frecuente en relación a la educación religiosa y cultural de los hijos e hijas; el factor transcultural como agravante de problemas específicos de la pareja; duelo migratorio de uno o ambos miembros de la pareja; problemas por el rechazo de la sociedad de acogida.

CRITERIOS EDUCATIVOS

AYUDE AL MENOR A DESARROLLAR MANERAS DE MANEJAR Y RESPONDER PREGUNTAS SOBRE SU HERENCIA ÉTNICA Y CULTURAL.

AYÚDELO A ENFRENTAR EL RACISMO SIN QUE SE SIENTA AMENAZADO PERSONALMENTE.

APOYE UNA VIDA MULTICULTURAL PARA TODA LA FAMILIA, INCLUYENDO FAMILIARIZARSE CON EL LENGUAJE, TRADICIONES Y COSTUMBRES DE TODOS LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA.

ENTIENDA QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS PUEDEN TENER SENTIMIENTOS DE CULPA O DE DESLEALTAD HACIA ALGUNO DE LOS PADRES/MADRES, SI ES QUE ADOPTA LA CULTURA O IDENTIDAD RACIAL DEL OTRO.

RECONOZCA QUE LOS NIÑOS SE PUEDEN IDENTIFICAR CON DISTINTAS PARTES DE SU HERENCIA A DISTINTAS ETAPAS DEL DESARROLLO, O DEPENDIENDO DEL LUGAR DONDE SE SIENTA QUE MEJOR SE ADAPTA.

GRUPO DE APOYO PARA SU HIJO/A COMO GENTE DE LA ESCUELA, ABUELOS/AS, FAMILIARES, VECINDARIO Y LA COMUNIDAD.

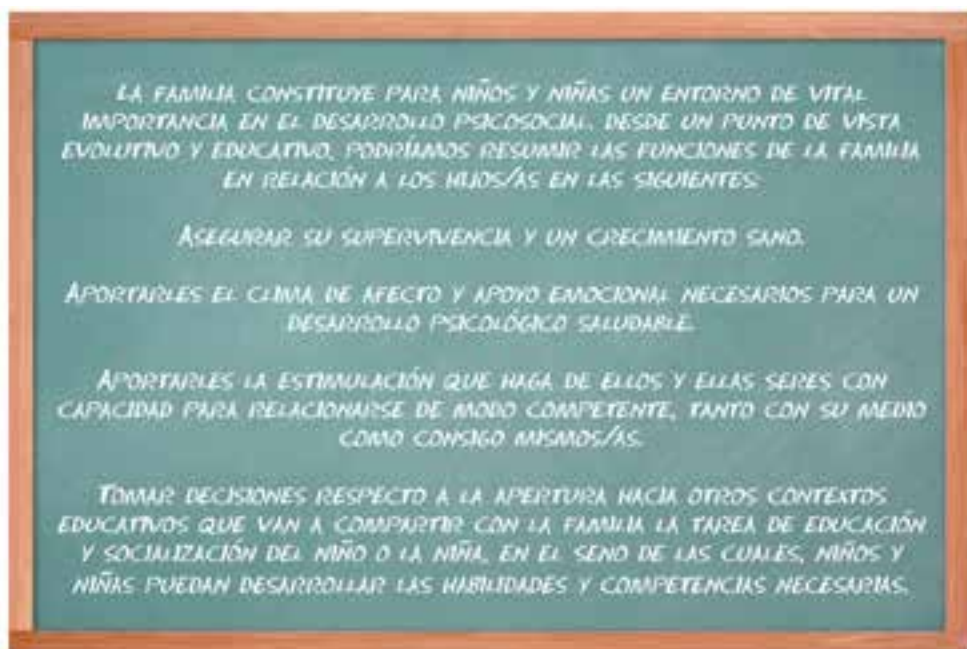
3. CUIDADO Y EDUCACIÓN DE HIJOS E HIJAS

Los niños y las niñas tienen derecho a ser protegidos/as y a vivir en familia. Los padres y las madres tienen el deber de proteger y cuidar a sus hijos/as y el derecho de que estos y estas vivan en su compañía.

La atención y cuidado de los hijos e hijas, implica la delicada tarea de educarles. Es decir, de hacer todo lo que puedan para que se desarrollen al máximo de sus posibilidades y sean felices.

Para ello es fundamental que los niños y niñas se sientan queridos y aceptados y que vivan en un ambiente que les proporcione estabilidad y seguridad afectiva.

Actualmente, gracias a la Convención Internacional de Derechos del Niño (CDN), a los niños y las niñas se les reconoce como personas con sus propios derechos, no como propiedad de los progenitores, al tiempo que se les reconoce unos derechos especiales que les garantizan su protección, promoción y participación. Los niños y las niñas son competentes y capaces, pero también necesitan protección y orientación que les permita disfrutar de su infancia y posteriormente convertirse en adultos/as que se desenvuelvan bien en la sociedad. Este reconocimiento de los derechos de niños y niñas, ha ido acompañado paralelamente de un reconocimiento de la responsabilidad y el deber que los progenitores y la sociedad en su conjunto tienen de atenderles, proporcionándoles lo necesario para su desarrollo.



3.1. Necesidades de los niños y las niñas

Los niños y las niñas necesitan sentirse protegidos/as y tener cubiertas sus necesidades básicas de alimento, salud, cobijo etc., necesitan sobre todo sentirse amados/as, reconocidos/as y aceptados/as, crear vínculos y lazos con las personas que les cuidan. Asimismo, necesitan estimulación y reconocimiento para explorar y experimentar en su entorno y aprender y desarrollar sus habilidades y capacidades, pero también necesitan un entorno seguro y estructurado, en el que existan unas pautas educativas y reglas de conducta que les permitan conocer de forma clara las normas y límites que regulan las relaciones con los/as demás y aseguren una correspondencia equitativa entre el reconocimiento de sus necesidades y derechos con las necesidades y derechos de los demás, y la progresiva asunción de deberes y valores que les convierta en responsables de sus actos.



NECESIDADES DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

NECESIDADES FÍSICAS Y FISIOLÓGICAS	ALIMENTO	Recibir alimento en cantidad suficiente y de calidad.
	VESTIDO Y COBIJO	Vivir en un medio seguro y en condiciones higiénicas adecuadas.
	SALUD	Vivir seguro/a con salud y disponer de asistencia sanitaria.
	PROTECCIÓN	Estar protegidos/as de los peligros que amenacen su integridad.
NECESIDADES AFECTIVAS	VINCULACIÓN	Asegurar un apego sano y seguro, que es el responsable, entre otros, del desarrollo de la empatía y la confianza.
	ACEPTACIÓN	Los mensajes positivos y benevolentes de su entorno humano próximo y significativo proporcionan al niño y a la niña un espacio totalmente suyo en el cual se siente aceptado/a y en el que podrá empezar a aceptar a los/as demás.
	RECONOCIMIENTO	Una de las necesidades básicas del niño/a es la de ser y sentirse importante para, al menos, una persona adulta y ello a lo largo de todo su recorrido existencial.
NECESIDADES COGNITIVAS	ESTIMULACIÓN	Para aceptar el desafío de crecer y para esforzarse por aprender. Hay que estimular su curiosidad acerca de todo lo que sucede a su alrededor, para que desee explorar el mundo y conocerse mejor.
	EXPERIMENTACIÓN	Necesidad de experimentar y descubrir para aprender a relacionarse y a actuar sobre el medio con vistas a modificarlo de una forma constructiva, les permite a los niños y a las niñas adquirir progresivamente libertad para controlar el entorno.
	REFUERZO	Los/as niños/as necesitan ser informados/as sobre la calidad de sus actuaciones, ya que esta información va a dar un sentido a lo que dice o hace y va a mejorar la conciencia de su conducta. Además va a ayudarles a corregir sus errores y a fijar las conductas esperadas. Es gracias a este proceso que los/as menores llegarán a reconocerse a sí mismos/as y a dar su reconocimiento a los/as demás.

NECESIDADES SOCIALES	INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN	La comunicación permite que los/as niños/as reciban todos los contenidos informativos indispensables para situarse en su propia historia y en el contexto social y cultural que les son propios.
	ESTRUCTURA	Entorno estructurado en el que se establezcan normas posibilitando la autonomía.
	CONSIDERACIÓN	Para existir como ser social, es importante que el niño/a se represente a sí mismo/a como un ser valioso para la sociedad, en tanto que persona singular con dignidad, méritos y habilidades específicas.
NECESIDADES NORMATIVAS	VALORES	Interiorizar las reglas sociales mediante valores positivos y significativos, permite a los niños/as sentir dignidad, orgullo de sí mismos y tener confianza en los/as adultos/as de su comunidad.
	CULTURA	Valores que le permitan sentirse actor en la construcción de su cultura.
	ÉTICA	Normas y reglas que garanticen el respeto de todos/as, permitiendo la emergencia de la justicia, el respeto, la solidaridad, el altruismo social y la ayuda mutua. Una ética que les convierta en responsables de sus actos, tanto en la capacidad de producir relaciones sociales altruistas y solidarias como en el caso contrario, cuando producen violencia y comportamientos abusivos.

Fuente: J. Borudý y A.P. Marañebrea y elaboración propia

3.2. Identidad, autoconcepto y autoestima

A todas las personas, sin distinción de sexo ni de edad, nos gratifica sabernos aceptadas, reconocidas, apreciadas, cuidadas y queridas. Cuanto más reafirmadas nos sintamos en este sentido, más se acrecienta nuestra autoestima.

El concepto de **Autoestima** puede definirse como "*La satisfacción personal de la persona consigo misma, con la eficacia de su propio funcionamiento y una actitud evaluativa de aprobación que siente hacia sí misma. Tales actitudes evaluativas parecerían indicar el grado en que la persona cree ser capaz, significativa y digna*" (Musitu et al., 1996).



La autoestima es la visión más profunda que cada cual tiene de sí mismo/a, es la aceptación positiva de la propia identidad y se sustenta en el concepto de nuestra valía personal y de nuestra capacidad. La autoestima es, pues, la suma de la autoconfianza, del sentimiento de la propia competencia y del respeto y consideración que nos tenemos a nosotros mismos/as. Implica el reconocimiento de las propias cualidades, la toma de conciencia del propio valor, la afirmación de la propia dignidad personal y el sentimiento de poseer un yo del que uno/a mismo/a no tiene que avergonzarse ni ocultarse.

Branden (1981) sostiene que la autoestima incluye dos aspectos básicos: el sentimiento de autoeficacia y el sentimiento de ser una persona valiosa para sí misma y para otras personas.

La autovaloración involucra las emociones, los afectos, los valores y la conducta.

En la conformación de la autoestima, influyen factores de diversos tipos:

- Personales (la imagen corporal, las habilidades físicas e intelectuales...)
- Personas significativas (padres/madres, hermanos/as, familiares, profesorado, amistades,...)
- Factores sociales (valores, cultura, creencias...)

Por lo tanto, su desarrollo está estrechamente ligado a los valores de la sociedad en la que nacemos y vivimos. Pero, además, es importantísima la consideración y crítica recibida por parte de las personas adultas, sobre todo de aquellos más significativos para el niño/a (mientras más importante sea una persona para él o ella, mayor valor tendrá su opinión y mayor será la influencia en la percepción que se va formando de sí mismo/a).

La autoestima está basada en una serie de pilares básicos,

Autoconcepto: es la opinión que una persona tiene de sí misma, lo que ella cree acerca de sus habilidades, cualidades positivas y negativas, valores... Este pilar está en constante cambio ya que se basa en nuestras aptitudes, las ideas, las imágenes y las creencias que tenemos acerca de nuestro propio cuerpo y las valoraciones de nuestra persona que hace la gente que nos rodea.



El autoconcepto en la infancia y adolescencia puede estar especialmente condicionado por la imagen corporal (autoconcepto corporal). Los cambios rápidos que se experimentan en la adolescencia no dejan de producirles cierta perplejidad, extrañeza y cierta inquietud.

Autorespeto: es la capacidad de la persona de respetarse a sí misma. Es necesario que seamos capaces de respetarnos a nosotros/as mismos/as si queremos ser respetados por los demás. Las personas con baja autoestima tienden a tener una idea negativa de sí mismas y tienden a sentirse culpables por todo, por lo que suele atraer de forma inconsciente las faltas de respeto de los/as demás.

Autoconocimiento: es la capacidad de analizarnos sin miedo, observando cómo somos sin engañarnos a nosotros/as mismos/as. Este análisis incluye el estudio de nuestras cualidades positivas y de nuestras limitaciones. Sólo conociéndonos en profundidad estaremos capacitados/as para valorarnos o para realizar los cambios que necesitamos.

Autocuidado: supone la adquisición de unos hábitos de vida saludables como modo de vida. Estos hábitos deben englobar el cuidado de nuestro aspecto externo y nuestra salud física y psicológica.

Aceptación de los propios límites: para poder lograr una autoestima equilibrada, la persona debe aceptarse con sus cualidades y sus limitaciones, olvidándose de buscar un ideal de perfección inalcanzable que sólo conduce a la depresión y la culpa.



Estos pilares de la autoestima en la infancia y adolescencia se construyen paulatinamente a través de las experiencias vividas en la familia y en otros contextos como la escuela, grupo de iguales y de la forma en que se establecen los vínculos en estos ambientes.

La autoestima se construye en la interacción con las personas que nos rodean. Esta se aprende, cambia y la podemos mejorar.

Los/as padres/madres son el primer modelo para la personalidad del/la niño/a, que aprenderá por imitación de estos/as sus primeras conductas. Además, son la fuente de sus sentimientos de seguridad y aprecio. Por ello los/as progenitores han de ser los primeros en evaluar y aceptar a su hijo/a tal y como es, sin dejarse influir por sus miedos y deseos, para empezar a fomentar la autoestima.

No hay que olvidar que la formación de la identidad del niño o de la niña depende de las evaluaciones que de estos tienen sus otros significativos, lo que una madre o padre siente, piensa o hace por sus hijos/as y la forma en que lo comunica tendrá un impacto significativo en la forma que una niña o niño se concibe a sí mismo/a.

Si un/a menor se juzga mal, este juicio configura un autorrechazo, el que además de ser muy doloroso para el yo, con mucha frecuencia induce a conductas autodestructivas y autodescalificadoras. En tanto que si se evalúa positivamente, tendrá una actitud de aceptación que le permitirá tener una disposición constructiva hacia sí mismo/a.

Cuando un/a niño/a tiene una buena autoestima, se sabe una persona valiosa y competente. Entiende que aprender es importante, con lo cual no se siente disminuida cuando necesita ayuda. Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente con los demás.

Un/a niño/a con baja autoestima no tiene confianza en sí mismo/a y por lo tanto tampoco en los demás. Suele ser una persona tímida, hipercrítica, poco creativa y en ocasiones puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes. Esto provoca rechazo en los/as demás, lo que a su vez repercute en su autovaloración.

CONDUCTAS DE LOS PADRES QUE GENERAN SENTIMIENTOS EN LOS HIJOS/AS





Entre los efectos positivos que se derivan de un desarrollo adecuado de la autoestima cabe destacar los siguientes:

Favorece el aprendizaje: la adquisición de nuevas ideas y aprendizajes está subordinada a nuestras actitudes básicas, de estas depende que se generen energías más intensas de atención y concentración.

Ayuda a superar dificultades personales: Cuando una persona goza de alta autoestima es capaz de afrontar los fracasos y los problemas que le sobrevienen, ya que dispone dentro de sí de la fuerza necesaria para reaccionar de forma proporcionada buscando la superación de obstáculos.

Fundamenta la responsabilidad: a la larga sólo es constante y responsable el/la que tiene confianza en sí mismo/a, el/la que cree en su aptitud.

Desarrolla la creatividad: una persona creativa únicamente puede surgir desde una confianza en sí mismo, en su originalidad y en sus capacidades.

Estimula la autonomía personal: ayuda a la persona a ser autónoma, segura de sí misma, a sentirse a gusto consigo misma, a encontrar su propia identidad. A partir de ello, cada cual elige las metas que quiere conseguir, decide qué actividades y conductas son significativas para él/ella y asume la responsabilidad de conducirse a sí mismo/a.

Posibilita una relación social saludable: el respeto y el aprecio de sí mismo/a es sumamente importante para una adecuada relación con el resto de las personas.

Garantiza la proyección futura de la persona: impulsando su desarrollo integral y permanente.

La autoestima en las diferentes etapas evolutivas

LOS/AS RECIÉN NACIDOS/AS

La principal forma que tienen de percibir seguridad y confianza es a través de las sensaciones corporales placenteras, del juego y los intercambios amorosos con los adultos/as cercanos/as. Un bebé que se siente acunado/a, satisfecho/a, mecido/a, cuidado/a, mirado/a, que escucha y ve a madres y padres tranquilas/os, contentas/os con su presencia, sentirá más seguridad y confianza que si no recibe estos cuidados.

SEGUNDO AÑO DE VIDA

Los/as niños/as ya esperan la aprobación de sus progenitores, están en pleno control de esfínteres y les importa sobremanera las felicitaciones o decepciones que pueden causar en las personas adultas. Los/as niños/as prueban qué pueden hacer y qué no, es tarea de las madres y los padres enseñarles a diferenciar entre aquello que está bien y mal en un principio; lo importante es que detrás de las buenas y malas acciones hay un niño o niña que es valioso/a por sí mismo/a, y se debe castigar la acción, no la persona.

LOS PREESCOLARES

El juego y la fantasía son las principales formas de expresión y elaboración de las imágenes de sí que tienen los/as pequeños/as; podemos acceder fácilmente a su mundo interno y ayudarlos a valorarse compartiendo parte de estas fantasías.

LOS ESCOLARES

Los desafíos se centran en el rendimiento académico, las relaciones sociales y las actividades extra escolares (deporte, arte, etc.). En esta etapa surgen muchos cuestionamientos, ya se ha establecido el tema del "éxito" y los/as chicos/as realizan comparaciones por sí mismos. Es importante dar a los/as niños/as oportunidades de explorar distintas actividades para que fortalezcan aquello en lo que tienen más talento.

El aprendizaje es un camino que conlleva tanto éxitos como fracasos; que el niño o la niña sean capaces de tolerar sus derrotas y dolores, mantenerse activos y volver a intentarlo es una meta fundamental.

Estimular la motivación de logro, estimular y acompañar en los momentos en que las cosas parecen difíciles, valorando los esfuerzos, ayudará a el/la menor a sentir más seguridad en sí y por tanto a tener una mejor autoestima.

LA ADOLESCENCIA

Se incorpora fuertemente la parte física y el ser atractivo/a para los/as demás, especialmente del sexo opuesto, es un eje en torno al cual gira la autoestima.

Tal vez el mayor desafío para los/as padres/madres en esta etapa es aceptar que desean ser autónomos/as y que el grupo de pares a veces puede tener más peso que su opinión.

Se debe aceptar ciertos cambios (muchas veces violentos) en su apariencia, gustos e intereses, ya que están en un periodo de búsqueda de su propia identidad.

- Acepta, valora y quiere a tu hijo/a por lo que es y no por lo que hace.
- Reconócele y házle saber las habilidades que ves en él/ella
- Fomenta las responsabilidades del niño/a asignándole tareas, siempre dentro de sus posibilidades, edad y madurez, favoreciendo la toma de decisiones y la resolución de problemas por sí mismo/a.
- No lo hagas tú todo por ella niño/a, deja que se equivoque para que aprenda de sus errores y que los acepte como parte de la vida.
- Valora, premia y verbaliza las cosas bien hechas en el momento preciso; también los pequeños logros. Valora, igualmente, sus esfuerzos por hacer las cosas bien, sea cual sea el resultado obtenido.
- Haz críticas constructivas sobre la conducta puntual, no a la persona en general.
- Demuéstrale siempre afecto verbal y físico, apoyándole de manera cálida y consistente; incluso cuando las acciones o resultados no son los esperados. Es mejor corregir lo mal hecho con amor. Y por supuesto, nunca le insultes ni le maltrates ni física ni verbalmente.
- Proporciona a tu hijo/a seguridad para que confíe en sí mismo/a y en todas sus posibilidades.
- Respeta sus diferencias respecto al resto: no compares a tu hijo/a con otros/as niños/as.
- Motiva y estimula a tu hijo/a para que haga cosas nuevas y diferentes.

3.3. Desarrollo evolutivo en la infancia y la adolescencia

Todos los seres vivos necesitan un período de desarrollo y crecimiento. En el ser humano ese proceso de desarrollo y crecimiento hasta llegar a la madurez es más largo que en cualquier otro ser vivo.

El desarrollo se produce a través de etapas sucesivas. A cada etapa de desarrollo le corresponde la adquisición de unas tareas y logros adecuados a esa edad, que deben ser alcanzadas y completadas antes de poder pasar a la etapa siguiente. Los niños y las niñas van cambiando su comportamiento según su edad, suelen tener comportamientos parecidos a los de otros niños y las niñas de su misma edad. No obstante, las etapas del desarrollo ocurren a un ritmo que difiere un poco en cada individuo, en función de factores fisiológicos diferentes y experiencias distintas.

El conocer el desarrollo evolutivo del sujeto permite comprender mejor las conductas de los niños y las niñas y actuar mejor de cara a favorecer su desarrollo integral, al tiempo que permite detectar si existe alguna laguna o retraso en el mismo que pueda ser corregida o tratada. Es importante que los padres y las madres esperen de sus hijos los comportamientos propios de su edad y no exigirles ni por encima ni por debajo de sus posibilidades.

En cada etapa del desarrollo humano el/la niño/a crece y aprende en las diversas áreas del desarrollo humano: física, intelectual, emocional, social y moral.

DESARROLLO FÍSICO	DESARROLLO COGNITIVO	DESARROLLO EMOCIONAL	DESARROLLO SOCIAL	
Bases genéticas del desarrollo	Procesos intelectuales	Apego	Socialización	
Crecimiento físico	Aprendizaje	Confianza	Desarrollo moral	
Desarrollo motor y sensorial	Solución de problemas	Vinculos	Relaciones familiares y con grupo de iguales	
Salud, nutrición, desarrollo y funcionamiento sexual		Seguridad	Procesos familiares	
		Afectos		
		Vinculos		
		Autoconcepto		
←→		LENGUAJE	←→	

Aunque existen diversas teorías para explicar el desarrollo humano, este es complejo y multifactorial y no se puede comprender mediante una sola disciplina. El desarrollo humano es inseparable del contexto ambiental en el que vive una persona; y el desarrollo infantil está sujeto a las influencias del contexto sociocultural en el que la persona crece.

Entre las teorías en torno al desarrollo evolutivo en la infancia y adolescencia, cabe destacar las siguientes:

La teoría del desarrollo normativo de Gessel: durante la infancia se diferencian cuatro áreas de conducta -motora, adaptativa, lenguaje y personal-social. El autor describe tablas cronológicas normativas.

