

PROGRAMAS
EDUCATIVOS
MUNICIPALES
CURSO ESCOLAR 2013/2014



 Ayuntamiento de Málaga
Área de Educación

 Málaga, ciudad educadora

 Ayuntamiento de Málaga
#malagafunciona

Escuela de Padres y Madres

Charla – coloquio:

Comunicación con los hijos

www.malaga.eu



ESCUELA DE PADRES Y MADRES Curso 2013-2014

- Charla-coloquio:** COMUNICACIÓN CON LOS HIJOS
- Dirigido a:** Madres y Padres de alumnos/as y Docentes
- Fecha:** 20 de febrero de 2014
- Horario:** 18:00 a 20:00 horas
- Lugar:** Museo del Patrimonio Municipal (Paseo de Reding 1)
- Ponente:** Rocío Garvín Gil (Psicóloga)

OBJETIVOS

- Dotar a las familias de estrategias efectivas de comunicación con sus hijos/as.
- Promover la reflexión de las familias sobre sus modelos educativos, mejorando su formación y educando a sus hijos/as en valores.
- Aumentar la motivación mediante propuestas prácticas en la tarea educativa de los padres y madres.



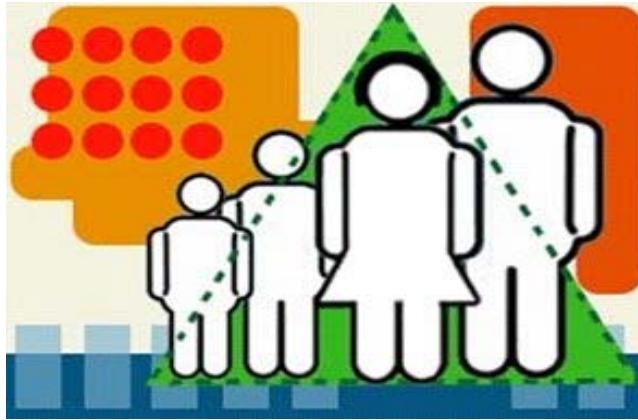
Inscripciones: <http://programaseducativos.malaga.eu/formacionPadresMadresTodoElCurso.jsp>

951 92 87 36 - 951 92 87 61

www.educacion.malaga.eu

ESCUELA DE FAMILIAS

**“CONOZCAMOS A NUESTROS
NIÑOS/ADOLESCENTES”**



ORIENTACIÓN FAMILIAR

**Documento elaborado por: ROCÍO GARVÍN GIL
Psicóloga**

CONOZCAMOS A NUESTROS ADOLESCENTES



La adolescencia.

Familia y Adolescencia.

Conflicto positivo.

Cómo hablar con nuestros/as hijos/as.



CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LA ADOLESCENCIA

Cambios físicos importantes

Cambios cognitivos

Búsqueda de sensaciones

Inestabilidad emocional

Tarea evolutiva crítica: Construcción de la propia
identidad

Influencia decisiva del grupo de iguales

Aparición de la "moral autónoma"

LA ADOLESCENCIA



Para comprender a los adolescentes, dos conceptos básicos:

Construcción de la identidad:

Toma de conciencia de uno mismo.

Diferenciación de los padres.

Participación activa en la sociedad.

Cambios propios del crecimiento:

Pérdida de la identidad y el cuerpo infantil.

Cambio en la percepción de los padres.



CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LA ADOLESCENCIA

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

Desarrollo físico

Preocupación por su aspecto físico

Características sexuales secundarias

Maduración sexual

Ritmos de desarrollo

□ *Desequilibrios en la comida*

CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LA ADOLESCENCIA



CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS

La Autoafirmación

Inestabilidad emocional

Identidad personal

Desarrollo del lenguaje

Egocentrismo (Fábula personal/Auditorio imaginario)

CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LA ADOLESCENCIA



CARACTERÍSTICAS SOCIALES

- La independencia*
- Rebeldía*
- Conformismo*
- La Pandilla*
- Idealismo Social*

FAMILIA Y ADOLESCENCIA



- Tipos de estilos educativos.
- Pautas educativas en la adolescencia.
- Importancia de educar en valores.
- Educación emocional.



