

# Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

Ya se  
lo que te pasa



4  
volumen

María José Ruiz Lozano ■ Felisa Bastida Pozuelo





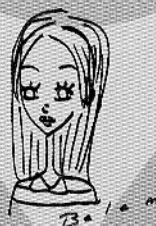
**María José Ruiz Lozano**  
Psiquiatra infantil



**Felisa Bastida Pozuelo**  
Enfermera

# Escuela de Padres

## MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA



Ilustraciones de Belén Laborda Marín

SALUD MENTAL INFANTO-JUVENIL. CENTRO DE DÍA - MURCIA  
SUBDIRECCIÓN GENERAL DE SALUD MENTAL  
SERVICIO MURCIANO DE SALUD

**SESIÓN 7** La comunicación

**SESIÓN 8** A modo de conclusión



volumen 4

## Ya se lo que te pasa

# índice

- Teoría de la comunicación
- La comunicación entre padres e hijos
- La comunicación según los modelos de crianza
- Comunicación y familia
- Actividades prácticas

**SESIÓN 7 La comunicación**

**SESIÓN 8 A modo de conclusión**



# ● Teoría de la comunicación

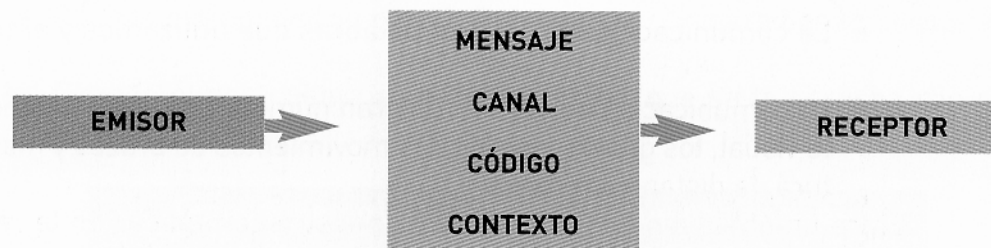
## INTRODUCCIÓN

La **comunicación** es el acto por el cual un individuo establece con otro un contacto que le permite transmitir una información.



Aquí intervienen diversos elementos que pueden **facilitar o dificultar** el proceso.

La **comunicación eficaz** entre dos personas se produce cuando el receptor interpreta el mensaje en el sentido que pretende el emisor.





### ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN LA COMUNICACIÓN:

- **MENSAJE:** Es la información que el emisor quiere transmitir al receptor.
- **CANAL:** Puede ser verbal y/o no verbal. A veces con un solo gesto transmitimos información al receptor. Y cuando utilizamos el canal verbal, el no verbal da una información complementaria muy importante.
- **CÓDIGO:** Utilizamos un lenguaje o código diferente según la edad del niño. Es importante que tanto el emisor como el receptor conozcan el código.
- **CONTEXTO:** La situación en la cual están el emisor y el receptor en el momento en el se transmite la información.

### COMUNICACIÓN VERBAL-NO VERBAL

Las formas de comunicación humana pueden agruparse en dos:

- La comunicación **verbal**: las palabras que utilizamos y el tono de voz.
- La comunicación **no verbal**: un gran número de canales como el contacto visual, los gestos faciales, los movimientos de brazos y manos, la postura, la distancia corporal.

Entre un 65% y un 80% del total de nuestra comunicación la realizamos a través de canales no verbales.

La comunicación verbal siempre lleva consigo una comunicación no verbal.



**Para comunicarse eficazmente, los canales verbales y no verbales deben coincidir entre sí.**

Ej.: Si un hijo le entrega un regalo a su padre por su cumpleaños y éste, con una expresión de decepción, dice: "Gracias, es justo lo que quería". El mensaje no verbal es el que llega, la decepción.

Algunas veces, nuestros **sentimientos no conscientes** se manifiestan a través de nuestra conducta no verbal.

Por ello es importante que seamos conscientes de los mensajes no verbales que estamos enviando.

- Ej.: Cuando le decimos a nuestro hijo cuánto le queremos, tenemos que decírselo también con la mirada, con contacto físico.
- Cuando corregimos su conducta debe haber firmeza pero no desprecio.
- Cuando él nos cuenta algo debe percibir que se le escucha con gran atención.

**Todos tenemos experiencia de que una cosa es "Lo que se dice" y otra "Lo que se recibe".**

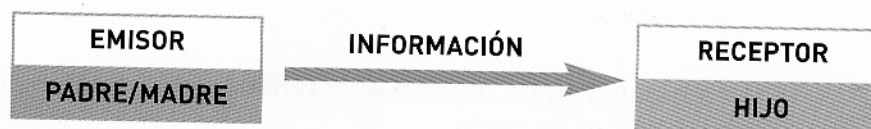




### **PROBLEMAS DEL EMISOR Y DEL RECEPTOR**

Para evitar problemas en la comunicación es conveniente:

#### **Por parte del EMISOR:**



- Escoger palabras sin doble sentido. Dar un mensaje claro y sin ambigüedades.
- El mismo mensaje por el canal verbal y por el no verbal.
- Recalcar lo más importante.
- Decir claramente qué es lo que queremos.
- Comprobar que el mensaje ha sido entendido; debemos preguntar: ¿qué has entendido?.

