

Programa de
Competencia Familiar
Competencias parentales
Manual del formador
y de la formadora



Fundación "la Caixa"

Programa de
Competencia Familiar
Competencias parentales
Manual del formador
y de la formadora



Fundación "la Caixa"

Queda prohibida la reproducción parcial o total, así como su almacenamiento, reproducción o transmisión en forma alguna sin la autorización expresa del propietario de los derechos de autor.

EDICIÓN:

Fundación "la Caixa"

AUTORES DE LA ADAPTACIÓN ESPAÑOLA DEL PCF:

Carmen Orte
Martí X. March
Lluís Ballester
Josep Lluís Oliver
Belén Pascual
Marga Vives
Joan Amer
Maria Antònia Gomila
Rosario Pozo

AUTORA DEL STRENGTHENING FAMILIES PROGRAM

Dra. Karol L. Kumpfer

DISEÑO GRÁFICO:

Cèl·lula Acció Creativa, SL

ILUSTRACIONES:

Cristóbal Fortúnez

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA:

SdC Solució de Continuïtat

IMPRESIÓN:

Millimétrica Producciones

© de la edición, Fundación "la Caixa", 2020

Pl. Weyler, 3 - 07001 Palma

D.L.: B 987-2021

Índice

Sesión 1.	Introducción y formación del grupo	4
Sesión 2.	Cómo son los adolescentes y manejo del estrés.....	20
Sesión 3.	Recompensas	32
Sesión 4.	Metas y objetivos	46
Sesión 5.	Comunicación I. Mejorar las relaciones	58
Sesión 6.	Comunicación II. Reuniones familiares	72
Sesión 7.	Ayudar a tu hijo adolescente a manejar la presión de grupo.....	86
Sesión 8.	Alcohol, drogas y familia: factores de riesgo	94
Sesión 9.	Resolver problemas y dar instrucciones	106
Sesión 10.	Relaciones afectivas y sexualidad	114
Sesión 11.	Poner límites I. Reducir el mal comportamiento	122
Sesión 12.	Poner límites II. Practicar	134
Sesión 13.	Construir y utilizar programas de comportamiento ...	146
Sesión 14.	Conseguir y mantener el buen comportamiento.....	156

*Nota: se avisa al lector/a que el manual que tiene entre sus manos está pensado para padres y madres que tengan hijos o hijas adolescentes de doce a dieciséis años. Utilizaremos las palabras *padres* e *hijos* a lo largo de todo el texto en un sentido genérico para facilitar la lectura.

Esquema de interpretación de la iconografía



Debate



Exposición



Ficha



Hoja de
trabajo



Panel o
pizarra



Práctica
para casa

Sesión 1

Introducción y formación del grupo

Resumen

En esta primera sesión se pretende que las personas que participan se conozcan entre sí, de tal manera que el conocimiento y la aceptación de las normas del grupo permitan crear un ambiente de seguridad y de confianza. Así pues, en el desarrollo de esta sesión se presenta el programa con el fin de que el grupo pueda entender sus objetivos y metas, así como la estructura del mismo, las sesiones que hay que desarrollar, sus características, su metodología, el tipo de actividades que hay que llevar a cabo, etc.

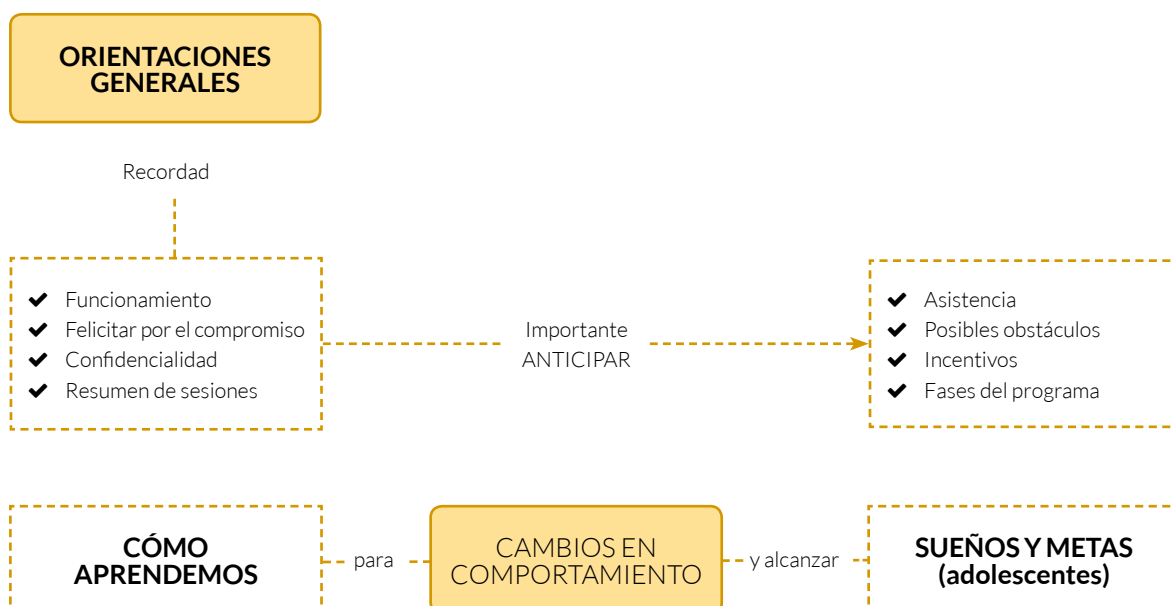
Dentro de esta sesión también se plantea y se debate la importancia de tener metas y sueños en la vida.

Dentro de esta sesión, también se plantea la teoría del aprendizaje, con el fin de que los padres sepan y comprendan que la conducta se aprende y que sean conscientes de las conductas positivas de sus hijos.

Asimismo, y dentro de esta sesión se introduce el modelo de aprendizaje de las habilidades que se utilizarán en el programa para fortalecer a la familia.

Meta global

Crear un buen clima de grupo y que sus miembros sean conscientes, por una parte, de que las conductas se aprenden y, por otra, de la importancia, en este proceso de aprendizaje, de las conductas positivas de sus hijos.



Objetivos	Actividades	⌚	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Conocer las metas y el funcionamiento del programa	Orientación general	5 min		<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas identificativas para los participantes. - Un cuento o caja de caramelos pequeños. - Hoja informativa del curso. - Hojas en blanco. - Guía de los padres y de las madres.
2. Conseguir que las personas del grupo se conozcan entre sí	Introducción	10 min		
3. Conocer el esquema, la metodología, el horario y el funcionamiento de las sesiones	Resumen general de las sesiones	5 min	Hoja informativa del curso	
4. Conseguir que los padres se comprometan a asistir y sean conscientes de los problemas de no asistir	La importancia de asistir a las reuniones de grupo	5 min	Hoja 1.1 Hoja 1.2	
5. Crear sentimiento de grupo	Actividades para integrar el grupo	10 min	Hoja 1.3	
6. Conocer la forma como se aprende	Cómo aprendemos	10 min	Hoja 1.4	
7. Conseguir que los padres aprendan a elaborar metas	Sueños y metas	10 min		
8. Observar las conductas positivas de los hijos por parte de los padres y afianzar el aprendizaje realizado	Práctica para casa	5 min	Hoja 1.5 a 1.7	
9. Conseguir que los padres y las madres tengan una visión positiva de las fortalezas de su familia				
Duración total de la sesión		60 min		

Sesión 1

Introducción y formación del grupo

1. Orientación general

🕒 5 minutos

Recordad la presentación realizada. El primer día hay que hacer un grupo amplio, reuniendo a todos los miembros de las familias, para explicarles el funcionamiento de la totalidad del programa — una sesión a la semana durante 14 semanas, dos horas por sesión, más una merienda o cena (se les pide que colaboren en alguna cena)—. El formador debe felicitarlos por su compromiso para ser mejores familias. En este momento también se pueden dar aquellas informaciones de tipo general que sean necesarias.

Comentad la confidencialidad de las sesiones (preparad esta cuestión con el manual de implementación) y pasad la hoja de consentimiento.

El grupo de padres y el de los hijos se separan, y empiezan las dinámicas en ambos grupos.

2. Introducción

🕒 10 minutos



A medida que los participantes entran en el grupo, deben coger una tarjeta con su nombre en ella.

Pasar la hoja de asistencia para que la firme cada uno de los miembros del grupo.

Ejercicio de grupo: “El juego de los caramelos”.

El formador o la formadora pasa un cuenco con caramelos pequeños a cada miembro del grupo y dice: “Cuando os llegue el cuenco, me gustaría que cogierais los caramelos que queráis, sin comerlos”. Después de haber completado la ronda, los miembros del grupo (incluyendo al formador o la formadora) dirán, por turnos, tantas cosas sobre sí mismos como número de caramelos hayan cogido. Así, si una persona ha cogido un caramelo solo dirá una cosa sobre sí misma, por ejemplo, su apellido. Hay que lograr que las personas del grupo se sientan cómodas y compartan la información que deseen (por ejemplo: color favorito, lugar de nacimiento, etc.).

3. Resumen general de las sesiones

🕒 5 minutos



Dad a cada uno de los miembros del grupo una hoja informativa con las fechas y el esquema global del curso. Hablad con el grupo del horario del programa. Utilizad la hoja informativa del curso. Repasad brevemente el esquema del curso y contestad las preguntas que formulen.

4. La importancia de asistir a las reuniones de grupo

🕒 5 minutos



a. Explicad la importancia de la asistencia regular a las sesiones

Decid lo siguiente: La asistencia a cada una de las sesiones del programa es muy importante. Lo que se aprende en una sesión se utiliza en la sesión siguiente. Así, pues, si se falta a una sesión es conveniente recuperar las sesiones a las que se ha faltado.



b. Comentad con el grupo los posibles obstáculos para asistir al curso

Decid: Si por alguna razón, como una enfermedad o una emergencia, no podéis asistir a alguna sesión, por favor, avisad al coordinador del programa con antelación para explicárselo.

Si el problema es el transporte, por favor, llamad por teléfono y haremos lo posible para solucionarlo.



c. Hablad de los incentivos por la asistencia



d. Explicad las fases del programa

✎ Hojas 1.1 y 1.2

5. Actividades para integrar al grupo

🕒 10 minutos

El grupo es valioso para las personas que lo forman y un lugar seguro en el que poder hablar honestamente de los problemas, preocupaciones e intereses.

Ejercicio de grupo: *Cosas que te gustan de ti mismo*

- ✓ Decidle a cada persona que apunte en la hoja *Lo que me gusta* (1.3) algo que le guste de sí mismo, de su pareja y del hijo o hijos que participe/participen en el programa.
- ✓ Formad grupos de dos o tres personas y pedíles que compartan esta información.
- ✓ Luego pedíles que compartan esta información con el grupo.



Preguntad: “¿A quién le gustaría ser la primera persona en decirnos algo que le gusta de sí misma?” Si no se ofrece ninguna persona voluntariamente, empezará el formador poniendo ejemplos como “soy un trabajador responsable”, “soy amable”.

Terminad diciendo lo siguiente: Las cosas que nos gustan de nosotros mismos o de otras personas son cosas que hemos aprendido a ser o a hacer. Esto también vale para las cosas que no nos gustan. Tanto nosotros como nuestros hijos podemos aprender nuevos comportamientos que sustituirán a los antiguos comportamientos y nos ayudarán a ser el tipo de padres que queremos ser y a educar a los hijos que queremos, así como a formar la familia que deseamos.



Id anotándolo en la pizarra siguiendo este formato:
El nombre y un aspecto positivo (o punto fuerte)

Yo	Mi pareja	Mi hijo
1	1	1
2	2	2
3	3	3

6. Cómo aprendemos

🕒 10 minutos



a. Explicad cómo aprendemos. Pedid al grupo que consulte los contenidos sobre *El cambio de comportamiento*, en la hoja 1.4.

b. Ejercicio de grupo: Creencias sobre el cambio

Objetivos: conocer, compartir y debatir las ideas que tiene el grupo sobre el cambio. Conocer las creencias de los miembros del grupo sobre la educación de los hijos.

Utilizando la hoja 1.4, *¿Podemos cambiar?* como guía, escribid en la pizarra los *Pensamientos negativos*. Iniciad una discusión grupal sobre las afirmaciones negativas que aparecen. Sugerid afirmaciones positivas, *Pensamientos positivos*, y escribidlos en la pizarra.

7. Sueños y metas

🕒 10 minutos

a. Explicad

que en la siguiente hora hablaremos con los adolescentes sobre sus sueños y metas. Este ejercicio ayudará a los padres a prepararse.

Ejercicio de grupo: Lo que quería hacer o ser cuando era adolescente

Pedid a los padres que dediquen unos minutos a intentar recordar algunas cosas que querían hacer y ser cuando eran adolescentes. Decid que recordar viejos sueños puede ser duro, pero recordad que los sueños no son solo para los niños. Si disponéis de tiempo, divididlos en grupos de dos o tres para comentar. Dad un ejemplo de un sueño u objetivo que tengáis y pedid a los padres que compartan un sueño con el grupo.

b. Pedid a los padres que escriban en una tarjeta el sueño o meta que han recordado sin poner su nombre. Prestad atención, porque recordar sueños que no pudieron realizarse puede tanto animar como desanimar a los padres. ¿Cómo sería su sueño hoy?

8. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Observar el buen comportamiento

1. Observar la conducta positiva: Pedid a los padres que observen y anoten las ocasiones en las que su hijo dijo o hizo algo que les hizo sentir bien. Pueden ser cosas muy pequeñas que a los padres les gustan o les hacen sentir bien. Deben observar y registrar la buena conducta de su hijo a la misma hora, cada día durante tres días. Para hacerlo disponen de la hoja 1.5. Pedidles que las anotaciones sean concretas, para que las conductas puedan discutirse en la próxima sesión. Pueden ponerse algunos ejemplos en la pizarra: “Carmen le dice a su hermano Pedro lo bien que le queda la ropa nueva”.
2. Pedid también a los padres que lean cómo funciona el programa de competencia familiar. Para hacerlo disponen de la hoja 1.6.
3. Pedidles también que lean *Nuestro tiempo*, en la hoja 1.7, antes del próximo encuentro del grupo la semana que viene.



Estructura de las sesiones

Fase I

Hay dos maneras de disminuir la conducta no deseada de tu hijo:

- ✓ Aumentar sus conductas positivas.
- ✓ Disminuir sus conductas negativas.

El objetivo de la fase I es aumentar las conductas positivas.

Lo que puede lograrse a través de las habilidades de la fase I

- 1 Puedes enseñarle a tu hijo cuáles son los comportamientos que te gustan para que pueda hacerlos más a menudo. Castigar la conducta negativa solamente sirve para dar información a tu hijo de lo que no debe hacer.
- 2 Puedes aprender a observar de cerca la conducta de tu hijo y prestar atención a las cosas positivas que hace. Descubrirás que hace muchas conductas apropiadas, no solamente inapropiadas.
- 3 Estas habilidades pueden ayudar a relajarte y divertirti jugando con tu hijo. Esto ayudará a hacer que el tiempo que pasáis jugando juntos sea un tiempo *valioso*.
- 4 A medida que tu hijo empieza a disfrutar de estar más contigo, hará un mayor esfuerzo para complacerte, haciendo las cosas que te gustan.
- 5 Puedes enseñarle conductas apropiadas a tu hijo mostrándole la conducta que quieres que aprenda.
- 6 A medida que aumenten las conductas positivas de tu hijo, tendrá menos tiempo para llevar a cabo conductas negativas.

Lo que aprenderás

- ① Aprenderás a fijar tu atención en las conductas apropiadas. Aprenderás dos tipos de atención positiva, (1) describir la conducta de tu hijo o hija (prestar atención a), y (2) elogiarla o recompensarla.
- ② Aprenderás a ignorar (no prestar atención) a una mala conducta. No prestar atención a un mal comportamiento solo debe utilizarse cuando la conducta no es dañina o destructiva. Las conductas dañinas las trataremos en la fase II.
- ③ Aprenderás cómo utilizar, siempre de la misma forma, tu conducta de prestar atención y de no prestar atención, respectivamente, a los comportamientos positivos y negativos de tu hijo o hija.

Las técnicas para disminuir las conductas negativas se trabajarán en la fase II. Pero antes de empezar a aplicar dichas técnicas realizaremos unas sesiones de trabajo en habilidades de comunicación. Aprenderás lo que se tiene que tener en cuenta cuando tienes que comunicarte con las demás personas, qué es importante a la hora de hablar y a la hora de escuchar, y qué obstaculiza la comunicación, y aprenderás también a mantener conversaciones familiares.

La comunicación va a ser imprescindible a la hora de pedir a tu hijo las cosas que quieres que haga y será importante que aprendas a hacerlo bien. En la fase II, tú serás quien dirigirá el comportamiento de tu hijo. Como en la fase I le habrás reforzado mucho, le costará menos aceptar tus instrucciones.



Estructura de las sesiones

Fase II

Las habilidades de la fase II se usan de dos maneras:

- ✓ Hacer que tu hijo siga tus instrucciones.
- ✓ Hacer que tu hijo deje de hacer las cosas que no te gustan.

Las habilidades de la fase II no sustituyen a las que se han aprendido en la fase I. Tendrás que asegurarte de continuar aplicando lo que hayas aprendido en las primeras sesiones, y seguir prestando atención a las conductas positivas de tu hijo e ignorando las conductas negativas menos importantes.

Las habilidades de la fase II están pensadas para aquellos comportamientos que no se modifican solo con las habilidades aprendidas en la fase I, aunque no funcionan sin seguir aplicándolas.



Lo que me gusta

Una cosa que te gusta de:

Ti:

Tu pareja:

Tus hijos:

①

②

③

④



El cambio en el comportamiento

La mayor parte de lo que la gente hace se aprende. Mientras que algunos comportamientos se heredan, aprendemos la mayoría a través de nuestras relaciones con otras personas. Hacemos las cosas porque nos aportan algo que queremos. Así que el comportamiento se parece un poco a una herramienta, lo usaremos si nos funciona.

En la vida, los adolescentes están constantemente aprendiendo nuevos comportamientos, hablar la última jerga, jugar a videojuegos o competir en un grupo. Estos son ejemplos de comportamientos que nos gustan o que podemos tolerar.

Desgraciadamente, los adolescentes también aprenden comportamientos que no nos gustan, como pelearse, insultar, contestar mal o dejarlo todo desordenado. Esos comportamientos pueden crear problemas a los adolescentes y a las personas de su entorno.

Los adolescentes pueden aprender nuevos comportamientos

Así que el comportamiento se aprende. ¿Cómo afecta esto al cambio de comportamientos? Los adolescentes pueden aprender nuevos y positivos comportamientos para sustituir a los negativos. Podéis ayudar a cambiar el comportamiento de vuestros hijos dándoles recompensas por aprender comportamientos nuevos y más apropiados.

Los adolescentes aprenden de otros

Los adolescentes hacen lo que tú haces, tanto cosas positivas como negativas.

Ellos quieren ser como papá y mamá tan poco como les gustaría reconocerlo. Por encima de todo quieren ser reconocidos como personas mayores.

Descubriremos, trabajando en grupo, que podemos ayudar a otros a cambiar el comportamiento de sus hijos. Parte del poder del grupo es la oportunidad de conocer gente que tiene ideas y soluciones que nos pueden ayudar. Podréis descubrir también que vuestras experiencias también ayudan a otros.

¿Podemos cambiar?

Preguntad: ¿Qué pensáis de estas ideas?

Pensamientos negativos

- ① No es posible cambiar, así soy y así seré.
- ② Si no sabes por qué haces las cosas, nunca cambiarás.
- ③ Hay que ser muy inteligente o ser psicólogo para poder ayudar a cambiar a los demás.
- ④ Hay que hacer un gran esfuerzo para poder cambiar.

Pensamientos positivos

- ① Puedo cambiar si sé cómo.
- ② No siempre se necesita saber por qué nos comportamos de una determinada manera. Todo lo que se necesita saber es **CÓMO CAMBIAR Y HACERLO.**
- ③ Las personas podemos **APRENDER FORMAS DE AYUDAR A LOS DEMÁS.**
- ④ Incluso los pequeños cambios pueden ayudar mucho.



Cosas que mi hijo hizo que me gustaron

Buenos comportamientos del adolescente

Día

Día 1

Día 2

Día 3

Día 4

Día 5

Día 6



Funcionamiento del programa

a. Es un programa activo de formación de habilidades de refuerzo familiar

En sus grupos familiares, los padres y los adolescentes practicarán nuevas habilidades después de que los líderes de grupo les enseñen cómo hacerlo.

Aprenderéis nuevas habilidades para hacer que el tiempo juntos y cambiar el comportamiento de vuestros hijos sea más divertido y más fácil.

Aprenderéis cada habilidad en pasos pequeños. Estaréis aprendiendo y practicando habilidades durante todo el programa.

b. Descripción del formato de entrenamiento

- ① **Explicar.** Se explicará tanto a los padres como a sus hijos cómo y cuándo utilizar la habilidad.
- ② **Mostrar.** El formador mostrará a los padres cómo utilizar la habilidad llevándola a cabo con uno de los niños.
- ③ **Role playing con los padres.** Los padres practicarán la habilidad con el formador, que actuará como si fuera el hijo.
- ④ **Practicar con el hijo.** Los padres practicarán la habilidad con su hijo y recibirán las sugerencias del formador.
- ⑤ **Practicar con el hijo frente al grupo (opcional).** Los padres practicarán con su hijo y recibirán las sugerencias de las demás familias.
- ⑥ **Asignar práctica para casa.** Se les asignará una tarea para practicar la habilidad en casa.



El juego de 'Nuestro tiempo'

a. Propósito

El objetivo de *Nuestro tiempo* es aumentar el disfrute del tiempo que pasáis con vuestro hijo, hacer que padres, madres y adolescentes se sientan mejor unos con otros. *Nuestro tiempo* os ayudará también a practicar vuestras habilidades para conseguir un mejor comportamiento de vuestros hijos. Durante las siguientes cinco sesiones aprenderéis nuevas maneras de recompensar el comportamiento que queréis, especialmente a aumentar las *recompensas sociales*. Las recompensas sociales son cosas que el adolescente quiere pero que no se compran en una tienda, como premiar y hacer cosas que les gustan hacer con vosotros. *Nuestro tiempo* es un paso hacia confiar menos en el castigo o la disciplina (críticas, castigos físicos, etc.) por el comportamiento que no queréis.

b. Habilidades: Jugar a *Nuestro tiempo*

Durante el *Juego de los hijos y de las hijas* (las primeras cinco sesiones) os enseñaremos cómo podéis pasar un tiempo agradable junto a vuestro hijo. Es un momento especial que él tendrá para estar con vosotros, haciendo lo que le guste hacer. Os recomendamos que paséis juntos de 10 a 15 minutos al día. Con adolescentes, parecerá más natural si os unís a algo que vuestro hijo esté haciendo o hacer algo juntos (como un juego de mesa, un juego de ordenador, cartas o deportes), en lugar de solamente observarles. Durante *Nuestro tiempo*, aprenderéis maneras de prestar atención y recompensar las conductas positivas de vuestros hijos. En algunas ocasiones los padres no prestan suficiente atención a las cosas buenas que hacen sus hijos o no se dan cuenta en absoluto. El punto clave del juego es *sorprenderlos siendo buenos*. Os enseñaremos a utilizar afirmaciones positivas específicas e indicativas de la conducta deseada.

Por ejemplo, podréis decir “Hey, ¿puedes recoger tu ropa de gimnasia?, me gusta cuando recoges tus cosas” en vez de simplemente “Buen trabajo”. Si no decís claramente lo que os gustó, vuestro hijo no sabe que os gusta. Recordad que vuestra atención es la mayor recompensa para vuestro hijo.

c. Reglas de Nuestro tiempo

Se trata de que los padres presten su atención de forma exclusiva a su hijo durante este período de 10 a 15 minutos. Recompensar las conductas de juego positivas e ignorar las conductas negativas menores. Durante el juego no se debe hacer ninguna pregunta al hijo, ni tampoco dar directrices, marcar pautas o decir algo negativo. Al principio puede resultar difícil, pero se os ayudará a lograrlo.

Este es también un momento especial del hijo para estar con sus padres. Pueden elegir la actividad que les guste para hacerla durante este período de 10 a 15 minutos.



Sesión 2

Cómo son los adolescentes y manejo del estrés

Resumen


En la segunda sesión lo que se pretende es, por una parte, que los padres conozcan y entiendan el desarrollo de los hijos en la adolescencia, conociendo las características más significativas en su evolución física, mental, social, moral, etc. y la forma de actuar ante este proceso de desarrollo. Por otra parte, se pretende que los padres aprendan, de un modo más efectivo y positivo, el manejo del estrés en sus vidas, ya que puede afectar negativamente a sus hijos.

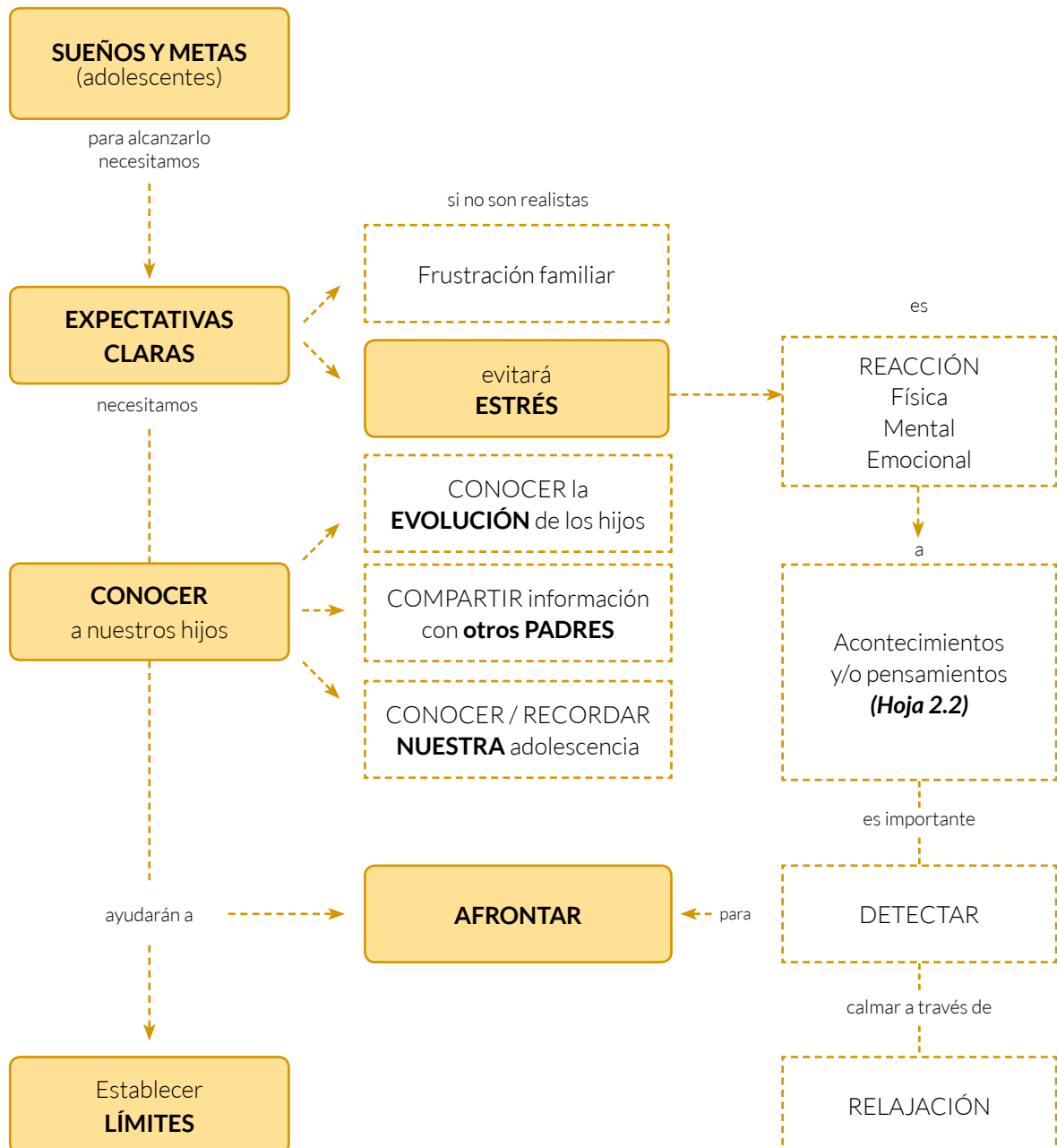
Las diversas actividades que se realizan durante esta sesión se encaminan a ayudar a los padres a mejorar sus conocimientos sobre la adolescencia de sus hijos, a elaborar expectativas realistas

y positivas con el fin de que puedan mejorar su actuación como padres y saber actuar adecuadamente, de acuerdo con las expectativas que la psicología evolutiva plantea.

Meta global

Que los padres conozcan y entiendan las características de la conducta de sus hijos en la adolescencia y aprendan, además, a manejar el estrés en sus vidas con la finalidad de que no afecte de forma negativa al desarrollo de sus propios hijos. Este afrontamiento del estrés debe, especialmente, prevenir la utilización de estrategias de castigo cuando los padres tengan una conducta de enfado con sus hijos.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de la sesión anterior	Repaso de la práctica para casa	5 min	Hoja 1.5-1.7	<ul style="list-style-type: none"> - Tarjetas identificativas para los participantes. - Hojas en blanco. - Rotuladores. - Reproductor de CD - CD de relajación. - Guía de los padres y de las madres.
2. Conseguir que los padres conozcan sus expectativas hacia sus hijos y las ajusten al momento evolutivo de la adolescencia	Conocer nuestras expectativas hacia los adolescentes	20 min	Hoja 2.1	
3. Ayudar a los padres a compartir información en la adolescencia y en el manejo de las normas	Conocer a nuestros hijos	10 min		
4. Aprender, por parte de los padres, las formas de controlar las situaciones estresantes, antes de plantearse la puesta en práctica de poner límites a la conducta de sus hijos	Cómo afrontar el estrés y la ira	20 min	Hoja 2.2 Hoja 2.3 Hoja 2.4 Hoja 2.5	
5. Mejorar la capacidad de los padres para detectar y manejar las situaciones estresantes				
6. Manejar el estrés cuando los hijos tengan una conducta negativa que causa molestias				
7. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 2.5	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 2

Cómo son los adolescentes y manejo del estrés

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos



a.

Recoged y colgad las hojas de registro de los padres (hoja 1.5 *Ejemplos de comportamientos positivos en los hijos*) en el espacio destinado a ello. Comentad los ejemplos de comportamientos positivos que los padres han registrado durante los tres días de observación realizados. En el caso de que algunos miembros del grupo no los hubieran traído o no los hubieran registrado por escrito la semana anterior, pedidles ahora que intenten recordarlos y los escriban en la hoja para este fin. Es un buen momento para recordarles que es muy importante realizar los registros como forma de facilitar el aprendizaje.



b.

