



Servicio de Prevención  
y Promoción de la Salud



## Dirección y Coordinación:

M. T. Benítez Robredo  
I. Junco Torres  
A. Miguel García

## Han colaborado en la elaboración del documento (por orden alfabético):

M Antón. PEDIATRA. CMS Fuencarral  
R. Ardoy Cuadros. MÉDICO. CMS Arganzuela  
I. Azcona Oliver. PEDIATRA. Departamento de Calidad  
C. Bárcenas Gutiérrez. PEDIATRA. Centro de Salud Internacional  
M.L. Barrio Pérez. PEDIATRA. CMS Arganzuela  
M.T. Benítez Robredo. PEDIATRA. Unidad Técnica de Centros Madrid Salud  
C. Brugera Moreno. PEDIATRA. CMS Chamberí  
I. Junco Torres. PEDIATRA. CMS Vicálvaro  
C. Merodio Cuadra. SOCIOLOGA. CMS Joven  
C. Mucientes Rufo. PEDIATRA. CMS Latina  
P. Mucientes Rufo. PEDIATRA. Departamento de Salud Ambiental  
A. Miguel García. D.U.E. Unidad Técnica de CMS  
M.J. Núñez Ortega. D.U.E. Centro de Salud Internacional  
M. Sánchez Díaz. D.U.E. Unidad Técnica de Centros Monográficos

## Colaboración Especial:

F. Cabaleiro Fabeiro. PSIQUIATRA. CMS Retiro  
I. Infante Durana. PSIQUIATRA. CMS Chamberí



## Índice

3

INTRODUCCIÓN .....	X
JUSTIFICACIÓN .....	X
OBJETIVOS .....	X
POBLACIÓN DIANA.....	X
RECURSOS .....	X
ACTIVIDADES .....	X
EVALUACIÓN .....	X
TALLER AYUDANDO A CRECER DE 3 A 6 AÑOS.....	X
TALLER AYUDANDO A CRECER DE 7 A 12 AÑOS.....	X
FICHAS.....	X
ANEXO I .....	X
Carta a la A.M.P.A .....	x
Carta al Director/a .....	x
Carta para padres y madres de alumnos en Educación Infantil y Primaria .....	x
Carta de respuesta a padres.....	x
ANEXO II .....	X
Registro General del Programa.....	x
Hoja de Registro del Taller .....	x
Cuestionario de evaluación para padres y madres.....	x
Relación de asistentes.....	x
Cuestionario para profesores.....	x
BIBLIOGRAFÍA .....	X



Servicio de Prevención  
y Promoción de la Salud



madrid





## Introducción

*Esta guía se dirige a profesionales de los equipos de Atención Primaria, de los centros municipales de salud, de asociaciones, etc, interesados en desarrollar intervenciones educativas con grupos de padres.*

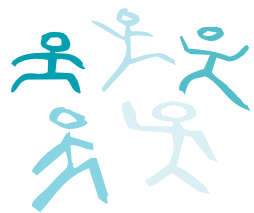
*En ella se presenta el modelo de intervención llevado a cabo por el Ayuntamiento de Madrid. Efectivamente, desde hace más de diez años, los equipos infanto-juveniles de los centros de salud están desarrollando, en los colegios de esta ciudad, el programa Ayudando a Crecer. Se trata de un programa de educación parental que se enmarcaría entre las intervenciones de prevención y promoción de salud de tipo inespecífico o universal, es decir, dirigidas a población general con el fin de ofrecer herramientas útiles para la prevención de cualquiera de los problemas de salud pública que afectan a niños y jóvenes. En contraposición con otros programas que se dirigen a colectivos o problemas específicos: familias desfavorecidas, inmigrantes, prevención de embarazos, del consumo de drogas, etc.*

*El programa Ayudando a Crecer ha sido seleccionado, por la Organización Mundial de la Salud y la Federación Mundial de Salud Mental, como una de las actividades que pueden contribuir a elevar la salud mental de la comunidad (Mental Health Promotion. Case Studies from Countries. WHO.2004).*

*En los últimos años, la OMS y otras muchas organizaciones internacionales están tratando de aumentar las inversiones en promover la salud, así como en el conocimiento de qué iniciativas pueden ser más eficaces para ello. De esta forma, países con un gran desarrollo de la Salud Pública como Canadá, Suecia o Australia, están desarrollando diversas iniciativas de trabajo con padres con el objetivo de promover la salud de los niños.*

*Estas actividades, cuando se dirigen a población general, chocan con el escollo de la falta de tiempo de los adultos para participar en ellas. Por ello, algunos de estos países están utilizando nuevas tecnologías, como Internet o diferentes medios de comunicación, para llegar a un mejor número de padres, a pesar de las limitaciones que este tipo de intervenciones tiene.*

*El modelo que aquí se presenta, tiene en cuenta la falta de tiempo, pero apuesta por el trato directo con los padres, lo que posibilita el compartir experiencias entre ellos. Se propone una intervención corta, de alrededor de 3-4 sesiones, pero que permite*



# Ayudando a crecer

8

crear un espacio de reflexión e intercambio de experiencias y, a su vez, está suficientemente estructurada como para asegurar algunos contenidos mínimos:

- Conocer cómo son los niños de una determinada edad.
- Ver qué necesidades tienen y cómo podemos satisfacerlas.
- Mejorar la comunicación con nuestros hijos.

Para ello se ofrecen talleres diferentes según la edad de los hijos, lo que asegura una mayor homogeneidad de los grupos y facilita el trabajo.

Con una intervención de estas características no se pretende realizar un trabajo en profundidad ni abordar problemas específicos de los padres o de los hijos. Por ello es una actividad que puede ser realizada por profesionales con formación en pediatría de tipo general no siendo imprescindible la formación en salud mental.

A pesar de esto, es importante tener en cuenta que, cuando se trabaja con padres, siempre están presentes tres generaciones: la de los padres, la de los hijos y la de los padres como hijos, por lo que conviene contar con el seguimiento y asesoramiento de un experto en salud mental infantil para los profesionales que desarrollen la actividad. Si no es posible contar con este apoyo, sería conveniente contar, al menos, con la posibilidad de poder derivar algunos casos a especialistas en salud mental.



## Justificación

El trabajo educativo con padres y madres es fundamental en la promoción de la salud, entendiendo este término de forma amplia, es decir, como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y afrontar de forma positiva los retos del ambiente. (O.M.S. Glosario de Promoción de Salud)

El ámbito familiar es clave en la configuración de estilos de vida saludables y uno de los principales agentes de socialización.

El ser padre o madre hoy es una tarea difícil. Frente a la complejidad creciente de la vida en esta sociedad y los cambios en el modelo familiar; la realidad es que se responsabiliza e incluso, culpabiliza a los padres de lo que son y serán sus hijas e hijos, pero no se les prepara, forma o apoya para desarrollar su tarea educativa.

Aunque no existen recetas mágicas, sí podemos recoger diferentes aportaciones que nos ofrecen algunas disciplinas como la psicología, la pedagogía, la sociología, etc, que pueden ayudarnos en esta tarea.

En primer lugar es importante que los padres tengan claro su papel como tales y que conozcan las características evolutivas de la etapa que sus hijos están viviendo.

Los estilos educativos serán claves en la educación, se pretende favorecer tanto el crecimiento personal de los propios padres como el desarrollo de recursos y habilidades básicas en el hijo o hija que potencien el desarrollo de su autoestima, de su autonomía y de sus valores y habilidades personales y sociales.

Se propone un modelo educativo que utiliza algunas habilidades fundamentales, como la comprensión empática (el ponerse en el lugar del otro), la escucha y la comunicación como elementos básicos de relación interpersonal y la negociación como forma de afrontar los conflictos.

