

M^a Elena de Jorge Martínez (Coord.),
M^a Elena de Jorge Martínez, Pilar Sánchez Álvarez, M. Isabel Ruiz García

Familia y Educación

Guía práctica para Escuelas de
Padres y Madres eficaces

M^a Elena de Jorge Martínez es profesora de Educación Secundaria y Bachillerato en la especialidad de Orientación Educativa. Licenciada en Psicopedagogía por la Universidad de Murcia y Profesora de Pedagogía Terapéutica por la Universidad Complutense de Madrid.

Pilar Sánchez Álvarez es profesora de Educación Secundaria y Bachillerato en la especialidad de Orientación Educativa. Doctora y Licenciada en Psicología por la Universidad de Granada.

M^a Isabel Ruiz García es Licenciada en Filología Inglesa por la Universidad de Murcia y profesora de Educación Secundaria y Bachillerato.

Publicaciones recientes de la Consejería de Educación, Formación y Empleo

www.educarm.es/publicaciones

- Guía didáctica del legado romano en la Encarnación de Caravaca de la Cruz [CD] / VV.AA.
- Manual interactivo de seguridad y manejo de maquinaria en jardinería [CD] / Blas Marín López y Fernando Sánchez Sánchez.
- Cahier d'activités Sciences de la Nature. / José Quiñonero Méndez.
- Respuestas flexibles en contextos educativos diversos: actas del I Congreso Nacional de Dificultades Específicas de Aprendizaje y el VII Congreso Nacional de Tecnología Educativa y Atención a la Diversidad / Juan Navarro, M^a Teresa Fernández, Fco. Javier Soto y Francisco Tortosa (coords.).

Publicaciones accesibles sólo en línea:

www.educarm.es/publicaciones

- La atención a la diversidad en la tutoría. Actividades para desarrollar el Plan de Acción Tutorial en la Educación Obligatoria. / José Manuel López García, M^a Carmen Ramón Reyes, Fulgencio Sánchez Morales.
- Cubisistema de los elementos químicos: aplicaciones didácticas. / Inmaculada Sánchez López.
- Tres heridas: aproximación didáctica a la "Antología poética" de Miguel Hernández / Antonio Parra Sanz.

Familia y Educación

Guía práctica para Escuelas de Padres y Madres eficaces

Coordinadora

M^a Elena de Jorge Martínez

Autoras

M^a Elena de Jorge Martínez

Pilar Sánchez Álvarez

M. Isabel Ruiz García



Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo



Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo

Edita:

© Región de Murcia
Consejería de Educación, Formación y Empleo
Secretaría General. Servicio de Publicaciones y Estadística

www.educarm.es/publicaciones

Creative Commons License Deed



La obra está bajo una licencia Creative Commons License Deed.
Reconocimiento-No comercial 3.0 España.

Se permite la libertad de copiar, distribuir y comunicar públicamente la obra bajo las condiciones de reconocimiento de autores, no usándola con fines comerciales. Al reutilizarla o distribuirla han de quedar bien claros los términos de esta licencia.

Alguna de estas condiciones puede no aplicarse si se obtiene el permiso del titular de los derechos de autor.

Nada en esta licencia menoscaba o restringe los derechos morales del autor.

- © Coordinadora: M^a Elena de Jorge Martínez
- © Autoras: M^a Elena de Jorge Martínez, Pilar Sánchez Álvarez, M. Isabel Ruiz García
- © Foto portada: www.sxc.hu
- © Fotografías interior: www.sxc.hu

I.S.B.N.: 978-84-695-5792-1

D.L.: MU 979-2012

1^a Edición, noviembre 2012

Diseño cubierta: www.mansinimaquetadorgrafico.com

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| I. INTRODUCCIÓN ----- | 6 |
| II. EL BINOMIO FAMILIA-EDUCACIÓN ----- | 24 |
| III. LAS ESCUELAS DE PADRES Y MADRES, ESCENARIO EDUCATIVO ACTUAL Y PERMANENTE ----- | 33 |
| IV. LA PRÁCTICA DE LAS ESCUELAS DE PADRES Y MADRES: PROPUESTAS Y DOCUMENTOS ----- | 39 |
| V. CONCLUSIONES ----- | 86 |
| VI. SELECCIÓN BIBLIOGRÁFICA ----- | 87 |

FAMILIA Y EDUCACIÓN Guía práctica para Escuelas de Padres y Madres eficaces

I. INTRODUCCIÓN

Ser padre o madre no sólo se refiere a dar la vida al nuevo ser, también supone alimentarlo, cuidar su higiene, y enseñarle hábitos para que sepa desenvolverse en la sociedad de la que va formar parte. Es necesario “socializarlo”, entendiendo este concepto como el proceso a través del cual los niños y las niñas adquieren las normas y valores de la sociedad en la que viven. La socialización pues, es de varios tipos, pudiendo distinguir una primaria y otra secundaria. La primaria corresponde a las primeras etapas del proceso que se cumple, por lo general, en el medio familiar. La secundaria se desarrolla a través de las instituciones encargadas y procesos formalizados de la educación, básicamente en la escuela.

El proceso de socialización, en cualquiera de sus tipos es muy complejo porque el niño/a recibe múltiples mensajes.

En primer lugar de la familia, formada por varias personas como abuelos, tíos, hermanos, etc. y cada uno de ellos juega un papel en este aprendizaje. Es cierto que en los primeros años de vida, la mayor influencia la ejercen los progenitores por lo que es necesario una preparación o una formación para ser “buenos padres”, ya que los hijos aprenden con frecuencia más por imitación de los comportamientos que perciben, que por obediencia.

Posteriormente, los agentes de socialización serán el grupo de iguales, la escuela, los medios de comunicación social, los llamados “agentes no formales”.



Pero en lo que existe unanimidad es en que la inmensa mayoría de los aprendizajes se adquieren en los primeros años de vida, aquellos en los que se interiorizan comportamientos, actitudes y valores.

Desde las etapas más antiguas de la humanidad, quien socializaba al nuevo miembro de la comunidad era la familia, la tribu, el núcleo, al que pertenecía. El nuevo miembro adquiría todos los conocimientos por medio de la imitación de los mayores. Ellos sabían, querían y podían enseñar, podían educar. Pero con la evolución de las sociedades, el conjunto de conocimientos, de actitudes, de procedimientos fue tomando mayor envergadura y complejidad, y ya los mayores no disponían de conocimientos ni preparación, aunque querían seguir educando. Actualmente, en la mayoría de los casos, no saben, no pueden y tampoco quieren, dejando esta función encomendada a los maestros o maestras con la consecuente pérdida del poder socializador de la familia y dependiendo cada vez más del centro educativo, al que se le exige que asuma mayor número de tareas. Pero indudablemente, esta función es un deber y un derecho de los progenitores y deben ser ellos quienes eduquen a sus hijos e hijas de forma cooperativa con el sistema educativo, definiendo las responsabilidades de cada uno de los agentes que intervienen en el proceso.

Es cierto que hoy la familia ha experimentado grandes cambios y modificaciones y, aunque la familia nuclear sigue siendo la predominante, están apareciendo otras formas de familia. Así mismo la falta de normas dentro de ella, los cambios de roles, la falta de valores compartidos, está produciendo algunos comportamientos nocivos en los adolescentes. Pero, a pesar de todas estas notas negativas, se sigue valorando positivamente a la familia como núcleo principal para el desarrollo personal. Cuando los niños y las niñas se escolarizan traen ya unos valores y hábitos aprendidos en sus hogares de manera vicaria. Y, a pesar de este aspecto tan importante en el desarrollo posterior de los hijos y de las hijas, no se le ha dado la importancia que merece y no se ha avanzado en la preparación para ser padres y madres. Educar es formar integralmente al otro, es ayudar, es conducir a la persona desde sus primeros años y para que esto sea más eficaz es necesario hacerlo en un clima de afecto y ¿quién puede mostrar más afecto o amor que la propia familia, cuando ésta dispone de la formación y condiciones necesarias?





Actualmente muchas familias se preguntan qué deben hacer, cómo deben actuar, ante las nuevas situaciones que se presentan en los hogares, ya que la forma en la que ellos fueron educados, en muchos casos de forma deficiente, no es aplicable al momento actual. Nadie está preparado para ser padre o madre en esta nueva sociedad postindustrial, cambiante a ritmo vertiginoso, que emite mensajes e información a través de innumerables medios y modos y que se convierten en razones por las que, en muchos casos, se pueden sentir desbordados. Surge entonces la necesidad de aprender, tanto de manera formal como informal. Se necesita adquirir nuevas destrezas, habilidades y competencias.

Y ese es el motivo que ha llevado a la redacción de esta guía de padres, este libro de carácter práctico para familias, pensado y elaborado desde la óptica educativa y la experiencia docente, en el que se destaca el carácter positivo que supone la implicación familiar para la transmisión de valores fundamentales, para el éxito escolar del alumnado y que devuelve al escenario educativo su protagonismo en la formación y desarrollo del talento de sus hijos/as. El objetivo, por tanto, es ayudar a las familias a reconocer las situaciones cotidianas que hacen difícil el proceso educativo, la mayoría de las ocasiones motivado por falta de información y formación específicas e impulsar el desarrollo de espacios y programas que beneficien en primer orden a los menores, a la familia y a la comunidad en general, un trabajo que tiene en cuenta la imprescindible participación de todos los protagonistas en la vida social del menor. Pero no queremos quedarnos en la mera adquisición de unos conocimientos teóricos, sino alcanzar un conocimiento más profundo, fruto de la reflexión, del análisis crítico de las propias actitudes y experiencias, y todo ello en diálogo con otros padres y madres, para avanzar en seguridad, claves, habilidades y confianza en uno mismo.

La guía comienza con una introducción en la que se expone el contexto social del que partimos. A continuación, un capítulo que desarrolla el estado de la cuestión acerca del binomio inseparable de familia y educación. Seguido de unas pinceladas históricas sobre la evolución histórica de las Escuelas de Padres, para inmediatamente centrarnos en ellas, en el contexto del actual escenario educativo.

Definición de Escuela de Padres

Fernando de la Puente (1999) define la Escuela de Padres como:

“Una de las estrategias más interesantes para crear un ámbito de dialogo educativo acerca de los fines y medios de la educación: por qué educamos, cómo educamos”.

Del análisis de esta definición, se evidencia que está inserta en el área de la comunicación, que las estrategias que desarrolla la Escuela de Padres, no constituyen decisiones a corto plazo, sino que promueven la reflexión, el dialogo, el consenso en un clima de confianza y que tienen por tanto como objetivo proveer modelos adecuados y desarrollar habilidades.

Además, no se puede olvidar su carácter preventivo. Deben ser los padres/madres quienes determinen y elaboren el conocimiento adecuado para educar a sus hijos e hijas y que puedan hacer frente a los retos que presenta la sociedad.

Brock, Oertwein y Coufal (1993) afirman que casi todos los padres y madres quieren desempeñar bien este rol, pero ante los cambios de la sociedad es necesario analizar las funciones que deben desempeñar, siendo imprescindible adquirir herramientas para desarrollar estas funciones.

Una Escuela de Padres debe, por tanto, informar y orientar sobre el desarrollo y la socialización de los hijos e hijas, para prevenir problemas, así como aprender habilidades de refuerzo positivo, mensajes yo, negociación, establecimiento de límites, utilización de tiempo fuera, etc. Presenta especial relevancia entre los objetivos de Escuela de Padres que los padres y madres adquieran el autoconocimiento sobre su propio estilo de educación, el aprendizaje de la resolución de problemas, explorar otras alternativas, entre las más importantes.

Características de la sociedad actual

La sociedad moderna conforme a parámetros relacionados con la civilización occidental permite distinguir, entre otros, los siguientes rasgos:

1. Cada vez existen más avances tecnológicos y nuevos descubrimientos que inciden en la industria haciendo más fácil la vida de las personas.
2. Ha aumentado la calidad y expectativas de vida de la población, ha cambiado la organización en el trabajo ofreciendo más tiempo libre, se han erradicado enfermedades.
3. Se han producido en un tiempo cada vez más reducido, avances científicos y tecnológicos impensables para la sociedad de la primera mitad del siglo XX.
4. Existen transportes rápidos, tren de alta velocidad, aviones con tecnología puntera, comunicaciones instantáneas por su rapidez, por su ámbito mundial, por las imágenes y sonido asociadas a las palabras, comunicaciones por satélite que convierten al mundo en una aldea digital, en una sociedad-red.

5. Se ha asistido a la desintegración del átomo, con aplicaciones muy positivas en ámbitos científicos como la medicina, pero también con consecuencias negativas, como la invención y extensión de la carrera atómica.
6. Surgen nuevos descubrimientos biológicos como la ingeniería genética, los avances en reproducción de plantas y animales, en genética humana y en psiquiatría y psicología.
7. Aumenta el auge de la informática y las comunicaciones y su uso generalizado, entretenimientos como videojuegos, Internet, redes sociales, telefonía móvil, comercio electrónico, etc.
8. Aumenta el uso de las tarjetas de crédito, de la fotografía digital y de infinidad de objetos tecnológicos que facilitan la vida cotidiana.