ESTILO DEMOCRÁTICO

CARACTERÍSTICAS:

- CONTROL FIRME, CONSISTENTE Y RAZONADO
- ACEPTACIÓN DE LOS DERECHOS Y DEBERES DE LOS HIJOS/AS
- EXIGENCIA DE QUE LOS HIJOS/AS ACEPTEN LOS DERECHOS Y DEBERES FAMILIARES
- INTERÉS EN MANTENER UNA RELACIÓN CÁLIDA CON SUS HIJOS/AS

ESTILO DEMOCRÁTICO



Consecuencias:

Los hijos/as de estas familias:

Son hijos/as responsables.

Poseen un autoconcepto elevado.

Saben comportarse en casa y fuera de ésta.

Crean pocos conflictos en el entorno familiar.

ESTILO AUTORITARIO



CARACTERÍSTICAS:

- UTILIZACIÓN FRECUENTE DEL CASTIGO INCLUSO EL FÍSICO
- USO INFRECUENTE DEL REFUERZO
- SE EXIGE EL CUMPLIMIENTO NO RAZONADO DE LAS NORMAS
- EXISTE POCA CALIDEZ EN EL TRATO ENTRE PADRES E HIJOS/AS

ESTILO AUTORITARIO



Consecuencias:

Los hijos/as de estas familias:

Son dóciles y disciplinados.

Son poco autónomos: dependen de los adultos.

Son pocos sociables: inseguros y fríos en el trato.

Los efectos positivos de este tipo de educación suelen ser a corto plazo y desaparecen muchas veces con la edad: en la adolescencia.

ESTILO PERMISIVO INDULGENTE



CARACTERÍSTICAS:

- FALTA DE NORMAS CLARAS Y DE EXIGENCIA DE SU CUMPLIMIENTO
- USO MUY INFRECLENTE DEL CASTIGO
- FÁCIL CESIÓN ANTE LOS DESEOS DE LOS HIJOS/AS
- TOLERANCIA ELEVADA ANTE LAS EXPRESIONES DE IRA O AGRESIVIDAD DE LOS HIJOS/AS

ESTILO PERMISIVO INDULGENTE



Consecuencias:

Los hijos/as de estas familias:

Tienen buena imagen de sí mismos y confían en sus posibilidades.

Les falta exigencia propia y autodomínio.

Suelen fracasar en los estudios.

Son más propensos que los grupos anteriores en caer en alcoholismo y las drogas.

ESTILO PERMISIVO NEGLIGENTE



CARACTERÍSTICAS:

- FALTA DE IMPLICACIÓN PATERNA EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS
- USO DE PREMIOS Y REGALOS PARA SUPLIR SU PAPEL EDUCATIVO
- PADRES ABSORBIDOS POR OBLIGACIONES: TRABAJO, AFICIONES, AMISTADES...
- DEJAN QUE LOS HIJOS HAGAN LO QUE QUIERAN CON TAL DE QUE NO LES COMPLIQUEN LA VIDA

ESTILO PERMISIVO NEGLIGENTE



Consecuencias:

Los hijos/as de estas familias:

- Tienen un bajo concepto de si mismos.
- Carecen de autoexigencia.
- Sus logros académicos son escasos.
- Poseen muy alto riesgo de alcoholismo y drogas.

CAMBIOS EN LA ESTRUCTURA FAMILIAR



No solo el adolescente se desarrolla, su familia también lo hace, es decir, la familia también debe ajustarse a los cambios.

A la par de los cambios del adolescente, también cambian:

Los padres.

El contexto socio-cultural.

Las relaciones familiares.

PAUTAS EDUCATIVAS



Antes de **PRE - OCUPARNOS** hemos de comenzar por **OCUPARNOS** de nuestros adolescentes.