El niño de tres a seis años está muy centrado en su familia, pero comienza a ampliar sus círculos sociales. Además, en esta etapa, el niño va cobrando mucha autonomía, consigue un importante desarrollo de su fuerza muscular así como de sus habilidades motoras y de su lenguaje pero, por otro lado, tiene una forma de ver las cosas de manera distinta a la del adulto; es una época en la que el pensamiento mágico tiene un gran protagonismo. La etapa de Educación Infantil constituye un buen momento para comenzar este trabajo conjunto de ayudar a crecer a los hijos. Los padres son modelos de imitación e identificación y aportan a los hijos pautas para interpretar y entender la vida así como pautas de comportamiento

El niño de siete a doce años está cada vez más centrado en la vida escolar; los amigos y compañeros cobran progresivamente mayor importancia; paralelamente los padres sufren una pérdida de prestigio sin que por ello dejen de ser una referencia fundamental para sus hijos.

Durante esta etapa, que coincide con la Educación Primaria, las relaciones que se establecen con los hijos serán la base de las que se desarrollen en la etapa siguiente, generalmente mucho más conflictiva, que es la de la adolescencia.

Los profesionales sociosanitarios podemos jugar un importante papel apoyando a los padres y madres en la tarea de ayudar a crecer.

No se pretende proporcionar recetas a los padres, pero sí esperamos que, desde el conocimiento y la reflexión, podamos mejorar las relaciones con nuestros hijos haciendo más satisfactoria nuestra labor como padres.



# Ayudando a crecer

10



## Objetivos

### Objetivo General

Mejorar el nivel de salud de los escolares, fomentando la adquisición de hábitos saludables e implicando a toda la Comunidad Escolar.

### Objetivos Específicos

Proporcionar información a los padres y madres de aspectos de especial interés en el desarrollo y cuidados de los hijos en las distintas edades.

Ofrecer un espacio de reflexión a los padres y madres de alumnos, donde poder recibir información, expresar sus preocupaciones y buscar soluciones acerca de los cuidados y las necesidades de los hijos.

Apoyar en la tarea que realiza el profesorado de transmitir hábitos y actitudes saludables.



## Población Diana

El programa se dirige a madres y padres de alumnos.

Dadas las diferentes necesidades y características de los niños en función de la edad, se estructuran talleres diferentes: de Educación Infantil (3 a 6 años) y de Educación Primaria (7 a 12 años).



## Recursos

### Recursos Humanos

Profesionales que trabajen en el ámbito de la pediatría y con formación en manejo de grupos, pudiendo ser: pediatra, enfermero/a, médico general, trabajador/a social, psicólogo/a, etc.

Lo ideal es que los profesionales que realicen el programa, constituyan un equipo de trabajo, es decir, que tengan una cierta estabilidad a lo largo del tiempo de desarrollo del programa, compartan la formación, planifiquen conjuntamente las actividades unificando los criterios de funcionamiento y, lo más importante de todo, que todos y cada uno de los miembros tengan una actitud expresa de trabajo en equipo.

### Recursos Materiales

Para realizar adecuadamente el programa se precisa:

- Guía del profesional.
- Carteles informativos para los colegios.
- Folletos por grupos de edad para padres.
- Transparencias o diapositivas.
- Otros materiales (cartas informativas, casos, situaciones, hojas de registro...)

La mayoría de los materiales puede ser utilizado varias veces y por varios equipos.

Además es necesario un espacio adecuado: un aula con capacidad suficiente y con condiciones para la proyección de diapositivas o transparencias. Generalmente el programa se realiza en un centro educativo; también se puede llevar a cabo en centros culturales, centros sanitarios, etc.



## Actividades Generales

### 1. Formación de Formadores

#### • Formación inicial

Los profesionales que desarrollen el Programa deben tener conocimientos sobre el manejo de grupos y dominar técnicas básicas de educación de adultos, además tendrán que tener formación en el desarrollo físico y psicoevolutivo del niño, así como de los cuidados de salud y las medidas preventivas indicadas en estas edades. Por ello es muy conveniente que alguno de los profesionales que lo realice sea pediatra y/o psicólogo con formación en psicología infantil.

#### • Formación continuada

Conviene que las primeras intervenciones de los formadores sean supervisadas por expertos. Además se recomienda realizar un seguimiento sistemático de la marcha del Programa mediante un seminario permanente para actualización en el tema, revisión de problemas, etc.

### 2. Difusión y Captación

- Las estrategias de difusión variarán dependiendo de la población a la que se dirija: grupos de padres y madres de un colegio, padres y madres de población adscrita al centro de salud, grupos formados en la junta municipal a través de otros programas de intervención en colectivos desfavorecidos, etc.
- Información a la dirección del colegio y/o claustro.
- Información al profesorado de Educación Infantil o Primaria y entrega de carta y folleto para padres; así como cartel anunciador del Taller Educativo para el colegio. Previamente

se habrán acordado las fechas, lugar y horario de realización del mismo.

- Información al AMPA mediante una carta.

### 3. Realización del taller

- El taller se estructura en 3 sesiones de 2 horas de duración cada una.
- **Horario:**  
El horario podrá ser de mañana o tarde, dependiendo de la disponibilidad de los profesionales y de las características del grupo.
- **Lugar:**  
El lugar de realización, dependerá del grupo (Centro de Salud, Junta Municipal, colegios, etc). En cualquier caso, deberá tener capacidad suficiente para el grupo y contar con condiciones adecuadas de luminosidad y mobiliario para la proyección de diapositivas o transparencias, así como para el trabajo en pequeños grupos y contar con pizarra y/o rotafolios.
- **Participantes:**  
El número de participantes puede ser muy variable. Se considera conveniente que no sea inferior a 10 ni superior a 50.
- **Profesores:**  
Lo ideal es contar con dos profesores, de manera que uno de ellos pueda actuar como observador.
- **Metodología:**  
Se propone una metodología activa-participativa y eminentemente práctica. El trabajo educativo que se desarrolla en el programa está basado en los principios de la psicopedagogía activa. Se considera esencial un aprendizaje significativo: la persona aprende desde sus expe-



# Ayudando a crecer

12

riencias previas, vivencias, preconceptos y modelos cognitivos, reorganizándolos y modificándolos ante las nuevas informaciones o experiencias que se dan en el proceso educativo. Esto cobra vital importancia en los procesos educativos con personas adultas ya que se incorporan al aprendizaje con un amplio bagaje de experiencia.

Los contenidos no los aporta sólo el educador o la educadora, sino también el grupo, las personas participantes.

El trabajo no es improvisado sino intencional, es decir, está programado. Ello permite obtener mejores resultados y utilizar los recursos de forma más adecuada.

La organización de las actividades se plantea de forma que facilite un aprendizaje significativo, siguiendo un proceso con las siguientes fases:

1. Expresión y/o investigación de su realidad.

Se trata de que cada persona se autoexplora, investigue sobre sí, sea más consciente de su propia realidad, parta de su situación, de su experiencia personal. Para ello se utilizan técnicas de investigación en aula.

2. Profundización en el tema. Se trata de que cada persona amplíe la visión de su realidad, conozca posibles factores causales, cambie el sentido que atribuye a los acontecimientos o su marco conceptual o emocional y reelabore su situación. Para ello se utilizan técnicas expositivas y de análisis.

3. Afrontamiento de la situación. Se trata de que cada persona valore y decida la acción sobre su realidad, el cambio, si lo considera necesario, y desarrolle los recursos y habilidades necesarios para introducir en su vida los cambios factibles que haya determinado. Se trabaja mediante ejercicios o tareas individuales y discusiones grupales.

## • Técnicas utilizadas

1. De investigación en aula:

- **Rejilla:** Un grupo pequeño o grande (GP o GG) expresa y comparte sus experiencias sobre situaciones vividas. A continuación se realiza una puesta en común en GG. El monitor sistematiza y devuelve la información elaborada por el o los grupos.
- **Tormenta de ideas:** Se pide a los participantes que con una o muy pocas palabras a una pregunta, con el fin de, entre todos, elaborar un listado completo de elementos, situaciones, sentimientos, ideas, etc. El monitor devuelve de forma ordenada la información obtenida con las aportaciones del grupo. Se trabaja en GG.