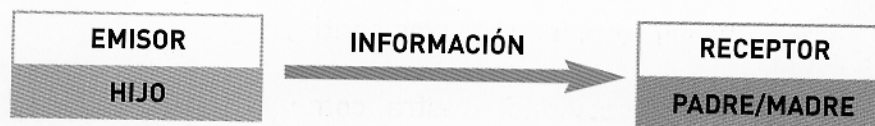


- Tener en cuenta el “contexto” y buscar el momento adecuado para comunicarnos.
- Expresar también nuestros sentimientos.
- Es responsabilidad nuestra, como padres, el crear un buen clima de comunicación.

Todo ésto deberemos **tenerlo en cuenta** cuando seamos nosotros el Emisor y nuestro hijo el Receptor.

**Por parte del RECEPTOR:**

(cuando nosotros somos el receptor y nuestro hijo es el emisor)



- Adoptar una actitud **sin prejuicios**.
- **No juzgar ni criticar**.
- **Dejarle hablar**.
- **Aceptar sus sentimientos** siempre.
- **Escuchar** en lugar de oír, tanto lo verbal como lo no verbal: tono de voz, gestos, etc.
- **Preguntar** si hay dudas. "Entiendo que ..." o preguntarle.
- **Aceptar** a nuestro hijo tal y como es.





En ocasiones se producen **malentendidos**, cuando el receptor entiende algo distinto a lo que pretendía expresar el emisor.

Ej.: Un padre le dice a su hijo "No vuelvas a casa demasiado tarde". ("demasiado tarde" no es una hora concreta y puede entenderse de diferentes maneras).

**Existen algunas estrategias para evitar los malentendidos:**

- Enviar un mensaje claro y sin ambigüedades.
- En vez de "vuelve pronto", diremos: "debes regresar antes de las 7 de la tarde".
- Enviar el mismo mensaje por los canales verbal y no verbal. Mirar a la cara y asegurarnos de que nos están escuchando.
- Parafrasear el mensaje del emisor. "¿A que hora debes regresar?"
- Hacer preguntas, tanto el emisor como el receptor con objeto de aclarar la situación.



## ● Comunicación entre padres e hijos

### ¿CUÁNDO ES EL MOMENTO?

**Es muy importante encontrar  
momentos adecuados para el diálogo.**

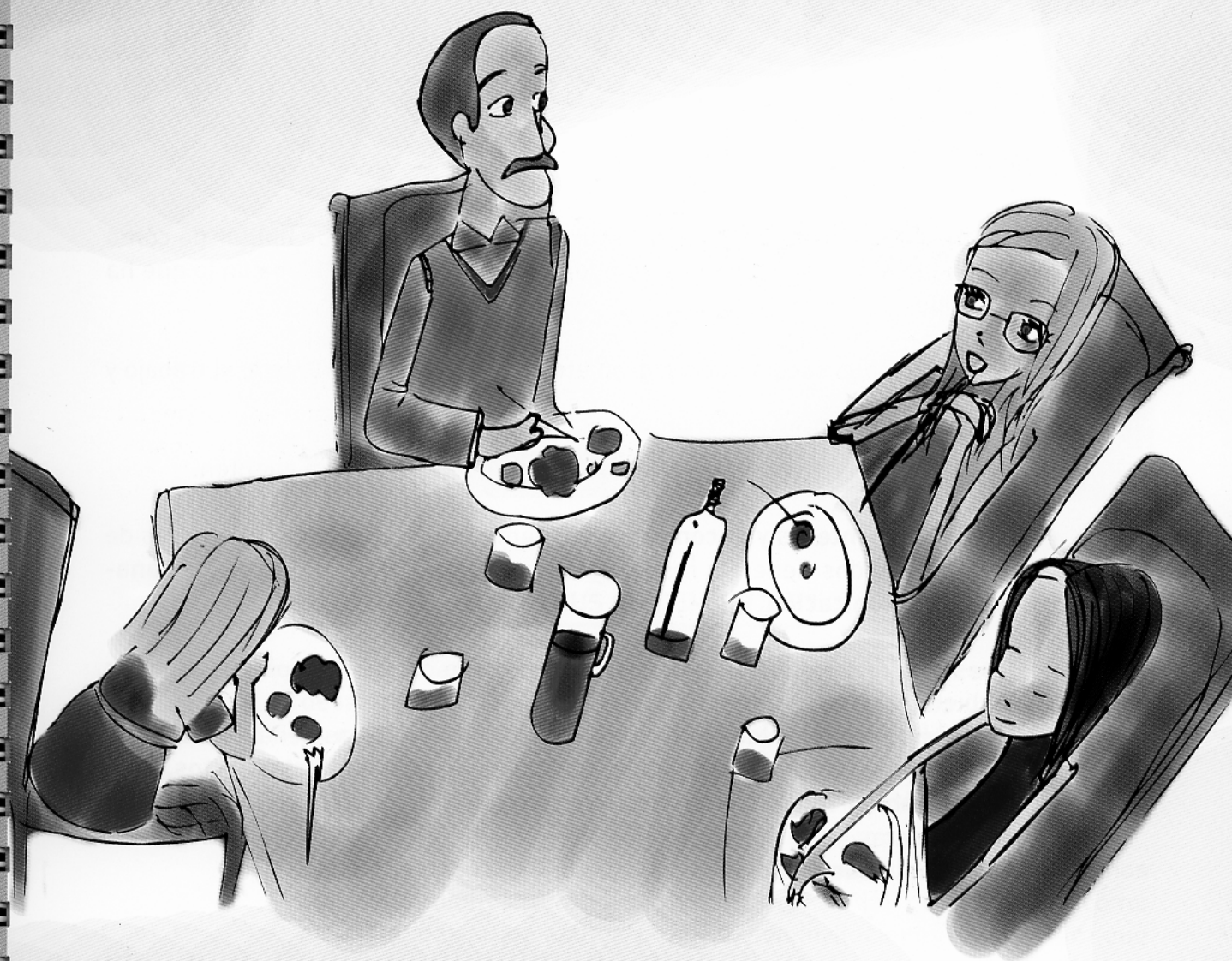
Si como padres esperamos que nuestros hijos nos escuchen, debemos encontrar las mejores condiciones y oportunidades en las que den señales de estar dispuestos a hacerlo.