El enfoque de PIAGET sobre el desarrollo parte de la perspectiva de comprender cómo los niños y las niñas llegan a saber lo que parecen saber. Este experto describió los estadios: sensorio-motor, preoperacional, operacional concreto y operacional formal, como aquellos por los que transcurre el niño o la niña en su camino hacia la conducta inteligente abstracta.

ETAPAS DESARROLLO EVOLUTIVO INFANCIA Y ADOLESCENCIA			
PERIODO	EDAD	CARACTERÍSTICAS	PRINCIPALES ADQUISICIONES
Sensoriomotor	0-2 años	Niño/a: utiliza los sentidos y la acción para entender el mundo. No hay pensamiento conceptual. Objeto: conocido por lo que el/la niño/a puede hacerle. Inteligencia práctica: experiencia.	El/la niño/a aprende que el objeto todavía existe cuando no está a la vista, empieza a pensar utilizando tanto acciones mentales como físicas.
Preoperacional	2-6 años	Niño/a: pensamiento simbólico. Incluye el lenguaje para entender el mundo. Pensamiento: tendencia egocéntrica, entiende el mundo desde su perspectiva.	A través de la imaginación y el juego simbólico, surge el lenguaje como medio de autoexpresión e influencia de los otros. Los niños/as empiezan gradualmente a descentrarse, haciéndose menos egocéntricos, entendiendo y coordinando múltiples puntos de vista.
Operaciones concretas	7-11 años	Niño/a: aplica operaciones lógicas o principios, interpreta experiencias objetivas y racionalmente (no intuitivamente).	los/as niños/as aplican actitudes lógicas, comprenden conceptos básicos de conservación, de clasificación, los números y otras ideas científicas.
Adolescencia operaciones formales	A partir de los 12 años	Adolescente/adulto/a capaz de pensar sobre abstracciones y conceptos hipotéticos, capaz de especular mentalmente sobre lo real y lo posible.	Las personas comprenden temas éticos, políticos, sociales y morales.

Han sido numerosas las clasificaciones de los estadios del desarrollo humano que se han realizado. La infancia, la niñez y la adolescencia, son las fases del desarrollo más estudiadas por la psicología, ya que el despliegue del comportamiento humano en estas fases es muy notorio.

<p>PRIMER AÑO</p>	<p>Durante el primer año de vida, La primera etapa del desarrollo evolutivo del niño/a es la más extraordinaria de todas. En poco más de año y medio, el recién nacido o la recién nacida logra tenerse en pie, comienza a andar, a comer sola/a, a hablar, a reír... No hay ninguna otra época en la vida de una persona en la que se produzcan tantas adquisiciones, ni de tal magnitud. El niño o la niña sufre importantes cambios cognitivos en su capacidad para comprender el ambiente externo que le llevarán a la consecución de la permanencia del objeto. El aparato bucal se utiliza para producir expresiones protolingüísticas que atraen la atención del entorno hacia el niño o la niña. El bebé atiende selectivamente a las señales visuales y acústicas congruentes. Hacia el final del primer año de vida es capaz de usar varias palabras simples de manera comunicativa. La competencia y la ejecución del lenguaje se desarrollan de una manera rápida. Con dos años pasa rápidamente del habla telegráfica de frases de dos palabras a la consecución de enunciados de una longitud media de tres a seis palabras, aproximadamente a los tres años.</p>
<p>2-3 AÑOS</p>	<p>Caminan y desarrollan todo tipo de movimientos, sobre todo, a través del juego. Se consideran el centro de todo lo que les rodea. Tienen interés en hablar. Les gustan los cuentos y se identifican con personajes fantásticos. Tienen interés por el juego: Juegos de representar un papel e imaginarse cosas: jugar a las casitas, a mamá y papá, 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 los tienen. Se dan cuenta de que existen normas en el entorno y empieza el desarrollo de la capacidad de tomar decisiones. "Etapa del NO" para afirmar su identidad. Empezan a tener interés por los otros/as. Se dan cuenta de sus necesidades y sentimientos. Se inicia el desarrollo de la cooperación. Tienen una relación ambivalente con sus padres y sus madres: 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/a muy pequeño para llamar la atención de los progenitores y conseguir lo que quieren de ellos. Es importante que desde esta edad empiecen a aprender que no pueden tener todo lo que quieren y a tolerar sus frustraciones.</p>
<p>3-4 AÑOS</p>	<p>Se mueven con mucha facilidad. Suben escaleras rápidamente, corren y cambian de dirección sin detenerse, reconocen la derecha y la izquierda en sí mismos/as, saltan en el mismo sitio y avanzan con un solo pie, hacen lazos con un cordón, recortan líneas curvas, ángulos y rectas, etc.</p>

<p>3-4 AÑOS</p>	<p>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/a. Escogen a sus amistades y les gusta estar con ellas. Hacen planes con sus compañeros para lograr algo concreto. Reconocen emociones en dibujos. A partir de los 4 años 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. Conviene que los padres y las madres hablen mucho con el/la niño/a para que desarrolle su pensamiento, su creatividad, su vocabulario y su capacidad de expresión.</p> <p>El diálogo es muy importante para mantener los afectos con los padres y las madres en esta etapa en la que ya no necesitan tanta protección física. Si el/la niño/a es capaz de expresarse correctamente podrá adaptarse mejor al centro escolar y a sus amigos/as.</p>
<p>6-10 AÑOS</p>	<p>Importancia del proceso de escolarización. Dos periodos en la etapa de la niñez:</p> <p><i>De 6 a 7 años:</i> Importantes cambios corporales y psicológicos: inquietud, actividad, movimiento. Es un periodo de adaptación a las reglas, al grupo, a la clase. Aparecen conflictos y frustraciones.</p> <p><i>De 8 a 10 años:</i> El desarrollo físico y psicológico es más reposado que en la etapa anterior. Tienen interés por entender por qué suceden las cosas y sus causas utilizando el razonamiento. Es un periodo de asimilación; acumulan mucha información y conocimientos, aprenden mecanismos sociales, actitudes y valores útiles en momentos posteriores de su vida.</p>
<p>11-14 AÑOS</p>	<p>Se desarrolla la capacidad de pensar y de buscar alternativas para solucionar problemas. Se desarrollan los órganos sexuales y cambia la talla, el peso, la voz, el pelo, etc. Se da mucha importancia a la imagen del cuerpo porque se relaciona con la valoración de uno/a mismo/a. Es una etapa de cambios bruscos de humor, nerviosismo, tendencia al mal humor –más en los chicos que en las chicas- y a la terquedad –más en las chicas que en los chicos-: arrebatos, irritación, hostilidad, poca paciencia, etc.</p> <p>Se tienen sentimientos de no reconocerse a uno/a mismo/a, de inquietud y soledad y de inseguridad ante nuevas situaciones. Hay sentimientos de miedo que, a veces, se disimulan con comportamientos prepotentes.</p> <p>Se oscila entre tener una confianza exagerada en uno/a mismo/a y sentimientos de inferioridad. Hay afán en hacerse valer y necesidad de libertad. Tendencia a no respetar normas.</p> <p>Se siente necesidad de alejarse de la familia y de los padres y las madres, con quienes suele haber relaciones tensas. Las preferencias son: estar con los/as amigos/as, salir, escuchar música, ver TV, manejar videojuegos, chatear en Internet, hacer deporte, ir al cine, leer, etc. Hay atracción por los ídolos del deporte, música, cine, TV, etc.</p> <p>Se siente la necesidad de ser aceptado/a y de pertenecer a un grupo de personas de la misma edad para recuperar la seguridad personal. Hay una tendencia a relacionarse en pandillas amplias, donde todos/as no son necesariamente amigos/as, sino grupos para "salir juntos". Hay tendencia a mostrarse sumisos/as ante los/las líderes del grupo, a rivalizar, reñir y pelear para mostrarse superiores. Pero también a divertirse.</p> <p>Se suelen tener fantasías sobre las relaciones con el otro sexo y con tener cosas. Todo ello puede afectar al rendimiento en lo que se hace.</p> <p>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/as. Hay una necesidad de amistad, de apoyo mutuo, de valoración personal, de complementarse con los amigos/as, de comunicarse y compartir información. Se tiende a relacionarse con un amigo/a íntimo de su propio sexo y a relacionarse con el otro sexo; coqueteos, citas.</p> <p>A partir de los 13 años hay inclinación por algunos ámbitos profesionales.</p>

3.4. La adolescencia

Mención específica, merece la adolescencia, ya que es un momento vital en el que se suceden multitud de cambios que afectan a todos los aspectos fundamentales de una persona, es el periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, intervalo temporal entre los 11 - 12 años y los 18 - 20 años. Todos los cambios que se producen en la adolescencia son sobre una base ya instaurada en la infancia, por lo que las patologías o problemas más importantes que suelen tener las personas afloran en la adolescencia aunque ya hubieran estado presentes en la infancia.

Cambios en el desarrollo evolutivo en la adolescencia

DESARROLLO FÍSICO

En esta etapa evolutiva surgen **cambios físicos** (menarquia, el vello, aumento de peso y de altura, desarrollo de las mamas, acné, etc.) que tanto los chicos como las chicas deben asumir y adaptar su comportamiento a las normas sociales ya establecidas de acuerdo con su edad y que, en ocasiones, no asumen surgiendo problemas como la anorexia, la bulimia, la vigorexia, etc., propios de una baja autoestima y bajo autoconcepto.

Los cambios referentes al **desarrollo sexual** son también muy relevantes y conflictivos a la hora de aprender y mantener un buen desarrollo social con sus iguales. A pesar de la gran variabilidad individual, en la aparición de los caracteres sexuales secundarios, estos siguen una secuencia constante: Se produce la fase de incremento rápido (estirón), aparece el vello pubiano, se desarrolla la areola mamaria y aumentan de tamaño la glándula mamaria, aumenta el vello axilar y la sudoración. La menarquia, marca el paso a la etapa de la adolescencia media y se produce la espermarquia en los niños.

DESARROLLO COGNITIVO

También se producen importantes **cambios cognitivos** como son los que define Elkind (1979), que enmarcados dentro de un pensamiento egocéntrico, propio de la adolescencia, podemos encontrar pensamientos de audiencia imaginaria, en donde los adolescentes creen que son el centro de atención de todos los contextos (de todas las miradas) y de fábula personal en donde no ven más realidad que la que ellos/as viven y sienten. Todo ello puede dificultar la comunicación con las personas adultas, ya sea con los/as docentes o con la familia, además, de poder surgir otros problemas.

A esta edad por primera vez logran tratar con lo posible o lo hipotético; su pensamiento varía de lo concreto al hipotético deductivo, donde la persona puede considerar posibilidades de lo que podría ser, logra considerar conceptos e ideas abstractas y aplicarlos junto con su conocimiento para formular acciones, poniendo así a prueba sus hipótesis. Estos cambios afectan tanto su razonamiento científico como su visión social y empatía.

Cambios en el desarrollo evolutivo en la adolescencia

DESARROLLO COGNITIVO

Pueden llegar a analizar y reflexionar sobre los pensamientos tanto propios como ajenos, lo que les permite predecir la conducta ajena y también comprender los puntos de vista y acciones de los/as demás.

Así, este pensamiento formal o hipotético deductivo, les ayuda a: orientarse hacia el futuro, pensar en sí mismo/a y en la sociedad, cuestionar los principios, realizar análisis con distintas alternativas, considerar diferentes soluciones, probar mentalmente sus hipótesis, para más adelante lograr flexibilidad.

DESARROLLO AFECTIVO

Los/las adolescentes se encuentran en una etapa de **cambios en el desarrollo afectivo** en la que desean ser más independientes de sus progenitores, se resguardan dentro de su grupo de iguales con los cuales se sienten más identificados/as y comienza el proceso de buscar pareja. Los/las jóvenes sienten mucha tensión frente al hecho de separarse de sus padres y sus madres y adquirir su propia identidad, ya que sienten que dejarán de lado los lazos efectivos con su familia y terminarán por alejarse por completo.

Esta es una etapa en que poco a poco va encontrando su identidad, lo que hace que se vincule de una manera más permanente con los otros/as, especialmente con individuos del sexo opuesto.

DESARROLLO PSICOSOCIAL

Otros de los cambios de gran relevancia que se producen en esta etapa son los **cambios psicosociales**. Según Erikson el/la adolescente debe enfrentar la crisis de la identidad versus la confusión de roles, este se refiere al hecho de que el/la joven en su etapa anterior a la adolescencia aprendió ciertas habilidades que ahora requiere desarrollar para alcanzar la vida adulta de manera exitosa y no de una forma acelerada o tardía.

En esta etapa el/la joven debe aprender a ser tolerante, tratar tanto con su propia generación como con otras, debe orientar su energía y asumir que el camino a la adultez ya comenzó y su llegada es inminente. La virtud que se obtiene en esta etapa es la fidelidad o lealtad, puede ser al nivel de pareja, como de creencias e ideologías, es la capacidad de identificarse con los propios valores y ser fiel a ellos, ya que estos a veces difieren de los inculcados por los progenitores, debido a que los valores y creencias de los/las jóvenes se ven definidos por la educación recibida en el hogar y por su entorno social que no siempre es acorde al de su familia.

El grupo de iguales cobra una especial relevancia en esta etapa, se caracterizan por estar constituido por amigos/as con los que mantienen relaciones de reciprocidad de manera más permanente y estable. Dentro de un mismo grupo surgen grupos más pequeños, en que los miembros tienen mayor afinidad, por lo general son del mismo sexo, los llamados "amigos/as del alma": son inseparables y se confían todas o la gran mayoría de sus vivencias, anhelos o inquietudes.

CONFLICTOS MÁS FRECUENTES EN LA CONVIVENCIA CON LOS HIJOS/AS EN LA ETAPA ADOLESCENTE



El momento en que padres y madres se sienten más frustrados/as, impotentes y desbordados/as ante la relación con sus hijos/as suele coincidir con el momento evolutivo de los/as menores en la etapa de la adolescencia.

La comunicación se hace especialmente complicada porque los/as hijos/as tienden a encerrarse en sí mismos/as, y los padres y las madres adoptan una actitud de imposición, un estilo educativo autoritario que muy pocas veces funciona.

Se pueden destacar los siguientes conflictos como los más frecuentes entre padres y madres e hijos/as adolescentes:

Horarios: Uno de los mayores conflictos que surgen en la convivencia con los hijos e hijas es la hora de llegada a casa por la noche. Las preocupaciones que los/as progenitores/as pueden tener sobre este tema se pueden agrupar en tres categorías:

- Todas aquellas conductas que los/as menores pueden realizar fuera de casa.
- Todas las repercusiones que esto tiene en su comportamiento dentro de casa: levantarse tarde, no atender las tareas domésticas, etc.
- Todos aquellos riesgos o peligros que el/la menor puede sufrir y que son ajenos a él/ella.

Económicos: Los/as hijos/as en la etapa adolescente tienden a relacionar su identidad con aquellas prendas de vestir, marcas o productos de moda de ese momento, por lo que suelen exigir la compra de estas cosas. Además su tiempo de ocio tiende a evolucionar hacia un gasto económico (meriendas, cine, cumpleaños de amigos/as, fiestas, etc), lo que les lleva a exigir también un dinero. Hay que hacerles conscientes de la situación económica familiar para que puedan adaptar sus deseos y demandas a la realidad; además de ser muy claros a la hora de hacerles entender que ellos y ellas no pueden exigir, ya que no es labor propia de los/as progenitores el facilitarles todos sus deseos materiales, sino cubrir sus necesidades básicas, darles cariño y educarles para que se integren en la vida adulta.

Organización y colaboración en las tareas domésticas: hay que entender la diferencia, por ambas partes, de tener las cosas ordenadas como a cada uno le gusta, a que simplemente esté ordenado. Es decir, hay que respetar la forma de hacer de cada una de las personas, sin embargo para todas aquellas estancias comunes del hogar los criterios de organización serán aquellos que establezcan los padres y las madres. Por otro lado es

importante que las tareas se organicen de forma equitativa y todas las personas que convivan en el núcleo familiar tengan claro cómo, cuándo y quiénes deben llevarlas a cabo.

Social: es habitual que no todas las personas compartan los mismos pensamientos, sentimientos o formas de expresión que los/as demás; por ello es importante entender que es normal y natural que surjan diferencias entre hermanos/as, entre hijo/as con padres y madres, entre primos/as, etc. De la misma forma no todas las amistades del hijo/a no tienen porqué ser del agrado de los/as progenitores. Estos deben transmitir sus dudas o miedos sobre las amistades que el chico/a haya elegido, pero debe respetar su decisión, a no ser que estas representen un peligro o sean perniciosas para los/as menores.

Estudios es muy frecuente que surjan conflictos originados "por las notas". Los padres y madres deben asumir que es problema y responsabilidad del o la menor, para ello deben educarle haciéndole responsable de su evolución escolar y hacerle entender que es él/ ella quien debe buscar las posibles soluciones y comprometerse a llevar a cabo decisión adoptada. Los padres y madres serán quienes le hagan ver y reflexionar sobre sus responsabilidades y quienes les ayuden a poner en marcha el proceso de mejora o de cambio.

CONDUCTAS DE RIESGO

Saber que el riesgo forma parte de los hijos e hijas es una realidad que ningún/a progenitor ignora y, además entender y asimilar que en la etapa adolescente existe una mayor tendencia a tener conductas de riesgo es necesario para poder ayudarles.

Según Coleman y Mendry las situaciones de riesgo se caracterizan por:

- **Búsqueda de emociones:** tienen más recursos que los niños y niñas para implicar se en las conductas de riesgo, además de más frecuencia y accesibilidad, ya que disponen de mayor acceso al dinero, al alcohol, drogas, etc.
- **Controlados por la audiencia:** practican estas conductas de riesgo para oponerse y llevar la contraria a las personas adultas, estas conductas tendrán mucha relación con el resto de compañeros y compañeras con las que se rodee.
- **Conductas irresponsables:** esas conductas de riesgo que los/as adolescentes son incapaces de prever sus consecuencias a largo plazo.

La idea que los padres y las madres no pueden hacer nada para evitar que sus hijos e hijas cometan conductas de riesgo es errónea. Ya que los padres y las madres no van a poder estar todo el tiempo con sus hijos/as ni saber lo que hacen en cada momento, nos debemos centrar en aquello que pueden hacer para amortiguar los efectos negativos de las conductas de riesgo:



DROGAS

La educación sobre drogas tiene que ser un proceso continuo, cuyo objetivo sea el conocer las motivaciones que inducen a recurrir a las drogas y buscar otras soluciones para vencer las dificultades que presenta la vida diaria sin tener que tomarlas.

Prevenir es impedir o evitar que algo ocurra. La prevención del abuso de drogas se debe enmarcar dentro de una estrategia global de Educación para la Salud. Aplicado al campo del consumo de drogas presenta dos limitaciones:

- Es un concepto que intenta impedir que aparezca un fenómeno no deseado.
- Cuanto más concreto y específico sea aquello que queremos evitar, más sencillo será de medir.

Prevenir no es solo informar. Conocer los efectos que produce una droga no es suficiente para prevenir su consumo; la información aislada, parcial y descontextualizada, puede producir el efecto contrario:

- Puede ser percibida como parcial y poco creíble.
- Despierta la curiosidad por sus efectos inmediatos, mientras que los efectos negativos, por ser demorados y no seguros, son percibidos como improbables.
- Tiene un valor de trasgresión que aumenta su atractivo.

Por lo que para que esta educación en el consumo de las drogas adquiera un valor preventivo debe caracterizarse por:

- Una participación activa de los/as menores en su elaboración y discusión.
- Evitar ser percibida como parcial y distorsionada.
- Debe estar adaptada al momento evolutivo de los/as menores.

Prevenir no es alejarse de todo contacto con las drogas. La prevención no debe ser entendida como el intento de evitar todo contacto entre los/as adolescentes y la droga, ya que el problema no es la propia sustancia, sino la decisión de los/as adolescentes de consumirla; de aquí el papel activo de ellos/as. Por ello la importancia de saber decir no y adquirir una aptitud de responsabilidad y hábitos de salud con uno/a mismo/a.

Desde el marco familiar se deben llevar acciones educativas basadas en el ejemplo personal, en la comunicación, en la utilización de la negociación como método de la resolución de conflictos, interactuar fomentando el crecimiento personal de nuestros/as hijos/as, ejercer un control y una educación de ellos/as, implicarse en su tiempo libre, seguir su rendimiento escolar, educarles en la responsabilidad y disponer de información sobre las causas y efectos de las drogas.

SEXO

En los últimos tiempos se ha observado una liberación de los comportamientos y actitudes sexuales en el mundo occidental y se manifiesta de forma especial en la adolescencia. Se puede hablar de una mayor liberación de las costumbres y de un acercamiento entre los patrones de comportamiento sexual de chicos y chicas; sin embargo aún existen diferencias entre los chicos y las chicas que no se limitan al plano de la conducta, sino al de las actitudes, las vivencias y los sentimientos asociados a dichos comportamientos.

Aunque en la forma de vivir la sexualidad influyen aún las diferencias de género, también son factores importantes los siguientes: el nivel educativo de los padres y las madres, el rendimiento en los estudios, las prácticas educativas familiares, las creencias religiosas, la presión de los iguales, etc.

La realidad es que no existe o no debería existir una edad concreta para hablar sobre sexualidad con los hijos, no es necesario esperar a la adolescencia para hablar con ellos/as, ya que a esa edad disponen de un alto porcentaje de información (posiblemente adulterada y equivocada). Esto pone de manifiesto la poca confianza que tienen los/as menores en la familia como fuente de educación sexual.

Es normal que a los padres y madres les resulte violento hablar de sexo con sus hijos/as, sin embargo eso no les exime de hacerlo, ya que es su responsabilidad como progenitores y educadores.

Cuando un/a chico/a llega a la etapa adolescente, debe poseer una determinada información sexual:

- Saber que la sexualidad es una forma de relación entre personas.
- Saber que el cauce natural para tener hijos/as es la relación sexual hombre-mujer.
- Tener conocimientos básicos sobre los aspectos fisiológicos del aparato reproductor y los caracteres sexuales que diferencian al hombre y a la mujer.
- Saber lo que es la autoestimulación y la función que cumple.
- Ir tomando conciencia de la importancia de implicar los sentimientos en la experimentación de la sexualidad.