2. Expositivas:

- **Exposición participativa:** El monitor presenta unos contenidos teóricos que pueden o no estar apoyados con diapositivas o transparencias. El monitor promueve la participación del grupo pidiendo que aporten opiniones, experiencias, ideas..., favoreciendo el establecimiento de un coloquio.

Las informaciones no las aporta sólo el monitor, sino también los participantes.

- **Exposición teórica:** Igual que la anterior pero el monitor actúa como experto que expone una información, generalmente apoyada por diapositivas. Este tipo de exposición normalmente precede a la realización de simulaciones dónde se trabajarán habilidades y trata de dotar a los participantes de conceptos básico, procedimientos, etc. Por tanto habrá que tener en cuenta:

- a) Los sanitarios tenemos tendencia a utilizar el lenguaje técnico con personas que, a veces, no lo han escuchado nunca y por tanto no tienen por qué entenderlo. Si a la dificultad de escuchar conceptos y procedimientos nuevos, se suma la dificultad de comprensión lingüística, la capacidad



- de escucha y comprensión tiende a disminuir. Por tanto se debe utilizar un “vocabulario” al alcance de los oyentes.
- b) Es conveniente, además el uso frecuente de ejemplos cercanos a la realidad de los oyentes, además de para dar un respiro en los tiempos de escucha, para dar cuerpo y concreción a las afirmaciones teóricas.
  - c) Es muy eficaz, pararse durante la exposición, para insistir y confirmar más veces los puntos clave del contenido. Esto facilita la estabilización de los mensajes centrales de la exposición.
  - d) Resulta muy eficaz solicitar la participación, permitiendo interrupciones para el esclarecimiento de aspectos que no hayan quedado claros.

Ambas técnicas se realizan en GG.

### 3. De análisis:

- Caso: Se presenta en GG o GP una historia escrita y se les pide que contesten unas preguntas sobre ella. Después del tiempo destinado a la tarea, se realiza una puesta en común en la que el portavoz de cada grupo, que habrá sido nombrado previamente, expone para el GG el análisis realizado.
- Estudio de situaciones: Se trata de analizar y reflexionar sobre los factores que intervienen en la aparición de un determinado problema, aportando los conocimientos que tienen sobre el tema, para posteriormente realizar otra tarea de búsqueda de soluciones. Se presenta al GG la tarea, que deberá resolver en un tiempo determinado en GP. Después se realiza una puesta en común. El monitor, al final sistematiza y devuelve al grupo las aportaciones.
- Ejercicio: Se pide al grupo que, en trabajo individual y por escrito, reflexione sobre sus propias actitudes, comportamientos, soluciones, etc. Puesta en común y discusión en GG si procede.

## 4. Evaluación del taller

13

El taller se evalúa por los monitores y por los alumnos.

### • Valoración por parte de los monitores:

- Del nivel de asistencia de los participantes a cada una de las sesiones.
- Del análisis de las tareas realizadas (casos, trabajo en pequeños grupos, etc.).
- Observación directa del desarrollo del taller.

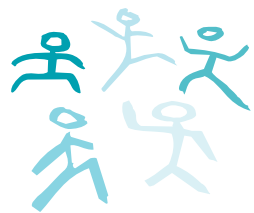
### • Valoración por parte de los participantes: a través del cuestionario de valoración del taller, realizado al finalizar el mismo.

Se hallará la puntuación media obtenida en los cuestionarios:

- Interés del curso en general.
- Utilidad de los contenidos.
- Claridad en la exposición
- Utilidad del folleto.
- Interés de los materiales utilizados (transparencias, casos...)
- Tiempo dedicado.
- Se lo recomendaría a otros padres/madres.
- Estaría interesado en participar en una Escuela de Orientación.
- Lo mejor del curso.
- Aspectos a mejorar:
- Faltó información.
- Observaciones.

### • Apoyo al profesorado.

Resultados de la encuesta al profesorado de Educación Infantil.



## Evaluación del Programa

La finalidad fundamental de la evaluación es obtener información que permita adecuar el diseño y desarrollo de la programación establecida a las necesidades y logros detectados.

Para la evaluación del programa se realizará la evaluación de cada uno de los talleres y del programa en su conjunto.

Para ello, se propone seguir los pasos clásicos de estructura, proceso y resultados.

A continuación se presentan de forma muy breve algunos de los aspectos que habría que evaluar. No se definen indicadores concretos, ni se marcan objetivos porque ambos están en función de los objetivos propuestos en un determinado periodo.

### Evaluación de la Estructura

Evalúa en qué medida los recursos han sido adecuados y han estado disponibles para la realización de las actividades.

1. Cada equipo ha contado con, al menos, dos profesionales formados para la realización del Programa.
2. Se ha contado con material informativo: cartas, carteles, en cantidad suficiente.
3. Se ha dispuesto de folletos para padres en cantidad suficiente.
4. Cada equipo del programa ha contado con un juego de material de apoyo para las sesiones (diapositivas, casos,...).
5. Se ha contado con espacios suficientes y adecuados.

### Evaluación del Proceso

Evalúa el que se hayan realizado las actividades previstas en el Programa.

1. Formación inicial de los profesionales.
2. Formación continuada a lo largo del desarrollo del programa.
3. Información a colegios, Juntas Municipales, asociaciones de padres...
4. Realización de los talleres para padres y madres que se hayan propuesto como objetivo.

### Evaluación de Resultados

Valora en qué medida se han conseguido los objetivos previstos en el Programa.

1. Número de talleres realizados.
2. Número de padres y madres que han participado en los talleres y nivel de asistencia a las sesiones (Ficha 1).
3. Valoración de los conocimientos y habilidades demostrados por los participantes durante el desarrollo del curso.
4. Análisis de los resultados y las opiniones vertidas por los participantes en los cuestionarios de evaluación (Ficha 3).



Servicio de Prevención  
y Promoción de la Salud



madrid



Taller 2 3 a 6 años

Primera sesión

## Desarrollo evolutivo





Objetivo	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos/Materiales
<b>ACTIVIDAD 1</b>					
<b>Presentación y encuadre</b> Presentación de los profesionales  Dar a conocer el curso	Argumentos que justifican el Programa y encuadre del mismo (objetivos, nº de sesiones, duración de las mismas, fechas, metodología)  Visión bio-psico-social de la salud. Marco teórico	Exposición participativa	GG	10'	- Panel y/o pizarra - Tiza y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositiva 1 a 3 - Apoyo teórico: "Presentación del curso. Presentación de la primera sesión"
<b>ACTIVIDAD 2</b>					
<b>Presentación de los asistentes y recogida de expectativas</b> Conocer las expectativas con respecto al curso  Crear un clima de confianza para el curso.	Presentación de los asistentes al curso  Adecuación y reconversión de la demanda: - Qué esperan al acudir al taller - Qué ofrecemos	Entrevista periodística	Parejas	15'	- Panel y/o pizarra - Tiza y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositiva 3
<b>ACTIVIDAD 3</b>					
<b>Crecer</b> Reflexionar sobre el significado de crecer	Idea de crecer  El movimiento pendular del proceso de crecimiento	Tormenta de ideas  Exposición participativa	GG  GG	5'  10'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 4 a 6 - Apoyo teórico "Idea de crecer"
<b>ACTIVIDAD 4</b>					
<b>Desarrollo evolutivo del niño de 3 a 6 años</b> Trabajar con los padres el manejo de herramientas que les faciliten un mejor conocimiento del desarrollo de sus hijos.	- Autonomía. - La socialización desde la familia Los padres como modelo - La época de los por qué - Socialización. Comienzo de la etapa escolar: ampliación de círculos sociales - El juego - Diferentes formas de ver las cosas por parte del adulto y del niño: - Pensamiento mágico - Concepción del tiempo - El niño entiende el mundo y a los otros a través de él - El niño descubre el mundo a través de su autonomía y quiere ser independiente	Exposición participativa	GG	65'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 7 a 15 - Apoyo teórico "Desarrollo evolutivo del niño de 3 a 6 años" - Apoyo teórico "Desarrollo psíquico del niño de 3 a 6 años" Fernando Cabaleiro
<b>ACTIVIDAD 5</b>					
<b>Tarea para casa</b> Reflexionar sobre algunos aspectos de la vida diaria de una familia.	Sueño, alimentación, relaciones personales... (contenidos teóricos de la 2ª sesión)	Análisis de casos	Tarea individual para hacer en casa	5'	- Casos 1 y 2 ∑



## Desarrollo Evolutivo

### ACTIVIDAD 1 Presentación y Encuadre

#### Objetivos

- Presentar el Centro y la Institución de procedencia, así como a los profesionales que van a conducir el curso.
- Dar a conocer las características del curso, objetivos, contenidos, metodología y estructura.
- Establecer el contrato formativo: Normas, puntualidad, confidencialidad, respeto...