**Encontrar el momento** significará para ellos que les tenemos en cuenta.

### BUENOS CONDUCTORES PARA UNA COMUNICACIÓN POSITIVA

Un buen diálogo.  
El humor necesario.  
La "transparencia".  
La "buena onda".  
Algún gesto de complicidad.  
Algo de picardía.  
Seriedad y gravedad en el momento preciso.  
Y toda la firmeza para dar una indicación.

**Y no olvidemos la importancia del contacto físico** (comunicación no verbal),  
un abrazo o un beso.





**Empiece muy pronto** a inculcar a sus hijos la costumbre de **hablar** de cómo les ha ido en la escuela, durante el día, y si se ha sentido bien con lo que ha ocurrido.

Cuando lo haga **escúchele con gran atención**. Deje de lado la tele, el trabajo y céntrese en él.

Recuerde que no debe **juzgar ni criticar** lo que sus hijos le cuenten.

**Mediante el interés y el compromiso**, demuéstrole que como miembros de la familia, todos tienen la responsabilidad de **mantener abiertos los canales de comunicación**.

Nuestros hijos, por regla general, saben cómo comunicarnos que algo les inquieta.

Hay que **aprender a leer entre líneas**, estar atentos a las señales, así veremos que nuestros hijos nos hablan **a través de sus conductas, actos, gestos y también con sus síntomas**: escaso rendimiento escolar, contestaciones violentas, etc., mostrándonos su mundo interior.

**Son señales de problemas que no pueden resolver solos.**

A la hora de “ponernos a escuchar” somos **responsables** como padres y como adultos de:

**Preparación:** buscar el momento idóneo.

**Concentración:** mantener los canales limpios (no estar pensando ni haciendo otra cosa).

**Atención:** escuchar. Crear un **clima agradable**.

**No cortar la comunicación:** con críticas, juicios, etc.

### ¿CÓMO AYUDARLES CON SUS SENTIMIENTOS?

- En vez de escuchar distraídamente hágalo **con gran atención**. Será desalentador para su hijo si alguien le escucha sólo de boquilla. Es mucho más fácil contarle sus problemas a un padre que está escuchando con gran interés. Ni siquiera tiene que decir nada. A menudo un silencio solidario es lo único que el niño necesita.
- En vez de preguntar, reprochar, interrogar y aconsejar, **reconozcamos sus sentimientos** con un simple “¡Vaya!” “¡Ajá!”. Expresiones como estas, unidas a una actitud propicia, son invitaciones al niño para que explore sus ideas y sensaciones y posiblemente para que halle una solución.

- En vez de negar el sentimiento ayude a su hijo a **poner nombre** a ese sentimiento. Los padres solemos intentar que el niño deseche un mal sentimiento, creemos que lo contrario empeoraría la situación. Pero cuando el niño escucha las palabras que definen lo que él está experimentando recibe un hondo consuelo. Alguien ha reconocido su vivencia interior. "Ahora estás asustado pero...", "Creo que estás furioso...".
- En vez de explicaciones y lógica concédale sus deseos en la fantasía. A veces que alguien entienda cuánto deseamos algo hace la realidad más llevadera.