Una vez iniciada la etapa adolescente, al o a la menor se le debe informar como mínimo de los siguientes temas:

- Es natural el inicio de cierto tipo de relaciones sexuales, que son consecuencia lógica del deseo sexual que se comienza a sentir.
- Tienen el derecho de negarse a mantener relaciones sexuales y si ese derecho no se respetara deben pedir ayuda.
- La posible identidad homosexual.
- La sexualidad asociada a los sentimientos y al amor adquieren otra dimensión.
- Ser conscientes de que las relaciones sexuales se pueden transmitir enfermedades infecciosas más o menos graves, por lo que es preciso tomar medidas preventivas (explicándoles a sus hijos/as cuáles son esas enfermedades de transmisión sexual y el uso del preservativo como medida de prevención).
- Las consecuencias de tener un embarazo no deseado y las formas de prevenirlo.
- Las relaciones sexuales suelen ir acompañadas de sentimientos complejos.
- Aconsejar a los hijos/as a encontrarse preparados para las relaciones sexuales plenas.

Algunas de las conductas que los padres y madres pueden tener para fomentar las conductas responsables de los/as adolescentes son:

-Empatizar con el/la menor, demostrando que se entienden las dificultades que experimenta ante una situación difícil

-Educar en el valor de la responsabilidad, permitiéndoles que, a través de su propia experiencia, tomen conciencia de sus comportamientos y reacciones ante una situación de riesgo y dándoles la oportunidad de ver que son capaces de resolver las dificultades que se le presenten.

-Evitar el extremismo, es necesario y beneficioso educar en la moderación y no en la prohibición, ya que lo prohibido "se desea más"

-Informarse sobre los diferentes temas que puedan afectar a las conductas de riesgo de sus hijos/as, para poder informar de manera adecuada sobre los riesgos a los que se exponen

-Formarle en las habilidades sociales necesarias, con una actitud reflexiva y crítica que les ayude a entrenar las habilidades sociales básicas para que los/las menores sean capaces de manifestar sus opiniones, negociar y aprendan a decir "NO" de manera asertiva, sin sentirse culpables o presionados por el grupo de iguales.

-Fomentar su autoestima y su autoconcepto: a través del refuerzo positivo en cada intento por resolver una situación difícil, generando un sentimiento de capacitación a través de las expectativas de éxito y la confianza que se genera.

4. COMPETENCIAS PARENTALES

“LAS COMPETENCIAS PARENTALES SON AQUELLAS CAPACIDADES Y HABILIDADES QUE PERMITEN A LOS PADRES Y LAS MADRES ABORDAR, ADAPTATIVA Y ACOMODAMENTE, LA IMPORTANTE TAREA DE EJERCER LA PARENTALIDAD EN FUNCIÓN DE LAS NECESIDADES DE LOS/AS HIJOS/AS, SUS EXPERIENCIAS VITALES Y LAS OPORTUNIDADES Y APOYOS GENERADOS POR LOS DISTINTOS SISTEMAS DE INFLUENCIA QUE ENVUELVEN A LA FAMILIA”.

Las capacidades y habilidades parentales: hacen referencia a la capacidad para operar de manera adecuada. Corresponden a la maleabilidad que tienen las madres y los padres que les permiten proporcionar una respuesta adecuada y pertinente a las necesidades de sus hijos/as, considerando cada una de forma singular y adaptando sus respuestas a sus fases de desarrollo. Esta capacidad es lo que explica que los padres y las madres sean capaces de adaptarse a los cambios que implica el desarrollo de sus hijos/as. Así, una madre o un padre podrá ser una madre/padre competente con su bebé y más tarde con su hijo/a en edad escolar o adolescente.

La mayoría de los padres y las madres y cuidadores/as cuentan con competencias y recursos para el desarrollo de la parentalidad, pero éstas tienen un carácter dinámico y evolutivo y deben evolucionar en función de necesidades del niño o la niña, su edad y de la adaptación al medio.

Las competencias parentales no dependen únicamente de las características propias de la persona cuidadora, sino que están también relacionadas con múltiples factores, la historia vital del cuidador/a, factores familiares transgeneracionales, la dinámica familiar actual y pasada y la relación con el entorno sociocultural, entre otros. Las capacidades parentales se conforman a partir de la articulación de factores biológicos y hereditarios y su interacción con las experiencias vitales y el contexto sociocultural de desarrollo de los/as progenitores o cuidadores/as de un niño/a. También están en relación con el ciclo vital en el que se encuentra la familia y la edad de los hijos/as.

Las capacidades parentales fundamentales son:

- Capacidad de vinculación o “apego”
- Inteligencia emocional y empatía
- Comunicación
- Modelos de crianza y estilos educativos
- Disciplina
- Capacidad de afrontar conflictos
- Capacidad de participar en redes sociales y utilizar recursos comunitarios

4.1. Capacidad de vinculación o "apego"

Para los hijos/as, el lazo emocional más importante, al menos en la primera infancia, es el **vínculo de apego** que el infante establece con una o varias personas del sistema familiar, principalmente con las madres y los padres.

El apego tiene una función adaptativa tanto para el niño/a como para las madres y padres y el sistema familiar en conjunto, así como para la supervivencia de la especie. Además, este vínculo permite desarrollar un **sentimiento básico de confianza y seguridad** en su relación tal, que el/la niño/a se siente tranquilo para aventurarse a explorar el entorno, así como para afrontar las separaciones breves de sus padres, constituyendo además un prototipo o un modelo interno de relaciones que guiará las relaciones sociales y afectivas posteriores (López y Ortiz, 1999).

Es una relación emocional perdurable con una persona en específico. Dicha relación produce seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer. La pérdida, o amenaza de pérdida, de la persona evoca una intensa angustia. Lo que mejor caracteriza esta forma de relación especial es la relación madre-niño/a.

Esta función se relaciona con experiencias sensoriales y emocionales que permiten por un lado, construir un apego seguro y por otro, percibir el mundo familiar como un espacio seguro.

Tanto lo sensorial como lo emocional, permiten el desarrollo de un vínculo de apego entre progenitores y progenie, sin embargo, ello requiere, para hacer efectivo el reconocimiento mutuo, que los canales de comunicación sensorial no sean en ningún caso obturados.

La preocupación por la relación temprana del niño o la niña con su madre fue uno de los temas centrales de muchos investigadores. Los primeros trabajos en esta línea fueron realizados por René Spitz (1935), psicoanalista, quien comenzó sus trabajos observando el desarrollo de niños/as abandonados por sus madres que llegaban a centros de huérfanos. Estas observaciones le permitieron concluir que la madre sería la representante del medio externo y a través de ella el niño o la niña podía comenzar a construir la objetividad de este.

En presencia de una figura materna sensible a sus requerimientos, por lo común el bebé se muestra contento; y una vez que adquiere cierta movilidad suele explorar el mundo circundante lleno de confianza y valor. En ausencia de aquella figura, más tarde o más temprano el bebé experimenta un sentimiento de zozobra y responde con una viva sensación de alarma a toda suerte de situaciones imprevistas, por levemente extrañas que le resulten. Ante la inminente partida de la figura materna o cuando ésta no pueda ser hallada, el pequeño o la pequeña suele emprender una acción dirigida a detenerla o buscarla, y no logra superar su ansiedad hasta tanto no logra cumplir sus objetivos. (Bowlby, 1985).

Por su parte, Sears, menciona que el apego a la madre o cuidador/a primario es sólo uno, el primero de tres apegos verdaderos que ocurren en la vida. El segundo sería en la adolescencia tardía, la búsqueda del segundo objeto, la pareja. El tercero sería hacia los hijos/as.

En la adolescencia, el vínculo de apego que une al hijo/a con sus padres/madres cambia, ya que otras personas adultas comienzan a tener igual o mayor importancia que los progenitores acompañando la atracción sexual que empieza a sentir por compañeros/as de su misma edad. En esta etapa, las variaciones individuales en el apego se vuelven mayores. En un extremo se encuentran los/as adolescentes que se apartan por completo de sus progenitores; y en el otro, quienes siguen apegados a ellos y no pueden o quieren dirigir su conducta de apego hacia otras personas. En medio se encuentran quienes siguen teniendo un apego fuerte hacia los progenitores, pero sus vínculos con los/as demás también son importantes.

El vínculo con los padres/madres se mantiene durante la vida adulta y afecta a la conducta de diferentes maneras. En la vejez cuando la conducta de apego ya no puede orientarse hacia miembros de la generación anterior, tal conducta se puede dirigir hacia los miembros de la generación más joven. Durante la adolescencia y la vida adulta, parte de la conducta de apego no sólo se suele dirigir hacia personas de fuera de la familia, sino también hacia grupos e instituciones fuera de esta. Para muchos/as, la escuela, trabajo, grupo religioso, etc., pueden convertirse en figuras de apego subsidiarias.

TIPOS DE APEGO

El principal determinante de la seguridad del vínculo afectivo es el tipo de relación madre/hijo/ a o padre-hijo/a que se establezca, relación que puede ser modulada tanto por las características de la persona cuidadora, como por las del bebé y las del contexto social y cultural. Cuanto más estable y previsible sea el régimen en el que se cría, más firmes son los vínculos de afecto del pequeño; cuanto más imprevisibles y sujetos a interrupciones sea ese régimen, más caracterizado por la ansiedad será ese vínculo (Bowlby, 1985; 1998).

Aunque la mayoría de las madres los y padres desarrollan desde muy pronto un apego profundo con sus hijos/as y la mayoría de los hijo/as desarrollan durante su primer año de vida un fuerte apego hacia sus madres y padres, el encuentro entre los sentimientos y las formas de relación maternas/paternas –intensos y claros, ambivalentes o incluso rechazadores– y las características de los niños y niñas puede dar lugar a diferentes tipos de apego (Rodrigo y Palacios, 1998).

A partir de diversas investigaciones se han establecido cuatro diferentes tipos de apego infantil: seguro, ansioso-ambivalente, evitativo y el ansioso-desorganizado. Sin embargo, hay que destacar que los/as niños/as suelen establecer apegos múltiples (por ejemplo, con sus abuelos/as o con sus hermanos/as), de gran importancia para la elaboración de sentimientos, procesos de aprendizaje e identificación y garantía en casos de pérdida de uno de los/as progenitores.

TIPOS	FIGURAS DE APEGO	EFFECTOS EN LOS NIÑOS/AS
APEGO SEGURO	<p>Se muestra un tipo de interacción recíproca y mutuamente reforzante.</p> <p>Lo más destacado es que las figuras de apego son sensibles a las necesidades del niño o de la niña.</p>	<p>Las personas con estilos de apego seguro, tienen confianza en sus figuras de apego.</p> <p>En el dominio intrapersonal, tienden a desarrollar modelos mentales de sí mismos/as como amistosos, afables y capaces, con perspectivas coherentes de sí mismo/a y a ser más positivas estas figuras de apego.</p> <p>En el dominio interpersonal, tienden a ser más cálidas, estables y con relaciones íntimas satisfactorias, tienden a considerar a los otros/as como bien intencionados/as y confiables, y encuentran relativamente fácil intimar con otros/as, se sienten cómodos/as dependiendo de otros/as y que otros dependan de ellos/as, y no se preocupan acerca de ser abandonados/as o de que otros/as se encuentren muy próximos/as.</p>
APEGO ANSIOSO AMBIVALENTE	<p>Los/as progenitores son afectuosos y se interesan por sus hijos/as, pero tienen dificultades para interpretar y responder adecuadamente a las señales del niño/a, actuando de modo inconsistente e incoherente y con falta de predictibilidad.</p>	<p>Las personas con estilos ansiosos tienden a desarrollar modelos de sí mismas como poco inteligentes, inseguros, y de los/as otros/as como desconfiables y reacios a comprometerse en relaciones íntimas, frecuentemente se preocupan de que sus parejas no los/as quieran y sienten temor al abandono.</p> <p>Los niños/as con estilos de apego ansioso-ambivalente, responden a la separación con angustia intensa y mezclan comportamientos de apego con expresiones de protesta, enojo y resistencia. Debido a la inconsistencia en las habilidades emocionales de sus cuidadores, estos/as niños/as no tienen expectativas de confianza respecto al acceso y respuesta de sus cuidadores/as. Estas personas están definidas por un fuerte deseo de intimidad, junto con una inseguridad respecto a los otros/as, pues desean tener la interacción e intimidad y tienen intenso temor de que esta se pierda.</p>
APEGO EVITATIVO	<p>El estilo interactivo de los/as padres/madres de niños/as evitativos se caracteriza por la irresponsabilidad, la impaciencia y el rechazo. Las madres y los padres pueden ser sobrestimulantes e intrusivos/as:</p>	<p>Los/as niños/as con estilo evasivo, desarrollan modelos de sí mismos/as como suspicaces, escépticos y retraídos, y de los otros como desconfiables o demasiado ansiosos/as para comprometerse en relaciones íntimas, se sienten incómodos intimando con otros/as y encuentran difícil confiar y depender de ellos (Simpson, J. 1990; citado por Gayó, 1999).</p>
APEGO ANSIOSO DESORGANIZADO	<p>Presencia de fallas en el establecimiento del vínculo materno-infantil, también se ha asociado con madres/padres que maltratan a sus hijos/as, ya sea de manera física, verbal, a través de la indiferencia o por una inhabilidad psicológica.</p>	<p>Este tipo de apego no seguro, se ha asociado con la presencia del "síndrome no orgánico de detención del desarrollo" que se caracteriza por carencias nutricionales y/o emocionales que derivan en una pérdida de peso y un retardo en el desarrollo físico, emocional y social. Muestran tener una menor accesibilidad a los recuerdos positivos y mayor accesibilidad a esquemas negativos. Se ha encontrado en niños/as víctimas de negligencia y maltrato físico o con figuras de apego seriamente deprimidas.</p> <p>Una situación especial en la que se produce conflicto entre la conducta afectiva y la conducta de alejamiento, es la que se produce cuando la figura de apego es también la que provoca temor, al recurrir, quizás, a amenazas o actos de violencia. En esas condiciones, las criaturas más pequeñas no suelen huir de la figura hostil, sino aferrarse a ella. (Bowlby, 1985;</p>

FORMACIÓN DE VÍNCULOS

Para la formación de apego se requieren vínculos. Vincularse es enlazarse o conectarnos a otro/a. Formar vínculo, por tanto, incluye una serie de conductas que ayudan a crear una conexión emocional (apego). La creación de lazos afectivos es una experiencia personal compleja que lleva tiempo. No existe una fórmula mágica y no puede forzarse.

Algunas conductas favorecen la cercanía con una persona determinada. Entre estos comportamientos figuran:

- Señales (vocalizaciones, llanto, sonrisa...)
 - Orientación (mirada)
- Movimientos relacionados con otra persona (seguir, aproximarse...)
 - Intentos activos de contacto físico (abrazar, aferrarse...)

El tipo de respuestas sensibles de las personas cuidadoras son variadas pero están relacionadas con diversas conductas como: sonreír, conversar, mirarse a los ojos, tener cercanía física, acunar en brazos y contacto corporal estimulante y tranquilizador. Los/as científicos/as creen que el factor más importante en la creación de apego, es el contacto físico positivo (ej. abrazar, coger al hombro y mecer).

Para que esto sea posible es necesario que la persona cuidadora tenga la capacidad empática de ponerse en el lugar del niño o la niña, de sus necesidades. Es necesario que aprenda a leer o interpretar las señales que los bebés emiten para comunicarse a través de gestos, sonidos, murmullos, posiciones corporales o movimientos. Y cuando los niños y las niñas son más grandes, y ya tienen lenguaje, las señales verbales ayudan a entenderlos, pero no son suficientes y estar atentos/as a lo no verbal es importante.

Una madre o un padre emocional y físicamente saludable se sentirá atraída/o hacia su bebé, tendrá el deseo físico de olerlo, abrazarlo, mecerlo, arrullarlo y mirarlo detenidamente. El niño o la niña a su vez le responderá acurrucándose, balbuceando, sonriendo, chupando y agarrándose a ella. En la mayor parte de los casos, las conductas de la madre o padre son placenteras, consoladoras y nutrientes para el bebé, y las conductas del infante causan placer y satisfacción a las figuras parentales.

Algunas madres y padres sienten que no son capaces de crear lazos afectivos con su bebé. Esto puede ser un signo de depresión postparto. O bien, la creación de lazos afectivos puede retrasarse si su bebé ha tenido problemas de salud importantes e inesperados. Tal vez, solo sea porque se siente cansada y abrumada por la llegada de su hijo/a. Cualquiera sea el caso, mientras más rápido se identifique el problema, mejor. Un bebé cuyas necesidades básicas estén satisfechas no sufrirá si el vínculo no es fuerte al principio. A medida que los

padres/madres se sientan más cómodos con su bebé y su nueva rutina sea más predecible, probablemente se sentirán más seguros/as en relación con todos los increíbles aspectos de la crianza de su bebé. Además, generalmente resulta de ayuda compartir sus sentimientos sobre la creación de lazos afectivos con otros/as padres/madres primerizos.

Las interacciones entre las personas cuidadoras y los/as niños/as son permanentes y, por ello, se concretan en las rutinas diarias de aseo, alimentación, vestido y sueño. El encuentro puede resaltar estos momentos para que los/as cuidadores/as familiares puedan entender que la relación con niños y niñas no se divide en momentos de afecto y momentos funcionales de rutina, sino que en todos los espacios es necesario responder sensiblemente a lo que los niños y las niñas nos comunican.

Crear unos lazos afectivos saludables con los/as hijos/as no sólo es cuestión de dedicar más tiempo sino buscar la calidad en esas relaciones.

Es decir, no basta con que estemos cerca de ellos/as físicamente durante cierto tiempo sino que haya una relación recíproca adecuada, de comunicación y expresión de sentimientos.

Si ya tienen lenguaje, las señales verbales ayudan a entenderlos, pero no son suficientes, y estar atentos/as a lo no verbal es importante.

Por último, es importante resaltar el papel del padre en las relaciones de apego y en el cuidado sensible.

La conciliación de la vida familiar y laboral recae sobre todo en las madres, pero se trata de lograr una responsabilidad compartida, en la que la figura del padre "proveedor" ausente evolucione hacia la del padre cuidador, cercano y comprometido. Una paternidad activa y corresponsable ayuda tanto a los hombres como a las mujeres a lograr un mayor equilibrio entre la vida familiar y laboral.

Por un lado, la presencia de un padre sensible facilita el proceso de separación e individuación del niño o la niña con su madre por ser una figura de apego que complementa a la madre. Y en los casos en que la madre tenga dificultades emocionales para ser sensible al niño o la niña, el paternaje se convierte en proceso aún más importante para el desarrollo infantil. También ayuda al desarrollo del funcionamiento social y de la habilidad de exploración.

En diversas investigaciones se ha comprobado que los/as niños/as cuyos padres están frecuentemente ausentes tienen menos simpatías y gozan de relaciones menos satisfactorias con sus compañeros/as.

La Asociación Attachment Parenting International (API) establece que hay 8 principios para asegurar un apego sano y seguro entre la persona cuidadora y el niño o la niña.

Los 8 mandamientos de la Crianza con Apego:

1. Preparación para el embarazo, el parto y crianza
2. Alimentar con amor y respeto
3. Responder con sensibilidad
4. Practicar el contacto físico
5. Facilitar un entorno física y emocionalmente seguro para el descanso
6. Proporcionar cuidados constantes con Amor
7. Usar la disciplina positiva
8. Alcanzar el equilibrio entre la vida personal y familiar

ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR COMPETENCIAS AFECTIVAS

Conocer a la otra persona implica descifrar y comprender lo que piensan, creen, se proponen y sienten.

Observar su comportamiento en diversas circunstancias.

Leer e interpretar los afectos en cada uno de sus comportamientos.

Escuchar atentamente cada una de las características sobre su vida y sobre sus experiencias.

Valorar a la otra persona considerando lo que conocemos de ella y al mismo tiempo detectando cuáles de sus características son de nuestro agrado. Si sentimos empatía hacia la otra persona podemos optar por iniciar y profundizar un vínculo.

Interactuar con la otra persona: se refiere a compartir tiempo con ella y continuar con el proceso de conocimiento cada vez de manera más profunda; interesarse por la otra persona y empezar a generar vínculos afectivos.

Demstrar el cariño (abrazar/besar a nuestros/as hijos/as) y decirlo, nunca darlo por supuesto ("sabe que lo quiero"), independientemente de que a veces hagan las cosas mal.

Compartir el tiempo suficiente y de calidad con nuestros/as hijos/as, cualquier espacio para compartir tiempo con la otra persona, es una oportunidad para interactuar con ella, pero no se trata solo de "estar un tiempo con la otra persona", sino también de mostrar interés por ella en el tiempo que se comparte.

4.2. Inteligencia Emocional y Empatía

Todo proceso de parentalidad supone el progresivo conocimiento del propio vástago; los progenitores pueden ir ofreciendo, cada vez con mayor precisión, aquello que el bebé necesita. Madres/padres e hijo/a van sintonizando y cuanto mayor capacidad de empatía pueden desarrollar los padres y las madres, al observar las reacciones reales y concretas de su hijo/hija y conectar con sus emociones, más les allanan el camino para ir conociéndose a sí mismo/a y aprender a descifrar y situar la infinidad de emociones y de sentimientos propios, inicialmente caóticos e incomprensibles. En ese proceso de conocimiento mutuo y de sutiles acercamientos, la empatía de los padres/madres juega un papel preponderante.

Uno de los elementos clave que forma parte de la inteligencia emocional, es la **Empatía**, el esfuerzo que realizamos para reconocer y comprender los sentimientos y actitudes de las personas, así como las circunstancias que los afectan en un momento determinado.

La **Empatía** es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los/as demás y compartir sus sentimientos. Es la capacidad de una persona para escuchar, entender, adaptarse y valorar adecuadamente las actitudes, necesidades y los comportamientos de otra persona, consiguiendo con ello "ponerse en su lugar". Permite entender cómo se encuentran los/as demás y actuar en consecuencia.

La empatía viene a ser algo así como nuestra conciencia social, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los/as demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad.

Los estudios de Daniel Goleman nos explican que la empatía se facilita en la medida que conocemos a las personas, la relación frecuente nos facilita descubrir los motivos de enojo, alegría, desánimo de nuestras personas allegadas y sus consecuentes modos de actuar. Esto se manifiesta claramente entre progenitores e hijos/as, en las parejas y con las amistades donde la relación es muy estrecha, quienes parecen haber adquirido el "poder de adivinar" qué sucede antes de haber escuchado una palabra, teniendo siempre a mano la respuesta y el consejo adecuados para la ocasión.

La empatía se da en todas las personas en mayor o menor grado. No se trata de un don especial con el que nacemos, sino de una cualidad que podemos desarrollar y potenciar. La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia. Los padres y las madres son los que cubren las necesidades efectivas de los/as hijos/as y quienes les enseñan, no solo a expresar los propios sentimientos, sino también, a descubrir y comprender a los/as demás. Si los/as progenitores no saben mostrar afecto y comprender lo que sienten y necesitan los/as hijos/as, estos/as no aprenderán a expresar emociones propias y por consiguiente, no sabrán interpretar y sentir las ajenas. De ahí la importancia de una buena comunicación emocional en la familia desde el principio.