Comentad las diferencias que vemos en los ejemplos y hablad sobre cómo distintas familias tienen ideas diferentes respecto al buen comportamiento de sus hijos. Revisad los contenidos de la lección anterior sobre el aprendizaje del comportamiento, enlazándolos con los ejemplos que han proporcionado los padres.

2. Conocer nuestras expectativas hacia los adolescentes

⌚ 20 minutos



a. Charla: Expectativas sobre vuestro hijo

⌚ 5 minutos

Decid: Hablamos la semana pasada sobre las metas y sueños de vuestro hijo. Una forma de ayudar a vuestro adolescente a alcanzar esos sueños es dejar claras las expectativas que tenéis sobre ellos y ayudarles a alcanzarlas. Explicarles eso de forma clara os ayudará a conseguir aumentar los comportamientos que deseáis y disminuir aquellos que no os gustan. También es importante entender cómo son los adolescentes, qué presiones sienten y lo que razonablemente se puede esperar de ellos.

Las expectativas que no son realistas pueden frustrar tanto a los padres como a los adolescentes. Conocer lo que otros adolescentes pueden hacer también os puede servir de guía y ayuda para cambiar el comportamiento de vuestros hijos.

**b. Debate**

🕒 15 minutos

Solicita a los padres que cumplimenten la hoja 2.1 sobre tareas y responsabilidades. Pedidles que hagan una lista de tareas y responsabilidades difíciles de hacer para sus hijos. Cuando terminen de rellenar la hoja, comentad con el grupo si esas responsabilidades son apropiadas para chicos de esta edad.

Explicad que formular enunciados generales como *demostrar respeto* son objetivos que los adolescentes pueden alcanzar más fácilmente si los padres especifican de forma clara y concreta aquellas cosas que quieren que hagan sus hijos (recordadles que durante las sesiones del programa aprenderán habilidades que les ayudarán a diseñar objetivos positivos y realistas para sus hijos y para su familia).

3. Conocer a nuestros hijos

🕒 10 minutos

**a. Debate: ¿Qué pasaría si pudieses rebobinar tu vida?**

🕒 5 minutos

Decid a los padres: ¿Qué pasaría si pudierais rebobinar vuestra vida a cualquier momento y volver a vivirlo? ¿Qué edad escogeríais? Escribid las respuestas en la pizarra. ¿Qué edades han sido las más elegidas por los padres? Si son como la mayoría, pocos o ninguno habrán escogido los primeros años de adolescencia. Si esto también se cumple con vuestro grupo, preguntadles por qué creen que tan pocos han escogido esas edades. Si escogieron esas edades indagad por

qué. En cualquier caso, los comentarios les recordarán más vivamente sus primeros años de adolescencia para comentar con sus hijos.

b. ¿Cómo son los adolescentes?

🕒 5 minutos

Decid: Ahora vamos a hablar de cómo son los adolescentes y qué se puede esperar de ellos. Algunas veces, como padres sentimos que nuestros hijos han olvidado todo lo que les hemos enseñado. A los padres les ayudará saber que también otros padres se sienten de la misma manera que ellos, así como la cantidad de reglas que tienen otras familias.

4. Cómo afrontar el estrés y la ira

🕒 20 minutos

a. Explicación

🕒 5 minutos

El estrés es una reacción física, mental y emocional a acontecimientos y pensamientos. Es nuestra reacción a lo que vemos en nuestras vidas. Por ejemplo, un conductor puede estar relajado en un atasco mientras que otro se puede sentir impaciente, enfadado y hostil. El primer conductor acepta simplemente el tráfico y a los demás conductores. El segundo conductor ve a los demás conductores como incompetentes o idiotas y eso le hace enfadar. En otras palabras, no son los conductores lo que produce estrés, lo que lo produce es lo que pensamos de esos conductores. Todos tenemos una manera distinta e individual de afrontar el estrés. Lo que molesta a una persona, puede no afectar a otra de la misma forma. Normalmente el estrés se relaciona con lo malo, pero las cosas buenas también producen las mismas reacciones físicas y emocionales. Por ejemplo, casarse es bueno, pero puede causar las mismas reacciones de estrés. Cuando experimentamos pensa-

mientos y sentimientos desagradables de forma repetida lo llamamos *estrés*.



b. Cómo reconocer el estrés

🕒 5 minutos

Disponemos de una prueba sencilla para ayudaros a reconocer y entender vuestro propio estrés. En la hoja 2.2, marcad cualquiera de las cosas que os pasan. Estamos casi seguros de que cuantos más síntomas tenéis, más estrés sentís. No obstante, el estrés varía de una persona a otra. Algunas personas habrán señalado muchos signos y, sin embargo, todavía se sienten bien. Otras habrán señalado pocos signos y, sin embargo, se sienten muy estresadas. La prueba recoge seis tipos de síntomas. Aunque no todas las personas manifiestan síntomas en los seis ámbitos, sí lo hace la mayoría. En cualquier caso, la primera reacción al estrés es emocional.



c. Debate

🕒 5 minutos

Ahora que sabéis más sobre vuestra forma de reaccionar al estrés, puede que os sea más fácil reconocerlo cuando lo sintáis. Cualquier padre experimenta estrés, en casa, en el trabajo, con su hijo o en otras situaciones. Las personas afrontamos el estrés de diversas formas. Preguntad a los miembros del grupo: “¿Cómo afrontáis el estrés?” Haced una lista en la pizarra con sus respuestas.

“Algunas veces, cuando los padres están bajo una situación de estrés hacen daño a sus hijos. Como todavía nos faltan algunas semanas para tratar los temas de qué hacer cuando los hijos parecen indomables, hablaremos ahora de lo que podéis hacer para tratar el estrés que sentís cuando vuestro hijo se porta mal.”

Haced una lluvia de ideas con el grupo sobre qué hacer cuando ya no se puede ignorar el comportamiento del hijo más tiempo. Utilizad la hoja 2.3. Comentad la importancia de bajar la tensión y calmarse antes de dar una respuesta al hijo.

d. Actividad de grupo: Relajación cuenta atrás

🕒 10 minutos

Para ayudaros a bajar la tensión y calmaros, antes de reaccionar ante el comportamiento de vuestro hijo, os enseñaremos la técnica de relajación de cuenta atrás para la relajación. Es simple y puede hacerse en aproximadamente 30 segundos. Utilizad la hoja 2.4, en la que se describe el procedimiento de cuenta atrás. En los materiales tenéis dos formas de relajación cuenta atrás. Una describe solo el procedimiento de cuenta atrás. La otra utiliza la imaginación para acompañar la cuenta atrás. Leed ambas técnicas en casa y seleccionad la que más os guste. Ahora vamos a llevar a cabo la relajación utilizando la técnica de *bajar la escalera* (hoja 2.4).

5. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Decid: Muchos padres dicen que las peleas de sus hijos les producen mucho estrés. En la hoja 2.5 tenéis algunas ideas para prevenir esas peleas.

Pedid a los participantes en la sesión que, durante la próxima semana, practiquen *Nuestro tiempo* como mínimo, entre 2 y 3 veces con su hijo, observando y reconociendo el buen comportamiento e ignorando, si es posible, el mal comportamiento.

Pedid a los padres también que durante esta semana apunten las veces que usaron las técnicas para manejar el estrés y anoten cómo reaccionaron sus hijos. Disponen para ello de la hoja 2.3.



Hoja de trabajo sobre el desarrollo

Apuntad tareas de casa y responsabilidades familiares de vuestro adolescente. Luego valorad las tareas y responsabilidades que resultan difíciles de hacer.

Nombre del adolescente

Actividades y responsabilidades	¿Dificultad?	¿Edad apropiada?
---------------------------------	--------------	------------------

①		
②		
③		
④		
⑤		



El test de estrés

(Jansen, Paterson, & Blashko, 1993)

Marca cualquier síntoma que hayas tenido en los días pasados

Físico

- Cansancio
- Tensión
- No poder dormir
- Dormir demasiado
- No poder comer
- Comer demasiado
- Resfriados, dolores de cabeza
- Dolores musculares
- Rechinar los dientes

Emocional

- Preocupación
- Cambios de humor
- Pesadillas
- Desanimado/a
- Disfrutar poco
- Llorar a menudo
- Perder la calma
- No hablar
- Hablar demasiado

Actitudinal

- Sentimiento de vacío
- Actitud negativa
- Enfadarse con uno mismo
- Enfadarse con los demás
- Apatía
- No perdonar
- Indecisión
- Actitud cínica
- Metas vitales sin sentido

Social

- Menos amigos
- Quedarse más en casa
- Enfadado con otros
- Sentirse solo
- Menor interés por el sexo
- Sentirse manipulado
- Quedarse callado

Pensamiento

- Olvidar cosas
- No poder concentrarse
- Distraerse fácilmente
- Pensar demasiado
- Confuso
- Pensar en negativo
- Aburrimiento

Productividad

- Trabajo acumulado
- Fallar más en el trabajo
- Presión en el trabajo
- No acabar el trabajo
- No tener interés en el trabajo
- Dejar las cosas para después
- Trabajar muchas horas



Qué haces cuando crees que no puedes aguantar más

Reaccionar ante tu hijo cuando estás fuera de ti mismo no os ayuda. Cuando te sientes como si no pudieras controlar más la rabia, que puedes hacer daño a tu hijo o que no sabes qué más hacer, intenta alguna de las siguientes sugerencias:

- ① Deja la habitación – date un tiempo fuera a ti mismo.
- ② Cuenta hasta diez o concéntrate en tu respiración.
- ③ Haz otra cosa, ¡cualquiera! Enciende la televisión, come algo, cualquier cosa que te pueda ayudar a calmarte.
- ④ Mantén el sentido del humor, da un paso atrás e intenta ver la escena desde fuera. Eso a veces ayuda a ver las cosas desde otra perspectiva.

Hoja de memoria del manejo del estrés

Fecha	Lo que hizo el adolescente	Qué hiciste tú	Lo que hizo el adolescente	Qué hiciste tú



Relajación ‘cuenta atrás’ bajando una escalera

Ponte cómodo en la silla y cierra los ojos

Ahora utiliza tu imaginación. Imagina que estás sentado arriba del todo de una escalera muy larga. Observa los peldaños. Observa el pasamano.

Estás solo, sentado en la cima de la escalera. Es tu escalera privada y la conoces muy bien. Te encuentras cómodo en ella. Cuenta lentamente hacia atrás desde diez hasta cero. En silencio, di cada número a medida que expulsas el aire. Mientras cuentas, imagina que bajas la escalera muy lentamente.

Imagínate bajando la escalera lentamente. Bajas más y más peldaños. Con cada número que cuentes, te relajarás más y más, e irás entrando, cada vez más, en un estado de profunda relajación. Cuando llegues al número cero, imagina que has llegado al final de la escalera. En ese momento, te darás cuenta de que has llegado a un lugar de profunda quietud.

Diez, baja el primer peldaño... **Nueve**, relájate profundamente... **Ocho**, mucho más relajado... **Siete**, baja los peldaños suavemente... **Seis**, te sientes más y más relajado... **Cinco**, de forma más y más profunda... **Cuatro**, siente la serenidad y la quietud... **Tres**, estás muy relajado... **Dos**, de forma más y más profunda... **Uno**, profundamente relajado... **Cero**, desciende suavemente el último peldaño hacia la tranquilidad y la paz.

Ahora, déjate llevar todavía más profundamente con cada respiración. Más y más profunda. Siente esta profunda relajación en todo el cuerpo y continúa relajado. Ahora, que estás profundamente relajado, intenta sentir una quietud emocional... sentimientos serenos y tranquilos... sentimientos de seguridad y una gran tranquilidad.

Ahora, cuenta de uno a tres. Susurra cada número silenciosamente, mientras respiras profundamente. Cuando llegues a tres, abre los ojos. Estarás relajado y despierto. Cuando abras los ojos, te encontrarás en el lugar donde comenzaste la relajación. Todo te parecerá mucho más lento y más tranquilo, te sentirás más relajado y en paz.

Relajación cuenta atrás

Cuenta lentamente de diez hasta cero. Susurra cada número en silencio mientras expulsas el aire. Mientras cuentas, te relajarás más profundamente, adentrándote más y más en un estado de profunda relajación.

Cuando llegues a cero, estarás completamente relajado. **Diez**, más y más profundo... **Nueve**, relajación más profunda... **Ocho**, relajación más profunda... **Siete**, serenidad y tranquilidad... **Seis**, te sientes más y más relajado... **Cinco**, más y más profundo... **Cuatro**, te sientes como un muñeco de trapo... **Tres**, profundamente relajado... **Dos** más y más profundamente, **Uno**, muy muy relajado... **Cero**, relajación profunda.

Ahora, déjate llevar todavía más profundamente con cada respiración. Más y más profunda. Siente esta profunda relajación por todas partes y continúa relajado. Ahora, que estás profundamente relajado, deberías sentir una quietud emocional, sentimientos serenos y tranquilos, sentimientos de seguridad y una gran tranquilidad.

Ahora, cuenta de uno a tres. Pronuncia cada número silenciosamente mientras respiras profundamente.

Cuando llegues a tres, abre los ojos. Estarás relajado y despierto. Cuando abras los ojos, te encontrarás en el lugar donde comenzaste la relajación. Todo te parecerá mucho más lento y más tranquilo, te sentirás más relajado y en paz.



Conflicto entre hermanos

Qué pueden hacer los padres para prevenir peleas

- ① Todos los adolescentes necesitan tener algunas cosas que no tengan que compartir. Para evitar riñas innecesarias, permite que cada uno de tus hijos sepa exactamente cuáles son esas cosas. Las demás cosas de la casa deben compartirse.
- ② Los adolescentes necesitan su propio espacio, permíteles esa privacidad, respeta sus cosas personales.
- ③ Cada hijo necesita tener su propia actividad especial. Ayúdale a encontrarla y anímale a divertirse haciéndola. Para algunos, esa actividad puede ser jugar al fútbol, patinar, tocar el piano o ir en bici, para otros puede ser el dibujo, la fotografía o la lectura. Cualquiera que sea, anima a tu hijo a hacerla y permítele desarrollarla, aunque para ello tengas que gastarte algo de dinero.
- ④ Tu hijo necesita pasar tiempo solo con cada uno de sus padres. Cada padre debe buscar un tiempo para pasarlo con cada hijo de la familia. Lo que importa no es tanto la actividad que se lleve a cabo como el hecho de estar con cada uno de tus hijos.
- ⑤ Intenta no intervenir en las riñas de tus hijos, a menos que haya algún peligro inmediato para ellos. Enséñales cómo resolver sus desacuerdos. Explícales cómo se siente la otra persona.
- ⑥ Sugiereles un cambio de actividad si ves que empiezan a ponerse irritables. Los chicos, igual que los adultos, también necesitan desahogarse. No les grites cuando ellos te gritan. En vez de gritar, escúchales y redirige su atención a otra actividad que cada uno pueda hacer de forma individual o juntos, de forma pacífica.

- 7 No les amenaces diciéndoles: “No os voy a querer si hacéis esto”. Tu hijo necesita saber que su padre y su madre le querrán incluso aunque algunas veces no se comporte bien. Tu hijo puede reaccionar diciendo que no te quiere, pero no debes tomarle en serio.
- 8 No te pongas siempre del lado del hijo que está llorando o es el más pequeño. Sepáralos sin ponerte del lado de ninguno y, si se están haciendo daño, hazles permanecer en salas separadas hasta que se tranquilicen.
- 9 Felicita y elogia a tus hijos cada vez que resuelven sus propios desacuerdos sin insultarse. Ayúdalos a entender que el desacuerdo es normal y que tú también los tienes.
- 10 Trata de darles ejemplo con tu propio comportamiento. Al final tus hijos lo seguirán.



Sesión 3

Recompensas


Resumen

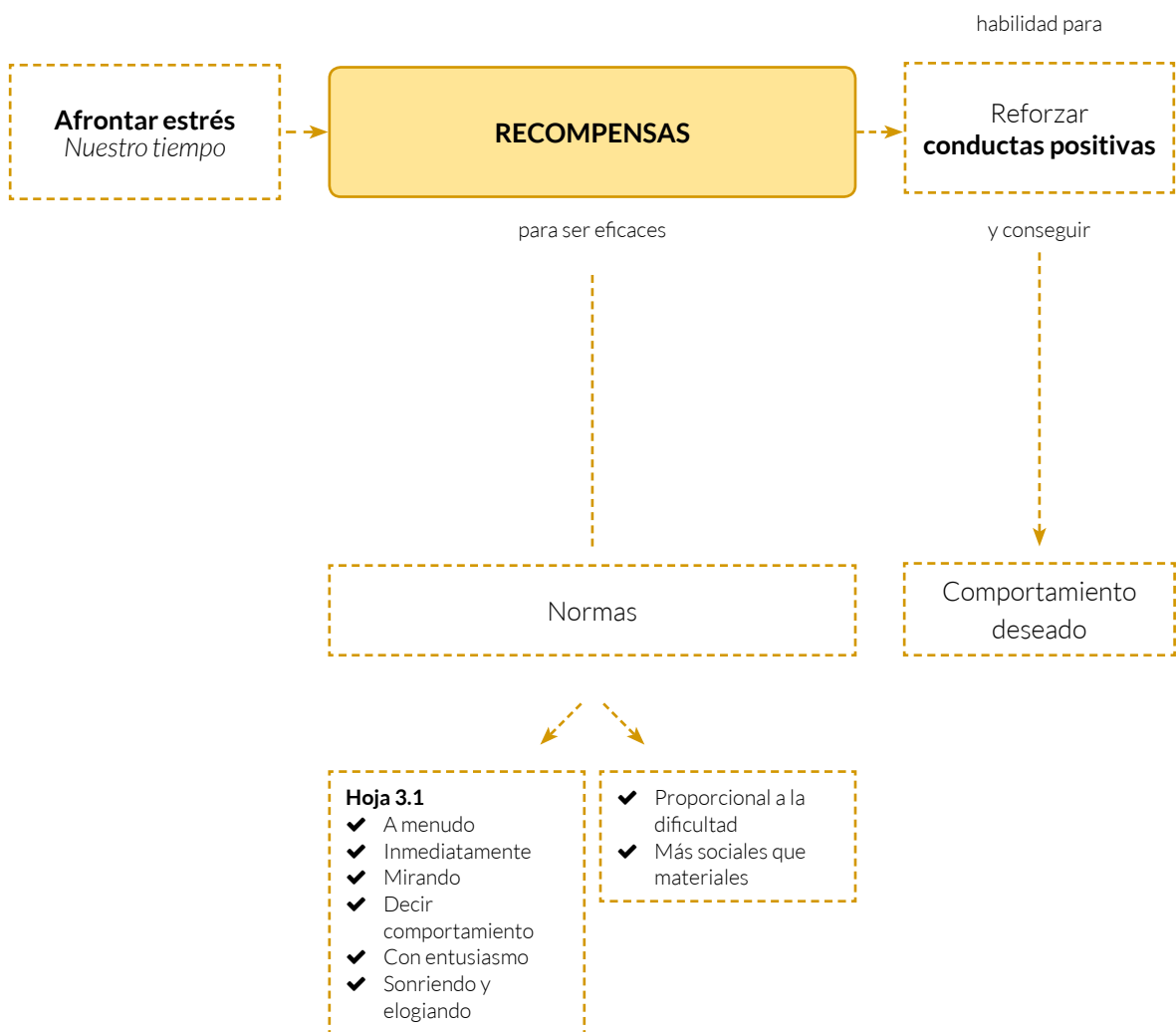
En esta sesión lo que se pretende es que los padres adquieran la habilidad para reforzar las conductas positivas de sus hijos, con el uso de las recompensas. Por lo tanto, en el desarrollo de la presente sesión, se realizan actividades que no solo explican lo que son las recompensas, sino la forma en que las mismas se deben aplicar. Se trata, pues, de conocer las características más significativas de las recompensas, los aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de administrarlas y el modo de hacerlo.

Así pues, la relevancia de esta sesión es importante para mejorar la relación educativa y afectiva entre los padres y sus hijos.

Meta global

Reforzar la habilidad de los padres para recompensar las conductas positivas de sus hijos.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de la sesión anterior	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 2.3 Hoja 2.5	- Hojas en blanco. - Guía de los padres y de las madres.
2. Aprender a utilizar las recompensas en las conductas positivas de sus hijos	Recompensas	40 min	Hoja 3.1 Hoja 3.2	
3. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 3.3 Hoja 3.4 Hoja 3.5 Hoja 3.6	
Duración total de la sesión		55 min		



Sesión 3

Recompensas

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 10 minutos



Recoged la tarea de los padres o que ellos mismos cuelguen las prácticas en el panel disponible para ello en la sala. Recompensad a los que hayan completado sus prácticas en casa. Preguntad a los padres si han utilizado alguna de las habilidades para afrontar el estrés aprendidas en la clase de la semana pasada y cómo les fue. Preguntadles también si disfrutaron con la actividad *Nuestro tiempo* y si creen que su hijo disfrutó.

Pedid a los padres que compartan algún momento divertido que haya tenido lugar esa semana y la anterior con sus hijos.

¿Cómo supieron que fue divertido para sus hijos? Decidles que lo expliquen.

2. Recompensas

⌚ 40 minutos



a. Charla sobre recompensas

⌚ 10 minutos

Los programas comportamentales son una de las formas más efectivas para cambiar la conducta de los adolescentes. Hay una razón muy sencilla para esto: los adolescentes se esfuerzan por cosas como afecto, atención, regalos, etc. Los adultos nos esforzamos por las mismas cosas.

Por otra parte, las personas evitamos o cambiamos las conductas cuyo resultado es un castigo, ser ignorado, un trabajo extra, etc.

Las cosas que le gustan a la gente y que tratan de conseguir se llaman *recompensas*.

Comentemos maneras en las que a nosotros, los adultos, nos recompensan en el trabajo, en el hogar o en nuestras relaciones. Por ejemplo: “Me gusta que mi jefe me alabe cuando hago bien mi trabajo” (los formadores dan un ejemplo personal). Decid a los padres que pongan ejemplos personales.

Las recompensas son una de las maneras más importantes que los padres tienen para controlar lo que sus hijos hacen. Se utilizan para que el comportamiento que queréis que tenga vuestro hijo sea más frecuente. El comportamiento ocurrirá más a menudo si realizándolo pueden conseguir cosas con las que disfrutan. Por ejemplo, un chico puede estar dispuesto a dedicar más tiempo a hacer los deberes si el resultado es que podrá, después, cocinar su plato favorito. Esto, por supuesto, funciona solamente si al hijo le gusta el plato que se cocine. Hay que asegurarse, por lo tanto, de que la recompensa consista en algo que le gusta a quien la recibe. Todos somos diferentes, y las recompensas que podéis utilizar pueden ser diferentes para cada hijo. Lo que le gusta a un adolescente quizás no le gusta a otro en absoluto.

En resumen, una recompensa es cualquier cosa que mantiene, refuerza o aumenta el buen com-

portamiento. Algunas ideas de recompensas están en la hoja 3.2.

Ejercicio en grupo 1: El poder de las recompensas

🕒 10 minutos

Explicad a las personas del grupo que van a realizar un ejercicio para demostrar cómo la recompensa puede cambiar el comportamiento de la gente.

1. Solicitad un voluntario que esté dispuesto a contar una historia sobre una experiencia que haya tenido.
2. Pedid al voluntario que salga de la sala y se prepare para contar una historia.
3. Instruid, por una parte, a los miembros del grupo de su izquierda a sonreír y mostrar interés en la historia, y pedid, por otra parte, a los de su derecha que eviten mirarle a los ojos, sonreír o mostrar interés.
4. Todo el grupo observará si el que cuenta la historia mira a la izquierda o a la derecha.
5. Solicitad al que cuenta la historia que entre y empiece a contarla.
6. Cuando termine la historia, explicad al que la contó lo que se le pidió hacer al grupo. ¿Qué sucedió? ¿Las recompensas de sonreír y prestar atención dirigieron la atención hacia el lado izquierdo? ¿Qué pensó esa persona de lo que estaba sucediendo?
7. Pedid al que contó la historia que comente lo que sintió cuando una parte del grupo estaba dando una respuesta positiva y la otra no.

Ejercicio en pareja y en grupo 2: La importancia de las recompensas

🕒 10 minutos

Dividid el grupo en parejas. Solicitad a cada persona que dé a la otra un ejemplo personal de algo que no es valorado (de lo que normalmente hace), es decir, aquellas cosas que la gente pocas veces menciona o te agradece.

De vuelta al gran grupo, pedid a los padres que compartan algunas de sus experiencias. En relación a las cosas que hacen, ¿cómo se sienten? ¿Qué les gustaría que se dijera o hiciera, al menos de vez en cuando? ¿Qué cosas hace tu hijo adolescente que vosotros valoráis?



b. Charla sobre las recompensas, continuación

Explicad que la recompensa de los padres a sus hijos por el buen comportamiento es una manera de demostrarles amor. Lo esencial es que la recompensa se dé INMEDIATAMENTE DESPUÉS del buen comportamiento y que sea proporcional a la dificultad del mismo.

RECORDAD A LOS PADRES Y MADRES QUE:

- ✓ Den una recompensa solamente después de que el comportamiento que querían que ocurriera se haya dado.
- ✓ ¡Si el comportamiento no se da, no deben dar la recompensa!
- ✓ Una recompensa aumentará, reforzará o mantendrá el comportamiento que quieren.
- ✓ ¡Nunca deis a vuestros hijos la recompensa antes de que se produzca el comportamiento que queréis que se produzca, únicamente después!
- ✓ ¿Qué respuesta debe dar el formador si los padres dicen que esto es chantaje? Algunos argumentos en relación al chantaje pueden ser:

CHANTAJEAR ES:

- ✓ Ilegal
- ✓ No es ético (una recompensa por hacer algo ilegal)

RECOMPENSAR ES:

- ✓ Un evento natural
- ✓ Sigue a una conducta positiva
- ✓ No se proporciona si el hijo o hija no obedece la primera vez



c. Seis cosas para recordar sobre la recompensa

🕒 10 minutos

Decid a los padres: Mientras estamos recompensando a los hijos, hay algunos puntos que hay que tener en cuenta y que hacen que las recompensas sean más poderosas. Veámoslos.

Después pasad a la hoja 3.1.



Escribid los puntos más importantes en la pizarra:

- ✓ Recompensad a menudo.
- ✓ Recompensad inmediatamente.
- ✓ Mirad a vuestro hijo cuando le deis la recompensa.
- ✓ Decidle a vuestro hijo lo que os ha gustado que hiciera.
- ✓ Mostrad entusiasmo.
- ✓ Recompensad utilizando a la vez la sonrisa y el elogio.

Además, recordad a los padres que:

1. La recompensa debe ser proporcional a la dificultad del comportamiento.
2. Utilicen más recompensas sociales y privilegios especiales que recompensas materiales.

3. Práctica para casa

🕒 5 minutos



a.

Pedid a los padres que rellenen el formulario sobre *Cosas divertidas que a mi hijo le gustan*, hoja 3.3. En el caso de que hubiera tiempo suficiente en la sesión, el formador puede pedir a los padres que sugieran, añadan y anoten sus propias recompensas, de forma que puedan contrastarlas en casa con su hijo después de haber completado la hoja 3.3.

b.

Pedid a los padres que lleven a cabo el seguimiento de su hijo cada vez que le dan una recompensa a lo largo de la semana por los comportamientos positivos que muestre y lo anoten en la hoja 3.5 *Registro de recompensas sociales positivas* y 3.6 *Lista de recompensas que le has dado a tu hijo* y *Lista de comportamientos que has recompensado*.



Seis cosas para recordar sobre recompensas

- ① **Recompensa a menudo**
Cada vez que veas que tu hijo hace algo que te gusta, dale una recompensa.
- ② **Recompensa enseguida después del buen comportamiento**
Dale la recompensa en cuanto ocurra el buen comportamiento. La espera debilita el premio.
- ③ **Mira a tu hijo/a cuando le des la recompensa**
(En algunas culturas puede que no sea apropiado que el chico o chica mire al adulto.)
- ④ **Dile a tu hijo lo que te gusta**
Cuando dices simplemente “buen trabajo” en lugar de “hiciste un buen trabajo con los platos”, tu hijo no sabe exactamente qué hizo bien, así pues, especifícale qué es lo que te gustó que hiciera. La idea que se pretende transmitir es que se les quiere y se les respeta como personas, pero que algunas de las cosas que hacen nos gustan más que otras.
- ⑤ **Muestra entusiasmo**
Presta atención al tono de voz que utilizas. Muestra tu alegría.
- ⑥ **Recompensa utilizando a la vez la sonrisa y el elogio**



Escribe las seis cosas para recordar sobre las recompensas

① Recompensar

② Recompensar

③ Mirar

④ Decir al hijo o hija

⑤ Mostrar

⑥ Recompensar con _____ y _____

Frases simples para dar recompensas

- ✓ Me gusta cómo estás trabajando
- ✓ Es una buena idea; gracias por compartirla
- ✓ ¡Qué ordenado!
- ✓ Buen intento, sigue probando
- ✓ ¡Uau, qué limpio!
- ✓ ¡Genial!
- ✓ Sigue así
- ✓ ¡Fenomenal!
- ✓ ¡Muchas gracias!

- ✓ ¡Chócala!
- ✓ ¡Esto sí que es una buena mejora!
- ✓ Gracias por no interrumpir
- ✓ ¡Un trabajo excelente!
- ✓ ¡Eres una buena ayuda!
- ✓ Estoy muy orgullosa de que hayas
.....
- ✓ Qué considerado de tu parte que hayas
.....

- ✓ ¡Fantástico, me encanta lo que hiciste!
- ✓ Gracias por hacer el trabajo
- ✓ ¡Has hecho un buen trabajo!
- ✓ Estás en el buen camino
- ✓ Estoy impresionada con la forma en que has
- ✓ Estás prestando mucha atención
- ✓ Se nota que estás creciendo
- ✓ ¡Estás trabajando tan bien!
Me encanta cuando tú
.....

- ✓ ¡Buena reflexión!
- ✓ Esto es el tipo de cosas que hay que hacer
- ✓ Me gusta cómo lo has arreglado/solventado
- ✓ Eres muy considerado
- ✓ ¡Muchas gracias por hacer lo que te pedí!

Escribe otras maneras de dar recompensas con tus propias palabras, palabras que te suenen bien:



Cosas divertidas que a mi hijo/a le gustan

Por favor, siéntate con tu hijo/a y completa esta página con cosas que le gusten. Pueden ser cosas que hace bien, cualquiera que le parezca bien a tu hijo/a (¡puede que te sorprenda!).

