

2 a 5
años

La familia, la mejor escuela

Guía de la persona
dinamizadora



C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 Agència
de Salut Pública

El programa de habilidades familiares “La familia, la mejor escuela” es una adaptación y actualización del Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales de © 2009, Ministerio de Sanidad y Política Social, Secretaría General de Política Social y Consumo, Dirección General de Política Social de las Familias y de la Infancia; de © 2009, obra original de Raquel-Amaya Martínez González.

© 2021 de la traducción y adaptación de la obra original del programa de habilidades familiares “La familia, la mejor escuela”.

Agencia de Salud Pública de Barcelona.

Todos los derechos reservados. No se permite la reproducción total ni parcial de las imágenes o textos de esta publicación sin una autorización previa.

www.aspb.cat/documents/familiamillorescola-guia-2-5-anys

Depósito legal: B.4191-2021

© de las fotografías, sus autores.

Edita: Agencia de Salud Pública de Barcelona. 1.ª edición, 2021

Diseño gráfico e ilustración: OM Disseny

Tipo de papel:



Autores de la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB) que han elaborado la actualización del programa de habilidades familiares “La familia, la mejor escuela”:

Pilar Ramos, Noèlia Vázquez, Kilian González, Iolanda Robles, Cristina Rey, Natalia Sagarra, Núria López, Alba Baranguà, Montse Petit, Gemma Castillo, Carme Cortina, Olga Juárez. Dirección de Promoción de la Salud. ASPB.

Grupo colaborador:

Jessica González. Centro de Estudios Africanos e Interculturales, Fundación SURT, Instituto Municipal de Personas con Discapacidad.

Autores que elaboraron la primera actualización y traducción de © la **obra original** “Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales” para la edición del Programa de habilidades familiares de la ASPB, 2012.

Pilar Ramos y Sandra Manzanares. Servicio de Salud Comunitaria. Agencia de Salud Pública de Barcelona, con el asesoramiento de Raquel-Amaya Martínez González.

Cita recomendada:

Ramos, P., Vázquez, N., González, K., Robles, I., Rey, C., Sagarra, N., López N., Baranguà, A., Petit, M., Castillo, G., Cortina, C., Juárez, O. Programa de habilidades familiares “La familia, la mejor escuela”. Agencia de Salud Pública de Barcelona. Barcelona 2021.

Nota esclarecedora:

En este programa, cuando hablamos de familiar nos referimos a la persona adulta de referencia de la familia. Asimismo, cuando hablamos de conjunto familiar nos referimos a todas las personas de la familia, tanto adultos como niños y niñas.

En la elaboración del documento, se ha procurado utilizar lenguaje no sexista, pero sin que ello dificultar su lectura.

Índice

• Introducción	6
• Descripción del programa	8
1. Personas profesionales a las que se dirige y población diana	8
2. Objetivos	9
3. Modalidades de aplicación	9
4. Metodología y dinamización	12
5. Material de apoyo para profesionales y familias	14
6. Contenidos a desarrollar	15
• Desarrollo de las sesiones	18
Sesión 1: Etapas de desarrollo	18
Sesión 2: Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento	23
Sesión 3: Autoestima en la familia	29
Sesión 4: La autoestima de los niños y niñas	35
Sesión 5: Escucha activa y empatía	42
Sesión 6: Expresión de sentimientos y opiniones	48
Sesión 7: Comunicación eficaz (sesión con niños y niñas I)	53
Sesión 8: Apoyo familiar a los niños y niñas para la resolución de problemas	59
Sesión 9: Negociación y establecimiento de acuerdos	64
Sesión 10: Organización cotidiana de los niños y niñas y sus familias (sesión con niños y niñas II)	69
Sesión 11: Autorregulación del comportamiento en los niños y niñas. Evaluación final del programa.	75
• Bibliografía:	82
• Fichas	84

Introducción

- El ámbito familiar contiene una dimensión pública por su contribución a formar la ciudadanía y a mantener la estructura, la cohesión y la convivencia social. Esta dimensión pública que adquiere la familia ha llevado el Parlamento Europeo y el Consejo de Europa¹ a formular recomendaciones a los Estados miembros que estimulen medidas de apoyo a las familias.

Dentro de estas recomendaciones, se indica la necesidad de aunar acciones integradas y coordinadas de todos los sectores sociales con la finalidad de contribuir a mejorar la calidad de la convivencia familiar y, con ello, a construir un futuro próspero para la sociedad. Por este motivo, el artículo 16 de la Carta social europea (ETS núm. 163) formula que “la familia, como unidad básica fundamental de la sociedad, tiene el derecho de recibir apoyo y protección social, legal y económica, con el fin de asegurar todo su potencial de desarrollo”.

En las últimas décadas, la sociedad española está experimentando cambios importantes en las dinámicas de convivencia e interacción social entre las personas, que afectan al comportamiento y la estructura familiar. Estos cambios se deben, entre otros, al aumento de las familias nucleares y a la disminución de las familias extensas, y al aumento de las familias monoparentales y de familias conformadas por personas del mismo sexo. Asimismo, hay que destacar que con los movimientos migratorios de los últimos años también han llegado varios modelos de familia.

Aunque estos cambios han aportado mejoras, han requerido que las personas modifiquen muchos de sus patrones de comportamiento para conseguir adaptarse a los nuevos retos sociales. A veces, este proceso no ha sido fácil y las relaciones entre las familias, sus niños y niñas y adolescentes y educadores se han complicado. Ante estos procesos de cambio,

ha sido necesario plantear nuevas soluciones encaminadas a comprender las causas y mejorar la convivencia familiar. Asimismo, las familias a menudo expresan la falta de recursos para poder afrontar los problemas cotidianos que comporta la crianza hoy día.

Sabemos que una crianza vivida como positiva puede influir en el futuro y determinar la salud del hijo o hija. El concepto de *parentalidad positiva* o *crianza positiva* puede definirse como el conjunto de conductas parentales que ofrecen el bienestar de los niños y niñas y que facilitan su desarrollo integral positivo desde una perspectiva de cuidado, afecto, protección, seguridad personal y de no violencia.¹

Por otra parte, se ha constatado que las relaciones emocionales inseguras y la falta de estimulación causan un rendimiento académico bajo, un comportamiento problemático y más posibilidades de sufrir marginación social durante la vida adulta.² Asimismo, el mal comportamiento en la infancia predice conductas agresivas, delictivas y de riesgo durante la adolescencia.^{3,4} Por el contrario, un nivel de afecto adecuado y una buena comunicación familiar se asocian a niveles más bajos de consumo de sustancias adictivas o de actitud delictivas⁵ y a mejores resultados académicos.⁶

A raíz de estas evidencias y necesidades, se creó, en 2009, el Programa de habilidades y competencias parentales, adaptación del Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales, elaborado por la Dra. Raquel-Amaya Martínez González, de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Oviedo, con la colaboración del Ministerio de Sanidad y Política Social. La adaptación de la Agencia de Salud Pública de Barcelona contiene elementos nuevos, como la participación de niños y niñas en las sesiones o la introducción de estrategias

de control de respuesta, con la finalidad de asimilarse más a las propuestas y a los avances de los últimos estudios de investigación sobre programas efectivos de habilidades parentales.⁷

A lo largo de los años 2017-2019 se actualiza el programa y pasa a denominarse “La familia, la mejor escuela”.

En esta actualización, los conceptos *padre*, *madre* y *parental* se sustituyen por los conceptos *familiares* y *familia*, y se plantea como población diana del programa a las diferentes personas adultas que, en nuestra sociedad diversa, son familiares referentes en materia de crianza para niños y niñas y adolescentes. Asimismo, se utiliza el concepto *conjunto familiar* cuando nos referimos tanto a las personas adultas de referencia en el ámbito familiar como a los niños y niñas y adolescentes. La constatación de la necesidad de un cambio terminológico y de establecer la población diana después de aplicar el programa durante varios años, así como la perspectiva de diversidad imprescindible en las acciones de salud pública, avalan este cambio conceptual. Asimismo, en todo el programa se incluye la perspectiva interseccional, teniendo en cuenta aspectos como la perspectiva de género, la diversidad sexual, cultural, religiosa y funcional.

El programa “La familia, la mejor escuela” tiene como objetivo promover la crianza positiva. Este programa pretende ser una herramienta para las familias a la hora de tratar situaciones cotidianas con los niños y niñas y adolescentes y, al mismo tiempo, pretende potenciar aspectos decisivos para generar dinámicas y relaciones familiares.

El objetivo es que las familias adquieran estrategias personales, emocionales y educativas que les permitan implicarse de una manera eficaz en la construcción de una dinámica de convivencia familiar positiva y en el desarrollo de modelos familiares adecuados para niños y niñas y adolescentes. A su vez, sabemos que muchos

programas comunitarios pueden incrementar la percepción de eficacia colectiva, el crecimiento de la resiliencia en las familias y la generación de una red social de apoyo mutuo entre las familias participantes.⁸

Se espera que este recurso contribuya al hecho de que las familias puedan prevenir y afrontar de manera constructiva problemas y conflictos familiares que podrían llegar a producir efectos negativos en el desarrollo personal de sus miembros, sean menores o adultos.

La evaluación del programa en su fase piloto demostró que es una intervención universal que genera efectos positivos sobre el bienestar familiar. Además, se identificaron componentes del diseño, la implementación y la evaluación que podían generar mejoras tanto en el proceso como en los resultados.⁹ Culminada la fase piloto de evaluación, se confirmó que el programa provocaba cambios inmediatamente después de la intervención y, seis meses después, en aspectos relacionados con la crianza positiva (habilidades familiares, conductos infantiles, estrés familiar y apoyo social). Se confirmó, también, que el programa permitía superar las barreras sociales de partida, y algunos de los grupos más vulnerables fueron los que más se beneficiaron.¹⁰ El proceso de implantación del programa muestra similitudes con otros estudios recientes en España con respecto al perfil de las familias participantes o a la dinamización, y con estudios elaborados en otros países que identifican numerosos factores que influyen en su implantación. Es importante seguir recogiendo las valoraciones del personal dinamizador del programa y de las familias con el fin de ir incorporando mejoras y actualizaciones a lo largo del tiempo.^{11, 12, 13, 15, 16.}

• **Correu electrònic de contacte del programa:**

phfamilars@aspb.cat

• **Enllaç de referència directe:**

www.aspb.cat/documents/familiamillorescola/

Descripción del programa

- **Personas profesionales a las que se dirige y población diana**

Las personas profesionales que trabajan en la intervención y orientación familiar, desde el personal sanitario y de los servicios sociales hasta las asociaciones de barrio, las instituciones educativas, de protección a la infancia, del ámbito del ocio y los servicios educativos, entre otros. Con la finalidad de obtener unos buenos resultados, se recomienda que las profesionales participantes tengan conocimientos y experiencia en trabajo con grupos.

Para seguir y dinamizar las sesiones de este programa de forma correcta, se recomienda formar de manera específica a las personas profesionales de la Agencia de Salud Pública de Barcelona (ASPB) en este programa antes de implementarlo. El perfil profesional, los conocimientos y la experiencia de la persona dinamizadora y de la codinamizadora o persona de apoyo son determinantes si se quieren obtener buenos resultados en su aplicación.

El programa está diseñado para que las profesionales lo apliquen con familias y con niños y niñas y adolescentes de entre 2 y 17 años, y se diferencian 3 franjas de edad:

2 a 5 años

6 a 11 años

12 a 17 años

• Objetivos

Este programa pretende que las familias y sus niños y niñas puedan alcanzar los siguientes objetivos:

- Comprender el comportamiento humano para poder entender las relaciones que se establecen entre las familias y los niños y niñas.
- Reconocer los factores que afectan a las emociones y los sentimientos.
- Estimular el desarrollo personal de manera efectiva.
- Contribuir a mejorar los procesos de comunicación.
- Desarrollar habilidades de escucha, de resolución positiva de conflictos, de negociación y de toma de decisiones.
- Aprender a prevenir problemas de comportamiento y disciplina.
- Aprender a resolver problemas que impliquen retos.

• Modalidades de aplicación

El programa se estructura en varios contenidos principales que se desarrollan durante un mínimo de 9 sesiones y un máximo de 11. Esta flexibilidad en su diseño responde a la necesidad de ofrecer una intervención tan adaptada como sea posible a las diversas realidades que se encuentran en contextos diversos y que tienen necesidades y prioridades específicas.

Tal como recoge la **tabla 1**, se proponen tres modelos de aplicación:

- **Intervención recomendada:** consta de once sesiones, dos de las cuales son conjuntas entre familias y niños y niñas.
- **Intervención reducida:** consta de diez sesiones, 2 de las cuales son conjuntas entre familias y niños y niñas. Las sesiones 5 y 6 se unen en una versión abreviada.
- **Intervención mínima:** consta de nueve sesiones, de las que solo una es conjunta entre familias y niños y niñas. Las sesiones 5 y 6 también tienen un formato abreviado.

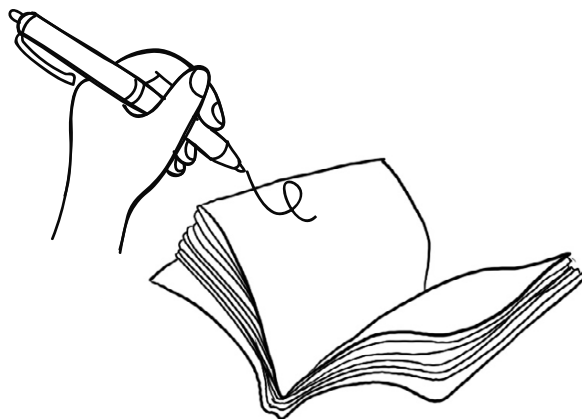


TABLA 1

/ Sesiones del programa en las tres modalidades de intervención que se proponen /

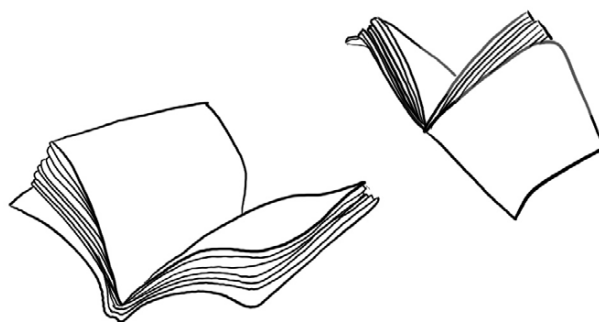
INTERVENCIÓN RECOMENDADA 11 sesiones (2 sesiones con los hijos e hijas)	INTERVENCIÓN REDUCIDA 10 sesiones (2 sesiones con los hijos e hijas)	INTERVENCIÓN MÍNIMA 9 sesiones (1 sesión con los hijos e hijas)
S0 Sesión introductoria	S0 Sesión introductoria	S0 Sesión introductoria
S1 Etapas de desarrollo	S1 Etapas de desarrollo	S1 Etapas de desarrollo
S2 Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento	S2 Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento	S2 Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento
S3 Autoestima en la familia	S3 Autoestima en la familia	S3 Autoestima en la familia
S4 Autoestima en niños/as y adolescentes	S4 Autoestima en niños/as y adolescentes	S4 Autoestima en niños/as y adolescentes
S5 Escucha activa y empatía	S5 Escucha activa y empatía	S5 Escucha activa y empatía S6 Expresión de sentimientos y opiniones
S6 Expresión de sentimientos y opiniones		
S7 Sesión con niños/as y adolescentes I: Comunicación eficaz	S7 Sesión con niños/as y adolescentes: Comunicación eficaz	
S8 Apoyo familiar a niños/as y adolescentes para resolver problemas	S8 Apoyo familiar a niños/as y adolescentes para resolver problemas	S8 Apoyo familiar a niños/as y adolescentes para resolver problemas
S9 Negociación y establecimiento de acuerdos	S9 Negociación y establecimiento de acuerdos	S9 Negociación y establecimiento de acuerdos
S10 Sesión con niños/as y adolescentes II: Organización de niños/as y adolescentes y su familia	S10 Sesión con niños/as y adolescentes II: Organización de niños/as y adolescentes y su familia	S10 Sesión con niños/as y adolescentes II: Organización de niños/as y adolescentes y su familia
S11 Autorregulación del comportamiento con niños/as. Evaluación final.	S11 Autorregulación del comportamiento con niños/as. Evaluación final.	S11 Autorregulación del comportamiento con niños/as. Evaluación final.

Con la finalidad de facilitar el inicio del programa, proponemos llevar a cabo una sesión 0. Uno de los objetivos de esta sesión es, por un lado, conocer el perfil de las familias y las necesidades que pueden tener y, por el otro lado, situar a las familias en la dinámica del programa. También hay que facilitar la presentación de las personas dinamizadoras, compartir el cronograma y calendario de las sesiones, identificar y ajustar las expectativas de las familias. Se recomienda recoger datos relativos a las características de las personas beneficiarias con el fin de orientar las sesiones y también para evaluar si existe parte de la población diana no ha accedido.

Las sesiones tendrán una **duración mínima de una hora y media**, una vez se haya preparado la sala de trabajo. Las sesiones conjuntas pueden variar dada la posibilidad de atender a los más pequeños. Sin embargo, es importante destacar que, **dependiendo del perfil de las personas participantes, la duración del conjunto de las sesiones y de las diferentes actividades que las conforman puede variar. Asimismo, es importante respetar los objetivos, los contenidos, la ordenación de las sesiones y las actividades que las constituyen para asegurar la efectividad**

del programa. Ahora bien, la adaptación de la forma en que se llevan a cabo las dinámicas, en función de las personas participantes, es indispensable para garantizar que se da respuesta a las necesidades que las diversidades familiares plantean en la sociedad actual. Solo así se podrá garantizar la efectividad y la equidad.

Se recomienda llevar a cabo las sesiones en semanas consecutivas y evitar la interrupción de las sesiones por vacaciones o festivos establecidos.



● Metodología y dinamización

La **metodología** de actuación que se propone para desarrollar las sesiones del programa “La familia, la mejor escuela” es de cooperación entre iguales, basada en la experiencia y participativa, mediante dinámicas de grupo. Estas dinámicas permiten a las familias participar con sus opiniones, experiencias y puntos de vista sobre el tema tratado en cada sesión. Además, comparten sus preocupaciones y estrategias, las contrastan y aprenden los unos de los otros. También liberan tensiones y sentimientos de culpa y aprenden a percibir su realidad familiar con una cierta perspectiva que ayuda a relativizar sus puntos de vista y a reafirmar su rol dentro el sistema familiar.

El programa hace énfasis en la importancia de crear una dinámica, sesión tras sesión, de cohesión grupal y toma de confianza entre las familias participantes y con la misma persona dinamizadora. Además, las sesiones van ligadas entre sí con respecto al contenido impartido. Por ejemplo, al principio de cada sesión se repasa lo que se aprendió en la sesión anterior (ideas para recordar) y se detectan dificultades sobre lo que se ha trabajado en el tiempo entre sesiones. De esta manera, se ayuda a crear confianza y hay una continuidad entre las sesiones.

Es importante que estas sesiones estén dirigidas por una persona que tenga experiencia en el ámbito de la orientación familiar y de la metodología grupal y que conozca y sepa poner en práctica técnicas psicopedagógicas adecuadas.

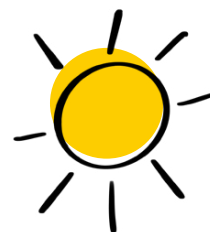
Las sesiones se han diseñado de manera que se puedan llevar a cabo en grupos de un máximo de veinte personas y de un mínimo de diez, ya que las metodologías tienen una base grupal fuerte.

La tarea de la **persona dinamizadora** no solo es introducir nuevas propuestas de competencias y habilidades a alcanzar, sino que también debe estimular y potenciar en todo momento lo que ya saben previamente las familias; es decir, lo que puedan aportar de su propia experiencia.

Además, se recomienda que haya un segundo profesional que esté presente desde el principio en todas las sesiones para observar y evaluar el proceso y, en caso de que sea necesario, que pueda intercambiar el papel con la persona dinamizadora. Por otra parte, cuando se considere oportuno y dadas las características del grupo, puede utilizarse el personal de apoyo para las sesiones conjuntas: maestros de la escuela, educadores/as, técnicos/cas de juego u otras personas profesionales con experiencia de trabajo con niños y niñas y adolescentes.

También es de utilidad, cuando el programa se lleva a cabo fuera del horario escolar, poder contar con la figura de una persona adulta y cuidadora que se encargue, en otra sala, de los niños y niñas y adolescentes mientras las familias participan en las sesiones —un familiar voluntario, un profesional de una entidad colaboradora, etc.— o de un servicio de canguros o monitores, con el fin de facilitar la asistencia, sobre todo de aquellas personas que no tengan el apoyo necesario para poder participar sin los niños y niñas y adolescentes.

Con respecto al espacio, es preferible llevar a término las sesiones en un espacio próximo y familiar para los niños y niñas y adolescentes: el propio centro educativo, el centro recreativo del barrio, el centro cívico del distrito, etcétera. Para las sesiones conjuntas, hay que tener en cuenta que el espacio sea el adecuado para ellos y ellas. Si no lo es, conviene cambiar de espacio. En caso de incluir el servicio de canguros o monitores, este espacio deberá tener una sala anexa o próxima,



adaptada a los niños y niñas y adolescentes, con diferentes propuestas de juego.

Se aconseja que, en las sesiones conjuntas con los niños y niñas y adolescentes (sesiones 7 y 10), esté presente todo el conjunto familiar, ya que ofrecen la oportunidad de entrenar, bajo supervisión, las habilidades familiares que se han ido trabajando a lo largo del programa: les podrán poner límites si no se comportan de forma adecuada cuando tienen que estar escuchando a otra persona adulta. En estas sesiones, las familias tienen que explicar a los niños y niñas y adolescentes que, durante un rato, se tendrán que separar para realizar una actividad paralela.

Antes de iniciar la sesión y que lleguen las familias participantes, la persona dinamizadora tiene que colocar las sillas en forma de u, y la silla de la persona dinamizadora en el espacio abierto de la u, de manera que la disposición de las sillas dibuje prácticamente un círculo. Esta distribución facilitará que las personas ocupen en la sala un lugar que permita el contacto visual y el reconocimiento mutuo; hecho que promueve un clima de participación e interacción entre las personas que participan.

Un recurso recomendable es el papelógrafo, con su rollo de papel grande y rotuladores de colores, a fin de que la persona dinamizadora de la sesión pueda escribir las ideas fundamentales que van surgiendo con la participación de todos y todas. En caso de que no haya papelógrafo, se recomienda utilizar la pizarra y tizas de colores. Otras veces puede ser necesario un cañón de proyección, un ordenador y un ratón externo, entre otros.

Si hay mesas en la sala, se deben mover hacia las paredes para dejar espacio libre en la zona central de la u. El papelógrafo o la pizarra se deben colocar frente a las personas participantes, a una

distancia que permita ver bien las anotaciones que se escriban en ella. Se recomienda que utilizar identificadores personales para las personas dinamizadoras y para cada participante desde la primera sesión, en los que se vea bien el nombre de cada miembro de la familia y la edad de los niños y niñas y adolescentes. Eso permite recordar el nombre de cada persona del grupo y facilita los procesos de interacción de las familias participantes.

A medida que las personas participantes vayan llegando a la sala de trabajo, la persona dinamizadora les indicará que recojan sus identificadores personales situados sobre la mesa. Cuando ya se hayan sentado, la persona dinamizadora saludará al grupo, les dará la bienvenida y les agradecerá su participación.

Al principio de la sesión es básico transmitir a las familias que se valora que asistan a la sesión y que tengan interés. Además, se debe generar un clima de acogida y de confianza que facilite la participación activa y el desarrollo.

Se recomienda introducir una técnica de relajación al inicio de cada sesión con la finalidad de ayudar a las participantes a “conectar”. Las propuestas se encuentran en el documento de recursos útiles.

Durante la despedida y cierre de la sesión y antes de abandonar la sala, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que le devuelvan los identificadores personales para tenerlos disponibles en la siguiente sesión. Les agradecerá la presencia y les recordará que se volverán a ver en la misma sala en la fecha programada, lo que genera en las familias la expectativa de volver a participar.

• Material de apoyo para profesionales y familias

El material de “La familia, la mejor escuela” consta de:

1. Documento de marco teórico para la persona dinamizadora (disponible en la web de la ASPB)

Este documento permite introducir nuevos temas en las diversas sesiones y puede ser útil para que la persona dinamizadora enmarque, con sus propias palabras, los contenidos, las estrategias, los valores y las competencias que se pretenden desarrollar en cada sesión y relacionarlos con los ya introducidos en sesiones anteriores. Asimismo, se incluirán las creencias familiares que hay que trabajar asociadas a los contenidos y a las sesiones que se tienen que desarrollar. Estará disponible en versión digital en la web de la ASPB.

2. Guía de la persona dinamizadora (disponible en papel y en la web de la ASPB)

En este documento se incluyen los recursos básicos para desarrollar las sesiones del programa (objetivos generales, objetivos específicos, procedimientos y orientaciones didácticas). Las fichas para desarrollar las actividades con las familias se presentan aparte para que se puedan fotocopiar.

La mayoría de las fichas de trabajo están concebidas de tal manera que se puedan utilizar a través de comentarios orales y también de la lectura y la escritura de textos breves, y se da por hecho que las personas que participan disponen de estas habilidades instrumentales. No obstante, en los casos en que no se dé este supuesto, la persona dinamizadora del programa podrá adaptar estos recursos a fin de que se puedan utilizar de manera oral a través, por ejemplo, de dibujos, imágenes, materiales audiovisuales, secuencias de vídeo, etc.

Este material está pensado para que las actividades se puedan variar dentro de cada sesión en función del grupo de familias con que se trabaje y de los conocimientos de la persona dinamizadora. Incluye diferentes recursos como textos breves de lectura, ideas a debatir, dibujos, casos familiares y simulaciones de juegos de rol. Se ha intentado que las fichas sean tan neutras como sea posible para que se puedan adaptar a todos los modelos de familia y hacer posible que las familias participantes se sientan reflejadas en las situaciones que se proponen.

