

Center for the Study of Traumatic Stress

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSonline.org

Taking Care of Your Family During Coronavirus and Other Emerging Infectious Disease Outbreaks

Infectious disease outbreaks, including Coronavirus (COVID-19) that was first identified in China in December 2019, create a call to action for individuals and families to take responsibility for their health. Although leaders in science, medicine, and government closely monitor and seek solutions for

...the best way to protect one's family is through staying informed, practicing good basic hygiene and preventive measures, engaging in strategies to help manage stress, and learning ways to involve your children in family health care. disease outbreaks, the best way to protect one's family is through staying informed, practicing good basic hygiene and preventive measures, engaging in strategies to help manage stress, and learning ways to involve your children in family health care.

Staying Informed

Reliable sources of information during an infectious disease outbreak help ensure family members are taking appropriate steps to stay healthy and address uncertainty about where to find accurate information. Up-to-date, accurate recommendations regarding disease prevention, self and family care, and travel guidance can be found at the following websites:

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC): www.cdc.gov
- American Red Cross: www.redcross.org
- Local American Red Cross chapter: www.redcross.org/where/chapts.asp

Information about infectious diseases for children:

- CDC:
 - www.cdc.gov/childrenindisasters/index.html
- American Academy of Pediatrics: www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-healthinitiatives/Children-and-Disasters/Pages/default.aspx
- Schools are a reliable source of up-to-date health information about specific school recommendations and emergency plans. Plan for childcare in the event of school closure, which may involve taking leave or finding alternate care plans.

Good Basic Hygiene and Preventive Measures

Avoid close contact with people who might be sick.

- Viruses spread mainly person-to-person through coughing or sneezing of infected people.
- Cover your nose and mouth with a tissue or sleeve when coughing or sneezing, and dispose of the tissue after use. If a tissue isn't available, cough or sneeze into your elbow, not your hands.
- Avoid touching your eyes, nose, or mouth. Germs spread that way.
- Wash your hands regularly with soap and warm water for at least 20 seconds. If soap and water are not available, use an alcohol-based hand-sanitizer.
- Wash your hands after coming home from public places, such as a school or playground.
- Clean frequently touched household surfaces with a disinfectant spray or wipes.
- If you get sick, stay home from work or school and limit contact with others to keep from infecting them.
- Eat a balanced, nutritious diet and get enough sleep every night.
- Engage in exercise for overall good health, and it may help reduce stress too.
- Make sure everyone in your house has received a flu shot. Because we are more familiar with the flu, people might not worry as much about it; however, it is an important preventive behavior.
- Provide additional support to children with special needs.
- Taking precautions to stay healthy is particularly important for at-risk groups, such as very young

children, older adults, and people with weakened immune systems or other health conditions.

Strategies to Help Stay Calm

Uncertainty and concern about catching an infectious disease, and protecting oneself and one's family, can increase feelings of stress. There are effective ways for individuals and families to manage stress and concern:

- Stay up-to-date about developments related to the infectious disease outbreak by using a reliable and accurate source of health-related information, such as the CDC or the Red Cross.
- Stick to your usual daily routine.
- Focus on positive aspects of your life and things that you can control.
- Seek social support from family members and/or friends and maintain social connections.
- Engage in relaxation techniques for stress reduction.
- Engage in physical activity and other enjoyable activities.
- If you or a family member is feeling overwhelmed, seek support from your health care provider or religious leader.

Ways to Involve Your Children in Family Health Care

Including your children in your family's health care plan will lead to better understanding, counter fear of the unknown, and help children and adolescents feel a sense of control.

- Ask children what they have heard about infectious disease.
- Provide age appropriate, accurate information and clarify any misinformation or misunderstanding they may have.
- Encourage children to share their concerns, and let them know that parents and teachers are available to discuss thoughts and feelings.
- Parents' behaviors have a significant effect on children. Keep conversations calm and focused on the facts. Emphasize efforts that are being taken to contain the infectious disease.
- Model health-promoting behaviors for your children. For example, teach them to wash their hands with soap and water, reciting a nursery rhyme (e.g., Humpty Dumpty) that helps them understand how long they should wash.
- Educate the entire family about good health habits. Talk about what each family member can do to help others outside of the immediate family.
- When appropriate, include children in family plans and preventive behaviors.
- Address any misconceptions children may have that could result in stigmatizing people with connections to the country from which the viral outbreak originated.





Center for the Study of Traumatic Stress

CSTS | Department of Psychiatry | Uniformed Services University | 4301 Jones Bridge Road, Bethesda, MD 20814-4799 | www.CSTSonline.org

HELPING HOMEBOUND CHILDREN DURING THE COVID-19 OUTBREAK

Emergency measures, such as requiring that children remain at home are critical methods to limit the spread of infection from the coronavirus (COVID-19) outbreak. Despite its positive public health benefits, for an individual child, being homebound can serve as an opportunity to spend time with family, but also can result

The lifestyle changes may also contribute to social isolation from peers and teachers, anxiety, and tension among family members due to a lack of personal space at home.

in insufficient physical activity, irregular sleep patterns, weight gain, and decreased fitness. As many parents know, boredom and frustration are common during time required

to be home and inside. The lifestyle changes may also contribute to social isolation from peers and teachers, anxiety, and tension among family members due to a lack of personal space at home. Importantly, public fear about COVID-19 that stigmatizes and scapegoats specific populations can further increase a child's

and family's sense of isolation. Clinicians and parents can consider the following approaches to better manage homebound periods for children and families.

Support the Family Structure while Homebound

To prepare, families can develop plans of action together. When appropriate, include children in the family planning and preventive behaviors to help support their sense of agency and control.

- Plan physical activities that can be done while homebound
- Maintain a healthy diet, good sleeping habits, and proper hygiene practices (e.g., regularly washing hands, covering mouths when coughing and sneezing, avoiding contact with face).
- Maintain routines related to bedtimes, meals, and exercise.
- Ensure basic supplies (e.g., food, water, soap, first aid provisions) and medications are readily available while homebound.
- Encourage children's participation in household chores to facilitate their sense of accomplishment.
- Plan enjoyable family activities, such as games, movies, and exercise.
- Maintain a positive mood.
- Practice patience and tolerance, which can be difficult during this time and model healthy habits for the entire household.
- Engage in relaxation techniques to reduce stress.
- Avoid increased use of alcohol or tobacco.
- If a usual family activity, consider attending religious services online.

Communicate Openly

During times of uncertainty, open communication is critical to helping children feel safe and secure.

- Stay informed.
- Explain COVID-19 and the purpose of being homebound in an age-appropriate and positive manner to children. Parents must gauge what their children can understand.
- Create an environment where children feel comfortable expressing their concerns and asking questions.
- Remind children that being homebound is temporary.
- Promote children's sense of goodness, or "altruism", by explaining that being homebound helps to keep other members of their community safe.
- Reassure children they will receive appropriate medical care if they become ill.
- Check in with children frequently to address newly emerging fears and misconceptions.
- Limit and closely monitor children's use of media to reduce potential confusion, worry, and fear.
- Address misconceptions regarding stigma. For example, avoid terms other than "coronavirus," such as "Chinese virus," as these increase stigma and perpetuate misconceptions about the disease.
- Clarify what is known and what is unknown to prevent the spread of misinformation.

Continued

Connect to Helpful Support

During periods of physical isolation, connect to important sources of social support to help alleviate stress. Families may also benefit from services provided by local community organizations and mental health professionals.

- Develop plans for maintaining children's connections to friends and other family members via phone and/or internet.
- Ensure your child's medical team is involved to help monitor any pre-existing conditions.
- Utilize available homeschool or distance learning opportunities that combine the educational needs of children with their physical and mental health needs.
- Contact a mental health professional if you notice signs of anxiety and depression in children including changes in appetite, sleep disruptions, aggression, irritability, and fears of being alone or withdrawn.

Resources

General:

CDC:

www.cdc.gov

Red Cross:

www.redcross.org

WHO:

www.who.int/en

Infectious disease information specific to children:

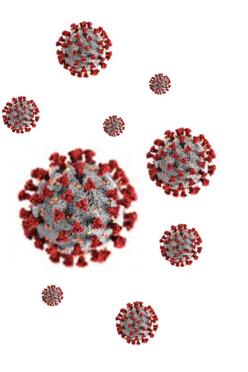
CDC:

www.cdc.gov/childrenindisasters/index.html

AAP:

https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/Children-and-Disasters/Pages/default.aspx





DECÁLOGO para fomentar el APEGO en casa

en estos días de aislamiento





Te ofrecemos esta propuesta con 10 actividades sencillas para hacer en familia.

El objetivo de todas ellas es fomentar el apego entre los diferentes miembros de la familia.

Puedes utilizarlo para todas las edades, sólo tendrás que adaptar el lenguaje en función de la persona a la que te dirijas.





1 PSICOEDUCACIÓN

Lo primero es transmitir una sensación de tranquilidad y seguridad. Hacer ver a los niños que estamos en casa para protegernos y proteger a los demás, que es importante que en situaciones como esta seamos solidarios, aunque nos cueste llevar a cabo este aislamiento.



De esta manera, no solo les estaremos enseñando a través de la palabra, sino que también estaremos haciendo de modelo para ellos siendo un ejemplo de responsabilidad, colaboración y solidaridad. Este aprendizaje por modelaje es mucho más eficaz que cualquier cosa que les podamos decir.





RECOGER Y VALIDAR SUS QUEJAS Y SENTIMIENTOS

Es normal que los niños se quejen de vez en cuando de esta situación y quieran romper las normas. En estos casos debemos recoger y validar su malestar con frases como: "entiendo que estés cansado de estar en casa", "no me extraña que estés harto de no poder salir a la calle" "tienes razón, ¡es un rollo no poder salir a la calle!"

Después de recoger sus quejas podemos volver a insistir en que es necesario hacerlo, pero su respuesta será muy diferente si decimos "¡pues te aguantas, esto es lo que toca!" a "sé lo difícil que es para ti aguantar esto, y comprendo perfectamente que estés agobiado"



7 POSITIVIZAR LA SITUACIÓN

Muchas veces nos hemos quejado de no tener tiempo suficiente para estar con los niños, la vida que llevamos no nos lo permite. Ahora podemos hacerlo, podemos darles tiempo para que nos hablen de sus cosas, para que nos cuenten sus vivencias en el colegio y con los amigos. Para un niño no hay mejor regalo que sentirse mirado y escuchado por sus padres, sentir que lo que les está contando es importante para ellos.

Podemos hacer que se sientan importantes, transmitirles lo bien que nos hace sentir compartir este tiempo con ellos. Esto siempre les ayuda a aumentar su autoestima.



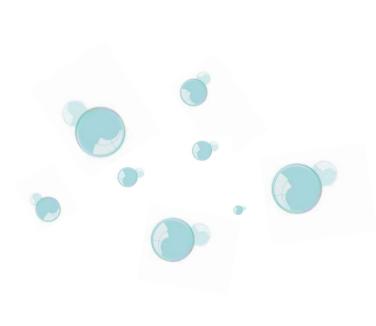
Psicoveritas

PEDIRLES AYUDA

A los niños les encanta colaborar y participar en las tareas que hacemos los mayores.

Seguro que hay muchas cosas que tienes pendientes y no has tenido tiempo para realizarlas, este es el momento para hacerlo. Pídele a tu hijo que te ayude a pintar esa mesa que querías cambiar de color, o que te ayude a ordenar la despensa, el garaje, cualquier cosa que os mantenga unidos (a un metro de distancia).

Convierte esta actividad en algo divertido, no hay nada mejor que reírse juntos.





RECORDAR

A los niños les encanta escuchar las anécdotas de cuando sus padres eran pequeños. También disfrutan mucho oyendo cómo eran ellos mismos de pequeñitos.

Sentaos juntos a ver los álbumes de fotos, recorred cada fotografía e id contándoles las historias más divertidas, suyas y vuestras, de la infancia. Podéis además compartir cómo a vosotros igualmente os castigaban de pequeños por alguna travesura que hicisteis, si alguna vez suspendisteis, etc.

Les entusiasma y les ayuda ver que sus padres, al igual que ellos, cometieron errores en su infancia, que no son perfectos y que todo el mundo se equivoca.





En otro momento mirad juntos las fotos de cuando ellos eran más pequeños, compartid con ellos cómo fue tenerlos en brazos por primera vez, cómo fue el periodo en el que le estábais esperando, cómo se llenó la casa de alegría cuando llegaron.

Contadles anécdotas que protagonizaron, cuando se hizo caca en casa de unos amigos, cuando le salió el primer diente y lo contento que se puso cuando El Ratoncito Pérez le trajo un regalito, o lo preocupados que estábais cuando se puso malo y llevasteis al hospital, cómo permanecisteis a su lado día y noche. Contadles todo aquello que les haga sentirse deseados, queridos, cuidados y valorados.



Proporcionadles relatos de realidad de su familia, eso les ayuda a fortalecer su identidad.

Habladles de sus abuelos, tíos, primos, hermanos... Contadles cómo se divertían con ellos, cuál era su familiar favorito, cómo se comportaba cuando se enfadaba o peleaba con alguno de ellos. Refuérzale las cosas buenas que hacía como consolar a sus amigos, ayudar en casa y todo aquello que le haga sentirse orgulloso.



6 EL CÍRCULO DE LA VERDAD

Elegid un momento de tranquilidad en el que podáis estar toda la familia. Decidles que vais a hacer una reunión para intentar deciros todo lo que os gusta y os molesta de cada uno. A veces el ritmo de vida diario no nos deja profundizar en estas cosas. Los pequeños detalles molestos, pueden convertirse en grandes si se repiten muchas veces.



Psicoveritas

Empezad por las cosas que os gustan a cada uno y que no soléis reconocer en alto. Por ejemplo:

- "Me encanta cuando el domingo vienes a la cama a despertarme y darme un beso".
- "Me encanta verte sonreír cuando sales del cole".
- "Me siento muy orgullosa de ver cómo te esfuerzas en el fútbol".
- "Me gusta mucho que papá me dé una voltereta cuando llega a casa".
- "Me encanta que mamá me prepare el bocadillo por la tarde".



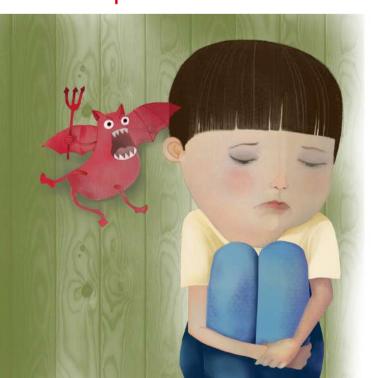


Después deciros las pequeñas cosas que os molestan. Por ejemplo:

- "Mamá, no me gusta que me llames Andresito delante de mis amigos".
- "Papá, no me gusta que entres en mi habitación sin llamar".
- "Víctor, no me gusta que uses mi camisa verde".
- "Amelia, me molesta que me toques la cabeza".

Si hablamos todo esto con tranquilidad, seguramente los hijos pueden sentirse seguros y en confianza y puedan expresar cosas más importantes.

Recordad que expresen lo que expresen hay que validar su sentimiento, no juzgar ni criticar. Después podremos explicar por qué hacemos algunas cosas y también podéis llegar a acuerdos respecto a algunos comportamientos.



ESTABLECER RUTINAS

Las rutinas estructuran el cerebro, aportan constancia, posibilitan conseguir los objetivos, nos ayudan en nuestra capacidad cognitiva y en nuestro desarrollo. Establezcamos una serie de rutinas en las que los niños participen, cuando ellos ayudan a implantarlas son mucho más eficaces. Consideramos necesarias las siguientes rutinas:

- Crea una rutina diaria que se adapte a tus necesidades y cúmplela. Arréglate, y dúchate como cualquier día.
- Establece un horario donde cada actividad que vayas a realizar durante el día tenga su hora. Por ejemplo, durante cuánto tiempo vamos a estudiar, cuándo veremos la tele, cuándo vamos a realizar actividades en familia, etc. Si es posible, respeta el horario de clase o de trabajo, te ayudará a establecer esa rutina tan importante de la que estamos hablando.



- Mantén el ritmo de estudio, buscando un lugar tranquilo y bien iluminado de la casa, manteniendo los periodos de descanso habituales.
- Haz una lista de tareas, una lista con todo lo que tienes que hacer. Es importante que lo tengas por escrito y que puedas ir señalando cuando las vayas realizando.
- Cuida el sueño y la alimentación, aunque al estar en casa se pueden cambiar algo los horarios habituales, estos no deben alterarse tanto como para que lleguen a afectar el sueño. Ya conoces la importancia de dormir bien. La recomendación está entre las siete u ocho horas diarias. Acuéstate y levántate siempre a la misma hora.

- Cuida también la comida. Ten en cuenta que el ejercicio que hagamos va a verse reducido por el espacio y las posibilidades. No vamos a consumir tanta energía como en un día de clase o de estudio. Debemos definir lo que vamos a comer y cuándo comeremos. Este es un buen momento para aprender a diferenciar cúando comemos por hambre o cúando lo hacemos por aburrimiento.
- ¡Mantente activo! Es imprescindible hacer deporte diariamente, y ahora no iba a ser distinto. Limita el tiempo que pasas con la tecnología y busca la forma de realizar actividad física en casa. Además, puede ser un momento divertido para compartir en familia.



MANTÉN EL CONTACTO CON LOS TUYOS

Ahora que tienes más tiempo, llama a esas personas que quieres, diles que les echas de menos, y que, aunque el ritmo de la vida diaria no te ha permitido estar en contacto con ellos, ahora sí puedes hacerlo.

Los niños pueden llamar a sus abuelos, a sus amigos y a todas aquellas personas que forman parte de su entorno. También podeís hacer video conferencia para sentirnos más cerca los unos de los otros. A algunos les cuesta trabajo llamar porque están acostumbrados a hablar por WhatsApp y se sienten inseguros al teléfono. Ayúdales a que aprendan a hablar por teléfono sin inseguridades.



CUENTOS

Leedles cuentos, cómics, fábulas, etc. puede ser una actividad estupenda, para estar juntos y para pensar juntos. Los cuentos nos abren un maravilloso y amplio mundo de posibilidades. Los hay que hablan de miedos, de enfados, de compañerismo, de autoestima, de deseos, de amigos, etc. Utilicemos este estupendo instrumento al alcance de todos.



Psicoveritas

CREATIVIDAD

Cualquier cosa que se os ocurra para entreteneros y divertiros con los niños. Recordad que el juego es un estupendo vehículo para el desarrollo, pero nada es comparable a estar con unos papás que te hacen sentir querido y valioso.





ENVÍANOS TUS COMENTARIOS

¡Nos encantaría que nos comentaras qué te ha parecido este decálogo!

Si tienes otras ideas compártelas con nosotros para incluirlas.

Si hacéis alguna de estas propuestas y os hacéis una foto etiquétanos en las redes sociales. Nos encantará veros.

hola@psicoveritas.com





www.facebook.com/PsicoveritasCentroPsicologiaAdopcion



https://www.instagram.com/psicoveritas



twitter.com/psicoveritas



<u>www.psicoveritas.com</u>



AUTORÍA

Escrito por: el Equipo de Psicoveritas.

91 594 36 42 / 656 913 859 / 659 548 730 www.psicoveritas.com hola@psicoveritas.com

Ilustraciones de Raquel Fariñas obtenidas del cuento "Mirándome con amor" de Desclée. Todas ellas están registradas y está prohibida su reproducción.



FAMILIA Y JUEGO: ¿qué debemos saber madres y padres?



- 1. El juego no es una actividad sin importancia
- 2. El juego estimula el desarrollo psicológico de nuestras hijas e hijos y su falta lo empobrece de manera significativa.
- 3. Debemos jugar con nuestros hijos e hijas y debemos facilitar que jueguen con otros niños y niñas.
- 4. Debemos conocer los valores que fomenta cada juego y fomentar en nuestros hijos e hijas la práctica de juegos variados.

El juego no es una actividad sin importancia

- El juego es una actividad privilegiada: somos la especie que más juega: el juego es un lujo que permite que nos desarrollemos como seres inteligentes y capaces de convivir.
- La ausencia de juego en los bebés y en los niños/as pequeños/as es un hecho que conviene consultar con algún especialista.



- La práctica del juego es un manera de lograr el equilibrio psicológico de niños/as y de adultos.
- El juego es una actividad espontánea en el ser humano pero que se puede potenciar con estímulos adecuados.

El juego estimula el desarrollo psicológico de nuestras hijas e hijos y su falta lo empobrece de manera significativa

• El juego estimula el desarrollo motor:

+ Facilita la coordinación entre lo visual y lo motor: actividad muy importante para leer y escribir y para otras muchas habilidades.



- + Facilita la interiorización de ritmos a través de la música y del baile: actividad importante para desarrollar el autocontrol: control cortical (cerebral) de los movimientos.
- + Facilita el conocimiento de sí mismo y del entono a través de la acción física sobre el medio: importancia de coger, chupar, oír sonidos etc.

El juego estimula el desarrollo psicológico de nuestras hijas e hijos y su falta lo empobrece de manera significativa



• El juego estimula el desarrollo intelectual:

- + Creando y desarrollando estructuras mentales.
- + Facilitando el desarrollo del pensamiento abstracto a través de la ficción: aquello que está más allá de lo real.
- + Facilitando la toma de contacto con los deseos, intenciones y estados mentales y emocionales de otros.
- + Estimulando la necesidad comunicativa y el desarrollo del lenguaje.
- + Estimulando procesos básicos para el rendimiento académico e intelectual: atención y memoria.

El juego estimula el desarrollo psicológico de nuestras hijas e hijos y su falta lo empobrece de manera significativa

• El juego estimula el desarrollo social y emocional:

- + Facilitando el conocimiento del mundo social: jugar a médicos, a bomberos, etc.
- + Facilitando la comprensión y la práctica de reglas para convivir democráticamente.
- + Facilitando el aprendizaje de maneras de relacionarse con los demás.
- + Facilitando los comportamientos altruistas y de ayuda.
- + Inhibiendo los comportamientos agresivos.
- + Estimulando la integración interracial.
- + Estimulando la capacidad de tolerar la frustración: saber perder.
- + Facilitando el equilibrio psicológico y la salud mental: por ejemplo derivando la agresividad.



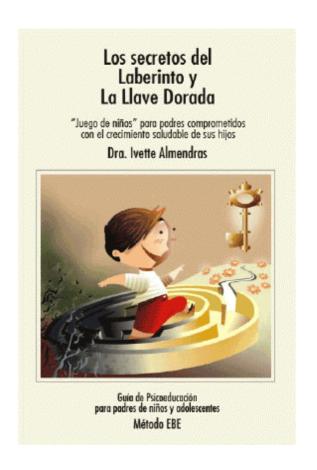
Debemos jugar con nuestros hijos e hijas y debemos facilitar que jueguen con otros niños y niñas



- Regala media hora diaria de juego a tus hijos e hijas.
 (Maite Garaigordobil, entrevista del mes de Mayo 2007)
- La convivencia familiar ofrece múltiples oportunidades para jugar: juegos físicos, de ficción, de reglas, de mesa.
- Debemos ser conscientes de que jugando prevenimos comportamientos de riesgo en nuestros hijos/as y facilitamos su salud mental.
- Debemos ser conscientes de que el juego fortalece los vínculos con nuestros hijos/as y les hace personas más seguras.
- Debemos preocuparnos de que nuestros hijos e hijas tengan un contacto cotidiano con otros niños y niñas en un contexto de juego.

Debemos conocer los valores que fomenta cada juego y fomentar en nuestros hijos e hijas la práctica de juegos variados

- Debemos supervisar el contenido y los valores que transmiten los juegos o video juegos que practican nuestros hijos/as.
- Debemos practicar y fomentar los juegos de tipo cooperativo y los de reglas.
- Debemos facilitar la alternancia de juegos y el tiempo de exposición a las pantallas (ver documento sobre familia y nuevas tecnologías en nuestra web: http://www.bilbao.net / Educar y crecer en familia).
- Debemos evitar los juegos que fomentan comportamientos agresivos.



Para jugar en familia



El modelo del juego es muy simple: hay un familia que consta de 4 hijos (2 mujeres y 2 varones), una madre y un padre, y están acompañados por un policía y una delincuente. El objetivo es que crucen el rió con un balsa.

Lo que complica este juego son 5 reglas que no se pueden violar de ningún modo. Estas son:

- 1º En la balsa de pueden transportan solo 2 personas como máximo.
- 2° Solo pueden manejar la balsa el padre, la madre o el policía. Vale aclarar también que la balsa no puede ser mandada a la otra orilla sin nadie sobre ella.
- 3° La madre no puede quedar a solas con ninguno de sus 2 hijos varones sin que este el padre presente.
- 4° El padre no puede estar a solas con ninguna de sus hijas mujeres sin la presencia de la madre.
- 5° La delincuente no puede estar con ningún miembro de la familia sin que el policía este presente.

A continuación se encuentra el link para acceder al juego: <u>Juego de Cl</u>

Tomado de: http://lineupblog.com/weblog/?p=11

Referencias

- Documento elaborado por el grupo *Etxadi* para el Excelentísimo Ayuntamiento de Bilbao
- Documento basado en la entrevista del mes de Mayo de 2007 a Maite Garaigordobil Landazabal















AGuías

resolver los conflictos

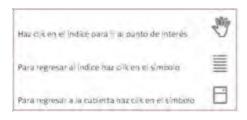
familiares











Guía elaborada por:

El Instituto Complutense de Mediación y Gestión de conflictos

Coordinación:

Leticia García Villaluenga e Ignacio Bolaños Cartujo

Autores:

Leticia García Villaluenga Ignacio Bolaños Cartujo Silvia Garrigós Tembleque Francisco Gómez Gómez Miguel Hierro Requena Mamen Tejedor Ureta

Colaboradores

Ana Dorado Barbé María Jesús Pérez Crespo María Jiménez-Landi Crick

Ilustraciones

Guillermo Summers

Edita

Dirección General de la Familia y el Menor

Imprime: B.O.C.M.

Tirada: 5.000

Edición: Reimpresión 2016

Depósito legal: M-16.192 - 2010

Prólogo.

A lo largo de su vida, las familias deben hacer frente a diversas situaciones de dificultad, que si no se resuelven adecuadamente producen mucho malestar entre sus integrantes.

El conflicto forma parte inevitable de la convivencia, e imaginar una familia en la que no existan conflictos no es posible ni deseable, puesto que bien gestionado, el conflicto nos permite crecer y desarrollar nuevas y mejores maneras de relacionarnos.

De todos los conflictos sociales, los conflictos familiares son los más habituales y los que suelen provocar mayor dolor ya que sus integrantes sufren no sólo por ellos mismos, sino por las personas a las que quieren.

Muchas veces, las familias no saben cómo resolver esos conflictos porque no cuentan con las habilidades para buscar y encontrar soluciones. Con esta guía queremos presentar herramientas que les permitan solventar con mayor facilidad los conflictos que se originan en el ámbito familiar, y para establecer relaciones positivas donde las personas se sientan reconocidas y valoradas.

Queremos agradecer el trabajo realizado por el equipo de expertos del Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos que a través de estas páginas nos conduce hábilmente por muchas de las situaciones que viven las familias actualmente en la relación de pareja, en las relaciones de padres e hijos, entre hermanos, con los abuelos... También queremos agradecer el trabajo de Guillermo Summers que ha sabido reflejar en sus geniales ilustraciones llenas de humor y color muchas de estas situaciones.

Contribuir al bienestar de las familias madrileñas es un objetivo fundamental de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales. Con la publicación de esta guía que nos complace presentar, ofrecemos herramientas para ayudar a comprender los conflictos familiares, a desarrollar habilidades para abordar las diferencias del día a día, los puntos de vista diversos, los desacuerdos; y a descubrir soluciones de forma cooperativa.

Índice

1. In	troducción
1.1.	Especificidades de los conflictos familiares.
1.2.	Ciclos evolutivos y conflictos.
1.3.	Convivencia, comunicación y conflicto.
2. A	prendiendo a convivir en pareja
2.1.	Empieza una relación de pareja. ¿Qué sucede cuando me enamoro?
2.2.	Lo que esperamos que el otro sea no es realmente lo que es. Las primeras discusiones con mi pareja.
2.3.	¿Quién nos enseña a convivir en pareja? Reparto de tareas. Relaciones con mi familia y la familia de mi pareja. Manejo del dinero. Diferencias en la manera de entender la sexualidad.
2.4.	Queremos tener un niño. La experiencia de ser padres
2.5.	El reparto de las nuevas responsabilidades.
2.6.	Tener tiempo para cada uno y para compartir como pareja.
2.7.	Cuando todos opinan sobre cómo tenemos que educar
2.8.	Cuando existen diferencias en la pareja en relación a los cuidados del niño.
2.9.	La necesidad de comunicarse y entenderse.
2.10	Si piensas que necesitas cambios en tu vida, sé honesto/a y háblalo con tu pareja.
2.11	Ruptura de pareja no equivale a fracaso.
2.12	Reencontrarnos a partir de los 60 años: ¿etapa de nuevas dificultades o de nuevas oportunidades?
3. C	onflictos en las relaciones entre padres e hijos
3.1.	
3.2.	
3.3.	Conflictos con hijos adultos.
4. R	elaciones entre hermanos.
5. A	prendiendo a convivir con las personas mayores.
5.1.	abuelos.
5.2.	Cuando los abuelos se convierten en "canguros" de sus nietos.
5.3.	Cuando los padres dicen una cosa y los abuelos otra. —
6. A	nexo: Ocio en familia.

Introducción.

El conflicto es un hecho cotidiano al que todos nos enfrentamos en nuestro trabajo, en nuestras relaciones de vecindad, en nuestra familia.





1.1 Especificidades de los conflictos familiares

El conflicto es un hecho cotidiano al que todos nos enfrentamos en nuestro trabajo, en nuestras relaciones de vecindad, en nuestra familia... Se produce de muchas formas, con distinta intensidad y en todos los niveles del comportamiento. Se origina en situaciones propias de la convivencia y de las relaciones humanas, y por ello se ha afirmado que el conflicto es connatural a la vida misma.

Seguramente, nos llamaría la atención descubrir que los mismos elementos que componen la estructura de un conflicto internacional, forman parte de un conflicto familiar, y es que el conflicto adquiere un valor universal va que puede reconocerse en todas las actividades humanas y en todo tipo de sociedades y épocas. Entonces, si el conflicto forma parte de nuestra vida, ¿por qué nos sentimos tan mal cuando estamos inmersos en él? En efecto, cuando surge un conflicto con nuestra pareja, nuestros padres o nuestros hijos, no nos apetece hablar con ellos, por lo que la comunicación se interrumpe, nuestras actitudes tienden a polarizarse y nos sentimos heridos. Por ello, no es de extrañar que temamos a las expresiones del conflicto, y que esto suponga rechazar el conflicto mismo. Sin embargo, si recordamos algún conflicto del pasado, quizás descubramos que fuimos capaces de gestionarlo de manera adecuada y que ello nos permitió conocernos meior a nosotros mismos v establecer relaciones más positivas con las demás personas.

En efecto, el conflicto no es ni bueno ni malo en sí, y el hecho de que intentemos evitarlo se debe a que el modo en que habitualmente lo gestionamos no nos satisface y esto ocurre en todo tipo de conflictos. ¡Sí, también en los familiares!, pero con una diferencia, los conflictos familiares son los más personales de todos los conflictos.

El vínculo que se crea entre los miembros de la familia permite tener herramientas suficientes para establecer relaciones positivas o destructivas, es decir, para generar espacios donde las personas nos sintamos queridas y valoradas o, por el contrario, nos sintamos incomprendidas o no reconocidas. Nadie como las personas más próximas a nosotros son capaces de hacernos sentir bien o hacernos sentir mal... La cercanía y la continuidad de las relaciones familiares hacen más intensos los conflictos que se generan en la familia.

Un dato a tener muy en cuenta es que el contexto familiar es el que más perdura a lo largo del tiempo aunque se transforme en su estructura, pero las personas que lo componen cambian y los ciclos que atraviesa la familia también. por ello, no es de extrañar que conflictos que se creían resueltos en una época anterior cobren nueva vida en otra etapa. Por otro lado, no hay que olvidar que las confrontaciones familiares afectan, como ningún otro conflicto. además de a la identidad de sus miembros, a la de la familia como sistema interpersonal, económico y social, de ahí su importancia y complejidad.

A pesar de que las peculiaridades de las relaciones familiares determinan que los conflictos que en ellas se producen tengan también especificidades propias, podemos en-

contrar caracteres comunes en los conflictos familiares.

Podemos entender mejor los momentos álgidos del conflicto si lo consideramos como el resultado de una serie de sucesos que lo preceden. Es decir, todos los conflictos familiares tienen su historia: comportamientos pasados, experiencias, conversaciones y percepciones, que tomados en su conjunto definen el conflicto. Al mismo tiempo. los conflictos familiares e interpersonales raramente son sucesos aislados. Cada reacción de una parte determina la reacción de la otra. Como resultado, el nivel de tensión o intensidad de un conflicto no es estático y la tensión entre las partes puede subir o bajar durante su transcurso.

Otra característica de los conflictos familiares, es el grado en que un conflicto se enreda al pretender los sujetos dar satisfacción a sus necesidades psicológicas y personales. Estas necesidades se vinculan al hecho de guerer sentirse a salvo y seguro, de ser amado, tener el control de la propia vida, pertenencia, etc. Satisfacer estas necesidades es tan esencial para la salud psicológica como el aire, el agua, el alimento, lo son para la salud física. Este parámetro ayuda a explicar el por qué la autoestima es una ventaja poderosa a la hora de resolver conflictos.

En los conflictos familiares también suele ocurrir que su desencadenante o el motivo que lo origina, ni tan siquiera es la verdadera causa del conflicto y, sin embargo, puede dar lugar a situaciones dramáticas.

Un factor fundamental que da origen a muchos conflictos familiares e interpersonales es la discrepancia entre la realidad y lo que las partes perciben como real. La causa de tal discrepancia es debida a que el modo en que percibimos v damos sentido al mundo es un proceso complejo v subjetivo. Así, todo lo que el individuo percibe es filtrado a través de sus creencias, experiencias pasadas, valores, ideas v preiuicios. Normalmente, las partes en conflicto al observar una misma situación realizan diferentes interpretaciones de ella, y estas diferencias en la percepción son un terreno abonado para la aparición de los conflictos interpersonales.

Otro elemento a destacar, es el papel que juegan las personas que rodean el conflicto pero que no son protagonistas directos de él. Estas personas, a las que podríamos denominar participantes no implicados, contribuyen a que los conflictos sean de menor o mayor intensidad, a pesar de que no les afecte a ellos directamente. Desafortunadamente, su influencia lleva en más ocasiones a la escalada del conflicto que a su contrario, aunque también pueden jugar un papel esencial ayudando a reducir las tensiones familiares.

1.2. Ciclos evolutivos y conflictos

Conocer el ciclo vital de nuestra familia y en que fase del proceso se encuentra puede ayudarnos a comprender los conflictos familiares y a abordarlos más adecuadamente. Los "ciclos vitales" son mucho más que simples etapas del desarrollo familiar, son "el proceso de evolución esperable en una familia". Por tanto, más que la suma de los cambios individuales de sus miem-



bros, son los "cambios en la familia como tal, y considerada como un verdadero sistema vivo en crecimiento".

Suelen identificarse las siguientes etapas en la vida de la familia:

Periodo de galanteo o emancipación del joven adulto: En este periodo, el joven, generalmente, se gradúa y pasa a ser adulto, ingresando en una compleja red social, utilizando conductas como el galanteo. Abandona su primera unidad familiar para constituir su nuevo hogar, que puede ser unipersonal, aunque hemos de tener en cuenta la tendencia que se viene produciendo en las últimas décadas, y que supone que los hijos permanecen en el hogar paterno hasta edades avanzadas, dando lugar a lo que se ha denominado "Nido repleto".

2 Matrimonio -o convivencia en pareja- y sus consecuencias: En esta fase destaca la importancia de los acuerdos de la pareja cuando empiezan a convivir: acuerdos sobre cómo manejarse con sus familias de origen, con sus padres y aspectos prácticos de la vida en común, distribución de las tareas domésticas, gustos, salidas, dinero, tiempo para tener el primer hijo, aspectos económicos. Ya se va revelando el modo en que van a encarar los posibles desacuerdos (que previamente en el noviazgo habían intuido o comprobado). Hay que tener en cuenta que muchas de las decisiones de la pareja están claramente influidas por las alianzas que mantienen aún con los padres, y ponen de manifiesto el aprendizaje de cada uno de ellos en sus propias familias de origen. Deben, por tanto, sustituir esa dependencia por una relación más adulta en la que las decisiones de la pareja deben ser separadas de la influencia parental, cuestión que en muchos casos no resulta fácil.



3 Nacimiento de hijos: A los conflictos que ya venía teniendo la pareja se unen ahora los nuevos originados por el nacimiento del hijo, coexistiendo en muchos casos al placer de ser padre-madre, las nuevas situaciones de tensión que trae apareiada la crianza. A estas cuestiones se añaden, generalmente, el conflicto de la madre y su autorrealización, con su reincorporación al mercado laboral y sus consiguientes frustraciones. Puede surgir en esta etapa el problema de celos, generalmente del padre hacia los hijos. Asimismo, la convergencia de las familias de los miembros de la pareja puede influir de modo importante en esta fase, ya que vuelven a tomar protagonismo en la relación de los hijos al convertirse en abuelos.

4 La familia con hijos en periodo intermedio: En esta etapa ejerce notable influencia la situación laboral de la pareja, ya que si alguno de ellos no logra cumplir sus ambiciones profesionales, la desilusión afectará a la familia. Por ejemplo, la situación de parado del hombre puede hacerle sentir que no cumple la tradicional

función de "proveer" a la familia y, en el caso en que sea la mujer, puede sentir que su renuncia a trabajar en la época de la crianza le está "pasando factura" y eso puede ser fuente importante de conflictos. Puede, al contrario, que el éxito profesional sea superior al que pensaron tener y sentir uno de ellos que su pareja no lo acompaña, no lo reconoce o no lo apoya, pudiendo desencadenar situaciones de celos v resentimiento. Los hijos juegan un papel importante en la comunicación de los padres (muchas de sus conversaciones giran en torno a ellos porque, en muchos casos, son lo que tienen más en común).

El "destete" de los padres: El llamado "nido vacío" se produce cuando los hijos abandonan el hogar familiar, pudiendo surgir importantes conflictos entre la pareja que tienen que replantearse una nueva situación, ellos dos solos, con gustos que tal vez no hayan cultivado conjuntamente; puede que quieran sentirse jóvenes y busquen parejas que se lo posibi-



liten. Otra cuestión fundamental en esta etapa es la pérdida de los propios padres, y el aprendizaje de ser abuelos que tanta satisfacción puede proporcionarles, pero que en muchas ocasiones es también fuente de conflicto por las "excesivas cargas que asumen" en relación con los nietos.

6 Retiro de la vida activa y la vejez: Son importantes los conflictos que surgen en la etapa de la jubilación de los miembros de la pareia. por la necesidad de adaptarse al mayor tiempo disponible y en algunos casos ante el sentimiento de incapacidad. Por último, la soledad ante el fallecimiento de uno de los miembros de la pareja puede dar lugar a depresiones de la otra parte que exijan atención especializada, aunque, también, puede darle a la viuda/o la oportunidad de llevar a cabo una nueva vida. La familia en esta etapa debe enfrentarse también a la difícil cuestión de cuidar de la persona mayor o enviarla a una residencia de mayores, importante fuente de conflictos entre los hijos que han de buscar la mejor solución para todos.

Cada etapa del ciclo vital encierra sus conflictos nucleares específicos, pero también abre nuevas expectativas, alternándose periodos de equilibrio y de desequilibrio en el proceso de desarrollo, y ello, en un continuo camino de superación de crisis, algunas de las cuales se mezclan y superponen. No es extraño, por tanto, que muchos de los conflictos en la familia surian en los momentos de tránsito de una etapa a otra del ciclo vital. siendo fundamental tener en cuenta este factor para desarrollar todas las habilidades posibles que nos permitan navegar entre esos ciclos sin hundirnos.

1.3. Convivencia, comunicación y conflicto

Convivir no es fácil, ni siquiera en nuestras familias. Estas crecen a medida que crecemos las personas que las formamos, y se desarrollan como nos desarrollamos nosotros, y se tambalean cuando nosotros nos tambaleamos.

Crecer, desarrollarse, entrar en crisis, resurgir... son ingredientes del cambio. El crecimiento es cambio, y éste no se produce sin diferencias, sin tensiones, sin crisis. Las personas y las familias a las que pertenecemos avanzamos sorteando obstáculos, tropezando, bordeando el abismo a veces, y salimos adelante, si podemos. A veces juntos, a veces separados, a veces unos en contra de otros, pero casi siempre salimos. El cambio es inevitable.

El conflicto es una oportunidad para crecer.

Convivir y cambiar, y sentir que no fracasamos en el intento, son objetivos que requieren algo de esfuerzo. A veces el cariño no es suficiente. Abordar las diferencias del día a día, los puntos de vista diversos, los desacuerdos... Todo ello forma parte del camino, al igual que las emociones y los sentimientos que están detrás, en ocasiones, ocultos. Necesitamos pequeñas herramientas que nos ayuden en ese proceso. A veces las utilizamos sin darnos cuenta, y otras veces nos empeñamos en no utilizarlas aunque las conozcamos perfectamente.

La relación se negocia en cada instante. En cada palabra, en cada silencio, en cada gesto hay un mensaje sobre la relación que queremos, un mensaje que el otro recibe y contesta. La respuesta, haya o no acuerdo, siempre forma parte de la relación. Darnos cuenta de ello puede ayudarnos a entender las negociaciones en las que participamos cotidianamente.

Estamos juntos. Convivimos con personas a las que queremos. Nos comunicamos. Con cada persona hemos aprendido a decir las cosas de una manera. Desde que conocemos a nuestra pareja hemos ido pactando un estilo de comunicarnos. Y lo seguimos haciendo cada día. Desde que somos hijos, desde que somos padres hemos ensayado una forma de transmitir el afecto, el enfado, la tristeza a nuestros padres, a nuestros hermanos, a nuestros hijos.

Esas personas a las que queremos se sienten bien cuando se sienten escuchados, cuando nos ponemos en su lugar, cuando sentimos como ellos (empatía), cuando elogiamos o apoyamos sus logros, cuando decimos las cosas (las que nos gustan y las que no) con mensajes claros y congruentes, cuando buscamos maneras de solucionar los problemas.



Lo que explicamos a continuación no son soluciones, sino algunas maneras de encontrarlas. Porque no se trata de saber el remedio, sino de cómo buscarlo y, en este caso, las salidas son las que descubráis juntos, no las que nadie os diga, os recomiende u os imponga. Es más fácil de lo que parece. Sólo hay que querer:



ESCUCHAR

Todos sabemos escuchar. Lo hacemos continuamente, sin prestar demasiada atención a cómo lo hacemos. La escucha es efectiva cuando hemos entendido lo que el otro nos quiere decir y cuando el otro se da cuenta de que ha sido así. Para ello utilizamos nuestro cuerpo, nuestros gestos. No sólo las palabras.

No hay una postura física única para escuchar, pero un cuerpo relajado y abierto facilita las cosas. Dar la cara y mirar a la cara, a los ojos, favorece la comunicación. Mostrar nuestros gestos, asentir, expresar nuestras emociones permite al otro saber que estamos prestando atención.

Las palabras también ayudan a escuchar. A veces basta un simple "ajá" para que el otro sepa que estamos ahí. Palabras que acompañan lo que el otro dice, pero que no interrumpen. Algunas de ellas pueden ser: Ya, claro, sí, anda, entiendo, vaya... ¿Se te ocurren más?...

Clarificar es preguntar sobre lo que escuchamos. También ayuda, porque demuestra nuestro interés y nos permite entender un poco más lo que nos están diciendo: ¿Qué quieres decir? ¿A qué te refieres? ¿Explícame más?

Es difícil solucionar los problemas cuando utilizamos la descalificación, la crítica destructiva y los dobles mensajes.

Parafrasear. De vez en cuando podemos repetir con nuestras propias palabras lo que el otro dijo. Confirmamos así que estamos comprendiendo: *Lo que quieres decir es que... A ver si lo he entendido bien, ¿dices que...?*

Resumir al otro también nos asegura que nos estamos entendiendo, sobre todo después de que ha dicho unas cuantas cosas: *Lo que me has dicho es que... has hablado de tres cosas. Una...*

Podemos evitar malos momentos si, antes de contestar, nos aseguramos de haber entendido lo que el otro ha dicho o ha querido decir.

HABLAR

Muchas veces, cuando estamos enfadados, tendemos a abordar el problema echándoles la culpa a los demás. Sabemos que ese no es el camino más adecuado para que se enteren de lo que nos pasa. Más bien, provocamos que se defiendan v contraataquen. Es más difícil solucionar los problemas cuando utilizamos la descalificación. la crítica destructiva, los mensajes dobles o incongruentes. Las quejas, las críticas, los sarcasmos, el tono agrio no facilitan las cosas. Si cambiamos el lenguaje podemos cambiar el escenario de la discusión y, tal vez. el resultado.



Así, podemos probar a expresar los sentimientos negativos de forma directa (enfado, irritación, rabia, decepción, tristeza, depresión, frustración),

hablando de lo que nos pasa, de cómo estamos, sin culpabilizar al otro por ello. Piensa en las posibles reacciones ante las siguientes afirmaciones:

Me has decepcionado	Me siento decepcionada
Me irritas	Ahora me siento mal
Eres un inútil	Haces cosas que no me gustan
No se puede hablar contigo	Me cuesta entenderte

Todas ellas hablan de emociones. En las de la columna de la izquierda se responsabiliza a otro de lo que nos pasa. En las de la derecha simplemente se habla de cómo estamos. Es fácil

deducir cuáles de ellas facilitarán más o menos la disposición del otro a hablar de lo que ocurre. Puedes probar con las siguientes y con otras que se te ocurran:

Alivio Angustia Ansiedad Caos Confusión Culpa Depresión Desesperación	Furia Inadecuación Incertidumbre Incredulidad Indefensión Infravaloración Insatisfacción Insensibilidad	Preocupación Remordimiento Resignación Soledad Temor Traumatismo Tristeza Vacío
Desesperación Desilusión	Insensibilidad Odio	vacio Venganza
Enojo	Pérdida	voriganza

¡Cuidado! Estás a punto de decir: "Eres un histérico. Siempre acabas montándome el número; y yo me quedo mal por tu culpa"

Prueba a cambiar "eres" por "haces" o "dices".

Prueba a decir "yo" o nosotros" en vez de "tú".

Prueba a decir "a veces" en vez de "siempre".

Prueba a proponer un cambio: "Me gustaría que..."

En resumen, lo que estás haciendo es:

- Prestar atención y entender, y demostrárselo a la otra persona.
- Decir lo que tú quieres, sin hacer daño.
- Hablar de lo que tú piensas, de lo que a ti te pasa.
- Y hablar de lo que quieres que pase. Proponer un cambio.

A esto se le suele llamar **comunicación asertiva**.

PARTICIPAR

Dar a otra persona la oportunidad de opinar es reconocerla. También lo es darle la oportunidad de escuchar. De vez en cuando podemos reflexionar sobre el tiempo hablado, el nuestro y el de los demás. A veces, en nuestras conversaciones familiares, parece que nos peleamos por hablar. Da la impresión de que, para tomar la palabra, hay que interrumpir a quien la tiene. Sin darnos cuenta estamos dando más importancia a lo que queremos decir que a lo que podemos escuchar. Las dos cosas son necesarias.

Después de una conversación con mi pareja: ¿Cuánto tiempo he hablado yo y cuánto ella?



En una conversación familiar: ¿Tuvo todo el mundo las mismas oportunidades de hablar? ¿También los más pequeños o los más mayores?

La comunicación fluye mejor cuando no hay interrupciones. ¿Dejo hablar a los demás sin interrumpir? ¿En mi familia nos peleamos por hablar?

Ensava esto: estás en una situación de conflicto en la que tu pareja o uno de tus hijos o de tus hermanos o de tus padres intenta mostrarte su malestar. Haces el esfuerzo de escuchar pacientemente lo que dicen los demás sin preocuparte por lo que tienes que decir. Cuando tienes la oportunidad, hablas sobre lo que has escuchado. Confirmas que has entendido lo que te quieren decir. Reconoces lo que están sintiendo. Hablas de lo que te pasa a ti... Lo que ocurre a continuación sólo tú puedes saberlo.

MOSTRAR AFECTO

No nos olvidemos. Estamos hablando de momentos difíciles, de emociones fuertes, de diferencias importantes, pero con personas a las que queremos. A veces parece que cuando algo va mal, todo va



mal. El malestar lo inunda todo. Es como si no quedase nada que rescatar. Pero, por muy mal que te sientas cuando discutes con alguien de tu familia, queda el cariño ¿no?

En un conflicto familiar no hay ganadores ni perdedores. O todos ganan o todos pierden.

No es fácil separar el enfado del afecto, porque van juntos. Quizás nos enfadamos más intensamente con las personas a las que más queremos. El problema es cuando se nos olvida decirlo. ¿Has probado a abrazar a tu hijo cuando tiene una rabieta? ¿O a tú pareja?

Es el afecto lo que te permite ir más allá de la expresión de su enfado, de sus emociones. ¿Qué le debe estar pasando para ponerse así? Si entiendes esto, puedes decir cosas como las siguientes: Debes estar muy cansada/o. Lo que estás haciendo parece muy difícil. Sé que lo estás pasando mal. ¿Puedes hacerlo? Sólo puedes si has sido capaz de ponerte en el lugar del otro y de sentir como él o ella siente. Si es así, decirlo es lo de menos. Aunque a veces también cuesta.

COLABORAR

A veces, las dificultades que vivimos en nuestra familia nos hacen sentir que estamos "en un callejón sin salida", "en un pozo", "en una rueda sin fin"... Seguro que tienes tu propia manera de decirlo. Imagínate por un momento que esa situación es real, que de verdad no parece haber salida, que estás en un pozo o en un círculo sin fin. Pero no estás solo. Te acompaña



esa persona a la que quieres y a la que seguramente culpas de haber llegado hasta allí. Quieres salir. Tienes dos opciones, competir o colaborar con ella. ¿Cuál eliges? La mayor parte de las veces, incluso en las situaciones más complicadas, la cooperación es la salida. No la mejor, la única. Pero nos empeñamos en competir porque nuestras emociones no nos permiten considerar otras opciones o simplemente porque colaborar parece más difícil. Pensamos que hay que ganar al otro, quedar por encima, tener la razón, conseguir que se rinda, que reconozca sus errores...

En un conflicto familiar no hay ganadores ni perdedores. O todos ganan o todos pierden. Cada uno elige: con o contra. Que todos ganen implica buscar la mejor salida para todos, buscar soluciones pensando en las necesidades de todas las partes. Y eso, no lo puede hacer uno solo. De ahí la colaboración.

La comunicación cooperativa para resolver un conflicto, implica algunos sencillos pasos:

- Aplicad lo que habéis aprendido sobre escuchar y hablar. ¿Qué quiere? ¿Qué quiero? ¿Cómo nos sentimos?
- 2 Identificad las necesidades de cada uno y hablad de ellas. ¿Qué necesito? ¿Qué necesita? ¿Por qué y para qué?
- 3 Identificad intereses y necesidades comunes. ¿En qué coincidimos? ¿Cuál es el objetivo común?
- 4 Dejad correr la imaginación. Pensad en todas las opciones de

- solución que se os ocurran. ¿Cómo podríamos...?
- 5 Elegid las que os sirvan para salir adelante.
- 6 Construid un acuerdo, un compromiso. Escribidlo si es necesario.

Felicitaos por haberlo conseguido.

POSITIVIZAR: SACAR LO BUE-NO DE LO MALO

Una parte de los problemas que tenemos con los demás está en nuestra cabeza. Reconocer esto supone hacer el esfuerzo de darnos cuenta de que a veces el enfado tiene más que ver con lo que pensamos que el otro hace que con lo que realmente ha hecho. Adivinamos las intenciones de los demás y nos sentimos mal por ello: "Seguro que esto lo hace para demostrarme que ya no me quiere". "Ya verás como ahora no me obedece".

Cuando entramos en conflicto con otros, nuestro pensamiento fluye a toda velocidad, sin control, buscando signos negativos que con-



firmen nuestro malestar. Y nos sentimos peor. Lo malo lo empaña todo: lo que el otro hace o piensa, lo que pienso que pensará o hará, las intenciones que pienso que tiene, los efectos que me produce... ¿No es un poco exagerado?

Podemos ayudar a nuestro pensamiento para que no piense tan mal. Prueba a decirle que se detenga: STOP. Intenta buscar otras maneras de ver las cosas. Busca alternativas. Todo lo negativo puede tener algo de positivo. El conflicto es una oportunidad para hablar, para crecer. Fíjate:

- Un niño con rabietas puede ser visto como un niño muy expresivo.
- Un niño que pinta las paredes es un niño creativo.
- Dos hermanos que se pelean están aprendiendo a relacionarse.
- Tu hija desordenada te enseña en qué consiste ser adolescente.



Incluso en las situaciones más complicadas, la cooperación es la salida.

- La abuela entrometida es también una abuela preocupada.
- La desatención de tu pareja te permite crecer.

No se trata de justificar lo que el otro hace ni de negar el efecto que nos produce. Se trata de no añadir malestar con nuestro pensamiento y, si es posible, de ver las cosas un poco mejor. Seguramente, eso nos permitirá situarnos de otra manera a la hora de abordar lo que está pasando.

CAMBIAR EL ESCENARIO

Nuestras conversaciones y nuestras discusiones se ven afectadas por factores externos que podemos modificar. ¿Verdad que no discutimos igual con nuestra pareia en el Metro, en la cocina o en el dormitorio? No siempre podemos elegir el sitio donde hablar. pero a veces sí. Cambiar el lugar o el momento añade control a la situación y probablemente favorece que la conversación sea de otra manera: "Si quieres que hablemos vamos a sentarnos". "Si queréis, discutid en vuestra habitación, pero no en el comedor" Postergar una conversación a veces es necesario. Eso no quiere decir evitarla. Hay ocasiones en que la carga emocional (los sentimientos demasiado intensos) o la escasez de tiempo para hablar de un tema importante aconsejan dejarlo para otro momento: "Si te parece hablamos cuando se acuesten los niños". "Quiero hablar contigo, pero hoy no puedo... mañana".



También podemos cambiar la escena de la discusión aunque el otro no parezca colaborar. En este caso, el fin justifica los medios. Así, podemos ignorar su mal humor y atender a lo que realmente necesita o siente: "Debes estar pasándolo muy mal para hablarme así". O simplemente, pensar o hacer otra cosa: "Entiendo que tengas que llorar. Voy a leer un libro hasta que se te pase la rabieta (con un niño)"

Cambiar el tema de conversación a algo mutuamente placentero a veces facilita las cosas; sin olvidar que más tarde tendremos que retomar la conversación interrumpida. Cuando nuestras emociones negativas son tan intensas que ya no estamos seguros de poder controlarlas, puede ser de utilidad imaginarnos la escena de una manera divertida, utilizar un ejercicio sencillo de relajación (respirar fuerte por la nariz, contener el aire contando hasta cinco y expulsarlo por la boca) o simplemente concedernos un tiempo fuera (abandonar la situación). Hay momentos en que es mejor "salir corriendo" que perder el control. Siempre habrá otro momento de más calma.



Crecer, desarrollarse, entrar en crisis, resurgir... son ingredientes del cambio.





Iria y Alex tienen 19 años. Acaban de conocerse en la fiesta de cumpleaños de un amigo en común. Nada más verse, han sentido un flechazo... Iria se ha quedado prendada de los ojos azules de Alex, y éste no ha parado en toda la noche de repetir lo simpática y lo bonita que es la sonrisa de Iria... Si quieres saber qué les ocurrirá a los personajes, continúa leyendo...

A lo largo de este apartado encontrareis fragmentos de la historia de una pareja, Alex e Iria, donde no se hablará de príncipes azules ni de medias naranjas o finales clásicos donde los protagonistas "fueron felices y comieron perdices". Pero tampoco es exactamente todo lo contrario. Queremos compartir con vosotros situaciones reales, en las que nuestros protagonistas afrontan dificultades, desacuerdos y problemas de pareja con los que seguro que más de un lector se identifica.

Así comienza la historia de Iria y Alex, cuya relación, como la de cualquier otra pareja, tendrá que *evolucionar*, pasando por diferentes momentos y transformando un amor que al principio será "ideal", perfecto y romántico, en un amor maduro y sólido.

Las dificultades forman parte de cualquier relación entre personas, y la relación de pareja no escapa a estas situaciones de desencuentro. ¡Todos las hemos tenido en algún momento de nuestra vida! Simplemente, ocurren porque cada persona piensa, siente, actúa... de forma distinta y tiene sus propias necesidades.

Ya que es inevitable tener dichas diferencias, tendremos que aprender a solucionarlas equilibrada y armónicamente, con esfuerzo, asu-

miendo con "normalidad" que las tensiones forman parte de la vida en común. De manera general, los modos en que se afronten los problemas, así como los resultados obtenidos, podrán debilitar a la pareja o la fortalecerán y consolidarán.

Una **crisis** se define como "momentos en los que nuestra situación cambia y parece estar fuera de nuestro control". Un ejemplo de crisis que puede darse en algunas parejas, por extraño que resulte, es el nacimiento del primer hijo, ya que todos sabemos que con la llegada de un bebé a la familia, la vida cambia enormemente, y la pareja deberá realizar un esfuerzo para organizar juntos los cambios de su día a día, estableciendo horarios, rutinas, actividades laborales, etc., en torno a las necesidades del niño o la niña.

Puesto que muchos de los cambios que viviremos son necesarios e inevitables, debemos perderles el miedo. Superar las dificultades es algo que proporciona una experiencia enriquecedora, porque progresamos a través de retos mayores o menores, que ponen a prueba nuestro sentimiento de eficacia.

Seguro que en más de una ocasión te has preguntado acerca de cómo aprender a convivir con tu pareja, cómo superar las dificultades e incluso cómo afrontar una ruptura. Con el objetivo de facilitarte herramientas o técnicas para abordar estas posibles situaciones difíciles, a partir de ahora, acompañaremos a Alex e Iria en momentos que probablemente tendrá que afrontar cualquier pareja a lo largo de su relación. ¡Tal vez tú te sientes identificado/a con alguna situación!

En cada apartado se abordan problemas habituales y característicos



de los diferentes momentos que pueden vivir las parejas, y se proponen habilidades, actitudes y estrategias que pueden contribuir a mejorar nuestra relación.

2.1. Empieza una relación de pareja: ¿qué sucede cuando me enamoro?

Cuando elegimos una pareja varios factores pueden ser determinantes, como la personalidad (simpática, alegre, graciosa, tranquila, etc.), el nivel socio-económico, nivel cultural, atributos físicos o atracción física, la edad, valores, filosofía ante la vida, la seguridad y apoyo, etc. Todos ellos serán elementos que valoraremos en mayor o menor medida, dependiendo de cada persona.

Cuando nuestros sentimientos son correspondidos, se inicia la relación de pareja. Tres meses después... Iria le cuenta a Ana: "Cada vez que estoy al lado de Alex se me acelera el corazón y siento un fuerte cosquilleo en el estómago. El tiempo a su lado pasa volando... Quiero estar siempre con él, porque lo tiene todo: es simpático, alegre, responsable, ordenado, cuidadoso, etc. Me hace sentir fantásticamente bien..."

¿Alguna vez te has sentido como Iria? ¡No te preocupes, no estás enfermo/a, sólo enamorado/a! Es el primer periodo por el que todos pasamos cuando decidimos iniciar una relación, en donde predominan las expectativas fantásticas e idealizadas acerca de cómo es el otro y de nuestro futuro como pareja. Los enamorados viven como en una burbuja de ensoñación, todo es perfecto y maravilloso. Cada uno trata de conquistar continuamente al otro: nos hacemos constantemente cumplidos, se tienen numerosos detalles, no se exige nada, siempre estamos dispuestos a dar. Y así, amar es sen-



cillo porque, en principio, no necesita esfuerzo.

El choque entre lo ideal y lo real, es lo que desencadena las primeras discusiones, dificultades y desencantos en la pareja.

Lo que solemos esperar de la pareja es que nos escuche, nos valore personal y profesionalmente, nos haga sentir queridos (ternura, mimos, oír frecuentemente: "te quiero"...), que tenga paciencia, que refuerce nuestra autoestima y seguridad personal, que nos permita tener libertad de acción y tiempo libre...

Crecemos en un mundo que nos empuja a construir una expectativa poco realista de la relación con una pareja. Desde pequeños, pensamos en el amor ideal, un amor en el que todo es perfecto, es decir, lo que se conoce como "amor romántico". Este será el pilar principal de la relación, y engloba creencias o formas de pensar, la mayoría no acertadas (poco realistas), entre las que encontramos las siguientes:

- Pensar que el amor durará siempre. Te casas "para toda la vida", porque tendrás a una persona con quien no vas a sufrir penas ni frustraciones.
- Pensar que tu pareja te aliviará las penas pasadas.
- Que seréis inseparables, siempre estaréis juntos y lo compartiréis todo. Que te hará la persona más feliz sobre la tierra.
- Pensar que tu pareja sabrá lo que tú quieres sin que se lo digas. Esto es lo que se conoce como "lectura de pensamiento".

- Pensar que el amor es suficiente para una buena relación sexual, que descubrirá, sin que se lo digas, lo que a ti te gusta en la relación sexual.
- Pensar que tu pareja siempre estará de tu parte y te defenderá a toda costa.
- Que siempre te será fiel.
- Que soportará tu carácter y malos humores porque es tu pareja.

En esta primera etapa, ya suelen producirse las primeras diferencias entre la pareja. Hay aspectos que no nos gustan o molestan de la otra persona, en su forma de ser, de expresarse, de comportarse, de comunicarse, etc. Pero, a pesar de esto, preferimos concentrarnos en los aspectos positivos y en los recuerdos agradables, deiando pasar esos momentos de malestar. Frente a cualquier desilusión o "fallo" en nuestra relación. tenderemos a justificar (buscando excusas), minimizar (quitando importancia) e incluso negar, (pensando que "todo es perfecto"). Ejemplos de esto serían:

"Iria me llama 20 veces al día... Qué encanto, ¡está tan pendiente de mí! Hay veces que se enfada cuando no se lo cojo, porque dice que se preocupa".

Alex en ningún momento se plantea si este comportamiento de Iria no será algo exagerado, ni mucho menos es capaz de pensar que responda a actitudes controladoras en su pareja. Así, conductas como los "celos" pueden ser interpretados por el otro como muestras de "preocupación e inmenso amor" de su pareja.

"Casi no nos vemos, porque Alex realiza muchas actividades: juega



al baloncesto, va a natación, a clases de guitarra... Los sábados dice que es para estar cada uno con nuestros amigos... Es genial...".

Sin embargo a Iria le gustaría pasar más tiempo con su novio. No todo es "tan perfecto". Vive esta situación con malestar, pero no lo expresa por miedo a que él pueda romper la relación con ella. Iria, no es capaz de decirle a Alex lo que le hace sentir bien o lo que le hace sentir mal.

Cómo una pareja afronte estas primeras situaciones, aparentemente insignificantes (cómo se comunican, qué comunican, qué herramientas utilizan para llegar a acuerdos, etc.), será fundamental, ya que constituyen los cimientos sobre los que se construirá la peculiar manera de funcionar entre los dos. Si esta no es adecuada dará lugar a problemas mayores a medida que la pareja se consolida y madura. ¿Alguna vez te has preguntado qué pasará si no le dices a tu pareja las cosas que él o ella hacen que te provocan

malestar?, ¿o si no reaccionas ante los primeros gritos de tu pareja?