La empatía es una habilidad social clave, o sea, comprender los sentimientos de la otra persona, su perspectiva y respetar las diferencias entre lo que cada persona siente respecto a las mismas cosas. La empatía se construye sobre la conciencia de si mismo/a; cuánto más abiertos/as estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar los sentimientos.

El proceso psicológico de la empatía incluye tres cualidades que la identifican y que es preciso tener en cuenta a la hora de entender este fenómeno:

- La capacidad para comprender a los/as demás y ponerse en el lugar de la otra persona.
- Ser capaz de reproducir un estado afectivo que sintonice con el que sienten
- Ejecutar las conductas apropiadas que son precisas llevar a cabo para solucionar el problema de la otra persona.

Respecto a la capacidad para comprender a los/as demás, es crucial poder tomar perspectiva acerca de la otra persona, que supone una habilidad en la que se dan numerosas diferencias individuales, en la que se deben tener en cuenta al menos los siguientes elementos:

- Reconocer la existencia de realidades separadas de otras personas.
- Necesidad de tomar el punto de vista de la otra persona, para poder evaluar la realidad apropiadamente.
- Tener las habilidades y recursos necesarios para llevar a cabo este proceso.
- Realizar las conductas coherentes con dicho análisis.

A su vez, la empatía favorece la realización de conductas de ayuda, tanto como una forma de reducir el malestar generado, como por el placer que se obtiene al ayudar a otras personas que entendemos cómo se encuentran.

Un de las evidencias que constatan el carácter evolutivo y adaptativo de la empatía es la facilidad para manifestar y reconocer las emociones, principalmente en lo que hace referencia a la expresión facial, mediante la que podemos comunicar, reconocer e inducir reacciones afectivas similares en los/as demás, que son algunos de los aspectos principales de la empatía.

Es importante entender que la empatía no significa estar de acuerdo con la otra persona, sino que se puede estar en desacuerdo comprendiendo lo que piensa la otra persona y el porqué lo piensa. Por ello hay que tener en cuenta una serie de aspectos como son:

Diferencias individuales: es deseable respetar las diferencias que existen entre nosotros, la forma de pensar, de actuar ante una determinada situación y no esperar que sea igual a la nuestra.

Puntos de vista: Diferentes formas de ver una misma situación.

Sentimientos: Es el resultado de una emoción. Estado del ánimo que ha sido provocado o afectado por sensaciones o emociones.

Actitudes: Forma de pensar o de actuar. Posición que se adopta frente a una situación o un problema determinado.

La comprensión y sensibilidad hacia los sentimientos de la otra persona contribuye a una mayor eficacia en el manejo del resto de habilidades sociales, la prevención y resolución de conflictos, motivando hacia conductas saludables.

OBSTÁCULOS QUE DIFICULTAN LA EMPATÍA

La **sintonización** constituye un proceso tácito que marca el ritmo de toda **relación**, por medio de dicho proceso, la madre transmite al niño o la niña la sensación de que sabe cómo se siente. Cuando un bebé emite, por ejemplo, suaves chillidos, la madre confirma su alegría dándole una cariñosa palmadita, arrullándole o imitando sus sonidos. Stern sostiene que, gracias a la repetición de estos momentos de sintonía emocional, el/a niño/a desarrolla la sensación de que los/as demás pueden y quieren compartir sus sentimientos.

Esta sensación parece emerger alrededor de los ocho meses de edad —una época en la que el bebé comienza a comprender que se halla separado de los demás— y sigue modelándose en función del tipo de relaciones próximas que mantenga a lo largo de toda su vida.

Cuando los padres y las madres están desintonizados emocionalmente de sus hijos/as, esta situación puede llegar a ser especialmente abrumadora. El coste de la falta de sintonía emocional entre padres/madres e hijos/as es extraordinario. Cuando los/as progenitores fracasan reiteradamente en mostrar empatía hacia una determinada gama de emociones de su hijo/a —ya sea la risa, el llanto o la necesidad de ser abrazado/a, por ejemplo— el/a niño/a dejará de expresar e incluso dejará de sentir ese tipo de emociones. Es muy posible que, de este modo, muchas emociones comiencen a desvanecerse del repertorio de sus relaciones íntimas, especialmente en el caso de que estos sentimientos fueran desalentados de forma más o menos explícita durante la infancia.

Por el mismo motivo, los/as niños/as pueden alimentar también una serie de emociones negativas, dependiendo de los estados de ánimo que hayan sido reforzados por sus progenitores. Los niños/as son tan capaces de «captar» los estados de ánimo que hasta los bebés de tres meses, hijos/as de madres depresivas, por ejemplo, reflejan el estado anímico de estas mientras juegan con ellas, mostrando más sentimientos de enfado y tristeza que de curiosidad e interés espontáneo, en comparación con aquellos otros bebés cuyas madres no mostraban ningún síntoma depresivo.

Existen una serie de barreras que suelen impedir esta sintonización. Entre los errores que solemos cometer con más frecuencia a la hora de relacionarnos con los demás está...

La tendencia a quitarle importancia a lo que le preocupa a la otra persona e intentar ridiculizar sus sentimientos.

Escuchar con prejuicios y dejar que nuestras ideas y creencias influyan a la hora de interpretar lo que les ocurre; juzgar y acudir a frases del tipo "lo que has hecho está mal", "de esta forma no vas a conseguir nada", "nunca haces algo bien"...

Sentir compasión.

Ponerse como ejemplo por haber pasado por las mismas experiencias.

Intentar animar sin más, con frases como "ánimo en esta vida todo se supera"; dar la razón y seguir la corriente....

Todo esto, lo único que hace es bloquear la comunicación e impedir que se produzca una buena relación empática. Las personas que están excesivamente pendientes de sí mismas tienen más dificultades para pensar en los demás/as y ponerse en su lugar. Por lo tanto, para el desarrollo de la empatía tendríamos que **ser capaces de salir de nosotros/as mismos/as e intentar entrar en el mundo de la otra persona.**

Es evidente que hay personas que por diversas razones tienen mucha capacidad empática y sin embargo otras, poseen enormes dificultades para entenderse con la gente y ponerse en su lugar. En cualquier caso, conviene saber que **las habilidades empáticas se pueden potenciar y desarrollar:**

Si los padres y las madres muestran actitudes empáticas ante los/as hijos/as provoca efectos muy positivos como son los siguientes:

- Mejora de la capacidad de autoconocimiento y autocomprensión.
- Mejora la conciencia de su problemática, de su potencial y de sus recursos.
- Se genera una actitud de responsabilidad.
- Promoción de la autoconfianza a partir de la confianza de su padre y su madre.
- Se genera un sentimiento de adhesión hacia el núcleo familiar.
- Mejora la participación y colaboración en la vida familiar.
- Supone un refuerzo de las actitudes de solidaridad y compañerismo entre hermanos/as y hacia los/as progenitores.
- Se fomenta la empatía del o la menor hacia sus iguales a través de comportamientos altruistas.
- Actitud positiva hacia las tareas escolares.

Para concluir se puede corroborar que la experiencia del niño o la niña que se siente escuchado/a, comprendido/a y acompañado/a de manera empática y cercana en su proceso evolutivo, origina en él y en ella actitudes que fomentan el crecimiento y la maduración.

ACTITUDES QUE SE DEBEN TENER PARA DESARROLLAR LA EMPATÍA

Escuchar con la mente abierta y sin prejuicios, prestar atención y mostrar interés por lo que nos están contando, no evaluando, ni juzgando.

No interrumpir mientras nos están hablando y evitar convertirnos en un/a experto/a que se dedica a dar consejos en lugar de intentar sentir lo que la otra persona siente.

Habilidad de descubrir, reconocer y recompensar las cualidades y logros de los/as demás.

Hacer preguntas abiertas. Prestar atención a las respuestas, hacer ver a la otra persona que estamos interesados/as por lo que nos está contando.

Expresar que hemos entendido el mensaje. En ocasiones los hijos/as no necesitan nuestra opinión y consejo, sino saber que les estamos entendiendo y sintiendo lo que nos quieren transmitir.

Mantener la cordialidad. Cuando tengamos que dar nuestra opinión sobre lo que nos están contando es muy importante hacerlo de forma constructiva, ser sinceros/as y procurar no herir con nuestros comentarios.

Ser respetuoso con los sentimientos y pensamientos de la otra persona y aceptar abiertamente lo que nos está contando.

Ser tolerantes, tener una buena predisposición para aceptar las diferencias que tenemos con los/as demás y tener paciencia con los/as que nos rodean y con nosotros/as mismos/as. Aunque ser tolerante no quiere decir que tengamos que soportar conductas que nos hacen daño o que pueden hacer daño a otros/as, sino aceptar, comprender y respetar las diferencias.

4.3. Comunicación

En la comunicación hay que tratar tres aspectos:

Código común: Este aspecto es crucial en la comunicación verbal y, sin embargo, está siendo un gran problema en la educación porque no se comparten los mismos códigos que con los/as adolescentes. De aquí la importancia de establecer códigos comunes.

Los canales de comunicación verbal: Son los medios (verbal y no verbal) a través de los cuales se trasmite información. A través de la información no verbal se transmiten las emociones. Además los canales, tanto verbal como no verbal, tienen que transmitir el mismo mensaje para dar una información coherente.

Escucha activa: Significa escuchar y entender la comunicación desde el punto de vista de la persona que habla, hace referencia a la habilidad de escuchar también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que se está diciendo.

Existen tres reglas de comunicación:

- Es imposible no comunicarse, todo comunica algo. Por ejemplo: una criatura callada.
- En la comunicación hay que tener en cuenta varios aspectos: El mensaje, la información, el contenido, la relación entre los miembros y el metalenguaje.
- La escucha activa: Hacer que la otra persona se sienta escuchada.

FORMAS DE COMUNICACIÓN

Existen diferentes formas de comunicación, según la que se utilice las consecuencias y reacciones que se tendrán en los/as demás serán diferentes, por tanto es necesario tenerlo en cuenta a la hora de resolver los conflictos diarios.

Se puede hablar de tres formas de comunicación:

Comunicación Agresiva: Estilo de comunicación que se caracteriza por la sobrevaloración de las opiniones y sentimientos personales, obviando o incluso despreciando los de los/as demás.

Comunicación Pasiva: Estilo de comunicación propio de personas que evitan mostrar sus sentimientos o pensamientos por temor a ser rechazadas o incomprendidas o a ofender a otras personas. Infravaloran sus propias opiniones y necesidades y dan un valor superior a las de los/as demás.

Comunicación Asertiva: Estilo de comunicación abierto a las opiniones ajenas, dándoles la misma importancia que las propias. Parte del respeto hacia los/as demás y hacia uno/a mismo/a, aceptando que la postura de los/as demás no tiene por qué coincidir con la propia y evitando los conflictos sin por ello dejar de expresar lo que se quiere de forma directa, abierta y honesta.

Ser asertivo/a implica ser capaz de expresar los deseos, sentimientos, necesidades, derechos y opiniones, pero nunca a expensas de los demás. Las personas asertivas son capaces de controlar situaciones difíciles con lo que se reduce su estrés.

El entrenamiento en asertividad proporciona unas ventajas a nivel personal y social:

- Mayor autoestima.
- Satisfacción consigo mismo/a.
- Mayor eficacia y competencia en las relaciones con las demás personas.
- Menor estrés ante las dificultades y conflictos interpersonales.
- La ansiedad no permite que aparezcan las respuestas adecuadas, pero menos si estas no están en el repertorio.
- Las habilidades sociales son básicas para la adaptación.
- No hay una conducta hábil descrita, pero sí una guía que permite ver un componente que falta.



La Asertividad se puede aprender, entrenar y mejorar a través del entrenamiento; por ello es importante que todas las herramientas de las que se habla en esta guía se generalicen llevándose a la práctica en los contextos cotidianos para que así, ya no solo los padres y madres aprendan estas habilidades, sino también los hijos e hijas. La asertividad es básica en la vida cotidiana, diferentes estudios han demostrado su efectividad sobre la salud mental, la depresión, la ansiedad y estrés provocados por relaciones interpersonales.

Para conseguir una buena base en asertividad se debe trabajar en la adquisición y el desarrollo de las siguientes habilidades:

- Autoestima y autoconcepto.
- No enfadarse por temas que no sean de gran relevancia.
- Evitar las amenazas.
- No pedir disculpas de forma mecánica sino cuando sea necesario y realmente se sienta.
- No ignorar a los/as demás.
- Admitir las equivocaciones.

	COMUNICACIÓN PASIVA	COMUNICACIÓN ASERTIVA	COMUNICACIÓN AGRESIVA
Expresiones:	<ul style="list-style-type: none"> - Quizás - Bueno... no es importante... - Supongo, te importaría mucho... - No quiero molestar... 	<ul style="list-style-type: none"> - Opino... - Siento... - Quiero... - Necesito... - Qué piensas... - Qué deseas... - Qué quieres... 	<ul style="list-style-type: none"> - Deberías... - Tendrías que... - Harías bien en... - Ten cuidado con...
Posturas:	<ul style="list-style-type: none"> - Encogida, encorvada - Cabeza baja - Mirada hacia abajo - Sonrisas ante disgustos - Voz titubeante y baja - Frases entrecortadas - Brazos y manos casi inmóviles 	<ul style="list-style-type: none"> - Relajada - Mirada directa - Expresión facial acorde con las circunstancias - Voz modulada - Movimiento de manos fáciles y relajado 	<ul style="list-style-type: none"> - Intimidatoria - Mirada fija - Cara airada - Voz alta y enfática - Movimiento de manos muy marcado

ESCUCHA ACTIVA

En la vida cotidiana se dan situaciones donde amigos o amigas, familiares, compañeros/as de trabajo o de ocio, quieran compartir sus problemas. Cierto es que les oímos pero en ocasiones no lo hacemos de forma correcta, ya que no es lo mismo oír que escuchar.

Oír se refiere a lo que el sentido del oído percibe cuando se produce cualquier sonido y, escuchar, indica que se está procesando lo que oímos.

Se ayuda a la persona afectada por un conflicto cuando se la escucha, porque de esta forma se aclaran las ideas además de sentir un desahogo al expresar sentimientos y preocupaciones. Por lo general, se escucha menos de lo que se debería, ya que enseguida se toman posturas respecto a lo que oímos, defendiéndolas sin ni siquiera haber tenido en cuenta lo que la otra persona piensa. De esta forma, la mente no se hace flexible y es incapaz de tener en cuenta otros criterios.

Por eso se habla de escucha activa cuando se presta atención a todo el proceso de comunicación; es decir, además de escuchar el mensaje verbal, se observa y se analiza toda la comunicación no verbal del/a hablante. Hay que tener en cuenta que la persona que habla tiene que tener claro que entendemos lo que nos está contando y que la continuamos escuchando; por ello es importante que se resuma la información que ha dado y que se muestren señales de que se le escucha.

Dentro del ámbito no verbal las señales de escucha son:

Mirar directamente a los ojos

Acercarse físicamente, con la postura un poco inclinada hacia el interlocutor

Expresión facial de atención

Asentimiento con la cabeza y, a veces, también con las manos

Reflejar en el rostro la emoción que siente la otra persona

Sonreír

Todo lo descrito es de gran relevancia a la hora de llevar a cabo la escucha activa, sin embargo, si no se genera un clima de confianza todas las pautas anteriores no ejercerán la misma influencia positiva. Algunas de las pautas para crear un clima de confianza son:

- Ofrecer seguridad. Que la otra persona sienta que lo que nos transmite se mantendrá en la intimidad, si así lo desea.
- Mostrar respeto hacia las distintas opiniones.
- Mantener una actitud empática.
- Transmitir una actitud de ayuda y colaboración, nunca de crítica.



- Mantener una conducta no verbal próxima.
- Respetar el turno de palabra.
- Ser "naturales". No sobreactuar o teatralizar, ya que se perderá la credibilidad del mensaje.
- Aceptar los comentarios negativos que puedan hacerse de uno/a mismo/a.

El estilo de vida que se nos ha y nos hemos impuesto no facilita la comunicación esencial para el conocimiento mutuo y la tarea educativa, de ahí que resulte esencial sacar el máximo partido de los momentos de convivencia evitando las conductas que tienden al aislamiento sin menoscabo de los espacios personales de intimidad.

PARA CONSTRUIR UN CANAL DE DOBLE VÍA ES IMPORTANTE:

Estar disponible. Los/as niños/as necesitan sentir que sus padres y madres son asequibles. Esto significa estar disponibles a tener tiempo para sus hijos/as. Aunque sean 10 minutos diarios de comunicación con su hijo/a a solas fortalece este puente de doble vía. Estar disponible también significa sintonizar y hablar de algo importante. Ser capaz de entender y hablar sobre sus propios sentimientos así como también de los de su hijo/a, es otra parte importante de estar asequible.

Saber escuchar ayuda a su hijo/a a sentir amor y respeto. Pregúntele a su hijo/a por sus ideas y sentimientos, también trate de comprender lo que está diciendo. Lo que trata de decirle es importante para ellos/as, aunque a veces no lo sea para usted. No necesita estar de acuerdo con lo que está diciendo pero saber escuchar le ayuda y así podrá él o ella escucharle a usted después.

Demostrarle empatía, es decir, sintonizar con el/a niño/a y hacerle saber que a usted le importan sus sentimientos, demostrar empatía significa su capacidad para entender lo que su hijo/a siente en ese momento. Dejar hablar a sus hijos/as sin interrumpirles hasta que hayan dicho lo que querían decirles; evitar dar inmediatamente su opinión sobre lo que acaban de escuchar si no se la han pedido, evitando criticar.

Ser un buen mensajero, si el/a niño/a siente que se le escucha y atiende estará más disponible a escucharle, asegúrese que lo que usted diga, su tono de voz y lo que haga, ENVÍEN EL MISMO MENSAJE.

Use palabras para comunicar a su hijo/a lo que usted quiere que él o ella haga, aun cuando le esté marcando límites, si es un/a niño/a pequeño/a, puede usar palabras mientras le sujeta. Resalte las buenas actitudes y comportamientos de su hijo/a, ayúdele a apreciarse a sí mismo/a. No diga las cosas a gritos porque ellos/as muchas veces no saben diferenciar claramente lo que está mal.

Ser un buen modelo, ya que los/as menores aprenden mejor copiando lo que hacen sus padres/madres que lo que le dicen. Utilice muchas palabras para explicar los sentimientos, le ayudara al o la menor a hacer lo mismo, las palabras son el mejor medio para tratar con sentimientos fuertes. Expresar sus sentimientos en vez de actuar ayuda a los niños/as a controlarse, tanto en el hogar como en el colegio.

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN MÁS EFICACES PARA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Autorrevelación	<p>El objetivo de esta técnica es fomentar la comunicación y evitar la manipulación. A través de este procedimiento se estimula a los/as demás a que se comporten adecuadamente y se muestren receptivos/as hacia la persona que está llevando a cabo la técnica, convirtiéndose esta en una persona significativa y de confianza. Por ejemplo <i>"sin tu esfuerzo de quedarte en casa el fin de semana estudiando, no habrías aprobado el examen. Gracias por habernos hecho caso"</i>.</p>
Disco rayado	<p>Esta técnica se emplea cuando el interlocutor trata de ejercer una manipulación para conseguir algo que está fuera de sus posibilidades. Esta técnica consiste en repetir una y otra vez el mensaje hasta que ya no pueda ser ignorado por su interlocutor/a, esta repetición debe realizarse de forma serena y evitando emplear las mismas palabras, es decir, lo importante es repetir la idea central del mensaje. Por ejemplo: el/a adolescente quiere acudir a una fiesta con sus amigos/as pero coincide con la celebración del aniversario de sus abuelos. Tras insistir reiteradas veces el/a chico/a en asistir a la fiesta, su padre y madre le dicen: "Entiendo lo especial y las ganas que tienes de ir a esa fiesta, pero sabes que a nosotros y a tus abuelos nos hace mucha ilusión que vengas". Ante la insistencia del/a menor su padre y madre le replican: "sabemos la ilusión que tienes en ir, pero piensa en que el aniversario de tus abuelos es una ocasión única y especial en la que debemos estar toda la familia junta".</p>
Oposición asertiva	<p>Esta técnica se suele emplear cuando se le presiona al hijo o a la hija para que haga algo que no desea o cuando sea criticado/a. Se trata de decir NO sin que uno/a se sienta culpable por ello.</p> <p>Para decir NO de forma asertiva es necesario seguir las siguientes pautas:</p> <ul style="list-style-type: none">- Hay que decirlo de forma directa, sin dar excusas, sin ofrecer explicaciones y, siempre que se pueda, ofrecer alternativas.

TÉCNICAS DE COMUNICACIÓN MÁS EFICACES PARA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA

Oposición asertiva

Recordar tres pasos básicos: empatizar con el pensamiento contrario, exponer tu negativa y ofrecer alternativa: "entendiendo tu problema, sin embargo, no está en mis manos poder ayudarte, pero creo que mañana le puedes preguntar al profesor todas estas dudas que tienes".

- Hay que tener en cuenta que la otra persona tiene derecho a tener su propia opinión. Si fuera necesario solicitar a la otra persona que cambie su forma de actuar: "te pido por favor que cuando hables conmigo no me grites".

Banco de niebla

Esta técnica se utiliza para evitar una confrontación directa con la otra persona, cuando esta se muestra agresiva. Consiste en una respuesta inesperada que podrá frenar a una persona agresiva sin ceder en sus opiniones. Por ejemplo: El/a hijo/a dice "no te quejes mamá que esto lo has cocinado en un momento" a lo que la madre le contesta: "sí, es cierto, pero ten en cuenta que es porque se me da muy bien cocinar, otras personas tardan mucho más".

El acuerdo viable

Esta técnica se emplea cuando se necesita la colaboración de su interlocutor/a. Consiste en dar a cada persona un espacio de maniobra suficiente para poder llegar a una solución lo más conveniente posible para todas las partes. Se trata de ceder en algo, sin que se pierda el respeto a las propias ideas; es decir, se trata de lograr una solución conjunta en vez de unitaria. Para ello es importante tener en cuenta los siguientes pasos:

- Plantear el problema de forma clara, concisa y directa.
- Escucha activa para comprender el objetivo de la otra persona.
- Empatía.
- Buscar alternativas.
- Seleccionar la mejor para todas las personas implicadas.

Comunicar es algo más que hablar,
una auténtica comunicación consiste en:

- La comunicación empieza con la escucha, una actitud atenta, cercana y paciente comunica más que la mayoría de los discursos.
- La mirada es la que más transmite, además de crear un clima de confianza o crispación.
- Con una buena comunicación se consigue que no acepten negativamente las críticas destructivas y a realizar críticas constructivas.