La guía dispone de tres versiones en función de la franja de edad de los niños y niñas y adolescentes con quienes se trabaje (guía de 2 a 5 años, guía de 6 a 11 años y guía de 12 a 17 años).

3. Material de consulta (disponible en la web de la ASPB)

Se trata de un documento del programa en el que se incluyen diferentes recursos que pueden facilitar a la persona dinamizadora la adaptación de las actividades a las características concretas de las familias con quienes tiene que trabajar. Está disponible en la web de la ASPB

● Contenidos a desarrollar

Tal como se detalla en la tabla 2, los contenidos que se deben desarrollar a lo largo del programa están asociados a los valores y las estrategias que las familias tienen que alcanzar. Su promoción se trabaja en sesiones concretas que tienen como objetivo conseguir habilidades específicas, o bien de manera transversal a lo largo de todas las sesiones. El orden de las sesiones se ha diseñado de manera que se fomente un trabajo acumulativo que permita ir alcanzando los contenidos siguiendo un grado de complejidad en el que entran en juego distintas habilidades al mismo tiempo.

Aparte de los contenidos estables incorporados en las sesiones, podemos distinguir tres áreas transversales presentes a lo largo de todo el programa: la perspectiva intercultural, la equidad de género y la diversidad funcional.

Se dedican tres capítulos específicos al final de este documento con el fin de ampliar sus conocimientos.

También se ha incorporado un capítulo sobre técnicas conductuales que pueden ayudar a los familiares y las personas dinamizadoras a gestionar las relaciones y a establecer dinámicas más efectivas.

Los contenidos trabajados a lo largo del programa se pueden categorizar en las siguientes dimensiones:

1. **Etapas del desarrollo en la infancia y la adolescencia**
2. **Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento**
3. **Autoestima**
4. **Comunicación asertiva**
5. **Resolución de problemas**
6. **Disciplina: límites, normas y consecuencias**

Estos contenidos del programa se trabajan en diferentes sesiones y se relacionan con las estrategias, los valores y las competencias que se deben promover, tal como se expone en la **tabla 2**.



TABLA 2

/ Contenidos, estrategias, valores y competencias a promover (modelo de 11 sesiones) /

CONTENIDOS	ESTRATEGIAS	VALORES Y COMPETENCIAS
Etapas del desarrollo en la infancia y la adolescencia	• Ajuste de expectativas	- Autoconciencia emocional - Empatía - Respeto mutuo - Cooperación - Responsabilidad
Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento	• Comportamiento cooperativo y no conflictivo	- Empatía - Valoración adecuada de uno/a mismo/a - Respeto mutuo - Cooperación - Responsabilidad - Tolerancia a la frustración
	• Comportamiento no cooperativo y conflictivo	- Valoración adecuada de uno/a mismo/a - Empatía - Relajación - Autorregulación emocional
	• No hacer lo que se espera	- Autorregulación emocional
Autoestima	• Lenguaje positivo y motivador (verbal, paraverbal y gestual)	- Valoración adecuada de uno mismo - Confianza y seguridad en uno mismo - Tolerancia a la frustración - Adaptabilidad - Empatía - Motivación a la consecución - Iniciativa
Comunicación asertiva	• Escucha activa • "Mensajes yo"	- Tolerancia a la frustración - Empatía - Respeto mutuo - Comunicación asertiva - Influencia social - Liderazgo - Creación de vínculos
Resolución de problemas	• Exploración de alternativas • Negociación • Organización de la vida cotidiana	- Resolución de problemas - Toma de decisiones - Aceptación de las consecuencias - Responsabilidad - Trabajo en equipo y colaborativo - Práctica del "tiempo fuera"
Disciplina: límites, normas y consecuencias	• Consecuencias coherentes • Persistencia • Premios y castigos	- Aceptación de las consecuencias - Responsabilidad - Autorregulación del comportamiento

Sesiones



Sesión 1

Etapas de desarrollo



Sesión 1

Etapas de desarrollo

Objetivos generales

1a parte

Introducir el programa e identificar las expectativas formativas y las problemáticas de las familias.

2a parte

Incrementar los conocimientos sobre las características de la etapa evolutiva y de desarrollo de los niños y niñas.

Objetivos específicos

1a parte

- Promover un clima de confianza que facilite la integración y participación activa de todas las personas que forman parte del programa.
- Identificar las dudas y expectativas de asesoramiento que tienen las familias para el ejercicio positivo de su rol familiar, de modo que permita ajustar las dinámicas y el contenido que debe trabajarse en cada sesión.
- Generar en las familias una actitud positiva sobre el desarrollo del programa y el aprendizaje que pretende promover, que ayude a fomentar su participación continua en las diversas sesiones.

2a parte

- Incrementar los conocimientos de las familias en relación con las características fundamentales del comportamiento de sus niños y niñas en una determinada etapa de su desarrollo evolutivo.
- Facilitar que las familias entiendan mejor el comportamiento de sus niños y niñas y sus potencialidades y limitaciones en una determinada edad.
- Promover que las familias respeten a sus niños y niñas y generen expectativas ajustadas sobre lo que pueden esperar de su comportamiento en una determinada etapa evolutiva.
- Promover el desarrollo del respeto mutuo entre las familias y los niños y niñas.

Duración de la sesión

De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

• Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Presentación	Ficha 1.1: “Conociéndonos”	86
Identificación de preocupaciones y expectativas formativas	Pizarra o papelógrafo	20
Presentación del contenido y organización	Ficha 1.2: “Temas que vamos a tratar” Ficha 1.3: “Cómo vamos a trabajar”	87 88
Introducción de nuevos contenidos	Etapa de 2 a 3 años: Ficha 1.4: “Niños y niñas de los 2 a los 3 años” Etapa de 4 a 5 años: Ficha 1.5: “Niños y niñas de los 4 a los 5 años” Ficha 1.6: “Reconociendo las características evolutivas de nuestros niños y niñas”	89 91 92
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

● Presentación

La persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten para cambiar de posición un momento y para centrar su atención en la nueva actividad.

Les dará a cada una de ellas una copia de la **ficha 1.1** y les pedirá (siempre que sea posible) que la lean individualmente durante unos segundos.

Acto seguido, se les debe pedir que, durante el tiempo asignado a la actividad, cada participante hable con el máximo número de personas del grupo para preguntarles si tienen las características que constan en la ficha.

Hay que pedir que hablen de dos en dos o de tres en tres personas, como máximo, para facilitar la interacción próxima entre todas las familias participantes.

Después preguntará si les ha gustado la actividad y qué sentimientos han tenido, y se anotarán en el papelógrafo o en la pizarra.

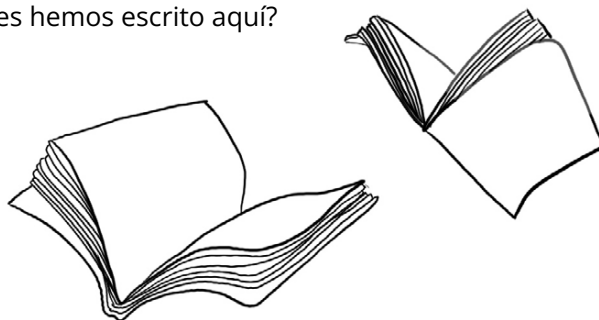
Posteriormente, la persona dinamizadora preguntará el nombre de las personas que tengan algunas de las características mencionadas durante la actividad, por ejemplo:

¿De quién sabemos del grupo que le gusta cocinar? ¿Qué nombres hemos escrito aquí?

Se analizará el grado de coincidencia y de diferencia que existe entre las familias

participantes en las características anotadas durante la actividad. Esto permite a la persona dinamizadora introducir la idea de que las personas tienen entre sí aspectos en común y otros diferentes, todos respetables. Por ejemplo, el hecho de que después de realizar la actividad se haya constatado que a ciertas personas del grupo no les guste cocinar, no les hace ni mejores ni peores como personas, ni inferiores ni superiores a otros que sí disfrutaban cocinando. Además, es una oportunidad para poner de manifiesto la diversidad cultural y étnica del grupo, trabajar las diferencias de género existentes (con los consecuentes estereotipos presentes en la sociedad), así como detectar quién tiene dificultades para entender el idioma, por ejemplo.

La persona dinamizadora irá escribiendo las ideas de diversidad y respeto en el papelógrafo para que queden recogidas y resaltadas, y se facilite su recuerdo en las sesiones siguientes (esta propuesta se puede hacer diferente si las familias tienen dificultades con el idioma o de lectoescritura).





● Identificar preocupaciones y expectativas formativas

En este momento, la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las preocupaciones y expectativas formativas que vayan mencionando las familias. Cada vez que un tema se repita, anotará una marca en el papelógrafo para que se vean las coincidencias.

Cuando se acabe esta actividad, probablemente se podrá comprobar que la mayoría de las familias del grupo coinciden en las temáticas y dudas educativas que se plantean respecto a sus niños y niñas, lo que va a permitir preparar una conclusión breve sobre los contenidos que se necesitan trabajar en las sesiones siguientes del programa, que seguramente coincidirán mayoritariamente con los ya previstos desarrollar en cada una de las sesiones.

● Presentació del contingut i l'organització

La persona dinamizadora comentará la finalidad y los objetivos del programa, el número de sesiones a desarrollar, la duración de las sesiones, las fechas, el horario, el lugar, etcétera. Después, será necesario que dé a las familias participantes las **fichas 1.2 y 1.3** (opcional). Antes de iniciar esta sesión está previsto que las familias participantes ya dispongan de esta información, con la cual habrán tomado la decisión de participar en el programa. No obstante, será necesario revisar y repasar estos aspectos organizativos con el grupo para centrar las temáticas y la dinámica del programa y para detectar lagunas informativas y aclarar dudas que puedan surgir.

● Introducción de nuevos contenidos

Hay que pedir a las familias participantes que formen grupos de cuatro personas que no se conozcan previamente para fomentar la interacción.

Una vez los grupos estén formados, la persona dinamizadora explicará brevemente las características de la edad que se considere en el programa para que las familias participantes puedan relacionarlas con las características de sus propios hijos y con sus propias dinámicas familiares.

La persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que lean la ficha sobre el niño o niña correspondiente en la etapa educativa que se esté trabajando en el programa (**fichas 1.4 o 1.5**). En caso de dificultad con el idioma o con la lectoescritura, se explicarán los contenidos de manera resumida.

Se les pedirá que comenten al grupo las características de comportamiento que

observan en sus niños y niñas y sus propias experiencias educativas con ellos, y que lo anoten todo en la **ficha 1.6** (optativo).

El debate en pequeño grupo facilita que las familias sean más conscientes de sus estrategias educativas con los niños y niñas, compartir sus experiencias, contrastarlas, conocer otras formas posibles de interaccionar que utilizan, y valorar si pueden serles útiles con sus niños y niñas.

Tras el análisis en pequeños grupos, se pondrá en común en un grupo grande para complementar las ideas debatidas y contrastarlas con las sugerencias de la persona dinamizadora.

“Ideas para recordar”

- Cada persona tiene sus características, que pueden ser parecidas o diferentes a las de otras personas. Los niños y niñas, también.
- Todo el mundo merece respeto. Los niños y niñas, también.
- La mayoría de las familias se preguntan con frecuencia si educan bien a sus hijos.
- Las preocupaciones que tienen la mayoría de las familias con los niños y niñas en una determinada edad suelen ser muy parecidos entre sí.
- Los niños y niñas van cambiando su comportamiento según su edad.
- Nuestros niños y niñas tienen comportamientos parecidos a los de los demás jóvenes de su edad, aunque cada uno también tenga sus propias características.
- Es importante conocer qué pueden hacer y qué no pueden hacer nuestros niños y niñas según la edad que tengan para no exigirles nada por encima ni por debajo de sus posibilidades.
- Cuando las familias esperan de sus niños y niñas los comportamientos propios de su edad, muestran que los respetan y también les enseñan a respetar a sus familias. De este modo, se fomenta el respeto mutuo desde bien pequeños.

Sesión 2

Necesidad de atención, respeto,
afecto y reconocimiento



Sesión 2

Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento

Véase el capítulo de perspectiva de género específico de la sesión 2 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Identificar la necessitat d'atenció, respecte, afecte i reconeixement que té tot ésser humà com a elements bàsics per al seu desenvolupament personal.
Objetivos específicos	• Identificar y comprender las posibles causas del comportamiento cooperativo y no cooperativo de los niños y niñas. • Identificar las propias estrategias familiares y sus reacciones emocionales ante el comportamiento cooperativo y no cooperativo de sus niños y niñas. • Mejorar las competencias de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración ante comportamientos no cooperativos de sus niños y niñas. • Practicar la relajación y la estrategia del tiempo fuera. • Promover modelos familiares que permitan desarrollar en sus niños y niñas habilidades de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración, a través de la imitación y el aprendizaje observacional de las conductas de sus familias. • Promover el desarrollo del respeto mutuo entre las familias y los niños y niñas.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	"Ideas para recordar" (sesión 1) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: "Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento"	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Etapa de 2 a 3 años: • Ficha 1.4. "Niños y niñas de los 2 a los 3 años" y Ficha 2.1. "Meterse en la cama, 4 años" Etapa de 4 a 5 años: • Ficha 1.5 "Niños y niñas de los 4 a los 5 años" y Ficha 2.1 "Meterse en la cama, 4 años" Papelógrafo y rotuladores de colores o pizarra con tizas de colores.	89 93 91 93
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Marco teórico: "Técnicas de modificación de la conducta y de relajación". Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores o pizarra con tizas de colores. Opcional: algún vídeo o audio sobre relajación.	
Síntesis de ideas para recordar	"Ideas para recordar"	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha tratado		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en la sesión anterior (ideas para recordar) e identificación de dificultades**
- **Entender el comportamiento no cooperativo de los niños y niñas y las reacciones emocionales de las familias**

Se pedirá a las familias participantes que formen grupos de cuatro personas que no se conozcan previamente para fomentar la interacción entre todas las familias participantes.

Una vez los grupos estén formados, se entregará a cada uno de ellos la **ficha 2.1** con el caso a debatir según la etapa educativa de los niños y niñas a la que está dirigido el programa (hay que tener como referencia las **fichas 1.4 o 1.5** de la etapa evolutiva).

La persona dinamizadora leerá en voz alta el caso y repasará brevemente las características evolutivas de los niños y niñas en la edad que se considere en el programa con el fin de que las familias participantes puedan relacionar el caso que se va a tratar con las características de sus propios niños y niñas y con sus propias dinámicas familiares.

Se les pedirá que, en el grupo pequeño, comenten las ideas sobre el caso y sus propias experiencias educativas con sus niños y niñas y que anoten en las fichas (siempre que sea posible) las ideas fundamentales de su debate (véase la **ficha 2.1**).

El debate en pequeño grupo guiado por estas preguntas facilita a las familias que sean más conscientes de sus propias

estrategias educativas con sus niños y niñas, compartirlas con otras familias, contrastarlas, conocer y reflexionar sobre otras posibles maneras de interaccionar con

sus niños y niñas que presentan los otros componentes del grupo y valorar si estas nuevas formas pueden ser útiles con sus niños y niñas.

Tras debatir en pequeño grupo, se pondrá en común en un grupo grande para

complementar las ideas analizadas en los pequeños grupos y contrastarlas con las sugerencias de la persona dinamizadora, que anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales que se vayan exponiendo durante el debate para que queden bien reflejadas y asimiladas por las familias participantes.

Para acabar, se les deberá facilitar información sobre la estrategia de tiempo fuera, dirigida al control de impulsos, y se preguntará posteriormente a las familias participantes cómo lo van a aplicar en la resolución de conflictos. Como técnicas alternativas, recomendamos el “Refuerzo diferencial de conducta incompatible” y el “Refuerzo diferencial de otras conductas”, que encontraréis explicados en el documento teórico.

● Aprendiendo a relajarnos (ficha 2.2.)

La persona dinamizadora comentará a las familias que van a trabajar brevemente las técnicas de relajación para que puedan iniciarse en el autocontrol emocional y del comportamiento, especialmente cuando se encuentren ante conductas no cooperativas de sus niños y niñas.

La persona dinamizadora indicará que estas técnicas se pueden utilizar en cualquier situación tensional de la vida cotidiana, aunque para ello necesiten practicarlo con asiduidad.

En grupos con diversidad cultural o religiosa, es interesante mencionar que existen diferentes técnicas de relajación relacionadas con la espiritualidad. Se puede animar a las personas que conozcan alguna a compartirlas con el grupo, siempre que se sientan cómodas y quieran hacerlo.

También dispondréis en el documento de recursos útiles de otras técnicas y vídeos que os ayuden a llevar a cabo la actividad con el grupo.

A continuación, se les darán unas instrucciones para la actividad de relajación con la ayuda del texto sugerido o con la propuesta de la persona de la familia que conozca otras técnicas en contextos de diversidad cultural.

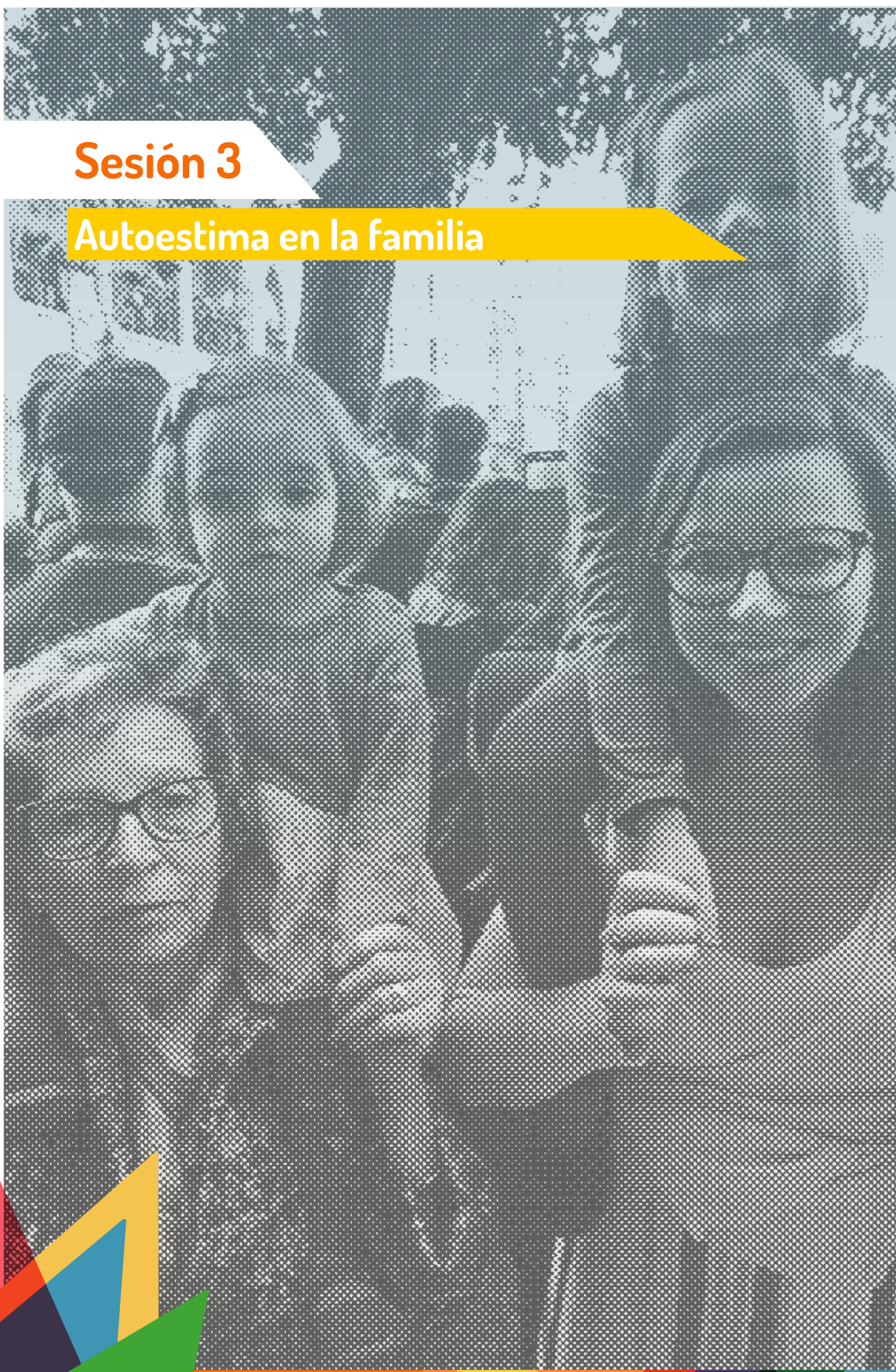
Una vez finalizada la actividad, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que comenten qué estrategias personales suelen utilizar en el día a día para relajarse ante situaciones tensas o conflictivas. Es necesario anotar en el papelógrafo o citar oralmente las ideas que aportan las familias participantes con el fin de elaborar una lista de estrategias que puedan resultar de interés para el grupo. Esta tarea permite a las familias ser más conscientes de su estado emocional y practicar la autoobservación en diferentes momentos del día.

“Ideas para recordar”

- Todas las personas necesitan respeto, atención, afecto y reconocimiento de los demás para sentirse cómodas, valoradas y aceptadas (familias y niños y niñas).
- Cuando los niños y niñas notan que sus familias los respetan y los valoran suelen portarse mejor y colaborar; si no lo notan, pueden tener comportamientos como llamar la atención, discutir o reñir y provocar conflictos.
- Cuando los niños y niñas quieren llamar la atención con comportamientos negativos, conviene que las familias no reaccionen en el mismo momento y les presten atención un poco más tarde, cuando vean una actitud más positiva y de colaboración.
- El tiempo fuera puede ser una estrategia útil de control de impulsos y emociones ante conflictos familiares.
- Es importante que los niños y niñas vean que, cuando se comportan de manera inadecuada, sus familias no les prestan atención, y que sí lo hacen cuando colaboran.
- Conviene dedicar todos los días algunos momentos a relajarse y a pensar en los aspectos positivos de cada uno y de lo que nos rodea.
- La técnica de relajación puede ayudar a las familias a desarrollar habilidades de autorregulación emocional y de tolerancia a la frustración para afrontar adecuadamente los momentos de desánimo.

Sesión 3

Autoestima en la familia



Sesión 3

Autoestima en la familia

Véase el capítulo de perspectiva de género específico de la sesión 3 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Proporcionar a las familias información básica sobre la autoestima y la asertividad.
Objetivos específicos	• Incrementar el nivel de conocimientos sobre la autoestima y la asertividad; los factores que condicionan el desarrollo, sus efectos sobre la persona y sobre sus relaciones con los demás miembros de la familia. • Incrementar el nivel de conocimientos sobre las estrategias que facilitan el desarrollo de la autoestima en sus niños y niñas. • Facilitar que las familias identifiquen su propia autoestima y la importancia de sentirse adecuadamente valorados por sí mismas. • Promover el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, de tolerancia a la frustración y asertividad. • Promover que las familias puedan transmitir seguridad, ser asertivas, fomentar el respeto mutuo y transmitir a los demás miembros de la familia una valoración positiva que les haga sentirse aceptados y respetados. • Promover que las familias disfruten de momentos y espacios para reflexionar sobre sí mismas, sobre el grado en que identifican y aceptan sus potenciales y limitaciones. • Incrementar el nivel de conocimientos sobre los posibles efectos que la propia aceptación puede tener sobre la calidad de relación que mantienen con sus niños y niñas. • Promover la autoevaluación adecuada de las familias, que les permita encaminar una relación positiva con sus niños y niñas. • Promover que las familias muestren modelos familiares de autoaceptación de sus propias potencialidades y limitaciones como personas y como familias. • Promover que, mediante la imitación y observación de las conductas familiares, sus niños y niñas puedan aprender a desarrollar empatía hacia sus personas de referencia, la autoaceptación de sus propias potencialidades y limitaciones y habilidades para tolerar la frustración.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	"Ideas para recordar" (sesiones 1 y 2) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: "Autoestima y asertividad en las familias"	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 3.1. "Reconociendo lo que es positivo de cada uno" Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	97
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Ficha 3.2. "Pensamientos que ayudan o no ayudan" Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	98
Desarrollo de habilidades familiares	Ficha 3.3. "Los pétalos de mi margarita" Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	103
Síntesis de ideas para recordar	"Ideas para recordar"	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (1 y 2) e identificación de dificultades**
- **Autoestima y asertividad. Factores que condicionan su desarrollo y los efectos sobre el comportamiento y las relaciones interpersonales**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido ("**Autoestima y asertividad en las familias**" del documento de marco teórico, pág. 24).

Asimismo, es un buen momento para reanudar los aspectos trabajados en la sesión anterior en cuanto a relajación, y ligarlos con los efectos positivos que puede tener la relajación en la autoestima y la capacidad de comunicarse de manera asertiva.



- **Reconociendo nuestros aspectos positivos**

Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro personas. Se pedirá que formen grupo con aquellas personas con las que no han formado grupo en la sesión anterior para así fomentar la interacción entre todas las familias participantes.

Una vez los grupos estén formados, se trabajará con la **ficha 3.1** y hay que pedir a las familias participantes que durante unos cinco minutos respondan individualmente por escrito, siempre que sea posible, a las cuestiones que constan en la ficha. Si alguna persona participante no puede realizar esta actividad por escrito, se le pedirá sencillamente que piense en sus características positivas. En este momento algunas personas pueden decir que no se les ocurre nada positivo de sí mismas que puedan decir o anotar. Si eso pasa, se les puede facilitar algunas pistas para que piensen en sus características físicas, en actitudes positivas que tengan hacia los demás, en valores que procuren cultivar, etcétera. Otras personas pueden comentar que oyen cierta timidez a la hora de destacar sus características positivas;

● Construcción social de la autoestima

en este caso, conviene comentar y recordar que no se trata solo de gustarse a uno mismo, sino de una actividad necesaria para aprender a fomentar el equilibrio emocional.