#### A tener en cuenta:

Los participantes pueden desconocer muchos aspectos del curso, lo que puede provocar ansiedad, expectativas falsas, etc. Ofrecer la información precisa contribuye a crear un clima de confianza.

La metodología es participativa. Hay personas que no han trabajado nunca en grupos con tareas por lo que conviene explicar por qué trabajamos así y dar permiso para que si alguien, por ejemplo, no quiere hablar, lo pueda hacer.

Se presentan los objetivos, los contenidos a trabajar, la metodología a usar en los distintos módulos del curso, los horarios y fechas y la evaluación del curso.

Es importante ofrecer a los participantes la posibilidad de hacer sugerencias para la mejora del programa.

#### Técnica

Exposición participativa

#### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector

- Diapositivas 1 a 3
- Apoyo Teórico: *Presentación del curso. Presentación de la primera sesión*

#### Tiempo

10 minutos

### ACTIVIDAD 2 Presentación de los asistentes y recogida de expectativas

#### Objetivos

- Conocerse los unos a los otros en general.
- Conocer las expectativas de cada uno con respecto al curso.
- Crear un clima de confianza para el curso.

#### Metodología

Dividir el grupo por parejas y facilitarles las siguientes instrucciones:

- Cada participante tiene 1 minuto para conocer mejor a su compañero/a. Él/ella entrevistará a su compañero/a como si fuera un periodista. (Necesitamos saber el nombre, número de hijos, edades de los mismos, por qué se han apuntado a este curso y qué esperan aprender en él). Después de 1-2 minutos se intercambian los papeles.
- Después de las entrevistas, el entrevistador presentará a su compañero al resto del grupo.
- Después de presentarse, y teniendo en cuenta las necesidades formativas y las expectativas de los asistentes, el monitor debe facilitar más información, dando una idea de qué expectativas pueden ser satisfechas y cuáles no.



20

## Técnica

Entrevista periodística

## Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositiva 3

## Tiempo

15 minutos

## A tener en cuenta:

Si el grupo es grande, ante la imposibilidad de la presentación así como de la recogida y reconversión de la demanda individuales, en lugar de esta actividad los ponentes ofrecerán los aspectos comunes del grupo y explicarán en qué va a consistir el curso ("todos sois padres de niños de 3 a 6 años que acuden al colegio... y al estar aquí entendemos que tenéis interés en conocer que ocurre en el desarrollo de vuestros hijos en esta edad. Queremos ofrecer una visión global de lo que ocurre en esta etapa de la vida...")

- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico *Idea de crecer* y apoyándose en las diapositivas 4, 5 y 6 se hará una exposición participativa.
- Los contenidos no sólo los aporta el/la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

## Técnica

Tormenta de ideas

Exposición participativa

## Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 4 a 6
- Apoyo Teórico *Idea de crecer*

## Tiempo

Tormenta de ideas: 5 minutos

Exposición: 10 minutos

## ACTIVIDAD 3 Crecer

### Objetivos

Reflexionar sobre el significado de crecer.

### Contenidos

- Idea de crecer
- El movimiento pendular del proceso de crecimiento

### Metodología

- Se pregunta a los miembros del grupo "¿Qué significa crecer?", y se les pide que expresen de manera breve sus ideas, sentimientos, etc. El educador al final sistematiza y devuelve al grupo las aportaciones.

## ACTIVIDAD 4 Desarrollo evolutivo (3-6 años)

### Objetivos

- Trabajar con los padres el manejo de Instrumentos que les faciliten un mejor conocimiento del desarrollo de sus hijos.
- Compartir experiencias.

### Contenidos

- Aspectos que diferencian el niño/a a partir de los 3 años de la etapa vivida anteriormente.
  - Autonomía.
  - La socialización desde la familia. Los padres como modelo.
  - La época de los por qué.
  - Socialización. Comienzo de la etapa escolar: ampliación de círculos sociales.
  - El juego



- Diferentes formas de ver las cosas por parte del adulto y del niño:
  - Pensamiento mágico.
  - Concepción del tiempo.
  - El niño entiende el mundo y a los otros a través de él.
  - El niño descubre el mundo a través de su autonomía y quiere ser independiente.

## Metodología

- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico *Desarrollo evolutivo del niño de 3 a 6 años* y apoyándose en las diapositivas 7 a 15 se hará una exposición participativa pudiéndose escenificar situaciones reales (rol playing) para conseguir la comprensión de los asistentes.
- Los contenidos no sólo los aporta el/ la monitor/a, sino también el grupo de participantes.. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

## Técnica

Exposición participativa

## Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 7 a 15
- Apoyo Teórico *Desarrollo evolutivo del niño de 3 a 6 años*

## Tiempo

65 minutos

## ACTIVIDAD 5 Tarea para casa

### Objetivo

Reflexionar sobre algunos aspectos de la vida diaria de una familia.

## Contenidos

Sueño, alimentación, relaciones personales... (contenidos teóricos de la 2ª sesión)

## Metodología

Esta actividad consiste en realizar el análisis de un caso que describe una situación real. Para ello se entrega a cada miembro del grupo una copia del caso.

Se pide a cada participante que en trabajo individual (o preferiblemente con su pareja), mediante las preguntas que figuran al final del caso, analicen las situaciones descritas y reflexionen sobre ellas.

Al inicio de la segunda sesión se realizará una puesta en común y discusión con el resto del grupo.

## Técnica

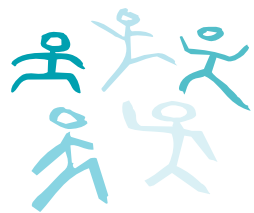
Análisis de casos con discusión grupal

## Materiales

Casos 1 ó 2 (se trabajará con el caso más adecuado a las características del grupo).

## Tiempo:

Instrucciones sobre la realización de la tarea:  
5 minutos



## APOYO TEÓRICO · Actividad I Presentación del curso. Presentación de la primera sesión

### Presentación del curso (5 minutos):

Vamos a intentar durante estas tres sesiones, acercarnos al comportamiento y a la evolución de los niños/as de 3 a 6 años.

Asimismo, iremos viendo qué necesitan para crecer sanos física, psíquica y socialmente.

Un niño/a no es sólo un cuerpo físico que hemos de cuidar, sino que además piensa, tiene emociones y se relaciona con otras personas: familia, amigos, profesores... En estas situaciones se producen conflictos que también tienen que ver con su salud. Y, es así como debemos entender el cuidado del niño/a, de una forma integral, en todos sus aspectos, porque todos influyen entre sí (concepto BIO-PSICO-SOCIAL de la salud).

Aunque por motivos de orden práctico, tengamos que ir trabajando por separado cada uno de estos aspectos.

### Presentación de la primera sesión (3 minutos):

En esta primera sesión, nos ocuparemos de los cambios que se producen en esta etapa de la vida del niño/a, en cuanto a su desarrollo evolutivo: saber cómo piensa y actúa el niño de esta edad desde su realidad y no desde nuestra visión de adulto.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 3 Idea de Crecer

23

### Crecer

**Definición:** Crecer es el camino de los sucesivos desprendimientos: el camino hacia la autonomía. Por ejemplo, cuando el niño aprende a comer solo, sabe hacer algo, no se lo van a hacer: se desprende de que su madre se lo haga.