Hay etapas, como la **preadolescencia y adolescencia** durante las cuales el chico comienza a tener **secretos**.

Estos no se pueden ni deben compartir con los padres, porque el compartirlos supone, no disponer de espacio propio.

Si queremos saber algo del adolescente es mejor que hagamos una pregunta concreta y sobre todo estar muy atentos a su lenguaje no verbal; su ropa, sus amigos, sus gustos, cualquier cambio de actitud, etc.



## ● La comunicación según los modelos de crianza

### VARIABLES EN LA RELACIÓN PADRES HIJOS

Suelen darse cuatro variables fundamentales:

- El **grado de control**: es la influencia que los padres tienen sobre sus hijos.
- **La comunicación**: la participación que tienen los hijos en la toma de decisiones y establecimiento de normas.
- **Exigencias de madurez**: es el nivel de exigencia de los padres.
- **Afecto en la relación**: el nivel de afecto físico y psicológico que existe en la familia.

### COMBINACIÓN Y RESULTADOS

Al combinar estas variables surgen los tres modelos clásicos de relación padres-hijos que son:

- **AUTORITARIO**: Un alto nivel de control y de exigencia de madurez, pero bajo en comunicación y afecto en la relación.  
El efecto en los niños es una autoestima baja y muy poco control sobre su propia vida.
- **PERMISIVO**: Bajos niveles de control y de exigencia por parte de los padres, y altos niveles de comunicación y afecto.  
El efecto en los niños es de alta impulsividad, irresponsabilidad y de baja autoestima.
- **COMUNICATIVO**: Altos niveles en las cuatro variables; control, comunicación, exigencia de madurez y afecto en la relación.  
El efecto sobre el niño es de alta motivación, percepción de control sobre su vida y alta autoestima.

## ● La comunicación en la familia

### EL SENTIDO COMÚN O LO PRIMORDIAL

“Trate a los demás como le gustaría que le trataran a usted”

“Trate a sus hijos como le gustaría que les trataran los demás”

- ¿Cómo ha reaccionado usted cuando alguien le ha faltado al **respeto** a su hijo?
- Un instante de verdadera **reflexión** podría revelar ocasiones en las que hemos dicho o hecho cosas a nuestros hijos por las que, de intentarlas un extraño, desearíamos verle arrestado o encarcelado.
- Esta es una época muy exigente para ser padres; existen más influencias que nunca sobre los niños y más fuentes de distracción.
- Algunos niños nacen con temperamentos difíciles, mientras otros parecen adquirirlos a través de dolorosas experiencias vitales.
- Es importante no olvidar que **los niños no desean ser malos.**
- Y la responsabilidad de hacer algo al respecto es de los progenitores.



## Cinco principios fundamentales en la comunicación

### 1. Sea consciente de sus propios sentimientos y de los ajenos.

Muchos niños que tienen problemas de conducta también los tienen a la hora de calificar adecuadamente sus sentimientos. Confunden enfadado con furioso, irritado con triste, orgulloso con satisfecho, y muchos otros.

¿Por qué son tan importantes? Pues porque la forma de ser está influenciada en gran medida por ellos.

Hay una relación muy estrecha entre cómo se siente un niño y cómo se comporta. De forma similar, ser consciente de los sentimientos de los demás resulta crucial. Si los niños saben cómo se sienten los demás, su oportunidad de mantener una interacción positiva será mayor, lo que incluye, en ocasiones, obtener lo que desean.

### 2. Muestre empatía y comprenda los puntos de vista de los demás;

“No juzgue a los demás hasta haberse calzado sus zapatos”.

Por ej.: cuando los hermanos se pelean, si se les hace conscientes de los sentimientos del otro; tristeza, sentirse dolido o humillado, es posible que calmen su ira.

Para interpretar los sentimientos de los demás es necesario: una escucha cautelosa y una interpretación del lenguaje no verbal.

Para que nuestros hijos aprendan requieren que les expliquemos nuestra conducta y nuestros sentimientos.

### 3. Haga frente de forma positiva a los impulsos emocionales y de conducta, y regúlelos;

Normalmente acabamos por obtener menos de lo que podríamos haber obtenido. Cuando un niño se encuentra fuera de control, el progenitor para detenerlo hace un comentario en voz muy alta, esto eleva la ansiedad del niño y el adulto reacciona en un tono cada vez más subido.

Inculcar y practicar el autocontrol puede resultar difícil pero ayuda a resolver muchos problemas familiares.



**4. Plántese objetivos positivos y trace planes para alcanzarlos.**

Tanto a nivel personal como con sus hijos. Y es importante considerar los obstáculos para asegurarse el éxito.