Una vez transcurrido el tiempo de trabajo individual con la ficha, se pedirá a las familias que durante quince minutos comenten en su pequeño grupo lo que han escrito en su ficha o han pensado con el objetivo de escucharse ellas mismas y digan en voz alta sus propias características positivas y las recuerden como un eco para poder utilizarlas posteriormente como herramienta de autoestimulación y lenguaje interior en momentos tensos en los que necesitan una cierta relajación. Esta actividad también permite que los miembros del grupo identifiquen parecidos entre sí en las características positivas y que las puedan complementar con nuevas características positivas sobre los compañeros, adicionales a lo que cada uno ve individualmente en sí mismo, de modo que, por medio de esta actividad, las familias participantes también puedan llegar sentirse valoradas por los compañeros del grupo.

Una vez se acabe el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se realizará una puesta en común en un grupo grande en unos diez minutos sobre lo que se ha comentado en cada grupo. La persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las características positivas que se hayan identificado en los grupos y las intentará clasificar en función de criterios como salud, características físicas, habilidades, actitudes, valores, pertenencias (familia, vivienda, trabajo, etcétera).

Después de llevar a cabo la actividad anterior, la persona dinamizadora introducirá la idea de que los pensamientos influyen sobre el comportamiento de las personas, de las familias y de sus niños y niñas.

Se pedirá a las familias participantes que organicen grupos de tres o cuatro personas. Cada grupo utilizará una de las cuatro situaciones propuestas en la **ficha 3.2**.

Siempre que sea posible, un miembro del grupo leerá una de las situaciones propuestas en la **ficha 3.2** y después un pensamiento que no ayuda.

Hay que invitar a realizar comentarios en grupo qué tipo de reacciones pueden ocurrir a menudo en los demás ante este pensamiento. En la ficha hay ejemplos de reacciones esperadas.

A continuación, hay que trabajar cómo pueden ser las reacciones utilizando el pensamiento que ayuda.

Posteriormente se debatirá en un grupo grande qué pensamientos creen que tienen con más frecuencia y pueden compartir ejemplos de situaciones en las que utilizan estos pensamientos. Se puede observar que, según cómo se piensa, se actúa en consecuencia.

Eso puede ayudar a las familias a ser conscientes de estos pensamientos y a reflexionar sobre los efectos que pueden tener sobre sí mismas y sobre las relaciones familiares de todo el conjunto familiar.

La persona dinamizadora puede anotar en el papelógrafo aquellas ideas que comentan las familias que resultan de interés para el grupo.

• Revisando nuestros pensamientos

Siempre que sea posible, la persona dinamizadora explicará que la **ficha 3.3** se empieza a trabajar en la sesión y que después se la llevarán a casa para seguir haciéndolo de forma individual con vista a la próxima sesión.

Se pedirá que cada persona escriba en un pétalo una característica positiva propia, y que después lo hagan las que están a su lado.

El hecho de implicar a las demás familias favorece tanto la cohesión de grupo como la aceptación de cumplidos de los otros.

Después hay que comentar que en casa deberán escoger a tres o cuatro personas importantes para ellas (familiares, amistades, compañeros de trabajo, pareja, etcétera) y pedir que escriban en los pétalos (o digan) lo que les guste o valoren más de ellas. Todos los pétalos deberán quedar rellenos.

En la próxima sesión se debe dedicar un espacio al principio para analizar el desarrollo de la actividad propuesta.

“Ideas para recordar”

- Todos necesitamos sentirnos seguros y confiar en nosotros mismos. De este modo, podemos afrontar mejor lo que nos pasa cada día.
- Las familias necesitan confiar en sí mismas para educar a los niños y niñas.
- La seguridad y la confianza en uno mismo van construyendo la autoestima y la valoración adecuada de uno mismo.
- Para valorarnos adecuadamente a nosotros mismos necesitamos aceptar tanto nuestras virtudes como nuestras limitaciones e imperfecciones.
- Educar a los niños y niñas es complejo. Por eso, además de dedicación, las familias también necesitan aprender a estar a gusto consigo mismas, a sentirse seguras y confiadas en sus propias habilidades.
- Estar a gusto con un mismo nos ayuda a transmitir a los niños y niñas seguridad y confianza, y a crear una convivencia familiar sosegada, en la que se pueda fomentar la aceptación y el respeto.
- Para estar a gusto con uno mismo podemos practicar la técnica de la autoestimulación y tener cada día algunos momentos de relajación y disfrute personal.
- Es importante que las familias se digan cosas positivas a sí mismas en el día a día.

Sesión 4

La autoestima de los niños y niñas



Sessió 4

La autoestima de los niños y niñas

Véase el capítulo de perspectiva de género específico de la sesión 4 (documento de marco teórico).

Véase el capítulo de perspectiva intercultural específico de las sesiones 4, 5 y 6 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Complementar els continguts tractats a la sessió 3 sobre el desenvolupament de l'autoestima i l'assertivitat en les famílies, tot afegint-hi la perspectiva de gènere i la intercultural.
Objetivos específicos	• Incrementar el nivel de conocimientos con relación a la influencia de la calidad de interacción con los niños y las niñas que desarrollen una valoración adecuada sobre sí mismos y también confianza y comportamientos de respeto hacia sus familias. • Identificar hábitos y rutinas propios de interacción con los niños y niñas. • Identificar las distinciones que se realizan en función del sexo de los niños y de los progenitores. • Analizar el grado en el que estas distinciones contribuyen al desarrollo de la autoestima y la asertividad en los niños y niñas y de la familia en general. • Identificar la importancia que adquiere el lenguaje motivador verbal, gestual y el paralenguaje a la hora de transmitir valoraciones sobre sus niños y niñas y promoverles la autoestima y la asertividad. • Proporcionar oportunidades para analizar el grado en el que consideran que sus niños y niñas son capaces de asumir responsabilidades y tomar decisiones adecuadas sobre su propio comportamiento, teniendo en cuenta si se muestran diferencias en función de si son niños o niñas. • Fomentar el desarrollo de la autoestima, la asertividad y la autoaceptación de los propios niños y niñas. • Facilitar la reflexión sobre la asociación que existe entre el comportamiento no cooperativo de los niños y niñas y una baja autoestima. • Promover el desarrollo de estrategias positivas de interacción con los niños y niñas que contribuyan a hacerles aprender a identificar y aceptar tanto sus propias potencialidades como sus limitaciones, y también que puedan desarrollar habilidades de asertividad y tolerancia a la frustración. • Identificar la importancia de generar un clima de relajación basado en la confianza y el respeto mutuo. • Promover que los niños y niñas desarrollen habilidades de autoconocimiento, autoaceptación, autoevaluación positiva y asertividad a través del modelo de comportamiento que les transmiten sus familias.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Seqüència d'accions	Recursos	Pàgines
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	"Ideas para recordar" (sesiones 1, 2 y 3) Ficha 3.3. "Los pétalos de mi margarita" Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	103
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: "Autoestima y asertividad en las familias"	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Primera modalidad	
	Ficha 4.1. "Dibujo – autoestima 1 – padre-bebé – espejo"	104
	Ficha 4.2. "Dibujo – autoestima 2 – niño/a - espejo"	105
	Ficha 4.3. "Dibujo – autoestima 3 – objeto defectuoso"	106
	Ficha 4.4. "Dibujo – autoestima 4 – iniciativa"	107
	Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	
	Segunda modalidad	
	Papelógrafo, pósits, rollo de papel y rotuladores de colores para dibujar la silueta de una niña y un niño	
Síntesis de ideas para recordar	"Ideas para recordar"	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (1, 2 y 3) e identificación de dificultades**

La persona dinamizadora pedirá a las personas que participen que expliquen cómo han vivido la actividad (**ficha 3.3**) en sus entornos familiares, sociales, etcétera. Esta actividad sirve para reanudar los temas trabajados en la sesión anterior de la autoestima.

Las personas participantes deben poner en común las sensaciones que han tenido cuando han pedido a las personas escogidas que rellenen los pétalos (si les ha dado vergüenza, si se han puesto rojas cuando han visto lo que escribían, si se lo esperaban o no, etcétera).

- **El desarrollo de la autoestima y la asertividad en los niños y niñas. Cómo podemos conseguir que nuestros niños y niñas se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido (**"Autoestima y asertividad en las familias"** en el documento de marco teórico, pág. 24).

Esta sección temática es la misma que la sesión anterior para analizar y reflexionar sobre la autoestima y la asertividad en las familias. En la sesión actual se analiza el desarrollo de la autoestima en los niños y niñas.

- **Identificación de factores que influyen en el desarrollo de la autoestima y la asertividad en los niños y niñas introduciendo la perspectiva de género**

Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro personas. Se pedirá que formen grupo con aquellas personas con las que no lo han formado en la sesión anterior con la finalidad de fomentar la interacción entre todas las familias participantes.

La persona dinamizadora puede escoger entre dos modalidades de actividades:

Primera modalidad: dará a cada grupo una de las cuatro fichas (**ficha 4.1, 4.2, 4.3 o 4.4**) con un dibujo diferente a cada grupo (independientemente de la franja de edad de trabajo del programa en ese grupo).

Se le pedirá que, durante unos diez minutos, comenten entre sí en pequeño grupo y anoten en un papel, siempre que sea posible, los detalles que ven en el dibujo y la relación que pueden tener estos detalles con el desarrollo de la autoestima y la asertividad en los niños y niñas. Es importante que cada grupo también reflexione si cree que los detalles presentes en la imagen son o podrían ser diferentes en función de si el progenitor es hombre o mujer y si el niño es niño o niña, así como sobre los motivos.

Transcurrido este tiempo, se hará una puesta en común en un grupo grande, de unos quince minutos, sobre lo que se ha comentado en cada grupo. La persona dinamizadora también debe animar a las familias a comentar las prácticas, habilidades y competencias personales que perciben en sí mismas y que les facilitan o dificultan promover en sus niños y niñas el desarrollo de la autoestima y la asertividad.

La persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las características que se hayan identificado en los grupos e intentará clasificarlas en función de criterios como el contacto físico con los niños y niñas, el contacto visual, las expectativas hacia los niños y niñas, las creencias sobre lo que son capaces o no de hacer y conseguir los niños y niñas, los tonos de voz, las palabras y formas de lenguaje empleado, las tareas que perciben que los niños y niñas pueden hacer, etcétera. También es importante anotar las diferencias de género que han surgido en función del sexo del progenitor y del niño. Acto seguido, se reflexionará sobre cómo estas diferencias son construidas socialmente y, por lo tanto, pueden variar de un contexto a otro y, sobre todo, se pueden cambiar. Es importante plantear que estas diferencias contribuyen a definir de manera diferente la autoestima de las personas en función del sexo.

Segunda modalidad: por medio de un trabajo proyectivo, se reflexionará sobre las características o atributos de la masculinidad y la feminidad hegemónicos y sus consecuencias, tanto en la identidad como en la autoestima de los niños y niñas y la familia.

Se comentará que trabajaremos lo que representa para las personas participantes ser hombre y ser mujer, y que lo haremos sobre las siluetas de dos niños. Dibujaremos

dos siluetas de un niño (sin realizar ninguna distinción de sexo).

Una vez hechos los dibujos, para que el trabajo sea más simbólico, en primer lugar, se comentará que pueden dibujar en una de las siluetas aquellas características físicas que consideren que representan mejor a un hombre para así enfatizar la masculinidad de la silueta y, en la otra silueta, que hagan lo mismo con lo que representa la feminidad. En segundo lugar, se le pueden añadir objetos relacionados tradicionalmente con los niños y con las niñas.

En tercer lugar, una vez incorporados los aspectos físicos y los objetos, se preguntará qué les sugiere el dibujo resultante, de modo que vayan aflorando asociaciones. También podemos sugerir que pongan nombre a la silueta.

Se pedirá que cada uno exprese en un Post-it® de un color determinado lo que representa para ellos ser una niña y un niño. Es decir, aquellas características que se espera que debe tener una mujer (y que quizás la diferencian de un hombre) para ser “una mujer de verdad” o un “hombre de verdad”: comportamientos, creencias, aficiones, características de personalidad, etcétera. Pueden ser palabras que indiquen características de las mujeres y de los hombres o de las frases y los mensajes que nos llegan desde pequeños de cómo son las mujeres y los hombres. En función del número de personas participantes, podemos escribir más de un Post-it®. En cuarto lugar, una vez todo el mundo haya escrito un par de características de lo que se espera de un niño y una niña, se pedirá que vayan pegando el Post-it® en la silueta que estará colgada en la pared. Proponemos que, si lo desean, peguen las características en aquellas partes

del cuerpo que estén relacionadas con lo que han escrito (por ejemplo, la racionalidad en la cabeza o los hombres no lloran o las mujeres siempre lloran en el corazón).

Finalmente, se destinará un tiempo al debate y la reflexión sobre lo que ha surgido en la dinámica. Es importante que las personas participantes vean que, aunque las diferencias físicas solo se dan en los órganos reproductores, nuestra sociedad marca muchas otras diferencias impuestas por roles de género (objetos y creencias y estereotipos identificados en los pósters).

La reflexión girará en torno a los siguientes conceptos:

- Sexo y género.
- Aprendizaje social del género y aclaración de que está conectado con las diferencias de poder otorgadas según el género.
- Percepción subjetiva de identificación con el modelo.

Para potenciar el debate, pueden plantearse los siguientes interrogantes al grupo:

- ¿Qué os parece la niña y el niño que habéis dibujado?
- ¿Estos atributos son de nacimiento?
- ¿Cómo y dónde aprendemos a ser niñas o niños o mujeres u hombres? (escuela, familia, grupo de iguales, medios de comunicación, juguetes, etcétera)
- ¿Todas las niñas/mujeres y los niños/hombres son iguales?

- ¿Qué consecuencias pueden tener para las niñas y los niños crecer pensando que deben tener estos atributos para ser “una buena mujer” o “un buen hombre”?
- ¿Como creéis que afecta a las madres y a los padres entender la crianza desde este modelo?

En grupos culturalmente diversos se incentivará la profundización sobre si en todas las culturas se construye la masculinidad y la feminidad del mismo modo:

- ¿Cuál es la diferencia de los roles hombre/mujer en diferentes culturas?
- ¿Lo que se espera de los hombres y las mujeres es lo mismo?
- ¿Qué diferencias y semejanzas podemos encontrar con Cataluña?

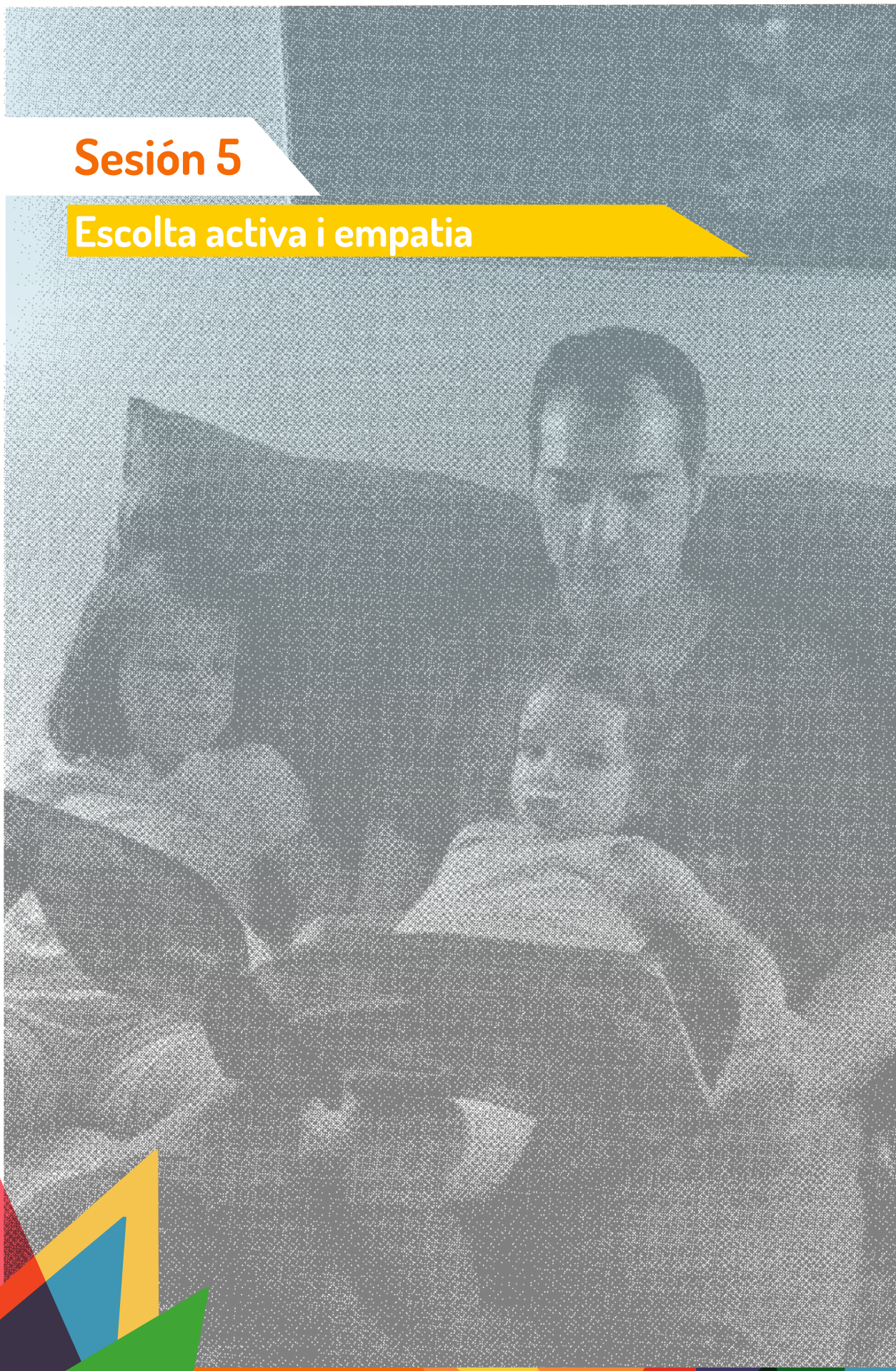
Es necesario que la persona dinamizadora aclare durante el cierre de la actividad que todos estos valores son aprendidos y contruidos socialmente y, por lo tanto, pueden variar de un contexto a otro y, sobre todo, se pueden cambiar. Es importante plantear que estas diferencias contribuyen a definir de manera diferente la autoestima de las personas en función del sexo.

“Ideas para recordar”

- En el desarrollo de la autoestima de los niños y niñas influye lo que ven y oyen, qué se dice sobre ellos, sobre sus capacidades y sobre sus posibilidades de alcanzar objetivos.
- Hay que reflexionar sobre nuestra percepción de los comportamientos y pensamientos de nuestros niños y niñas con respecto al género. De este modo, podremos evitar algunos prejuicios de género de los que podríamos no ser conscientes.
- Desde que son pequeños, debemos ayudar a los niños y niñas a lograr que aprendan a aceptar tanto sus virtudes como sus limitaciones para que desarrollen una valoración y una autoestima adecuada sobre ellos mismos.
- Los niños y las niñas aprenden a comportarse como hombres y mujeres en todos los contextos (educativo, familiar, social, etcétera). Es importante ser conscientes de que los roles de género masculinos y femeninos son aprendidos y, por lo tanto, modificables.
- Los niños y niñas cometen errores y sus familias deben entender que son oportunidades para aprender, para aceptar la frustración y para desarrollar habilidades personales.
- Los niños y niñas, igual que los adultos, acostumbran a colaborar más y a portarse mejor cuando notan que los aceptan y que les reconocen lo que hacen.
- Podemos utilizar el lenguaje positivo y motivador —gestual, paralenguaje y verbal— con nuestros niños y niñas para fomentar su autoestima y su comportamiento cooperativo y les ayuda a sentirse respetados.
- Es importante reflexionar sobre las palabras que utilizamos para dirigirnos a nuestros niños y niñas, ya que pueden tener connotaciones sexistas que podrían afectar negativamente a la autoestima de los niños y las niñas.
- Es importante saber relajarse, incluso en los momentos de mayor tensión, para poder utilizar bien el lenguaje positivo y motivador con los niños y niñas, sobre todo en los momentos en los que están más desanimados.
- Si las familias son capaces de autorregular su comportamiento, sus niños y niñas también aprenden a autorregularse.
- La valoración que realizamos de nosotros mismos depende en mayor medida de nuestra adaptación a las normas compartidas socialmente. Como modelos de nuestros niños y niñas, debemos intentar valorarnos positivamente, poniendo especial hincapié en aquellos aspectos personales más particulares y alejados de la norma, ya que son los más difíciles de valorar positivamente.

Sesi3n 5

Escolta activa i empatia



Sesión 5

Escucha activa y empatía

Véase el capítulo de perspectiva de género específico de las sesiones 5 y 6 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Introducir la comunicación entre las familias y los niños y niñas, y su importancia para crear un clima de convivencia adecuado en la familia, un desarrollo personal y afectivo de todos sus miembros y el fomento de competencias y valores de respeto mutuo.
Objectius específics	• Incrementar el nivel de información sobre los factores que intervienen en el proceso de comunicación entre las familias y los niños y niñas. • Identificar la complejidad que engloba el proceso de comunicación y los diferentes estilos de comunicación que se pueden desarrollar con los niños y niñas, que da lugar a diferentes estilos educativos familiares. • Identificar el propio estilo de comunicación y educativo con los niños y niñas. • Promover la importancia de utilizar el vocabulario y el lenguaje de los sentimientos a la hora de comunicarse con los niños y niñas para desarrollar competencias emocionales, como la empatía y el respeto mutuo. • Promover la reflexión sobre las potencialidades que tiene escuchar a los niños y niñas para que desarrollen competencias y valores que promuevan el respeto mutuo y la convivencia familiar. • Incrementar el nivel de conocimientos sobre la estrategia de la escucha activa como herramienta útil para fomentar la comunicación con los niños y niñas, el desarrollo de la empatía, la autoestima, la confianza y el respeto mutuo. • Identificar las dificultades que perciben al poner en práctica procesos de escucha activa con los niños y niñas. • Promover en los niños y niñas el desarrollo de habilidades de escucha activa a través del modelo de conducta que les transmiten sus familias.
Durada de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

• Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	“Ideas para recordar”, sesiones 1, 2, 3 y 4 Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Comunicación asertiva”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 5.1. “Vocabulario que expresa sentimientos” Ficha 5.2. “Dibujos de caras que expresan sentimientos” Ficha 5.3. “El lenguaje de la escucha activa” Marco teórico: “El lenguaje de la escucha activa” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores Ficha 5.4. “Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan la escucha activa” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	108 109 111 112
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3 y 4) e identificación de dificultades**

- **Comunicación asertiva (I). Escucha activa y empatía. Cómo escuchar y ponernos en el lugar del otro para entendernos mejor**

La persona dinamizadora introducirá la información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido ("**Comunicación asertiva**" del documento de marco teórico, pág. 28).

- **Practicando la escucha activa (I)**

Tras la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro personas. Se pedirá que formen grupos de personas que no se conozcan con el fin de fomentar la interacción entre todas las familias participantes.

Durante veinte minutos, cada grupo analizará y anotará, siempre que sea posible, en la **ficha 5.1** o en la **ficha 5.2**, las palabras que expresen sentimientos, que son necesarias para trabajar posteriormente con la **ficha 5.3**. Transcurrido este tiempo, se hará una puesta en común durante la cual la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las palabras que comente cada grupo, y separará en dos columnas las que expresan sentimientos positivos o agradables y las

que expresan sentimientos negativos o desagradables.

Esto permite a las familias identificar si en su grupo y si en ellas mismas hay alguna inclinación más hacia la identificación de los sentimientos agradables, o bien los sentimientos desagradables, lo que podría indicar cierta tendencia a vivir más situaciones de un tipo u otro, o bien cierta tendencia de carácter o a ver la realidad de manera optimista o pesimista, o de fijarse más en lo que es positivo o en lo que es negativo de las cosas. Esta actividad también permite a las familias participantes tomar en consideración que tanto los sentimientos y estados de ánimo positivos como los negativos forman parte del ser humano y que hay que aceptarlos para poder controlarlos, aunque cueste más admitir y superar los estados de ánimo negativos. Esto forma parte del proceso de desarrollo de las habilidades emocionales y contribuye al desarrollo de la tolerancia a la frustración, de la autoestima, de la madurez personal y del equilibrio emocional.

Alternativamente, la **ficha 5.2** se puede utilizar para que cada persona seleccione aquellos dibujos con los cuales se identifica más emocionalmente, lo que puede indicar una cierta tendencia a vivir más situaciones emocionales de un tipo u otro. Los dibujos con una situación emocional con la que no se identifiquen algunas personas se pueden trabajar en grupo para ayudarlas a entender cómo se sienten los que sí tienen estas emociones, de modo que se pueda practicar la empatía.

A continuación, la persona dinamizadora introducirá el tema del lenguaje de la escucha activa siguiendo las sugerencias de la persona dinamizadora y entregará a cada participante la **ficha 5.3**.

● Practicando la escucha activa (II)

La persona dinamizadora pedirá a dos personas del grupo que se levanten y salgan de la sala por un instante y allí les pedirá que piensen juntas una receta culinaria de verano y otra de invierno (también se pueden facilitar dos recetas previamente) que deberán explicar posteriormente al resto del grupo: qué ingredientes son necesarios, tiempos de preparación, utensilios previstos, pasos a seguir, puntos clave de la receta, recomendaciones de presentación del plato, etcétera.

Mientras las personas escogidas se preparan la explicación de las recetas fuera de la sala, la persona dinamizadora dará directrices al resto del grupo. El grupo debe simular, cuando las dos personas expliquen la receta de verano, que no quiere escuchar, mostrar poca atención, interrumpiendo, mirando hacia el otro lado, cambiando de tema, haciendo ruido, etcétera. Después, cuando expongan la de invierno, los interlocutores deben demostrar una actitud de interés y de escucha activa.

Es importante que ambas detallen la receta en las dos situaciones para evitar que personalicen la reacción del resto de familias. Dicho de otro modo, las dos deben pasar por la experiencia de ser ignoradas, en primer lugar, y escuchadas, en segundo lugar, para que puedan vivir y comparar las diferentes emociones que representan estas situaciones y, sobre todo, para que no establezcan una relación causal entre cómo se expresan y la respuesta del grupo.