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

⑪

⑫

⑬

⑭

⑮



Lista de ideas-recompensas

Refuerzos sociales

- ✓ Abrazar
- ✓ Sonreír

- ✓ Alabar
- ✓ Hacer un guiño

- ✓ Felicitar
- ✓ “Choca esos cinco”

- ✓ Prestar atención especial
- ✓ Hacer cosquillas

- ✓ Dar la mano
- ✓ Reconocimiento

- ✓ Besar
- ✓ Acariciar

- ✓ Tocar o dar palmadas en el hombro o la espalda
- ✓ Asentir con la cabeza

Privilegios, actividades especiales:

Cocinar su plato favorito

Elegir el programa de TV

Tiempo extra para ordenador/Play/Wii/móvil, otros

Ir al cine u otros espectáculos (partido de fútbol, concierto...)

Hacer una actividad que les guste (feria, excursión, viaje...)

Llevarles a comer a un restaurante o encargar su comida favorita

Dar dinero extra para comprar algo que les guste mucho



Registro de recompensas sociales positivas

Por favor, marca una “X” por cada cosa positiva que le digas a tu hijo/a durante esta semana:

Nombre	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB	DOM	TOTAL
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								

En la siguiente hoja de trabajo, haz una lista de las recompensas que le diste a tu hijo/a, y de los comportamientos que recompensaste. Por ejemplo, Ana acababa de retirar los platos de la mesa.





Lista de recompensas que le has dado a tu hijo

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Lista de comportamientos que recompensaste

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Sesión 4

Metas y objetivos


Resumen

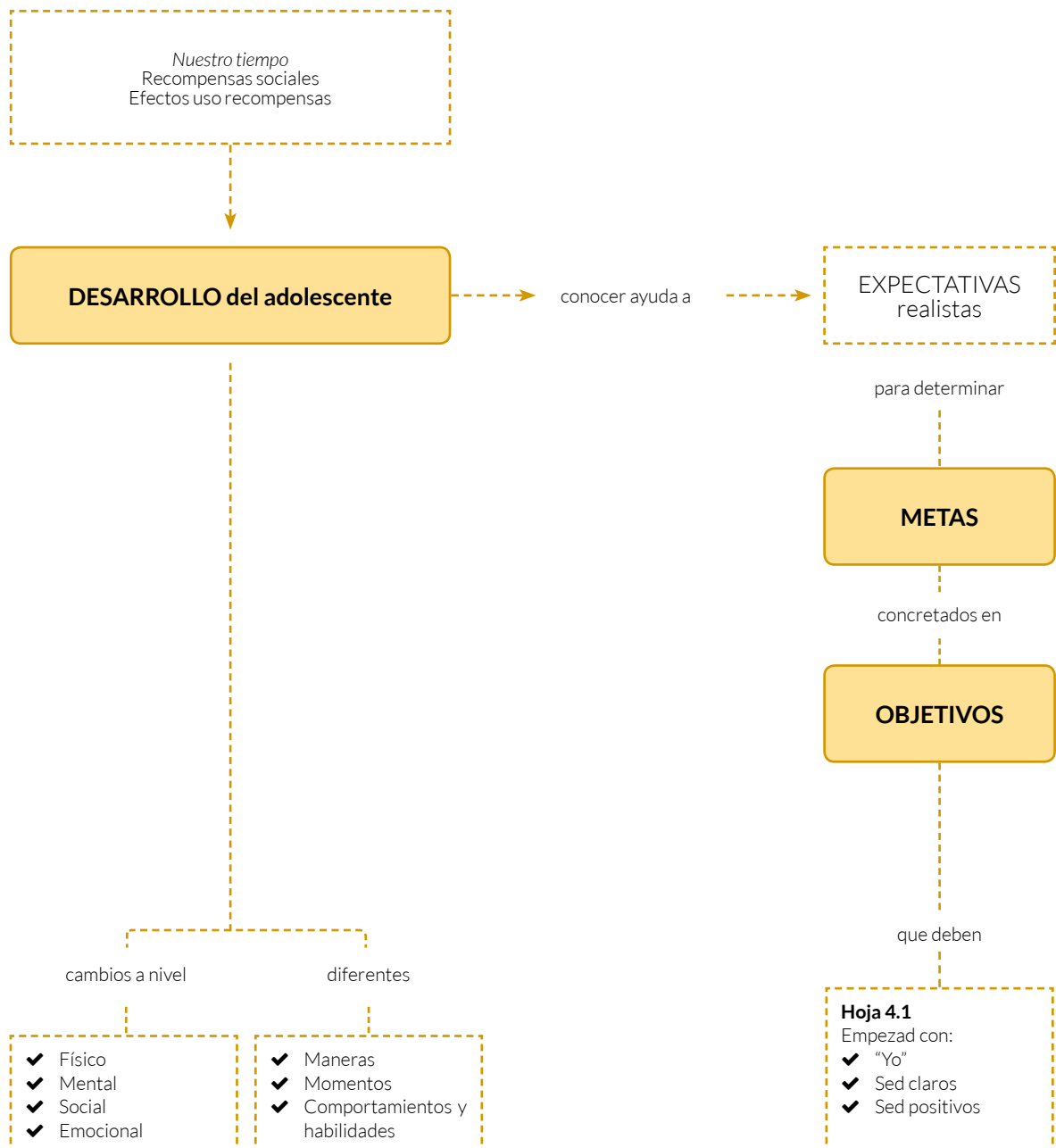
En esta sesión lo que se pretende es que los padres sean capaces de elaborar y mejorar sus habilidades para fijar los objetivos y las metas de las conductas de sus hijos. Se trata de que, partiendo de los aprendizajes anteriores, los padres sepan establecer metas y objetivos realistas, claros y positivos, a partir de lo que ellos pretenden. Para conseguir esos objetivos y metas, en esta sesión, se realizarán una serie de actividades por parte del formador y de los padres.

No cabe ninguna duda de que el saber establecer metas y objetivos de forma clara, realista y positiva es una condición *sine qua non* para que los padres sepan hacia dónde se dirigen en la educación de sus hijos. Y ello es bueno para ambos, tanto desde la perspectiva educativa, como desde la perspectiva psicológica.

Meta global

Mejorar la capacidad y la habilidad de los padres para fijar metas y objetivos sobre la conducta de sus hijos.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de la sesión anterior	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 3.3 Hoja 3.5 Hoja 3.6	<ul style="list-style-type: none"> - Hojas en blanco. - Guía de los padres y de las madres.
2. Conocer el desarrollo específico de sus hijos, con el fin de que tengan expectativas realistas sobre sus propios hijos	Charla: desarrollo del adolescente	20 min		
3. Definir objetivos partiendo de lo que los padres quieren	Metas y objetivos	25 min	Hoja 4.1 Hoja 4.2 Hoja 4.3	
4. Definir los objetivos de conducta de forma positiva y clara				
5. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 4.4 Hoja 3.3	
Duración total de la sesión		55 min		



Sesión 4

Metas y objetivos

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 10 minutos



Pedid al grupo que comparta las experiencias que tuvieron haciendo *Nuestro tiempo* con su hijo. Solicita a cada uno de los miembros del grupo que comente, por una parte, la hoja de registro de recompensas sociales positivas: hoja 3.5, y, por otra parte, los efectos que tuvo el uso de recompensas tanto en ellos como en sus hijos. Finalmente, decid a los padres que comenten la hoja 3.3 y, **si se dispone de tiempo**, que den ejemplos de cosas divertidas que les gusta hacer con sus hijos.

2. Charla: desarrollo del adolescente

⌚ 20 minutos



Charla

⌚ 5 minutos

Decid: Los adolescentes están siempre creciendo, física, mental, social y emocionalmente. En la sesión 2 hablamos sobre lo que se puede esperar que hagan los adolescentes en cada edad, porque eso ayuda a entender cuál es su desarrollo. Las expectativas realistas de lo que pueden hacer los adolescentes pueden facilitar las cosas para los hijos y para los padres. Esto es especialmente importante a la hora de establecer metas de comportamiento, como haremos hoy. Es importante recordar que todos los adolescentes se desarrollan de maneras diferentes y desarrollan comportamientos y habilidades diferentes en momentos diferentes.

De acuerdo con ello, deben ser sensibles y conscientes respecto a lo que el adolescente realmente puede hacer en cada momento. Los adolescentes insistirán en que no son *niños*. En algún sentido eso puede ser cierto, pero nadie se transforma en adulto en el mismo momento y al mismo nivel en todas las áreas de su vida. ¡Entender dónde está tu hijo en un momento determinado puede ser un reto!

¡Establecer expectativas realistas no es fácil!



a. Comentad las expectativas no realistas

⌚ 5 minutos

1. Preguntad a los padres qué les pasa a sus hijos cuando se espera demasiado de ellos.
2. Preguntad a los padres qué les pasa a ellos cuando esperan demasiado de sus hijos.

3. Preguntad a los padres qué les pasa a sus hijos cuando se espera muy poco de ellos.

¿Es esta una expectativa realista para un chico de 15 años? ¿Por qué?



b. Debate

🕒 10 minutos

Actividad de grupo: Etapas y edades del adolescente. ¿Qué deberías esperar?

Leed cada situación al grupo y pedidle que comente si lo que sucede es apropiado para cada edad.

Manuel tiene 12 años y está en la tienda de comestibles con su madre. Quiere una revista y cuando su madre le dice que no, Manuel empieza a alzar la voz y dice: "¡Nunca me compras nada! ¡Papá me deja comprar revistas!". ¿Qué tipo de comportamiento es más común en esta situación para un niño de 12 años? (Ejemplo, enfadarse e irse, dejar de hablar a la madre...)

María tiene 15 años y siempre piensa en los otros y en sus sentimientos en primer lugar. ¿Qué otra forma de pensamiento es más típica para una chica de 15 años? (Egocéntrica, primero son sus necesidades.)

Juan tiene 13 años y su madre elige y compra toda su ropa. Cada noche prepara lo que Juan llevará el día siguiente. ¿Qué sería más apropiado que hiciera la madre de Juan? (Permitir a Juan elegir su propia ropa, de forma razonable, para desarrollar su independencia y posibilitar la toma de decisiones.)

Sara tiene 14 años y su abuela le compró una muñeca por su cumpleaños. ¿Qué regalo hubiera sido mejor para una chica de 14 años? ¿Por qué? (Los intereses a los 14 años están más orientados hacia la música, la ropa, sus amigos...).

Carlos tiene 15 años y su hermano pequeño juega en un equipo infantil de fútbol cada sábado. En cada partido, el padre de Carlos le insiste en que lleve a su hermano al partido cada semana, vea su partido y luego lo acompañe a casa.

3. Metas y objetivos

🕒 25 minutos



a. Charla / Ejercicios para elaborar metas (comportamientos que hay que instaurar)

🕒 5 minutos

Explicad que una tarea importante de los programas de conducta consiste en decidir lo que queremos de nuestros hijos y determinar los objetivos para ellos. Una meta puede ser "Quiero que Carmen sea responsable". Un objetivo podría ser un paso específico hacia esa meta, como "Quiero que Carmen haga los deberes sin que se lo recuerden".

Decid: Normalmente nos resulta fácil pensar en lo que no nos gusta y en los comportamientos que NO queremos que hagan nuestros hijos. Vais a hacer un listado con esos comportamientos que querríais que vuestros hijos dejasen de realizar. Ahora vamos a utilizar este listado para que nos ayude a decidir lo que SÍ queremos. Por ejemplo: "Gracias por recoger tus CD" funcionará mejor que "Gracias por no dejar los CD en el medio" (que implicaría "como suele hacer"). Pedid a los padres que compartan sus ideas sobre los comportamientos que quieren que sus hijos hagan.

Luego decid: Cuando leemos las respuestas observamos que lo que es importante para unos padres no es necesariamente importante para otros padres.

Lo que tenemos que hacer ahora es cambiar estas afirmaciones generales en metas y objetivos claros de lo que queremos que hagan nuestros hijos.



b. Crear metas y objetivos de comportamiento

🕒 10 minutos

A aquello que queremos lograr se le llama META. Para alcanzar una meta normalmente tenemos que seguir unos pasos intermedios que se conocen como OBJETIVOS.

Revisad con los padres, con ayuda de la hoja 4.1. los aspectos que deben contemplarse a la hora de escribir objetivos: empezar con *yo*, ser claros y ser positivos.

Ahora decid: Me gustaría que cada uno de vosotros escribiera una meta principal para vuestro hijo o hija y luego hiciera una lista concreta de lo que eso significa en conductas concretas (objetivos).



Debatid un ejemplo generado por el grupo.
Por ejemplo,

Padre o madre: “Pablo se pelea demasiado con su hermana (le tira del pelo, le pega). Quiero que se porte mejor con ella” (la meta).

Comentad cómo convertirlo en un objetivo.

Objetivo: “Quiero que Pablo se lleve bien con su hermana, que no le pegue y que deje de insultarla”.



c. Práctica de especificar el comportamiento

🕒 10 minutos

Ejercicio de grupo: “Lista de comprobación de objetivos”

Ahora vamos a hacer lo más adecuado para vuestros hijos. Cada uno de vosotros ha de seleccionar un comportamiento negativo que desea cambiar, escribir lo que desea lograr (META) y tratar de redactar OBJETIVOS de comportamiento positivo, utilizando para ello la hoja 4.2 *Especifica el comportamiento*.

4. Práctica para casa

🕒 5 minutos

Las familias deben continuar realizando *Nuestro tiempo* varias veces a la semana. Además, pedid a los padres que, durante la semana, registren en la hoja 4.4 cada vez que le dan a su hijo o hija recompensas sociales positivas. Pedidles también que continúen observando las actividades con las que sus hijos disfrutan más (tener el mando a distancia los viernes por la noche, dejarles acostar 30 minutos más tarde, etc.) y que las añadan a la lista de la hoja 3.3.



Objetivos

Determinar objetivos para vuestros hijos e hijas

Cuando decidas los objetivos para tus hijos, has de incluir lo siguiente:

OBJETIVOS...

① Empezar con “yo”

Los objetivos son cosas que vosotros queréis, así que empieza con “yo”. Por ejemplo, “Quiero que Carlos haga su cama cada mañana”.

② Sed claros

Los objetivos para los adolescentes deben ser CLAROS o no sabrán lo que esperamos de ellos.

Debéis decir QUÉ ES LO QUE QUERÉIS, CUÁNDO LO QUERÉIS Y CON QUÉ FRECUENCIA lo queréis. Para saber si vuestros objetivos son claros, podéis preguntaros: ¿Digo lo que quiero? ¿Cuándo? ¿Con qué frecuencia? Algunas veces debéis asegurarnos de preguntarle a vuestro hijo/a si ha entendido lo que le habéis dicho. De esta forma tendrán menos excusas.

③ Sed positivos

Los objetivos deben ser POSITIVOS. Si quieres que disminuya o pare un comportamiento, debes pensar en lo que quieres que haga en lugar de pensar en el comportamiento negativo.

Por ejemplo: “Quiero que Teresa responda de forma educada cuando le pregunto”. En vez de pensar solo en el comportamiento negativo “No me contestes”.

Piensa: ¿Qué es lo que quieres que ocurra en lugar de la conducta negativa?

RECUERDA, EMPIEZA CON “YO QUIERO...”





Autotest: ejemplo de objetivos

Lista de comprobación de objetivos

Es CLARO (¿Puedes ver si se ha cumplido?)

¿Es POSITIVO?

- | | | | |
|---|---|-------------------------------------|--|
| 1 | Raúl, quiero que dejes de incordiar. | ¿Es CLARO? <input type="checkbox"/> | ¿Es POSITIVO? <input type="checkbox"/> |
| 2 | Carolina, quiero que solo protestes/te quejes dos veces durante la comida. | ¿Es CLARO? <input type="checkbox"/> | ¿Es POSITIVO? <input type="checkbox"/> |
| 3 | Jaime, quiero que seas más responsable. | ¿Es CLARO? <input type="checkbox"/> | ¿Es POSITIVO? <input type="checkbox"/> |
| 4 | María, quiero que hagas la cama cada mañana antes de irte a la escuela. | ¿Es CLARO? <input type="checkbox"/> | ¿Es POSITIVO? <input type="checkbox"/> |
| 5 | Carlos, quiero que juegues bien (voz normal, buena cara) con tu hermana durante 15 minutos. | ¿Es CLARO? <input type="checkbox"/> | ¿Es POSITIVO? <input type="checkbox"/> |
| 6 | Juan, quiero que te vistas correctamente cada mañana antes de que venga el autobús. | ¿Es CLARO? <input type="checkbox"/> | ¿Es POSITIVO? <input type="checkbox"/> |



Especifica el comportamiento

Escribe la conducta/problema que te gustaría cambiar:

.....
.....
.....

Ahora que ya sabes lo que NO quieres, pasemos a la parte más importante:

¿QUÉ QUIERES CONSEGUIR?

¿Qué es lo que quieres que haga tu hijo en lugar del comportamiento negativo?

Por ejemplo, quieres que tu hijo deje de molestar a su hermano pequeño.

¿Qué quieres que haga en vez de molestarle? Probablemente, a ti te gustaría que jugara con él de forma cooperativa.

Escribe tu **META** más importante aquí:

.....
.....
.....

Ahora: Piensa en positivo, cosas específicas que tus hijos pueden hacer (OBJETIVOS) para alcanzar esa meta.

Piensa de forma positiva: ¿Qué es lo que quieres que pase?

Objetivos de cambio de comportamiento para tu hijo/a:

①
¿Es CLARO? ¿Es POSITIVO?

②
¿Es CLARO? ¿Es POSITIVO?

③
¿Es CLARO? ¿Es POSITIVO?

④
¿Es CLARO? ¿Es POSITIVO?

⑤
¿Es CLARO? ¿Es POSITIVO?

¡Acabas de completar el primer paso hacia el cambio de comportamiento!





Registro de recompensas sociales positivas

Por favor, marca con una "X" cada recompensa hablada que has dado a tu hijo/a durante la semana:

Nombre	LUN	MAR	MIÉR	JUEV	VIER	SÁB	DOM	TOTAL
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								

En la parte de atrás de la hoja, apunta los ejemplos de cosas positivas que has dicho a tu hijo/a.



Lista de cosas positivas que has dicho a tu hijo/a

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	



Sesión 5

Comunicación I.

Mejorar las relaciones

Resumen

La comunicación está presente en todos los momentos de nuestra vida. Podemos dejar de realizar muchas actividades, pero jamás podremos dejar de comunicarnos; aun sin palabras, nuestros silencios y actividades están comunicando algo.

El objetivo general de esta sesión es el de mejorar la comunicación en la familia. Para ello se proponen una serie de actividades, dirigidas, en primer lugar, a que los padres comprendan que muchos de los problemas en las relaciones están relacionados con la falta de habilidades de comunicación y, en segundo lugar, a que aprendan algunas de estas habilidades básicas.

Se trata de trabajar sobre tres factores clave:

La importancia de la comunicación en la familia

En una primera parte se pretende que los padres comprendan la importancia de la comunicación y aprendan a discriminar, a través de una serie de dinámicas, aquellas situaciones que la favorecen o la dificultan. Igualmente se trata de que aprendan qué tendencias y hábitos de comunicación la obstaculizan.

Las habilidades para hablar

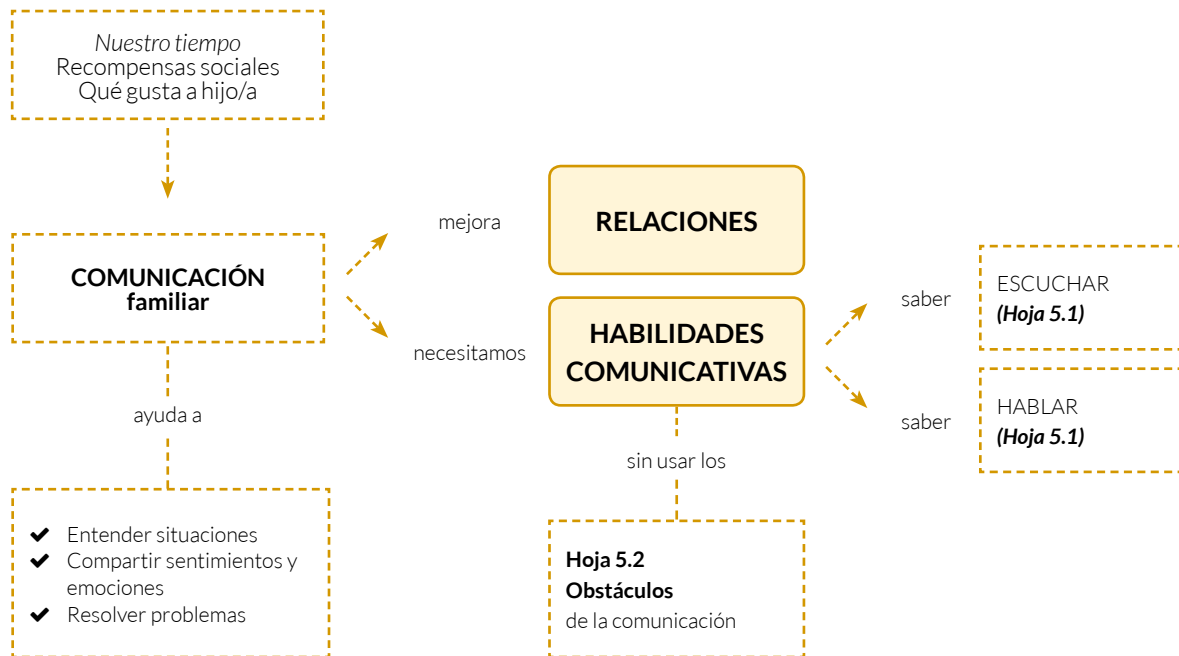
Se trabaja el papel del orador, de manera que se aprendan las habilidades que permiten expresar los sentimientos con claridad, sin culpabilizar a los demás e intentando que haya un cambio de comportamiento desde la petición honesta y no el chantaje emocional.

Las habilidades para escuchar

La comunicación es un proceso que se va alimentando a sí mismo. Cuando alguna persona habla, la que escucha debe saber devolverle mensajes que confirmen que está siguiendo la conversación, entendiendo lo que se le quiere decir y dejando que se exprese con libertad.

Meta global

Mejorar las habilidades de comunicación en la familia.



Objetivos	Actividades	🕒	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de la sesión anterior	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 4.4	- Guía de los padres y de las madres.
2. Aumentar la comprensión de la importancia de la comunicación en la familia	Mejorar las relaciones	10 min		
3. Mejorar las habilidades para hablar, escuchar y entrenar la comunicación				
4. Definir objetivos partiendo de lo que los padres quieren	Habilidades comunicativas	20 min	Hoja 5.1 Hoja 5.2	
5. Definir los objetivos de conducta de forma positiva y clara				
6. Mejorar en la utilización de las habilidades expuestas	Práctica del grupo	15 min		
7. Reforzar la práctica de las habilidades con el adolescente	Práctica para casa	5 min	Hoja 5.3 Hoja 5.4	
Duración total de la sesión		60 min		

Sesión 5

Comunicación I.

Mejorar las relaciones

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos

En la sesión anterior se pidió a los padres que realizaran distintas tareas, como:

1. Continuar realizando *Nuestro tiempo* con sus hijos varias veces a la semana.
2. Registrar las recompensas sociales positivas que han dado a su hijo durante la semana, y que observaran e incluyeran las actividades que más le gustan a su hijo. Preguntad a los padres cómo les fue con estas actividades. Utilizad sus comentarios para remarcar la importancia de la práctica en casa.

2. Mejorar las relaciones

🕒 10 minutos



a. Explicación del programa

Explicad que esta sesión y la siguiente se llevarán a cabo para aprender una manera muy clara para hacer que las relaciones sean mejores utilizando habilidades de comunicación.

Decid que la comunicación es muy importante porque es necesaria para que las relaciones sobrevivan y se desarrollen.

Explicad también la importancia y la utilidad de aprender a hablar por uno mismo. Hablar por uno mismo o hablar de forma asertiva favorece que los demás nos presten atención y entiendan lo que estamos diciendo.

Comunicación

- a. Las habilidades de comunicación son muy importantes en la vida y pueden aprenderse.
- b. Si existe comunicación en las relaciones, estas se desarrollan de manera más feliz y significativa.
- c. La comunicación permite compartir lo que conocen otras personas y que puede ayudarnos.
- d. La comunicación nos ayuda a entender mejor todo lo que nos pasa y poder hacer algo al respecto.
- e. La comunicación nos permite transmitir los sentimientos y aclarar los problemas.
- f. Al hablar con las demás personas de nuestros sentimientos y emociones, podemos tener más control de los mismos.
- g. La comunicación ayuda a resolver los problemas.

3. Habilidades comunicativas

🕒 20 minutos

Explicad que para poder comunicarse y resolver problemas se necesitan dos habilidades:



Saber escuchar a los demás

—**papel de oyente**—



Saber expresarse uno

—**papel de orador**—

El papel del orador y oyente:
dar y recibir mensajes.

Para explicar los papeles del orador y del oyente se pueden escribir en la pizarra o poner carteles DIN A3 con los puntos de la hoja 5.1.



a. El papel del orador

🕒 5 minutos

✎ Hoja 5.1

- Hablad de lo que vosotros pensáis y sentís.
- Usad mensajes “yo” para:
 - Expresar vuestros sentimientos.
 - Describir el comportamiento-problema sin culpar a nadie.
 - Expresar las razones de vuestros sentimientos. Por ejemplo: “Yo estoy muy preocupado (emoción) cuando no sé nada de ti después del instituto (comportamiento), porque no sé dónde estás y temo que te haya pasado algo (efecto en el orador)”.
- Hablad acerca de comportamientos específicos. No generalicéis, no adivinéis los motivos y no uséis nombres para llamarlos.
- Si lo que decís suena a crítica, tratad de expresar eso con amor y afecto, en la forma en que vosotros creáis que ellos van a hacerlo mejor.



b. El papel del oyente

🕒 5 minutos

Escuchar activamente para entender exactamente lo que la persona está diciendo. Poneos en el lugar de las otras personas para entender los sentimientos y otros aspectos del asunto. Tratad de poner vuestros propios sentimientos a un lado.

Expresad vuestra comprensión y aceptación en vuestro tono de voz, vuestra postura y expresión facial y mediante la repetición de los conflictos, pensamientos, deseos y sentimientos más importantes, hasta que estéis seguros de haberlo entendido todo.

Aunque no estéis de acuerdo, debéis aceptar los puntos de vista de la otra persona: decidle que respetáis su punto de vista.



c. Para el líder

🕒 5 minutos

- Alabad a la persona que habla o escucha cuando la comunicación muestre mejoría o tenga que ver con material emocional difícil.
- Sugerid frases específicas para referiros a sentimientos, para ayudar a la persona que habla o a la que escucha a tener mejor comunicación.
- Recordad a la persona que habla y a la que escucha que tiene que aclar los límites de la conversación cuando no se mantenga dentro de los mismos.



d. Obstáculos de la comunicación

🕒 5 minutos

Decid a los miembros del grupo que lean y comenten en casa la hoja 5.2 sobre los obstáculos de la comunicación. La lista pretende que los padres evi-

ten determinas formas de decir las cosas que dificultan la comunicación y comprendan y practiquen formas positivas de decir las cosas que faciliten la escucha y la comprensión de lo que están diciendo.



e. Demostración y modelado

🕒 5 minutos

Antes de pedir a los participantes que inicien las habilidades de exposición y escucha, se les debe hablar acerca de éstas. Si hay dos formadores, se pueden demostrar las habilidades que se van a enseñar. Se hacen turnos para escuchar y exponer y luego se cambian los papeles. Los miembros del grupo pueden actuar como líderes y decir si las habilidades de comunicación son adecuadas o no. Esta demostración no necesita ser larga, pero sí suficientemente clara para que los participantes entiendan lo que tienen que aprender y lo que les beneficia del programa. Algunas ideas sobre las que se puede hacer la demostración:

1. Expresar desagrado hacia un comportamiento habitual de la otra persona (dejar el tubo de la pasta de dientes sin taponar).
2. Reclamar a la pareja más tiempo para hacer cosas juntos.

4. Práctica del grupo

🕒 15 minutos

Practique sin su pareja

El formador debe dividir a los padres en grupos de tres personas, evitando que coincidan parejas en un mismo grupo.

A cada pareja le será más fácil aprender y practicar como oyente y orador con una persona extraña que con su propia pareja, con la que ya se han establecido modelos de comunicación. Los forma-

dores pueden participar y asegurarse de que cada grupo tiene tres miembros. A cada miembro se le asigna el papel de orador, oyente o líder para el primer ejercicio. Después los miembros desempeñarán el papel de cada situación durante 3 ó 4 minutos. Pueden practicar ejemplos de conflicto familiar aunque no sean reales. Los miembros recibirán las instrucciones para cambiar de papel cada 5 minutos, y cada persona deberá tener la oportunidad de practicar cada uno de los tres papeles.

El formador debe asegurarse de que todos los miembros del grupo practiquen su habilidad como oradores u oyentes, y continuar con el siguiente nivel. Si el tiempo de práctica resulta insuficiente, puede ser aconsejable proporcionar más práctica antes de seguir con el siguiente nivel de entrenamiento, y el formador puede sugerir que todas las personas vuelvan a pasar por otro turno de prácticas.

5. Práctica para casa

🕒 5 minutos



El formador debe explicar que los hijos han estado trabajando con el mismo material en sus sesiones, en un lenguaje que puedan entender. El formador debe explicar que a ellos, como padres, les sería útil pasar más tiempo esta semana practicando las habilidades de comunicación con sus hijos, en una conversación.

Durante ese tiempo, sus hijos deberán llevar un registro sobre cómo se están comunicando las diferentes personas de la familia. Esos registros son los que aparecen en la hoja 5.4. Se les dice a los padres que revisen el registro de los hijos y que les ayuden a completar la parte en la que los adolescentes tienen que evaluar su propio comportamiento.

Después de haber explicado las tareas de los hijos, el formador pedirá a los padres que completen para la próxima semana el registro de la hoja 5.3.



Cómo ser un buen orador

1

Usad mensajes con “yo” para declarar vuestros sentimientos.

a. Cuando tú (conducta),

b. yo me sentí (emoción),

c. porque (consecuencia en ti).

Ejemplo: “Cuando dejas los trastos repartidos por la casa, yo me siento frustrada porque los tengo que guardar yo misma.”

2

No deis a la otra persona una lista de órdenes. Dadle las órdenes una a una.

3

Intentad aseguraos de que las demás personas escuchan (preguntadle a la persona u observad si parece interesada).

4

Sed específicos. Decid lo que queréis.

5

Sed positivos.



Cómo ser un buen oyente

1

Sed un oyente activo.

2

Mirad a la otra persona.

3

Mostrad a la otra persona que entendéis, asintiendo con la cabeza y pareciendo interesados.

4

Haced preguntas cuando no entendéis o necesitáis más información.

5

Repetid con vuestras propias palabras lo que la otra persona acaba de decir, aseguraos de que se entendió lo que dijo.

6

Escuchad lo que la otra persona tiene que decir.

7

No deis consejos a menos que os pregunten.

8

Aunque no estéis de acuerdo con las demás personas, respetad sus puntos de vista.