Estos sucesivos desprendimientos hacen a la persona más autónoma y menos dependiente.

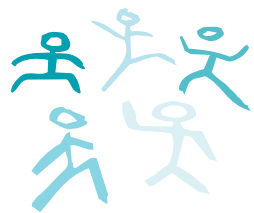
Los desprendimientos no resultan fáciles. El aprendizaje de la autonomía es gradual y progresivo, y a veces se exige y no se enseña a ser autónomo.

### IDEA DE CRECER

- |   |  |  |
|---|--|--|
| • Solo crece el niño                      | • El crecimiento no es sólo físico (no sólo biológico)   | • Crecemos todos desde el nacimiento hasta la muerte (crecimiento integral).                   |
| • Se crece solo. (Crecimiento individual) |  | • El crecimiento es vincular (niño ↔ adulto). Necesita la contención, el estímulo y el límite. |
| • Es algo alegre.                         | • Están contentos y tristes.<br>• "Ya sabes leer, tienes que estar contento" implica responsabilidad.  | • Es dual (alegre y costoso, se gana y se pierde, coge y deja).                                |
| • Se produce de golpe.                    | • Proceso gradual de autonomía.  | • Como proceso.  |
| • No produce ansiedad. $\Sigma$           | Genera:<br>- Ansiedad confusional (miedo)<br>- Ansiedad paranoide (ataque: lo nuevo, totalmente malo, desconfianza).<br>- Ansiedad depresiva (temor a la pérdida) desprendimiento y aprendizaje intelectual y emocional. | • Produce ansiedades.  |

En el proceso de crecimiento el niño coge y deja, gana y pierde: acompañado va elaborando soledad. En este proceso el niño necesita IMPULSO y CONTENCIÓN, necesita que alguien le estimule, le ayude y le dirija (límites, autoridad y espacios).

La frustración está presente en este proceso de crecimiento: si no hay frustración el niño no crece (papá y mamá se lo dan todo), pero si la frustración es excesiva tampoco se favorece el crecimiento. La



24 dificultad está en encontrar el punto intermedio, para lo cual hacen falta CRITERIOS en ese proceso de adquisición de autonomía. El niño adquiere seguridad y confianza si los desprendimientos se hacen correctamente.

El movimiento pendular del proceso de crecimiento sería:

### Ley pendular del proceso de crecimiento

#### SOBREPROTECCIÓN

No te dejo: te lo hago yo todo, no puedes solo.

Por ejemplo: "ya te decía yo que se te iba a caer el vaso".

#### MEDIDA: AYUDAR Y DESPRENDERSE

Dejar crecer: facilitar y favorecer los desprendimientos hacia la autonomía respetando la individualidad de los procesos.

Gratificar, depositar confianza, reforzar...

#### SOBREEXIGENCIA

Te exijo responsabilidades que no te corresponden por tu edad y que en muchas ocasiones no te he enseñado y no has tenido ocasión de aprender.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 Desarrollo evolutivo del niño de 3 a 6 años

25

¿Qué es lo que nos va a diferenciar al niño/a a partir de los 3 años, de la etapa vivida anteriormente?

1º.- El desarrollo de su Autonomía, que está potenciado por dos hechos fundamentales:

- La aparición del lenguaje libera al niño, poco a poco, de la acción a la que estaba supeditado. Ahora puede reconstruir acciones pasadas mediante el relato, puede contarnos qué hizo ayer, lo que significa que puede retener e imaginar acontecimientos pasados y tiene palabras (símbolos) para relatarlos. También puede pensar en lo que hará mañana (ejemplo: mañana voy a ir al Zoo con papá). Ha logrado independizarse de la acción, del texto concreto. Ha dejado atrás el periodo de la inteligencia sensorio motriz, en el que la forma de pensamiento que existe es la acción, es la etapa de "pautas es actuar", es la inteligencia del cuerpo. Esta etapa va a dar paso a la siguiente, caracterizada por un tipo de pensamiento egocéntrico, mágico e intuitivo, denominada por Piaget "Periodo preoperatorio".
- Importante aumento de su fuerza muscular y habilidades motoras (sube y baja escaleras con facilidad, corre con soltura....).

Esto hace que sea más independiente. Hasta ahora, había que ayudarlo prácticamente a todo: comer; interpretar lo que quería decir... Ahora comienza a hacerlo solo y es positivo que le vayamos dejando libertad para ejercer esta autonomía que empieza a desarrollarse.

Los padres estaremos presentes como una ayuda, como acompañantes en el descubrimiento de sus nuevas capacidades, intentando hacer menores los riesgos, pero dando libertad para descubrir el mundo. Es frecuente a esta edad que nos digan: "No, no lo hagas, déjame hacerlo a mí...". Hay que potenciar esta actitud dentro de sus posibilidades, para que construya sus propias experiencias, desarrolle sus capacidades, adquiera confianza en él mismo y en definitiva, vaya haciéndose responsable de sus propios actos.

2º.- Esta independencia que empieza a adquirir la va a vivir, sobre todo, dentro de su familia.

La identificación es un fenómeno fundamental del desarrollo psíquico, es un mecanismo básico en la conformación de la personalidad. El niño, a través de este mecanismo hace suyas formas de actuar y pensar de otros, fundamentalmente de los padres. Para que la identificación se dé, son necesarias dos condiciones: el desarrollo de un yo suficiente para separar el yo del mundo, el yo de los otros; y tener un incentivo afectivo, el deseo de "querer ser como"

Es una etapa de la vida en que el niño/a está muy centrado en su familia. Es lo más importante para él. Va a idealizar a sus padres: "Papá lo puede todo". Y va a tratar de imitar, sobre todo, al padre del mismo sexo.

A esta edad el niño aprende no por lo que se le dice que debe hacer sino sintiéndose como el adulto que admira, identificándose con él e imitándolo, por eso es importante que nuestras actitudes personales y nuestros consejos, estén en consonancia y que la pareja dé mensajes coherentes al niño/a para no desorientarlo.

Por ejemplo, a la hora de ir a acostarse, el niño está viendo la televisión. Uno de los padres la apaga y quiere llevarlo a la cama mientras el otro, como el niño no quiere acostarse, dice "déjale un ratito más" (todo esto con el niño presente).



Mensaje coherente é unívoco: Los niños detectan los desacuerdos inmediatamente y los utilizan para conseguir sus fines. No llegar a convertir esto en un enfrentamiento padre-madre.

En ese momento hay que llegar a un acuerdo, aunque posteriormente sea revisado por los padres sin que el niño esté presente.

### 3º.- Comienza la época de los "¿Por qué?" :

Sienten curiosidad y preguntan el por qué de todas las cosas y sobre todo empiezan a preguntar sobre las diferencias de sexos: ¿Por qué yo soy un niño/a? ¿Por qué mi hermana no tiene colita? ...

Es en este periodo cuando se produce la primera identidad de género "soy un niño" o "soy una niña". Freud denominó complejo de Edipo, nombre que tomó de un personaje de una obra de Sófocles, a las vehementes relaciones amorosas que se establecen en el niño, entre los 3 y 5 años, hacia el progenitor del sexo contrario y la rivalidad con el progenitor del mismo sexo. El temor al castigo, el amor, que también existe, hacia el progenitor del mismo sexo y la incapacidad para la satisfacción del deseo hace que la situación se resuelva a través de la IDENTIFICACIÓN con este progenitor rival. Así, esta primera identificación de género fija el esquema de ulteriores elecciones amorosas adultas.

Sienten curiosidad por la relación entre sus padres: ¿Por qué se besan o se abrazan? ¿Por qué se miran así?, se sienten excluidos de esa relación, quieren controlarla e intentan meterse en medio para no quedarse fuera de ella. Esto podría explicar también su rechazo a irse a la cama, ir al colegio...

Generalmente a la niña le tirará más el padre y al niño la madre y cada uno querrá ser como el padre del mismo sexo.

Todo ello da lugar, al final de esta etapa, a que el niño/a adquiera su identidad sexual psicológica, se sentirá niño o niña. (La identidad sexual biológica es anterior al nacimiento).