**5. Utilice las dotes sociales positivas a la hora de manejar sus relaciones.**

Uno no solo debe ser capaz de expresarse de un modo claro, sino también de saber escuchar. Y aportar respuestas constructivas.

Aquí se incluye la habilidad de resolver problemas y la tolerancia a la frustración; aptitud de superar la desilusión y mantenerse enfocados en sus objetivos.



## Actividades

Para padres y educadores

Ponga en práctica lo aprendido:

He escuchado con gran atención a mi hijo cuando:

---

---

---

---

---

---

---

He reconocido sus sentimientos cuando:

---

---

---

---

---

---

---

Le he ayudado a poner nombre a ese sentimiento cuando:

---

---

---

---

---

Le he concedido sus deseos en la fantasía cuando:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Comentario:





## Notas

# índice

- **Recuerdo de ideas más importantes**
  - La importancia de conocer a nuestro hijo.
  - Los sentimientos.
  - Los límites y las normas
  - Alternativas al castigo.
  - La responsabilidad
  - La resolución conjunta de problemas.
  - La Autoestima.
  - La Comunicación.
  - Niños independientes.
- **Actividades para realizar con sus hijos.**
- **“Organizarse”; algo muy importante.**
- **Algunas preguntas frecuentes de los padres.**



## ● Recuerdo de ideas más importantes

### LA IMPORTANCIA DE CONOCER A NUESTRO HIJO

Una de las **metas** más importantes del "grupo de Padres" es **conocer** realmente a nuestro hijo, **aceptarle** tal y como es, demostrarle que lo queremos, **ayudarle** en lo negativo y **valorarle** y **potenciarle** lo positivo.

**CONOCERLE**

**ACEPTARLE**

**QUERERLE**

**AYUDARLE**

**POTENCIARLE**

Para **conocerle** es necesario crear una relación basada en el diálogo. Debemos de igual manera, observar a nuestro hijo; observar su comportamiento e intentar descubrir el porqué del mismo.

#### **OBSERVAR:**

Por qué hace lo que hace.

Cómo lo hace.

Cuándo realiza esa conducta.

Con quién.

Qué obtiene al final.

De esta manera, **conociendo** a nuestro hijo y sabiendo qué es lo que le gusta, lo que le pone nervioso, lo que le motiva, etc, podremos **ayudarle** a modificar esas conductas por otras más satisfactorias, y también **elogiarle y potenciarle** todo aquello positivo que tiene.

Para **ayudarle** pondremos en práctica todas las actuaciones que hemos ido aprendiendo y que utilizaremos de forma conveniente y según la importancia de cada situación.

Para **potenciar** todas sus habilidades y conductas positivas le elogiaremos de manera descriptiva y le proporcionaremos experiencias para que pueda ponerlas en práctica e incluso mejorarlas.

Recuerde que las **críticas y las etiquetas** no surgieren amor; el amor surge amor.

Trátelos como individuos capaces, ayúdeles a superar sus errores y aliente sus habilidades.

Hemos aprendido cómo resolver los problemas de forma conjunta propiciando el diálogo familiar y la responsabilidad de nuestro hijo, algo que debemos poner en práctica cuanto antes.

Conocerle para ayudarlo





## LOS SENTIMIENTOS

Una idea básica importante que debe quedarles muy clara es que tanto cuando **corrijamos** la conducta como cuando la **elogiamos** debemos seguir la regla fundamental:

**Descripción de la conducta + el sentimiento que nos produce.**

"Haber aprendido a bucear me llena de orgullo".

"Que os peleéis me produce mucho malestar."

"El que hayas ganado el premio de pintura, me llena de orgullo".

Hemos visto lo importante que es hablar de "sentimientos":

- Exponer los nuestros.
- Aceptar los de nuestros hijos

Tanto de los sentimientos negativos como de los positivos.



**Aceptar los sentimientos**

## LOS LÍMITES Y LAS NORMAS

Debemos ya tener muy interiorizado que los niños necesitan para poder evolucionar y crecer de forma sana y equilibrada de unos límites y unas normas

Estas a su vez han de tener las siguientes características:

- Coherencia.
- Deben mantenerse en el tiempo.
- Los padres tienen que coincidir.
- Sólo tienen que ser las necesarias.

La consecuencia lógica



## ALTERNATIVAS AL CASTIGO

### En vez de amenazar o gritar:

- Retire su atención.
- Dé opciones para que escoja.
- Distráigale con otro tema.
- Tiempo fuera o aislamiento.
- Tome medidas para que no vuelva a ocurrir.
- Imponga la consecuencia lógica, si la hay.
- Suprimir acontecimientos agradables.
- Haga un pacto lógico.
- Utilice la resolución conjunta de problemas.

La mayor parte de los problemas de disciplina de nuestros hijos podemos resolverlos utilizando la consecuencia lógica. No olvide ser imparcial y no tener reacciones exageradas.

Si nota que va a perder los estribos y a decir algo que luego lamentará, cuente hasta diez y luego afronte el problema, o dígame a sus hijos que necesita tiempo para reflexionar sobre el asunto.



Pero hay problemas más complicados; como malas notas o rivalidad entre hermanos en los que podemos utilizar otras alternativas como el aviso o la resolución conjunta.

Y luego están los problemas realmente serios; mentiras, hurtos, drogas o alcohol, estas son las verdaderas batallas. Sus hijos deben saber que esos asuntos son muy importantes para usted y deben tener claro cuál será su reacción.

### LA RESPONSABILIDAD

- Darle opciones para que escoja.
- Mostrar respeto por su lucha personal, respetar su afán de superación.
- No bombardearlos a preguntas.
- No precipitarnos dándole respuestas.
- Animarle a utilizar fuentes externas en la resolución de sus problemas.
- No quitarle la esperanza.
- Dejarle ser dueño de su propio cuerpo.
- No interferir en las minucias de su vida.
- No hable de él en su presencia.
- Déjele contestar por sí mismo.
- Utilice alternativas al "no".

## LA RESOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS

Es el mejor método para resolver los conflictos con nuestros hijos, a la vez que les enseña a ellos a resolver los suyos propios así como responsabilidad.

### **La resolución conjunta:**

Pasos: Elegir el momento adecuado.

Hablar de los sentimientos.

Analizar cuál es el problema.

Fijar un objetivo.

Buscar posibles soluciones.

Elegir una.

Establecer un plan.

Llevarlo a cabo.

Evaluar.

Estudios recientes demuestran que los niños cuyos padres están comprometidos en su cuidado se adaptan mejor socialmente, tienen menos tendencia a la violencia y unos coeficientes de inteligencia más altos.

Los niños necesitan que tanto el padre como la madre cuiden de ellos y que les sirvan de modelos, compañeros de juego, consejeros, maestros y cuidadores.

## LA AUTOESTIMA

### Fomentar la autoestima de nuestro hijo

#### VINCULACIÓN:

Resultado de la satisfacción del niño al establecer vínculos importantes para él.

#### SINGULARIDAD:

Conocimiento y respeto de sus cualidades, apoyado por la aprobación que recibe de los demás.

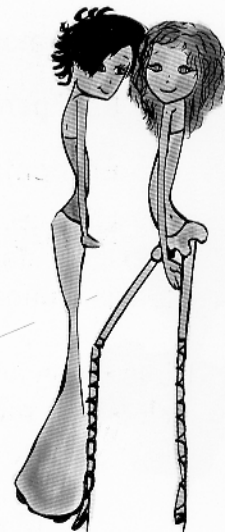
#### PODER:

Disponer de medios, oportunidades y capacidad para hacer lo que tiene que hacer.

#### PAUTAS:

Puntos de referencia y ejemplos adecuados que le sirven para establecer su escala de valores, sus objetivos e ideales propios.

Son los **padres**, las personas más cercanas afectivamente al niño, las que más influyen en su autoestima. Es nuestra responsabilidad como padres el potenciar la de nuestro hijo, conocerle y ayudarle en el día a día.





## LA COMUNICACIÓN

### MEJORE LA COMUNICACIÓN CON SU HIJO:

Cree un buen clima para el diálogo.

Escuche a sus hijos.

Dígale a sus hijos que les quiere.

Demuéstrele que les quiere.

Acépteles como son.

Quiéralos de manera incondicional.

Esté pendiente de las necesidades de su hijo.

Encuentre intereses mutuos.

No juzgue ni critique.



Para darle a sus hijos las guías que necesitan deberá saber qué ocurre en sus vidas, quiénes son sus amigos, qué hacen juntos, qué aprenden en el colegio, cómo se llevan con sus profesores, cuáles son sus intereses y sus problemas.

Empiece cuanto antes a inculcar a sus hijos la costumbre de hablar de cómo les ha ido durante el día y de cómo se han sentido con lo ocurrido.

Recuerde, una vez más, que no debe juzgar ni criticar lo que sus hijos le cuenten. Cuando lo hagan, escúcheles con toda la atención, deje de lado el trabajo, apague la TV y céntrese en él.



## NIÑOS INDEPENDIENTES

Fomente la autonomía de su hijo.

Que sus hijos sean responsables de tareas domésticas acordes con su edad.