Obstáculos de la comunicación

a

Negar la existencia del problema: negar que hay un problema para no tener que hablar de él. Aunque admitirlo no sería un problema para vosotros, podría serlo para algún miembro de tu familia. Con el objetivo de mejorar las relaciones familiares, hablad acerca de la situación y ayudad a la persona a resolverla.

b

Culpabilizar a las demás personas: el objetivo de la comunicación es resolver los problemas. Cuando culpamos a los demás, conseguimos ponernos unos contra otros y es difícil resolver problemas cuando no se está en el mismo equipo.

c

Manifestar o pensar que no servirá de nada: “No hace falta hacer esfuerzos, esto no va a funcionar”. Pocos problemas pueden resolverse cuando una o ambas personas no están dispuestas a hablar.

d

Cambiar de tema: hablar de cualquier cosa que no está relacionada con el tema del que empezó a hablar.

e

Hablar humillando a las demás personas: nombrar con insultos las ideas o esfuerzos de las demás personas.

f

Hablar con sarcasmo: hacer comentarios ofensivos de otra persona.

g

Sentirse indefenso:

esto ocurre cuando una persona siente que ha sido censurada o mal entendida. Podría resultar herida en sus sentimientos o terminar rápidamente la conversación.

h

Declaraciones muy

largas: tiende a parecer que queréis molestar. Sed breves e id directamente al grano en lugar de estar dando tantos ejemplos para demostrar vuestro punto de vista.

i

Mostrarse arrogante:

decir o asumir que vosotros sabéis lo que piensan las demás personas: “A ti te interesa más el fútbol que nuestros problemas”.

j

Cortar las vías de

comunicación: “Si no lo podemos hacer a mi manera, olvídale”. Pocos problemas se pueden resolver cuando una persona o ninguna no quieren hablar.

k

Hablar utilizando

términos extremos: Tú siempre...Tú nunca... (siempre hay excepciones). Eso nunca deja lugar para una discusión.

l

Hablar por las demás

personas: es mejor dejar que las personas se expresen por sí mismas, en lugar de opinar por ellas: “A ella no le gustará esa idea de todos modos”.



Sesión de práctica en el hogar

Registro de temas discutidos en la comunicación familiar

Debes contestar a las preguntas del registro tratando de pensar en lo que percibiste durante los momentos de comunicación en la familia.

Esta es mi percepción acerca de:

① Los sentimientos de los que hablé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

② Los sentimientos de los que hablaron las otras personas de mi familia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

③ **Siento que las personas de mi familia me comprendieron:**

- Muy bien
- Bastante bien
- Bastante mal
- Muy mal

④ **Siento que como resultado de la comunicación familiar entiendo mis sentimientos y actuaciones:**

- Entiendo igual que antes lo que siento y hago
- Entiendo un poco más lo que siento y hago
- Entiendo mucho más lo que siento y hago
- Entiendo muy bien lo que siento y hago

⑤ **Siento que como resultado de la comunicación familiar entiendo a las personas de mi familia:**

- Igual que las entendía antes
- Un poco más de lo que las entendía
- Mucho más de lo que las entendía



Hoja de registro de las habilidades de comunicación de la familia

Vuestro hijo debe señalar con una cruz aquellos miembros de la familia que son buenos en las diferentes técnicas de comunicación.

Cuando habla	Padre	Madre	Tú	Hermano/a
1. Usa mensaje de "yo me siento"				
2. Dice una cosa a la vez				
3. Dice cosas buenas				
4. Es claro				
5. Dice lo que quiere				
6. a. No habla por los demás				
6. b. No discute				
6. c. No dice "siempre" o "nunca" de no ser cierto				



Cuando escucha	Padre	Madre	Tú	Hermano/a
1. Está interesado y activo				
2. Acepta opiniones de las otras personas				
3. Hace preguntas				
4. a. No interrumpe				
4. b. No juzga a los demás				
Cuando lidera o guía				
1. Elogia el buen trabajo				
2. Da sugerencias				

Sesión 6

Comunicación II.

Reuniones familiares

Resumen


Se continúa trabajando el objetivo general de mejora de la comunicación familiar, profundizando en las habilidades aprendidas en la sesión anterior.

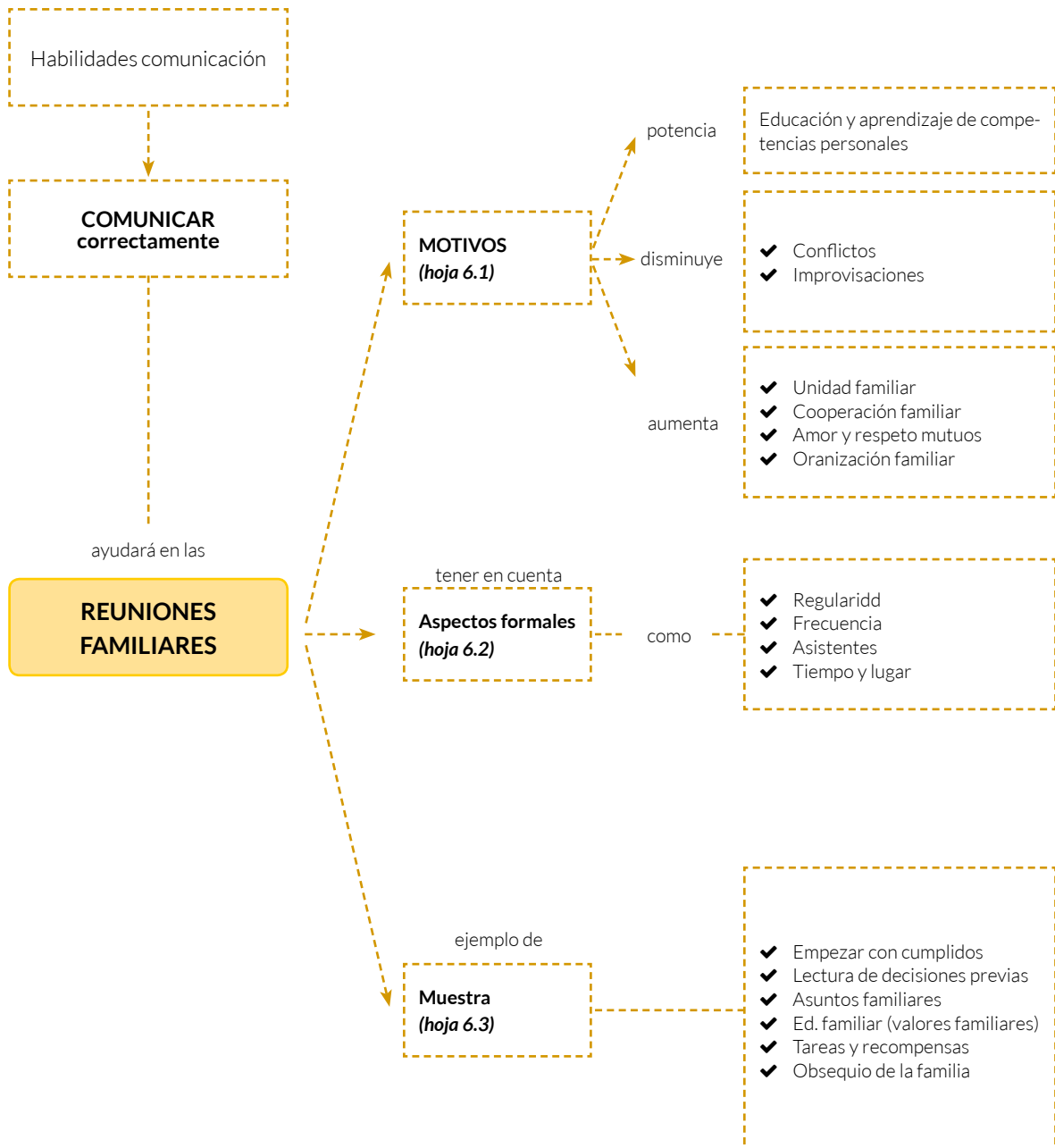
Se introducen las **reuniones familiares**, que garantizarán que se cree el ambiente óptimo para la comunicación. Al ser una práctica poco habitual en nuestra cultura, las primeras reuniones familiares que se desarrollen podrán parecer artificiales y poco útiles. Sin embargo, los años de experiencia en el programa señalan la satisfacción de las familias después de haber instaurado esta práctica.

Durante la sesión se propondrá un formato de reuniones familiares. Se trata de una guía de las sesiones que sirva de orientación, pero es importante conseguir que cada familia consiga hacer suyas las reuniones, es decir, encontrar la estructura que les haga sentir más cómodos y naturales.

Meta global

Mejorar las habilidades de comunicación en la familia.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hojas 5.3 y 5.4	<ul style="list-style-type: none"> - Guía de los padres y de las madres. - Reproductor de DVD. - Opcionalmente se puede consultar el DVD <i>¿Cómo realizar una reunión familiar?</i> (del material audiovisual de apoyo a las sesiones del Programa de Competencia Parental 6-12).
2. Mejorar las habilidades de comunicación aprendidas	Práctica de las habilidades de comunicación con la pareja y otros miembros del grupo	20 min		
3. Entender la importancia de las reuniones familiares	Reuniones familiares	25 min	Hoja 6.1 Hoja 6.2	
4. Saber cómo entablar y realizar una reunión familiar			Hoja 6.3	
5. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 6.4 Hoja 6.5	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 6

Comunicación: reuniones familiares

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



1. Exposición de la hoja 5.3 en el lugar destinado a ello y repaso de cómo les fue la sesión de práctica de 20 minutos. El formador puede iniciar la sesión de comunicación preguntando:

- a. ¿Notáis la diferencia en la manera de hablar comparándola con cómo estabais acostumbrados?
- b. ¿Os ha resultado artificial?
- c. ¿Os ha costado no interrumpir al líder o guía?
- d. ¿Habéis intentado utilizar el mensaje de “yo” en las conversaciones con las demás personas?

2. Práctica de las habilidades de comunicación con la pareja y otros miembros del grupo

🕒 20 minutos

El formador debe explicar que estos 20 minutos se usarán para practicar las habilidades de comunicación con su pareja, si está presente, o con otro miembro del grupo. Este será un ejercicio nada más de práctica que se utilizará más tarde, en la sesión familiar.

El formador debe asegurarse de que todos los miembros del grupo practiquen ambos papeles: el de orador y el de oyente.

Durante esta práctica, la conversación debe centrarse en temas fáciles que no afecten a la pareja o los hijos, como los hobbies, un lugar al que les gustaría viajar o algo que disfrutaron, para que los participantes se puedan concentrar mejor en aprender y utilizar las habilidades. El formador debe dar a todo el mundo la oportunidad de practicar las habilidades de orador y las de oyente.

Después el formador debe pedir a los padres que utilicen las mismas habilidades para comentar un tema más personal, pero no especialmente sensible, como por ejemplo el tema de las amistades de los hijos. Los formadores de grupo deben circular y escuchar para premiar y, cuando sea necesario, redirigir la conversación con tacto, la cual debería estar centrada en temas no demasiado personales ni sensibles.

3. Reuniones familiares

🕒 25 minutos



Exposición sobre las reuniones familiares (las escenas del DVD *¿Cómo realizar una reunión familiar?*)

pueden ayudarlos a explicar y mostrar el desarrollo de una reunión familiar).

En las sesiones 5 y 6, la familia comienza a practicar cómo comunicarse correctamente demostrando sus afectos familiares. Creemos que estas conversaciones podrían ser más efectivas si las familias las tuviesen regularmente.

Aunque algunas familias ya realicen sus conversaciones familiares, en el programa vamos a proponer un formato básico de reunión familiar, aunque cada familia tiene libertad de añadir componentes o cambiarlos para que se ajusten a los valores familiares y a su forma de hacer las cosas.

1. Hablad con los padres sobre la importancia y los beneficios de realizar reuniones familiares (hoja 6.1.).
2. Indicad a los padres cómo desarrollar una reunión familiar, cómo llevar adelante su primera reunión, y proporcionadles una posible muestra de agenda para la reunión (hojas 6.2 y 6.3).

4. Práctica para casa

 5 minutos



a.

El formador pide a los padres que practiquen las técnicas de comunicación, con una conversación familiar durante 10 minutos. Si es posible, pueden discutir sobre las reuniones familiares. Los padres deben ayudar a su hijo a cumplimentar la hoja 6.5 y ellos tienen que cumplimentar la hoja 6.4 justo después de haber practicado los 10 minutos.

b.

El formador pide a los padres que tengan su primera reunión familiar y les recuerda que pueden consultar para ello las hojas 6.1, 6.2 y 6.3.



Por qué realizar reuniones familiares

A continuación se exponen algunas de las razones por las que las reuniones familiares ayudan a fortalecer el vínculo familiar y a que los adolescentes sean más competentes y cooperativos.

Aumento de la unidad familiar

Las reuniones familiares ayudan a crear un sentimiento de unión familiar. Los chicos y las chicas se integran más en la familia, porque participan en las reuniones y ayudan en la toma de decisiones.

Aumento de la cooperación familiar y disminución de los conflictos familiares

Es importante aumentar las reuniones familiares y practicar la cooperación y unión al tomar decisiones. Cada persona tiene una opinión. Los conflictos familiares se resuelven de una manera democrática cuando no se imponen autoritariamente.

Aumento del amor y del respeto mutuo

Cuando en la reunión familiar se incluyen cosas positivas, cada miembro tiene la oportunidad de reconocer las cosas especiales que otro miembro de la familia haya hecho durante la semana. Es importante que se den las gracias y que se compartan halagos. Así se contribuye a la autoestima y el cariño mutuo. Las reuniones familiares deberían ser divertidas y se tendría que compartir alguna comida un poco especial para aumentar los buenos sentimientos familiares.

Aumento de la organización familiar y disminución de las improvisaciones de última hora

Incluyendo los *tiempos de calendario*, los miembros de la familia conocerán los planes de los demás, de semana en semana. Se deberían tener en cuenta las fechas especiales. Como normalmente los miembros de la familia están muy ocupados, conocer el calendario semanalmente ayuda a planificar y a organizar, y a evitar improvisaciones de última hora

Educación y aprendizaje de competencias personales

La reunión familiar es un lugar para aprender habilidades sociales, negociación, comunicación o a solucionar un problema. Puede ser también una manera de que los miembros de la familia aprendan cómo deben buscar información, cómo pueden organizar dicha información y cómo expresar sus pensamientos.



Aspectos formales de las reuniones

Frecuencia de las reuniones familiares

Se les pedirá a las familias que tengan estas reuniones familiares por lo menos una vez a la semana y a una hora determinada. La reunión deberá durar por lo menos unos 30 minutos. Hay que tener en cuenta que algunos miembros de las familias están ocupados y que la reunión debe hacerse en un día y a una hora en que todas las personas puedan asistir.

Quién debe asistir

Todas las personas que se identifiquen como miembros de la familia y tengan la capacidad de tomar decisiones deben asistir a las reuniones familiares. Algunos miembros de la familia pueden decidir no asistir o pensar que las reuniones familiares no son buena idea, aun cuando se haya decidido tener la reunión por parte del resto de miembros de la familia. Probablemente cambiarán de opinión cuando conozcan las ventajas de esas reuniones. Incluso si solo dos miembros de la familia quieren reunirse, llevad a cabo la reunión.

Familias con un solo progenitor

Si la familia consta solo de uno de los progenitores y un hijo, se debe igualmente hacer la reunión, evitando hablar del progenitor ausente y de la relación del hijo con dicho progenitor.

Tiempo y lugar

Acordad con las personas de la familia cuál es el mejor momento y lugar para realizar la reunión.

La primera reunión

Si nunca se han hecho reuniones familiares, la primera puede resultar artificial: las personas que asistan pueden no saber cómo actuar, se sentirán torpes y la reunión parecerá estar fuera de lugar.

Cuando ya haya transcurrido cierto tiempo, los hijos suelen esperar las reuniones ansiosamente; y los padres pensarán que son indispensables para planear y organizar las actividades de su familia. Las dos cuestiones deben trabajarse intentando rebajar la ansiedad de los hijos y hacer ver que todos los miembros de la familia son indispensables y necesarios.

Es buena idea que las reuniones sean breves y que se traten pocos temas. Probablemente se podría discutir la idea de la reunión familiar, las cosas diferentes que podríais hacer y tener un tema único, tal como planificar una actividad familiar divertida para la semana.

Los padres deberían liderar las primeras reuniones, dando la oportunidad a sus hijos, en reuniones posteriores, de ser líderes. Aunque necesiten ayuda y supervisión de los padres, es una buena experiencia para los hijos, para los propios padres y para toda la familia.

Liderazgo de las reuniones

En cada reunión debería haber un líder o guía y un secretario. Es útil que alguna persona de la familia se preste a ello. El líder o guía dirige la reunión, mueve la discusión en las diferentes partes de la reunión y le da la palabra a los miembros de la familia. La persona elegida para dirigir la reunión se asegura de que cada opinión personal se escucha por las demás personas. Se trata de saber ejercer el liderazgo. El secretario toma notas durante la reunión y escribe el acta, que se leerá al principio de la siguiente reunión. Si esto no se hace, las personas de la familia pueden olvidar lo que se decidió o recordarlo de manera diferente, lo que puede llevar a desacuerdos o a discusiones innecesarias.



Muestra de una agenda para una reunión familiar

Este es un formato de reunión familiar que presentamos, aunque cada familia puede adaptarlo según su realidad y sus propias necesidades.

① Empezar con cumplidos

Es el momento en el que cada miembro reconoce las cosas buenas que ha hecho cada uno de los demás durante la semana. Igualmente se puede agradecer al resto de miembros de la familia las ayudas que hayan recibido de ellos, hablar de las cosas que han aprendido y de los aspectos que piensan que han mejorado. Se fomenta que la reunión familiar comience con sentimientos positivos.

② Lectura de las decisiones previas que se tomaron en la última reunión

③ Calendarios o planificación del tiempo

Cada persona en la familia comunica lo que necesita hacer la próxima semana. Las personas discuten sobre las dificultades de llevar adelante los compromisos, el cómo se van a organizar para que todos puedan llevar a cabo los quehaceres.

④ Asuntos familiares

Como durante el programa se pide que las familias practiquen la conversación familiar, este puede ser un momento adecuado para hacerlo.

El líder o guía puede ser el director de la reunión y otros pueden ejercer los papeles de orador y oyente. Se discuten asuntos familiares que no se hayan concluido en la reunión anterior o nuevos asuntos que alguno de los miembros de la familia haya pensado durante la semana, por ejemplo, si hubo un disgusto familiar durante la semana, se puede retomar en la sesión.

5 **Educación familiar**

Aquí se propone que la reunión se utilice como foro para aprender valores familiares o educación familiar. Por ejemplo, se podría tratar el tema de salud, que podría incluir el cuidado dental, los chequeos médicos, etc.; es decir, todo lo que hace referencia a la educación de los hábitos de vida saludables.

6 **Las tareas y las recompensas**

En este punto los adolescentes, junto a sus padres, reparten sus tareas y sus cuadros para que sepan cómo rellenarlos durante la semana. Cada familia decide lo que va a hacer con la información. Se pueden establecer algunas recompensas de acuerdo al grado de obediencia o de cumplimiento de las tareas.

7 **Obsequio de la familia**

La reunión familiar puede concluir con una nota positiva y con un juego, una actividad familiar, con una canción o un postre especial. Eso aumenta el sentimiento de amor y unidad familiar y le da un comienzo positivo a la semana. Algunas familias pueden decidir añadir partes adicionales a este plan para las reuniones familiares, tales como sesiones de música o ver una película juntos. *El cielo es el límite* si vosotros tenéis el tiempo y la voluntad para hacerlo. A pesar de que algunos adolescentes parezcan estar en contra del tiempo que se pasa en las reuniones familiares, la mayor parte le dicen a sus padres, cuando son mayores, que las reuniones familiares fueron la parte más importante del tiempo que pasaron con la familia.



Sesión de práctica en el hogar

Registro de temas discutidos en la comunicación familiar

Debes contestar a las preguntas del registro tratando de pensar en lo que percibiste durante los momentos de comunicación en la familia.

Esta es mi percepción acerca de:

① Los sentimientos de los que hablé.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

② Los sentimientos de los que hablaron las otras personas de mi familia.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

③ **Siento que las personas de mi familia me comprendieron:**

- Muy bien
- Bastante bien
- Bastante mal
- Muy mal

④ **Siento que como resultado de la comunicación familiar entiendo mis sentimientos y actuaciones:**

- Entiendo igual que antes lo que siento y hago
- Entiendo un poco más lo que siento y hago
- Entiendo mucho más lo que siento y hago
- Entiendo muy bien lo que siento y hago

⑤ **Siento que como resultado de la comunicación familiar entiendo a las personas de mi familia:**

- Igual que las entendía antes
- Un poco más de lo que las entendía
- Mucho más de lo que las entendía



Hoja de registro de las habilidades de comunicación de la familia

Vuestro hijo debe señalar con una cruz aquellos miembros de la familia que son buenos en las diferentes técnicas de comunicación.

Cuando habla	Padre	Madre	Tú	Hermano/a
1. Usa mensaje de "yo me siento"				
2. Dice una cosa a la vez				
3. Dice cosas buenas				
4. Es claro				
5. Dice lo que quiere				
6. a. No habla por los demás				
6. b. No discute				
6. c. No dice "siempre" o "nunca" de no ser cierto				



Cuando escucha	Padre	Madre	Tú	Hermano/a
1. Está interesado y activo				
2. Acepta opiniones de las otras personas				
3. Hace preguntas				
4. a. No interrumpe				
4. b. No juzga a los demás				
Cuando lidera o guía				
1. Elogia el buen trabajo				
2. Da sugerencias				

Sesión 7

Ayudar a tu hijo adolescente a manejar la presión de grupo


Resumen

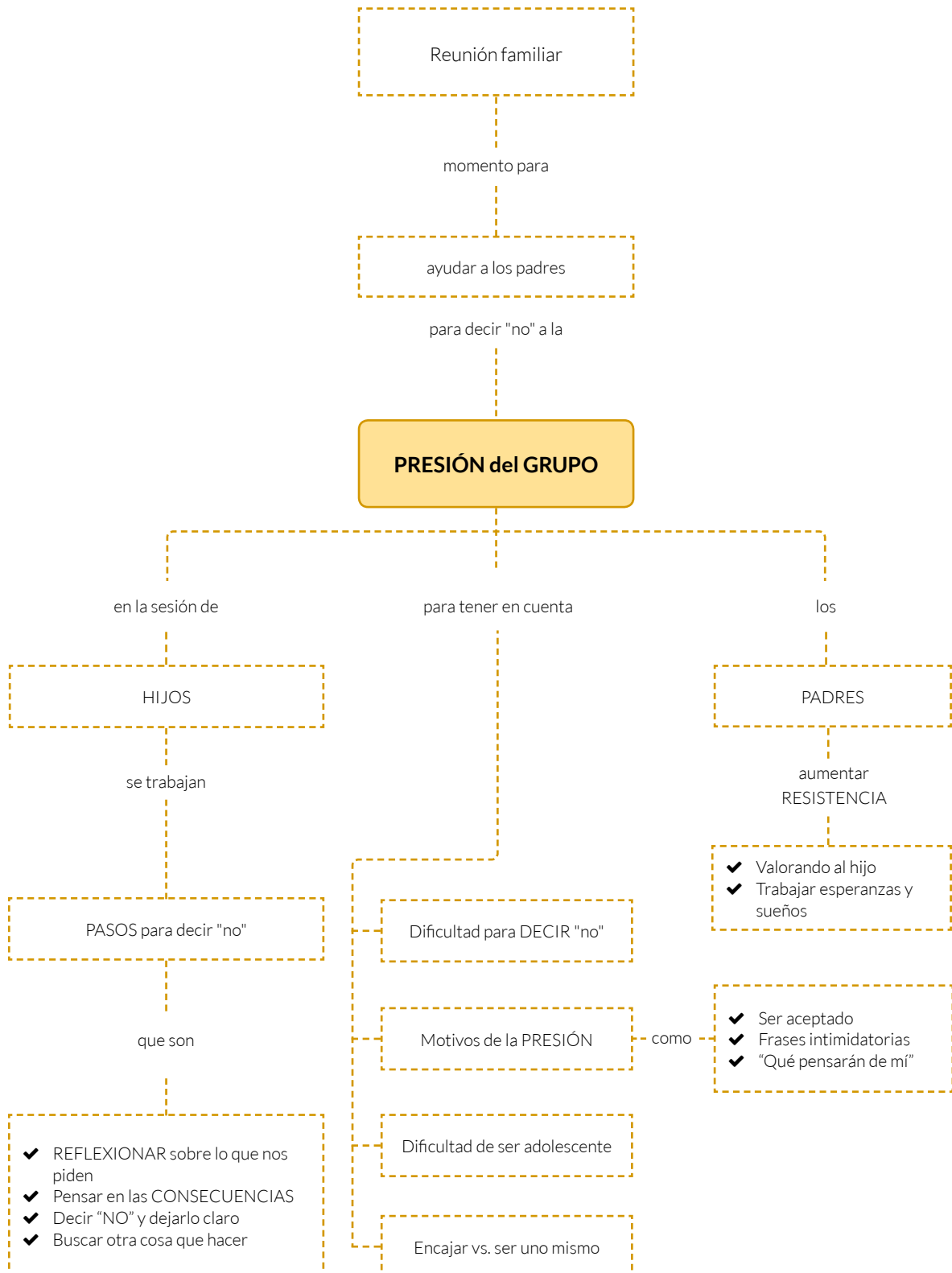
En esta sesión se pretende enseñar a los padres a ayudar a sus hijos adolescentes a mejorar sus capacidades asertivas, concretamente a manejar la presión del grupo de amigos, muy importante durante esta etapa vital.

Para los padres se trata de identificar situaciones de vulnerabilidad de sus hijos y prevenir y/o reconducir conductas de riesgo (consumo, sexualidad, alimentación) y problemas de comportamiento que tienen su raíz en el grupo de amistades de los adolescentes.

Meta global

Que los padres ayuden a sus hijos a manejar la presión que reciben de su grupo de amigos y prevenir conductas inadecuadas o de riesgo.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min	Hoja 6.4	- Guía de los padres y de las madres.
2. Que los padres aprendan a identificar situaciones de vulnerabilidad del adolescente frente a la presión del grupo	Introducción de los padres como agentes preventivos en los problemas de sus hijos	5 min		
3. Que los padres aprendan estrategias de protección familiar	La presencia de grupo en la adolescencia	25 min	Hoja 7.1	
	Aprender a decir “no” para mantenerse fuera de problemas con sus hijos adolescentes	20 min		
4. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min		
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 7

Ayudar a tu hijo adolescente a manejar la presión de grupo

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos



Invita a los miembros del grupo a compartir sus experiencias de la tarea realizada en casa relacionadas con la primera reunión familiar.

2. Introducción de los padres como agentes preventivos en los problemas de sus hijos

⌚ 5 minutos



Decid a los padres que en la sesión de hoy vamos a hablar de cómo ellos, como padres, pueden ayudar a prevenir los problemas de comportamiento de sus hijos, conociendo y practicando algunas situaciones en las que sus hijos puedan tener dificultades, como en decir “no” para mantenerse fuera de problemas.

Pedid a los padres que hagan memoria y recuerden cuántos años tenía su hijo la primera vez que dijo “no”.

Explicad a los padres que la mayoría de los niños aprenden a decir “no” a edades muy tempranas. El problema no es decir “no” cuando debe decirse, sino hacerlo cuando no corresponde. Pregunte a los padres si recuerdan alguna vez en la que ellos dijeron “no” a sus padres, ¿qué pasó?

3. La presión de grupo en la adolescencia

⌚ 25 minutos



a. Exposición

5 minutos

Decid a los padres algo como: En la sesión de hoy, vuestros hijos están aprendiendo las razones por las que les puede resultar difícil decir “no” a diferentes peticiones y en diferentes situaciones con sus ami-

gos, cuando deberían hacerlo. Por ejemplo, les puede resultar difícil decir “no” porque quieren encajar en su grupo de amigos y piensan y sienten que si dicen “no”, éstos puedan aislarles, rechazarles o incluso pueden sufrir algún tipo de acoso o *bullying*. Por ello, en la sesión de hoy, vuestros hijos están aprendiendo los pasos necesarios para poder decir “no” y también algunas formas fáciles de hacerlo.



a. Hablad sobre las dificultades de decir “no”

🕒 5 minutos

Decid a los padres algo como: En general, la mayoría de nosotros, incluyendo a nuestros hijos, somos bastante buenos en decir “no” cuando queremos. El problema surge cuando, ante una petición no adecuada de una persona o grupo, decimos “sí” por inseguridad o miedo, cuando la respuesta adecuada y correcta que deberíamos haber dado es “no”.



Pedid al grupo de padres que reflexione y comente aquellas situaciones en las que piensen que a su hijo adolescente le puede resultar difícil decir “no” aunque sepa que esa es la respuesta correcta y segura que debería dar. Escuchad las ideas y escribidlas en la pizarra.



b. Explicad la presión de grupo

🕒 5 minutos

Decid a los padres algo como: ¿A qué se refiere la gente cuando habla de “presión de grupo (o de iguales)”? Normalmente no se refieren a presión

física, tipo “hazlo o te haré sentir mucho dolor”, eso normalmente se llama *bullying*. La presión de grupo es, normalmente, aquella presión que vuestros hijos sienten porque quieren ser aceptados por los amigos, encajar en el grupo. En algunas ocasiones esta presión va acompañada de algunas frases intimidatorias del tipo “si no lo haces eres un gallina”, “todo el mundo lo hace”, o frases de significado parecido. En otras ocasiones nadie dice nada, pero los adolescentes tienen miedo de que si no lo hacen, los otros pensarán que son cobardes o cualquier cosa similar.



Pedid al grupo que responda a las siguientes preguntas: ¿Qué cosas se decían en vuestras escuelas a alguien que no encajaba, que no estaba integrado? (Podéis añadir lo que queráis, siempre que no sean cosas demasiado groseras para decir aquí.)

Escuchad las ideas y escribidlas en la pizarra. Después preguntad a los padres qué términos han oído que usan sus hijos para referirse a sí mismos o a otros: “Pensarán que soy...”.



c. Analizad y reflexionad sobre los costes percibidos de decir “no” en lugar de “sí”

🕒 5 minutos

Diga a los padres algo como: Hay mucho en juego, ¿no?, amigos con los que salir, ser escogido para los equipos, tener a alguien con quien hablar entre clases, ser alguien que irá con el grupo de fiesta. Encajar, ser aceptado, tener amigos es importante para las personas de todas las edades.

Si bien es más fácil cuando nos hacemos mayores, ¿no? Vamos a colegios de mayores, consigui-

mos un trabajo y podemos buscar a la gente que es más parecida a nosotros, con la cual pasar Nuestro tiempo. Sabemos que esa gente está ahí aunque no sean nuestros compañeros de trabajo y no necesitamos pasar tanto tiempo con ellos. Y aprendemos a “ocuparnos de nuestros asuntos” porque el precio de intimar se hace mayor a medida que crecemos.



c. Reflexionad sobre la importancia del contexto escolar en la adolescencia

🕒 5 minutos

Decid a los padres algo como: Ahora mismo vuestros hijos están “atascados”, en el sentido de que no siempre han escogido ni su escuela ni a sus compañeros de clase.