Se puede salir de los puntos muertos proponiendo acuerdos razonables.

- Si se quiere que se le comprenda es importante que la otra persona se sienta querida, y no agredida.
- Es necesario transmitir afecto para recibir cariño.

4.4. Modelos de Crianza y Estilos Educativos

Los modelos de crianza suponen la capacidad de responder adecuadamente a las demandas de protección y cuidado para sus hijos/as. Esta capacidad es el resultado de aprendizajes complejos, que se realizan en la familia de origen y en las redes sociales primarias y están influidos por la cultura y por las características personales y sociales de los padres y las madres. Se transmiten de generación en generación como fenómenos culturales; (Rodrigo, Maíquez y Quintana)

Los padres y las madres difieren unos/as de otros/as en sus prácticas educativas, algunos estudios distinguen cuatro dimensiones básicas:

Grado de control: Es la forma en cómo se utiliza el poder cuando se infringe una norma. Castigo, retirada de afecto, etc.

Comunicación: El grado de diálogo que tienen padres y madres con sus hijos e hijas llegando a pedir opinión y modificando su postura si fuera necesario.

Exigencia: Actitud de los padres y madres ante la autonomía y la toma de decisiones de los/as menores.

Afecto: Oscila entre los padres /madres que están pendientes del estado de ánimo de sus hijos/as y los que no se preocupan de ello.

CUADRO-RESUMEN ESTILOS EDUCATIVOS SEGÚN EL NIVEL DE IMPLICACIÓN EN LAS DIMENSIONES BÁSICAS				
DIMENSIONES BÁSICAS	AUTORITARIO	DEMOCRÁTICO	INDIFERENTE	PERMISIVO
GRADO DE CONTROL	MÁXIMO	ALTO	BAJO	MÍNIMO
COMUNICACIÓN	NO MUY ALTA	ALTA	BAJO	ALTA
EXIGENCIA	MUY ALTA	ALTA	BAJO	BAJA
AFECTO	BAJO	ALTA	BAJO	ALTO

A partir de las posibles combinaciones de estas dimensiones básicas se puede hablar de cuatro estilos educativos por parte de los padres y las madres:

- Estilo Autoritario
- Estilo Democrático
- Estilo Permisivo
- Estilo Indiferente Negligente

ESTILOS EDUCATIVOS

ESTILO AUTORITARIO

Este estilo suele estar exento de explicaciones y se valoran la obediencia como una virtud, mostrándose poco sensibles ante las necesidades y deseos de sus hijos/as. Así pues, impera la perspectiva de la persona adulta. La obediencia se obtiene frecuentemente a través de la afirmación de poder, mediante imposiciones y amenazas, conductas de coerción física y verbal y privaciones. Las muestras de afecto a los/as hijos/as son escasas. Los hijos e hijas que suelen estar en este estilo educativo suelen ser obedientes, ordenados/as y poco agresivos/as; pero también tímidos/as, con valores poco interiorizados, poco afectuosos/as con sus iguales, con dificultad para tener iniciativas propias, con baja autoestima, poco alegres y suelen hacer atribuciones externas de sus éxitos y fracasos, como si no dependiera de uno/a mismo/a. Según Llinares (1998) los/as hijos/as: muestran un mayor resentimiento hacia sus padres y un autoconcepto familiar más bajo. Estos padres y madres se caracterizan por la exigencia, el control y la rigidez.

ESTILO DEMOCRÁTICO

Estos padres y estas madres dirigen las conductas de sus hijos/as, haciendo uso del diálogo, la comprensión y el consenso, valorando y reforzando las capacidades de sus hijos/as, orientándoles hacia nuevos objetivos y estableciendo líneas de actuación futuras. Los/as padres/as muestran afecto al vástago y son sensibles a sus necesidades, pero mantienen una cierta firmeza en el mantenimiento de las normas claras y consistentes que establecen razonadamente con el/a niño/a y adaptadas a sus posibilidades. Las personas adultas fomentan su independencia, esperan y exigen cooperación y respeto de las normas y utilizan mucho el razonamiento y la reflexión sobre las consecuencias que para el/a mismo/a menor o para los demás personas pueden tener determinados comportamientos. Ante los problemas de conducta o errores, además de explicar las consecuencias de tales conductas, se aportan alternativas de respuesta. Como forma preferente de castigo se usa la retirada de alabanzas o de privilegios.

Los estudios con infancia y adolescencia determinan que este estilo parental es el más beneficioso para el desarrollo infantil y el más eficaz desde el punto de vista de la socialización.

Los/as hijos/as de padres/madres democráticos son los que presentan las características que nuestra cultura actual considera más deseables, ya que se distinguen por su competencia social, su madurez, su elevada autoestima y capacidad de autocontrol, su mayor independencia y su habilidad para posponer la satisfacción inmediata de sus necesidades o apetencias.

ESTILOS EDUCATIVOS

ESTILO PERMISIVO

Estos padres y estas madres se caracterizan por el afecto y el dejar hacer, tratan a sus hijos/as como iguales, intentado influir en su comportamiento a través del razonamiento y el diálogo, sin embargo suelen mostrar un alto grado de aceptación hacia las actitudes de sus hijos/as. En este estilo educativo se utiliza poco el castigo y aunque son menores más alegres, más vitales y con buenas relaciones interpersonales, suelen tener dificultad para asumir responsabilidades y problemas de madurez ya que los/as menores encuentren muy pocas exigencias a las que hacer frente, dando muestras de inmadurez y dependencia respecto a sus progenitores, agresividad y dificultades para el control de sus impulsos, para posponer las gratificaciones o persistir en las tareas, así como falta de competencia social, mostrándose sensibles a la presión por parte de sus compañeros. Su autoestima y autoconfianza son menores que las de los/as hijos de padres democráticos.

ESTILO INDIFERENTE NEGLIGENTE

Los padres y las madres se muestran indiferentes ante las conductas y necesidades de sus hijos/as; no cuidan, no apoyan, no orientan, no limitan y no supervisan. La interacción con sus hijos/as es escasa y desprovista de afecto; así como también lo es la sensibilidad a las necesidades e intereses de la menor, incluso en aspectos básicos, por lo que esta situación puede llegar al abandono infantil, una de las formas de maltrato. En la dimensión "exigencias y control", lo más frecuente es la ausencia de controles y normas, pero a veces también pueden mostrar normas o controles excesivos no justificados e incoherentes y supervisión colérica.

Los niños y las niñas procedentes de este estilo educativo suelen tener importantes problemas de conducta, como fracaso escolar, llamadas de atención, conductas de riesgo, etc., muestran puntuaciones de autoestima más bajas que las de los grupos anteriores debido a la escasa retroalimentación positiva de las conductas positivas, tienden a la introversión, toman escasamente la iniciativa, disponen de escasa autonomía personal, dependiendo mucho de control externo hasta el punto de tener manifestaciones impulsivas o agresivas cuando ese control no está presente, con lo que su conducta parece más controlada desde fuera que desde los principios.

En ocasiones, los efectos de este estilo educativo se manifiestan "hacia dentro" en lugar de "hacia afuera", dando lugar a miedos irracionales, inseguridad, ansiedad, desconfianza, baja autoestima y falta de habilidades sociales (Musitu y García, 2004).

Hay que destacar la relevancia de hablar de las **conductas sobreprotectoras** que algunas familias ejercen sobre sus hijos/as, siendo conscientes de la buena intención de los progenitores, es importante entender que esta sobreprotección continuada evita que el/la menor adquiera habilidades de vida y sociales, necesarias para enfrentarse a situaciones complejas. Algunas de las deficiencias causadas por conductas de sobreprotección continuada por parte de los/as progenitores son:

- No creatividad: la incapacidad para generar ideas a la hora de resolver situaciones problemáticas.
- Autocontrol: falta de control sobre sus emociones, lo que le puede provocar un bloqueo o "llegar a perder los nervios" en momentos críticos.
- Inhibición: No ser capaces de reaccionar para evitar las posibles consecuencias.
- No generación del sentimiento del logro: el/la menor no crea los sentimientos de gratificación que supone resolver un conflicto por sí mismo/a.



¿Qué tipo de padre/madre es usted?

Trata de controlar el comportamiento y las actitudes de sus hijos/as y los hace ajustarse a normas estrictas de disciplina de manera inflexible.

Valora la obediencia incondicional y castiga energicamente a sus hijos/as, por actuar en forma contraria a sus pautas.

Es estricto y castiga al o a la menor severamente cuando desobedece o se porta mal.

Usa demandas y amenazas para mantener a su hijo/a bajo control.

A veces puede llegar a utilizar el castigo físico.

No permite que sus hijos/as corran riesgos razonables, ni que hagan cosas por sí mismos/as.

Si
respondió
si a 3 ó más de
estas características
es un padre/madre
AUTORITARIO

Tiene poco control sobre sus hijos/as y no considera necesario castigarlos.

Deja que el niño/a tenga el control y se doblega ante sus caprichos. Acepta los impulsos, los deseos y las acciones de sus hijos/as.

Usted tiende a ser inconstante en cuanto a la aplicación de la disciplina.

Aunque sus hijos/as tienden a ser amigables y sociables, en comparación con otros/as niños/as de su edad, les falta el conocimiento del comportamiento apropiado para situaciones sociales básicas y tienen poca responsabilidad por su mala conducta.

No le gusta ser vigilante de los comportamientos de los/as niños/as.

Si
respondió
si a 3 ó más de
estas características
es un padre/madre
PERMISIVO

Es consistente, exigente, respetuoso/a y está dispuesto a aplicar el castigo limitado.

Exhibe confianza en sí mismo como padre/madre y como persona, es exigente, pero amoroso con sus hijos/as, les corrige cuando es necesario, dándoles razones lógicas para su corrección y no usa el castigo físico.

Muestra expresiones de cariño y afecto, pero es moderado en términos del control paterno en lo que es el comportamiento de los niños/as.

Da autonomía psicológica alta pero ejerce un control firme sobre sus hijos/as.

Utiliza métodos positivos mostrando elogios ante un buen comportamiento o mostrando desaprobación, pero nunca usando castigos duros.

Deja al niño o la niña hacer sus propias elecciones y opciones apropiadas a su edad y etapa de desarrollo, controlando que las cumplan.

Si
respondió
si a 3 ó más de
estas características
es un padre/madre
**AUTORIZATIVO
DEMOCRÁTICO**

La verdad es que probablemente se vea reflejado/a un poco en cada tipo de padre/madre, dependiendo de las circunstancias. Usted puede reconocer que el tipo ideal de crianza –que ofrece más oportunidades de que los/as progenitores y los/as niños/as se sientan felices y de que se comporten bien– es el último ejemplo de la lista.

Sea consistente, exigente
y respetuoso con sus
hijos/as.

Muestre confianza
consigo mismo/a como
padre/madre y
como persona.

Sea exigente, pero
muestro amor y cariño
con sus hijos/as,
corrigiéndoles cuando
sea necesario,
dándoles razones lógicas
para su corrección y no
use el castigo físico.

Sea cariñoso y moderado
en el control del
comportamiento de los/as
niños/as.

Dales autonomía
psicológica alta pero
 ejerza un control firme
sobre sus hijos/as.

Utilice métodos positivos
mostrando elogios ante un
buen comportamiento o
mostrando desaprobación,
pero nunca
use castigos duros

Deje al niño/a hacer sus
propias elecciones y
opciones apropiadas a su
edad y etapa de desarrollo,
controlando que
las cumplan.

4.5. Disciplina. Establecimiento de Límites y Normas

Frente al "dejar hacer" existe el ejercicio de la autoridad moderada que proporciona una referencia estable para el/a niño/a que le ofrece seguridad, al conocer dónde están los límites y cuáles son las normas, sin caer en el autoritarismo irracional de la coerción e imposición por sistema. Mediante el ejercicio de la denominada paternidad responsable y la autoridad moderada estableceremos un puente entre la autonomía e independencia del niño y de la niña y la disciplina y control razonables, sin que en ningún caso se cuestione el afecto. Hay que facilitar una autonomía progresiva que se incrementará en función de la edad y de la responsabilidad que se vaya adquiriendo más que de las demandas del menor.

NORMAS Y LÍMITES

LAS NORMAS son aquellas indicaciones directas y concretas que guían nuestros comportamientos para poder convivir en la tolerancia y el respeto a nuestros/as iguales.

LOS LÍMITES son la aclaración de hasta donde podemos llevar a cabo un comportamiento determinado, dentro de la norma.

Hay que ser consciente de que no es una tarea fácil fijar normas y límites cuando los/as hijos/as ya se han convertido en adolescentes, ya que se resistirán a estas normas y límites; sin embargo las necesitan.

Los límites y las normas son fundamentales en la educación de los/as hijos/as y sobre todo en la etapa de la adolescencia porque:

- Los límites que marcan los/as progenitores generan en los/as hijos/as sentimientos de seguridad y protección.
- Los/as hijos/as perciben el cariño de sus progenitores a través de las prohibiciones de conductas que pueden amenazar su salud o seguridad.
- través de las normas y límites se les ayuda a regular de forma externa esas emociones que aún no controlan de forma interna.
- Mediante las normas los/as menores van generando sus propios referentes y conformando su propia escala de valores.
- Los límites y las normas ayudan a lograr una convivencia organizada y aseguran el sentido del respeto hacia los/as demás y hacia uno mismo/a.
- Las normas y los límites preparan durante la infancia y adolescencia para la vida adulta, en una sociedad que se rige por restricciones y obligaciones que deberán cumplir por el bien de todas las personas.

- Ponerles restricciones y límites a su comportamiento les ayuda a generar, de forma progresiva, tolerancia a la frustración, es decir, la capacidad para asimilar el sentimiento que le provoca el no poder hacer las cosas como a él/ella le gustaría.

EL ESTABLECIMIENTO DE LA NORMA Y EL LÍMITE

Según como los padres y las madres establezcan y apliquen las normas y límites, estos tendrán distintas repercusiones en los hijos e hijas. Es decir, una norma puede ser percibida por el/a adolescente de un modo distinto si es impuesta de forma autoritaria, que si se establece democráticamente. Teniendo en cuenta esto, se deberá adaptar la disciplina a las características personales de cada uno de los hijos e hijas.

REQUISITOS QUE DEBEN POSEER LAS NORMAS

- Ser realistas y adaptadas a la edad y características de cada menor.
- Deben ser claras y concisas.
- El niño o la niña debe conocer exactamente cuál es el comportamiento que se espera de él o ella en relación a la norma y cuáles serán las consecuencias de su incumplimiento.
- Consistencia y permanencia, evitando la inconstancia.
- Coherencia, con nuestro propio comportamiento y el exigible a otros miembros de la familia, siempre que la edad u otras circunstancias no la conviertan en inaplicable.

Las siguientes indicaciones hay que tenerlas en cuenta para establecer las normas:

- Potenciar su autonomía, es decir, no hacer por él/ella lo que puede hacer por sí mismo/a.
- No se debe esperar a que salga de ellos/as sino que se deben dar instrucciones concretas de lo que hay que hacer y dar un tiempo razonable para llevarlo a cabo.
- Darles responsabilidades empezando por conductas fáciles e ir aumentando la dificultad de las tareas para que puedan adquirirlas de forma progresiva.
- Estimular la intención y no dar importancia a la perfección, de manera que se evite el sentimiento de fracaso.
- Proporcionar privilegios o elogios por llevar a cabo estas conductas; premiando la conducta adecuada.
- No otorgar por adelantado nunca la recompensa o los privilegios por la tarea, además de no suprimir un castigo, para ello hay que tener en cuenta antes de castigar que el castigo debe ser proporcionado y adecuado a las características del o la menor.

LA NEGOCIABILIDAD DE LA NORMA

No todas las normas son igual de importantes. Existen algunas que en momentos puntuales pueden disponer de cierta flexibilidad, ya que no se debe dar el mismo rigor a todas las normas porque sería hacer un mal uso de ellas. El/la menor debe aprender a discriminar y entender que hay unas normas concretas que permanecen rígidas en su cumplimiento, porque son importantes las repercusiones que pueden tener en él o en ella; y otras en donde las consecuencias son menores y pueden ser flexibles.

Se pueden establecer tres grupos de normas:

- **Fundamentales:** Responden a valores básicos. Se caracterizan por su obligatoriedad, por no ser negociables y suelen ser escasas y claras. Por ejemplo, la agresión física.
- **Importantes:** Son las relacionadas con los hábitos y rutinas, y pautas de comportamiento. Estas normas gozan de cierta flexibilidad según la situación, pero se caracterizan por ser negociables y ser pocas y claras. Por ejemplo: A diario, como norma, no puede salir con sus amigos/as entre semana, sin embargo se flexibiliza dejándole salir por el cumpleaños de su mejor amigo/a.
- **Accesorias:** No son esenciales para la convivencia familiar, son muy numerosas, es necesario su cumplimiento pero dotan de mayor flexibilidad y son negociables. Por ejemplo: Que el/la adolescente se organice por su cuenta en la realización de las tareas de la casa que le correspondan.

CASTIGOS Y RECOMPENSAS

A veces suele suceder que por más que los padres y las madres se esfuercen en aplicar unas normas equilibradas, los hijos e hijas no respondan a ellas. Por ello es importante que el incumplimiento de las normas, de forma involuntaria e injustificada, tenga unas consecuencias. Estas consecuencias son el castigo o la omisión de recompensas.

El fomento del uso de la educación no violenta no significa promover un estilo de parentalidad permisivo. Los/as progenitores que están convencidos de que el castigo corporal de los/as menores es tan ineficaz como humillante para el/a niño/a encuentran formas no violentas más eficaces de resolver conflictos y asegurar que se respeten las reglas de comportamiento.

Aunque en los últimos años ha existido cierta discrepancia en torno a la eficacia del castigo, la realidad es que el castigo tiene un alto grado de eficacia; el problema reside cuando el castigo se emplea a destiempo, con indiferencia a saber si ha comprendido o no por parte de quién lo sufre y, por último, cuando los castigos son de una dureza que exceden en gran medida la magnitud del agravio.

Para establecer correctamente un castigo es necesario que no tenga un carácter retroactivo, ya que ello puede incrementar las consecuencias no deseadas. De la misma forma, que el castigo excesivo sirve para adiestrar comportamientos pero no para educar, es decir, el/la menor ejecutará algunas normas por el hecho de no ser castigado sin entender la importancia de dicha conducta. De esta manera, cuando los padres y las madres no estén frente al o la menor, esta norma no se llevará a cabo.

También puede ocurrir que el castigo excesivo no lleve a la reflexión o a tomar conciencia de las consecuencias de su comportamiento, sino que le produzca un sentimiento de rencor, agresividad y fantasías de venganza hacia quien le ha impuesto el castigo; ya que el/la menor percibe de forma desproporcionada las consecuencias de su comportamiento y se instala en el rol de víctima, considerando que es objeto de una injusticia.

Según Moles, sea el que sea el castigo a utilizar se deben seguir una serie de principios para que sea efectivo:

- Se le debe informar de forma concreta cuál es la conducta a castigar.
- Se debe de informar de cuál es el castigo de la conducta errónea.
- Se debe imponer el castigo siempre y de forma inmediata cada vez que la conducta errónea aparezca.
- El castigo debe ser siempre de la misma intensidad.
- El castigo no se debe generalizar, es decir debe ser individualizado y adaptado a las características de cada niño/a.

En ningún caso se debe emplear el castigo físico, el castigo corporal contraviene los derechos humanos del niño y la niña y constituye un atropello a su dignidad e integridad física. El castigo corporal no debe permitirse en Europa según el Convenio Europeo para la Protección de los Derechos Humanos y Libertades Fundamentales, la Carta Social Europea Revisada (artículo 17) y la Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos del Niño.

Los efectos negativos del castigo corporal pueden resultar físicamente peligrosos para el y la menor (bofetadas, síndrome del niño zarandeado) y tienen consecuencias, fundamentalmente a nivel psicológico, que pueden durar toda la vida.



LAS HERRAMIENTAS

EL REFUERZO

Aquella respuesta o reacción a una conducta que incrementa la probabilidad de su repetición. Existen dos tipos de refuerzo: el **refuerzo positivo** que resultará gratificante, agradable para el niño o la niña y que incrementará la conducta a la que se aplique y el **refuerzo negativo** que consiste en eliminar algo desagradable cuando se produce la conducta deseable.

Debemos tener presente que la gratificación no tiene porque ser material, de ser siempre así nuestro hijo/a puede convertirse en un/a chantajista cada vez que le pidamos algo, antes bien serán apropiados aquellos que se basen en actividades o en reconocimiento y muestras afectivas.

Para que los refuerzos sean efectivos habrán de cumplir ciertos requisitos:

- Debe seguir a la conducta deseable y efectuarse en el menor tiempo posible tras esta.
- El refuerzo debe ser proporcional a la conducta deseada.
- Hay que aclarar al y a la menor porqué se le está reforzando.

Es fundamental conocer con qué se siente reforzado/a ya que en muchos casos lo que busca es llamar la atención e incluso una reprimenda puede ser algo deseado y en lugar de cómo castigo, actuar como premio.

EL CASTIGO

Tiene como finalidad la disminución o eliminación de una conducta.

Se puede aplicar como una consecuencia desagradable de una conducta no deseada o como la pérdida de otra deseada.

Como en el caso del refuerzo, también el castigo ha de cumplir una serie de características para resultar eficaz:

- En primer lugar deberemos asegurarnos de que, efectivamente, resulta aversivo, punitivo para el niño./a
- Debe ser inmediato a la conducta a eliminar.
- Debe ser breve.
- El/ la menor debe saber exactamente por qué se le castiga.
- El castigo se empleará, sistemáticamente, siempre que se cometa la falta.
- También como el refuerzo, el castigo debe ser proporcionado y cumplible.

Un castigo excesivo, impuesto bajo un estado emocional alterado, será reducido o descartado con lo que en lo sucesivo seremos poco crebles y nuestras acciones sonarán como amenazas.

No se castiga la personalidad del niño o de la niña sino su comportamiento, por ello nunca debemos humillarlo/a o infravalorarlo/a con un "eres malo/a, torpe..etc" en su lugar utilizaremos "lo que has hecho está mal", especificando y concretando exactamente la conducta inadecuada.

LAS HERRAMIENTAS

LA EXTINCIÓN

Es una forma de castigo, inocua y eficaz, consistente en retirar al niño o la niña toda la atención que reclama a través de comportamientos inadecuados. Para ello y mientras no cese el comportamiento, no se le prestará ninguna atención que, solo, recuperará cuando aparezca el comportamiento deseable.