Al final de esta etapa se pregunta sobre el origen y final de la vida.

Siempre que un niño /a haga una pregunta hay que escucharle activamente: intentando ponerse en su lugar, para comprender qué pregunta y siempre hay que dar una respuesta, intentando adaptarla a su edad y capacidad de comprensión.

### 4º.- Socialización:

A partir de este momento el niño amplía sus círculos sociales al comenzar la etapa escolar; en muchos casos antes si ha ido a la guardería. Por primera vez el niño sale del entorno familiar y vive en un ambiente diferente. Esto potencia su autonomía y los padres debemos ser acompañantes y facilitadores en este proceso.

El lenguaje va a permitir un intercambio y comunicación con otros seres humanos, hasta entonces posible solamente a través del mundo afectivo. ¿Sabe el niño, en esta etapa, comunicar totalmente su pensamiento y entrar en el punto de vista de los demás? La respuesta es NO.

Las conversaciones entre los niños de esta edad son rudimentarias y están en relación con la acción concreta del momento. Casi hasta los 7 años no saben discutir entre ellos, no tienen argumentos ni entienden el mundo del otro, lo más que hacen es confrontar afirmaciones contrarias.



La mayor parte del lenguaje de este periodo se establece consigo mismo, son monólogos interminables que acompañan a sus juegos y a sus actos. Es decir, estas primeras conductas sociales son rudimentarias, el niño permanece en su mundo cognitivo, centrado en sí mismo, prolongación del egocentrismo del lactante. Solo al final de esta etapa, alrededor de los 5-6 años, ya existe una forma de pensar más acorde con la realidad y que prelude el pensamiento lógico, es el pensamiento INTUITIVO.

**5º.- Quizás el punto más importante a tratar en esta etapa, es el Juego, porque es la verdadera “escuela de la vida” del niño/a a esta edad.**

Es una actividad indispensable para su desarrollo, va a favorecer:

- a- Desarrollo mental: el niño /a, con el juego, inventa situaciones, las vive, busca soluciones, aprende a prestar atención y a concentrarse.
- b- Desarrollo físico: el aparato locomotor se ve favorecido por el juego, sobre todo a nivel del desarrollo muscular, equilibrio, habilidades manuales, etc.
- c- Desarrollo afectivo y emocional: en el juego el niño /a expresa sus emociones y afectividad: alegría, temores, ... Va a canalizar a través de él su agresividad, exteriorizando sus deseos y temores.
- d- Desarrollo social: esto lo realizará sobre todo a partir de los cinco años, antes prefiere jugar solo/a. A partir de aquí se incorporará al grupo, disfrutando del juego compartido, comenzando a aceptar las reglas y desarrollando la comunicación social.

En los primeros años de esta etapa el niño /a realiza un Juego Simbólico, transformando los objetos y las situaciones en lo que él o ella desea. En un principio se imita asimismo: hace cómo si comiera o durmiera... Pasando luego a imitar a otros, se empieza a identificar con el mundo adulto: hace de mamá (en primer lugar), policía, médico... (juegos de rol).

Más adelante va a representar escenas reales enteras, no sólo hechos aislados, se inventa “amigos imaginarios” para que jueguen con él o ella y lo observen.

Mediante este tipo de juego, el niño/a exterioriza sus conflictos y se libera de ellos: miedo al médico, escuela... Lo que le interesa es su propio juego, no el de otros niños/as.

A partir de los cinco años el niño/a comienza a disfrutar jugando con otros (Juego de Reglas), desarrollando así la comunicación social, como hemos visto: pasa de una relación consigo mismo a una relación de cooperación con los demás niños/as, por lo que tiene que ir aceptando una serie de reglas, aunque todavía las acepta con dificultad.

Por ejemplo cuando jugamos al parchís en familia, el niño se enfada porque le han comido una ficha y quiere volver a empezar.

Durante esta etapa el niño/a no necesita juguetes muy sofisticados, sino sencillos y simples, que le permitan fantasear con sus posibilidades, le ayuden a crear situaciones del mundo exterior y dominarlas. Muñecos, bicicletas, columpios, pelotas, pinturas, libros con imágenes, palas, cubos, construcciones... pueden ser buenos juguetes, para esta edad, según el gusto de cada niño/a.

Debemos ofrecerle un espacio en casa para que tenga sus juguetes y pueda utilizarlos, debe ser soleado y con buena ventilación.

Pero también deberá jugar al aire libre: parques, jardines, campo,... pues en ellos tendrá una amplia gama de objetos naturales para jugar: tierra...



## Existen formas diferentes de ver las cosas por parte del adulto y del niño

Esta diferencia puede llevarnos a no comprender las emociones de nuestros hijos:

### a.- “Pensamiento mágico” del niño/a, frente al pensamiento lógico del adulto

El pensamiento en este periodo no es uniforme, evoluciona desde el pensamiento egocéntrico del lactante, al pensamiento intuitivo y mágico.

El pensamiento egocéntrico excluye toda objetividad. Las causas y representación del mundo se hacen por comparación del propio mundo. Existe una visión deformada de la realidad, el funcionamiento del mundo está calcado del propio funcionamiento infantil. Así, para el niño en esta etapa no existe lo fortuito, todo está hecho en relación a lo mismo, todo tiene significado. También concibe el entorno (piedras, mesas, árboles, astros, animales) como dotados de vida y cargados de intenciones.

Este mundo animista que al comienzo de esta etapa abarca a toda la realidad circundante, más tarde queda limitado a los objetos que tienen movimiento propio como el sol.

Ya hemos señalado anteriormente, que al final de esta etapa, hacia los 5-6 años, el pensamiento es más acorde a la realidad y preludia el pensamiento lógico, es el pensamiento intuitivo. ¿Cuáles son las características del pensamiento intuitivo?. Hasta los 7 años, el pensamiento del niño es prelógico y suple la lógica con el mecanismo de la intuición. Ejemplo: tenemos 2 filas de fichas de igual longitud y que tienen el mismo nº de fichas, una de color rojo y otra azul. Si en la fila azul separamos las fichas, el niño que ha visto que no se añade nada, considera que la fila más larga tiene mayor nº de fichas.

El pensamiento intuitivo está basado en la percepción de los sentidos, se juzga la realidad de acuerdo con la apariencia externa y el resultado, se valora por un solo indicio generalmente de carácter espacial. Piaget llama a este periodo Preoperacional porque el niño no puede todavía volver al punto de partida del proceso y se deja “embaucar” por la percepción del momento. Solo a partir de los 7 años, el niño es capaz de retener todo el proceso, volver al inicio, al punto de partida de la operación (Piaget –periodo de operaciones concretas–). El pensamiento se hace reversible. Siguiendo con el ejemplo anterior, ahora sabe que las 2 filas de fichas son iguales, porque no se quitó ni añadió nada.

El adulto rige su conducta por la razón, mientras que el niño/a lo hace por deseos, impulsos, temores y fantasías (Superman). El niño/a no es capaz de diferenciar el mundo real del imaginario: “el niño/a promete a sus padres portarse bien y no bañarse mientras ellos no estén presentes, pero cuando ve que su amigo se tira a la piscina él lo hace porque lo desea...”

### Los miedos

A medida que el niño crece y madura, va a empezar a tener miedos, miedos que tienen que ver con el proceso de individuación-separación, con ser una personita independiente, diferente de los otros. Por tanto, la aparición de los miedos infantiles se pueden considerar como un elemento normal de desarrollo del niño. Los miedos pueden ser de todo tipo, pero un temor frecuente es el miedo a la muerte. Alrededor de los 3-4-5 años, el niño es capaz de comprender que ciertas cosas del entorno desaparecen (Ejemplo: el abuelo fallecido, el perro, etc). Las preguntas sobre dónde están ahora, porqué no vuelven, etc. son interminables. El ir percibiendo que los seres queridos pueden desaparecer de su mundo para siempre, abre un mundo nuevo pero nada tranquilizador, un mundo lleno de incertidumbre y de angustia.