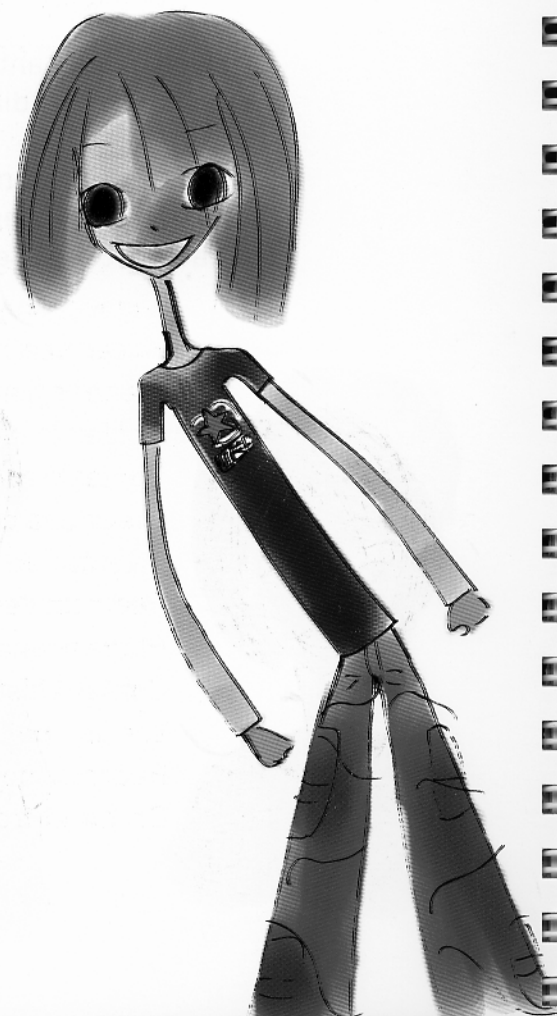
Los niños deben hacerse cargo de su espacio y de sus cosas.

Dedique tiempo a sus hijos, y desarrolle una relación de calidad y confianza con ellos.

No pierda el sentido del humor.

Mantenga abiertos los canales de comunicación.

Enséñele a resolver problemas que surjan entre los hermanos. Dígales que sólo tolerará el buen trato entre ellos.





## ● Actividades para realizar con sus hijos

Leer un cuento juntos.

Comprar una maceta juntos y que el niño se responsabilice de su cuidado.

Ir a darle de comer a los patos del río, estanque, etc.

Hacer un dibujo de lo que ha hecho en el colegio y hablar de ello con alguien de la familia.

Que el niño enseñe al resto de la familia una canción.

Cocinar algo juntos.

Dar un paseo.

Jugar a un juego de mesa.

Hacer una marioneta con una bolsa de papel.

Planear juntos unas vacaciones de ensueño.

Doblar la ropa lavada y ordenarla.

Contarle al niño lo que le gustaba hacer cuando tenía su edad.

Crear una canción de cuna.

Inventar un cuento para dormir.

Pedir un deseo a una estrella.

Planear una fiesta familiar.

Contar chistes y adivinanzas.

Ver una película juntos y luego comentar lo que más le gustó.

Recortar noticias del periódico.

Cortar el frente de una caja de cereales y hacer un rompecabezas.

Buscar pasta con agujero y hacer un collar.  
Leer juntos los cómics del periódico.  
Jugar a ser detective.  
Darnos un masaje en la espalda.  
Aprender a decir algo en un lenguaje diferente.  
Contar las estrellas.  
Contar a su hijo cómo era de bebé.  
Jugar al "veo-veo"  
Escribir una carta a un amigo.  
Dibujar un mapa del vecindario.  
Terminar la frase: "Me gustaría ser ...".  
Jugar a las palabras encadenadas.

**Una paternidad responsable implica dedicar tiempo a nuestro hijo. Un tiempo de calidad durante el cual el niño perciba que su padre/madre está con él.**

Si tenemos más de un hijo deberemos planificar tiempo a solas con cada uno. Al planificar tendremos en cuenta los gustos y aficiones del niño.



Afecto



## ● Organizarse algo muy importante

En cuanto a la **“Rutina Diaria”**:

- Por la mañana levántese con tiempo suficiente.  
Todo lo que pueda preparar la noche anterior déjelo hecho.
- Divida responsabilidades entre todos los miembros de la familia; haga un plan.
- Fomente las comidas en familia; hay estudios que demuestran que el factor que más se repite en las familias felices es que comen o cenan juntos. Es un buen momento para el diálogo.
- Establezca una rutina en cuanto a la higiene diaria, al principio deberá supervisar después se transformará en un hábito.
- Deberá establecer una hora para acostarse. Esta podrá ser negociable según la edad del niño.
- Si es posible, reserve los fines de semana a su familia.
- Tómese tiempo para usted. Como ya hemos marcado antes, el cuidador debe estar bien para poder cumplir su función.
- Simplifique en lo posible las tareas domésticas.

Tómese tiempo



## ● Algunas preguntas frecuentes de los padres

### 1. Mi hija de 5 años es muy tímida, es su mayor problema, y no sé cómo ayudarle.

En primer lugar observaremos su conducta: cuándo ocurre, qué hace, cómo lo hace, con quién, etc.