Para que dichos cimientos sean sólidos y nos permitan construir una relación positiva en pareja, es importante tener en cuenta las herramientas explicadas en la primera parte. La empatía, el manejo del enfado, la comunicación asertiva, las habilidades de negociación o de solución de problemas, nos servirán de guía para afrontar de manera adecuada las dificultades que puedan surgir en cualquier relación interpersonal, entre ellas las de pareja.

2.2. Lo que esperamos que el otro sea no es lo que realmente es. Las primeras discusiones con mi pareja.

Si Iria y Alex continúan su relación de pareja, evolucionarán y pasarán



a una etapa diferente. En ella empezarán a descubrir que, por suerte o por desgracia, la pareja "ideal", excepcional y maravillosa, no existe. Según se impone la realidad, ya no podemos seguir manteniendo esa imagen ideal del otro y, a veces, tenemos la sensación de que nos ha traicionado. Con frecuencia, escuchamos la frase "tú no eras así" cuando, posiblemente, lo que ha ocurrido es que nosotros no hemos querido verle como era. El choque entre lo ideal y lo real, es lo que desencadenará las primeras discusiones, dificultades y desencantos en la pareja.

Os proponemos que leáis atentamente la siguiente situación, tratando de identificar los "errores" que cometen tanto Alex como Iria, y que influyen negativamente en su desenlace.

Situación: Es viernes y son las 19.30 de la tarde. Iria acaba de encontrarse con Lucía, una amiga que la ha invitado a ella y a Alex a un musical el sábado. Alex llama a Iria por teléfono:

Alex: "Oye, Iria, mañana comemos en casa de mis padres, porque luego he quedado con José para echarle una mano con su coche, que lo tiene estropeado..."

Iria: "¿Cómo? Siempre estás igual... ¿por qué das por hecho que comemos con tus padres?, ¿y si no me apetece?... ¿y qué es eso de José?, ¿a qué hora acabarás?... ¡nunca me consultas nada, como si mi opinión no contase! Antes no eras así. Además, ¿por qué tienes que ayudar tú a tu hermano? ¡Que lleve el coche al taller!"

Alex: "Pero ¿qué te ocurre...? ¿Por qué te enfadas? Me tienes harto. Yo haré lo que me de la gana... Me

encanta ayudar a mi hermano, lo sabes y también que la mecánica me apasiona... Antes no tenía que darte tantas explicaciones..."

Empieza una discusión acalorada entre los dos, en la que Iria le reprocha que sea un egoísta, que nunca tiene en cuenta lo que a ella le apetece hacer o si tiene otros planes. Comienzan a subir el tono de voz, se interrumpen, no se escuchan. Alex le dice, gritando, que la egoísta es ella, que él nunca puede hacer lo que le apetece porque cuando lo hace ella se enfada. Terminan colgándose el teléfono irritados y sin saber qué van a hacer el sábado.

Encontramos varios elementos que provocan malos entendidos entre los miembros de la pareja:

A. MALA COMUNICACIÓN:

Reproches y mensajes "tú": Un error frecuente de la comunicación que cometemos muchas personas, principalmente cuando estamos enfadados, es la utilización de reproches y de mensajes "Eres". Observad que Iria le dice a Alex: "eres un egoísta".

Lo correcto es sustituirlos por mensajes "Haces" o "Dices", ya que éstos ofrecen una información más concreta sobre lo que está ocurriendo que nos produce malestar. En el ejemplo, Iria podría haber dicho "estás dando por hecho algo cuando ni siquiera te he dado mi opinión".

Del mismo modo, para lograr una buena comunicación, nos parece adecuado recordar la importancia de aprender a sustituir los mensajes "Tú" "(tú) eres un egoísta" por mensajes "Yo" o "Nosotros". Así, Iria podría haber expresado: "me gustaría y te agradecería mucho que me pre-

guntaras si me apetece hacer lo que tú propones; que tuvieras en cuenta mi opinión" o "podríamos tener en cuenta la opinión del otro cuando hacemos un plan"

El problema surge cuando no aceptamos que ambos podemos tener diferentes formas de ser y de expresar sentimientos, o cuando no tenemos en cuenta las opiniones del otro, imponiendo las propias.

Quejas: Son expresiones referidas a uno mismo en las que atribuimos al otro la causa de nuestro estado de ánimo o nuestros problemas. Alex le dice a Iria "Me tienes harto".

Hemos hablado ya sobre la necesidad de expresar nuestros sentimientos negativos ante el comportamiento del otro cuando nos produce malestar, enfado o tristeza, pero sin herir a la otra persona. Si causamos un daño al otro posiblemente éste no será capaz de escucharnos, ni podrá mostrar una actitud de comprensión, intentando ponerse en nuestro lugar. Su reacción será, lógicamente, de "defensa" o "ataque", dificultando dichas actitudes la solución de un problema.

En el ejemplo, "Me tienes harto", sería más adecuado que Alex dijese: "Cada vez que quedo con mi hermano siento que tengo que justificar por qué y esto me enfada. Me encantaría que me explicaras qué te preocupa... Y me gustaría que respetaras el tiempo que paso con él, porque es importante para mí...".

Generalizaciones. En la situación descrita podemos encontrar varias: "siempre estás igual"; "nunca puedo

hacer lo que quiero". Debemos aprender a evitar las generalizaciones, refiriéndonos a las situaciones, conductas o comportamientos concretos que nos molestan "aquí y ahora".

Estilo de comunicación agresivo:

Se caracteriza porque en la comunicación uno de los miembros de la pareja o los dos pueden utilizar estrategias como amenazas, intimidaciones, faltas de respeto, agresiones verbales o insultos para obtener sus objetivos, sin tener en cuenta ni respetar las necesidades del otro. Estas estrategias suelen ir acompañadas de conductas no verbales como mirada fija, tono de voz elevado, habla rápida... y esto es lo que han hecho nuestros protagonistas, se han gritado, insultado, y han terminado la conversación irritados v sin solucionar el problema.

Esta forma de comunicación tiene efectos negativos en relación a uno mismo: Iria y Alex pueden experimentar sentimientos de perdida de control, tensión y culpabilidad en relación al otro: ambos se han causado un daño y esto produce un deterioro en su relación; y, por último, no favorece la búsqueda de soluciones adecuadas: se cuelgan el teléfono sin saber qué van a hacer el sábado.

B. SENSACIÓN DE PÉRDIDA DE LA LIBERTAD que se tenía antes de empezar la relación. Cuando esto ocurre se añoran los momentos en que no teníamos que justificar en qué empleábamos nuestro tiempo. Así se siente Alex, reprochándole a Iria: "Antes no tenía que darte tantas explicaciones".

C. INTENTAR CAMBIAR AL OTRO EN SU FORMA DE SER, GUSTOS... Es algo que, con frecuencia, ocurre en la mayoría de



las parejas. El problema surge cuando no aceptamos que ambos podemos tener gustos, formas de ser, de expresar sentimientos... diferentes, o cuando, aún sabiéndolo, no tenemos en cuenta las opiniones del otro, imponiendo los propios. En el ejemplo no se tiene en cuenta la opinión de Iria desde un principio, sino que Alex da por hecho que harán lo que él diga. Por otro lado, ella no respeta los gustos y necesidades de Alex (como pasar tiempo con su hermano, la mecánica...).

En lugar de intentar cambiar al otro, sería necesario aprender a aceptar que entra dentro de la normalidad tener diferencias, porque cada persona es única e irrepetible. Precisamente por esto, querer a alguien incluye conocer, comprender y respetar sus valores, gustos, necesidades, objetivos y proyectos, además de hacerle saber los tuyos propios.

D. HABILIDADES DE SOLUCIÓN DE PROBLEMAS Y NEGOCIA-

CIÓN. Es muy difícil tener una buena disposición para negociar y llegar a acuerdos razonables cuando no hemos logrado previamente una adecuada comunicación y expresión de las emociones, y cuando no hemos hecho un esfuerzo para intentar entender al otro. En la situación que estamos analizando, estas carencias o errores están presentes. Por eso Iria y Alex no solucionan su problema y se cuelgan el teléfono sin ponerse de acuerdo en qué van a hacer el sábado. También es esencial que, para que una pareja pueda negociar de una manera adecuada. exista una distribución equitativa de "poder", es decir, que ninguno de los dos se sienta dominado por el otro. Dicho equilibrio se rompe cuando, por ejemplo, una persona utiliza conductas agresivas, físicas o verbales, para imponer su criterio o sus decisiones.

El otro miembro de la pareja puede que adopte una actitud sumisa, guardando silencio ante el temor a expresar lo que verdaderamente quiere, piensa o necesita. Seguramente sentirá rabia, dolor o impotencia, lo que contribuirá a deteriorar la intimidad en la pareja produciendo un alejamiento, si no físico, sí al menos emocional. Por tanto, que exista un equilibrio de poder en la pareja va a permitir que las decisiones se tomen de forma compartida, a través de la búsqueda conjunta de soluciones y acuerdos.

La situación hubiera terminado diferente si...

Alex: "Oye, Iria, mañana comemos en casa de mis padres, porque luego he quedado con José para echarle una mano con su coche que lo tiene estropeado..."

Iria: "¿Cómo?, Siempre estás igual... ¿por qué das por hecho que comemos con tus padres?, ¿y si no me apetece?... ¿y qué es eso de José, a qué hora acabarás?... ¡nunca me consultas nada, como si mi opinión no contase!... Además, ¿por qué tienes que ayudar tú a tu hermano? ¡Que lleve el coche al taller!"

Alex: Llevas razón, perdona... Verás, es que mi hermano me ha pedido que le ayude con el coche, que le da problemas. Y no me he podido negar. Sabes que pasar tiempo con él y la mecánica, son dos de mis aficiones favoritas. No sé si te apetecería comer en casa de mis padres... Como viven al lado, así nosotros podríamos pasar más tiempo juntos... ¿qué te parece?

Iria: Bueno... entiendo que quieras pasar tiempo con tu hermano, sólo que ¿a qué hora acabarás?... Me acabo de cruzar a Lucía y nos ha invitado a su cumpleaños, sobre las 22.00, y me apetece un montón ir...

Alex: ¡Vale!, a mí también me apetece... Podemos hacer una cosa.... Comemos en casa de mis padres, me voy con José sobre las 17.00 y si no termino hoy con el coche, lo hago mañana por la tarde... A las 20.00 me voy para casa, me arreglo, y a las 21.30 te recojo, ¿si?

Iria: Sí, claro. Así me da tiempo a hacer unas cosas por casa antes de que vengas a buscarme. A las 21.30 nos da tiempo de sobra...

Observa qué cosas hacen de forma diferente. La situación comienza de la misma manera, sin embargo:

- ¿Qué cambios observas en la comunicación?, en cuanto a lo que dicen y cómo lo dicen.
- En cuanto a la expresión de gustos y necesidades, en ambos ¿aprecias alguna diferencia?

Destacamos dos cambios clave que han facilitado que los protagonistas hayan llegado a un acuerdo satisfactorio para ambos:

A. EMPATÍA: Definida como la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Alex entiende cómo puede sentirse su pareja y, tras pedirle perdón, explica a Iria por qué es tan importante para él quedar con su hermano, facilitando del mismo modo que ella pueda también entender sus intereses y necesidades. Así, Iria le dice: "bueno... entiendo que quieras pasar tiempo con tu hermano...".

B. COMUNICACIÓN ASERTIVA.

La empatía favorece que se produzca un entendimiento mutuo que facilita la comunicación, y desde el que es más fácil llegar a un acuerdo. En ambos se observa una comunicación que se caracteriza por:

- Mostrar a la otra persona que se le presta atención y se la entiende.
- Ser capaz de decir lo que uno quiere, sin herir al otro.
- Decir lo que uno mismo piensa u opina, utilizando los "Mensajes yo".
- Decir lo que uno desea que suceda de forma clara y directa, delimitando qué conducta concreta nos "molesta" y proponiendo un cambio.

2.3 ¿Quién nos enseña a convivir en pareja?

Alex e Iria continúan su relación de pareja. Acaban de tomar una decisión importante..., están muy enamorados, y quieren compartir su vida!! Ambos valoran que su relación está muy consolidada y desean profundamente empezar una nueva vida juntos, con la seguridad de que es lo que desean hacer... y de que todo va a ser fantástico. Han comenzado a organizar los preparativos de su "gran día", fechas y lugares donde compartir ese momento con las personas que quieren, y han encontrado un piso en una zona céntrica y muy tranquila que les ha encantado, ¡Nos lo quedamos! Ambos están nerviosos e ilusionados durante preparativos...

Y por fin, llega el momento en que Alex e Iria celebran su boda, y ¡EMPIEZA LA CONVIVENCIA!!!!!



Cuando se inicia la convivencia en pareja, se hacen más evidentes las diferentes costumbres y hábitos de cada uno. Aunque es una época maravillosa en la que el amor se vive con mucha intensidad, también encontramos obstáculos, sobre todo en aquellas parejas que aún continúan "idealizando" al otro. Será el día a día lo que hará desvanecer dicha idealización y acentuará las diferencias.

Alex e Iria pronto comenzarán a vivir juntos y, seguramente, nadie les ha explicado que tendrán que **realizar un esfuerzo para lograr una adaptación mutua**. Cuando convivimos, todos renunciamos a una parte del estilo de vida anterior para comenzar un **proyecto de vida en común** basado en el amor.

Entre los temas de discusión más frecuentes en esta etapa destacamos: el reparto de tareas domésticas y obligaciones, la relación con las familias de ambos, aspectos relacionados con el manejo del dinero y las diferencias en el plano de la sexualidad. En general, en todas estas áreas, cuando en la pareja uno quiere imponerse al otro, en la forma de hacer y de organizar la vida en común, lo normal es que el otro no esté dispuesto a ser sometido, generando los primeros conflictos de adaptación.

REPARTO DE TAREAS DEL HO-GAR: La distribución de responsabilidades domésticas es uno de los temas habituales de discusiones en las pareiras. La clava está en lograr

bilidades domesticas es uno de los temas habituales de discusiones en las parejas. La clave está en lograr una **equidad** entre los dos miembros y esto no es fácil de conseguir.

En nuestra historia, Iria y Alex Ilevan conviviendo pocos meses cuando se expresan mutuamente las primeras dificultades:



La distribución de responsabilidades domésticas es uno de los temas de discusión habituales en las parejas.

Alex: "Los dos trabajamos, y cuando llego a casa soy yo quien prepara la cena... y encima dice que no la ayudo"

Iria: "Ja, me hace gracia que me digas: cariño, ¿quieres que te ayude a algo? Como si la casa fuera solo mía. No entiendes que en esto tenemos que compartir y apoyarnos mutuamente".

Desde que se inicia la convivencia cada pareja debe buscar un **reparto equilibrado y justo**, pero ¿cómo conseguirlo? No hay una respuesta válida para todas las parejas porque igual que cada persona es única e irrepetible, como decíamos antes, la pareja también lo es. Cada una deberá encontrar los mecanismos que les ayuden a organizarse, co-operando en el día a día.

Así, algunos elegiremos tareas en función de aquellas que nos atraigan o motiven más, o en las que tengamos más destreza o nos sintamos mejor preparados. No obstante, también puede resultar útil que cada uno enseñe al otro aquello en lo que tiene más práctica o habilidad. Es muy amplio el abanico de posibilidades que engloban los quehaceres que contribuyen al buen funcionamiento y al bienestar y comodidad de las familias. Entre ellas se incluyen desde limpieza, plancha, cocina, hasta ajustar un tornillo, llevar el coche al taller, colgar un cuadro o una estantería.

Otra cuestión esencial es ser tolerante con los fallos y ritmos del

otro. Seguro que en alguna ocasión alguien os ha expresado:

"No es que no colabore, es que parece que todo lo hago mal. Me hace sentir como un inútil, porque no quito bien la grasa de las sartenes o dejo una arruga en las camisas y eso no le gusta..."

Dice una frase popular: "Ninguno hemos nacido sabiendo". Por eso hay que saber tolerar que el otro lo haga bien, mal o regular, delegar y pedir ayuda, fomentando una actitud de colaboración mutua y, a la vez, de autonomía en los dos miembros de la pareja. Esto no sólo será beneficioso para el bienestar de cada miembro, sino también para el de la pareja.

En ocasiones las discusiones pueden deberse a que uno de los miembros de la pareja no puede dedicarse a estas tareas por el tipo de trabajo y horario que lleva. Aunque lo lógico es que cada uno coopere de manera proporcional al tiempo de que dispone, la realidad es que el que dedica más tiempo suele ser el que termina sintiéndose sobrecargado.

En estos casos si no se expresan de forma adecuada dichos sentimientos, es posible que surjan reacciones de enfado, enojo o ira que no ayudarán en la búsqueda de soluciones. Por ello, una vez más, ponemos el énfasis en dos herramientas de las que ya hemos hablado anteriormente:

■ La expresión adecuada de sentimientos: Algunas personas piensan que su pareja: "debe saber lo que quiere/siente/piensa o necesita". Sin embargo, esto es un error que recibe el nombre de "Lectura de mente". Si no manifiestas tus emociones, opiniones o

necesidades, tu pareja no sabrá cómo te encuentras, ni qué puede hacer para ayudarte. En cuanto a la manera de expresarlo, recuerda utilizar siempre una **comunicación asertiva**, expresando en primera persona tus sentimientos ("mensajes Yo") y haciendo una propuesta de cambio a tu pareja en positivo.

Pongamos un ejemplo:

Iria: "Cariño, no puedo más... Me siento agotada. Vale que yo entre una hora después que tú a trabajar y llegue una hora antes a casa, pero tengo la sensación de que llevo el 80% del peso de la casa: pongo las lavadoras, plancho, recojo el salón todos los días, y preparo la cena. No me parece justo y creo que esta situación está empezando a quemarme".

Puede ocurrir que la expresión de sentimientos sea adecuada, pero que la dificultad se produzca en la **búsqueda de soluciones**, es decir, en la toma de decisiones acerca de cómo van a repartir las tareas. Recuerda que este reparto tiene que ser valorado por los dos como satisfactorio, equilibrado o justo. Si, por ejemplo, uno no puede asumir tareas domésticas por su horario

laboral, podemos hacer una "Iluvia de ideas", es decir, proponer todas las posibles opciones que se nos ocurra para solucionar la dificultad, como por ejemplo contratar a una persona que ayude con las tareas, hacer "cursillos entre la pareja" (buscar tiempo para enseñar al otro lo que no sabe hacer), hacer listados de tareas, etc.

Para finalizar este punto, os proponemos una reflexión: ¿Piensas que este tema, el reparto de tareas domésticas, siempre ha sido un motivo de discusión en las parejas?, ¿Cuáles pensáis que son las causas que han producido este cambio?

RELACIONES CON MI FAMILIA Y LA FAMILIA DE MI PAREJA:

Cuando la relación de pareja va consolidándose, el trato con la familia del otro es más frecuente y va adquiriendo cada vez mayor importancia, es decir, comenzamos a formar parte también de la familia de nuestra pareja. Esto conlleva compartir con ellos comidas, reuniones, celebraciones, etc.

Aunque el contacto con ellos no sea muy frecuente, tú tendrás que respetar sus costumbres, educación y estilo de vida, de la misma



manera que ellos tendrán que comprender y **mostrar respeto** hacia ti, tu familia y vuestra relación de pareja.

En el momento en que una persona constituye su propia familia, todos los implicados tendrán que asumir que se inicia una nueva etapa entre ellos. La pareja ahora tiene una vida independiente a la sus padres y, en ocasiones, esta "independencia" puede ser origen de conflictos.

Algunas personas manifiestan dificultades para romper el vínculo que han mantenido con su familia antes de compartir su vida en pareja, permitiéndoles, sin ser conscientes, que se involucren en su nueva vida, en las decisiones que han de tomarse, en los diferentes problemas que pueden surgir, pero que ahora han de afrontar y resolver en pareja.

Seguro que más de una persona se siente identificada con las vivencias que Alex e Iria comparten con unos amigos:

Íria: "Mi suegra está todo el día en casa, le dice a mi marido cómo tendríamos que decorar el salón, el color de las cortinas... dejándome al margen en decisiones que para mí son nuestras".

Alex: "Cada vez que discuto con su hermana, Iria le da la razón a ella, en vez de ponerse de mi lado o apoyarme"...

En el ejemplo, reflejamos una escena que hace referencia a una situación habitual que en ocasiones puede dar lugar a dificultades en la relación entre suegras y nueras, en la que prevalecen sentimientos encontrados, como el cariño y la complicidad o la rivalidad y los celos. Cuando surgen estas dificultades, suele funcionar pensar "en las cosas

Es importante ser honestos con nuestra pareja, hablar abiertamente y compartir nuestros sentimientos y verdaderas necesidades.

que unen en vez de las que nos separan". ¿Qué queremos decir con esto? Que es necesario en algunos momentos anteponer el amor que nuera y suegra comparten por la misma persona -el hijo-marido-, y hablar si es necesario sobre ello. subrayando que el hijo-marido las necesita a ambas, y necesita que ellas se respeten, porque tienen una importancia capital en su existencia. Con estos pensamientos y actitudes vamos a lograr un espacio o clima donde cualquier diferencia que surja en la relación, podrá minimizarse v tratarse cómo algo sin demasiada importancia. A veces es necesario comprender que desde el cariño y el amor también puede hacerse daño a las personas, pero si nos remitimos al afecto, es posible que las diferencias puedan arreglarse con mayor facilidad.

Empezar a formar parte de una nueva familia no siempre es fácil, no sólo para el que llega, sino también para el que acoge. Pueden existir diferencias culturales, sociales, etc., que en ocasiones no facilitan los primeros acercamientos. Por ello, es importante desde los inicios pensar siempre en cómo nos gustaría a nosotros que trataran a las personas que queremos, es decir, cómo nos gustaría que nuestra pareja respetara a nuestros padres y viceversa. Quizás sea necesario recordar que a todos nos produce mayor bienestar no tener dificultades con las personas que nos rodean, porque cuando tenemos conflictos en nuestra familia, nos sentimos real-



mente mal; y no es que queramos que las cosas sean así, es que **no** sabemos hacerlo de otro modo.

Para que las relaciones con las familias de ambos miembros de la pareja sean positivas, es fundamental entender todos los puntos de vista. A veces, tras una queja de un padre o una madre, -por ejemplo: "no nos visitas con frecuencia", "no llamas por teléfono con la misma frecuencia que tu hermano", e incluso "no nos gusta tu pareja"-, se esconde cierto temor a que los hijos se distancien de ellos. Nos costaría menos entenderles, si pensáramos que en realidad, lo que quieren decirnos, pero no pueden o no saben, es que nos echan de menos o que quieren disfrutar de más tiempo con nosotros.

Entenderles nos ayudará a expresar nuestras necesidades sin hacerles daño. Cuando pensemos que no tienen razón, es importante hacerles saber que, aunque valoramos mucho su opinión, hay temas en los que no estamos de acuerdo y en los que no deseamos que intervengan, porque para nosotros es necesario que se mantengan en el plano privado y solucionarlos dentro de la pareja. También es primordial aclararles lo importante que es para nosotros que ellos respeten nuestra relación de pareia, aunque no lo compartan.

Por otro lado, puede que lo que nos moleste sea la actitud que la familia de nuestra pareja tenga con nosotros. En este caso, debemos hablarlo con ella, expresando abiertamente cómo nos sentimos en situaciones concretas, sin criticar ni menospreciar a su familia. Es aconsejable que sea nuestra pareja quien trate de corregir dichas actitudes.

MANEJO DEL DINERO: Para algunas parejas este es el tema principal de discusiones. Podemos encontrarnos ante situaciones diferentes. En algunas, el dinero será el foco principal de la discusión porque existen carencias económicas. En otras, las decisiones relacionadas con dónde se invierte el dinero o qué cantidad se dedica a diferentes actividades, suponen grandes diferencias en la pareja.

Sin embargo, para otras parejas esto puede ser secundario, siendo más importante el hecho de que sólo uno de los miembros controle el dinero, sin tener en cuenta la opinión del otro y empleando estrategias como dar a su pareja una asignación monetaria estricta, no informarle acerca de los ingresos familiares, etc. Se trata de parejas donde, como vimos, no existe un "equilibrio de poder". Veamos algunos ejemplos:

"Él/ella malgasta el dinero, se lo gasta en vicios, caprichos y no en cosas verdaderamente necesarias, importantes".

"Ahora dice que se quiere comprar un cochazo y lo peor es que ni siquiera me ha preguntado".

"El/ella manda casi todo el dinero a su país, y a veces nosotros no llegamos a fin de mes"...

"Cada vez que necesito comprar algo tengo que pedírselo a él/ella. Yo nunca tengo dinero en efectivo.

Igual que ante cualquier otra área problemática será necesario que el "poder" entre ambos esté equilibrado, es decir, que en la pareja se tomen decisiones financieras de forma conjunta, asegurando que ambos resulten beneficiados.

Las dificultades económicas afectan especialmente a la pareja. En el mejor de los casos, puede que uno o los dos miembros tengan que dejar de realizar actividades gratificantes, de ocio, sintiendo que "caen en la rutina". Cuando las carencias económicas son mayores, pueden conllevar cambios más importantes como, por ejemplo, de domicilio. Si la pareja debe mudarse a la casa de los padres de uno de ellos, ello supondrá una fuente añadida de problemas de convivencia y organización.

DIFERENCIAS EN LA MANERA DE ENTENDER LA SEXUALIDAD: Vamos a partir de unos mitos en torno al área de la sexualidad, ya que influyen en las expectativas de cada persona e influyen en la relación que establecen como pareia:

Mitos...

- Dos personas que se aman deben saber cómo satisfacerse mutuamente.
- El hombre siempre esta preparado para una relación sexual y siempre debe tomar la iniciativa.
- La mujer que toma la iniciativa es una mujer mala, impura o peor.
- La sexualidad no es para los mayores.
- Ya no le apetece tener relaciones sexuales con la misma frecuencia que antes. Me siento rechazado/a. Igual tiene un/a amante o está dejando de quererme.
- Relación sexual como sinónimo de coito. Toda relación sexual, para ser completa, debe acabar en penetración.
- Las fantasías sexuales durante las relaciones sexuales son síntoma de problemas.

La sexualidad cambia en la medida que una relación de pareja evoluciona. En la etapa de noviazgo existe un fuerte deseo de estar con la otra persona y de intimidad. Es común que nos dejemos llevar por la situación, por la emoción, la excitación y la pasión del momento. Con el tiempo esta manera de vivir la sexualidad dará paso a una vida sexual estable

La confianza con nuestra pareja es fundamental para lograr unas relaciones sexuales satisfactorias.

Muchas parejas se preocupan cuando surgen los cambios, que pueden consistir en disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales, del deseo o apetencia sexual, etc. Puesto que **cada pareja es única**, no podemos generalizar los motivos que dan lugar a esta situación, y que pueden ser múltiples (problemas médicos, psicológicos o emocionales, que pueden estar vinculados o no a nuestra relación de pareja)

La vida sexual de una pareja puede interpretarse como una especie de "termómetro de la relación", es decir, como una forma de saber qué tal se encuentra nuestra relación de pareja en otras áreas: comunicación, confianza, intimidad, complicidad, cariño, sensación de apoyo y entendimiento mutuo, etc.

Por ello, desde el inicio de nuestra relación, **la confianza** con nuestra pareja es fundamental para lograr unas relaciones sexuales satisfactorias. Esta confianza permitirá una **comunicación mutua abierta** y **sincera**, permitiendo expresar al otro las propias necesidades y deseos.



Si estos son respetados se producirá una situación de mayor complementación sexual.

Pero si estos elementos fallan (por ejemplo, no respetando una negativa o haciendo "chantaje emocional") aparecerán emociones como el rencor, la incomprensión, la desconfianza... Entonces, la distancia emocional entre ambos miembros de la pareja y la frustración crecerán cada día, siendo muy difícil que el deseo sexual pueda florecer

2.4. Queremos tener un niño: la experiencia de ser padres



Iria y Alex, van a ser papás. El pequeño Jesús nacerá en unos días. Como la mayoría de las parejas, se han preparado para la llegada del nuevo miembro de la familia, participando en clases de preparación al parto, leyendo muchos libros... A la habitación del bebé no le falta ningún detalle... Pero ¿se han planteado cómo cambiará su vida cotidiana y la relación de pareja cuando llegue su hijo?

Ser padres y mantener una relación de pareja "feliz" necesita de algunos ajustes. Van a surgir nuevas dificultades e interrogantes para la pareja, como ¿quién se ocupará de levantarse cada noche cuando llore el bebé?, ¿quién cambiará sus pañales?, ¿tendremos tiempo para nosotros como pareja?, ¿es una actitud egoísta seguir yendo al gimnasio?

Muchos dicen que convertirse en padres por primera vez es la "experiencia más bonita de la vida", sin embargo lo que no suele expresarse es que también hay momentos en los que puede ser muy difícil: algunos bebés duermen pocas horas, los padres despiertan cuando su bebé despierta y no descansan lo suficiente, por lo que pueden sentirse más irritables, con menos energía, pueden manifestar dificultades de concentración... Además, se dispone de menos tiempo para uno mismo y para la pareja.

La llegada del bebé conlleva una nueva organización en la pareja en la que deben ser tenidas en cuenta las necesidades de cada uno, de manera individual, como pareja y, ahora también, como familia. Esta reorganización no sólo afectará a la pareja, sino que también va a repercutir en la relación de ésta con sus familiares y amigos más próximos.

Aunque este tema es muy amplio, nos vamos a centrar en cuatro de las principales áreas problemáticas que suelen surgir con el nacimiento del niño o la niña: a) El reparto de las nuevas responsabilidades, b) La necesidad de tener tiempo para cada uno y tiempo para la pareja, c) Las discrepancias en la pareja en el cuidado y crianza de los niños y niñas y b) Las relaciones con las familias de ambos.

2.5. El reparto de las nuevas responsabilidades

En el apartado "¿Quién nos enseña a convivir en pareja?", se abordan los problemas que habitualmente comparten las parejas en relación al reparto de las tareas del hogar, así como herramientas o estrategias que ayudan a resolverlos.

Con la llegada de un bebé la pareja tiene que añadir a sus responsabilidades cotidianas, los cuidados del niño/a. Esto, en la mayoría de los casos, supone un esfuerzo para volver a organizar la vida familiar. Pero cuando ambos padres conocen sus responsabilidades dentro del hogar, la administración de las tareas transcurrirá de forma más fácil.

Recuerda que es necesario que cada pareja busque la manera de encontrar lo que para ella será un reparto equilibrado y justo. Lo ideal es que ambos miembros aprendan juntos y conozcan las nuevas tareas que van a tener que desempeñar, como preparar biberones o cambiar un pañal, para que los dos sean autónomos. Si ambos se ayudan entre sí, entonces ninguno de los dos estará resentido por tener que hacer todas las tareas.

Resaltamos aquellas responsabilidades que normalmente generan más sobrecarga, malestar o estrés, si sólo las realiza un miembro, como alimentar al bebé de noche o calmarle cada vez que llora. Para estas es recomendable que la pareja alterne los turnos siempre que sea posible.

Por último, os hacemos una pregunta: ¿te gusta escuchar que te digan que lo estás haciendo bien? Es importante, si sois padres primerizos, que os halaguéis mutuamente por ser capaces de compaginar otras obligaciones con los turnos en la alimentación de vuestro bebé, cambio pañales, entretenimiento, etc.



2.6. Tener tiempo para cada uno y para compartir como pareja

Alex: "Tengo la sensación de que ya no compartimos tiempo. Cuando llego a casa siempre estás liada: que si los "bibes" de Jesús, la cena... ¿Cuánto tiempo hace que no hacemos nada tú y yo?, ¿Por qué no llamamos a mi madre para que se quede con el niño esta tarde, nos damos un paseo y cenamos fuera de casa?

La sensación de Alex es compartida por muchos nuevos padres y madres que piensan que, aunque la llegada de un bebé les convierte en una familia de tres, para mantener viva la fuerza de la relación de pareja, necesitan seguir compartiendo tiempo y espacios.

Igual que cuando el pequeño Jesús no había nacido, es importante que, diariamente, Alex e Iria, **sigan cuidando su relación** y encuentren momentos para mirarse, hablar y compartir sentimientos, experiencias, ilusiones y proyectos, buscando juntos la mejor manera de disponer de este tiempo. Algunas parejas, por ejemplo, se quedan despiertas después de que hayan acostado al bebé, otras lo hacen mientras recogen la cena, mientras se preparan para dormir o cuando desayunan.

Ahora la vida de los dos está más ocupada y, siendo conscientes de esto, tal vez la mejor manera de disfrutar de tiempo juntos será planeándolo. Así, pueden organizarse "momentos de encuentro" para continuar disfrutando de actividades gratificantes, como salir al teatro, pasear, ir a un concierto, de viaje de fin de semana... dejando

al bebé al cuidado de una persona de vuestra confianza.

Pero también podéis hacer algo especial en casa, como una cena íntima después de que haber acostado al bebé, o jugar a ese juego que a los dos os encanta... Lo más importante es que utilicéis la creatividad para encontrar una forma de disfrutar juntos.

No debéis olvidar que también es imprescindible seguir cuidando de uno/a mismo/a, disponiendo de un tiempo de disfrute a la semana para realizar actividades gratificantes (como leer media hora al día, caminar una hora, hacer deporte, o simplemente tumbarte en el sofá para descansar), y respetar el tiempo de ocio de nuestra pareja.

Los padres que actúan como un equipo alcanzan puntos de encuentro entre sus distintos estilos de crianza, negociando y consensuado normas razonables en los aspectos de la educación que consideren fundamentales.

2.7. Cuando todos opinan sobre cómo tenemos que educar

Si eres padre o madre seguro que ya has vivido esos momentos en los que familiares, e incluso conocidos, te han dado consejos sobre cómo criar y educar a tus hijos/as, o incluso has sentido que cuestionaban determinadas opiniones o comportamientos que has mostrado con tu bebé.

Iria: Cariño, a veces, cuando llego a casa después de trabajar, cansada



Aprendiendo a convivir en pareja

de todo el día, con la cantidad de cosas que me quedan aún por hacer, y de repente, aparecen tus padres, los míos, no sé si te ocurre a ti también, pero me cuesta un poco..., se me junta el baño del niño, la toma, nuestra cena, preparar el día de mañana...., y encima me dicen pues esto es así, o de la otra manera....", y la verdad es que me enfado un poco...

Todo esto puede originar problemas, y Alex e Iria pueden sentir que tienen menos control sobre su vida familiar y sobre la organización de su hogar. Es fundamental que ambos **compartan abiertamente** lo que les preocupa, lo que les genera malestar y lo que necesitan. Tendrán que acordar, en primer lugar, la conveniencia de hablar con sus familiares y qué transmitirles.

Si os sucediera lo que a nuestros protagonistas ¿seríais capaces de pedirles a vuestras familias que respeten vuestras decisiones en relación a la crianza y/o educación de vuestro bebé sin ofenderles? Veamos la siguiente situación:

Iria: Entiendo que todos quieran ver a Jesús y ayudarnos, pero es que llegan siempre cuando estamos más liados. Creo que deberíamos hablar con ellos.

Alex: Estoy de acuerdo contigo. Podemos decirles que cuando quieran venir a casa a ver a Jesús, quizás antes de la última toma, a las ocho de la tarde, es una buena hora para nosotros y para el bebé.

Iria: Sí, creo que deberíamos agradecerles que estén tan pendientes de que nosotros estemos bien, que nos ayuden, pero también que como "recién estrenados papás" estamos aprendiendo y que hay cosas como establecer los hábitos de sueño y alimentación de Jesús, que queremos hacer a nuestra manera. Que deben respetarnos, y que si les necesitamos, sabemos que ellos están ahí para apoyarnos...

¡Claro que se puede! Si observas, nuestros protagonistas son capaces de entender las necesidades de sus familias: disfrutar de Jesús y ayudarles a ellos como padres primerizos. Por otro lado, tienen claras cuales son sus propias necesidades: que las visitas se realicen en un horario que se ajuste a su "ritmo" familiar y que les permita tener un tiempo para estar solos, y que respeten su peculiar manera de educar a su bebé. Si en la conversación con sus padres ambos intereses están presentes, y además les agradecen su ayuda, será más fácil que estos muestren una actitud comprensiva y acepten la propuesta de estos nuevos padres.

2.8. Cuando existen diferencias en relación al cuidado del niño/a

Incluso sin todos los consejos externos sobre cómo ser padres, tú y tu pareja podéis tener diversos enfoques sobre cómo ser padres.

Iria: ¡Pero Alex!, déjale que llore, que no pasa nada... Lo único que quiere es llamar nuestra atención y tiene que saber, desde bebé, que no podemos estar todo el día encima de él.

Alex: Yo no puedo verle llorar... se me parte el alma... ¡pobrecito mío!

Desde que los niños son bebés será necesario que aprendáis a respetar las normales diferencias entre los propios valores e ideas y los de vuestra pareja. Aunque uno de los padres tenga un estilo más estricto



y el otro sea más flexible, debe comenzarse por reconocer ambas posturas como igualmente válidas. Seguro que cada uno le da a su hijo lo mejor de sí y que actúa pensando la mejor manera de satisfacer sus necesidades. Cuando ambos padres sienten que su contribución a la crianza de los hijos es valorada, la relación de pareja se vuelve más cooperativa y menos conflictiva.

Los padres que actúan como un equipo intentan lograr puntos de encuentro entre sus distintos estilos de crianza, negociando y estableciendo así, de manera consensuada, unas normas claras y razonables en aquellos aspectos de la educación que consideren fundamentales. De esta forma los niños, desde que son pequeños, percibirán que dichas reglas son establecidas por ambos padres y que tienen una razón de ser.

Cuando tengáis desacuerdos en la pareja, es conveniente discutirlo en privado, sin que los/as niños/as estén presentes y, luego, con una idea clara, informar a éstos de la decisión final. Si en alguna ocasión discutís en frente de vuestros hijos, aseguraos de que cuando os reconciliéis, también estén presentes. De esa forma, aprenderán que cuando las personas discuten eso no significa que no se quieran.

2.9. La necesidad de comunicarse y entenderse

Escucharnos mutuamente y tratar de entender la perspectiva de la otra persona, es la mejor forma de progresar hacia la solución de un problema. Siempre deberemos tener en cuenta un factor que, hasta ahora, no habíamos analizado, y es que no sólo es necesario encontrar y dedicar un



Aprendiendo a convivir en pareja

tiempo diario para hablar con nuestra pareja, sino también **buscar el momento adecuado para expresar aquello que nos molesta.**

Para entenderlo, veamos la siguiente escena:

Iria acaba de llegar a casa. Son las 19 horas y ha tenido una reunión muy tensa en el trabajo. Nada más abrir la puerta oye al bebé llorar. Saluda a Alex (que llega normalmente a las 18 horas) y éste desde la cocina le responde:

Alex: ¿No te tocaba a ti esta mañana recoger la cocina?

Iria: Oye, tranquilito, que acabo de llegar a casa, vengo agotada y ya estás refunfuñando...

Alex: Será posible (enfadado). Yo también he llegado cansado, he tenido un día durísimo, y nada más llegar, iba a preparar el biberón para Jesús, y me encuentro con la cocina hecha un desastre.

Iria: Pues si estás estresado, no lo paques conmigo.

El pequeño Jesús continúa llorando mientras ellos discuten, porque tiene hambre...

¿Piensas que ayuda en la solución del problema comenzar una discusión sobre a quién le tocaba recoger la cocina cuando tu pareja está entrando a casa y el bebé está llorando para que lo alimenten? ¿Se han tenido en cuenta las necesidades del otro? ¿Le expresa Alex a Iria de una manera adecuada por qué está enfadado?

A menudo, lo único que hace falta para resolver un problema es ver las cosas desde el punto de vista de la otra persona y pensar que seguramente cada persona tiene sus razones para estar o comportarse así.

Alex: ¿No te tocaba a ti esta mañana recoger la cocina?

Iria: (Consciente de que él está enfadado). Veo que estás agobiado. Tran-



quilo, me cambio en 5 minutos y enseguida estoy contigo. Si quieres hoy le doy yo el biberón a Jesús y, mientras, sentados, te cuento por qué no me ha dado tiempo a recoger y me cuentas cómo ha ido tu día, ¿quieres?

Alex: Vale, ¿es que ha pasado algo? Bueno ve a cambiarte, que mientras voy a ver si tranquilizo al peque...

Ante la primera pregunta de Alex, Iria le ha escuchado sin prejuicios, mientras pensaba: "¿Por qué reacciona de esta manera Alex?", "¿Cómo se encontrará?". Es decir, ha tenido una actitud empática, mostrándole que entendía cómo podía sentirse, planteándole a Alex la oportunidad de hablarlo en un momento más adecuado y, por otra parte, dar el biberón de una manera mas tranquila a Jesús y poder disfrutar de ello.

2.10. Si piensas que necesitas cambios en tu vida, sé honesto/a y háblalo con tu pareja

Todas las personas, en diferentes momentos, podemos hacer un balance de nuestra vida en pareja. Es decir, valorar por un lado aquello a lo que hemos tenido que renunciar, lo que hemos dejado atrás y, por otra parte, todo lo que hemos conseguido al formar una pareja o una familia. Tras este balance algunos pueden echar de menos -e incluso desear recuperar- aquellos años en los que tenían más libertad y menos responsabilidades familiares, otros pueden necesitar buscar estimulación en nuevas experiencias e incluso deseos de sentirse jóvenes de nuevo.

No obstante, es habitual que los dos miembros no se encuentren en la misma situación, por lo que los cambios serán difíciles de comprender y aceptar para el miembro que no tiene nuevas necesidades. Analicemos la siguiente situación:

Alex e Iria ya tienen 45 años y tres hijos, Jesús, Lucía y Andrea. Un día Alex le comenta a Iria, que necesita hacer más cosas con sus amigos y compañeros de trabajo. Quiere hacer cosas que nunca ha podido hacer, como formar un equipo de fútbol, jugar en una liguilla los domingos por la mañana y poder quedarse algún día a tomar unas cañas con ellos a la salida del trabajo.

Iria no puede evitar sentirse poco querida... No entiende nada, y empieza a preguntarse por qué este cambio de actitud: "pero si todos los domingos comemos en casa de mis suegros, ¿será que está cansado de hacer siempre lo mismo?, ¿no se divierte conmigo como antes?"

También comienza a sentirse insegura porque empieza a plantearse que tal vez Alex necesita cosas que quizás ella ya no puede darle...

En situaciones como estas, en primer lugar tendremos que **ser honestos con nosotros mismos.**Cuando no alcanzamos las expectativas o metas previstas lo normal es sentirnos frustrados, y tendremos que aprender a canalizar estas emociones negativas de manera adecuada.

Cuando no lo hacemos, en algunas ocasiones este sentimiento se descarga sobre la pareja, a quien hacemos sentir culpable de lo que sucede a través de acusaciones constantes. A veces, aquello que nos genera malestar ni siquiera tiene que ver con la pareja, como tener un trabajo estresante, pero descargamos en ella todo el malestar acumulado. Cuando esto ocurre, es necesario que seamos conscientes de ello, y a nuestra pareja

Aprendiendo a convivir en pareja

puede ayudarle mucho el que reconozcamos que al ser la persona más próxima a nosotros, cargue con "culpas que no le pertenecen".

Plantéate si con los cambios en los que estás pensando o con esta nueva vida estás cubriendo tus pretensiones sin hacer daño a nadie. El riesgo está en actuar sólo pensando en satisfacer nuestras propias necesidades, que pueden ser pasajeras y nos pueden llevar a cometer muchos errores (insatisfacción en nuestra pareja, infidelidades, salidas frecuentes con los amigos, etc.)

Porque está claro que tú puedes temporalmente sentirte muy bien pero, ¿en qué lugar queda nuestra pareja?, ¿y nuestros hijos (si los hubiera)?, ¿comprenden ellos dichos cambios? Si no tenemos en cuenta esta parte, podrá producirse un distanciamiento en la pareja y un abandono de la vida en común.

Del mismo modo, debemos ser honestos con nuestra pareja, hablar con ella abiertamente, compartir nuestros sentimientos y verdaderas necesidades, pero sin reproches, tratando siempre de buscar una solución satisfactoria para ambos.

¡Siempre se puede proponer y realizar algunos cambios sin perder nada de lo que tanto ha costado conseguir y sin perjudicar a nuestra pareja!

2.11. Ruptura de pareja no equivale a fracaso

En algunas parejas, a pesar de esforzarse, las diferencias y desencuentros siguen creciendo día a día. Mantienen una relación imposible, donde probablemente se produzcan faltas de respeto y discrepancias en áreas básicas de convivencia, incluso en temas como la educación de los hijos, pudiendo provocarles con ello insequridad y confusión.

Esta situación causará un elevado malestar, desesperación y angustia y, para uno de ellos o incluso para ambos, será imposible disfrutar y compartir con el otro. Entonces, ¿romper la relación significaría fracaso?

En estos casos es esencial buscar soluciones adecuadas que acaben con el sufrimiento y entre ellas puede encontrarse la separación o el divorcio. Afrontar la ruptura va a ser también un proceso doloroso, similar al que realizamos cuando un ser querido



muere. La mayoría de las personas que pasan por una situación de ruptura, la catalogan como una de los momentos más difíciles v estresantes de su vida. Cuando empezamos nuestra relación de pareja, todos pensamos en compartir nuestra vida con esa persona y, de repente, cuando las cosas no funcionan, no sabemos muy bien qué hacer, nadie está preparado para ello. Nadie nos ha enseñado cómo vivir ese momento. Los sentimientos y emociones que nos inundan van a ser muy parecidos en todas las parejas, al igual que las circunstancias que los rodean. El tiempo que necesitamos para asimilar que esa persona ya no forma parte de nuestra vida varía mucho de una persona a otra.

Iria le cuenta a una amiga: " Hace tiempo que me he dado cuenta de que no estoy enamorada de mi marido y, por más que lo intento, me es imposible volver a enamorarme, y mucho menos fingir que todo sigue igual. Hace meses que las cosas no van bien, y yo me alejo, porque estoy harta de sufrir...No puedo darle lo que me pide, estoy cansada de dar y no recibir, estoy harta de ser infeliz, de sentirme menospreciada, insignificante, quiero volver a vivir, a sentir, a disfrutar, que se acaben las lágrimas y el sufrimiento de una vez por todas... tengo claro que no quiero seguir así, que quiero estar sola, que quiero el divorcio, pero ¿por qué me siento culpable?"

Cuando uno de los miembros de la pareja tiene claro que se quiere separar, la decisión ya está tomada, porque nunca podemos imponer, exigir o chantajear al otro para que continúe con la relación de pareja.

El problema es que quien no toma la iniciativa generalmente no suele estar preparado ni tiene elaborado que esta

sea la mejor opción. Es decir, se encuentra en un momento diferente del duelo que, inevitablemente, deberá realizar para superar la pérdida.

Alex le cuenta a una amiga: "Yo la amo, pero ya no sé qué hacer para demostrárselo. Me siento fatal, siento que me abandona cuando más la necesito. Es una egoísta, no está pensando en mí, y mucho menos en Jesús, Lucía y Andrea. Le he propuesto ir a un especialista de pareja, pero no quiere. Es como si ya no le importáramos"

Suele ocurrir que ninguno de los dos comprende exactamente en qué momento las cosas comenzaron a ir mal y por qué no se resolvieron en aquel momento, culpando al otro como el responsable principal de la ruptura. Es completamente natural experimentar de manera inmediata sentimientos negativos de angustia, tristeza, sentimiento de soledad y culpabilidad.

Posteriormente, y de manera gradual, iremos aceptando lo sucedido y comenzaremos a focalizar nuestros esfuerzos en seguir adelante y reorganizar nuestra vida, puesto que toda ruptura implica cambios profundos en cada uno de los implicados, en uno mismo, en la relación con la ex pareja, con los hijos, la familia y en diferentes áreas: económico, residencial, social, etc.

Las decisiones que tomamos en la vida, como la de romper una relación de pareja, no son buenas o malas, sino que las convertimos en malas o buenas en función de lo que hacemos durante o después. Es decir, podemos afrontar la ruptura adoptando un camino destructivo, de lucha contra el otro, o constructivo, existiendo una colaboración entre los dos.

En el **camino destructivo** prima la necesidad de "salir ganando" y los



Aprendiendo a convivir en pareja

sentimientos y necesidades de la pareja y de los niños/as, si los hubiera, pueden quedar en un segundo plano. Van a ser frecuentes desde simples peleas a desacuerdos constantes, que generalmente acabarán en procesos judiciales largos y costosos, tanto económicamente como, sobre todo, emocionalmente.



Es más probable, en estos casos, que los/as niños/as entren a formar parte de esta "lucha" porque alguno de los padres (o ambos), desde su propia incapacidad para solucionar sus diferencias, critiquen abiertamente al otro progenitor ante los hijos o incluso los utilicen para trasmitir mensajes de descalificación.

Esto puede generarles problemas de aprendizaje, de concentración, sentimientos de culpabilidad, problemas de conducta como agresividad, timidez, etc. Los/as niños/as nunca son responsables de lo que suceda y, mucho menos, de la solución. Por lo tanto, no debemos involucrarles en nuestros conflictos de pareja. Ellos no pueden ni deben sentir que tienen ninguna responsabilidad en la ruptura de sus padres.

Sin embargo, cuando los dos miembros aceptan y reconocen su parte de responsabilidad en la ruptura, suelen tomar el otro camino, el **camino** de la colaboración. Entonces, es posible alcanzar acuerdos de organización ante la nueva situación, pudiendo llegar a éstos solos o con ayuda de terceros (familiares o incluso expertos, como son los Mediadores Familiares).

En cualquier caso, lo harán dialogando, mostrando un respeto mutuo y actuando conjuntamente, como los verdaderos protagonistas de la toma de decisiones sobre temas importantes para el futuro próximo, como las pautas educativas más adecuadas para sus hijos/as, tiempo de disfrute con cada progenitor, con quién pasarán el día de cumpleaños sus hijos, el día del padre, de la madre, el reparto de los bienes...

Son padres capaces de separar su ruptura como pareja de la función de padres que compartirán toda la vida. Es decir, "seguirán siendo padres, aunque ya no sean pareja". Cuidan y protegen a los/as hijos/as, no mezclándoles en los temas de la pareja, asegurando que la separación les afecte lo menos posible.

Finalmente, Iria y Alex no se separaron. Pero la fuerte "crisis de los 45" les sirvió para crecer como pareja y como personas.

2.12 Reencontrarnos a partir de los 60 años: ¿etapa de nuevas dificultades o de nuevas oportunidades?

Alex e Iria están a punto de jubilarse y Lucía acaba de comunicarles que jpor fin se va a independizar! Ahora dispondrán de más tiempo para compartir y estar juntos. Y de nuevo tendrán que esforzarse porque estos



cambios alterarán los horarios, rutinas, actividades diarias, responsabilidades del hogar, etc., a los que estaban habituados.

¿"Vivirán felices y comerán perdices", como dicen los cuentos, o surgirán nuevas dificultades entre ellos?

Finalizamos esta parte refiriéndonos a un momento que, para muchos, conlleva cambios fundamentales. tanto personales como en su relación de pareja o con su familia. Se trata de un momento en el que coinciden diferentes circunstancias, la mayoría de ellas, dolorosas, que la pareja tiene que afrontar. Entre ellas encontramos la jubilación, la muerte de familiares o amigos, enfermedades o pérdida de capacidades físicas y/o intelectuales, la marcha de los hijos del hogar (que se conoce como "nido vacío") o, por el contrario, el retorno de éstos tras una vida independiente.

Algunos de estos fenómenos serán analizados más adelante, en concreto aquellos que abordan las dificultades familiares desde la perspectiva de las "Personas Mayores" y en la "Relación entre padres e hijos".

No obstante, en cuanto a la relación de pareja cabe destacar que aquellas que han sabido aclarar y solucionar los problemas y las contrariedades que les ha presentado la vida, cuando llegan a esta etapa lo habitual es que se unan más estrechamente, se cuiden, apoyen y ayuden mutuamente. Para ellas será una etapa de nuevas oportunidades, que afrontarán con optimismo.

Y para que sea más probable que esto ocurra, recordamos una idea que compartíamos con vosotros en las primeras líneas de este apartado: La manera en que una pareja afronte las primeras dificultades son los

cimientos sobre los que construirán su peculiar manera de funcionar y de relacionarse.

Presentamos, de manera resumida, las actitudes que hemos descrito en los diferentes apartados. Éstas facilitarán que los cimientos en nuestra relación de pareja sean sólidos y nos permitirán afrontar de manera adecuada las dificultades que nos puedan surgir:

- Habla con tu pareja abiertamente, sin esperar que él/ella adivine lo que sucede.
- Recuerda, al expresarle tus sentimientos, deseos y necesidades, la importancia de utilizar los mensajes "Yo", "Haces" y "Dices", y de concretar las situaciones, conductas o comportamientos que nos molestan "aquí y ahora". Utiliza también el "nosotros".
- Escucha. Muestra una actitud empática hacia tu pareja, poniéndote en su lugar y comprendiendo y respetando sus razones, valores, puntos de vista, inquietudes.
- Aprende a ser tolerante con tu pareja y acepta que es totalmente normal tener diferencias con ella y que todas las opiniones son igualmente validas.
- Toma decisiones familiares de forma compartida. Sois un **equipo** y debéis colaborar para buscar soluciones de forma conjunta. Y, para ello, es fundamental que sintáis que existe una **distribución equitativa de "poder"**, es decir, que ninguno de los dos se sienta dominado por el otro.

Cuidad la relación día a día, valorando mutuamente lo que cada uno hace por el otro



3. Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

La flexibilidad es un ingrediente fundamental en el manejo de los conflictos con los hijos y en la búsqueda de alternativas y soluciones.



La relación entre padres e hijos comienza en el mismo momento de la concepción. Durante el embarazo, tanto la madre como el padre comienzan a construir la relación con su pequeño con importantes dosis de amor y cuidados, preparando el escenario perfecto para la llegada de su bebé.

Las madres embarazadas a menudo cuidan su alimentación y reciben
un seguimiento médico con recomendaciones y cuidados que empiezan a ser parte de su relación
con el pequeño. Los padres, acompañando al embarazo, tratan de
facilitar la vida a las madres de
modo que estén lo más cómodas
posible porque en esta etapa, el
bienestar de la madre es sinónimo
del bienestar de su hijo, ya que la
tensión o las preocupaciones de la
madre también afectan al bebé.

Esta relación, desde el momento del nacimiento, será un largo proceso de cuidado, atención y amor que se verá paulatinamente modificada con el desarrollo y crecimiento del niño. A medida que éste vaya adquiriendo autonomía, los padres tienen que ir modificando la forma de cuidarle para ajustarse a las necesidades que el niño tenga en cada momento.

Podríamos describir el crecimiento como un distanciamiento paulatino; vuestro hijo pasará, a lo largo de unos veinticinco años de vida, de la dependencia absoluta del recién nacido a la independencia que el adulto puede alcanzar.

Disponemos de diversos mecanismos para generar cambios en las relaciones entre personas en general, y en las relaciones familiares en particular. El conflicto es uno de estos mecanismos. Nos va a permitir

incorporar modificaciones en nuestra convivencia, para ser capaces de ir adaptándonos a los cambios que sin duda tienen lugar en la vida familiar

Básicamente, el entorno familiar es un entorno de comunicación. Todo lo que hacemos o decimos (o dejamos de hacer o decir) transmite algo que será interpretado por los demás. Del mismo modo, todo lo que las personas de nuestra familia hacen o dicen (o deian de hacer o decir) transmite algo que nosotros interpretaremos. El conflicto es útil cuando posibilita alcanzar un nuevo plano relacional, es decir, cuando algunos o todos los miembros de la familia modificamos, en mayor o menor medida, la forma de entender y manejar la situación que generó el desacuerdo, consiguiendo así obtener nuevas herramientas para enfrentarnos a futuros conflictos.

La calidad de la comunicación no tiene nada que ver con las dificultades que surgen en la convivencia familiar, ya que es absolutamente normal que existan multitud de momentos de desacuerdo, que por otra parte son necesarios para el desarrollo de nuestros hijos. De esas dificultades todos aprendemos y crecemos. Si bien los adultos nos mostramos más resistentes al cambio. los miembros de la familia no adultos aprenden constantemente nuevas formas y van estableciendo pautas que aplicarán en su familia cuando llegue el momento.

Muchos son los factores que influyen en la forma en que las personas tienen de entender la crianza de sus hijos. Uno de los que más influirán es el modelo de crianza que el progenitor vivió en su infancia. Del mismo modo, tenemos que ser

Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

conscientes de que, igual que todos aprendimos de nuestros padres, nuestros hijos aprenderán de nosotros tanto la forma de entender los conflictos y los momentos de crisis, como la manera de resolverlos. De modo que el objetivo no será "comunicarnos siempre bien", sino "facilitar una buena comunicación" y "saber reaccionar ante las dificutades en esa comunicación".

En general, y de cara a los problemas con nuestros hijos:

- Sigamos haciendo lo que nos da buen resultado.
- Dejemos de hacer lo que no nos da buen resultado.
- Busquemos nuevas maneras para afrontar situaciones conflictivas cuando estas resurjan con frecuencia.

Nos referimos a "crisis" cuando hablamos de situaciones emocionalmente muy intensas, muy urgentes o muy preocupantes. Los momentos de crisis no sólo son inevitables, son imprescindibles. Las relaciones familiares cambian y se reajustan como respuesta a las crisis. Y ese reajuste hace posible un mejor funcionamiento.

Durante la crisis, hay más comunicación y más información.

3.1. Conflictos en la infancia

Nuestros hijos necesitan y nos pedirán ayuda para crecer y ser más autónomos. Nos pedirán que les ayudemos a hacer cosas nuevas, que les dejemos hacer solos aquellas que ya conocen, y nos transmi-

tirán con facilidad si están contentos, tristes o enfadados. Ser conscientes de lo que queremos y podemos hacer y de lo que no queremos o no podemos hacer es un gran paso adelante: podemos confiar en su instinto y en el nuestro, podemos proponerles mejorar a través de pasitos cortos.

El conflicto es útil cuando posibilita alcanzar un nuevo plano relacional y obtener nuevas herramientas para enfrentarnos a futuros conflictos.

ALCANZANDO LA AUTONOMÍA

Entendemos por autonomía la capacidad de las personas para cuidarse y realizar aquellas tareas que son propias de su edad. Cuando tenemos hijos pequeños en casa, esperamos que poco a poco vayan avanzando y mejorando en la realización de tareas de auto-cuidado: comer, vestirse, lavarse los dientes, ducharse, ir al baño o recoger sus cosas. Además esperamos que las hagan de una manera determinada; que coman con cubiertos, que se vistan acorde a la estación del año o a las actividades correspondientes...

El proceso natural de desarrollo de los niños y niñas, su maduración y crecimiento configura el camino hacia su autonomía. La satisfacción de poder hacer por ellos mismos aquellas cosas que ven hacer a otros niños y niñas o a los adultos de su entorno, es una motivación suficiente para producir intentos en esa dirección. En la mayoría de las ocasiones, es suficiente con promover esa autonomía y dejar que se desarrolle por sí misma.



Algunas veces, este proceso de avance en la autonomía se atasca. Padres, madres o cuidadores nos sentimos incapaces de facilitar que nuestros pequeños avancen en la dirección que nos gustaría. Esto puede ser por comodidad, porque no saben exactamente qué esperamos de ellos o porque no saben cómo hacerlo. Independientemente del motivo, la aparición de situaciones problemáticas cotidianas que se repiten de manera semejante con frecuencia, es una señal clara de que ha llegado el momento de buscar cambios en nuestra manera de enfrentar dichas situaciones.

LUCÍA NO QUIERE DESAYUNAR

Todas las mañanas, Iria se encontraba con las mismas dificultades. Cuando su hija Lucía tenía tres años, se negaba a desayunar. El tiempo destinado al desayuno se alargaba en un intento para que Lucía desayunara todo lo que se esperaba de ella: aproximadamente cuatro galletas y un vaso lleno de leche.

Iria trataba de obligarla insistiendo, enfadándose, jugando... sin obtener buenos resultados. Cada día dedicaban unos cuarenta minutos a que desayunara Lucía, los cuales generaban un gran nerviosismo en Iria, que veía pasar el tiempo temiendo llegar tarde al colegio y al trabajo. Está tensión se traducía en lloros y gritos.

¿Cómo podía Iria facilitar el desayuno de Lucía? Después de hablarlo varias veces con el padre de la niña, decidieron que desayunarían juntas. Empezarían a la hora que esperaba que Lucía tenía que empezar su desayuno y, a la hora que consideraba adecuada (unos quince minutos después) Iría recogería ambos desayunos y partirían hacia el colegio. También optaron por ignorar si Lucía lo había desayunado todo o tan sólo una parte, incluso si no había desayunado nada.

Una de las cosas que Iria aprendió con este ejercicio es que Lucía normalmente desayunaba una galleta y unos dos tercios del vaso de leche; algunos días dos galletas y algo más de leche. En los días siguientes, Lucía se fue familiarizando con la nueva rutina para el desayuno, de modo que empezaba a desayunar al mismo tiempo que su madre. El momento del desayuno se convirtió en un rato agradable y dejaron de llegar tarde al colegio y al trabajo.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Mostrar a nuestros hijos un modelo claro y sencillo de lo que esperamos de ellos. Lucía pudo ver, imitar y aprender un modelo claro de lo que se esperaba de ella. El intento de imitación en los niños de los ejemplos que ven en los adultos de su entorno es constante, y podemos aprovecharlo como eficaz forma de comunicarles lo que esperamos de ellos.

Confiar en la autorregulación de nuestros hijos. No todas las personas, ni siguiera la misma persona en diferentes momentos, tenemos la necesidad de comer la misma cantidad de comida o de ir el mismo número de veces al baño. Disponer los medios para que un niño pueda satisfacer sus necesidades y aprender de él la manera en que las satisface. Un problema frecuente surge cuando los padres esperamos que nuestro hijo alcance un grado de autonomía que no parece querer alcanzar. Los niños disfrutan aprendiendo y desarrollando capacidades nuevas que les hacen sentir mejor, más autosufi-



Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

cientes. Pero una vez se saben capaces, no es extraño que se les quiten las ganas de desarrollar nuevas capacidades que les supondrán sin duda, mayor esfuerzo.

En estos casos pueden surgir situaciones tensas y conflictos frecuentes. Para ellos siempre es más cómodo que les den las cosas hechas, pero además es una manera de mantener a los padres pendientes de ellos. Es decir, nuestros hijos se aferran a la situación por motivos de comodidad o pereza, pero también porque es una forma de mantenernos cerca de ellos.

LUCÍA ESPERA QUE YO LE HA-GA LOS DEBERES

Lucía ahora tiene doce años, y estudia primero de ESO. Hace algunos meses, en sexto de primaria, todas las tardes se sentaba en su habitación para hacer las tareas escolares. Cuando llegaba Iria, su madre, Lucía la llamaba y le pedía ayuda. Iria llegaba cansada, pero pacientemente se sentaba junto a su hija y empezaban a repasar lo que Lucía ya había avanzado. Iria solía sorprenderse de lo poco que había conseguido terminar Lucía a lo largo de la tarde.

Entonces se iniciaba un tira y afloja entre madre e hija, dónde Lucía desarrollaba todo tipo de estrategias para hacer lo mínimo posible e Iria luchaba con creciente tensión y cansancio para que su hija se pusiera manos a la obra.

Iria se propuso invertir la situación. Empezó por concienciarse de que hacer los deberes no era responsabilidad suya, sino de su hija. Si bien ella debía facilitar los medios para que Lucía pudiera hacer sus tareas, le estaba haciendo un flaco favor cada vez que hacía alguna tarea

por ella. De este modo, estableció cuánto tiempo consideraba suficiente para ayudarla (treinta minutos para resolver dudas) y una hora a partir de la cual ya no la ayudaría (las 19.30h.)

Iria también planeó dos estrategias para responsabilizar a su hija de sus tareas. La primera sería buscar interrupciones breves e ir ampliándolas. Con cualquier excusa, se ausentaría para ir al baño, hacer una llamada telefónica o atender a su otro hijo. Tras la interrupción, felicitaría a Lucía por cualquier avance por discreto que fuera, y evitaría hacer comentarios si Lucía no hubiera avanzado nada en esos minutos.

La segunda estrategia consistió en equivocarse a propósito cuando ayudase a Lucía con los estudios. Errores fáciles de identificar, para que Lucía pudiera regañar a Iria por su despiste.

Iria tuvo que esperar varias semanas para notar diferencias. Finalmente, Lucía empezó a no contar con ella para hacer sus tareas escolares, que estaban casi terminadas cuando Iria llegada a casa tras el trabajo.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

No hacer por nuestros hijos lo que esperamos que hagan ellos solos. Cuando una tarea da pereza o no nos resulta apetecible, contar con alguien que la haga por nosotros es tentador. Cuando pensemos que nuestro hijo es capaz de hacer algo por sí mismo, llega el momento de dejar de hacerlo por él.

Tratar de producir excepciones y felicitar a nuestros hijos por ellas. Iria dejaba a Lucía con un ejercicio empezado y se ausentaba momentáneamente. Resultaba muy fácil



que a la vuelta Lucía hubiera terminado el ejercicio por sí misma.

Dejar de mostrarnos competentes para resolver la situación. En el momento en que piensen que no les resulta útil nuestra ayuda, buscarán la manera de no necesitarla. Las personas tenemos que aprender a hacerlo casi todo. A través de experiencias e intentos afinamos nuestras habilidades y mejoramos en nuestras actividades. Existen numerosos procesos que también requieren de un aprendizaje tortuoso y largo, que cuando somos adultos no recordamos con la intensidad que se produjo. Manejar nuestras emociones es uno de ellos.

Tenemos que aprender a saber qué nos pasa cuando estamos contentos, tristes, enfadados o avergonzados, y aprender a manejar estas sensaciones: qué hacer cuando se nos acelera el pulso, la respiración o cuando sólo conseguimos pensar en que las personas de nuestros

entorno no se dan cuenta de lo importante que algo es para nosotros.

CUANDO LE DIGO "NO", GRITA, LLORA Y PATALEA

Cuando Jesús tenía seis años, a menudo ponía a sus padres en una situación muy incómoda. Al pasear por la calle, le gustaba pararse a mirar los escaparates de jugueterías o tiendas de caramelos.

Prácticamente siempre, Jesús identificaba algo que le gustaba especialmente, y se lo señalaba a sus padres sonriente e ilusionado. Entonces ellos se sentían tentados de acceder y comprar el objeto en cuestión porque, cuando se negaban, de manera casi automática Jesús se tiraba al suelo y empezaba a gritar fuerte, llorar y patalear, negándose a seguir caminando.

Ellos habían tratado de explicarle por qué no siempre se podía comprar lo que nos gustaba. También habían probado a enfadarse para



Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

no tolerar ese comportamiento, lo que se traducía en más gritos, más pataleos... Llegaron hasta el punto de evitar por todos los medios salir a pasear con su hijo Jesús y, cuando no quedaba más remedio, buscaban rutas que no coincidieran con escaparates "interesantes" para él.

Habían tratado varias veces de ignorar el comportamiento de Jesús. sin consequirlo. Un día. cuando ocurrió la situación temida, Iria le explicó, una vez más, que no podían comprar lo solicitado y, tras el inicio de los gritos y los pataleos, le dijo: "no te preocupes, que entiendo tu enfado y puedo esperar a que termines". A continuación se alejó de él unos pasos, sacó un libro de su bolso e hizo ademán de ponerse a leer. No funcionó, al menos inicialmente. Si bien las primeras veces Jesús gritó y lloró más y durante más rato, unas pocas semanas después, su comportamiento empezó a disminuir hasta desaparecer completamente. En el momento en que notó que el llanto de Jesús disminuía, Iria se alegró y le felicitó por ser mayor y terminar de comportarse como si fuera un niño más pequeño.

Posteriormente pudieron pasear tranquilamente siempre que quisieron sin necesidad de evitar escaparates interesantes.

Igual que todos aprendimos de nuestros padres, nuestros hijos aprenderán de nosotros la forma de entender y resolver los conflictos.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Dejar de premiar o reconocer aquello que no queremos que suceda. Siempre se ha dicho que las rabietas son "para llamar la atención". Esto no siempre es así; a veces surgen para conseguir algo, o simplemente son la manera de comunicarnos que está muy enfadado, aunque, lo que sí que es verdad, es que la atención del entorno puede prolongar o mantener dichas rabietas. En el momento en que a Jesús no se le prestó atención ni consiguió su capricho, al tiempo que se reconocía e identificaba su enfado, sus gritos y pataleos empezaron a remitir.

Crear una pauta concreta que nos facilite saber qué estamos haciendo y cual es el siguiente paso. Es muy difícil ignorar algo que tenemos delante y nos preocupa o disgusta. Por eso, establecer un proceso sencillo y buscar una distracción puede ayudarnos mucho. En este caso, el procedimiento inventado por Iria fue sencillo: responder, dar cinco pasos y empezar a leer.

Promover aquello que facilite que no se repita el comportamiento que queremos eliminar. Estimular comportamientos incompatibles con aquél que queremos atajar es fundamental. En este caso, gritar más bajo, llorar menos, no patalear... Cualquier disminución en la intensidad es reconocida como un signo de ser mayor. A los niños de estas edades, reconocerles su crecimiento, que se están haciendo mayores, suele facilitarles mucho entender qué esperamos de ellos.

HEMOS PROPUESTO...

- Mostrar a nuestros hijos un modelo claro y sencillo de lo que esperamos de ellos.
- Confiar en la autorregulación de nuestros hijos.



- No hacer por nuestros hijos lo que esperamos que hagan ellos solos.
- Tratar de producir excepciones y felicitar a nuestros hijos por ellas.
- Evitar mostrarnos competentes para resolver la situación.
- Evitar premiar o reconocer aquello que no queremos que suceda.
- Crear una pauta concreta que nos facilite saber qué estamos haciendo y cual es el siguiente paso.
- Promover aquello que facilite que no se repita el comportamiento que queremos eliminar.



3.2. Conflictos en la adolescencia

La etapa del desarrollo que denominamos adolescencia -aproximadamente entre los 12 y los 19 años- se caracteriza por cambios rápidos y no siempre estables en la forma en que el adolescente se comunica con su entorno. Pero por otra parte en este momento se fijarán pautas de comportamiento que le acompañarán en su vida.

No podemos esperar que nuestro hijo o hija esté de acuerdo con nosotros siempre, ya que los objetivos de un adolescente a menudo son muy distintos de los objetivos de sus padres. Lo que sí podemos esperar, es que atienda nuestras propuestas y opiniones y las tenga en cuenta, aunque en ocasiones sea para desecharlas.

Para facilitar la comunicación, sería conveniente considerar los siguientes aspectos:

■ Propuestas frente a órdenes.

Proponer la conversación en lugar de imponerla. Una conversación donde una persona hable y escuche sólo puede tener lugar si esa persona quiere.

- Comprensión frente a distanciamiento. Cuando nuestro hijo adolescente hable, hacer un esfuerzo por comprenderle, por pensar en qué estará sintiendo o pensando para decirnos esto. Esto no debe confundirse con estar de acuerdo con él de manera incondicional.
- Oferta frente a demanda. Ofrecer momentos y espacios para conversar, asumiendo una parte de la responsabilidad de que la comunicación exista.
- Hablar del futuro. Dedicar más tiempo y esfuerzo a hablar sobre qué nos gustaría que pasara, qué haríamos si pasara, cómo nos gustaría que sucediera, etc. Dando por sentado que puede pasar y que probablemente pase.

Cuando nuestros hijos crecen, esperamos de ellos que aumenten su responsabilidad. Esperamos que colaboren en más cosas, que lo hagan por iniciativa propia o que asuman las consecuencias de sus decisiones. Simultáneamente, vamos a tener mayor facilidad para confiar en ellos, en sus recursos y capaci-

Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

dades para organizarse y para cuidarse, incluso para cuidar a personas de su entorno, como por ejemplo, hermanos pequeños.

La responsabilidad está íntimamente ligada a la libertad. Cuando los padres sienten y comprueban que sus hijos son más responsables, tienen menos dificultades para ofrecerles confianza y libertad para actuar y decidir según su criterio. Del mismo modo, con frecuencia se muestran más responsables cuando disfrutan de mayor capacidad de decisión.

IGNORA MI OPINIÓN. SE COM-PORTA COMO SI FUERA UNA EX-TRAÑA

Cuando Lucía cumplió quince años, sus padres notaron un cambio que les sorprendió por inesperado y repentino. Empezó no sólo a ignorar sus opiniones y consejos, si no que con frecuencia hacia exactamente lo contrario de lo que se le recomendaba.

Alex e Iria siempre habían tenido una relación amplia con Lucía. Ella les contaba sus pequeñas y grandes inquietudes, sus alegrías y sus disgustos. Conocían a todas sus amistades y los planes que disfrutaban haciendo juntos. A raíz del cambio, Lucía se convirtió en una desconocida para ellos. No conseguían prever sus respuestas. Desconocían detalles sobre sus planes de ocio, y ella rechazaba de manera obstinada cualquier conversación al respecto.

Cuando pasaron varios meses, Alex e Iria empezaron a perder la confianza en Lucía. Si hasta entonces no había tenido una hora establecida para llegar a casa, ya que no lo encontraron necesario (siempre llegaba pronto) decidieron que las 22.30 sería la hora límite para que La adolescencia es un largo proceso de construcción y afirmación de la personalidad, la autoimagen y la autoestima.

Lucía regresase. También surgieron discusiones sobre sus responsabilidades en casa. Lucía había sido una chica bastante cuidadosa con su aspecto y sus objetos personales, y ahora se mostraba poco cuidadosa e incluso desafiante en su manera de vestir y su habitación empezaba a definirse como la clásica "leonera".

Alex e Iria se dieron cuenta de que cada vez confiaban menos en su hija, lo que se traducía en intentos de conversación forzosa por parte de sus padres que Lucía eludía con evasivas o con respuestas poco respetuosas.

Ambos padres hablaron sobre qué actitud adoptar al respecto. Decidieron evitar enfrentamientos abiertos o tratar de obligar a Lucía a hacer cosas que no quisiera hacer, puesto que eso no era eficaz y provocaba más tensión familiar que no sólo les afectaba a ellos tres, sino también a Andrea y Jesús, hermanos de Lucía. Pero decidieron ser muy consecuentes con su actitud. Ellos tratarían de facilitar a Lucía todos aquellos planes o actividades que implicaran algún tipo de responsabilidad; se ofrecerían a ayudarla sin exigir nada a cambio, pero proponiendo aspectos que ella pudiera hacer y que estuvieran relacionados. Cuando quiso dormir fuera de casa, le pidieron que les llamara antes de medianoche. Cuando quiso pintar su habitación, ellos le pidieron que hiciera limpieza de trastos viejos. Cuando Lucía quiso disponer de una mayor cantidad



de dinero semanal para sus gastos, ellos le pidieron que se encargara de acompañar a su madre a hacer la compra.

Muy pronto, la relación con Lucía resultó más fácil. Sin necesidad de que ella lo reconociera, confiar en ella le hizo sentir más relajada y de mejor humor. El no tener la sensación de estar siendo interrogada o juzgada por sus comentarios, facilitó que Lucía les contara más sobre sus planes y sus amigos. En general, confiar en ella facilitó que ella se hiciera digna de su confianza.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Mantener aquello que quiero mantener, confiar. La confianza entre las personas es un vínculo de doble dirección. Es muy difícil que alguien, en este caso nuestra hija de quince años, confíe en nosotros si no siente que confiamos en ella. Respetando su necesidad de disponer de una mayor intimidad, ofrecer confianza es la mejor manera de facilitar recibirla.

Intercambios equitativos. Dar para recibir. Cuando nos ofrecemos a facilitar algo a alguien, algo que es importante o al menos atractivo para esa persona, facilitamos una situación que nos permite proponer un nuevo intercambio. Es muy interesante, en negociaciones con adolescentes, al hacer alguna concesión en algo que es fundamental para ellos, conseguir algo que sea fundamental igualmente para los padres. En líneas generales, ofrecer libertad a cambio de responsabilidad y viceversa.

Una de las características principales de la adolescencia son las dificultades para mantener una comunicación que los padres consideren eficaz o válida. Paulatinamente, el adolescente modifica la forma de relacionarse y comunicarse con los demás y, especialmente, con sus padres. El adolescente aumenta la parcela de su vida que considera íntima, y la protege de posibles invasiones. Descubrimos que se ha vuelto más reservado sin motivo aparente. Los cambios corporales durante la adolescencia también influven en el estado de ánimo. Los adolescentes con frecuencia pueden tener arrangues verbalmente agresivos cuando se sienten confusos o contrariados. Además, la adolescencia es un largo proceso de construcción y afirmación de la personalidad, la autoimagen y la autoestima. Esto lleva a las personas en estas edades a resultar críticas con algunos aspectos de su entorno, a la vez que despectivas y autocomplacientes en determinadas situaciones.

Este conjunto de características producen un periodo que fácilmente redunda en discusiones y conflictos más o menos frecuentes con los padres y hermanos.

TODOS LOS DÍAS ME PELEO CON MI HIJO

Alex e Iria tuvieron durante muchos meses un problema con su hijo Jesús, cuando éste tenía quince años. Jesús se mostraba desafiante y despectivo cuando se le llamaba la atención, lo cual crispaba los nervios de su padre, que exigía respeto. Esta situación fue empeorando. Las broncas y los gritos en casa eran cada vez mayores. Incluso en algunas ocasiones llegaron a las manos. Llegó un momento en que parecía dar igual qué hubiera sucedido, todo se resolvía de la misma manera

Tras varias conversaciones, Alex e Iria llegaron a algunas conclusiones que facilitaron las cosas.



Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

Alex empezó por darse cuenta de que no le estaba resultando útil exigir respeto gritando ni insultando. Incluso reconoció que en esos momentos, él también faltaba al respeto a su hijo, poniéndose a su altura. Como no se consideraba capaz de calmarse con su hijo cerca, decidió que cada vez que sintiera que perdía los nervios saldría de casa y esperaría a estar tranquilo antes de volver.

Alex e Iria también pudieron identificar que en la mayoría de los casos, la discusión se iniciaba cuando le exigían a su hijo que hiciera algo que le costaba mucho hacer, casi siempre relacionado con los estudios. Decidieron que podrían pedirle más a menudo cosas que le costase menos hacer; por ejemplo. Jesús no solía poner muchas dificultades cuando se le pedía ayuda para poner o quitar la mesa, o para hacer recados fuera de casa como ir a comprar. Así mismo, en lo sucesivo cuando le hablaran de estudios sería de manera puntual, poco insistente y haciendo preguntas o sugerencias en lugar de dando órdenes.

Tras pasar algunas semanas, los tres notaban que el número de discusiones había disminuido considerablemente, así como la intensidad de las mismas. Evidentemente, aún había días que se disgustaban, pero conseguían resolverlo mucho mejor.

Aunque es cierto que los resultados escolares de Jesús no mejoraron, Alex e Iria se sorprendieron mucho al darse cuenta de que tampoco empeoraron.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Alejarse de la situación. Si no nos sentimos capaces de hablar con

calma, dejemos la conversación para más adelante. En primer lugar, Alex dejó de aplicar un intento de solución que no solo era ineficaz, sino que empeoraba notablemente la situación. Fue muy hábil el hacer algo muy distinto; en lugar de tratar de hablar con su hijo en ese momento, empezó a "huir" de su hijo en ese momento.

sente qué características de nuestros hijos nos resultan más útiles y recurrir a ellas con frecuencia. Además, el clima familiar cambió notablemente cuando empezaron a no exigirle aquello que le costaba hacer, y a pedirle cosas que le resultaban asequibles. De repente, Jesús dejó de sentirse perseguido por sus fallos y empezó a sentirse

querido por sus habilidades.

Pedir cosas asequibles; tener pre-

No insistir con los fracasos: tener presente qué características de nuestros hijos nos preocupan más, y ser delicado al hablar de ellas, evitando hablar sólo de ellas. No es extraño que durante la adolescencia, padres y madres dediquen mucho tiempo y esfuerzo a atender, vigilar v tratar de modificar los aspectos menos deseables de sus hijos. De esta manera los convertimos en aspectos muy importantes y omnipresentes, y dejamos olvidados aquellos aspectos agradables y admirables de nuestros hijos que pasan a un segundo plano y se tornan prácticamente irrelevantes.

DICE QUE ESTUDIARÁ MAÑANA, PERO MAÑANA NUNCA LLEGA

Cuando Lucía empezó tercero de E.S.O., su actitud hacia los estudios cambió mucho. Sus padres no la veían estudiar nunca. Siempre que le preguntaban por sus deberes o



los exámenes, escuchaban respuestas evasivas y muy generales, como "ya los he terminado", "está semana no tengo exámenes" o "mañana lo haré"

Según pasaban las semanas su preocupación fue en aumento, y con la primera evaluación se confirmaron sus temores, puesto que llegaron muchos suspensos.

Cuando los padres sienten que sus hijos son más responsables, resulta más fácil ofrecerles confianza y libertad para actuar y decidir según su criterio.

Alex e Iria trataron de hablar con Lucía, que les dio las explicaciones habituales: "ese profesor me tiene manía", "he tenido mala suerte en los exámenes" y "en la recuperación me lo saco sin problemas". Alex e Iria trataron de ayudar a Lucía preguntándole con frecuencia por las tareas, por los exámenes y por las notas. También la apuntaron a una academia dos tardes a la semana. a pesar de las protestas de Lucía. para que la avudaran a recuperar los suspensos. Cuando llegó la segunda evaluación, la situación resultó similar en lo referente a las notas. Pero además descubrieron que Lucía había faltado a la academia con frecuencia y varias veces había dejado de ir a algunas clases en el instituto. Cuando trataron de hablar con Lucía, ella respondía a la defensiva, negando sus ausencias al principio y aferrándose a su capacidad para tomar decisiones después.

La situación mejoró cuando Alex e Iria decidieron cambiar su manera de afrontar el problema. Tras barajar todas las alternativas que se les ocurrieron, se dieron cuenta de que no podían imponer la ayuda a Lucía, puesto que si ella no quería, esa ayuda fracasaría, como había sucedido con la academia. De modo que lo primero que hicieron fue decirle a Lucía que efectivamente ella tenía una edad en la cual ellos poco podrían ayudarla en los estudios si ella no quería, aunque se ofrecieron a escuchar cualquier propuesta que ella pudiera hacerles.

Siguiendo esta misma idea, pensaron que hacer frecuentes preguntas que a ella le resultaban incómodas no facilitaba que hablasen del tema. de modo que padre y madre se comprometieron a no hablar de los estudios de Lucía sin su permiso. Desde aquel momento, siempre que quisieron preguntarle por ese aspecto, previamente le pidieron permiso con frases y preguntas como "no sé si es buen momento ¿puedo preguntarte por tus clases?" Fueron muy habilidosos al no tratar el tema muy a menudo, ni insistir en las ocasiones en que Lucía descartó hablar con ellos en ese momento. Procuraron plantear la conversación no como una obligación de Lucía, sino como una necesidad de ambos padres para estar más tranquilos.

La tensión en casa disminuyó rápidamente, puesto que sólo hablaron de estudios cuando Lucía les dio permiso. Las notas no mejoraron con rapidez, pero cuando llegó el verano, fue Lucía quien propuso buscar una academia para preparar las asignaturas que habían quedado pendientes para septiembre. Con el paso de los meses, Lucía se responsabilizó de sus estudios, y no era extraño que fuera ella quien sacara el tema para hablarlo con sus padres.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

No imponer la ayuda a alguien que la rechaza. Los padres aceptaron la negativa de su hija a acudir a la academia y esperaron a que ella sintiera la necesidad de recibir ayuda para preparar sus exámenes. Los adolescentes tienen una necesidad creciente de sentirse autosuficientes. Dentro de esta autonomía. debemos incluir la recepción de ayuda o soporte. Para que acudir a una academia sea algo beneficioso, el alumno debe entender la ayuda como algo positivo y no como un estorbo o un castigo. En general, podemos ofrecer ayuda, pero debemos tratar de evitar imponerla.

Tratar de obligar a alguien a hablarnos de algo que prefiere no contarnos... ¡es una manera eficaz de conseguir que no quiera hablarnos de nada! Pedir permiso para preguntar por un tema delicado tiene buenos resultados en cualquier caso: si no nos dan permiso, trasmitimos respeto cambiando de tema y si nos dan permiso, la conversación será más cómoda y más productiva.

MIS PADRES NO ENTIENDEN LO DURO QUE ES PARA MÍ

Andrea tiene trece años, y durante los últimos meses ha vivido muchos cambios. Su grupo de amigas ya no es el mismo. Con sus amigas de infancia apenas tiene ya nada en común, y la relación que tiene ahora con sus nuevas amistades es mucho más estrecha e íntima. Además, las conversaciones que tiene con ellas son interesantes y relevantes, dedican muy poco tiempo a "hacer cosas" y mucho tiempo simplemente a "hablar de cosas". Frecuentemente discute con sus padres. Siente que no se dan cuenta de que

aspectos fundamentales para ellos, como las notas, el vocabulario o la forma de vestir, para ella también son importantes, aunque de otra manera.

Andrea siente que sentirse a gusto v segura de sí misma con las prendas de vestir es muy importante, pues le permite mostrarse como ella quiere a sus amigos y amigas, e incluso a personas que pudiera conocer. Tiene muchas ganas de poder elegir una profesión que le guste, y sabe que para eso es importante obtener buenos resultados en los estudios. Sin embargo, concentrarse en clase le cuesta horrores, y sin darse cuenta se descubre pensando en "sus cosas" y sin idea de lo que está explicando el profesor. En casa es similar, se sienta a estudiar pero nota que apenas empieza a repasar le surgen multitud de pensamientos e ideas que le dificultan concentrarse en la tarea.

Sus padres tratan de hablar con ella, pero parece que hablen otro idioma. Siempre dicen más o menos lo mismo y no parece que se preocupen por lo que a ella le preocupa.

Ayer Andrea les pidió sentarse a hablar los tres con calma. Lo primero que les pidió fue que la escucharan. Les explicó que si las notas son malas no es porque no quiera estudiar o se desinterese del tema, sino porque le cuesta mucho ser constante en el estudio y disciplinada con los horarios. También les habló de sus sensaciones y de lo importante que era para ella estar a gusto con sus amigos, puesto que con ellos sí se sentía comprendida.

La relación entre Andrea y sus padres ha mejorado notablemente, puesto que desde esa conversación, Alex e Iria tratan de ser mucho más cuidadosos para escucharla bien y más cautos al opinar sobre la situación. Parecen más comprensivos con su forma de vestir y con su forma de hablar, a la que ya no dan tanta importancia, y se ofrecen a ayudarla siempre que ella se lo pida.

Si los padres hacen todo lo posible por evitar que sus hijos se equivoquen, esa protección no les permitirá tener la experiencia de arreglar las cosas por sí mismos.

¿QUÉ DIO RESULTADO?

Desde que la hija muestra iniciativas para hablar con sus padres, estos están mucho más tranquilos. Los padres y las madres tienen la necesidad de sentir que saben lo que ocurre en la vida de sus hijos, para poder ayudarles y protegerles. Recibir iniciativas por parte de sus hijos en las que les cuenten cosas o les consulten dudas y decisiones les permite sentir que existe un canal de comunicación por el que pueden ayudar.

Ser francos con los padres les facilita entender mejor lo que hacen sus hijos y les permite ser más eficaces a la hora de ayudarles. Ya hemos hablado de la necesidad de mostrarse y sentirse autosuficientes que tiene los chicos y chicas en la adolescencia. A veces esta autosuficiencia genera bloqueos al tratar de ocultar o enmascarar las dificultades que se encuentran o las prioridades personales. Cuando la hija reconoció que no conseguía concentrarse en sus estudios, pero que tenía interés en sacarlos adelante, la situación con sus padres fue más fácil puesto que les resultó más sencillo entender el problema y buscar soluciones.

HEMOS PROPUESTO...

- Mantener aquello que quiero mantener; confiar.
- Intercambios equitativos, dar para recibir.
- Alejarse de la situación. Si no nos sentimos capaces de hablar con calma, aplacemos la conve sación para más adelante.
- Pedir cosas asequibles; tener presente qué características de nuestros hijos nos resultan más útiles y recurrir a ellas con frecuencia.
- No insistir con los fracasos; tener presente qué características de nuestros hijos nos preocupan más, y ser delicado al hablar de ellas. evitando hablar sólo de ellas.
- No imponer la ayuda a alguien que la rechaza, esperar a que sienta la necesidad de recibir.
- Evitar obligar a alguien a hablarnos de algo que prefiere no contarnos.
- Mostrar iniciativas para hablar con nuestros padres.
- Cuando la hija reconoció que no conseguía concentrarse en sus estudios, pero que tenía interés en sacarlos adelante, la situación con sus padres fue más fácil puesto que les resultó más sencillo entender el problema y buscar soluciones.
- Ser francos con los padres les facilita entender mejor lo que hacen sus hijos y les permite ser más eficaces a la hora de ayudarles.



Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

3.3. Conflictos con hijos adultos

En las últimas décadas, la convivencia con los padres se ha venido alargando por factores sociales y económicos, con el resultado de que actualmente no es extraño conocer a personas adultas de edades en torno a la treintena que conviven con sus padres y, asimismo, con sus hermanos.

En ocasiones hablamos de personas que trabajan y disponen de ingresos. Otras veces están estudiando y no disponen de ingresos o son ingresos puntuales. Quizás descartan independizarse porque no lo sienten como necesario, les resulta incómodo o les genera sensación de culpa por dejar a sus padres en una situación difícil. Otras veces les gustaría independizarse, pero no se lo permite la falta de ingresos o la escasez de los mismos.

Otra situación que también lleva a la convivencia entres padres e hijos adultos es cuando éstos, tras haberse independizado, regresan a casa por alguna circunstancia personal, como situaciones de divorcio o pérdida del empleo.

La convivencia entre personas adultas puede tornarse conflictiva por el derecho a la decisión, a organizarse y decidir según el criterio propio que nos confiere la mayoría de edad. Los conflictos pueden surgir cuando estas iniciativas entre adultos convivientes son contradictorias o incompatibles, o cuando las expectativas no se cumplen.

Si bien la comunicación entre adultos puede esperarse como una comunicación entre iguales, cuando se trata de padres e hijos es inevitable tener en cuenta la relación familiar existente.



En las últimas décadas, la convivencia de los hijos adultos con los padres se ha venido alargando por factores sociales y económicos.

MI HIJA TRABAJA, PERO SUS GASTOS LOS PAGO YO

Cuando Lucía tenía 24 años, terminó de estudiar y encontró un primer empleo. No tenía un gran salario, lo que conjuntamente con sus inquietudes personales la llevó a aplazar la idea de independizarse para poder ahorrar y hacerse algunos viajes.

Lucía se sorprendió de lo fácil que le resultaba ahorrar, hasta el punto de que todas las semanas tenía varias cenas con amigas y todos los puentes y vacaciones acababa "liada" en algún viaje o salida.

Hasta entonces, Lucía nunca se había preocupado por sus gastos, ya que sus padres, Alex e Iria, pudieron cubrirle sus estudios, vestimenta etc., y darle una asignación para su vida social. De modo que Lucía entendió que a sus padres no les suponía ningún esfuerzo seguir cubriendo esos gastos de manera que ella pudiera disfrutar de sus primeros ingresos serios.

Pasaron varios años y, ya con 27, la situación seguía siendo la misma. Lucía no terminaba de ahorrar. Cada vez que conseguía acumular una cantidad relevante, que era poco frecuente, surgía un viaje, capricho o acontecimiento especial en que desembolsarla. Un día tuvo una fuerte discusión con su padre, pues éste le planteo su disgusto por ver que sólo se preocupaba de trabajar y divertirse, ignorando las respon-

sabilidades propias de su edad como buscarse una casa o asumir sus propios gastos.

Lo cierto es que Lucía nunca se había planteado que este tema pudiera molestarles; y aunque había escuchado indirectas, no las había tomado en serio.

Lucía se sentó con sus padres un día y resolvieron establecer la forma de que ella colaborara a los gastos cotidianos. Concretaron qué gastos había en casa: la cantidad habitual de las facturas del teléfono, aqua. luz, comunidad de vecinos... y dividieron el total en tres partes, para que Lucía asumiera una de ellas. Lucía también acordó con sus padres que ella compraría su ropa de ahora en adelante. Iria, por su parte, insistió en rechazar cualquier aportación de Lucía destinada a la compra, pues sentía que era su parcela y prefería mantenerla para sí misma.

Desde entonces Alex e Iria se sintieron mucho más satisfechos de la situación, puesto que Lucía ya asumía algunas responsabilidades. Además, Lucía empezó a ahorrar más y salir menos ya que la realidad de asumir gastos le permitió reflexionar sobre cómo y a qué destinaba sus ingresos.

En general, los conflictos derivados de la convivencia entre adultos tienen una mayor posibilidad de resolverse si tenemos en cuenta los siquientes principios.

- 1 Plantear de manera concreta la situación que nos resulta conflictiva: "creo que los gastos deberíamos cubrirlos entre todos..."
- Procurar hablar de lo que nos gustaría que pasara, en lugar de hablar de lo que ha pasado que



Conflictos en las relaciones entre padres e hijos

nos disgusta: "me gustaría que nos ayudaras a pagar algunos gastos..."

Proponer varias alternativas válidas para resolver el conflicto: "podrías aportar algo fijo cada mes o asumir alguna factura en particular..."

4 Solicitar la aportación de propuestas: "si se te ocurre alguna otra manera de resolverlo, me gustaría escucharla..."

5 Aceptar cualquier sugerencia como una posibilidad que podría valer: "esa opción no se me había ocurrido, pero podemos pensarlo con calma..."

6 Proponer el consenso como la vía más eficaz: "seguramente, una decisión que podamos tomar juntos será más útil..."

Aunque todos los ejemplos se plantean en torno al pago de gastos, los anteriores pasos pueden resultar útiles para cualquier decisión en torno a la forma de organizarse o colaborar en una casa.

Para finalizar, podemos retornar a las premisas planteadas al inicio de este texto:

- Sigamos haciendo lo que nos da buen resultado.
- Dejemos de hacer lo que no nos da buen resultado.
- Busquemos nuevas maneras para afrontar situaciones conflictivas cuando estas resurjan con frecuencia.

Es importante recordar que la flexibilidad es un ingrediente fundamental en el manejo de los conflictos con nuestros hijos, independientemente de la edad que tengan. La flexibilidad es necesaria tanto en la manera de entender las relaciones con nuestros hijos, cómo en la búsqueda de alternativas y soluciones a los conflictos que en ella se generan.



Las relaciones entre los hermanos/hermanas.

La relación entre hermanos constituye una referencia importante para las demás relaciones.



Las relaciones entre los hermanos/hermanas

Los hermanos, después de los padres, probablemente son las personas que más huella nos dejan, pues con ellos compartimos nuestra infancia, nuestra adolescencia y los momentos más importantes de nuestra vida familiar. Ellos forman parte de nuestro desarrollo y determinan en buena medida nuestras relaciones interpersonales.

La relación entre hermanos supone una referencia importante para las demás relaciones. Si reflexionamos un poco, no nos será difícil encontrar ejemplos de cómo con nuestros amigos, con nuestras compañeras de trabajo o incluso con nuestras parejas a veces actuamos de forma parecida a como lo hacemos con nuestros hermanos. Así, un amigo puede hacer en determinados momentos de "hermano mayor o pequeño". Lo mismo puede ocurrir en el trabajo. Y esto pasa incluso aunque no tengamos hermanos.

También es habitual que el hijo o hija mayor, al nacer su hermano, sienta que deja de ser el centro de atención de sus padres, que ahora deben ocuparse del nuevo bebé. Ello puede originar celos entre los hermanos y, probablemente si echamos la vista atrás intentando recordar cómo fueron para nosotros esas relaciones, comprendamos cómo aún pueden continuar influyéndonos o, por el contrario, ya no suponen ninguna dificultad.

La relación entre hermanos a lo largo de su vida está muy influida por la que tienen los padres entre sí y con los demás. Es muy frecuente observar cómo en las familias se repiten las formas de relacionarse de una generación a otra. Así, podemos comprobar cómo en una familia en la que sus miembros se reúnen muy a menudo, esa sea una

costumbre que ya tenían los abuelos, que se mantiene con los padres y que seguramente se reproducirá en los hijos. Esto no debe extrañarnos, porque una parte importante de nuestro aprendizaje sobre cómo relacionarnos con los demás se produce en nuestra familia. En realidad, en nuestra primera infancia y en las relaciones con nuestros hermanos aprendemos a convivir, luchar, compartir, jugar... y a resolver (o no) nuestros conflictos.

Es habitual que el hijo o hija mayor, al nacer su hermano, sienta que deja de ser el centro de atención de sus padres

Una parte significativa de la relación que los hijos tienen con sus hermanos tiene como referencia la manera en que se relacionan los padres. Si somos capaces de ver esto, habremos comenzado a poner unas bases sólidas a la hora de poder afrontar o asumir los conflictos que surgen entre nuestros hijos y con nuestros hijos. Así, si los padres piensan un poco en cómo es su manera habitual de arreglar las cosas cuando surgen problemas entre ellos, no les será difícil identificar en sus hijos maneras similares de actuar y quizás ello les permita comprenderlos y ayudarles un poco más.

La vida de cada uno de nosotros es como un camino hacia la superación y el crecimiento y, en dicho sentido, los hijos son como "una etapa o capítulo" más para el crecimiento y la evolución en la vida de los padres. Observando cómo nuestros hijos resuelven sus diferencias y ayudándoles a que lo hagan, también aprendemos sobre nosotros y sobre nuestra propia manera de

hacerlo. No hay que desesperarse. Incluso, aunque a los padres les cueste cambiar una determinada manera de actuar (ante una discusión, por ejemplo) pueden reconocer dónde fallan y transmitir a sus hijos algo diferente. Los hijos no reproducen inevitablemente nuestros errores. Si, cuando éstos se producen, los reconocemos, ellos pueden aprender algo positivo. Y nosotros también.

Alex y su hermano José desde muy pequeños pelearon entre ellos por cualquier cosa, peleas que también se repitieron con el menor de los hermanos. Cuando no eran capaces de resolverlo por ellos mismos o cuando uno de ellos perdía en las peleas que mantenían, recurrían a uno de los padres solicitando que interviniera para desequilibrar así la batalla a su favor. Lo mismo ocurría con los hijos de Alex.

No todos los padres tienen la misma capacidad de tolerar las disputas entre sus hijos. Algunos actúan nada más subir la tensión, otros cuando se produce el primer grito o la primera queja. Hay quienes no hacen nada, excepto cuando la situación puede terminar en violencia. Lo difícil es saber qué hacer y cuándo, y para eso no hay recetas. Cuando los padres sienten que no saben cómo hacer parar solucionar los conflictos entre sus hijos, en la mavoría de las ocasiones lo mejor que pueden hacer es no hacer nada. Esperar un poco más. Las disputas entre hermanos pueden ser algo natural, no hay que darles mayor importancia. Eso quiere decir que no se quieran, y lo normal es que pasen en poco tiempo. Si los padres no interfieren demasiado pronto, están permitiendo que los conflictos se desarrollen v solucionen en el espacio donde corresponde, entre ellos mismos. Eso es lo esperable también en la vida adulta, que las personas manejen sus diferencias en privado, sin la intervención de terceros. Aprender desde pequeños a resolver las disputas cotidianas, nos da herramientas para hacerlo a lo largo de la vida.

Una de las cuestiones más importantes en las relaciones entre hermanos es poder compartir juegos, experiencias, recuerdos e íntimos momentos familiares.

Sin embargo los padres deben tener en cuenta que:

Poner límites es necesario. Límites para que los hermanos manifiesten sus diferencias en los lugares o sitios que les corresponden (por ejemplo, en sus habitaciones y no en los espacios comunes de las casa, disputar entre ellos cuando no están otras personas presentes...). Los límites proporcionan control y muchas veces evitan comportamientos violentos. Esto es de suma importancia, pues los hijos desde muy pequeños necesitan límites de sus padres y de los demás adultos. Estos no sólo proporcionan control, también se-



En las relaciones con nuestros hermanos aprendemos a convivir, luchar, compartir, jugar... y a resolver nuestros conflictos.

guridad en su crecimiento como personas. Para que los hijos se conviertan en personas seguras cuando sean adultos. lo meior que pueden hacer los padres es establecer límites y reglas claros, aunque flexibles en el sentido de que deben ir evolucionando o cambiando en la medida que los hijos vayan haciéndose mayores y responsables de su vida. Los límites rígidos, inamovibles, no son adecuados o no ayudarán demasiado en el crecimiento y maduración de los hijos, pues estos pueden entender que nunca lograrán controlarse por sí mismos y que siempre necesitarán la norma que les diga lo que tienen o no tienen que hacer. Pero debe tenerse cuidado, porque la existencia de límites siempre será mejor, por muy poco útiles que parezcan, que una falta total de ellos o de reglas de convivencia familiar.

Cuando Alex y José peleaban en el salón de casa, su padre siempre les indicaba que fueran a su habitación hasta que resolvieran sus diferencias. Por su parte, la madre intervenía frecuentemente queriendo ayudarles a resolver sus conflictos sin conseguirlo. Sin darse cuenta, tomaba partido a favor de uno de los hijos lo que empeoraba las cosas y, lo que aún era peor, creaba situaciones de crispación que, a veces, dificultaban la convivencia entre ellos.

No existen recetas ideales sobre las conductas más adecuadas para aplicar a los hijos. La vida supo-

ne un continuo proceso educativo, basado en aprender de los errores. Nos equivocamos y ello nos permite avanzar, aunque a veces nos cueste varios intentos. De ahí el refrán castellano que dice que "el hombre es el único animal que tropieza dos veces en la misma piedra". Aunque la mayoría de los padres quiere que sus hijos no cometan los mismos errores que ellos cometieron cuando tuvieron su edad, muchas veces no pueden evitar que eso ocurra. Pero, como seguramente les pasó a ellos, sus hijos también aprenderán de esa experiencia. Si los padres hacen todo lo posible por evitar que sus hijos se equivoquen, esa protección no les permitirá tener la experiencia de arreglar las cosas por sí mismos y rectificar cuando sea necesario, algo que a la hora de resolver los conflictos es bastante imprescindible.

Iria siempre estuvo más pegada a sus padres que su hermana mayor. Incluso ha vivido cerca de ellos y, como trabaja, son sus padres los que se ocupan del cuidado de sus hijos, lo que le crea sentimientos encontrados entre su papel de madre y de hija. Ella cree que sus padres la tratan como una niña, en vez de verla como una madre adulta.

El orden de nacimiento tiene una influencia en la relación entre los hermanos. El que nace primero disfruta de un estatus que pierde con la llegada del segundo hijo, el cual nunca logrará lo que tuvo el primero hasta que él nació (ser hijo único durante un tiempo). Este hecho, que se repite con los hijos siguientes, el tercero, el cuarto, etc. respecto a los demás nacidos anteriormente, resulta bastante determinante a la hora de comprender las relaciones que se dan entre los hermanos.



Alex tenía tres años cuando nació su primer hermano y siete cuando nació el segundo. Siempre han sentido entre ellos que a los otros les daban más que así mismos, o tenían más suerte, o eran los preferidos o simplemente cada uno de ellos hubiera querido estar u ocupar el lugar del otro hermano.

El orden, la jerarquía, significa que los hermanos no son iguales en todo, aunque sólo sea por la edad. No se les suele conceder los mismos derechos ni los mismos deberes. Posiblemente el más pequeño no puede ver los mismos programas de televisión que el mayor, ni a las mismas horas. Tampoco colaborará en casa haciendo las mismas tareas. Pero los dos tienen derecho a ver la televisión y los dos tienen tareas. En eso sí son iguales.

La edad condiciona proporcionalmente las responsabilidades de cada uno. De esta manera, el o la mayor marca las pautas de los demás, lo que le posiciona en una condición distinta frente a los padres. Ellos, por su parte, deben esforzarse para que todos los hijos sean reconocidos en su lugar y que los medianos no se sientan menospreciados. El respeto en el orden de los hermanos es un paso importante para ayudarles a responsabilizarse de los conflictos que surjan entre ellos y para suavizar sus disputas.

Tal vez, una de las cuestiones más importantes en las relaciones fraternas sea la posibilidad de poder compartir entre ellos multitud de cosas. Los padres pueden hablarles de la suerte que tiene cada uno al tener hermanos, del privilegio de poder recibir y darse entre ellos tantas cosas, sobre todo aquellas que por ser intangibles son las más valiosas, desde tener compañeros/as de juego hasta poder compartir experiencias, recuerdos e íntimos momentos familiares.

A Iria y a su hermana siempre les gustó rememorar entre ellas sus recuerdos de los momentos familiares vividos, en los que tanto disfrutaron. Ahora que son adultas siguen valiéndose de la memoria para continuar con dicho regocijo.



Las relaciones entre los hermanos/hermanas

En cambio, sobre aquellos otros momentos que no les resultaron tan agradables, siempre tienen la oportunidad de revisar y aclarar las cosas mediante la posibilidad de sentir alegría entre ellas recordando lo ocurrido. Los recuerdos las unen y las unirán siempre.

Los padres deben estar atentos y procurar no demostrar favoritismos.

Los hijos suelen luchar, desde su más temprana edad, por lograr el amor de sus padres. Tanto es así que, el propio crecimiento personal de cada uno se realiza a partir de la propia pertenencia al sistema familiar. Cuando el hijo o la hija pueden sentir que pertenecen a su familia, que son aceptados y queridos, también pueden entonces ser más ellos mismos. Eso es lo que los psicólogos denominan individuación. Por su parte, los padres suelen decir que quieren por igual a todos sus hijos; v eso seguramente sea cierto en cuanto a la intensidad. pero no en cuanto a la forma. Cada hijo nace en momentos diferentes. Los padres ya no son los mismos cuando nace el segundo que cuando nació el primero. Con éste han aprendido cosas que no sabían, y con el segundo aprenderán otras. El cariño hacia ellos no es mayor o menor, pero sí es diferente. A veces las formas de manifestar el cariño también son distintas por razones que pueden generar recelos entre los hermanos. Los padres deben estar atentos y procurar no demostrar diferencias basadas en favoritismos claros por el hijo más "bueno", el más "guapo" o el más "listo". ¿Cómo se sentirán los hermanos ante muestras de ese tipo?

Cuando nace el primer hijo suele mostrarse apegado, sobre todo a su madre, por sus primeras necesidades. Pero, en la medida que crece, puede permanecer apegado a ella o apegarse más al padre. Cuando nace el segundo hijo o hija, se repite el mismo proceso. pero las cosas ya no son iguales. La rivalidad por el cariño de los padres es uno de los primeros conflictos de nuestra vida. Hay muchas maneras de resolverlo. A veces el segundo desplaza al primero (llorando, llamando la atención, desarrollando enfermedades...) y a veces no lo consigue. El que se siente desplazado puede buscar al padre "más libre". Así, los hijos se vinculan a uno y otro padre progresivamente. A lo largo de su crecimiento unas veces están más próximos a uno y otras veces a otro. A veces se alían con uno más que con el otro. Esto es normal en el cuidado y crecimiento de los hijos hasta la edad adulta, en la que puede ser una dificultad para los hijos si se les impide independizarse de los padres.

Con el "juego" de las alianzas y las exclusiones, los hijos van aprendiendo a disfrutar de lo que sus padres son capaces de transmitirles y, lo que es más importante, pueden reconocer y aceptar las diferencias con sus hermanos. lo que conlleva el propio reconocimiento y el de las dos culturas familiares que supuso la creación de la pareja de sus padres cuando se casaron. Las lealtades a cada una de dichas culturas favorecen el buen clima relacional entre los hermanos. Lo contrario genera conflictos entre ellos difícilmente abordables o resolubles en el día a día de la convivencia.

Aprendiendo a convivir con las personas mayores

"Ser mayor" puede vivirse como una gran crisis o como una oportunidad para vivir nuevas relaciones y experiencias.



Aprendiendo a convivir con las personas mayores

Todos nos hacemos mayores, y hoy en día mucho más. La mejora en las condiciones de vida ha hecho que aumente considerablemente la esperanza de vida y por tanto, el número de personas mayores en nuestra sociedad. Podemos decir que en los últimos veinte años se ha duplicado el número de personas que tienen más de ochenta años.

En generaciones anteriores, era difícil que los niños conocieran a todos sus abuelos, y hoy es habitual contar con ellos en las familias ocupando un papel relevante dentro de ellas. Además, no es extraño encontrarnos también con la figura del bisabuelo.

Se está produciendo un cambio en la configuración de las familias, y todo parece indicar que en unos años en muchas de ellas va a haber más personas mayores que niños ¿Quiénes no conocemos alguna familia que tiene solamente un niño pero que cuenta con sus padres y además con algunos de sus abuelos?

Este hecho ya está siendo muy significativo en las relaciones que se establecen dentro de las familias, ya que las características de todas las personas cuando nos hacemos mayores, tanto físicas como mentales, marcan claramente distintos sistemas de convivencia.

Partimos de la base de que las personas actualmente no envejecemos como antes. Si hace tiempo una persona de 50 años era considerada un anciano, hoy este apelativo se reserva para los mayores de 80 años. Sin embargo, no podemos negar que con el tiempo vamos experimentando un cierto deterioro en nuestras condiciones físicas y mentales: nuestro cuerpo va enve-

Los nietos son una fuente de alegría constante que produce en los abuelos una sensación de absoluto disfrute y bienestar.

jeciendo, tenemos menos fuerza y resistencia física, nos cansamos antes, oímos y vemos peor, nos volvemos más lentos, la memoria nos juega malas pasadas...

Pero el "ser mayor" o "hacerse mayor" no es sólo una variable biológica o cronológica, sino también es un momento que tiene que ver con circunstancias dolorosas en la mayoría de los casos, que nos acompañan en este periodo de nuestra vida. Así nos encontramos con:

- La jubilación.
- La marcha de los hijos de casa (o la vuelta de los que se fueron).
- La llegada de los nietos.
- La pérdida del cónyuge.
- La pérdida de familiares y amigos.
- Situaciones de limitación o de enfermedad.

En función de la actitud, es decir, del modo que cada persona tenga de afrontar esta etapa de la vida, así como de las aptitudes con las que cuente, "ser mayor" será vivido como una gran crisis o como una oportunidad para vivir nuevas relaciones y nuevas experiencias. Por otra parte, se trata de un momento en el que la mayoría de las personas se han liberado de gran parte de las obligaciones que han contraído a lo largo de la vida (el trabajo, el cuidado de los hijos...)

En definitiva, todo ello va a determinar la manera en que cada uno se hace mayor y las relaciones que establece con los que le rodean: la pareja, los hijos, la familia extensa, los amigos, etc.

En concreto, en este apartado queremos ofreceros una mirada sobre las relaciones entre los padres, cuando son mayores; y de los hijos, cuando siendo adultos ya han creado sus propias familias.

A lo largo de la guía hemos acompañado a Alex e Iria, en su relación de pareja, en la relación con sus hijos y con sus propios hermanos. Ahora os proponemos acompañarles en la relación con sus padres, teniendo en cuenta algunas de las situaciones que habitualmente generan más tensión o son más difíciles de abordar en la convivencia familiar.

5.1. Los abuelos

Hoy para Rosa y Luis es un día muy especial. Ha nacido su primer nieto, Jesús. ¡Están locos de contento! No pierden oportunidad para estar con él y no hay día que no se acerquen a casa de Iria para ver al bebé. Para ellos el nacimiento de Jesús es uno de los acontecimientos más maravillosos que han vivido a lo largo de su vida.

La llegada de los nietos, nos conduce a una nueva etapa de nuestra vida: la de ser abuelas o abuelos. Contrariamente a lo que nos sucede normalmente cuando somos padres, nos convertimos en abuelos sin elegirlo y, cuando llega el momento, no siempre estamos preparados para asumir el nuevo rol o papel.

A algunos puede sorprenderles viviendo una "segunda juventud". Sus hijos se han ido de casa, se sienten liberados de muchas cargas, están retomando la relación con su pareja, viven un momento de máximo apogeo en el terreno laboral y, en definitiva, se sienten jóvenes para ser abuelos.

Otros, con el retraso que se está produciendo en la maternidad en muchas parejas, pueden sentir que les toca vivir este momento ya "mayores" y que no disponen ya de la energía suficiente para afrontar este nuevo papel.

En cualquier caso, ser abuelo se reconoce como una experiencia positiva y ofrece una oportunidad única para disfrutar de ellos. En realidad, se establece un nuevo vínculo familiar entre las tres generaciones. Se trata de una nueva convivencia donde están presentes los nietosque permite a los abuelos disfrutar de ellos con amor y entrega, sin las obligaciones ni limitaciones que supuso en su momento la crianza de los propios hijos.

Rosa está encantada con sus nietos, se siente muy orgullosa de ellos y no hace más que enseñar sus fotos a todo el mundo. Generalmente se ocupa de sus nietos cuando alguno de los niños cae enfermo o cuando su hija sale alguna noche a cenar, lo que hace con gran satisfacción por ayudar a su hija y porque adora a sus nietos.

La labor de cuidado de los nietos puede ser muy satisfactoria para las abuelas y los abuelos a muy distintos niveles:

Les posibilita seguir sintiéndose útiles para su propia familia. Esto es especialmente importante en el caso de muchas abuelas, que se han

Aprendiendo a convivir con las personas mayores

La relación con los nietos permite a los abuelos disfrutar de ellos con amor y entrega, sin las obligaciones ni limitaciones que supuso en su momento la crianza de los propios hijos.

pasado su vida cuidando de sus hijos, o para muchos abuelos que una vez que se han jubilado necesitan seguir sintiéndose provechosos.

- Les mantiene activos y vitales. El contacto con los nietos les acerca a la actualidad, lo que les posibilita seguir aprendiendo y renovarse, lo que les hace rejuvenecer.
- Los nietos son una fuente de alegría constante que les produce una sensación de absoluto disfrute y bienestar.
- Los nietos van a ser donde van a poder volcar toda su capacidad de amor. Los lazos afectivos que se establecen entre abuelos y nietos es uno de los aspectos más gratificantes en esta etapa de sus vidas.

Este vínculo también es igualmente enriquecedor para los nietos. Para los niños, la figura de los abuelos es esencial desde muy distintos ángulos:

- Como transmisores de las tradiciones e historia de la familia: de dónde venimos, cuáles son nuestras raíces.... Los abuelos ponen en contacto a los nietos con sus propios padres al relatarles anécdotas e historias de su vida en forma de recuerdo, ofreciéndoles así otra mirada sobre su figura y acercándoles más a ellos.
- Como proveedores de afecto: los abuelos ofrecen a sus nietos un

amor incondicional, lo que les hace sentirse seguros.

- Como compañeros de juegos: cuando los niños son más pequeños, encuentran en el abuelo a ese compañero con el que divertirse, fiel, que siempre está ahí, con el que juegan y pueden llevar a cabo multitud de actividades que muchas veces no pueden hacer con sus padres, como ir a pescar, preparar dulces....
- Como cómplices frente a sus padres: los nietos suelen encontrar en sus abuelos a un aliado que siempre se muestra más flexible y tolerante que sus padres frente al cumplimiento de las normas, especialmente en la adolescencia.

Por todo ello, parece conveniente remarcar la importancia de que abuelos y nietos estén en contacto habitual. Todos sabemos cómo en algunas familias, bien por causa de fallecimiento de uno de los padres, por causa de una separación o porque no existe buena relación entre padres e hijos, son muchos abuelos los que pierden el contacto con sus nietos.

En gran medida, son los hijos los que pueden facilitar en un principio estos encuentros, sobre todo en el momento en que los abuelos ya no son totalmente autónomos, y los nietos comienzan a disfrutar de su propia autonomía. Posibilitar esta relación, sin duda, es una fuente inmensa de bienestar para todos los miembros de la familia.

Es importante apuntar que la relación entre los abuelos y los nietos va más allá de la relación que exista entre padres e hijos, y que los padres debemos facilitarla, no sólo porque es bueno para los abuelos, sino porque es bueno para nuestros propios hijos crecer junto a sus abuelos.

5.2. Cuando los abuelos se convierten en "canguros" de sus nietos

Iria ha cambiado de trabajo. Antes, salía a las cinco de la oficina, pero a partir de ahora no saldrá hasta las siete, por lo que no puede ir a recoger a los niños al colegio. Rosa y Luis viven relativamente cerca de la casa de Iria, y les ha pedido que a partir de ahora sean ellos los que temporalmente recojan a los niños y los lleven a su casa hasta que ella pueda ir a por ellos.

Esta situación es cada vez más habitual entre las familias. Con la incorporación de la mujer al mundo del trabajo, en una buena parte de las familias, son los abuelos quienes están asumiendo la tarea de atender a los nietos. En muchos casos esta atención es totalmente necesaria.

ya que muchas familias no pueden asumir el coste adicional que supone el cuidado de sus hijos por terceras personas.

Sin la figura de las abuelas y los abuelos sería difícil, e incluso imposible en muchos casos, entender la conciliación de la vida laboral y familiar en nuestra sociedad. Los abuelo/as son un pilar fundamental para que en muchas familias puedan trabajar ambos padres. Si no fuera por los abuelos, y más concretamente por las abuelas, muchas mujeres verían totalmente dificultada la posibilidad de desarrollarse profesionalmente, siendo los principales artífices de este cambio en nuestra sociedad.

Pasados cuatro meses, Rosa sigue recogiendo a diario a sus nietos del colegio. Al principio Iria solía pasar a por ellos a las siete y media, pero últimamente cada vez llega más tarde. Nunca avisa de su hora de recogida, llegando incluso a ir a por



Aprendiendo a convivir con las personas mayores

los niños una vez que ya han cenado. Tanto a Rosa como a Luis les gusta mucho tener a sus nietos en su casa, pero últimamente se sienten muy cansados. ¡Ya no tienen edad para tanto trote! Por otro lado. Rosa ha dejado de salir con sus amigas, con las que daba un paseo cada tarde, por cuidar a sus nietos, mientras que Luis, busca cualquier excusa para salir de su casa va que no aguanta el alboroto que supone tener cada día a sus nietos en casa. El último viernes. Luis se enfrentó con su hija, al entender que se había ido de compras en vez de atender a sus hijos, dejándolos una vez más al cuidado de Rosa. Acusó a su hija de oportunista y de caradura y le diio que a partir de ese momento va no se encargarían de recoger más a los nietos y que buscara una solución en otro lado. Rosa se siente muy disgustada. Por un lado, quiere ayudar a su hija, pero por otro lado siente que cada vez dispone de menos tiempo para sí misma v su marido.

Partimos de la base de que a la mayor parte de los abuelos, asumen con gusto la tarea de cuidar de sus nietos. Sin embargo, la situación cambia según se trate de una opción que uno elige libremente o de una obligación que nos viene impuesta.

Si nos fijamos en la situación que viven Iria y sus padres, lo que empezó siendo una ayuda puntual (recoger a los niños, quedarse por las tardes con ellos...) que nace del desinterés y que responde al deseo de colaborar con su hija, se ha convertido meses después en un comportamiento usual, y en ocasiones no deseable.

Esta situación, muy habitual en muchas familias, que nace de la "necesidad" de atender a los niños.

Actualmente, muchos abuelos están asumiendo la tarea de atender a los nietos porque muchas familias no pueden asumir el coste adicional que supone el cuidado de sus hijos por terceras personas.

es motivo de mucho sufrimiento tanto para los padres mayores como para sus hijos, al no sentirse ni comprendidos ni respetados los unos por los otros.

Si atendemos a las circunstancias de Iria, nos encontramos con que, por un lado, necesita trabajar (por motivos económicos y porque es importante para realizarse como persona...) pero por otro, siente impotencia al no poder ocuparse ni ella misma ni su marido de sus hijos, y por ello ha recurrido a sus padres.

Muchos padres en sus mismas circunstancias sienten que si dispusieran de tiempo serían ellos mismos los que atenderían a sus hijos, y si no lo hacen es porque sus "obligaciones" no se lo permiten del modo en que ellos quisieran.

Iria se siente dolida por las palabras de su padre, al no sentirse comprendida. Es importante para ella, saber transmitir a sus padres su verdadero sentir y el papel fundamental que ellos están desarrollando con el cuidado de sus hijos.

Asimismo, Luis y Rosa también se sienten mal ante esta situación. En muchas ocasiones los abuelos sienten que su vida está a total disposición de sus hijos -siempre tienen que estar disponibles- y que ello les deja sin tiempo para sí mismos.

Tal vez en esta situación hubiera



funcionado que Iria hubiera hecho saber a sus padres lo importante que es para ella contar con su avuda en la crianza de sus hijos y reconocerles la labor que están realizando, y la tranquilidad que para ella supone que sus padres estén a su lado. Muchas veces damos por sentado determinados reconocimientos de situaciones que no siempre se saben. A todos nos hace sentir bien que las personas que están a nuestro lado nos hagan "sentir importantes", que valoren nuestro trabajo. Iqualmente, también sería importante que, en la medida de lo posible, Iria, con el paso del tiempo, lejos de aumentar las horas de implicación de sus padres en el cuidado de sus hijos, hubiera procurado disminuirlas.

Por otra parte, Luis y Rosa, quizás podrían haber hablado antes con Iria, su hija, y decirle que aunque estaban encantados de poder ayudarla, y cuidar a sus nietos, sentían necesidad de tener algo de tiempo para ellos. Para Rosa es importante ayudar a su hija y poder estar con sus nietos, pero también lo es mantener el contacto con sus amigas, al ser una de las cosas que más disfrute le proporciona en su día a día, y desde que se ocupa casi a tiempo completo de sus nietos ha tenido que dejar de salir con ellas. Por otro lado. Luis se siente invadido en su propia casa. Donde antes tenía "sus" cosas, ahora están las cosas de sus nietos.

Si observamos la situación descrita desde la perspectiva de Rosa y Luis, emergen algunas cuestiones que es importante valorar y que muchos hijos cuando requieren la colaboración de sus padres no tienen en cuenta:

■ Por lo general, los hijos dan por sentado que los padres están ahí

Son los hijos los que están en condiciones de hacer una estimación acerca de las tareas que pueden asumir sus padres sin que excedan sus posibilidades.

siempre que se les necesita, lo que no deja de ser verdad, y se abstienen de preguntarles si realmente pueden ocuparse de la atención y cuidado de los niños, disponiendo de "su" tiempo, como si fuera el suyo propio.

- En muchas ocasiones los hijos consideran que "su" tiempo tiene más valor que el de sus padres, al considerar que a ellos les falta y en cambio a sus padres les sobra, considerando éste sólo en términos "productivos".
- A veces los hijos no tienen en cuenta que sus padres ya han dedicado toda su vida al trabajo y que es totalmente lícito que en estos momentos de su vida dediquen su tiempo libre a lo que a ellos les plazca y les genere bienestar, como es pasar más tiempo con los amigos, ir a gimnasia, viajar o simplemente descansar.
- Rosa y Luis se sienten agotados: el cuidado de sus nietos requiere de ellos un esfuerzo y dedicación para el que ya no cuentan con la energía ni la fortaleza física que en su momento tuvieron cuando se ocuparon de sus hijos. A muchos abuelos les cuesta reconocer sus limitaciones físicas, exigiéndose más de la cuenta, lo que en situaciones extremas puede llevarles a poner en riesgo su salud. Es importante valorar lo que a los abuelos les gustaría hacer y lo que verdaderamente pueden hacer, y son los hijos los que de manera responsa-

Aprendiendo a convivir con las personas mayores

ble, han de hacer una estimación acerca de las tareas que pueden asumir sus padres sin que exceden sus posibilidades.

Algunos padres dan por sentado que los abuelos están ahí siempre que se les necesita para cuidar a los nietos, disponiendo de su tiempo, como si fuera el suyo propio.

■ Es importante que los abuelos se sientan reconocidos por su dedicación, su generosidad y su entrega; y esto no siempre es así. La falta de reconocimiento y agradecimiento afecta a su autoestima y en muchas situaciones emergen sentimientos de rabia y frustración al sentirse utilizados por sus hijos, perdiendo el verdadero sentido de su labor, que es el cuidado de su familia.

Para abordar este tipo de situaciones, que tanto malestar generan en el seno de las familias, hay que atender y entender los deseos y necesidades que tienen tanto unos como otros, y buscar un arreglo que satisfaga a todos. Debemos favorecer el diálogo entre las dos generaciones, explicar cómo nos sentimos y atender el punto de vista de los otros.

Los hijos tienen la responsabilidad no sólo de mirar por ellos y sus hijos, sino también por sus padres mayores. Son muchos los mayores que ante estas circunstancias no saben decir "no" a sus hijos, ya que negarles la ayuda sería como decir que no les quieren, ni a ellos ni a sus nietos. Los mayores también tienen que aprender a establecer los límites sobre el cuidado a dispensar a los pequeños: sobre cuándo y sobre el modo de cuidar a los nietos.

Es conveniente que entre todos, y de manera consensuada, se exploren posibles soluciones para que tanto los abuelos, como los padres, como los nietos se sientan satisfechos

Algunas posibilidades podrían pasar por:

- Contratar a una "canguro" algunos días /algunas horas
- Negociar con la pareja el tiempo que cada uno dedica a los hijos
- Pedir reducción de jornada en el trabajo
- Buscar actividades complementarias para los niños

Ampliar el abanico de "cuidadores", contando además de con los abuelos, con otros miembros de la familia, amigos, vecinos, otros padres del colegio...

5.3. Cuando los padres dicen una cosa y los abuelos otra

Observemos la siguiente situación que se produce en casa de Rosa y Luis, los padres de Iria:

Lucia está castigada por portarse mal con Andrea. Alex e Iria le han castigado sin ver la televisión durante toda una semana. Sin embargo, cuando Iria va a casa de sus padres a recoger a los niños se encuentra con que Lucia está viendo la televisión.

Iria: "Lucia, ¿qué haces viendo la televisión? Ya sabes que estás castigada"

Cómo resolver los conflictos familiares

Lucia: "Es que la abuela me ha dejado. ¿A qué sí abuela?"

Iria: "Mamá, te dije que Lucia estaba castigada y además no me gusta que vean tanto tiempo la televisión. ¡Es que no hacen otra cosa!"

Rosa: "Ya, pero es que la chiquilla me ha dicho que se va a portar bien, y además sus hermanos también la están viendo, y no le voy a dejar a ella sin verla. ¡Y tampoco ven tanta televisión! De alguna manera se tienen que entretener."

Iria: "Siempre estás contradiciendo mis órdenes. Estos niños cada vez hacen más lo que les da la gana."

Rosa: "Hija, yo ya no sé como acertar. Nunca te parece nada bien"

Otro de los motivos principales que generan malestar y muchos malos entendidos entre los hijos adultos y sus padres, está relacionado con los diferentes criterios que padres Es conveniente que padres y abuelos lleguen, a través del diálogo, a acuerdos sobre la mejor manera de cuidar y educar a los nietos.

y abuelos tienen a la hora tanto de cuidar como de educar a los nietos.

En el origen de la mayoría de los problemas que surgen entre los padres y los abuelos, subyacen dos cuestiones primordialmente:

LAS PAUTAS / NORMAS DE EDU-CACIÓN A SEGUIR

A veces, lo que para los padres es "lo correcto" para los abuelos no lo es y viceversa. La diferencia generacional hace que cada uno tenga una manera de pensar y de ver las cosas muy diferentes sobre asuntos tan comunes como las comidas, los comportamientos en la mesa, el estudio, el tiempo dedicado a la televisión o el ordenador, los horarios de llegada a casa, la vestimenta, etc.



Aprendiendo a convivir con las personas mayores

La disparidad de criterios educacionales afecta a los niños, que pueden sentirse desconcertados cuando no saben si tienen que seguir las normas marcadas por los padres o por los abuelos.

Desde que los niños nacen, como vimos en el capítulo dedicado a la pareja, en muchas familias es habitual que padres e hijos se cuestionen mutuamente, y no confíen en la capacidad de criar y educar adecuadamente a los niños.

QUIÉN DICTAMINA LAS NORMAS DE EDUCACIÓN

Todos nos hemos hecho alguna vez, alguna de estas preguntas: ¿En quién recae la responsabilidad de educar a los niños? ¿Qué sucede cuando los niños pasan mucho más tiempo con sus abuelos que con sus padres? ¿Qué papel deben jugar los abuelos en la educación de sus nietos?

En principio, todos podemos estar de acuerdo en que son los padres a los que corresponde la tarea de educar a sus hijos. Pero ni todos los padres asumen esta labor -y muchas veces "delegan" en los abuelos parte de esta responsabilidad- ni todos los abuelos lo respetan, entrometiéndose en exceso en las tareas educativas de sus hijos.

Este cometido se vuelve aún más complejo en aquellos casos en que los niños pasan mucho más tiempo con los abuelos que con sus propios padres. En muchas ocasiones, existe un total desencuentro entre los deseos y necesidades de los padres y las de los abuelos, que se sienten muy confundidos sobre el rol que deben desempeñar.

Si vemos el caso anterior. Iria ha impuesto un castigo a Lucia y se siente molesta con su madre porque no lo ha hecho cumplir. Ello hace que se sienta desautorizada delante de sus hijos. Por otro lado, Rosa se siente más preocupada porque sus nietos se encuentren a gusto en su casa, y por eso se muestra mucho más permisiva, no sólo con Lucia, sino con los demás niños, consintiéndoles ver la televisión todo el tiempo que ellos quieren. ¡Al fin y al cabo, los abuelos están para eso! Además, mientras los niños están viendo la televisión, no revolotean ni se pelean entre ellos, y esto le da unos momentos de tranquilidad para ella.

¿Y qué pasa con Lucia? ¿A quién obedece, a mamá o a la abuela? ¡Menudo dilema! Tenemos que tener en cuenta que la disparidad de criterios educacionales afecta especialmente a los propios niños, que pueden sentirse desconcertados cuando no saben si tienen que seguir las normas marcadas por unos o por otros.

En muchas ocasiones, existe un total desencuentro entre los deseos y necesidades de los padres y las de los abuelos, que se sienten muy confundidos sobre el rol que deben desempeñar. Cuando se trata del cuidado y la educación de los nietos, es conveniente que padres y abuelos lleguen a través del diálogo a acuerdos sobre la mejor manera de abordar esta tarea, por el bien de los niños y de la convivencia entre las tres generaciones.

Si hay algo en que los padres y los abuelos sí están de acuerdo es que ambos quieren lo mejor para los niños y que ambos son imprescindibles en la vida de éstos.

Cómo resolver los conflictos familiares

¿Qué podrían hacer Iria y Rosa para evitar desavenencias en el futuro a causa de la educación de los niños? Proponemos algunas cuestiones a tener en cuenta:

En el caso de los padres, es importante que:

- Sepan transmitir a los abuelos sus necesidades, decirles lo que esperan de ellos, y lo importante que es para los padres que los abuelos les apoyen en las decisiones que adopten aunque puedan no estar de acuerdo.
- Respeten y valoren el papel de los abuelos -mucho más permisivo y tolerante con sus nietos- y no les "deriven" la responsabilidad de educar y hacer cumplir las normas de comportamiento.
- Pacten con los abuelos las pautas a seguir cuando los nietos están con ellos, y respeten el vínculo que

se establece entre los abuelos y los nietos, más centrado en mimar, dar cariño, apoyar y disfrutar de ellos.

En el caso de los abuelos, es importante que:

- Respeten las pautas educativas que los padres proponen, aunque no estén totalmente de acuerdo con ellas.
- No desautoricen a los padres, ni entren en confrontación con ellos delante de sus nietos; aunque luego en privado puedan expresarles sus desacuerdos.
- Sirvan de apoyo tanto para sus hijos como para sus nietos. Los abuelos son una figura esencial dentro de las familias como mediadores, favoreciendo el diálogo y la comprensión entre ambas generaciones.



Anexo: ocio en familia

Pasar tiempo en familia es muy importante. Aquí sugerimos algunas actividades que pueden propiciar un buen ambiente familiar y que permiten hablar, a través del ocio, sobre algunos de los temas tratados en esta guía.

6.1. Cine

Pareja

- Adivina quién viene esta noche. (1967) de Kramer Stanley. EEUU
- Cuando menos te lo esperas. (2003) de Nancy Meyers. EEUU
- Esta casa es una ruina. (1986) de Richard Benjamin. EEUU
- Maridos y mujeres. (1992) de Woody Allen. EEUU
- Mejor imposible. (1997) de James, L. Brooks
- Secretos de un matrimonio. (1973) de Ingmar Bergman. Suecia
- Vive como quieras. (1938) de Frank Capra. EEUU

Adolescencia

- Billy Elliot. (2000) de Daldry Stephe. Reino Unido.
- Café irlandés. (1993) de Stephen Frears. Reino Unido/Irlanda

- El club de los cinco. (1985) de John Hughes. EEUU
- Juno. (2007) de Jason Rietman. EEUU
- Mi hijo. (2006) de Martial Fougeron. Francia
- Thirteen. (2003) de Catherine Hardwicke. EEUU

Infancia

- La Cenicienta. (1950) de Clyde Geromini, Wilfred Jackson y Hamilton Luske. Walt Disney. EEUU
- El rey león. (1994) de Rob Minkoff y Roger Allers. Walt Disney. EEUU.
- Up. (2009) de Pete Doctor y Bob Peterson. Walt Disney. EEUU.

Hermanos

- ¿A quién ama Gilbert Grape? (1993) de Lasse Hallström. EEUU
- En sus zapatos. (2005) de Woody Allen. EEUU
- Hannah y sus hermanas. (1986)



Cómo resolver los conflictos familiares

de Woody Allen. EEUU

■ La boda de Rachel. (2008) de Jonathan Demme. EEUU

Mayores

- Cosas que importan. (1998) de Carl Franklin. EEUU
- La gran familia. (1962) de Fernando Palacios. España
- El hijo de la novia. (2001) de Juan José Campanella. Argentina

Otros

- Cuando menos te lo esperas. (2003) de Nancy Meyers. EEUU
- Kramer contra Kramer. (1979) de Robert Benton. EEUU
- Mi vida sin mí. (2003) de Isabel Coixet. España
- Quédate a mi lado. (1993) de Chris Columbus. EEUU
- Se divorcia él, se divorcia ella. (1973) de Waris Hussein. EEUU
- Señora Doubtfire: Papá de por vida. (1993) de Chris Columbus. EEUU

6.2. Música

Pareja

- Cruz de navajas Mecano
- Miente Los girasoles
- Fuego apagado Tontxu
- Despierta Chambao
- Cuento de hadas El chojin
- El día de la mujer mundial –

Andrés Calamaro

- Luka Suzanne Vega
- Caperucita Ismael Serrano
- Aunque ya no estás aquí Los girasoles

Adolescencia

- El Dorado Revolver
- Volver a empezar Los girasoles
- La madre de Fabián Javier Álvarez

Otros

- Por mucho que pase Los girasoles (Muerte de un abuelo)
- Tears in heaven Eric Clapton (Muerte de un hijo)

6.3. Lecturas

Parejas

- "El baile". Irene Nemirowsky
- "Ahí te quedas". Ferry McMillan
- "Desayuno por la tarde". Andi Watson

Adolescentes

- "El diario secreto de Adrian Mole" Sue Townsend
- Todo por una chica" Nick Hornby (embarazo adolescente)
- "Antichrista" Amèlie Nothomb (Adolescentes)
- "El guardián entre el centeno" J.D Salinger (Adolescente)
- "Últimas noticias del paraíso"



Anexo: ocio en familia

Clara Sánchez (chicos de la periferia)

Infancia

- "El pequeño Nicolas" Rene y Sempe
- "El camino" Miguel Delibes
- "EL príncipe destronado" Miguel Delibes

Otros

- "Arrugas" Paco Roca.
- "María y yo" Miguel Gallardo y María Gallardo

6.4. Webs de interés

- Comunidad de Madrid: www.madrid.org
- Instituto Complutense de Mediación y Gestión de Conflictos: www.ucm.es/centros/webs/iu5022

- Asociación Madrileña de Mediadores: www.ammediadores.es
- Asociación Comunitaria de Arbitraje y Mediación: www.arbitraje-acam.org
- Arbitraje y Mediación:www.aryme.org
- Servicios y red para profesionales de la mediación:
 www.solomediacion.com
- Asociación española para la protección del menor en los procesos de separación de sus progenitores. www.aprome.org
- Mediación escolar en Europa: www.mediation-eu.net
- Centro español de Investigación por la paz.: www.gernikagogoratuz.org
- Instituto de la Paz y los Conflictos. Universidad de Granada. www.ugr.es



Una guía sencilla para ayudar a nuestros hijos e hijas en el desarrollo de su personalidad.

¿Necesita más información?



Dirección General de la Familia y el Menor C/ Gran Vía, 14 28013 MADRID

www.madrid.org/familia



© 91 580 34 64



dgfamiliaymenor@madrid.org





Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE POLÍTICAS SOCIALES Y FAMILIA Dirección General de la Familia y el Menor



NAS ALLÁ DE NUESTRA FRAGILIDAD





Índice de contenidos

	-			70			//
2	In	tr	0	ďι	100	21	ón

- 4 Claves del desarrollo evolutivo en la infancia
- 4 Seguridad, afectividad y desarrollo
- 7 ¿Cómo contribuir a que los niños y niñas se sientan seguros durante la situación de emergencia y confinamiento?

8 Claves de la historia previa de trauma

10 Claves de la emergencia

- 10 El entorno seguro y protector
- 11 La afectividad consciente de cada profesional
- 12 La red afectiva
- 12 Transitar las emociones
- 13 La palabra
- 13 El equilibrio entre firmeza y flexibilidad
- 14 El abordaje de conflictos desde la Disciplina Positiva
- 14 Mantener la consciencia sobre los límites que no se pueden cruzar

15 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR CON NIÑOS Y NIÑAS

- 16 ACTIVIDAD 1: CREAR UNA DANZA DE GRUPO
- 17 ACTIVIDAD 2: ELABORAR DIBUJOS Y CARTAS DE APOYO

18 Bibliografía



Edita: UNICEF Comité Español. c/Mauricio Legendre, 36. 28046 Madrid. Autores: Pepa Horno Goicoechea y F. Javier Romeo Biedma (Espirales Consultoría de Infancia).

Diseño gráfico: Rex Media SL.



Brindar seguridad a niños y niñas en los hogares de protección en la situación de emergencia y confinamiento por el COVID-19

Dada la situación de confinamiento acaecida como parte de las medidas de prevención y actuación ante la pandemia del coronavirus, los equipos de los centros de protección han de cumplir una doble función con los niños, niñas y adolescentes a su cargo. Por un lado, protegerles en la medida de lo posible de posibles contagios. Por otro, acompañarles emocionalmente en una vivencia potencialmente traumática.

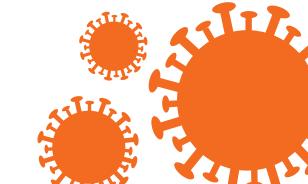
Por ello, UNICEF Comité Español, desde un enfoque de los Derechos del Niño y dentro de su rol de apoyo al Estado en la implementación de los derechos de los niños, niñas y adolescentes en el sistema de protección, pretende proporcionar herramientas técnicas a los equipos de los hogares de protección que les ayuden al proceso de acompañamiento emocional que han de realizar a los niños, niñas y adolescentes bajo su cuidado.

La guía que se presenta a continuación recoge de forma breve algunas pautas generales de intervención con niños y niñas¹ en los hogares de protección en el contexto de la emergencia sanitaria causada por el COVID-19.

Esta emergencia, así como el aislamiento preventivo al que nos ha obligado, es una situación desconocida para todos y todas, tanto para los equipos educativos como para los propios niños y niñas. Es también una situación potencialmente traumática en sí misma, que en el caso de los niños y niñas en los hogares de protección cae sobre una estructura previamente dañada por su propia historia de vida.

Por lo tanto, la unidad de contenidos que se presenta a continuación se estructura en torno a tres pilares:

- Algunas claves sobre el desarrollo evolutivo de los niños y niñas con quienes trabajamos, ideas que es importante recordar en esta situación de emergencia más si cabe.
- Algunas claves sobre la historia de trauma que han vivido muchos de los niños y niñas que se encuentran en centros de protección, y cómo esta historia puede condicionar el afrontamiento de la situación de emergencia por parte de los niños y niñas.
- Algunas claves para la intervención con niños y niñas en este contexto de emergencia sanitaria.



Existe una guía paralela a esta pero dirigida a quienes trabajan con adolescentes. Horno, P., y Romeo,
 J. (2020). Más allá de nuestra fragilidad. Brindar seguridad a adolescentes en los hogares de protección en la situación de emergencia y confinamiento por el COVID-19. Madrid: UNICEF Comité Español.



Claves del desarrollo evolutivo en la infancia

Seguridad, afectividad y desarrollo

Los niños y niñas están en continuo desarrollo: despliegan nuevas capacidades, aprenden nuevas habilidades, amplían sus relaciones... Y las experiencias que viven a lo largo de su infancia configuran el resto de su desarrollo evolutivo, afectan a qué capacidades van a poder construir y mantener en su adolescencia y en la edad adulta.

La base del desarrollo evolutivo, del crecimiento general del niño o la niña, es el desarrollo afectivo porque el contacto con la realidad se realiza a través de las relaciones vinculares: por ejemplo, la madre es quien le proporciona un alimento y no otro, el padre es quien le lava y le viste de una forma y no de otra, la cuidadora es quien le calma cuando tiene miedo y le da claves para afrontar sus emociones, el educador es quien interviene cuando tiene conflictos y le enseña vías para resolverlos.

Este proceso dura toda la vida, y tiene diferentes fases que van desde el mismo embarazo hasta la muerte. Algunas de estas fases son lo que se llama "periodos sensibles" por la trascendencia de los aprendizajes que la persona ha de integrar en ese periodo. Y desde la perspectiva del desarrollo afectivo, la infancia es un periodo sensible, ya que los primeros cuidados condicionarán cómo percibe el mundo el niño o la niña.

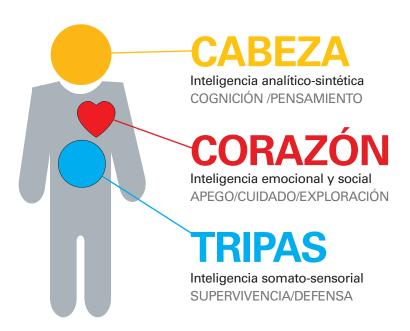
Cuando esos cuidados no han sido suficientes o han desaparecido por cualquier motivo, el niño o la niña entran en el sistema de protección. Y en los centros de protección los equipos técnicos tienen la responsabilidad de proporcionar no sólo los aspectos materiales (alimento, alojamiento, higiene, ropa...), sino que también tienen como obligación profesional poner los medios para el desarrollo afectivo de los niños y niñas a su cargo.





Para comprender la importancia de los aspectos afectivos en el desarrollo es necesario entender que el ser humano tiene tres niveles de procesamiento interno (resumimos un modelo de comprensión de estos niveles de procesamiento que puede ampliarse en varias referencias de la bibliografía):

- La inteligencia analiticosintética (que llamaremos "cabeza") posibilita el procesamiento racional. Tiene que ver con las funciones ejecutivas superiores: memoria, análisis y síntesis de problemas, etc. En una situación de emergencia mantenida en el tiempo, el ser humano se centra en su necesidad de supervivencia, por lo que sus habilidades cognitivas pueden verse mermadas o al menos ralentizadas. De hecho, es muy posible que las personas presenten lentitud de pensamiento, dificultades para concentrarse o para seguir secuencias complejas de información. Los niños y niñas, que no tienen plenamente desarrolladas las partes del cerebro dedicadas a estas funciones, pueden presentar retrocesos significativos en momentos de tensión. La clave estará en proporcionar seguridad en los otros dos niveles.
- La inteligencia emocional y social (que llamaremos "corazón") posibilita el procesamiento emocional. Aquí se sitúa todo el sistema de apego (las relaciones que, como se verá en otro párrafo, ayudan a entender cómo funciona el mundo y qué pueden esperar de las personas), las relaciones de cuidado y de exploración de la persona, todo lo que le lleva a salir e interactuar con el entorno. La necesidad universal de sentirse amado como garantía de la seguridad y desarrollo pleno surge con claridad en este procesamiento.
- La inteligencia somatosensorial (que llamaremos "tripas") se basa en el procesamiento corporal, todas las funciones que gestiona el cuerpo a nivel no consciente. Este procesamiento es la base de los sistemas de supervivencia y defensa del ser humano y crea la llamada "memoria corporal" de la vivencia. La necesidad universal de sentirse seguro y la protección como garantía de la supervivencia surge en este procesamiento como motivación básica de la conducta. Necesidad de seguridad que se plasma en cuestiones corporales como el calor que permite no tener frío, el alimento, la necesidad de luz solar o la necesidad de ejercicio físico y de movimiento para poder regular los estados emocionales. La actividad, la naturaleza, el movimiento, un techo, la comida, el sueño, la luz del sol son elementos imprescindibles para el desarrollo.





Es necesario tener presentes estos tres niveles de procesamiento en la intervención, que deberá abordar las necesidades que aparezcan en cada nivel. Igualmente, esta estructura en tres niveles permite comprender que en una situación de emergencia los niños y niñas, incluso los de más corta edad, sí recuerdan estas vivencias tan intensas:

- Existe una memoria corporal y emocional más allá de la racional. Los niños y niñas más pequeños recordarán esta experiencia pero no tanto como un pensamiento, sino como una sensación corporal y emocional. Que no recuerden racionalmente o que no sepan ponerle palabras, no significa que no guarden memoria de lo que están viviendo.
- La memoria corporal de la vivencia puede tomar la forma de sensaciones corporales: dolores de tripa, palpitaciones o agitación, o simplemente una sensación de irrealidad que no sean capaces de explicar con palabras pero que vivan corporalmente.
- La memoria de la experiencia vendrá condicionada a la vivencia que absorban de sus figuras vinculares y, en esta situación de confinamiento, de los equipos educativos.

En este sentido, es importante recordar el papel de los **modelos afectivos internalizados**² que los niños y niñas tienen adquiridos. Los modelos afectivos internalizados son los modelos de relación que interiorizamos los seres humanos a partir de cómo nos tratan nuestras figuras de apego y nuestros referentes vinculares (quienes nos cuidan de forma principal), y que configuran cómo interactuamos con las demás personas y qué esperamos de ellas en momentos de necesidad (ya que en nuestra primera infancia dependemos completamente de otras personas para nuestra supervivencia). Y en una situación de emergencia como la presente pueden desempeñar un papel clave en la forma de afrontarla. Sin entrar en mayor desarrollo, conviene señalar que:

- Un modelo afectivo internalizado seguro o autónomo les va a permitir con mayor facilidad tender a la
 autorregulación y que las crisis emocionales sean menos intensas y más breves. En un contexto de
 emergencia todas las personas tienen momentos de crisis, un modelo seguro no significa que no vaya a tener
 momentos de desbordamiento emocional, porque son lógicas y esperables en una situación así. Sin embargo,
 este modelo permite manejarlas mejor de forma que sean menos agudas y más breves.
- Un modelo afectivo internalizado evitativo presenta algunas ventajas de cara a una situación de emergencia. Su tendencia a la soledad por su inseguridad en las relaciones de intimidad o su capacidad de autogestión pueden ser factores protectores en una situación de emergencia. Sin embargo, la obligación de convivir en un espacio de confinamiento puede generar incomodidad por unas relaciones que se viven como "demasiado próximas".
- Un modelo afectivo internalizado ansioso o ambivalente sin embargo genera mayor vulnerabilidad en una situación de emergencia y confinamiento por la necesidad de presencia constante de otras personas, que en un contexto de confinamiento se ve muy limitada porque muchas de esas personas no van a estar en ese espacio.
- Un modelo internalizado afectivo desorganizado presenta una serie de problemáticas que se pueden agudizar en contextos de emergencia.

Para finalizar este apartado, es necesario recordar que el desarrollo afectivo se basa en dos hitos esenciales a conseguir:

- La autorregulación emocional, que consiste en el equilibrio entre la protección y la entrega, entre la activación y el descanso, entre la exploración y la reflexión, entre el cuidado del otro y el autocuidado.
- La **integración emocional**, que consiste en que el procesamiento racional, emocional y corporal de cada vivencia estén integrados, que sean consistentes.



¿Cómo contribuir a que los niños y niñas se sientan seguros durante la situación de emergencia y confinamiento?

El mayor reto de la intervención con niños y niñas en una situación de emergencia es lograr brindar seguridad. Hay dos claves esenciales para conseguirlo:

- No es posible la seguridad sin afectividad por parte de las personas del entorno. En este caso, solo se creará seguridad en los niños y niñas si los equipos educativos trabajan y funcionan desde la competencia profesional de la afectividad consciente.
- La seguridad se obtiene de la vivencia cotidiana, no de la lógica y el pensamiento. Hemos de construir vivencias de seguridad y afectividad, experiencias que los niños y niñas integren a partir de acciones y gestos, no solo de explicaciones.

Hay algunos elementos concretos que promueven la seguridad en los niños y niñas:

- Regularidad y predictibilidad: mantener las rutinas cotidianas.
- Fiabilidad: no ocultar información y no mentir ni negar cuando los niños y niñas nos pregunten. Más vale un "No sé" honesto que una respuesta a medias que genere incertidumbre y confusión.
- Promover una red afectiva sólida, en dos aspectos: la afectividad de las personas que les rodean y el contacto con su propia red afectiva: sus amistades y su familia. Nadie se siente seguro a solas.
- Flexibilidad: una estructura rígida no genera seguridad sino miedo. Miedo a que se rompa, a no ser capaz de mantenerla, a equivocarse, a fallar. Es necesario que los equipos trabajen de forma flexible.
- Cultivar la confianza y la esperanza.
 Dentro de intentar no pensar demasiado a largo plazo, es necesario cultivar la esperanza para promover su seguridad.
- Un entorno seguro y protector en todos los niveles, donde no haya ninguna forma violencia.





Claves de la historia previa de trauma

Es necesario hablar de trauma en un documento como este porque la emergencia sanitaria y la experiencia de confinamiento obligatorio son vivencias potencialmente traumáticas en sí mismas. Y porque en el caso de los niños y niñas con los que trabajamos en los hogares de protección, este trauma cae sobre una estructura herida por el daño previo que traen de su propia vida³.

Pero un aspecto clave a tener en cuenta en esta situación es que los mecanismos de disociación que pusieron en marcha para sobrevivir en su vida pueden funcionar a su favor para sobrellevar esta experiencia si saben usarlos. Por ejemplo, determinados niveles de desconexión sensorial hacen mucho más llevadero el confinamiento físico; o la capacidad para desconectar o negar la vivencia emocional en un determinado momento puede ayudarles en una situación de emergencia. No es deseable que estos mecanismos se mantengan en el tiempo por el coste que tienen, pero en periodos concretos les pueden ayudar.

Para la intervención con los niños y niñas de los hogares de protección en una situación de emergencia y confinamiento es imprescindible que los equipos educativos mantengan una mirada consciente hacia ellos. Esta mirada se centra en los siguientes parámetros:

- Ver siempre la conducta como manifestación de la vivencia emocional y del daño sufrido y de la situación presente. Los equipos educativos deben tratar de no tener un pensamiento autorreferencial en las vivencias que afronten con los niños y niñas (el objetivo sería un pensamiento como "El niño o la niña puede estar comportándose conmigo así, pero no contra mí, sino que está volcando conmigo su experiencia"). Es importante que los equipos traten de no sentirse atacados por conductas de los niños y niñas y
 - diferenciar las conductas disociadas (aquellas que surgen de su trauma, de las que no son conscientes) de las intencionales (que se realizan desde la consciencia). Sus conductas son resultado de su daño personal, su historia de trauma y de la ansiedad de base que provoca la situación de emergencia.
- Ante cualquier conducta del niño o la niña, es necesario siempre preguntarse "¿Qué me pasa a mí con esto?". De esta forma, podremos poner consciencia en nuestros propios procesos corporales y emocionales para utilizarlos como un criterio profesional válido de cara a la intervención, y también para no transferir a la otra persona lo que es propio.



3. Romeo, F. J. (2019). Acompañando las heridas del alma. Trauma en la infancia y adolescencia. La Paz: Oficina Regional de Aldeas Infantiles SOS LAAM. Recuperado de: https://www.espiralesci.es/manual-acompanando-las-heridas-del-alma-trauma-en-la-infancia-y-adolescencia-de-f-javier-romeo



Y dentro de esta mirada consciente, es imprescindible recordar que, debido a la historia de trauma que tienen muchos niños y niñas en el sistema de protección, tienen dificultades con ciertas cuestiones:

- Quedarse quietos.
- Obedecer durante tiempos prolongados o seguir órdenes complejas.
- Seguir indicaciones, presentando conductas autodefensivas como mentiras, pensamiento paranoide, o llevar la contraria por sistema.
- Regular el contacto físico (por exceso, buscándolo constantemente, o por defecto, rehuyéndolo).
- Mantener las rutinas de higiene y comida.
- Equilibrio y autocuidado (pueden caerse más a menudo o hacerse heridas).
- Despertarse y activarse: no logran dormir bien y profundo, pueden tener pesadillas o un sueño muy ligero.

Por todo ello, es necesario tener presente que en una situación de emergencia y confinamiento los niños y niñas pueden asumir varias actitudes:

- Fruto de los mecanismos disociativos internos, pueden tomar la actitud de irrealidad, de "Esto es un mal sueño del que voy a despertar".
- Por sus dificultades de conexión interna con el miedo, pueden tomar la actitud de reacción opuesta en la línea de "Yo no me voy a infectar", "Esto no va conmigo" o "Esto no me afecta".
- Pueden presentar problemas para mantener todas las rutinas que tengan que ver con el autocuidado, especialmente las de higiene y comida.





Claves de la emergencia

Veamos algunas claves específicas para intervenir con niños y niñas en centros de protección propias de un contexto de emergencia y confinamiento como el del COVID-19.

El entorno seguro y protector

La base de la intervención siempre es generar un entorno seguro y protector⁴, como condición previa a cualquier intervención. En un contexto de emergencia esto es aún más necesario, ya que es la situación que se afronta la que pone en riesgo ese entorno. Por eso es imprescindible prestar atención a dos aspectos.

- Cuidar el entorno físico y emocional. En este aspecto entran todas las medidas de higiene y prevención de contagios, pero también entra el cuidado extremo de la calidez emocional del entorno del hogar de protección, teniendo en cuenta que es el espacio donde nos vemos obligados a estar confinados. Puede ser incluso una oportunidad para transformar ese entorno de forma conjunta con los niños y niñas, decorándolo con objetos que vayan creando durante el confinamiento o reorganizándolo para adecuarlo a tiempos más prolongados en el centro.
- Es imposible que los chicos y chicas se sientan seguros sin la afectividad por parte de los adultos. Por lo tanto, toca recordar más que nunca la necesidad de la **afectividad consciente como competencia profesional** en los equipos educativos. Vamos a ver esto en más detalle.







4. Horno, P., Romeo, F.J., Ferreres, Á., et al. (2017). El acogimiento como oportunidad de vida. Referentes de buena práctica y recomendaciones para una atención idónea a niños, niñas y adolescentes en acogimiento familiar y residencial. Madrid: UNICEF Comité Español. Recuperado de: https://www.unicef.es/publicacion/el-acogimiento-como-oportunidad-de-vida



La afectividad consciente de cada profesional

Sin entrar en un desarrollo amplio de la competencia, sí conviene recordar aquí que un profesional competente en **afectividad consciente**⁵ debe tratar de:

- Mantener la consciencia sobre sus propios procesos internos (sensaciones corporales, vivencias emocionales y pensamientos) y sobre sus acciones y el significado que puede tener su comportamiento para cada niño o niña en función de su historia de vida.
- Ser afectivo de forma expresa. Es necesario mostrar afecto a los niños y niñas de forma cotidiana y generalizada a todos ellos. En la emergencia sanitaria por el COVID-19 el contacto físico no cabe como canal para mostrarlo, por lo que es necesario reforzar la palabra y los hechos. Tener detalles con los niño y niñas se vuelve esencial en estos momentos: prepararles una comida que les guste, dejarles una nota en la almohada, ver una película juntos...
- Flexibilidad en las actuaciones. Las normas comunes y las rutinas cotidianas deben manejarse con claridad pero con flexibilidad, permitiendo diferencias individuales entre los niños y niñas y de un día o momento a otro.
- Fiabilidad en sus palabras y actuaciones. Es importante no mentir a los niños y niñas, no negarse
 a contestar sus preguntas ni ocultarles información. Y si no se sabe, contestar "No sé" con claridad
 y con humildad.
- Mantener siempre un enfoque positivo al hablar y al actuar. Es necesario fijarse en lo que los niños y niñas hacen bien, reforzar los logros, el simple hecho de pasar un día tras otro en el confinamiento sin problemas.
- Respeto a los vínculos y la historia de las personas con las que trabajen (adultas y niños y niñas).
- Permitir los tiempos suficientes y necesarios a los procesos, que en un contexto de emergencia serán más largos de lo habitual.
- Buscar espacios de autocuidado sistemáticos, cumpliendo consigo mismos unos mínimos diarios irrenunciables: el descanso suficiente, una buena alimentación, algo de sol aunque sea a través de la ventana, movimiento o ejercicio físico y al menos una conversación con una persona de fuera del trabajo.



5. Horno, P. (2018). La afectividad consciente como competencia profesional en Aldeas Infantiles SOS América Latina y el Caribe. San José de Costa Rica: Aldeas Infantiles SOS Oficina Regional de América Latina y el Caribe. Disponible en: http://www.espiralesci.es/guia-la-afectividad-consciente-como-competencia-organizacional-en-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe-de-pepa-horno/



La red afectiva

En la infancia las relaciones afectivas son cruciales para la regulación de las emociones y para el procesamiento de las vivencias. Por eso es imprescindible:

- **Promover actividades grupales**, tratando de que no pasen mucho tiempo a solas en las habitaciones. Aunque está bien que puedan tener momentos tranquilos de lectura o de juego individual, es mejor que se les pueda acompañar, por si les aparecen emociones que les desborden.
- Permitir y fomentar el contacto con la red afectiva de los niños y niñas: el contacto con sus familias si es posible y con su grupo de iguales a través de las nuevas tecnologías les puede brindar seguridad afectiva.
- Promover una forma de "estar para otros": promover el cuidado de otras personas como mecanismo de resiliencia que ayuda a salir de los problemas propios y que además genera una sensación de eficacia, de "Estoy haciendo algo útil para alguien".

Transitar las emociones

En una situación de emergencia y confinamiento, cualquier emoción que se viva es normal. La clave es trabajar para no atascarse en ninguna emoción, para transitarlas, entrando y saliendo de ellas tantas cuantas veces al día haga falta. Al acompañar a niños y niñas, ayuda especialmente:

- **Promover la risa** como mecanismo de resiliencia. Se deben buscar situaciones, relatos o imágenes que generen sonrisas y buen humor.
- Legitimar el miedo, diferenciándolo del pánico. Hay que trabajar para que la consciencia de la fragilidad que ha creado esta situación de emergencia no se vuelva miedo paralizante dentro de los niños y niñas.
- Permitir la expresión legítima de la rabia, diferenciándola de la agresión. Es normal que los niños y niñas se enfaden ante la situación en general o ante experiencias concretas. Si la pueden manifestar de una manera adecuada (sin causar daño a nadie), serán capaces de liberarse de ella.
- Buscar una forma física en la que puedan expresar las emociones que están sintiendo en estos tiempos. Pueden hacerlo a través del baile, del movimiento, del arte...
- Ritualizar la esperanza. Ayuda mucho introducir en la cotidianidad algunas actividades simbólicas, artísticas, creativas, relatos conjuntos... que permiten tener confianza en el resultado final.
 Especialmente en la infancia, los pequeños gestos simbólicos permiten el procesamiento emocional de las situaciones.
- Tratar de filtrar el acceso continuo a la información que puede agudizar la vivencia de miedo.
 Como niños y niñas necesitan pocas informaciones pero claras, y siempre con un elemento positivo, por pequeño que sea.



La palabra

Los niños y niñas, especialmente de corta edad, tienen unas capacidades lingüísticas que todavía no se han desarrollado completamente. Por eso pueden malinterpretar lo que oyen, o pueden sentir desconcierto ante lo que viven. Por ese motivo los equipos educativos deben cuidar dos aspectos:

- Prestar mucha atención a la **expresión verbal**, para comprobar qué entienden los niños y niñas, o qué cosas hay que explicar de otra forma.
- Crear espacios que posibiliten la palabra, que las personas puedan expresar las vivencias sin evaluación ni juicio. Con niños y niñas son especialmente útiles las asambleas, pero también pueden servir los cuentos, hacer teatro o jugar con títeres.

El equilibrio entre firmeza y flexibilidad

Las rutinas dan estructura al día ("Ahora se hace esto, luego se hace esto otro"), lo que hace que las cosas sean predecibles y proporciona seguridad ("Sabemos más o menos qué vamos a hacer en los distintos momentos"). Por eso a los niños y niñas les ayuda

que los equipos educativos las mantengan, pero sin rigidez, con un **equilibrio entre firmeza y flexibilidad**. En este sentido, es conveniente:

- Mantener una actitud constructiva: "Si hoy no se puede, mañana lo intentamos de nuevo".
- Acoger las diferentes actitudes de los niños y niñas, que pueden mostrar desconexión, parálisis, sobreactivación u omnipotencia.





El abordaje de conflictos desde la Disciplina Positiva

Los conflictos forman parte natural de las relaciones entre personas, la clave está en cómo se afrontan y resuelven. En situaciones de confinamiento, hay más tensión y además los niños y niñas están más en contacto entre sí y con los equipos educativos, así que va a haber más conflictos. Por eso es importante tener presentes algunos elementos clave de la Disciplina Positiva⁶ para mantener un buen ambiente:

- Expresión y validación de las emociones de todas las personas implicadas. Los niños y niñas pueden aprender mucho también de la expresión saludable y constructiva de conflictos en sus referentes adultos, desde el respeto por todas las partes.
- Establecer las **consecuencias** para la vulneración de las normas siempre **vinculadas a la reparación**. Debe ser evidente para los niños y niñas la relación entre su acción que ha causado daño y la acción que tienen que hacer para repararlo (si han ensuciado, tienen que limpiar; si han hecho que otra persona se sienta triste, tienen que facilitar que esa persona se sienta mejor).
- Recordar que las normas son un derecho de los niños y niñas para garantizar su pleno
 desarrollo también en una situación de emergencia y confinamiento. Pero hay que diferenciar las
 normas de protección no negociables y que todos (las personas adultas también) debemos
 cumplir de las pautas propias del proceso educativo cotidiano individual de cada niño o niña
 (que pueden variar dependiendo del niño o niña o de cómo haya ido el día).

Mantener la consciencia sobre los límites que no se pueden cruzar

La situación de confinamiento puede desequilibrarnos también a quienes somos referentes adultos para los niños y niñas. Sin embargo, necesitamos mantener una consciencia muy clara sobre los límites que no se pueden cruzar:

- Cuestionar al niño o niña ("Eres malo") en vez de sus actos ("Esto que has hecho está mal").
- Cuestionar el vínculo que nos une al chico o chica (amenazar con el abandono o la expulsión, hacer chantaje emocional...).
- Cualquier forma de violencia física, emocional o sexual.
- Cuestionar la familia de los niños y niñas, incluso cuando son familias que no han sido protectoras: solo cada persona puede cuestionar su propia familia, cuando pueda y con la ayuda que necesite.
- Cuestionar la identidad social y cultural de los niños y niñas.





ACTIVIDADES PARA TRABAJAR CON NIÑOS Y NIÑAS

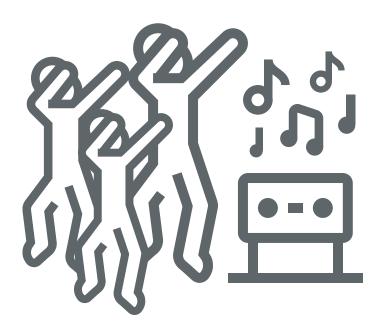
Para finalizar esta breve guía, queremos proponer un par de actividades para trabajar la **gestión emocional** en el contexto de emergencia y confinamiento con niños y niñas en los hogares de protección.



ACTIVIDAD #1 CREAR UNA DANZA DE GRUPO

Para los niños y niñas, crear una danza conjunta con sus referentes afectivos les ayuda a elaborar sus vivencias, a expresar con movimiento cómo se sienten y a honrar las pérdidas, y la dimensión grupal les ayuda a construir y consolidar la pertenencia. Los equipos técnicos pueden iniciar las primeras danzas, invitando a que los niños y niñas vayan haciendo aportaciones. Se pueden proporcionar unos modelos iniciales, y a partir de ahí avanzar hacia una danza más propia. Dependiendo de la edad, se puede empezar a partir de distintos modelos:

- Danza libre. La única pauta es que tienen que bailar todas las personas de la casa a la vez con la misma música. Se pueden alternar músicas rápidas y energéticas con músicas más suaves y tranquilas. Cada profesional debe prestar atención a los niños y niñas que expresen sentimientos difíciles, ayudándoles a regularse.
- Danzas circulares con música tranquila y pasos sencillos (se pueden ver inspiraciones en internet: https://www.youtube.com/results?search_query=danzas+circulares+del+mundo). Al estar unidos por las manos, los niños y niñas pueden seguir mejor la regulación grupal.
- Danzas honoríficas de las tradiciones locales (por ejemplo, usadas en saludos, bodas o funerales).
- Para niños y niñas mayores, danzas de inspiración guerrera, como el haka⁷ maorí o las coreografías que tienen algunos equipos deportivos. En este caso es importante la regulación por parte del equipo educativo, ya que el objetivo de la danza es expresar con fuerza e intensidad la cohesión grupal y la defensa del grupo (en este caso frente al coronavirus), canalizando de forma positiva los sentimientos de frustración, pero evitando la creación de nuevos conflictos.



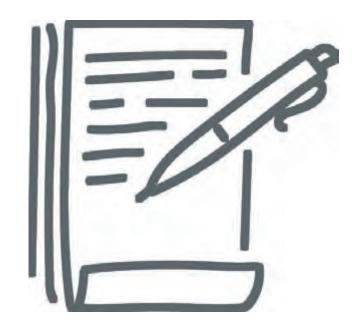


ACTIVIDAD #2 ELABORAR DIBUJOS Y CARTAS DE APOYO

Los niños y niñas necesitan hacer algo positivo que les proporcione la sensación de seguridad y bienestar en algún ámbito. Llevar a cabo actos de generosidad y cuidado hacia otras personas les ayuda a sentirse capaces de hacer algo por mejorar la situación. Dependiendo de la edad, podrán ser dibujos muy sencillos o creaciones más elaboradas, como cartas y poemas. El apoyo de sus educadores y educadoras debe ir dirigido hacia el bienestar del niño o niña y de la persona destinataria (no es el momento de corregir ortografía, lo que lo convertiría en una tarea desagradable). Pueden elaborar:

- Cartas con mensajes positivos para personas queridas (sus amistades, sus familias): dibujos o
 expresiones respecto a lo que harán cuando se vean de nuevo, qué les gustaría compartir, o cómo
 se pueden apoyar entre sí.
- Cartas de apoyo para profesionales de primera línea (médicos, enfermeras...) y pedir a alguien que las deje en un hospital cercano.
- Escribir cartas de apoyo con dibujos para personas ingresadas (se puede coordinar con el hospital).

Para que esta actividad sea efectiva es necesario que los niños y niñas puedan saber cómo se han recibido sus cartas. Con las familias y amistades puede bastar con enviarlas desde los sistemas del centro, o enseñárselas por teléfono si tienen videoconferencias. Con los hospitales puede bastar pedir a quien las recibe que saque una fotografía de las cartas colgadas en los tablones de anuncio o entregadas a personas enfermas.





Bibliografía

- Barudy, J., y Dantagnan, M. (2009). Los buenos tratos a la infancia. Parentalidad, apego y resiliencia. Barcelona: Gedisa.
- Bowlby, J. (2014). Vínculos afectivos: formación, desarrollo y pérdida. Madrid: Morata.
- Faber, A. y Mazlish, E. (2013). Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen. Barcelona: Medici.
- Gordon, T. (2006). Técnicas Eficaces para Padres. Barcelona: Medici.
- Gonzalo, J.L (2015). Vincúlate. Relaciones reparadoras del vínculo en los niños adoptados y acogidos. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- Gonzalo, J.L., y Pérez, C. (2012): ¿Todo niño viene con un pan bajo el brazo? Guía para padres adoptivos con hijos con trastornos de apego. Bilbao: Desclée De Brouwer
- Horno, P. (2017). Educando la alegría. Bilbao: Descleé De Brouwer.
- Horno, P. (2018). La promoción de entornos seguros y protectores en Aldeas Infantiles SOS América Latina y el Caribe. San José de Costa Rica: Aldeas Infantiles SOS Oficina Regional de América Latina y el Caribe. Recuperado de: https://www.espiralesci.es/guia-la-promocion-de-entornos-seguros-y-protectores-en-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe-de-pepa-horno/
- Horno, P. (2018). La afectividad consciente como competencia profesional en Aldeas Infantiles SOS América Latina y el Caribe. San José de Costa Rica: Aldeas Infantiles SOS Oficina Regional de América Latina y el Caribe. Recuperado de: https://www.espiralesci.es/guia-la-afectividad-consciente-como-competencia-organizacional-en-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina-y-el-caribe-de-pepa-horno/
- Horno, P., Echeverría, A., y Juanas, A. (2017) La mirada consciente en los centros de protección. Cómo transformar la intervención con niños, niñas y adolescentes.
 Madrid: CCS
- Horno, P., y Romeo, F.J. (2017). Afecto, límites y consciencia. La disciplina positiva en los programas de Aldeas Infantiles SOS. San José de Costa Rica: Oficina Regional de Aldeas Infantiles SOS para Latinoamérica y el Caribe. Recuperado de: https://www.espiralesci.es/guia-afecto-limites-y-consciencia-de-pepa-horno-y-f-javier-romeo-para-aldeas-infantiles-sos-en-america-latina/
- Horno, P., Romeo, F.J., Ferreres, Á., et al. (2017). El acogimiento como oportunidad de vida. Referentes de buena práctica y recomendaciones para una atención idónea a niños, niñas y adolescentes en acogimiento familiar y residencial. Madrid: UNICEF Comité Español. Recuperado de: https://www.unicef.es/publicacion/elacogimiento-como-oportunidad-de-vida
- Romeo, F. J. (2019). Acompañando las heridas del alma. Trauma en la infancia y adolescencia. La Paz: Oficina Regional de Aldeas Infantiles SOS LAAM. Recuperado de: https://www.espiralesci.es/manual-acompanando-las-heridas-del-alma-trauma-en-la-infancia-y-adolescencia-de-f-javier-romeo
- Siegel, D.J., y Payne Bryson, T. (2012). El cerebro del niño. Madrid: Alba.
- Stapert, M., y Verliefde, E. (2011). Focusing con niños. El arte de comunicarse con los niños y los adolescentes en el colegio y en casa. Bilbao: Desclée De Brouwer.

Imagina con Cruz Roja:

Guía de Actividades

y manejo de la situación de confinamiento en Familia



Guía para la infancia y familias





Copyright Cruz Roja Española

No está permitida la reproducción total o parcial de esta publicación, ni su tratamiento informático, ni la transmisión de ninguna forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, por fotocopia, por registro u otros métodos, ni su préstamo, alquiler o cualquier otra forma de cesión de uso del ejemplar, sin el permiso previo y por escrito de los y las titulares del Copyright

Edita:

Cruz Roja Española Reina Victoria, 26 28003 Madrid Ilustraciones:

Maquetación: Ático, estudio gráfico, S.L.

Han elaborado esta guía los equipos de Oficina Central Cruz Roja Juventud y Programa de Infancia en Dificultad Social. Trabajo únicamente posible gracias al esfuerzo diario de las/ os compañeras/os de todas las oficinas territoriales de la Organización que acompañan y apoyan desde años a niños/as, adolescentes y a sus familias en todo el estado.



Estimadas familias:

Sabemos que estos días están siendo raros, pero sobre todo duros. En cualquier caso, sabemos que nos espera un tiempo de estar en casa, en el que debemos seguir cuidándonos y cuidando de los nuestros, de nuestros pequeños, de nuestros mayores, de seguir siendo padres y madres, abuelos y abuelas, hijos e hijas, y convivir más tiempo en menos espacio, con todo lo que ello conlleva.

Desde Cruz Roja queremos seguir apoyándoos y acompañándoos también en esta situación, por ello, desde Cruz Roja Juventud y el Programa de Infancia en Dificultad Social de Cruz Roja Española, hemos decidido ofreceros esta Guía, como un recurso más en el que encontrar información, orientación, recomendaciones, actividades... Y, sobre todo, el mensaje de que no estáis solos, que seguimos y queremos estar a tu lado.

La Guía está dividida en 3 apartados:

- Información adaptada a niños y niñas sobre el coronavirus: datos básicos sobre la infección por COVID-19 y mensajes clave que puedes trasladar a los más pequeños.
- Manejo parental de la situación de estado de alarma: Recomendaciones basadas en las diferentes competencias que desarrollamos durante nuestra labor como personas de referencia adulta.
- Actividades y recursos lúdicos y educativos: propuesta de más de 100 actividades organizadas por temáticas y edades.

NOTA: Por facilitar la lectura del documento, cuando decimos "hijos/as" nos estamos refiriendo a los niños/as y adolescentes que están a cargo de la familia. De igual manera llamamos padres/madres a todas las personas adultas con niños/as o adolescentes a cargo (abuelas/os, familias acogedoras, familia extensa, ...)



INFORMACIÓN ADAPTADA A NIÑOS Y NIÑAS SOBRE EL CORONAVIRUS

¿Qué es el Coronavirus COVID19?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas.

El nuevo coronavirus SARES-Cov-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce el Covid-19

¿Cómo se transmite?

El virus se transmite por el contacto directo con las gotas de la respiración que una persona infectada puede expulsar cuando tose o estornuda, o al tocar superficies contaminadas por el virus. El COVID-19 puede sobrevivir en una superficie varias horas, pero puede eliminarse con desinfectantes sencillos.

¿Cuáles son los síntomas?

La fiebre, la tos y la insuficiencia respiratoria son algunos de sus síntomas. En casos más graves, la infección puede causar neumonía o dificultades respiratorias. En raras ocasiones, la enfermedad puede ser mortal. Estos síntomas son similares a los de una gripe o un resfriado común, que son mucho más frecuentes que el COVID-19. Por ese motivo, para saber si una persona está infectada es necesario hacerle una prueba. Es importante tener en cuenta que las principales medidas de prevención del COVID-19 son las mismas que las de la gripe: lavarse las manos con frecuencia y cuidar la higiene respiratoria (cubrirse la boca o la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en una basura cerrada). Además, para la gripe estacional existe una vacuna, por lo que es importante que tanto tú como tu hijo estén al día con su calendario de vacunación.



¿Cómo puedo evitar el riesgo de infección?

Estas son cuatro precauciones que tú y tu familia pueden tomar para evitar el contagio:

- Lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o con un desinfectante que contenga al menos 60% de alcohol.
- Taparse la boca y la nariz con el codo flexionado o con un pañuelo al toser o estornudar y desechar el pañuelo en un basurero cerrado.
- Evitar el contacto directo con una persona que tenga un resfriado o síntomas de gripe.
- Acudir al médico en caso de tener fiebre, tos o dificultad para respirar.

Se recomienda el uso de mascarilla ante la presencia de síntomas respiratorios (tos o estornudos) para proteger a otras personas. Si no se presenta ningún síntoma, no es necesario ponerse una mascarilla. Si llevas mascarilla, debes utilizarla y desecharla adecuadamente para garantizar su efectividad y evitar el riesgo de transmisión del virus. Sin embargo, el uso de la mascarilla no es suficiente para frenar el contagio, si no que debemos seguir las 4 precauciones que hemos explicado.

¿Cuál es la mejor forma de lavarse las manos?

- Paso 1: Mojarse las manos con agua.
- **Paso 2:** Aplicar una cantidad suficiente de jabón sobre las manos mojadas.
- **Paso 3:** Frotar toda la superficie de la mano incluyendo el dorso, entre los dedos y detrás de las uñas durante al menos 20 segundos.
- Paso 4: Enjuagarse bien las manos con suficiente agua.
- Paso 5: Secarse las manos con un trapo limpio o con toalla de un solo uso.

Texto extraído de:

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, 'Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber', UNICEF, Madrid, 2020, <www.unicef.org/es/historias /coronavirus-lo-que-los-padres-deben-saber>, consultado el 5 de marzo de 2020.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, '¿Cómo explico una epidemia a los mas pequeños?', UNICEF, Madrid, 2020, <www.unicef.es/educa/blog/explicar-epidemiaeducacion-infantil>, consultado el 10 de marzo de 2020.







Llevamos varios días todos juntos en casa sin poder salir y ya habéis pasado por distintos momentos.

Tal vez hayáis pasado mucho miedo ante la incertidumbre por vuestro puesto de trabajo, por si os va a faltar lo básico, por quien se va a ocupar de nuestros/as hijos/as mientras vais ir a trabajar, por si os contagiaréis vosotros/as o los seres queridos más vulnerables.

Es probable que hayáis estado muy preocupados/as o muy cansados/as porque estáis cuidando a alguna persona enferma o tenéis síntomas.

A lo mejor estás aún bloqueada/o y es normal porque esto es una emergencia. Si aún estás pasando por esta fase, llámanos. Cruz Roja responde, ponte en contacto con la Asamblea de Cruz Roja de tu localidad.

Seguramente ya habéis pedido ayuda y estáis ahora muy ocupados/as en resolver estas cuestiones.

Y seguro que te has preguntado "¿cómo lo están viviendo mis hijos/as?".

Tal vez ya sabéis cómo explicarles lo que pasa, y lo que hay que hacer para no contagiarse, y también si tenemos síntomas.

Posiblemente ya te has puesto en marcha con el centro educativo para que no pierdan el curso y estáis ahí con sus deberes. Seguro que ya habéis pensado qué hacer con tanto tiempo libre en casa y se nos han ocurrido actividades.

En cualquiera de todos estos casos ¡ENHORABUENA!, en el estado de alarma y confinamiento tú ya ERES UNA HEROÍNA Y TÚ UN HÉROE. Tú también te mereces UN APLAUSO, ¿y sabes por qué? Porque te estás ocupando de la extraordinaria y compleja labor de proteger, criar y educar a tus hijos. Aún en esta crisis, les estás dando herramientas para crecer, aprender, cuidarse y participar. Estás guiándoles hacia el desarrollo de su inteligencia, sus talentos, sus valores, y de su capacidad para adaptarse a situaciones difíciles como esta. Estás contribuyendo a la construcción de un mundo mejor dándoles tu paciencia, tu entrega, tus valores, tu protección, tu estímulo... Tu amor por encima de todo. GRACIAS.

Y como la situación es muy difícil y nos esperan muchos días en casa con niñas/os o adolescentes, vamos a ayudarnos entre todas/os a seguir siendo heroínas y héroes. Vamos a poder, ya verás.



SITUACIONES ESPECIALES

Entendemos la especial dificultad que tiene tu labor si:

- Estás acogiendo a un/a niño/a NNA del Sistema de Protección a la Infancia. Para ellos esto es aún más duro. Si necesitas ayuda, llama a tu asamblea de Cruz Roja o consulta nuestro Servicio Multicanal Ser Acogedor/a de Cruz Roja: www.cruzroja.es/acogimientofamiliar. Ahí encontraras apoyo de profesionales y de otras familias que están pasando por lo mismo que tú.
- Tienes el **virus en casa**, sigue las indicaciones de tu centro de salud. Si tienes dificultades, llama a tu asamblea de Cruz Roja.
- Alguno de tus hijos/as tiene necesidades especiales (TEA, TDAH, discapacidad, enfermedad crónica, trastorno de salud mental, ...). Existen asociaciones específicas para cada caso. Es posible que vuestro/a hijo/a esté recibiendo terapia y desde ahí os puedan seguir apoyando telemáticamente. Ponte en contacto con la que pueda apoyarte en tu situación específica. Si no sabes dónde acudir, en la asamblea de Cruz Roja de tu localidad conocen a todas ellas y puede ponerte en contacto o mandarte recomendaciones que hayan publicado.
- Habéis perdido algún ser querido estos días, estáis pasando por un momento que los psicólogos llaman "duelo". Los niños/as y adolescentes también lo están pasando y las secuelas que pueden ocasionarles son más graves para ellos si no tomamos medidas. LLÁMANOS, en Cruz Roja damos apoyo psicológico en estas situaciones, en desastres y emergencias, desde hace décadas. Sabemos cómo ayudarte.
- Los progenitores estáis separados y el régimen de visitas ahora es distinto. Tenemos contacto con asociaciones de padres separados y divorciados y además tenemos la experiencia en nuestros "Puntos de Encuentro Familiar" para casos complicados.
- Vuestra vivienda es muy pequeña y sois muchos en casa. Os faltan bienes de primera necesidad.
 LLÁMANOS, hay muchas personas en esa situación y en Cruz Roja les estamos apoyando, únete y vemos cómo pasar esto lo mejor posible.
- Sientes miedo porque vivís con una persona que no os trata bien a ti y a tus hijos/as, llama al teléfono de la Fundación ANAR **600 50 51 52** o al **016** de atención a **víctimas de violencia de género**.

DECÁLOGO "EN FAMILIA TODO IRÁ BIEN"

En este apartado te ofrecemos unas propuestas para pasar la cuarentena en casa en familia de manera sana y positiva para todos los miembros. A muchas familias de Cruz Roja nos han funcionado y muchas personas expertas y profesionales nos han explicado porqué estas recomendaciones funcionan, así que está demostrado.

Pero como cada familia es un mundo y cada niño/a o adolescente es único, sólo pretenden ser ideas u orientaciones que podemos adaptar a nuestra situación concreta y a cada niño/a o adolescente. Hoy te lo queremos contar y queremos que tú también nos cuentes.

Estas propuestas puedes utilizarlas para todas las edades, sólo tendrás que adaptarlas a la edad y capacidades de los/as niños/as y adolescentes con los que convivas.

1 ERES UN EJEMPLO A SEGUIR

Estamos en casa para protegernos y proteger a los demás. Estás haciendo de modelo para tus hijos/as siendo un ejemplo de responsabilidad, colaboración y solidaridad. Este aprendizaje por modelaje es mucho más eficaz que cualquier cosa que les puedas decir.

Muchas veces nos hemos quejado de no tener tiempo suficiente para estar con los niños, la vida que llevamos no nos lo permite. Ahora podemos hacerlo.

Recomendaciones:

- Transmitir una sensación de tranquilidad y seguridad. Hacer ver a nuestros/as hijos/as que estamos en casa para protegernos y proteger a los demás, que es importante que en situaciones como ésta seamos solidarios, aunque nos cueste llevar a cabo este aislamiento.
- Acuérdate de todo lo que has pasado. Te has enfrentado a tantos desafíos. Algunos cuestan aún superar, pero ¿y tus victorias? Respira hondo unos minutos y recuerda esos logros. Recuerda lo que aprendiste de los errores, de las malas rachas, de otros estados de alarma. Todos ellos te han convertido en la persona que eres hoy ¡qué grande! Tienes mucho que enseñar a la generación que nos sigue, tienes muchos valores que transmitirles y ahora tienes tiempo para practicarlo.
- Tus creencias y valores puedes transmitirlas también jugando.

A lo largo de esta guía encontrarás actividades que desarrollamos desde Cruz Roja Juventud y desde nuestra actividad cotidiana con familias en situaciones de vulnerabilidad. Son algunos ejemplos para que, si os apetece, lo podáis hacer en casa con nuestros hijos/as o tal vez ellas/os mismas/os mientras tú te ocupas de otras cosas. A ver qué te parecen.



2) TORBELLINO DE EMOCIONES

Ay qué difícil. A veces el miedo nos paraliza, otras veces es tanta la tristeza que a duras penas nos levantamos de la cama para atender a los/as hijos/as. Cuántos días estamos agotadas/os porque la preocupación nos ha quitado el sueño esa noche. Y sentimos ira y resentimiento por la impotencia y el agotamiento. Cuántas veces perdemos los nervios y lo pagamos con ellas/os, y nos sentimos culpables por ello. Y es en esos momentos cuando, para tirar para adelante, nos decimos "basta ya, yo no me puedo permitir sentirme así". Claro, por ellos no nos permitimos sentir mal y es normal. Pero ¿sabes? (sí, claro que sabes), sentir no es malo. Si lo usamos bien, sentir es nuestra fortaleza.

Observa a tus hijos/as estos días. ¿Y ellos cómo se sienten? En la infancia no se expresan las preocupaciones o sentimientos igual que en la edad adulta. Igual ves que están más revoltosas/os, se pelean más entre ellas/os, te reclaman más atención, o incluso lo manifiestan en su salud poniéndose malitas/os. Si ya están en la adolescencia tal vez se están encerrando más en sí mismos o tenéis más peleas y tienen comportamientos que te preocupan. Todo esto es porque ellos/as sienten también esas emociones que tu sientes, pero aún están aprendiendo a gestionarlas, no tienen tu experiencia y necesitan tu guía.

Sentir esas emociones es lo más inteligente que tenemos los seres humanos. Lo difícil es gestionarlas. Pero mira, esta situación es una oportunidad para aprender a hacerlo poco a poco, a tu ritmo. Es una oportunidad para enseñarles. Aprovéchala.

Recomendaciones:

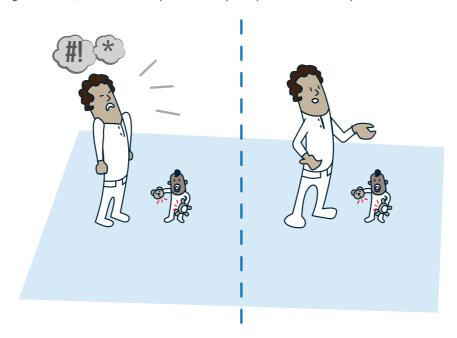
- Recoge y valida su malestar con frases como: "entiendo que estés cansado de estar en casa", "no me extraña que estés harta/o de no poder salir a la calle" "tienes razón, jes un rollo no poder salir con los amigos!" Después de recoger sus quejas podemos insistir en que es necesario hacerlo, pero su respuesta será muy diferente si decimos "¡pues te aguantas, esto es lo que toca!" a "sé lo difícil que es para ti aguantar esto, y comprendo perfectamente que estés agobiada/o".
- Ahora podemos darles tiempo para que nos hablen de sus cosas, para que nos cuenten sus vivencias en el colegio y con los amigos. Para un/a niño/a no hay mejor regalo que sentirse mirada/o y escuchada/o por sus figuras parentales (padres, madres, abuelas/os, familias de acogida, cualquier persona adulta significativa para la/el niña/o). Sentir que lo que os está contando es importante para vosotras/os. Podemos hacer que se sientan importantes, transmitirles lo bien que nos hace sentir compartir este tiempo con ellos. Esto siempre les ayuda a aumentar su autoestima.
- Cuando te sientas triste, angustiada/o, o tengas los nervios de punta, busca en tu red de apoyo social, puedes contactar con nosotros o con otros servicios o asociaciones especializadas en la materia que pueden orientarte. Te escuchamos, te comprendemos, queremos conocer cómo lo estás viviendo. Para Cruz Roja IMPORTAS, NOS HACE SENTIR BIEN ACOMPAÑARTE en tu labor. Recuerda que eres nuestra heroína y tú nuestro héroe.

3 MANEJAMOS LOS CONFLICTOS

El conflicto es natural donde conviven personas y ahora convivimos mucho tiempo en poco espacio. Vamos a mantenerlos a raya. Démonos la oportunidad de aprender de ellos, porque verás que nos pueden servir para fortalecer nuestras relaciones.

La primera causa del conflicto son las necesidades insatisfechas. Tres de las necesidades más fundamentales son la seguridad, la identidad y la pertenencia. Necesitamos tener la certeza de que tenemos lo básico para sobrevivir, necesitamos sentirnos seguros de nosotros mismos respetando nuestra naturaleza y necesitamos sentir que formamos parte.

Cuando satisfacer nuestra necesidad choca con las necesidades del otro, se produce un "problema". Normalmente ya es difícil resolverlo, pero con diálogo, imaginación y negociación, la mayor parte de veces lo arreglamos. En estos días nos va a costar más, y ya nos vamos dando cuenta de que nuestra capacidad de apertura, de ponernos en el lugar del otro y de llegar a acuerdos se resiente. Ya no tenemos paciencia. Además, entra en juego el miedo, un fantasma imprescindible para que "estalle la chispa".



Recomendaciones:

El miedo se contagia. Ponle freno. Crear un clima de confianza en al hogar será tu principal arma. ¿Y cómo lo haremos? Aquí van algunas ideas:

- · A las/os niñas/os les encanta escuchar las anécdotas de cuando sus padres eran pequeños. También disfrutan mucho oyendo cómo eran ellos mismos de pequeñitos.
- Sentaos juntos a ver los álbumes de fotos, recorred cada fotografía e id contándoles las historias más divertidas, suyas y vuestras, de la infancia. Podéis además compartir cómo a vosotros igualmente os castigaban de pequeños por alguna travesura que hicisteis, si alguna vez suspendisteis, etc. Les entusiasma y les ayuda ver que sus padres, al igual que ellos, cometieron errores en su infancia, que no son perfectos y que todo el mundo se equivoca.



Reíros, cantad, bailad. El humor, la música, el movimiento son potentes liberadores de tensiones, derriba barreras de comunicación, libera "endorfinas", unas sustancias que segrega nuestro cerebro para hacernos sentir bien y darnos buena energía. En ese ambiente en familia ¿quién tiene miedo? ¿Quién no se siente parte? ¿Quién no se siente "uno mismo"? Prueba a ver.

La información nos da seguridad. No olvides informar a los/las niños/as de lo que está pasando y adáptalo a su edad y a sus capacidades. ¿Cómo?:

- · Diles la verdad, cómo tú lo ves, respondiendo a sus preguntas según las vaya preguntando, no adelantes información que tal vez aún no necesitan saber o no están preparados.
- Encuentra un espacio en el que fluya la comunicación y les permita exponer sus dudas y formular preguntas. Los niños y niñas más mayores están expuestos también a noticias falsas y alarmistas, por eso los referentes adultos tenemos que ser capaces de ayudarles a contrastarlas.
- Facilita su conocimiento de las pautas de prevención con juegos, dibujos y canciones. Aquí te damos algunas ideas para diferentes edades. Vence tus miedos y explica a los niños con experiencias de situaciones similares (enfermedades superadas a lo largo de la vida). Hay muchos cuentos y juegos que nos ayudan a hacer esto.
- ¡Cuidado con el exceso de información! Protege a los más pequeños de las noticias de la televisión y la radio. Procurad no hablar de este tema todo el rato, solo lo justo. Cuidad que no os escuchen vuestras conversaciones cuando estéis preocupados. Los/as niños/as se dan cuenta de todo, lo que pasa es que su forma de asimilarlo no es como la nuestra y alguna información puede causarles mucha angustia.

Si el conflicto ya ha estallado, hay cosas que podemos poner en práctica. No te angusties si no lo consigues siempre. Cuando no hemos sido capaces pensamos "he hecho lo que he podido. La próxima vez lo haré mejor". Si nos tomamos en serio aprender a hacerlo, cada vez es un "entrenamiento", no importa que no nos salga perfecto, estamos aprendiendo. Verás que poco a poco le vamos cogiendo el tranquillo. ¡Bravo! Felicítate por tus logros.

- Aprendemos a reconocer nuestras emociones
- Damos vía de salida a las emociones (de forma no destructiva). Cada una/o sabemos cómo nos gusta serenarnos, desahogarnos, ¿no?: hablar con alguien que nos entienda, haciendo ejercicio, haciendo nuestra afición favorita. etc.
- · Contar hasta 10
- · Técnicas de relajación

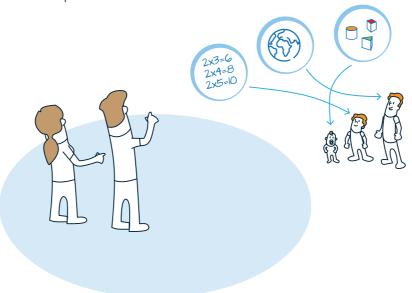
Cuando la situación te supere **LLÁMANOS**. Estamos a tu lado en este aprendizaje.

4) A CADA EDAD LO SUYO. CADA PERSONA ES ÚNICA

Se dice que, por regla general, la/el niño/o es menor de lo que ella/él mismo se cree y mayor de lo que se creen sus padres/madres.

A veces, las personas adultas tenemos creencias o informaciones equivocadas sobre lo que puede o no puede hacer un/una niño/a en cada etapa evolutiva (ir sola/o al baño, competencias escolares, responsabilidades, etc.) lo cual nos lleva a frustrarnos si no hacen lo que les pedimos, y como consecuencia a desvalorizar los logros evolutivos; o bien nos lleva a sobre protegerlos si pensamos que no son capaces cuando sí lo son.

Por otro lado, a veces nos cuesta interpretar adecuadamente los comportamientos negativos de los hijos e hijas y tratar de ver el lado positivo



Recomendaciones:

- Ahora podemos encontrar el tiempo y la calma para empezar a informarnos un poco y observar cómo son nuestras/ os niñas/os. Cada persona somos únicas y perfectas tal como somos, con nuestros defectos y virtudes. Tus hijos también. Practiquemos el respeto propio, así haremos también con ellos. Esa es la verdadera auto-estima: "me acepto tal como soy", "me quiero incondicionalmente". "A cada uno de mis hijos también". Eso cuesta a veces, pero recordemos: poco a poco vamos entrenando, si no lo hacemos bien, la próxima vez será mejor.
- No hay nada más importante para un/a niño/a que agradar a sus padres/madres. Sois lo más importante para ellos. Sois su fuente de seguridad, alimento, cobijo, protección, alivio, afecto, sois el espejo donde se refleja quienes son y cómo son. Si detectan vuestro rechazo genuino se sienten inseguros, desorientados y que no son parte (¿te suenan esas necesidades?) y comienzan a dar señales de que algo no va bien en su desarrollo. Lo importante es nuestra aceptación genuina de cómo son. Genuino quiere decir "de verdad". Los niños son unos expertos detectores y traductores de nuestras emociones. No saben usar el lenguaje, pero su capacidad de detectar emocionalmente si su "adulto" está disponible, abierto, si se siente "mirado", "vivido" por él, es crucial para su supervivencia. En eso no se les puede engañar. Miremos cómo atribuimos sus conductas, ¿de verdad creemos que hagan ciertas cosas "para fastidiarnos"?. Pensemos un poco sobre esto.
- Ahora, si tienes tiempo, puedes consultar algunas guías sobre las etapas evolutivas y el desarrollo infanto-juvenil. Así sabremos qué podemos esperar de ellos y comprender la razón de sus rabietas, sus despistes, su desobediencia, etc.
 Podemos saber qué les podemos y no les podemos pedir y también ver la magnitud de sus logros ¡házselos ver!



5) DEMOSTRAMOS NUESTRO AMOR INCONDICIONAL

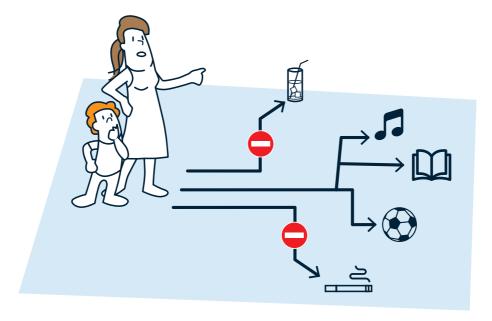
El apego es la base afectiva que tiene lugar en la primera etapa de la vida de un niño o niña, pero se sigue construyendo a lo largo de todo el desarrollo infantil. Consiste en la relación estable que se construye con sus figuras de referencia. Esta relación permite que el niño o niña sienta la confianza de que sus padres van a atender a sus necesidades físicas y emocionales y de que le darán afecto, lo que le servirá como base de seguridad psicológica para explorar su entorno físico y social, relacionarse positivamente con los demás y, por tanto, para crecer y tener una imagen positiva de sí mismo.

Recomendaciones:

- En estas circunstancias de incertidumbre, confinamiento o enfermedad, este sentimiento es una herramienta imprescindible para afrontarlas. Tienen que sentirse queridos y no podemos dar por supuesto que "ya lo saben", por lo que tendremos que demostrárselo y expresarlo en diferentes niveles: físico (abrazos, besos, miradas, guiños, etc....-esto es difícil si queremos prevenir el contagio-), verbal (con palabras de afecto), con acciones o conductas, si es posible en todas nuestras interacciones con ellos.
- · Proporcionadles relatos de realidad de su familia, eso les ayuda a fortalecer su identidad. Habladles de sus abuelos, tíos, primos, hermanos.... Refuérzale las cosas buenas que hace como consolar a sus amigos, ayudar en casa y todo aquello que le haga sentirse orgulloso.
- En las ocasiones que "se porten mal", podemos hablar con firmeza y aplicar nuestras habilidades para establecer límites usando el diálogo y la negociación adaptándonos a la edad que tengan. El castigo físico no es necesario. Y además es una violación de sus derechos fundamentales. Pegar no educa, endurece el corazón y perpetúa la violencia. A veces parece que funciona porque el golpe físico nos "paraliza" y nos "somete" momentáneamente, pero (a todas/os nos pasaría) a la larga no nos enseña a ser responsables de nuestros actos. Con el castigo físico podemos cambiar el comportamiento para evitar que "nos peguen más", pero no porque hemos aprendido de nuestros errores o de los consejos de otros. Sin embargo, lo que sí aprendemos es a temer a quien nos agrede y nos trata mal. Y el miedo ...ya sabéis, es el fantasma que en el momento más inesperado "hace saltar la chispa". Piénsalo bien ¿queremos tener adolescentes que arreglan sus conflictos con violencia? ¿queremos convertir a nuestros hijos en adultos temerosos y acostumbrados a que otros tomen el control de sus vidas por no haber aprendido a ser responsables? No es tarea sencilla, y menos en estos días, pero aprovechemos para reflexionar sobre esto. Puedes empezar a poner en práctica el ejercer tu autoridad desde la firmeza, la coherencia y el ejemplo. Ya sabes, poco a poco... dale una pensada.

6) LOS LÍMITES CON AFECTO AYUDAN A CRECER

Nuestros/as hijos/as necesitan límites y normas para crecer y evolucionar positivamente, necesitan saber que en su familia hay unas normas que cumplir, unos límites que respetar y unas consecuencias (nunca maltrato físico ni psicológico) en caso de no hacerlo. Debemos marcar unas normas y unas consecuencias contingentes a los comportamientos que no son adecuados, pues así favorecemos su auto control, su autoestima, su ingenio, su respeto a los demás, su moralidad y su responsabilidad ¡Qué increíbles herramientas no caer en adicciones, para vivir en sociedad, para alcanzar logros académicos y profesionales!



Recomendaciones:

- Es importante que los adultos de la familia os mostréis unidos y firmes en esas decisiones y en el cumplimiento de las consecuencias para que ellos no puedan manipular la situación.
- Adaptad las normas a la edad de vuestros hijos/as. Sobre todo, en la adolescencia, es importante que impliquéis a vuestros hijos/as en la elección de las normas que se van a establecer y así será más fácil que las cumplan. No obstante, es importante que les dejéis claro que, como padres, tenéis la obligación de protegerles y buscar su bienestar.
- Las familias democráticas se adaptan a la edad de sus hijos en lo siguiente:
 - Explican a sus hijos e hijas las razones del establecimiento de las normas.
 - Reconocer y respetan su individualidad.
 - Los animan a negociar mediante intercambios verbales, les proponen hablar de lo que les pasa en el manejo y cumplimiento de las normas.
 - Toman decisiones juntamente con sus hijos e hijas.

Este modelo educativo familiar tiende a promover los comportamientos positivos, los estimula, más que a inhibir los no deseados. Es un modelo que establece límites y normas claros, que se mantienen de modo coherente y donde se exige el cumplimiento de lo enunciado.

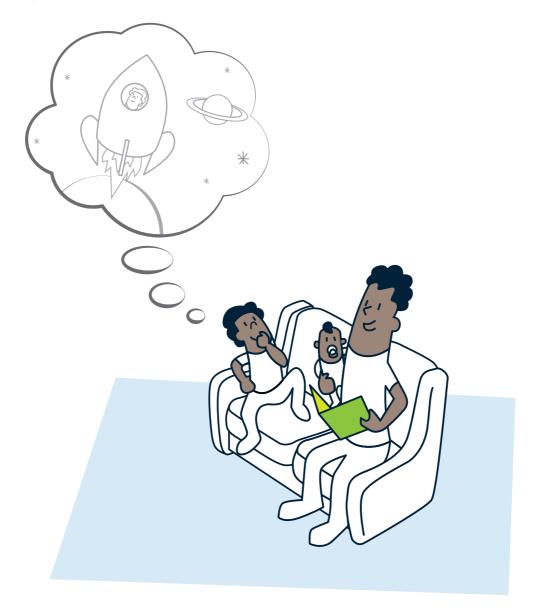


MÁS LISTOS Y CAPACES CON EL JUEGO, EL ARTE Y EL DEPORTE

Los niños/as y adolescentes están en permanente evolución y su cerebro necesita de estímulos apropiados para desarrollarse adecuadamente. Tú puedes ayudar a tu hijo/a mejorar sus capacidades para comunicarse y hablar, para seguir mejor el ritmo escolar, para relacionarse con los demás y consigo mismo. Además, el desarrollo cerebral en la infancia está muy relacionado con las capacidades físicas y motoras, también tú puedes ayudarle a ser más capaz proponiendo y acompañando en actividades físicas y deportivas.

La creatividad es un conjunto de habilidades relacionadas con la originalidad y la sensibilidad ante los problemas y su resolución. Verás que estas habilidades les van a ayudar a buscar maneras exitosas de sobrellevar el miedo, los conflictos, los retos y dificultades que nos pueda traer esta situación de crisis sanitaria.

El juego, las actividades artísticas y el deporte son maneras estupendas para el desarrollo infantil y juvenil, pero nada es comparable si estas actividades las hacen con unos papás que les hacen sentir queridos y valiosos.



Recomendaciones:

Así puedes apoyar a tu hijo:

- · Busca en casa un lugar apropiado, dentro de lo que se pueda, para realizarla. Y adaptado para la edad de los niños/as y sus capacidades.
- Busca materiales y juegos educativos que estimulan el aprendizaje. Si no tienes en casa, LLÁMANOS. Desde Cruz Roja Juventud podemos orientarte y apoyarte sobre juego educativo para cada edad. También podéis fabricar en casa los juguetes con material de reciclaje que tengáis en casa (briks, plásticos, papel, cartón).
 Te proponemos algunas ideas en las fichas de actividades. Si tienes acceso a internet también hay muchas ideas. Más abajo te proponemos Webs muy recomendables.
- Leedles cuentos, cómics, fábulas, adivinanzas, trabalenguas, poesía, etc. Además de ayudarle a adquirir y mejorar el lenguaje y su capacidad lectora, puede ser una actividad estupenda, para estar juntos y para pensar juntos. La literatura nos abre un maravilloso y amplio mundo de posibilidades. Hay libros y cuentos que hablan de miedos, de enfados, de compañerismo, de autoestima, de deseos, de amigos, etc. Utilicemos este estupendo instrumento al alcance de todos.
- Bailad al ritmo de la música. Todo un mundo de posibilidades para los movimientos de todo el cuerpo. Mirad, las habilidades con las manos y coordinación con los ojos y con los miembros del cuerpo les ayudarán en la escritura, la lectura (en los ojos tenemos musculitos que coordinadamente hacen que podamos leer rápido). Y también en el pensamiento y la inteligencia. Fíjate que en la primera infancia se están construyendo "caminos" de neuronas a medida que aprendemos a mover el cuerpo. Esos "caminos" les permitirán tener mejor cálculo matemático, razonamiento abstracto y cosas de ese tipo que cuando avancen en los cursos son importantísimas para aprender historia, biología, inglés, etc. Vamos a aprovechar este momento crítico y con nuestra ayuda, verás que en futuro hay resultados.
- Cantad juntos/as las canciones de cuando vosotros/as eráis pequeños, las de vuestra juventud, las de hoy
 que les gusten a ellos/as, de vuestra cultura de origen. Hay toda una antología popular que, además de
 ayudar a favorecer el lenguaje, nos aporta la sabiduría y conocimientos milenarios. Y a los adultos nos llevará
 a recorrer nuestra infancia y momentos entrañables que seguro, nos dan fuerza en el día de hoy.
- Las artes plásticas para todas las edades y capacidades, donde el objetivo no es sólo el producto final (que también, si somos artistas, hay que exponerlo y enseñarlo al mundo, no lo dudéis), si no el camino, lo que os hace sentir, compartir los momentos, mejorar las habilidades con las manos (lo que se llama psicomotricidad fina) para cortar, pegar, trazar... Y qué oportunidad de mirar arte en libros, visitas virtuales a museos, etc. Hay de todo en internet.
- Las artes escénicas para todos. Imaginad qué divertido: escoged un cuento, elegid los personajes que podéis representar, coger ropa que tengáis en casa y haceros un vestuario, preparad un decorado, objetos, construidlos, fabricadlos, y ¡Arriba el telón!
- Cocinar juntos es una fuente de aprendizaje cultural, pero también los más pequeños mejoran así sus habilidades motrices y aprenden un montón de conocimientos de química (cómo se comportan las sustancias), física (volumen, masa de los alimentos), matemáticas (medidas, cantidades, calculo), geografía (de dónde vienen los alimentos, recetas de otras culturas, etc.)



- Convierte tu casa en un gimnasio. Con los muebles y objetos de la casa puedes construir laberintos, circuitos para subir, bajar, deslizarse, trepar, saltar, agacharse, estirarse. Para los bebés y niños/as pequeñitos puedes incluso usar tu propio cuerpo como columpio. (¿Quién no recuerda el juego español "aserrín aserrán")? Te proponemos enlaces donde encontrarás buenas ideas. Hay casas muy pequeñas y tal vez eres una persona que en circunstancias normales cuidas mucho el mobiliario, el orden y la limpieza. Te invitamos a probar a cambiar un poco el "chip" en estos días, a ver qué pasa. Los más pequeños necesitan estas experiencias para crecer sano. Te lo agradecerán toda la vida.
- Plantead retos en el tiempo, a medio plazo: "vamos a hacer regalos con nuestras manualidades para los cumples del año", "vamos a montar una obra de teatro o una película y luego la grabamos", "vamos a inventarnos una coreografía y luego la colgamos en las redes sociales", "vamos a aprender a tocar un instrumento" (para los que lo tengáis en casa). Esto les servirá para tener un propósito y ver un resultado en un espacio de tiempo. También les enseñarás así a planificar, ser perseverantes, esforzarse sin tener un premio inmediato y también a sentirse orgullosos de sus productos ¡Arriba esa autoestima!
- Cuanta más variedad de tipos de actividad mejor. Aparte de romper con la monotonía, estará estimulando muchas áreas de su cerebro.
- Desarrollad y reforzad el afán de aprender nuevas cosas y la curiosidad natural de nuestros hijos e hijas en todas las tareas del día a día "vamos a mirar por la ventana a ver qué vemos...", "Vamos a preparar una receta...", "Vamos a reparar esto que se nos ha roto...". Probad a hacerlo y fijaos cuantas cosas cotidianas se relacionan con los deberes de matemáticas, de física y química, de biología, de Conocimiento del medio, etc.
- · Refuerza siempre sus logros, respeta su ritmo y que vayan tomando la iniciativa (dependiendo de qué y de su edad, claro), que decidan ellos las actividades y temas que les interesen, no forzar.
- · Ponles retos. Exígeles un poquito más de lo que crees que pueden. Pero sin forzar ni recriminar cuando aún no lleguen.
- A los adolescentes les viene bien en estos días que hablen con otras personas por teléfono. Están acostumbrados a las redes sociales y hablar con los/as abuelas cada día les hará vencer inseguridades y a mejor su lenguaje oral. Además, así hacen también una labor social con los mayores, especialmente ahora. Escribid cartas. A las personas mayores les encanta recibirlas. Luego hacéis una foto a la carta y la mandáis. Así mejorará su lenguaje escrito ¡y su ortografía!

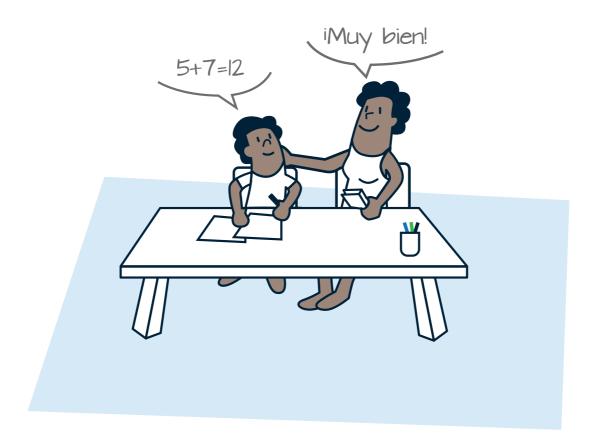
8) TIEMPO DE TAREAS ESCOLARES Y TIEMPO DE DIVERSIÓN

El **éxito escolar** es uno de los grandes retos que las madres y padres debemos afrontar en estos días y es una de las mayores preocupaciones y una de las fuentes de conflicto familiar más importante.

Durante la situación de crisis del Covid19 es posible que las madres y padres estéis más pendientes de la evolución escolar de sus hijos, porque ahora se debe hacer en casa. Las figuras parentales estáis afrontando una gran responsabilidad para de que avancen en su proceso escolar en estos días.

¿Qué les hace falta a nuestros hijos e hijas para avanzar en los estudios?, ¿qué podemos hacer padres y madres para ayudarles?, ¿cuál es nuestro papel? Para que padres y madres podamos ayudarles, debemos tener en cuenta que el éxito escolar se basa principalmente en tres aspectos:

- PUEDEN: tienen las aptitudes, capacidades y habilidades necesarias. En este sentido, podemos ayudarles a ser autónomos, responsables y persistentes, a desarrollar todo su potencial y a superar sus dificultades.
- **QUIEREN**: tienen la motivación suficiente para estudiar. Así nosotros podemos potenciar su actitud positiva y motivación hacia el aprendizaje.
- SABEN: cómo estudiar de la forma más eficaz. De esta forma, podemos enseñarles los hábitos y técnicas de estudio necesarios. Todo ello, realizando un seguimiento de su evolución y ofreciendo una actitud de colaboración y apoyo y un ambiente familiar cariñoso.





Recuerda que eres un modelo de aquellos valores educativos que quieres transmitir. Vuestra intervención será más importante en los primeros años del colegio y, una vez que nuestros hijos e hijas vayan adquiriendo una mayor autonomía, nuestra intervención irá reduciéndose, aunque siempre manteniendo la actitud de supervisión y colaboración.

Por otro lado, estos días que estamos todos en casa el acceso a las **redes sociales e internet** es una ventana al mundo y nos ayuda a trabajar, divertirnos, estar en contacto con familiares y amigos, etc., pero es algo que debemos hacer con cuidado y control por parte de los adultos.

Uno de los peligros más comunes cuando un niños/a o adolescente navega por Internet es que acceda a material que no es adecuado para su edad, ya sea de carácter sexual, violento o relacionado con temas como las drogas, las armas, los juegos de azar, etc.

Otra cuestión que también preocupa es que se pasen horas y horas pegados a las pantallas y que no hagan otra cosa.

Recomendaciones:

- En las situaciones que no podáis porque tengáis que ir a trabajar, a cuidar a personas enfermas, o si vosotros mismos lo estáis, **LLÁMANOS**. Desde Cruz Roja Juventud os podemos ayudar en esta tarea.
- Lo primero es ponerse en contacto con el centro educativo e informarte de cómo va a llevarse a cabo el trabajo escolar. Si no te está siendo posible, **LLÁMANOS**. Desde Cruz Roja Juventud podemos ayudarte a contactar con el centro y el profesorado y ver soluciones para que tus hijos tengan los materiales y entiendan lo que hay que hacer.
- · Crea un horario fijo de estudio y genera un buen clima
- Cada uno con su ritmo, su realidad y sus características. Si tu hijo/a tiene alguna dificultad de aprendizaje, es importante que sigas las indicaciones del Equipo de Orientación de vuestro centro educativo. Si tienes dificultad para acceder a ellos, LLÁMANOS.
- · Si sientes que esta tarea se os hace complicada o genera mucho conflicto, **LLÁMANOS**. Desde Cruz Roja podemos acompañarte en esta labor desde los proyectos de Infancia y Familias.
- · Mantente siempre cerca cuando utilicen Internet o habla con ellos de lo que está haciendo.
- · Establece normas y horario de uso de los dispositivos con acceso a la Red y del uso de pantallas en general, aunque sabemos que es difícil. Proponed otro tipo de actividades interesantes sin pantalla para hacer durante el día.
- Habla con tus hijos sobre los peligros de la Red, interésate por lo que hacen cuando navegan y adviérteles que se dirijan a ti y te comenten cualquier contenido, mensaje o situación que les incomode. Interésate por las redes en las que participan (Instagram, etc.)
- · Mantén la webcam siempre desconectada.

EN LAS TAREAS DEL HOGAR TODOS Y TODAS SOMOS UN EQUIPO

Generalmente en casa somos más de uno. Tomando en cuenta la diversidad de tipos de familias y de grupos de personas que están conviviendo en la misma casa durante el confinamiento por la crisis sanitaria del Covid19, debemos organizarnos de forma que las necesidades de toda la familia se tomen en cuenta.

La persona que normalmente se encarga de las tareas domésticas y de cuidar a los demás es la madre o la abuela o la tía o la hermana mayor... Pensemos en familia un poco sobre esta cuestión.







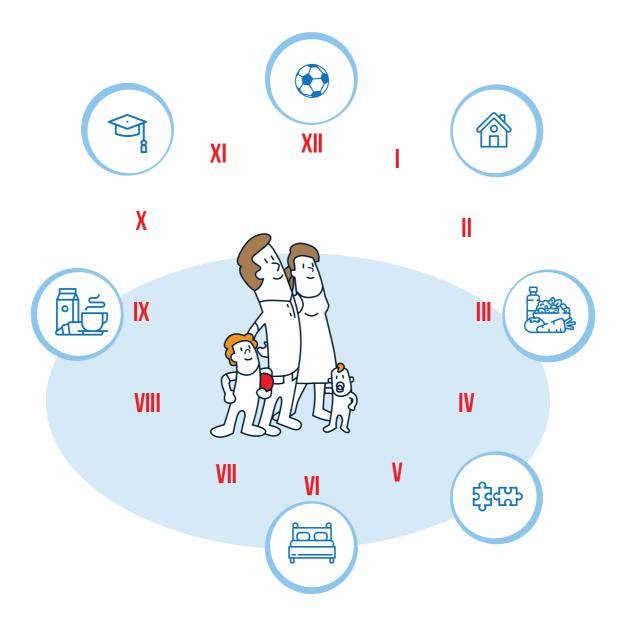
Recomendaciones:

- En el tiempo en que todos estamos haciendo algo bueno para frenar el Coronavirus, es tiempo de hacer TODOS Y TODAS el trabajo doméstico. Cada uno lo que pueda conforme a su edad y capacidad. Los niños/ as aprenderán a crecer en igualdad de género viendo vuestro ejemplo. Abajo encontraréis actividades para trabajar la perspectiva de género en familia.
- Haced un plan de tareas en el que se vean las distintas cosas que se deben hacer en casa cuando toda la familia está confinada 24 horas al día. En esa tabla dejad un espacio para poner quién debe hacer qué. Al final de la tabla podéis poner una columna con alguna recompensa para el final de la semana por haber hecho un buen trabajo.
- Elaborad el plan entre todos. Los niños pueden y deben participar, sólo tenéis que adaptar la tarea a su edad y posibilidades. A los más pequeños les encanta colaborar y participar en las tareas que hacemos los mayores. Con los adolescentes habrá que echar mano de vuestra capacidad de motivar, negociar o ¿por qué no?, de vuestro sentido del humor e imaginación. También lo podéis echar a suertes.
- · El plan debe estar a la vista de todos (en la nevera, por ejemplo)
- · Los adultos encargados de la educación de los niños debéis cooperar en esta tarea y trabajar como un equipo equilibrado de crianza. Es fundamental que os pongáis de acuerdo en las medidas y decisiones que finalmente adoptéis y que cualquier desacuerdo no sea percibido por los niños. Solo así la coherencia será vuestra aliada en la prevención y resolución de conflictos.
- · Sed muy firmes en la necesidad de practicar los hábitos higiénicos recomendados en estos días.
- · Seguro que hay muchas cosas que tienes pendientes y no has tenido tiempo para realizarlas, este es el momento para hacerlo. Pídele a tu hijo que te ayude a pintar esa mesa que querías cambiar de color, o que te ayude a ordenar la despensa, cualquier cosa que os mantenga unidos (a un metro de distancia). Convierte esta actividad en algo divertido, no hay nada mejor que reírse juntos.
- Cuidad la alimentación estos días. Nos movemos menos y gastamos menos energía. No es necesario comer tantas calorías. Cuidad la tentación de picar a todas horas en este momento en que la despensa está tan cerquita. Es posible que la ansiedad te dé ganas de comer todo el tiempo. Te aconsejamos que eches un vistazo a las recomendaciones de esta guía para reducir tu nerviosismo, pero si ves que esto no es suficiente, LLÁMANOS y pide ayuda.
- · Es un buen momento para aprender recetas saludables y cuidar la salud de toda la familia.

10) BENDITAS RUTINAS

Las rutinas estructuran el cerebro, aportan constancia, posibilitan conseguir los objetivos, nos ayudan en nuestra capacidad cognitiva y en nuestro desarrollo.

El establecimiento de un horario permite a cada miembro de la familia saber qué esperar en cada momento del día y no perder la calma en este período de aislamiento. Os animamos a realizar una planificación de la jornada que, siendo flexible, os permita a toda la familia disponer de una rutina. Esta organización es especialmente útil para los más pequeños de la casa.





Recomendaciones:

- Realizad un horario semanal de forma consensuada por todos los miembros de la familia (puede someterse a votación final), y que se respete el tiempo en familia y/o individual de cada persona. Además, este horario debe facilitar que todos los miembros de la familia puedan llevar a cabo las obligaciones o responsabilidades encomendadas (tareas escolares, tele-trabajo, ocio y/o entretenimiento, responsabilidades domésticas).
- · Resulta importante que las rutinas de todos los miembros de la familia estén integradas en el mismo cuadrante (una columna por persona) para que todos puedan conocer y respetar la actividad de los demás.
- · El horario debe tener en cuenta y ajustarse a la edad de los hijos e hijas.
- Si los adultos tienen que tele-trabajar, resulta muy importante organizar un horario de trabajo. Es importante tomar conciencia de que el ritmo de tele-trabajo difícilmente será igual al que si estuvierais en vuestro centro de trabajo. Probablemente el tiempo que podáis dedicar al trabajo será inferior y con más interrupciones. Contar con ello de antemano y realizar una planificación realista puede ayudaros a no sentiros frustrados.
- En esta planificación tened en cuenta quién se ocupará del cuidado y supervisión de vuestros hijos/as en cada momento de forma cada adulto pueda contar también con un tiempo para su trabajo.
- El trabajo no debería ser una excusa para que niños y adolescentes pasen horas realizando actividades sin supervisión, viendo la televisión o jugando a videojuegos. Si tienes dificultades con este tema, LLÁMANOS.
- En la planificación de la jornada es importante tener en cuenta los espacios de pareja y los individuales. La relación de pareja puede resentirse ante una convivencia tan intensa, por lo que os recomendamos que, en la medida de lo posible, dediquéis un tiempo al cuidado de la pareja y a vuestro auto-cuidado. Cuando vuestros/as hijos/as se hayan dormido, puede ser un buen momento para disfrutar juntos en pareja. Así mismo, a lo largo de la jornada, podéis planificar un tiempo de disfrute individual mientras que el otro miembro de la pareja se hace cargo de los más pequeños.
- El humor es una estrategia eficaz para afrontar las dificultades. Ante momentos de tensión o de dificultad os recomendamos intentar relajaros, buscar el lado divertido de la situación y cargaros de energía positiva.

Las recomendaciones de este punto han sido extraídas íntegramente de la Asociación para el estudio y apoyo a las familias. ESAFAM

CONTAMOS CONTIGO PARA VENCER AL CORONAVIRUS

Si tienes otras ideas y/ o experiencias y te apetece compartir, ponte en contacto con tu Asamblea para participar en la iniciativa IMAGINA CON CRUZ ROJA.

Si eres familia acogedora, puedes escribirnos tu testimonio a través del Servicio Multicanal Ser Acogedor/a de Cruz Roja Española: www.cruzroja.es/acogimientofamiliar.

Disponemos también de un grupo cerrado para familias de acogida de Cruz Roja Española en Facebook donde podrás compartir experiencias, herramientas y vivencias con otras familias acogedoras.

HACES FALTA. ERES NUESTRA HEROÍNA Y TU NUESTRO HÉROE. Si tienes tiempo, ganas, fuerzas y sientes que tu experiencia puede aportar a otras personas, haces falta. Tú puedes ayudar a quien más lo necesita. Ponte en contacto con tu asamblea para colaborar en las redes de apoyo y voluntariado.





La Guía va destinada a las familias para poder realizar actividades en nuestras casas, en la mayoría de las actividades no precisan demasiados materiales. Sin duda, poder aprovechar el tiempo libre, en una experiencia de ocio enriquecedora es la mejor manera para aprovechar ese tiempo. Cualquier actividad, por pequeña que sea, nos puede servir para sacar el máximo provecho, pero debe de reunir tres características: **Descanso** (nos debe servir de ayuda para liberar la fatiga), Diversión (romper con el aburrimiento y lo cotidiano), y **Desarrollo** (aprendizaje).

Sin duda, el ocio en familia puede ser una oportunidad de aprendizaje de valores y normas para los hijos e hijas mientras se lo pasan bien realizando actividades que nos unen con ellos y mejoran nuestra relación.

Para que la Guía sea lo más práctica posible y simplificar su utilización, en cada una de las actividades, viene indicado las edades a las que va destinada, los objetivos de la misma, los materiales que necesitamos y el desarrollo de la misma.

Lo importante a la hora de elegir una actividad, es **conocer los gustos nuestros hijos, procurando que sea del agrado de todos y negociando actividades con ellos.** El consenso es la mejor forma.

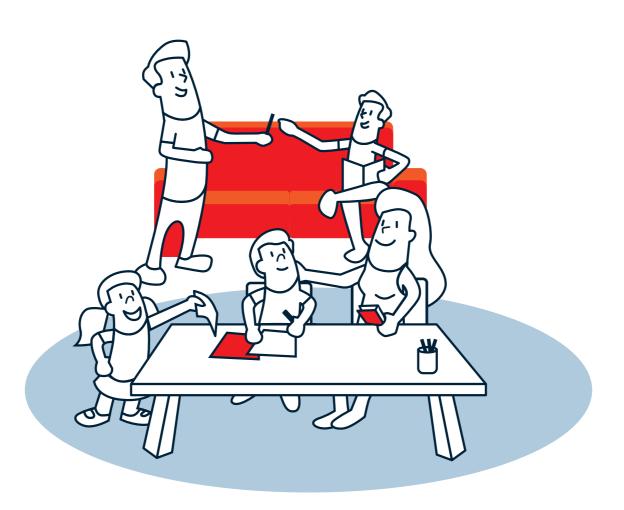
Las actividades están clasificadas en cuatro grupos de edades, siguiendo las etapas del desarrollo cognitivo del niño según la **Teoría de Piaget.**

- De 3 a 6 años: Las características de esta etapa que Piaget denomina Pre-Operacional, se caracteriza porque el niño o niña empieza a relacionarse con los demás, tendrán mucha más curiosidad, hablan en tercera persona para referirse a uno mismo, y en esta etapa se atribuyen sentimientos o pensamientos humanos a objetos.
- De 7 a 10 años: En esta etapa se potencia el razonamiento. La mejor manera de potenciarlo es ayudarle a comprender las relaciones entre los diferentes fenómenos que suceden en la vida, y a que se formule cuestiones y se plantee interrogantes.
- La última de las etapas de Piaget se denomina Operaciones Formales, que va comprendida entre los 11 años en adelante (aunque en la guía distinguimos dos clases de edades: de 11 a 14 años y para mayores de 15 años). En esta etapa, lo mejor es tratar de motivar a que el niño o niña se plantee preguntas y favorecer el debate, ya que en este último periodo, ya pueden realizar hipótesis, y el aprendizaje se caracteriza como un todo y no de forma concreta.



ÍNDICE de ACTIVIDADES

Niños/as:	Página:
De 3 a 6 años	29
De 7 a 10 años	51
De 11 a 14 años	89
+ 15 años	129



¡Vamos!

ACTIVIDADES para niños y niñas de 3 a 6 años

¡Para realizar en Familia!

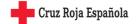
Salud

Educación Ambiental

Diversidad

Físico Deportivas

Área Social







Adivinanzas

Objetivos específicos:

· Conocer conceptos básicos sobre la boca

Desarrollo actividad:

Treinta y dos sillitas blancas en un rojo comedor, y una vieja parlanchina que se mueve sin temor. (La boca)

Un jardín de ofores blancas y un jardinero encarnado; nunca llueve, nunca nieva pero siempre está mojado. (La boca)

Una señora, muy en señorada siempre va en coche y siempre va mojada. (La lengua)

Muelo sin ser molinero, soy muy buen compañero, ajo alguno me ha llamado, más ese nombre no quiero. (El diente).





Cuento "Candela y el puntito negro"

Objetivos específicos:

· Familiarizar con la visita al dentista

Desarrollo actividad:

Una mañana Candela se despierta llorando.

- ¡Mamá, me duele acá! -dice con un dedo en la boca.

La mamá la mira y encuentra un puntito negro en una de sus muelas.

-Tendremos que visitar al dentista -dice poniendo cara de preocupada mientras hace un llamado por teléfono.

Enseguida viste a Candela con su vestido con ofores, la peina y le pone un moño. Cogen un autobús que las deja cerca de la clínica. Y cuando entran, ya las están esperando.

- jAh, qué nena tan linda! ¿Cómo te llamas?

-Candela -murmura bajito.

-Bueno, yo me llamo Beto y si me dejas voy a mirar tus dientes y muelas para ver si están sanos y fuertes. Y voy a anotar en una socha todo lo que les pase.

Entonces Candela viéndolo tan simpático, le muestra su muela con el puntito negro y le cuenta que le duele.

El dentista le explica que el puntito molesto, es una caries, una bacteria que ataca y crece cuando ella no tiene limpios los dientes.

Candela abre grandes los ojos y se acuerda de que cuando era más chica comía muchas golosinas y no siempre corría a lavarse los dientes.

El dentista hábilmente le arregla la caries. A ella le molesta un poquito, pero se da cuenta que ahora ya no le duele más.

El Dr. Beto le da un espejo. Ella se mira y le dice que no quiere que sus muelas se enfermen más.

El Dr. Beto tiene un perro de peluche con una boca muy grande llena de dientes enormes. Con él practican los chicos el cepillado correcto con un cepillo gigante. Candela se ríe a las carcajadas mientras le lava los dientes. El perro también está contento. Sus dientes están muy cuidados.

El Dr. Beto le regala un cepillo de dientes rojo para que le haga juego con las ofores del vestido. Le explica cómo debe lavarse y que tiene que hacerlo después de cada comida. Cambién le enseña que debe visitar al dentista dos veces al año, aunque no le duelan los dientes, para evitar que aparezcan nuevas enfermedades.

El Dr. Beto y Candela ya se hicieron grandes amigos.

Candela se va y lo saluda con el cepillo de dientes. El dentista se ríe y le promete que un día visitará su escuela.

Reflexionar juntos: ¿Quién es Beto? · ¿Cuál es su trabajo? · ¿Por qué Candela fue a visitarlo? · ¿Qué hizo el Dr, Beto? · ¿Qué le regaló a Candela antes de irse? · ¿Qué cosas le explicó?





Arena moldeable

Objetivos específicos:

- · Explorar los alimentos de una manera lúdica
- · Divertirse pringándonos
- · Integrar los momentos de recogida y limpieza como parte de la rutina diaria.
- · Concienciar sobre la importancia del lavado de manos

Desarrollo actividad:

En esta actividad vamos a darle otro uso a los alimentos que tenemos en casa: **crearemos nuestra propia pasta de modelar.**

Prepararemos una superficie que pueda limpiarse, y en ella pondremos los dos ingredientes que necesitamos: **harina y aceite.**

Experimentaremos al mezclar los ingredientes, explorando texturas, sabores, olores, estabilidad de la mezcla... y finalmente **mezclaremos todo bien para crear la masa homogénea y estable.**

Jugaremos haciendo formas con la pasta que hemos creado, el tiempo que queramos.

Para terminar, **recogeremos y limpiaremos lo que hemos ensuciado**. En el momento de limpiar nuestras manos, aprovecharemos para que las niñas y niños puedan ver, de una manera muy visual y clara, qué importante es dedicar un tiempo prolongado a la limpieza de manos para que todos los restos queden eliminados. Uniremos esto con la importancia de lavarnos las manos así de bien en el caso de que tengamos contacto con el exterior.

Materiales:

- · 1 kg de harina de trigo
- · Una taza de aceite de girasol
- · Superficie lavable





Dientes sanos

Objetivos específicos:

- · Mejorar la salud bucodental
- · Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Elaborar boca

Hacer una boca a su gusto, puede tener caries, aparato de dientes, huecos por caídas de dientes de leche, etc. Hacer las diferentes herramientas para una buena higiene bucodental.

Los materiales básicos para poder hacerla serían cartulinas, vasos de plástico, pinturas, tijeras y pegamento. Los materiales también pueden ser con reciclables como cartones, envases de huevos.







Dientes sanos

Objetivos específicos:

- · Mejorar la salud bucodental
- · Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Juego de mito o verdad

Falso	Verdadero

- 1.La mujer pierde calcio cuando está embarazada y se pierde un diente por embarazo.
- 2. El enjuague bucal es útil para una buena higiene dental.
- 3. Se puede usar brackets a cualquier edad y tener buenos resultados estéticos y funcionales.
- 4. En la actualidad las "muelas del juicio" no sirven.
- 5. Después de los 18 años hay que sacar siempre las "muelas del juicio".
- 6. Se limpian mejor los dientes si se utiliza bicarbonato con el cepillado.
- 7. El chocolate protege frente a la caries dental.
- 8. Cualquiera puede realizar un blanqueamiento dental, sin necesidad de que sea un Odontólogo.
- 9. Fumar empeora la salud bucal.
- 10. Las bebidas gaseosas pueden dañar los dientes.





Dientes sanos

Objetivos específicos:

- · Mejorar la salud bucodental
- · Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Mito 1: La mujer pierde calcio cuando está embarazada y se pierde un diente por embarazo.

Falso. Según se creía la mujer en el embarazo perdía calcio para darle a su hijo en la formación de los dientes y los huesos. Pero se ha comprobado que tiene los suficientes depósitos de calcio para formar la dentición de su hijo y no tener problemas con sus propios dientes. Si existe uno de los problemas dentales que puede sufrir una mujer embarazada es la llamada gingivitis gestacional, una inflamación de la encía provocada por el desorden hormonal propio de esta etapa, que hace que muchas mujeres eviten el cepillado producto de las náuseas. "Debe realizase el cepillado y la utilización de colutorios que ayuden a mantener una buena higiene".

Mito 2: El enjuague bucal es útil para una buena higiene dental.



Verdadero. El enjuague bucal es en la actualidad el mejor complemento para la salud dental, pero no reemplaza al cepillado, hay que tenerlo bien en claro. También se debe completar con el uso de hilo dental para alcanzar todos los espacios donde el cepillo no actúa.

Mito 3: Se puede usar brackets a cualquier edad y tener buenos resultados estéticos y funcionales.



Verdadero. "Hay que tener en cuenta que cada paciente puede presentar condiciones muy particulares dependiendo de la posición de sus dientes, el estado de los huesos maxilares y la salud general de la boca", Lo más recomendable es iniciar un tratamiento a temprana edad, ser adulto no es impedimento para utilizar brackets y lucir una bonita sonrisa, "hoy cada vez más gente adulta se anima al uso de brackets".

Mito 4: En la actualidad las "muelas del juicio" no sirven.



Verdadero. Hace miles de años los hombres utilizaban sus 32 piezas dentales (dentro de ellas las muelas de juicio) para facilitar la digestión de los alimentos no cocinados o procesados. Sin embargo, el cambio de dieta (alimentos más blandos y procesados) y hábitos provocó una adaptación que cambió la morfología de la cara, volviéndola más estrecha e impidiendo que los últimos molares emergieran. Por lo tanto, en la actualidad no tienen ninguna utilidad.

Mito 5: Después de los 18 años hay que sacar siempre las "muelas del juicio".



Falso. Las muelas del juicio en general aparecen desde los 16 años. A veces emergen provocando dolor, o bien generan infecciones y es necesario extraerlas. Hay veces que estas, como parte de la evolución, no se forman o simplemente no salen y no causan dolor o inconvenientes.





Dientes sanos

Objetivos específicos:

- · Mejorar la salud bucodental
- · Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Mito 6: Se limpian mejor los dientes si se utiliza bicarbonato con el cepillado.



Falso. La higiene con el cepillo dental tiene que ser prolija y con todos los elementos que se necesitan, especialmente una pasta con flúor que no sea abrasiva, ya que daña el esmalte de los dientes. El bicarbonato común daña los dientes ya que produce un desgaste o abrasión sobre la superficie de los dientes.

Mito 7: El chocolate protege frente a la caries dental.



Verdadero. Si desea comer algo dulce, es mejor que tome chocolate en vez de caramelos pegajosos. Los investigadores japoneses averiguaron que la parte del grano del cacao de la que se extrae el chocolate posee contenidos antibacterianos que podrían evitar la aparición de caries. Mientras que el azúcar en la boca aumenta el riesgo del problema, este componente podría compensar el alto nivel de azúcares del chocolate.

Mito 8: Cualquiera puede realizar un blanqueamiento dental, sin necesidad de que sea un odontólogo.



Falso. El blanqueamiento sólo se debe realizar con un Odontólogo supervisando. No en Lugares inadecuados, porque hay muchos factores a considerar, por ejemplo, control del producto según la concentración, el tiempo que debe permanecer en contacto con la superficie, que es lo indicado para personas con sensibilidad, etc. Por ello para una mayor tranquilidad debe realizarse en la clínica dental.

Mito 9: Fumar empeora la salud bucal.



Verdadero. El cigarrillo disminuye la capacidad inmunológica de la boca, por lo que es mucho más factible que el ciclo bacteriano de la boca actúe y se produzcan enfermedades en las piezas dentales. Además, el cigarrillo tiñe los dientes, al igual que el té, el vino tinto y el café, cuando se consume en grandes cantidades.

Mito 10: Las bebidas gaseosas pueden dañar los dientes.



Verdadero. Las bebidas gaseosas tienen componentes muy ácidos, por lo que si no se cepillan los dientes después de pasado un tiempo de su consumo (lo recomendable es media hora) se propicia un medio que impacta sobre los dientes. Si una persona toma mucha bebida, lo más probable es que tenga problemas dentales y desgastes. Lo ideal es evitar cepillarse los dientes inmediatamente después de haber ingerido gaseosas.





Dientes sanos

Objetivos específicos:

- · Mejorar la salud bucodental
- · Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Mostrar una imagen de una boca

Colocar con una lámina y carteles hechos en grande, previa lectura conjunta de cada uno de los mismos y revisión de vocabulario.

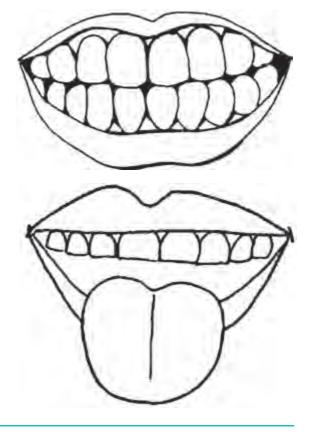
Labio superior - Labio Inferior - Dientes Lengua - Garganta - Úvula



Colorear la imagen

Dar los siguientes gráficos para luego pintar según los colores que se ven en la imagen anterior cada una de las partes

- · Labios de rosa
- · Dientes de color blanco
- · Encía de color naranja rojizo
- · Lengua de color roja







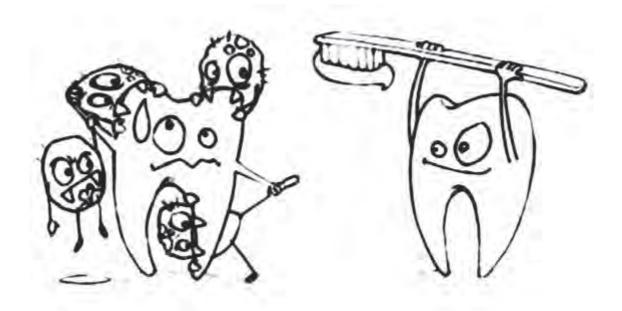
Dientes sanos

Objetivos específicos:

- · Mejorar la salud bucodental
- · Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Mirar atentamente la imagen y contar una historia



- · ¿Qué le ocurre al primer diente? ¿Quiénes son los "monstruitos" que están encima suyo?
- · ¿Qué ocurre cuando se enferma un diente? Construir en forma conjunta el concepto de caries.
- · Identificar los factores que las causan. Escribir las acciones que favorecen la aparición de caries.





Dientes sanos

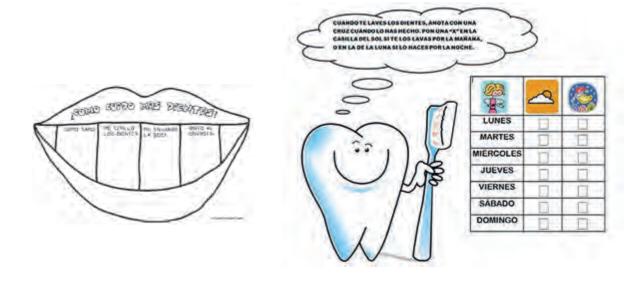
Objetivos específicos:

- · Mejorar la salud bucodental
- · Conocer conceptos básicos de higiene bucodental

Desarrollo actividad:

Cómo cuido mi boca

Por grupos elaborar en una cartulina los elementos que llevan a cabo para tener una boca sana. Desarrollar cada apartado y luego entrar en debate con los demás grupos.



Vídeos



Cómo cepillarse los dientes:



Los defensores los dientes:

https://www.youtube.com/watch?v=srLuzoS31BM

https://www.youtube.com/watch?v=_4MgSdA9Opg

Materiales:

Cartulinas, vasos de plástico, pinturas, tijeras, pegamento. Los materiales también pueden ser con reciclables como cartones, envases de huevos.

Internet para vídeos de apoyo.





Reciclando

Objetivos específicos:

- · Promover la estrategia de reutilización en el ámbito del hogar.
- · Fomentar el reciclado y separación de residuos en el ámbito del hogar.

Desarrollo actividad:

Con el fin de ir promoviendo la **estrategia de las 3R (reducir, reutilizar, reciclar)**, especialmente de la reutilización y el reciclado, estableceremos un espacio en el hogar como punto de separación de residuos y de reutilización. Para poder tener bien identificado este espacio, la primera actividad consistirá en elaborar unos carteles en lo que se indique el tipo de residuos a depositar según el sistema establecido en nuestra localidad (podremos encontrar esta información en la web del ayuntamiento). También podemos aprovechar estos carteles para dibujar algunos de los residuos que corresponden con ese contenedor.

En el punto de reutilización ubicaremos todos aquellos residuos que pueden tener otro uso, como, por ejemplo: folios para dibujar o hacer anotaciones, elementos para la actividad de "Eco-decoración", etc.

En la web de muchos ayuntamientos podéis encontrar toda esta información, así como infografías para que sirvan de ejemplo.

REDUCIR + REUTILIZAR + RECICLAR

Materiales:

- · Papel, cartulinas o cartón, a poder ser reutilizado.
- · Tijeras.
- · Pegamento.
- · Rotuladores, lápices de colores o similares.
- · Elementos de decoración reutilizados.

3-6 años Educación Ambiental



Actividad:

Eco-Decoración

Objetivos específicos:

- · Promover la estrategia de reutilización en el ámbito del hogar.
- · Fomentar la creatividad.
- · Diseñar elementos de decoración sostenibles y reutilizados.

Desarrollo actividad:

Para desarrollar esta actividad se puede empezar de diferentes formas, bien identificando qué queremos decorar o bien, dejar volar nuestra creatividad elaborando elementos de decoración y ya decidiremos dónde ubicarlos.

En los espacios que podemos optar por decorar, estarían cualquier espacio del hogar: habitación, salón, cocina, pasillos, baño, terraza o ventanas, etc. Pero también podemos pensar en celebraciones o fechas especiales: cumpleaños, festividades culturales o populares, celebraciones familiares, etc. Incluso pueden ser las recompensas a los logros conseguidos en estos días: haber realizado las tareas académicas o del hogar, etc.

Sea cual sea el escenario escogido, debemos contar con el mayor número de elementos para realizar la decoración. Para ello deberemos haber ido guardando todos aquellos elementos reutilizables que hayamos ido generando. Trabajando así la estrategia de reutilización de los residuos. Como ejemplo tenemos: envases de yogur o similar, botellas de plástico, cartón, tapones, revistas, latas, etc.

Con todos estos materiales, junto con otros elementos que dispongamos en el hogar, podremos dar rienda suelta a nuestra creatividad e ir construyendo las decoraciones que más nos gusten. Como, por ejemplo: lapiceros, colgantes, marcos de fotos, centros de mesa, macetas o jarrones, estuches, cajas decoradas, letras con nuestro nombre o el de los espacios del hogar, etc. La imaginación y la creatividad son infinitas.

Materiales:

- · Materiales reutilizados: botellas de plástico, latas, envases, cartón, revistas, etc.
- · Tijeras.
- · Pegamento.
- · Cuerda, lana o hilo.
- · Rotuladores, lápices de colores o similares.
- · Elementos de decoración: purpurina, telas, pegatinas, etc.

Diversidad





Actividad:

Queca y Queco

Objetivos específicos:

- · Visibilizar el ideario individual y colectivo en torno a la construcción de las masculinidades y las feminidades.
- · Identificar prejuicios y estereotipos de género entre nuestro alumna-do para poder desmontarlos desde una perspectiva igualitaria.
- · Analizar el argumentario de niñas y niños para facilitarles nuevos discursos e idearios libres de sexismo.

Desarrollo actividad:

Dibujamos en cartulinas dos siluetas grandes a las que llamaremos **Queca y Queco**. Vamos a crear dos personajes, **uno masculino y otro femenino** al que daremos vida a través de todas las aportaciones. Cada personaje tendrá su propia historia; gustos, aficiones, lugar de nacimiento, expectativas de vida, indumentaria, juguetes favoritos, amistades y características físicas y personales. Cuando se hayan completado ambos personajes analizaremos en grupo cómo y porqué son así.

Una vez conozcamos a Queco y Queca haremos un ejercicio de magia: con una "varita mágica" cambiaremos el género de ambos personajes, Queca será Queco y viceversa. Una vez hayamos presentado a estos personajes analizaremos en profundidad el impacto de este cambio en niñas y niños. ¡¡Prueba a romper el binomio masculino y femenino creando un nuevo personaje tan libre cómo quiera ser!!

Materiales:			
Cartulina y lápices			

Diversidad





Actividad:

Los murales divertidos

Objetivos específicos:

- · Fomento de actividades motivacionales.
- · Trabajar sobre la diversidad en todas sus formas.

Desarrollo actividad:

- Si el grupo de edad es de 3-6 años: se comenzará explicando lo que significa la diversidad de personas con un lenguaje accesible.
- Si el grupo es de 3-6 años: podremos utilizar plantillas de dibujos que hayamos encontrado en internet.
- Si el grupo es de + de 7 años: podrán buscar información previa en internet.
- · Se realiza un mural con la palabra "Diversidad" como centro de este.
- · Se dibuja alrededor lo que es "para mi "la diversidad.
- · Se ha de tener en cuenta que las palabras han de ser positivas.

Materiales:

- · Papel continuo y en su defecto se unirán varios folios (entonces necesitaríamos celo).
- · Rotuladores/lápices de colores.

Físico Deportivas





Actividad:

Juegos de relajación

Objetivos específicos:

· Relajar el cuerpo y la mente

Desarrollo actividad:

El oso dormilón

Se le dice al niño: Imagina que eres un oso de peluche. Estás tumbado en el suelo descansando. Estás suave, eres blandito... tienes los brazos blanditos, las piernas blanditas, la tripa, la cara (Se va recorriendo el cuerpo y él lo debe imaginar...) De pronto, empiezas a despertarte y te desperezas. Empieza a mover muy lentamente la pata derecha, la izquierda, después las dos, las levantas y las dejas caer un poco en el suelo otra vez relajadas. Ahora mueve una mano, (Dejar pasar unos segundos) la otra, Despega los brazos del suelo y... los dejas caer para estar otra vez en relajación. Lentamente te incorporas y vas estirándote poco a poco, como si te acabaras de levantar. Ve poniéndote de pie y estira un brazo, el otro... estira la cabeza hacia arriba... hasta que ya estés completamente desperezado.

El robot, Se le dice al niño: Imagina que eres un robot. Estás de pie. Tienes las piernas duras, los brazos duros... empiezas a andar con rigidez. Los brazos estirados, las piernas estiradas... duras. La cabeza tiesa... Empiezas a andar por toda la habitación. Después de unos minutos, se le dice que ya no es un robot. Ahora ya empieza a sentir las piernas más blanditas, los brazos y la cabeza también... De modo que pueda comparar los dos estados.

El Árbol, Se le dice al niño: Imagina que eres un árbol. Se coloca en cuclillas y se le dice que de repente, empieza a crecer lentamente a la vez que se va incorporando. Para crecer aún más, estira los brazos todo lo que sea posible como para tocar el cielo. Después, el árbol florece, imagina el olor de las flores, se aguanta en esa posición de tensión unos segundos y a continuación se le dice que se le empiezan a caer las hojas suavemente y despacio. El niño empieza a bajar los brazos despacio, empieza a encogerse, hasta que cae en el suelo lentamente y permanece ahí un rato completamente relajado. Variante: Imagina que eres un árbol muy alto, con el tronco muy duro, las ramas muy duras y estiradas. Así mantiene unos segundos la tensión del cuerpo. De repente empieza a soplar un viento fuerte que agita el tronco, las ramas, de modo que se tambalea a los lados sin moverse de su posición en el suelo, ya que las raíces están agarradas en la tierra. Cada vez sopla más y más aire, hasta que el árbol cae al suelo y queda descansando en él.

Los pajaritos, Se le dice al niño: Imagina que eres un pajarito. Estás blandito, con tus plumas. También estás suave, muy suave... Despliegas tus alas y empiezas a moverlas (Los brazos) arriba y abajo) Moviéndose por la habitación de un lado a otro. De repente, como está cansado, se sienta en su nido, se acurruca (Lo hace el niño acurrucándose en el suelo) y descansa un rato.





Soy de colores

Objetivos específicos:

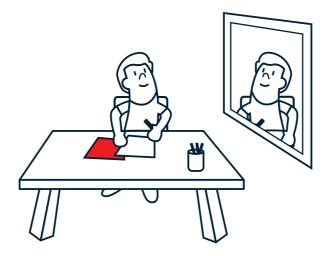
- · Reconocer las diferentes formas de ser y estar de cada persona.
- · Valorar otras realidades que forman parte de la nuestra.
- · Enriquecer la mirada de cada niño/a desde las diversidades, la autoestima, la empatía y la convivencia.

Desarrollo actividad:

Vamos a realizar un autorretrato, que puede ir acompañado de un texto en el que cada niño o niña hablen de sí mismos y de sí mismas. Podemos llevar un espejo para que se miren atentamente antes de comenzar a dibujar.

Damos plena libertad a mostrarse tal y cómo se ven, no hay reglas para dibujar, pueden utilizar materiales y colores diferentes desde su propia perspectiva y creatividad.

Cada dibujo y/o descripción se dará a conocer ante las demás personas y se debatirá sobre las similitudes y las diferencias que nos unen más que nos separan.



Materiales:

· Papel y lápices de colores



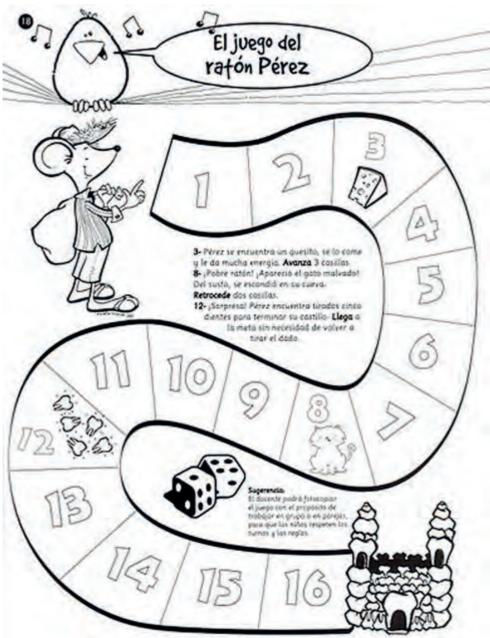


Ratoncito Pérez

Objetivos específicos:

· Jugar en familia

Desarrollo actividad:



Materiales:

· Papel, lápiz o impresora y dado





Creación de colores

Objetivos específicos:

- · Conocer todas las posibilidades de colores que podemos crear.
- · Fomentar la creatividad.

Desarrollo actividad:

Hacemos un recuento de colores que tenemos para poder colorear dibujos. Si no tenemos demasiados, podemos ir creando nuestros propios colores. ¡Podemos enseñarles que no hace falta demasiado colores!

Algunas combinaciones son:

- Negro + Blanco: Gris.
- Amarillo + Rojo: Anaranjado.
- Blanco + Rojo: Rosado.
- Azul + Amarillo: Verde.
- Azul + Rojo (gotas): Morado.
- Azul + Blanco: Celeste.
- Rojo + Negro (gotas): Agranatado.
- Morado + Blanco: Lila.
- Morado + Negro: Marrón.
- Azul + Amarillo (gotas): Turquesa.

Materiales:

· Témperas de colores básicos





Ratoncito Pérez

Objetivos específicos:

- · Ampliar experiencias de exploración con distintas técnicas y materiales.
- Aplicar las normas básicas de seguridad e higiene.

Desarrollo actividad:

Cubrir las mesas de trabajo con plástico o papel continuo para no ensuciarlas.

Ayudaremos al niño o niña a quitar las etiquetas de los envases. Después, cada niño o niña hará una pelota con la etiqueta de plástico, a la que sujetará con dos trozos de esparadrapo de 15 cm, colocados de manera que formen una cruz.

Una vez que tengamos el recipiente limpio y tapado, **el niño o niña cubrirán íntegramente la superficie del bote con pintura de dedos**. Repetir la acción con distintos colores para formar un atractivo y colorido juego de bolos.

- · Plástico o papel continuo para cubrir las mesas
- · 1 tijera por participante
- · 1 bote de yogurt bebible por participante
- · Pintura de dedos
- · Esparadrapo



Y además...

¡Puedes buscar **danzas del mundo** y bailar en familia!



¡Pon música y **baila por toda la habitación!** (Acuérdate de despejarlo primero)



Si os gusta la competición... ¡podemos hacer **una carrera de a cuatro patas** por toda la casa!



Esconde un objeto por la casa... ¿Quién será el primero en descubrirlo?





ACTIVIDADES para niños y niñas de 7 a 10 años

¡Para realizar en Familia!

Salud

Educación Ambiental

Diversidad

Físico Deportivas

Área Social







Prevención de accidentes domésticos

Objetivos específicos:

- · Concienciar sobre los factores de riesgo dentro de nuestro día a día.
- · Sensibilizar sobre hábitos saludables.

Desarrollo actividad:

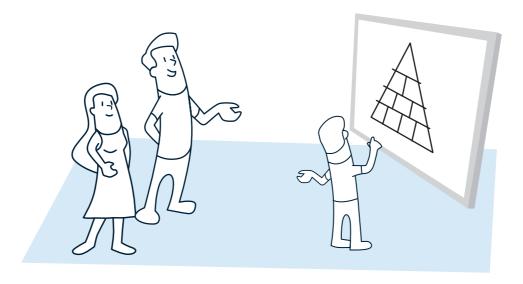
GYMKHANA "SALUDABLE"

En la que formaremos dos equipos y que contendrá las siguientes actividades:

- A través de este enlace podemos conocer los factores de riesgo: https://www.who.int/topics/risk_factors/es/
- · Pirámide de factores de riesgo:

A cada grupo se le dará una hoja en la que crearán una pirámide con los factores de riesgo que hay en sus casas. En la base las menos peligrosas y en la cumbre las que consideren más peligrosas. Después por equipos, deberán exponerlos al resto con una representación, por parte de los miembros que no hablan, de lo que sucede en caso de que se pueda producir algo así.

 Se les explica cuáles son los factores de riesgo que tienen que evitar o saber que existen para poder aprender cómo actuar y se les pone un vídeo donde haya una explicación más lúdica, amena, y resumida de los mismos.



Materiales:

· Folios y rotuladores.





Hábitos saludables

Objetivos específicos:

- · Sensibilizar sobre hábitos de vida saludable (higiene, alimentación, enfermedades).
- · Fomentar la cohesión grupal.

Desarrollo actividad:

GYMKHANA. Constará de 8 pruebas. Los participantes se dividirán en "grupos" y en el suelo se formará un tablero hecho con cartulinas que tendrán escrita cada prueba y estarán boca abajo. Por turnos irán escogiendo cartulinas, realizando la prueba los dos grupos al mismo tiempo. El/la monitor/a que lleve cada prueba, juzgará quien debe ganarla.

- Limpiarse los dientes: Los/as participantes tendrán que lavarse los dientes, pero tendrán que adivinar cuando se cumplen los 3 minutos, no tendrán reloj, así que lo tendrán que hacer por intuición. El equipo que más se acerque a los 3 minutos, ganará.
- **Pregúntame:** Los/as participantes tendrán que responder a una serie de preguntas. El equipo que más preguntas acierte ganará.
- **Puzle:** Los/as participantes tendrán que realizar un puzle de una pirámide alimenticia, el equipo que antes logre hacerla, ganará.
- Jeroglíficos: Los/as participantes tendrán que descifrar varias frases hechas con jeroglíficos, en dos idiomas diferentes (griego antiguo e idioma inventado), podrán ayudarse de un alfabeto de cada idioma. Y una vez que tengan la frase descifrada, tendrán que explicarla. El equipo que antes acabe y mejor lo explique, ganará.
- ¿Sabemos qué comemos?: A cada equipo les daremos unas tarjetas con imágenes de alimentos, y tendrán que seleccionar los que son alimentos saludables y los alimentos que son dañinos, explicando el motivo. El equipo que más coherencia muestre ganará.
- Mueve el culo: Cada equipo seleccionará el número de orden para jugar a esta dinámica. El/la primer/a participante de cada equipo, tendrá que escribir en el aire la palabra que le indiquemos relacionado con la salud y la vida sana, con el culo. Tendrán que hacerlo cada participante de cada grupo. Y su equipo tendrá que adivinar que palabra quiere escribir. Ganará el equipo que más acierte y/o en un mejor tiempo.
- Palabras tabúes: Cada grupo de participantes, elegirán el número de orden para participar, y les daremos una tarjeta con una palabra que es la que su equipo tiene que adivinar, y 4 palabras más que no puede decir mientras intenta definirla. Si dice una de las palabras quedará eliminado. El equipo que más palabras acierte ganará.
- ¡A por las enfermedades!: Los/as participantes se situarán en una parte de la sala con una mesa al lado, donde estarán varios papeles con diferentes enfermedades, falta de higiene, problemas alimenticios, etc., y en la otra punta de la sala, se situará otra mesa, donde estarán dibujados en cartulinas, diferentes instrumentos, consejos, remedios de la abuela... La actividad consiste, en que tendrán que ir como una carrera de relevos, en el que cada persona, irá corriendo desde la mesa principal a donde están los instrumentos, y coger lo que más le convenga, dependiendo de lo que le haya tocado.

Ganará el equipo que más sentido común demuestre.

Materiales:

Cartulinas, folios, pinturas, rotuladores, cepillos de dientes y crema dentífrica (cada participante tendrá la suya).





Chequeo mental

Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Comprender el funcionamiento de mis pensamientos.
- Comprender a través de una sencilla práctica la importancia de aprender a tener pensamientos de calidad.

Desarrollo actividad:

ANALISIS DE SITUACIONES

Yo quiero. ¡pero mi mente no quiere o no puede!

Centrarnos en la mente para que niños/as, adolescentes, comiencen a ver esos pensamientos que son limitantes para ellos/as.

Toda emoción lleva asociada un juicio, un pensamiento. Este pensamiento interpreta lo que está sucediendo, lo percibe en función de muchas creencias y programas que están en nuestro inconsciente y según esa "mirada con el filtro de nuestros programas", percibe lo que sucede e inmediatamente después, aparece la emoción.

En esta sesión el objetivo es acompañar a los niños y niñas, adolescentes, a reconocer esos pensamientos. Al igual que el cuerpo tiene un lenguaje, que es el de la respiración, las emociones también nos hablan a través de las sensaciones que se dan en nuestro cuerpo (a veces se me cierra la garganta, mis manos sudan, me pongo muy tenso/a, me siento sin energía, lloro, grito.) la mente también tiene el lenguaje, el de las palabras. Y dependiendo de lo que nos dice, esto afecta a mis emociones y a mi cuerpo. Por eso es importante poner atención en los pensamientos que acuden a mi mente, si esa forma de hablar me hace sentir tranquilo/a o muy nervioso/a, triste, enfadado/a.

Cuando ya no podemos más con tantos pensamientos, podemos calmar la mente y esto nos hará sentir más tranquilos/as. Así podremos ver lo que está sucediendo en el momento presente, con mayor claridad. Ya que mis pensamientos son como un filtro que no dejan ver con claridad la realidad.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos





Chequeo mental

Objetivos específicos:

- Analizar situaciones
- Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- Aumentar la concentración y el foco.
- Comprender el funcionamiento de mis pensamientos.
- Comprender a través de una sencilla práctica la importancia de aprender a tener pensamientos de calidad.

sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Mi mente es una charlatana

Nos sentamos con los pies en paralelo apoyados en el suelo y las manos descruzadas sobre los muslos. Hacemos una relajación conectando con su respiración. El/la guía indica que pongan toda su atención en como entra el aire por la nariz, llena sus pulmones y vuelve a salir. Si aún no están suficientemente conectados/as puede darles un foco diciendo que pongan su atención, por ejemplo, en el dedo gordo del pie derecho, en las plantas de sus pies, etc. (lo más alejado posible de la cabeza.) Una vez hayan pasado unos segundos o un minuto y estemos centrados en el ejercicio diremos: - "y ahora es muy importante que no penséis en un caballo blanco, no penséis en un caballo blanco, que nadie vea un caballo blanco" - después de esta frase diremos que pueden abrir sus ojos.

¿Qué ha pasado? ¿Qué he visto? ¿He sustituido por otra cosa?

A través de esta práctica y de su propia experiencia pueden empezar a entender que la mente y las ideas a veces no funcionan como esperamos y se centran únicamente en la idea conceptual sin escuchar el NO, por eso es muy importante cambiar la calidad de nuestros pensamientos ya que si decimos o pensamos cosas como: NO TE PONGAS NERVIOSO/A muy probablemente lo que estemos haciendo sea iluminar esos nervios dándoles más presencia en lugar de transformarlo en algo funcional para la mente como: ESTAS TRANQUILO/A.





Chequeo mental

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- · Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Comprender la función de cada emoción en una situación concreta.
- · Analizar una misma situación desde diferentes perspectivas.
- · Ver cómo las emociones afectan a la situación.

Desarrollo actividad:

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Las emociones me ayudan o me limitan

Es la historia de Clara y su abuela Elena. Clara fue a buscar a su abuela a casa para acompañarla al médico y las dos salieron a la calle. Iban dando un paseo cuando al cruzar un paso de cebra un coche que iba muy rápido las atropelló dando un golpe a Elena. Jairo que estaba por allí y vio lo sucedido llamó corriendo a una ambulancia que llegó para ayudar a Elena rápidamente.

Podemos ajustar los personajes al número de alumnado que tengamos, pero es importante mantener el conflicto (atropello) y el desenlace (ambulancia que llega). Como se ve en la historia, la hemos contado de forma objetiva para que luego el alumnado pueda hacer el trabajo que le corresponde. Cada equipo hará la escena con una sola emoción para todos los personajes.

Ejemplo MIEDO: La abuela de Clara no quiere ir al médico porque le da miedo, a Clara no le gusta cruzar con su abuela del brazo por si le pasa algo, el que conduce tiene miedo a tener un accidente, el de la ambulancia tiene miedo a no poder ayudar.





Chequeo mental

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Comprender la función de cada emoción en una situación concreta.
- · Analizar una misma situación desde diferentes perspectivas.
- · Ver cómo las emociones afectan a la situación.

Tenemos que buscar una motivación en la escena para una misma emoción en todos. Veremos la escena sólo con enfado, con alegría, con tristeza, con miedo, con asco y descubriremos cómo va cambiando con las diferentes emociones.

¿Cómo nos hemos sentido al vivir esa situación con esa emoción? ¿Qué cosas han aparecido? ¿Cuál pensáis que hubiese sido la mejor emoción para cada momento y personaje?

Una vez hemos hecho la escena con todas las emociones el/la podemos extraer conclusiones de cuáles han ido a favor de la situación y cuáles la dificultan. Se rescatar una nueva versión en la que aparecen todas las emociones, pero de forma más funcional. Es decir, el miedo en un momento dado me sirve para protegerme del atropello, la alegría para compartir lo que ha sucedido en el desenlace, la tristeza para encontrar una solución, la rabia para poner un límite, el asco para elegir lo que sí quiero y lo que no.

¿Qué hemos sacado de esta nueva versión de la situación? ¿Qué pasaría si viéramos el piloto de la emoción a tiempo?





Mímica sobre sentimientos

Objetivos específicos:

- · Comunicación verbal y no verbal.
- · Relación con/entre compañeros/as.

Desarrollo actividad:

Repartir tarjetas con emociones/sentimientos y mediante gestos, la otra persona tiene que adivinar qué está representando.

Orientaciones:

- · Preguntas para reflexionar sobre los sentimientos y/o emociones.
- · ¿Soléis atender vuestras emociones y sentimientos? ¿Sabíais la diferencia? Estamos acostumbrados/as a comunicarnos con palabras continuamente, entonces ¿Os ha costado trabajo expresaros sin utilizar las palabras?
- A veces actuamos y nos sentimos de determinadas maneras y no sabemos ponerles nombre. ¿Creéis importante saber identificar y conceptualizar las emociones y sentimientos para poder entender cómo nos sentimos?

Materiales:

· Tarjetas con emociones/sentimientos





Yo soy...

Objetivos específicos:

- · Favorecer el autoconocimiento a través de la identificación de las características personales.
- · Fomentar la afirmación de cada participante en el grupo.

Desarrollo actividad:

A partir de la historia que encontramos en esta ficha 'El cuento de la cebolla', cuando se termine de leer la historia se crea debate, dando pie a las siguientes preguntas

- ¿Qué mensaje podemos sacar de este cuento?
- Llevemos la historia a nuestro día a día, ¿nosotras escondemos los aspectos positivos de nuestra personalidad? ¿Por qué lo hacemos?
- ¿Cuáles son sus capas? (es decir, que es lo que utilizamos para tapar nuestra "piedra preciosa").
- ¿Cuál es nuestra piedra preciosa?
- ¿Podemos eliminar nuestras capas? ¿Cómo?

Orientaciones:

Una vez que acabamos de leer la historia podríamos hacer una introducción (forma de romper el hielo) como: Estamos muy acostumbradas a ser lo que las demás personas desean que seamos, que muchas veces no somos capaces de conocernos y, por lo tanto, de aceptarnos. Hay que conversar con una misma y ver lo positivo en ese autoconocimiento.

La reflexión final debe ir orientada a encontrar situaciones de la vida diaria donde podamos encontrar que, por una presión social, empecemos a ocultar nuestras características personales, formas de actuar, gustos... y los problemas a los que damos paso. Por ejemplo: a una persona es una apasionada de los dinosaurios, como a sus compañeras les parece algo infantil, empieza a ocultar este interés, renunciando a su pasión.





Yo soy...

Objetivos específicos:

- · Favorecer el autoconocimiento a través de la identificación de las características personales.
- · Fomentar la afirmación de cada participante en el grupo.

Desarrollo actividad:



- · Fotocopias de la ficha
- · Lapiz/ bolis





Dominó de las emociones

Objetivos específicos:

- · Reconocer emociones
- · Relacionar emociones con situaciones

Desarrollo actividad:

Crear las fichas de dominó.

Para trabajar la relación entre sentimientos y situaciones específicas que producen éstos. En cada ficha, en un lado estará el nombre de un sentimiento y en el otro una frase que ilustre uno de los sentimientos que aparezcan en el juego

CONTENTA/TRISTE/RELAJADA/ABURRIDA/CELOSA/AVERGONZADA/COMPASIVA/SEGURA/ASUSTADA

- · Tu familia se ocupa de ti, no deja que pase nada malo
- · Te han regalado el juguete que querías
- · Tu perro ha muerto y lo querías mucho
- · Un compñaero siempre te está molestando
- · Respiran hondo, relajas el cuerpo
- · No sabes qué hacer, no sabes a qué jugar
- · Tu madre siempre le da muchos besos a tu hermano pequeño
- · Estabas haciendo una travesura a escondidas y te han descubierto
- · Un niño se ha hecho daño y está llorando
- · Van a llevarte a urgencias ¡te has caído y la sangre no para de fluir!



Materiales:

· Cartulina, rotulador, regla y tijeras





Nuestra tribu

Objetivos específicos:

- · Favorecer el autoconocimiento.
- · Favorecer el sentimiento de pertenencia al grupo de personas en el hogar.
- · Crear dentro del grupo los elementos básicos de funcionamiento del mismo en estas condiciones excepcionales de convivencia.

Desarrollo actividad:

Somos una tribu que va a convivir durante un largo tiempo en un mismo espacio, y todas las tribus tienen una serie de características que les hacen especiales y les caracteriza por pertenecer a ese grupo.

Se propone por lo tanto que dentro del grupo o familia se creen varios aspectos:

- · Leyes que gobiernan la tribu de nuestra casa
- · Cómo va a ser su bandera/colores/escudo y que símbolos va a tener
- · Un saludo especial y único entre sus componentes
- · Un buzón donde comunicarse aquellas cosas importantes sobre la convivencia

Se empieza por las leyes que deben gobernar el grupo para que haya un buen clima dentro del mismo. Es importante que las/los adultos destaquen aquellos aspectos que consideran relevantes con respecto al respeto y cuidado mutuo de las personas del grupo.

Lo siguiente que se crea es el diseño de la bandera/escudo/estandarte: deben elegir una forma, un color, si la bandera tiene algún símbolo, si lleva algo escrito... Esta creación puede colocarse dentro del espacio (en el salón, en la entrada, en la cocina...) o en el balcón.

Después se decide qué saludo grupal van a tener como referencia y cuándo van a utilizarlo. Pueden ser gestos, palabras, bailes, ritmos corporales...

Por último, se les explica que para comunicarse entre ellos y ellas cuando hay vergüenza o cuando dentro de la tribu no les apetece decir algo en alto, tienen un espacio donde poder depositar en un papel cualquier cosa. Es el buzón que estará presente siempre. Para estrenar el buzón se les pide que escriban en un papel "qué me gustaría que pasara en esta tribu".

- · Cartulina/mantel/cartón/pizarra para las normas o leyes de la tribu
- · Caja/bote/tupper/cajón o armario que sirva como buzón
- · Papeles de cualquier tipo para escribir en el buzón
- · Pinturas de cualquier tipo (bolígrafos, rotuladores, lápices...)
- · Elementos decorativos que pueden ser recortes de revistas, trozos de tela, elementos personales o del hogar...

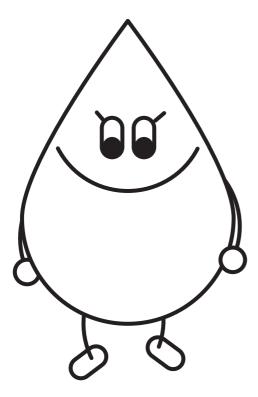
Nuestra amigota

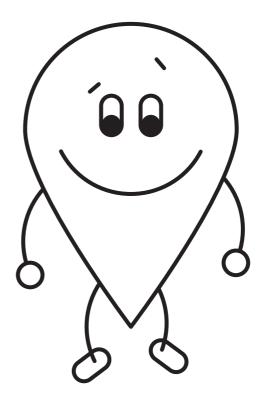
Objetivos específicos:

- · Promover el consumo responsable del agua.
- · Dar a conocer herramientas y alternativas de reutilización de materiales.
- · Fomentar la creatividad y psicomotricidad de niños y niñas.
- · Promover la participación y el trabajo en equipo a través de talleres manuales.

Desarrollo actividad:

- · Con el objetivo de fomentar y promover el consumo responsable y la idea de reutilización realizaremos un taller de títeres.
- · Para ello, podemos hacer con los niños y niñas unos sencillos títeres de gotas de agua con cartón, aprovechando que con ellos luego podremos desarrollar un cuento o teatro sobre el valor del agua.
- · Además, después ellos y ellas podrán hacer su propio cuento relacionado con esta temática.





Materiales:

· Folios, lapiceros, rotuladores, ceras de colores y un teatro improvisado.

Educación Ambiental





Actividad:

Reduce, reutiliza y recicla

Objetivos específicos:

- · Promover la reducción del consumo de materias primar y recursos.
- · Crear elementos creativos con materiales reutilizados que sirvan como instrumentos de juego y divertimento.
- · Trasmitir conocimientos para un reciclaje adecuado en los diferentes contenedores.
- · Fomentar la creatividad y psicomotricidad de niños y niñas.
- · Promover la participación y el trabajo en equipo a través de talleres manuales.

Desarrollo actividad:

Trataremos de tratar las 3 "R" de una forma lúdica y a través del juego, haciendo una actividad para cada "R":

Reducir: serían actividades en las que haya que fabricar algo por grupos, dándoles los materiales adecuados, pero gana el grupo que menos materiales (recursos utilice) Por ejemplo se les da plastilina para que hagan una figura o escenario que se nos ocurra, se les da papel para que hagan unos gorros o aviones, se les da palillos, pegamento, cuerda para que fabriquen una estructura una figura geométrica una casa, lo que se quiera y luego se comenta los materiales que han utilizado, que unos grupos han utilizado menos y otros más, se les ensucia las manos y a ver quién se las lava con menos segundos de grifo abierto y consigue dejárselas limpias, actividades de ese tipo.

Reutilizar: cualquier actividad que implique la utilización de residuos que irían a la basura para crear algo, marionetas, muñecos, flores, lo que ellos quieran...y todo con materiales tipo botellas, briks, botes, papeles, rollos de papel higiénico, tapones, poliespán... puede incluso ser libre y llevar abundantes materiales y que creen lo que quieran, luego se comenta que de algo que se iba a tirar todas las cosas que se pueden crear y hacer.

Reciclar: tendríamos que preparar los cuatro contenedores con cajas de cartón o similares y de su color (orgánico, vidrio, papel y envases) y un montón de residuos reales o dibujados en papel, y por grupos a ver quién acierta más residuos, por filas de niños/as con un residuo cada uno a modo de relevos, como se quiera tienen que intentar meterlo en el contenedor adecuado. Se hará hincapié en los que más se falle y se trabajarán qué residuos van en cada contenedor y porqué, así como los que no irían en ninguno y habría que llevarlos al punto limpio o tirarlos el día que marque cada ciudad.

REDUCIR · REUTILIZAR · RECICLAR

Materiales:

· Materiales de reciclaje

· Plastilina

· Palillos

· Pegamento

Tijeras

· Cuerda

· Botellas

· Briks

· Botes

· Periódicos

· Cartón

· Vidrio

7-10 años Educación Ambiental



Actividad:

Mi barrio

Objetivos específicos:

- · Promover la estrategia de reutilización en el ámbito del hogar.
- · Fomentar la creatividad.
- · Diseñar elementos de juego sostenibles y reutilizados.

Desarrollo actividad:

El objetivo de esta actividad es **construir una réplica de nuestro barrio** o de cualquier otro espacio que se nos ocurra.

Para ello tendremos que diseñar en primer lugar el plano y la ubicación de los elementos más importantes (escuela, plazas, edificios o monumentos, nuestra casa, etc.). Una vez hayamos realizado este plano, tenemos que pensar en todos los elementos necesarios para la construcción de esta maqueta: botellas, latas, tetrabriks, cartulinas o folios, envases, etc.

A medida que vayamos consiguiendo estos elementos, podremos ir construyendo los edificios, plazas, etc. que hayamos identificado inicialmente. Cuantos más elementos hayamos identificado, más materiales necesitaremos y más tiempo dedicaremos a su construcción.

Siempre que sea posible, **buscaremos un lugar en el hogar en el que ir colocando todos estos elementos**, siguiendo el plano que habíamos realizado. De no ser posible, esperaremos a tener la mayoría de los elementos construidos e iremos montando y desmontando nuestra maqueta.

También podemos utilizar esta maqueta de nuestro barrio como espacio en el que jugar, así como identificar cuestiones relativas a espacios verdes, de ocio, accesibilidad de la ciudad, etc.

- · Materiales reutilizados: botellas de plástico, latas, envases, cartón, revistas, tapones, tetrabrik, etc.
- · Folios, cartulinas o cartón, a poder ser reutilizados.
- · Tijeras.
- · Pegamento.
- · Cuerda, lana o hilo.
- · Rotuladores, lápices de colores o similares.
- · Elementos de decoración: purpurina, telas, pegatinas, etc.





Juguetes reciclados

Objetivos específicos:

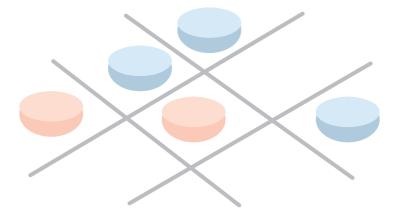
- · Promover la estrategia de reutilización en el ámbito del hogar.
- · Fomentar la creatividad.
- · Diseñar elementos de juego sostenibles y reutilizados.

Desarrollo actividad:

A través de esta actividad **vamos a construir nuestros propios juguetes o juegos**. Para ello podemos pensar en aquellos juegos tradicionales que más nos gustaban: juegos de mesa, de construcción, de habilidad, de ingenio, etc.

Sea cual sea el juego escogido, debemos contar con el mayor número de elementos para realizarlo. Para ello deberemos haber ido guardando todos aquellos elementos reutilizables que hayamos ido generando. Trabajando así la **estrategia de reutilización de los residuos**. Como ejemplo tenemos: envases de yogur o similar, botellas de plástico, cartón, tapones, revistas, latas, etc.

Con todos estos materiales, junto con otros elementos que dispongamos en el hogar, podremos dar rienda suelta a nuestra creatividad e ir construyendo los juegos que más nos gusten. Como, por ejemplo: un 3 en raya con tapones de colores, vehículos con botellas o latas, juegos de construcción, atrapa la bola con latas o botellas, etc. La imaginación y la creatividad son infinitas.



- · Materiales reutilizados: botellas de plástico, latas, envases, cartón, revistas, tapones, etc.
- · Tijeras.
- · Pegamento.
- · Cuerda, lana o hilo.
- · Rotuladores, lápices de colores o similares.
- · Elementos de decoración: purpurina, telas, pegatinas, etc.





El pueblo afectado

Objetivos específicos:

- · Educar en valores (cooperación, compromiso, solidaridad, etc.).
- · Potenciar la solidaridad y la participación social.

Desarrollo actividad:

Se reparte a los participantes diferentes papeles donde aparecen recursos, herramientas y otras cosas sin sentido, como: agua, tuberías, camiones, alimentos, botiquines, velas, bolígrafos, clips, etc. Se les reparte en la misma proporción (por ejemplo 2 papeles de recursos, 2 de herramientas y 2 de objetos innecesarios), y se dice que gana el juego quien al final de la actividad tenga más papeles ya que tendrá más cosas. El/la educador/a cuenta la historia sobre un pueblo donde tras un desastre necesita reconstruir sus edificios y pide ayuda a los/as participantes, en el pueblo vive mucha gente.

Después de debatir y que el/la educador/a recolecte los papeles que les quieren dar para el pueblo afectado se hablará sobre lo sucedido y si de verdad han ganado quienes se han quedado con más papeles. Con esta actividad se busca fomentar la solidaridad y reflexionar sobre la necesidad de tener más bienes materiales.



Materiales:

Folios y bolis





Mural Norte-Sur

Objetivos específicos:

- · Educar en valores (cooperación, compromiso, solidaridad, etc.).
- · Conocer los orígenes y las consecuencias de la desigualdad norte-sur
- · Fomentar la comprensión de otras culturas y naciones

Desarrollo actividad:

Se explicará brevemente que son las diferencias Norte-Sur y después se hará un mural con papel continuo (o también se puede hacer en una pizarra), donde deben poner etiquetas y decir si corresponde al Norte o al Sur, estas pueden ser: movimientos migratorios, emigración, inmigración, pobreza, riqueza, guerras, hambre, educación, libertad, desigualdad, etc.

Una vez hecho se hablará sobre si creen que es correcto donde han situado las etiquetas y si es posible que suceda a la inversa o que pase en ambos "mundos".



Materiales:

· Papel continuo o pizarra, bolígrafos, papeles y celo.





Las danzas del mundo

Objetivos específicos:

· Trabajar sobre la diversidad cultural.

Desarrollo actividad:

- · Búsqueda de información sobre danzas del mundo.
- · Elección de una de ellas.
- · Búsqueda de baile y música original.
- · Danzar al son de la música.
- · Reflexionar sobre las diferentes danzas que han podido ver.



Materiales:

· Internet





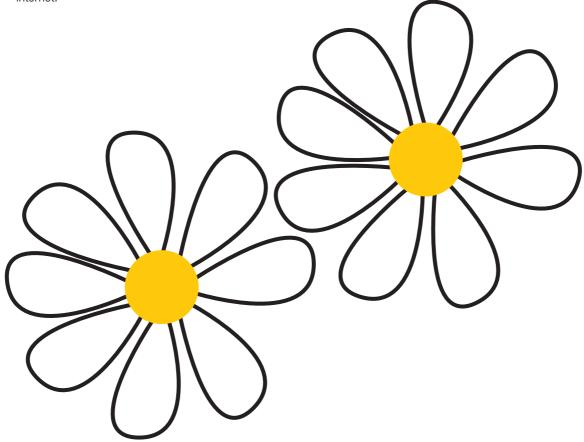
Las Mujeres de tu vida

Objetivos específicos:

- · Fomento de las relaciones familiares
- · Visibilizar el "papel "social de la Mujer

Desarrollo actividad:

- · Dibujaremos una flor con pétalos.
- · Se añadirá en cada uno de los pétalos una mujer de nuestra vida que sea o haya sido importante.
- · Si el grupo es de 3-6 años: podremos utilizar plantillas de dibujos de flores que hayamos encontrado en internet.



- · Folios
- · Rotuladores o pinturas

Zig Zag

Objetivos específicos:

· Fomentar que continuemos realizando una actividad de movimiento

Desarrollo actividad:

- · Ponemos en el espacio dos cubos separados.
- · Llevaremos las pelotas de un cubo a otro:
 - Rápido
 - Pies juntos y salto
 - Pies juntos y andando
 - Cuclillas
 - Con material entre las rodillas







- · Cubos o recipientes
- · Pelotas o cualquier otro juguete





La gallinita ciega

Objetivos específicos:

· Realizar movimientos para evitar sedentarismo

Desarrollo actividad:

Recomendamos que muevas los muebles que puedan resultar un estorbo o que puedan causar la caída del jugador que hace de gallinita ciega.

- **1.** En primer lugar se debe elegir a quien llevará la venda, es decir, el que hará el papel de gallinita ciega y deberá encontrar al resto. Una vez elegido debe ponerse un pañuelo en los ojos, de forma que no pueda ver nada.
- **2.** El resto de los niños se ponen en círculo alrededor de la gallinita ciega, cogidos de las manos. La "gallinita" debe dar tres vueltas sobre sí misma antes de empezar a buscar, para que no sepa dónde está.
- 3. La tarea de la gallinita consiste en atrapar a alguno de los niños, que pueden moverse, pero sin soltarse de las manos. Cuando la gallinita tenga a un niño, tiene que adivinar quien es mediante el tacto. Si acierta, se intercambian los papeles.

Para jugar a este juego, se puede comenzar recitando este verso popular infantil: Gallinita, gallinita ¿qué se te ha perdido en el pajar? Una aguja y un dedal... Da tres vueltas y la encontrarás.



Físico Deportivas



Actividad:

Gymkhana animada

Objetivos específicos:

- · Fomentar el ocio y en el tiempo libre de los/as menores con hábitos de vida saludables.
- · Trasmitir el juego tradicional como elemento de uso común en su tiempo libre.

Desarrollo actividad:

Carrera de pelotas y cucharas: Necesitarás unas cuantas pelotas de ping pong y tantas cucharas de plástico como niños y niñas. Fija un circuito que los jugadores y jugadoras deberán recorrer a gatas con la cuchara en la boca cargada con la pelota de ping pong. Salen los dos primeros que, al llegar a la meta, esperan a los dos siguientes. Estos entregan la bola de ping pong a los primeros en llegar, que corren a entregársela al tercero y así sucesivamente hasta que todo el equipo haya vuelto a su punto de partida. Si un niño o niña deja caer la pelota, debe retroceder hasta la línea de salida y volver a iniciar la carrera. Aquí tienes otros juegos con pelotas que también podéis practicar.

A pescar: Es una variante del juego anterior. Prepara un cubo de agua para cada equipo y deja que floten unas cuantas bolas de ping pong. Cada niño/a debe "pescar" una bola con la cuchara de plástico en la boca y las manos en la espalda. Gana el equipo que termina antes.

Carrera de cangrejos: Los equipos se colocan de dos en dos en fila india. Los primeros de cada fila se atan los tobillos con una cuerda o un pañuelo (el derecho de uno con el izquierdo del otro). Corren de este modo hasta alcanzar la meta. Se desatan los tobillos y entregan el pañuelo a la pareja siguiente. Gana el equipo que termina antes.

Relevo de ciegos: Se forman dos equipos. La mitad de cada equipo se coloca en un extremo del recorrido y la otra mitad enfrente. A la señal, salen los dos primeros de cada equipo con los ojos vendados. Deberán alcanzar al jugador de su equipo situado en el otro extremo del campo con las instrucciones que reciben de sus compañeros. Al llegar, entregan el testigo al siguiente jugador que, con los ojos vendados, deberá recorrer el camino inverso... hasta que todos los ciegos hayan hecho el recorrido.

Carrera de animales: Se forman dos equipos. En cada equipo, habrá un elefante, un perro, un burro... que deberán moverse siguiendo las siguientes instrucciones:

- · Burro: A cuatro patas, rebuznando.
- · Pato: De cuclillas, con los pies en ángulo recto, haciendo "cua, cua".
- · Perro cojo: Con dos manos y un pie y ladrando.
- Oso: Moviendo la pierna y el brazo del mismo lado a la vez que imita el sonido del oso.
- Cangrejo: De espaldas al suelo, se desplaza apoyando las manos y los pies en el suelo y andando de espaldas.
- · Rana: De cuclillas, da saltitos con las manos apoyadas entre los pies.
- **Elefante:** Las cuatro patas deben estar muy rígidas e imita el sonido del elefante.
- Gorila: Las manos a la altura de las rodillas, camina, hace muecas, emite grititos y gesticula.

Gana el equipo que llega primero. Prueba estos otros juegos relacionados con los animales.

Materiales:

· Pelotas de pingpong, cubos de agua, cuerda, pañuelos para vendar ojos.





Juegos de estiramientos

Objetivos específicos:

Estirar

Desarrollo actividad:

El universo

Para empezar, hay que ponerse de pie.

¿Qué es el Universo? El universo es la tierra, el cielo, el mar, la arena, las estrellas, las nubes...

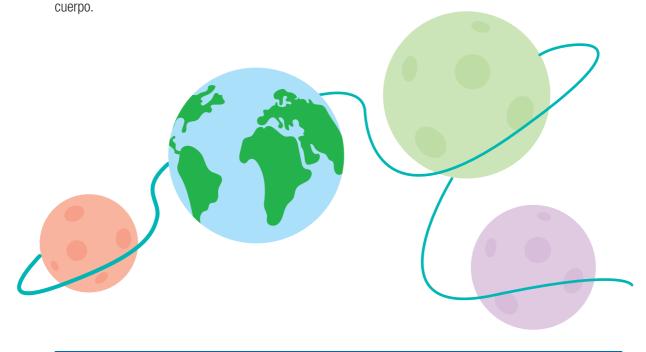
Cuando diga "¡Cielo!", te estirarás hacia arriba, como si quisieras tocar el cielo. Y harás lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que estén por encima de nosotros como, por ejemplo, las estrellas, el sol o las nubes.

Cuando diga "¡Tierra!", dejarás que tu cuerpo y tus brazos caigan hacia abajo, y tocarás el suelo. Haréis lo mismo cada vez que diga el nombre de elementos que están en el suelo, como el agua, las rocas o las flores.

Cuando diga "¡Marte!", te estirarás hacia la derecha, porque el planeta Marte está a la derecha de la Tierra. Haréis lo mismo cuando nombre a Urano, Júpiter, Saturno...

Cuando diga "¡Venus!", o "¡Mercurio!", os estiraréis hacia la izquierda, porque estos planetas están a la izquierda de la Tierra.

Cuando diga "¡Aire!", os pondréis rectos, con la cabeza bien derecha y los brazos pegados a cada lado del





Takgroviv

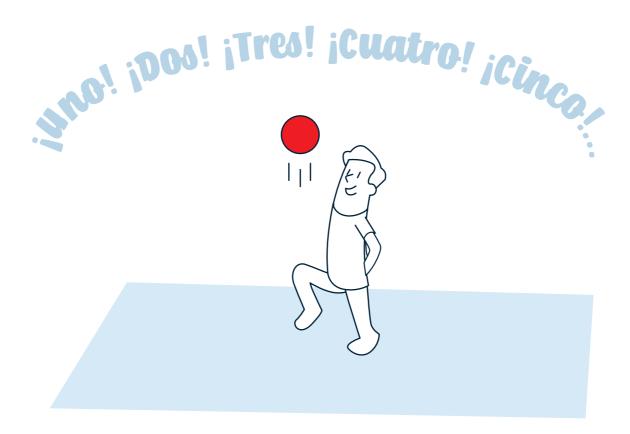
Objetivos específicos:

· Coordinación personal y en pareja

Desarrollo actividad:

TAKGRO (TAILANDIA)

El objetivo es mantener la pelota en el aire, tanto tiempo como se pueda, golpeándola con cualquier parte de su cuerpo, excepto sus brazos. Un mismo jugador puede golpear varias veces consecutivas la pelota.



Materiales:

· 2 personas / 1 pelota





Recorridos y relevos

Objetivos específicos:

- · Cambiar la perspectiva de los espacios en el hogar
- · Realizar ejercicio físico
- · Promover la creatividad

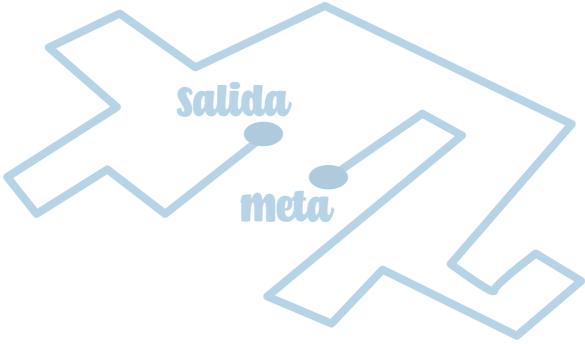
Desarrollo actividad:

Esta actividad puede realizarse a partir de dos personas.

Cada una de ellas tendrá 10 minutos para pensar, crear y adaptar un recorrido que implique desplazarse por el hogar, interactuando con el mobiliario y con diferentes objetos cotidianos. Para ello, atenderá a los límites que los adultos del hogar establezcan (por ejemplo, no subirse a los armarios o pasar por debajo de una mesa de cristal).

Una vez establecido el recorrido, **procederá a mostrarlo**, a través de su propia práctica, al resto de integrantes del juego. Cuando todas las personas se hayan familiarizado con el recorrido, **pasarán a realizarla por relevos, por parejas o como se desee**.

Después, será el **turno de otra persona crear y compartir un recorrido que cree**, y se procederá de la misma o de diferente manera.



Materiales:

· Elementos y mobiliario del hogar





Cuadro cartas

Objetivos específicos:

- · Acercar a las personas con relaciones importantes entre sí.
- · Mejorar la competencia lingüística, artística y la competencia digital.
- · Aprender a utilizar de manera positiva los aparatos tecnológicos.

Desarrollo actividad:

En estos días, las relaciones de la Infancia también se ven afectadas. No solo son sus referentes paternales con los que pequeños y pequeñas tienen relación, sino con abuelos/as tíos/as, amigos/as...

Cuadro cartas es una actividad con duración en el tiempo, en la que, en una única cara de un folio, se escribe una pequeña carta con cómo estamos y cómo hemos pasado el día y se decora con un dibujo, o pequeños dibujos, o cómo cada persona decida.

A una hora del día, nos mandamos la carta vía WhatsApp/mail (es cierto que es una actividad que queda cerrada a personas con medios electrónicos, pero la situación así lo requiere)

Guardaremos en un lugar seguro nuestra carta, con el fin de que no se estropee, para que, al finalizar el estado de alerta, poder tener todas las cartas, escanearlas y poder hacer un montaje. Dicho montaje se imprime y se cuelga como un cuadro. Cada persona decidirá de qué manera quiere decorar o preparar su cuadro.



Es un ejercicio con carga emocional, y tenemos un momento muy bueno para trabajar con ellos y ellas la importancia de las emociones en nuestro día a día y cómo podemos aprender a convivir con ellas, la información que nos dan y cómo poder gestionarlas.

Es muy importante el compromiso de las personas adultas con la infancia.

 Para personas sin aparatos tecnológicos, podemos preparar las cartas y guardarlas para hacer lo mismo o sencillamente entregárselas a esas personas importantes al final del período.

(Sirva como ejemplo)

- Papel
- · Lápiz
- Bolígrafo
- · Goma de borrar

- · Pinturas
- Cualquier material que sirva para decorar
- Aparato tecnológico
- WhatsApp o Email o App que nos permita mandar imágenes.





Autocnocimiento-collage

Objetivos específicos:

- · Ofrecer un espacio de escucha activa: presentación de cada persona, permitiéndoles explicar algo acerca de ellas y ellos mismos que de otra manera quizás no han tenido ocasión de compartir con la familia.
- · Promover el autoconocimiento
- · Además, se puede indagar acerca de alguna cosa que les guste hacer en casa, aficiones que hayan olvidado...

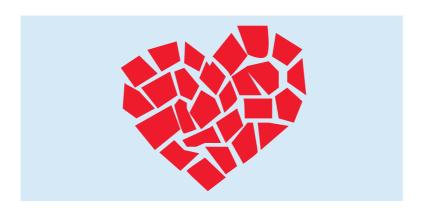
Desarrollo actividad:

Se reparte un folio para cada persona y se coloca en el centro un montón de revistas, periódicos, propagandas... ¡Lo que tengamos en casa!

El objetivo es que cada persona que está en la casa cree un collage personalizado que hable sí misma/o, sobre características suyas, cosas que les gusta hacer... Se pueden utilizar letras para crear frases, imágenes... de la propaganda para cortar y pegar en sus trabajos, lo que cada una/o considere más adecuado para describirse.

La explicación y comprensión de la dinámica nos puede llevar unos 5 minutos.

Se les deja unos 15 minutos para la creación de sus collages y posteriormente, en grupo, se explican los collages y se comparte en familia lo que han creado y qué quiere decir.



- · Periódicos, revistas, propagandas...
- · Folios o cartulinas
- Tijeras
- · Pegamento, cello o cinta adhesiva
- · Pinturas de cualquier tipo (bolígrafos, rotuladores, lápices...)





Juguetes mixtos

Objetivos específicos:

- · Concienciar a los/as participantes sobre la perspectiva de género y la coeducación.
- · Mostrar a los/as participantes la diferencia entre la realidad y la ficción programada de las revistas.

Desarrollo actividad:

En la actualidad, existen en el mercado varias revistas dirigidas al público femenino infantil y juvenil, que constituyen una importante fuente de estereotipos de género. Según la cantidad de revistas de las que dispongamos, nos dividimos en grupos o parejas. Se reparten las publicaciones y dejamos 10 minutos para echar un vistazo rápido. A continuación, analizamos las portadas: qué titulares aparecen, cómo es la imagen de la chica de la portada, etc. Ojeamos el interior y buscamos ejemplos de estereotipos sexistas en los reportajes o en la publicidad (con revisar las primeras 10 o 15 páginas será más que suficiente para encontrar varios).

Finalmente ponemos en común nuestra búsqueda de estereotipos con unas preguntas clave:

- · ¿De qué temas hablan en estas revistas?
- · ¿Qué ideales nos transmiten al leer la revista?
- · ¿Se repiten continuamente los mismos estereotipos?
- · ¿Se parecen a las revistas para el público femenino adulto (Cosmopolitan, Vogue, etc.)?

Materiales:

Revistas





Comunicate

Objetivos específicos:

- · Concienciar sobre los errores y malentendidos que se producen debido a las barreras en la comunicación.
- · Potenciar una comunicación bidireccional y eficaz para que los y las menores aprendan a comunicarse de una manera efectiva.

Desarrollo actividad:

Se sitúan en extremos opuestos de una habitación a dos participantes. El/la monitor/a transmitirá un mensaje a uno/a de ellos, sin que ninguna otra persona pueda escucharlo, y éste/ésta deberá transmitir a su vez el mensaje al otro u otra participante que se encuentra en el otro extremo. La misión del resto del grupo es dificultar la transmisión del mensaje, bien sea hablando, gritando, saltando...

El teléfono estropeado: Una de las personas componentes del grupo dirá al oído de otra un mensaje. El mensaje irá transmitiéndose de una a otra persona y finalmente, se dirá en voz alta el mensaje inicial y el mensaje recibido finalmente. El objetivo es que el mensaje final sea lo más fiel posible al inicial, y que el grupo sea consciente de la contaminación de nuestras palabras, es divertido observar cómo se tergiversa el mensaje.

Variantes: Se pueden mandar frases más largas o más cortas. Se puede poner un cierto límite de tiempo para obligar a que todo sea más rápido. Pueden ponerse en circulación más de un mensaje a la vez. Pueden enviarse así mismo gestos (sonrisa, guiño...).



Este cuerpo no es mío

Objetivos específicos:

- · Fomentar el desarrollo de habilidades de intervención en determinadas situaciones.
- · Promover la reflexión y escucha activa.
- · Favorecer la participación entre los miembros del grupo.

Desarrollo actividad:

Con este grupo podemos realizar un teatro o role-playing sobre situaciones con las que no suelen lidiar en su vida cotidiana.

A menudo los niños y las niñas subestiman a los padres y madres, profesores y profesoras, etc. Quizá sea el momento de que ellos y ellas con esta actividad se pongan en el lugar de otras personas, no sólo en el de los adultos sino también en el de sus compañeros/as.

Podemos simular diferentes situaciones en las que participen distintos actores o actrices: un aula en la que reina el caos con un profesor desquiciado, una persona ciega que no puede cruzar la calle y no recibe ayuda, un hermano pidiendo ayuda a su hermana mayor, etc.



Materiales:

· Disfraces, elementos decorativos.





Mi juguete o juego favorito

Objetivos específicos:

- · Identificar preferencias de niñas y niños en la elección de juegos y juguetes.
- · Detectar el sexismo en sus elecciones personales.
- · Reflexionar sobre las emociones y experiencias que experimentan niños y niños cuando juegan

Desarrollo actividad:

Invitaremos a dibujar su juego o juguete favorito y después iniciaremos una batería de preguntas, como por ejemplo:

¿Qué es lo que más te gusta de tu juguete?

¿Cómo te sientes cuando juegas con él?

¿Te gusta jugar o compartirlo con...?

Ya sabemos qué juguetes o juegos prefieren, pero ¿existen juguetes tabús desechados por niños o niñas por miedo al rechazo social o familiar? Podemos indagar sobre esto preguntando:

¿Por qué no has jugado nunca con él?

¿Te gustaría probarlo o experimentar con él?

¿Qué crees que sentirías?

¿Con quién jugarías o lo compartirías?



Materiales:

· Papel y lápices





Manualidades Hueveras con Gallinas

Objetivos específicos:

- · Fomentar la creatividad.
- · Pasar un rato agradable.

Desarrollo actividad:

Grupo de gallinas

- · Cortar cuatro conos de la caja en una pieza y darle forma redondeada al borde interior (altura del cuerpo 6.5cm). Luego aplicar la pintura base.
- · Cortar las alas de la tapa de la huevera y luego pintarlas. Doblar los picos de cartulina. Recortar en fieltro cretas y barbillas (la cresta de cada gallina de ser doble y hay que pegar juntas las dos partes antes de fijarla).
- · Terminar fijando todas las piezas sueltas y las plumas de la cola.

Gallinas sobre el tablón

- · Cortar en curva la parte baja de los conos y aplicar la pintura base.
- · Con el hilo, hacer dos trenzas y fijarlas en la parte interior del cuerpo. Luego pegar las patas que se han recortado de la tapa de las hueveras, ya pintadas. Terminar de fijar las piezas como en el grupo de gallinas.

Materiales:

Materiales para el grupo de gallinas:

- · 1 caja para 12 huevos con conos altos
- · Pintura acrílica blanca
- · Cartulina amarilla
- · Fieltro rojo
- · 8 ojos móviles
- · 4 plumas blancas

Materiales para cada gallina:

- · 1 cono alto (caja)
- · Pintura acrílica blanca y amarilla
- · Cartulina amarilla
- · Fieltro rojo
- · 2 ojos móviles
- · 1 pluma blanca
- Hilo algodón amarillo, 6 trozos de 14 cm de largo





Dibujar un conflicto

Objetivos específicos:

- · Usar el arte como medio de expresión
- · Reflexionar sobre la violencia

Desarrollo actividad:

Cada niña o niño piensa una situación en que tuvo un problema, un conflicto con alguien. Les pido que me dibujen con lapicero dos niños que tienen un conflicto entre ellos, se enfadan o se pelean. Procura dibujarlo con cuidado. Cuando terminan el dibujo, las que quieren cuentan su historia.

Después cada una **explica su problema indicando el máximo número de detalles, cómo empezó, cómo acabó.**

Hago hincapié en cómo resuelven las peleas (que son porque una niña le quita algo, o le pega, o le tira arena en la cara).

Esta actividad se repite cuántas veces queramos.

Finalmente hacemos una exposición con los dibujos. La miramos detenidamente, preguntamos, comentamos... Y sacamos alguna conclusión general acerca de la violencia y la resolución de conflictos.





El vendaval

Objetivos específicos:

· Fomentar la concentración y la memoria

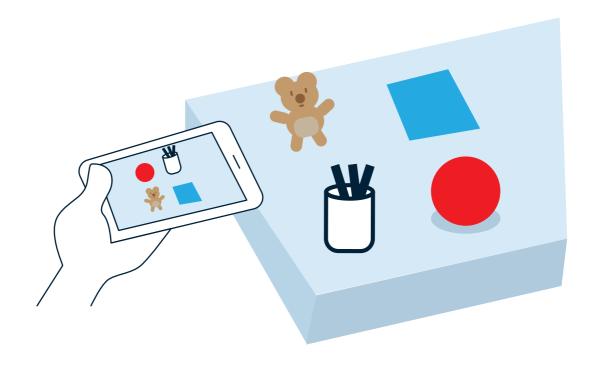
Desarrollo actividad:

En una mesa, ponemos varios objetos colocados de una manera.

Damos unos 30 segundos, para que el niño o niña memorice cómo están situadas las cosas, después las desordenamos y luego les damos un minuto para que las coloque como él o ella recuerde.

Después comparamos con la foto para ver si ha acertado.

Podemos hacerlo más complejo y más sencillo, y adaptarlo a todas las edades.



Materiales:

· Una mesa y objetos.





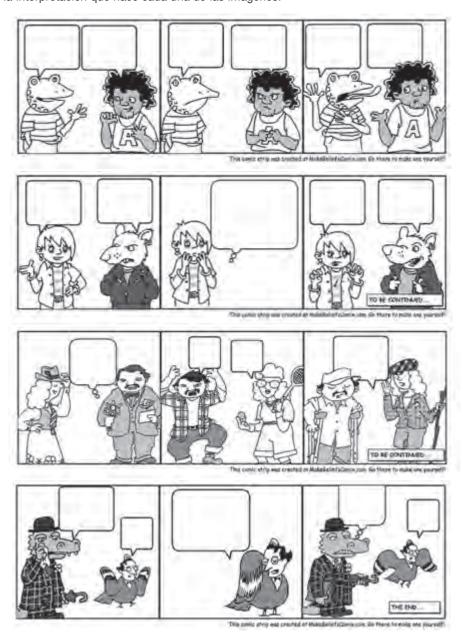
Animación a la lectura

Objetivos específicos:

- · Animar a la lectura
- · Fomentar la creatividad

Desarrollo actividad:

Debemos de darle al niño o niña las diferentes tiras, y decirles que deben de rellenar los bocadillos con lo que ellos crean que están hablando. Si hay varios hermanos, luego pueden leer lo que han escrito. Seguro les sorprende la interpretación que hace cada una de las imágenes:

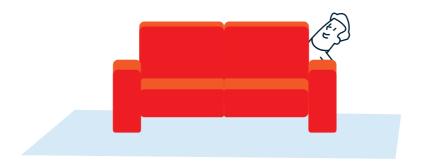






También puedes hacer...

¡Esconderos por toda la casa para **jugar al escondite**! Seguro que alguien se mete en algún sitio que no imaginabas...



Busca la lista de éxitos de este año... y ¡a bailar!



El nivel experto... **buscad alguna coreografía**: ¿Quién la imita mejor de toda la casa?





ACTIVIDADES para niños y niñas de 11 a 14 años

¡Para realizar en Familia!

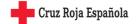
Salud

Educación Ambiental

Diversidad

Físico Deportivas

Área Social







Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

· Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Descubre las 7 diferencias



Soluciones







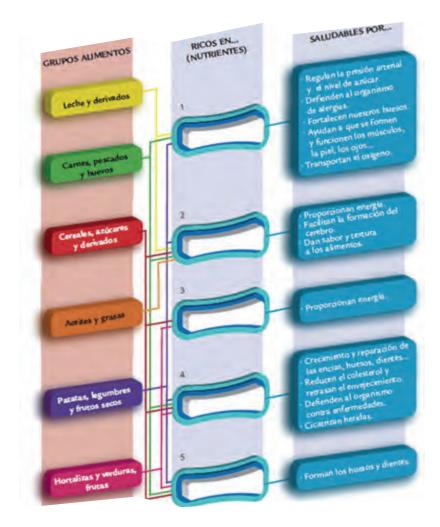
Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

· Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Escribe cada nutriente donde corresponda



Soluciones

Los nutrientes

- 1. Proteínas
- 2. Lípidos o grasas
- 3. Hidratos de carbono
- 4. Vitaminas
- 5. Sales minerales





Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

· Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Ordena del 1 al 7 los pasos que tenemos que seguir para hacer una compra saludable:

- · Separa los alimentos en las bolsas, aislando los productos fríos del resto.
- · Evita mezclar los alimentos con productos de limpieza.
- · Piensa el menú diario o semanal y haz una lista de los alimentos que necesitas.
- · Selecciona los alimentos que necesitas.
- · Almacena los alimentos teniendo presente la temperatura que éstos requieren para su adecuada conservación.
- · Lee la información que aparece en la etiqueta de los envases: la fecha de caducidad, los ingredientes y nutrientes, las calorías, las grasas, etc.
- · Comprueba si el envase está en perfectas condiciones.
- · Cuando llegues a casa, clasifica los alimentos en frescos, refrigerados y congelados.

Soluciones:

- 7. Almacena los alimentos...
- 6. Cuando llegues a casa...
- 5. Separa los alimentos...
- 4. Comprueba si el envase...
- 3. Lee la información que aparece en la etiqueta...
 - 2. Selecciona los alimentos...
 - ...ùnəm lə nə sznəi7 . f
 - ? Nos vamos a la compra?





Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

· Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Une con flechas







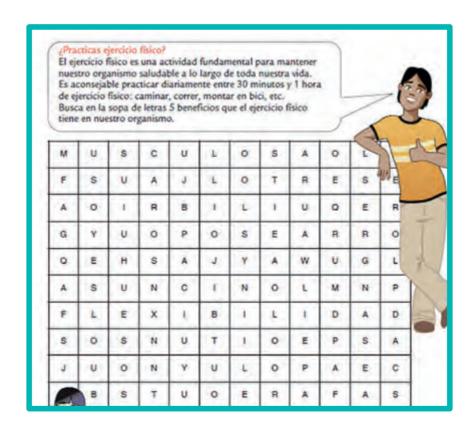
Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

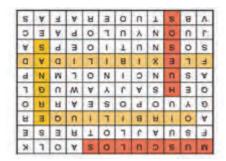
· Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Sopa de letras



Soluciones:







Juegos Alimentación saludable

Objetivos específicos:

· Conocer conceptos básicos sobre alimentación saludable

Desarrollo actividad:

Verdadero o falso

- 1. El color de la carne se debe a una proteína que contiene el hierro.
- 2. Comer pescado es muy importante a cualquier edad.
- 3. El huevo de color marrón es mejor que el de color blanco.
- 4. Es más saludable el pan integral.
- 5. Si introducimos un huevo en un vaso de agua y se hunde, significa que no está fresco y no debemos comerlo.
- 6. Si aliñas la ensalada con limón o vinagre, se conservan más tiempo las vitaminas de los alimentos.
- 7. Para aprovechar al máximo las vitaminas y los minerales de las frutas debemos comerlas asadas, en compota o cocidas.
- 8. Las legumbres secas necesitan remojarse, para alcanzar una buena textura y blandura, entre 6 y 12 horas en agua caliente.
- 9. Los lácteos, carnes, aves y pescado, huevos, frutas, ensaladas, envases de zumo abiertos, etc. deben conservarse a una temperatura entre 1° y 5°.
- 10. Es necesario beber, al menos, 4 o 5 vasos de agua al día.

Soluciones:

10. Verdadero.

9. Verdadero.

8. Falso. Las legumbres se deben remojar en agua fría, para evitar que pierdan sus vitaminas.

7. Falso. Las vitaminas y minerales de las frutas se aprovechan más si las comemos crudas.

6. Verdadero.

5. Falso. Si se hunde el huevo, está fresco y podemos comerlo.

4. Verdadero. Los alimentos integrales son más ricos en fibra, vitaminas y minerales que los refinados.

3. Falso. El color de la cáscara depende de la especie de gallina y no influye en sus propiedades nutritivas.

2. Verdadero.

1. Verdadero.





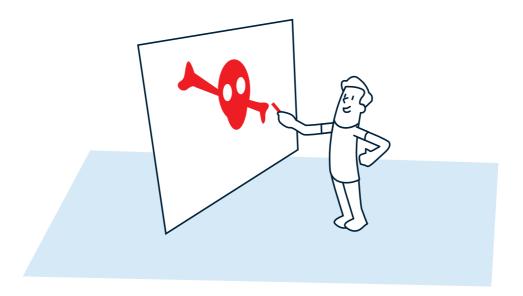
Drogas

Objetivos específicos:

- · Concienciar a los/as participantes sobre la salud, en concreto sobre el consumo de drogas
- · Incrementar el clima grupal desde la confianza de los miembros.

Desarrollo actividad:

- Dividir en varios equipos que deberán hacer en un papel continuo los dibujos de todas las drogas que conozcan y sus efectos. Una vez que lo hayan hecho la forma de presentárselo a sus compañeros será con un juego de mímica. Cada miembro de cada equipo escogerá una de las drogas que han escrito y tendrán que hacer una interpretación de alguien que la haya consumido para que el resto lo intente adivinar, cuanto menos tarden en adivinarlo, más puntos se lleva ese equipo. Después de esto el monitor/a hará una breve recopilación de todas las drogas que se han dicho y los posibles efectos aclarando la información sobre lo mismo y corrigiendo alguna si fuera necesario.
- Por último, se realizará un concurso de grafitis donde cada participante deberá crear un anuncio publicitario donde se vea claramente el efecto de las drogas que no tiene por qué ser a corto plazo sino a largo plazo por ejemplo dentro de tu círculo de amigos, dentro del ámbito familiar, etc. De tal forma que quien lo vea entienda que tomar drogas no trae nada bueno.



Materiales:

· Cartulinas grandes blancas y rotuladores o pinturas para los grafitis





Chequeo mental

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- Entrenar una herramienta consciente para mejorar la calidad de mis pensamientos y mis construcciones mentales y verbales.
- · Aprender a enunciar de forma positiva

Desarrollo actividad:

Analisis de situaciones

Yo quiero. ¡pero mi mente no quiere o no puede!

Centrarnos en la mente para que niños/as, adolescentes, comiencen a ver esos pensamientos que son limitantes para ellos/as.

Toda emoción lleva asociada un juicio, un pensamiento. Este pensamiento interpreta lo que está su-cediendo, lo percibe en función de muchas creencias y programas que están en nuestro inconsciente y según esa "mirada con el filtro de nuestros programas", percibe lo que sucede e inmediatamente después, aparece la emoción.

En esta sesión el objetivo es acompañar a los niños y niñas, adolescentes, a reconocer esos pensamientos. Al igual que el cuerpo tiene un lenguaje, que es el de la respiración, las emociones también nos hablan a través de las sensaciones que se dan en nuestro cuerpo (a veces se me cierra la garganta, mis manos sudan, me pongo muy tenso/a, me siento sin energía, lloro, grito.) la mente también tiene el lenguaje, el de las palabras. Y dependiendo de lo que nos dice, esto afecta a mis emociones y a mi cuerpo. Por eso es importante poner atención en los pensamientos que acuden a mi mente, si esa forma de hablar me hace sentir tranquilo/a o muy nervioso/a, triste, enfadado/a.

Cuando ya no podemos más con tantos pensamientos, podemos calmar la mente y esto nos hará sentir más tranquilos/as. Así podremos ver lo que está sucediendo en el momento presente, con mayor claridad. Ya que mis pensamientos son como un filtro que no dejan ver con claridad la realidad.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos







Chequeo mental

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- · Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- Entrenar una herramienta consciente para mejorar la calidad de mis pensamientos y mis construcciones mentales y verbales.
- · Aprender a enunciar de forma positiva

Desarrollo actividad:

sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Calidad en mis palabras y pensamientos

Explicaremos la importancia de enseñar a la mente a pensar y tratará, a partir de ejemplos, el cambio en el lenguaje.

Ejemplo: Frases en las que podemos sustituir, PERO por Y SI, ADEMÁS.

Muy bien, he visto que has sacado el lavavajillas, **pero** no has recogido tu cuarto.

Muy bien, he visto que has sacado el lavavajillas **y si además** recoges tu cuarto ya estará todo perfecto.

Has sacado un seis en el examen, **pero** no te has esforzado mucho.

Has sacado un seis en el examen y si además te esfuerzas seguro que llegarás al ocho fácilmente.

Buscar con el alumnado ejemplos de este tipo para comunicarnos mejor.

Ejemplo: Frases en las que señalamos a la otra persona cambiadas por frases en las que hablo de mí.

Te pasas todo el día con el ordenador y nunca me lo dejas.

Me gustaría estar un rato con el ordenador esta tarde. Necesito usar el ordenador.

Nunca me escuchas.

Necesito decirte algo.

Buscar con el alumnado ejemplos de este tipo y escribir la transformación.

¿Cómo te sientes al escuchar la primera y la segunda forma de expresión? ¿Te producen lo mismo?

Materiales:

Bolígrafo y papel





Chequeo mental / Frustrar es crecer (Guía gestión emocional y desarrollo personal)

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- · Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Comprender de dónde viene la frustración.
- Entender la importancia de aprender a soltar la expectativa y confiar.

Desarrollo actividad:

Reconocer la frustración y cómo atenderla

Comprender la función y el mensaje de la frustración.

La frustración y la rabia son dos emociones que suelen ir de la mano. Nos frustramos cuando no conseguimos aquello que queríamos, o cuando una persona no hace lo que yo esperaba, cuando, en definitiva, no se cumplen mis expectativas. Entonces, surge esa emoción de frustración.

Creemos que la frustración es mala, nos limita y tratamos de evitarla. La frustración (a través de rabietas, por ejemplo) es una de las experiencias emocionales más grandes que el/la niño/a puede sentir y todo su cuerpo se desregula.

Pero en realidad la frustración nos ayuda a encontrar recursos que nos van a ayudar en nuestra vida.

Cuando me permito sentir esa emoción, que me atraviese, estoy gestionando dos cosas al mismo tiempo:

- **1.** En primer lugar, esa emoción me permite asumir esa pérdida de expectativas. Asumir que eso que esperaba no se va a dar.
- 2. En segundo lugar, si en vez de poner el foco en aquello que no he conseguido lo pongo en qué otra cosa puedo hacer con lo que tengo, la frustración está permitiendo que me empodere, que encuentre alternativas a esa situación, que sea creativo/a.

Por tanto, no se trata de evitar la frustración, sino de verla como compañera que me invita a poner el foco y mi energía, no en la expectativa o en el resultado no satisfecho, sino en los recursos que tengo para vivir esa situación desde otro sitio mucho más expansivo para mí.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo







Chequeo mental / Frustrar es crecer (Guía gestión emocional y desarrollo personal)

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Comprender de dónde viene la frustración.
- Entender la importancia de aprender a soltar la expectativa y confiar.

Desarrollo actividad:

percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.

Frustrar es crecer

Recordar qué cosas en su vida han sentido decepción, no les han gustado los resultados o han sentido frustración por no conseguir lo que querían. Después utilizando sus propios ejemplos, se les explica lo siguiente:

Imagina que viene alguien a visitarte desde el futuro y te cuenta que gracias a intentarlo conseguiste hacer eso o tener eso que tanto deseabas pero que lo conseguiste después de intentarlo 10 veces. Tuviste que pasar por ese proceso y repetirlo para llegar a ese "resultado".

CONTESTA A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN UNA HOJA:

- · ¿Qué harías si ya sabes a ciencia cierta que después de 10 veces vas a llegar a conseguirlo?
- · ¿Cómo te relacionarías con la sensación de fracaso de las 9 veces que no dieron resultado a la primera?
- · ¿Qué piensas que podrías hacer y aprovechar de esas 9 veces antes de llegar a la definitiva?
- · ¿Para qué puede servir la frustración? Cuándo nos sentimos así, ¿dónde crees que estamos poniendo nuestra atención al hacer algo?

Materiales:

Bolígrafo y papel





La puerta hacia el amor, la gratitud

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Trabajar el amor desde y para uno mismo

Desarrollo actividad:

Amarme. Aquello que es realmente importante para mí

Conectar con lo que sienten, desean, con lo que realmente les gusta y no les gusta, con su derecho a expresar lo que sienten, a decir no, etc. Sin que haya juicio por parte de los demás niños/as, de su guía acompañante.

La autoestima de niños y niñas tiene que ver con el valor que ellos y ellas dan a lo que sienten, a sus deseos, a aquello que piensan, a sus actos. Cuando de forma genuina y auténtica ellos y ellas expresan sus sentires, ideas...etc. y reciben juicio, crítica por ello, el mensaje que reciben es: estás equivocada/o, eso que sale de ti, que es genuino y auténtico, no vale, no está "bien", no es escuchado ni respetado. Entonces comienzan a dudar de lo que sienten, de sus deseos, necesidades y comienzan a dar más valor a lo que los demás (familia, profesorado, amistades, redes sociales) opinan y les dicen que está bien o mal, que a lo que realmente ellos sienten, necesitan, desean. Así le vamos desconectando de su genuinidad, y se convierten en niños y niñas indecisos/as, pendientes siempre del qué dirán, de las opiniones de los demás, sin iniciativa por el miedo a ser juzgados/as, a no cumplir con las expectativas de los demás.

Dejando claro también que su derecho a desear algo, a expresarse, implica también el derecho del otro/a a decir que no a una propuesta, a decir que no a satisfacer ese deseo. No desde el juicio, sino desde el respeto a la genuinidad y los derechos del otro/a.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.





La puerta hacia el amor, la gratitud

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Trabajar el amor desde y para uno mismo

Desarrollo actividad:

4

La puerta hacia el amor, la gratitud

Escribimos 5 cosas por las que darse a sí mismos las gracias en el día de hoy. Pueden ser cosas del tipo (gracias por haber disfrutado del desayuno, gracias por haber prestado un boli a mi compañero, gracias por haber intervenido en clase, gracias por.). Una vez tengan escritas 5 cosas sobre sí mismos pasarán a escribir 5 cosas por las que dar las gracias a otras personas que les hayan sucedido en el día de hoy o que quieran rescatar hoy. Pueden ser del tipo (gracias a mi amigo por haberme escuchado, gracias a mi compañera que me ha ayudado, gracias por la sonrisa de "x", gracias a mi madre por prepararme la comida, gracias porque tengo un abrigo, una mochila.).

¿Os paráis normalmente a pensar en la cantidad de cosas que podemos agradecer cada día? ¿Cómo podríais seguir con este ejercicio a partir de mañana? ¿Quién se compromete a continuar?

La gratitud es una de las puertas que nos hacen situar la mirada y el foco en el amor, entrenar de forma constante esta herramienta nos dotará de una mayor conciencia sobre aspectos importantes por los que dar las gracias, entrenará su mirada integradora, les enseñará a enfocarse en lo que les potencia y aumentará su autoestima. Por lo tanto, es importante que sigan con la dinámica en casa, por ejemplo, teniendo un cuaderno en el que escriban 5 cosas antes de irse a la cama.

Materiales:

· Bolígrafo y papel





Conflicto = oportunidad

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Aprender a abordar los conflictos desde el enfoque en la solución.
- Comprender la importancia de solucionar los conflictos en su primera fase.

Desarrollo actividad:

Conflicto vs oportunidad

Ver el conflicto como oportunidad.

Cuando nombramos la palabra conflicto, ¿qué idea viene rápidamente a la cabeza? Enfrentamiento, problema, desencuentro.

¿Cómo es tu papel en los conflictos de tu vida cotidiana? ¿Tiendes a evitarlos o enfrentarlos? Sea como sea, la percepción es siempre negativa.

Tenemos que tener en cuenta que los conflictos surgen en el marco de las relaciones y no nos gustan porque nos obligan a cuestionarnos nuestra postura, comportamiento, ideas o formas de pensar, normas establecidas, etc. Siempre requieren de creatividad y empatía para ser resueltos.

Gastamos mucha energía tratando de evitar esos conflictos que vemos como amenazas, toda nuestra energía se pone en la evitación o una vez que ha surgido el conflicto, mi foco está en el/la otro/a, tratando de que cambie de actitud, criterio, idea, etc. Cuando nuestro foco está ahí, ya hemos llegado a la fase crítica del conflicto, los vemos como demonios, fantasmas a evitar porque nos sentimos vulnerables.

Como no me gusta el conflicto, no me atrevo a decir NO, a exponer o decir lo que me gustaría decir, a ser yo desde mi autenticidad y ya he perdido de vista hasta mi propia necesidad.

Esa evitación del conflicto, esta actitud va minando y empobreciendo nuestras relaciones, porque dejan de ser auténticas.

Una sana relación de pareja, amistad, de familia, compañeros/as, no es aquella en la que nunca surge el conflicto, sino aquella en la que las partes saben resolverlo de forma creativa, amorosa y funcional.

Pautas para la resolución de conflictos con mis hijos/as:

1. Escúchate primero. Atiende tu sentir, qué estás sintiendo en ese momento. Toma conciencia de ello antes de hacer nada. Date tu tiempo para observarte, ir a tu neutralidad, volver a tu centro.





Conflicto = oportunidad

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- · Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Aprender a abordar los conflictos desde el enfoque en la solución.
- Comprender la importancia de solucionar los conflictos en su primera fase.

Desarrollo actividad:



- **2.** Ahora estarás preparada/o para escuchar a tu hija/o. Y esa escucha no va tan dirigida a sus palabras, sino a su sentir y lo que necesita. Desde ahí podrás sintonizar con ella o él, empatizar.
- **3.** Utiliza preguntas abiertas, permite que tu hijo/a se exprese, muéstrale que estás de su parte, que no quieres juzgar, ni buscas tener la razón, sino que estás tratando de comprender su postura, su actitud, su sentir. Ten en cuenta que esto no significa que apruebes un comportamiento o lo dejes pasar, pero sí que estás tratando de comprender para desde ahí poner el foco en soluciones, no en juicios, críticas o reproches.
- **4.** Preguntas "cómo": ¿Qué se te ocurre que podemos hacer para solucionar esto? Si estuviera en tu mano solucionarlo, ¿cómo lo harías? ¿Qué crees que puedes hacer que esté en tu mano para sentirte mejor en este conflicto? ¿Cómo puedes hacerlo?
- **5.** Acoger sus respuestas y sus soluciones, permitirles que prueben, que experimenten lo que ocurre, es esencial para transmitir confianza en ellos/as. Si nosotros/as les damos las soluciones a sus problemas o conflictos y se los resolvemos o les decimos lo que tienen que hacer o decir, el mensaje implícito que ellos y ellas reciben es "tú no sabes, no te veo capaz de hacerlo", ya lo hago yo o te digo cómo solucionarlo. Así estamos educando personas irresponsables, víctimas y muy vulnerables. Sin iniciativa ni confianza para tomar sus propias decisiones y abrirse a la posibilidad de equivocarse y volver a probar. En definitiva, su resiliencia (habilidad imprescindible para vivir con plenitud y confianza) será nula.

Chequeo mental

Nos repartimos por el espacio y cerramos los ojos. Conectamos con nuestra respiración poniéndole atención. Al inspirar, intentamos que no se levante la clavícula y que el aire baje a la parte baja de las costillas. Mientras entra el aire, imaginamos que podemos hacer un repaso con la mente por todo nuestro cuerpo, desde la coronilla hasta las plantas de los pies. Bajamos y recorremos todo el cuerpo observando cómo está, cómo lo percibimos, si vemos o notamos algún lugar con más intensidad que otro, etc. Cuando hayan pasado 2 minutos haciendo este chequeo, imaginamos una sonrisa dos dedos por debajo del ombligo, como si pudiésemos sonreír con esa zona del cuerpo y no sólo con la cara. Mantenemos esta idea de sonrisa interna respirando durante 2 minutos más. Una vez hayan pasado estos 4 minutos con los ojos cerrados situamos las manos en esa zona bajo el ombligo e imaginamos que nuestras manos nos dan calor en esa zona, como cargando nuestra batería. De ahí, pasamos a poner las manos en nuestro rostro y a frotarlo suavemente para despertarlo. Abrimos los ojos y nos desperezamos para iniciar la sesión.





Conflicto = oportunidad

Objetivos específicos:

- · Analizar situaciones
- · Prepararnos física, emocional y mentalmente para la sesión.
- · Entrenar la escucha activa sobre nosotros/as y nuestro entorno.
- · Aumentar la concentración y el foco.
- · Aprender a abordar los conflictos desde el enfoque en la solución.
- Comprender la importancia de solucionar los conflictos en su primera fase.

Desarrollo actividad:

4

Conflicto = oportunidad

Empezaremos con una lluvia de ideas sobre lo que le sugiere la palabra conflicto. Veremos que surgen ideas y haremos dos columnas:

Problema, pelea, discusión, enfado // Por otra parte alguna vez surge diferencia de opinión, solución.

Se explicará que el conflicto tiene diferentes fases y que al principio solo es una DIFERENCIA de necesidad (Yo quiero una cosa y la otra persona quiere otra) poniendo ejemplos de esto. En una segunda fase, el conflicto se convierte en un PROBLEMA a resolver que normalmente nos enfocan en lo que la otra persona hace en lugar de en lo que nosotros queremos y en una tercera fase, llega la CRISIS en la que ya solo somos capaces de ver lo que la otra persona hace mal y nos hemos olvidado hasta de lo que nosotros/as queríamos. Una vez explicado esto podemos apoyarnos en un video para que lo entiendan mejor.

Vídeo Conflictos "No pierdas la perspectiva": https://www.youtube.com/watch?v=TiNUaHXsiBA



Vídeo Conflictos "Resolución enfoque en solución": https://www.youtube.com/watch?v=ZgaidCmzfHk&t=1s

¿Cómo podemos enfocarnos en nuestro día a día en la solución? ¿Hay algún ejemplo concreto que nos ayude? ¿Conectas con la pregunta YO QUÉ NECESITO cuando llega la emoción?

Materiales:

- Bolígrafo y papel
- · Internet (opcional para apoyar en un video.)





¿Qué estoy haciendo?

Objetivos específicos:

- · Fomentar la comunicación.
- · Comprender mejor a las demás personas, y a nosotros/as mismos/as

Desarrollo actividad:

Repartir tarjetas con emociones/sentimientos y mediante gestos, la otra persona tiene que adivinar qué está representando.

Orientaciones

Preguntas para reflexionar sobre los sentimientos y/o emociones.

¿Cómo os habéis sentido realizar esta actividad? ¿Habéis sentido vergüenza?

¿Alguien ha hecho trampas?

El Rey León	La bella	Harry Potter	
Spiderman	Las tortugas ninja	Wonderwoman	
Herminone Harry Potter	Fortnite	La Bestia	
Capitán América	Buscando a Nemo	Jurassic Park	
Frozen	Star Wars	Dulceida	
Tarzán	Brave	Youtuber	
Baile del swith swith	Libre elección de personaje		

Materiales:

· Tarjetas con personajes





Pasalaletra

Objetivos específicos:

· Conocer términos básicos sobre habilidades sociale

Desarrollo actividad:

Juego con la dinámica del conocido concurso de "pasapalabra"

Con la A	Capacidad de valorarte, respetarte y aceptarte tal y como eres	Autoestima
Contiene la B	Capacidad que se ve afecta con el consumada alcohol.	Habla
Con la C	Capacidad de tomar tus propias decisiones sin presión.	Control
Con la D	Sustancias que cuando entran en nuestro organismo, lo altera.	Drogas
Con la E	Capacidad de ponerte en el lugar de otra persona y saber lo que siente.	Empatia
Con la F	Grupo de personas emparentadas entre si con las que convivimos o influencian en nuestra toma de decisiones.	Familia
Con la G	Conjunto de personas diversas, que aún ser diferentes, se sienten inidentificadas entre ellas.	Grupo
Contiene la H	Capacidad que se ve afecta con el consumo de alcohol	Alcohol
Con la l	En él encuentras mucha Información, tanto veraz como falsa.	Internet
Con la J	Etapa de la vida que precede a la madurez, en la que hay que tomar decisiones que influirán a la salud del presente y del futuro.	Juventud
Con la L	Lo son algunas drogas como el tabaco y el alcohol.	Legales
Con la M	Información errónea que se considera buena.	Mito
Con la N	A veces es dificil, pero es necesario decir esta palabra ante situaciones que no deseas.	No
Con la Ñ	Emoción que sentimos como afecto que se siente hacia alguien.	Cariño
Con la 0	Tiempo libre en el que puedes elegir las actividades que haces.	Ocio
Con la P	Fuerza que ejerce sobre ti un grupo de personas o la sociedad y que te hace tomar decisiones.	Presión
Contiene la Q	El trabaja más enriquecedor es que el que se marea en	Equipo
Con la R	Disminuyen con el consumo de algunas drogas, corno el alcohol.	Reflejos
Con la S	Estado de completo bienestar, físico, mental y social.	Salud
Con la T	Sustancia legal estimulante del Sistema Nervioso Central que se suele consumir en forma de cigarro.	Tabaco
Contiene la U	Persona que toma sus propias decisiones por su beneficio, sin Importar las criticas no constructivas de las demás personas.	Auténtica
Con la V	Opiniones que tenemos sobre aquello que es bueno, malo o valioso.	Valores
Con la W	Aplicación desde la que puedes ponerte en contacto con Cruz Rola Juventud y hacer tus consultas sobre las drogas.	WhatsApp
Contiene la X	Hay que hacerlo antes de tomar una decisión precipitada.	Reflexionar
Contiene la Y	Lo que prestamos a una persona que nos pide conseja ante el consumo de alguna sustancia.	Ayuda
Termina con la Z	Adjetivo que nos Indica que podemos lograr aquello que nos propongamos.	Capaz

Materiales:

· Ficha de la actividad







Yo siento

Objetivos específicos:

- · Aprender a detectar los signos de los distintos estados emocionales.
- · Reconocer esos signos para mejorar el autoconocimiento y facilitar su aceptación o su modificación en caso de que su afrontamiento no sea efectivo.

Desarrollo actividad:

El ejercicio trata de asociar emociones con una imagen (ya sea de una situación o de una expresión facial).

Para comenzar la partida, mezclad todas las cartas y colocadlas boca abajo, de manera que las imágenes no se vean. Se hará a través de un trabajo en gran grupo, se tendrá que comenzar dando la vuelta a dos cartas, si son iguales se quedarán boca arriba, una junto a la otra, sino las vuelve a dar la vuelta, dejándolas en el mismo sitio, así hasta que todas las cartas estén boca a arriba. El objetivo es lograr identificar todas las imágenes con las emociones escritas .A continuación se pide a cada participante que se tome unos minutos para responder a la pregunta: "¿Cómo te sientes hoy?" y elija alguna de las emociones que están en las tarjetas, y si no se identifica con ninguna de ellas que exprese como sería la imagen con la que acompaña a su sentimiento actual .En caso de no disponer de tiempo suficiente, esta actividad se podrá realizar de forma alternativa al juego memory mediante la ficha adjunta en la que se deben relacionar las emociones con las imágenes.

Orientaciones

Esta actividad requiere introspección y reflexión, por lo que se debe buscar el momento adecuado para llevarla a cabo, en un ambiente relajado que favorezca estas condiciones. Explicar al grupo la necesidad de reconocer cómo nos sentimos en cada momento, para identificar nuestras necesidades internas y actuar en consecuencia. Se puede utilizar como ejemplo la siguiente situación: "Si después de dar un largo paseo en bici me siento de buen humor, cuando esté triste puedo salir a dar un paseo en bici y así me sentiré mejor".

Reforzar que las personas somos diferentes y, en consecuencia, podemos experimentar diferentes emociones ante una misma situación, y es importante identificar las emociones del resto de las personas para poder tener empatía con las mismas.

Asocia y une con flechas los distintos estados de ánimo con los diferentes dibujos y explica por qué.





Yo siento

Objetivos específicos:

- · Aprender a detectar los signos de los distintos estados emocionales.
- · Reconocer esos signos para mejorar el autoconocimiento y facilitar su aceptación o su modificación en caso de que su afrontamiento no sea efectivo.

Desarrollo actividad:



¿Cómo te sientes hoy? Tómate un tiempo para pensarlo y dibuja una imagen que se identifique con tu sentimiento. Descríbelo también con palabras.

Materiales:

- · Juego Memory
- · Fotocopia de la ficha

- · Lápiz / bolígrafo
- · Pinturas de colores



Educación Ambiental



Actividad:

Recíclate

Objetivos específicos:

- · Concienciar sobre la importancia del consumo responsable y del respeto al medio ambiente, resaltando la importancia del reciclaje.
- · Dar a conocer nuestro entorno más próximo, presentándonos como agentes de transformación.
- · Fomentar la participación y el trabajo en equipo, a través de dinámicas de grupo.

Desarrollo actividad:

Con este grupo de edad podemos realizar una gymkhana sobre el reciclaje, en un entorno próximo al lugar donde habitualmente realicemos la actividad para salir de la rutina (por ejemplo, un parque), a la vez que aprovechamos para que conozcan su entorno más cercano.

Algunos ejemplos de pruebas pueden ser las siguientes:

- Relevos: donde cada miembro del equipo tenga que reciclar un objeto o material, cada vez que haga su carrera, en su contenedor correspondiente.
- Mural: realizar un mural con materiales naturales del parque.
- Puntería: encestar diferentes tipos de residuos (papel, cartón, plástico, etc.) en su contenedor.
- · Canción: inventar una canción sobre el reciclaje/medio ambiente.

Materiales:

 Objetos de relevo, contenedores de reciclaje, papel continuo, rotuladores, hojas caídas, papel, cartón y botellas vacías.



Tu huella ecológica

Objetivos específicos:

- · Introducir al novedoso concepto de huella ecológica.
- · Invitar a la autocrítica y al análisis de nuestras acciones cotidianas.
- · Concienciar sobre consumo responsable y responsabilidad ambiental individual.
- · Conseguir aportaciones para solucionar problemas ambientales.

Desarrollo actividad:

En primer lugar, comenzamos por enumerar las cosas que necesitamos para vivir bien. Intentamos establecer la relación que existe entre el consumo de los recursos naturales para satisfacer esa necesidad en nuestra vida y el impacto y residuos que producen.

En una segunda fase calculamos la huella ecológica individual. La huella ecológica se expresa como la superficie necesaria para producir los recursos consumidos por un ciudadano de una determinada comunidad, así como la necesaria para absorber los residuos que genera, independientemente de la localización de estas áreas.

Se entrega a cada participante una hoja en la que se le pide que escriba 10 cosas que le resultan necesarias para vivir bien.

Cosas necesarias para vivir bien

Nombre de las cosas	¿Cuáles de ellas tienes?	¿Cuáles son esenciales?	¿Cuáles Puedes dejar?	¿Qué recursos naturales consumes?	¿Qué residuos producen al medio ambiente?

Una vez hecha la lista se intenta ver la relación que tiene dicha cosa para vivir bien con el medio ambiente, y analizar los recursos naturales que se consumen (materia, energía) y los impactos que se producen en el medio debido al uso. Se pide que expliquen las diferentes opiniones que tienen al respecto de vivir bien.

Nota: Podría realizarse también el test de la huella ecológica.

Materiales:

· Hoja de cosas necesarias para vivir, test de huella ecológica, bolígrafos y folios.

Educación Ambiental



Actividad:

Pasalaletra educación ambiental

Objetivos específicos:

· Conocer términos básicos sobre educación ambiental

Desarrollo actividad:

Juego con la dinámica del conocido concurso de "pasapalabra"

Comienza por la A: color del contenedor donde se depositan los plásticos y envases. AMARILLO

Comienza por la B: nombre general por el que se conoce al material considerado como desecho y que se necesita eliminar. BASURA

Comienza por la C: lugar donde son depositados los residuos. CONTENEDOR

Comienza por la D: arrojar un material que se considera innecesario o inútil. DESECHAR

Comienza por la E: acción de concienciar a la población de la importancia del reciclaje. EDUCAR

Comienza por la F: agente que ocupa un lugar importante en la educación de los más pequeños. FAMILIA

Contiene la G: acción producía por el uso excesivo/ mal uso de los recursos. AGOTAMIENTO

Comienza por H: Es el espacio que reúne las condiciones adecuadas para que la especie pueda residir y reproducirse, perpetuando su presencia. **HABITAT**

Contiene la I: ¿Cómo se denomina la cáscara de los plátanos? Materia... ORGÁNICA

Comienza por la J: además de la ropa, qué otro material podemos reutilizar.

Comienza por la K: distancia que recorre el camión de la basura. KILOMETROS

Comienza por la L: envase donde se deposita la coca cola y se tira al contenedor amarillo. LATA

Comienza por la M: entorno que nos envuelve y debemos preservar. MEDIO

Comienza por la N: medio en el que nos encontramos sin objetos y sin la intervención humana. NATURALEZA

Contiene la Ñ: Gran elevación del terreno, normalmente por encima de los 500 m sobre el nivel del mar. MONTAÑA

Contiene la 0: conjunto de las plantas que pueblan una región FLORA

Empieza por P: Es de origen fósil, fruto de la transformación de materia orgánica Es un recurso natural no renovable y actualmente también es la principal fuente de energía en los países desarrollados. **PETROLEO**

Empieza por la Q: tipo de material que contiene compuestos. QUIMICO

Comienza por la R: consiste en convertir materiales ya utilizados en materias primas para fabricar nuevos productos. RECICLAR

Comienza por T: derribo de los árboles de un bosque para aprovechar la madera en la construcción y otros usos. TALAR

Comienza por V: deposición de los residuos en un espacio y condiciones determinadas. VERTER (VERTIDO)

Contiene la W: fruta tropical cuya piel se tira en el contenedor de la materia orgánica. KIWI

Contiene la X: material que se tira en el contenedor de plástico y sirve de protección en embalajes de objetos delicados. **POREXPAN**

Comienza por la Y: producto lácteo cuyo envase se tira en el contenedor amarillo YOGURT

Comienza por la Z: oficio que ayuda a reutilizar el calzado. ZAPATERO

Materiales:

· Ficha de la actividad





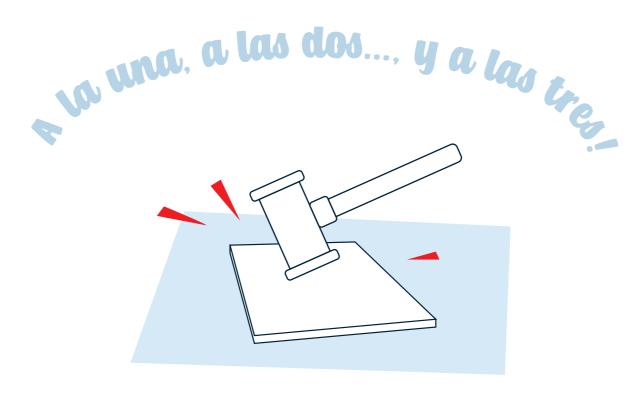
Subasta de Derechos

Objetivos específicos:

- · Fomentar la cultura del respeto y de la igualdad.
- · Transmitir habilidades y actitudes solidarias que están englobadas en los Derechos Humanos.

Desarrollo actividad:

El/la educador/a hablará sobre los derechos humanos y los pondrá en una pizarra o en papel continuo para que todas las personas puedan verlo, tras esto, se repartirá a los/as participantes en grupos y se les dará 1.000 puntos a cada grupo, después comenzará una subasta de derechos donde el/la educador/a irá poniendo a la venta con el precio que considere, todos los derechos que se han comentado, los/as participantes deben en grupo decidir por cual derecho quieren pujar y usar sus puntos para comprarlos, después de adquirir cada derecho los/as menores tienen que explicar por qué les parece importante ese derecho que acaban de adquirir.



Materiales:

· Papel continuo o pizarra, bolígrafos, papeles y celo.





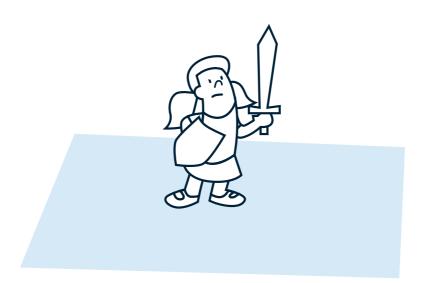
Cuéntame un cuento

Objetivos específicos:

- · Concienciar sobre el papel de la mujer en la sociedad actual.
- · Concienciar a los/as participantes sobre la perspectiva de género y la coeducación.

Desarrollo actividad:

- En primer lugar, les leeremos un cuento tradicional a los/as participantes (Cenicienta, Caperucita...).
 Después cambiaran el rol de la mujer para pasarlo de sumiso frente a la acción del hombre a realizar la acción y valerse por sí misma.
- Después realizaremos una reflexión sobre cómo se ve el papel de la mujer en la sociedad y elaborarán entre todos y todas los/as participantes un final de historia diferente para el cuento leído del que podrán hacer un dibujo para colgarlo o llevárselo a sus respectivas casas.



Materiales:

· Cuentos infantiles (cenicienta, caperucita...), folios y ceras de colores.





Destrucción masiva

Objetivos específicos:

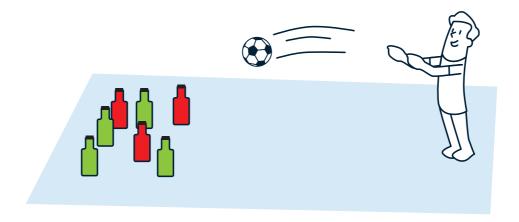
- · Fomentar la cultura del respeto y de la igualdad.
- · Concienciar sobre las normas y reglas de los conflictos.
- · Explicar los tipos de conflictos actuales.

Desarrollo actividad:

Antes de comenzar con la actividad se explicará el Derecho Internacional Humanitario y las funciones que realiza.

Se llenan botellas de plástico con agua o arena, pero con diferentes cantidades y se les pone un cartel, ya que representarán una ciudad y habrá casas, colegios, hospitales, etc., pero también habrá edificios militares, como un cuartel, un aeropuerto militar, un almacén de munición, etc. Las botellas se pondrán de tal forma que estén juntas unas de otras representando cualquier ciudad. Los participantes usando una pelota deben destruir únicamente los edificios militares, que les darán un punto, en cambio, si derriban un edifico civil se les restarán 3 puntos. Gana el equipo o el participante que consiga más puntos.

Observaciones: Se recomienda que las botellas más pesadas sean las que representen los edificios militares para complicar la tarea, pero tampoco hay que pasarse, es mejor que el educador haga una prueba para comprobar que el peso de cada botella es el adecuado.



Materiales:

· Botellas de plástico, agua/arena, bolígrafos/rotuladores, papel y celo.





Meterse en la piel

Objetivos específicos:

- · Concienciar sobre el papel de la mujer en diversas culturas de la sociedad actual.
- · Trasmitir la desigualdad de oportunidades existente entre niños y niñas.

Desarrollo actividad:

No siempre es fácil transmitir la desigualdad de oportunidades entre las niñas y los niños más pequeños.

Una buena manera de introducir este concepto es trabajar con historias reales de niñas de otras culturas o épocas, con las que podemos identificarnos. Podemos encontrar estos recursos en la red o centros de documentación. **Este es un ejemplo:**

Ponte en el lugar de Rhinka, una niña que vive en Ghana (África). Asistes a clase en el colegio de tu aldea. A ti te gustaría seguir estudiando en el futuro, y de mayor ser maestra, pero te lo están poniendo difícil. Para empezar, tienes que madrugar más que tus compañeros, porque tú y las otras niñas tenéis que limpiar la clase y las letrinas antes de que empiece la jornada. En el recreo las chicas tenéis que ir a por agua a la fuente más próxima para abastecer la escuela y la casa del maestro. En esta tarea perdéis una hora y media, que los chicos dedican a jugar al fútbol o a descansar. Para colmo, el profesor no os dedica casi nada de tiempo porque piensa que no merece la pena esforzarse en vosotras, ya que, según él, vuestro único futuro es casaros lo mejor posible. Después de las clases, tus compañeros se quedan jugando en la aldea, pero tú debes volver a casa para ayudar a las mujeres a preparar la comida, limpiar la casa, hacer la colada y cuidar de tus hermanos y hermanas más pequeños. Cuando has acabado estas tareas, ya es de noche. No te ha dado tiempo a hacer los deberes. Mañana el maestro seguramente te castigará por ello.

Leemos la historia en alto y dejamos unos minutos en silencio para reflexionar sobre lo que hemos escuchado. A continuación, preguntamos al grupo qué le ha parecido:

- · ¿Cómo te sentirías al final de la jornada?
- · ¿Te parece que esta historia está muy alejada de lo que ocurre hoy en día con las mujeres?
- · ¿Crees que es posible que Rhinka llegue a ser maestra?

Materiales:

· Historias reales (internet o libros)





Pasa la letra Diversidad (extraído proyecto La Diversidad nuestra mejor opción)

Objetivos específicos:

· Conocer términos básicos sobre diversidad

Desarrollo actividad:

Desarrollo como el conocido juego "pasapalabra"

A: AMISTAD: relación de afecto y confianza que hay entre personas que no son familia.

B: BANDERA: trozo de tela, cuadrada o rectangular, que se sujeta por uno de sus lados a un asta o palo y que identifica a una nación o a un grupo de personas.

C: CONVIVIR: (verbo) vivir en compañía de otras personas.

D: DIVERSIDAD CULTURAL: cuando en una clase hay personas de diferentes culturas

E: EUROPA: continente en el que se encuentra España.

F: FRONTERAS: línea o límite que separa dos cosas. Por ejemplo, dos países.

G: GUERRA: lucha, combate. / Lucha armada entre dos o más partes. / Motivo de huida del país de origen.

H: Contiene la H: ALOHA: palabra hawaiana utilizada para saludar en Hawái.

I: IGUALDAD: (sustantivo) tratar de manera idéntica a todas las personas independientemente de su etnia, cultura, sexo, creencias, etc. / Todos somos...

J: JUNTOS: personas unidas, cercanas.

K: KILÓMETROS: unidad que se utiliza para medir longitudes y equivale a mil metros.

L: LIBERTAD: derecho de las personas a hacer algo o no. / Lo contrario de la esclavitud.

M: MIGRACIÓN: desplazamiento o movimiento de personas de un país a otro por causas económicas, sociales o políticas.

N: Contiene la N: MUNDO: (sustantivo) utilizado para nombrar al planeta Tierra

(Ñ): Contiene la Ñ: ACOMPAÑAR: estar o ir en compañía de otra persona.

O: Contiene la O: RACISMO: forma de pensar que dice que nuestra raza es superior a las demás.

P: PAÍS: ¿Francia es un...?

Q: QUERER: tener el deseo, la voluntad o la intención de hacer, poseer o lograr algo. Ejemplo: Yo... un coche.

R: RESPETO: cualidad de una persona cuando considera justas las opiniones o ideas de los demás.

S: SOLIDARIDAD: apoyo incondicional a los demás, especialmente en situaciones comprometidas o difíciles. Ejemplo: "Ayuda en una catástrofe natural".

T: TORTILLA: producto típico de España que se sirve como pincho en cafeterías/bares.

U: Contiene la U: SUSHI: pescado crudo que se come en Japón.

W: Contiene la W: HAWAINO/A: Habitante de Hawái.

X: XENOFOBIA: rechazo/odio a los extranjeros.

Y: Contiene la Y: AYUDA: acción que una persona hace de manera desinteresada por otra para ayudarle, por ejemplo, a terminar los deberes.

Z: ZAPATOS: pieza de calzado que protege el pie, aportándole comodidad a la persona a la hora de llevar a cabo diferentes acciones (caminar, correr, saltar, etc.).

Materiales:

· Ficha de la actividad





Referentes Públicos

Objetivos específicos:

- · Reflexionar sobre los estereotipos de género y orientación sexual
- · Visibilizar al colectivo LGBT y su diversidad

Desarrollo actividad:

Se dibuja en la pizarra una tabla con cuatro columnas con los términos: lesbiana, gay, transexual, bisexual e intersexual. Se pide a los/as participantes que digan personajes públicos con alguna de estas orientaciones sexuales o identidades de género.

En el caso de que no salieran personajes de forma espontánea se pueden sugerir algunos por parte del formador/a. Pueden proponerse los siguientes:

Escritores: Federico García Lorca (Gay) y Safo de Lesbos (Lesbiana).

Pintor: Leonardo Da Vinci (Bisexual).

Juez: Fernando Grande Marlaska (Gay).

Actrices: Jodie Foster (Lesbiana) y Bibiana Fernández (Transexual).

Político: Pedro Zerolo (Gay).

Tenista: Matina Navratilova (Lesbiana).

Músico: Manuel de Falla (Gay).

Indicaciones: el/la dinamizador/a deberá en todo momento observar la actitud de los jóvenes y corregir aquellas que considere incorrectas.

Materiales:

· Pizarra, tiza





Las danzas del mundo

Objetivos específicos:

· Trabajar sobre la diversidad cultural.

Desarrollo actividad:

- · Búsqueda de información sobre danzas del mundo.
- · Elección de una de ellas.
- · Búsqueda de baile y música original.
- · Danzar al son de la música.
- · Reflexionar sobre las diferentes danzas que han podido ver.



Materiales:

· Internet





Noticias y su género

Objetivos específicos:

· Tomar conciencia sobre la mujer y el deporte.

Desarrollo actividad:

- · Visibilizaremos noticias deportivas.
- · Apuntaremos cuantas de ellas son representadas por hombres y por mujeres.
- · Compararemos el tiempo que se ha dado a cada deporte dependiendo de si son mujeres u hombres.
- · Reflexionaremos sobre ¿Por qué son más los hombres deportistas que aparecen en los medios de comunicación que las mujeres que realizan el mismo deporte?



Materiales:

· Televisión o acceso a internet.



Físico Deportivas

Actividad:

Las danzas del mundo

Objetivos específicos:

- · Fomentar el trabajo en equipo.
- · Desarrollar la cohesión grupal.

Desarrollo actividad:

La actividad consiste en que cada grupo debe decidir que eligen ser, si hierba, conejos o linces.

Estos seres siguen el círculo alimenticio, que se basa en que los linces se comen a los conejos, los conejos se comen la hierba, y en esta última habitan microorganismos que descomponen el cuerpo del lince una vez que este muere.

Cada ser se representa de una forma, el lince se puede representar levantando los brazos como si fueran garras, el conejo poniendo las manos en la cabeza como si fueran orejas y la hierba juntando los brazos y poniéndose en forma de palo.

Se hacen dos grupos, que deberán ponerse el uno en frente del otro en línea recta. Los participantes de cada grupo deben decidir que van a representar, una vez que ambos grupos ya estén listos se posicionan unos en frente a otros y cuando el educador de la señal estos deben hacer la postura que corresponde a lo que han elegido. El grupo que sea superior al otro debe correr para pillar a sus miembros, mientras que el otro debe correr para no ser pillado (es recomendable acotar un espacio antes de iniciar el juego).

Los participantes que han sido pillados no se eliminan, pasan a formar parte del otro grupo, con lo que el juego termina cuando un grupo consigue hacerse con todos los miembros del otro.





Noticias y su género

Objetivos específicos:

- · Divertirse e interactuar con el resto de miembros del hogar
- · Expresión y movimiento corporal
- · Aprovechar juegos clásicos para reinventarlos
- · Aprender que es igual de divertido jugar a juegos en los que nadie gane/pierda.

Desarrollo actividad:

Para esta actividad **conformaremos un círculo**. Consiste en recorrer las etapas del pavo real con la dinámica del cásico juego de "**piedra**, **papel o tijera**".

Primero es un "huevo" (posición acurrucada), después es un "polluelo" (posición acurrucada aleteando), luego crece y se convierte en un "pavo" (posición de pie aleteando) y, por último, se transforma en "pavo real" (posición de pie con los brazos en alto, manos abiertas girándolas). La siguiente posición es regresar de nuevo a "huevo", ya que el juego es continuo, como el ciclo vital, y no hay una persona que gane o pierda.

Al inicio, todos y todas seremos "huevo", y en esta posición jugaremos piedra, papel o tijera con la compañera/o de nuestra derecha, una vez hayamos conseguido pasar a la siguiente etapa buscaremos a una compañera/o que este en nuestra misma etapa para poder jugar piedra, papel y tijera y así, ir avanzando (importante mantener la posición a la que hayamos avanzado, pues será la única forma de comunicación para conseguir pareja).







Búsqueda del tesoro

Objetivos específicos:

- · Fomentar el ocio y en el tiempo libre de los/as menores con hábitos de vida saludables.
- · Trasmitir el juego tradicional como elemento de uso común en su tiempo libre.

Desarrollo actividad:

1. En primer lugar, trata de considerar lo siguiente:

- · La edad y género de los niños y las niñas.
- · La cantidad de tiempo que puede durar la búsqueda.
- · Si tienes que preparar un tema en específico (depende se la situación).
- · Premios que le gusten a los niños y niñas.

2. Saber si tienen o no tienen algún tipo de alergia.

- · Busca un buen lugar. Esto podría funcionar:
- Para niños y niñas de 9 a 13 años, vas a tener que hacerlo en un lugar más espacioso, ya sea la Asamblea o un parque.
- · Para adolescentes, puede ser en una parte de la ciudad (en caso de ser pequeña) o en una granja.

3. Inventa un plan para la búsqueda de tesoros. No hagas que sólo busquen al azar por todos lados a ver si encuentran algo.

- · ¿Quieres usar un tema? Si lo deseas, puedes organizar la búsqueda de tesoros pensando en un tema en específico para hacerlo más divertido.
- · ¿Quieres que sea un juego?
- · Una opción es hacerlo como un rompecabezas, que al terminar de armarlo les diga la ubicación del tesoro.

4. Haz pistas para que puedan encontrar el tesoro.

- · Intenta hacer algo que los haga pensar, algo como un acertijo.
- · Puedes usar códigos secretos o trucos para agilizar su mente. Otra idea es tomar una fotografía de algún objeto muy de cerca para que tenga que buscar por todos lados hasta descifrar de que se trata.
- · Para niños y niñas de todas las edades, puedes apagar las luces del cuarto y estando completamente a obscuras decirles que busquen por las pistas.
- · Recuerda que las primeras pistas tienen que ser fáciles, luego aumentas la dificultad.

5. En una habitación a oscuras, deben encontrar un tesoro atendiendo a las pistas que se vayan facilitando (válido para cualquier edad).

- · Puedes hacerlo de la manera más fácil y decir: Es momento de buscar el tesoro.
- Puedes intentar algo más creativo, como esconderte y sorprenderlos disfrazado y decirles que tienes tesoros ocultos.
- 6. Esconde el tesoro en un lugar donde deban utilizar todas las pistas para poder encontrarlo.

Si deseas, puedes decorar la caja y llenarla con dulces, juguetes o monedas. A los niños y niñas les encantan las sorpresas.





Eso es bueno... Eso es malo

Objetivos específicos:

- · Fomentar la creatividad y la imaginación.
- · Potenciar habilidades para hablar en público.

Desarrollo actividad:

Un/a participante debe explicar al resto del grupo por qué es bueno un objeto (el que le digan los/as educadores/as), cuando alguien del grupo, o un/a educador/a, de una palmada tiene que decir por qué es mal ese objeto.

Por ejemplo:

Es bueno un boli BIC porque puedes pintar, anotar palabras de amor, hacer dibujos chulos, tienes una tapa muy bonita que además tiene un agujero para no ahogarse... (palmada).

Es malo un boli BIC porque la tapa se te pierde, te quedas sin tinta, puedes manchar a los demás, es usado como arma arrojadiza...

Posibles objetos a exponer:

- · Un boli BIC.
- · Una pizarra.
- · Un ratón de ordenador.
- · Un peluche.
- · Un peine.
- · Una lámpara.
- · Un cepillo de dientes.
- · Una pelota.
- · La lengua.
- · Una manta.
- · Una batamanta.
- · Una tostadora.
- · etc.

Después de la actividad se pueden comentar como se han sentido los participantes y cómo sería la forma correcta de comunicarse y enfrentarse a un grupo.

Materiales:

· Objetos elegidos para desarrollar la actividad.





Emoticonos

Objetivos específicos:

- · Aprender a utilizar de una manera correcta las redes sociales.
- · Conocer los diferentes sentimientos y las expresiones humanas.

Desarrollo actividad:

Con esta actividad, los chicos aprenderán y utilizarán las diferentes combinaciones que pueden formar con los iconos y caracteres que tienen en su teléfono y en su computadora. De esta forma, desarrollarán habilidades de atención, memoria y asociación visual, al mismo tiempo que se apoya la comprensión lectora y la creatividad en la expresión en la escrita.



Materiales:

· Formato de iconos (en papel) y caracteres recortables con sus diferentes nombres.





N.A.S.A.

Objetivos específicos:

- · Educar en herramientas para el afrontamiento de los conflictos de manera pacífica y positiva.
- · Fomentar el conocimiento de las estrategias de regulación emocional (negociación, arbitraje y mediación), para redefinir el conflicto.

Desarrollo actividad:

Antes de comenzar el/la educador/a explicará los factores de la resolución de conflictos y la curva del conflicto y después se pedirá que de manera individual seleccionen el orden de prioridad de los objetos de una historia, una vez que los tengan seleccionados, en grupo deben ponerlos en común y lograr, entre todos, una lista final. Una vez finalizado se debate sobre los problemas obtenidos y que deben o no deben hacer para lograr solucionar un conflicto.

La historia es: Estáis en una nave espacial que tiene que reunirse con la nave nodriza en la superficie iluminada de la luna. A causa de dificultades técnicas vuestra nave ha aterrizado a 300 km. de la nave nodriza. Durante el alunizaje se ha destruido gran parte del equipo de a bordo. Vuestra supervivencia depende de conseguir llegar a la nave nodriza, para lo cual sólo se puede llevar lo más imprescindible. A continuación, hay una lista de 15 artículos que han quedado intactos y sin dañar después del alunizaje. Vuestra tarea consiste en clasificarlos por orden de importancia para permitir a la tripulación llegar al punto de encuentro. El 1 sería el artículo más importante, y así hasta llegar al 15 que sería el menos importante.

Lista de objetos:

- · 1 caja de cerillas.1 lata de alimento concentrado.
- · 20 metros de cuerda de nylon.
- · 30 metros cuadrados de seda de paracaídas.
- · 1 aparato portátil de calefacción.
- · 2 pistolas del 45.
- · 1 lata de leche en polvo.
- · 2 bombonas de oxígeno de 50 l.
- · 1 mapa estelar de las constelaciones lunares.
- · 1 bote neumático con botellas de CO2.
- · 1 brújula magnética.
- · 20 litros de agua.
- · Bengalas de señales (arden en el vacío).
- · 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones.
- · 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar.





N.A.S.A.

Objetivos específicos:

- · Educar en herramientas para el afrontamiento de los conflictos de manera pacífica y positiva.
- · Fomentar el conocimiento de las estrategias de regulación emocional (negociación, arbitraje y mediación), para redefinir el conflicto.

Desarrollo actividad:

A continuación, aparece entre paréntesis la respuesta correcta, y su explicación (sólo para el educador/a).

- 1 caja de cerillas (15, no hay oxígeno).
- 1 lata de alimento concentrado (4, se puede vivir algún tiempo sin comida).
- 20 metros de cuerda de nylon (6, para ayudarse en terreno irregular).
- 30 metros cuadrados de seda de paracaídas (8, acarrear, protegerse del sol).
- 1 aparato portátil de calefacción (13, la cara iluminada está caliente).
- · 2 pistolas del 45 (11, útiles para propulsión).
- 1 lata de leche en polvo (12, necesita agua).
- · 2 bombonas de oxígeno de 50 L (1, no hay aire en la luna).
- 1 mapa estelar de las constelaciones lunares (3, necesario para orientarse).
- 1 bote neumático con botellas de CO₂ (9, para llevar cosas o protegerse y para propulsión las botellas).
- 1 brújula magnética (14, no hay el campo magnético terrestre).
- 20 litros de agua (2, no se puede vivir sin agua).
- Bengalas de señales (arden en el vacío) (10, útiles a muy corta distancia).
- 1 maletín de primeros auxilios con jeringas para inyecciones (7, botiquín pude ser necesario, las agujas son inútiles).
- 1 receptor y emisor de FM accionado con energía solar (5, comunicador con la nave).

Materiales:

· Hojas de papel con la lista.



ACTIVIDADES para niños y niñas de +15 años

¡Para realizar en Familia!

Salud

Educación Ambiental

Diversidad

Físico Deportivas

Área Social







Mitos de belleza

Objetivos específicos:

- · Restar importancia a una imagen corporal perfecta que los medios de comunicación nos transmiten como algo esencial para poder triunfar.
- · Entender que los patrones de belleza se alejan del común de la población.
- · Mejorar el concepto que tenemos sobre nosotros/as mismos/as.
- · Promover hábitos de vida (alimenticios) saludables.

Desarrollo actividad:

- "Círculo". Cada participante se centrará en las características positivas del/la compañero/a que tiene al lado: cualidades (simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, sentido común, solidaridad); rasgos físicos (cabello bonito, mirada agradable, sonrisa dulce), capacidades (capacidad para la lectura, para las matemáticas y para organizar fiestas). Después se colocan en círculo, cada uno /a escribe su nombre en un folio y se lo da al compañero/a de la derecha, así el folio va dando vueltas hasta que lo recibe el propietario/a con todos los elogios que han escrito de él sus compañeros/as.
- Video "Looks aren't everything. Believe me, I'm a model": Pondremos el video de Cameron Russel (subtitulado). La modelo quiere poner en evidencia la imagen falsa que nos venden los medios de comunicación.
- Anuncio sobre el modelo de belleza: Buscaremos anuncios en los que el ideal de belleza parezca inalcanzable (Ej.: http://orbitadiversa.wordpress.com/2013/05/27/belleza-inalcanzable/) con el fin de hacerles ver la diferencia entre lo que es real y lo que parece real.
- Dinámica "Escultores": una chica y un chico se quedan como marionetas y el resto los tiene que esculpir según lo que los educadores digan, como por ejemplo una persona segura, una insegura, etc. Esta actividad servirá para romper con las etiquetas.
- **Dinámica "Caras flexibles":** se divide al grupo en dos equipos y se tiene que hacer un concurso donde cada miembro tiene que poner una expresión facial y el resto del equipo adivinarlo.
- Juego "lo que piensan": dos jugadores se sentaran sobre la silla y detrás de ellos/as se pondrá un chico y una chica. Elegiremos una situación, por ejemplo: "noche en concierto". La chica y el chico en la silla tienen que actuar de forma habitual. La chica y el chico detrás tienen que representar lo que piensan. A menudo lo que dicen está regido por formas sociales mientras que lo que piensan es la imaginación unida con experiencias pasadas.
- **Debate:** Por último, se abrirá un debate sobre los trastornos alimenticios como consecuencia de esa imagen perfecta que nos vende la sociedad.

Materiales:

· 1 ordenador, 1 proyector (opcional) y altavoces.





Quiérete mucho

Objetivos específicos:

- · Fomentar la creatividad de cada participante.
- · Concienciar en el uso adecuado de las nuevas tecnologías.
- · Impulsar el espíritu crítico ante los medios de comunicación y la publicidad.

Desarrollo actividad:

Conflicto vs oportunidad

- **Juego del frutero:** sentados en sillas a cada uno/a se le reparte un nombre de un alimento (frutas, por ejemplo) repitiéndose entre 2 y 3 veces cada uno. Un/a participante está de pie y va contando una historia, en el momento que diga uno de los alimentos estos se tienen que cambiar de sitio y el que está de pie también se tiene que sentar, quedándose uno de pie que continua la historia.
- **Videos:** se ponen videos de series, videoclips... los/as participantes tienen que observar si hay hábitos saludables o perjudiciales con el estilo de vida y de qué manera nos influye.
- "Quién es quién": a cada persona se le pone un pos-it en la frente con el nombre de un alimento/ droga, y tienen que adivinar qué son por la manera en que los demás le tratan.
- "Menú": elaborar un menú para una semana, comidas y cenas. Después se cambia en función de las necesidades de la persona, se exponen diferentes casos: un diabético/a, un celíaco/a, una persona a régimen, un vegetariano/a, un vegano/a...

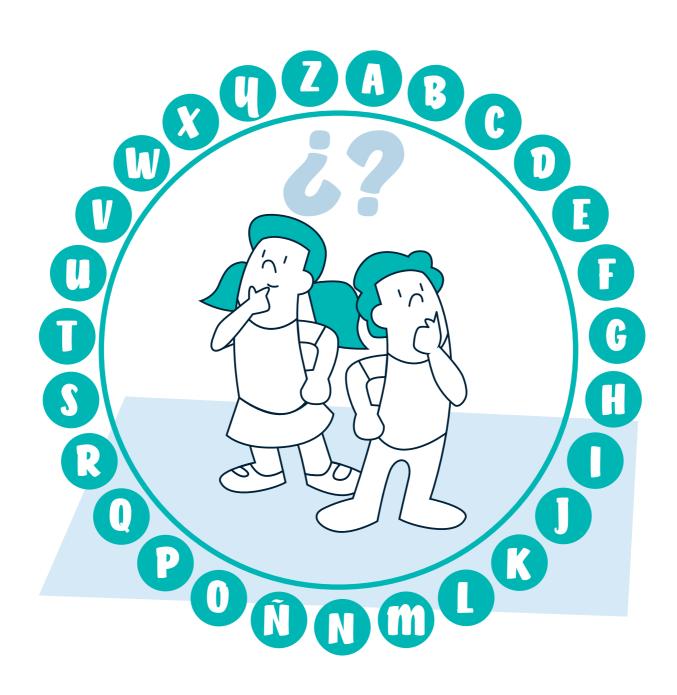
Comentar acerca de los problemas que conlleva unos malos hábitos tanto sociales como personales: ¿Qué nos lleva a ello? Debate con ideas enfrentadas en dos grupos.

Materiales:

· Sillas (tantas como participantes), DVD, 1 ordenador, 1 proyector, altavoces, Post-it, folios, rotuladores y bolígrafos.











Pasalaletra (manual SLTCE-CRJ)

Objetivos específicos:

· Conocer términos básicos sobre drogas

Desarrollo actividad:

Juego con la dinámica del conocido concurso de "pasapalabra"

Con la A	Forma en la que te ves a ti mismo o a ti misma.	Autoconcepto
Con la B	Reunión al aire abre, generalmente nocturna, en la que se consumen en abundancia bebidas alcohólicas.	Botellón
Con la C	Forma común para expresar una Intoxicación etílica severa que conllevan estado de coma.	Coma etílico
Con la D	Sustancias que deprimen el Sistema Nervioso Central.	Depresoras
Con la E	Drogas que activan el Sistema Nervioso Central.	Estimulantes
Con la F	Forma de consumo de drogas como el tabaco o el cannabis.	Fumar
Con la G	Forma en que se mide el volumen de alcohol de una bebida.	Grados
Contiene la H	Proporcionar a nuestro cuerpo la cantidad de agua necesaria, hecho que se recomienda si se consumen bebidas alcohólicas.	Hidratación
Con la I	Acción de adquirir conocimientos que permiten ampliar los que se poseen sobre un tema.	Informarse
Con la J	Opinar sobre alguien o considerar a alguien de una manera, según las acciones que ha decidió realizar.	Juzgar
Con la L	Signo que experimenta una persona que consume alcohol, pérdida de memoria.	Lagunas
Con la M	Sustancia depresora del SNC que se puede consumir fumándola.	Marihuana
Con la N	Está en el tabaco y crea mucha adicción.	Nicotina
Contiene la Ñ	Tiempo que se podría llegar a tardar a desengancharse definitivamente de las ganas de encenderse un cigarrillo.	Años
Con la 0	Acción de imponer el que otra persona debe hacer.	Obligar
Con la P	Dicho de forma coloquial cigarrillo liado, de marihuana, o de hachís mezclado con tabaco.	Porros
Contiene la Q	Adicción al Tabaco.	Tabaquismo
Con la R	El consumo de drogas conlleva posibles daños en la salud, llamados también.	Riesgos
Con la S	Actitud de la persona que lleva un modo de vida de poca agitación o movimiento.	Sedentarismo
Con la T	Canal de comunicación por el que recibimos muchas Influencias sobre como ser.	Televisión (TV)
Contiene la U	Drogas que distorsionan el funcionamiento cerebral y deforman la percepción de las cosas.	Alucinógenas
Con la V	Cuando una persona consume, pierde ente otros reflejos, capacidad de	Vista
Con la W	Tipo de bebida alcohólica destilada.	Whisky
Contiene la X	Se dificulta ante el consumo excesivo de alcohol.	Sexo
Contiene la Y	Regulan el consumo de drogas, clasificándolas en legales e ilegales.	Leyes
Contiene la Z	Bebida alcohólica fermentada muy consumida en nuestro entorno.	Cerveza

Materiales:

· Ficha de la actividad





Lo más especial del mundo

Objetivos específicos:

- · Trabajar la autoestima
- · Profundizar el autoconocimiento.

Desarrollo actividad:

La persona adulta saca la caja con el espejo dentro y comienza diciendo que dentro de la caja se encuentra lo más especial del mundo.

Los/as menores se tienen que acercar y mirar dentro de la caja sin decir a las demás que es lo que ha visto.

Una vez que lo hayan visto, se entregará la ficha con las preguntas o se harán las preguntas de forma grupal:

- · ¿Qué había dentro de la caja misteriosa? ¿Te pareció lo más especial del mundo?
- · ¿Qué sentiste cuando te viste reflejado en la caja?
- · ¿Qué es para ti lo más especial del mundo? ¿Qué tienes tú en común con ello?
- · Y ahora por parejas, dile a otra persona qué ves en ella que te parezca lo más especial del mundo.

Orientaciones

Explicar la diferencia entre alta y baja autoestima. Si la autoestima de una persona es alta, estará más dispuesto a establecer relaciones positivas con las demás y a rechazar aquellas relaciones que le pueden hacer daño. Mientras, la baja autoestima implica insatisfacción, rechazo o desprecio de la persona por sí misma; los sentimientos, conocimientos, etc. conseguidos por ésta no son considerados lo suficientemente válidos en comparación con las de otras personas.



Materiales:

- · Fotocopia de la ficha
- · Lápiz
- · Caja y espejo





Carga Positiva (extraído de manual SLTCE-CRJ)

Objetivos específicos:

- Favorecer el reconocimiento de nuestras fortalezas y potencialidades, así como de lo que creemos que son nuestras debilidades y limitaciones.
- · Aumentar el nivel de seguridad de cada persona en sí misma, analizando y descubriendo los temores que generan inseguridad.
- Demostrar que todas las personas tienen puntos fuertes y débiles y que éstos no deben hacernos sentir menos capaces de lograr nuestros objetivos.

Desarrollo actividad:

Empezamos explicando que todas las personas tenemos muchas características positivas, pero también debilidades, fallos y limitaciones que no aceptamos y nos gustaría cambiar. El problema se plantea cuando el yo ideal (cómo quiero ser), está muy lejos del yo real (cómo soy en realidad) y esa distancia provoca una autoestima baja, frustración y desilusión. Conocer nuestras fortalezas nos ayuda a utilizarlas como herramientas para mejorar nuestra autoestima.

La persona adulta tiene que repartir a cada persona una hoja con el dibujo que dejamos más abajo.

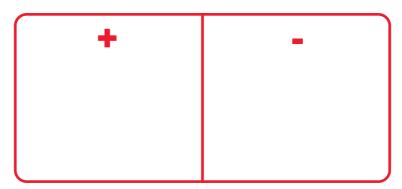
Tienen que escribir, en la parte del polo negativo al menos tres cosas negativas que les molestan de sí mismo o de sí misma, que consideran debilidades y que admiten como ciertas (dejamos un tiempo para reflexionar).

Después tendrán que pasar sus hojas para que puedan poner características que les parezca positivas de esas personas (en la parte del polo positivo), de tal forma que la pila se vaya cargando de "energía positiva".

Orientaciones

Potenciar el uso de las habilidades positivas y/o fortalezas para la superación de las debilidades.

Es importante explicar la definición de autoestima. La autoestima es algo tan simple como la opinión que tienes de ti misma o de ti mismo. Si eres capaz de adaptarte a los cambios, de perdonarte tus errores y de mostrar seguridad en ti, se dice que tienes alta autoestima. Por el contrario, las personas que tienen falta de confianza y piensan de forma negativa al enfrentarse a los cambios o a los problemas, se dice que tienen baja autoestima.



Materiales:

· Papel y lápiz

· Imagen para imprimir o dibujar

Educación Ambiental





Actividad:

Ecogramer

Objetivos específicos:

- · Promover la educación ambiental a través de las redes sociales.
- · Fomentar la creatividad.

Desarrollo actividad:

¿Qué te parece si te conviertes en **ECOGRAMER**? ¿No sabes lo qué es?

Ecogramers son aquellas personas jóvenes que, a través de sus perfiles en redes sociales, colaboran en trasmitir la educación ambiental entre sus grupos de iguales (followers, grupos de amistades, el grupo de la familia, etc.).

Para ello te proponemos que cada día lances una o varias publicaciones sobre cuestiones de educación ambiental. Puede ser a través de encuestas, preguntas abiertas, compartir imágenes o vídeos, etc.

Te proponemos algunas temáticas sobre las que podrás investigar para diseñar tus publicaciones:

- · Cambio climático: efectos y problemáticas asociadas.
- · Cambio climático: acciones que podemos realizar.
- · Especies amenazadas: qué especies están amenazadas a nivel local o global, qué podemos hacer.
- Consumo de proximidad y responsable: qué medidas podemos realizar para garantizar que nuestro consumo tenga el menor impacto posible.
- · Mi huella ecológica: qué impacto tienen mis acciones: movilidad, residuos, etc.

Seguro que se ocurren muchas otras temáticas sobre las que realizar publicaciones e interactuar con tus comunidades digitales.

Materiales:

- · Un ordenador o teléfono móvil.
- · Perfil en redes sociales.
- · Programa de edición de imagen o vídeo.



Reutiliza

Objetivos específicos:

- · Reducir la cantidad de residuos que se generan en el hogar
- · Favorecer la creatividad e imaginación
- · Crear nuevos elementos de juego

Desarrollo actividad:

En estos días, con la restricción de salir a la calle sin motivo justificado, es más fácil adquirir consciencia de la cantidad de basura y residuos que generamos en el hogar. A través de esta actividad trataremos de reducirlos y de crear hábitos de reutilización para esta temporada.



Para que la actividad resulte más atractiva, se pondrá una cuenta atrás en un dispositivo y todas las personas deberán terminar cuando suene la alarma.

Cada persona tendrá 20 minutos para:

- · Buscar algo en casa que acabará en la basura.
- · Darle un segundo uso: lúdico, de organización, musical, decorativo...
- · Adaptarlo si es necesario

Después, cada persona compartirá con el resto cuál es su creación/reutilización, y todos los componentes del grupo lo probarán (si es un juego, se jugará; si es un instrumento, lo tocarán; si es un elemento decorativo, participarán en la decisión de su colocación...).

Además, el resto de personas del hogar puede aportar alternativas de uso de los elementos ya creados (por ejemplo, alguien crea una caja para almacenar lápices y otra persona aporta que también podría servir como tambor).

Materiales:

· Elementos de desecho del hogar





Érase una vez

Objetivos específicos:

- Restar importancia a una imagen corporal perfecta que los medios de comunicación nos transmiten como algo esencial para poder triunfar.
- · Entender que los patrones de belleza se alejan del común de la población.
- · Mejorar el concepto que tenemos sobre nosotros/as mismos/as.
- · Promover hábitos de vida (alimenticios) saludables.

Desarrollo actividad:

- "Cuento tradicional": grupalmente harán aportaciones para cambiar la visión androcéntrica del cuento. Posteriormente modificarán las partes que consideren necesarias para reducir el rol sumiso de la mujer e internar igualarlo al rol del hombre. Después realizaremos una reflexión sobre cómo se ve el papel de la mujer en la sociedad. También se podrá realizar con películas, series, cómics, libros...
- Escritores/as por un día: Se trata de escribir una versión real de cómo debería ser el cuento, película o cómic que se ha leído y debatido. Para ello, se formarán 2/3 grupos, atendiendo al número de participantes. Una vez escrito, cada grupo leerá su historia y veremos los distintos finales.



Materiales:

· 1 cuento, película, cómic, folios, bolígrafos y cartulinas.



Discriminado

Objetivos específicos:

- · Fomentar el respeto y el entendimiento entre diferentes colectivos.
- Empatizar con las formas de pensar y sentir de otras personas, particularmente las de grupos, culturas y nacionalidades diferentes a la propia.

Desarrollo actividad:

Se pedirá a los/as participantes que **representen diferentes situaciones de la vida cotidiana donde se dé un caso de discriminación**, como puede ser en la cola del mercado, en la calle, en un bar, etc. Después de las representaciones **se preguntará a las personas que han sido discriminadas como se han sentido**.

- · Deberán a continuación escribir una lista en una cartulina grande de momentos en los que exista discriminación y cambiar ese comportamiento por uno diferente y más correcto.
- · Pueden colgarse las cartulinas en la sala/aula donde desarrollen la actividad.
- · Podrían realizar también una obra de teatro con escenas de discriminación, cambiándolas por escenas sin discriminación.



Materiales:

· Bolígrafos, cartulinas grandes, disfraces y folios.





Crea tu propia ONG

Objetivos específicos:

- · Despertar el interés de los y las participantes por los Derechos Humanos.
- · Ayudar a los y las participantes a apreciar la necesidad de normas relativas a los Derechos Humanos.
- Facilitar a los y las participantes los medios necesarios para una acción adecuada.
- · Fomentar el conocimiento de los principales instrumentos internacionales de derechos humanos.

Desarrollo actividad:

- Comisión de defensa de los Derechos Humanos": La mitad de las participantes se agrupan de cuatro en cuatro. El resto representan individualmente un país. Los grupos representan cada uno a una ONG que trabaja a favor de los derechos humanos. Estos grupos forman una Comisión que, a instancias de un organismo supranacional, debe redactar medidas legales para proteger a los niños y niñas de las injusticias. El resto de los participantes representan el papel de presidentes de gobierno de un país.
- **Primera fase:** Tanto los grupos como los participantes deben, sin material alguno, tratar de elaborar un conjunto de normas o derechos que consideren necesarios para erradicar la injusticia, para esto deben delimitar claramente su objetivo de acción.
- Segunda fase: Una vez terminada la fase anterior se les entrega copias del material excepto la Declaración Universal de Derechos Humanos. Los grupos representantes de ONG y los/as "presidentes/as de gobierno" después de analizar los documentos y materiales entregados deberán modificar las normas o los derechos elaborados por separado.
- **Tercera fase:** Los grupos representando las ONG se reúnen por separado para discutir y consensuar sus estrategias al objeto de defender una postura común antes de reunirse con los/as jefes de Estado en la Comisión de Derechos Humanos. De igual modo deben de proceder los/as representantes de los países.
- Cuarta fase: En asamblea se reúne la Comisión de Derechos Humanos para debatir sobre la necesidad de elaborar y aprobar unos principios básicos que regulen la vida de los/as ciudadanos/as y sus orientaciones políticas con la finalidad de acabar con las injusticias. En esta fase, el/la profesor/a puede fijar el papel a desempeñar tanto por las ONG como por los gobiernos: unos grupos serán más exigentes, otros menos, algunos/as presidentes de gobierno pueden oponerse a medidas y normas concretas... Esta fase concluye cuando se llegue a un acuerdo y se redacte y apruebe por consenso el conjunto de normas, principios o derechos.
- Quinta fase: En esta fase se distribuyen los/as participantes en grupos de seis miembros para analizar las similitudes o diferencias entre su listado de normas y los principios contenidos en el articulado de la Declaración Universal de Derechos Humanos.
- Sexta fase: Nuevamente distribuidos los y las participantes en nuevos grupos de seis miembros, elaborarán un listado de acciones urgentes para proteger los derechos de los niños y las niñas: cartas a los gobiernos, elaboración de manifiestos para enviar a los diarios, acciones para mejorar la vida del centro... Concluida la lista la fijarán en las paredes del aula o lugar donde desarrollemos la actividad para que todo el mundo la pueda leer después de presentar las argumentaciones necesarias que justifiquen su redacción. Tratarán de poner en práctica las medidas adoptadas. Y se evaluará su realización.

Materiales:

• El Estado Mundial de la Infancia de 1996 y 1998 de UNICEF, copia de la Declaración Universal de los Derechos Humanos, informes o datos de ONG sobre la explotación infantil, recortes de prensa, "Trabajadores de diez años" editado por Intermón y Educación sin fronteras.



El juicio

Objetivos específicos:

- · Comprender qué es el coste social de un producto.
- · Entender el vínculo existente entre comercio justo y consumo responsable.
- · Favorecer el consumo reflexivo.

Desarrollo actividad:

Se trata de un juego de rol basado en datos reales. No necesita ninguna preparación previa, salvo hacer una fotocopia para cada participante de las fichas de rol y de los materiales para la argumentación (http://www.edualter.org/material/juguete/nike/metodol.htm). Se realiza en dos sesiones, una preparatoria y una de ejecución, o en una sesión que durará un mínimo de cuatro horas.

Esta dinámica se recomienda para alumnos/as de 14 o más años. Está concebida para un grupo formado, como mínimo, por 24 participantes y sin límite máximo. Puede participar toda una clase o sólo un grupo y el resto de la clase pueden representar al jurado popular.

Es conveniente que se lean previamente los documentos y textos para facilitar su comprensión. Probablemente algunos términos deberán aclararse, como por ejemplo «subcontratación», «código de conducta empresarial», o algunos propios del vocabulario procesal que se utiliza para dar más realismo a la ficción: «deliberar», «sentencia»...



Materiales:

· Bolígrafos, Folios, disfraces, una sala en forma de tribunal.





Reflexiona sobre el lenguaje

Objetivos específicos:

· Reflexionar sobre el lenguaje

Desarrollo actividad:

Lectura de la siguiente historia:

Un padre y su hijo viajan en coche y tienen un accidente grave. El padre muere y al hijo se lo llevan al hospital porque necesita una compleja operación de emergencia, para la que llaman a una eminencia médica. Pero cuando entra en el quirófano dice: "No puedo operarlo, es mi hijo".

Se dará un tiempo prudencial para la lectura del texto y a continuación, se les realizará preguntas:

¿Cómo se explica esto? ¿quién es el padre? ¿Y la eminencia médica?

Actividad:

Los pétalos fuertes

Objetivos específicos:

· Reflexionar sobre las relaciones sanas e igualitarias.

Desarrollo actividad:

- · Creación de un mural de papel continuo con diferentes margaritas sin pétalos.
- · Cada persona escribirá en el pétalo un mensaje en positivo de lo que entiende por una relación positiva e igualitaria, donde no tenga cabida violencia alguna y lo pegará en la margarita.
- · Cada pétalo con estos mensajes en positivo se pegará en el mural, formando una margarita que muestre relación afectiva positiva y no violenta.

Materiales:

· Papel continuo/folios

· Tijeras

· Rotuladores

· Pegamento





Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)

Objetivos específicos:

- · Conocer comidas de otros países
- · Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:

KAFTA (LÍBANO)

Ingredientes: (4-6 Personas)

- 1 Kg. de carne picada de cordero o de ternera.
- 2 cebollas grandes ralladas o picadas con la carne.
- 5 cucharadas (soperas) de perejil fresco muy picado o picado con la carne.
- Una ramita de cilantro fresco muy picado (optativo).
- 1 cucharadita de pimienta negra.
- ½ cucharadita de canela molida
- 2 cucharadas(soperas) de mantequilla o aceite de oliva
- 100 g. de piñones
- Sal al gusto

COCINEMOS

- 1. Mezclar la carne picada con la cebolla rallada, el perejil muy fino, el cilantro fresco muy picado, la pimienta negra molida, el comino molido, la canela y la sal, hasta conseguir una masa homogénea.
- 2. Engrasar una fuente de horno con la mantequilla o el aceite de oliva, extender la masa con la palma de la mano, con un espesor máximo de 2 cm o formar con la carne rulos (albóndigas alargadas) y dorarlos en una sartén con poco aceite antes de hornear.
- 3. Introducir la fuente en el centro del horno precalentado a 220° durante 20 minutos.
- 4. Preparar la salsa mezclando la tahina*, el zumo de 2 limones, la sal y los 2 vasos de agua (debe quedar más líquida que espesa).
- 5.Batir bien y reservar.
- 6.Retirar la fuente del horno, y rociar la salsa de tahina la superficie del pastel de carne y por encima los piñones, si se elige la versión salsa de tahina.
- 7. Introducir de nuevo la fuente en el horno y hornear, durante 30 minutos.
- 8. Servir caliente.

La tahini o tahina es una pasta hecha a partir de semillas de sésamo molidas que interviene como ingrediente en varios platos de Oriente Medio





Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)

Objetivos específicos:

- · Conocer comidas de otros países
- · Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:

PAPA RELLENA (PERÚ)

Ingredientes para 3 personas

- -1/4 taza pasas.
- -1 k (2.2 lb) papa blanca.
- Sal al gusto.
- Pimienta.
- 4 huevos (1 fresco y 3 cocidos).
- 6 cucharadas de aceite.
- ½ k carne molida.
- 1 taza de cebolla picada.
- 1 diente de ajo picado.
- 1 cucharadita de pimentón o paprika.
- 6 aceitunas de botija (negras).
- ½ taza de tomate pelado, picado y sin semillas.
- 1 cucharadita de perejil picado.
- 1 cucharadita de culantro picado

- 1. Lavar papas. cocinar en una olla con agua y sal. Una vez cocidas, retirar y pelar.
- 2 Pasar por prensa papas y dejar enfriar. Amasar con un huevo fresco, sal y pimienta hasta que estén suaves. Separar.
- 3. Para preparar el relleno, poner 2 cucharadas de aceite en una olla o sartén mediana. Dorar la cebolla y agregar los ajos. Agregar carne molida y tomate picado. Cocinar por 5 minutos y agregar perejil, culantro, aceitunas picadas, 3 huevos cocidos picados y pasas. Sazonar con sal, pimienta y paprika.
- 4. Con las manos enharinadas tomar una porción de papas (½ taza aproximadamente) y ponerla en la palma de la mano, aplanándola. Poner en el centro una porción de relleno de carne (1 cucharada). Doblar y cerrar, presionando los bordes, dándole una forma ovalada. Pasar la papa por harina. Repetir hasta acabar con la papa.
- 5. Calentar 4 cucharadas de aceite en una sartén. Dorar la papa, dándole la vuelta con cuidado.
- 6. Servir con arroz y salsa criolla





Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)

Objetivos específicos:

- · Conocer comidas de otros países
- · Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:

PIEROGI (POLONIA)

Ingredientes

Rinde: 80 pierogis

- 600 gramos de queso fresco
- 7 papas, peladas y cocidas
- 50 mililitros de aceite vegetal
- 300 gramos de champiñones, pelados y picados
- 3 cebollas, picadas
- 1 cucharada de crema ácida
- Sal y pimienta, al gusto
- 1 kilo de harina de trigo
- 2 huevos
- 500 mililitros de agua tibia
- 80 gramos de mantequilla
- 3 litros de agua (para hervir la pasta)

- 1. Muele el queso y las papas en un molino o procesador de alimentos.
- 2. Calienta el aceite en un sartén grande y agrega los champiñones y cebollas. Cocina hasta que estén suaves, aproximadamente 15 minutos. Pasa la mezcla a un tazón grande y agrega el queso, papas, crema ácida. Mezcla bien y reserva.
- 3. Para hacer la pasta polaca, coloca la harina en una superficie limpia y forma un pozo en el centro. Agrega los huevos, mantequilla y un poco de agua tibia. Mezcla con tus manos, agregando poco a poco el agua tibia. Amasa y, si es necesario, agrega más harina en el área de trabajo. Sigue amasando hasta tener una pasta suave.
- 4. Corta una cuarta parte de la masa. Enharina el área de trabajo y extiende la masa con un rodillo hasta tener un grosor de 3 milímetros. Corta círculos con un cortador de galletas o vaso.
- 5. Coloca 1 cucharada del relleno en el centro de cada círculo de pasta y dóblalos como si fueran empanadas. Pellizca las orillas para sellar. Repite el procedimiento con el resto de la pasta y relleno.
- 6. Hierve 3 litros de agua con un poco de sal. Agrega la pasta rellena (20 a la vez) y cocina hasta que empiecen a flotar en la superficie. Escurre y repite el procedimiento hasta terminar con el pierogi.
- 7. Coloca la pasta cocida en un platón y adorna con cebolla caramelizada y ramas de perejil.





Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)

Objetivos específicos:

- · Conocer comidas de otros países
- · Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:

POLLO BEREBER CON CUSCÚS (MARRUECOS)

Ingredientes para 4 personas:

- 4 cuartos traseros de pollo de corral
- 1cebolla
- ½ pimiento rojo
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias
- 1/2 de calabacín
- ½ hinojo
- 2 tomates

- 1 manojo de cilantro
- 1 palo de canela
- 1 c/p de ras el hanout*
- Aceite
- pimienta en grano
- 2 limones encurtidos
- 1 vaso de caldo de pollo.
- Además: 4 tazas de café de cuscús.

- 1. Cortar la zanahoria, el pimiento rojo y el calabacín en bastones. Pelamos y picamos en cubos los tomates. Picamos la cebolla y el hinojo en juliana. Limpiamos el pollo y lo troceamos. Sazonar el pollo con el ras el hanout y sal, lo untamos con aceite y le espolvoreamos una cantidad generosa de la mezcla de especias, lo masajeamos para que se impregne bien, lo tapamos y lo dejamos reposar por lo menos 1 hora. Doramos el pollo en unas gotas de aceite, queremos que tome un bonito color. Lo retiramos y reservamos. En la base del tajine y en la grasita que nos ha sobrado de dorar el aceite, solo voy a usar la mitad de la cantidad, vamos a sofreír la cebolla con el ajo, y el hinojo. Para que sude lo tapamos, cuando este trasparente incorporamos el pimiento y cocinamos unos minutos tapado. Colocamos el pollo encima del sofrito y lo cubrimos con las verduras y los limones. Añadimos el caldo y tapamos, lo cocinamos a fuego lento una hora. Pasada esta hora destapamos, añadimos el tomate y el cilantro y dejamos que se termine de cocinar.
- 2. Cuscús: Hervimos el agua hasta que haga borbotones, le añadimos una cucharada de sal y alguna especia o hierbas, cardamomo, hojas de laurel, pimientas varias, anís estrellado. Lavamos el cuscús en abundante agua fría. Lo colocamos en una fuente honda. Le añadimos agua hasta que pase un dedo horizontal la superficie del cuscús con agua súper hirviendo. Lo tapamos con papel film y lo dejamos reposar diez minutos. Probamos para comprobar que está bien hidratado y lo colamos, para eliminar el exceso de líquido si es que lo tiene. Le añadimos un chorrito de aceite o mantequilla y removemos.
 - Ras al hanut, o según la más frecuente transliteración francesa ras el hanout, denominada también mezcla de especias es una mezcla de hierbas y especias.





Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)

Objetivos específicos:

- · Conocer comidas de otros países
- · Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:

DULCE DE PAPAYA (CABO VERDE)

Ingredientes para 4 personas:

- 1 kg. de papaya madura
- ½ kg. de azúcar
- 4 clavos de olor (opcional)
- 1 rama de canela
- 4 tazas de agua
- Corteza de un limón

COCINEMOS

Pre-elaboración

· Se pela la papaya, se quitan las semillas y se corta en tiras gordas o en trozos de alrededor de 3 centímetros.

Elaboración

- · Se mezclan el agua y el azúcar en un caldero grande.
- · Se añade la papaya, la canela en rama, la corteza de limón y los clavos de olor. Se deja hervir a fuego medio sin remover.
- · Se cocina hasta que se torne cristalino y el azúcar se vuelva espeso en forma de almíbar.
- · Se hierve durante 15 o 20 minutos y se apaga el fuego.
- · Después se deja enfriar a temperatura ambiente.
- · Se coloca en un tarro y se guarda en la nevera. Se sirve como postre con queso tierno.

La papaya debe estar madura, pero no demasiado. Si está un poco suave, se hace el almíbar y después se introduce la papaya.





Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)

Objetivos específicos:

- · Conocer comidas de otros países
- · Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:

SALSA DE CACAHUETE CON POLLO (GUINEA ECUATORIAL)

Ingredientes para 4 personas:

- 3 cucharadas soperas de crema de cacahuete
- 1 kg. de pollo
- 250 gr de gambas
- 150 gr. de cebolla
- 100 gr. de tomate
- Aceite para freír
- 2 vasos de agua
- Sal
- Pimienta (blanca o negra)

- 1. Se trocea el pollo, se fríe al gusto y se sazonar con sal y pimienta molida.
- 2. Se reserva aparte.
- 3. Con una cucharada de aceite se fríe la cebolla picada y se deja pochar.
- 4. Luego se le añade el tomate y después la crema de cacahuete, removiendo a fuego lento durante un minuto.
- 5. Se añade el agua, el pollo y se deja hervir durante 5 minutos.
- 6. Se añaden las gambas y se dejan hervir a fuego lento entre 5 o 10 minutos más.





Cocinando por el mundo (proyecto Diversidad nuestra mejor opción)

Objetivos específicos:

- · Conocer comidas de otros países
- · Compartir la elaboración y aprendizaje con otras personas

Desarrollo actividad:

ESPAGUETI CON TOMATES ROJOS Y ALBAHACA (ITALIA)

Ingredientes para 4 personas:

- 650 gramos de espagueti
- 450 gramos de tomates
- 2. cucharadas de aceite de olivo extra-virgen
- 2 cucharadas de cebolla blanca picada
- 10 hojas de albahaca
- 4 cucharadas de queso Parmesano rallado
- Sal y pimienta para sazonar

COCINEMOS

- 1. Sumerja los tomates rojos en agua hirviendo por aproximadamente 10 segundos y después sumérjalos en un tazón con agua helada por un minuto.
- 2. Retírelos del agua helada y séquelos. Pele los tomates, retire las semillas y córtelos en rebanadas.
- 3.En una sartén, saltee la cebolla en el aceite de oliva hasta que adquiera un color dorado, agregue los tomates.
- 4. Sazone con sal y pimienta. Cocine por diez minutos.
- 5. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete en agua con sal, drene y agregue la salsa.
- 6. Adorne con hojas de albahaca y espolvoree el queso antes de servir.

Materiales:

- · Recetas
- · Ingredientes





No me cuentes cuentos

Objetivos específicos:

- · Favorecer la identificación de los roles sexistas que los cuentos tradicionales asignan a mujeres y hombres.
- · Facilitar que niñas y niños reflexionen sobre otros modelos de mujeres y hombres más acordes con la sociedad actual.

Desarrollo actividad:

Analizar un cuento-película tradicional desde la perspectiva de género para que los y las participantes descubran los roles y estereotipos de género que se muestran en ellos. A continuación, al alumnado se le lanzarán cuestiones como las siguientes:

- · ¿Quién suele ser el/la malo en los cuentos-películas tradicionales?
- · ¿Cómo se representa a las mujeres protagonistas? ¿Creéis que son roles y estereotipos de género?
- · ¿En qué trabajan las protagonistas de los cuentos-películas?
- · ¿Por qué las mujeres rivalizan por la belleza? (Blancanieves, cenicienta, la sirenita, la bella durmiente, etc.) ¿Los hombres no lo hacen?

Orientaciones:

Se presenta analiza cuáles son los roles femeninos y masculinos que aparecen en los cuentos y películas y cómo influye eso en nuestro desarrollo desde que somos niños y niñas pequeños. — Asociarlo con el término de identidad social.

Se puede utilizar otros cuentos y películas que sean más igualitarios o en los que se esté comenzando a cambiar los roles y estereotipos. (Rompe cuentos, Mulán, Frozen, Breve, Rompe Ralph Internet, etc.).

Materiales:

· Cuentos tradicionales o fragmentos de las películas. (Blancanieves, la cenicienta, la sirenita, la bella durmiente, hércules, la bella y la bestia, etc.).





Nuestras históricas

Objetivos específicos:

· Visibilizar el "papel "social de la Mujer en la historia.

Desarrollo actividad:

- Buscaremos en libros o internet mujeres que hayan tenido un papel importante en la sociedad y que este se haya visto reflejado.
- · Las reflejaremos a ellas en una libreta donde, tras leer lo que nos explican, escribiremos: ¿Qué hubiese pasado si no hubiesen existido?

Materiales:

· Libreta

Actividad:

Nuestras pintóricas

Objetivos específicos:

· Visibilizar el "papel "social de la Mujer en la historia.

Desarrollo actividad:

- · Buscaremos en internet cuadros pintados por mujeres y que estén expuestos en un museo, por ejemplo, el Prado.
- · ¿Son igual de importantes que los cuadros pintados por hombres?
- · Buscaremos el siguiente cuadro para reflexionar sobre ¿Cuál es el papel que se le está dando a la mujer en estas obras?: "El pelele"- Francisco de Goya.
- · Buscaremos información sobre: Hildegarda Bingen, Luisa Roldán y Maruja Mallo para conocer sus obras.





¡Responsabilízate!

Objetivos específicos:

- · Percatarse del reparto de tareas y trabajos en la familia.
- · Concienciar de que las labores del hogar también son trabajo, aunque no estén remuneradas.

Desarrollo actividad:

"Las responsabilidades": Se dará una tabla a cada participante y se pedirá que la rellenan lo más cuidadosamente posible. Deberán poner las tareas, quién las realiza y el tiempo estimado en llevarlas a cabo (horas o fracciones de hora). Cuando esté terminado, se hará una lectura para ver las diferencias entre todos los participantes, y se comentará el resultado. Posteriormente comentarán en grupo qué responsabilidades no realizan y podrían realizar.



Materiales:

· Papel y boli





Nuestras históricas

Objetivos específicos:

- · Crear espacios compartidos para poder expresar emociones desde la libertad y el disfrute.
- · Favorecer la participación activa de adolescentes en el diseño y en la organización de actividades.
- Tener en cuenta las opiniones, críticas y sentimientos de todas las personas a la hora de organizar actividades.

Desarrollo actividad:

En esta actividad vamos a dejar que los y las adolescentes puedan expresarse libremente a través de la música, es importante que el espacio sea amplio y despejado.

Podemos reunir attrezzo o disfraces y elegir alguna canción divertida que está libre de sexismo e intolerancia; "Ella" de Bebe o "Express yourself" de Madonna pueden ser buenas opciones. Es importante que cada persona se permita bailar con total libertad.

Después haremos preguntas del tipo:

¿Cómo te has sentido cuando bailabas?

¿Te importaría que alguien te mirara o se riera de ti?

¿Te gustaría bailar en una fiesta de fin de curso? ¿Por qué? ¿Cómo lo harías y con qué canción?



Materiales:

- · Attrezzo y vestuario.
- · Dispositivo para reproducir música





Recorrido Adaptado

Objetivos específicos:

- · Promover la superación de prejuicios y estereotipos hacia las personas con discapacidad y su integración social.
- · Concienciar sobre las principales barreras arquitectónicas que existen.
- · Conocer los tipos y las problemáticas de las personas con discapacidad.

Desarrollo actividad:

En un espacio acotado se hace un circuito con diferentes obstáculos, donde por parejas deben completarlo, uno se vendará los ojos mientras el otro tiene que guiar a su compañero por todo el circuito.

Después de que todo el grupo haya realizado el circuito se comentarán las dificultades encontradas y las sensaciones que han tenido. El circuito puede adaptarse a los diferentes sentidos (tapándose los oídos, en silla de ruedas, con muletas, ...).

Materiales:

· Materiales para el circuito (conos, cuerdas, bancos...), muletas, sillas de ruedas, pañuelos, tapones, ...

Actividad:

Conéctate a las redes

Objetivos específicos:

- · Fomentar la creatividad de cada participante.
- · Concienciar en el uso adecuado de las nuevas tecnologías.
- · Impulsar el espíritu crítico ante los medios de comunicación y la publicidad.

Desarrollo actividad:

- · Asamblea: Beneficios y riesgos de las NNTT (Nuevas tecnologías). Publicidad y medios de comunicación.
- Roll-playing de una red social o nueva tecnología: En la que trabajaremos cómo se usan indebidamente las RRSS (Redes Sociales), analizando posteriormente por qué no se deben usar de esa manera y ensañar a los/as participantes a usar las RRSS correctamente.
- Realización de Red social analógica: con una caja de cartón y unas cartulinas, el grupo diseñará una red social analógica en la cual puedan comunicarse, poner comentarios, pegar fotografías. La caja se utilizará como buzón de sugerencias, propuestas y mensajes tanto a otros participantes como a los monitores/as. Pueden usarla durante todo el curso escolar.

Materiales:

· 1 ordenador, 1 proyector, altavoces, 1 caja, 10 cartulinas (A4), tijeras, rotuladores, pinturas y cinta adhesiva.





Estereotipame

Objetivos específicos:

- · Fomentar el respeto y el entendimiento entre diferentes personas.
- · Entender y conocer los estereotipos y desterrarlos de nuestra conducta habitual.

Desarrollo actividad:

El/la educador/a explicará que son los estereotipos y porqué se utilizan, después de esa explicación se les repartirán trozos de papel a los/as participantes donde tendrán que poner diferentes estereotipos que conozcan o situaciones donde tengan lugar. Después se pondrán en común y se debatirán posibles soluciones. A continuación, deberán invernarse una historia grupal con los estereotipos que han sacado entre todos y todas.

Materiales:

· Bolígrafos, rotuladores y folios.

Actividad:

¿Cómo por arte de magia?

Objetivos específicos:

- · Identificar a las personas que habitualmente se encargan del cuidado y el trabajo doméstico para poner en valor el esfuerzo, el tiempo y la carga que esto supone para ellas.
- · Sensibilizar y animar a que se asuman responsabilidades acordes con la edad dentro y fuera del ámbito doméstico.
- · Aprender saberes cotidianos que favorecen la autonomía personal de niñas y niños.

Desarrollo actividad:

En esta actividad vamos a identificar y analizar quién o quiénes se encargan del trabajo doméstico y de cuidados en sus hogares. Podemos hacer una lista con los trabajos cotidianos que forman parte de la rutina diaria de las familias como; hacer las camas, fregar los platos, sacar la basura, hacer la comida, acompañar a las consultas médicas y a las actividades extraescolares, ir a las tutorías, colaborar en las actividades del colegio, pensar en el menú diario y en lo que hay que comprar, lavar y planchar la ropa, visitar o cuidar de personas con necesidades especiales...

Para un análisis más profundo podemos plantear cuestiones como:

¿Qué persona realiza más trabajos domésticos y de cuida-dos de la familia? ¿Crees que todas las familias se organizan igual? ¿Te parece justo? ¿por qué? ¿Cómo lo harías para que fuera más equitativo?

Materiales:

· Papel y lápiz



RECURSOS DE OCIO Y EDUCATIVOS ONLINE



APPRENDER.SM

Con M.A.R.S., Misión para Aprender con SM, los niños y niñas podrán repasar lo estudiado durante el año en el cole de forma fácil y divertida a través de una aventura espacial.

https://apprender.force.com/s/app/a041t00000GfSDdAAN/mars



PEQUEOCIO

Web con cuentos, canciones, dibujos, juegos, manualidades y materiales educativos gratuitos online.

www.pequeocio.com



STORYWEAVER

Web con varias historias multilingües para niños de Pratham Books. https://storyweaver.org.in



GAMESTOLEARNENGLISH

Web para el aprendizaje del inglés a través de juegos. www.gamestolearnenglish.com



iCuadernos by Rubio

Los cuadernitos Rubio de la infancia pero en versión interactiva. www.icuadernos.com



CREAPPCUENTOS

Se trata de una aplicación para crear cuentos para los/as más pequeños. <u>creappcuentos.com</u>



ABCine

Aplicación para que los niños y niñas se acerquen al alfabeto. www.meikme.com/es/proyectos/abcine





RESPIRA, PIENSA, ACTÚA

Aplicación para aprender resolviendo problemas con los monstruos de barrio sésamo en inglés y español.

sesamo.com/articles/respira-piensa-actua



TANGRAM

Juego de rompecabezas original de china.

play.google.com/store/apps/details?id=com.magmamobile.game.Tangram&hl=es



DUOLINGO

Apliación fácil y divertida para aprender un montón de idiomas. www.duolingo.com



KIDS NUMBERS AND MATHS

Aplicación para aprender y desarrollar las habilidades matemáticas. play.google.com/store/apps/details?id=zok.android.numbers



SCRATCH

Aplicación para aprender a programar creando historias interactivas, juegos y animaciones que se pueden compartir con otros niños y niñas.

scratch.mit.edu



LITTLE BIG ARTIST

Aplicación para ser la/el artista de la casa.

www.meikme.com/es/#download



MORTIMER Y LOS DINOSAURIOS

Cuento-juego para que los padres, madres e hijos puedan colaborar a la hora de contar la historia.

chiquimedia.org/es/apps/mortimer



SUPERHEROES ACADEMY

Una aplicación de aprendizaje online multilingüe con la temática de heores y heroínas.

www.superheroesacademy.es



CRISTIC

Plataforma con más de 500 juegos educativos online para aprender y divertirse.

cristic.com



JIGSAW PLANET

Plataforma educativa online para desarollar la creatividad, la concentración y la atención a través de varios juegos y fichas.

www.jigsawplanet.com



LIGHTBOT: CODE HOUR

Juego online para aprender a programar desde muy joven. https://play.google.com/store/apps/details?id=com.lightbot.lightbothoc&referrer=utm_source%3DAndroidPIT%26utm_medium%3DAndroidPIT%26utm_campaign%3DAndroidPIT



ASTROKIDS UNIVERSE

Aplicación para que los niños y niñas aprendan sobre astronomía de forma divertida.

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.iterationkids.astrokids_astronomy_for_kids&hl=es



HONEY TINA Y LAS ABEJAS

Juego educativo para aprender valores medioamientales. play.google.com/store/apps/details?id=com.tangiblefun.honeytina&hl=es



SUPER RINO

Juego para poder aprender física de forma fácil y divertida. play.google.com/store/apps/details?id=com.foxandsheep.rhinohero



ANATOMY LEARNING- ATLAS DE ANATOMÍA 3D

Aplicación para poder aprender las partes del cuerpo del ser humano de forma muy visual y atractiva.

anatomylearning.com



LECTURA DE DUCK DUCK MOOSE

Colección de aplicaciones educativas para repasar los estudios académicos de forma divertida y sencilla.

play.google.com/store/apps/details?id=com.duckduckmoosedesign.kindread&hl=e



KHAN ACADEMY

Plataforma con recursos online para repasar las materias académicas. play.google.com/store/apps/details?id=org.khanacademy.android&hl=es_419

DIGICRAFT

Fundación Vodafone España pone a disposición esta web con juegos, manualidades, animaciones, videojuegos y diseños en 3D digicraft.fundacionvodafone.es/actividades

ANNALLENAS

Se pueden descargar varios recursos para trabajar creativamente a partir de los valores que trasmiten los libros

www.annallenas.com



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Departamento de Educación de los Estados Unidos Oficina de Asuntos Intergubernamentales e Interagencia Cómo ayudar a su hijo durante los primeros años de la adolescencia Washington, D.C., 20202.

"Evaluación y educación preventiva de familias desde las claves de la parentalidad positiva". Educació Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 64, p. 11-28 Arranz-Freijo, E.; Olabarrieta, F.; Manzano, A.; Barreto, F.; Roncallo, C; Sánchez Murciano, M.; Rekagorri, J.; García, M. D. (2016)

Barudy, J.; Dantagnan, M. (2005). Los buenos tratos a la infancia. Barcelona: Gedisa.

Recomendación Rec. 19 (2006). Comité de Ministros a los estados miembros del Consejo de Europa. Políticas de apoyo al ejercicio positivo de la parentalidad, recuperado de: http://www.coe.int/t/dg3/youthfamily

Rodrigo, M. J.; Amorós, P.; Arranz, E.; Hidalgo, M. V.; Maiquez, M. L.; Martín, J. C.; Martinez, R.; Ochaita, E. (2015). Guía de buenas prácticas en parentalidad positiva, un recurso para apoyar la práctica profesional con familias. Madrid: FEMP y Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Máizquez, M.L.; Rodríguez, G.; Rodrigo, M.J. (2004), "Intervención psicopedagógica en el ámbito familiar: los programas de educación para padres". Infancia y Aprendizaje, 27, 403-406.

Rodrigo, M. J.; Martín, J. C.; Cabrera, E.; Máizquez, M. L. (2009), "Las competencias parentales en contextos de riesgo psicosocial". Intervención psicosocial, 18, (2), 113-120.

Cyrulnik, B. (2007), De cuerpo y alma. Neuronas y afectos: la conquista del bienestar. Gedisa. Barcelona.

Isabel Bellver Vázquez-Dodero (2014). ¿Cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas en los estudios. Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos



Antonio Ortuño Terriza. (2015)Claves para resolver de forma positiva conflictos cotidianos en la familia. Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

Isabel Bellver Vázquez-Dodero (2014). Cómo promover la autoestima de nuestros hijos e hijas. Confederación Española de Padres y Madres de Alumnos

Consejos de fundación anar para padres y madres ante el coronavirus. (Marzo 2020)

Dependencia de Desarrollo del Niño en la Primera Infancia/Oficina del Director de Programas UNICEF House. Conjunto para el desarrollo del niño en la primera infancia: un cofre de tesoros lleno de actividades

OCHAITA, E Y ESPINOSA, M.A. (2004): Hacia una teoría de las necesidades infantiles y adolescentes. Necesidades y Derechos en el marco de la Convención de Naciones Unidas sobre Derechos del niño. Ed. Mc Graw Hill.

DIESTRE BURGUETE, A.; MARTÍNEZ BELDA, E; JIMÉNEZ MILLÁN, M.A. Y MAS BANACLOIG, E. Guía para madres y padres para los que quieren y quieren más. APREMI Asociación de la Comunidad Valenciana.

Departamento de Orientación e Innovación Educativa. Colegio Gaudem. (Marzo 2020). Sobre el buen uso de las nuevas tecnologías.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)
Oficina Regional para América Latina y el Caribe
Coronavirus (COVID-19). Marzo 2020. Lo que madres, padres y educadores deben saber: cómo proteger a hijas, hijos y alumnos

Hidalgo, V., Jiménez, L., Lorence, B. y Sánchez, M. (2018). Entrevista para la Evaluación de Competencias Parentales (EECP). Versión para pilotaje. Madrid: Cruz Roja Española.







Con la colaboración de:











1 COMPRENDER LA REALIDAD

La realidad lamentablemente es la que es. Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación.



« Es imprescindible que colaboremos todos »

2 "VAMOS A HACER LO CORRECTO"

Entender que permanecer en casa es lo más correcto, es imprescindible. Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan en casa. Es probable que se hayan cometido errores. Pero la situación depende mucho de nosotros mismos. Ser honestos y cumplir con las recomendaciones es ahora, casi, nuestra principal responsabilidad.

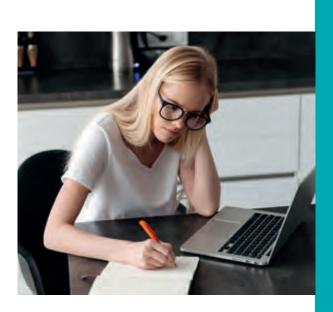


« Saber que estamos haciendo lo correcto nos va a ayudar mucho. Es el sentimiento de la responsabilidad »

PLANIFICA LA NUEVA SITUACIÓN

Nuestra vida va a cambiar sustancialmente. Vamos a modificar nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo. Piensa en actividades para realizar solo, si es el caso, o en compañía. No lo dejes a la improvisación. Piensa en todo lo relacionado que necesites en alimentación y otros productos para salir las menos veces posibles. Procura escribir todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa sin salir. Organizar alguna actividad para que todos opinemos, en su caso, es una manera de que todos nos sintamos responsables.

Respetar espacios y tiempos diferenciados, así como necesidades específicas es imprescindible. A veces suele ayudar que escribamos todo esto y dibujemos una especie de horario que estará visible para todos y podrá modificarse con el acuerdo de quienes compartís la experiencia.



« Organizar y planificar es imprescindible. Anotemos ideas, pidamos sugerencias, creemos planes y nuevas rutinas »



4

INFÓRMATE ADECUADAMENTE

Es imprescindible informarnos, por supuesto, pero hagámoslo adecuadamente. Busquemos la información oficial y necesaria, pero evitemos la sobreinformación. Ésta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de desasosiego que son absolutamente contraproducentes. Información sí, pero la justa. Informa, asimismo, a quienes te acompañan en casa. Con prudencia y mensajes constructivos. Evita difundir y esparcir rumores y hablar constantemente del tema y especialmente a los más pequeños.

Cuidemos el consumo de las redes sociales. Existen numerosas noticias falsas e informaciones inútiles que afianzan el temor y nos alejan de la tranquilidad.



« Evitemos la sobreinformación »

5

MANTENGAMOS LOS CONTACTOS

Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores sean o no familiares nuestros. Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes. Utilicemos cuando sea posible las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad. Mantener la calma y la visión de que estamos haciendo lo correcto nos ayudará en todo momento.



« Sigamos en contacto con nuestros seres queridos »

6

APROVECHA EL MOMENTO

Aprovecha esta nueva situación que sabemos que será temporal para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo y organización de vida que solemos desarrollar. Son muchas las actividades de las que nos podemos aprovechar. Puede que nos resulte raro. Al no formar parte de nuestras rutinas, podemos llegar a pensar que no podemos o no sabemos vivirlas. Pero esto no tiene por qué ser así. Al contrario. Espacios para estar juntos, leer, también para trabajar. Para jugar con nuestros hijos. Juegos de mesa, interactivos on line en familia, momentos de lectura juntos, selección de vídeos de música, tutoriales o películas para compartir... Busca la complicidad de quien te acompaña.



« Elaboremos nuevas rutinas »

TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD

Puede ser el tiempo perfecto para la creatividad. En solitario o en compañía. Para cocinar, por ejemplo, para hacer pequeños arreglos, que siempre dejas para otro momento o para decorar la casa. Organiza por ejemplo un concurso de ideas para decorar la casa, o preparar comidas diferentes. Organiza también tus armarios, desecha ropa que ya no utilizas, piensa en quién puede aprovecharse de ella. Procura hacer esto en compañía si es el caso, anotando todas las ideas que surgen entre todos. Un taller de cuentos, relatos breves, o pequeñas historias puede ser muy divertido. Cuando todo esto pase puede que haya menos momentos para estas actividades.



« Es tiempo para crear »

8 TIEMPO PARA HACER DEPORTE EN CASA

También podemos hacer deporte en casa. Planifiquemos esta posibilidad. Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades. Además de divertido, nos mantendrá en forma y aumentará las sustancias estimulantes de nuestro cuerpo que nos hacen sentir bien. Reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo, aumenta la sensación de bienestar.



« Siempre podemos movernos »

OBSERVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIENES TE RODEAN

Evitando la obsesión, por supuesto, valora el estado salud en el que os encontráis. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe. Debemos dar importancia del autocuidado: recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas, y, muy importante, no perder el sentido del humor. Pedir ayuda en tu red de apoyo.



« Valora el estado de salud »

10 CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES

Especialmente si tenemos niños en casa, pero no solo, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.



« Cuidemos especialmente nuestras emociones »

¡Animo, en equipo estamos logrando combatir el Coronavirus!



« Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, con especial cariño a los colectivos más vulnerables, a aquellas personas que han perdido algún familiar o amigo. A aquellas personas que están enfermas o tienen enfermos en su entorno o personas que necesitan un especial cuidado. Y especialmente a los que se encuentran solos »





1 COMPRENDER LA REALIDAD

La realidad lamentablemente es la que es. Es imprescindible que colaboremos permaneciendo en casa. Procurar salir lo menos posible a la calle es la recomendación más segura y eficaz para que salgamos pronto de esta situación.



« Es imprescindible que colaboremos todos »

2 "VAMOS A HACER LO CORRECTO"

Entender que permanecer en casa es lo más correcto, es imprescindible. Debe ser una idea constante en nuestro pensamiento y en las conversaciones con quienes nos acompañan en casa. Es probable que se hayan cometido errores. Pero la situación depende mucho de nosotros mismos. Ser honestos y cumplir con las recomendaciones es ahora, casi, nuestra principal responsabilidad.

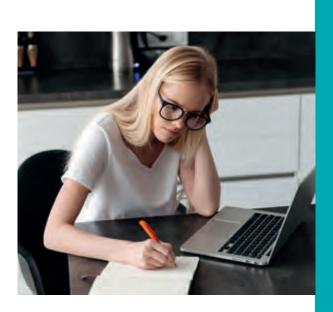


« Saber que estamos haciendo lo correcto nos va a ayudar mucho. Es el sentimiento de la responsabilidad »

PLANIFICA LA NUEVA SITUACIÓN

Nuestra vida va a cambiar sustancialmente. Vamos a modificar nuestras rutinas y, por lo tanto, hemos de organizar bien lo que podemos hacer, cuándo y cómo hacerlo. Piensa en actividades para realizar solo, si es el caso, o en compañía. No lo dejes a la improvisación. Piensa en todo lo relacionado que necesites en alimentación y otros productos para salir las menos veces posibles. Procura escribir todas las ideas que se te ocurran para estar tiempo en casa sin salir. Organizar alguna actividad para que todos opinemos, en su caso, es una manera de que todos nos sintamos responsables.

Respetar espacios y tiempos diferenciados, así como necesidades específicas es imprescindible. A veces suele ayudar que escribamos todo esto y dibujemos una especie de horario que estará visible para todos y podrá modificarse con el acuerdo de quienes compartís la experiencia.



« Organizar y planificar es imprescindible. Anotemos ideas, pidamos sugerencias, creemos planes y nuevas rutinas »



4

INFÓRMATE ADECUADAMENTE

Es imprescindible informarnos, por supuesto, pero hagámoslo adecuadamente. Busquemos la información oficial y necesaria, pero evitemos la sobreinformación. Ésta puede ser muy nociva y provocar sensaciones de desasosiego que son absolutamente contraproducentes. Información sí, pero la justa. Informa, asimismo, a quienes te acompañan en casa. Con prudencia y mensajes constructivos. Evita difundir y esparcir rumores y hablar constantemente del tema y especialmente a los más pequeños.

Cuidemos el consumo de las redes sociales. Existen numerosas noticias falsas e informaciones inútiles que afianzan el temor y nos alejan de la tranquilidad.



« Evitemos la sobreinformación »

5

MANTENGAMOS LOS CONTACTOS

Mantengámonos conectados con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo y especialmente con los mayores sean o no familiares nuestros. Conversar con ellos sobre cómo estamos afrontando la situación nos ayudará; evitando, eso sí, en lo posible, alimentar miedos e inquietudes. Utilicemos cuando sea posible las videollamadas para facilitar el contacto y aportar tranquilidad. Mantener la calma y la visión de que estamos haciendo lo correcto nos ayudará en todo momento.



« Sigamos en contacto con nuestros seres queridos »

6

APROVECHA EL MOMENTO

Aprovecha esta nueva situación que sabemos que será temporal para hacer cosas y disfrutar de momentos que casi nunca podemos vivir por el ritmo y organización de vida que solemos desarrollar. Son muchas las actividades de las que nos podemos aprovechar. Puede que nos resulte raro. Al no formar parte de nuestras rutinas, podemos llegar a pensar que no podemos o no sabemos vivirlas. Pero esto no tiene por qué ser así. Al contrario. Espacios para estar juntos, leer, también para trabajar. Para jugar con nuestros hijos. Juegos de mesa, interactivos on line en familia, momentos de lectura juntos, selección de vídeos de música, tutoriales o películas para compartir... Busca la complicidad de quien te acompaña.



« Elaboremos nuevas rutinas »

TIEMPO PARA LA CREATIVIDAD

Puede ser el tiempo perfecto para la creatividad. En solitario o en compañía. Para cocinar, por ejemplo, para hacer pequeños arreglos, que siempre dejas para otro momento o para decorar la casa. Organiza por ejemplo un concurso de ideas para decorar la casa, o preparar comidas diferentes. Organiza también tus armarios, desecha ropa que ya no utilizas, piensa en quién puede aprovecharse de ella. Procura hacer esto en compañía si es el caso, anotando todas las ideas que surgen entre todos. Un taller de cuentos, relatos breves, o pequeñas historias puede ser muy divertido. Cuando todo esto pase puede que haya menos momentos para estas actividades.



« Es tiempo para crear »

8 TIEMPO PARA HACER DEPORTE EN CASA

También podemos hacer deporte en casa. Planifiquemos esta posibilidad. Podemos encontrar nuevas aplicaciones o tutoriales para diferentes edades. Además de divertido, nos mantendrá en forma y aumentará las sustancias estimulantes de nuestro cuerpo que nos hacen sentir bien. Reduce los síntomas de depresión y ansiedad, mejora el funcionamiento de nuestro cerebro, activa nuestro cuerpo, aumenta la sensación de bienestar.



« Siempre podemos movernos »

OBSERVA EL ESTADO DE SALUD DE QUIENES TE RODEAN

Evitando la obsesión, por supuesto, valora el estado salud en el que os encontráis. Procede como informan las autoridades si detectas alguna situación que te preocupe. Debemos dar importancia del autocuidado: recibir luz natural 20 minutos al día, dieta equilibrada, dormir un número de horas adecuadas, y, muy importante, no perder el sentido del humor. Pedir ayuda en tu red de apoyo.



« Valora el estado de salud »

10 CUIDA ESPECIALMENTE TU ESTADO DE ÁNIMO, LO QUE DICES Y CÓMO LO DICES

Especialmente si tenemos niños en casa, pero no solo, cuidemos mucho nuestros pensamientos y emociones, de manera que podamos construir y responder adecuadamente a momentos en los que el ánimo falla y la sensación de incertidumbre y desasosiego surge.



« Cuidemos especialmente nuestras emociones »

¡Animo, en equipo estamos logrando combatir el Coronavirus!



« Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, con especial cariño a los colectivos más vulnerables, a aquellas personas que han perdido algún familiar o amigo. A aquellas personas que están enfermas o tienen enfermos en su entorno o personas que necesitan un especial cuidado. Y especialmente a los que se encuentran solos »

Parenting Through Crisis

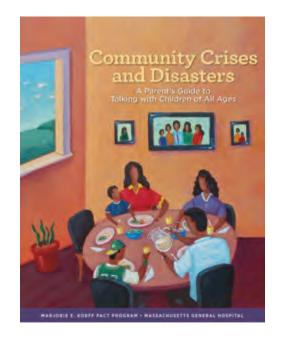
s much as we might wish that children could grow up in a world free from disasters and crises, at some point, all families are faced with unexpected and upsetting situations. At these times, children and teenagers rely on parents and other trusted adults to help them make sense of what has happened, and parents respond in ways they hope will support children's emotional health and resilience. This is not always easy.

Parenting Through Crisis: A Quick Guide is adapted from Community Crises and Disasters: A Parent's Guide to Talking with Children of All Ages. For quick reference, key parenting principles from the guide are outlined here. We recognize that parents know their own children best, and we encourage you to tailor these recommendations to meet your child's unique needs.

The guide was created through a generous gift from the employees of Fidelity Investments after the 2013 Boston Marathon bombing.

To learn more about the Korff PACT program at MGH, see www.mghpact.org.





Community Crises and Disasters: A Parent's Guide to Talking with Children of All Ages

by Cynthia Moore, PhD and Paula
Rauch, MD was designed as a resource
that parents could turn to in a time of
crisis, or ideally in advance of a crisis.
It provides practical information about
children's reactions to crisis at different
ages, and ideas about how to support
a child's resilience and facilitate
open communication.

A free download of the full Guide is available at www.mghpact.org.

For more than a decade, the Marjorie E. Korff Parenting At a Challenging Time (PACT) Program at the Massachusetts General Hospital Cancer Center has provided parent guidance consultation to parents and their partners, who are facing cancer or other life-threatening medical illnesses.

Through our many years of clinical practice, we have learned that at stressful and emotionally challenging times, parents appreciate practical suggestions for what to say or do to support their children. *Parenting Through Crisis: A Quick Guide* provides ideas about how to talk openly about a crisis or disaster in ways that support children's resilient adjustment.

Parenting At a Challenging Time

Marjorie E. Korff Parenting At a Challenging Time Program

Massachusetts General Hospital 55 Fruit Street Boston, MA 02114 www.mghpact.org

Through A QUICK GUIDE MARJORIE E. KORFF PACT PROGRAM **MASSACHUSETTS GENERAL HOSPITAL**

Parenting



Parenting Through Crisis

A QUICK GUIDE

When talking with children, be descriptive, but objective.

Words like "catastrophe," "tragedy," or "disaster" may unintentionally raise children's anxiety. Focus instead on the first four "Ws": what happened, where and when the event occurred, who was affected, and importantly, who was not affected. The fifth "W"—why this happened—is usually better addressed in later conversations. Remember that your emotional tone is as important as the words you use. It can be extremely difficult to help your child feel calm when you, yourself, are not feeling calm. As best you can, be aware of your tone of voice when talking to children, and to others around your children.

Be aware of all the ways in which your children are learning about the events.

There are so many channels that troubling news can come through: television, radio, the Internet, texts from friends, other social media, overheard conversations at home or out in the world. The more you know about how your child is learning about news, the better you can address inconsistent or incorrect information.

Welcome all of your child's questions.

Though you may be anxious about sharing too much information with your child, encourage her to ask you anything, so you are aware of how she understands the situation, and what is confusing. Telling a child that she asked a good question, and you need some time to come up with a good answer and will get back to her, and then doing so, is preferable to discouraging or avoiding conversation.

But don't wait for questions to talk with children.

Older children frequently learn of world events at the same time as parents, if not before! Even if your child understands the "four Ws" and rolls her eyes when you ask if she has questions, you have an important role in helping her make sense of the events and the world's response to them.

Don't let your child worry alone.

Encourage your child to share his worries with you. Choose check-in times that correspond with when your child is most likely to be willing to talk. Car rides, bedtime, and side-by-side activities like washing dishes seem to be "talking times" for many children.

Convey confidence without promising that nothing bad can ever happen.

You may very much want to reassure your children of their safety, now and in the future. On the other hand, it is important not to make promises that can't be kept. If your child asks if something bad could happen again, consider talking about the fact that it is not impossible, but is very, very unlikely. Giving concrete examples of extremely unlikely events can make this idea more readily understood by children.

As much as possible, maintain your child's usual schedule.

Regular routines provide a sense of security and normalcy. When this is impossible, provide as

much predictability for children, day by day, as you can. Emphasize what will be same about the child's routine, and describe what will be different. "Even though we're staying at the Red Cross shelter tonight, I'll still tell you a story when it's time for bed, and you'll have your favorite blanket."

Keep the channels of communication open with key caregivers, such as grandparents, teachers, babysitters, coaches, and the parents of close friends. Talk to these people about what your child understands about the events and any concerns about the child's response, and ask that they let you know about any changes in the child's mood or behavior.

Respect a child's wish not to talk very much.

Some children talk about all kinds of things, and others tend to think things over more on their own. All children need basic information about important events, especially about details that will affect them. But it's okay if your quieter child doesn't want to have a big discussion, even though you may feel worried that he is hiding distress. Rather than pushing your child to talk, watch for changes in behavior at home or school, and with friends, for clues about how he is coping. Encourage him to express feelings through art, writing, or imaginative play.



Be aware that older children may be poor judges of how exposure to media coverage of a crisis affects them.

Like adults, adolescents may feel pulled to learn as much as possible about a challenging event, and you may not want to discourage their curiosity. However, too much exposure to media tends to make both adults and children feel worse, and teenagers may not yet have learned that this is the case. Simply keeping the television or computer off may not be helpful advice for many families, but talking with children about the importance of limiting time exposed to news, and helping them find other ways to spend time supports a useful skill as they become independent consumers.

Look for positive, realistic messages that resonate with your family values.

Although this may not be possible in the early stages of a crisis, doing so over time helps families adjust to challenges with resilience. Some families focus on the importance of gratitude, on appreciating the many helpers in any difficult situation, on the importance of being responsible and aware of surroundings in certain situations, or on finding ways to help others. Others emphasize the importance of asking for help when it's needed, and asking again if help isn't offered right away. Be cautious about creating a narrative that connects many disasters around the world into a frightening pattern that a child would not have arrived at herself.

Find ways to engage with your community after a crisis.

Children, like adults, often find that being an active helper is one of the most powerful ways to regain a sense of control and optimism. Guide your child toward age-appropriate ways to become involved in your community, for instance, raising money for a cause related to the crisis, writing letters to people affected directly, or for older youth, learning about advocacy roles within a variety of organizations.





GUIDANCE

Supporting older people and people living with dementia during self-isolation

A COMPASSIONATE RESPONSE TO COVID-19

Covid-19 and finding the strength to cope: We keep being told that these are unprecedented times and it is true that as humans we have never encountered this new Corona virus (Covid-19). However, as individuals we have encountered adversities before and as a species we have evolved to be able to deal with all sorts of threats. So we have within us the skills that we need to get through. But what can be tricky is that when we are faced with overwhelming threat, we have natural responses such as fear, anger or feeling too overwhelmed to do anything. These responses can be really helpful in dealing with short term problems, but if we live with those kinds of feelings ruling the show for long, they have damaging effects on our mental health and even our immunity.

SO WHAT CAN WE DO INSTEAD?

Compassion focused therapy brings our attention to the strength we gain when we focus on the fact that 'we're all in the same boat'. And now really is a time in our lives, like no previous time, when we realise that across the globe we are sharing in this challenging period.

To come through this well, we need to have the courage to turn our attention to the challenges and difficulties we are facing... and then do something about them. And there are small things that we can do.

As well as the bad news, there are suddenly good news stories on the radio and television: People sharing their ideas about how we can be flexible, how we can hold in mind people that normally are not thought about, how we can pool our resources and skills and work together as communities.

We are having to tolerate that we may not be able have everything that we want, but we may be able to survive with what we need... especially if we adopt a sharing *lagom* philosophy. What really matters is coming into clearer focus.

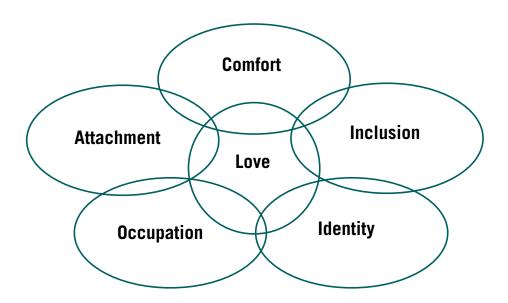
GUIDANCE

And after many years of being used to helping others, we may be starting to realise that we need to open our hearts to receiving offers of help and kindness. Feeling gratitude for all the ways that people have already changed their lives for the greater good, like the children putting their schooling on hold to try to protect their elders.

There is no certainty about what tomorrow will bring but today we can start to give more air to our inner light, kindle our inner fire of courage to face this challenge with kindness for ourselves, empathy for others and a graceful calmness for the world around us.

MEETING THE PSYCHOLOGICAL NEEDS OF PEOPLE LIVING WITH DEMENTIA DURING SOCIAL-ISOLATION

Tom Kitwood (1997) defined the psychological needs of people living with dementia as; love, comfort, attachment, occupation, inclusion and identity. These are commonly displayed as the 'Kitwood Flower'.



In times of challenge, such as those we are currently facing, it is even more important that we think about the most effective ways to help people living with dementia to meet their psychological needs and promote wellbeing.

LOVE

Everybody needs love and acceptance. We can probably all think of times when we feel love whether this is loving a person, enjoying an activity, having a favourite meal or self-love. Having to self-isolate may make it harder for us to do the things that make us feel love or loved, as we can't see the people we usually see or access activities we usually engage in. You could think about making a photo album with pictures of all the people you care about so you can look at them whenever you want to. How about adding in stories of times you have enjoyed together? Make sure you look after yourself and maybe spoil yourself a bit; get your favourite food in; listen to your favourite music; sit in the garden and enjoy nature or watch a film you really enjoy.

COMFORT

We all need our basic needs met including our emotional need to not feel anxious. It is natural that with all the news about the Covid-19 virus and feelings of uncertainty we might feel more anxious than usual. There are lots of ways we can control our anxiety. It might be useful to limit the amount of time we spend watching the news – there are lots of confusing messages out there that can increase anxiety. Some people find that practicing mindfulness, or trying relaxation techniques help with anxiety. A lot of people now enjoy mindfulness colouring to give them something to focus on rather than thinking of what is going on in the world that we can't control!

ATTACHMENT

Attachment describes the connections we have in life. These attachments, or connections, are important in helping us feel safe and secure. Being in self-isolation is likely to mean we can't physically spend time with the people who make us feel safe. It might feel hard to be separated from these people but there are still ways to stay in touch. The telephone is a great way to stay in contact with people. It might be helpful to keep a list of telephone numbers for friends and family by the phones so you can find them easily. If you use a tablet, computer or smart phone you might consider video messaging. If you have never done this before there are some excellent guides produced specifically for people living with dementia. When people aren't around consider other things that make us feel secure like a pet or a favourite piece of clothing.

OCCUPATION

It is vital for our wellbeing that whilst we are self-isolating we still find meaningful and enjoyable thing to do. This might feel challenging at first but look around you and think of all the opportunities that are available to you. Routine and structure in your day are likely to help in maintaining activity during this time. If you have a garden try to get some fresh air each day. This is a great time to do all the tidying and sorting in the house that you have always meant to do. Dig out those jigsaw puzzles from the back of the cupboard or maybe listen to a play on the radio or an audiobook. It will be important to keep ourselves fit and well and so think about doing some exercise every day as well.

INCLUSION

Many people living with dementia get a lot of support from linking up with other people in a similar situation. It helps our wellbeing to feel that we are a part of something. At the current time many social groups will have stopped but maybe you could find other ways to stay connected. Think about writing a letter to a friend of family member. Some services are still offering groups by videoconferencing so you might be able to join one of these. The dementia engagement and empowerment project run the <u>dementia diaries</u> scheme where people living with dementia leave stories about their experiences. It might help to hear how others are doing at this time.

IDENTITY

A sense of identity helps us define and remember who we are as a person. The way other people treat us reinforces our beliefs about ourselves. During the time we are isolated it will be important to remind ourselves of all the things that are important to us. That might be by having things that are important to us, around us, such as a picture or photograph we like or playing music we have enjoyed. Playlist for life offer advice on putting together a list of your favourite music. Some people make a life story book where they put all the things that are important to them in one place.

Whatever happens do not be afraid to ask for help. There is lots of support out there. You could contact your local services or the following organisations might be able to help:

Alzheimer's Society - 0333 150 3456 (or if you speak Welsh - 03300 947 400)

Age UK - 0800 678 1602

The Silver Line - 0800 470 80 90

HOW CAN WE HELP PEOPLE WITH MEMORY PROBLEMS AND LIVING WITH A DEMENTIA TO UNDERSTAND, REMEMBER AND FOLLOW THE COVID-19 ADVICE?

Use posters and reminders in the house. Pictures and words are best. Put them on the doors, next to the sink and in places that are regularly passed. Point out the poster and make a clear statement 'We need to wash our hands'.

Keep communication as clear as possible and try to focus on what you need to do rather than why you must do it.

Tell your loved one that this is advice from a person they trust – maybe the GP, their children, the government so they understand this isn't your choice.

Use your digital devices to set reminders – 'It's time to wash your hands' 'It's time to phone a friend'.

Link washing hands with a song, music or story. Pay close attention to details such as how the water feels, the smell of the soap and memories linked to times when you wash hands (work, school, hospitals).

People with dementia, at all stages of difficulty, will pick up on anxiety and panic. Try to stay calm, matter of fact and upbeat.

Limit access to the news, radio and conversations about covid-19 and the risks. This heightens anxiety and is hard to explain.

Prioritise getting on well if you can, behaviours are easier to change if you keep the mood light and encourage.

Encourage family and friends to maintain regular phone and digital contact and ask them to explain that they are washing hands, keeping their distance and staying at home. We are all doing this together.

Keep busy in the house as much as possible and if you need a break to go out, use the garden or make a plan to sit and look out of the window. If you feel you really need to be outside, plan your walk carefully to maintain social distance.

Use your local community well. Explain to neighbours that your loved one may not remember the guidance and that they need to contact you if they are talking a walk outside. Remind everyone that this is not breaking rules it's simply not remembering.

If you can it might be an idea to identify two 'flu friends' who you can call on for extra help?

It is possible that your loved one will become suspicious about the advice and the isolation. Reassure them that they are safe at home and keep in mind a list of activities, songs, conversations and interests that you can use quickly to maintain their wellbeing.

Those with dementia can easily develop a delirium. Pay close attention to changes in levels of confusion or unusual behaviour. Seek medical advice if you think they are showing symptoms – NHS 111 or phone the GP/CPN.

Use the Herbert Protocol with your local police force. This lets them know all about your loved one and allows for quick action if they go missing. Find more information by calling your local Police station or calling Age UK.

Having a plan in place can help ease your worries if you are not able to care for those you look after at any point in the future. See <u>Carers UK</u> for practical advice on planning for emergencies.

<u>The National Activity Providers Association</u> are currently providing free access to their website for ideas and activities in the home.

Dementia UK also has good advice.

If you are someone living with dementia you may want to connect digitally through the <u>Dementia Engagement Empowerment Project</u>. You may want to become a dementia diarists or to listen to what others people with a dementia are doing, learning and sharing.

Connect with others virtually maybe through dementia diaries.

- 1 Focus on what you can control;
- 2 It's helpful to develop routines;
- 3 Look after yourself 'you cannot pour from an empty cup';
- 4 Find a way to be 'out' when you are in (contact friends and family connect with other groups).

Please do ask for help. Contact your local <u>Alzheimer's Society</u> or <u>Age UK</u> for a conversation.

Link with friends and look after yourself.

GUIDANCE FOR OLDER PEOPLE DURING SELF-ISOLATION

The government has responded to concerns over the spread of coronavirus by asking us all to strictly observe social distancing measures to limit the transmission of the virus. Those aged 70 or older are considered more vulnerable to severe illness from coronavirus and are asked to be particularly stringent in their application of these measures. Additionally, people with an underlying health condition have been asked to self-isolate for 12 weeks.

Self-isolation due to social distancing measures can result in increased distress due to e.g. lack of company, confined space, worries about infection, worries about money and strained family relationships. Confusion, anger, depression and anxiety are common responses in those who have had to endure quarantine for a number of weeks or months.

The effects of self-isolation can be worsened by longer duration, frustration, boredom, stigma, and inadequate supplies or information.

As an older adult, you may already live alone and/or rely on others for support. Self-isolation may make it more difficult for you get the support you need and may make you feel anxious or low. The suddenness of these changes in your life and to the roles you hold dear leaves little time to adjust.

The ideas that follow are provided to help you live as well as possible during self-isolation. They are consistent with current NHS guidance about how to improve mental wellbeing ('five ways to wellbeing') and share features of our guidance for those living with dementia.

CONNECT

Being 'connected' is linked to better wellbeing because it gives us a sense of belonging and self-worth, and is a source of emotional support.

Connecting with others in the same physical space is difficult during self-isolation. You may have supported your family up to now by looking after grandchildren and find that you can no longer do this. You may feel that your self-isolation is causing your family additional worry. You might be wondering what all the fuss is about and have had some disagreements with your loved ones about this.

Technology provides us with some solutions but it is not a substitute for actual contact. You may also take time to connect more with yourself, nature, nations, pets and/or spiritual needs:

• Switch off television: This helps limit your exposure to news, which may be making you feel anxious, and allows you to focus on the loved ones in your home.

Or

- Switch on the television! Watching a favoured television programme and reading a good novel have been found to reduce feelings of loneliness;
- Maintain social contacts over the telephone;
- Video conference: FaceTime, Skype and Zoom are platforms for seeing and speaking to loved ones at the same time. Although telephone is great, seeing facial expressions can help people feel less lonely. You may need some help from a loved one to put this in place. Additionally, help with this sort of technology can be found at Fountain Digital;
- 'Create warmth'! The same parts of the brain are activated by heat, and by warmth from interpersonal contact. Creating opportunities for heat e.g. a hot drink and warm bath can mimic the effects of touch and increase our sense of connectedness;
- Spend time in nature;
- Revisit old photos/family films and share memories: Nostalgia has been found to enhance feelings of security and reduce loneliness;
- Email a different friend each day and make time to respond;
- Write a card or letter to a friend and ask a neighbour to post it for you;
- Discuss your worries with a friend or with your therapist/psychologist;
- Some more helpful ideas can be found at the <u>Campaign to End Loneliness</u>.

BE ACTIVE

You may find during self-isolation that your confidence to try new things is reduced. You might believe that the way you feel is inevitable given your age and that there is very little you can do to change this. You may hold the view that you are powerless in the face of self-isolation and find that it impacts on every part of your day to day life as a result.

However, making conscious choices about our behaviour can boost our mood. As little as 10 minutes of exercise a day can make us feel better, both physically and emotionally. And activity that stimulates our brain can help us feel more alert. You may want to try the following during self-isolation:

- Exercise: There are lots of free exercise programmes/sessions available on the internet or on apps on your smartphone. You may want to ask for assistance to access these. You could try yoga, tai chi or other martial art practice, or increase your movements from your armchair. Other activities with mood-boosting effects include housework, gardening, using the stairs if it's safe to do so, dancing round the house and safely going for a walk.
- There are lots of ways you can stimulate your mind during self-isolation. Jigsaws, puzzle books or games, reading, colouring books for adults, painting or drawing, singing along to your favourite song, playing a musical instrument, sorting out your finances, cooking or baking and craft activities.

NOTICE

We tend to spend a lot of time dwelling on the past or worrying about the future. This can be tiring, and not very helpful. Instead, 'savouring the moment', often referred to as 'mindfulness', has been found to enhance wellbeing:

- Breathing or meditation exercises: You can find lots of free exercises on the internet or through apps on your smart phone e.g. apps like Calm and Headspace. Ask someone if they can provide you with some if you have difficulties accessing the internet.
- Self-care is important during self-isolation and provides a great opportunity for mindfulness: Shower or bath frequently and take time to notice the sounds, smells and sensation of the water on your skin; do hair and nails; use hand cream or body lotion to maintain suppleness and notice how it feels.
- Mindful eating: Lay the table or tray for your meal and focus on the sight, smell and taste of your food.
- Reflect using music, prayer, the outdoors, silence; take a few moments to be thankful, notice and appreciate beautiful things around you.

LEARN

Learning new skills can help lift your mood, boost your self-esteem and give a sense of purpose. Setting yourself goals can help you see even greater benefits. It is also helpful to have good information about the reason for your social isolation:

- Get advice from NHS and read public health guidance to gain facts and dispel fear;
- Research online something that you have always wanted to know more about;
- Learn new words/look up definitions in the dictionary;

- Create a book club with friends/loved ones and discuss books over the phone or video conferencing;
- Challenge yourself to complete new puzzles, crosswords etc.;
- Learn to play a musical instrument;
- Learn a new language.

GIVE

Giving has been linked with a sense of reward, purpose and self-worth. Those who give to others are more likely to rate themselves as happy. You might feel it is hard to give to others during self-isolation. However even giving a smile, encouragement, your time, a wish/prayer, thanks, and other 'random acts of kindness' has the power to boost your mood.

These 'five ways' help us build on our strengths and increase our resilience. By promoting our self-esteem, sense of being valued, and a positive attitude, they can help us 'bounce back' from challenges we encounter. There are already many examples of compassion in our communities during this crisis. Leaflet drops with offers of help, businesses changing their procedures to meet the needs of the isolated, online communities sharing information to support home schooling, medical students setting up relief initiatives to provide child care/grocery drops for NHS staff, websites and apps making their content free for the duration of the crisis, churches taking a central role in supporting communities, milkmen delivering groceries to the housebound... to name but a few. As we all experience restrictions on our movement, freedom and choice. We have an opportunity to emerge from this crisis with fewer divides and greater empathy.



St Andrews House, 48 Princess Road East, Leicester LE1 7DR, UK

6 0116 254 9568 <a>□ <a>www.bps.org.uk <a>□ <a>info@bps.org.uk