Otro miedo, que, prácticamente, en cierto momento madurativo aparece siempre, es el miedo a irte a la cama y a la oscuridad. Este miedo está también en relación al proceso de individuación-separación al que nos hemos referido, “me quedo solo”, “estoy solo” y también con el miedo a la muerte. El dormir es un poco como morir, desaparecer.

Los miedos, en general, se van resolviendo poco a poco a medida que el niño va madurando y resolviendo los conflictos que los han motivado. El papel de los padres será proporcionar el apoyo y la seguridad suficientes, pero permitiendo que se resuelva y se repare la situación. En el ejemplo de miedo a dormir solo, la solución no será nunca que duerma con los padres o que uno de los padres duerma con el niño.

## b.- Distinta concepción del tiempo.

El adulto hace planes a largo plazo, mide el tiempo de forma objetiva. El niño/a lo hace a corto plazo y lo mide de forma subjetiva, según sus deseos: lo que quiere lo quiere ya, no puede esperar y si no satisface su deseo se siente insatisfecho. No es capaz, como lo haría un adulto, de demorar la satisfacción de un deseo, la tolerancia a la frustración es escasa. Una parte fundamental de la educación, precisamente, consiste en ir desarrollando una tolerancia a la frustración suficiente. Ejemplo: “Vamos a salir de paseo. La madre viste al niño/a y le dice que espere que se va a arreglar ella. Cuando viene, el niño/a ha sacado sus juguetes, se ha manchado y despeinado, se aburría de esperar....Y vuelta a empezar”.

## c.- Todavía sigue siendo bastante egocéntrico, entiende a los otros a través de él.

El niño/a siente que todo lo que ocurre está ligado con sus experiencias, sentimientos y deseos. Los sentimientos de los demás no cuentan para él. Ejemplo: “Si llueve es para que él no salga...” Es una forma de ver el mundo que le rodea.

Al adulto le molesta esta visión del niño /a e intenta convencerle de que no es así, desde los hechos, no desde las emociones (y generalmente parte de su propia visión), con lo que se crea el conflicto: “No hijo, llueve porque es invierno y es normal en esta época...”.

## d.- Aunque la “época del no” (período oposicional) es anterior a esta etapa (de año y medio a tres años), todavía pueden aparecer actitudes de este tipo hasta los 4 años de edad. **El niño /a, a través del ejercicio de su autonomía, va descubriendo el mundo material que le rodea, las personas y a sí mismo.** Esto le origina satisfacciones y disgustos. No es sólo él y lo que quiere, esto puede hacer que de un modo brusco se oponga a todo, se haga difícil de manejar, rebelde, hace lo contrario de lo que se le dice.... Se trata de una crisis de independencia, “quiere hacerlo todo él o ella”.

La diferente manera de entender el mundo desde la perspectiva del niño y del adulto en ocasiones da lugar a conductas agresivas, tanto de uno como de otro. Por ello hemos de hablar de la AGRESIVIDAD y la forma de encauzarla. Existe una tendencia innata a dominar el entorno para ir creciendo y satisfaciendo las necesidades de la persona. Sólo cuando de alguna manera se ve obstaculizado este proceso, puede aparecer la agresividad destructiva. Muchos de los juegos de los niños tienen un componente agresivo (indios-vaqueros, policías-ladrones...), tomando partido por uno u otro bando, el niño puede demostrar que tiene capacidad para superar los obstáculos y a través de la fantasía ir aumentando la confianza en él mismo.

Vivimos en una sociedad en la que la agresividad está latente. Por una copia de modelos los niños actuarán de forma agresiva. El patrón o modelo agresivo llega a nosotros de forma cotidiana (a tra-



vés de la TV por ejemplo). La sociedad valida estos modelos e incluso los identifica con patrones de “ganador” o “vencedor”.

Nosotros como padres también somos modelos, en muchas ocasiones modelos agresivos. Podemos limitar nuestra conducta agresiva que el niño imitará en sus respuestas.

Podemos plantear desde nuestra sociedad dos modelos: agresivo / no agresivo. En el CENTRO de estos dos polos encontramos el MODELO ASERTIVO, que implica:

- entender por qué actúa la otra persona de esa determinada manera.
- qué siente cuando responde de ese modo.

Estos dos puntos constituyen el YO EMPÁTICO: intentar ponerse en el lugar del otro.

- COMUNICACIÓN DESDE EL YO: Sé lo que tú quieres y cómo te sientes pero yo también te expreso lo que pienso y cómo me siento yo SIN AGREDIRTE. Para facilitar este tipo de comunicación hay que mantener:
  - Mirada franca y abierta (mirar a los ojos)
  - Tranquilidad (evitar movimientos de agitación).
  - Utilizar un tono suave pero firme (no dubitativo).
  - Ir observando las respuestas del otro cuando nos comunicamos de forma asertiva.

Es difícil mantener siempre un papel asertivo ya que el medio nos es agresivo y nos obliga a dar respuestas agresivas. Esto supone un círculo vicioso que genera constantemente mayor agresividad y no resuelve ninguna situación, todo lo contrario, al no clarificar la situación añade ansiedad, frustración, sensación de culpabilidad. La respuesta no agresiva (respuesta EMPÁTICA y ASERTIVA) rompe ese círculo y aunque entendemos que es difícil, creemos que hay que mantenerse en este proceso, que, como todo proceso, requiere un tiempo de aprendizaje y entrenamiento.

Es importante saber “poner límites razonables”.

Los niños/as quieren conocer los límites en las relaciones con sus padres, porque necesitan saber hasta dónde pueden llegar antes de que su comportamiento sea censurable y así pueden elegir el no llegar a este extremo, aunque lo habitual es que tiendan a rebasarnos.

Los padres empezamos a poner límites o darnos pautas de conducta desde que el niño/a nace. Ejemplo: “Si llora cada hora, podemos darle de comer inmediatamente o esperar el tiempo adecuado hasta la siguiente toma”. Podemos intentar calmarlo hablándole con voz suave, acariciándolo y conseguir esperar un tiempo o levantar la voz, ponernos nerviosos y hacer que lllore más...

Si desde que nace, cada vez que el niño/a demanda algo se lo damos o, por el contrario, no lo hacemos y somos pacientes dando tranquilidad al niño/a, enseñándole a hacer las cosas en el momento que creemos adecuado, estamos marcando límites en sentido positivo o negativo.

Debemos conocer bien qué ocurre en el niño/a en las distintas etapas de su vida, qué cosas son deseables para él o ella, para establecer determinados límites siempre teniendo en cuenta la edad y la capacidad de comprensión del niño/a.

**EJEMPLO.-** Situación: Al salir del cole el niño ve un kiosco de chucherías y quiere que le compren algo. La madre quiere llegar a casa para que meriende y no quiere comprarle chucherías. El niño se pone a llorar enrabiado.

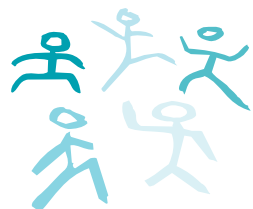
- MADRE: Sé que te gustan las chucherías y quieres que te las compre.



- NIÑO: Pues sí... Quiero gominolas y piruleta y palotes...
- MADRE: ¿Todo eso? Yo creo que debes tener mucho hambre.
- NIÑO: Pues sí, tengo hambre. Hace mucho que comí.
- MADRE: Estoy realmente disgustada por el escándalo que estás formando y además creo que tantas chucherías te pueden sentar mal.
- NIÑO: Sí, pero es que tengo hambre y además están muy ricas.
- MADRE: ¿Qué te parece si eliges una cosa, vamos a casa, meriendas y después te la comes?

Lo importante a destacar es la respuesta no agresiva por parte de la madre, el nivel de comunicación que consigue con el niño, la posible negociación a ese conflicto y cómo la madre consigue manejar esa situación con autoridad (con criterio y límites).