Hay que analizar posteriormente cómo se han sentido las personas según la actitud que ha tenido el grupo, comparando cómo han recibido la indiferencia, primero, y la atención activa, después.

Hay que reflexionar sobre la influencia de las dinámicas de comunicación en la construcción de la autoestima y los vínculos sociales.



● Practicando la escucha activa (III)

Proponemos simular una situación cotidiana próxima a las personas participantes en la que, en una conversación entre dos personas, se practica o no la escucha activa y se analizan sus posibles consecuencias.

Para llevar a cabo la simulación hay que formar pequeños grupos de tres o cuatro personas y utilizar la **ficha 5.4**, que describe la situación emocional precedente y describe dos posibles itinerarios, según utilicen los dos diferentes interlocutores unos mensajes que reproducen el formato del lenguaje de la escucha activa y otros que no lo hacen: "Veo que te sientes... porque...". Hay que tener en cuenta que esta ficha se puede hacer tanto en formato *role playing* como en formato caso por resolver.

Una persona de cada grupo hará de narradora de la situación y otra actuará de pie para practicar los componentes gestuales y orales de la comunicación. El resto de las personas participantes se sentarán y observarán lo que

ocurre. En caso de que alguna de las personas participantes no sepa leer, se puede plantear la opción de pensar en dos situaciones vividas, una utilizando el formato de lenguaje de la escucha activa y otra que no lo utilice.

Después del juego de rol, hay que preguntar a todo el mundo cómo se ha sentido escuchando cada una de las frases pronunciadas por los otros dos personajes y que lo anote.

Se pedirá a los componentes de los grupos que elaboren respuestas propias de escucha activa a la situación planteada y que comenten sobre los diferentes sentimientos y reacciones que producen las frases que no utilizan el formato de la escucha activa en comparación con las frases que sí utilizan ese formato.

Proponemos simular una situación cotidiana próxima a las personas participantes en la que, en una conversación entre dos personas,

se practica o no la escucha activa y se analizan sus posibles consecuencias.

Las frases que no practican el lenguaje de la escucha activa, aunque estén expresadas en este ejemplo con la mejor intención, provocan en el otro un deseo de bloquear la comunicación.

Posteriormente, se pedirá a todas las personas participantes que opinen sobre la situación vivida para valorar entre todo el grupo grande la importancia de utilizar el lenguaje de la escucha activa.

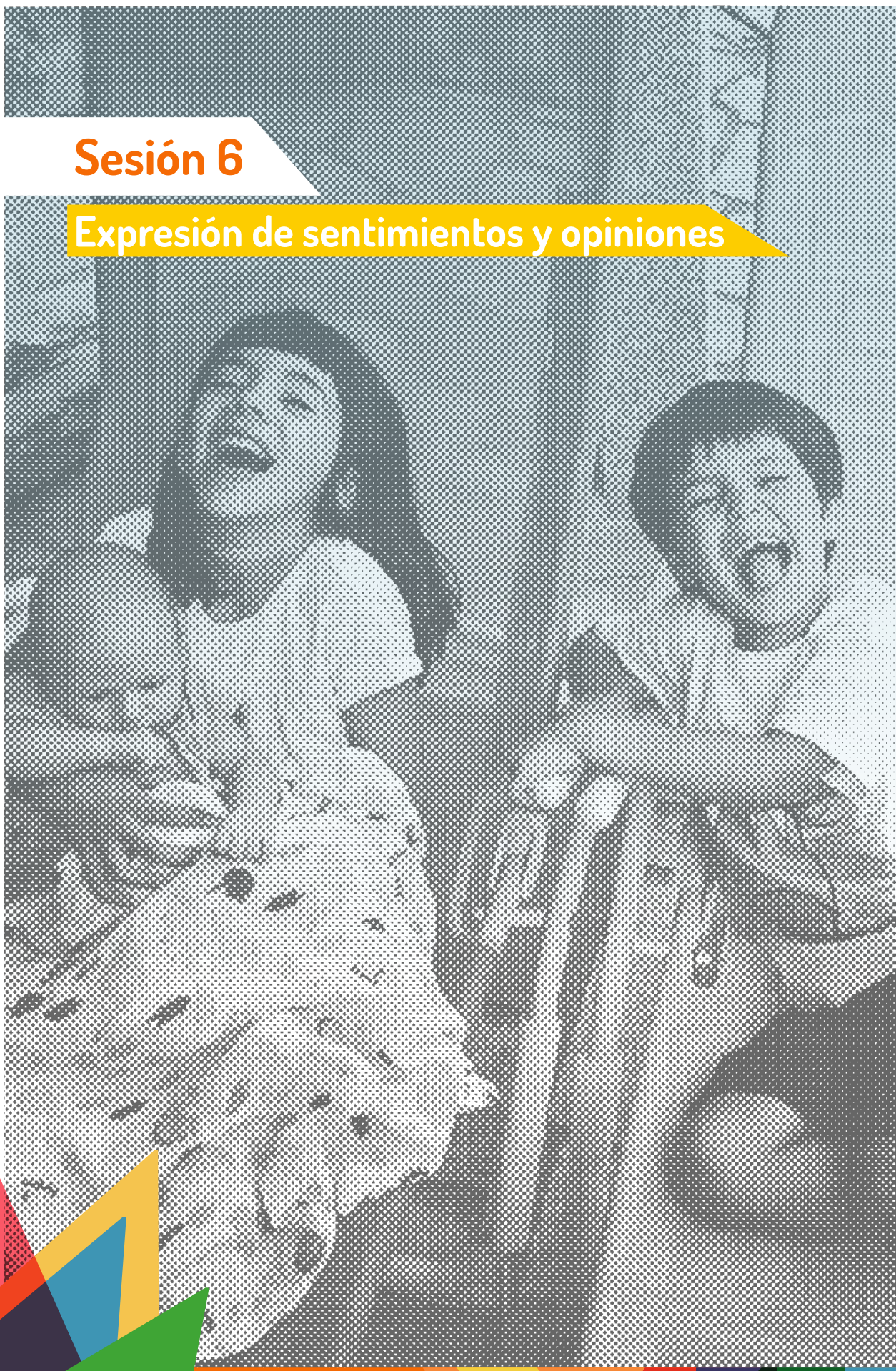
También hay que analizar otros mensajes cotidianos que utilicen las familias y los niños y niñas y que no suelen reproducir el formato de la escucha activa ni ayudar a hacer que unos y otros se sientan comprendidos y valorados, lo que puede bloquear la comunicación entre ellos.

“Ideas para recordar”

- Cuando nos comunicamos con otras personas esperamos que nos escuchen y nos entiendan.
- Cuando los niños y niñas nos quieren explicar algo y ven que los escuchamos con interés, se sienten atendidos y respetados.
- Cuando las familias escuchan a los niños y niñas, ellos también aprenden a escuchar a sus familias y a respetar lo que dicen.
- Cuando vemos que las personas nos comprenden y entienden lo que sentimos cuando estamos tensos, nos acostumbramos a relajar.
- Es importante que las familias muestren a los niños y niñas que entienden cómo se sienten, sobre todo si están pasando por un momento desagradable o deben superar alguna frustración.
- Escuchar a los niños y niñas no quiere decir necesariamente estar de acuerdo con todo lo que dicen. Conviene escucharlos para saber cómo piensan y qué les pasa, eso los ayuda a encontrarse mejor con ellos mismos cuando se dan cuenta de que las familias les atienden.

Sesión 6

Expresión de sentimientos y opiniones



Sesión 6

Expresión de sentimientos y opiniones

Véase el capítulo de perspectiva intercultural específico de las sesiones 4, 5, 6 y 7 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Seguir trabajando el proceso de comunicación asertiva abordando ahora los factores asociados a la expresión del emisor.
Objetivos específicos	• Incrementar el nivel de conocimientos sobre los factores que intervienen en el proceso de comunicación asertiva entre las familias y los niños y niñas. • Promover que las familias reflexionen sobre la complejidad que tiene el proceso de comunicación y los diferentes estilos de comunicación que se pueden poner en práctica con los niños y niñas. • Identificar la importancia de utilizar el vocabulario y el lenguaje de los sentimientos en el proceso de comunicación con los niños y niñas para el desarrollo de competencias emocionales como la empatía y el respeto mutuo. • Identificar el propio estilo de comunicación con los niños y niñas. • Promover la reflexión sobre las potencialidades que tiene expresarse con los niños y niñas con un estilo tranquilo pero seguro y convincente, que les transmita credibilidad y respeto hacia su rol familiar. • Promover una expresión tranquila y asertiva ante los niños y niñas. • Conocer que un lenguaje asertivo facilita que los niños y niñas respeten y asuman mejor las normas de convivencia familiar y se impliquen de manera activa en el cumplimiento de sus responsabilidades. • Promover el conocimiento y la práctica de los mensajes yo o mensajes en primera persona, en contraposición a los mensajes tú o mensajes en segunda persona. • Practicar las habilidades de autoconocimiento, de relajación, y de autorregulación emocional y del comportamiento cuando se expresen asertivamente ante los niños y niñas. • Identificar las dificultades de poner en práctica las habilidades de expresión positiva y asertiva con los niños y niñas. • Promover en los niños y niñas el desarrollo de habilidades de comunicación positiva y asertiva mediante el modelo de conducta que transmiten sus familias.
Durada de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	“Ideas para recordar”, sesiones (2, 3 y 5) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Comunicación asertiva”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 5.2. “Dibujos de caras que expresan sentimientos”	109
	Ficha 6.1. “Mensajes yo” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	113
Desenvolupament d'habilitats familiars (II)	Ficha 6.1. “Mensajes yo”	113
	Ficha 6.2. “El lenguaje positivo y motivador para animarse uno mismo y animar a las demás personas” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	114
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientacions didàctiques

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (1, 2, 3, 4 y 5) e identificación de dificultades**

- **Comunicación asertiva (II): Expresión de sentimientos y opiniones. Cómo nos podemos expresar de forma positiva**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido (**“Comunicación asertiva” del documento de marco teórico, pág. 28**).

Es importante que la persona dinamizadora destaque el valor de los *mensajes yo*, o mensajes en primera persona, frente a los *mensajes tú*, o mensajes en segunda persona, como estrategia válida para desarrollar procesos de comunicación asertiva y positiva con los niños y niñas. Esto no siempre es garantía de que los niños y niñas reconduzcan sus comportamientos no cooperativos.



- **Practicando los mensajes yo o mensajes en primera persona**

Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las personas participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro personas.

Una vez los grupos estén formados, se debe trabajar con las fichas 5.2 y 6.1. La persona dinamizadora repasará con las personas participantes el contenido de las fichas e indicará que en cada grupo las familias deben identificar alguna situación familiar con los niños y niñas en la que puedan utilizar los mensajes yo. Siempre que sea posible por las circunstancias culturales, las personas que

participen deben escribir estos mensajes en la ficha 6.1 y analizar cómo creen que se sentirán al ponerlos en práctica con los niños y niñas.

Transcurrido el tiempo de trabajo en grupo, hay que poner en común lo que se ha hablado y la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo los mensajes yo que comente cada grupo. Hay que debatir cómo creen las familias que se sentirán al utilizarlos con los niños y niñas.

Para contrastar esta creencia, se debe pedir a dos personas voluntarias que interpreten el papel de familiar y de niño o niña y así, cuando expresen estos mensajes, puedan experimentar cómo se sienten al hacerlo. Los ejemplos de mensajes propuestos por las personas participantes, su puesta en práctica simulada y el contraste de opiniones permiten a las familias animarse mutuamente para utilizar estos mensajes con los niños y niñas.

• Practicando el lenguaje positivo y motivador

Esta actividad da continuidad a la anterior y la complementa introduciendo mensajes estimuladores y positivos hacia los niños y niñas y hacia uno mismo, que contribuyen a desarrollar las habilidades de expresión en las familias y la autoestima en uno mismo y en los niños y niñas.

La persona dinamizadora pedirá a los grupos configurados anteriormente que repasen la **ficha 6.2** mientras esta persona la lee en voz alta; al hacerlo, destacará las diferentes formas de lenguaje que se puedan utilizar para transmitir aceptación y reconocimiento en los niños y niñas en uno mismo.

Posteriormente, pedirá a las familias de cada grupo que durante unos quince minutos:

- Comenten la frecuencia con la que utilizan estas expresiones con sus niños y niñas.
- Pongan ejemplos de las frases motivadoras que son más habituales en su día a día.
- Analicen el efecto que puede causar en los niños y niñas escuchar estas expresiones de sus familias.

Transcurrido este tiempo, se debe realizar una puesta en común de lo que se ha tratado en los grupos y analizar si estas expresiones son de uso frecuente en la mayoría de las familias o si, por el contrario, parece necesario que las utilicen con más frecuencia con sus niños y niñas.

“Ideas para recordar”

- Cuando nos comunicamos con otras personas conviene fijarnos en lo que decimos y en cómo lo decimos.
- En general, las personas damos más importancia a cómo nos dicen las cosas que a lo que realmente nos dicen. Los niños y niñas, también.
- Los gestos del cuerpo, de la cara y de las manos, el tono de la voz, el volumen, la entonación, las palabras que se utilizan, etcétera, influyen mucho en las personas —y en los niños y niñas—, así como en lo que entienden sobre lo que decimos, y también en la intención con la que consideran que decimos las cosas.
- Para ayudar a los niños y niñas a sentirse bien con ellos mismos y con sus familias, podemos utilizar el lenguaje positivo y motivador, con palabras que expresan sentimientos.
- Los mensajes yo nos ayudan a hacer ver a los niños y niñas cómo nos sentimos.
- Los mensajes yo ayudan a las personas a comprenderse las unas a las otras, y pueden ser útiles para resolver conflictos entre ellas.
- Cuando las familias utilizan mensajes yo con los niños y niñas, también aprenden a utilizarlos a través de la imitación.

Sesión 7

Comunicación eficaz (sesión con niños y niñas I)



Sesión 7

Comunicación eficaz (sesión con niños y niñas I)

Objetivo general	• Introducir principios básicos de comunicación humana que inciden en las dinámicas familiares.
Objetivos específicos	• Promover la identificación de emociones varias. • Promover que las familias practiquen la expresión de emociones y sentimientos, tanto positivos como negativos. • Potenciar el uso del elogio como estrategia de comunicación entre las familias. • Practicar el tiempo fuera como estrategia de control de impulsos. • Practicar la canalización de la expresión de emociones de forma efectiva. • Reconocer aspectos positivos, fortalezas y potencialidades del niño o niña y las familias. • Practicar el cuidado del otro como estrategia de buena convivencia y relación.
Duración de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Ficha 7.1. “Actividades de relajación” Ovillo de hilo grande o lana. También puede servir una pelota. Identificadores personales	116
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “La expresión de emociones y la comunicación familiar”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Etapas de 2 a 5 años: Ficha 7.2. “Identificando emociones” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	119
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Promover la resiliencia”	
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Etapas de 2 a 11 años: Ficha 7.3. “Momentos agradables”	120
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha tratado		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5 y 6) e identificación de dificultades**

- **Entrada y bienvenida**

Mientras todo el mundo va llegando a la sala de trabajo, la persona dinamizadora les debe dar la bienvenida y agradecer la participación en la sesión.

Hay que informar al grupo de que se va a llevar a cabo una actividad para presentarnos. Se trata de una actividad para romper el hielo de conocimiento y presentación. Se pueden utilizar otras técnicas si la persona dinamizadora lo prefiere.

Para empezar, hay que acordar entre cada conjunto familiar una actividad que les guste hacer juntos o que les gustaría compartir.

La persona dinamizadora empezará lanzando el ovillo a una persona sin soltar la otra punta. Al mismo tiempo que lanza el ovillo dirá su nombre y compartirá su afición.

La persona que reciba el ovillo cogerá el hilo y dirá su nombre y el del resto de la familia presente, así como la actividad compartida escogida. Se presentará refiriéndose a su rol: "Soy _____, (madre, padre, hijo, hija, familiar) de _____".

El ovillo se volverá a lanzar a otro conjunto familiar, y así sucesivamente, siempre sin soltar el hilo, para conseguir tejer la telaraña.

Al finalizar, se debe formar todo un entramado que se deshará lanzando el ovillo a las personas



que lo tiraron a cada uno y repetir el nombre y la actividad de las personas que lo reciben.

Es aconsejable acabar con un aplauso que refuerce el acto de presentación del grupo.

Una vez el grupo se ha presentado, es recomendable hacer un ejercicio de relajación, que nos ayuda a centrarnos y a estimular la concentración de las personas participantes en las tareas que se deben realizar a lo largo de la sesión. En la ficha 7.1 proponemos varias técnicas de relajación, para que entre ellas la persona dinamizadora pueda escoger según el grupo de personas participantes.

- **La expresión de emociones y la comunicación familiar**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido ("**La expresión de emociones y la comunicación familiar**" del documento de marco teórico).

• El conocimiento del otro y la identificación de emociones

Etapa de 2 a 5 años:

• Primera parte (tiempo aconsejado: 20'):

Trabajo en subgrupos formados por un familiar y un niño o niña.

- Las familias harán caras y gestos con diferentes expresiones que escenifiquen algunas de las emociones recogidas en la **Ficha 7.2**, que da apoyo a esta actividad, y los niños y niñas deberán adivinar si el familiar está "triste", "contento", etc.
- También hay que preguntar a los niños y niñas por las emociones contrarias: "¿Cómo te sientes cuando lloras?", "¿Cómo te sientes cuando ríes?", etc.
- Pueden ensayar emociones que se proponen en la lista de la Ficha 7.2 o bien pueden añadir otras emociones típicas propias de cada hogar.

• Segunda parte (tiempo aconsejado: 20'):

Trabajo en un grupo grande.

- Se debe crear un círculo en el suelo con el cordón del que disponemos del juego de presentación.
- El grupo debe reunirse alrededor de este espacio.
- Un subgrupo formado por un familiar y el niño o la niña debe entrar dentro del círculo y representar y escenificar una emoción: alegría, tristeza, etc. Cuando se acierta la emoción, deben salir del círculo.
- Quien haya acertado la emoción representada es quien debe volver a entrar en el centro del círculo y así sucesivamente.

• La demostración de amor y el cuidado del otro

Etapa de 2 a 11 años:

- Los subgrupos se pueden distribuir como quieran en el aula y ocuparla toda (sentados en el suelo o con sillas, como les resulte más cómodo).
- La persona dinamizadora debe llevar un saco con "papeles sorpresa" que irá ofreciendo a las personas participantes para que los vayan extrayendo sucesivamente; en ellos hay indicaciones sobre qué deben hacer con su subgrupo, siguiendo las instrucciones de la Ficha 7.3.
- Cuando se saque un papel del saco, la persona dinamizadora debe leerlo en voz alta y todo el mundo debe seguir la instrucción.
- Si la cartulina es verde, la instrucción la ejecutará el familiar; si es roja, la ejecutará el niño o niña.



“Ideas para recordar”

- Todas las personas necesitan respeto, atención, afecto y reconocimiento de los demás para sentirse valoradas y aceptadas.
- Los niños y niñas necesitan que sus familias los respeten y les den atención, afecto y reconocimiento para sentirse valorados y aceptados por ellos.
- Cuando los niños y niñas notan que sus familias los respetan y valoran acostumbran a llevarse mejor y colaborar con ellos.
- Es importante que las familias comuniquen constantemente a los niños y niñas lo que sienten y las emociones que provocan sus comportamientos.
- Las familias deben saber proporcionar momentos agradables y promover espacios de diversión y disfrute conjunto.
- Se deben potenciar los recursos y las fortalezas de cada persona y es una tarea compartida aprender a visualizarlo.

Sesión 8

Apoyo familiar a los niños y niñas
para la resolución de problemas



Sesión 8

Apoyo familiar a los niños y niñas para la resolución de problemas

Objetivo general	• Abordar cómo se puede ayudar a los niños y niñas a resolver situaciones que les afectan solo a ellos.
Objetivos específicos	• Promover que las familias reflexionen sobre la importancia de fomentar que los niños y niñas adquieran habilidades para resolver sus propios problemas. • Proporcionar a las familias criterios para diferenciar cuándo la resolución de una situación les afecta directamente a ellos, o bien solo afecta a los niños y niñas. • Ayudar a las familias a identificar las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que los niños y niñas puedan desarrollar al implicarse por sí mismos en la búsqueda de soluciones a sus propios problemas. • Ayudar a las familias a ser conscientes de cuál es su tendencia de comportamiento cuando se trata de dar solución a situaciones o problemas que afectan tan solo a los niños y niñas. • Facilitar que las familias desarrollen asertividad y habilidades de autorregulación emocional en cuanto a procesos de resolución de problemas que afectan solo a los niños y niñas con el fin de que puedan controlar sus sentimientos de responsabilidad y culpabilidad. • Potenciar que las familias reflexionen sobre las potencialidades que tiene la comunicación asertiva entre las familias y los niños y niñas para promover que sus niños y niñas encuentren solución a sus propios problemas. • Facilitar a las familias estrategias sobre procesos que se pueden seguir para ayudar a los niños y niñas a explorar alternativas y encontrar solución a sus propios problemas. • Potenciar que las familias conozcan y practiquen la estrategia de la exploración de alternativas para fomentar en los niños y niñas el desarrollo de habilidades para la resolución de sus propias situaciones y problemas. • Promover en los niños y niñas el desarrollo de habilidades de resolución de sus propios problemas a través del modelo de conducta que les transmiten sus familias.
Durada de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

● Procediment

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	"Ideas para recordar", sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: "Resolución de conflictos"	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 8.1. "Método de exploración de alternativas" Ficha 8.2. "Caso para practicar el método de exploración de alternativas" Etapa de 2 a 5 años: Ficha 8.3. "Caso resuelto" Ficha 8.4. "Identificación de casos propios" Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	121 122 123 125
Síntesis de ideas para recordar	"Ideas para recordar"	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientacions didàctiques

- Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5, 6 y 7) e identificación de dificultades
- Apoyo familiar a los niños y niñas para la resolución de problemas: cómo se puede ayudar a los niños y niñas para que puedan resolver sus propios problemas

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido (**“Resolución de conflictos” del documento de marco teórico, pág. 34**).

Es importante que la persona dinamizadora destaque el valor del método de exploración de alternativas como estrategia válida para ayudar a los niños y niñas a resolver sus propios problemas.



- Practicando el método de exploración de alternativas

Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala y relajar los músculos. Posteriormente, les pedirá que formen grupos de cuatro personas entre aquellos que todavía no han compartido grupo en las sesiones anteriores con la finalidad de fomentar la interacción entre todas las personas participantes.

La persona dinamizadora repasará con las personas participantes en los grupos la **ficha 8.1** para que identifiquen bien los pasos o etapas.

Posteriormente, hay que pedir que en cada grupo dos personas voluntarias lean en voz alta, para el resto de personas que participan, los diálogos de los personajes que constan en la **ficha 8.2**. Después de comentar brevemente en cada grupo qué pasa en este caso, el grado en el que se identifican con él

y cómo lo pueden resolver, las dos personas voluntarias anteriores de cada grupo leerán la **ficha 8.3**, que reproduce los pasos del método de resolución de alternativas propuesto. Tras la lectura, los componentes de los grupos debatirán el caso y averiguarán cómo lo pueden resolver.

Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, hay que hacer su puesta en común, durante la cual la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales debatidas en los grupos y las temáticas que las familias hayan

identificado como interesantes para aplicar personalmente el método con sus niños y niñas. Estas temáticas les deben ayudar a animarse mutuamente para poner en práctica el método de exploración de alternativas con los niños y niñas en casa.

A continuación, trabajarán en el grupo con la **ficha 8.4** para que anoten aquellas situaciones o problemas en los que crean que pueden aplicar este método con ellos.

En esta misma ficha, también se puede escenificar lo que han trabajado últimamente.

“Ideas para recordar”

- Todos los días vivimos situaciones sobre las que necesitamos tomar decisiones o resolver problemas.
- Desde que los niños y niñas son pequeños, las familias tienen tendencia a hacer por ellos algunas tareas o a resolverles determinados problemas que pueden solucionar por sí mismos según su edad.
- Cuando los niños y niñas van resolviendo tareas o problemas propios de su edad, van aprendiendo a desarrollar habilidades de resolución de problemas, responsabilidad, autoestima y autonomía personal.
- Las familias pueden ayudar a los niños y niñas a resolver sus propios problemas utilizando el método de exploración de alternativas, que tiene los siguientes pasos:
 1. Identificar cuál es el problema.
 2. Proponer posibles soluciones o alternativas al problema.
 3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa.
 4. Escoger una de estas alternativas como solución.
 5. Pensar en cómo se pondrá en práctica la alternativa.
 6. Poner en práctica la alternativa.
 7. Fijar un momento para revisar si funciona.
- Es importante que, al utilizar el método de exploración de alternativas, tanto las alternativas de solución como la forma de ponerlas en práctica sean propuestas por los niños y niñas y matizadas, en su caso, por las familias cuando sea necesario.

Sesión 9

Negociación y establecimiento de acuerdos



Sesión 9

Negociación y establecimiento de acuerdos

Véase el capítulo de perspectiva intercultural específico de la sesión 9 (documento de marco teórico).

Objetivo general

- Introducir estrategias de negociación y de establecimiento de acuerdos entre los niños y niñas y las familias que faciliten resolver de manera constructiva y dialogada posibles conflictos que se generan en sus relaciones por temas que hacen referencia a ambas partes, y no solo a los niños y niñas.