Su vida es un constante equilibrio entre encajar y tener amigos o “ser uno mismo” y hacer lo que vosotros esperáis que hagan. Este es un momento de reflexión para ellos. Puede que ahora veamos los días de escuela como momentos sin preocupaciones comparados con nuestra vida adulta, pero normalmente hay un orden en la escuela y casi todos los chicos saben cuál es su lugar en él. Desde su punto de vista, su mundo empieza y termina en el instituto.

Es por eso por lo que a menudo a estas edades se desesperan por encajar y están ansiosos por elegir lo que elige su grupo: desde la ropa que llevan hasta el forro de los libros o la música que escuchan.

Por esta razón, vuestro apoyo es muy importante, incluso si se encogen de hombros y dicen “me da igual”. Cuentan con ello, aunque digan que no les importa. Podéis tratar de aumentar su resistencia a la presión de grupo, pero no oponiéndolos directamente, sino valorando a vuestro hijo; teniendo en cuenta sus esperanzas y sus sueños.

No se trata de adoptar una actitud de “todo vale”, por muy tentador que parezca. Vuestras expectativas, estándares y límites son la mayor expresión de amor y compromiso con vuestro hijo. Es posible que os parezca un equilibrio difícil. Sin duda lo es, porque ser padre es el trabajo más duro del mundo.



Práctica I de la habilidad para decir “no”

Solicitad a los padres que formen varios equipos de tres padres cada uno. Pedid a cada uno de esos equipos que dedique unos cuantos minutos a pensar en una situación tentadora en la que se produzca presión de grupo, la cual deberán representar como si fueran adolescentes. Seguidamente, escoged a un equipo para que sea el que presione a los demás, a otro equipo para que diga “no” y a otro equipo para que siga la corriente o diga “sí”.

Animad la discusión sobre las tentaciones/presiones escogidas por cada equipo y analizad y reflexionad sobre cómo los adolescentes dijeron “no”.

4. Aprender a decir “no” para mantenerse fuera de problemas como sus hijos adolescentes

🕒 20 minutos



a. Decid a los padres que van a aprender los diferentes pasos que están aprendiendo sus hijos para decir “no”.

Hay cuatro pasos:

1. Antes de actuar reflexiona: ¿qué estás a punto de hacer?
2. Piensa sobre lo que podría pasar.

3. Di “no”.
4. Busca otra cosa para hacer.

1. Reflexiona: ¿qué estás a punto de hacer?

Esta invitación a pararse y pensar implica hacerse preguntas para comprender lo que la otra persona quiere que hagas y darle nombre al problema (Ej.: “eso es robar”, “eso es vandalismo”, “eso es ilegal”, etc.). Una vez que te paras a pensar lo que estás haciendo y comprendes lo que otros te están pidiendo que hagas para meterte en problemas, debes seguir los siguientes pasos:



2. Piensa sobre lo que podría pasar

Debate: Decisiones y consecuencias

Todos somos responsables de lo que hacemos. Nosotros podemos tomar nuestras propias decisiones y somos responsables de lo que pueda pasar. Ser responsable de lo que pase es el punto de partida para madurar y también para ser reconocido legalmente como un adulto.

3. Di “NO” de forma clara

Vuestros hijos están aprendiendo a decir “no” y dejarlo claro. Están aprendiendo también a decir “no” de una manera asertiva, decidida, pero no agresiva. Esta es la manera más fácil para que los adolescentes digan “no”, porque reduce los costes entre sus iguales. Decir “no” de manera asertiva quiere decir hablar por ellos mismos y evitar hablar en nombre de otras personas. Están practicando primero a decir “no”, pero de forma suave, añadiendo una razón por la que dicen “no”, por ejemplo: “No, me castigarán un mes”, “No, no me sentiría bien haciéndolo”. Un “no” asertivo habla sobre ellos mismos, no sobre sus amigos o las sugerencias de sus amigos.

4. Busca otra cosa para hacer

- ✓ Cambia de tema, sugiere otra actividad: ¿qué podrían sugerir a un amigo que quiere fumar? (No, comamos algo, vayamos al centro comercial, etc.)
- ✓ ¡Vete! (si no cambian de idea)



b. Práctica II de la habilidad de decir “no”

Solicita a los padres que formen varios equipos de tres padres cada uno. Pide a cada uno de esos equipos que dedique unos cuantos minutos a pensar en una situación tentadora en la que se produzca presión de grupo, la cual deberán representar como si fueran adolescentes. Seguidamente, escoge a un equipo para que sea el que presione a los demás, a otro equipo para que diga “no” y a otro equipo para que siga la corriente o diga “sí”.

Animad la discusión sobre las tentaciones/presiones escogidas por cada equipo y analizad y reflexionad sobre cómo los adolescentes dijeron “no”. ¿Os ha parecido diferente la representación en esta ocasión?

5. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Pide a los padres que compartan con sus hijos lo que han aprendido sobre la presión de grupo y sobre la habilidad de decir “no”. Animad a los padres a que compartan con su hijo sus sentimientos sobre cómo se sentían ellos en la escuela (¿Cómo se vestían cuando eran adolescentes? ¿Qué música escuchaban?). Comentad a los padres que deben estar preparados para admitir que las cosas “son diferentes a ahora”. Pide a los padres que les digan a sus hijos que entienden que es difícil resistir la presión de grupo, pero que están contentos de que estén aprendiendo a decir “no” de la mejor manera cuando es lo correcto.



Estrategias de protección familiar

Aquí hay algunas estrategias de protección familiar. No están en ningún orden particular. Esto no pretende ser una lista de comprobación de la familia perfecta, pero las familias fuertes acostumbran a usar algunas de estas estrategias.

Pretenden daros algunos puntos de partida para pensar en fortalezas que tu familia tiene o que os gustaría que tuviese. Marcad las fortalezas que tenga vuestra familia con un visto, con una cruz lo que desearíais. Debéis ser realistas sobre vuestras respuestas, pero intentad ser *generosos* con los deseos.

- Tenemos encuentros familiares regularmente.
- Comemos juntos como una familia como mínimo una vez a la semana.
- Pasamos algo de Nuestro tiempo libre juntos como familia haciendo cosas que nos gustan
- Vamos a actividades escolares como juegos o actuaciones como una familia.
- Animamos y apoyamos el trabajo de la escuela con
- Mantenemos costumbres familiares y tradiciones como
-
- Dividimos las tareas de la casa entre los miembros.
- Nos mantenemos en contacto sobre dónde y cuándo están los miembros de la familia.
- Tenemos reglas para cada hijo sobre la hora de volver a casa.
- Hablamos sobre sueños y metas propias y de nuestros hijos y nuestra familia.
- Nos mantenemos en contacto con parientes que no son de nuestro círculo inmediato.
- Hablamos sobre nuestras pautas relacionadas con la escuela, el alcohol, el tabaco y las drogas.
- Celebramos los esfuerzos de nuestra familia y de todos sus miembros.



Sesión 8

Alcohol, drogas y familia: factores de riesgo

Resumen

En esta sesión se pretende enseñar a los padres cómo prevenir los problemas de comportamiento asociados al uso de alcohol y otras drogas por sus hijos.

Los conceptos que se trabajan en esta sesión son:

Vulnerabilidad o alto riesgo, basándose, entre otros conceptos, en la imitación que el niño hace del comportamiento de sus padres (ingesta de sustancias...) y de la manera en que sus propios problemas pueden haber repercutido en sus hijos (ausencias, mal humor, etc.).

La **influencia de los padres** en sus hijos (tanto en el aspecto genético como en su forma de ser, el ambiente y las oportunidades de las que han podido disponer en su entorno).

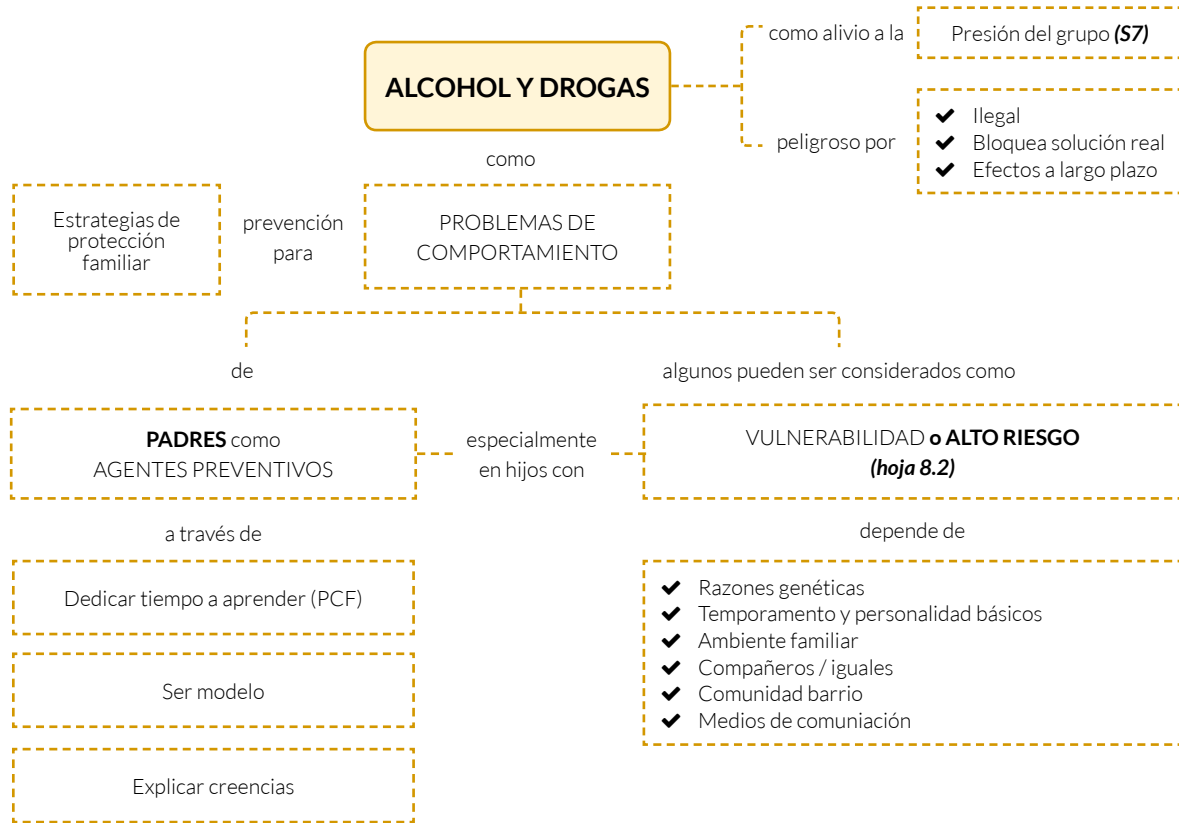
La **identificación de las conductas** que incrementan el riesgo de usar drogas y alcohol y su función en la prevención de las mismas.

Para los padres se trata de recalcar la importancia de dar ejemplo con su propia conducta y que esta sea responsable en relación con el uso de alcohol y otras drogas, y también establecer una adecuada comunicación orientada a resolver conflictos.

Meta global

Que los padres ayuden a sus hijos en la prevención del consumo de alcohol y otras drogas, identificando los factores de riesgo y actuando de modelo con su conducta.

Nota importante para los formadores: Esta sesión es apropiada para usar con cualquier familia, independientemente de que los padres hayan o no hayan tenido problemas con las drogas o el alcohol. A muchos padres les cuesta creer que su propia actitud respecto de las drogas y el alcohol influya en sus hijos. Incluso los padres que han aceptado que tienen un problema con las drogas o el alcohol pueden no querer aceptar que sus hijos tengan un mayor riesgo frente al alcohol y las drogas. Los líderes de grupo deben estar preparados para tratar este tema, que despierta sensibilidades, y estar preparados para adaptar esta sesión dependiendo de cómo responda el grupo frente a una sesión en la que decimos que sus hijos imitan su propio comportamiento y lo mucho que sus propios problemas influyen a sus hijos.



Objetivos	Actividades	⌚	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min	Hoja 7.1	- Guía de los padres y de las madres.
2. Que los padres aprendan a prevenir los problemas de comportamiento relacionados con el uso de drogas	Introducción de los padres como agentes preventivos de los problemas de comportamiento de sus hijos	5 min		
3. Que los padres aprendan a reconocer si sus hijos se parecen a ellos	Discusión sobre la influencia de los padres en sus hijos	15 min	Hoja 8.1	
4. Que los padres reflexionen acerca de los múltiples factores que influyen en sus hijos	¿Qué factores influyen en la forma de ser de los adolescentes?	10 min		
5. Que los padres aprendan a reconocer si sus hijos son vulnerables	Adolescentes vulnerables o de alto riesgo	10 min		
6. Que los padres aprendan a reconocer si sus hijos son de alto riesgo	¿Cuáles son los factores de riesgo en los adolescentes?	5 min	Hoja 8.2 Hoja 8.3	
7. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 8.4	
Duración total de la sesión		60 min		

Sesión 8

Alcohol, drogas y familia, factores de riesgo

1. Repaso de la práctica para casa

⌚ 5 minutos



Debate de la hoja 7.1 y repaso de cómo les fue la práctica realizada en casa.

2. Introducción de los padres como agentes preventivos de los problemas de comportamiento de sus hijos

⌚ 5 minutos



Exposición

Decid a los padres algo como: Hoy vamos a hablar acerca de cómo vosotros, como padres, podéis ayudar a prevenir los problemas de comportamiento, incluyendo el consumo de drogas y alcohol, de vuestros hijos. Sabemos que queréis ayudar a que vuestros hijos se comporten mejor, y por eso venís a estas sesiones. No hay muchos padres dispuestos a dedicar tiempo para aprender formas de ayudar a sus hijos. Es probable que vosotros hagáis un esfuerzo para ser mejores padres, sin embargo, algunos chicos tienen más probabilidad de presentar problemas por razones ajenas a si somos buenos padres. Algunos niños han nacido con un temperamento irritable, ansioso y agresivo. Si tu hijo es así, necesitas ser un *súper padre* y precisas mucha ayuda de tus amigos, familia, del colegio, de los trabajadores sociales y de otros para educar a tu hijo, porque es *difícil*. A esos chicos se les llama *de alto riesgo* o *chicos vulnerables*. Nosotros vamos a discutir en qué se parecen y en qué se diferencian los *chicos de alto riesgo* de los que no lo son.

Tanto los adolescentes como los adultos sentimos presión en muchas situaciones y circunstancias. Los adolescentes, como los adultos, corren el riesgo de encontrar alivio o una vía de escape en el alcohol y las drogas, legales o ilegales. Para los adolescentes, el consumo de alcohol y drogas es especialmente peligroso: es ilegal, bloquea la solución real a los problemas y puede tener mayores efectos a largo plazo ya que sus cerebros todavía se están desarrollando.

3. Discusión sobre la influencia de los padres en sus hijos

🕒 15 minutos



Pedid al grupo que responda a la siguiente pregunta: “¿En qué aspectos de su forma de ser (personalidad) se os parecen vuestros hijos? ¿Hacen las mismas cosas que vosotros? ¿En qué aspectos positivos y negativos se parecen?”.



Escuchad las ideas y escribidlas en la pizarra. Luego haced que se reúnan en grupos de dos o tres personas. Deben cumplimentar la hoja 8.1 individualmente y discutir los resultados con las personas de su grupo. Pedidles también que piensen en qué aspectos, a su vez, destacarían de cómo son como padres, que piensen en las características que se han transmitido de los abuelos a ellos y hacia sus hijos.

Podéis dibujar un esquema en la pizarra (tipo genograma o similar) en el que se incluyan las características más significativas de las familias participantes, que han pasado de generación en generación (los padres pueden hacerlo en la hoja 8.1).

4. ¿Qué factores influyen en la forma de ser de los niños?

🕒 10 minutos



- ✓ Pedid al grupo que responda a la siguiente pregunta: “¿Por qué pensáis que vuestros hijos se os parecen o no? ¿Qué les hace ser como son?”.

- ✓ Enumerad las respuestas del grupo en la pizarra.
- ✓ Intentad ordenar las respuestas por categorías:



1. Razones genéticas (Dios los hizo de esa manera, genes, herencia, etc.).
2. Temperamento y personalidad básicas (nacieron diferentes, siempre han sido de esa forma).
3. Ambiente familiar (pobreza, falta de oportunidades, malas experiencias familiares: abuso, abandono, conflicto con hermanos, hermanas y padre o madre, etc.).
4. Los compañeros (los amigos pueden ser un problema, consumen drogas y se meten en conflictos; o por otras razones).
5. El pueblo, el barrio, la comunidad y la escuela (impacto de los profesores, comunidad, barrios conflictivos, no se les trata bien en el colegio, discriminación, etc.).
6. Influencia de los medios (música, películas, televisión, revistas, anuncios, etc.).

Si no han mencionado los seis factores principales, tratad de que lo hagan poniendo ejemplos.

Reforzad al grupo por su capacidad para compartir y por sus buenas ideas sobre por qué sus hijos se comportan como lo hacen.

5. Adolescentes vulnerables o de alto riesgo

🕒 10 minutos



Exposición

Decid algo como: Algunos adolescentes tienen más probabilidades que otros de desarrollar problemas como delincuencia, consumo de alcohol

y otras drogas, embarazo juvenil, problemas en el colegio o de otra índole. Los hijos son diferentes desde que nacen. Es importante recalcar las diferencias individuales. Algunos son muy abiertos, fuertes, inteligentes, respetuosos y generalmente responsables y les van bien las cosas en la vida. Hay otros adolescentes que son menos afortunados. Pueden nacer con problemas físicos o mentales. También pueden nacer más débiles física o mentalmente. Estos son los adolescentes vulnerables o de alto riesgo, o con problemas en el desarrollo. Esos adolescentes han nacido con miedo y ansiedad, tristeza, timidez, agresividad y mal humor. Algunos desarrollan problemas de hiperactividad u otros trastornos de conducta (mentiras, desobediencia...).

Los investigadores saben que los adolescentes que presentan esos problemas pueden crecer y llegar a ser adultos responsables si se les ofrece una ayuda **extra** tanto por parte de los especialistas como de la familia, del colegio y de su entorno. En otras palabras, necesitan nuestra ayuda. Los padres pueden ayudar a los hijos de alto riesgo aprendiendo nuevas habilidades, como las que estamos aprendiendo. El adolescente *difícil* necesita más tiempo y atención de los adultos que lo rodean. Estáis haciendo lo correcto al aprender nuevas formas de jugar y de estar con vuestros hijos, de comunicaros, de aprender cómo supervisarles y disciplinarles. Esto no será siempre suficiente y deberéis recurrir a la ayuda de otros adultos de vuestra familia, barrio, asociaciones, colegio o comunidad. Si a vuestros hijos se les da ayuda especial y atención, aprenderán a ser sociables y a obtener un mejor rendimiento académico, que les ayudará a lograr éxito en la vida.

6. ¿Cuáles son los factores de riesgo en los adolescentes?

⌚ 5 minutos



Exposición

¿Cuáles son los factores de riesgo asociados al consumo de alcohol y otras drogas en los adolescentes?

Decid algo como: Cuanto más precoz sea el niño en sus primeras experiencias con el alcohol, el tabaco y otras drogas, más probable es que desarrolle dependencias en años posteriores. Pospone la edad de inicio de experimentación o tomar drogas favorece el crecimiento personal e intelectual y les ayuda resistir la presión para consumir. ¿Qué sitúa a los niños en riesgo de consumir alcohol y otras drogas? Veámoslo en la hoja 8.2.



Pedid al grupo que discuta las cinco razones que da la gente joven cuando toma alcohol, tabaco y drogas, que se exponen en la hoja 8.3, y cómo los padres pueden ayudar a sus hijos en estas áreas.

7. Práctica para casa

⌚ 5 minutos



Para ayudar a los miembros del grupo a conocer si sus hijos están en situación de alto riesgo que les pueda conducir a tener problemas como delincuencia o abuso de drogas, pedidles que cumplimenten el *cuestionario de riesgo para tu hijo* en la hoja 8.4, para estar preparados y poder debatir con el grupo en la siguiente sesión.



Imitando

Anotad en qué se os parecen vuestros hijos e hijas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anotad en qué os parecéis a vuestro padre o madre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Anotad en qué se parecen vuestros hijos e hijas a vuestros padres

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



¿Qué sitúa a los adolescentes en situación de alto riesgo para el consumo de alcohol y otras drogas?

Comportamientos y características personales

- ✓ Baja autoestima
- ✓ Conductas de alto riesgo
- ✓ Sentimientos de alienación o rebeldía
- ✓ Depresión, problemas de salud mental
- ✓ Ansiedad y carácter cambiante
- ✓ Escasas habilidades para afrontar las dificultades

Factores familiares

- ✓ Ambiente familiar caótico
- ✓ El consumo de drogas por parte de los padres
- ✓ La negligencia y el maltrato
- ✓ La ineficacia de las habilidades de los padres y la falta de cuidado
- ✓ Falta, exceso o disciplina inconsistente
- ✓ Una pobre comunicación familiar

Otros factores

- ✓ Presión del grupo de amigos
- ✓ Mal rendimiento en la escuela
- ✓ Conductas delictivas
- ✓ Menos implicación en la escuela



Cinco razones de por qué los adolescentes consumen tabaco, alcohol y otras drogas

1. Para sentirse mayores.
2. Para encajar y pertenecer a un grupo.
3. Para relajarse y sentirse bien.
4. Para tomar riesgos y ser rebelde.
5. Para satisfacer su curiosidad.

Los adolescentes son menos propensos a consumir alcohol, tabaco y drogas si los padres:

1. No consumen alcohol o drogas o beben con moderación y responsabilidad.
2. No usan el alcohol y las drogas para resolver problemas o aliviar el estrés.
3. Animan a actividades que construyen una imagen positiva y fuerte de uno mismo.
4. Promueven actividades positivas como alternativas al consumo de las drogas y el alcohol.
5. Son sensibles a lo que los adolescentes sienten, pero establecen límites apropiados.
6. Les dan estructura, disciplina y consistencia.
7. Desarrollan comunicación familiar abierta.
8. Ayudan al adolescente a que sepa establecer metas, tomar decisiones y resolver conflictos.



Cuestionario de riesgo para vuestro hijo

¿Cuál es el riesgo de que vuestro hijo o hija consuma drogas? Complimentad este cuestionario del riesgo para averiguarlo. Distintos niños de la misma familia pueden tener un riesgo distinto en relación con el consumo de drogas, de tal manera que tenéis que completar el cuestionario para cada uno de vuestros hijos. Poned las iniciales de cada hijo en la columna del lado izquierdo y marcad las columnas apropiadas para cada factor de riesgo que sea pertinente.

- _____ ① Historia familiar de alcoholismo. Si el padre biológico o el abuelo son alcohólicos, escribid un punto para este adolescente.
- _____ ② Problemas de conducta precoces. Añadid un punto para aquellos adolescentes que han sido agresivos y difíciles de controlar cuando tenían cinco, seis o siete años.
- ③ Tendencias familiares. Escribid un punto por cada una de las siguientes cosas que suceden en vuestra familia:
- _____ Vuestros hijos adolescentes no comparten sus pensamientos y sentimientos de manera regular por lo menos con uno de los miembros de vuestra familia.
- _____ Rara vez le dejáis saber con antelación a vuestro hijo el tipo de conducta que esperáis de él.
- _____ Normalmente no seguís la pista sobre dónde se encuentra vuestro hijo/a, qué tipo de cosas está haciendo y quiénes son sus amistades.
- _____ Rara vez elogiáis a vuestro hijo por hacer bien las cosas.
- _____ Si vuestro hijo rompe las reglas de la familia, vosotros no sois conscientes ni mantenéis el control al imponer castigos.

-
- _____ ④ Consumo de drogas en vuestra familia. Añadid un punto si algún miembro de la familia consume drogas ilegales cerca de los adolescentes. Si se bebe mucho alcohol para divertirse en el hogar, o si los adultos que viven en casa involucran a los hijos adolescentes en la bebida o el consumo de drogas, como, por ejemplo, pidiendo al hijo que vaya a buscar una cerveza o un cigarrillo.
- _____ ⑤ Bajo rendimiento escolar. Poned un punto si vuestro hijo tuvo problemas de rendimiento en la escuela cuando tenía 9, 10 u 11 años.
- _____ ⑥ Falta de interés por la escuela. Añadid un punto para aquellos hijos adolescentes a quienes no les gusta la escuela para nada y que no asisten regularmente.
- _____ ⑦ Alejamiento de la familia y la sociedad. Si vuestro hijo/a ha comenzado a alejarse de la familia y actúa de una manera escéptica acerca de su participación en los asuntos familiares o actividades escolares, añadid otro punto.
- _____ ⑧ Conducta delincuente o mala conducta en la escuela. Añadid un punto si vuestro hijo está involucrado en conductas delincuentes o ha sido expulsado de la escuela por su mala conducta.
- _____ ⑨ Amistades que consumen drogas. Añadid otro punto si los amigos cercanos de vuestro hijo consumen alcohol o drogas.
- _____ ⑩ Actitudes favorables al consumo de drogas. Añadid un punto si vuestro hijo expresa que está bien que los y las adolescentes consuman alcohol u otras drogas.
- _____ ⑪ Consumo inicial precoz. Si vuestro hijo o hija ha empezado a consumir alcohol, marihuana u otras drogas ilegales antes de los quince años, añadid tantos puntos como resulten del siguiente cálculo: restad de 15 la edad que tenía el hijo/a cuando inició su consumo y añadid los puntos que obtengáis como resultado.

Después de haber comprobado las columnas, sumad el total de puntos para cada hijo/a. Cuanto más alto sea el número, mayor será el riesgo de que haya problemas con el alcohol o las drogas. Pero recordad, este no es un test científico de vuestra familia. Solamente existen probabilidades. **La presencia de varios riesgos no condena a vuestros hijos a que consuman drogas en el futuro, ni tampoco un resultado bajo indica que no habrá problemas.** Este cuestionario de riesgo tiene como intención alertaros para que prestéis atención a esos factores y para que hagáis un esfuerzo extra para cambiar las tendencias cuando sea necesario.



Sesión 9

Resolver problemas y dar instrucciones

Resumen


En esta sesión los padres aprenderán cómo resolver problemas que puedan plantearse en sus familias y cómo orientar la conducta de sus hijos haciendo peticiones y dando instrucciones de una manera adecuada. Discutirán y practicarán los siete pasos de la resolución de problemas. Igualmente, analizarán las características de las instrucciones y peticiones que resultan eficaces.

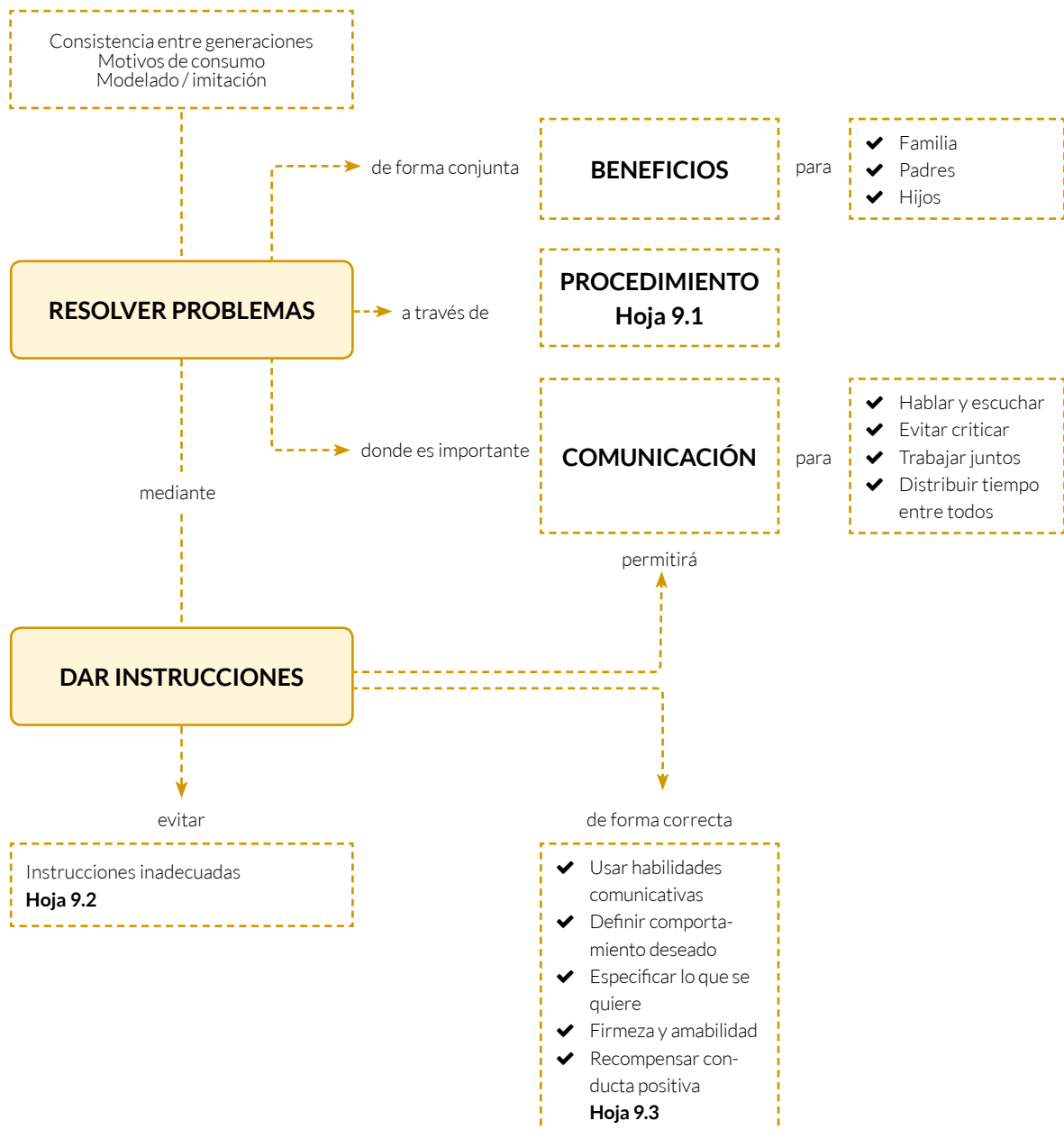
Es muy importante que el formador tenga en cuenta que la ejecución de esas habilidades requiere que se utilicen otras que se han adquirido en sesiones anteriores. La resolución de

problemas mutuos supone utilizar habilidades de comunicación que faciliten el proceso. Para aumentar la probabilidad de que los chicos sigan las instrucciones que reciben de sus padres, además de que sean claras, es necesario que se les recompense por ello. Los padres deben utilizar recompensas e ignorar las conductas negativas. Además, tendrán más éxito si tratan de ayudar a sus hijos a seguir sus instrucciones.