En ocasiones incluso se puede utilizar el denominado "TIEMPO FUERA", consistente en llevar al o la menor a una habitación sin estímulos lúdicos, -TV, vídeo-consola, juguetes, etc.-, durante un tiempo breve, previamente anunciado y sin inducirle al miedo, por ello la habitación estará cerca, será conocida y estará bien iluminada. No es "el cuarto de las ratas".

Es muy importante que ambos progenitores mantengan un acuerdo claro y constante respecto a qué conductas reforzar y cuáles hay que castigar para que uno no desautorice al otro, perdiendo así estas acciones eficacias.

EL MODELADO

El consabido "Haz lo que digo y no lo que hago" nunca ha funcionado. Los hijos y las hijas esperan coherencia en cuanto a los valores, actitudes y conductas que les inculcamos y los que realmente practicamos. En buena parte de su vida somos modelos a imitar, aunque posteriormente surjan otros.

EL APRENDIZAJE VICARIO

"Escarmentar en cabeza ajena". A lo largo de nuestra vida, aprendemos de las consecuencias que para otros/as tienen sus conductas.

EL APRENDIZAJE POR RAZONAMIENTO

Razonar con los/as hijos/as es fundamental e induce a la comunicación, a la negociación y al diálogo, valores fundamentales para la convivencia e integración futuras. Refuerzos, castigos y modelado son necesarios pero no suficientes. Ni pueden ni deben sustituir al pensamiento en la adquisición de valores.

RECOMENDACIONES

- Imponer normas y límites coherentes, hacerlas respetar y castigarlos con firmeza (antes escuchar) cuando se saltan la norma, pero sin pegarles ni humillarles.
- Educar a los niños y niñas en derechos y responsabilidades, fomentando su autonomía.
- No chantajear afectivamente a nuestros/as hijos e hijas ni dejarnos chantajear por ellos/as.
- Premiar a nuestros/as hijos e hijas no sólo con cosas sino con tiempo compartido y con nuestro reconocimiento.
- Enseñar a pedir perdón pidiéndoselo nosotros/as cuando nos equivocamos.
- Aprender a resolver conflictos, son inevitables y afrontarlos fortalece la relación.

4.6. Concepto y tipos de conflictos. Estilo y estrategias de afrontamiento. Medios de gestión alternativa de conflictos.

El conflicto es algo que va a acompañarnos permanentemente a lo largo de nuestras vidas puesto que es una herramienta trascendental de cambio, reajuste y adaptación del individuo y de sus relaciones. Y, aunque estamos perfectamente entrenados para percibir sus consecuencias negativas, el conflicto también tiene importantes connotaciones positivas que se describen en las distintas definiciones que se han hecho del mismo.

Algunos/as autores/as (San Martín, 2003) han destacado la permanente presencia del conflicto en nuestras vidas con manifestaciones tales como *"la vida sin conflictos es un sueño, una ilusión de corta duración. Se aprende, se crece y se progresa a través y gracias al conflicto... Conlleva el cambio, la mejora, el crecimiento, la madurez. Esta es la cara positiva. Pero también tiene su cara negativa: trae malestar, puede originar una escalada de violencia, desgasta, desanima, afecta a las relaciones."*

Otros/as autores/as han intentado describir el proceso de desarrollo del conflicto y las distintas dimensiones con las que nos involucramos en él. Es el tipo de definición empleada por Marínés Suárez (2002), que hace alusión al conflicto como *"un proceso de intercambio complejo que se da entre dos o más partes, en el que predominan las interacciones antagónicas, en las cuales las personas intervienen con sus acciones, pensamientos, afectos y discursos, y que se construye entre ellos pudiendo ser conducido por ellos mismos o por un tercero"*

En otras ocasiones las definiciones están más dirigidas a resaltar la complejidad del fenómeno, como consecuencia de las distintas dimensiones inmersas en los distintos tipos de conflicto. Es el caso de Hubert Touzard (1980) que lo define como una *"situación multidimensional compleja, en la que unos sujetos en confrontación o bien persiguen metas diferentes, intereses opuestos, valores contradictorios o bien, persiguiendo los mismos fines, discrepan en cuanto a los medios para lograrlos. En cada situación de conflicto la influencia y el control de la conducta del otro son o bien la meta perseguida o bien el medio escogido para alcanzar dicho fin"*

En definitiva, el conflicto es un hecho cotidiano al que todos y todas nos enfrentamos, ya sea en el trabajo, en la comunidad de vecinos, en la pareja, en la familia, etc. El conflicto se produce de diferentes formas, intensidad y en todos los niveles del comportamiento; es algo natural de la vida misma que se origina en situaciones de convivencia, en las que nos encontramos con las relaciones humanas.

Aunque el conflicto forma parte de la vida, hace que genere sentimientos de malestar cuando se está inmerso en él, ya que este hecho hace que la comunicación se interrumpa, que las actitudes tiendan a polarizarse, haciendo que se rechace el conflicto mismo; sin embargo, cuando se recuerda algún conflicto pasado, gestionado de manera adecuada, se observa que permite conocerse mejor a uno/a mismo/a y establecer relaciones más positivas con las personas implicadas.

Existen igualmente innumerables clasificaciones tipológicas del conflicto. Quizás, la más conocida sea la que Moore realiza en el año 1994, en la que distingue entre cinco tipos de conflicto en función del contenido o la causa que los origine:

- **Conflicto de datos:** se da cuando a las personas inmersas en el conflicto les falta la información necesaria para tomar decisiones correctas, están mal informadas, difieren sobre qué información es relevante o tienen criterios de estimación discrepantes.
- **Conflictos de intereses:** surge cuando uno o más individuos tienen la percepción de que, para satisfacer sus necesidades, es necesario que sean sacrificadas las del oponente. Generalmente, tienen que ver con cuestiones materiales (dinero, recursos físicos, tiempo, etc.) o de procedimiento (cuál es la manera en la que debe resolverse una disputa, quién tiene capacidad para decidir una u otra cosa, etc.).
- **Conflicto de relación:** se debe fundamentalmente a fuertes emociones negativas, percepciones falsas o basadas en estereotipos, comunicación disfuncional y un comportamiento negativo reiterado con respecto a la otra persona.
- **Conflicto de valores:** es causado por la confrontación entre sistemas de creencias rígidas y que son percibidas como incompatibles. Las disputas de valores surgen solamente cuando unos intentan imponer por la fuerza un conjunto de valores a otros o pretenden que tenga una vigencia exclusiva y absoluta un sistema de valores que no admite la posibilidad de creencias divergentes.
- **Conflicto estructural:** es aquel que tiene su origen en estructuras opresivas de las relaciones humanas (Galtung, 1975). Estas estructuras están configuradas en muchas ocasiones por fuerzas externas a las personas en conflicto. La característica esencial de este tipo de conflicto es que llega a cumplir una función importante dentro de la relación, llegando incluso a dar sentido a la misma.

Estilos y estrategias de afrontamiento

Afrontar los conflictos con los/as hijos/as conlleva la utilización de todas las competencias emocionales y cognitivas adquiridas a través de los distintos ámbitos de socialización: familia y escuela.

La forma en que los seres humanos respondemos a los conflictos que surgen a lo largo de nuestra vida han sido un importante objeto de estudio de la psicología. A lo largo del tiempo han existido una variedad de estudios dirigidos a determinar la forma en que los individuos respondemos a las diferentes situaciones que nos generan estrés y de ellos se deriva el nacimiento de un constructo teórico denominado "afrontamiento".

Son autores como Lazarus y Folkman (1984) los que aportan una importante conceptualización de dicho término y es, desde los llamados modelos cognitivos de la emoción, des-

de los que se empieza a considerar la idea de que no son las situaciones las que provocan una respuesta emocional en el sujeto, sino que el factor fundamental que desencadena la emoción es la interpretación que el individuo hace de dichas situaciones.

Siguiendo esta línea argumental, se sostiene que la aparición del estrés y otras reacciones emocionales están, por tanto, mediatizadas por el proceso de valoración cognitiva que la persona realiza.

Y dicha valoración se produce en una doble dimensión. En primer lugar, aquella que va a considerar las consecuencias que la situación tiene para el sujeto (valoración primaria) y, en un segundo momento, si la situación tiene una significación de amenaza o desafío, el sujeto valorará los recursos de los que dispone con el fin de evitar o reducir las consecuencias negativas de la mencionada situación (valoración secundaria). La valoración secundaria constituye así la capacidad de afrontamiento (coping) del sujeto frente a esa situación concreta.

Estos autores definen por tanto al afrontamiento como "aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas y/o internas que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo".

Es igualmente necesario diferenciar los "estilos" de afrontamiento de las "estrategias" de afrontamiento. Para Fernández-Abascal (1997), la diferencia radica en que los estilos de afrontamiento se refieren a predisposiciones personales para hacer frente a las situaciones y son los responsables de las preferencias individuales en el uso de unas determinadas estrategias de afrontamiento; mientras que las estrategias de afrontamiento son el conjunto de respuestas (pensamientos, sentimientos y acciones) que un sujeto utiliza para resolver situaciones problemáticas y reducir las tensiones que esta situación le genera (Casullo y Fernández Liporace, 2001).

Las distintas estrategias de afrontamiento se pueden clasificar en función del objetivo al que se dirijan. Así podemos distinguir:

- **Estrategias de afrontamiento centradas en el problema:** la persona se centra en hacer frente a la situación, buscando soluciones al problema. Hay una búsqueda deliberada de solución, de recomposición del equilibrio, roto por la presencia de la situación estresante. Este tipo de estrategias son la confrontación, la búsqueda de apoyo social y la búsqueda de soluciones.
- **Estrategias de afrontamiento centradas en la emoción:** la persona busca la regulación de las consecuencias emocionales activadas por la presencia de la situación estresante. Si no funcionan o son insuficientes el otro tipo de estrategias, se intenta aminorar el impacto sobre el individuo. Ejemplo de este tipo de estrategias son el autocontrol, el distanciamiento, la reevaluación positiva, la autoinculpación y el escape/evitación.

Lazarus y Folkman (1984) propusieron ocho estrategias de afrontamiento:

1. **Confrontación:** constituyen los esfuerzos de un sujeto para alterar la situación. Indica también cierto grado de hostilidad y riesgo para él. Se da en la fase de afrontamiento.
2. **Planificación:** apunta a solucionar el problema. Se da durante la evaluación de la situación (evaluación secundaria).
3. **Aceptación de la responsabilidad:** indica el reconocimiento del papel que juega el propio sujeto en el origen y/o mantenimiento del problema. Es lo que comúnmente se señala como "hacerse cargo".
4. **Distanciamiento:** Implica los esfuerzos que realiza el individuo para apartarse o alejarse del problema, evitando que éste le afecte.
5. **Autocontrol:** Se considera un modo de afrontamiento activo en tanto indica los intentos que el sujeto hace por regular y controlar sus propios sentimientos, acciones y respuestas emocionales.
6. **Revaluación positiva:** supone percibir los posibles aspectos positivos que tiene una situación estresante.
7. **Escape o evitación:** A nivel conductual, implica el empleo de estrategias tales como beber, fumar, consumir drogas, comer en exceso, tomar medicamentos o dormir más de lo habitual. También puede ser evitación cognitiva, a través de pensamientos irrealistas improductivos. En general, apunta a desconocer el problema.
8. **Búsqueda de apoyo social:** Supone los esfuerzos que la persona realiza para solucionar el problema acudiendo a la ayuda de terceros, con el fin de buscar consejo, asesoramiento, asistencia, información o comprensión y apoyo moral.

Las formas de afrontar los conflictos son numerosas y provocan una gran diversidad de reacciones como inmovilismo, diálogo, búsqueda conjunta de soluciones y violencia. Cualquiera de estas respuestas afecta de forma directa a la integridad emocional y formativa de las personas.

El conflicto es sano, pero el conflicto no resuelto es peligroso. Contiene tanto una posibilidad como un peligro. Representa la dinámica del cambio que aparece como la manera de resolver el conflicto, únicamente por ello ya podría considerarse productivo.

Los distintos métodos de gestión alternativa de conflictos

Cuando se habla de métodos alternativos de solución de conflictos se hace referencia a aquellos mecanismos extrajudiciales que a lo largo del tiempo se han ido poniendo al servicio de los ciudadanos con la intención de que estos puedan resolver sus divergencias.

Todos estos métodos se basan en una serie de principios comunes dirigidos a:

- Incrementar el protagonismo de los individuos a la hora de gestionar y buscar soluciones a sus propios conflictos.
- Fomentar el fortalecimiento de determinados valores sociales y democráticos como la cultura de la paz o de la no violencia.
- Considerar y entender las causas últimas del conflicto para, de esta forma, poder acceder a una resolución adecuada del mismo.
- Promover el dialogo como elemento de entendimiento entre los seres humanos.

Entre todos los métodos alternativos de solución de conflictos, los que se utilizan más habitualmente en los conflictos en los que están inmersos nuestros hijos e hijas son la negociación en alguna de sus distintas formas y la mediación.

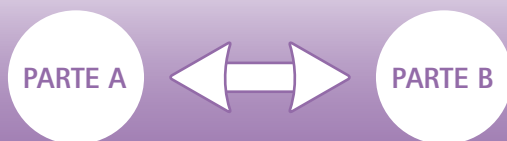
La negociación y sus distintas modalidades

Existen multitud de definiciones sobre la negociación. Por mencionar algunas y únicamente a título de ejemplo, ya que muchas de ellas son similares, podemos señalar que D. G. Pruitt considera que *“la negociación es una de las formas de creación de una decisión en el transcurso de la cual dos o más partes discuten entre sí con el objeto de conciliar intereses opuestos”*.

Para G. Gibierla, *“negociación es la coincidencia de dos voluntades que constatan un desacuerdo con la esperanza de hacer que la situación evolucione hacia una solución aceptable para ambas partes”*.

Sin embargo, la negociación puede adquirir diferentes formas. Así podemos distinguir entre:

NEGOCIACIÓN DIRECTA



Consiste en una serie de entrevistas entre dos o más partes las cuales mantienen entre ellas divergencias que han generado o pueden llegar a general un conflicto.

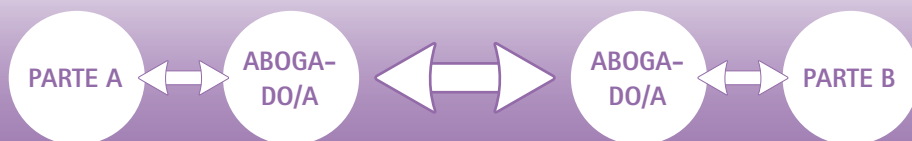
Todas las partes se reúnen, voluntariamente o no, para informarse mutuamente acerca de sus posiciones o intereses con respecto a la situación de conflicto vivida e intentar resolver, en el mejor de los casos, los puntos de litigio existentes entre ellas.

NEGOCIACIÓN INDIRECTA O POR INTERMEDIARIO



Las partes en conflicto se reúnen por separado o conjuntamente con una tercera persona quien se presta voluntariamente a ayudarles a resolver los puntos de desacuerdo existentes entre ellas.

NEGOCIACIÓN POR REPRESENTANTES



Las partes en conflicto se reúnen cada uno de forma individual y por separado con terceros cualificados que representan sus intereses y que son los que van a negociar en defensa de los intereses de cada uno de sus clientes.

La negociación con hijos e hijas

La negociación directa es la estrategia que mejores resultados da con el/la adolescente, ya que en el mismo proceso se les hace partícipes de la solución del conflicto; enseñándoles un modelo de diálogo basado en la cooperación y la reflexión en el que asumen que las cosas que desean conllevar un sacrificio que es necesario asumir.

Para negociar es imprescindible establecer un diálogo donde ambas partes expongan tanto sus intereses y motivos como los pros y los contras de su decisión; para ello, es necesario utilizar estrategias de comunicación (escucha activa, empatía...), concluyendo en la búsqueda de alternativas que satisfagan a las partes implicadas en la negociación.

Reglas para realizar un buen proceso de negociación:

- Comenzar siempre el diálogo resaltando aspectos positivos.
- Ser concreto y específico en la expresión de las opiniones.
- Trabajar o tratar sólo un conflicto en cada proceso de negociación.
- Expresar de forma correcta los sentimientos, sin culpabilizar a las otras partes.
- Admitir su responsabilidad en el problema que se discute.
- Centrarse en la búsqueda de soluciones.
- Ofrecer ayuda en el proceso de cambio de la conducta de las personas implicadas.
- Analizar las ventajas y desventajas de las soluciones planteadas, y de la propuesta de solución definitiva.
- Los acuerdos deben ser específicos y claros.
- La solución que se proponga debe ser aceptada por todas las partes implicadas.
- El acuerdo definitivo debería quedar plasmado por escrito, sobre todo en los primeros acuerdos que se realicen.

Es importante resaltar la importancia del **acuerdo** como objetivo final de la negociación. Hay que tener en cuenta que para llegar a un acuerdo debemos llevar a la práctica una comunicación eficaz y un verdadero autocontrol de las emociones negativas.



Consejos prácticos que nos pueden ayudar a lograr acuerdos:

- Se deben realizar acuerdos de aquellas áreas que sean verdaderamente importantes para alguna de las partes implicadas en el conflicto.
- Igual que en la comunicación, es importante elegir el momento y las circunstancias apropiadas para establecer dichos acuerdos.
- Hay que entender el acuerdo como un punto de partida, por lo que no se debe empezar trabajando objetivos difíciles, sino que se debe ir de forma progresiva.
- Es importante realizar una lista de aquellos temas que se quieren trabajar o de los que se quieren elaborar acuerdos, ya que esto nos ayudará a ir discriminando aquellos temas o áreas importantes de las que no, al igual que ir viendo su grado de dificultad.
- Antes de establecer un acuerdo hay que tener en cuenta la dificultad que puede tener su puesta en marcha y valorar el grado de esfuerzo de las partes implicadas en el acuerdo.
- Una vez han consensuado el acuerdo, deben valorar todos aquellos aspectos que creen que de forma positiva se van a cambiar.
- Durante la puesta en marcha del acuerdo se debe verbalizar a las partes implicadas el esfuerzo que se observa para mantener dicho trato, de esta forma se realiza un refuerzo positivo.
- Es importante evaluar el acuerdo periódicamente para observar qué dificultades se han encontrado, solventarlas y realizar los ajustes oportunos.
- Para que un acuerdo adquiera mayor relevancia, evite malos entendidos y todos sus aspectos estén lo más claros y concretos posibles, debe realizarse por escrito y ser firmado por las partes implicadas en él creándose, por lo tanto, un contrato conductual.

Errores que deben evitarse en el proceso de negociación y toma de decisión para la elaboración de un acuerdo:

- No mostrar actitudes defensivas y no atacar a las otras partes implicadas.
- Querer cambiar aspectos fundamentales de las otras personas.
- Dejar los conflictos abiertos ya que se deben ir solucionando para que no se enquisten y poder tener una convivencia sana.
- Tratar de imponer nuestro criterio.

- Permitir faltas de respeto como vejaciones, insultos, etc.
- Utilizar aspectos emocionales a modo de "chantaje" hacia las demás partes implicadas.
- Esperar que las otras personas se comporten como uno/a quiere o espera que lo hagan.

El **contrato** es un procedimiento para conseguir instalar y mantener determinadas conductas que facilitan la asunción de responsabilidades. Se suele usar para modificar conductas inadecuadas que suponen faltas de respeto (contestar a los padres/madres incorrectamente, no cuidar las cosas ajenas, etc.).

Para llegar al contrato es necesario establecer un diálogo con el/la adolescente donde pueda dar su opinión y los padres y madres no muestren actitud de exigencia o presión. Consiste en llegar a la conclusión de que en una convivencia es necesario ceder en algunos aspectos y cumplir determinadas normas. Por todo ello, se hará un listado de aquellos comportamientos que molesten o dañen a las personas que conviven en el núcleo familiar, tanto al padre/madre, como al hijo o hija.

Una vez elaborado el listado se elegirán algunos objetivos, fáciles de asumir y coherentes con la educación que se le quiere dar al/a la menor, que tanto los progenitores como los hijos e hijas cambiarán. Para asegurar el cumplimiento del contrato es importante establecer una penalización para cada uno de los objetivos que se detallen en él. Estas penalizaciones serán acordadas y aceptadas por todas las partes implicadas.

Una forma de contrato muy práctica y eficaz en la etapa adolescente para que éste/a aprenda a demorar la recompensa de sus actos y a comprender que los objetivos se consiguen con constancia y persistencia, es La Economía de Fichas. Esta técnica consiste en reforzar comportamientos como el cuidado de su habitación, la colaboración en las tareas de la casa, el esfuerzo por los estudios.... A su vez, esta estrategia también premia cuando el/la menor ha sido capaz de suprimir alguna conducta inadecuada. Se establece un cuadrante en donde se reflejan las conductas a recompensar y los días del mes. Este tipo de estrategias al principio se deben llevar a cabo de forma semanal, con refuerzos positivos o negativos a corto plazo, y paulatinamente se irán realizando a largo plazo, cambiando la penalización por la omisión de la recompensa (es decir, la estrategia anteriormente señalada, sin penalización).

Es importante saber que al principio las recompensas que pidan los/as menores serán desproporcionadas, pero para ello las personas adultas deben adecuarlas y comunicarlas al hijo/a antes de llevar a cabo la estrategia. Aunque puede ocurrir que los/as niños/as ejecuten las conductas por una recompensa externa, poco a poco irán siendo conscientes de todos aquellos aspectos positivos y de cómo mejora la convivencia a través del cumplimiento de las normas, llegando poco a poco a ser innecesaria esa recompensa externa.

La Mediación

Es un procedimiento voluntario de gestión o resolución positiva de tensiones o conflictos familiares en el que las partes solicitan y aceptan la intervención de un/a mediador/a, profesional imparcial, neutral y sin capacidad para tomar decisiones por ellas, que les asiste con la finalidad de favorecer vías de comunicación y búsqueda de acuerdos consensuados". (Ley 1/2007 de Mediación Familiar de la Comunidad de Madrid, Art.1).

La mediación es una forma pacífica de gestionar y solucionar los conflictos; para ello es importante que se base en la idea de cooperación y no en la de enfrentamiento, porque es desde el respeto desde donde las personas llegan a ser capaces de comunicarse y a hacer que el diálogo sea eficiente y capaz de mostrar las necesidades e intereses que se poseen.

Durante el proceso de mediación será el/la mediador/a quien se encargue de intervenir cuando este proceso de diálogo, basado en el respeto, no se esté llevando a cabo para que no surjan disputas en donde las partes se falten al respeto y no exista una verdadera cooperación de las partes. El/la mediador/a debe actuar como facilitador/a para que la comunicación fluya y sea eficiente por parte de todas las personas que se encuentren inmersos/as en el conflicto.