Objetivos específicos

- Proporcionar a las familias criterios para identificar cuándo la resolución de una situación determinada o problema afecta tanto a las familias como a los niños y niñas.
- Promover que las familias reflexionen sobre la importancia de llevar a cabo procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre las familias y los niños y niñas para fomentar hábitos de resolución positiva de conflictos en el hogar y un clima adecuado para la convivencia familiar.
- Ayudar a las familias a identificar las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que los niños y niñas puedan desarrollar a la hora de implicarse en procesos de negociación y de establecimientos de acuerdos entre las familias y los niños y niñas.
- Ayudar a las familias a ser conscientes de su tendencia de comportamiento cuando se trata de dar solución a situaciones o problemas que afectan conjuntamente a las familias, tanto a los adultos como a los niños y niñas.
- Facilitar que las familias desarrollen asertividad y habilidades de negociación en los procesos de resolución de situaciones y problemas que incumben conjuntamente a las familias, tanto a los adultos como a los niños y niñas.
- Potenciar que las familias reflexionen sobre las potencialidades que tiene ayudar a los niños y niñas a desarrollar habilidades de negociación y de establecimiento de acuerdos a través del proceso de comunicación.
- Potenciar que las familias conozcan y practiquen estrategias de negociación para fomentar en los niños y niñas el desarrollo de habilidades para la resolución de situaciones y problemas que les afectan.
- Ayudar a las familias a identificar las dificultades que perciben al poner en práctica procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos con los niños y niñas.
- Promover en los niños y niñas el desarrollo de habilidades de negociación y de establecimiento de acuerdos a través del modelo de conducta que les transmiten sus familias.

Durada de la sesión

De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

• Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	Ficha “Ideas para recordar”, sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Resolución de conflictos”	
Desarrollo de habilidades familiares	Ficha 9.1. “Método ganar-ganar” para la resolución de problemas y la negociación	126
	Ficha 9.2. “Caso para practicar el método ganar-ganar” Etapas de 2 a 5 años:	128
	Ficha 9.3. “Caso resuelto”	129
	Ficha 9.4. “Identificación de casos propios” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	132
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientaciones didácticas



- Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 y 8) e identificación de dificultades
- Apoyo familiar a los niños y niñas para la resolución de problemas: cómo se puede ayudar a los niños y niñas para que puedan resolver sus propios problemas

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido (**“Resolución de conflictos” del documento de marco teórico**).

En grupos culturalmente diversos se puede fomentar el debate sobre qué otras formas de negociación y resolución de conflictos se utilizan en otros contextos culturales: mediación de terceros, mediación de personas respetadas en la comunidad, intervención de líderes religiosos. ¿Qué papel puede desempeñar la espiritualidad en la resolución de conflictos?

● Practicando el método ganar-ganar en el proceso de negociación y de establecimiento de acuerdos con los niños y niñas

Después de la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que formen grupos de cuatro personas.

La persona dinamizadora repasará con las familias participantes la **ficha 9.1** para que identifiquen bien los pasos o etapas.

Una vez los grupos estén formados, se debe trabajar con las **fichas 9.1, 9.2, 9.3 y 9.4** del programa.

Posteriormente, hay que pedir que en cada grupo dos personas voluntarias lean en voz alta, para los demás miembros del grupo, los diálogos de los personajes que constan en la **ficha 9.2**. Tras comentar brevemente lo que pasa en este caso, el grado en el que se identifican con él y cómo lo podrían resolver,

las dos personas voluntarias anteriores leerán la **ficha 9.3**, que reproduce los pasos de este método. Después de la lectura, los componentes de los grupos debatirán el caso y su resolución.

Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, hay que hacer una puesta en común durante la cual la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales debatidas a los grupos y las temáticas que las familias hayan identificado como interesantes para aplicar personalmente el método con los niños y niñas. Estas temáticas les ayudan a animarse mutuamente para poner en práctica el método ganar-ganar con los niños y niñas en casa.

A continuación, trabajarán en el grupo con la **ficha 9.4**, donde anotarán aquellas situaciones o problemas en los que crean que pueden aplicar este método con ellos.

“Ideas para recordar”

- A medida que los niños y niñas van creciendo, aumenta su capacidad para decidir y actuar de forma cada vez más autónoma, y esperan que sus familias tengan en cuenta sus opiniones y decisiones, las acepten y las respeten.
- No siempre las decisiones y comportamientos de los niños y niñas gustan a sus familias y eso puede llevar a discusiones y conflictos entre ellos.
- Una forma adecuada de resolver conflictos es utilizando el método ganar-ganar en procesos de negociación.
- Con este método se ponen en práctica la escucha activa, los mensajes yo y la exploración de alternativas hasta encontrar una solución que sea adecuada para todas las partes.

Sesión 10

Organización cotidiana de
los niños y niñas y sus familias
(sesión con niños y niñas II)

Sesión 10

Organización cotidiana de los niños y niñas y sus familias (sesión con niños y niñas II)

Véase el capítulo de perspectiva intercultural específico de la sesión 9 (documento de marco teórico).

Objetivo general	• Introducir los conceptos de autonomía personal, hábitos, límites y normas familiares.
Objetivos específicos	• Promover la creación de espacios personales propios por parte de las familias. • Potenciar la creación de espacios compartidos. • Promover la planificación de las actividades de la vida cotidiana. • Ayudar a las familias a potenciar la calidad del tiempo familiar. • Potenciar las actividades familiares que sean amenas, divertidas y de calidad. • Reconocer la relevancia de repartir las tareas domésticas de forma igualitaria entre las familias. • Organizar las tareas diarias del hogar. • Potenciar el cuidado de uno mismo y del entorno. • Ayudar a las familias a establecer reglas de funcionamiento consensuadas. • Promover la autonomía de los niños y niñas. • Fomentar la relevancia de la repetición de normas en la adquisición de hábitos y rutinas. • Promover el uso del lenguaje familiar como herramienta de desarrollo cognitivo clave en el proceso de socialización, afección y adquisición de normas y hábitos.
Durada de la sesión	De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

• Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	Ficha “Ideas para recordar”, sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “La autonomía: los hábitos, las rutinas y los límites” “El uso del lenguaje familiar y su influencia en el desarrollo infantil”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Ficha 10.1. “Horario semanal” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	131
Desarrollo de habilidades familiares (II)	Etapa de 2 a 5 años: Ficha 10.2. “Rutinas, hábitos y límites I” Ficha 10.3. “Retos familiares” Ficha 10.4. “Nuevos hábitos de mejora” Ficha 10.5. “Notas de nevera”	134 135 136 137
Síntesis de ideas para recordar	“Ideas para recordar”	
Reflexión y puesta en práctica de lo que se ha aprendido		
Cierre de la sesión		

Orientacions didàctiques

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 y 9) e identificación de dificultades**

- **La expresión de emociones y la comunicación familiar**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido ("**La expresión de emociones y la comunicación familiar**" del documento de marco teórico, pág. 31).

- **La planificación de las tareas del hogar**

- **Primera parte (tiempo aconsejado: 15'):**

Trabajo individual.

- Las familias elaborarán una parrilla con el horario semanal y el contenido de la actividad en cada franja horaria, siguiendo el ejemplo de la **ficha 10.1**.
- Es aconsejable marcar con diferentes colores las diversas actividades: hay que señalar con diferentes colores los momentos que se pasan con los niños y niñas y aquellos momentos que no pasen con ellos; tiempo de ocio, laboral, doméstico, etcétera.
- Se pueden utilizar diferentes colores también para tiempo de ocio, tiempo laboral, trabajo doméstico, etcétera.

Los niños y niñas irán dibujando, mientras las familias trabajan con el horario, tareas que hacen en casa o actividades que hacen conjuntamente.

- **Segona parte (tiempo aconsejado 20'):**

Trabajo en subgrupos

- Debe analizarse en subgrupos cómo pueden compartir más tiempo con los niños y niñas: por ejemplo, cocinar juntos, hacer deporte juntos, ir a la biblioteca juntos, etcétera. Recomendemos que los cambios de mejora que proponga cada familia deben ser pequeños, alcanzables, medibles y realistas.

- **Tercera parte (tiempo aconsejado: 10'):**

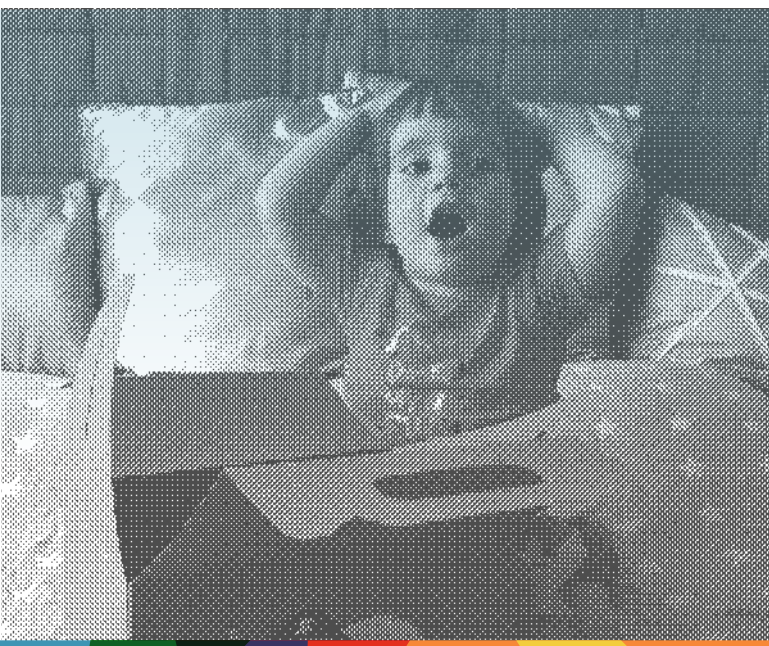
Puesta en común grupal.

- Es importante reflexionar conjuntamente sobre la necesidad de encontrar momentos de espacio personal propios, en los que las familias no tengan que alcanzar el rol parental.
- Se puede aprovechar para pensar en qué tareas y actividades puede hacer la pareja, en caso de tener, o qué cosas le pediríamos.
- Se reflexionará sobre los aspectos relacionados con la corresponsabilidad y la distribución desigual del tiempo entre hombres y mujeres, la participación masculina en las tareas del hogar y la crianza, la invisibilidad y desvalorización de las tareas domésticas y de cuidado, así como la división sexual del trabajo tradicional.
- En grupos culturalmente diversos se puede profundizar en la división de los roles de género que tienen otros contextos culturales. Desde Occidente normalmente se defiende la igualdad de los roles de género, mientras que en otras culturas se promueven espacios de poder separados para hombres y mujeres, sin que esta separación implique

necesariamente una jerarquía entre unos y otros. Por ejemplo, las tareas del hogar o la crianza de los niños y niñas no son leídas como inferiores a la provisión de alimentos y seguridad familiar.

Es importante realizar este debate, no para sacar como conclusión que nuestras formas son las mejores, sino para enriquecerlo ver de qué modo podemos aprender (recíprocamente) con varias formas de hacer en torno a la organización del tiempo familiar y las tareas de cuidado.

- Hay que revisar en la siguiente sesión si han podido llevar a cabo los cambios de mejora o, por el contrario, qué dificultades han encontrado a la hora de hacerla (tanto propios como en el ámbito familiar, de pareja, etcétera).



• Potenciar la autonomía

• Primera parte (tiempo aconsejado: 10'):

Trabajo conjunto en subgrupos formados por familia y niños y niñas.

- Las familias revisarán con el niño o niña las competencias y habilidades que son propias de su edad, con el apoyo de la ficha 10.2 del programa.
- Las familias expresarán a los niños y niñas lo que piensan de ellos con frases como estas: "Podrías ayudar a poner la mesa en casa. Si quisieras, ¿te sientes capaz?", "¿Qué te parece si mejoramos de ahora en adelante y empiezas a preparar tu mochila cada noche?". Deben expresar el mismo número de aspectos positivos que negativos.
- La función de la persona dinamizadora es aportar el conocimiento sobre qué hábitos se tienen que haber alcanzado en cada etapa evolutiva en solitario y cuáles requieren ayuda; siempre con respeto por los diferentes modelos educativos basados en decisiones responsables e informadas de las familias.

• Segunda parte (tiempo aconsejado: 10'):

Trabajo individual de las familias.

- La familia rellenará individualmente la ficha correspondiente con la lista de retos familiares a alcanzar durante las próximas semanas siguiendo la **ficha 10.3**. Como los hábitos son repeticiones de rutinas, pretendemos promover una reflexión sobre el esfuerzo del adulto que se debe realizar cuando quiere introducir una rutina.

• Tercera parte (15'):

Puesta en común grupal.

- La persona dinamizadora incidirá en la relevancia de la promoción de hábitos, límites y normas dentro de las relaciones familiares. Pueden ser de utilidad los textos sugeridos en la sesión.
- Para finalizar la sesión, se llevará a cabo un acto de compromiso de mejora en la organización de la vida cotidiana familiar: en la **ficha 10.4**, las familias deben escribir los hábitos clave que desean promover clasificados en los tres bocadillos.

En cada uno deben escribir:

- Hábitos pensados para que los niños y niñas ganen autonomía: recoger juguetes, vestirse solo, hacerse la cama, etcétera.
- Nuevos hábitos para encontrar espacios personales o con la pareja, si se tiene, dentro de las rutinas diarias: ir a cenar en pareja una vez al año, realizar actividades de ocio

conjuntamente, quedar con los amigos los jueves por la tarde, etcétera.

- Hábitos familiares: ir de excursión los domingos, hacer la compra de manera compartida, etcétera. Se escribirán objetivos realistas y asumibles, que se puedan cumplir en los próximos meses.

De forma opcional la persona dinamizadora se llevará de esta sesión la **ficha 10.4** para poder fotocopiarla y enviar a las direcciones postales de las familias participantes una carta para recordarles sus compromisos y pedirles que reflexionen sobre si los han alcanzado o ya no se acordaban. Se recomienda que la carta se envíe seis meses después de acabar el proyecto.

Sin embargo, los niños y niñas escribirán o dibujarán, en el caso de los más pequeños, dos de los hábitos que desean alcanzar dentro de la **ficha 10.5**. Estos hábitos puede ser que no coincidan con los de la familia.

Se tienen que comprometer a colocar las hojas en la nevera o en un lugar visible de su casa.

“Ideas para recordar”

- Una buena planificación y organización del horario familiar ayuda a la distribución realista de tareas entre las personas del conjunto familiar, a quienes responsabiliza e implica a todos.
- Hay que compartir tiempo de calidad entre familia y niños y niñas.
- Se tiene que promover desde muy pequeños la autonomía de los niños y niñas.
- Los hábitos de limpieza, higiene, aspecto personal, descanso, orden o de tareas
- El lenguaje familiar es una potente herramienta que permite el reto de llegar a alcanzar aspectos clave del desarrollo.
- Es importante realizar una repartición equitativa de las tareas domésticas fuera de los estereotipos de género.
- Las familias deben cuidar los roles que ejecutan como personas más allá de la dimensión familiar.

Sesión 11

**Autorregulación del comportamiento
en los niños y niñas.
Evaluación final del programa**



Sesión 11

Autorregulación del comportamiento en los niños y niñas.

Evaluación final del programa

Objetivo general

- Introducir el concepto de disciplina como un proceso de aprendizaje que tiene lugar a lo largo del desarrollo evolutivo de la persona y que implica, entre otras cosas, conocer, respetar y acatar normas sociales que facilitan la convivencia y exigen establecer límites y autorregular el propio comportamiento.

Objetivos específicos

- Proporcionar a las familias información sobre los factores que influyen en el desarrollo de la disciplina en los niños y niñas y el aprendizaje de competencias de autorregulación de su comportamiento.
- Facilitar que las familias comprendan que la disciplina es un proceso de aprendizaje de competencias intelectuales, emocionales y sociales que facilitan la autorregulación del comportamiento, y que tiene lugar a lo largo de la vida, y no solo en momentos puntuales de control de la conducta de los niños y niñas.
- Reflexionar sobre la conveniencia de establecer y explicitar normas claras, precisas y proporcionadas de regulación de la dinámica familiar, que ayuden a fomentar la convivencia a la familia una vez los niños y niñas conozcan su existencia, las identifiquen con nitidez, las comprendan, participen en el proceso de formulación, cuando su edad lo permita y adapten su comportamiento.
- Ayudar a las familias a identificar los hábitos de comportamiento positivo y las competencias intelectuales, personales, emocionales y sociales que puedan desarrollar sus niños y niñas al conocer, participar en la formulación y respetar las normas de convivencia familiar y los límites de su comportamiento: entre otras, capacidad de análisis y de razonamiento lógico, empatía, escucha activa, comunicación asertiva, respeto, tolerancia, cooperación, flexibilidad y capacidad de adaptación, tolerancia a la frustración, toma de decisiones, asunción de consecuencias, responsabilidad, confianza en sí mismos y seguridad personal.

**Objetivos
específicos**

- Ayudar a las familias a ser conscientes de su tendencia de comportamiento y el modelo de conducta observacional que ofrecen a los niños y niñas cuando se trata de establecer límites a sus comportamientos y de ser flexibles, consecuentes y coherentes con la aplicación de las consecuencias que se derivan de su comportamiento.
- Facilitar que las familias desarrollen asertividad, seguridad personal y autorregulación de sentimientos de culpa, cuando necesitan aplicar con los niños y niñas las consecuencias esperadas si no respetan las normas establecidas en la convivencia familiar o en otros contextos de interacción, como el académico y el social.
- Procurar que las familias reflexionen sobre las potencialidades que tiene ayudar a los niños y niñas a desarrollar procesos internos de autodisciplina y autorregulación del comportamiento para facilitar el proceso de adaptación en varios contextos de interacción social: centro académico, grupos de amigos, entorno social y, en el futuro, entorno laboral y su entorno familiar.
- Promover que las familias conozcan y practiquen estrategias de establecimiento de normas y de consecuencias que se deben aplicar en caso de incumplimiento para fomentar en los niños y niñas el desarrollo de la disciplina, de la responsabilidad y de hábitos de comportamiento positivo y respetuoso con otras personas y con los contextos en los que interaccionan.
- Ayudar a las familias a identificar las dificultades que perciben a la hora de poner en práctica con los niños y niñas procesos de establecimiento de normas y de aplicación de las consecuencias que se derivan del incumplimiento.
- Promover en los niños y niñas el desarrollo de la disciplina y de hábitos de comportamiento cooperativo y respetuoso con las normas y con los demás a través del modelo de conducta que les transmiten sus familias.

**Durada de
la sesión**

De 1 hora y 30 minutos a 2 horas, aproximadamente.

• Procedimiento

Secuencia de acciones	Recursos	Páginas
Preparación de la sala		
Entrada y bienvenida	Identificadores personales	
Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores e identificación de dificultades	Ficha “Ideas para recordar” Sesiones (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10) Papelógrafo o pizarra y rotuladores o tizas de colores	
Introducción de nuevos contenidos	Marco teórico: “Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en niños y niñas”	
Desarrollo de habilidades familiares (I)	Etapas de 2 a 5 años: Ficha 11.1. “Caso para practicar la aplicación de consecuencias coherentes” Ficha 11.2. “Caso resuelto” Ficha 11.3. “Identificación de casos propios” Papelógrafo, rollo de papel y rotuladores de colores	138 139 141
Reflexionant sobre les potencialitats de les reunions familiars		78
Síntesi d'idees per recordar	“Ideas para recordar”	
Evaluación final y cierre del programa	Evaluación del programa	

Orientaciones didácticas

- **Repaso de lo que se ha tratado en las sesiones anteriores (sesiones 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 y 10) e identificación de dificultades**
- **Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los niños y niñas: límites, normas y consecuencias**

La persona dinamizadora introducirá información sobre el tema con el apoyo del texto sugerido ("**Disciplina: límites, normas y consecuencias**" del documento de marco teórico, pág. 38).

- **Practicando el establecimiento de límites y consecuencias coherentes**

Tras la exposición anterior, la persona dinamizadora pedirá a las familias participantes que se levanten de la silla para moverse brevemente por la sala, relajar los músculos y formar grupos de cuatro personas. Hay que pedir que formen grupo con aquellas personas con las que no han formado grupo en la sesión anterior con la finalidad de fomentar la interacción entre todas las familias participantes.

La persona dinamizadora pedirá que en cada grupo dos voluntarios lean en voz alta, para los demás miembros del grupo, los diálogos

de los personajes que constan en la **ficha 11.1**. Hay que tomar como ejemplo el caso más próximo a la edad de los niños y niñas que actualmente se tratan en el programa.

Después de comentar brevemente en cada grupo lo que pasa en este caso, el grado en el que se identifican y cómo lo podrían resolver, los dos voluntarios anteriores leerán el caso resuelto en la ficha correspondiente (**ficha 11.2**).

Después de su lectura, los componentes de los grupos debatirán el caso y su resolución.

A continuación, deben trabajar en el grupo con la **ficha 11.3** y anotar aquellas situaciones o problemas en los que crean que pueden aplicar consecuencias lógicas y coherentes ante comportamientos inadecuados de los niños y niñas.

Transcurrido el tiempo de trabajo en pequeño grupo, se hará una representación del caso en un grupo grande a través de un juego de rol con dos voluntarios, y posteriormente una

puesta en común durante la cual la persona dinamizadora anotará en el papelógrafo las ideas fundamentales que se hayan debatido en los grupos y las consecuencias coherentes que las familias hayan identificado para aplicar ante comportamientos inadecuados de los niños y niñas. Esto les va a permitir animarse mutuamente para poner en práctica estas consecuencias.

También se deben analizar las diferencias entre consecuencias coherentes y premios y castigos aplicados sin conocimiento previo de los niños y niñas para fomentar la reflexión y asimilación de la puesta en práctica correcta de las consecuencias coherentes.



● Reflexionando sobre las potencialidades de las reuniones del conjunto familiar

Tras finalizar la puesta en común en un grupo grande de la actividad anterior, la persona dinamizadora propondrá debatir brevemente sobre las ventajas y dificultades que tiene hacer reuniones familiares en que familias y niños y niñas conjuntamente puedan analizar cómo son sus relaciones, la convivencia familiar, las responsabilidades que cada uno debe asumir, las actividades que desean realizar juntos y por separado, los temas o dudas que quieren comentar, y que se llegue a acuerdos y a tomar decisiones conjuntas sobre el establecimiento de normas, límites y consecuencias lógicas ante comportamientos inadecuados, tanto de los niños y niñas como de las propias familias.

Para reflexionar sobre este tema, la persona dinamizadora puede establecer en el papelógrafo tres grandes espacios en blanco:

1. En uno debe anotar los temas que, desde la perspectiva de las familias, se puedan abordar en las reuniones de familias (reparto de responsabilidades en casa, actividades de ocio conjuntas, horarios de salida, etcétera).
2. En un segundo espacio, se anotarán las ventajas o desventajas de hacer las reuniones del conjunto familiar.
3. En el tercero, se deben anotar las dificultades que se perciben para llevar a cabo estas reuniones.

“Ideas para recordar”

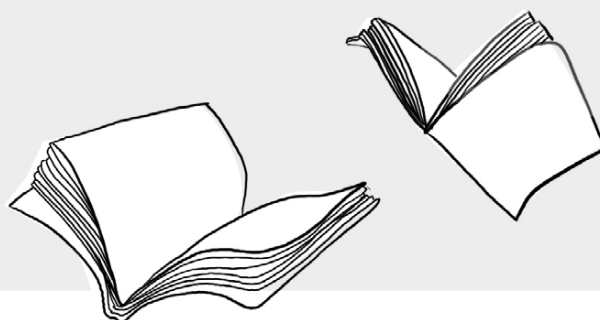
- Todos queremos conseguir lo que nos gusta y lo que es importante para nosotros. Los niños y niñas, también.
- No siempre podemos conseguir lo que queremos y eso nos causa enfado, decepción y frustración. A los niños y niñas, también.
- Necesitamos enseñar a los niños y niñas cómo comportarse cuando no consiguen lo que quieren. Por eso, la familia se debe poner de acuerdo en cómo hacerlo.
- Como adultos, las familias sabemos que los niños y niñas imitan nuestro comportamiento, y también imitan lo que hacemos nosotros cuando no conseguimos lo que queremos.
- Es importante establecer normas en la familia para saber cómo nos tenemos que comportar y lo que sí y no está permitido hacer. Necesitamos ser claros a la hora de poner y explicar normas.
- Necesitamos pensar en las consecuencias que se deben aplicar si no se cumplen las normas, y asegurarnos de que sean proporcionadas a la edad que tengan los niños y niñas.
- Cuando los niños y niñas son muy pequeños, las familias acostumbran a decidir por sí mismas las consecuencias que se aplicarán, como los castigos y los premios. Sin embargo, cuando los niños y niñas van creciendo, conviene comentar, e incluso decidir con ellos cuando se pueda, lo que se hará para que lo sepan antes, lo acepten mejor y se responsabilicen de su propio comportamiento.
- Es importante que las consecuencias estén relacionadas con el comportamiento que se quiere regular, y que los niños y niñas las vean razonables.
- Las consecuencias dan mejor resultado cuando se aplican con seguridad y con mucho respeto.