Todos estos avances, así como otros no mencionados, han cambiado la forma de vida del hombre actual, que se caracteriza por:

- a) Una calidad de vida cada vez más alta.
- b) Una sociedad de consumo exacerbado.
- c) Un progresivo alejamiento de la naturaleza.
- d) Una explosión demográfica, no ya por el aumento de la natalidad, que ha bajado alarmantemente en los países occidentales, sino por el descenso de la mortalidad y el aumento de la esperanza de vida, situada hoy entre los 80 y 85 años.
- e) Se ha producido un éxodo rural y una masiva urbanización, desapareciendo las fronteras divisorias entre las clases sociales. Nos encaminamos hacia la "aldea digital total" pero al mismo tiempo el paro, la delincuencia, la agresividad, la droga, la soledad, hacen estragos en el hombre.
- f) Se ha producido una migración de las personas de los países del tercer mundo hacia los países desarrollados, que ha intensificado conductas xenófobas y rasgos de violencia en la sociedad.
- g) El hombre postmoderno está dominado por lo fáctico, por lo inmediato, por una conciencia exagerada de los derechos, pero con pocos deberes, muy hedonista y superficial.

- h) Se busca la libertad, la individualidad y el éxito propio, sustituyendo el conocimiento que se debería adquirir por los métodos científicos, por el de los medios de comunicación, consumista de todos los bienes a su alcance y de los avances tecnológicos afectando a las relaciones sociales.
- i) Otra característica de la sociedad postmoderna es el proceso de secularización, es decir, la liberación de la mentalidad sacralizada para afirmar su autonomía y la del mundo, haciendo que el hombre de hoy, el joven actual, no tenga unos criterios uniformes, inmerso en una pluralidad del pensamiento, en una sociedad pluralista, con visiones distintas del concepto de hombre, de su finalidad y de la existencia.
- j) Se observan zonas de gran riqueza frente a zonas donde se carece de todo.
- k) Se ha producido un cambio de valores y han emergido otros como la solidaridad, el ecologismo, etc.
- l) Crece la desintegración familiar, de violencia familiar, los vínculos fugaces, el sexo libre, la nuclearización familiar, el trabajo fuera del hogar.
- m) Se siente la falta de tiempo para atender a los hijos e hijas.
- o) Se produce una banalización en las relaciones sociales.



Para analizar cómo han cambiado los jóvenes de hoy, podemos recurrir a la investigación realizada por Elzo, Orizo, González–Anleo, y Gonzalez-Blasco (1999) en *Jóvenes españoles*, de la Fundación Santa María.

Entre los resultados destacamos los siguientes:

- La familia es prioritaria en su vida, seguida de los amigos.
- No les interesa la religión ni la política.
- El lenguaje universal entre ellos es la música, donde se expresan y vierten al exterior sus sentimientos. La identifican con distracción, y evasión e identificación.
- La noche es su espacio reservado, donde se encuentran bien.
- Para ellos los principales problemas son la droga, la falta de futuro, el terrorismo, el paro.
- No se implican socialmente, aunque cada vez son más ecologistas, defensores de los derechos humanos, de los movimientos pacifistas, y de los gays y lesbianas y el aborto, en detrimento de los movimientos en defensa de la vida, los feministas, nacionalistas y de apoyo y acogida de inmigrantes.
- La gran mayoría son partidarios del “no a la guerra”, con índices de tolerancia elevados.
- Dicen estudiar para conseguir un título, más que por aprecio al trabajo.

- Valoran mucho su tiempo de ocio.
- Dicen creer en Dios pero sin prácticas religiosas. Cada vez hay una pérdida mayor de la religiosidad.
- Valoran el mundo emocional.
- Se consideran más libres que las generaciones anteriores. Son liberales y permisivos con las conductas privadas, pero menos con las públicas.
- El grado de satisfacción con la vida es alto.
- No tienen disciplina y en general poco nivel de frustración.
- Tardan en salir del hogar familiar.
- Culto exagerado del cuerpo.
- Uso masivo del móvil y de las nuevas tecnologías de la información.
- Desde algunas generaciones anteriores, las formas de violencia han aumentado, como ha ocurrido por ejemplo entre 1999 y 2005, periodo en del que contamos con datos ilustrativos:
 - a) Los insultos con amenazas (de 17,3% en 1999 a 18,3% en el 2005).
 - b) La agresión física por desconocidos (de 11,3% a 12,6%).
 - c) Agresiones por amigos o conocidos (el mayor aumento, de 9,3% a 12%).



- d) La agresión por parte de un policía (de 2,6% a 3,7%).
- e) Agresión por agente privado (1,3% a 2,9%).
- f) Los abusos sexuales (de 1,3% a 1,7%).

Así que, los problemas más acuciantes en la vida de los adolescentes se presentan:

1º Consumo de alcohol e iniciación a las drogas como cannabis.

2º Adelanto en las relaciones sexuales y embarazos no deseados.

3º Acoso escolar o bullying.

4º Fracaso escolar y falta de motivación.

5º Trastornos en la alimentación.

6º Problemas derivados del mal uso de las nuevas tecnologías.

7º Accidentes de tráfico.

8º Falta de autoestima.

9º Problemas de salud mental.

10 Conductas violentas.

Todos ellos son problemas con consecuencias negativas para los adolescentes.

Ahora bien, una Escuela de Padres no puede solucionar problemas que ya existen, pero puede contribuir a mejorarlos porque proporciona información para reconocer determinadas situaciones y buscar ayuda especializada. Una Escuela

de Padres es de gran utilidad para formar, ayudar y evitar que aparezcan tales comportamientos. Y para que una guía de padres realmente sea eficaz, es necesario contemplar actividades preventivas y ocuparse del desarrollo positivo. Está claro que la adolescencia no es en sí un problema, es una etapa de la vida con unas características determinadas y conociéndolas, se puede actuar sobre lo negativo y potenciar lo positivo.

Un ejemplo claro de esto que decimos es considerar los medios de comunicación social como transmisores de actitudes e ideas que sin la necesaria formación para su uso, pueden causar problemas como el consumo compulsivo, el adoctrinamiento ideológico o el adormecimiento de la capacidad crítica, entre otros. Por el contrario, un uso adecuado de los medios, constituye un elemento clave tanto para el conocimiento y la integración social y cultural como para conocer y criticar las conductas antisociales y potenciar conductas deseadas. ¿Qué significa esto? ¿Se debe prohibir ver la televisión para que no aprendan conductas no deseadas? ¿Se les debe dejar libres, con una televisión en su habitación hasta altas horas de la madrugada?

Aquí es donde los padres educan, en lo cotidiano, en el día a día, fomentando la responsabilidad del adolescente, empleando estrategias que le permitan relacionarse de forma adecuada y puedan reducir los desajustes que se producen en esta etapa de la vida.

Como consecuencia, son muchas las problemáticas a las que deben enfrentarse los padres y las madres, desde la violencia escolar y familiar, de los riesgos de Internet, de acoso, bandas o consumo de drogas, etc. Por eso, para afrontarlas adecuadamente, es necesaria la participación, colaboración e implicación con los centros educativos donde estudian,

donde se forman, sus hijos/as. El objetivo, sin lugar a dudas, sería aunar el esfuerzo de familias y profesorado para conseguir que la educación de los niños y jóvenes contribuya, en un mismo sentido, a un desarrollo personal y social adecuado, puesto que tanto la familia como el centro educativo son fuentes fundamentales de socialización.

Por otro lado, la participación de la familia en el entorno educativo y la implicación activa supone muchas ventajas, ayuda al desarrollo de la autoestima en los hijos/as, a un mayor rendimiento escolar, a mejorar las relaciones y a desarrollar actitudes positivas de las familias hacia los centros educativos. Cuando los centros educativos y las familias comparten la tarea de desarrollar los valores en los niños y niñas, se está trabajando por una formación integral de niños y jóvenes responsables, maduros y capaces de hacer suyos los conocimientos que el centro educativo y el profesorado les ofrece.

Así pues, a pesar de las noticias ofrecidas por algunos medios de comunicación sobre aspectos negativos, señalando la desvinculación entre las familias y la educación recibida en los centros educativos, la realidad es que proliferan iniciativas y proyectos donde se posibilitan la participación de las familias, su implicación en las actividades escolares y la contribución al proceso educativo de sus hijos e hijas.

II. EL BINOMIO FAMILIA-EDUCACION

Los conceptos de familia y educación están intrínsecamente ligados, de manera que no se entiende el uno sin el otro. Desde la infancia los padres enseñan a sus hijos cómo comportarse correctamente, en el ámbito familiar y fuera de éste, tal y como sus padres lo hicieron con ellos.

Con el fin de expresarnos con rigor, se hace necesario acudir al correcto significado de ambas palabras. Así, según el Diccionario de la Real Academia Española encontramos las siguientes acepciones:



Familia:

1. Grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas.
2. Conjunto de ascendientes, descendientes, colaterales y afines de un linaje.
3. Hijos o descendencia.

Educación:

1. Acción y efecto de educar.
2. Crianza, enseñanza y doctrina que se da a los niños y a los jóvenes.
3. Instrucción por medio de la acción docente.
4. Cortesía, urbanidad.

A pesar de los profundos cambios históricos, la familia sigue siendo la más completa y rica escuela de humanidad, donde se vive la experiencia más significativa del amor gratuito, de la fidelidad, del respeto mutuo y la defensa de la vida. Su tarea específica es la de custodiar y transmitir, mediante la educación de los hijos e hijas, virtudes y valores, a fin de edificar y promover el bien de cada uno y el de la comunidad.

La función de la familia es básica en el proceso de formación del menor. Desde el momento de nacer se inicia ya una interacción que sin duda será fundamental durante su posterior desarrollo social. Por lo tanto, los padres y madres son los primeros en contribuir al sano desarrollo de los menores en todos los aspectos, siendo responsables de su proceso de socialización, con el fin de que los hijos/as aprendan a asumir sus roles responsablemente, desarrollar su seguridad y autoestima, rendir más en los aprendizajes y formarse en valores humanos.

Así, durante los primeros años de vida de un niño/a, la familia es el principal agente de socialización y cuando el menor entra en contacto con el ámbito escolar, adquiere tanta importancia el ambiente familiar como el escolar, ya que son los dos agentes que más van a influir tanto en su desarrollo personal como en el proceso educativo. Por ello, es fundamental la colaboración y comunicación entre padres y educadores para posibilitar una formación integral del menor o joven.

La coordinación de ambos es imprescindible entendiendo que si un profesor quiere educar tiene que hacerlo en consonancia y colaboración con los padres, y así los esfuerzos que realiza en las horas de clase tendrán continuidad en los demás ámbitos, produciéndose una retroalimentación entre unos y otros.

La tarea de educar, en su doble vertiente, implica para los padres la transmisión de valores que se reflejen en el aula a través de valores como: un buen comportamiento, respeto hacia los demás, uso de un vocabulario adecuado, compañerismo, respeto hacia el docente y el acto de enseñar, valoración de la adquisición de conocimientos de las diferentes materias etc. Por tanto es tarea de los padres poner estos cimientos para que su hijo tenga un comportamiento cívico, tanto en el aula como fuera de ella. Así mismo, corresponde al docente valorar la tarea educadora de los padres y avanzar en ella con asertividad, así como ser el vehículo para transmitir conocimientos y valores tanto sociales como culturales.

Por otro lado, si los padres acompañan en el proceso de socialización de sus hijos e hijas, conseguirán que aprendan a asumir sus roles, a desarrollar seguridad, autoestima, a rendir más y mejorar en su aprendizaje, formándose poco a poco en una escala de valores humanos tan necesarios para la convivencia.

Relación familia-escuela

Una vez clarificado lo imprescindible de una relación fluida y constante entre familia y escuela, es decir, entre padres y docentes, como base para la formación integral del individuo, debemos mencionar que las relaciones entre familia y escuela han sufrido importantes cambios a lo largo de la historia.



En el siglo XVIII, en la era de la industrialización, la familia empezó a perder la exclusividad como agente socializador y a partir de ese momento, tanto la escuela como la fábrica o la empresa, empezaron a compartir la tarea.

Posteriormente, al comenzar el siglo XX, surge un nuevo patrón de relaciones entre familia y escuela, en el que comienzan a distanciarse las familias de los educadores porque la labor pedagógica tiende a especializarse y a hacerse más compleja. Con lo cual, mientras que los docentes enseñan materias y utilizan métodos desconocidos para los padres, las responsabilidades de la familia son muy distintas. Los padres y madres debían enseñar a sus hijos buenos modales, a saber estar y a respetar a los mayores, como base prioritaria para el buen comportamiento. De esta manera, la familia y los docentes comenzaron a perseguir objetivos independientes. El docente asume que su rol se limita a impartir su materia y a asegurarse de que el alumno aprende conocimientos, dando por sentado que las normas de comportamiento y educación las trae aprendidas de casa.