No podemos ayudarles cuando tengan problemas si **ANTERIORMENTE** no nos hemos acercado cuando estaban en crisis o, simplemente, cuando no les pasaba nada.

Todo lo que hacen y lo que les pasa, debe ser leído primero en **CLAVE EVOLUTIVA** y, después, si acaso, como problema, pero no al revés.

PAUTAS EDUCATIVAS



- La familia debe facilitar una comunicación fluida y dar libertad para decir lo que se piensa y lo que se siente.
- Hay que dedicarse exclusivamente a acercarse a los hijos, a charlar con ellos, preguntarle por la marcha de sus asuntos, conocer sus sentimientos, preocupaciones, etc.
- La familia debe mostrar actitudes positivas hacia la salud.

IMPORTANCIA DE EDUCAR EN VALORES ¿POR QUÉ?



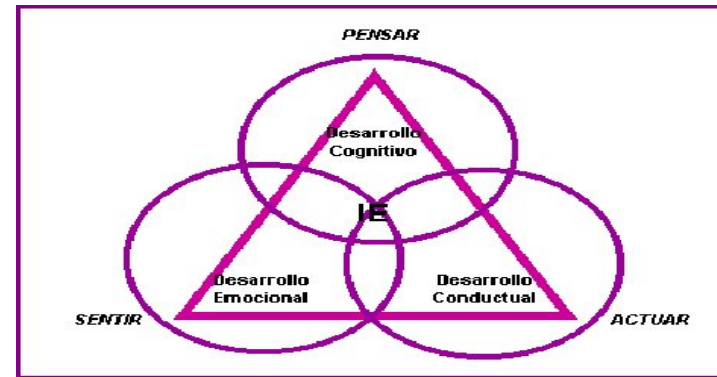
Teniendo en cuenta que actualmente la escuela comparte la tarea educativa en cuanto al desarrollo personal del alumno con la familia...

Se considera importante que el profesorado Y LA FAMILIA se enfrente a la tarea educativa de la educación en valores con herramientas y recursos adecuados y adaptados a las necesidades del alumnado y hijos/as.



INTELIGENCIA EMOCIONAL

Los conflictos entre la razón y nuestros deseos se producen en nosotros/as muy a menudo y tienen terribles consecuencias. Ser capaz de conciliar esas dos fuerzas interiores no es fácil y las personas que poseen esa habilidad se distinguen de las demás por ser más sanas tanto física como mentalmente y por estar mejor integradas en su ámbito social y profesional.



La psicología ha denominado recientemente a esta capacidad con el nombre de **Inteligencia Emocional**

INTELIGENCIA EMOCIONAL



Habilidad de las personas para percibir, usar, comprender y manejar las emociones, permitiéndoles una mejor relación con los demás (interpersonal) y con ellos mismos (intrapersonal).

Características de la persona emocionalmente inteligente



- Actitud positiva.
- **Reconoce los propios sentimientos y emociones.**
- **Se siente capaz de expresar sentimientos y emociones.**
- Reconocen el canal más apropiado y el momento oportuno.
- **Es capaz de controlar sentimientos y emociones: sabe encontrar el equilibrio entre expresión y control. Tolera la frustración.**
- **Es empática.**
- **Es capaz de tomar decisiones adecuadas: el proceso de toma de decisiones integra lo racional y lo emocional.**



Como Aplicar la Inteligencia Emocional en la Educación

Usar estrategias dentro del aula y de la familia que promuevan el desarrollo de los cinco elementos de la Inteligencia Emocional. Estos son:

1. Conocer las propias emociones
2. Manejar las emociones
3. Automotivación
4. Empatía
5. Manejar las relaciones sociales





Educación emocional y comunicación efectiva.