Es importante tener en cuenta que cualquier persona no puede ejercer de mediadora, sino que debe ser una persona profesional formada en técnicas específicas de comunicación, de gestión del conflicto, en estrategias de negociación, formulación de acuerdos, etc. Además, debe estar capacitada para crear un clima de confianza para ambas partes en donde la comunicación de pensamientos y sentimientos fluya sin miedo.



PRINCIPIOS BÁSICOS DE LA MEDIACIÓN

VOLUNTARIEDAD DE LAS PARTES. Las personas que acudan al proceso van porque quieren, pueden abandonarlo cuando quieran, llegar a los acuerdos que quieran o buscar soluciones a través de otra vía.

CONFIDENCIALIDAD. Todo lo que se hable en las sesiones pertenece únicamente a ese espacio de mediación, sin poder utilizarse esa información con otros fines que no sea ese mismo proceso de mediación.

NEUTRALIDAD E IMPARCIALIDAD POR PARTE DEL MEDIADOR/A. Debe garantizar el equilibrio y la igualdad de las partes, por lo que no tomará partido por ninguna de ellas, ni impondrá su opinión o sus valores en el proceso.

ENFOQUE DE FUTURO. El proceso de mediación consiste en dotar a las partes implicadas de las estrategias, habilidades de comunicación y gestión de conflictos necesarias para que ellos/as mismos/as sean capaces de establecer una comunicación eficiente (basada en el respeto); pudiendo de forma autónoma negociar y acordar sus propias decisiones. Por lo que el proceso de negociación desarrolla también una función preventiva, ya que dota a las personas implicadas en el proceso de habilidades generalizables a otras situaciones de conflictos u a otros contextos.

PROTEGER LOS INTERESES DE LOS/AS MENORES. Teniendo en cuenta la protección que les reconoce el ordenamiento jurídico. Otra forma de protegerles es intentar que sufran menos. El proceso de mediación atenuará ese sufrimiento, ya que todo conflicto familiar posee importantes connotaciones emocionales.

COOPERATIVO. Se busca la colaboración de las partes implicadas en el conflicto para resolver su disputa, ambas partes trabajan de forma conjunta.

COMUNICACIÓN ABIERTA. Una comunicación cuya base sea el empleo de la escucha activa, de la cual, anteriormente en esta guía, ya se ha destacado su importancia en el proceso de comunicación.

REVALORIZA LAS PARTES. Ambas partes encuentran su espacio para expresar sus sentimientos, sus pensamientos o sus ideas sobre el conflicto y se sienten escuchados/as, lo que hace que surjan emociones positivas.

Proceso

Siguiendo el esquema de Lisa Parkinson (2005), el Proceso de Mediación tiene la siguiente estructura:

- Definición de los temas en conflicto: Cuáles son los conflictos que se quieren solucionar según la visión y la perspectiva de las partes implicadas, definirlos y concretarlos.
- Recogida de información: Se situará el contexto y la realidad actual familiar.
- Exploración de opciones: Se planearán por todas las partes implicadas las posibles opciones que haya para poder afrontar el conflicto y resolver el conflicto.
- Planteamiento de propuestas: Se elaborara una lista de las propuestas viables para la resolución del conflicto de manera que todas las partes implicadas en él estén de manera igualmente conformes.

Habilidades y Técnicas

La persona que ejerce la función mediadora debe poseer unas habilidades específicas para que sea capaz de manejar muchos elementos de cada una de las partes implicadas; por ello es imprescindible que sea capaz de:

- Reconocer los sentimientos de las partes implicadas en el conflicto y ser capaz de acompañar a las partes durante el proceso.
- Poseer técnicas de entrevista, reformulación, escucha activa, feedback, etc.
- Ser capaz de clarificar y ordenar las prioridades a trabajar en los conflictos entre varias partes.
- Debe ser capaz de equilibrar el diálogo de todas las partes implicadas manteniendo la imparcialidad del mediador o mediadora.
- Debe poseer el manejo de todas las estrategias de negociación y ser capaz de guiar a las partes hacia una negociación eficiente.

Es importante conocer las habilidades sociales que se llegan a entrenar a través de la participación en un proceso de mediación y que van a beneficiar a las partes implicadas en el conflicto, éstas son:

- La cooperación
- La autoestima

- La tolerancia
- La empatía
- El autocontrol: control de la ira y la frustración de manera que no sean agresivos o destructivos.
- Capacidad para resolver el conflicto
- Mejora la comunicación entre las partes

El Servicio de Mediación Familiar de la Unión de Asociaciones Familiares (UNAF)

No podemos cerrar este apartado sin facilitar una somera información sobre los servicios de mediación que desarrolla una de las organizaciones pioneras en el ámbito de la mediación familiar en España.

La Unión de Asociaciones Familiares es una organización no gubernamental integrada por numerosas asociaciones que desarrollan su labor en el ámbito de la familia, desde una concepción abierta con respecto a los distintos modelos de familia y cuyo objetivo fundamental es la defensa del derecho de cada individuo a organizarse en la forma de convivencia que más se adecue a sus propias convicciones personales.

En el año 1990 esta organización encomendó a un equipo de trabajo multidisciplinar la realización de un programa de intervención dirigido a desarrollar la **mediación familiar en los conflictos** surgidos como **consecuencia de una situación de ruptura de pareja**. Desde entonces hasta ahora, se han beneficiado del programa miles de familias inmersas en dolorosas situaciones de tránsito familiar. Muchas de ellas han sabido encontrar por sí mismas soluciones a los problemas que en esos momentos exacerbaban una confrontación entre sus miembros, permitiéndose así reorganizar las nuevas circunstancias familiares con una evidente minimización del coste emocional y material que dicha transición conlleva, y permitiéndose al menos posicionarse en el recorrido que les permitiera el ejercicio de una responsabilidad parental compartida una vez producida la ruptura de su relación de pareja.

En este tipo de situaciones, a las dificultades de las labores educativas propias del ejercicio del rol parental se unen, en ocasiones, las serias complicaciones generadas por la elaboración y adaptación de la pareja y sus hijos a la nueva situación familiar. Y es en este contexto en el que unos criterios compartidos sobre el ejercicio de una parentalidad positiva facilitan enormemente el proceso de reajuste familiar.

De ahí, la importancia de los recursos psico-educativos que la mediación facilita a cada

uno de los progenitores en los momentos iniciales de dicho proceso, ya que la forma en la que se lleven a cabo estos ajustes iniciales determinará, sin duda, las posibilidades de desarrollo de una parentalidad compartida saludable en el futuro.

Con posterioridad, en el año 2.006, se empezó a desarrollar **un servicio de mediación** enfocado a dirimir los **conflictos surgidos entre padres/madres e hijos/as adolescentes** como consecuencia de las inevitables diferencias intergeneracionales que surgen a raíz de su desarrollo evolutivo.

Las situaciones en las que padres y madres pueden sentir frustración, culpa o impotencia coinciden con frecuencia con el momento evolutivo de la adolescencia. En esta etapa los lenguajes de unos y otros pueden percibirse como "incompatibles" o "incomprensibles" y la diferencia generacional entre padres/madres e hijos/as parece agudizarse. La comunicación se hace especialmente complicada porque hijos e hijas tienden a encerrarse y los progenitores suelen adoptar una actitud de imposición, que rara vez funciona. Las quejas de los hijos e hijas se relacionan con sentimientos y vivencias de control y presión continua por parte de sus padres y madres.

La persona adolescente tiene que confrontarse consigo misma y esto le va a suponer un reto de carácter personal. Esta confrontación consigo mismo va a implicar cambios afectivos y de humor que asustan a sus adultos. Puede manifestar retraimiento y reserva extrema ante sus adultos y reorientará su vida hacia el grupo de iguales marcando explícitamente una cierta distancia de la familia y del mundo adulto.

La adolescencia supone para las personas altos niveles de confusión e irritación, en un clima de extrema autoafirmación ante sus personas adultas referenciales y con sufrimiento e incertidumbre por sí mismas. (Schmidt-Traub, 2003).

Con frecuencia los progenitores demandan a sus hijos e hijas adolescentes confianza olvidando que la fuente de confianza son ellos y los beneficiarios de dicha confianza son los hijos y las hijas.

En el Servicio de Mediación Familiar para Padres/Madres e Hijos/as Adolescentes se les facilitan espacios, mecanismos y propuestas para resolver los conflictos, pactar soluciones y reconducir la comunicación. No hay que olvidar que la disputa se desarrolla fundamentalmente en el campo de la comunicación y que las pautas repetitivas de interacción determinan la manera de comunicarse. A menudo adolescentes y padres/madres malinterpretan las reacciones, las interacciones y las emociones de la otra parte. Traducir los significados de éstas les ayuda a tener visiones más benévolas unos de otros.

Con frecuencia se ha de fortalecer y apoyar al subsistema parental para hacer frente a los comportamientos disruptivos de la persona adolescente y facilitar la autonomía bajo tutela de la misma.

Facilitarles la vivencia de una familia que todavía se quiere y que el/la hijo/a, a pesar de la distancia, sigue amando y a la que está vinculado son también aspectos de la escena familiar en mediación.

El Servicio de Mediación para padres, madres e hijos/as adolescentes en situación de riesgo (en adelante SMPMH) tiene como objetivo último ayudar a los miembros de ambas generaciones a resolver sus conflictos de relación de un modo positivo y eficaz, favoreciendo una convivencia más justa y satisfactoria.

El programa está dirigido a todas aquellas familias con hijos/as de edades comprendidas entre los 12 y los 19 años de edad, que libre y voluntariamente deseen participar en el proceso de mediación. Dicho trabajo no podrá iniciarse cuando existan situaciones de violencia filioparental, adicciones o patologías psiquiátricas en alguno de los miembros implicados. Estas situaciones descritas impiden el desarrollo de la libre voluntad, requisito indispensable para poder llevar a cabo con efectividad la mediación. En familias en las que exista una situación de separación o divorcio, es requisito indispensable la autorización de ambos progenitores en el caso de que su hijo/a sea menor de edad; no obstante, siempre se insiste en la necesidad de la participación de todo el grupo familiar, haya o no convivencia.

El SMPH en situación de riesgo se desarrolla en torno a tres objetivos generales:

1. Mejorar la comunicación y el clima familiar de los/as usuarios/as del servicio.
2. Favorecer el crecimiento personal de los distintos miembros de la familia.
3. Difundir la mediación padres/madres-hijos/as como una forma más efectiva y beneficiosa de resolver sus conflictos relacionales.

Estos objetivos generales se concretan en los siguientes objetivos específicos:

1. Ampliar su comprensión acerca de los cambios y dificultades propias de la etapa del ciclo vital por la que atraviesan, ayudándoles a superar la crisis transicional que impide su crecimiento como individuos y como sistema.
2. Fomentar el diálogo y la resolución conjunta de problemas como forma de abordar sus diferencias.
3. Capacitar a los padres y las madres para que puedan ofrecer ambientes reguladores a sus hijos e hijas, que les permitan desarrollarse, aprender de sus errores y aciertos, aportar sus opiniones y soluciones, en ocasiones diferentes a la de sus padres/madres, y expresar sus emociones, aunque sean negativas.
4. Ayudar a los hijos e hijas adolescentes a tomar responsabilidad sobre sus propias acciones, en base a la circularidad entre las mismas y las acciones de sus padres y madres.

5. Cambiar la mirada de control y déficit sobre el/la adolescente a una mirada de capacidad, que siente las bases del apego seguro necesario en este momento.

Asimismo, en la actualidad nos encontramos con nuevas realidades tales como la reagrupación de menores con sus familias emigrantes tras años de separación, menores adoptados/as que al llegar a la adolescencia presentan dificultades en su proceso de individuación y construcción identitaria, adolescentes provenientes de divorcios litigiosos entre sus progenitores y que al llegar la adolescencia presentan comportamientos disruptivos derivados de una disfuncionalidad jerárquica dentro del sistema familiar, y un largo etcétera que requieren de una intervención específica.

Responsabilizar, no culpabilizar

La mayoría de las familias que acuden a nuestro Servicio de Mediación lo hacen con la petición de que modifiquemos determinadas conductas de sus hijos/as adolescentes. Reducen toda la problemática de la familia a dicho comportamiento. La familia coloca el "foco culpabilizador" en el/la persona adolescente. Sin embargo, desde el SMPH tratamos de alejar, de "ampliar ese foco" (Minuchin, S.) para que ilumine a toda la familia. No sería un foco culpabilizador sino un foco que ilumine de forma que podamos comprender qué está sucediendo. El ver a la persona adolescente como la única responsable de lo que está sucediendo y a la vez hacerle responsable única de la solución mediante un cambio unilateral por su parte, no propicia una solución sino un estancamiento.

Todo intento de cambio demanda una visión relacional que conecte la conducta del/de la adolescente con la de sus padres/madres y su entorno. Entendemos que el conflicto nace en la relación, en la interacción, y que la responsabilidad del cambio corresponde a toda la familia, por lo que trabajamos con todo el sistema familiar.

Desde el SMPH tratamos de generar narrativas validantes que incluyan todas las emociones de cada uno de los miembros de la familia, resaltando la circularidad, es decir, relacionando que cada una de ellas se da como reacción ante la conducta del otro, que a su vez tiene una emoción por detrás.

Acompañar, no sustituir

En el SMPH en numerosas ocasiones encontramos a progenitores con sentimientos de fracaso o culpa por no haber sabido actuar correctamente, de miedo ante el futuro de sus hijos e hijas, de decepción, de impotencia, etc. Esto sucede en la mayoría de las familias en algún momento, pero está más presente cuando el conflicto coloniza la relación entre padres/madres e hijos/as adolescentes. Y detrás de los conflictos hay confusión.

Progenitores confundidos que dudan si están haciendo lo correcto, que perciben no estar a la altura de ciertos modelos de perfección ideales en torno a la parentalidad que transmiten los medios de comunicación, o que se debaten entre la ausencia de normas y la dificultad para establecer límites. Son padres y madres en los que se adivina la tendencia a delegar en los servicios sociales, en la escuela, juzgados, etc. sus funciones parentales; cansados/as, superados/as y con un discurso que pone el acento sobre la carencia y el déficit (Ortega Allúe, J. 2011); el fantasma de lo genético también se materializa como vía exculpatoria, especialmente en hijos/as adoptados. Nos encontramos con discursos que difuminan las responsabilidades individuales.

La permisividad, el *laissez faire*, la ausencia de normas, aunque a priori parezca el antagonista del autoritarismo, es en estructura, su esqueleto, prácticamente lo mismo. Lo disfuncional de ambos estilos es la rigidez: no tiene en cuenta la individualidad y singularidad de cada hijo/a, sus necesidades.

Será en el espacio entre ambos estilos, entre el "haz lo que yo te ordene" y el "haz lo que quieras", donde surgirá la posibilidad de un estilo educativo diferente, que deje espacio al reconocimiento de la singularidad y las necesidades de cada adolescente, y no una mera variación del legado de nuestros padres y madres. Querer ser un padre o madre distinto del que fuera mi padre o madre, es volver al punto de partida tomando un camino diferente. (Ortega Allúe, J. 2011).

Desde el SMPH sabemos que los padres/madres y sus hijos e hijas son las verdaderas personas expertas de su conflicto, que son los y las protagonistas. Sabemos que tienen los recursos necesarios para el cambio, y que flaco favor les haríamos si nos limitáramos a decirles qué tienen que hacer y qué no hacer, sin tener en cuenta todas las emociones que hay detrás. La mediación legítima su pasado, su historia, les hace sentirse legitimados como padres y madres por sus hijos e hijas, les empodera, les da herramientas para la resolución conjunta de sus problemas. Les ayuda a entender la singularidad de cada miembro de la familia, así como sus necesidades, diferentes en cada caso.

Sabemos que la utilización del diálogo y la comunicación como estrategia de resolución de conflictos familiares se relaciona con una menor implicación del/de la hijo/a adolescente en conductas disruptivas.

La comunicación abierta y fluida, donde el intercambio de puntos de vista entre padres/madres e hijos/as se realiza de forma clara y empática, con respeto y afecto, tiene un efecto protector. La buena relación con los padres y madres, y otros familiares es el factor protector más importante. Cuando los padres y madres y sus hijos e hijas se comunican, los progenitores pueden cuidar, guiar y controlar. "Aprender a comunicarse de nuevo" es, a menudo, el primer reto que nos encontramos con las familias en mediación. Las personas adolescentes, cuando se sienten escuchadas y tenidas en cuenta, tienden también a escuchar y reflexionar. De nada sirven los discursos morales cargados de condena. Los/as

adolescentes quieren ser convencidos/as, no sermoneados/as.

Un vínculo seguro con los padres y madres puede reducir la influencia de los pares, y por tanto aumentar la probabilidad de que el/la adolescente se adapte a los límites parentales. Asimismo, ese vínculo seguro permite a los progenitores sentirse más tranquilos ante los comportamientos habituales característicos del/de la adolescente, y por tanto ser menos proclives a reaccionar en forma exagerada (Mackey, S. 1996).

Características diferenciadoras de la Mediación Familiar con Familias con hijos adolescentes.

- Relación asimétrica. Tanto progenitores como hijos/as no se encuentran a un mismo nivel jerárquico y existe una dependencia por parte de los últimos.
- Son convivientes y lo seguirán siendo.
- Una de las partes es una persona adolescente, con sus específicas características evolutivas.
- Necesidad de preservar o restaurar una jerarquía y una estructura funcional dentro del sistema familiar (por lo que queda comprometido el Principio de Imparcialidad, al ser necesaria en ocasiones la realización de alianzas).
- Se debe priorizar la relación por encima de los acuerdos concretos. El objetivo será siempre ayudar a la familia a desarrollar formas más eficaces de resolver los conflictos, ir más allá de la resolución de un problema concreto.

La mediación familiar desarrolla factores de resiliencia en el sistema familiar (Abal Ciorrida, M. 2010).

Por **resiliencia** entendemos "la capacidad de soportar las crisis y adversidades y recobrase". Aquí nos vamos a centrar en el concepto de **Resiliencia Familiar**, proponiendo una concepción sistémica de la resiliencia, desplazando el foco de los rasgos individuales a los procesos de interacción. La resiliencia relacional incluye los esquemas organizativos, los procesos de comunicación y de resolución de problemas, los recursos comunitarios y la reafirmación de un sistema de creencias (Walsh, F. 1996).

- Transforma el conflicto: facilita que se entienda de manera más útil y ajustado, aporta una nueva forma de resolverlo y de hacer frente al stress.
- Lleva al reconocimiento del otro ("Recognition"), favoreciendo la empatía, el "ponerse en el lugar del otro".
- Lo anterior lleva a que los padres y madres puedan conectar con las necesidades de sus hijos e hijas, con su singularidad, alejándose de patrones educativos heredados.
- Recupera el clima familiar y recompone relaciones deterioradas entre padres/madres e hijos/as.

- Mejora la comprensión intergeneracional.
- Favorece la percepción de autoeficacia en los miembros de la familia.
- Les ayuda en la responsabilización de lo que les pasa y en su solución, sin focalizar en agentes externos, y por lo tanto fuera de su control.
- Recupera las relaciones familiares. El/la adolescente necesita la presencia y el apoyo incondicional de la persona adulta, necesita que lo entiendan, le acepten y le den seguridad.
- Recupera la comunicación. Se pasa de un "reproche infinito compartido" a la "definición compartida del problema".
- Aporta una "visión normalizadora" del conflicto. Cierta grado de conflicto es necesario en el proceso de diferenciación del/de la adolescente, y la mediación "despatologiza" el mismo.
- Facilita el que los progenitores revisen sus principios educativos, modifiquen algunos de ellos, abandonen otros, y pongan en marcha aquellos más ajustados a la situación, y a la edad de sus hijos/as.
- Incrementa su crecimiento personal y les empodera ("empowerment") al hacerles protagonistas de sus decisiones.
- Favorece el autodominio y autorregulación del/de la adolescente.

4.7. Capacidad para utilizar los Recursos Comunitarios

La familia, a lo largo de su ciclo vital, se enfrenta con numerosas situaciones que pueden producir ruptura de su homeostasis, como son las enfermedades graves o crónicas, dificultades económicas, crisis producidas en los cambios de las etapas del desarrollo familiar (formación, extensión, contracción). Ante estas situaciones, el funcionamiento de la familia, puede seguir dos caminos diferentes: o poner en marcha mecanismos de adaptación para lograr nuevamente el equilibrio o la crisis familiar.

Estos mecanismos de adaptación y de apoyo se denominan **recursos** y de la cantidad y calidad de ellos dependerá el funcionamiento familiar. La homeostasis familiar depende de dos fuerzas antagónicas: los acontecimientos estresantes que actúan negativamente y el apoyo y los recursos familiares que actúan en forma positiva y compensadora.

Un modelo integral de bienestar infantil debe integrar la idea que un niño o una niña en su familia (y esta en la colectividad), podrán evolucionar sanamente si pertenecen a una comunidad capaz de aportar recursos para satisfacer las necesidades de los niños y las niñas al mismo tiempo que sostiene y apoya los recursos parentales de las familias.

La capacidad de participar en redes sociales y de utilizar los recursos comunitarios **es una capacidad fundamental y necesaria para el ejercicio de la parentalidad. Se refiere a la capacidad de pedir, aportar y recibir ayuda de redes familiares y sociales, incluso de las redes institucionales y profesionales cuyos fines son la promoción de la salud y el bienestar infantil.** (J.Barudy).

La parentalidad es una práctica social que requiere conformar redes de apoyo que fortalezcan y proporcionen recursos para la vida familiar. En este sentido, la existencia de redes familiares, sociales e institucionales, así como el reconocimiento y validación de estas por padres y cuidadores, constituyen un elemento significativo en el desarrollo de una parentalidad positiva.

Si una familia no dispone de apoyos sociales, ya sea por su dinámica interna o por la pobreza material y/o humana del entorno en que vive, o no está en condiciones de utilizar los apoyos disponibles, le faltará un importante piso base para hacer frente a los problemas y aliviar tensiones más crónicas.

Los apoyos eficaces son aquellos que son cercanos, integradores y normalizadores para que se constituyan en soportes complementarios al rol parental pero no sustitutorios del mismo. Tanto en la familia de origen como en la red social cercana (amistades, vecindario, compañeros/as de trabajo), como en la red familiar nuclear (cónyuge, hijos/as, hermanos/as), como en la familia extensa (abuelos/as, tíos/as, primos/as, hermanos/as, etc.).



Participar en redes sociales es una circunstancia innata de los seres humanos que muchas veces no es visible para quienes están dentro de la estructura de la red, hasta el momento en que ocurre un evento precipitante que hace que las personas salgan de su zona de confort y se enfrenten a situaciones de cambio.