Es importante que borren esa "etiqueta" de tímida. No volver a utilizarla.

Tenemos que acostumbrarnos a describir su conducta concreta tanto cuando lo haga bien como cuando actúe según esa antigua "etiqueta".



Como hemos visto, si queremos solucionar un problema debemos fijarnos primero un objetivo, y este deberá ser alcanzable y razonable.

Empezaremos por lo más fácil, por ejemplo: "conseguir que hable con un niño de su edad".

Para hacerlo tendremos que proporcionarle la situación concreta y controlada por nosotros, y asegurándonos de que el resultado sea exitoso.

Una vez conseguido ésto le reforzaremos elogiando su conducta, para después pasar a objetivos cada vez más complicados.



**2. Cuando regaño a mi hijo, éste me dice: "lo siento, perdona", pero más tarde vuelve a hacer lo mismo. Me deja que no sé qué hacer.**

La reacción en este caso debe ser firme.

Le podemos decir: "Me parece muy bien que lo sientas, pero ven, siéntate aquí conmigo y piensa cómo podrías hacerlo mejor la próxima vez", "no quiero que vuelva a ocurrir".

El niño debe saber que él es responsable de su conducta y de las consecuencias de esta.

Lo ideal sería utilizar la resolución conjunta de problemas, pero si el niño no se muestra muy interesado podemos empezar utilizando la consecuencia lógica, con ello irá dándose cuenta de que él es el responsable de sus actos y que no ocurren por casualidad.



**3. Mi sobrino y mi hijo, de 9 años de edad, están continuamente peleándose porque los dos quieren el mismo juguete. ¿Qué actitud podemos tomar para acabar con las peleas?**

Recordemos que somos adultos y como tales no podemos perder los estribos.

En este caso podemos tomar medidas anticipándonos, es decir, esconder los juguetes que puedan ser problemáticos.

Así, con los niños en calma, podremos intentar solucionar el problema por medio de la resolución conjunta.

Lo primero es hablar de los sentimientos que les produce a ellos y a nosotros esta situación. Después nos fijaremos un objetivo y buscaremos soluciones.

En el momento que jueguen sin problemas deberemos reforzar dicha conducta con elogios, premios, etc.

Si el problema ya está en curso no conseguiremos nada planteándoles nosotros una solución.

Lo más aconsejable es frenar la pelea; "no vamos a consentir que os peleéis". Retiraremos el objeto de la discusión de manera firme y daremos tiempo a los niños para que se calmen. Entonces podremos proponerle otra actividad.

Recordemos que es importante que los niños no se vean como "el problema" sino como parte de la solución.



**4. Todo lo que estamos aprendiendo aquí está muy bien, estoy de acuerdo en todo, y lo tengo bastante claro. El problema está en llevarlo a la práctica, parece como si no encontrara el momento adecuado.**

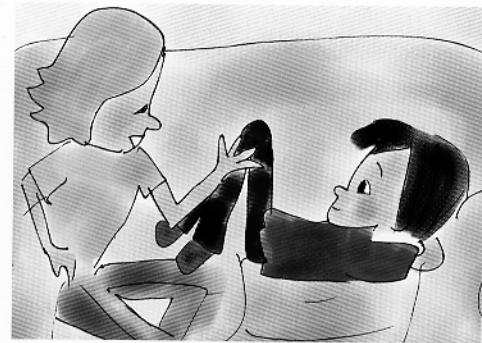
Hasta ahora hemos obrado con nuestro hijo de la mejor manera que hemos sabido, puede que nos hayamos guiado por cómo lo hicieron nuestros padres, por consejos de amigos o por cualquier otra razón.

Pero en este momento, nuestra relación con nuestro hijo no es la que pretendíamos.

Para poner en práctica estas nuevas pautas en la crianza del niño es necesario que en nosotros se produzca un cambio de actitud. A partir de esto se irán produciendo las modificaciones.

Poco a poco iremos encontrando nuevos modos de solucionar y mejorar la relación con nuestro hijo. Y él como respuesta tendrá que ir cambiando también su actitud; algo como el efecto dominó.

Todo este proceso requiere tiempo y trabajo por su parte, pero es necesario si tenemos como meta que nuestro hijo sea una persona adulta, feliz y responsable.







**Escuela de Padres. Método de intervención psicoterapéutica.**

**Edita:** Servicio Murciano de Salud

**Autoras:** María José Ruiz Lozano - Felisa Bastida Pozuelo

**Ilustraciones:** Belén Laborda Marín

**Diseño, coloreado e impresión:** Integraf Magenta S.L. (Empresa de Inserción Sociolaboral)

**Depósito legal:** MU-875-2005

**ISBN:** 84-95393-53-0



4

## Escuela de Padres

MÉTODO DE INTERVENCIÓN PSICOTERAPÉUTICA

Ya se lo que te pasa

volumen