Las mejores herramientas para una efectiva educación emocional y comunicación efectiva siempre serán sus **Habilidades Sociales**:

- Escuchar activamente.
- Ser respetuoso con el otro.
- Plantear de manera clara nuestras emociones y aceptar las de los demás.
 - Plantearse de manera clara y franca (ser **Asertivo**).
- Tener confianza en el otro y en las capacidades propias.



ATENCIÓN Y ESCUCHA

- Atender y escuchar son habilidades complementarias que constituyen el punto de partida de la comunicación interpersonal.
- No basta poner atención, hay que **mostrar que está atendiendo**.
- Escuchar y comunicar que se está escuchando, significa que estamos alerta a todos los mensajes verbales y no verbales que envía nuestro interlocutor.

¿Cómo Mejorar Nuestra Habilidad de Atender y Escuchar?



Con nuestra postura física:

- Mirando directamente a la cara de nuestro interlocutor, manteniendo un buen contacto visual.
- Adoptando una posición natural, cómoda y relajada. Expresando físicamente nuestra acogida y apertura; evitando cruzar los brazos o sentarnos como si estuviéramos a punto de marcharnos.
- Suspendiendo cualquier actividad o interferencia que pudiera distraer la atención de nuestro interlocutor.

Utilizar Señales Verbales positivas

Resumir

Evitar utilizar obstáculos en la comunicación



¿Es lo mismo autoestima que autoconcepto?

El **autoconcepto** es la idea que elaboramos sobre nosotros mismos en distintos aspectos de nuestras vida.

La **autoestima** es la valoración general que hacemos de esa idea, ya sea positiva o negativa.

La autoestima en la adolescencia



Normalmente en la adolescencia se produce un **descenso de la autoestima** porque:

Se siente **menos satisfecho con su aspecto**, debido a los cambios físicos que experimenta.

Empieza a preocuparse de **no ser correspondido** por la persona por la que se siente atraído.

El cambio de la **educación primaria a la secundaria** conlleva un aumento de las exigencias.

AUTOESTIMA ¡OJO!



Fomentar la autoestima en nuestros hijos no significa decirle que hace todo bien.

Nos interesa una autoestima realista, sana y positiva, pero no una autoestima inflada y vana.

AUTOESTIMA

Cómo mejorar la autoestima dentro de la familia



Disponibilidad.

Comunicación padres/madres - hijos/as.

Coherencia en los padres/madres y autoexigencia en los hij@s.

Tener iniciativas, inquietudes y un humor positivo.

Aceptar nuestras limitaciones y la de los nuestros.

Reconocer y afirmar lo que vale otra persona.

Estimular la autonomía personal.

Diseñar un "proyecto" personal en la educación de tus hij@s.

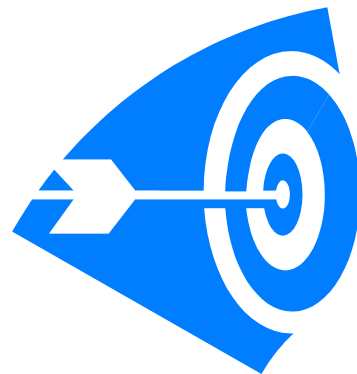
Tener un nivel de aspiraciones alto, pero realista.

Cuidemos el ambiente en el que se mueven nuestros hij@s.



ASERTIVIDAD

- La asertividad refleja la habilidad para expresar pensamientos, sentimientos, ideas, opiniones o creencias a otros, de una manera efectiva y cómoda en situaciones de conflicto.





ASERTIVIDAD

*Es una Habilidad Social de ALTA
COMPLEJIDAD*

Requiere de Empatía, Escucha, Respeto,
Concreción.

Es imprescindible para la efectividad en las
relaciones en múltiples dimensiones.