Meta global

Mejorar las habilidades de los padres para resolver problemas.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min	Hoja 8.4	<ul style="list-style-type: none"> - Guía de los padres y de las madres. - Hojas de 9.1 a 9.4 de la <i>Guía de los padres y de las madres</i>. - Reproductor de DVD. - Opcionalmente se puede consultar el DVD <i>¿Cómo dar instrucciones?</i> del Material audiovisual de apoyo a las sesiones del Programa de Competencia Parental 6-12. - Hojas en blanco. - Bolígrafos.
2. Mejorar las habilidades de identificación y de resolución de problemas	Resolver problemas	5 min	Hoja 9.1	
3. Mejorar la habilidad para dar instrucciones y hacer peticiones a los hijos para que realicen conductas específicas	Dar instrucciones	25 min 20 min	Hoja 9.2 Hoja 9.3	
4. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 9.1 Hoja 9.4	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 9

Resolver problemas y dar instrucciones

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



Debatid los resultados obtenidos en el *cuestionario de riesgo para vuestro hijo* (hoja 8.4).

Los temas para la discusión son:

1. Consistencia en las características familiares entre las tres generaciones.
2. Razones por las que estas características han pasado de generación en generación.
3. La importancia del modelado y la imitación en el desarrollo de los adolescentes.

2. Resolver problemas

🕒 20 minutos



a. Exposición

Hablad sobre la resolución conjunta de problemas.

Decid algo como: Resolver problemas no es estrictamente una habilidad parental, pero es muy útil tanto para los padres como para los adolescentes. Dar soluciones en familia permite a los miembros familiares dar su opinión sobre cuál es el problema y cuál es la mejor solución. Recordad, ser escuchado normalmente es tan importante como que acepten tu propuesta. Por supuesto, que los adolescentes puedan dar su opinión no significa que se deba aceptar automáticamente su propuesta. Los padres deben escoger qué decisiones deben tomar ellos y cuáles pueden compartir con sus hijos.

Resolver problemas es útil para los padres cuando deciden cómo responder a las acciones y al comportamiento de su hijo, sean buenas o malas. Este proceso es también útil con los problemas que no tienen nada que ver con los adolescentes, pero requieren decisiones delicadas. Las parejas lo pueden usar para explorar y resolver sus diferencias.

También es útil enseñar a vuestros hijos cómo resolver problemas. Pueden sentir que tienen más control sobre sus conductas y se portarán mejor porque pueden resolver problemas o anticipar las posibles consecuencias si se portan mal.



b. Practicar la resolución de problemas

El proceso exacto que vais a practicar está en la hoja 9.1. Veamos esta hoja para que podáis practicar la resolución de problemas en vuestro grupo.

Ejercicio en grupo

Solucionad un problema en el que esté implicado un hijo de alguien del grupo.

Trabajad todos los pasos de resolución de problemas.

Nota al formador: si se considera más adecuado, puede cada grupo de familias trabajar la hoja 9.1 en pequeño grupo.

**c. Comunicación**

Cuando soluciones un problema con un miembro de tu familia, recuerda:

1. Utiliza habilidades de comunicación para escucharos el uno al otro.
2. Evita criticar las sugerencias de otros.
3. Trabajad juntos, eso es, dar y recibir.
4. Tiempo igual para todos para decir lo que se quiere.

3. Dar instrucciones

🕒 25 minutos

**a. Explicad cómo hacer una petición o dar instrucciones**

✍ Hoja 9.2.

Discutid los tipos de instrucciones inadecuadas

✍ Hoja 9.3.

Repasad dar instrucciones y hacer peticiones

Opcionalmente, y para trabajar estos contenidos, se pueden utilizar las escenas del DVD “¿Cómo dar instrucciones?” del Material audiovisual de apoyo a las sesiones del Programa de Competencia Parental 6-12.

**b. Debatid sobre qué hacer si tus hijos no siguen tus instrucciones**

La parte más importante de la sesión de hoy es vuestra habilidad para dar instrucciones claras a vuestros hijos. Este es el primer paso para aumentar vuestras posibilidades de que se comporten como les pedisteis.

Tratad de ignorar los malos comportamientos y de recompensar los buenos.

Tratad de ayudar a vuestros hijos por medio de indicaciones que les sirvan de ayuda. Las señales físicas son muy útiles (por ejemplo, camina con tu hijo hacia el objeto o cosa que le pediste).

Hablaremos en profundidad acerca de qué hacer si vuestro hijo no sigue vuestras instrucciones.

Al usar estos métodos, no olvidéis las habilidades que ya habéis aprendido en el programa.

4. Práctica para casa

🕒 10 minutos



Pedid a todos que completen la hoja de trabajo para resolver problemas, hoja 9.1, para practicar el contenido de esta sesión con algún problema surgido durante la semana. Puede ser un problema que involucre a alguno de sus hijos o ser un problema personal. Pedid a todos que practiquen dar instrucciones mediante el uso de peticiones sobre las que hayan reflexionado. Deberán anotar esto en el registro de peticiones, hoja 9.4, y estar preparados para discutirlo la próxima semana.

- ✓ Pedid a las familias que usen el sistema de recompensas que hayan acordado por el comportamiento de sus adolescentes.
- ✓ Pedid a los padres que empiecen a pensar sobre cómo quieren que sea su celebración de graduación.



Hoja de trabajo para resolver problemas

① ¿Cuál es el problema? (intenta ser lo más conciso posible)

.....

② ¿Cómo te gustaría a ti (y a los demás) que fueran las cosas?

.....

③ Buscando soluciones posibles. Se deberá apuntar cada idea.

Idea 1: Idea 2:

Idea 3: Idea 4:

④ Evalúa las posibles soluciones (¿Qué pasaría si hiciéramos...?

¿Es esta la manera como nos gustaría que fueran las cosas?).

.....

⑤ Decide la mejor solución, revisa los costes, los resultados y los intereses de la familia.

.....

⑥ ¡¡¡HAZLO!!!! ¿Cuánto tiempo seguirás intentándolo?

.....

⑦ Evalúa - ¿Funcionó? Si no, decide otra solución. Yo hice

.....

¡¡¡BUEN TRABAJO!!!



Tipos de instrucciones inadecuadas

- ① **Instrucciones en cadena** “Recoge los CD, cuelga tu ropa, saca la basura y ayuda a tu hermana con los deberes.” No pidas demasiadas cosas a la vez.
- ② **Instrucciones vagas.** “Ten cuidado”, “Sé bueno”, “Compórtate”. No son claras ni específicas.
- ③ **Instrucciones pregunta.** “¿Podrías recoger tus revistas?” Di en lugar de eso “Quiero que...” o “Por favor....”.
- ④ **“Instrucciones de “vamos a...”** “Vamos a lavar el coche”, a no ser que realmente esperéis hacerlo los dos juntos. Di “Quiero que...” o “Por favor...”
- ⑤ **Instrucciones seguidas por una razón u otro tipo de explicación:** “Por favor, guarda tu ropa, vamos a tener invitados esta noche y tu cuarto es un lío”. Está bien dar alguna explicación antes de dar la instrucción, pero hacerlo después de la instrucción distrae a tu hijo/a.

¡Recordad!

¡Recompensad la buena conducta!



Dar instrucciones y hacer peticiones

Los padres que tengan adolescentes que no siguen instrucciones pueden tener mejores resultados si dan instrucciones más claras. Aquí hay algunas pautas:

- ① **Atrae la atención de tu hijo.** Asegúrate de que te oye; acercándote más; mirándolo y llamándolo por su nombre.
- ② **Explica exactamente lo que quieres que haga.** Explica lo que debe hacer, cómo quieres que lo haga y cuándo quieres que termine.
- ③ **Sé específico.** No des explicaciones largas sobre por qué quieres que haga las cosas. Una explicación corta está bien, si la das antes de la instrucción.
- ④ **Sé firme, pero di las cosas con amabilidad.**
- ⑤ **Habla con tu hijo, pero no preguntes.** Preguntar es dejar que diga “no”.
- ⑥ **Sigue adelante.** Premia la buena conducta que quieres incrementar. Ignora (por ahora) la mala conducta que quieres disminuir.

Ejemplo: “Roberto, tu cuarto necesita una limpieza. Por favor, haz tu cama y recoge la ropa sucia antes de comer”. “¡Buen trabajo Roberto! Tu cama está bien hecha y has recogido toda tu ropa. ¡Muchas gracias!”



Registro de peticiones

Instrucción del padre/madre	Conducta del hijo/a	Señal del padre	Conducta del hijo
(Escribe lo que tú dijiste)	(Escribe lo que hizo tu hijo/a)	(Escribe lo que tú dijiste)	(Escribe lo que hizo tu hijo)
①			
②			
③			
④			
⑤			

¿Qué dificultades has tenido cuando has hecho una petición o has dado una instrucción?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Sesión 10


Relaciones, amor y sexualidad

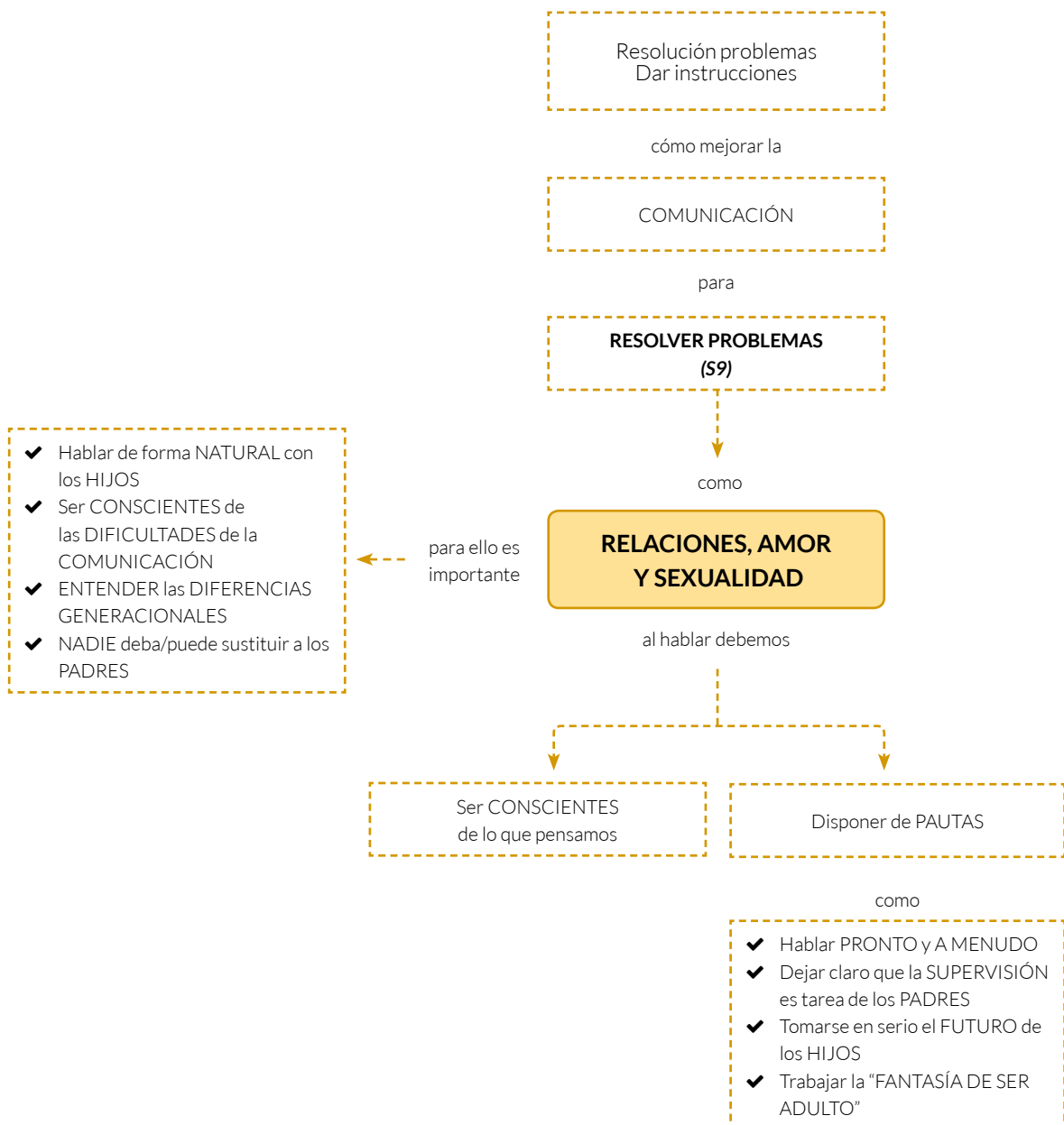
Resumen

En esta sesión se trabajará, con los padres, la comunicación con sus hijos sobre el tema de la sexualidad, el amor y las relaciones.

Metaglobal

Hablar de sexualidad y facilitar la comunicación con los hijos.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	5 min	Hoja 9.1 Hoja 9.4	- Guía de los padres y de las madres.
2. Mejorar la comunicación con los hijos sobre la sexualidad	Comunicación y sexualidad	30 min		
	Práctica de comunicación y sexualidad	20 min		
3. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 10.1	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 10

Relaciones,
amor y
sexualidad1. Repaso de la
práctica para casa

⌚ 5 minutos

✎ Hoja 9.1

✎ Hoja 9.4



Debatid los resultados de la hoja de trabajo para resolver problemas 9.1, con un problema que tuvieran con su hijo durante la semana anterior. Debatid también el resultado de la práctica de dar instrucciones (hoja 9.4).

2. Comunicación
y sexualidad

⌚ 30 minutos



Explicad que en la sesión se va a hablar sobre cómo mejorar la comunicación con los hijos para abordar temas importantes como la sexualidad y el afecto.

- ✓ Preguntad a los padres: ¿Cuáles creéis que son nuestras necesidades más urgentes?
- ✓ Apuntad las respuestas en una pizarra o similar. Las primeras cinco respuestas deberían ser: aire, calor, agua, comida y luz.
- ✓ Comentad que estas necesidades son urgentes porque nuestra supervivencia individual depende de ellas.
- ✓ Debatid con los padres ¿por qué creen que la actividad sexual puede parecer tan urgente.

Decid algo como: Nuestra supervivencia como especie depende de la urgencia que sentimos por la actividad sexual. Pero es exactamente por su poder y urgencia que todas las culturas del mundo han establecido límites y restricciones a dicha actividad. Una de las mayores responsabilidades como padres es hablar con vuestro hijo sobre los valores y las actitudes vinculados con las relaciones, el amor y la sexualidad.



Exposición

a. La importancia de hablar con
nuestros adolescentes

⌚ 10 minutos

Decid algo como: Cuando los padres hablan a menudo con sus hijos, los valores, costumbres y actitudes familiares se transmiten de una manera fácil y natural. Hablar regularmente con los hijos

en términos apropiados para su edad disminuye la necesidad de mantener *la charla* sobre sexualidad. “*La charla*” normalmente es incómoda, incompleta y nunca se repite. Hablar con vuestros hijos también significa escuchar. Escuchar de forma atenta cuando vuestros hijos hablan implica que ellos también estarán más dispuestos a escucharos. Empezar pronto es más fácil, pero ahora es siempre el mejor momento de empezar.

Hablar a menudo sobre sexualidad con vuestro adolescente genera ventajas:

- ✓ Mejora la habilidad de vuestro hijo para hablar y escuchar.
- ✓ Proporciona mayor seguridad y autoestima: porque vosotros lo valoráis.
- ✓ Facilita mayor apertura a dejarse ayudar en momentos depresivos o de estrés.
- ✓ Disminuye comportamientos de riesgo, incluyendo actividad sexual, drogas y violencia.
- ✓ Normaliza y estimula la comunicación entre padres e hijos.

b. Dificultades en la comunicación con adolescentes

🕒 5 minutos

Decid algo como: Los adolescentes están probablemente más centrados en el sexo de lo que nunca lo estarán en su vida; hay infinidad de cosas que quieren saber.

Los estudios sobre adolescentes muestran que consideran a sus padres como las personas más fiables para obtener respuestas sobre sexualidad. Sin embargo, padres e hijos se sienten extraños e incómodos hablando sobre sexo. Solo cuando los adolescentes están en mayor riesgo de enfermedades o embarazos no deseados u otros problemas irreparables, las charlas se hacen más difíciles.

Preguntad a los padres: ¿Ha sido esta vuestra experiencia? ¿Hablar con vuestros hijos se ha hecho más difícil a medida que se convierten en adolescentes? ¿Por qué?

Anotad las respuestas en la pizarra o similar.

c. Entender las diferencias generacionales

🕒 10 minutos

Decid algo como: Seguidamente revisaremos algunos aspectos relativos a las diferencias generacionales con vuestros hijos que os ayudarán a mejorar la comunicación con ellos:

1. Centrarse en los iguales

En parte, crecer es aprender a relacionarse con los amigos como uno mismo, y no como el hijo o hija de alguien. Los adolescentes se juntan y crean su propia cultura, separada de los padres por el lenguaje que usan, la música que les gusta, la ropa y los peinados. Padres y adolescentes se ven como de otro planeta. Eso es natural y necesario, aunque no está exento de riesgos.

2. Malas experiencias hablando con los padres

Preguntad a los padres: ¿Recordáis haber intentado hablar con vuestros padres sobre algo importante y que os hicieran callar o que os tiraran por tierra lo que proponíais? Cuando pasó eso ¿os hizo sentir menos predispuestos a volver a intentarlo?

Anotad las respuestas en la pizarra o similar.

Las respuestas pueden incluir: pasé, me puse nervioso, me dieron consejos impracticables, lo tomaron como “cosas de la edad”, se rieron, me ignoraron, me juzgaron...

3. Los padres evitan hablar de temas difíciles

Preguntad a los padres: ¿Por qué creéis que os resulta difícil hablar sobre sexo?

Anotad las respuestas en la pizarra o similar.

Algunas razones comunes incluyen:

- ✓ “Todavía es pronto, a esa edad mi hijo no está en esta situación”
- ✓ “Mi hijo podría hacer eso, así que no quiero dar ideas”
- ✓ “Prefiero no saber qué es lo que hace mi hijo”
- ✓ “No sé qué decir, las cosas son muy diferentes ahora”

c. Nada puede o debería sustituir el lugar de los padres

🕒 5 minutos

Decid algo como: A vuestros hijos adolescentes les resulta fácil encontrar información sobre sexo. Sus amigos hablan sobre ello, los medios de comunicación dan mucha información (a menudo irreal y distorsionada), las escuelas la ofrecen, internet lo hace aún más fácil y anónimo (y a menudo peligroso). Pueden conseguir información en casi cualquier lugar. Lo que no pueden conseguir en ninguna otra parte es una posición y unos valores sobre el sexo, los de sus padres, como punto de partida de los suyos propios. Conocer la importancia y el valor del sexo en una relación de afecto y compromiso, y su relación con el amor no es algo que se pueda buscar. Es por ello que el objetivo de esta sesión es prepararos para hablar a vuestros adolescentes sobre las relaciones, el amor y la sexualidad, no para deciros que debéis decir.

3. Práctica de comunicación y sexualidad

🕒 20 minutos



Exposición

a. Ser consciente de lo que piensas

Decid algo como: Pensad en vuestras actitudes y creencias sobre las relaciones, el amor y la sexualidad. ¿Han cambiado al haceros mayores? ¿Cómo encajan vuestras creencias actuales con vuestras creencias cuando erais adolescentes? Hablad con vuestra pareja u otra pareja de vuestras expectativas sobre vuestros adolescentes. Debéis tener una

posición cuando habléis con vuestro adolescente. Decid: “Yo creo...” o “yo pienso que...”, y estad preparados para las preguntas. También debéis estar preparados para decir “no lo sé, ¿podemos hablar en otro momento, cuando haya pensado sobre ello?”. La honestidad es la clave si no lo sabéis, no intentéis mentir o fingir.

b. Algunas pautas para hablar con los hijos sobre sexualidad

Decid algo como: Para poder establecer una comunicación sólida con vuestro hijo, hay algunas pautas que podéis seguir:

- ✓ **Empezad a hablar pronto.** Si no habéis empezado todavía, empezad ahora. Si necesitáis una ayuda para introducir el tema, buscad una oportunidad en las películas, noticias o revistas. No sintáis que tenéis que *completar* el tema en una sesión. Hablar a menudo sobre la sexualidad, las relaciones y el amor hará que vuestro interés, cuidado y amor por el adolescente resulten obvios. Hablar a menudo con vuestro hijo reforzará la importancia de vuestro papel como referente en cuanto al significado y el valor de la sexualidad, no solamente la *mecánica*.
- ✓ **Dejad claro que la supervisión es tarea de los padres.** Dejad vuestras expectativas claras y controlad el tiempo, actividades y amigos de vuestros hijos tanto como podáis. Intentad conocer a la familia de los mejores amigos de vuestro hijo, así vuestros hijos sabrán que habláis entre vosotros. Esto, además, facilitará que podáis acordar normas y tengáis expectativas compartidas.
- ✓ **Tomaos en serio el futuro de vuestro hijo.** Hablad a menudo con ellos sobre el tema y animadles a que piensen sobre eso, debéis ser amables y pacientes incluso con los sueños más típicos e irreales. Tener un futuro, un sueño o una meta hace que vuestro hijo tenga algo sobre lo que sopesar las consecuencias de sus actos y preguntarse: “¿Si hago esto estaré más cerca o más lejos de conseguir mi objetivo?”.

Si no se tienen planes o expectativas sobre el futuro, ¿qué importan las consecuencias?

- ✓ **La actividad sexual como fantasía de adultez.** La actividad sexual e incluso convertirse en padres puede parecer una alternativa al fracaso escolar y al lento proceso de hacerse mayor. Para cuando se empieza a aclarar que la fantasía no tiene nada que ver con la realidad, muchas veces es demasiado tarde para enmendar lo que se ha hecho.
- ✓ Los embarazos adolescentes parten vidas y proyectos personales y dificultan la vida de los hijos nacidos de madres adolescentes, que los sitúan en un alto riesgo de vulnerabilidad en casi todos los ámbitos.

4. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Pedid a los padres que hablen con su hijo durante esta semana sobre sexualidad, amor y relaciones. Que estén preparados para que la semana siguiente expliquen al grupo cómo les fue la charla con su hijo. ¿Cómo se sintieron los padres? ¿Cómo parecía sentirse el adolescente? ¿Qué funcionó? ¿Qué no funcionó? Estas actividades de la sesión familiar serán el punto de partida para que les resulte más fácil empezar a hablar, ayudándose de la hoja 10.1.



Entrevista a tu padre y a tu madre

(Incluido en la *Guía de los padres* y de las madres para ayudarles a entender la práctica de los adolescentes de esta semana.)

La práctica de esta semana pretende ayudar a tus padres a recordar cuáles eran las normas y las expectativas de sus padres cuando ellos eran adolescentes. También pretende que tus padres sean más claros contigo sobre sus expectativas sobre ti y por qué.

Podéis hacer algunas de estas preguntas:

- ✓ ¿Qué normas y expectativas tenían sus padres sobre sexualidad y salir con alguien cuando ellos eran adolescentes?
- ✓ ¿Cómo se conocieron tus padres? ¿Cuántos años tenían? ¿Cuándo se casaron o formalizaron su relación?
- ✓ ¿Son las expectativas de tus padres sobre ti iguales que las expectativas de sus padres sobre ellos? Si no lo son, ¿en qué se diferencian? ¿Por qué?

Puedes terminar preguntándote a ti mismo:

- ✓ ¿Cómo me sentí preguntando a mis padres?
- ✓ ¿Cómo parecían sentirse ellos hablando de sexualidad y de las expectativas de sus padres?

Toma notas si lo necesitas. Esta hoja **no** se entregará.



Sesión 11


Poner límites I. Reconducir el mal comportamiento

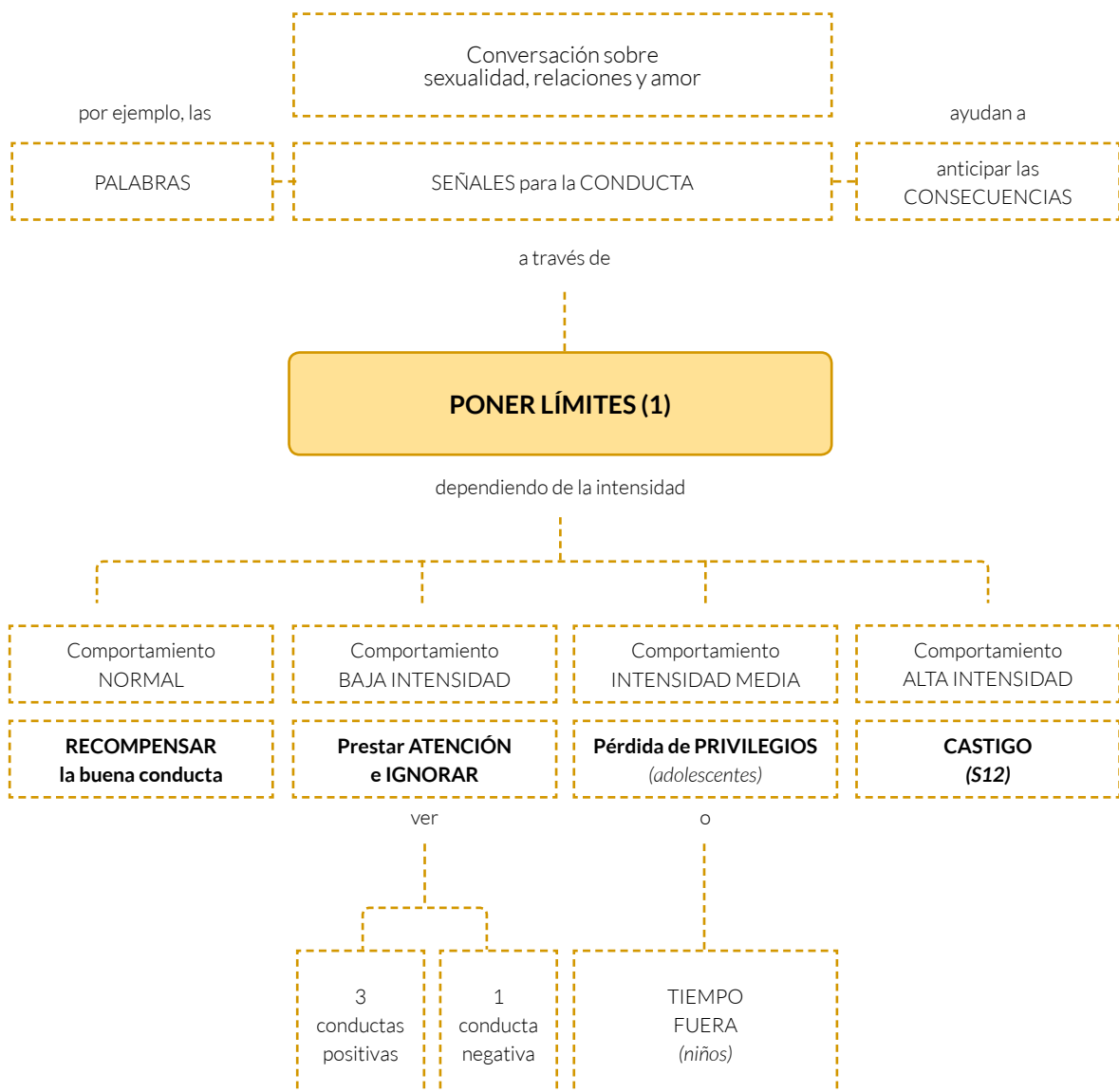
Resumen

En esta sesión se trabajará con los padres, a través de la discusión y el *role playing*, las distintas formas en las que pueden poner límites a las conductas negativas de sus hijos. Esta es una habilidad muy importante que deben adquirir, pero es fundamental que sepan cuándo y cómo hacerlo, ya que podemos correr el riesgo de que sean especialmente punitivos. Por eso, es fundamental distinguir las advertencias de las amenazas, que apliquen los métodos para establecer límites más adecuados a cada situación y que empleen los más duros cuando hayan comprobado que es necesario porque los procedimientos más leves no han sido efectivos.

Meta global

Mejorar la capacidad de los padres para poner límites.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 10.1	- Guía de los padres y de las madres.
2. Mejorar la habilidad de los padres para lograr que sus hijos sigan sus instrucciones	Señales para la conducta	10 min	Hoja 11.1	
3. Mejorar las habilidades de los padres para utilizar la atención diferencial, la reparación y la pérdida de privilegios	Poner límites	35 min	Hoja 11.4	
4. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	5 min	Hoja 11.2 Hoja 11.3	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 11

Poner límites I. Reconducir el mal compor- tamiento

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



Pedid a los padres que compartan sus experiencias en la conversación que tuvieron durante la semana sobre la sexualidad, el amor o las relaciones personales.

2. Señales para la conducta

🕒 10 minutos

✍ Hoja 11.1



Exposición

Explicad que las palabras que usamos pueden ser señales de lo que va a pasar después. Dar a los hijos una *señal de atención* les ayudará a saber lo que va a pasar si eligen no seguir esas instrucciones. Dar instrucciones de la siguiente manera hace más probable que las sigan:

- ✓ La primera instrucción empieza con “por favor”: “Miguel, por favor...”.
- ✓ La segunda instrucción, el aviso, empieza con “tienes que”: “Miguel, tienes que...”.

3. Poner límites

🕒 35 minutos



a. Conversación sobre poner límites

Explicad que hoy vamos a hablar sobre tres de las cuatro maneras diferentes mediante las que podemos ayudar a sus hijos a volver a portarse bien cuando se han portado mal. Estas maneras se llaman *límites*.

Decid algo como: **Hoy hablaremos acerca de tres de las cuatro maneras, desde la menos severa hasta la más severa, de ayudar a vuestros hijos a parar el mal comportamiento. Intentad siempre utilizar primero la forma menos severa; y luego, si eso no funciona, intentad utilizar la siguiente manera.** En esta sesión hablaremos de poner límites, la próxima semana hablaremos de los castigos.

Opcionalmente, y para modelar la utilización de la mayoría de los procedimientos para poner límites, pueden servir de ayuda las escenas del DVD *¿Cómo poner límites?*

Explicad y practicad las técnicas de poner límites con la ayuda de las hojas 11.1 a 11.2.



b. Cuatro formas de poner límites

1. Prestar atención e ignorar:

recompensa lo bueno, ignora lo malo

🕒 5 minutos

Prestar atención e ignorar es la primera forma para promover el buen comportamiento y limitar o parar el mal comportamiento. Ya hemos tratado este método en la sesión 3.

Decid algo como: Recordad que en la sesión 3 explicamos cómo recompensar el comportamiento que os gusta e ignorar, cuando es posible, el comportamiento que no os gusta. Los adolescentes de todas las edades se dan cuenta y valoran vuestros halagos y reconocimiento por el buen comportamiento. Lo que funciona es el contraste entre ser ignorado cuando las acciones del adolescente no merecen ser premiadas y ser recompensado y reconocido cuando lo merecen.

Por supuesto, hay muchos comportamientos que los padres no deben ignorar, comportamientos peligrosos para el adolescente o para otros, falta de respeto, etc. Esta técnica funciona mejor con comportamientos que simplemente molestan o son desagradables. Pero para que ignorar funcione, los padres deben esforzarse por encontrar cosas que recompensar, especialmente las veces que el adolescente hace lo correcto en vez de hacer el comportamiento problemático, por ejemplo: colgar la chaqueta en vez de dejarla tirada por el suelo.

Preguntad a los padres: ¿Habéis utilizado ignorar y recompensar? ¿Os ha funcionado?

2. Reparación

Pon a tu hijo a arreglar o a pagar el daño causado

🕒 10 minutos

Decid algo como: Vuestros adolescentes son lo suficientemente mayores para asumir la responsabilidad de casi todos sus actos. Si rompieron o estropearon algo, decidle que lo arregle, limpie, reemplace o pague por él. Si su acción causó un problema, decidle que lo solucione. Algunos padres denominan esta respuesta a un mal comportamiento las *consecuencias naturales*. Algunas veces nos resulta algo difícil ver claro cuáles deberían ser estas *consecuencias naturales*. La clave para los padres es dejar de ir detrás de sus hijos adolescentes. Decidle a vuestro hijo que sabéis que es lo suficientemente maduro y responsable de sus acciones, y que esperáis que haga lo correcto.

Preguntad a los padres: ¿Habéis utilizado alguna vez la reparación? ¿Os ha funcionado?

Consejos sobre la reparación: Debéis estar preparados para ayudar a vuestro hijo cuando se produzcan consecuencias por acciones importantes que él no puede asumir, especialmente si admite su responsabilidad. Algunas consecuencias, especialmente los costes económicos, pueden ser demasiado elevadas para que un adolescente las resuelva solo. Pero primero preguntad a vuestro hijo qué parte de las responsabilidades cree que debería asumir, por ejemplo: “Reemplazar la bici de tu hermano después de que tú la perdieras va a costar 250 euros; ¿cuánto crees que deberías pagar tu?” Los adolescentes normalmente proponen asumir una parte mucho mayor de lo que hubieras imaginado.

3. ‘Tiempo fuera’ para adolescentes

Pérdida de privilegios

🕒 10 minutos

Decid algo como: La pérdida de privilegios es una versión del *tiempo fuera* apropiada para los adolescentes. Como el *tiempo fuera* es un tiempo determinado sin uno de los privilegios o posesiones del adolescente. “Prohibir usar el teléfono

móvil” puede ser un ejemplo de pérdida de una posesión. La pérdida de un privilegio puede ser la consecuencia de lo que el adolescente acaba de hacer o de no hacer. O puede ser una consecuencia de no asumir su responsabilidad en la reparación o aceptarla pero no hacerlo.

Preguntad a los padres: ¿Le habéis quitado privilegios a vuestro hijo alguna vez por algo que hizo? ¿Qué tipo de privilegios? ¿Durante cuánto tiempo?

Anotad los ejemplos que den los padres en una pizarra o similar.

Debatid con los padres: ¿Nos aporta esta lista alguna idea? ¿Alguno de vosotros está en desacuerdo con los privilegios que se quitaron? Algunos padres pueden sugerir cosas que otros padres consideran derechos o necesidades. Comentad que algunas familias estarán en desacuerdo y que el desacuerdo entre padres es normal también. Como líder de grupo, tratad, de no incluir sus creencias personales, a no ser que explicitéis de forma clara que es su creencia personal. Recordad a los padres que la línea entre la reparación debe ser adecuada al acto realizado para evitar el abuso.

Consejos sobre la pérdida de privilegios

a. Recordad que hay muchas cosas que hacéis por vuestro hijo que son “extras”, especialmente, llevarles a sitios que quieren ir. Es perfectamente correcto decirle “¿Sabes?, iba a cambiar mi cita en la peluquería para llevarte al centro comercial, pero después de lo que me contestaste cuando te pedí que repusieras los CD que perdiste, simplemente no lo voy a hacer”.

- ✓ Pedid a los padres que aporten ejemplos de “extras” a los que podrían decir “no”.
- ✓ Anotad en la pizarra los ejemplos de los padres.
- ✓ Preguntad: ¿Habéis visto alguna idea nueva en la lista?

Debatid sobre el tema durante unos minutos.

b. Cuando le estáis diciendo a vuestro hijo que repare o le estáis quitando un privilegio, no debéis mostrar emociones y debéis mantener vuestro tono de voz calmado. Puede que estéis enfadados, pero debéis intentar con todas vuestras fuerzas no demostrarlo. ¿Por qué? La gente responde emoción a emoción, y vuestro enfado probablemente reciba una respuesta de enfado por parte del adolescente y, probablemente, se perderá de vista el problema. Además, los chicos de cualquier edad pueden encontrar satisfacción en sacaros de vuestras casillas. Finalmente, estaréis enseñando a vuestro hijo a controlar y manejar sus sentimientos de manera responsable. No debéis preocuparos por mostrar vuestro enfado porque, por muy calmados y controlados que parezcáis, vuestros hijos sabrán que estáis enfadados.

c. La pérdida de privilegios o de uso de una posesión debe ser para un rato específico y limitado. Solo debe utilizarse con el comportamiento que el adolescente sabía o debería saber que era inadecuado.

4. Castigo

Lo veremos en la sesión 12.



c. Role playing del procedimiento elegido para poner límite

⌚ 10 minutos

Utilizad las situaciones de la hoja 11.4 para ayudar a los padres a identificar cuál sería el mejor procedimiento para poner límites con algún problema de comportamiento de sus hijos. Pueden ayudarse de las hojas 11.1 y 11.2. Realizad un **role playing** con los padres para representar cómo utilizarán el procedimiento que han elegido para poner límites. Si el tiempo lo permite, hacedlo con cada

uno de ellos.

4. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Pedid a los padres que usen la hoja 11.2 para decidir qué problema de comportamiento les gustaría cambiar y los pasos que tienen que llevar a cabo para hacerlo, escogiendo las mejores opciones para establecer límites. Ofreceos para trabajar con cualquier padre que parezca inseguro sobre cómo establecer límites. Utilizad la hoja 11.3.



Señales de buena conducta o “cómo hacer que tu hijo siga tus instrucciones”

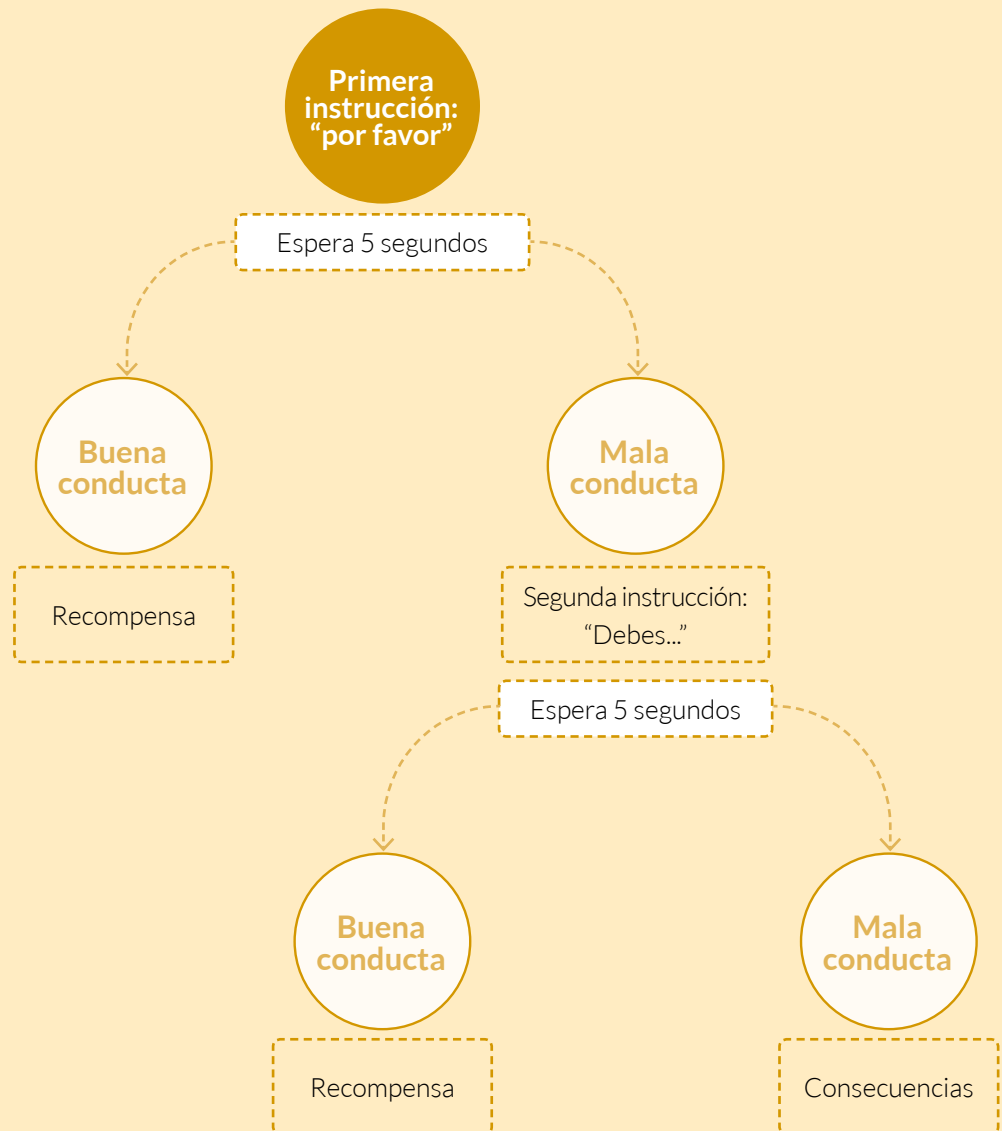
Ideas para el uso de las señales

Puedes aumentar las posibilidades de que tu hijo haga lo que le pides si le haces una advertencia. La advertencia le indica que tiene que prestar atención.

Ejemplo

Primera petición:
“David, POR FAVOR,
cierra la puerta”.

Segunda petición:
“David, DEBES cerrar
la puerta”.



Consecuencias como la reparación o la pérdida de privilegios

Y UNA COSA MÁS: Si tu hijo va a seguir tus instrucciones, normalmente empezará a hacerlo en los siguientes cinco segundos. Esta es la razón de la regla "espera 5 segundos". No uses estas señales para la buena conducta cuando quieras que haga algo más tarde o cuando no te está prestando atención. ¡Las señales para la buena conducta deben indicar a tu hijo que debe seguir tu instrucción!

¡ENSEGUIDA!



Resumiendo poner límites

Comportamiento que necesitamos cambiar

Plan: Bajo cada uno de los procedimientos para poner límites que se muestran a continuación, haz una lista de las cosas que podrías hacer para cambiar esta mala conducta. Cuando comiences tu programa de disciplina, empieza por los métodos más positivos y sigue avanzando hacia abajo de la lista hasta que consigas que la conducta cambie.

- ① **Premia la buena conducta** (a menudo es la conducta opuesta).
- ② **Atención diferencial** (ignora lo malo y premia lo bueno).
- ③ **Reparación** (pon a tu hijo a arreglar o a pagar el daño causado).
- ④ **Pérdida de privilegios** (“tiempo fuera para adolescentes”).
 - a. Pérdida del objeto que condujo al problema.
 - b. Pérdida de privilegios, si puede ser los que condujeron al problema.
 - c. Pérdida de cosas *extras* que el padre podría hacer por el hijo.

¡Buena suerte!



Plan de disciplina

Tu nombre: Comportamiento problema:

Adolescente: Comportamiento deseado:

Fecha: Meta:

Conducta del hijo	Instrucción del padre	Conducta del hijo	Señal del padre
(Escribe lo que hizo tu hijo)	(Escribe lo que tú dijiste)	(Escribe lo que hizo tu hijo)	(Escribe lo que tú dijiste)
①			
②			
③			
④			
⑤			

¿Qué dificultades has tenido cuando has intentado poner límites?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Situaciones de la vida cotidiana padre-hijo

Situación 1: Pedir dinero

El adolescente, con la chaqueta puesta y a punto de irse con sus amigos, te dice: “¿Me prestas 20 euros? Es lo que cuesta la entrada a la fiesta”.

Situación 2: Llegar tarde a casa

El adolescente llega a casa una hora y media tarde. El adolescente había llamado para decir “Llegaré un poco tarde, una media hora”. El padre y el adolescente hablarán la mañana siguiente.

Situación 3: La forma de vestir

El adolescente ha salido del cuarto listo para irse al instituto (o con los amigos) y el padre tiene muchas objeciones a que salga así vestido.

Situación 4: La música

El padre se queja del volumen y de la letra de la música que el adolescente está escuchando en su cuarto. El adolescente responde que “mi música en mi cuarto es solo asunto mío”.

Situación 5: Ropa nueva desconocida

El padre ve que el hijo se va a la escuela con una chaqueta que parece nueva, cara y completamente desconocida. El padre quiere saber de dónde la ha sacado.

Situación 6: Malas compañías

Los padres han oído que los amigos de su hijo van con gente “equivocada”. Los padres le dicen a su hijo: “No queremos que salgas con esos tipos mayores y esos chicos que traen problemas, ¿lo entiendes?”, y el adolescente dice: “Sí, lo entiendo”.

Situación 7: Un problema con...

El adolescente cuenta a su padre: “Creo que la policía cree que Jaime y yo rompimos los cristales de la escuela el pasado fin de semana”.

Sesión 12

Poner límites II. Practicar


Resumen

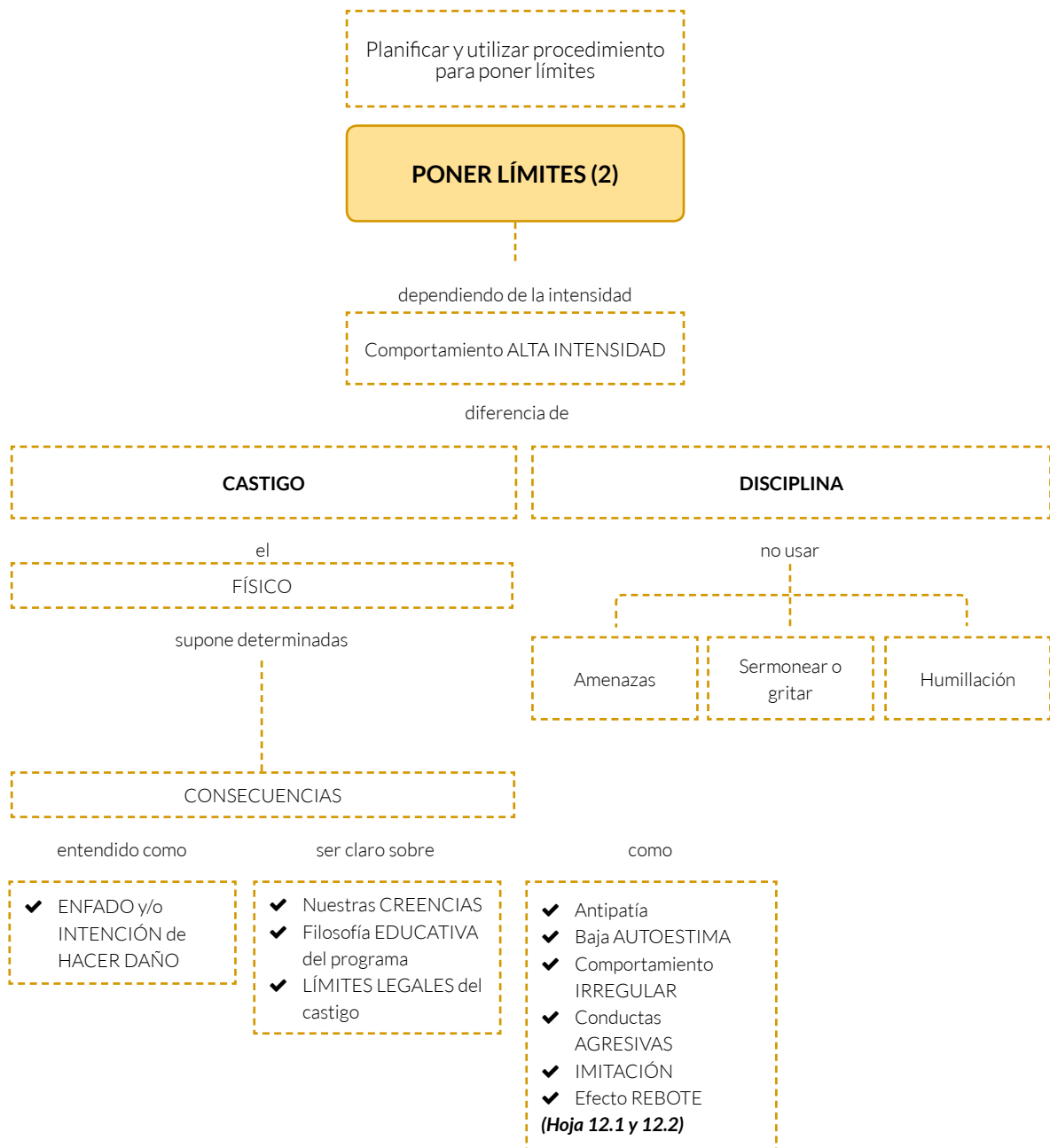
Esta es la segunda sesión dedicada al aprendizaje de los procedimientos para establecer límites. El objetivo general es el mismo que en la sesión anterior y gran parte del tiempo se dedicará a reforzar aprendizajes ya adquiridos y a optimizar su aplicación.

En esta sesión se aborda el tema del castigo. Especialmente importante que los padres reflexionen sobre las consecuencias negativas que tiene la utilización de procedimientos inadecuados para modificar las conductas negativas de sus hijos, especialmente, la utilización del castigo físico, las amenazas, los gritos y las humillaciones.

Meta global

Mejorar la capacidad de los padres para poner límites.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 11.2 Hoja 11.3	- Guía de los padres y de las madres. - Bolígrafos. - Papel en blanco.
2. Reflexionar sobre el uso del castigo y mejorar la comprensión de los padres sobre sus consecuencias negativas	Poner límites	40 min	Hoja 12.1 Hoja 12.2	
3. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	10 min	Hoja 12.3 Hoja 12.4 Hoja 12.5 Hoja 12.6 Hoja 12.7	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 12

Poner límites II. Practicar

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



Repasad la práctica sobre cómo planificar y cuándo utilizar los procedimientos para poner límites (hojas 11.2 y 11.3).

Pedid al grupo que comparta sus experiencias con el establecimiento de límites y con la recompensa del comportamiento. Comentadlo y pedid que la persona que haya tenido algún problema interprete el comportamiento de su hijo.

2. Poner límites

🕒 40 minutos



Revisad con los padres los procedimientos de poner límites. Solicitad a distintos miembros del grupo que expliquen y den su opinión sobre los tres procedimientos: prestar atención e ignorar; reparación y pérdida de privilegios que vimos en la sesión anterior. Aseguraos de que los padres han entendido el funcionamiento de estas estrategias y saben aplicarlo para utilizarlo en casa.



Hablad del castigo. Explicad a los padres las consecuencias negativas del castigo utilizando las hojas 12.1 y 12.2.

Decid algo como: ¿Son la disciplina y el castigo palabras diferentes para referirnos a lo mismo? ¿Es la pérdida de privilegios un castigo al que hemos puesto otro nombre?

En este programa decimos que lo que diferencia el castigo de otras maneras de establecer límites es la intención de los padres y su forma de hacerlo. Veámoslo:

1. Enfado e intención de hacer daño

En la última sesión os animamos a manteneros calmados y controlar el tono de voz cuando explicáis a vuestro hijo las consecuencias de su mal comportamiento. En esta sesión os pedimos que consideréis que es el enfado y la intención de hacer daño lo que convierte un castigo en una pena y no en una mera consecuencia.

Al establecer límites pretendemos redirigir o guiar al adolescente hacia el buen comportamiento. El castigo, sin embargo, pretende hacer *daño* al adolescente porque se lo merece o porque “desa-

fió mi autoridad”, aunque se justifique diciendo que se pretendía evitar que lo volviera a hacer. El enfado y la intención de hacer daño son las características del castigo. Algunas personas denominan *castigo* a lo que nosotros llamamos *consecuencias*, eso no es incorrecto, pero en esta sesión utilizaremos la palabra *castigo* para referirnos al enfado y a la intención de herir, no de guiar.

2. Castigo físico

Explicad a los padres los inconvenientes de utilizarlo. Sed claros sobre:

- ✓ a) sus creencias respecto del castigo físico
- ✓ b) la filosofía educativa de este programa
- ✓ c) los límites legales del castigo

Problema del “puntapié al gato”: explicad que el castigo físico puede crear rabia y agresión hacia otras personas, animales y objetos. Podéis poner el siguiente ejemplo: Cuando el padre pega a Clara, ella da una patada a su hermano Jaime, quien golpea al gato. Ahora el padre tiene que manejar a dos adolescentes enfadados y a un gato herido. Se enfada, lo que puede alterar el comportamiento con su mujer.

4. Práctica para casa

🕒 10 minutos



Pedid a los padres que continúen practicando sus planes para poner límites en las hojas 12.3 a la 12.7, con la conducta-objetivo que ya han estado trabajando, a no ser que ya estén listos para pasar a otro comportamiento. También deben continuar con las recompensas.



¡Castigo!

- 1 **Antipatía:** Un castigo severo o injusto puede dañar la relación que tienes con tu hijo. Podría llegar a verte como una persona injusta e hiriente. Aunque tu hijo probablemente te siga queriendo, puede que no le guste la manera como descargas tu enfado con él.

Por ejemplo: Ana prefiere hablar y estar con su madre porque su padre parece estar enfadado siempre y le grita cada vez que olvida hacer algo bien por pequeño que sea, como recoger los platos o apagar la luz del baño.

- 2 **Baja autoestima:** Los chicos que son castigados a menudo empiezan a pensar que hay algo malo en ellos y que no son capaces de hacer nada bien. Algunas veces piensan que sus padres no los quieren y que los demás tampoco los querrán. Esto puede llevarles a darse por vencidos y a sentir que son un fracaso.

Por ejemplo: Ramón pegaba un coscorrón a su hijo cada vez que no podía acabar sus deberes completamente bien. El chico se asustaba cada vez que tenía deberes y lo hacía peor por ese miedo. Después de muchas veces de no conseguir hacerlo 100% bien y ser golpeado por “no pensar lo suficiente ni comprobar”, estaba seguro de que era estúpido y que no lo podría hacer bien en la escuela.

- ③ **Comportamiento irregular:** Puede que tus hijos se porten bien solo cuando tú estás cerca. Es probable que cuando te vayas, se porten mal con otros chicos o con otros adultos, precisamente para demostrarse a sí mismos que pueden hacerlo.

Por ejemplo: A Ana le pegó su madre por saltar en el sofá, pero cuando su madre salió de la habitación, Ana volvió a saltar haciéndole una mueca a su madre.

- ④ **Problema “Puntapié al gato”:** El castigo físico puede crear rabia y agresión hacia otras personas, animales u objetos.

Por ejemplo: Cuando el padre pega a Clara, ella da una patada a su hermano Jaime, quien golpea al gato. Ahora el padre tiene que manejar a dos adolescentes enfadados y a un gato herido. Se enfada, lo que puede alterar el comportamiento con su mujer.

- 5 **Imitación:** Cuando utilizas un castigo físico con tu hijo, le estás enseñando que usar la fuerza física es una buena manera de conseguir lo que quiere. Tus hijos aprenden gran parte de su conducta y de sus habilidades para resolver problemas a partir de la conducta de sus padres. Aprenderán a usar las mismas palabras y acciones cuando estén enfadados, por eso no te sorprendas si te ves reflejado en ellos.

Por ejemplo: El Sr. J. no podía entender por qué su hijo se pegaba con otros niños en el instituto y los llama “hijos de p...”, hasta que se dio cuenta de que eso era lo que él mismo decía cuando se enfadaba con su hijo o con otros chicos.

- 6 **“Lo que va, viene”:** Tus hijos te tratarán a ti de la misma manera que tú los tratas. Si eres amable, te preocupas por ellos y eres cariñoso, te tratarán de la misma manera. Sin embargo, si te enfadas, eres agresivo, les haces daño y castigas, también se comportarán así contigo. La persona que más castiga recibe más castigo.

Por ejemplo: Juana ha controlado siempre a sus hijos gritando y pegándoles. Después se pregunta por qué sus hijos son sarcásticos y le contestan. No parecen respetarla, que es lo que ella espera de ellos.

- 7 **Qué disciplina no utilizar**

7.1. Humillación: Tus hijos empiezan a pensar que son malos o que son vagos.

7.2. Sermonear o gritar: Tus hijos, de todos modos, no te hacen caso (si esto funcionara ya lo habrían hecho).

7.3. Amenazas: A menos que puedas cumplir o seguir con una amenaza, mejor no la hagas.

7.4. Castigo físico: Además de todas las consecuencias negativas que ya hemos comentado, cuando empiezas a pegar a tu hijo, es fácil que pierdas el control y que la disciplina se convierta en una agresión, que, además de no servir para nada, puede ir en aumento.



Poner límites

Comportamiento que necesitamos cambiar

Plan: Bajo cada uno de los procedimientos para poner límites que se muestran a continuación, haz una lista de las cosas que podrías hacer para cambiar esta mala conducta. Cuando comiences tu programa de disciplina, empieza por los métodos más positivos y sigue avanzando hacia abajo de la lista hasta que consigas que la conducta cambie.

- ① **Premia la buena conducta** (a menudo es la conducta opuesta).
- ② **Atención diferencial** (ignora lo malo y premia lo bueno).
- ③ **Reparación** (pon a tu hijo a arreglar o a pagar el daño causado).
- ④ **Pérdida de privilegios** (“tiempo fuera para adolescentes”).
 - a. Pérdida del objeto que condujo al problema.
 - b. Pérdida de privilegios, si puede ser los que condujeron al problema.
 - c. Pérdida de cosas *extras* que el padre podría hacer por el hijo.

¡Buena suerte!



Poner límites

Comportamiento que necesitamos cambiar

Plan: Bajo cada uno de los procedimientos para poner límites que se muestran a continuación, haz una lista de las cosas que podrías hacer para cambiar esta mala conducta. Cuando comiences tu programa de disciplina, empieza por los métodos más positivos y sigue avanzando hacia abajo de la lista hasta que consigas que la conducta cambie.

- ① **Premia la buena conducta** (a menudo es la conducta opuesta).
- ② **Atención diferencial** (ignora lo malo y premia lo bueno).
- ③ **Reparación** (pon a tu hijo a arreglar o a pagar el daño causado).
- ④ **Pérdida de privilegios** (“tiempo fuera para adolescentes”).
 - a. Pérdida del objeto que condujo al problema.
 - b. Pérdida de privilegios, si puede ser los que condujeron al problema.
 - c. Pérdida de cosas *extras* que el padre podría hacer por el hijo.

¡Buena suerte!



Poner límites

Comportamiento que necesitamos cambiar

Plan: Bajo cada uno de los procedimientos para poner límites que se muestran a continuación, haz una lista de las cosas que podrías hacer para cambiar esta mala conducta. Cuando comiences tu programa de disciplina, empieza por los métodos más positivos y sigue avanzando hacia abajo de la lista hasta que consigas que la conducta cambie.

- ① **Premia la buena conducta** (a menudo es la conducta opuesta).
- ② **Atención diferencial** (ignora lo malo y premia lo bueno).
- ③ **Reparación** (pon a tu hijo a arreglar o a pagar el daño causado).
- ④ **Pérdida de privilegios** (“tiempo fuera para adolescentes”).
 - a. Pérdida del objeto que condujo al problema.
 - b. Pérdida de privilegios, si puede ser los que condujeron al problema.
 - c. Pérdida de cosas *extras* que el padre podría hacer por el hijo.

¡Buena suerte!



Plan de disciplina

Nombre: Comportamiento problema:

Hijo: Comportamiento deseado:

Fecha: Meta:

Tu hijo hizo	Tú hiciste/ dijiste	Tu hijo hizo	Tú hiciste/ dijiste
①			
②			
③			
④			
⑤			

¿Qué dificultades has tenido cuando has intentado poner límites?

Fecha:

Tu hijo hizo	Tú hiciste/ dijiste	Tu hijo hizo	Tú hiciste/ dijiste
①			
②			
③			
④			
⑤			



Fecha:

Tu hijo hizo	Tú hiciste/ dijiste	Tu hijo hizo	Tú hiciste/ dijiste
①			
②			
③			
④			
⑤			

Fecha:

Tu hijo hizo	Tú hiciste/ dijiste	Tu hijo hizo	Tú hiciste/ dijiste
①			
②			
③			
④			
⑤			

Sesión 13

Construir y utilizar programas de comportamiento

Resumen

Esta sesión se centra, fundamentalmente, en repasar las habilidades y los pasos aprendidos en sesiones anteriores y practicar con ellas de modo que permitan a los padres resolver problemas con los miembros de sus familias.

La sesión se desarrolla a través de cuatro actividades:

1. La primera actividad se centra en repasar, consolidar y resolver las dificultades de la tarea realizada en casa.
2. En la segunda actividad aprenderán a desarrollar los componentes del programa de conducta, que plantearán a sus hijos en forma de

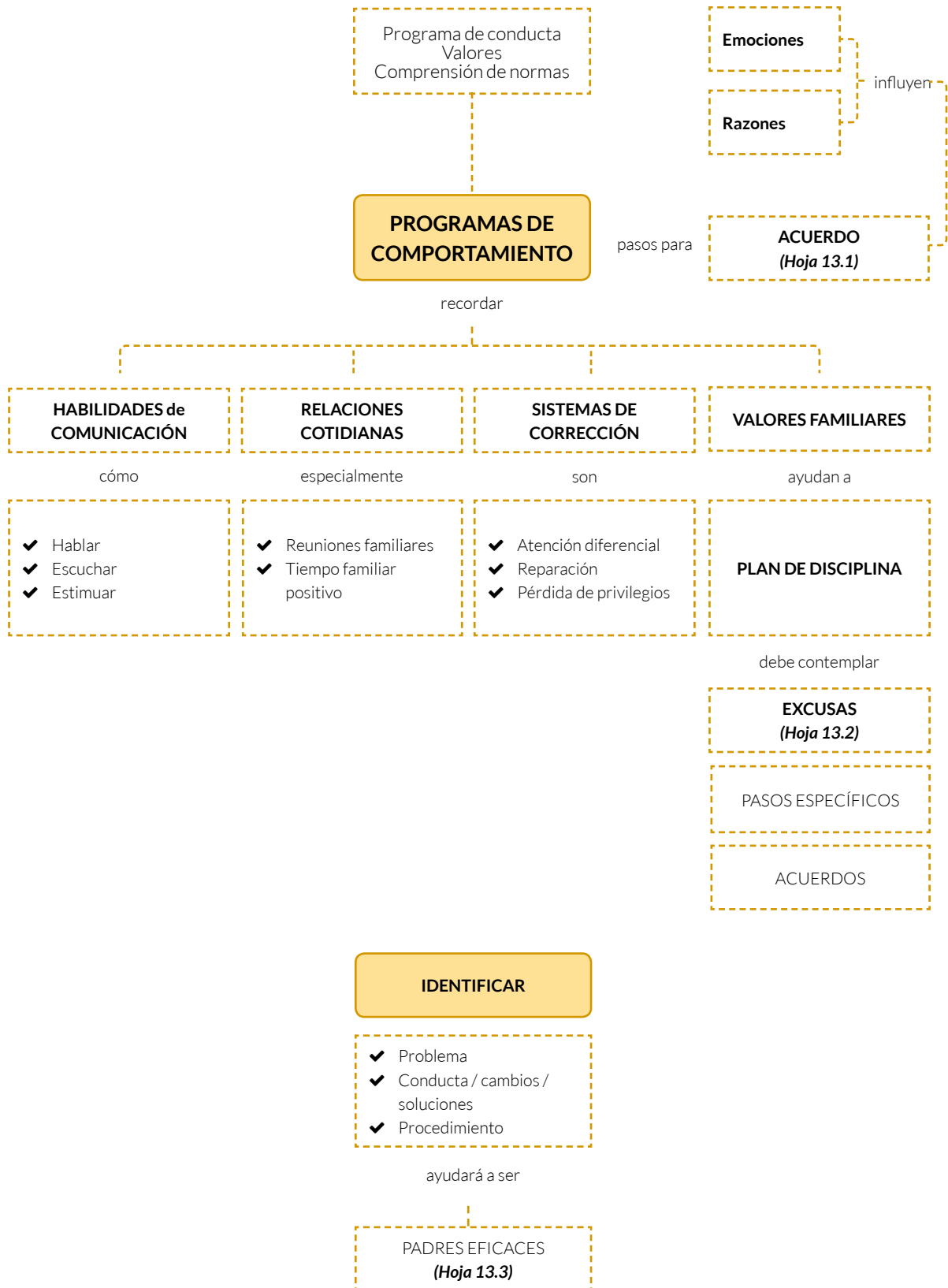
contrato. En esta ocasión se trabajará individualmente con cada familia.

3. La tercera actividad consiste en aprender ideas y argumentos para saber afrontar las excusas utilizadas por muchos chicos para no obedecer a sus padres.
4. Por último, los padres tienen una serie de consejos para ser un padre y una madre más eficaces.

Meta global

Mejorar la capacidad de los padres para utilizar los conocimientos adquiridos en el diseño y aplicación de un programa de comportamiento.

Objetivos	Actividades	🕒	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 12.3 Hoja 12.4 Hoja 12.5 Hoja 12.6 Hoja 12.7	- Guía de los padres y de las madres. - Bolígrafos. - Papel en blanco.
2. Que los padres sean capaces de diseñar un programa conductual para sus hijos	Desarrollo del programa e implementación	40 min	Hoja 13.1 Hoja 13.2	
3. Mejorar la capacidad de los padres para ejecutar el programa diseñado y negociar el contrato	Afrontar excusas y peleas			
4. Ampliar los conocimientos adquiridos para aumentar la eficacia en la educación de los hijos y ser capaces de afrontar sus excusas			Hoja 13.3	
5. Afianzar y generalizar los aprendizajes de la sesión	Práctica para casa	10 min	Hoja 13.1	
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 13

Construir y utilizar programas de compor- tamiento

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



Pedid a los miembros del grupo que discutan los procedimientos que fueron capaces de utilizar para poner límites en casa (utilizad las hojas 12.3 a 12.7). Luego discutid cualquier progreso que hayan tenido durante el uso continuo de recompensas.

Preguntad: ¿Os fueron útiles las hojas para cambiar uno de los problemas de comportamiento de vuestro hijo? ¿Os fue útil escribir y marcar los pasos a seguir? Respecto a lo que vimos sobre valores familiares en la sesión de familia, ¿tuvisteis la oportunidad de comentar los valores familiares en vuestra reunión familiar? ¿Creéis que ayudó a vuestro hijo a entender las normas y expectativas que tenéis? ¿Le pareció más “justo”?

2. Desarrollo del programa e implementación

🕒 40 minutos



a. Repasad los pasos a seguir para poner en marcha el programa de conducta (hoja 13.1)

🕒 10 minutos

Pedid a los padres que identifiquen un problema de comportamiento y completen los pasos necesarios para desarrollar un programa de comportamiento. Discutid en grupo acerca de los comportamientos apropiados para cada edad en particular (includid identificar problemas de comportamiento y sus componentes; identificar comportamientos de reemplazo; la meta propuesta). Utilizad el proceso de solución de problemas, visto en la sesión 9, si es necesario.



b. Desarrollad un programa de comportamiento

🕒 20 minutos

Trabajad individualmente, uno tras otro, con cada padre y madre, para desarrollar la primera semana de un programa de comportamiento y sacarlo adelante (esto requerirá un esfuerzo del grupo).



c. Representad

🕒 10 minutos

Animad a los padres a ser considerados, pero firmes y directos, cuando expliquen a su hijo el comportamiento que consideran inaceptable, y que llegar a un acuerdo entre ellos es una forma de posibilitar el cambio de manera fácil para vosotros y para él.

Ensayad y realizad un *role playing* exacto (palabra por palabra) de la forma como estos programas y sus correspondientes acuerdos se presentarán a los adolescentes. Utilizad el siguiente monólogo como base (modificadlo si es necesario).

"Pedro, me gustaría llegar a un acuerdo contigo sobre los deberes del colegio. He pensado que podríamos llegar a un acuerdo en el que tú te comprometas a hacer los deberes y yo me comprometa a recompensarte por hacerlos. También podemos acordar cuáles serían las consecuencias de no cumplir el acuerdo. Para que no se nos olvide podemos ponerlo por escrito, como un contrato, y firmarlo. Además, podemos fijar un plazo para irlo revisando por si queremos cambiar algo. Mira, esto es lo que he pensado."

Haced que cada miembro ensaye, por turnos al menos una vez, lo que dirá exactamente.

Nota al formador: Se propone que los padres puedan escribir el monólogo siguiendo su caso; en este caso, se le puede dar una hoja en blanco o una como la siguiente:

"(nombre), me gustaría llegar a un acuerdo contigo sobre (tema). He pensado que podríamos llegar a un acuerdo en el que tú te comprometas a (compromiso hijo/a) y yo me comprometa a (compromiso madre/padre). También podemos acordar cuáles serían las consecuencias de no cumplir el acuerdo. Para que no se nos olvide podemos ponerlo por escrito, como un contrato, y firmarlo. Además, podemos fijar un plazo para irlo revisando por si queremos cambiar algo, por ejemplo en (poner tiempo de revisión). Mira, esto es lo que he pensado."

3. Afrontar excusas o peleas

🕒 10 minutos



Hablad sobre *Cómo afrontar excusas y peleas y no darse por vencido* (hoja 13.2) y debatid los *Consejos para ser un padre eficaz* (hoja 13.3).

4. Práctica para casa

🕒 5 minutos



Pedid a los miembros del grupo que ejecuten la primera semana de sus contratos de conducta (hoja 13.1)

Nota al formador: Potenciar las recompensas sociales más que las materiales.

1. El problema de conducta es (indicar a los padres antes de escribirlo que sea concreto).
2. Establecimiento de meta (recordar a los padres que sea un comportamiento apropiado a su edad).
3. Usa mensajes "yo" (indicar a los padres la sesión de resolución de problemas).



Acuerdo del programa de comportamiento

Si recuerdas las habilidades que hemos trabajado en estas sesiones y las usas, conseguirás mejorar cada vez más las conductas adecuadas de tu hijo. Puedes mantener los cambios planificando un programa de comportamiento que reflejarás en un contrato que negociarás con tu hijo. Un contrato escrito especifica premios y recompensas y el planteamiento completo de lo que quieres hacer. Vamos a trabajar sobre sus componentes.

El problema de conducta es

.....
.....

Establecimiento de la meta

(Lo que a mí me gustaría que mi hijo hiciera en lugar de...) Me gustaría:

.....
.....
.....

(Usa un mensaje "yo" y que el objetivo sea específico y positivo)

Haremos el seguimiento de este comportamiento de la siguiente forma

.....
.....
.....

¿Con qué frecuencia realiza el comportamiento deseado ahora?

.....
.....

¿Crees que es capaz a esta edad de aprender esta conducta?

Sí No

¿Otros chicos de su edad e inteligencia realizan el comportamiento deseado?

Sí No

Las recompensas que utilizaréis son (especificar qué, cómo y cuándo)

① Alabar verbalmente

.....
.....

② Premios especiales

.....
.....

¿Qué procedimiento para poner límites usarás? Especifica cuándo y cómo.

① Ignorar:

.....
.....

② Hacer lo correcto:

.....
.....

③ Pérdida de privilegios:

.....
.....

Nombre del adolescente:
(Firma)

Fecha:

Nombre del padre:
(Firma)

Fecha:



Cómo afrontar excusas y peleas y no darse por vencido

Si tu hijo te pone excusas y discute contigo sobre lo que se espera que haga, entonces tienes un problema añadido.

Aquí están algunas IDEAS para AFRONTAR Y NO DARSE POR VENCIDO ante este tipo de situaciones:

① Escucha y decide.

Si el contrato que haces con tu hijo claramente dice lo que tú harás y lo que ha de hacer él, entonces debes seguir con el contrato. Las excusas para no hacer lo que debe hacer se tienen que escuchar, pero no significa que debas cambiar el contrato. Escuchar puede darte más información sobre por qué tiene problemas para hacer lo que se le pide y cumplir el contrato.

② ¿Es el contrato justo?

Si te sientes culpable por ser “tan estricto”, entonces replantéate si el contrato es realmente justo. Quizá no estás siendo verdaderamente justo con tu hijo y el contrato es demasiado duro o punitivo.

3) Si el contrato no es justo, cámbialo.

Si averiguas que tu hijo tiene problemas reales para hacer lo que dice el contrato, a pesar de su voluntad de llevarlo a cabo, entonces puedes discutir el problema con él y cambiarlo. Algunos chicos tienen problemas que les impiden hacer lo que tú quieres (problemas médicos, problemas del desarrollo u otros problemas de diferente signo) y escuchar a tu hijo ayudaría a encontrarlos. Cambiar el contrato no significa fracasar.

4) Si el contrato es justo, discute y sigue adelante.

Si todavía crees que el contrato es justo, entonces asegúrate de que tu hijo verdaderamente entienda lo que quieres. Hablad sobre las causas de sus problemas, SOLUCIONES POSIBLES y sigue. Explícale las causas reales por las que quieres que tenga éxito y tus sentimientos si no los conoce.

5) ¡Sé consistente!

Cambiar las reglas y la forma de comportarse es difícil a veces. Ser consistente al recompensar y poner límites es duro, sobre todo si anteriormente has tenido problemas para poner dichos límites. Puede que tu hijo piense que olvidarás las nuevas reglas, porque, con anterioridad, nunca continuaste haciendo lo que habías dicho que querías hacer. Esperará que olvides el contrato. Pero una vez que comprendan que estas son palabras mayores, harán lo que les pides y quieres.





Consejos para ser un padre eficaz

Ser un padre eficaz es más que nada aprender a saber cómo disciplinar y fijar límites a tus hijos, conseguir que hagan lo que quieres. En este programa te hemos enseñado cómo premiar y disciplinar a tu hijo. Sin embargo, PADRE EFICAZ significa también enseñar a tu hijo a ser sensible a las necesidades y sentimientos de los demás, aprender a controlarse a sí mismo, ser capaz de llevarse bien con los demás y de conocer y hablar de sus sentimientos y necesidades. Los siguientes puntos son algunas ideas de cómo hacerlo.

- 1 Enseñar a tu hijo a tener en cuenta los sentimientos y las necesidades de los demás.** Habla con él serenamente y no de manera enojada. Es bueno recompensarlo por tratar de ser comprensivo y servicial, pero explícale que aprenderá a ser más servicial y reflexivo a medida que crezca. Dile algo como esto (depende de su edad): “Yo sé que quieres hacer lo que es correcto, pero a veces haces cosas que hieren mis sentimientos o me hacen sentir mal. Esto no es exactamente culpa tuya. Todos necesitamos aprender a hacer las cosas que hagan felices a los otros y nos hagan felices a nosotros mismos”. Dile a tu hijo que está creciendo y parte de su crecimiento es aprender a comportarse de manera adecuada. Serán mejores amigos de los demás si aprenden a no herir sus sentimientos. Imponer la propia voluntad no es la mejor manera de conseguir lo que quieres y de tener amigos.
- 2 Poner límites y enseñar autocontrol.** Los hijos comienzan en la vida deseando todo para ellos y decidiendo cuándo lo quieren (comida, juguetes, dulces, cosas y tu atención). Es un deber de los padres convertir a ese bebé centrado en sí mismo en un chico bien educado y, más tarde, en un adulto con éxito y apreciado. Esto no es fácil. Puede que tu hijo necesite que utilices el *tiempo fuera* o le pongas límites hasta que aprenda de las consecuencias

naturales a autocontrolarse. Los hijos necesitan aprender que en la vida hay consecuencias que estarán relacionadas con su conducta. Unas serán positivas, mientras que otras no lo serán. No protejas a tu hijo demasiado. Necesita aprender que su conducta afecta a otros y que es responsable de su propia conducta.

- 3 **Trabaja en llevarte bien con tu hijo.** Un hijo que se siente cerca de ti es más probable que se esfuerce en agradarte. Dile, siempre que puedas y de una forma natural, que le quieres mucho y las cosas que te gustan de él. Por ejemplo: que es muy cortés, que come muy bien, que se acuerda de tu cumpleaños, que es muy bueno para las matemáticas o que es un buen deportista, etc. Busca cosas para decirle. Haz cosas especiales, solo los dos juntos.
- 4 **Habla con tu hijo sobre sus sentimientos.** Algunos hijos son mejores que otros para expresar sus sentimientos sobre las cosas. Aun cuando siga diciendo, “no sé”, sigue intentando ayudarlo a entender cómo se siente. Enseñarle los sentimientos es también un trabajo importante para los padres.
- 5 **Busca tiempo para estar con tu hijo.** Se tarda mucho tiempo en encontrar maneras de enseñarle buenos modales y buena conducta. Hoy la mayoría de los padres necesitan trabajar y tienen poco tiempo para ser padres y madres. SIN EMBARGO, SER PADRE ES EL TRABAJO PRINCIPAL Y UN DEBER PARA CON NUESTRO HIJO O HIJA. Si te resulta difícil encontrar tiempo, puedes hacer dos cosas a la vez. Puedes hablar de los contratos, de matemáticas y deletrear, de necesidades y sentimientos y practicar *Nuestro tiempo* mientras lavas los platos, cocinas, vas a la tienda o mientras haces cualquier otra tarea en la casa.

Sesión 14

Conseguir y mantener el buen comportamiento


Resumen

A lo largo del programa, los padres han aprendido cómo aumentar las conductas positivas de sus hijos y reducir o hacer desaparecer las conductas negativas. Esta última sesión pretende dar un paso más para que puedan ejercer su rol parental autónomamente. Es necesario que sepan cómo mantener en el tiempo los cambios de conducta en sus hijos que ya han conseguido y cómo generalizar la aplicación de las habilidades adquiridas para conseguir sus objetivos ante otros problemas de conducta. Los procedimientos que se abordan son la utilización y retirada progresiva de recompensas y la puesta en marcha de un contrato conductual que formaliza el acuerdo de un programa de conducta como el trabajado en la sesión anterior.

Finalmente, se entregan certificados a los padres por el trabajo hecho a lo largo de las catorce sesiones como un medio para aportarles un reconocimiento, así como un procedimiento para conseguir que otras familias se interesen por el programa.

Meta global

Conseguir que los padres aprendan cómo mantener los cambios de comportamiento que han conseguido en sus hijos y que sean capaces de aplicar los conocimientos adquiridos en el programa para lograr nuevos cambios de conducta que también se mantengan en el tiempo.

Objetivos	Actividades	 Duración	Hojas de referencia	Material específico de la sesión
1. Reforzar los aprendizajes de las sesiones anteriores	Repaso de la práctica para casa	10 min	Hoja 13.1	- Guía de los padres y de las madres. - Póster de las habilidades. - Bolígrafos. - Certificados para los padres.
2. Aprender a extinguir la utilización de recompensas una vez que el cambio de conducta se mantiene	Centrarse en las fortalezas	40 min	Hoja 14.1 Hoja 14.2 Hoja 14.3	
3. Aprender cómo analizar la propia actuación y planteamientos				
4. Aprender cómo mantener la propia conducta				
5. Practicar el pensamiento positivo	Revisar lo aprendido. Cierre		Hoja 14.4	
6. Finalizar las sesiones		10 min		
Duración total de la sesión		60 min		



Sesión 14

Conseguir y mantener el buen comportamiento

1. Repaso de la práctica para casa

🕒 10 minutos



Pedid a los padres que discutan los nuevos acuerdos con el grupo (hoja 13.1). Discutid qué es lo que está yendo bien y lo que no va tan bien. Si se presenta alguna situación difícil o alguien habla de alguna situación compleja, pedid al grupo que trate de resolver el problema.

2. Centrarse en las fortalezas

🕒 25 minutos

Hablad sobre cómo conseguir y mantener el buen comportamiento.



Hablad sobre *Consejos para ser un padre eficaz* (hoja 13.3). Haced que los miembros del grupo resuman lo que han conseguido en el grupo y cómo han cambiado sus hijos. Animadlos a continuar con el programa de cambio del comportamiento y sus contratos.



Pedid al grupo que reflexione sobre lo que han aprendido en las últimas semanas.

Colocad un póster con las habilidades aprendidas y, al final de la sesión, después de III.B, recordarlo (hoja 14.4).

Pedid a todos los miembros del grupo que escriban una línea diciendo “lo que más he aprendido es...” y que lo compartan con el grupo. Discutid con el grupo sobre las diferencias en la apreciación de cada uno sobre cuáles son las habilidades más útiles.

Decid algo como: Es importante que continuéis usando las habilidades que habéis aprendido. Ahora ya tenéis “el ritmo de juego” y sabéis que podéis hacerlo. Tenéis que intentar mantener ese ritmo. Sabemos que es mucho más fácil hablar de habilidades paternas que ponerlas en práctica, pero los beneficios de mantenerlas son enormes. Os sentiréis orgullosos de vuestros hijos, que os darán una vida rica y agradable y no agotadora y descorazonadora. Vuestros hijos continuarán creciendo y vosotros iréis cambiando la manera de aplicar las habilidades aprendidas. Pero mantened vuestra atención en el propósito y el espíritu de cada habilidad y seréis capaces de hacer esos cambios.

Muchos padres continúan necesitando apoyo para educar a los hijos a veces, y no deben dudar en buscar ayuda si creen necesitarla. Recuerdad a los padres que *se necesita un pueblo para educar a un niño*.



Explicad que las siguientes sugerencias son algunas de las opciones que pueden ayudarles a conseguir y a mantener el buen comportamiento, así como a mejorar la relación con sus hijos. Escribid estas tres ideas básicas en un lugar visible.

1. Empieza recompensando cada vez. Usa una recompensa ocasional para el comportamiento. No olvides del todo el reforzador, solo distribúyelo (hojas 14.1 y 14.2).
2. La segunda cosa es buscar las recompensas que “ocurren naturalmente” para mantener el comportamiento. Por ejemplo, pasa de las recompensas artificiales (pizza, puntos, etc.) a las recompensas naturales (alabanza, actividades extra, privilegios).
3. La tercera cosa y la más importante es asegurarse de que tu programa se desvanece lentamente. No lo pares bruscamente, el desvanecimiento debería empezar cuando la conducta se realizara de forma continuada y debería hacerse de forma progresiva.



b. Hablad acerca de mediar y renegociar los problemas


 Hojas 14.2



c. Revisad y discutid ‘Mantener los cambios que has conseguido’

 Hoja 14.3

3. Revisar lo aprendido. Cierre

 20 minutos

Reflexión sobre lo aprendido en las sesiones del programa:

Decid algo como: Nos gustaría dedicar unos minutos a que reflexionéis sobre lo que habéis aprendido. Sentíos libres para decir lo que queráis. Tenemos algunas preguntas para empezar:

- ✓ ¿Qué herramientas o habilidades considerarías más útiles? ¿Por qué?
- ✓ ¿Habéis notado cambios en vuestros adolescentes?
- ✓ ¿Habéis notado cambios en vosotros mismos?
- ✓ ¿Qué cosas habéis aprendido sobre vuestro adolescente?
- ✓ ¿Qué habéis aprendido sobre vosotros mismos?

Nota al formador: Para hacerlo más participativo, se pueden escribir las habilidades de la hoja 14.4 en papeles e ir repartiendo al azar para que cada uno diga lo que le recuerda y lo que ha aprendido. Reflexión sobre el proceso de aprendizaje del grupo.

Decid algo como: Esta es la última oportunidad, tanto para nosotros como para vosotros, para decir algo al conjunto del grupo. ¿Alguien desea decir algo al resto de la clase? Si nadie se ofrece voluntario, los líderes de grupo pueden empezar el debate como:

- ✓ Diciendo algo positivo sobre el grupo en conjunto.
- ✓ Señalando el crecimiento personal observado de los miembros del grupo.
- ✓ Señalando que acabar el programa genera sentimientos contradictorios: orgullo, pena por ver que acaba el programa y la relación establecida con el grupo, etc. (Decid que el que quiera deje su nombre y su número de teléfono para dar copias a cada familia del grupo). Decid al grupo que habrá un seguimiento a seis meses.

Añadid cualquier otra cosa que penséis que puede generar comentarios apreciativos de los miembros del grupo. Intentad que acaben con un

buen sentimiento sobre ellos mismos, sus adolescentes y su futuro como familia.

c. Certificados de finalización del programa

Es recomendable dar un certificado de finalización del programa a los padres en el grupo familiar, cuando se haga la sesión final de todo el programa. Se puede usar el certificado que se aporta (hoja 14.5) o crear uno propio. Habrá un recordatorio en seis meses.



Ideas para dar recompensas y empezar a disminuir su uso

A continuación se incluyen algunas ideas para enseñar conductas nuevas a su hijo.

① **Empieza aplicando recompensas todo el tiempo**

Elogia o recompensa a tu hijo cada vez que haga algo que te agrade, como cuando aprende y realiza una conducta nueva.

Por ejemplo: La Sra. García está enseñando a su hija a que haga la comida. Si la chica hace la comida (incluso si no lo hace demasiado bien las primeras veces, dirá a su hija: “Tamara, buen trabajo haciendo la comida. Me encantaron los espaguetis. Sabía que podrías hacerlo, que aceptes tus responsabilidades me demuestra que te estás haciendo mayor. Me hace sentir orgullosa tener una hija como tú que ayuda a la familia”.

Estas frases pueden sonar un poco pesadas o rebuscadas y no tienen que usarse todas a la vez. Los hijos necesitan mucho reconocimiento por los trabajos y comportamientos buenos, de esa manera continuarán haciendo las cosas bien.



② Una vez que tu hijo puede hacer la conducta, recompensa de vez en cuando

Una vez que tu hijo hace la conducta que tú quieres siempre correctamente, te puedes relajar un poco y empezar a elogiar o a recompensar con menor frecuencia.

③ Si la buena conducta continúa, vé extinguiendo las recompensas

Si la buena conducta continúa y la sigues recompensando, puedes extinguir las recompensas gradualmente. Disminuirlas significa seguir recompensando cada vez que tu hijo realice su conducta durante varias semanas, y después recompensar solo de vez en cuando, dando recompensas con menos frecuencia. Únicamente puedes dejar de recompensar si tu hijo puede seguir realizando su conducta por sí mismo. Si no, deberéis incrementar las recompensas. Si utilizas algún sistema de puntos necesitará cada vez acumular más puntos para obtener la recompensa.

Extinguir las recompensas a medida que los hijos aprenden conductas es algo que los padres hacen de manera natural. Por ejemplo, los padres que tienen

un hijo recién nacido se alegran especialmente por los primeros sonidos y acciones de sus bebés. Recompensan a su hijo con palabras amables, abrazos y atención cada vez que hace algo nuevo. “¡Oh, mira!, ¡sonrió!, ¡se puso la cuchara en la boca!, ¡dijo ‘Papá!’”, y premian esas primeras conductas nuevas casi cada vez. Sin embargo, después de un tiempo van retirando ese reconocimiento progresivamente. Finalmente dejan de premiar al hijo cuando crece y van prestando más atención a nuevos retos, a nuevas conductas.

Por ejemplo: Cuando un bebé comienza a caminar, todos lo alaban y le dedican mucha atención. Familia y vecinos vienen a verlo, ya que “hace una cosa nueva”. Sin embargo, a medida que el tiempo pasa, cuando andar ya es natural, se vuelve algo común. A los seis años no se premia normalmente por caminar. Los chicos más mayores requieren también la atención de los padres y su enseñanza, SER PADRE SIGNIFICA SER EL MAESTRO DE TU HIJO para toda la vida, mostrarle cómo deben hacerse las cosas. Los hijos necesitan aprender a ser educados, a estar correctamente en la escuela y aprender cómo comportarse y cómo trabajar.

Las escuelas, el club de tiempo libre, las parroquias, los vecinos o los servicios sociales de los barrios no pueden sustituir a los padres. Los padres son los responsables.

④ **Profesor de tu adolescente de por vida**

Los adolescentes necesitan mucha atención paternal y de profesores. Los adolescentes necesitan aprender a actuar de manera responsable, hacerlo bien en la escuela, aprender habilidades para la vida y el trabajo. Ni el colegio ni la iglesia ni el vecindario pueden hacer este trabajo por vosotros. Así que sois responsables.

Eres afortunado si los abuelos u otros familiares o amistades te ayudan en la educación de tu hijo. Si pasan mucho tiempo con él, debéis invertir algo de tiempo hablando con ellos sobre las ideas para ser padres que hemos trabajado en el programa. Discutid la manera en que ambas partes podéis recompensar y poner límites siguiendo los mismos criterios para no confundir al chico. Recompensar las mismas conductas y aplicar a todos las mismas reglas ayudará al chico a aprender conductas nuevas más rápidamente.



Mediar y renegociar

Mediar. A medida que intentes cambiar el comportamiento, es buena idea que revises cada paso para estar seguro de que vas en la dirección que desees. Así que aquí tienes una lista de los pasos que puedes revisar cuando desarrolles nuevos planes para cambiar el comportamiento.

Decidir-resolver problemas

- ¿Están definidos claramente mis objetivos?
- ¿Mis objetivos incluyen lo que mi hijo puede o debería hacer?
- ¿Son mis objetivos declaraciones de tipo “yo quiero...”?
- Si tienes un compañero o compañera (esposo o esposa, abuelo o abuela, etc.):
- ¿Estoy escuchando sus objetivos?
- ¿Estoy logrando que mis peticiones sean claras para que mi compañero o compañera entienda las metas y sepa reaccionar?
- ¿Pensamos juntos otras alternativas y decidimos juntos los nuevos objetivos?
- ¿Estamos comprometidos de verdad con esos objetivos?

Alcanzar los objetivos-hacer contratos

- 1 ¿La conducta que nosotros queríamos cambiar fue fácil de entender?
- 2 ¿El contrato al que hemos llegado permitió recompensas inmediatas?
- 3 ¿Tuvimos que modificar el contrato?
- 4 ¿Fueron las recompensas pequeñas y frecuentes?
- 5 ¿Tu hijo todavía se emociona por sus premios?
- ¿Está recibiendo premios por algún otro lado?
- 6 ¿Se premió el comportamiento después de que ocurriera?
- 7 ¿Fue justo el contrato?
- 8 ¿Ayudó nuestro hijo a hacer el contrato?
- 9 ¿Entendió nuestro hijo el contrato?



Mantener los cambios que has conseguido

Has trabajado muy duro en estas semanas y aprendiste muchas habilidades nuevas. En cierta forma esta ha sido la parte fácil. El truco es seguir usando esas habilidades.

Ciertamente, tú no tienes todas las respuestas en lo que se refiere a ser padre, pero has aprendido una forma de trabajar juntos que puede ser muy útil para conseguir las metas que son importantes para ti.

Recordatorios a largo plazo

Los recordatorios pueden ser muy útiles para retener en tu memoria lo que planeaste o acordaste que se debía hacer. Por ejemplo, hacer una nota para ti de las cosas que hay que hacer, y ponerla en el espejo del dormitorio, en tu cartera, en el llavero o en cualquier otro sitio que te sea de utilidad. Puede ser muy útil establecer un momento del día como recordatorio de que tienes que revisar el comportamiento de tu hijo y recompensarlo (por ejemplo, todos los días a las 19 h o inmediatamente después de cenar). Si conviertes eso en una rutina, será más fácil recordarlo. También, las conductas de tu hijo deberían recordarte que tienes que recompensar las buenas e ignorar o poner límites a las malas.

Premios a largo plazo

Además de ponerte recordatorios, deberías darte algún premio. En algunos casos, el cambio de conducta de tu hijo es un premio suficiente, pero en el caso de metas a largo plazo, puede que necesites recompensarte. Establece tu meta y escoge algo especial para ti cuando lo hayas logrado o lo hayas alcanzado en parte según lo acordado con anterioridad.

Haz un acuerdo

Un recordatorio importante para hacer las cosas que se han comentado es hacer un acuerdo. Al hacer este acuerdo, recordad hacerlo lo suficientemente fuerte para que funcione (un día al año no funcionaría) y, al mismo tiempo, realista (acordar discutir qué tal lo estáis haciendo cada día los siguientes diez años, por ejemplo, puede ser demasiado).





Resumen de las habilidades parentales

- ① Establece expectativas realistas para tus hijos
- ② Controla tu estrés
- ③ Da recompensas *sociales* por el buen comportamiento
- ④ Establece metas positivas y objetivos para el comportamiento del adolescente
- ⑤ Habla por ti mismo y escucha activamente
- ⑥ Utiliza las reuniones familiares
- ⑦ Apoya la resistencia de tu hijo a la presión del grupo de iguales
- ⑧ Entiende que NUESTRO consumo afecta a SU consumo del alcohol y las drogas
- ⑨ Utiliza resolver problemas
- ⑩ Da órdenes claras y efectivas
- ⑪ Habla sobre las relaciones, el amor y la sexualidad
- ⑫ Establece límites: hacer lo correcto
- ⑬ Establece límites: pérdida de privilegios
- ⑭ Utiliza contratos para cambiar comportamientos

Tipos de papel utilizados en esta publicación:

Cubierta:

Interior:

Servicio de Información

Fundación "la Caixa"

Tel. 900 223 040

De lunes a viernes, de 9 a 17 h

www.fundacionla Caixa.org



Fundación "la Caixa"