Llegados a este punto, la relación familia-escuela tenía que conocer una gran transformación. Gradualmente, la función del docente ha ido creciendo hasta el punto de que hoy se espera de él no sólo resultados en el campo académico e intelectual, sino también emocional, afectivo y social del niño/a. Esta consideración del profesional ha propiciado, además, que la relación entre familias y docentes comience a estrecharse de nuevo.

Sin embargo, actualmente son muchas las familias que reconocen, implícita o explícitamente, la necesidad de formación como padres así como la información para llevar a cabo su tarea educadora, frente a una sociedad que hace que los jóvenes maduren más rápidamente o de diferente manera que las generaciones que les preceden. Los padres entienden que estos cambios producidos en todos los niveles exigen de ellos la tarea de actualizarse y no quedarse desfasados ante sus hijos y ante la sociedad.

La educación es demasiado importante para dejarla sólo en manos de los maestros. Por lo que los padres deben ser agentes más activos ante el proceso educativo de sus hijos. Es necesario comprender que la dinámica educativa nos incluye a todos, es una actividad permanente de los docentes, de las familias, de la comunidad en su conjunto en beneficio de las nuevas generaciones, y en definitiva, de la sociedad en general.

Por lo tanto, es una premisa fundamental considerar que la implicación de las familias en la educación y en el contexto escolar de los hijos e hijas es fundamental para su educación y desarrollo. Siendo necesario, para ello, que la familia y el centro educativo trabajen de manera coordinada, desarrollando habilidades, destrezas básicas de aprendizaje, transmisión de normas, responsabilidades y enseñanza de valores.

Entorno familiar y educación

La idea generalizada de que educar es aprender a vivir en sociedad conlleva en sí la certeza de que la educación supone una interacción entre las personas que intervienen enseñando y aprendiendo simultáneamente, en un proceso comunicativo y de relaciones personales que le confieren una dinámica particular.

La educación en su forma sistemática, planificada, es intencional, pero hay educación aún en el caso que no seamos conscientes de estar enseñando y que sin que exista un propósito o una intención.

La familia es una de las instituciones básicas que existen en la sociedad y además se puede considerar la más importante en los primeros años de nuestra vida; en ella nos sentimos seguros, nos refugiamos, es el núcleo donde estamos más a gusto y desde donde empieza nuestra socialización y el aprendizaje de nuestro papel dentro de un grupo, que luego se extenderá llegando al colegio, con los amigos y, así hasta poder relacionarnos con el resto de la sociedad.

Es, por tanto, muy importante esta institución, puesto que forma a los individuos desde pequeños, adquiriendo valores y aprendiendo a adaptarnos a nuestra cultura y sociedad.

Independientemente del casi obligado plural con que debemos referirnos a la institución familiar, es cierto que las definiciones de familia, por más variadas que sean, descansan en la relación interindividual, pero siempre sin perder de vista la idea de que la familia es ante todo un proyecto relacional que no hace referencia necesariamente a lazos de sangre.

Las familias acompañan la evolución de los niños en el proceso de escolarización, que es la vía excelente para ir penetrando en otros ámbitos sociales diferentes a la familia y apunta a educar a los niños para que puedan ser autónomos, emocionalmente equilibrados y, al mismo tiempo, capaces de establecer vínculos afectivos satisfactorios.

Podríamos decir que son dos los aspectos fundamentales que marcan a la familia actual: por un lado es el niño quien la define, ya sea por su ausencia o por su presencia y por otro, la historia de las personas dentro de las familias no es tan lineal como antaño; el ciclo de vida familiar no es tan previsible, y una misma persona puede pasar por muy diferentes etapas de su vida: soltería, pareja, familia monoparental, familia compuesta, etc.





La familia es un pilar básico que supone:

1. un proyecto vital de existencia en común con un proyecto educativo compartido, y con un fuerte compromiso emocional,
2. un escenario de encuentro inter-generacional,
3. una base de apoyo para las transiciones y las crisis.

Desde esta perspectiva, la familia aparece como el mejor contexto para acompañar a la persona en su tránsito por los cambios que implica necesariamente la vida.

La armonía familiar, la comprensión y el apoyo aparecen como dimensiones centrales para la formación de sistemas de valores que se refieren a estados finales de la existencia y a comportamientos deseables. Estos resultados ilustran la relación que existe entre los valores característicos de cada sociedad y los valores individuales de sus miembros. La transmisión de valores se da principalmente a través de la familia siendo entonces el clima familiar con todos sus componentes socio-afectivos lo que da sentido a los valores, sin descuidar, como hemos dicho, que hay otros agentes que intervienen en la transmisión de valores: los medios de comunicación social, las instituciones educativas, etc.

ASÍ PUES, la escuela y la familia, como agentes de socialización, deberán lograr su convergencia, ya que padres y profesores son los responsables de entregar a la sociedad hombres y mujeres responsables, útiles, dotados de valores humanos para aportar beneficios a su propio futuro y al de los demás.

III. LAS ESCUELAS DE PADRES Y MADRES, ESCENARIO EDUCATIVO ACTUAL... Y PERMANENTE

La necesidad de aprender a ser padres/madres no es nueva. Siempre ha existido interés por recurrir a las experiencias de otros, o de solicitar consejos a los abuelos y a las abuelas. Por lo tanto, no es nuevo que las familias, informándose y actuando, hayan ido solucionando las dificultades acaecidas en la complicada tarea de educar a sus hijos/as.

La conveniencia de transmitir y poner en práctica consejos que mejoren la vida familiar y beneficien el desarrollo de los hijos/as, llevó a un grupo de madres a constituirse en la primera "Asociación de madres de familia" en los Estados Unidos de América, en 1815.

En 1868 se creó, también en ese país una sociedad de padres que recibía la orientación de psicólogos y otros expertos, para orientarlos en la forma de abordar a los hijos en su comportamiento social y el aprendizaje.

Comienzan también a aparecer publicaciones centradas en la educación familiar, como la "Parent's Magazine" en 1840 y se celebra el "Congreso Nacional de Padres y Maestros", en 1897. La Fundación Rockefeller apostó por la creación de centros de investigación para formar especialistas en la educación de padres y con el apoyo de la Asociación Americana para el Estudio del Niño, funda el Consejo Nacional para la Educación de los Padres.

También se celebrarán congresos y se crearán organismos a nivel internacional, como la Federación Internacional de Escuelas de Padres (FIEP), que colabora con la UNESCO, la ONU, y la UNICEF.

En el continente europeo, y más concretamente en París, la Sra. Moll-Weiss crea la 1ª Escuela de Padres del mundo, en 1928, una idea que fue presentada ante una

sala del Tribunal Supremo de Francia sobre el tema de la educación sexual en los niños y niñas y que generaliza a todos los demás, defendiendo la necesidad de devolver la confianza a las familias en su saber hacer como padres y como madres responsables.

En 1962, en California, el psicólogo Thomas Gordon diseñó un curso para familias, constituyéndose en la primera Escuela para Padres, que más tarde se amplió a otros estados. Este modelo fue denominado Entrenamiento efectivo para Padres de Familia.

A partir de los años sesenta, las experiencias se realizan en diferentes Países Latinoamericanos. En Colombia surge el Centro Internacional de Desarrollo Humano (CINDE), con sede en Sabaneta, Antioquía, por el Doctor Glenn Nimnicht y su esposa Marta Arango, contando con el apoyo de la UNESCO.

De este modo, Estados Unidos y Francia fueron los que iniciaron de una forma sistemática la organización de las Escuelas de Padres, que surgen en los años sesenta con el objetivo de promocionar buenas prácticas educativas. Las primeras Escuelas de Padres se dirigían a ámbitos y familias con pocos recursos y con nivel sociocultural bajo con la intención de mejorar y compensar las dificultades y desventajas que suponía para los niños y niñas un ambiente familiar culturalmente bajo.

El programa más conocido fue el de Head Star, que se aplicó durante los años sesenta en Norteamérica. El programa se centraba en aspectos académicos y personales como son el autoconcepto o la autoestima. Los profesionales asesoraban y realizaban actividades tanto con los niños y niñas como con los padres y madres para formarles.

El origen de la Escuela de Padres se inicia en el ámbito escolar y poco a poco se va extendiendo a otros ámbitos como son el de los servicios sociales, sanitarios y servicios de barrio que pueden formar a las familias en temas importantes para el desarrollo del niño/a y las relaciones familiares.

A partir de los años noventa se incrementaron los programas de formación o Escuela de Padres en los centros educativos, con los siguientes objetivos:

- Proporcionar información adecuada para mejorar las prácticas educativas de la familia.
- Modificar algunos comportamientos o pautas de crianza inadecuados basándose en los conocimientos de profesionales expertos en diversas materias pedagógicas, psicológicas o sanitarias.
- Informar acerca de los aspectos generales del desarrollo evolutivo, métodos y pautas de ayuda al estudio, control disciplinario. También temas específicos, sobre prevención de drogas, desarrollo de habilidades sociales y orientaciones generales para posibilitar un buen funcionamiento y desarrollo social.

Las escuelas de padres y madres empezaron a funcionar en España gracias a la acción de Asociaciones de Padres y Madres, centros educativos, instituciones educativas y organismos públicos. Originariamente, su finalidad era propiciar un espacio de intercambio para que las familias pudieran compartir sus experiencias.

En España, en 1973 se crea la Escuela de Padres ECCA, como miembro activo de la FIEP (Federación Internacional para la Educación de los Padres). La Fundación Radio ECCA es una entidad sin ánimo de lucro, de carácter privado e independiente que desarrolla actividades de formación permanente desde 1965. Nació en Canarias, donde se encuentra la sede central, de la mano del padre jesuita Francisco Villén.

A mediados de 1973, Óscar Medina, miembro del Gabinete de Investigación y Asesoramiento de Radio ECCA, propone a la dirección de la Emisora la organización de un curso de pedagogía familiar.



De esta manera, la primera edición de Escuela de Padres se abrió paso con una doble finalidad: ayudar a los padres y madres en el difícil oficio de educar a sus hijos e hijas y llegar a la población mediante su método y su medio, la radio. Cuatro años después siguieron el curso veintiocho localidades españolas.

Una de aquellas veintiocho localidades fue Murcia, que de la mano del padre jesuita José Forcada llevó a cabo una importante labor orientadora y formadora en nuestra Región.

Son muchas las familias que aún hoy recuerdan aquellas oportunas enseñanzas, basadas en la información y el debate a partir de casos prácticos.

Podemos recordar alguna de aquellas intervenciones radiofónicas en las que la cultura de la colaboración y la alianza han permitido que padres y madres se hayan sentido partícipes del mismo proyecto.

Comentaba el Padre Forcada en 1975: “para ser padre o madre hay que estudiar y prepararse, no fiarse sólo del sentido común”; “los problemas que plantean los jóvenes no se pueden resolver sólo a ojo, sino que hace falta tener conocimientos psicológicos y pedagógicos que fundamenten las decisiones”.

En 1976 comienza a dirigir su Escuela de Padres como centro de orientación familiar, dirigido a matrimonios, con dos cursos y 46 lecciones, 23 se impartieron en el primero y las otras 23 en el segundo año, en el 77.

Ya en aquellas primeras “promociones” se concedieron un total de 60 diplomas para 60 matrimonios, pero también participaron religiosas que querían formarse para trabajar en la educación de los jóvenes. E incluso una

pareja de novios que finalmente se casaron, agradecían la formación recibida no sólo en lo que a orientación como padres frente a la tarea de educar a los hijos se refiere. Destacaban, sobre todo, lo mucho que habían aprendido acerca de la convivencia en pareja y la coordinación de esfuerzos.

De aquellas emisiones radiofónicas, recordamos algunas de sus palabras y enseñanzas.

Su objetivo era, como decía: “enseñar a las familias a educar a los hijos para que aprendan y sepan vivir en sociedad”.

IV. LA PRÁCTICA DE LAS ESCUELAS DE PADRES Y MADRES: PROPUESTAS Y DOCUMENTOS

El principal objetivo de las Escuelas de Padres y Madres, ya mencionado anteriormente, se basa en facilitar información y apoyo pedagógico y psicosocial, para que las familias posean recursos que les faciliten la educación de sus hijos/as. Además, vienen a ser un punto de encuentro donde se pueden compartir problemáticas similares y, con la ayuda de profesionales, poner en común experiencias y estrategias para alcanzar los objetivos que garanticen el bienestar de los menores.

Se trata de un espacio de reflexión, comunicación, intercambio y formación, donde los temas pedagógicos, psicológicos y sociológicos de los menores pasan a ser comprendidos por las familias y ayudan a entender sus reacciones. Con un método participativo que favorece la convivencia, implicación y responsabilidad de los padres/madres como educadores, como adultos que comparten experiencias vitales y emocionales en un momento determinado de su vida.

Los temas, por lo tanto, en las Escuelas de Padres y Madres son diversos y responden a las necesidades más inmediatas de las familias, siendo muy importante la coordinación con los centros educativos, el intercambio de información en torno a los menores, el contacto informal, las entrevistas, las valoraciones conjuntas.