Cuando las familias desarrollan la habilidad para definir las redes con que cuentan, ya sean naturales, construidas, primarias, secundarias o institucionales, se ha dado un paso importante para alcanzar resultados efectivos en los procesos que adelantan a nivel individual como colectivo; por ello el reto más grande es lograr que la familia comprenda el sentido de las redes y se integre en estas de tal forma que amplíe su perspectiva en relación con el entorno que le rodea, el cual le puede facilitar múltiples alternativas ante las situaciones que vive en la cotidianidad de la vida.

Es importante, por tanto, conocer la disponibilidad de apoyos sociales y comunitarios y la capacidad de los padres/madres y cuidadores/as de recurrir y apoyarse en estas fuentes y al mismo tiempo de participar en ellas para dar del cumplimiento de su rol parental. En este sentido, es tan importante la cantidad de las fuentes reconocidas por el/a cuidador/a pero más relevante aún es el tipo y la calidad de relación que se llega a establecer, los recursos materiales –como los psico-socioafectivos– que los padres/madres pueden obtener de las fuentes que reconoce y a las cuales acude o en las cuales participa.

Sabemos que las redes amplias, recíprocas, flexibles, proveedoras de apoyo emocional, instrumental y material, densas y diversas son las que posibilitan a las personas un desarrollo psicosocial adecuado. Por eso es importante que sepamos identificar tanto las características estructurales como las relacionales.

RED SOCIAL, APOYO SOCIAL Y RECURSOS FAMILIARES

Es el conjunto de personas, familiares, amistades, vecindario, compañeros/as, que se relacionan naturalmente con la familia y el individuo, aportándole ayuda y apoyo real y duradero. De acuerdo a la relación de la red con el individuo, podemos distinguir:

- la red de primer orden, donde encontramos a las personas que se relacionan directamente con el individuo (familiares, amistades, compañeros/as, etc.).
- la red de segundo orden, donde se encuentran las personas que no se conocen pero llegan a través de la red primaria.
- la red extensa las relaciones que unen la red secundaria con la población general.

Apoyo social

Son muchos los componentes que integran este proceso.

Thoits, lo define como "el grado en que las necesidades sociales básicas, son satisfechas a través de la interacción con otros".

Para Bowling es "un proceso interactivo merced a la cual el individuo obtiene ayuda emocional, instrumental o económica de la red social en la que está inmerso". El apoyo social se obtiene a través de la red social.

Recursos familiares

Cuando la ayuda se encuentra dentro de la familia se denominan recursos familiares. Es la ayuda o apoyo que ofrece la familia a cualquiera de sus miembros en las situaciones de necesidad. Puede ser de carácter financiero, emocional, de educación e información, manejo médico. Los recursos familiares están incluidos dentro del apoyo social. La familia es un componente más de la red social.

CARACTERÍSTICAS DE LAS REDES

Características estructurales:

- **la amplitud de la red:** el número total de personas mencionadas en la red.
- **la diversidad de miembros en la red:** si hay familia, amistades, vecindario, compañeros/as de trabajo, de escuela, etc.
- **la densidad de la red:** si la mayoría de los miembros están interconectados entre sí o por el contrario existe una mayoría de miembros que no se conocen entre sí.
- **la dispersión de la red:** si hay facilidad de contacto en términos de espacio y tiempo con los miembros de la red.

Características interaccionales:

- **los miembros de la red** que ejercen multiplicidad de apoyos con la persona de referencia (ofrecen apoyo emocional, con tareas, acompañamiento, etc.),
- **el intercambio de ayuda material, emocional e instrumental entre los miembros de la red** y la persona de referencia, la direccionalidad de la ayuda, si esta es en general dada y recibida por la persona o por el contrario la persona de referencia es fundamentalmente dadora o receptora de la ayuda.
- **la duración de las relaciones** con los miembros de la red.
- la mayor o menor **intensidad del vínculo** que se percibe con cada uno de los miembros de la red.

Entre los aprendizajes y resultados positivos de los/as padres/madres que participan en redes se destacan:

- Esta estrategia coadyuva al afianzamiento de la autoestima de las personas participantes, ya que permite la relación directa entre unos/as y otros/as y facilita el desarrollo de habilidades de comunicación y diálogo.
- Facilita el abordaje coterapéutico entre los/as integrantes de la red, puesto que en la narrativa de sus problemáticas surgen vínculos afectivos y de apoyo que realzan el ánimo y fortalecen la capacidad de resiliencia.

- Esta estrategia permite la vinculación de familias de la comunidad.
- Los resultados del abordaje familiar son sostenibles en el tiempo, ya que en momentos de recaída los vínculos se activan dando el soporte necesario para superar las dificultades.
- Cada red es un nuevo aprendizaje y un reto para alcanzar más y mejores resultados.
- La vinculación de las familias en redes de tipo comunitario e institucional permite optimizar los recursos existentes y lograr resultados sostenibles en relación con derechos fundamentales de las familias.



APRENDIZAJES Y RESULTADOS QUE SEÑALAN LAS FAMILIAS:

- Se dan cuenta que no están solas, hay muchas personas a su alrededor que las apoyan y que comprenden la situación por la cual están pasando.
- Se comparten los problemas y todos/as aprenden porque se aconsejan entre sí.
- Se descubre que hay otras personas que tienen los mismos o peores problemas y que sin embargo no se dan por vencidos.
- Se aprende a ser solidario/a y a dar apoyo desinteresado para alcanzar las metas personales y también grupales.
- El apoyo es más que el dinero, muchas veces vale más un abrazo, escuchar, dar un consejo o acompañar a la persona.
- Cuando alguien sabe a qué instituciones se puede acudir, enseña la forma para hacer uso de los servicios y si ya tiene contacto puede acompañar para agilizar la atención.
- Cada cual ayuda con lo que sabe y con lo que tiene.
- Se ayuda a otras personas de la comunidad que también lo necesitan.
- Reciben confianza, amor y apoyo de los/as profesionales, no son los/as típicos/as doctores/as sino que en ellos encuentran amigos/as en quien apoyarse.

5. RESILIENCIA

Etimológicamente procedente del latín los términos "RESILIENS", "RESILIENTIS", "RESILIERE", expresan algo así como, resistir, rebotar... El término resiliencia proviene de la Física. Expresa la capacidad que tienen algunos materiales de recobrar su forma original después de ser sometidos a una presión deformadora. Desde hace unos años, sin embargo, el concepto de resiliencia ha alcanzado gran popularidad en el ámbito de la psicología humana.

ALGUNAS DEFINICIONES DE RESILIENCIA

- Resiliencia es la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de los acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves. (Jorge Barudy)
- Capacidad de mantener un nivel de adaptabilidad adecuada. La capacidad de proteger la propia integridad bajo presión y más allá de esta resistencia, capacidad para forjar un comportamiento vital positivo pese a las circunstancias difíciles. (Stefan Vanistendale)
- La capacidad del ser humano para reponerse de un trauma y, sin quedar marcado de por vida, ser feliz". (Boris Cyrulnik)
- La capacidad de los seres humanos, que aún sometidos a los efectos de una adversidad, logran superarla e incluso salir fortalecidos de la situación. (Aldo Melillo)
- Resiliencia, es cuando las familias logran afrontar las transiciones naturales y eventos catastróficos, y crecer a través de ellos, lo que no logran otras familias que se rinden y bloquean ante las dificultades. (V. Satir)
- La capacidad humana de enfrentar, superar, aprender y aun verse transformado ante las adversidades inevitables de la vida. (Edith Henderson Grotberg)

La resiliencia como capacidad humana

Los seres humanos nacen con la capacidad de hacer frente a las demandas del ajuste de su medio, de desarrollar habilidades sociales y comunicativas, una conciencia crítica, autonomía y propósitos para el futuro. El desarrollo y el reforzamiento de la misma requiere la estimulación contextual familiar y de los pares.

Las personas deben tener un sentido de la propia eficacia, deben creer y confiar en que tienen la fortaleza y la capacidad para hacer cambios positivos, las personas internalizan esta convicción a través de las intervenciones que tienen con los demás, el principal elemento constructor de resiliencia para cada persona es la relación de confianza con otra persona que le transmite "Tú me importas".

Las personas resilientes se destacan por poseer un alto nivel de competencia en distintas áreas, ya sea motivación al logro, autoestima elevada, sentimientos de esperanza, autonomía e independencia, entre otras.

YO SOY (Fortalezas Innatas – Recursos Personales)

- Una persona por la que las otras personas sienten aprecio y cariño.
- Feliz cuando hago algo bueno para los/as demás y les demuestro mi afecto.
- Respetuoso/a de mí mismo/a y del prójimo.
- Capaz de aprender lo que mis maestros me enseñan.
- Agradable y comunicativa/o con mis familiares y vecinos/as.

YO TENGO (Apoyo Externo – Factor Social)

- Personas alrededor en quienes confío y quienes no quieren incómodarme.
- Personas que me ponen límites para que aprenda a evitar peligros o problemas.
- Personas que me muestran por medio de su conducta la manera correcta de proceder.
- Personas que quieren que aprenda a desenvolverme solo/a.
- Personas que me ayudan cuando estoy enfermo/a, en peligro o cuando necesito aprender.

YO PUEDO (Capacidad Resolutiva E Interpersonal, Habilidades Sociales)

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o para actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.
- Equivocarme y hacer travesuras sin perder el afecto de mis progenitores.
- Sentir afecto y expresarlo.

YO ESTOY

- Dispuesto/a a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro/a de que todo saldrá bien.
- Triste, lo reconozco y lo expreso con la seguridad de encontrar apoyo.
- Rodeado/a de compañeros/as que me aprecian.



La Construcción de la Resiliencia

Para mostrar la complementariedad de los elementos de construcción de la resiliencia, y la idea de esta como un proceso de construcción, S Vanistandael ha desarrollado la imagen de una pequeña casa compuesta de varios pisos y con varias habitaciones.

Los cimientos son las necesidades materiales de base como la comida, los cuidados de salud.

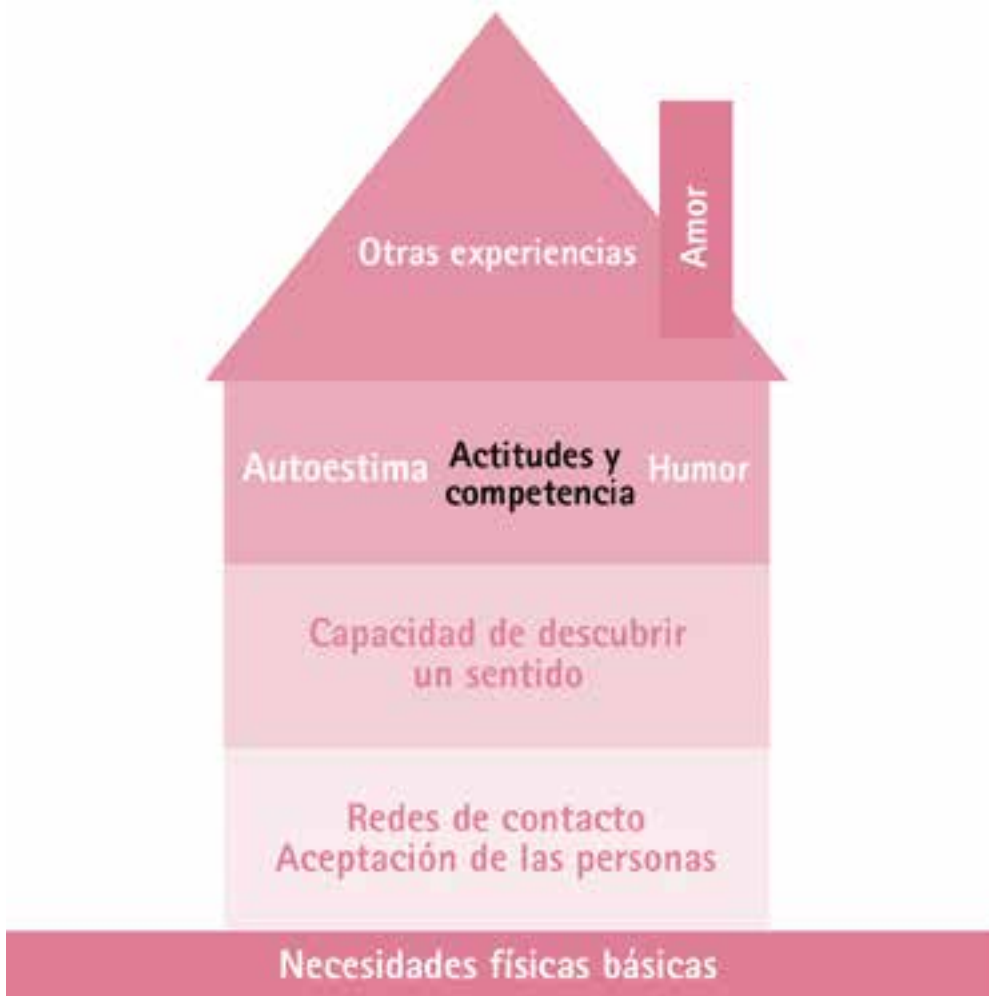
El subsuelo está constituido por los vínculos, las redes de contactos, formales e informales. Se trata a menudo de un vínculo fuerte y constructivo con al menos una persona, que pueda ser un pariente, un/a conocido/a, uno de los abuelos, un vecino, un profesional. Es, en todos casos, una persona que cree verdaderamente en el potencial real del niño/a y que lo acepte fundamentalmente como persona.

En la planta baja se encuentra la capacidad de descubrirle un sentido a la vida. Esto puede estar vinculado, por ejemplo, con una fe religiosa, con un compromiso político o humanitario.

En el primer piso, se encuentran varias habitaciones: la autoestima; las aptitudes personales y sociales; y el sentido del humor.

En el desván, una gran habitación es dejada abierta para las nuevas experiencias a descubrir. Esto es, una capacidad de creer que la vida no se detiene en el sufrimiento o en el traumatismo y que ella puede aún dar sorpresas.

De todo esto, hay que subrayar la importancia vital de dos elementos: **EL VÍNCULO Y LA PALABRA.**



La Resiliencia es esencial para el bienestar general de los niños y las niñas. Los menores resilientes son:

- Menos proclives a la depresión
- Más capaces de alcanzar un desarrollo apropiado
- Menos vulnerables
- Más persistentes en la resolución de problemas
- Más dispuestos/as a asumir riesgos

Los/as niños/as resilientes son capaces de separar claramente sus experiencias de la problemática de sus progenitores, entienden que ellos no son causa del problema familiar. Este distanciamiento provee un espacio protector para el desarrollo de la autoestima y proponerse metas constructivas.

Un aspecto de particular importancia es la posibilidad de desarrollar destrezas para acrecentar la resiliencia. Este es un gran campo de investigación que se está impulsando en todo el mundo y una temática fundamental para la investigación psicopedagógica.

PILARES DE LA RESILIENCIA

Se han podido identificar algunas características que aparecen con mayor frecuencia en quienes han mostrado condiciones de resiliencia. Estas condiciones se conocen como pilares de la resiliencia

Introspección es el arte de preguntarse a sí mismo/a y darse una respuesta honesta.

Independencia es el saber fijar límites entre uno/a mismo/a y el medio con problemas, es la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.

La capacidad de relacionarse es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas para compensar la propia necesidad de afecto y la posibilidad de brindarse a otras personas.

Iniciativa es la posibilidad de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

Humor es la capacidad de encontrar la comedia en la propia tragedia, ver el lado cómico de la adversidad.

Creatividad es la capacidad de crear orden y belleza a partir del caos y el desorden.

Moralidad, o sea la consecuencia de extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad y la capacidad de comprometerse en valores. Darle al otro/a el lugar de un legítimo/a otro/a. Este elemento es muy importante a partir de los 10 años.

REDUCIR LOS FACTORES DE RIESGO	Enseñar habilidades para la vida	<ul style="list-style-type: none"> - Recibe continua instrucción sobre habilidades para la vida apropiadas para su desempeño. - Conducta apropiada. - Asertividad resolución de conflictos. - Estrategias para afrontamiento. - Habilidad para resolver problemas. - Manejo sano del estrés toma de decisiones.
	Enriquecer los vinculos prosociales	<ul style="list-style-type: none"> - Contar con adultos/as y pares significativos. - Participar en actividades fuera del trabajo. - Entablar relaciones cooperativas con los compañeros. - Beneficiarse del aprendizaje.
	Brindar Apoyo y Afecto	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar apoyo y afecto. - Sentirse integrado, tener sensación de pertenencia. - Recibir reconocimiento positivo. - Sentirse alguien. - Favorecer trabajo en grupo -programas de incentivos que ofrecen a cada persona una oportunidad de éxito-. - Crear un entorno de acogida - Usar esfuerzos creativos para asegurar recursos de apoyo.

**CONSTRUIR
RESILIENCIA
EN EL
AMBIENTE**

**Brindar
oportunidades
de
participación**

- Reconocer talentos y habilidades personales.
- Mostrar empatía
- Expresar ideas sobre la capacidad de hacer un aporte significativo al mundo.
- Participar ayudando a otras personas a través de aprendizaje cooperativo, el servicio comunitario, la colaboración entre pares u otras vías.
- Sentirse eficaz a al encarar nuevos desafíos.
- Promover la cooperación y el compañerismo, las relaciones, el reconocimiento, afecto y apoyo.
- Considerar a las otras personas como recursos y no como problemas.

**Establecer
y transmitir
expectativas
elevadas
(internalizar
la sensación
de que YO
puedo)**

- Describirse auto afirmativamente.
- Mostar confianza y autoestima.
- Apreciarse y demostrar confianza en sí mismo y a los/as demás.
- No expresar limitaciones personales basadas en el género, etnia, nivel de ingresos, familiares económicos u otros.
- Transmitir expectativas de cooperación más que de competitividad.
- Centrarse en la motivación intrínseca de la persona basada en sus propios intereses.
- Asignar responsabilidades de aprender y tomar decisiones.
- Confiar en que toda meta puede ser alcanzada.

CARTA DE UN HIJO A TODOS LOS PADRES DEL MUNDO.

No me deis todo lo que os pido.

A veces, sólo os pido para ver hasta cuanto puedo coger.

No me gritéis.

Os respeto menos cuando lo hacéis y me enseñáis a gritar a mi también. Y yo no quiero hacerlo.

No me deis siempre órdenes.

Si en vez de órdenes, a veces me pidiérais las cosas, yo lo haría más rápido y con más gusto.

Cumplir las promesas, buenas o malas.

Si me prometéis un premio, dármelo; pero también si es un castigo.

No me comparéis con nadie, especialmente con mi hermano o mi hermana.

Si me hacéis sentirme mejor que los demás, alguien va a sufrir, y si me hacéis sentirme peor que los demás, será yo quien sufra.

No cambiéis de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer.

Decidit y mantener esa decisión.

Dejárame valerme por mi mismo.

Si vosotros hacéis todo por mí, yo nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí, ni me pidáis que las diga por vosotros, aunque sea para sacáros de un apuro. Me hacéis sentirme mal y perder la fe en lo que me decís.

Cuando yo hago algo malo, no me exijáis que os diga el porqué lo hice. A veces ni yo mismo lo sé.

Cuando estéis equivocados en algo, admitirlo y crecerá la opinión que yo tengo de vosotros, y así me enseñaréis a admitir mis equivocaciones también.

Trátame con la misma amabilidad y cordialidad con que tratáis a vuestros amigos.

Porque seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.

No me digas que haga una cosa que vosotros no la hacéis.

Yo aprenderé siempre lo que vosotros hacéis, aunque no lo digáis.

Pero nunca haré lo que vosotros decís que hay que hacer y vosotros no lo hacéis.

Cuando os cuento un problema mío, no me digáis "no tengo tiempo para bobadas", o "eso no tiene importancia".

Trata de comprenderme y ayudarme. Y quererme. Y decírmelo.

A mí me gusta oír cómo me lo decís, aunque no creáis necesario decírmelo.

J.J. BRUNET

6. BIBLIOGRAFÍA

Alberdi; I. *La nueva familia española*, Taurus, Madrid 2002.

Arranz Freijo, E; Oliva Delgado, A. et al. *Análisis de los Problemas y Necesidades Educativas de las Nuevas Estructuras Familiares*. Intervención Psicosocial v.19 n.3 Madrid dic. 2010.

Arranz Freijo, E. y Oliva Delgado, A. (Coords) *Desarrollo psicológico en las nuevas estructuras familiares*. Ed Piramide 2010.

Barudy, J., Dantagnan, M. (2005). *Los Buenos Tratos a la Infancia. Parentalidad, apego, resiliencia* (4 Edición). España: Editorial Gedisa.

Bowlby, J. (1972). *Cuidado maternal y amor*. México: Fondo de Cultura Económica.

FEMP. *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias*. Ministerio de Sanidad y Política Social.

Martín-Quintana, Juan Carlos; et al. *Programas de Educación Parental-Psychosocial Intervention*, vol. 18, núm. 2, 2009, pp. 121-133 Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Madrid, España.

Martínez González, R.A. *Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Mº de Sanidad y Política social 2009.

Martínez González, R.A et al. *Orientación Educativa para la Vida Familiar como Medida de Apoyo para el Desempeño de la Parentalidad Positiva*. Intervención Psicosocial Vol. 18, n.º 2, 2009 - Págs. 97-112.

Palacios J y Rodrigo MJ. *Familia y desarrollo Humano*. Anaya 1998n.

Recomendación Rec (2006)19 del Comité de Ministros a los Estados Miembros sobre políticas de apoyo a la parentalidad positiva. Informe explicativo Comité de ministros del Consejo de Europa.

Rodrigo López, MJ. *Bases para el desarrollo de la parentalidad positiva*. Jornadas sobre Parentalidad Positiva. Palacio de Congresos de Madrid.

Rodrigo López, MJ, Martín-Quintana J.C.; Máiquez Chaves. *Programas de Educación Parental*. Intervención Psicosocial Vol. 18, n.º 2, 2009 - Págs. 121-133.

Save the children *¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres: cómo educar en positivo*. Ministerio de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad. 2012.

Save the children. *Consejos Prácticos sobre Parentalidad Positiva y Buen Trato*. M°. de Sanidad Servicios Sociales e Igualdad.

Secretaría Ejecutiva del Sistema de Protección Social. *Manual de Apoyo para la Formación de Competencias parentales*. Programa Abriendo Caminos Chile Solidario MIDEPLAN. 2009

UNAF, *Estudio: las familias reconstituidas en España*. Investigadora Alicia Garrido, equipo de investigación y colaboradores: Patricia Alonso, Raquel Llorente, Manuel Garrido y Ana Valle- Inclán. 2011.



C/ Alberto Aguilera 3. 1º izq. 28015 Madrid
(Metro San Bernardo)
Teléfonos: 91 446 31 62 / 50 | Fax: 91 445 90 24
unaf@unaf.org
www.unaf.org



DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA

**Trabajamos por el bienestar
de las familias**



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL