



**CONTENIDOS  
GENERALES**

## METODOLOGIA DEL CONSEJO

### Población diana

- Cualquier niño o niña, adolescente o adulto relacionado con ellos y objeto de nuestra atención profesional.

### Entornos

- Consulta en Centro de Salud.
- Entornos de relación educativo y social.

### Periodicidad

A propósito de cualquier motivo de consulta relacionada.

Los consejos sobre estilos de vida saludables, tendrán como finalidad, propiciar el conocimiento de las conductas más saludables en la población atendida, de forma que lleven a un cambio de estilo de vida, cambio que se lograra tras sucesivas intervenciones y que llevara a una mejora de la salud.

Reducir la variabilidad de estas recomendaciones e intervenciones, que los profesionales sanitarios realizamos y ponemos en marcha, debe ser uno de nuestros objetivos, ya que los profesionales sanitarios nos encontramos en una situación privilegiada para dar consejos sobre la salud a las personas que atendemos propiciando cambios, pero la efectividad de estos no sólo será fruto de nuestra buena voluntad si no de la metodología que empleemos y de la continuidad de los mismos.

Para fomentar la adopción de comportamientos saludables que lleven a un cambio en la situación de salud, no podemos dejar de tener en cuenta que las personas deben poseer la información de *qué hacer, para qué y cómo hacerlo*. Así mismo el personal sanitario debe conocer el potencial que cada persona posee para la adquisición de nuevas formas de comportamientos en la gestión de autocuidados de salud. Por ello consideramos que no podemos pasar por alto una buena valoración del niño/a y el tándem que forma este/a con sus responsables directos de cuidados. En esta valoración sería deseable que el profesional captara la capacidad, los conocimientos y la voluntad para asumir el "consejo", sí queremos que este se convierta en un método eficiente de comunicación que propicie la adquisición de conductas protectoras y la modificación de comportamientos no saludables.

Con esto estamos apelando a que los términos educación para la salud e información no comparten el mismo significado, *informar no es educar*, y el hecho de ofrecer un apoyo técnico o un consejo de experto no es suficiente para la eficacia de nuestras acciones y es por ello que determinadas técnicas y habilidades de comunicación harán nuestras relaciones más gratificantes y efectivas, como es el uso de la Entrevista Motivacional y la Relación de Ayuda.

**Entrevista motivacional:** escuchar reflexivamente, expresar nuestra aceptación, obteniendo y reforzando selectivamente las propias “declaraciones de auto motivación” son las características y el origen de la eficacia de la entrevista motivacional (EM). Es una aproximación destinada a ayudar a las personas a que adquieran un compromiso y alcancen el deseo de cambiar.

**La Relación de ayuda:** tomando como referente a Carl Rogers (1961): “Toda relación en la que, al menos una de las partes, intenta promover en el otro el crecimiento, el desarrollo, la maduración y la capacidad de funcionar mejor y enfrentar la vida de manera más adecuada...”. El terapeuta crea un ambiente facilitador, en el que la persona se sienta segura y amparada. Con una aceptación incondicional, una relación de autenticidad y una escucha empática, para crear una actitud de cambio, todo mediante la trasmisión verbal.

- Comunicación consistente en dos lenguajes: el lenguaje de hablar y el de escuchar
- Dar el protagonismo a las personas
- Aportar nuestros conocimientos, para conseguir poner a la persona en situación de que pueda ejercer su derecho a la salud
- No decidir por ella, pero sí ponernos en su lugar y aportar todos los medios que favorezcan la mejor decisión.

Tendremos que tener en cuenta Conceptos tales como la

- **Información:** se da en un ahora y aquí.
- **Educación:** búsqueda del cambio de conducta y creencias basadas en una relación humana donde influyen elementos como la imitación, identificación y persuasión.
- **Y elementos** en la participación de la entrevista: menores y acompañante/es basándonos en el aprendizaje significativo, relacionado con la exploración de las experiencias y conocimientos previos sobre el tema, siendo fundamental que los objetivos del cambio sean asequibles y no “utopías”, preferible pequeños pasos. Aunque llegado un momento en que no haya acuerdo y/o discrepancias nos será de utilidad el uso de la negociación como elemento fundamental que comparte la responsabilidad del proceso terapéutico y preventivo con el niño y sus padres. En la negociación también es importante clarificación de los objetivos, y calendarización de actividades/modificaciones y control siguiente.
- Podemos decir que la clave del éxito será la respuesta evaluativa (solicitar la opinión del usuario para conocer sus creencias e intereses) en lugar de la justificativa (profesional autoritario que centra la atención, no en la persona, sino en sí mismo).

**Habilidades profesionales para facilitar la participación rutinaria del niño/a o los padres:**

- **Incluir al menor, de forma verbal o no verbal (mirarlo, contactar con él...), en la entrevista.** Juan, y tu ¿qué nos cuentas? ¿que piensas de lo que dice tu padre?
- **Compartir los razonamientos: las ideas, los dilemas que tenemos....** “en mi experiencia, podría haber varias explicaciones para esta tos. Pienso que se podrían hacer varias cosas... ¿tiene usted alguna otra idea?”... exponer las dudas. Sinceridad.
- **Decir lo que esperamos que ocurra:** los resultados que esperamos de la actuación que proponemos. “Pienso que si te vas antes a dormir, te vas a encontrar menos cansado”.
- **Ofrecer alternativas.** Animar a los pacientes a tomar decisiones y a elegir. ¿Qué prefieres: ir a natación o ir caminando al colegio?
- **Implicar al menor o padres con sugerencias en vez de mandatos.** “Para tratar de adelgazar lo primero que nos recomiendan los expertos es ver menos televisión y hacer más ejercicio”.
- **Animar a que contribuyan con sus ideas, sus sugerencias y sus preferencias.** “Tú, ¿cómo ves esto de adelgazar? “Miguel ¿cómo podrías hacer más ejercicio?
- **Solicitar la opinión del menor o en su caso el cuidador/a** para conocer sus creencias, intereses.

Al conocer este posicionamiento, podemos reconvertirlo o llegar a acuerdos siendo fundamental dominar el clima emocional (no sentirse atacado, ofendido). Esta forma de abordaje requiere un entrenamiento y de forma práctica puede ejemplificarse de la siguiente forma en una entrevista: ¿cuál es el problema desde su punto de vista?, ¿qué cree que deberíamos hacer?, ¿alguna sugerencia más?...

El mensaje unidireccional es autolimitado en su efecto, pero la suma de estrategias aumenta la efectividad del mismo (consejo individual, material escrito, audiovisual, reuniones de grupo, recursos de la comunidad).

**Herramientas para la comunicación**

- Dar la información clínica de forma comprensible, estructurada y entretenida incluyendo a los niños en la conversación. Utilizar su propio lenguaje

Se recuerda mejor lo que se menciona en primer lugar, lo que está relacionado con conocimientos previos y lo que entendemos como verdaderamente importante para la salud.

- Que el menor o adolescente participe en la relación clínica, es preciso considerarlo un participante sensible, inteligente, capaz y cooperador, con sus propias necesidades cognitivas y emocionales.

El uso de técnicas de acomodación del acompañante habitual del menor.

- Autorresponsabilidad de su propia salud (en este punto se puede hacer necesaria la negociación)

Mención especial merece el grupo de adolescentes, cuya población es especialmente apropiada para intervenciones motivacionales cortas en las consultas de atención primaria cuya morbilidad está relacionada con factores sociales y conductuales. Se requerirá el seguimiento de unas recomendaciones metodológicas tales como:

- Asegurar que la persona entienda la relación entre comportamiento y salud.
- Implicación de los sujetos en la identificación de los factores de riesgo y de protección.
- Ser modelo adecuado de comportamiento.
- Seguimiento continuo de los progresos.
- Implicación emocional del equipo de salud.

### Principios fundamentales de la conducta motivacional

El éxito para una modificación de conducta estriba en que la persona comparta un proyecto, una manera nueva de imaginarse.

El modelo de Prochaska y Diclemente (1986 y 1992), (modelo transteórico de etapas del cambio), es el modelo más utilizado para cambios en los hábitos de vida.

Este modelo nos propone una serie de etapas (Tabla 1) que nos predisponen en mayor o menor medida al cambio de hábitos. La persona pasara por las distintas etapas hasta que el cambio se propicie y la intervención del profesional y los objetivos que se proponga, dependerán de la etapa en que se encuentre la persona atendida, ya que deberá adaptarse de forma individualizada.

Tabla 1. Adaptado del Modelo transteórico de etapas del cambio

(Prochaska y Diclemente)

<p><b>DE PRECONTEMPLACIÓN</b></p>	<p>La persona no cree en el cambio de conducta: tiene hábitos de vida perjudiciales para la salud y no se plantea modificarlos.</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- empatizar: aceptación incondicional sin juzgar, criticar o culpabilizar, la aceptación facilitara el cambio</li> <li>- Identificar prioridades, preferencias y posibles vías para el cambio</li> </ul>
<p><b>DE CONTEMPLACIÓN</b></p>	<p>La persona siente interés por la modificación de conducta: tiene hábitos de vida perjudiciales para la salud, cree que debería modificarlos, pero no se decide ni se plantea modificarlos a medio plazo (en los próximos 6 meses).</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reforzar la motivación para llegar al cambio</li> </ul>
<p><b>DE PREPARACIÓN PARA LA ACCIÓN</b></p>	<p>La persona decide efectuar el cambio: tiene hábitos de vida perjudiciales para la salud, y ha tomado la decisión de modificarlos en este momento a corto plazo (1 mes)</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- inicio de acciones e identificar factores limitadores y facilitadores del cambio de conducta</li> </ul>
<p><b>DE ACCIÓN</b></p>	<p>La persona ha adquirido hábitos saludables: riesgo de recaídas</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reforzar las habilidades de afrontamiento</li> </ul>
<p><b>DE MANTENIMIENTO</b></p>	<p>La persona ha dejado los hábitos perjudiciales hace mas de 6 meses: alta probabilidad de que el nuevo cambio se convierta en estilo de vida</p> <p><b>Objetivos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- reforzar para evitar retroceso. Minimizar los efectos negativos del cambio</li> </ul>

## LA FAMILIA COMO ESPACIO EDUCATIVO Y DE CRECIMIENTO SALUDABLE

El presente capítulo se presenta como un tema de consulta para los profesionales que manejen esta guía, por ello se encuadra en epígrafes que pueden ayudar a establecer una relación terapéutica con las familias de los menores que acuden a nuestros centros.

**Cambios sociales de la familia española en la segunda mitad del s XX (primera transición familiar) hasta la familia plural y diversa del s XXI (segunda transición)**

### Cambios demográficos.

- Disminución la tasa de natalidad.
- Aumento de la edad de la primera maternidad.
- Aumento de la esperanza de vida, lo que permite una mayor coexistencia de generaciones entre ellas.
- Disminución de la nupcialidad y aumento la edad del primer matrimonio, lo que repercute en la formación de otro tipo de familias.
- Aumento del número de divorcios que también repercute en la formación de nuevos tipos de familia.
- Procesos migratorios que nos traen formas de familias que ya habíamos perdido (Varias generaciones conviviendo en el mismo domicilio).

### Cambios sociales que están afectando al funcionamiento familiar

- Las funciones tradicionales de la familia son asumidas ahora por instituciones sociales.
- El aumento de la autonomía de la mujer dificulta la conciliación de la vida laboral y familiar. Sin embargo esta situación no ha logrado un nivel de paridad y de simetría entre los espacios intrafamiliares y extrafamiliares de ambos sexos.
- Autonomía creciente del individuo. Se constata una creciente conciencia y consideración del ser humano como individuo, sujeto de derechos, de autonomía y libertad personal.
- Pérdida de vínculos familiares o crisis del vínculo social (desafiliación familiar)

Estas transformaciones sociales han propiciado el desarrollo de reformas legislativas que las regulen: igualdad entre hombres y mujeres, el divorcio, la conciliación entre vida laboral y familiar...

### Características funcionales en las familias sanas

(Tomado de Zigman de Galperin, 1996)

#### En general el funcionamiento familiar incluye los siguientes aspectos:

- Cada uno de sus miembros se siente integrado, pero sin dejar de ser uno mismo.
- Cada miembro es respetado por sus propias características.
- El clima emocional suele ser positivo y espontáneo. Son capaces de compartir tanto lo bueno como lo doloroso.
- Los límites internos y externos son claros. Se respeta la intimidad de cada miembro, lo cual no va en contra de conocer los proyectos, las preocupaciones y las personas significativas de cada uno de ellos.
- Cada progenitor ha logrado separarse de su sistema familiar de origen y favorece que sus hijos se independicen progresivamente.
- Se superan de forma natural las etapas del ciclo vital. A medida que los hijos e hijas crecen van tomando su propio rumbo y aunque mantienen el vínculo con sus propios padres, viven su propia vida.

#### Los progenitores son capaces de:

- Dar un buen soporte emocional y estimulan la individualidad y la autonomía de sus hijos e hijas.
- Alentar el crecimiento y la realización personal de sus hijos e hijas.

#### Ambos miembros de la pareja son capaces de:

- apoyarse mutuamente en su función parental.
- Fortalecer de forma saludable su vínculo como pareja.
- Mantener un buen equilibrio entre su espacio individual y el espacio para el encuentro familiar.
- No involucrar a los hijos en sus dificultades como pareja.



La comunicación familiar:

- Está basada en el diálogo, que implica escuchar y ser escuchado, para poder tener en cuenta el punto de vista del otro.
- Es fluida y abierta y se realiza con mensajes claros.
- Se permiten expresar puntos de vista y sentimientos propios que son diferentes a los de otras personas de la familia.
- Se evitan los secretos porque sus miembros pueden comunicarse abiertamente.
- Los mitos familiares se modifican en función de los requerimientos de la realidad cambiante.

Características que contribuyen al éxito en las familias reconstituidas

(Tomado de Visher y Visher, 1993)

- Realizan una buena adaptación al presente porque han elaborado el duelo de las pérdidas al desprenderse del pasado.
- Intentan no duplicar la familia anterior en el convencimiento de que la nueva familia será diferente de la anterior.
- La pareja consigue encontrar tiempo para ellos desarrollando así una pareja fuerte y unida sin olvidar que la relación del progenitor con sus hijos es una relación anterior y por tanto más antigua que la relación de la nueva pareja.
- Continúan manteniendo las tradiciones que se consideran importantes en el pasado y al mismo tiempo son capaces de establecer nuevos rituales e introducir nuevas costumbres en función de la evolución de la nueva familia.
- La pareja del progenitor asume paulatinamente su introducción en el nuevo sistema familiar, desarrollando una relación amistosa con los hijos de este, antes de llevar a cabo funciones normativas. No obstante si los hijos son muy pequeños, el padrastro/madrastra podrá ejercer más fácilmente un rol más parental.
- La pareja consensua las funciones normativas aunque la mayor responsabilidad corresponde al progenitor biológico.
- Los adultos de ambos hogares separados son capaces de cooperar mutuamente y de involucrarse adecuadamente, dando cuidado y apoyo a los hijos e hijas.

### Algunas características de las familias disfuncionales

(Tomado de Zigman de Galperin, 1996)

- El poder es muy rígido, inflexible y monopolizado en un progenitor, siendo reconocido éste como el dominante y el otro como débil o sumiso. En ocasiones hay luchas por el poder entre ambos progenitores intentando involucrar a los hijos.
- Se producen coaliciones intergeneracionales perversas, vinculándose de forma excesiva con uno o varios hijos.
- Aparecen roles y contra-roles muy rígidos y polarizados, del tipo dominante-sometido, competente-incompetente...
- Los límites no están claros entre padres e hijos, se confunde quien es quien en esa familia y cuál es el lugar de cada uno.
- La comunicación entre los miembros es confusa y paradójica, emitiendo mensajes contradictorios.
- No se favorece la individuación de sus miembros por lo que el grado de autonomía es bajo.
- La rigidez del sistema familiar genera dificultad en aceptar cambios, separaciones y pérdidas.

### Estilos educativos y familia

(Tomado de Cecilia Ruiz y Manuel Esteban, 1999)

#### Dimensiones básicas de las pautas educativas:

- **Grado de control.** Los progenitores influyen en los comportamientos de los hijos e hijas e intentan inculcarles determinados estándares con mayor o menor flexibilidad.
- **Comunicación.** Los progenitores con alto nivel de comunicación son los que suelen explicar las razones de sus acciones, dando argumentos y razonamientos y además, permiten que cada niña o niño exprese sus opiniones.
- **Exigencia de madurez.** Los padres con alto nivel de exigencia de madurez presionan al hijo a que sea autónomo y tome decisiones por sí mismo. Los padres con bajo nivel de exigencia subestiman las competencias del hijo y creen que no son capaces de realizar una determinada tarea.

- **Afecto en la relación.** Grado en que los progenitores expresan interés y afecto explícitos por las necesidades emocionales de cada hija o hijo y se muestran sensibles a éstas.

Las diversas combinaciones posibles de estas cuatro dimensiones dan lugar a distintos estilos educativos

- **Estilo autoritario.** Progenitores con altos niveles de control y exigencias de madurez y bajos niveles de comunicación y afecto explícito. Ponen muchas normas a sus hijos y exigen obediencia estricta.
- **Estilo permisivo.** Progenitores con altos niveles de afecto y comunicación y bajos niveles de control y exigencias de madurez. Son capaces de mostrar afecto pero poniendo pocos límites. El comportamiento del hijo merece, para estos padres, una actitud general positiva. Manifiestan una aceptación de las conductas, deseos e impulsos de sus hijos y utilizan poco el castigo.
- **Estilo democrático.** Existen altos niveles en las cuatro dimensiones: comunicación, afecto, control y exigencias de madurez. Los progenitores establecen reglas claras y adecuadas y pueden utilizar el castigo pero apoyándolo en el razonamiento. Tienen en cuenta los derechos y deberes del hijo. Manejan una comunicación abierta y frecuente. Tienden a ser directivos en las actividades del hijo. Aunque controlan y dirigen al hijo, sin embargo tienen en cuenta sus sentimientos y puntos de vista. Son padres con capacidad afectuosa pero no son indulgentes.
- **Estilo indiferente.** Cuando coexisten bajos niveles en las cuatro dimensiones. Los vínculos de apego son de baja intensidad. Presentan una cierta indiferencia hacia la conducta del hijo. Este tipo de progenitores dan poco al hijo, pero también le exigen poco. No imponen normas para cumplir y tampoco manifiestan afecto hacia sus hijos.

**Consideraciones a tener en cuenta desde nuestra actividad diaria.**

- La forma de familia no es el principal determinante de lo que ocurra dentro de la misma.
- Lo importante es observar el proceso que se desarrolla entre los miembros del grupo familiar, esto es lo que puede determinar la calidad de la relación familiar y la manera como los hijos puedan convertirse en seres humanos saludables y creativos.
- Todos los modelos familiares pueden ofrecer espacios de desarrollo parecidos, lo importante es tener en cuenta la forma de funcionamiento familiar y el estilo educativo de la misma.

- Debemos observar y señalar en la historia de salud cualquier rasgo que haga sospechar una disfuncionalidad familiar que comprometa el bienestar del menor.
- Ante la sospecha de una disfunción familiar que comprometa el bienestar del menor, teniendo como referencia los Criterios de Riesgo Social en la Infancia señalados en el capítulo de Valoración Social de esta guía, deben coordinarse con el/la Trabajador/a Social Sanitario perteneciente del centro. Este profesional realizará la valoración socio familiar y propondrá el oportuno Plan de Actuación Social Sanitario, si fuera preciso.

## PROMOCIÓN DE LA PARENTALIDAD POSITIVA EN EL PROGRAMA DE SEGUIMIENTO DE LA SALUD INFANTIL Y ADOLESCENTE DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA

### (GUÍA PARA PROFESIONALES)

#### CONTENIDO

1. PRESENTACIÓN.....	486
2. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS .....	489
3. FICHAS SOBRE EL DESARROLLO INFANTIL-ADOLESCENTE Y SU ESTIMULACIÓN .....	491
4. GUÍAS TEMÁTICAS.....	492
4.1 Guías temáticas para todas las familias.....	492
4.2 Guías temáticas para situaciones específicas .....	493
5. SESIONES GRUPALES .....	493
Algunas consideraciones metodológicas para el trabajo en grupo .....	495
6. ANEXO A: IDEAS FUNDAMENTALES DE CADA FICHA SOBRE EL DESARROLLO Y SU ESTIMULACIÓN PARA TRABAJAR CON LOS PADRES Y LAS MADRES .....	497
Ficha “Del primer al segundo mes de vida” .....	497
Ficha “Del segundo al cuarto mes de vida” .....	498
Ficha “Del cuarto al sexto mes de vida” .....	499
Ficha “Del sexto mes de vida al primer cumpleaños”.....	500
Ficha “Del primer año a los quince meses” .....	502
Ficha “De los quince meses al segundo cumpleaños” .....	503
Ficha “De los dos a los cuatro años” .....	504
Ficha “De los cuatro a los seis años” .....	505
Ficha “De los seis a los diez años” .....	506
Ficha “Adolescencia. De los diez a los diecisiete años” .....	507

**7. ANEXO B: IDEAS FUNDAMENTALES DE CADA GUÍA TEMÁTICA PARA TRABAJAR CON LAS MADRES Y LOS PADRES ..... 509**

Guía “Bebé a bordo: una nueva vida familiar” .....	509
Guía “La estimulación del desarrollo” .....	510
Guía “Cómo establecer un buen apego” .....	511
Guía “El logro de la autonomía” .....	511
Guía “El arte de educar” .....	512
Guía “Aprender y divertirse al salir de clase” .....	513
Guía “Llegó la adolescencia” .....	514
Guía específica para familias en proceso de separación.....	514
Guía específica para Familias combinadas o reconstituidas .....	515
Guía específica para familias homoparentales.....	516
Guía específica “Bebés con necesidades especiales” .....	517

**8. ANEXO C: ACTIVIDADES Y OBJETIVOS GENERALES DE LAS SESIONES GRUPALES.....519**

Sesión grupal 1 “Nueva vida familiar” .....	519
Sesión grupal 2 “Nuestro bebé: Adaptación y vínculo de apego” .....	519
Sesión grupal 3 “Cómo estimular el desarrollo infantil” .....	520
Sesión grupal 4 “El arte de educar” .....	520
Sesión grupal 5 “La llegada de la adolescencia” .....	522

## 1. PRESENTACIÓN

Este documento se integra en el proyecto “Evaluación y promoción de competencias parentales en el sistema sanitario público andaluz”, que incluye entre sus objetivos prioritarios el de apoyar a los profesionales sanitarios en la promoción de la parentalidad positiva, en el marco del programa de seguimiento de la salud infantil y adolescente.

Apoyados en el convencimiento de que la familia es el contexto natural por excelencia en el que se cubren gran parte de las necesidades básicas, tanto de niños y niñas como de chicos y chicas adolescentes, se han diseñado un conjunto de materiales que pueden ser utilizados por profesionales sanitarios con padres y madres que tengan hijos e hijas de entre 0 y 14 años, y que sean usuarios del Sistema Sanitario Público Andaluz, en el marco del programa de seguimiento de la salud infantil y adolescente. Con estos materiales se pretende contribuir a la formación y el apoyo a los padres y a las madres a fin de optimizar su ejercicio del rol parental y, con ello, garantizar la protección y el adecuado desarrollo de los y las menores andaluces.

En esta guía se describen los materiales diseñados y se ofrecen a los profesionales sanitarios algunas orientaciones para su utilización. Concretamente, se describen tres tipos de materiales:

- **Fichas sobre el desarrollo infantil-adolescente y su estimulación.** Fichas breves con información sobre el desarrollo infantil-adolescente a distintas edades y con pautas para su estimulación.
- **Guías temáticas.** Documentos que profundizan en aspectos relevantes para el ejercicio de la parentalidad positiva.
- **Sesiones grupales.** Actividades diseñadas para ser desarrolladas en grupos de madres y padres, en las que se tratan contenidos de especial relevancia para el ejercicio de la parentalidad positiva.

La tabla que se presenta a continuación contiene el calendario de visitas establecidas en el programa de seguimiento de la salud infantil y adolescente, así como una propuesta de cuándo utilizar los distintos materiales. No obstante, esta propuesta debe ser entendida con flexibilidad, de forma que la decisión última sobre su utilización debe ser tomada por cada profesional para que se ajuste a las características y necesidades de cada familia y su seguimiento desde la institución sanitaria.

VISITA	CARÁCTER	MATERIAL DE APOYO AL PROFESIONAL	MATERIAL ENTREGADO A PADRES Y MADRES	
			Fichas de desarrollo	Guías temáticas
1 mes	Individual	Guía para profesionales	Del primer al segundo mes de vida	Bebé a bordo: una nueva vida familiar (0-2 años)
2 meses	Grupal	Manual sesión grupal 1		
2 meses	Individual	Guía para profesionales	Del segundo al cuarto mes de vida	La estimulación del desarrollo (0-2 años) Cómo establecer un buen apego (0-2 años)
3-4 meses	Grupal	Manual sesión grupal 2		
4 meses	Individual	Guía para profesionales	Del cuarto al sexto mes de vida	
6 meses	Individual	Guía para profesionales	Del sexto mes de vida al primer cumpleaños	
8-9 meses	Grupal	Manual sesión grupal 3		
12 meses	Individual	Guía para profesionales	Del primer año a los quince meses	
15 meses	Individual	Guía para profesionales	De los quince meses al segundo cumpleaños	
2 años	Individual	Guía para profesionales	De los dos a los cuatro años	El logro de la autonomía (2-4 años)
2-4 años	Grupal	Manual sesión grupal 4		El arte de educar
3-4 años	Individual	Guía para profesionales	De los tres-cuatro años hasta los seis años	
6 años	Individual	Guía para	De los seis a los diez años	Aprender y divertirse al salir



		profesionales		de clase (6-12 años)
9-11 años	Individual	Guía para profesionales	Adolescencia. De los diez a los diecisiete años	Llegó la adolescencia
10-12 años	Grupal	Manual sesión grupal 5		
12-14 años	Individual	Guía para profesionales	Adolescencia. De los diez a los diecisiete años (si no se le ha hecho entrega en la visita anterior)	Llegó la adolescencia (si no se le ha hecho entrega en la visita anterior)
En función de la necesidad (cualquier visita)				Familias en proceso de separación Familias reconstituidas Familias homoparentales Bebés con necesidades especiales

Previamente a la descripción de los materiales, se ofrecen algunas consideraciones metodológicas que deben tenerse en cuenta de cara a la intervención con madres y padres.

## 2. CONSIDERACIONES METODOLÓGICAS

Los materiales que se describen en los siguientes apartados de esta guía se enmarcan dentro de las propuestas de intervención familiar de carácter psico-educativo, es decir, de propuestas en las que lo más destacable es su carácter formativo y educativo. Se trata de *ofrecer a los padres y a las madres oportunidades para la reflexión, el aprendizaje y el desarrollo, con objeto de optimizar su desempeño parental.*

En este marco de actuación, *las y los profesionales sanitarios desempeñan un papel fundamental: mantienen contacto con la población general, lo que les permite actuar a nivel preventivo; disfrutan de un rol de experto altamente valorado en la sociedad, constituyéndose como una fuente de influencia muy valiosa en la opinión de padres y madres; y cuentan con un nivel de formación muy adecuado para manejar materiales del tipo de los que se presentan en esta guía. No es necesario por tanto ser una persona experta en psicología evolutiva o especialista en formación de padres y madres para utilizar estos materiales, aunque hay algunas consideraciones como las que se describen a continuación que pueden resultar de utilidad para su uso.*

Todo progenitor dispone de una historia previa que le acompaña y le permite ejercer su rol como padre o madre. Esta idea implica que la parentalidad es una tarea compleja que no se aprende por medio de enseñanzas académicas, sino que se construye en las situaciones cotidianas; por lo tanto, es necesario *animar a madres y padres a reflexionar sobre su vida familiar para que elaboren sus propias vivencias y creencias.* Es decir, a ser padre o madre no se aprende simplemente recibiendo la información oportuna. Aunque se puede ofrecer a los padres y madres consejos generales, es importante *dedicar un tiempo a hablar con ellos y ellas sobre sus preocupaciones, creencias y dudas, ayudándoles a hacerlas explícitas y a modificarlas mediante el contraste de ideas con el profesional.* Así mismo, *esta reflexión no debe llevarse a cabo en el vacío, sino concretamente sobre situaciones reales y específicas de la vida familiar de los progenitores; solo así se logrará que las reflexiones realizadas se conviertan en compromisos de cambio reales en su vida familiar.*

No existe un modelo ideal de ser madre o padre, válido para todos los contextos familiares. Resulta por tanto fundamental que el o la profesional tenga siempre presente el *reconocimiento de la pluralidad que existe en la configuración de los contextos familiares y en el desempeño del rol parental, abandonando la idea de un modelo ideal de madre/padre.* Resulta fundamental apoyar a mujeres y a hombres para fomentar y promover sus habilidades parentales desde el *reconocimiento de las diferencias individuales y de la diversidad de familias y contextos socio-culturales.* Cada mujer y cada hombre, cada familia, tiene que configurar su propio escenario familiar, único e irrepetible por un lado, pero similar en un aspecto con todos los demás: en todos los casos hay que asegurar que los padres y las madres sean capaces de construir un contexto familiar adecuado para el desarrollo infantil y en el que se garantice el bienestar de los y las menores.

Esta consideración sobre la diversidad en el ejercicio de la parentalidad implica que es necesario reconocer las capacidades y competencias de los progenitores y, por tanto, dirigir el trabajo con ellos a *optimizar el desempeño parental mediante el fortalecimiento de sus competencias,*

*partiendo de los recursos y potencialidades existentes, y no desde los más tradicionales planteamientos centrados en limitaciones y deficiencias. Resulta fundamental otorgar a los progenitores un papel protagonista en su propio proceso de cambio y darles capacidad de decisión. El trabajo debe dirigirse, por tanto, a *fomentar su autonomía en la tarea de ser padres y madres, creando en ellos y ellas un sentido de competencia personal en la tarea educativa, más que de total dependencia del conocimiento experto.**

En este sentido, *la o el profesional sin duda constituye una fuente de información alternativa muy importante para los progenitores, pero no debe verse a sí mismo como una persona en posesión de los únicos conocimientos apropiados sobre el tema, como si la mente de padres y madres estuviera vacía y la labor profesional consistiera en llenarla de contenidos. El o la profesional ha de adoptar el papel de guía y fuente de apoyo.*

Para asumir de forma competente la tarea de ser padre o madre se requieren tanto habilidades específicamente educativas (conocer qué se puede esperar en cada edad, saber promover y apoyar el aprendizaje, utilizar estrategias adecuadas de control y supervisión...), como otras más generales de índole socio-personal (buena autoestima y percepción de competencia, satisfacción con su papel como padre y madre, estrategias de afrontamiento ante dificultades, satisfacción en la relación de pareja...). Por ello, *es importante proporcionar a madres y padres conocimientos y habilidades educativas, pero, al mismo tiempo, hay que promover en ellos la seguridad y la satisfacción con el rol parental necesarias para desarrollar las habilidades más relacionadas con su desarrollo adulto. Es decir, un padre o una madre competente es una madre o un padre satisfecho y seguro con el modo en que cuida y educa a su hijo o hija, y también un adulto con buen autocuidado, con buena autoestima, con relaciones de pareja satisfactorias, con una buena red de familiares y amigos, etcétera.*

Finalmente, es importante respetar la especificidad de cada contexto familiar, pero estar atento ante *las situaciones de riesgo psicosocial, es decir, aquellas en las que las necesidades básicas de los menores no se ven satisfechas y, por tanto, suponen una amenaza para su desarrollo y su integridad física y/o psicológica. Cuando el o la profesional sospeche que existe una dejación de las funciones parentales o un uso inadecuado de las mismas, comprometiendo o perjudicando el desarrollo personal y social del menor, es posible que se encuentre ante una familia en situación de riesgo psicosocial. En estas ocasiones puede ser necesario llevar a cabo un rol más directivo en la intervención e iniciar protocolos de derivación a los servicios competentes.*

Una última reflexión acerca del *lenguaje utilizado en las guías dirigidas a madres y padres. En ellas se ha optado por el uso del plural (“habladles” en lugar de “háblales”), porque se quiere así resaltar que en el universo vital de cada niño o cada niña son varias las personas que están comprometidas día a día con su desarrollo e involucradas en su vida cotidiana. En el plural que se usa en las guías se pretende incluir a todas estas personas que, incluso en el caso de las familias de un único progenitor, suelen ser más de una (abuelas, abuelos u otros familiares, hermanos o hermanas mayores, cuidadoras, nuevas parejas de padres o madres, etcétera).*

### 3. FICHAS SOBRE EL DESARROLLO INFANTIL-ADOLESCENTE Y SU ESTIMULACIÓN

**Descripción del material:** Las fichas sobre el desarrollo infantil-adolescente y su estimulación son, como indica su nombre, fichas coleccionables que contienen una breve descripción del desarrollo infantil y adolescente propio de cada edad, así como algunas pautas básicas para su estimulación en los diferentes periodos evolutivos. Tienen un carácter anticipatorio, ya que su contenido abarca el período evolutivo inmediatamente posterior al momento de entrega previsto.

Cada ficha contiene dos partes: una primera parte en la que se describen cuestiones claves del desarrollo infantil y adolescente, y se propone cómo favorecer su estimulación de forma diferenciada para distintas áreas del desarrollo. En la segunda parte de cada ficha se presenta un resumen con las principales ideas clave titulado “Recordad”.

**Objetivos:** En primer lugar, promover en padres y madres expectativas adecuadas sobre el desarrollo infantil o adolescente. En segundo lugar, ofrecer pautas de estimulación y educación apropiadas.

**Cómo trabajar este material con los progenitores:** Se propone imprimir y entregar estas fichas en cada una de las visitas individuales del programa de seguimiento de la salud infantil y adolescente, tal y como se presenta a continuación:

VISITA	MATERIAL ENTREGADO A PADRES Y MADRES
	Fichas de desarrollo
1 mes	Del primer al segundo mes de vida
2 meses	Del segundo al cuarto mes de vida
4 meses	Del cuarto al sexto mes de vida
6 meses	Del sexto mes de vida al primer cumpleaños
12 meses	Del primer año a los quince meses
15 meses	De los quince meses al segundo cumpleaños
2 años	De los dos a los cuatro años
4 años	De los cuatro a los seis años
6 años	De los seis a los diez años
10-12 años	Adolescencia. De los diez a los diecisiete años

Es importante dedicar algunos minutos de la visita a trabajar con los progenitores las ideas clave de la guía, es decir, los contenidos recogidos en el último apartado titulado “Recordad”.

Para ayudar al profesional en el abordaje de estos contenidos, el Anexo A de este documento resalta algunos mensajes que podría ser interesantes trabajar con padres y madres a propósito de cada ficha, si bien el o la profesional puede ampliarlos en función de las necesidades específicas de cada familia.

#### 4. GUÍAS TEMÁTICAS

**Descripción del material:** Las guías temáticas son documentos que abordan con cierta profundidad temas de especial relevancia para un ejercicio positivo de la parentalidad. Cada guía incluye una descripción del tema en cuestión, así como diferentes pautas de actuación para los progenitores. Existen dos tipos de guías:

- Guías temáticas comunes: están diseñadas para todo padre y toda madre, ya que abordan aspectos relevantes de la tarea de criar y educar a distintas edades.
- Guías temáticas específicas: tratan sobre temas que afectan de manera particular a algunos colectivos, pero no a todos los adultos ni a toda la infancia.

##### 4.1 Guías temáticas para todas las familias

**Objetivos:** Ofrecer a padres y madres información detallada y pautas de actuación sobre aspectos relevantes en materia de parentalidad positiva a distintas edades.

**Cómo trabajar este material con los progenitores:** Dado que los contenidos de las distintas guías se ajustan a aspectos de la parentalidad relevantes en un período evolutivo, se propone entregar estas guías en el marco del programa de seguimiento de la salud infantil y adolescente de forma aproximada a como se presenta a continuación.

VISITA	MATERIAL ENTREGADO A PADRES Y MADRES
	Guías temáticas
1 mes	- Bebé a bordo: una nueva vida familiar (0-2 años)
2 meses	- La estimulación del desarrollo (0-2 años) - Cómo establecer un buen apego (0-2 años)
2 años	- El logro de la autonomía (2-4 años)
2-4 años	- El arte de educar
6 años	- Aprender y divertirse al salir de clase (6-12 años)
10-12 años	- Llegó la adolescencia

Es importante dedicar algunos minutos de la visita a trabajar con los progenitores las ideas claves de la guía. Para ayudar al profesional en el abordaje de estos contenidos, en el Anexo B de este documento se describe brevemente el contenido de cada una de estas guías y se resumen las ideas fundamentales a considerar con los progenitores, si bien el o la profesional puede ampliarlas en función de las necesidades específicas de cada familia.

#### **4.2 Guías temáticas para situaciones específicas**

**Objetivos:** Ofrecer conocimientos y pautas adecuadas sobre el ejercicio de la parentalidad positiva a los padres y madres en circunstancias especiales, teniendo en cuenta aquellas situaciones que pueden implicar grandes diferencias en la actuación como padre o madre de cara a la promoción de la parentalidad positiva.

**Cómo trabajar este material con los progenitores:** La entrega de estas guías no está ligada a ninguna visita, sino que se proporcionarán a las familias cuando, a juicio del profesional, las circunstancias familiares así lo requieran. Concretamente, se ha diseñado una guía específica para las siguientes situaciones:

- Familias en proceso de separación
- Familias combinadas o reconstituidas
- Familias homoparentales
- Bebés con necesidades especiales

Es importante dedicar algunos minutos de la visita a trabajar con los progenitores las ideas claves de la guía. Para ayudar al profesional en el abordaje de estos contenidos, en el Anexo B de este documento se describe brevemente el contenido de cada una de estas guías y se resumen las ideas fundamentales a discutir con los progenitores, si bien el o la profesional puede ampliarlas en función de las necesidades específicas de cada familia.

## **5. SESIONES GRUPALES**

**Definición:** Las sesiones grupales están diseñadas para ser desarrolladas con grupos de progenitores para abordar aspectos de la parentalidad positiva particularmente significativos, bien por su relevancia en determinados períodos evolutivos y/o por la pertinencia de ser abordados en formato grupal.

**Objetivos:** En primer lugar, promover en los progenitores, a partir de sus ideas y experiencias como madres o padres, conocimientos, prácticas y actitudes adecuadas de cara a la crianza y educación de sus hijos e hijas. En segundo lugar, facilitar la creación de redes de apoyo informales entre los progenitores participantes en las sesiones.

**Cómo trabajar este material con los progenitores:** Este material se trabajará a través de sesiones grupales temporalizadas en el calendario de seguimiento de la salud infantil y adolescente.

A continuación se presenta su cronología aproximada:

VISITA	MATERIAL DE APOYO AL PROFESIONAL
2 meses	Manual sesión grupal 1
3-4 meses	Manual sesión grupal 2
8-9 meses	Manual sesión grupal 3
2-4 años	Manual sesión grupal 4
10-12 años	Manual sesión grupal 5

Este material, a diferencia de los descritos con anterioridad, está pensado para servir de guía a los profesionales que desarrollen las sesiones. Es decir, no se trata de un material para entregar directamente a los progenitores, sino un manual de apoyo para la coordinadora o coordinador de la sesión. Concretamente, cada manual incluye:

- Introducción teórica en la que se describen los contenidos fundamentales que se desarrollarán en la sesión grupal, con breve síntesis de ideas clave al final.
- Objetivos generales de la sesión.
- Metodología de la sesión, que incluye: listado de actividades y su relación con los objetivos generales de la sesión, duración de cada actividad y materiales necesarios.
- Descripción pormenorizada de cada una de las actividades propuestas, que incluye: breve resumen de la actividad, objetivos específicos, materiales necesarios para su puesta en marcha, duración, desarrollo de la actividad con orientaciones para la coordinadora o coordinador y anexos para llevar a cabo la actividad.

En el Anexo C se exponen, para cada una de las sesiones grupales, una lista de las actividades diseñadas y los principales objetivos que tales actividades tratan de lograr.



### *Algunas consideraciones metodológicas para el trabajo en grupo*

Finalmente, además de las consideraciones metodológicas generales descritas en el segundo apartado de esta guía, cabe señalar algunas apreciaciones específicas que pueden resultar de utilidad al profesional para llevar a cabo las sesiones grupales.

Utilizar una metodología de trabajo en grupo tiene importantes beneficios en la intervención familiar dirigida a promover la parentalidad positiva. En primer lugar, *potencia el intercambio de experiencias entre personas que están en situaciones similares y, con ello, el fomento de las redes de apoyo social informal*, tan necesarias siempre para el desempeño de la maternidad y la paternidad, especialmente en situaciones de dificultad. En segundo lugar, *proporciona un escenario grupal de construcción del conocimiento* en el que se potencia el respeto ante la diversidad de puntos de vista y el aprendizaje de comportamientos alternativos.

Para que la interacción grupal sea efectiva es fundamental *fomentar la participación activa de todos los miembros del grupo*, otorgándoles un papel protagonista en su propio proceso de cambio. Favorecer la participación de las y los integrantes del grupo fomenta la autonomía de los padres y las madres y potencia sus recursos personales, promoviendo en quienes participan un sentido de competencia personal en la tarea educativa. Concretamente, dentro de este marco participativo, las sesiones grupales propuestas se sustentan en una *metodología experiencial*, que propone la participación de madres y padres en una serie de actividades cuidadosamente diseñadas para facilitar que reflexionen sobre su propia realidad y revisen parte de la misma. La metodología experiencial propone que la promoción de la parentalidad positiva se ve favorecida por la reflexión cooperativa y el intercambio de perspectivas, sin partir de un modelo ideal de ser padre o madre y promoviendo el proceso de cambio a partir de las ideas y aportaciones de los y las participantes. Es decir, madres y padres necesitan reflexionar sobre sus propias experiencias diarias y situaciones concretas de la vida familiar para poder re-elaborarlas y encontrar alternativas útiles para su vida cotidiana.

Para que las actividades recogidas en estos materiales cumplan su función es indispensable que sean llevadas a cabo en consonancia con la metodología para la que han sido diseñadas; aspecto que, en gran medida, depende de la persona que guía o conduce el trabajo del grupo. En este sentido, resulta fundamental que *el o la profesional responsable de la intervención, es decir, la coordinadora o coordinador de la sesión, adopte un rol de “guía” o “mediador”*. Sin duda, la coordinadora o coordinador debe conocer a fondo los contenidos sobre los cuales va trabajar; por ello cada una de las sesiones grupales se introduce con una fundamentación teórica. Sin embargo, y aunque no debe olvidarse de estas cuestiones conceptuales, las investigaciones más recientes sobre los programas de formación y apoyo familiar han demostrado que el modo más eficaz de trabajar grupalmente con padres y madres es adoptar un rol de “guía” o “mediador”, y no de “experto”. Así, el coordinador o la coordinadora no deben percibirse como personas expertas en posesión de la verdad sobre el tema, creyendo que las mentes de quienes participan en el grupo están vacías y que su misión consiste en llenarlas gracias a sus conocimientos. En coherencia con los modelos participativos de formación, resulta mucho más adecuado el papel de guía o conductor del grupo, no siendo uno más de los participantes, pero sin tratar de simplemente instruirles o enseñarles. Es decir, la figura del profesional no es la de un experto que transmite conocimientos,



sino la de un mediador que facilita a los miembros del grupo la construcción de esos conocimientos a través de las actividades que propone y de la re-elaboración de las aportaciones de los participantes del grupo.

Como excepción a esta regla general, cuando se detecten pautas educativas que supongan una situación de riesgo para el bienestar de los menores será necesario adoptar un rol más directivo. En todo caso, debe hacerse siempre en un clima en el que se refuercen los sentimientos de competencia parental. Por ejemplo, si una participante comenta que a veces zarandea a su bebé para que deje de llorar, es importante que la coordinadora o coordinador adopte un rol directivo y sea muy clara o claro indicando que zarandear a un bebé tiene consecuencias muy severas para su desarrollo y que no debe hacerse en ningún caso. Estas instrucciones pueden ofrecerse de forma muy clara, manteniendo a la vez un buen tono emocional con la madre en cuestión y reforzando otras estrategias alternativas que dicha madre utiliza para lograr calmar el llanto de su bebé y sí son adecuadas (cuando le abraza para consolarle, cuando le canta una nana...). Con todo, debe recordarse que la mejor forma de cambiar comportamientos no es centrándose en lo negativo o lo que se hace mal, sino resaltando y reforzando lo positivo, de manera que, aparte de oponerse firmemente a toda forma de maltrato infantil, hay que buscar siempre la ocasión para reforzar comportamientos positivos, aumentando así el sentimiento de competencia parental tan importante en la crianza y educación infantil.

Además, el coordinador o la coordinadora no puede perder de vista los aspectos personales implicados en el trabajo con grupos que resultan especialmente importantes en el caso de los grupos de formación de padres y madres, en los que los componentes motivacionales y afectivos están presentes de una manera especial, y los contenidos que se trabajan resultan a menudo delicados. Como es evidente, en términos generales, *el estilo de relación debe venir siempre presidido por un buen clima emocional, el respeto a todas y todos los participantes y el fomento de la confianza mutua*. Sin embargo, el respeto a los y las integrantes del grupo y la toma en consideración de sus puntos de vista no debe confundirse con la aceptación de sus ideas en todos los casos. En bastantes ocasiones, el coordinador o la coordinadora deberá exponer puntos de vista alternativos y tratar de redefinir lo que pueden considerarse comportamientos parentales poco recomendables. Por otro lado, la motivación a los y las participantes del grupo de formación resulta crucial. Asimismo, *es importante que el coordinador o la coordinadora del grupo sea empático, que conozca y comprenda la perspectiva de las madres y los padres*. Esto le permitirá identificar las necesidades de las y los participantes, escoger los métodos de formación más adecuados, hacerse una idea de lo que piensan y ayudarles a conseguir sus objetivos.

## PROMOCIÓN DE LA PARENTALIDAD POSITIVA. GUÍA PARA PROFESIONALES

### 6. ANEXO A: IDEAS FUNDAMENTALES DE CADA FICHA SOBRE EL DESARROLLO Y SU ESTIMULACIÓN PARA TRABAJAR CON LOS PADRES Y LAS MADRES

#### Ficha “Del primer al segundo mes de vida”

##### Desarrollo físico y psicomotor

- Es importante resaltar la vulnerabilidad del cuerpo de los y las bebés, concretamente de la cabeza. El cuerpo del bebé es muy frágil y debe protegerse.

##### Desarrollo sensorial

- Desde el nacimiento, todos los sentidos de las y los bebés están funcionando (la vista, el oído, el gusto y el olfato); a través de ellos comienzan a percibir el mundo. A este respecto, existen creencias erróneas muy habituales: por ejemplo, algunos progenitores piensan que los y las bebés no ven durante el primer mes de vida, o que no es hasta los seis meses cuando sienten dolor, cuando lo cierto es que tanto la vista como la percepción del dolor están presentes desde el nacimiento.
- Los padres y las madres deben estimular a su bebé a través de todos los sentidos. En muchos casos, cuando se habla de estimulación únicamente se piensa en “estimulación psicomotriz” (hacer ejercicios con el o la bebé moviendo sus articulaciones, animarle a moverse o comprarle juguetes destinados a ello), olvidando por ejemplo que es habitual (y deseable) que la o el bebé explore llevándose objetos o partes de su propio cuerpo a la boca, o que se le puede acariciar con objetos de distintas texturas y temperaturas.

##### Desarrollo de la comunicación

- Hay que dejar muy claro que los y las bebés, en los primeros meses, nunca lloran por gusto. Ya sea por hambre, por incomodidad en la postura en la que está, porque tiene frío o necesita consuelo, en los primeros meses el llanto es una expresión de necesidad de cuidados o atención. Una buena forma de abordar esta idea con los progenitores es que se intenten poner en el lugar de su bebé, imaginando que no pueden hacer nada sin ayuda, ni siquiera moverse o cambiar de postura, pensando, por ejemplo, qué ocurriría si simplemente les picase la nariz y no pudieran rascarse.

##### Desarrollo socio-afectivo

- En las primeras semanas, las y los bebés aprenden a distinguir el rostro de los cuidadores; ellos son la principal fuente de información que tiene el bebé acerca del mundo. Además, las y los bebés se sienten muy atraídos por las caras humanas, su objeto visual preferido.

- Se puede trabajar con los progenitores para que aprovechen esta atracción para estimular a su hija o hijo. Su relación con el o la bebé es clave para promocionar su desarrollo socio-emocional, para desarrollar su confianza personal y su adaptación al mundo social, así como para favorecer el vínculo afectivo con sus cuidadores. Es importante que le hablen y acaricien con frecuencia y le transmitan mucho cariño y sentimientos positivos.
- Sentirse seguro y atendido es fundamental para el desarrollo afectivo del bebé. Su malestar o incomodidad se expresan a través del llanto, que debe atenderse incluso si ocurre de madrugada o cuando su padre y su madre están muy cansados.

#### Ficha “Del segundo al cuarto mes de vida”

#### Desarrollo físico y psicomotor

- Es importante dar al bebé la oportunidad de moverse para potenciar su desarrollo psicomotor. Como aún no puede cambiar de postura sin ayuda, se le puede poner en distintas posiciones para que ejercite las distintas partes de su cuerpo. También puede ayudar el colocarle objetos atractivos en distintos lugares para que intente alcanzarlos, aunque la coordinación ojo-mano y ojo-pie sea aún pobre a estas edades.
- Mantener al bebé en la misma postura (normalmente se hace simplemente porque es en la que se encuentra más cómodo) puede tener repercusiones negativas por la falta de estimulación de los músculos no implicados en dicha postura. Es necesario acostumbrar al bebé a distintas posiciones para estimular así todos los grupos musculares.

#### Desarrollo sensorial

- Se debe recomendar a los progenitores que elijan juguetes con colores vivos, sonidos agradables y movimiento. Este tipo de juguetes favorecen la atención del o la bebé y son fundamentales para estimular el desarrollo de la vista y el oído.
- Aún así, lo más importante es que los padres y las madres comprendan que son ellos quienes mejor pueden estimular a su bebé jugando con él o ella, ya que los juguetes no estimulan por sí mismos, sino gracias a la interacción con otras personas.

#### Desarrollo de la comunicación

- Para asegurar un buen desarrollo comunicativo hay que hablar al bebé desde el principio, mucho antes de que pueda entender lo que se le dice. Es fundamental animar a los progenitores a crear un diálogo con su bebé, como si les entendiera: preguntándole, haciendo como si se le diera tiempo para responder, siendo siempre sensibles a sus gestos, expresiones y vocalizaciones.
- A través de estos diálogos, los y las bebés comienzan a aprender que existen unas pautas para comunicarse, con turnos de intervención y donde los gestos y la voz dan información. Ésta es la mejor base para aprender el lenguaje.

### Desarrollo socio-afectivo

- Desde muy pronto las y los bebés aprenden a distinguir el rostro de los cuidadores y comienzan a conocer las emociones a partir de lo que sus caras les muestren. Hay que recordar a padres y madres que ellos son el principal estímulo y la primera fuente de conocimiento sobre la realidad. Es importante transmitir a los padres y las madres la idea de que hay que relacionarse con el o la bebé con calma, serenidad y manifestando sentimientos positivos, ya que las y los bebés se impregnan de todas estas sensaciones y emociones. Sin embargo, mantener esta relación cálida y positiva puede resultar particularmente complicado en momentos de estrés, en los que padres y madres tienen prisa o el bebé está intranquilo (por ejemplo, llora). Conviene trabajar con madres y padres sobre estas situaciones, indicándoles la importancia de afrontar con calma y serenidad los momentos difíciles, así como planificar los cuidados con tiempo suficiente para disfrutar juntos de cada momento.

### Ficha “Del cuarto al sexto mes de vida”

### Desarrollo físico y psicomotor

- Entre los cuatro y los seis meses, los y las bebés tienen cada vez mayor movilidad, más fuerza y control de su cuerpo, siendo capaces de girarse hacia un lado y de permanecer sentados o sentadas con ayuda. Es importante que los progenitores den a su bebé la oportunidad de moverse y que le ayuden a permanecer sentado algunos ratitos para fortalecer la musculatura del tronco.

### Desarrollo cognitivo

- A lo largo de todo el primer año, las y los bebés necesitan manipular las cosas y explorar el mundo que les rodea para aprender. A esta edad la inteligencia se desarrolla a través del contacto físico y la exploración del entorno que le rodea: manipulando objetos, probando cosas, experimentado...
- Es importante que padres y madres animen a su hija o hijo a explorar el mundo que les rodea, jugando con ella o él, utilizando distintos objetos que pueda coger, agitar, tirar, colocando en su cuna objetos adecuados que se puedan manipular, que produzcan sonido al agitarlos o golpear sobre ellos.... La coordinación ojo-mano y ojo-pie es ya más fina y hay que favorecer su ejercicio.

### Desarrollo de la comunicación

- De los cuatro a los seis meses las y los bebés comienzan a ser más capaces de “dialogar” a base de sonidos y gestos. Alrededor de los seis meses, el o la bebé comenzará a prestar mayor atención a las cosas que le rodean y empezará a ser posible hablarle sobre lo que ve, le interesa, le gusta o le llama la atención.
- A partir de los cuatro meses, la o el bebé comenzará a jugar y experimentar con los sonidos del lenguaje, balbuceando, repitiendo sílabas. Hay que reforzarle para estimular la producción del

lenguaje: hablar con él o ella como si se tratase de un diálogo, responderle de forma agradable, sonreírle, aplaudirle...

- Es bueno fomentar juegos pautados (tipo “cu-cu-tras”, “aserrín-aserrán”, “cinco lobitos”...), que permiten crear una situación de interacción muy predecible para el o la bebé y sus progenitores, favoreciendo la anticipación y el disfrute mutuo.

### Desarrollo socio-afectivo

- En el terreno afectivo, los y las bebés prefieren a las personas conocidas, reaccionando de modo más intenso y positivo ante su presencia. Sin embargo, aún no les molesta ser cuidados o cuidadas por personas desconocidas, siempre y cuando éstas mantengan sus rutinas de cuidado.
- Padres y madres deben demostrar su afecto y cariño hacia su bebé. Además, es importante transmitirles la idea de que para estimular su desarrollo afectivo es importante interactuar con ella o él: cogerle en brazos, hablarle, jugar con él o con ella, disfrutar de las rutinas de cuidado, limpieza y alimentación, reforzando así su interés por el mundo social y mejorando el vínculo afectivo entre el bebé y quienes le cuidan.

### Ficha “Del sexto mes de vida al primer cumpleaños”

### Desarrollo físico y psicomotor

- Desde los 6 meses hasta que el bebé cumpla su primer año, se observan grandes avances en su desarrollo psicomotor. Aproximadamente:
  - Alrededor de los 6-7 meses se podrá sentar sola o solo.
  - Sobre los 8-9 meses será capaz de desplazarse y dará los primeros pasos estando sujeto o sujeta. Es importante tranquilizar a los padres y las madres, explicándoles que todos los y las bebés encuentran su forma de desplazarse, aunque no siempre esta manera de desplazarse es a través del gateo, y no siempre el gateo adopta la misma forma: algunos bebés reptan, otras se arrastran por el suelo, otros se impulsan con sus brazos o sus rodillas...
  - A los 9, se sujetará para ponerse de pie y poco después caminará apoyándose en los muebles o cogido de la mano de su cuidador.
  - Podrá mantenerse de pie solo o sola cuando vaya a cumplir el primer año o en torno a esa edad.
- El gran avance del desarrollo motor fino es el la aparición de la pinza pulgar-índice, que le permite coger objetos mucho más pequeños.
- Es importante que se estimulen todos estos avances, dándole al bebé la oportunidad de moverse, motivándole para que lo haga, creando situaciones atractivas en las que tenga que hacer ejercicios específicos para que aprenda a desplazarse, ponerse de pie y caminar. También es beneficioso darle juguetes y objetos pequeños adaptados a su edad, para ejercitar la motricidad fina y el desarrollo de la pinza del dedo pulgar e índice.

### Desarrollo cognitivo

- Los avances físicos y psicológicos del bebé le permiten ser cada vez más autónomo en la vida cotidiana.
- Es importante trabajar con padres y madres la idea de que dando una participación activa a su bebé en las rutinas de cuidado se fomenta su autonomía. Se le debe dar participación en dichas rutinas en la medida de sus posibilidades, por ejemplo, darle una servilleta para que intente limpiarse la cara, coger su mano para ayudarlo a poner el velcro de los zapatos, o dejarle comer con las manos algunos alimentos.

### Desarrollo de la comunicación

- En los diálogos con el o la bebé, cada vez se podrá ver mayor producción de sonidos. Alrededor de los 6-9 meses balbuceará expresivamente, siguiendo las rutinas de conversación que ha ido aprendiendo. Hacia los 8-9 meses, comenzará a producir algo parecido a las palabras que, aunque no son correctas, suelen repetirse de forma semejante y con una intención comunicativa muy clara (frente a la fase anterior, donde producía sonidos solo por el placer de escucharse). Será alrededor de los 12 meses cuando pronuncie sus primeras palabras. Éstas serán de estructura muy simple y siempre con sonidos fáciles de pronunciar “papa, mama”.
- Para favorecer el desarrollo del lenguaje y la comunicación, padres y madres deben reforzar a su bebé con cada sonido que produzca, de modo que el lenguaje se convierta en algo divertido. Se debe recomendar a los progenitores que hablen con su bebé siempre que puedan, aprovechando el interés que ella o él empieza a mostrar por los objetos del entorno, y contándole para qué sirven.

### Desarrollo socio-afectivo

- Alrededor de los 6 meses el vínculo de apego está ya bien establecido y claramente individualizado; ello se pone de manifiesto a través de ciertos comportamientos típicos, como son alegrarse cuando sus figuras de apego aparecen o regresan, resistirse a la separación, sintiendo ansiedad cuando algo les inquieta y las figuras de apego no están cerca... Además, entre los 7-9 meses se puede observar que si antes el o la bebé se dejaba tomar en brazos o cuidar por cualquiera, ahora manifiesta cierto rechazo o desagrado ante la aproximación de personas desconocidas.
- Es importante que los cuidadores del bebé sean comprensivos cuando se muestre poco sociable o rechace a las personas extrañas, ya que es normal a esta edad, así como que no fuercen el contacto con extraños o se las arreglen para que éstos se acerquen al bebé de forma tranquila y progresiva.
- Normalmente, hay una clara resistencia a la separación temporal del cuidador principal entre los 7-9 meses; sin embargo, éste es un indicador de un apego saludable a esta edad. Es importante trabajar con los progenitores para que cuiden el modo en que se realizan estas separaciones, intentando que las personas que le cuiden cuando mamá y papá no estén sean conocidas y, en la medida de lo posible, estables. De todas formas, el grado de resistencia a la

separación varía de unos bebés a otros, por lo que la angustia será más intensa en unos que en otros.

#### Ficha “Del primer año a los quince meses”

##### Desarrollo físico y psicomotor

- Para que el desarrollo motor avance es necesario dar al bebé la oportunidad de caminar y desplazarse por sí mismo. Además, se le puede empezar a ayudar a subir y bajar escaleras.
- Se puede ayudar a que el o la bebé mejore el dominio de sus manos dándole objetos y juguetes que requieran una manipulación más precisa: ensartar cuentas, juegos con piezas de construcción adecuadas para estas edades...
- Es importante animar a los padres y madres a que impliquen al bebé en las rutinas cotidianas, aprovechando sus nuevas capacidades para fomentar una creciente autonomía.

##### Desarrollo cognitivo

- Los y las bebés necesitan experimentar con los objetos que les rodean: empujándolos, sacudiéndolos, tirándolos... Para conocer las características de los distintos objetos las y los bebés necesitan probar qué pasa con ellos y darse cuenta de que cada material tiene unas propiedades distintas. Es necesario que los padres y las madres comprendan esta necesidad de explorar y no se impacienten porque su bebé sacuda o tire todos los objetos que tenga al alcance.
- Además, a medida que el o la bebé crece, debe aprender a desenvolverse de forma cada vez más autónoma en su día a día. Sin embargo, a veces algunos progenitores tienen dificultades para comprender que el fomento de la autonomía constituye un aspecto importante del desarrollo y pueden sentirse “malos padres” si dejan a su hija o hijo hacer las cosas por sí mismo. Es importante elaborar con ellos esta idea y animarles a que su bebé colabore en la medida de sus posibilidades en todos los cuidados cotidianos: a la hora de comer, en el baño, cuando le visten...

##### Desarrollo comunicativo

- A los 12 meses, los y las bebés se comunican de forma más o menos eficaz, mezclando gestos y palabras para llamar la atención de los adultos sobre objetos u eventos del entorno.
- Para aumentar el vocabulario del o de la bebé es muy importante el papel de los adultos: deben motivarle para conocer el nombre de las cosas, esforzarse por comprenderle y mejorar sus intentos de nombrar objetos, repitiéndole el nombre pronunciado correctamente.

##### Desarrollo social

- A esta edad suelen comenzar los primeros contactos con otros bebés. Pero la relación entre ellos se desarrolla de forma especial: juegan unos junto a otros, pero cada uno o cada una centrado



en su propia actividad, sin compartir un objeto de atención común, es decir, con escasa interacción real.

- Como estas primeras relaciones con otros bebés son muy sencillas, es normal que los progenitores les resten importancia. Sin embargo, es fundamental trabajar con padres y madres la idea de que dar a su bebé la oportunidad de interactuar con otros bebés impulsará su desarrollo social y le predispondrá a establecer en el futuro más relaciones sociales que aquellos niños o niñas que no tienen contacto temprano con iguales.

#### Ficha “De los quince meses al segundo cumpleaños”

##### Desarrollo cognitivo

- A esta edad los y las bebés han experimentado muchos avances que les llevan a ser más autónomos. Por eso hay que animar a los progenitores a que den algunas responsabilidades sencillas a su hijo o hija, siempre considerando que estén ajustadas a sus capacidades.
- La nueva capacidad de representación mental es cada vez más evidente: la o el bebé ya no se limita a manipular los objetos presentes y es capaz de imaginar y pensar sobre situaciones, objetos, personas y acontecimientos ausentes.
- Esta capacidad de simular situaciones no reales se manifiesta especialmente a través del juego (por ejemplo, arrastrar una caja de zapatos como si fuera un coche), aportando al bebé otras formas aprender que le permiten experimentar situaciones poniéndose en el papel de otras personas.
- Es importante favorecer el juego de simulación, donde el o la bebé da significados imaginativos a algunos objetos (una caja es un coche; un palo es un caballo). Es una forma de aprender y experimentar situaciones nuevas.

##### Desarrollo comunicativo

- Es importante promover que la o el bebé se comunique con los recursos que tenga, expresándose como pueda. En esta etapa no se debe reñir o corregir al bebé cuando pronuncia mal las palabras diciéndole “eso no es así” o “así no se dice”, pero sí hay que reformulárselas de forma correcta, de modo que el o la bebé siempre tenga un modelo correcto de pronunciación que guíe sus avances.

##### Desarrollo socio-afectivo

- Hay que transmitir a los padres y madres la importancia de permitir que su bebé exprese las emociones que experimenta, tanto las positivas como las negativas.
- De forma pareja a lo anterior, en esta etapa también es necesario que los progenitores empiecen a animar a su hijo o hija a ir aprendiendo a controlar sus emociones: algunas situaciones le provocarán llanto o miedo (por ejemplo, una caída) y deben empezar a aprender a afrontarlas y superarlas (aunque llore un momento porque le duele, debe empezar a aprender que no es motivo para llorar durante todo el día).



Ficha “De los dos a los cuatro años”

Desarrollo físico y psicomotor

- A partir de ahora, niños y niñas realizarán progresos muy significativos en sus habilidades motoras.
- Se debe trasladar a padres y madres que su hijo o hija va a nacer con la disposición de desarrollar estas habilidades, pero tiene que ejercitarlas y su ayuda será fundamental: cuantas más actividades le ofrezcan para poner a prueba sus habilidades y para disfrutar de su cuerpo, mejor para su desarrollo.

Desarrollo cognitivo

- Padres y madres comprobarán cómo a partir de los dos años, sus hijos e hijas tendrán importantes avances en sus capacidades intelectuales: entenderán cada vez mejor cómo está organizado el mundo que les rodea; imitarán en sus juegos, de forma simbólica, las situaciones cotidianas e irán mejorando sus capacidades atencionales y de memoria.
- Es necesario que se traslade a padres y madres que su papel en el desarrollo intelectual de sus hijos e hijas es muy importante. Así, a través del juego, deben animarles a desarrollar su curiosidad y sus ganas de saberlo todo. Para niños y niñas no hay distinción entre jugar y aprender.

Desarrollo lingüístico

- Las niñas y niños desarrollan el lenguaje a partir de las relaciones con las personas que los cuidan.
- Se debe animar a padres y madres a conversar con su hijo o hija, a que lo escuchen con paciencia y atención, y a que respondan a sus continuas preguntas.
- Es normal que niños y niñas cometan errores en la pronunciación. Es aconsejable comentar a padres y madres que no se preocupen por ello y atiendan también a lo que dicen bien y a sus avances. Para evitar que estos errores se sigan cometiendo, hay que hacer hincapié en que ellos mismos llamen a las cosas correctamente y que cuando se produzca algún fallo, en lugar de corregirle, es mejor repetir o completar la frase correctamente.

Desarrollo afectivo y social

- Es probable que padres y madres se sientan preocupados por el negativismo creciente de su hija o hijo.
- Hay que dejar claro que es una forma que tienen niños y niñas de afianzar su personalidad y que deben procurar comprender por qué actúa así y permitir que tomen pequeñas decisiones (como qué juguete llevarse al baño), aunque sin llegar a ceder en lo esencial (no pueden decidir no bañarse).

- Es esencial transmitir a padres y madres que son las figuras más importantes para sus hijos e hijas, y va a ser fundamental que organicen su vida, en todos los aspectos, de forma estable y coherente. Serán su mejor fuente de bienestar y aprendizaje. De igual forma, deben facilitar que sus hijos e hijas vayan ganando en independencia.
- Lo más importante es que padres y madres disfruten de y con sus hijos e hijas, que compartan tiempo de ocio junto a ellos y ellas cada día, y que les manifiesten de forma explícita su cariño incondicional.

#### Ficha “De los cuatro a los seis años”

#### Desarrollo físico y psicomotor

- Es importante recordar a padres y madres que el desarrollo motor aún continúa y que deben seguir ofreciendo oportunidades a sus hijos e hijas para ejercitar y mejorar sus capacidades motrices: jugar a la pelota, disfrutar con la bicicleta en el parque, animarles a hacer pequeñas manualidades, colorear o copiar figuras, etc.
- Es muy probable que el niño o la niña ya se haya definido como una persona diestra o zurda. En el caso de que el niño o niña sea zurdo, se debe indicar a los padres y madres que no es aconsejable intentar cambiar su tendencia natural. No obstante, si os comunican que no se ha producido una definición aún de la lateralidad (a veces usan una mano, a veces la otra), hay que aclararles que conviene que haya una mano preferente antes de que tenga que aprender a escribir. En cuanto al lado al cual hacerlo, si parece que el niño o niña tiene buenas posibilidades con uno y otro lado, es aconsejable que lo hagan hacia la derecha, teniendo en cuenta que nuestro mundo está organizado para diestros en muchos aspectos. Si hay dudas importantes, deben consultar con el o la pediatra.
- Es natural que a estas edades, niños y niñas vayan explorando y descubriendo las distintas partes de su cuerpo, dirigiendo probablemente más atención que antes a los genitales. Transmitid a padres y madres que lo acepten con naturalidad y que no impidan tocar o nombrar ninguna parte del cuerpo.

#### Desarrollo cognitivo

- Niños y niñas serán cada vez más inteligentes, capaces de ir comprendiendo mejor su mundo. Se debe animar a padres y madres a ayudarles a descubrir nuevas cosas cada día, aunque sean cosas corrientes para ellos: deben preguntarles por el nombre de las cosas, pedirles que clasifiquen objetos, que cuenten, que sitúen las cosas en el espacio, etc.

#### Desarrollo lingüístico

- Posiblemente algunos padres y madres estén preocupados porque su hijo o hija tenga algún retraso en la adquisición de palabras, tartamudez pasajera o dificultad para pronunciar algunos sonidos como la “r”.

- Hay que tranquilizar a quienes tengan esa preocupación, diciéndoles que no todos los niños y niñas avanzan al mismo ritmo en el lenguaje. Pero al mismo tiempo hay que animar a que sigan estimulándoles: conversando con ellos y ellas, leyendo cuentos a diario, y pidiéndoles, tras la lectura, que repitan algunas palabras y partes del mismo. Lo mismo pueden hacer cuando juntos algún programa apropiado para la edad.

### Desarrollo afectivo y social

- En esta etapa cobra importancia el desarrollo de la autoestima en los niños y niñas. La construcción de la imagen de sí mismos va a depender en gran medida de lo que las personas que le rodean les vayan transmitiendo.
- Hay que indicar a padres y madres que lo más importante es mostrarles a sus hijos o hijas su afecto y aceptación, interesarse por sus pequeñas cosas y ser sensibles a sus necesidades y posibilidades, pues hay cosas que aún no podrán lograr. De igual forma, deben alentarles a alcanzar nuevos logros, y exigirles cada vez un poquito más.
- Padres y madres deben entender que tienen que alabar cualquier intento infantil por hacer algo nuevo, aunque tenga fallos y que deben evitar comentarios y etiquetas negativas, como “no sabes hacerlo”, “eres muy torpe” o “eres muy malo”.
- Hay que insistir en la importancia de que madres y padres pasen tiempo con sus hijos e hijas, disfrutando conjuntamente de actividades de ocio, que siempre son una buena oportunidad para aprender, reír y mostrar cuánto les quieren.

### Ficha “De los seis a los diez años”

### Desarrollo físico y psicomotor

- La práctica de ejercicio físico tiene importantes efectos positivos sobre el desarrollo integral de niños y niñas.
- Padres y madres deben animar a su hija o hijo a que dedique tiempo a juegos físicamente activos, siendo recomendable que lo apunten a algún deporte que le guste, lo que, además de mejorar sus condiciones físicas, permitirá que el niño o la niña pueda compartir una actividad con amigos y amigas.
- Conviene insistir a padres y madres en que es necesario que acuerden con sus hijos e hijas el tiempo que pueden pasar viendo la televisión o jugando con el ordenador o los videojuegos.

### Desarrollo cognitivo

- En esta etapa, niños y niñas pensarán de forma más lógica y organizada sobre lo que hay a su alrededor y acerca de las situaciones y problemas que viven. Mejorarán sus capacidades de atención y memoria.
- A pesar de sus avances en capacidad atencional, para niños y niñas siempre habrá cosas más interesantes que estudiar o hacer los deberes. Es importante que padres y madres conozcan la importancia de crear un ambiente de estudio libre de distracciones.

- Como en cada visita, hay que recordarles a padres y madres la importancia de las oportunidades de aprendizaje que les pueden ofrecer día a día para que la capacidad intelectual de niños y niñas siga mejorando.

### Desarrollo lingüístico

- La lectura trae enormes beneficios para niños y niñas, estimulando la creatividad, la imaginación, la inteligencia, la capacidad verbal y de concentración, etc.
- Padres y madres deben saber que pueden contagiar a su hija o hijo su afición por la lectura. Si les gusta leer, deben hacerlo también cuando su hijo o hija esté presente. Además, deben procurar que los libros estén a su alcance y compartir con él o ella momentos de lectura conjunta.
- De igual forma, pueden animar a sus hijos e hijas a que escriban, dejando a su alcance los materiales necesarios (papeles, libretas, lápices...) y animándoles a que los usen cada vez que haya una oportunidad: hacer la lista de la compra, o las invitaciones para su cumpleaños, escribir cómo terminaría un cuento, etc.

### Desarrollo afectivo y social

- Las relaciones entre iguales (amigos, compañeros, vecinos...) ofrecen el contexto idóneo para aprender a intercambiar, cooperar y resolver conflictos, al mismo tiempo que son una fuente importante para el desarrollo del yo y de sentimientos de pertenencia al grupo.
- Se debe animar a padres y madres a fomentar que su hijo o hija pase tiempo con amigos y amigas. También, es importante que conozcan a estos niños y niñas y a sus padres.
- Aunque su hijo o hija comience a pasar mucho tiempo con sus iguales, padres y madres no deben dejar de hacer cosas en familia siempre que sea posible, pues siguen siendo su mejor modelo y las personas más importantes para él o ella.

### Ficha “Adolescencia. De los diez a los diecisiete años”

### Desarrollo físico

- Durante la adolescencia, los chicos y las chicas experimentan muchos cambios físicos a los que deben adaptarse. Es importante que padres y madres faciliten esta adaptación tratando de comprender sus miedos y preocupaciones. Se debe recomendar a los progenitores que traten estos cambios con naturalidad y eviten bromas relacionadas con el aspecto físico de su hijo o hija.
- Los cambios hormonales que tienen lugar durante la adolescencia suelen provocar cambios de humor en el adolescente. Es conveniente concienciar a padres y madres para que se muestren comprensivos con sus hijos e hijas, indicándoles que las muestras de irritabilidad e inestabilidad emocional son reacciones normales en esta etapa.
- En los primeros años de la adolescencia, chicos y chicas suelen implicarse en comportamientos de riesgo y búsqueda de sensaciones. Es importante recomendar a padres y madres que

supervisen de forma adecuada la conducta de sus hijos para evitar que asuman riesgos innecesarios.

### Desarrollo cognitivo

- Durante la adolescencia surge una forma más compleja de pensar sobre la realidad que en ocasiones llevará a que muchos chicos y chicas se muestren más críticos y rebeldes, especialmente con las personas de su entorno con las que tienen más confianza. Resulta conveniente indicar a padres y a madres que no se tomen las críticas como algo personal, sino que las interpreten como un avance en el desarrollo intelectual de su hijo o hija.
- Es importante aconsejar a los progenitores que procuren reaccionar con calma y tranquilidad ante las críticas de sus hijos o hijas adolescentes, pues reacciones muy emocionales y subidas de tono provocarán conflictos y distanciamiento entre ellos.

### Desarrollo socio-afectivo

- A lo largo de la adolescencia es normal que chicos y chicas muestren dudas e inseguridades sobre asuntos políticos, religiosos, ideológicos y/o profesionales. Se trata de una situación natural por la que pasan la mayoría de los adolescentes, y que les ayudará a madurar y a construir una identidad propia. Es conveniente indicar a los padres y madres que deben orientarles y apoyarles, sin presionarles y permitiéndoles tomar sus propias decisiones.
- La autoestima suele descender al inicio de la adolescencia. Se debe informar a los progenitores de esta cuestión y transmitirles que ellos pueden ayudar a sus hijos e hijas a recuperar la confianza. Para ello, será importante recomendar que le proporcionen muestras de afecto adecuadas a su edad, que los animen y apoyen, y que les devuelvan una imagen positiva de sí mismos.
- Las relaciones con los amigos y amigas son muy importantes durante la adolescencia, ya que aquellos y aquellas adolescentes que tengan buenas relaciones de amistad se mostrarán más seguros y satisfechos. Es conveniente transmitir a padres y madres la importancia que tiene para el o la adolescente contar con unas buenas relaciones de amistad.
- El deseo sexual suele aumentar durante la adolescencia, por lo que es frecuente que chicos y chicas se inicien en la sexualidad. Es importante recomendar a los padres y las madres que mantengan una actitud natural y abierta, de manera que el o la adolescente pueda vivir su sexualidad de forma natural y sin culpabilidad.

## PROMOCIÓN DE LA PARENTALIDAD POSITIVA. GUÍA PARA PROFESIONALES

### 7. ANEXO B: IDEAS FUNDAMENTALES DE CADA GUÍA TEMÁTICA PARA TRABAJAR CON LAS MADRES Y LOS PADRES

#### Guía “Bebé a bordo: una nueva vida familiar”

Esta guía se centra en la transición a la maternidad y la paternidad y en ella se proponen algunas orientaciones para organizar la nueva vida en familia. Concretamente, se reflexiona en torno a los principales cambios que los adultos experimentan al convertirse en padre o madre. Además, se ofrecen orientaciones para ayudar a padres y madres a tomar algunas decisiones importantes respecto a la crianza y educación del bebé y se presentan consideraciones a tener en cuenta a la hora de organizar los hábitos y rutinas del bebé.

#### Ideas claves

- Convertirse en madre o en padre es uno de los cambios más importantes que afrontan la mayoría de los adultos a lo largo de su vida.
- Los cambios individuales y familiares que se producen tras la llegada del bebé pueden resultar abrumadores. Ese sentimiento no debe ser motivo de alarma, porque después de un periodo de adaptación se recupera de nuevo la estabilidad personal y familiar.
- Cada persona y cada familia viven y afrontan la llegada del bebé de forma distinta.
- Disfrutar de la tarea de ser padre o madre favorece el propio bienestar adulto y la satisfacción en la relación de pareja; además se relaciona con formas de educar más adecuadas.
- La adaptación tras el proceso de convertirse en madre o padre implica, entre otras cosas, introducir una nueva organización en la vida familiar. Acordar y establecer esa organización desde el principio ayuda a que el proceso de adaptación tras la llegada del bebé se resuelva de forma más satisfactoria para todos los miembros de la familia.
- En la mayoría de los casos, es necesario contar con la ayuda de otras personas para cuidar del bebé. Contar con ayuda facilita a los progenitores el poder compaginar sus roles de padre y madre con el resto de roles de la vida adulta. Es necesario llegar a acuerdos sobre las cuestiones más fundamentales de la educación de los hijos e hijas con las distintas personas implicadas en su cuidado.
- Es muy importante para el desarrollo personal y para la dinámica familiar que los progenitores se sientan satisfechos con el resto de facetas de su vida adulta. Por ello es fundamental desarrollar estrategias para reorganizar la vida familiar de forma que se respeten el resto de facetas vitales además de la maternidad y la paternidad.

- Una forma de ayudar a los hijos y las hijas a crecer y a desarrollarse es organizando adecuadamente su vida diaria. Los progenitores pueden y deben, pues, organizar las rutinas diarias, los horarios y actividades que implican al bebé.
- A veces surgen dificultades con algunos hábitos cotidianos como el sueño o la comida. Sin duda hay bebés más y menos fáciles pero, en todos los casos, en la medida en que se introduzcan buenos hábitos desde el principio, es más probable que no surjan problemas.
- Las primeras normas para las y los bebés son los horarios y las rutinas. La estabilidad en las rutinas cotidianas es muy importante porque ayuda a niños y niñas a comprender que la vida tiene un orden y les ayuda a guiar su comportamiento.
- Si es necesario poner alguna norma al margen de los horarios y rutinas, se debe procurar que estas normas sean pocas, básicas, claras y bien explicadas.

### Guía “La estimulación del desarrollo”

Esta guía pretende ayudar a madres y a padres a reflexionar acerca de la importancia de estimular el desarrollo de sus hijos e hijas, así como del importante papel que los progenitores desempeñan en dicha estimulación. Se describen las principales facetas del desarrollo que es necesario promover durante los dos primeros años de vida, se proponen pautas de estimulación al hilo de las rutinas cotidianas y se ofrecen algunos juegos de estimulación específicos para distintas edades.

### Ideas fundamentales

- El desarrollo infantil puede y debe estimularse desde el nacimiento. Los padres y las madres desempeñan un papel fundamental para favorecer el desarrollo de sus hijos e hijas.
- Durante los dos primeros años de vida, hay distintas facetas del desarrollo que es importante estimular. Se puede ayudar a niños y niñas a controlar mejor su cuerpo, a ser cada día más inteligentes, a comunicarse, así como a querer y a relacionarse. Es importante asegurar la promoción de todas estas facetas del desarrollo.
- No hace falta buscar momentos especiales para estimular el desarrollo del bebé; por el contrario, hay que aprovechar las rutinas cotidianas. También es importante respetar el tiempo de descanso de niñas y niños.
- Niños y niñas necesitan cosas distintas a cada edad. Los progenitores deben conocer cuáles son esas necesidades para atenderlas adecuadamente.
- Cada bebé es único, tiene unas características personales propias. Madres y padres deben conocer bien a su bebé, respetar su ritmo de desarrollo y adaptarse a sus preferencias.
- Existen muchas formas de promover el desarrollo infantil en las actividades cotidianas. La mejor estimulación no es la más complicada ni elaborada, sino la que sintoniza mejor con las necesidades y capacidades de cada bebé.



### Guía “Cómo establecer un buen apego”

Esta guía se centra en la promoción de un vínculo de apego seguro entre el o la bebé y sus progenitores. En una introducción inicial, se reflexiona en torno a la importancia de este vínculo para el desarrollo infantil. Posteriormente, se describe qué es el vínculo de apego y cómo se forma durante los primeros años de vida. Además, se ofrecen claves fundamentales para promover un vínculo de apego saludable. Finalmente, se ofrecen respuestas a algunas dudas habituales que suelen plantearse en relación con este tema.

#### Ideas fundamentales

- El vínculo de apego es la relación afectiva, especial y única que se establece entre el bebé y quienes le cuidan.
- El vínculo de apego se crea desde muy pronto, en los primeros meses de vida. No se crea de forma automática; se va estableciendo poco a poco gracias al afecto que impregna las relaciones cotidianas entre el o la bebé y las personas que le cuidan.
- El vínculo de apego es la base de un desarrollo psicológico saludable e influye en la seguridad emocional y en la forma de relacionarse con los demás.
- Madres y padres tienen la principal responsabilidad a la hora de establecer un vínculo de apego saludable.
- Es fundamental que los padres y las madres demuestren cuánto quieren a su hijo o hija y que sean sensibles a sus necesidades, atendiéndole adecuadamente.

### Guía “El logro de la autonomía”

En esta guía, se resalta la importancia del logro de la autonomía en niñas y niños, describiendo los distintos logros que tienen lugar y ofreciendo pautas a los progenitores para ayudar a sus hijos e hijas a conseguirlos con éxito.

#### Ideas fundamentales

- A partir de los dos años, niñas y niños van adquiriendo la capacidad de valerse por sí mismos en distintas dimensiones de su vida.
- Este es un camino gradual y progresivo en el cual irá adquiriendo nuevas habilidades, tales como manejar los cubiertos, vestirse sin ayuda, controlar sus esfínteres, realizar sus primeras tareas en casa como recoger sus juguetes, dormir en su propia habitación así como pasar a un nuevo contexto como la escuela infantil.
- Para adquirir mayor autonomía se requiere apoyo, estímulo y comprensión por parte de las personas adultas de su familia. Este apoyo y comprensión hará que tenga mayor confianza respecto a sus propias habilidades, lo que le animará a llevar a cabo conductas más “complicadas”.
- Para favorecer la autonomía es aconsejable:



- Intervenir sólo cuando la niña o el niño no sea capaz de hacer algo por sí mismo o cuando reclame participación o ayuda.
  - Elogiar cuando consigan lo que se proponen y utilizar frecuentemente demostraciones de afecto e interés.
  - No sólo hay que alabar cuando consiga lo que pretenden, sino que hay que felicitarles también por sus intentos.
  - No culpabilizar o reprender excesivamente si no logran realizar algo, ya que se puede contribuir a que formen una mala imagen de sí mismos.
- Si se protege excesivamente a niños y niñas o se les da todo hecho, aunque sea con la mejor voluntad, se estará entorpeciendo su desarrollo, impidiendo su gradual autonomía.
  - No se debe proteger excesivamente pero esto no significa ir al otro extremo, ya que niños y niñas necesitan la supervisión de personas adultas. Por ejemplo, nunca se debe dejar al pequeño o la pequeña a solas en casa.

### Guía “El arte de educar”

En esta guía, se presentan los ingredientes necesarios para que la tarea de educar sea lo más agradable posible y padres y madres ganen en seguridad en la crianza y educación de sus hijos e hijas.

### Ideas fundamentales

En el proceso de crianza y educación hay que conjugar dos ingredientes esenciales e igualmente necesarios:

- Es importante que las relaciones entre los miembros de la familia y el ambiente en casa sean cálidos y afectuosos. Es también muy importante que se muestre abiertamente el cariño, responder a las necesidades de niñas y niños, interesarse por sus cosas, aceptarlos tal y como son, con sus virtudes y sus defectos. Igualmente es necesario dedicar tiempo a disfrutar en familia, no serán necesarias situaciones especiales, pues en cada momento del día puede ser una buena oportunidad para estar juntos.
- Es igualmente importante que en casa que existan disciplina, normas y límites al comportamiento de niños y niñas. Para ello es aconsejable:
  - Razonar y dialogar con él o ella para establecer normas y límites al comportamiento de niños y niñas.
  - Cuando las normas se cumplan no se puede olvidar premiarles.
  - Cuando las normas no se cumplan habrá que actuar en consecuencia, siempre teniendo en cuenta la edad y las características de la niña o el niño
  - Las consecuencias siempre deben ser proporcionadas a la conducta, no debiendo utilizar nunca el castigo físico y siendo siempre preferible premiar por lo bien hecho que poner toda la atención en los comportamientos que se quieren evitar.

- Es muy importante que las personas que estén cerca de él o ella estén de acuerdo en las principales pautas educativas. Si esto no es así, el niño o niña se confundirá.
- Rabietas
  - Las rabietas son algo normal en estas edades. Si se afrontan adecuadamente, irán disminuyendo poco a poco.
  - Probablemente los niños y niñas hayan aprendido que esa es la manera de conseguir las cosas. Por ello, hay que enseñarles que esto no es así.
  - La mejor manera de terminar con las rabietas es ignorar estos episodios siempre que ocurran y bajo ningún concepto ceder a ellas y que consiga lo que pretendía.

### Guía “Aprender y divertirse al salir de clase”

En esta guía, se resalta la importancia del tiempo de niños y niñas después de la escuela, ofreciendo orientaciones a madres y padres acerca de cómo ayudar a sus hijos e hijas a organizarlo de manera que exista un equilibrio entre las responsabilidades y un ocio saludable.

### Ideas fundamentales

- En la organización del tiempo después de la escuela, debe existir un equilibrio entre el tiempo dedicado a las responsabilidades y el tiempo libre de ocio.
- Desde la familia se debe hacerse un esfuerzo por estimular el interés de niños y niñas por la escuela y favorecer así su desempeño académico. Para ello, es aconsejable:
  - Apoyar a niños y niñas en sus tareas escolares.
  - Ayudar a hijos e hijas a organizar su tiempo de estudio.
  - Proporcionar un adecuado ambiente de estudio, tanto físico como de relaciones entre los miembros de la familia.
  - Favorecer que los niños y niñas participen en otras actividades que supongan un aprendizaje: actividades extraescolares, visitas culturales, deporte, etc.
  - Mantener una continua relación con la escuela.
- Aprender a divertirse es un aspecto importante del desarrollo y madres y padres pueden contribuir a este aprendizaje en sus hijos e hijas. Para ello, se aconseja:
  - Dar a conocer alternativas para el tiempo libre a los hijos e hijas.
  - Fomentar actividades de ocio en ellos y ellas que propicien conductas saludables.
  - Supervisar que exista diversidad de actividades, aunque no en exceso, por la posibilidad de convertirse en incompatibles con sus responsabilidades y horas de sueño.
  - Establecer tiempo compartido en familia.

- Supervisar el uso que niños y niñas hacen de distintas formas de ocio (videojuegos, ordenador y televisión), con el objetivo de potenciar los beneficios que suponen para ellos y ellas.

### Guía “Llegó la adolescencia”

Esta guía pretende ofrecer a padres y madres una visión ajustada y realista sobre los cambios que podrán experimentar en las relaciones con sus hijos e hijas durante su adolescencia. En ella se proporciona a los progenitores estrategias y consejos para que se relacionen con sus hijos e hijas de una forma más saludable y positiva.

#### Ideas fundamentales

- Aunque con la llegada de la adolescencia pueden aparecer algunos problemas, la mayoría de los chicos y chicas atraviesan esta etapa sin demasiadas dificultades.
- El bienestar y el ajuste del adolescente puede favorecerse cuando padres y madres le escuchan atentamente, intentan comprenderle, le apoyan, le demuestran su cariño y estimulan su autonomía.
- El establecimiento de límites es muy importante durante la adolescencia. Padres y madres no deben olvidar esta cuestión, y establecer límites claros, razonados, coherentes y ajustados a las nuevas necesidades de sus hijos e hijas.
- Padres y madres deben evitar el empleo de técnicas de control psicológico como el chantaje emocional y la inducción de culpa.
- La negociación es la mejor estrategia para resolver los conflictos que puedan surgir entre los progenitores y sus hijos e hijas.
- Las relaciones con los iguales ganan mucha importancia durante estos años. Unas buenas relaciones de amistad van a proporcionar al adolescente seguridad emocional, además de favorecer un desarrollo adecuado de sus competencias y habilidades sociales.
- Durante la Educación Secundaria puede bajar el rendimiento académico de chicos y chicas, así como su interés y motivación por el estudio. Desde la familia se debe hacer un esfuerzo por estimular su interés por la escuela y favorecer así su rendimiento.

### Guía específica para familias en proceso de separación

Esta guía está dirigida a familias que están pasando por un proceso de separación. En ella, se ofrecen algunas recomendaciones para que este difícil proceso se produzca de la forma más saludable posible, teniendo en cuenta las necesidades e intereses de los niños y niñas, así como de cada miembro de la pareja.

#### Ideas fundamentales

- Con respecto a las consecuencias que la separación puede tener para niños y niñas, es importante que se les transmita a padres y madres que lo que más daño hace a niñas y niños

es verse envueltos día a día en un conflicto abierto. Para los y las menores siempre será mejor vivir con su padre o su madre, por separado, pero en un mundo en calma, que juntos, pero infelices y en pleno campo de batalla.

- Es importante que se planifiquen y acuerden los cambios que se producirán en la dinámica familiar, a solas o con el asesoramiento de una persona experta que ayude a padres y madres a resolver la situación de la forma más deseable.
- Será fundamental que se transmita a madres y padres que las decisiones deben tomarse pensando sobre todo en que niños y niñas y no cambien radicalmente de vida y tengan en cada casa lugares estables con espacios que sientan como propios.
- Se ha de insistir en que no es posible ni bueno ocultarles la separación, que deben ser ellos y ellas quienes comuniquen a niños y niñas la decisión de separarse, cuando ya sea firme, desde el respeto mutuo y con respuestas consensuadas acerca del futuro de la familia.
- Será muy importante que los progenitores, siempre que sea posible, intenten mantener una buena relación basada en la comunicación, la colaboración y el respeto mutuo. No se les puede nunca olvidar que, aunque ya no sean pareja, siguen siendo padres y madres, y habrá decisiones relativas a la educación que tendrán que tomar conjuntamente.
- Las relaciones con los hijos e hijas también cambian, pero es importante que se mantengan, y aunque se pase menos tiempo con ellos y ellas, este tiempo es fundamental para demostrarles que les siguen queriendo igual.
- Nunca se debe usar a los hijos e hijas como arma o moneda de cambio en los conflictos; de igual forma, tampoco es recomendable que se conviertan en el “pañito de lágrimas” de los progenitores, ni en la única vía de comunicación.
- Es importante que cada parte de la pareja se conceda tiempo para adaptarse a la nueva situación, busque apoyos e intente reorganizar su vida. No será positivo para ellos y ellas anclarse en el rencor o la victimización.
- Será fundamental que padres y madres también sepan que sus hijos e hijas van a pasar malos momentos debido a la separación, sobre todo al principio. Deben ser sensibles a estos malos momentos, intentar darles dosis extra de cariño y de comprensión, así como de momentos en los que puedan expresar abiertamente cómo se sienten y qué les preocupa.

#### Guía específica para Familias combinadas o reconstituidas

Esta guía está destinada a las familias reconstituidas o combinadas, que se forman por la unión de dos personas que ya tienen hijos o hijas de uniones anteriores. Son, aparentemente, muy parecidas a las familias configuradas como primeras uniones, pero la mayor complejidad de las relaciones que hay en su seno hace que las dificultades en la convivencia suelen ser mayores y que precisen de asesoramiento específico.

#### Ideas fundamentales

- Es importante aconsejar a madres y padres que se den tiempo antes de establecer la convivencia de todos los miembros de la nueva familia. Es preferible que vayan estableciendo

paulatinamente las relaciones y que vayan compartiendo tiempos (de ocio, de vacaciones) antes de formalizar la convivencia bajo el mismo techo.

- Una vez constituidas, en estas familias hay que prestar especial atención a cuidar y dedicar un tiempo especial a todas las relaciones involucradas (de la propia pareja, de cada progenitor con sus propios hijos, de la pareja con los nuevos hijos, de la familia al completo).
- En estas familias hay relaciones que no están claramente definidas legal y socialmente (las nuevas parejas de los progenitores, sus hijos). Por ello, es importante no forzarlas, permitir que se vayan fraguando y aceptar que pueden tomar distintas configuraciones (a veces, niños, niñas y adolescentes las pueden vivir como nuevas figuras parentales o fraternales, y otras veces simplemente como personas cercanas)
- Es muy importante aconsejar a la pareja que se fortalezcan y cuiden su relación, porque con frecuencia deberán hacer frente a demasiadas tensiones y eso siempre es más sencillo si se pueden apoyar mutuamente y si sienten el bienestar ligado a su propia felicidad.
- Es aconsejable que respeten e intenten coordinar las tradiciones de las dos familias iniciales, así como establecer nuevas tradiciones y costumbres que ayuden a configurar una identidad propia a la nueva familia.
- En estas familias, por su mayor complejidad, los conflictos son seguramente inevitables y ante ellos lo mejor es conservar la calma y generar un plus de paciencia y esperanza en que se hallarán soluciones deseables para todos sus miembros.
- Cuando la familia se ve sobrepasada por los conflictos, hay que animarla a solicitar ayuda profesional para afrontar de la mejor manera la situación.

### Guía específica para familias homoparentales

Esta guía está pensada para familias encabezadas por dos madres lesbianas o dos padres gays. Estas familias comparten con el resto de estructuras familiares la mayor parte de las dinámicas y situaciones cotidianas, pero también poseen algunas características que las hacen diferentes. En la guía se ofrece a las familias una serie de recomendaciones que les pueden ayudar a resolver algunas situaciones específicas a las que tendrán que hacer frente: cómo hablar con los hijos e hijas abiertamente de la situación familiar, en función de la edad; cómo prepararse para la inserción en otros contextos, como la escuela, y cómo saber identificar algunos aspectos que las hacen singulares y les permiten aportar a los niños y niñas experiencias muy valiosas.

### Ideas fundamentales

- Las familias homoparentales constituyen un contexto apropiado para el desarrollo de niños y niñas. Aunque esto es así, en ocasiones el desconocimiento o los prejuicios consideran a las personas homosexuales como padres o madres “no idóneos”. Por ello, hay que transmitir a estos padres y madres que deben tener paciencia y responder con tranquilidad ante cualquier comentario acerca de la validez del modelo familiar.
- Hay ocasiones en las que los progenitores en estas familias se sienten más presionados para ser “buenos padres” o “buenas madres”. Hay que transmitirles tranquilidad, librarles de esta presión, puesto que no existe una familia perfecta y probablemente tengan que enfrentarse a

diferentes problemas, no por ser homosexuales, sino porque son los problemas que surgen en el día a día de cualquier tipo de familia (discusiones con los hijos e hijas, alguna dificultad en la escuela, etc.)

- Será muy importante que madres y padres hablen abierta y naturalmente con sus hijos e hijas de su situación familiar, adaptando la información que se les puede dar en función de la edad. La ayuda de cuentos apropiados puede resultar de utilidad para abordar el tema.
- Es interesante recomendar a padres y madres que se pongan en contacto con otras familias homoparentales, facilitando así también que sus niñas y niños puedan compartir dudas, inquietudes y experiencias con los de otras familias.
- De igual forma, deben hablar también con los hijos e hijas acerca de la posibilidad de encontrarse con algún tipo de discriminación por tener padres gays o madres lesbianas, así como darles estrategias para afrontar este tipo de situaciones de forma apropiada.
- Es importante que los padres o madres elijan escuelas “inclusivas”, donde la diversidad de modelos esté presente. Además, es recomendable comunicar la situación familiar en la escuela, e incluso proporcionar materiales que ayuden a tratar el tema en el aula.

#### Guía específica “Bebés con necesidades especiales”

Esta guía está pensada para familias con hijos o hijas que tienen necesidades especiales. En ella se reflexiona en torno a cómo se vive la transición a la maternidad y la paternidad en estas circunstancias. Además, padres y madres pueden encontrar orientaciones útiles para educar a los y las bebés con necesidades especiales. Finalmente, se incluye información sobre asociaciones donde pueden encontrar apoyo específico para diferentes necesidades.

#### Ideas fundamentales

- La noticia de un bebé con necesidades especiales es difícil de asimilar. Lo normal es sentir frustración o rabia al principio y no hay que sentirse culpable por experimentar esos sentimientos. Es importante reconocerlos y aceptarlos para poder hacer frente a la nueva realidad familiar.
- Cuidar y educar a una niña o niño con necesidades especiales requiere mucho esfuerzo y atención. Pero, a la vez, es una de las experiencias más gratificantes de las que puede disfrutar una madre o un padre.
- Todos los niños y las niñas necesitan ser cuidados, queridos y estimulados en sus familias, aunque la manera de hacerlo es distinta para cada bebé. Madres y padres deben conocer bien a su bebé y adaptarse a su ritmo de desarrollo.
- Para los y las bebés con necesidades especiales es fundamental estimular su desarrollo desde el principio.
- Como con cualquier bebé, el cuidado de niños y niñas con necesidades especiales debería ser compartido, siendo importante no sobrecargar con estas tareas a ningún miembro de la familia, especialmente a los hermanos y hermanas.

- Los hermanos y hermanas de niñas o niños con dificultades necesitan, como cualquier menor, cuidado, atención y cariño incondicional de sus progenitores.
- Es normal necesitar apoyo en estos casos y existen muchos profesionales, colectivos y asociaciones dispuestos a ayudar a las familias con niños o niñas con necesidades especiales.

PROMOCIÓN DE LA PARENTALIDAD POSITIVA. GUÍA PARA PROFESIONALES

8. ANEXO C: ACTIVIDADES Y OBJETIVOS GENERALES DE LAS SESIONES GRUPALES

Sesión grupal 1 “Nueva vida familiar”

La sesión consta de tres actividades:

- **Actividad 1.** Se anuncia.
- **Actividad 2.** Mi tarta.

En la siguiente tabla aparece la relación de objetivos generales de la sesión y se indica qué actividades abordan cada uno de estos objetivos.

OBJETIVOS GENERALES	ACTIVIDADES
1. Reflexionar sobre la experiencia de convertirse en padre o madre, tomando conciencia de la relación entre las expectativas previas y la vivencia personal.	Actividad 1
2. Analizar y comprender como normales ciertas repercusiones emocionales de la transición a la maternidad y la paternidad.	Actividad 1
3. Identificar y analizar el peso de la maternidad y la paternidad dentro de los distintos roles que componen la identidad durante la adultez.	Actividad 2
4. Tomar conciencia del alto nivel de implicación que requiere el desempeño de las tareas relacionadas con el cuidado y la educación de los hijos e hijas y, al mismo tiempo, la gran satisfacción que produce este rol.	Actividad 2

Sesión grupal 2 “Nuestro bebé: Adaptación y vínculo de apego”

La sesión consta de tres actividades:

- **Actividad 1.** La balanza.
- **Actividad 2.** Vínculo de apego.

En la siguiente tabla aparece la relación de objetivos generales de la sesión y se indica qué actividades abordan cada uno de estos objetivos.



OBJETIVOS GENERALES	ACTIVIDADES
1. Conocer algunas estrategias para compatibilizar las tareas relacionadas con el cuidado y la crianza de los hijos e hijas con el desempeño de otros roles de la adultez.	Actividad 1
2. Reflexionar acerca de distintas posibilidades de organizar el cuidado alternativo del o de la bebé.	Actividad 1
3. Reflexionar sobre el importante papel que padres y madres desempeñan en la promoción del desarrollo de sus hijos e hijas.	Actividad 2
4. Aprender estrategias para promover un apego seguro con los hijos e hijas.	Actividad 2

### Sesión grupal 3 “Cómo estimular el desarrollo infantil”

La sesión consta de tres actividades:

- **Actividad 1.** El reloj familiar.
- **Actividad 2.** La flor del desarrollo.

En la siguiente tabla aparece la relación de objetivos generales de la sesión y se indica qué actividades abordan cada uno de estos objetivos.

OBJETIVOS GENERALES	ACTIVIDADES
1. Reflexionar sobre el importante papel que padres y madres desempeñan en la promoción del desarrollo de sus hijos e hijas.	Actividad 1 Actividad 2
2. Tomar conciencia de la importancia de la organización de la vida familiar en el desarrollo infantil.	Actividad 1
3. Conocer qué características deben adoptar las rutinas cotidianas de los hijos e hijas para que respondan a sus necesidades.	Actividad 1
4. Conocer algunas estrategias que padres y madres pueden emplear para favorecer el desarrollo de sus hijos e hijas.	Actividad 2

### Sesión grupal 4 “El arte de educar”

La sesión consta de siete actividades:

- **Actividad 1.** Introducción a la sesión.
- **Actividad 1.** Presentación de los y las participantes.
- **Actividad 2.** Estilos educativos.

- **Actividad 3.** Estableciendo normas.
- **Actividad 4.** Estableciendo consecuencias.
- **Actividad 5.** Un problema característico de estas edades: las rabietas.
- **Actividad 6.** Con mi hijo o hija... ¿Cómo actúo?
- **Actividad 7.** Conclusiones y cierre de sesión.

En la siguiente tabla aparece la relación de objetivos generales de la sesión y se indica qué actividades abordan cada uno de estos objetivos.

OBJETIVOS GENERALES	ACTIVIDADES
1. Introducir la sesión a madres y padres, explicándoles la finalidad de la misma y fomentando un clima de confianza y participación.	Actividad 0 Actividad 1
2. Transmitir a padres y madres que tanto el afecto y la comunicación, como las normas y los límites, son los ingredientes necesarios en la tarea de educar a sus hijas e hijos.	Actividad 2
3. Ofrecer a madres y padres estrategias que faciliten y hagan más agradable y eficaz la tarea de educar a niños y niñas.	Actividad 3 Actividad 4 Actividad 6
4. Ayudar a que padres y madres ganen en seguridad respecto a su papel como educadores.	Actividad 2 Actividad 3 Actividad 4 Actividad 5 Actividad 6
5. Proporcionar a madres y padres un espacio de reflexión para tomar consciencia sobre sus propios estilos y prácticas educativas.	Actividad 2 Actividad 3 Actividad 4 Actividad 5 Actividad 6
6. Ayudar a padres y madres en el manejo de uno de los problemas característicos de estas edades: las rabietas.	Actividad 5
7. Reforzar las ideas claves de la sesión y resolver las posibles dudas que permanezcan.	Actividad 7

**Sesión grupal 5 “La llegada de la adolescencia”**

La sesión consta de cinco actividades:

- **Actividad 1.** Mensaje de bienvenida a la sesión e introducción sobre los cambios físicos, sociales y psicológicos que se producen durante la adolescencia.
- **Actividad 2.** Juego de roles. “Invirtiendo los papeles”.
- **Actividad 3.** Análisis de una situación de comunicación inadecuada.
- **Actividad 4.** Resolviendo conflictos mediante la negociación.
- **Actividad 5.** Conclusiones y cierre de sesión.

En la siguiente tabla aparece la relación de objetivos generales de la sesión y se indica qué actividades abordan cada uno de estos objetivos.

OBJETIVOS GENERALES	ACTIVIDADES
1. Dar una imagen normalizada y realista de la adolescencia.	Actividad 1 Actividad 5
2. Ofrecer a padres y madres información sobre los cambios más significativos que tienen lugar durante la adolescencia.	Actividad 1 Actividad 5
3. Proporcionar a padres y madres estrategias que fomenten una parentalidad positiva durante la adolescencia de sus hijos e hijas.	Actividad 2 Actividad 3 Actividad 4





JUNTA DE ANDALUCIA