Bibliografía:

- 1 Documento del Consejo de Europa (pág. 2): *Recommendation Rec(2006)19 of the Committee of Ministers to member states on policy to support positive parenting*. Adopted by the Committee of Ministers on 13 Decembre 2006 at the 983rd meeting of the Ministers.
- 2 REPETTI, R. L.; TAYLOR, S. E.; SEEMAN, T. E. *Risky families: family social environments and the mental and physical health of offspring*. Psychol Bull. 2002; 128: 330-66.
- 3 BROIDY, L. M.; NAGIN, D. S.; TREMBLAY, R. E. et al. *Developmental trajectories of childhood disruptive behaviors and infant delinquency: a six-site, cross-national study*. Dev Psychol. 2003; 39: 222-45.
- 4 FERGUSSON, D. M., HORWOOD, L. LYNKEY, J. *The childhoods of multiple problema infants: a 15-year longitudinal study*. J Child Psychol Psychiatry. 1994; 35: 1123-40.
- 5 BYRNES, H. F.; MILLER, B. A. *The relationship between neighborhood characteristics and effective parenting behaviors: the role of social support*. Journal of Family Issues. 2012; 33: 1658-87.
- 6 BROWN, L., IYENGAR, S. *Parenting styles: the impact on student achievement*. Marriage & Family Review. 2008; 43: 14-38.
- 7 KAMINSKI, J. W.; VALLE, L. A.; FILENE, J. H.; BOYLE, C. L. *A meta-analytic review of components associated with parent training program effectiveness*. J Abnorm Child Psychol. 2008; 36: 567-89.
- 8 LUNDAHL, B.; RISSE, H. J., LOVEJOY, M. C. *A meta-analysis of parent training: moderators and follow-up effects*. Clin Psychol Rev. 2006; 26: 86-104.
- 9 RAMOS, P., VÁZQUEZ, N., PASARÍN, M. I.; ARTAZCOZ, L. *Evaluación de un programa piloto promotor de habilidades parentales desde una perspectiva de salud pública*. Gac Sanit [Internet]. 2016 Feb; 30(1): 37-42. Disponible en <http://dx.doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.08.008>
- 10 VÁZQUEZ ÁLVAREZ, N. *Evaluación de la efectividad de un programa comunitario de parentalidad positiva. Perspectiva desde los determinantes sociales de la salud*. TDX (tesis doctoral en la Red) [Internet]. 21 de enero de 2016; Disponible en <http://hdl.handle.net/10803/382627>

- 11** HIDALGO GARCÍA, M. V.; SÁNCHEZ HIDALGO, J., LORENCE LARA, B., et al. *Evaluación de la implementación del Programa Formación y Apoyo Familiar en Servicios Sociales*. Escritos Psicol. 2014; 7: 33-41.
- 12** JAGO, R.; SEBIRE, S. J.; BENTLEY, G. F., et al. *Process evaluation of the Teamplay parenting intervention pilot: implications for recruitment, retention and course refinement*. BMC Public Health. 2013; 13: 1102.
- 13** GIANNOTTA, F.; ORTEGA, E.; STATIN, H. *An attachment parenting intervention to prevent infants' problem behaviors: a pilot study in Italy*. Child Youth Care Forum. 2013; 42: 71-85.
- 14** OLIVARES, J.; MÉNDEZ, F. X. *Técnicas de modificación de conducta*. Editorial Biblioteca Nueva. Sexta edición: septiembre de 2010. 146-148;159-164.
- 15** VÁZQUEZ, N.; MOLINA, M. C.; RAMOS, P.; ARTAZCOZ, L. *Effectiveness of a parent-training program in Spain: reducing the Southern European evaluation gap*. Gac Sanit [Internet]. 1 de enero de 2019; 33(1): 10-6. Disponible en <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2017.06.005>
- 16** VÁZQUEZ, N.; RAMOS, P.; MOLINA, M. C.; ARTAZCOZ, L. *Efecto de una intervención de promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental*. Aquichan [Internet]. miércoles, 1 de junio de 2016; 16(2): 137-47. Disponible en <http://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/5354/pdf>



FICHAS DE LA GUÍA 2-5

● Fichas para las familias

● Fitxes de la guia 2-5	84
Ficha 1.1. "Conociéndonos"	86
Ficha 1.2. "Temas que vamos a tratar"	87
Fitxa 1.3. "Cómo vamos a trabajar"	88
Fitxa 1.4. "Niños y niñas de los 2 a los 3 años"	89
Fitxa 1.5. "Niños y niñas de los 4 a los 5 años"	90
Fitxa 1.6. "Reconociendo las características evolutivas de nuestros niños y niñas"s"	91
Fitxa 2.1. "Meterse en la cama, 4 años"	92
Fitxa 2.2. "Aprendiendo a relajarnos"	94
Fitxa 3.1. "Reconociendo lo que es positivo de uno mismo"	96
Fitxa 3.2. "Pensamientos que ayudan o no ayudan"	97
Fitxa 3.3. "Los pétalos de mi margarita"	102
Fitxa 4.1. "Dibujo – autoestima 1 – padre – bebé – espejo"	103
Fitxa 4.2. "Dibujo – autoestima 2 – adolescente – espejo"	104
Fitxa 4.3. "Dibujo – autoestima 3 – objeto defectuoso"	105
Fitxa 4.4. "Dibujo – autoestima 4 – iniciativa"	106
Fitxa 5.1. "Vocabulario que expresa sentimientos"	107
Fitxa 5.2. "Dibujos de caras que expresan sentimientos"	108
Fitxa 5.3. "El lenguaje de la escucha activa"	110
Fitxa 5.4. "Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan la escucha activa"	111
Fitxa 6.1. "Mensajes yo"	112
Fitxa 6.2. "El lenguaje positivo y motivador para animarse uno mismo y animar a las demás personas"	113
Fitxa 7.1. "Actividades de relajación"	115
Fitxa 7.2. "Identificando emociones"	118

Fitxa 7.3. "Momentos agradables"	119
Fitxa 8.1. "Método de exploración de alternativas"	120
Fitxa 8.2. "Caso para practicar el método de exploración de alternativas"	121
Fitxa 8.3. "Caso resuelto"	122
Fitxa 8.4. "Identificación de casos propios"	124
Fitxa 9.1. "Método ganar-ganar para la resolución de problemas y la negociación"	125
Fitxa 9.2. "Caso para practicar el método ganar-ganar"	127
Fitxa 9.3. "Caso resuelto"	128
Fitxa 9.4. "Identificación de casos propios"	131
Fitxa 10.1. "Horario semanal"	132
Fitxa 10.2. "Rutinas, hábitos y límites"	133
Fitxa 10.3. "Retos familiares"	134
Fitxa 10.4. "Nuevos hábitos de mejora"	135
Fitxa 10.5. "Notas de nevera"	136
Fitxa 11.1. "Caso para practicar la aplicación de consecuencias coherentes"	137
Fitxa 11.2. "Caso resuelto"	138
Fitxa 11.3. "Identificación de casos propios"	140

Ficha 1.1.

“Conociéndonos”

Escribe al lado de cada frase el nombre de como mínimo dos personas del grupo que tengan las características que se mencionan a continuación. Para encontrar a esas personas te debes mover por la sala y preguntar cuáles son las personas que tienen las características que buscas.

- Tiene tres niños/niñas a su cargo _____
- Le gusta cocinar _____
- Tiene afición por el fútbol _____
- Le gusta mucho andar _____
- Vive con un gato _____
- En su familia hay un niño o niña con el pelo rizado _____
- Trabaja en horario de mañana y tarde _____
- Sabe inglés _____
- Le gusta ir en bicicleta _____
- Sabe cambiar la rueda de un coche _____
- Alguna vez se le ha perdido el hijo o la hija _____

Ficha 1.2.

“Temas que vamos a tratar”

- **Cómo son nuestros niños y niñas según su edad.**
Características de la etapa evolutiva y desarrollo de nuestros niños y niñas.
- **Cómo podemos entender el comportamiento de los niños y niñas.**
Necesidad de atención, respeto, afecto y reconocimiento.
- **Cómo podemos sentirnos bien y seguros como familias.**
Autoestima y asertividad en las familias.
- **Cómo podemos conseguir que nuestros niños y niñas se sientan bien y confíen en nosotros y en sí mismos.**
Autoestima y asertividad en nuestros niños y niñas.
- **Cómo escuchar y ponernos en el lugar del otro para entendernos mejor.**
Escucha activa y empatía.
- **Cómo podemos expresarnos de manera positiva.**
Expresión de sentimientos y opiniones.
- **Cómo podemos ayudar a nuestros niños y niñas para que puedan resolver sus propios problemas.**
Apoyo familiar a los niños y niñas para la resolución de problemas.
- **Cómo podemos llegar a acuerdos nuestros niños y niñas.**
Procesos de negociación y de establecimiento de acuerdos entre las familias y los niños y niñas.
- **Cómo podemos mejorar los comportamientos de nuestros niños y niñas y fomentar su autorregulación con límites, normas y consecuencias.**
Disciplina para fomentar la autorregulación del comportamiento en los niños y niñas.
- **Cómo podemos organizar la vida cotidiana familiar.**
Distribución equitativa de las tareas domésticas y cooperación familiar.

Ficha 1.3.

“Cómo vamos a trabajar”

Se trata de:

- Conocer pautas educativas para relacionarnos bien en familia.
- Intentar adaptar estas pautas a nuestra situación familiar practicando las estrategias que se comentan en cada sesión.
- Compartir nuestras experiencias como familias y aprender entre todos.
- Aprender a darnos cuenta de:
 - Lo que pasa internamente: lo que pensamos, lo que sentimos.
 - Lo que influye en nuestra manera de actuar con nosotros mismos y nuestros niños y niñas.
- Tener presente que no es el espacio para resolver situaciones individuales de cada uno.

Método de trabajo:

- Participativo. Es muy importante que todos participemos con nuestros comentarios y experiencias.
- Los comentarios de la persona dinamizadora de la sesión se deben combinar con dinámicas de grupo entre las familias participantes.

Para trabajar bien en el programa es necesario conocernos y relacionarnos los unos con los otros.

Ficha 1.4.

“Niños y niñas de los 2 a los 3 años”

Caminen i desenvolupen tota mena de moviments, sobretot a través del joc.

- Se consideran el centro de todo lo que les rodea.
- Tienen interés por hablar. Consiguen construir frases con varias palabras.
- Les gustan los cuentos y se identifican con personajes fantásticos; pueden llegar a elaborar verdades con unos ciertos grados de imaginación/fantasía (pseudomentiras).
- Tienen interés por el juego
 - Juegos de representar un papel e imaginar cosas: jugar a las casitas, a mamás y papás, a conducir trenes, etcétera. (Consiguen, a través de la imitación de conductas observadas, interpretar papeles o juegos de rol). Estos papeles están relacionados con los de género observados en el entorno más próximo.
 - Juegos de aprendizaje: por ejemplo, aprender a leer jugando.
 - Juegos de construcción, montaje y desmontaje.
 - Juegos enfocados en un interés por el mundo, descubrir lugares, cuevas, etcétera.
- Les puede dar miedo los animales, la oscuridad, lo extraño, etcétera, si ven que otras personas que sean del entorno familiar más directo (extraños) a su alrededor también los temen. Las conductas de miedo de lo que es extraño poco a poco van desapareciendo (sobre todo en referencia a las personas extrañas).
- Pueden controlar esfínteres y saben cuándo necesitan ir al lavabo.
- Etapa del no para afirmar su identidad.
- Aparecen conductas morales, como la culpa, la vergüenza, el orgullo.
- Se dan cuenta de que hay normas en su entorno y empiezan a desarrollar la capacidad de tomar decisiones.
- Empiezan a tener interés por los demás. Se dan cuenta de sus necesidades y sentimientos. Se inicia el desarrollo de la cooperación. Si se dan cuenta de que han tenido una conducta negativa hacia otra persona, por ejemplo, pueden sentir culpabilidad y vergüenza.
- Tienen una relación ambivalente con las personas de referencia: Por una parte, necesitan su afecto y protección para desarrollar su seguridad y confianza en sí mismos, pero, por otra parte, quieren desarrollar sus conductas por sí mismos, para ser más independientes. Se pueden molestar, tener reacciones agresivas y comportamientos de niño o niña muy pequeños para llamar la atención de la familia y conseguir lo que quieren.

“Es importante que desde esta edad empiecen a aprender que no pueden tener todo lo que quieren y tolerar sus frustraciones ante las negativas de las personas de referencia”.

Ficha 1.5.

“Niños y niñas de los 4 a los 5 años”

- Se mueven con mucha facilidad:
 - Suben escaleras rápidamente, corren y cambian de dirección sin para, reconocen la derecha y la izquierda en sí mismos, saltan en el mismo lugar, etcétera.
 - Pueden presentar conductas a medio dominar, algunas como atarse los cordones de los zapatos, ir en bicicleta, atrapar pelotas, dibujar y escribir con una sola mano...

Todas estas habilidades acabarán siendo dominadas hacia los 6 años. Por lo tanto, no es motivo de preocupación si no están totalmente integradas.

- Participan en obras de teatro sencillas y asumen el papel del otro. Utilizan estas conductas para representar diferentes roles sociales y, sin embargo, para establecer contacto social con otros niños y niñas.
- Escogen a sus amigos y les gusta estar con ellos. (Aumento progresivo de las habilidades sociales).
- Hacen planes con sus compañeros para conseguir algo en concreto.
- Reconocen emociones en dibujos.
- Pueden presentar conductas empáticas con otros compañeros, conductas socialmente positivas (prosociales) o conductas sociales negativas (antisociales).
- A partir de los 4 años, los niños y niñas son mucho más reflexivos que antes y piensan lo que dicen antes de hablar. Son conscientes de su propio pensamiento.
- Disfrutan inventando historias y diálogos entre personajes imaginarios.
- Conviene que las familias hablen mucho con el niño o niña para que desarrolle el pensamiento, la creatividad, el vocabulario y la capacidad de expresión. Un buen rendimiento comunicativo puede desembocar en una mejor adaptación al centro escolar y un mejor trato con los amigos y amigas.
- El diálogo es muy importante para mantener el afecto con la familia en esta etapa en la que ya no necesitan tanta protección física. Este tipo de conductas vienen relacionadas con el establecimiento y el mantenimiento del vínculo familiar.
- Clasifican las figuras geométricas por formas simples, por colores secundarios y por tres tamaños. Pocos niños y niñas pueden entender aún que el volumen, la cantidad o la longitud de un material pueden ser iguales, aunque estén en recipientes diferentes (ejemplo de la misma cantidad de leche, pero en vasos más o menos altos o anchos).

Ficha 1.6.

“Reconociendo las características evolutivas de nuestros niños y niñas”

Escribid los comportamientos más frecuentes de vuestros niños y niñas según su edad y comentadlos en el grupo.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

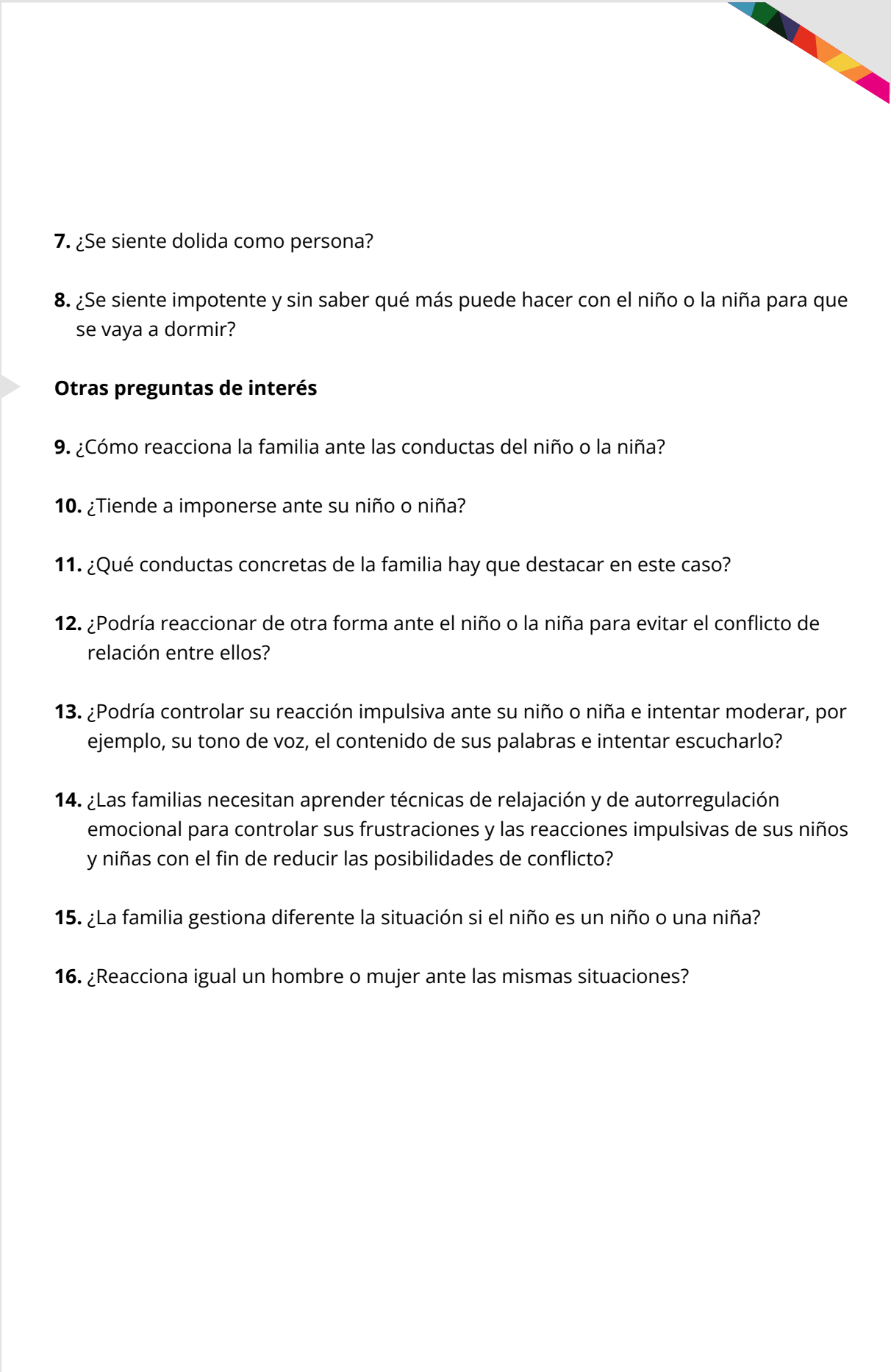
Ficha 2.1.

“Meterse en la cama, 4 años”

- **Familia:** ... Y todos vivieron felices y comieron perdices. Bueno, este es el final de la historia y ya es hora de irte a la cama.
- **Niño/a:** ¿Me puedes leer otro cuento?
- **Familia:** No, ya es tarde, así que buenas noches. Mmmmm, a ver, hoy echan una buena película en el canal.
- **Niño/a:** ¡Veeen!
- **Familia:** ¿Qué pasa?
- **Niño/a:** Tengo sed. ¿Puedo ir a beber agua?
- **Familia:** Bueno, date prisa y vete a la cama. A ver, ¿qué canal era...? Ah sí, el canal...
- **Niño/a:** ¡Veeen!
- **Familia:** ¿Qué pasa ahora?
- **Niño/a:** Tengo que ir al lavabo.
- **Familia:** Muy bien, ve, y, por favor, métete en la cama enseguida, ¿eh?

Cuestiones

1. ¿Qué conducta tiene el niño o la niña?
2. ¿Esta conducta es de esperar por su edad?
3. ¿Qué busca obtener de la familia?
4. ¿Cómo se siente la familia ante la conducta del niño o la niña?
5. ¿Se siente molesta e irritada?
6. ¿Se siente retada en su autoridad?



7. ¿Se siente dolida como persona?

8. ¿Se siente impotente y sin saber qué más puede hacer con el niño o la niña para que se vaya a dormir?

Otras preguntas de interés

9. ¿Cómo reacciona la familia ante las conductas del niño o la niña?

10. ¿Tiende a imponerse ante su niño o niña?

11. ¿Qué conductas concretas de la familia hay que destacar en este caso?

12. ¿Podría reaccionar de otra forma ante el niño o la niña para evitar el conflicto de relación entre ellos?

13. ¿Podría controlar su reacción impulsiva ante su niño o niña e intentar moderar, por ejemplo, su tono de voz, el contenido de sus palabras e intentar escucharlo?

14. ¿Las familias necesitan aprender técnicas de relajación y de autorregulación emocional para controlar sus frustraciones y las reacciones impulsivas de sus niños y niñas con el fin de reducir las posibilidades de conflicto?

15. ¿La familia gestiona diferente la situación si el niño es un niño o una niña?

16. ¿Reacciona igual un hombre o mujer ante las mismas situaciones?

Ficha 2.2.

“Aprendiendo a relajarnos”

1. Nos sentamos cómodamente en una silla con los brazos y las piernas estirados.
2. Cerramos los ojos. Tomamos aire y lo expulsamos lentamente y con suavidad. Seguimos con los ojos cerrados respirando profundamente durante todo el tiempo que dure la actividad.
3. Cerramos los puños con fuerza unos segundos y a continuación los abrimos de golpe. Notamos que los brazos, los antebrazos y las manos se relajan.
4. Recordamos/imaginamos una situación amable durante 60 segundos y pensamos “me encuentro bien, estoy a gusto”.
5. Recordamos o imaginamos una situación poco agradable durante unos 30 segundos y pensamos “no me gusta, pero puedo con ello”.
6. Volvemos a recordar o imaginar la situación muy agradable anterior u otra nueva durante 60 segundos y pensamos otra vez “me encuentro bien, estoy a gusto”.
7. Abrimos los ojos poco a poco y nos sentamos bien en la silla.
8. Analizamos si hemos notado cambios de ánimo al pasar de la situación muy agradable a la situación menos agradable, y si hemos notado otro cambio al pasar de la situación poco agradable a la situación muy agradable. Es importante darse cuenta de que este cambio de ánimo tiene que ver con lo que estamos pensando, recordando o imaginando, y que eso lo hemos escogido nosotros mismos.
9. Es importante darse cuenta de que a menudo nuestro estado de ánimo tiene que ver con lo que pensamos y lo que nos decimos a nosotros mismos. Por eso, nos conviene estar atentos a lo que nos estamos diciendo si queremos controlar y regular nuestras propias emociones.

- 10.** Nos conviene decirnos cosas positivas a nosotros mismos en el día a día.
- 11.** Podemos practicar este proceso de relajación dos o tres veces al día para estar mejor.
- 12.** Cuando tengamos momentos tensos, esta actividad de relajación nos puede ayudar a calmarnos.
- 13.** Nos resultará útil pensar que en momentos de tensión podemos practicar la relajación y así aprender a controlar nuestras emociones, y que no son necesariamente momentos en los que las situaciones puedan con nosotros.
- 14.** Nos conviene dedicarnos todos los días algunos momentos para pensar en los aspectos positivos que tenemos, tanto en las personas como en lo que nos rodea: salud, familia, casa, etcétera.



Ficha 3.1.

“Reconociendo lo positivo de uno mismo”

- ¿Nos resulta difícil decir cosas positivas sobre nosotros mismos? ¿Por qué?

- Cita algunas cosas positivas de uno mismo.

- Cita algunas cosas que te guste hacer solo.

- Cita algunas cosas que te guste hacer en compañía de la familia o los amigos.

- ¿Es más fácil encontrar defectos que virtudes? ¿Por qué?

- ¿Cambiaríamos nuestras relaciones con los demás si reconociéramos nuestras propias virtudes y las de los demás?

Ficha 3.2.

“Pensamientos que ayudan o no ayudan”

• PRIMERA OPCIO

SITUACIÓN 1

La familia y el niño o niña están en la cocina. Mientras acaba de hacer la cena, el niño o niña ayuda a poner la mesa y va cogiendo las cosas de los cajones y colocándolas en la mesa.

Pensamiento que no ayuda

• Familia:

Tengo que mantener controlada la situación y todo lo que pasa.

Pregunto constantemente al niño o niña qué hace y todo el rato le doy indicaciones de cómo debe hacer las cosas, qué platos tiene que coger, qué cubiertos, cómo debe colocar los vasos, etcétera.

• Reacciones posibles del niño o niña:

- El niño o niña se siente agobiado/a.
- Intenta evadir a esa persona.
- El niño o niña se enfada.
- Deja de poner la mesa.
- Le dice al familiar que lo haga él.

Pensamiento que ayuda

• Familia:

Las personas tienen capacidad para tomar sus propias decisiones.

Mi niño/niña es lo bastante capaz de hacer las cosas solo y no es necesario que le pregunte todo el rato qué hace, ni decirle cómo lo tiene que hacer todo.

• Reacciones posibles del niño o niña:

- El niño/La niña está tranquilo/a.
- El niño o la niña se da cuenta de su capacidad de encargarse de las tareas domésticas.
- El niño o la niña se siente responsable y autónomo/a.
- Se vuelve a repetir en el futuro la experiencia gratificante.

SITUACIÓN 2

El conjunto familiar está reunido y piensan propuestas de lugares a los que ir de vacaciones. Van apuntando las ideas que dicen los demás.

Pensamiento que no ayuda

- **Familia:**

Soy superior a ti y te debe quedar claro. No acepto nunca ninguna propuesta de los niños y niñas; les digo que sus propuestas no son realistas y no las apunto.

- **Reacciones posibles de los niños y niñas:**

- Ven egocéntrica a esa persona.
- Evitan a esa persona.
- Se ponen tristes.
- Piensan que todo lo que dicen está mal.
- Se callan en la próxima demanda de participación.

Pensamiento que ayuda

- **Familia:**

Soy como los demás, ni más ni menos. Creo en el respeto mutuo y los animo cuando formulan una propuesta; lo escribo y les digo que sería muy divertido hacer eso.

- **Reacciones posibles del niño o niña:**

- Ve al familiar como una persona respetuosa y amigable.
- Se pone contento cuando la persona adulta dice algo bueno.
- Cada vez va diciendo cosas más divertidas.
- Se siente creativo.



SITUACIÓN 3

La familia y el niño o niña juegan y montan un castillo nuevo que han comprado juntos.

Pensamiento que no ayuda

- **Familia:**

Yo soy quien sabe qué se debe hacer en todas las cosas. No deja hacer nada al niño o niña. Mira las instrucciones todo el rato y da todas las indicaciones.

- **Reacciones posibles del niño o niña:**

- No quiere jugar con esa persona.
- Se siente nervioso.
- Se enfada porque la otra persona lo hace todo.
- Se marcha porque no quiere jugar más con ella.

Pensamiento que ayuda

- **Familia:**

Escucho lo que las personas tienen que decir y respeto sus decisiones. Dejo hacer al niño o niña; le pregunto qué hará ahora, si quiere que lo ayude y si podemos hacerlo conjuntamente.

- **Reacciones posibles del niño o niña:**

- Se siente respetado.
- Pide a la persona que lo ayude.
- Le pide volver a compartir ratos y jugar juntos.
- Está contento.

SITUACIÓN 4

La familia y el niño o niña hacen los deberes del colegio juntos.

Pensamiento que no ayuda

- **Familia:**

No sirvo para nada. Los demás son mejores que yo. Soy un desastre. Me enfado conmigo mismo porque no sé hacerlo bien.

- **Reacciones posibles del niño o niña:**

- No me gusta trabajar con esa persona.
- Le dice que lo dejen en paz.
- Se siente culpable.
- Se pone triste porque cree que el adulto se ha enfadado con ella.
- No vuelve pedirle ayuda en caso de necesidad.

Pensamiento que ayuda

- **Familia:**

Todas las personas son importantes, incluyéndome a mí mismo. Si me equivoco o no sé algo, se lo digo al niño o niña; vamos a buscarlo juntos e intentamos ver si lo podemos hacer bien.

- **Reacciones posibles del niño o niña:**

- Es agradable trabajar con esa persona.
- Le gusta que el adulto le ayude.
- Le dice al familiar que si puede volver a contar con él en caso de necesidad.
- Aprende a buscar alternativas cuando se equivoca o no sabe dónde buscar soluciones.
- Le gusta ponerse retos.

Ficha 3.3.

“Pensamientos que ayudan o no ayudan”

- **SEGUNDA OPCIÓN**

Alternativa: juego del termómetro

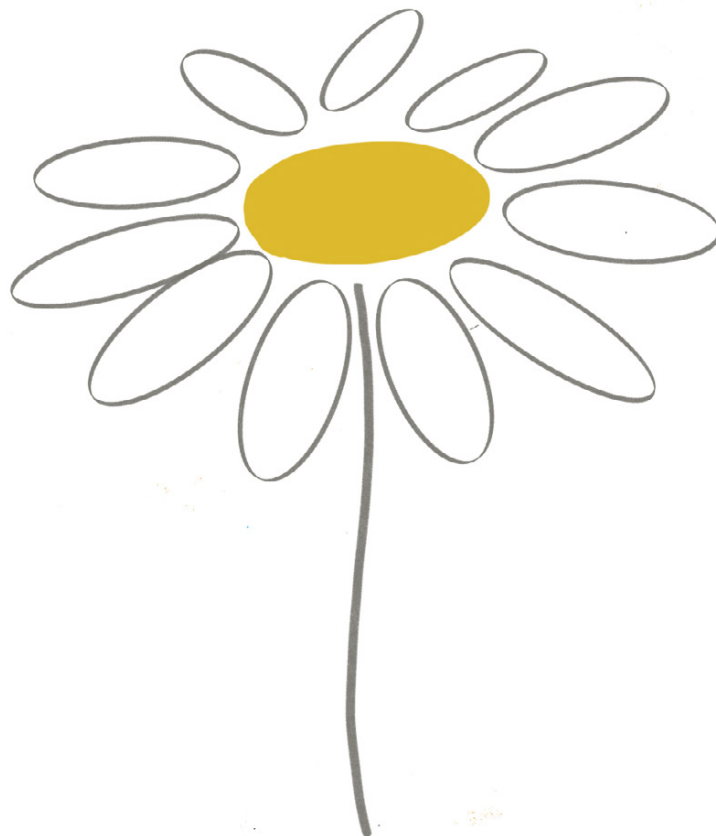
En voz alta, hay que ir diciendo las frases facilitadas en las fichas de pensamientos que ayudan y pensamientos que no ayudan. Las personas participantes se deberán situar a un lado, en medio o al otro lado de una línea imaginaria, en función de si están totalmente de acuerdo con lo que dice la frase, no lo tienen muy claro o si piensan totalmente lo contrario.

El hecho de proponer así la actividad nos permite dinamizar el espacio; las familias se levantan, se mueven; lo viven de una manera más lúdica.

Ficha 3.4.

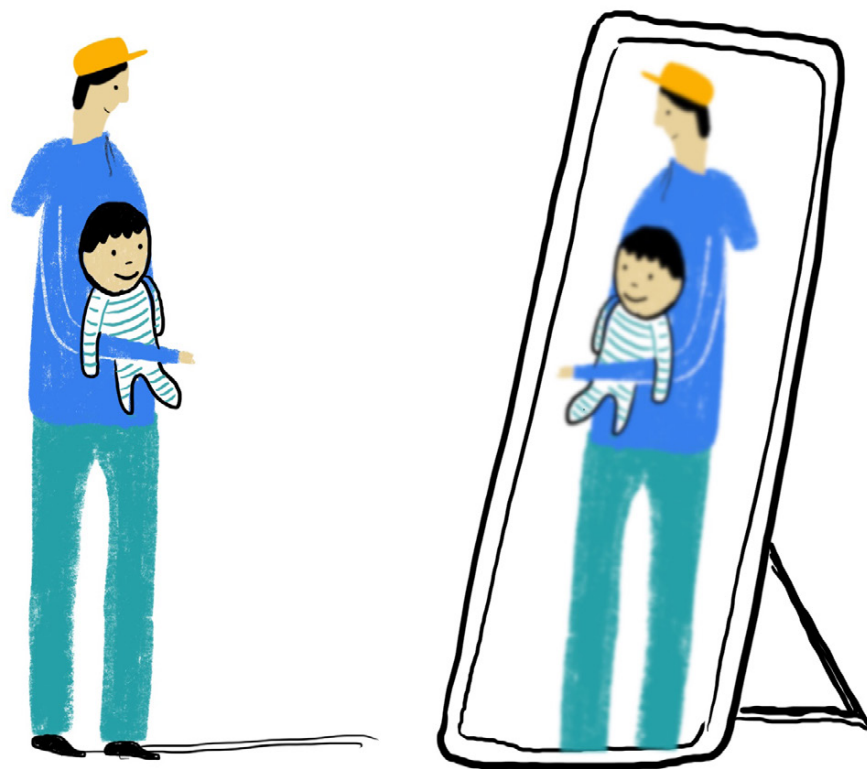
“Los pétalos de mi margarita”

Escribe en un pétalo una característica positiva propia y luego que lo hagan las personas que están a tu lado. Además, en casa tienes que escoger a tres o cuatro personas importantes para ti (de la familia, amigos o amigas, compañeros o compañeras de trabajo, pareja, etcétera) y les tienes que pedir que escriban en los pétalos lo que les guste o valoren más de ti. Todos los pétalos deberán rellenarse.



Ficha 4.1.

“Dibujo – autoestima 1 – padre – bebé – espejo”



Ficha 4.2.

“Dibujo – autoestima 2 – niño/niña – espejo”



Ficha 4.3.

“Dibujo – autoestima 3 – objeto defectuoso”



Ficha 4.4.

“Dibujo – autoestima 4 – iniciativa”



Ficha 5.1.

“Vocabulario que expresa sentimientos”

Anotad en las columnas que hay a continuación palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables:

• Sentimientos agradables

- | | |
|-----------------------|-----------------------------|
| • Aceptado o aceptada | • Apreciado o apreciada |
| • Animado o animada | • Esperanzado o esperanzada |
| • Feliz | • Molesto o molesta |
| • Agotado o agotada | • Frustrado o frustrada |

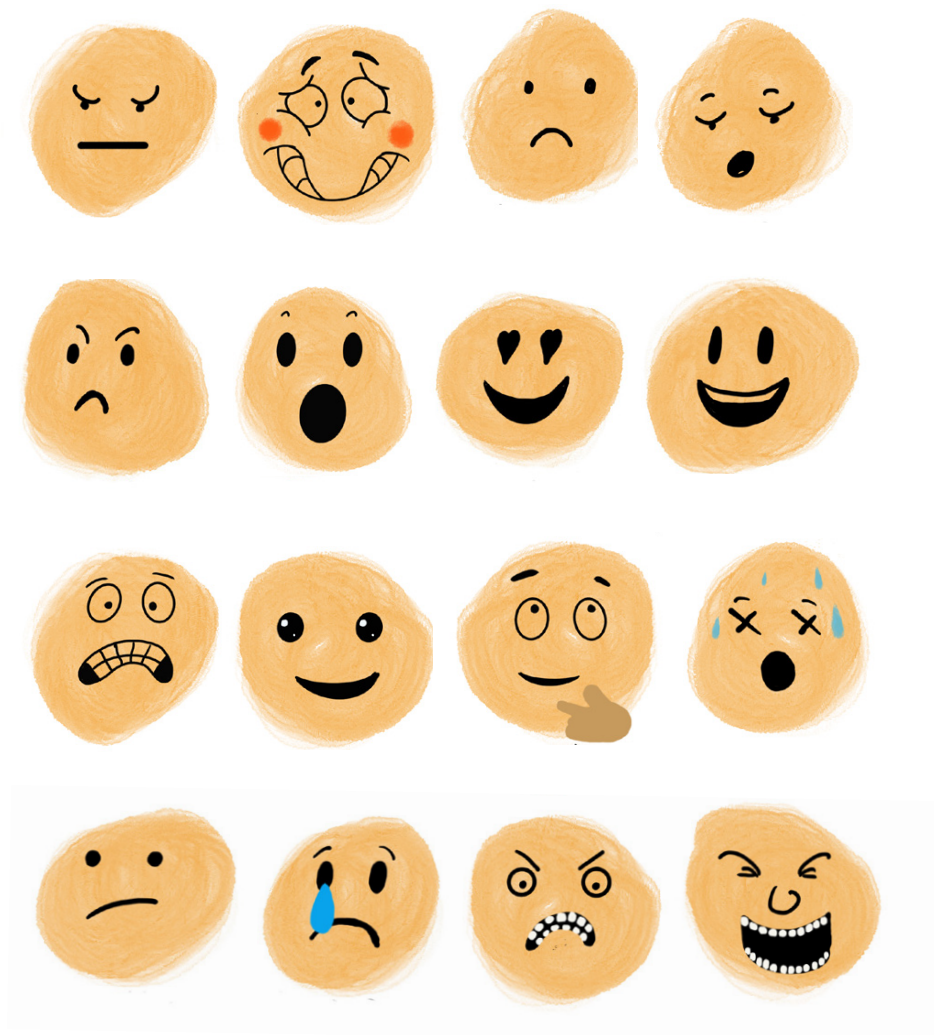
• Sentimientos desagradables

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| • Asustado o asustada | • Enfadado o enfadada |
| • Molesto o molesta | • Triste |
| • Frustrado o frustrada | • Agotado o agotada |

Ficha 5.2.

“Dibujos de caras que expresan sentimientos”

Anotad a continuación, al lado de las figuras, palabras que expresen sentimientos agradables y desagradables:



Ficha 5.2.

Dibujos de caras que expresan sentimientos



ENFADADO/DA



TÍMIDO/DA



TRISTE



ABURRIDO/DA



MALICIOSO /SA



SORPRENDIDO/DA



ENAMORADO/DA



ALEGRE



ASUSTADO/DA



ILUSIONADO/DA



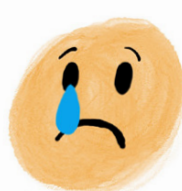
REFLEXIVO/VA



AGOTADO/DA



CONFUNDIDO/DA



DEPRIMIDO/DA



RABIOSO/SA



HISTÉRICO/A

Ficha 5.3.

“El lenguaje de la escucha activa”

“Veo que te sientes porque”

“Veo que te sientes (deben sustituirse los puntos por las palabras que expresan sentimientos) porque (sustituir los puntos por la posible situación que ha provocado este sentimiento)”

• **Palabras que expresan sentimientos**

- Contento/contenta
- Gustar
- Emocionado/emocionada
- Apreciado/apreciada
- Grande
- Bueno/buena
- Bien
- Complacido/complacida
- Feliz
- Orgulloso/orgullosa
- Enfadado/enfadada
- Confundido/confundida
- Decepcionado/decepcionada
- Temeroso/temerosa
- Dolido/dolida
- Ignorado/ignorada
- Triste
- Amado/amada
- Asustado/asustada
- Injusto/injusta
- Infeliz
- Preocupado/preocupada
- Vencido/vencida

• **Ejemplos de mensajes que utilizan la escucha activa:**

“Siento que estás enfadado o enfadada conmigo porque no quiero que vayas a dormir esta noche a casa de tu amiga”.

“Veo que te sientes dolido o dolida porque tu niño/niña es muy exigente contigo y eso te hace sentir angustiado o angustiada”.

“Entiendo que te sientes despreciado o despreciada porque no escucha tus ideas”.

“Veo que te sientes bien porque has aprobado el examen final”.

Ficha 5.4.

“Mensajes que no utilizan y mensajes que sí utilizan la escucha activa”

SITUACIÓN 1

Nuestro/a niño/a está jugando en el parque cuando otro/a niño/a coge uno de los juguetes, nuestro/a niño/a cuando lo ve se echa a llorar y se dirige hacia el familiar para comentarle:

- A.** Venga, no llores, no pasa nada... Juega con los demás juguetes y luego le pedimos que nos lo devuelva.
 - B.** Veo que te sientes triste y molesto/molesta porque esta situación te hace sentir mal. Complétalo con una frase de escucha activa:
-

SITUACIÓN 2:

NIÑO/A: *¡Estoy harto/harta! Nunca puedo jugar al fútbol en el patio, ¡no me dejan!*

- A.** Bueno, ¡no hay para tanto! Tranquilízate y juega a otra cosa...
- B.** Veo que te sientes triste y molesto/molesta porque esta situación te hace sentir mal.

Completa-ho amb una frase d'escolta activa:

SITUACIÓN 3:

ADOLESCENTE: *¡Estoy fatal! No hay derecho, mi novio/novia me ha dicho que se acabó lo nuestro, no podré vivir sin él/ella...*

- A.** Venga, no pasa nada. ¡Eres muy joven y podrás tener todos los que quieras!
- B.** Veo que te sientes muy triste y con preocupación y que esta situación es muy importante para ti.

Complementa-ho amb una frase d'escolta activa:

Ficha 6.1.

“Mensajes yo”

Ante las situaciones que se producen a nuestro alrededor, reaccionamos con varios sentimientos, pensando en las consecuencias que se derivan de estas situaciones y pensamientos. Teniendo en cuenta eso, debemos saber que el lenguaje positivo y motivador puede hacer que los niños y niñas se sientan mejor. También tenemos que saber que la forma de dar los mensajes (tanto de gesticulación como de entonación) puede modificar la percepción. Así pues, los mensajes yo pueden enseñar a los niños y niñas qué nos provocan sus acciones.

Fórmula de un mensaje yo:

“Cuando me siento porque”

“Cuando veo que os peleáis (**situación**) me preocupo (**sentimiento**) porque os podéis hacer daño (**consecuencia**)”.

Ejemplos de frases

- “Cuando te echas por el suelo, me pongo nervioso/nerviosa porque te ensucias la ropa y después tengo que lavar y trabajar más”.
- “Cuando me gritas, me siento humillado/humillada porque veo que no me respetas”.
- “Cuando no haces tus tareas, me siento incómodo/incómoda porque parece que quieres que te las haga yo”.

Crea ejemplos propios de mensajes yo con posibles situaciones familiares muy frecuentes.

“Cuando me siento porque”

“Cuando me siento porque”

Ficha 6.2.

“El lenguaje positivo y motivador para animarse uno mismo y animar a las demás personas”

El uso de un lenguaje de cariz positivo y motivador incrementa la confianza en las acciones y las decisiones de los niños y niñas, además de mejorar los vínculos familiares. Sin embargo, debemos ir con cuidado porque un mal uso de las frases puede tener un efecto totalmente contrario y dejar a los niños y niñas inseguros e indecisos.

Debemos tener presentes varios factores clave cuando queremos motivar y animar:

1. Nuestro mensaje provoca pensamientos en las demás personas:

Frase positiva

- Es genial lo que has hecho.
- Has tenido una buena idea.
- Es agradable verte disfrutar.
- Como no estás satisfecho/satisfecha, ¿qué crees que podrías hacer para estarlo?
- Creo que conseguirás esa meta.
- Confío en tus posibilidades para hacerlo. ¡Eso!
- Confío en tu opinión.
- No has podido conseguir todavía lo que quieres, pero acabarás consiguiéndolo.
- Te esforzaste mucho en eso. - Se nota que has progresado.
- Estás mejorando en eso.

Pensamiento provocado

- Me siento satisfecho/satisfecha porque soy bueno/buena.
- Soy creativo/creativa y listo/lista.
- Siento placer cuando me lo paso bien porque me quiere.
- Puedo mejorar mi situación porque depende de mis acciones.
- Soy capaz de hacerlo.
- Me valora y cree que tengo recursos para superar tareas difíciles.
- Soy una persona de confianza.
- Vale la pena el esfuerzo y la constancia porque habrá éxito.
- Considera que he hecho un buen trabajo y he cumplido las expectativas.
- Estoy en el buen camino; con el tiempo hago las cosas mejor.
- Mis esfuerzos dan sus frutos.

2. No conviene añadir un comentario final que pueda acabar siendo contraproducente porque puede llegar a desanimar o a producir la sensación de nunca hacer lo suficiente, que no se llega a las expectativas de los que nos rodean, etcétera.

Oye, veo que te has esforzado mucho en eso, pero lo podrías haber hecho todavía mejor.

Oye, gracias para preparar la cena, pero otro día intenta no ensuciar tanto la cocina.

Aquest missatge comporta dubtes a l'infant sobre l'afirmació feta.

3. En otras ocasiones la persona adulta puede mencionar directamente al niño o niña y decirle que se requiere su ayuda y hacerla necesaria. Eso puede comportar para el niño o niña una buena manera de hacer sentir valorada su aportación por las personas adultas de su entorno.

Me gustaría que me dieras tu opinión sobre...

Quizás nos podrías ayudar con este problema.

Nos podrías decir qué piensas; quizás tu punto de vista nos ayuda.

Tenemos este problema; ¿tú qué piensas de él?

¿Has visto qué problema hay? ¿Cuál es tu opinión? ¿Qué habría que hacer?

Ficha 7.1.

“Actividades de relajación”

Técnica 1: “Una ducha especial”

- **Secuenciación:** Trabajo en subgrupos formados por familiares y niños y niñas.
 1. Nos sentamos cómodamente e intentamos tener los brazos y las piernas estiradas.
 2. El niño o niña, si quiere, puede cerrar los ojos. Cogemos aire profundamente y lo expulsamos lentamente. Lo repetimos otra vez.
 3. Debemos simular una ducha sin prisa. Primero simularemos que abrimos el grifo y el agua tibia cae lentamente. Por eso, daremos unos toquecitos con la punta de los dedos por el cuello, los hombros, los brazos, la espalda, el abdomen, etcétera, por todo el cuerpo de nuestro niño o nuestra niña y sin prisa.
 4. A continuación, simularemos que nos echamos el gel en la mano y que damos masajes pequeños y suaves por todo el cuerpo del niño o niña como si lo estuviéramos enjabonando.
 5. Volvemos a abrir el grifo con agua caliente, de modo que vuelva a caer por encima del niño o niña hasta que se vaya todo el jabón. Iremos dando masajitos con la mano por el cuerpo del niño o niña para ir retirándole el jabón.
 6. Finalmente simularemos que cogemos una toalla grande abriendo mucho los brazos, y con un gran abrazo envolvemos al niño o niña.
 7. Para acabar, volveremos a hacer tres inspiraciones profundas y soltaremos el aire muy lentamente.

Técnica 2: “Visualización: el mar”

• Secuenciación

1. Apoya la espalda en la silla, pone los pies en el suelo y deja que las manos descansen sobre las piernas. Cuando oigas este sonido (<<<<>>>>), cierra los ojos y no los abras hasta que lo vuelvas a oír. Respira lentamente por la nariz. Nota cómo se te hincha la barriga cuando entra el aire y cómo se desinfla cuando lo sacas por la nariz.

[pausa]

2. Imagínate que estás en una playa de arena blanca y suave. El mar tiene un color azul intenso. El sol lo llena todo con luz y con los rayos dorados te calienta la piel. Te sientas en la arena para escuchar el ruido de las olas que van y vienen... Este rumor te relaja y te llena de tranquilidad. Coge aire lentamente por la nariz: ¡cómo huele a mar! Siente cómo se te llenan los pulmones de ese olor. Lentamente suelta el aire por la nariz. Fíjate en que las olas van y vienen, se mueven al mismo ritmo que tus pulmones cuando respiras. Coges aire... y lo sacas... Se acerca una ola que empieza a crecer. Coge aire por la nariz y nota cómo los pulmones se te hinchan con fuerza. Poco a poco van creciendo... Mira cómo la ola se deshace en la arena mientras sacas lentamente el aire por la nariz. Ves otra ola que viene de lejos. Coge aire por la nariz y respira con la ola. Ella va creciendo como tus pulmones, poco a poco. Saca el aire por la nariz y escucha el ruido que hace... Es como el sonido de la ola cuando se deshace en la arena de la playa.

[pausa]

3. Notas un calorcito agradable en la piel. Hay unas cuantas gaviotas que juegan alegres mientras vuelan en el cielo azul. Después de respirar con las olas, te sientes muy bien. Notas tu cuerpo más ligero y con más energía. Esta playa es tuya y puedes volver a ella siempre que lo desees. Cuando estés nervioso, enfadado o triste, puedes venir y dejar que las olas te ayuden a relajarte para sentirte mejor. Con una gran sonrisa en los labios, te despidas de las olas, el sol, la arena, las gaviotas y todo tu mar tan especial.

[pausa]

4. Poco a poco, empieza a mover los pies, las manos... Ve volviendo al aquí y ahora. (<<<<>>>>) Ya puedes abrir los ojos.

Técnica 3: “Relajación con limones”

• Secuenciación

1. Nos sentamos cómodamente en una silla o tumbados, con los brazos y las piernas estirados.
2. Cerramos los ojos. Respiramos profundamente tres veces seguidas. Cogemos aire, poco a poco. Sentimos como se llenan los pulmones al máximo. Y poco a poco vamos expulsando el aire lentamente y con suavidad.
3. Ahora imagínate que tienes dos limones, uno en cada mano. Intenta exprimirlos al máximo, sácales todo el jugo que llevan dentro. Notamos la tensión en las manos y en los brazos mientras los exprimimos.
4. Poco a poco vamos abriendo las manos y dejándolas caer. Fíjate en la sensación que tienes en las manos y los brazos, cómo los notas relajarse.
5. Piensa cómo te sientes. Di a ti misma: “estoy bien, estoy relajada”, y nota cada punta de los dedos de las manos y los brazos.
6. Ahora nos imaginamos que somos un gato muy perezoso y te quieres tumbar. Estira los brazos, levántalos por encima de la cabeza y llévalos hacia atrás. Mientras nos estiramos, vamos inspirando y expirando lentamente.
7. Notamos la tensión que tenemos en los brazos. Ahora poco a poco dejamos caer los brazos al lado del cuerpo.
8. Fíjate en la sensación que tienes en los brazos, cómo están relajados y cómo te sientes tú estando relajada.
9. Volvemos a inspirar profundamente, llenando los pulmones al máximo y expulsamos el aire muy lentamente.
10. Nos decimos cosas positivas, como qué bien lo he hecho, qué relajada me siento, y nos damos cuenta de nuestro estado de ánimo.
11. Cuando tengamos momentos tensos, esta actividad de relajación nos ayudará.

Ficha 7.2.

“Identificando emociones”

- Alegría
- Amor
- Tranquilidad
- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza
- Rabia
- Asco

Otras emociones típicas de cada hogar:

- Decepción
- Satisfacción
- Angustia
- Ansiedad
- Apatía
- Armonía
- Calma
- Celos
- Cólera
- Compasión
- Confianza
- Confusión
- Solidaridad
- Seguridad
- Odio
- Frustración
- Temor
- Euforia
- Excitación
- Envidia
- Culpa
- Aburrimiento
- Hostilidad encubierta
- Humillación
- Impaciencia
- Impotencia
- Indiferencia
- Indignación
- Inquietud
- Insatisfacción
- Inseguridad
- Interés
- Deseo
- Ira
- Pereza
- Nostalgia
- Timidez
- Terror
- Placer
- Sorpresa
- Esperanza
- Rebeldía
- Paciencia
- Serenidad

Ficha 7.3.

“Momentos agradables”

Sugerencias de instrucciones posibles:

- Dale un abrazo fuerte!
- ¡Dale un beso fuerte!
- ¡Hazle saber algo bonito que piensas del otro!
- ¡Hazle un peinado bonito!
- ¡Hazle cosquillas!
- ¡Haz algo para que ría!
- ¡Hazle saber a quién se parece de la familia!
- ¡Hazle algo que sepas que le gusta!
- ¡Dale un pequeño masaje de un minuto!
- ¡Dale una sorpresa agradable!
- ¡Cantad una canción juntos!

Otras cosas que sepas que le pueden gustar al otro:

Ficha 8.1.

“Método de exploración de alternativas”

Pasos:

1. Identificar cuál es el problema.
2. Proponer posibles soluciones o alternativas al problema.
3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa.
4. Escoger una de estas alternativas como solución.
5. Pensar en cómo se pondrá en práctica la alternativa.
6. Poner en práctica la alternativa.
7. Fijar un momento para revisar si funciona.

Es importante que, a la hora de utilizar el método de exploración de alternativas, tanto las alternativas de solución como la forma de ponerlas en práctica sean propuestas por los niños y niñas y matizadas, en su caso, por las familias cuando sea necesario.

Con este método, las familias pueden ayudar a los niños y niñas.

- Asumir la responsabilidad de resolver sus propios problemas.
- Desarrollar la capacidad de tolerar frustraciones si las cosas no salen como se esperan.
- Aceptar las consecuencias de sus propias decisiones.

Ficha 8.2.

“Caso para practicar el método de exploración de alternativas”

- **Familia:** ¡No, amor mío! ¿Otra vez quieres dormir en mi cama? Eso no puede ser...
- **Niño/a** ¡Sí! Tengo miedo, ¡quiero dormir aquí!
- **Familia:** ¡No! Se han acabado las excusas. Esta noche duermes en tu cama.
- **Niño/a** : ¡No quiero! –y rompe a llorar–.
- **Familia:** Estoy harto/harta, deja de llorar.
- **Niño/a** –llora y grita más–.
- **Familia:** ¡Basta ya! De acuerdo, dormirás aquí, deja de llorar.

(El niño o niña empieza a calmarse).

Ficha 8.3.

“Caso resuelto”

1. Identificar y comprender claramente el problema.

- **Familia:** ¿Qué te pasa? ¿Quieres dormir en mi cama?
- **Niño/a:** ¡Sí! Tengo miedo, ¡quiero dormir aquí!
- **Familia:** Quieres dormir conmigo porque algo te da miedo, ¿verdad?
- **Niño/a:** Sí, tengo mucho miedo. ¿Puedo quedarme aquí?
- **Familia:** Explícame qué te da tanto miedo.
- **Niño/a:** Llueve, no me gusta nada. ¡Quiero dormir aquí!
- **Familia:** De acuerdo, veo que los días de lluvia no te gustan.
- **Niño/a:** No...

2. Proponer posibles alternativas para solucionar el problema.

- **Familia:** ¿Quieres que hablemos un poquito y lo solucionamos entre nosotros?
- **Niño/a:** De acuerdo.
- **Familia:** ¿Recuerdas cuando no me dejabas apagar la luz?
- **Niño/a:** Sí, pero era pequeño/pequeña, ahora ya soy mayor: ya no me da miedo dormir sin luz.
- **Familia:** ¡Eso! ¿Ves como las cosas no nos dan miedo para siempre? A ver qué podemos pensar... ¿Y si dejamos las puertas de tu habitación y de la mía abiertas? Así, para cualquier cosa que pase, me puedes llamar y vengo rápido.
- **Niño/a:** ¡No! Quiero dormir aquí, no quiero dormir solo/sola, tengo miedo.
- **Familia:** Veo que no te convence mi propuesta. ¿Qué es lo que te da miedo cuando llueve?
- **Niño/a:** No me gusta que entre luz por la ventana y no me gustan los ruidos del cielo.

3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa.

- **Familia:** A ver... Pensemos... qué podemos hacer. Y si los días que llueve hacemos una pequeña trampa: ¿Te dejo la luz encendida y cerramos la cortina para que no entren las luces por la ventana? Ya sé que te dije que la luz siempre la tenemos que apagar antes de dormir, pero en estos casos podemos hacer una excepción.
- **Niño/a:** ¿Me dejarás la luz encendida toda la noche?
- **Familia:** La cortina la dejaremos cerrada, pero la luz, te la dejaré encendida hasta que te duermas. Después vendré a darte un besito y la apagaré.
- **Niño/a:** De acuerdo. Pero, si no me he dormido todavía, ¿la apagarás?
- **Familia:** No, pequeño/pequeña. Este será nuestro trato. Tú vas a ser muy valiente y te dormirás solito/solita. Yo te dejaré la luz encendida y la cortina cerrada. Pero solo los días de lluvia, ¿eh?

4. Escoger una alternativa como solución.

- **Niño/a:** Bueno... Pero, si me dan miedo los días que no llueve, ¿no puedo tener la luz encendida?
- **Familia:** No. Tú dijiste que ya eres muy mayor y valiente. Ya no necesitas la luz para dormir. Si quieres, hacemos este pacto: los días de lluvia cerraremos la cortina y te dejaré la luz hasta que te duermas. Pero solo los días de lluvia. ¿Qué te parece?

5. Concretar cómo se pondrá en práctica esta alternativa.

- **Niño/a:** De acuerdo... Pero, si tengo mucho, mucho miedo, ¿puedo venir aquí contigo?
- **Familia:** Si tienes mucho, mucho miedo, tendremos que pensar en otra cosa. ¿Pero te gusta la idea? ¿Quieres que sea nuestro acuerdo?
- **Niño/a:** Sí...

6. Poner en práctica la alternativa.

- **Familia:** ¿Vamos a tu habitación a ver cómo va nuestro acuerdo?
- **Niño/a:** ¿Ahora?
- **Familia:** ¡Pues claro! Piensa que ahora tenemos la oportunidad perfecta. No sabemos cuándo va a volver a llover. Así que, corre, porque perderemos nuestra oportunidad.
- **Niño/a:** ¡Vamos!

7. Fijar un momento para revisar si funciona esta alternativa.

- **Familia:** Así, muy bien. Mañana por la mañana, si te parece bien, mientras desayunamos hablaremos un poquito más a ver si funciona bien nuestro acuerdo. ¿Sí? Buenas noches.
- **Niño/a:** Buenas noches.



Ficha 8.4.

“Identificación de casos propios”

Pasos:

1. Identificar cuál es el problema.
2. Proponer posibles soluciones o alternativas al problema.
3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa.
4. Escoger una de estas alternativas como solución.
5. Pensar en cómo se pondrá en práctica la alternativa.
6. Poner en práctica la alternativa.
7. Fijar un momento para revisar si funciona.

Ejemplo del caso 1:

Escribe el problema que se podría resolver aplicando este método.

Ejemplo del caso 2:

Escribe el problema que se podría resolver aplicando este método.

Ficha 9.1.

“Método ganar-ganar para la resolución de problemas y la negociación”

Pasos:

1. Identificar el problema entre las partes (familia y niños y niñas).
2. Proponer soluciones entre las partes.
3. Escoger una que sea adecuada para todo el mundo.
4. Decidir qué hará cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo que se ha acordado. Estas consecuencias deberán ser proporcionadas y lógicas en relación con la situación que se trata.
5. Poner en práctica la solución y analizar si funciona. A veces puede ser necesario hacer algunos ajustes en los acuerdos que se han tomado.

A través de los procesos de negociación, la familia y los niños y niñas pueden llegar a acuerdos para solucionar problemas entre ellos.

Los procesos de negociación tienen éxito cuando las partes llegan a un acuerdo que los beneficia a todos. Cuando se negocia, las partes obtienen más de lo que habrían podido tener enfrentándose entre sí, aunque no obtengan lo que inicialmente querían.

Se trata de llegar a situaciones de ganar-ganar en las que todos ganan algo, en lugar de situaciones de ganar-perder en las que una parte gana y la otra pierde.

En los procesos de negociación hay que utilizar adecuadamente las habilidades emocionales y de comunicación.

Es importante:

- Mostrar tranquilidad.
- Evitar decir “tú debes, tú tendrías que, tú has de”.
- Mostrar respeto y confianza hacia la otra persona.

Cuando los procesos de negociación no funcionan, puede ser por alguna de las siguientes causas:

- Cumplir solo a veces lo que se ha acordado o aplicar las consecuencias solo a veces.
- Sentir lástima de la otra parte.
- Estar demasiado preocupado por lo que piensan las demás personas.
- Hablar demasiado.
- Escoger un momento no adecuado.
- Sentir y transmitir hostilidad.
- Tener motivos ocultos.
- Hacer de detective para controlar a la otra persona.
- No confiar en la otra persona.

Ficha 9.2.

“Caso para practicar el método ganar-ganar”

En el siguiente ejemplo, la familia riñe al niño o niña de 4 años porque el niño o niña se ha acostumbrado a dejar los juguetes por todas partes y nunca los recoge.

- **Familia:** ¡Oye! ¡Me tienes hartó/harta! ¿Cuántas veces te he dicho que eso no se puede hacer? ¡Tienes que recoger tus juguetes! No puede haber tanto desorden, recógelo todo ahora mismo. ¡Que no te lo vuelva a decir!
- **Niño/a:** (asustado/asustada) Pero quiero jugar más...
- **Familia:** ¡He dicho que no! Los juguetes hace rato que están aquí. ¡Se acabó! ¡Recoge tus juguetes ahora mismo!
- **Niño/a:** ¡No! ¡Déjame jugar!
- **Familia:** Estamos hablando tú y yo. Haz lo que te digo. O recoges o te los tiro a la basura, tú decides.
- **Niño/a:** ¡Pero no quiero! –el niño o niña rompe a llorar–.
- **Familia:** ¡Se acabó! ¡Ahora mismo a tu habitación! –Lo coge y se lo lleva a su habitación. El niño o niña está llorando y la familia vuelve al comedor y empieza a recoger y guardar los juguetes–.

Ficha 9.3.

“Caso resuelto”

1. Identificar y definir claramente el problema que hay entre las partes, familiar y niño o niña + *mensaje yo*

- **Familia:** Oye, ven aquí un segundo. Quiero que hablemos de algo importante. –El adulto se lo dice sin enfadarse, pero sí serio–. Ya sabes que no nos gusta que dejes tus juguetes desordenado. Mira el comedor, lo tienes todo tirado por todas partes, cualquiera que pase lo puede pisar, rompértelo y, lo peor, se podrían caer y hacerse mucho daño. Cuando haces eso, los acabamos recogiendo nosotros y eso no está bien. Cada uno tiene que ser responsable y arreglar sus propias cosas.
- **Niño/a:** ¡Pero yo quiero jugar más! Me habéis dicho que antes de cenar puedo jugar.
- **Familia:** Sí, está bien que juegues antes de cenar, pero lo que no está bien es que tus cosas estén todas tiradas. Es peligroso.
- **Niño/a:** Pero necesito los juguetes porque quiero jugar más.
- **Familia:** Sí, tesoro, seguirás jugando. Pero mira, al principio te has puesto al lado de la biblioteca, has dejado ahí los juguetes y después los has puesto detrás de la mesa. Lo has dejado todo ahí y has venido aquí. Eso no está bien. El comedor no es tu habitación; es un espacio común, y si alguien deja por todos lados sus cosas, los demás no se sienten cómodos. ¿Qué te parece? ¿Intentamos pensar los dos para ver si encontramos alguna solución?

2. Proponer soluciones entre las partes

- **Infant:** ¿Qué solución?
- **Familia:** Ah, ¡pues no lo sé! Tenemos que pensar los dos antes de llegar a un acuerdo. Así, después, si lo decidimos conjuntamente, lo tendremos que respetar.
- **Niño/a:** De acuerdo.
- **Familia:** ¿Qué te parece tener tus juguetes en tu habitación y solo sacar los que necesitas?
- **Niño/a:** Yo quiero jugar en el comedor. Me gusta mucho jugar aquí.
- **Familia:** De acuerdo, a mí me parece bien. Puedes jugar en el comedor, si quieres, pero solo con los juguetes que necesites, no con todo eso.
- **Niño/a:** Pero yo necesito todos mis juguetes; no quiero jugar solo con algunos.
- **Familia:** De acuerdo, lo entiendo. ¿Y qué solución te parece que podríamos encontrar para que tuvieras todos los juguetes juntos, pero sin que estén por todas partes?
- **Niño/a:** Hum... ¿una caja?
- **Familia:** ¡Muy buena idea! Así tendrás todos los juguetes juntos a tu lado y los podrás guardar dentro cuando termines.
- **Niño/a:** Sí, una grande.
- **Familia:** Mira, podemos hacer una cosa. ¿Ves esa caja? ¿Qué te parece si, cada vez que te levantes para ponerla en otro sitio, ordenas tus juguetes dentro? Así tendrás todas tus cosas solo en el lugar donde estés y no por todas partes. Y así podremos estar tranquilos y cómodos en el comedor.
- **Niño/a:** ¿Esta caja es para mis juguetes?
- **Familia:** ¡Pues claro! Así la tendrás siempre a tu lado cuando estés en el comedor y tendrás fuera los que necesitas. Lo que no necesitas lo tendrás dentro de la caja. Pero ¡ten cuidado! Si acordamos eso, lo tendremos que respetar. Si no, tendrás que jugar a tu habitación y no en el comedor.

Idea 1: La familia propone al niño o niña que juegue solo en su habitación. El niño o niña expresa que para él es importante poder seguir jugando en el comedor. La familia comenta que le parece bien, pero tendrá que sacar de su habitación solo lo que necesite. Esta idea no convence al niño o niña, ya que le gusta jugar en otros sitios además de en su habitación.

Idea 2: El niño o niña propone una alternativa: seguir jugando en el comedor, pero ordenando los juguetes que no utilice y guardándolos todos en la caja que dará a la persona adulta. Además, cada vez que se mueva por casa podrá jugar con sus juguetes, pero tendrá que hacer exactamente lo mismo. Cuando deje de jugar con ciertos juguetes, los tendrá que guardar en la caja. de fer exactament el mateix. Un cop no jugui amb certes joguines, les haurà de desar a la caixa.

3. Escoger una solución que sea adecuada para todas las partes.

- **Familia:** –Vuelve a comentar las dos ideas al niño o niña–. De las opciones que hemos hablado, ¿cuál te gusta más?
- **Niño/a:** Quiero la caja para mis juguetes.

4. Decidir qué hará cada parte para poner en práctica esta solución y proponer las consecuencias que se aplicarán si alguna de las partes no cumple lo que se ha acordado.

- **Familia:** ¿Pero entonces tendrás los juguetes que no utilizas dentro? Recuerda que si sigues dejando los juguetes por todo el comedor tendrás que acabar jugando solo en tu habitación.
- **Niño/a:** Sí. ¿Y tú no te enfadarás si me olvido alguno sin hacerlo expresamente?
- **Familia:** Pues claro, lo hablamos y te lo vuelvo a recordar.

5. Poner en práctica la solución y analizar si funciona.

- **Familia:** De acuerdo. Recoge los juguetes que no utilizas y guárdalos en la caja. Recuerda que tus cosas estarán siempre donde estés tú: si te mueves, lo tienes que recoger todo. A ver cómo lo haces esta semana.

A veces, el proceso de negociación se puede interrumpir antes de llegar a un acuerdo, si no aparece una solución válida en este momento por ambas partes. Si eso pasa, puede ser que las partes decidan volver a intentarlo en otro momento desde el paso 2, y proponer nuevas soluciones para ambas partes. Sin embargo, si el problema debe ser resuelto de forma inmediata y todos los esfuerzos que se han hecho para intentarlo de mutuo acuerdo no obtienen resultados porque el niño o niña no se quiere implicar razonadamente, entonces puede ser que la familia deba tomar una decisión por sí misma en este momento. Más adelante, puede ser que pueda volver a ofrecer al niño o niña una nueva oportunidad para debatir el problema.

A veces puede pasar de que el niño o niña se niegue en redondo a negociar. En tal caso también puede ser que la familia deba tomar la decisión, pero ya le habrá dado la oportunidad de expresarse, aunque no la quiera aceptar, y sabrá que este es un gesto de respeto de la familia, aunque no lo quiera reconocer delante de ella. Por lo tanto, la decisión que tome el adulto o adulta no se podrá entender como una imposición.



Ficha 9.4.

Identificación de casos propios

Pasos:

1. Identificar cuál es el problema.
2. Proponer posibles soluciones o alternativas al problema.
3. Pensar en las posibilidades y limitaciones de cada alternativa.
4. Escoger una de estas alternativas como solución.
5. Pensar en cómo se pondrá en práctica la alternativa.
6. Poner en práctica la alternativa.
7. Fijar un momento para revisar si funciona.

Caso 1:

Escribe el problema que se podría resolver aplicando este método.

Caso 2:

Escribe el problema que se podría resolver aplicando este método.

Ficha 10.1.

Horario semanal

Ejemplo de horario semanal:

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
24 a 7 h	Dormir					Dormir	Dormir
7 a 8 h	Preparar y vestir a los niños y niñas						
8 a 9 h	Llevar a los niños y niñas al colegio						
9 a 10h	Ir en metro					Compra semanal	Trabajo doméstico
10 a 17h	Trabajo						
17 a 18h	Ir en metro						
18 a 18:30h	Jugar en el parque con los niños y niñas	Ver la tele		Tareas domésticas	Jugar en el parque con los niños y niñas	Ocio	
18:30 a 21h	Deberes escolares						
21h a 24h	Preparar la comida y tareas domésticas						

Ejemplo de horario semanal:

Horas	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Ficha 10.2.

“Rutinas, hábitos y límites”

Rutinas y hábitos...

- ☐ Recoger los juguetes
- ☐ Comer solo o sola
- ☐ Vestirse y desnudarse
- ☐ Lavarse los dientes
- ☐ Lavarse las manos y la cara
- ☐ Leer cuentos solo o sola
- ☐ Dormir en su cama
- ☐ Poner la mesa
- ☐ No llevar pañal de día
- ☐ Ir solo o sola al inodoro
- ☐ Dormir sin chupete
- ☐ Sonarse los mocos
- ☐ Dormir sin luz
- ☐ Pedir las cosas
- ☐ Respetar...
- ☐ Otros...

Alternativa

Se deben plastificar las opciones de la ficha “Rutinas, hábitos y límites” en formato imagen y cada niño o niña deberá coger una o dos de estas imágenes y colocarlas (pegadas con Blue-Tack) bajo la frase con la que se identifican más: “ya lo puedo hacer”, “ya lo hago” o “todavía no lo puedo hacer”. De este modo tan visual, tanto las familias como los propios niños y niñas se dan cuenta de todo lo que hacen los niños y niñas, a pesar de ser pequeños.

Ficha 10.3.

“Retos familiares”

Qué cosas quieres cumplir:

•

•

•

•

Qué cosas quieres evitar:

•

•

•

•

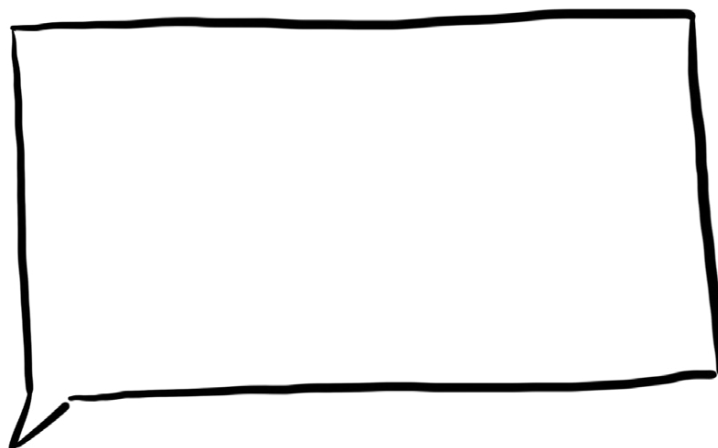
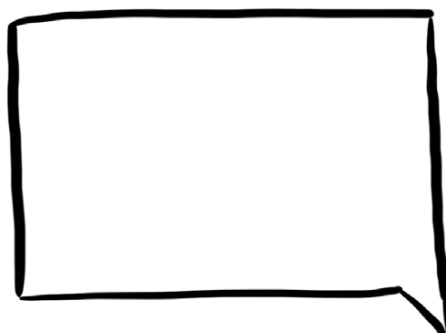
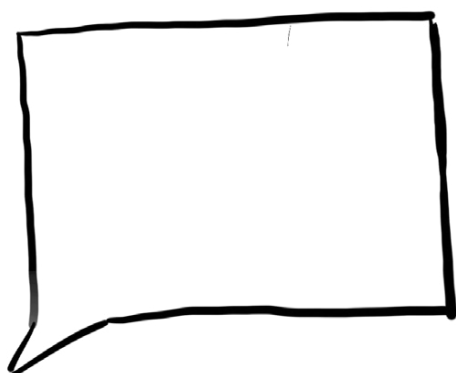
Fic ha 10.4.

“Nuevos hábitos de mejora”

Personal – pareja

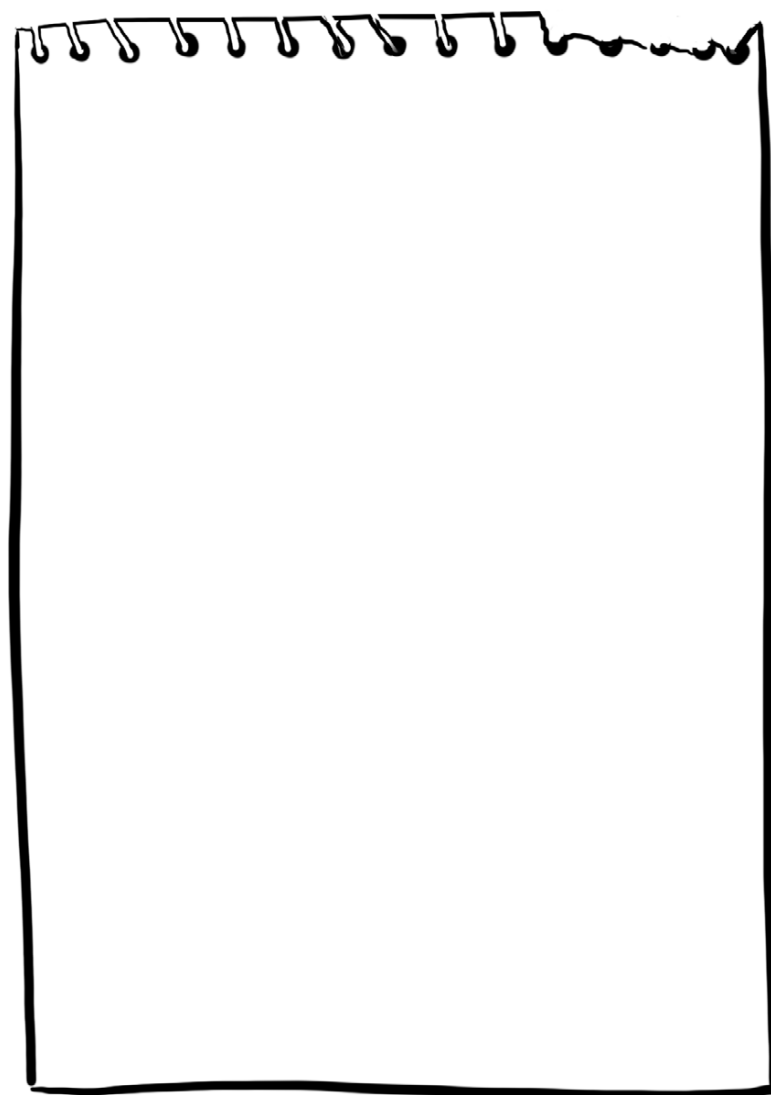
Familia

Niños y niñas



Ficha 10.5.

“Notas de nevera”



Ficha 11.1.

“Caso para practicar la aplicación de consecuencias coherentes”

El niño o niña, de 4 años, y la familia han llegado al parque al que suelen ir otras veces. La familia se ha sentado en un banco y empieza a hojear una revista. El niño o niña sube en un columpio y después se aleja hasta un lugar en el que la familia casi no lo puede ver.

- **Familia (gritando):** ¡No te vayas tan lejos! ¡Ven aquí! (El niño o niña no le hace caso y sigue en el mismo sitio).
- **Familia (gritando más fuerte):** ¡Qué te he dicho! ¡Ven aquí o nos vamos a casa! El niño o niña se acerca un poco al lugar donde está el familiar. El familiar sigue mirando la revista y el niño o niña se vuelve a alejar. La familia no se da cuenta hasta más tarde.
- **Familia (gritando):** ¡Qué haces ahí! ¡Ven aquí ahora mismo!

El niño o niña no hace caso. La familia sigue entretenida con la revista y deja que el niño o niña se quede donde está.

Ficha 11.2.

“Caso resuelto”

El niño o niña, de 4 años, y la familia han llegado al parque al que suelen ir otras veces.

El niño o niña quiere ir ya a subirse al columpio, pero antes la familia le dice con tranquilidad:

- **Familia:** Puedes jugar en el parque todo lo que quieras, pero sin alejarte de donde está el columpio para que yo te pueda ver y no me tenga que preocupar (establecimiento de normas y límites + *mensaje yo*). Si te alejas de donde está el columpio, nos tendremos que ir a casa. Así que tienes que escoger entre no alejarte o irte a casa. ¿De acuerdo? (establecimiento de consecuencias coherentes). ¿Has entendido lo que te he dicho? Repítelo para ver que sí me has entendido.
- **Niño/a:** Que no me vaya de donde está el columpio.
- **Familia:** ¿Y por qué?
- **Niño/a:** Para que puedas verme y no te preocupes.
- **Familia:** ¿Y qué pasará si te alejas?
- **Niño/a:** Qué nos iremos a casa.
- **Familia:** De acuerdo. Ya puedes irte a jugar.

El niño o niña corre a subirse al columpio y la familia empieza a hojear una revista. Al cabo de un rato se da cuenta de que el niño o niña se ha alejado del lugar que le había dicho. Se levanta. Va hasta donde está, le da la mano y le dice con tranquilidad mirándole a los ojos:

- **Familia:** Te he dicho que podías jugar en el parque, pero sin alejarte de donde está el columpio para que te pueda ver y no me tenga que preocupar (normas, límites, mensaje yo). Y tenías que escoger entre no alejarte o irte a casa (consecuencias). Como has escogido alejarte, nos vamos a casa (aplicación de las consecuencias). El niño o niña no se quiere ir y, mientras caminan, insiste en que le deje jugar un rato más porque no volverá a alejarse.
- **Familia:** ¿Estás seguro/segura de que no vas a volver a alejarte?
- **Niño/a:** Sí.
- **Familia:** De acuerdo, confiaré en lo que me dices. Sin embargo, si vuelves a alejarte nos iremos a casa (flexibilidad en la aplicación de las consecuencias).

El niño o niña corre a jugar y a subirse al columpio, la familia vuelve a hojear la revista. Al cabo de un rato, observa que el niño o niña se vuelve a alejar del lugar acordado. Recoge sus cosas, se levanta, va al lugar donde está, lo coge tranquilamente de la mano y le dice mirándolo a los ojos:

- **Familia:** Tenemos que irnos a casa ya porque no has hecho lo que habíamos acordado. –El niño o niña no se quiere ir–.
- **Familia:** Ya te he dicho que tenías que escoger entre no alejarte o irnos a casa. Has escogido alejarte otra vez. Así que ahora nos tenemos que ir a casa (aplicación de las consecuencias).

Ficha 11.3.

Identificación de casos propios

Ejemplo del caso 1:

1. Describe un comportamiento inadecuado del niño o niña para su edad.

2. Describe qué suele hacer la familia ante este comportamiento inadecuado del niño o niña.

3. Identifica las consecuencias coherentes que se podrían aplicar en este caso para facilitar que el niño o niña pueda aprender a regular su propio comportamiento:

Ejemplo del caso 2:

1. Describe un comportamiento inadecuado del niño o niña para su edad.

2. Describe qué suele hacer el familiar ante este comportamiento inadecuado del niño o niña.

3. Identificar las consecuencias coherentes que se podrían aplicar en este caso para facilitar que el niño o niña pueda aprender a regular su comportamiento.



La
família,
la millor
escola

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona

 **Agència
de Salut Pública**