Podemos distinguir tres tipos de Escuelas de Padres, en función de su origen:

- 1.- Las organizadas por organismos públicos (a nivel nacional, regional o local).
- 2.- Las desarrolladas por asociaciones.
- 3.- También se pueden encontrar escuelas virtuales a través de Internet. Por ejemplo la de José A. Marina: <http://www.universidaddepadres.es/>

En todas ellas, la forma de trabajo es similar. Se organizan en torno a una temática estructurada, que se imparte durante un determinado período de tiempo, de la mano de un profesional especializado en la materia.

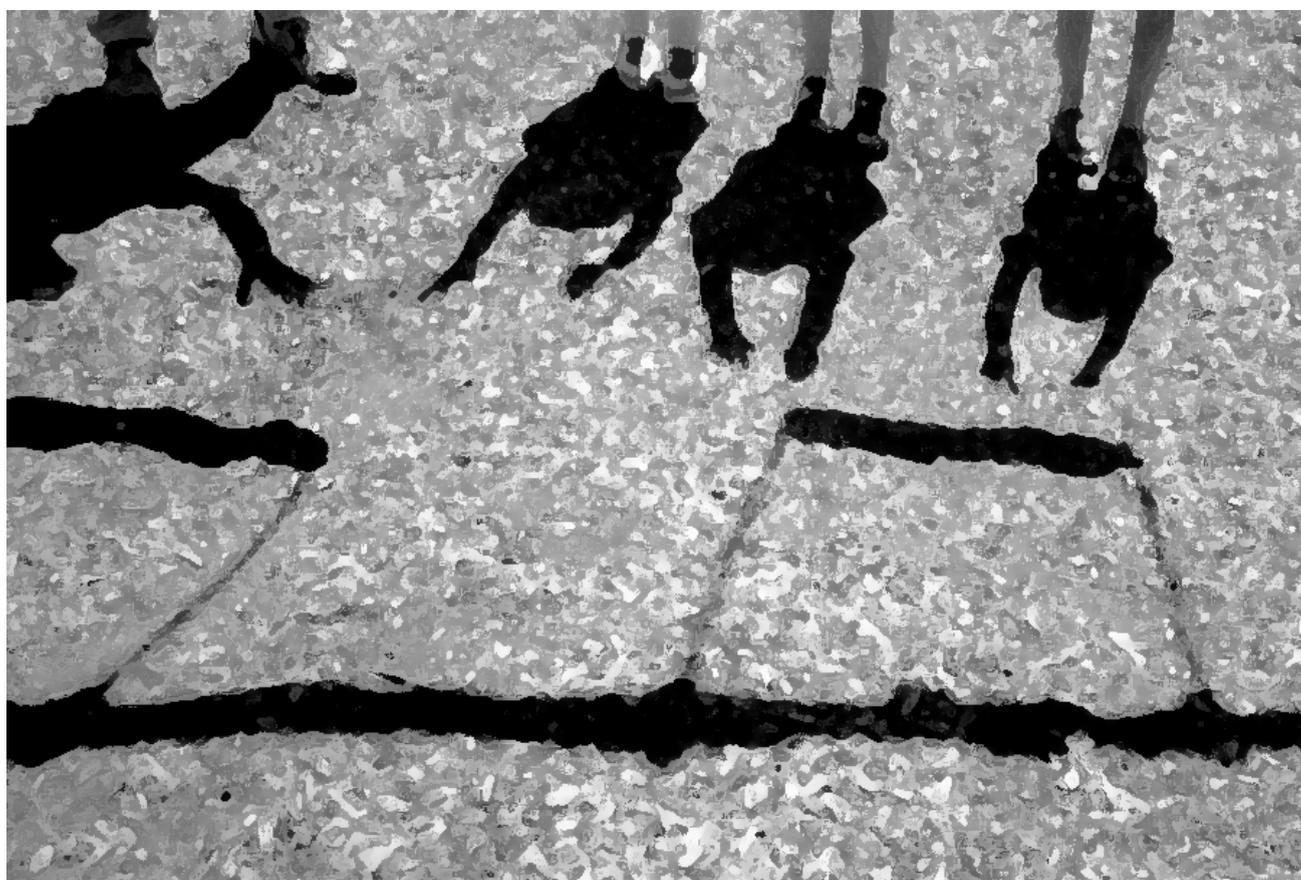
En cualquier caso, la escuela de padres/madres debe ser flexible, contemplar los cambios sociales, basada en una cuidada planificación y sobre todo, debe ser valorada y evaluada, para que sea realmente efectiva. Debe ajustarse a las necesidades de las personas que la integran y generar reuniones constructivas.

Es importante, como decíamos, partir de las necesidades e intereses de las familias y para ello, se puede utilizar inicialmente un modelo de encuesta, una lluvia de ideas, una observación sistemática, cualquier instrumento que permita conocer las inquietudes de las familias en el contexto en que se desarrollan.

Es necesario, como vemos, contar con una buena y cuidadosa planificación para el desarrollo de un proyecto de una efectiva Escuela de Padres y Madres.

Por ello, ofrecemos en esta guía el primer paso para la organización de una Escuela de Padres y Madres que partiría de una encuesta de necesidades de información y formación específicas, cuyo modelo aportamos como propuesta.

A partir de sus resultados se obtendrán los datos para la puesta en marcha con las características que se verán.



ENCUESTA PARA FAMILIAS

Conteste según sus intereses a este cuestionario. Sus respuestas nos van a servir para planificar una Escuela de Padres adaptada a sus intereses.

Por cada propuesta hay tres respuestas: nada, regular, bastante.

Para aquellas familias que tengan más de un hijo/a se les facilitará distintas encuestas.

Muchas gracias por su colaboración.

Edad del hijo/a..... **Sexo**.....

Etapas en la que se encuentra su hijo/a:

Infantil Primaria Secundaria

En el domicilio particular viven:

Padre Madre Hermanos/as Abuelos Otros

Estudios del padre:

Sin estudios Primarios Secundarios Universitarios

Profesión del padre.....

Situación Laboral: autónomo....., contratado.....

Estudios de la madre:

Sin estudios Primarios Secundarios Universitarios

Profesión de la madre.....

Situación laboral: autónoma....., contratada.....

Número de hijos/as.....

....

Por favor, conteste también el reverso de la página.

A continuación, marque con una **X** la opción que considere:

| Tema | Nada | Regular | Bastante |
|---|------|---------|----------|
| Características evolutivas | | | |
| Autoestima | | | |
| Celos | | | |
| Las amistades | | | |
| Ambiente familiar | | | |
| Aumentar el rendimiento y satisfacción escolar | | | |
| Problemas de comportamiento | | | |
| Separación en la familia | | | |
| Alimentación sana. Trastornos: anorexia y bulimia | | | |
| Juegos, deportes. Ocio y tiempo libre | | | |
| Técnicas de estudio | | | |
| Prevención de drogas | | | |
| Uso de las nuevas tecnologías | | | |
| Prevención del acoso | | | |
| Educación en valores | | | |
| La autoridad | | | |
| Educación sexual | | | |
| Educación en la responsabilidad | | | |

Díganos si existen **otros temas** que le interesan y no están en la lista:

.....

MUCHAS GRACIAS, de nuevo

Tras la tabulación de los datos obtenidos en las encuestas, se formularían los objetivos, temporalización, técnicas, estrategias, metodología y evaluación que forman parte de nuestra propuesta:

Los **objetivos** de nuestra Escuela de Padres, con carácter general, son los siguientes:

- Conocer los temas que interesan a las familias en relación a la educación de sus hijos/as.
- Programar una guía para cada tema que sirva de ayuda y apoyo al desarrollo de la sesión y el desarrollo de dichas sesiones en un ambiente participativo.
- Ampliar los conocimientos de los padres y madres en cada uno de los temas propuestos.
- Fomentar la comunicación y relaciones familiares.
- Favorecer la implicación de las familias en la educación de sus hijos/as.

La **temporalización**, que hace referencia a la periodicidad y hora de las sesiones de trabajo, y debe establecerse en función de las disponibilidades personales. Se pueden dedicar dos sesiones semanales, de 20,00 a 22,30 h. por ejemplo. La duración de la escuela podría ser desde un trimestre a un curso escolar, con una periodicidad establecida y consensuada por los participantes.

Las **técnicas** que pueden utilizarse para que la comunicación sea fluida, natural y el aprendizaje resulte efectivo han de seleccionarse de acuerdo al objetivo que se pretende alcanzar y los recursos disponibles. Pueden ser audiovisuales, bibliográficas, mediante conferencias, entrevistas, utilizando diálogos simultáneos o a través de una mesa redonda.

Las **estrategias** son los planes de acción, de acercamiento, las habilidades que pueden ser útiles para dirigir el tema. Existen distintos tipos, pero las más utilizadas en este tipo de sesiones son las informativas y participativas.

La **metodología** debe ser activa y fomentar en las familias los hábitos de reflexión y diálogo. Los pasos pueden ser los siguientes:

- 1.- El coordinador inicia la sesión con un cuestionario inicial e invita a las familias a realizar una reflexión previa sobre el tema.
- 2.- Ayudándose de la técnica que crea conveniente, comienza la charla, que no debe superar los 30 minutos.
- 3.- Trabajo en grupo por parte de las familias, tomando como referencia el guión o preguntas que se proponga tras finalizar la charla.
- 4.- Debate sobre aspectos concretos del tema.
- 5.- Se realiza una síntesis final, donde se destacan los aspectos más interesantes y las propuestas prácticas.

Por último, la **evaluación** de la experiencia. Para ello, se pasa un cuestionario a las familias o bien se les propone elaborar un comentario libre acerca de lo expuesto.

Finalmente, debemos extraer las **conclusiones** más interesantes que se hayan obtenido.

Llegados a este punto y considerando la necesidad e importancia de una bien planificada Escuela de Padres, debemos destacar como lo más importante contar con la ayuda de profesionales que nos faciliten el acceso al conjunto de toda la información demandada.

Además de profesionales del ámbito educativo, necesitamos bibliografía y documentación adecuada, documentos similares a los que a continuación proponemos.

Se trata de unos guiones informativos muy concretos acerca de temas que interesan a las familias. Los propuestos constituyen una selección. Son temas con una estructura sencilla, que puede servir como introducción al desarrollo de sesiones formativas de una Escuela de Padres y Madres, o Escuelas de Familia. La denominación Escuela de Padres y Madres ha sido posiblemente la más utilizada. Pero también existe el término Escuela de Familia y podemos añadir el de Universidad para Padres, de José Antonio Marina, una fundación sin ánimo de lucro, con un proyecto pedagógico on line, que trata de ofrecer a los padres información rigurosa sobre la educación de los hijos, asesorar en responsabilidades educativas, crear una comunidad para compartir inquietudes y experiencias.

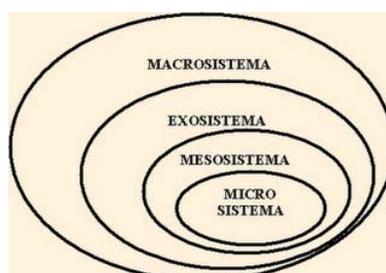


TEMAS SELECCIONADOS:

- 1.- Importancia del contexto en la vida de los menores (Teoría ecológica de Brofenbrenner).
- 2.- Cambios en la sociedad. Necesidad de educación en valores, responsabilidad y ética social.
- 3.- Cambios evolutivos en los menores. Importancia de la adolescencia (amistades)
- 4.- Estilos parentales. Importancia de los límites y las normas.
- 5.- Riesgos de Internet. Educación en las Nuevas Tecnologías.
- 6.- Prevención e información ante el riesgo de las drogas.
- 7.- Educación e información para evitar el acoso.
- 8.-La importancia de “acompañar” a los menores en sus obligaciones. Hábitos de estudio.
- 9.- Desarrollar un adecuado autoconcepto y autoestima para avanzar en habilidades sociales.
- 10.- La importancia de desarrollar unos hábitos de vida saludables.
- 11.- La importancia del ocio y tiempo libre de los menores y en familia.

1.- IMPORTANCIA DEL CONTEXTO EN LA VIDA DE LOS MENORES: TEORÍA ECOLÓGICA DE BROFENBRENNER

El modelo ecológico del desarrollo de la conducta humana destaca la importancia del ambiente, como un conjunto de niveles que influyen sobre el desarrollo de la persona: microsistema, mesosistema, exosistema y macrosistema.



El microsistema constituye el nivel más inmediato en el que se desarrolla el individuo (usualmente la familia), el mesosistema comprende las interrelaciones de dos o más entornos en los que la persona participa, el exosistema lo integran contextos más amplios que no incluyen a la persona como sujeto activo y el macrosistema lo configuran la cultura y la subcultura en la que se desenvuelve la persona y todos los individuos de su sociedad.

Afirma que todos los niveles dependen unos de otros y que el desarrollo es un proceso que deriva de las características de las personas (incluyendo las genéticas) y del ambiente, tanto el inmediato como el remoto y dentro de una continuidad de cambios que se producen en éste a través del tiempo.

La familia se encuentra en el microsistema, siendo el contexto inmediato, que puede influir como un contexto efectivo y positivo de desarrollo humano o puede desempeñar un papel disruptor de este desarrollo. El mundo del trabajo, el vecindario, las relaciones sociales informales y los servicios constituyen el exosistema y los valores culturales y los sistemas de creencias se encuentran en el macrosistema.

CONSEJOS PRÁCTICOS (1)

- Recordar siempre la importancia de “la estabilidad y armonía en las relaciones entre padres”, de la necesidad de que los conflictos se resuelvan con diálogo y comunicación.
- **ESCUCHAR** activa y reflexivamente cada una de las intervenciones de los hijos/as.
- Prestar **ATENCIÓN** a sus solicitudes.
- Esforzarse por desarrollar una comunicación más abierta.
- Elaborar la propia estrategia general de **DISCIPLINA**, estableciendo reglas y valores razonables, teniendo claro cuáles son las **PRIORIDADES** y “elaborando las reglas de casa”. Para ello puede ser útil hacerse las siguientes preguntas: ¿Son necesarias estas reglas? ¿Son simples?, ¿Son justas?, ¿Las comprende mi hijo/a?, ¿Sabe lo que ocurrirá si las infringe?, ¿Aplico con justicia esas reglas? ¿Lo hace también mi pareja?

2.- CAMBIOS EN LA SOCIEDAD: NECESIDAD DE EDUCACIÓN EN VALORES, RESPONSABILIDAD Y ÉTICA SOCIAL

Podemos definir el valor como “aquello que sirve de pauta de acción o guía de conducta, común a la mayoría de un grupo e interiorizada por el individuo, que le da sentido y que entraña un orden de preferencia” es decir, valores son los que guían a la persona en su forma de pensar, de sentir y de actuar. Por eso es tan importante educar en ellos ya que son las pautas que rigen la vida de una persona.

Sin embargo, cada uno tenemos una jerarquía diferente, es decir, un orden diferente en las prioridades. Porque hay muchas clases de valores, desde los físicos hasta lo morales.

El valor moral se relaciona con los demás y condiciona a la persona en su realización. Por ser un valor inherente a los comportamientos en que la persona expresa su libertad, el valor moral aparece como la razón de ser del hombre. La educación cívico-moral supone la comprensión de las normas que rigen la vida democrática. Sitúa a las personas en condiciones de responder a su propia exigencia de libertad y justicia y de hacer frente de manera responsable a los problemas morales y sociales de nuestro tiempo. Pero la educación moral no se reduce al conocimiento de los valores, ni a la mejora del razonamiento moral, sino que también es la formación del carácter. Aristóteles dice: “Lo importante no es saber lo que es bueno, sino ser bueno.”

Para ayudar a los hijos/a en la formación del carácter debemos tener claros determinados aspectos. Primero, lo importante que es demostrar autoridad. Una **AUTORIDAD** no impuesta sino ganada por prestigio. A través de la serenidad y la paciencia, manteniendo una línea de actuación, mostrando interés por sus estudios o sus problemas. Esta autoridad se refuerza si hay acuerdo en cómo educarlos, se apela al diálogo, se llegan a acuerdos puntuales, se evita el sermoneo continuo, se es firme cuando es necesario, se presta atención al buen comportamiento, se explican las correcciones, se les da suficiente autonomía y libertad. Sin duda, es

necesario encontrar tiempo para vivir los pequeños momentos con los hijos/as.

Y no olvidar la necesidad de poner **NORMAS**. Los padres deben poner las normas que consideren justas, exigir que se cumplan, actuar con seguridad y recordar que **SOMOS MODELOS DE COMPORTAMIENTO**.

CONSEJOS PRÁCTICOS (2)

Para educar en la responsabilidad

| Indicadores | Consejos |
|---|--|
| <p>Para que realicen sus tareas sin necesidad de estar recordándolo continuamente, razonen lo que hacen, no echen la culpa a los demás, sean capaces de escoger entre varias alternativas, puedan trabajar y estar a solas sin angustia, tomar decisiones distintas al grupo, teniendo diferentes objetivos e intereses y concentrando su atención en tareas complicadas.</p> | <p>Desarrollar su sensación de poder y ayudarles a tomar decisiones.</p> <p>Establecer NORMAS Y LÍMITES.</p> <p>Proponer tareas y OBLIGACIONES.</p> <p>Ser coherentes.</p> <p>No ser arbitrarios.</p> <p>Ayudar cuando demandan ayuda.</p> <p>Enseñarles a respetar y reconocer los LÍMITES impuestos .</p> <p>Concienciarles para que reconozcan sus errores</p> |



Para que se integren en la sociedad y desarrollen valores cívicos

| Indicadores | Consejos |
|---|--|
| <p>Para que puedan integrarse es necesario que conozcan la realidad que les envuelve, a través de esquemas de conocimiento de ser persona, de los roles, de las pautas, de las relaciones interpersonales.</p> <p>Para poder llegar a la plena integración es necesario conocer las reglas, normas y valores, igual que saber ponerse en el lugar de otro .</p> | <p>Actuar como deseamos que actúen nuestros hijos/as.</p> <p>Es necesario que se sientan queridos, valorados y respetados y ayudarlo a aceptar sus limitaciones.</p> <p>No emplear la violencia .</p> <p>Hay que se coherentes con los valores que se quieren transmitir.</p> <p>Explicarle s los motivos de las órdenes que se les impongan.</p> <p>Las decisiones deben ser compartidas por la pareja</p> <p>Reconocer la labor bien hecha.</p> <p>Poner tareas con una dificultad gradual.</p> <p>Cuidar los pequeños detalles.</p> |



Para educar en el esfuerzo

| Indicadores | Consejos |
|---|---|
| <p>Es indudable que sin esfuerzo no hay aprendizaje pero sin el desarrollo personal y emocional no hay esfuerzo.</p> <p>Es necesario tener una fuerza de voluntad fuerte.</p> <p>El esfuerzo y la disciplina son claves para el desarrollo de la inteligencia. El juego y el deporte son fundamentales para adquirir disciplina, obediencia, el dominio de sí mismo y el gusto por el trabajo bien hecho.</p> | <p>Se puede potenciar el ESFUERZO con el ejemplo, presentarlo como algo positivo, ser exigentes hasta alcanzar la autoexigencia, plantear tareas a corto plazo, deben adaptarse a la edad de los niños y hacerlas progresivas, y no olvidar que EL FRACASO AYUDA A MEJORAR.</p> <p>Para conseguir esfuerzo es necesario voluntad y motivación, en los primeros momentos extrínseca y posteriormente intrínseca.</p> |

Para educar en la tolerancia

| Indicadores | Consejos |
|--|---|
| <p>Se entiende como tolerancia el respeto y consideración hacia la diferencia, la disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta a la propia. Para ello debemos educar con un objetivo moral que ser ciudadanos libres democráticos, críticos y tolerante.</p> | <p>ELOGIAR y no ridiculizar.</p> <p>Enseñarles a identificar bien las emociones y sentimientos.</p> <p>Fomentar que se relacionen con grupos de iguales.</p> <p>Fomentar la igualdad.</p> <p>RESPETAR las opiniones de los demás.</p> |

Para educar la voluntad

| Indicadores | Consejos |
|--|--|
| <p>Es una facultad superior en la persona que nos dirige hacia algo</p> <p>Enrique Rojas da las siguientes reglas para educar la voluntad:</p> <p>La VOLUNTAD necesita un APRENDIZAJE GRADUAL.</p> | <p>Es crear HÁBITOS por la repetición de actos.</p> <p>Hay que empezar por negarse o vencerse en los gustos Tener objetivos claros, precisos bien delimitados y estables.</p> |



3.- CAMBIOS EVOLUTIVOS EN LOS MENORES. IMPORTANCIA DE LA ADOLESCENCIA (AMISTADES)

La adolescencia supone un proceso de maduración personal, una etapa de transición a la vida adulta que comienza con la pubertad y los cambios fisiológicos a los 11-12 años aproximadamente hasta los 18-20 más o menos. Se trata de un período de construcción de la identidad personal, de cambios fisiológicos, preocupación por el físico, por la imagen personal y de necesidad de reconocimiento social.

Piaget habla de un período de operaciones formales, un pensamiento lógico que se caracteriza por el desarrollo de la capacidad de pensar más allá de la realidad concreta, incluyendo ideas abstractas. El adolescente comienza a desarrollar estrategias hipotético-deductivas, de manera que ante un problema, elabora sus hipótesis para comprobar posteriormente si se confirman.

Es una etapa en la que se generan lazos más estrechos con el grupo de iguales, siendo necesaria la integración en un grupo. Las amistades van a contribuir al desarrollo de la personalidad y al proceso de socialización e integración en la sociedad.

El adolescente espera del grupo que le permita el desarrollo de su autonomía, pero una vez que es independiente abandona el grupo porque la noción de autonomía y la de grupo se oponen. Por lo tanto, es normal que el adolescente, llegado el momento, se salga del grupo para comprometerse en relaciones más personales.

Por lo tanto, los adolescentes se van a encontrar con dos grandes fuentes de influencia social en su desarrollo: los amigos que adquieren un papel fundamental en este momento y la familia, especialmente los padres/madres. En este sentido, hay investigaciones que demuestran que las estrechas relaciones positivas, tanto con la familia, como con los amigos, contribuyen a una mejor adaptación social del adolescente.

Los padres y madres deben tener claro, por lo tanto, que se encuentran en una etapa en la que los hijos/as necesitan cariño, afecto, apoyo, comprensión y paciencia ya que, están sufriendo una serie de cambios en su forma de pensar y en su aspecto físico, que en un primer momento, no saben como afrontar y por lo tanto necesitan la ayuda de los adultos. También deben entender que si hay apoyo en el hogar los adolescentes se acercan pero si no lo encuentran, lo buscan en las amistades. Sin duda la intervención de los padres/madres es decisiva y la calidad de relación que se establece o el tipo de disciplina son determinantes.

CONSEJOS PRÁCTICOS (3)

- Participar en la vida de los hijos/as, fomentando una relación positiva y una comunicación eficaz.
- Demostrar **INTERÉS**, amor incondicional y comprensión, estableciendo límites y normas adecuados.
- **HABLAR** con los hijos/as sobre las cosas que son más importantes para ellos, aunque nos parezcan temas sensibles o complicados.
- **ESCUCHAR** atentamente lo que dicen y ayudarles a relacionarse bien porque serán más felices en el centro educativo y en la vida.
- Dar oportunidades para tener éxito, ayudándoles a conocer sus puntos fuertes porque el éxito aumenta y desarrolla la autoestima y la seguridad en sí mismos.
- Conocer y supervisar sus **AMISTADES** y también las familias.

- Dar ejemplo de buen comportamiento, valores y principios. Aprenden por **IMITACIÓN**.
- **ESTAR ATENTOS** a señales de algún problema. Si no podemos o no sabemos afrontarlo, hay que buscar la ayuda conveniente en el entorno próximo, sin agobiarse, porque todo tiene una solución. Es cuestión de contar con el apoyo preciso y la orientación adecuada.
- Nunca hay que desanimarse. La adolescencia pasará.

4.- ESTILOS PARENTALES. IMPORTANCIA DE LOS LÍMITES Y LAS NORMAS.

Existen distintos tipos de crianza, o bien, distintos modelos a la hora de ejercer como padres/madres.

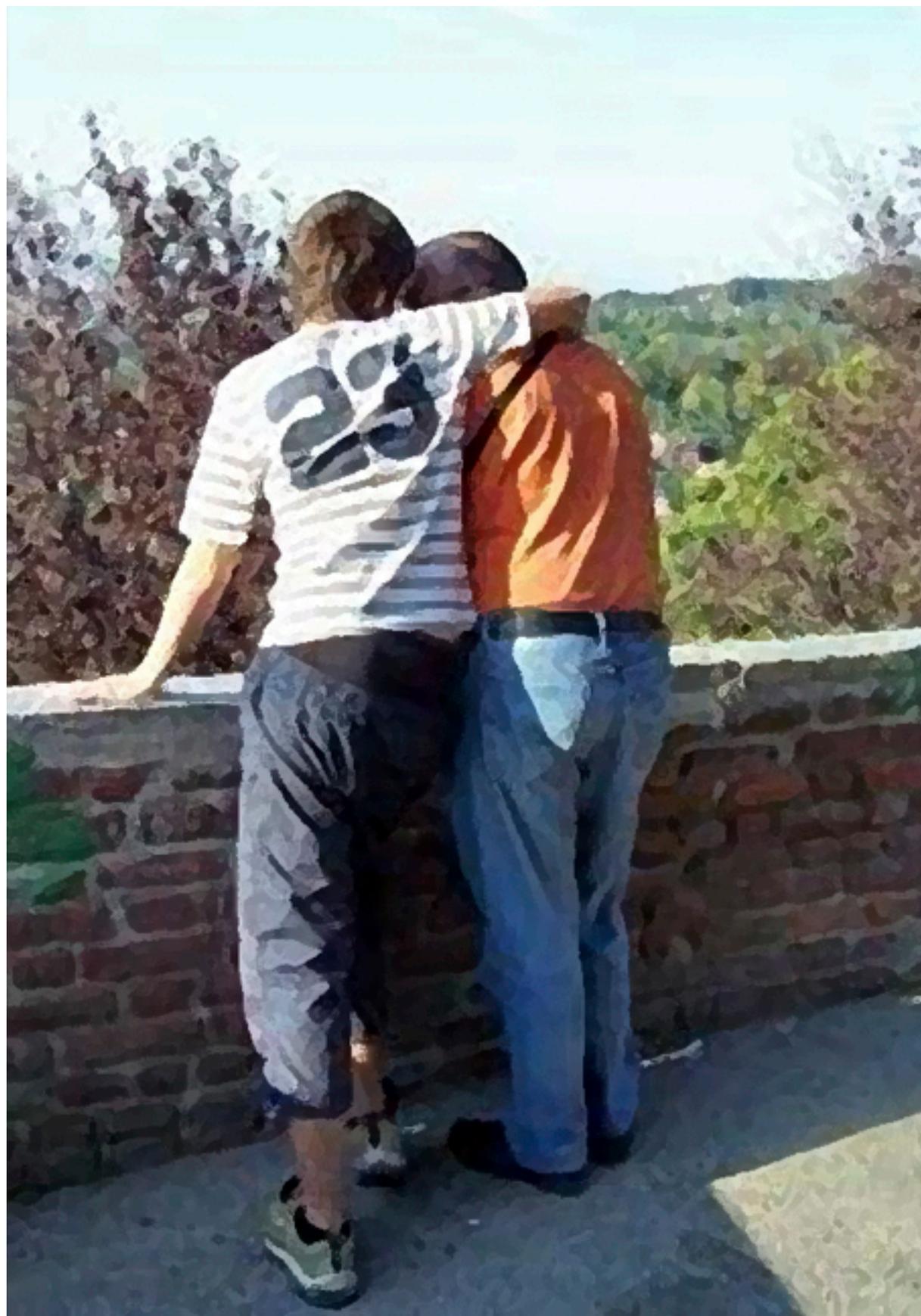
Sin duda, las relaciones entre padres e hijos son bidireccionales, porque el comportamiento de uno influye sobre el del otro y viceversa.

Podemos distinguir entonces diferentes estilos de crianza: autoritario, indulgente (permisivo), negligente, asertivo (o democrático).

El autoritario es exigente pero no receptivo, espera el cumplimiento de las normas pero no considera la necesidad de explicar las razones de las reglas o los límites.

El indulgente supone ser responsable pero no exigente, en realidad, es permisivo, son pocas las exigencias o los controles.

El negligente destaca por ser controlador, pero no implicado. No existen ni exigencias, ni responsabilidades, no se establecen límites. Aunque sí se da respuesta a las necesidades básicas (alimentación, dinero).



El asertivo supone ser exigente pero receptivo, en el que se marcan los límites y las normas, se ejerce control sobre las acciones, pero anima a los menores a ser independientes, permite que exploren con libertad y puedan desarrollar sus propios razonamientos y sus propias decisiones. Se establecen los límites pero se demanda madurez y si hay que castigar, se explican los motivos. Por lo tanto, las normas son claras y como resultado los menores desarrollan la independencia, madurez y la autoestima. Quizá sea el estilo más recomendado.

CONSEJOS PRÁCTICOS (4)

- Mostrar afecto, sensibilidad y responsabilidad ante las necesidades de los hijos e hijas.
- Fomentar el **DIÁLOGO**, la **ESCUCHA**, la **PARTICIPACIÓN** en el seno del hogar.
- Entender la importancia de las explicaciones, de marcar los límites y las normas para que los menores tengan claro cuál es su papel y lo que se espera de ellos/as.
- Esforzarse por llevar a cabo una disciplina inductiva, positiva, basada en el **RAZONAMIENTO**, en la comunicación de todas las partes.
- **ESFORZARSE POR ENTENDER** a los menores, sus preocupaciones, sus intereses, sus necesidades, mostrándoles cariño y cercanía. Hablamos de la importancia de lograr un clima dialogante, respetuoso y cordial en el seno de la familia.

5.- RIESGOS DE INTERNET. EDUCACIÓN EN LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

Internet es un medio con muchas posibilidades para encontrar información, aprender, comunicarse, convivir con otras personas. Pero, también puede ser un lugar donde existan ciertos riesgos, sobre todo para los menores, que son más vulnerables que los adultos.

La red es una herramienta estupenda y tiene muchas ventajas pero, los adultos tenemos la obligación de educar en su uso a los menores porque los riesgos que les acechan son variados, desde contenidos inapropiados, abusos o acosos.

Por lo tanto, educar a los menores en el uso de Internet es el mejor remedio, sobre todo a largo plazo, para protegerles de posibles peligros. Es necesario darles confianza para que compartan sus experiencias, dialogar con ellos y hablarles con sinceridad y naturalidad sobre los contenidos inadecuados que pueden encontrarse.

Y, sobre todo, hacerles comprender la importancia que tiene la privacidad de las personas, que entiendan que no se deben dar datos personales a cualquiera, ni de ellos, ni de la familia y por supuesto, de cualquier otra persona.

CONSEJOS PRÁCTICOS (5)

- Los padres y madres deben **INVOLUCRARSE** y aprender a manejar las nuevas tecnologías, para estar a la altura de sus hijos e hijas.
- Dialogar y comentar con ellos/as lo que hacen cuando navegan por Internet, preguntarles qué páginas visitan, con quién hablan y sobre qué.
- Explicar que existen riesgos en Internet y que siempre hay que comunicarse sólo con personas muy conocidas, amigos y amigas exclusivamente. También es conveniente que se les pregunte periódicamente por los contactos que agregan a sus cuentas ¿quiénes son? ¿dónde los ha conocido?
- Dejarles muy claro que nunca han de mandar fotos ni vídeos suyos ni de sus amigos a desconocidos.
- Estar dispuestos siempre que lo requieran o lo demanden a hablar con ellos/as.



6.- PREVENCIÓN E INFORMACIÓN ANTE EL RIESGO DE LAS DROGAS.

Hablamos de drogas cuando nos referimos a sustancias que al interactuar con nuestro organismo producen cambios en nuestras percepciones, sensaciones, emociones y que, si se consumen repetidamente llevan a la dependencia.

Sin embargo, las drogas existen, están en nuestra sociedad y hay que aprender a evitar sus riesgos.

Hay drogas que estimulan el sistema nervioso (café, tabaco, anfetaminas, cocaína y depresivos), otras lo que hacen es deprimir el sistema nervioso provocando somnolencia, sedación o anestesia (el alcohol, los barbitúricos, las benzodiazepinas y los analgésicos narcóticos). En tercer lugar, otras que perturban, que distorsionan el sistema nervioso, más allá de activarlo o deprimirlo (cannabis, drogas de síntesis, alucinógenos, sustancias volátiles).

Si nos preguntamos ¿por qué hay problemas de drogodependencia? tendremos que responder que cada persona es distinta y los motivos por los que pueda consumir también. Puede ser por desconocimiento, por experimentar, por olvidar o simplemente porque los demás lo hacen.

Estas condiciones que se dan para generar una situación de consumo, se llaman factores de riesgo (baja autoestima, necesidad de aprobación social, situaciones críticas, un ambiente negativo). Son circunstancias que aumentan la probabilidad de que alguien consuma drogas.

Sin duda, la prevención e información a los menores es esencial.

CONSEJOS PRÁCTICOS (6)

- A lo largo del crecimiento de los hijos/a se dan cambios, tanto en lo físico como en lo psicológico y a veces estos cambios nos indican que debemos detenernos a pensar.

Indicios a tener en cuenta, por lo tanto, son los siguientes: si el hijo/a disminuye su higiene corporal y observamos cambios evidentes en su aspecto físico, si se producen cambios en los hábitos de permanencia en la casa con frecuentes salidas y mayor tiempo de permanencia fuera, llegando incluso al incumplimiento de horarios acordados, si observamos desmotivación hacia actividades que venían desarrollando o bajo rendimiento escolar, si detectamos que utilizan la mentira sin justificación de forma habitual, si cambian las relaciones y amistades iniciándose en otros grupos relacionales, si es frecuente su indiferencia y pasividad ante acontecimientos importantes y dejan de ser “alegres”. También hay que preocuparse si disminuye la comunicación familiar, si evitan situaciones y conversaciones conjuntas y además tienden al aislamiento, mostrando un carácter más desagradable. Y, sin duda, si aumentan las necesidades económicas sin justificación aparente.

- La familia es un marco de transmisión de información, por lo que ven y por lo que oyen. Hay que fomentar esa comunicación, encontrar los momentos de encuentro.
- Proporcionar seguridad, estabilidad emocional, aceptación, cariño y aprobación en la familia es esencial.
- Las normas de convivencia, las reglas, los límites que se establecen en el marco de una comunicación fluida, bien entendida y aceptada son básicos.
- Los padres y madres tienen que **ESTAR DISPONIBLES** siempre que el hijo/a lo necesite. Hay que tener tiempo para ello y con tranquilidad, valorar y decidir conjuntamente.
- Los padres y madres que en un momento determinado necesitan ayuda para continuar siendo el mejor apoyo para sus hijos/as, deben entender que es lo normal. Todo padre/madre responsable, en algún momento, necesita contar con otras personas para dar respuesta a lo que a otros padres y madres ya les ha sucedido. Es importante que sepamos que las experiencias se repiten y que acudir a quienes pueden ayudar en la situación vivida, es lo mejor que se puede hacer. Y que otros ya lo hicieron.



7.- EDUCACIÓN E INFORMACIÓN PARA EVITAR EL ACOSO.

Según los expertos en acoso escolar, la ausencia de reglas, la falta de supervisión y de control razonable de la conducta de los hijos/as, o una disciplina no adecuada, muy rígida, o falta de comunicación, presencia de tensiones y peleas en la familia, pueden llevar al desarrollo de conductas agresivas.

También dicen que la mejor manera de enseñarle a los hijos e hijas buenos modales es hacerlo con un **EJEMPLO COHERENTE**.

Ofrecer modelos atractivos, estables emocionalmente, alegres, asertivos socialmente, que saben expresar y entender las emociones y las formas de interacción, conductas prosociales, altruistas, es importantísimo para que construyan una idea positiva y socialmente eficaz de ser persona.

Hay que educar en el desarrollo de conductas asertivas, para que sepan autoafirmar sus derechos sin dejarse manipular por los demás, desarrollar una capacidad que se aprende y que supone saber decir que no, mostrar las propias opiniones, saber pedir favores y reaccionar ante un ataque, saber expresar los sentimientos.

La persona asertiva es aquella que sabe **RESPETARSE Y RESPETAR** a los demás, que se enfrenta a los problemas de forma positiva, sabiendo mantener el contacto visual, además de saber contagiar entusiasmo transmitiendo seguridad y confianza en si misma.

CONSEJOS PRÁCTICOS (7)

Para prevenir el acoso se debe tener en cuenta:

- Preocuparse por los hijos/as, hablar con ellos/as siempre que lo necesiten, creando un canal fluido de comunicación, evitando los monólogos. Hay que entender que se aprende y se conocen mejor a los hijos/as, **ESCUCHÁNDOLES**.
- Estar pendiente de los síntomas evidentes de nerviosismo, falta de apetito, insomnio, bajo rendimiento o fobia escolar.
- Supervisar las conductas atendiendo al qué, dónde, con quién e incluso, por qué.
- Determinar los límites y las normas, exigiendo que se cumplan.
- Educar las emociones, para que sepan comportarse con los demás y saber convivir.
- Observar los cambios de ánimo o de hábitos de los hijos/as, por si fuera necesario ampliar la observación.

8.- LA IMPORTANCIA DE “ACOMPAÑAR” A LOS MENORES EN SUS OBLIGACIONES. HÁBITOS DE ESTUDIO.

Es indudable que la educación es un derecho y un deber de los padres y madres y el profesorado ayuda y colabora con ellos en esta tarea. La inmensa mayoría de aprendizajes se realizan en el entorno escolar y es donde se adquieren la mayoría de los conocimientos conceptuales, procedimentales y actitudinales. Por lo tanto es muy importante la cooperación de escuela y hogar.

La comunicación en la familia es esencial, como vemos, entendiendo que el lenguaje no sólo es oral, también gestual y que aprenden imitando. Los menores deben conocer el valor del esfuerzo, porque sin él no hay aprendizaje. El esfuerzo se debe presentar como algo positivo, hay que ser exigentes hasta lograr la autoexigencia, plantear tareas a corto plazo adaptadas a la edad y progresivas, y no olvidar que el fracaso ayuda a mejorar. Para conseguir esfuerzo es necesario voluntad y motivación, siendo ésta en los primeros momentos extrínseca, es decir, viene de los demás, y con refuerzos positivos o negativos exteriores al niño o a la niña. Posteriormente, en edades más avanzadas, debe ser intrínseca, desde su propia interioridad y convencimiento personal

El esfuerzo y la disciplina son claves para el desarrollo de la inteligencia, también el juego y el deporte son fundamentales para adquirir esa disciplina, obediencia, el dominio de sí mismo y el gusto por el trabajo bien hecho.

Pero para ayudarle a conseguir aprendizajes es necesario conocer al máximo qué les gusta o disgusta, sus deseos, deben sentirse queridos y aceptados. Por ese motivo hay que hablar con ellos, escucharles y **SENTIRSE ORGULLOSOS POR LO QUE SON**, con sus cualidades y con sus defectos. Si no se les presta atención en casa cuando son pequeños, se sentirán incomprendidos, y buscarán refugio en los amigos.

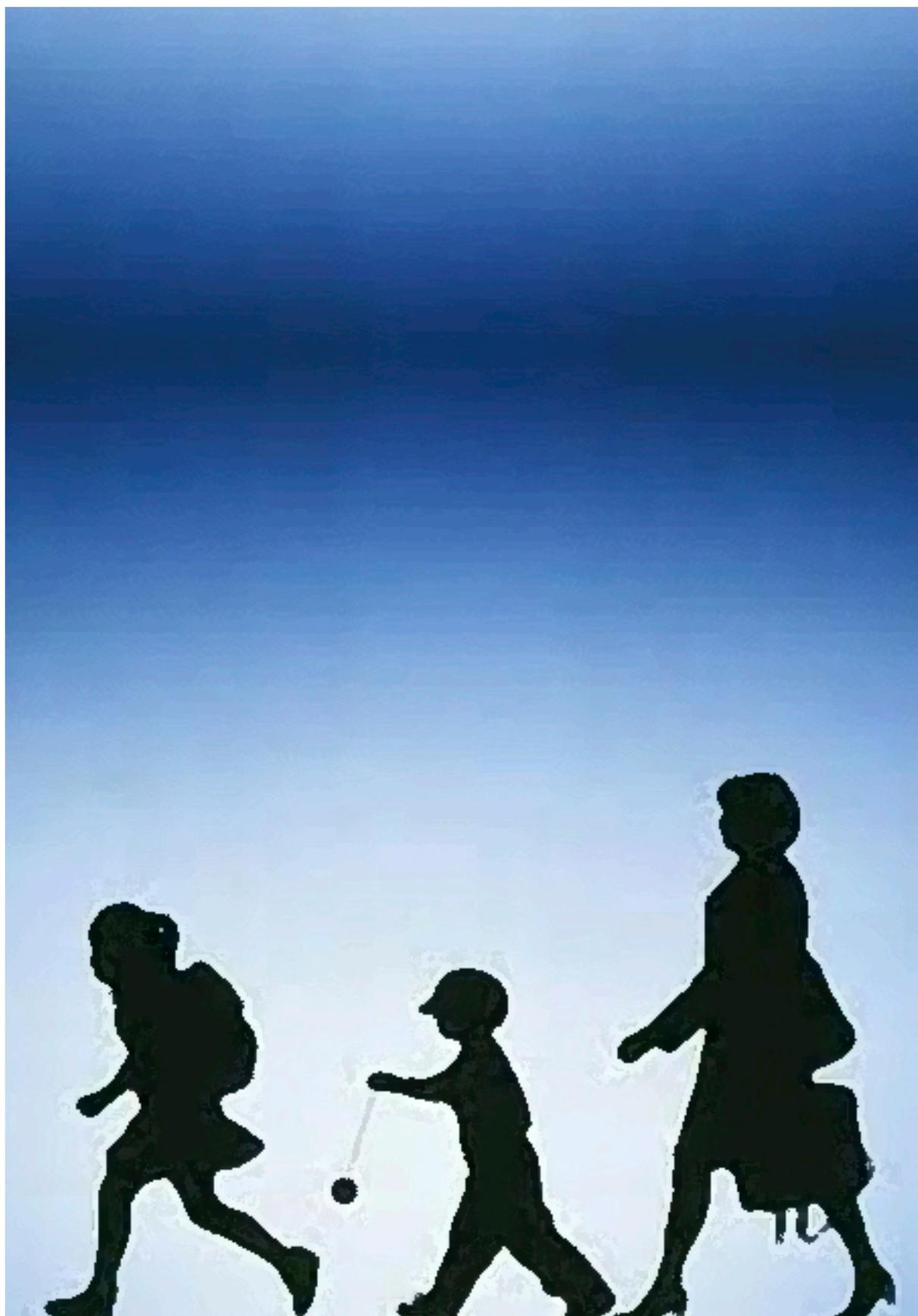
Es importante para los hijos/as tener una **RUTINA**, con horas para acostarse (es necesario dormir al menos 8 horas), para realizar actividades diferentes al estudio (juegos, cantos, deportes...) y tiempo establecido para estudiar y hacer las tareas. Y hay que **RECOMPENSAR** cuando adquieren ciertos éxitos (no es necesaria una recompensa material, siempre es mejor la **AFECTIVA**.) Por lo tanto, hay que saber que necesitan elogios, reconocimiento, aprobación y atención de las personas queridas.

Una de las ideas claves es pensar que ayudarle en los deberes no significa hacerle los deberes y que las notas no son todo en educación, si bien son importantes, y pensar que cada persona es diferente en capacidades, motivaciones, intereses. Pero si incumplen sus tareas, los horarios, su responsabilidad, deberán tener una reprobación, nunca castigo físico, sino privación de gustos o premios. Deberá ser inmediato, y nunca poner castigos que no se cumplan, pues se pierde la autoridad.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA TENER UNOS BUENOS HÁBITOS (8)

| <u>En cuanto a la organización</u> | <u>Ambiente y Condiciones</u> | <u>Ideas esenciales</u> | <u>Interés y esfuerzo</u> |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - Hacer un horario semanal de estudio, visible, donde no lo pueda olvidar. - No utilizar todas las horas de la tarde para estudiar. Es necesario limitar el tiempo, aprovechándolo y después utilizar el tiempo restante en actividades gratificantes. - Cuando estudian más de una hora es necesario a los 50 o 55 minutos descansar 5 o 10 minutos. No prolongar el tiempo de descanso. - Intentar que mantenga el horario, para crear un hábito de estudio. - Hay que dormir y descansar para poder estudiar. Nunca se debe dormir menos de 6 horas. - Una cosa muy importante: no atender al teléfono en ese tiempo de estudio. | <ul style="list-style-type: none"> - Estudiar en la habitación o en un sitio donde puedan estar solos. - No estudiar con la televisión puesta ni con música. - Buscar una silla cómoda, pero no demasiado para que no se relajen, y bajen el ritmo de estudio. - La iluminación debe dar directamente sobre el papel, sin sombras. Por eso, si es diestro, la luz debe entrar por la izquierda y si es zurdo por la derecha. - Procurar que la habitación esté ventilada. - Tener sobre la mesa todo lo necesario para estudiar, cuadernos, lápices, agua, diccionario... | <ul style="list-style-type: none"> - Aconsejarle dividir el tema en trozos grandes, leerlos intentando comprenderlos, subrayar, esquematizar, resumir. - Hacer papilla mental, es decir, entender lo que se estudia y ponerlo en lenguaje coloquial. - Tomar notas. Procurar darse pistas para la recuperación. - Enseñar a combinar imágenes visuales con auditivas. - Memorizar de manera significativa, no sólo repetición. - Darse tiempo para el repaso porque las principales causas del olvido son la falta de concentración, una deficiente comprensión y la falta de repaso. | <ul style="list-style-type: none"> - Buscar motivos para estudiar, no suspender, por agrandar, por buscar un futuro... Tener claras las metas. - Aclararles que busquen en lo estudiado algo que pueda serles útil, intentando vencer el desinterés. - Orientales en pensar que en este momento ese es su trabajo. - Hacer un esfuerzo de voluntad - Aconsejarle a enfrentarse con optimismo a la tarea, porque esto hace que se confíe más en si mismo, a no rendirse ante la dificultad y poner empeño en la labor. - Canalizar la curiosidad. - Concienciarles sobre las dificultades de dejarlo todo para última hora. |



9.- DESARROLLAR UN ADECUADO AUTOCONCEPTO Y AUTOESTIMA PARA AVANZAR EN HABILIDADES SOCIALES.

El autoconcepto es la imagen que la persona tiene de sí misma y se ha ido formando a través de las imágenes, comentarios, informaciones que los demás tienen de ella, de lo que piensa que puede conseguir, de lo que en realidad consigue y de lo que le gustaría ser.

Se define la autoestima como: "la experiencia de ser competente para enfrentarse a los desafíos básicos de la vida, y de ser dignos de felicidad". Se podría resumir en dos componentes: A) confiar en la capacidad de uno mismo B) respeto en uno mismo.

La autoestima descansa sobre el funcionamiento correcto de la mente Nadie puede darnos la autoestima, sino que debemos generarla nosotros desde dentro e influye sobre cada momento de nuestra existencia. Tener una buena autoestima consiste en aprender a quererse y aceptarse como uno es, con sus virtudes y defectos. La autovaloración de una persona tiene profundas consecuencias motivacionales para bien o para mal. Afecta a sus incentivos motivacionales, de modo que sus sentimientos tienden a fomentar o recortar el pensamiento, acercarle a la realidad o apartarle de ella.

Entre las principales características del déficit de autoestima son:

| <u>CON RESPECTO A SÍ</u> | <u>CON RESPECTO A LOS DEMÁS:</u> | <u>CON RESPECTO A LA INTERPRETACIÓN DE LA REALIDAD:</u> |
|---|---|---|
| <p><u>MISMOS:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Muy críticos consigo mismos. - Autoexigencia excesiva - Actitud perfeccionista - Temor excesivo a cometer errores - Inseguridad en tomar decisiones - Muy sensibles a la crítica - Sentimiento de culpa patológico - Estado de ánimo triste - Actitud de perdedor | <ul style="list-style-type: none"> - Actitud retraída y poco sociable - Necesidad continua de agradar a los demás - Necesidad imperiosa de aprobación - Exigentes y críticos con los demás - Constante necesidad de llamar la atención | <ul style="list-style-type: none"> - Descalificación de experiencias positivas - Personalizar - Pensamiento de todo o nada - Generalizar - Uso frecuente de "debería" - Poner etiquetas - Magnificación y/o minimización -Razonamiento emocional - Focalizar lo negativo |

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA FAVORECER UNA AUTOESTIMA POSITIVA (9)

- Evaluar de forma real a los/as hijos/as y no comparar con los demás, premiando los logros y los esfuerzos que realicen.
- Colaborar con ellos/as para que se fijen metas alcanzables.
- Prestar atención a lo que dicen y hablarles de forma adecuada.
- Elogiar convenientemente. Cuando corrija a su hijo/a critique el acto, nunca a él o ella. Y como consecuencia, castigar de forma adecuada.
- Dar responsabilidades. Deben asumir el 100% de la responsabilidad de sus conductas.
- No esperar el mismo resultado académico de sus hijos/as, cada uno/a es diferente.
- Establecer normas claras y explícitas de conducta y **AYUDARLES A CAMBIAR LOS PENSAMIENTOS NEGATIVOS**. También aprender a decir “NO”.
- Enseñar a conocer y defender los propios derechos y a controlar el comportamiento.
- Disminuir las autoexigencias y no fijar ideales imposibles.
- Aprender a valorar la imagen corporal.
- Favorecer el autocontrol y reconocer errores.
- Dar estrategias para solucionar problemas y tomar decisiones.
- Facilitar y proporcionar interacción con niños/as de varias edades.
- Pensar que los demás son iguales a nosotros/as.
- No preocuparse por las críticas destructivas ni por la impresión que causan en los demás. Buscar la propia aprobación y saber aceptar las críticas y los elogios.
- Fomentar las actividades familiares y, **HACERLES SABER QUE SE LES QUIERE**.

10.- LA IMPORTANCIA DE DESARROLLAR UNOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Son trastornos del comportamiento alimentario la anorexia nerviosa y la bulimia. Entre los síntomas se encuentran la inestabilidad afectiva, baja autoestima y autocrítica excesiva, preocupación continua por el peso y la imagen, ingesta exagerada, vómitos autoinducidos, deshidratación, arritmias cardíacas.

La anorexia es una enfermedad grave, los que la padecen se niegan a comer y pierden hasta un 40% de peso, se aíslan, pueden empezar en la pubertad, con una actitud obsesiva con la comida, persistente deseo de adelgazar, distorsión de la propia imagen, y por supuesto, con ausencia de otra enfermedad que justifique estos síntomas. Suele producir amenorrea, trastornos endocrinos, bradicardia, hiperactividad, vómitos espontáneos o inducidos, destacando el uso compulsivo de laxantes y diuréticos.

Las causas pueden ser de distintos tipos, por factores biológicos (disfunción hipotalámica), socioculturales (mensajes de éxito y poder relacionados con la esbeltez), psicológicos (trastornos en el esquema corporal, no querer hacerse adulto).

Por otro lado, la bulimia nerviosa se caracteriza por episodios repetitivos de ingesta desproporcionada y una preocupación excesiva por el control de peso, lo que lleva al enfermo a adoptar medidas extremas para compensar el aumento de peso. Los síntomas pueden ser: episodios recurrentes de ingesta voraz, sensación de pérdida de control sobre lo que se come, ingesta de laxantes, desarrollo de ejercicios, dietas restrictivas.

Entre las diferentes causas, destacamos factores biológicos (predisposición genética a la obesidad), psicológicos (sentimientos depresivos, de inseguridad, culpa, ineficacia, problemas de autoestima, de autonomía, tendencia al perfeccionismo y al autocontrol, miedo a madurar, experiencias traumáticas durante la niñez) factores familiares (suelen influir si algún familiar lo ha padecido anteriormente, tienen falta de comunicación, preocupación exagerada de los padres sobre el peso de los niños); factores socioculturales (modelos de belleza, abundancia de alimentos, desprecio a la gordura).

CONSEJOS PRÁCTICOS (10)

Frente a estos problemas, las actitudes familiares son de suma importancia y aquí destacamos las que favorecen la prevención en los jóvenes:

- Ayudar a que desarrollen su autonomía y el aspecto emocional.
- Hacerles sentir miembros de la familia.
- Prestar atención a lo que dicen y a lo que hacen.
- Desarrollar la autoestima.
- Mejorar la **COMUNICACIÓN**.
- Hacerles ver la importancia como personas y no sólo en el aspecto físico.

A) LOS NIÑOS Y SU ACTITUD FRENTE A LA COMIDA

Es conveniente hacer referencia a la importancia de las primeras edades en los niños y su actitud frente a la comida.

- La principal cualidad para enseñar a comer es la **PACIENCIA**. No se debe atribuir a la comida un valor emocional. Se debe enseñar a comer en familia cuanto antes y con un pequeño ritual.
- Cuando un niño no come no debe suponer un drama familiar, porque la inmensa mayoría de las veces no es un trastorno orgánico sino emocional y a mayor tensión, peor comerá.
- Es necesario ser constante en las pautas que se sigan. Por ejemplo: no discutir con el niño, actuar, cuando pase el tiempo pactado retirar el plato, tener calma ante los intentos de rebeldía.

El éxito es del niño, no de los padres.



B) LOS HIJOS Y LOS PROBLEMAS DE SEXUALIDAD

Muchos padres no saben cómo hablar con sus hijos de la sexualidad, y se inhiben de ello, esperando que se enteren solos o utilizando algunas formas de educar que pueden ser contraproducentes. Y esto es erróneo ya que una mala educación sobre este ámbito puede generar conductas inapropiadas, embarazos en adolescentes, o enfermedades como sífilis, herpes genital, gonorrea, SIDA.

En 1975, La Organización Mundial de la Salud define la salud sexual como: "La integración de los elementos somáticos, emocionales, intelectuales y sociales del ser humano, por medios que sean positivamente enriquecedores y que potencien la personalidad, la comunicación y el amor."

- Se debe utilizar un vocabulario correcto, ofreciendo información clara, concisa y completa, desarrollando valores como la tolerancia y solidaridad, eliminando actitudes discriminatorias hacia ciertas conductas y enfermedades.
- Ayudarles a configurar la sexualidad en esta época especialmente conflictiva de su vida como es la adolescencia. Eliminar mitos y tabúes, evitar posibles frustraciones debidas a un falso entendimiento del tema.
- Se debe hablar con los hijos, dar la información que demanden, insistiendo siempre en que la sexualidad está impregnada de afectos, es una expresión de amor y no es sólo genitalidad

C) PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIA

Los últimos datos dados por las encuestas realizadas por Sanidad confirman una conducta generalizada de un gran número de jóvenes, que emplean su tiempo de ocio en el consumo de estas sustancias. Estas conductas preocupan a los padres y por lo tanto, hay que educar a los hijos para evitar su consumo.

Prevenir es tomar medidas para evitar un mal, es anticiparse a que el mal se produzca y esta prevención puede ser inespecífica, sin hablar de droga, como se hace con un niño de seis años, o específica si es en la adolescencia. Se debe realizar esta prevención en la familia, en la escuela y en la sociedad si queremos tener éxito en esta empresa.

Se conocen como factores de riesgo aquellas características sociales, culturales e individuales que en un momento dado incrementan las condiciones de las personas ante el consumo de drogas. Es fundamental conocer estos factores para poder realizar la prevención.

11.- LA IMPORTANCIA DEL OCIO Y TIEMPO LIBRE DE LOS MENORES Y EN FAMILIA.

Hay familias que organizan y gestionan su tiempo de ocio con criterio, padres que trazan planes con antelación, que compatibilizan su descanso con el de sus hijos/as.

El tiempo que se dedica a ver televisión e Internet también se puede compartir, estableciendo horarios y utilización prudentes. Si se organizan horarios y se seleccionan contenidos es fácil que haya tiempo para compartir películas. Películas que permitan extraer conclusiones y valoraciones educativas.

También hay familias que tienen claro que el ordenador, la consola y la televisión no deben estar en el cuarto de los hijos, sino en un lugar de paso. De modo que, al usarse, en horarios razonables y pactados, los hijos aprenden a autorregularse.

Sin duda, es importante saber organizarse, gestionar el tiempo de ocio con prioridades y jerarquías, un tiempo de ocio que puede ser compartido y que puede presentarse con distintas funciones: de descanso, diversión y también de desarrollo personal.

De la calidad de tiempo libre que se pueda ofrecer a los hijos/as dependerá muchísimo la calidad de sus relaciones humanas, los vínculos sociales que establecerán, la capacidad de adaptación y de transformación de su entorno próximo



CONSEJOS PRÁCTICOS (11)

- Tener en cuenta que el objetivo es disfrutar de las actividades preferidas, dejando a un lado la rutina diaria, compartiendo momentos y situaciones.
- Estimular el interés por la participación social, cooperación e implicación. Así como la necesidad de información, descubrimiento de la propia identidad cultural.
- Informarse de actividades que puedan interesar al resto de la familia y proponerlas: museos, cines, teatros, partidos, visitas a lugares o entornos determinados. Hacer una propuesta y **PLANIFICAR CONJUNTAMENTE**.
- Programar comidas familiares para unir lazos entre toda la familia: padres, tíos, primos, abuelos.
- Descubrir las habilidades, las actitudes de los hijos/as para conocerles mejor y ayudarles a desarrollar su sociabilidad con el resto.
- Tener claro que las claves del éxito son **IMPLICARLES** en la organización de las actividades y, sobre todo, tener una actitud positiva: aprender a pasarlo bien con ellos, todos juntos.



V. CONCLUSIONES

La Escuela de Padres y Madres eficaces que proponemos supone una estrategia de formación para favorecer el diálogo en la unidad familiar y la reflexión sobre los problemas y conflictos cotidianos.

Cuando los padres y madres se forman en conocimientos psicopedagógicos, potencian y desarrollan sus capacidades educativas y, como consecuencia, mejoran la metodología de intervención con sus hijos e hijas.

Nuestro objetivo se basa en animar a las familias a desarrollar el pensamiento reflexivo y adquirir conocimientos teóricos y también prácticos, para poder aplicar a situaciones concretas, y sabiendo aprovechar las oportunidades y los recursos que el entorno les proporciona.

Las Escuelas de Padres y Madres son uno de los mejores recursos metodológicos para su formación, pero hay que dejar claro que no son un cauce de participación en las escuelas o centros educativos. Son un mecanismo de formación que puede surgir de la **PROPIA INICIATIVA DE PADRES Y MADRES**, como una forma de enseñanza mutua y colaborativa, como un servicio de padres para padres y madres que lo deseen y que sientan la necesidad de ampliar sus conocimientos para conocer mejor a sus hijos e hijas y ayudarles a crecer. Para ello, animamos a desarrollar una actitud positiva y sentir la necesidad de acometer este interesante proyecto, como punto de encuentro para el diálogo, para ampliar los conocimientos y saber adaptar las exigencias a la edad que presentan nuestros hijos e hijas. Todo un reto, simplemente hay que creer en él sabiendo que el esfuerzo merece la pena, que es una oportunidad de aprender en equipo y compartir experiencias.

VI. SELECCIÓN BIBLIOGRÁFICA:

BÁRCENA, F. y MÉLICH, J. C. (2000). *La educación como acontecimiento ético*. Barcelona: Paidós. ISBN 84-493-0898-4

BELTRÁN, J. y PÉREZ, L. F. (2000). *Educar para el siglo XXI*. Madrid: CCS. ISBN 84-8316-303-9

BERCK-GERNSHEIM, E. (2003). *La reinención de la familia*. Barcelona: Paidós. ISBN 84-493-1410-0

BROCK, G. W., OERTWEIN, M. y COUFAL, J.D. (1993). "Parent Education: theory, research, and practice". En: Arcus, M. E. ; Schvaneveldt, J. D. y Moss, J. J. (eds.), *Handbook of Family Life Education: the practice of Family Life Education*. Thousand Oaks, California: Sage Publications; Vol. 2 ; p. 87-114. ISBN 0803942958

BRUNET GUTIÉRREZ, J. J. y NEGRO FAILDE, J. L. (1999). *¿Cómo organizar una escuela de padres?*. Madrid: Ediciones San Pío X. ISBN 84-7221-325-0

CASTELL, M. (1998). *La era de la información*. Vol. 2. El poder de la identidad. Madrid: Alianza Editorial. ISBN 84-206-4246-0

CASTRO, J. A. ; ADONIS, D. y RODRÍGUEZ, M. (2001). "¿Es la actitud violenta de los adolescentes un producto de la educación familiar?: un análisis causal en función del género". En: *Familia: Revista de Ciencias y de Orientación Familiar*, n. 23, p. 25-44. ISSN 1130-8893

CEREZO, F. (2001). *La violencia en las aulas*. Madrid: Pirámide. ISBN 84-368-1541-6

CRESPI, F. (1996). *Aprender a existir: nuevos fundamentos de la solidaridad social*. Madrid: Alianza Editorial. ISBN 84-206-2856-5

DUCH, LI. (2002). *Antropología de la vida cotidiana*. Madrid: Trotta. 84-8164-496-X

DURÁN, A. TEBAR, M.D. Y OTROS (1997). *Manual Didáctico para la Escuela de Padres*. Valencia: Generalitat Valenciana, Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias. ISBN 84-897-4787-3

FERNÁNDEZ ENGUITA, M. (2001). *Educación en tiempos inciertos*. Madrid: Morata. ISBN 84-712-469-6

GIMENO, A. (1999). *La familia: el desafío de la diversidad*. Barcelona: Ariel. ISBN 84-344-0880-5

GRACIA, E. y MUSITU, G. (2000). *Psicología social de la familia*. Barcelona, Paidós. ISBN 84-392-0827-5

HOFFMAN, M. L. (2002). *Desarrollo moral y empatía*. Barcelona: Idea Books. ISBN 84-823-6219-4

LEVINAS, E. (2001). *Entre nosotros*. Valencia: Pre-Textos. ISBN 84-871-0177-1

OLIVA, A., (2003). "Adolescencia en España a principios del siglo XXI". En: *Cultura y Educación: Revista de teoría, investigación y práctica*; vol. 15, n. 4, p. 373-383. ISSN 1135-6405

ORIZO, F. A. y otros (2000). *España 2000 entre el localismo y la globalidad: Encuesta Europea de Valores en su tercera aplicación 1981-1999*. Madrid: S. M. ISBN 84-348-710-5

ORTEGA, P. y MÍNGUEZ, R. (2001). *Los valores en la educación*. Barcelona: Ariel.

ORTEGA, P. ; MÍNGUEZ, R. y SAURA, P. (2003). *Conflicto en las aulas*. Barcelona:Ariel.
ISBN 84-344-2653-6

PASTOR, G. (2002). *La familia en España: sociología de un cambio*. Salamanca:
Sígueme. ISBN 84-301-1476-9

PÉREZ-DÍAZ, V. ; CHULIA, E. y VALIENTE, C. (2000). *La familia española en el año
2000*. Madrid: Argenteria : Visor. ISBN 84-7774-965-5

PUENTE, F. de la (1999). "Escuela de Padres: urgencia y renovación". En: *Padres y
maestros*, nº 246, p. 1. ISSN 0210-4679

RODRÍGUEZ NEIRA, T. (2003). "Pedagogía y educación familiar". En: Gervilla Castillo,
E. (coord.). *Educación familiar: nuevas relaciones humanas y humanizadoras*.
Madrid: Narcea; p. 13-25. ISBN 84-277-1411-4

SÁNCHEZ ÁLVAREZ P. Y OTROS (2006). *Escuela de Padres ¿Utopía o realidad?:
Proyecto de Investigación*. Murcia, Nausícaä. ISBN 84-934087-5-1

Familia y Educación. Guía práctica para Escuelas de Padres y Madres eficaces

Este libro de carácter práctico para familias, está pensado y elaborado desde la óptica educativa y la experiencia docente. En él se destaca la importancia de la implicación familiar para la transmisión de valores fundamentales, al mismo tiempo que sitúa el escenario educativo como protagonista en la formación

de los hijos e hijas. Su objetivo, por tanto, es ayudar a las familias a reconocer las situaciones cotidianas que hacen difícil el proceso educativo para que impulsen el desarrollo de espacios y programas que beneficien a jóvenes y menores en su desarrollo y socialización.

www.educarm.es/publicaciones