ASERTIVIDAD

Punto de Equilibrio



COMUNICACIÓN ASERTIVA



- Expresar sentimientos
 - a. Dar y recibir cumplidos.
 - b. Hacer peticiones.
 - c. Expresar amor y afecto.
 - d. Iniciar y mantener conversaciones.
 - e. Expresar coraje justificado y descontento.
 - f. Ser justos.
- Autoafirmarse
 - a. Expresar derechos legítimos con claridad.
 - b. Decir "no".
 - c. Expresar opiniones personales.
 - d. Aceptar la crítica con objetividad.



EDUCAR EN Y PARA EL CONFLICTO

La Educación para la Paz va a plantear como un reto educar en y para:

- 1) Descubrir la perspectiva positiva del conflicto.
- 2) Aprender a analizar los conflictos y a descubrir su complejidad.
- 3) Encontrar soluciones que nos permitan enfrentar los conflictos sin violencia, sin destruir a una de las partes y con la fuerza necesaria para llegar a soluciones en las que todos/as ganemos, y podamos satisfacer nuestras necesidades..

Perspectiva positiva del conflicto



Idea extendida: el conflicto como algo negativo y, por tanto, algo a eludir.

La mayoría sentimos (incluidos educadores/as) que **NO hemos sido educadas/os para enfrentar los conflictos** de una manera positiva y que, por tanto, nos faltan herramientas y recursos.

Tenemos una gran resistencia al cambio, antes que asumir los riesgos que significa meternos en un proceso de transformación.

Pero el conflicto es consustancial a las relaciones humanas. El conflicto además es **ineludible**, y por mucho que cerremos los ojos o lo evitemos, él, continúa su dinámica.

Perspectiva positiva del conflicto



El conflicto tomado como algo **POSITIVO**:

- Considerar la **diversidad y la diferencia como un valor.**
- Considerar que sólo a través de entrar en conflicto con las estructuras injustas y/o aquellas personas que las mantienen, la sociedad puede avanzar hacia **modelos mejores.**
- Considerar el conflicto como una **oportunidad para aprender.**

El conflicto no es puntual, es un proceso. Tiene su origen en las necesidades (económicas, ideológicas, biológicas,...), cuando éstas están satisfechas, no hay lo que hemos denominado problema.

El no enfrentarlo o no resolverlo, nos llevará a que comience la dinámica del conflicto.

Esto nos lleva a no reflexionar, a no analizar qué es lo que pasa y por qué, a no mirar qué recursos tenemos ni a buscar alternativas de solución.

CÓMO HABLAR CON LOS ADOLESCENTES



Abordar el tema (*alcohol y otras drogas, sexo...*) en casa aumenta la probabilidad de que el adolescente actúe de forma responsable.

Ellos quieren hablar con los padres/madres acerca de las drogas, el sexo...y escuchar sus valores.

Proporcionar información y formación es muy importante, sobre todo en edades críticas como la adolescencia.

Nuestro/a hijo/a debe percibir nuestra actitud como de ayuda y no de control o censura. Por eso intentaremos que sea con una comunicación con mensajes positivos, sincera, desde el corazón, sabiendo escuchar de "*forma activa*".

PASOS PARA COMUNICARNOS CON LOS ADOLECENTES



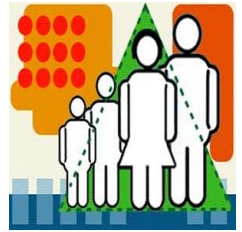
- 1- Debemos estar bien informados sobre el tema que queremos tratar para transmitir una información realista a los hijos/as.
- 2- Aprovechar cualquier acontecimiento para conversar relajadamente.
- 3- Pedir opinión: hacer preguntas abiertas.
- 4- Escuchar con atención, dejar que se explique.

Algunos consejos a la hora de escuchar:



- **Apagar nuestros diálogos internos ("ruidos")** que no interfieran en la escucha.
- **Escuchar sin interrumpir:** evitar la impaciencia.
- **Escuchar con empatía.**
- **Escuchar con todo el cuerpo:** mirar a los ojos, asentir con la cabeza, gesticular con las manos, acompañar con nuestras expresiones.
- **Presta atención** al intercambio de miradas, gestos de fastidio o aburrimiento, movimientos de afirmación o negación, etc.
- **Escuchar con la mente abierta:** Especialmente cuando dicen algo con lo que no estamos de acuerdo.
Escuchemos lo que el otro dice y no lo que nosotros queremos escuchar

Debemos evitar...



- **"Espiarles"** o indagar en su intimidad. Hacerlo puede privarnos de su confianza.
- **Sermonear o soltarles el rollo:** con un discurso no puede hacerse cambiar a una persona. Conviene **evitar abusar de los:** **"Tú deberías"** Transmite y educa mucho más la convivencia que la verbalización de los valores que se pretenden inculcar .
- **Efecto "estar de vuelta":** restar importancia a los problemas de nuestros/as hijos/as. Esto es percibido por el hijo/a como poco o nada receptivo a escuchar.
- **Hacer generalizaciones:** ("Siempre estás pegando a tu hermana", "nunca obedeces"). Seguro que en algún momento hace algo distinto de pegar a su hermana. Posiblemente, alguna vez sí ha sabido obedecer.
- **Hacer preguntas llenas de reproches.**



ALGUNAS ORIENTACIONES PARA MEJORAR LAS RELACIONES CON SU HIJO/A:

- ✓ **Hay que explicar las razones** que tenemos para oponernos a algo o castigarlos.
- ✓ **Debemos escuchar cuidadosamente antes de decidir sobre lo que nos piden.**
- ✓ Debemos seguir preparándolos en los hábitos domésticos (limpiar, fregar...) y rutinas personales (higiene personal y de su cuarto).
- ✓ Analizar más **QUÉ hace**, que **POR QUÉ** lo hace... siempre nos preguntamos por qué, pero a veces las respuestas no son fáciles... **es mejor saber qué hace el joven para apoyar o desalentar una conducta concreta.**
- ✓ **Debemos ser positivos**, hacer que la responsabilidad que le pedimos sea sinónimo de educación, sensibilidad, organización y sensatez.
- ✓ Debemos elogiar más que castigar.
- ✓ Sea prudente, pero sobre todo, **constante**, no se rinda fácilmente.
- ✓ Formule sus peticiones de forma **CLARA, FIRME Y SEGURA**. Los adolescentes suelen cebarse con los padres demasiado inseguros. Cuando su hijo/a no quiera hablar pregúntele ¿Cuándo podrán hablar con él/ella? No le obliguemos.

- ✓ Evite caer en comentarios hirientes o irónicos. No dé importancia a esos comentarios de su hijo/a, a no ser que sean graves.
- ✓ Si se ha equivocado reconózcalo rápidamente y sin tapujos.
- ✓ Evite desacuerdos con su pareja delante de los adolescentes.
- ✓ **Dígale a su hijo/a exactamente lo que debe hacer y lo que no, cuando le pedimos algo.**
- ✓ Delegue en él/ella responsabilidades de la casa.
- ✓ Haga que el adolescente **participe en las discusiones** o reflexiones familiares.
- ✓ Hable a su hijo/a adolescente de cómo se siente ante los sucesos de la vida, de sus preocupaciones y de cómo les van las cosas.
- ✓ **Evite poner etiquetas** a sus hijos (“mi hijo es un/a”)
- ✓ No deje de exigirle en aspectos morales o sociales.
- ✓ Valore la escuela y su esfuerzo, no sólo en el aspecto de notas o por aprobar, **sino como medio para aprender para la vida.**
- ✓ Valore en su hijo/a **la idea del compromiso.**
- ✓ Anime a su hijo al pacto y la reflexión sobre: horarios, actividades, paga, regalos, tiempo de TV, ocio
- ✓ Debemos estar **atentos a los cambios bruscos.** Todo cambio fuerte tiene una causa.
- ✓ Haga lo que pueda por su hijo/a, el esfuerzo y el cariño siempre tiene recompensa.

- ✓ **Permita a su hijo equivocarse y rectificar.** Evite sentirse decepcionado/a ante el primer fracaso.
- ✓ Piensen que son ustedes un buen padre y una buena madre, **la perfección no existe.**

EN LOS ESTUDIOS:

- ✓ Procure que su hijo/a lleve una vida ordenada y descanse el tiempo necesario. Aconséjele sobre la **planificación en los estudios.** Antes de buscar ayuda para su hijo/a en los estudios analice si se esfuerza lo suficiente y valore sus problemas concretos.
- ✓ Ofrezcale su colaboración, pero no haga nada que él pueda hacer sólo.
- ✓ Motívele **elogiando sus esfuerzos**, valorando sus cualidades personales (todos tenemos alguna) y aceptando sin desánimo sus limitaciones. Propóngale metas y esfuerzos realistas.
- ✓ No oculte información al tutor/a . Analice la información que le dan.
- ✓ Trate a cada hijo con **iguales normas**, pero valorando sus diferentes formas de ser.
- ✓ **No compare** a sus hijo/a con otras personas o familiares.
- ✓ Preocúpese por él/ella como persona, no sólo como estudiante.
- ✓ Critique o **corrija sus fallos** (lo concreto), pero nunca su persona (por ejemplo “eres un desastre”).
- ✓ **Evite proyectar** sobre sus hijos sus éxitos o fracasos vitales.

- ✓ **Oriéntele**, pero evite imponerse en las opciones académicas de su hijo/a.
- ✓ Tenga una **visión positiva** de la vida, las personas y de su hijo/a.

CONSEJOS A LA HORA DE ESCUCHAR

- ✓ **Apagar nuestros diálogos internos** (“ruidos”) para que no interfieran en la escucha.
- ✓ **Escuchar sin interrumpir**: evitar la impaciencia.
- ✓ **Escuchar con empatía**.
- ✓ **Escuchar con todo el cuerpo**: mirar a los ojos, asentir con la cabeza, gesticular con las manos, acompañar con nuestras expresiones.
- ✓ **Presta atención** al intercambio de miradas, gestos de fastidio o aburrimiento, movimientos de afirmación o negación, etc.
- ✓ **Escuchar con la mente abierta**: Especialmente cuando dicen algo con lo que no estamos de acuerdo. Escuchemos lo que el otro dice y no lo que nosotros queremos escuchar.

DEBEMOS EVITAR:

- ✓ **“Espiarles” o indagar en su intimidad**. Hacerlo puede privarnos de su confianza.
- ✓ **Sermonear o soltarles el rollo**: con un discurso no puede hacerse cambiar a una persona. Conviene **evitar abusar de los: “Tú deberías”** Transmite y educa mucho más la convivencia que la verbalización de los valores que se pretenden inculcar .
- ✓ **Hacer generalizaciones**: (“Siempre estás pegando a tu Hermana”, “nunca obedeces”). Seguro que en algún momento hace algo distinto de pegar a su hermana. Posiblemente, alguna vez sí ha sabido obedecer.

- ✓ **Discutir sobre tu versión de algo que sucedió hace ya tiempo.**
¿Para qué darle tanta importancia a sucesos ya pasados?
- ✓ **Hacer preguntas llenas de reproches.**
- ✓ **Efecto “estar de vuelta”:** restar importancia a los problemas de nuestros hijos/as. Esto es percibido por el hijo/a como poco o nada receptivo a escuchar.

ANTE UN PROBLEMA:

- ✓ **Abordarlo de inmediato, de forma objetiva y serena.** Si no podemos prestar la atención necesaria en ese momento, debemos razonar con un aplazamiento. Podemos decir simplemente: "dame 10 minutos y enseguida estoy contigo". Recordemos después agradecer su paciencia y su capacidad de espera.
- ✓ Cuidado con el tono, duración, reiteración, reproche... **Respeto en el trato.**
- ✓ Adaptar las respuestas a la gravedad real.