Para terminar, podemos preguntarnos ¿Tantos esfuerzos y desvelos para qué? La respuesta es sencilla, para que nuestros hijos lleguen a ser unos adultos sanos. Aunque hay muchas definiciones de salud, nos centraremos en una. Alguien preguntó de Freud en qué consistía la salud y contestó "Amar y Trabajar". Amar en sentido amplio, saber amar como padre, como hijo, como hermano, etc. y trabajar con provecho para uno mismo y para la sociedad.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 El desarrollo psíquico del niño de 3 a 7 años

L. Fernando Cabaleiro Fabeiro

Psiquiatra en niños y adolescentes del C.M.S. de Retiro, Madrid Salud.

### I. Situación de la edad de 3 - 7 años en el contexto de la edad evolutiva y el sentido general de este período.

Siempre es muy pertinente, cuando hablamos de un período o etapa evolutiva, situarla en relación a los períodos que le preceden y a los que le siguen.

El ser humano nace tras un estado embrionario y fetal en el que está centrado fundamentalmente en sus sensaciones corporales internas (“interoceptivas” y “propioceptivas”). Llega a este mundo con expectativas filogenéticas y ontogénicas que se ven habitualmente, poco a poco, satisfechas por la “madre” (madre, padre, entorno cuidador humano). Tras un período adaptativo, a lo largo de las primeras semanas, con un esfuerzo mutuo y una mutua seducción, se produce una sintonía madre-bebé/bebé-madre de vital importancia para la humanización, para el desarrollo psíquico. El bebé pasa así, de unas tendencias centrípetas de reminiscencias fetales, a una apertura sensorial, sintiéndose incluido en una *esfera simbiótica* (Margaret Mahler) con su madre. Dicho con palabras más sencillas, concibe la fantasía de que su “madre” es una prolongación de él, instalándose en una especie de agradable estado fusional, que alcanza su acmé entre el 1º y el 4º-6º mes de vida. Todo ello gracias a la disponibilidad tan grande que encuentra en su madre por la llamada *preocupación maternal primaria* (Winnicott),

A partir de entonces, toda la vida del ser humano va a consistir –desde esta perspectiva– en irse dando cuenta y aceptando progresivamente que la madre está fuera de él, que él y su madre son seres distintos, diferentes (período de separación-individuación, de M. Mahler; que no se termina del todo nunca).

Sin embargo, enormes progresos tienen lugar, en este sentido, entre los 4-6 meses y los 2-3 años. El período de extrañamiento, el desarrollo de la motricidad, el establecimiento del lenguaje y el control de los esfínteres con sus actitudes oposicionales diferenciadoras, van a culminar con la capacidad estable y tranquilizadora de evocar a la “madre” cuando ésta está ausente. Es decir, que hubo un enorme avance evolutivo desde aquella especie de fusión simbiótica hasta que ahora se inicia esta capacidad de tolerancia de la ausencia “materna”. El niño de 3 años es así un pequeño individuo y ya habla en primera persona, utilizando el pronombre personal yo.

El período que sigue y que vamos a abordar aquí, entre 3 y 7 años, parte de estos logros anteriores que permiten nuevas tareas y tiene una cierta unidad y un sentido en el conjunto de la edad evolutiva. En él, el niño va a desarrollarse psíquicamente en todas sus capacidades, pero lo más importante va a ser su interés por las emociones sexuales genitales y, en general, por la diferencia de sexos. Su interés e investigación sobre estas cuestiones van a preparar su mente para, con posterioridad, adquirir un pensamiento más en consonancia con la realidad y menos con la fantasía. El ni-



ño ya había adquirido la noción de diferencia de generaciones en el período anterior; pero aquí, hacia el final de la etapa, se consolida más aún al relacionarla con la diferencia de sexos y va a obtener una identidad sexual psicológica. Renuncias a deseos inviables y aceptaciones más realistas cierran este período.

Cuando es así, hacia los 7 años y hasta los 12 aproximadamente, viene un nuevo período evolutivo: la edad del uso de razón, el *período de latencia* que denominó Freud. Esta nueva etapa estará centrada en el desarrollo de la mente del niño, de su yo, para adecuarse a la realidad. Para ello, ha de conseguir un cierto sometimiento del bullicioso periodo anterior; de su propia curiosidad e instintividad genital, y de su pensamiento mágico. Así se convertirá en un ser razonable, un escolar de pro, alguien que se divierte con los juegos reglados y que respeta e invoca la norma. Claro está, que nos estamos refiriendo al *niño mayor* que evoluciona bien y aún no ha entrado en la adolescencia.

## II. La organización de su mundo interno (vida instintiva y afectiva, pensamiento, conflictos, conciencia moral)

Se podría decir que el mundo psíquico propio de estas edades empieza a organizarse girando en torno a tres cuestiones: una curiosidad, una inquietud y una fascinación.

Una curiosidad, que surge de las sensaciones y emociones que niños y niñas experimentan en sus genitales con especial intensidad a comienzos de este período. Esto despierta un mayor interés por estas zonas al ser objeto de sus naturales estimulaciones, que generan en ellos sensaciones placenteras. Su curiosidad se centra así en sus propios genitales, pero también en los que en ocasiones observan en su entorno, especialmente en sus padres y compañeritos de juego. Perciben, no sin sorpresa, la diferencia de los órganos genitales según el sexo, lo que hasta entonces o no les había llamado particularmente la atención o la inquietud que ello les suscitaba les llevaba a negarlo.

Una inquietud, que ya había experimentado en el período anterior; pero que aquí se acentúa: el percibir o imaginarse a sus padres juntos. Un simple arrumaco entre ellos puede desencadenar que el niño corra a meterse por medio pretendiendo interrumpir la escena o participar en ella; tiene miedo a quedarse excluido cuando percibe emociones amorosas entre sus padres, que así pueden olvidarse de él.

Y una fascinación por la capacidad enorme de influencia que el padre tiene sobre la madre y viceversa y que niño y niña no acaban de explicarse inicialmente. ¿Por qué él y ella no pueden ejercer esa influencia en la misma medida? Lograrlo le permitiría acariciar la antigua fantasía fusional del bebé como una "madre" totalmente disponible.

En esta situación, el niño sano de esta edad se va a convertir en un investigador sobre la diferencia de sexos. Va a llevar a cabo un "master" de 3-4 años de duración para aclararse. Su instrumento de trabajo no va a ser un pensamiento racional, científico, sino un pensamiento mágico. Es decir, que piensa como en los cuentos de hadas (por eso le gustan tanto). En ellos, una calabaza se convierte en una carroza, existen varitas mágicas, los árboles hablan... todo es posible. El niño está en el período *preoperatorio* (Piaget) de su inteligencia y su pensamiento está a menudo lleno de subjetividad, de egocentrismo, de intuiciones y de interpretaciones erróneas de la realidad.

¿Qué tipo de comentarios y preguntas se hará en su investigación con este tipo de pensamiento mágico? Un niño varón al observar los genitales de una amiguita, se sorprenderá y podrá decir al-



go así: “¡Anda, éste es un niño sin colita! ¿Quién se la habrá quitado y por qué? ¿Me la van a quitar a mí también?” O una niña podrá decirse al ver los genitales de un compañerito: “¿Pero a este niño quién le puso esa colita ahí? ¿Y a mí por qué no me la han puesto como a él? ¿Quién quita o pone colitas y por qué?” Se diría que están hablando de las varitas mágicas de sus cuentos de hadas.

En fin, las cosas son más profundas y complejas de lo que brevemente aquí podemos expresar, pero la investigación de los niños incluye todos los atributos sexuales. Y así seguirá preguntándose: “¿Por qué mamá tiene pechos y papá no? ¿Por qué papá tiene una voz más ronca y la de mamá es más finita? ¿Por qué la cara de mamá es muy suave cuando le doy un beso y la de papá tiene barba y pica? También los niños se interesan por las diferencias de sexo de tipo simbólico-cultural: el maquillaje de la madre, el corte de pelo de cada uno de los padres, el tipo de chaquetas, pantalones, zapatos, adornos, etc. Este tipo de símbolos está presente en todas las culturas, varía en cada una de ellas y es objeto de curiosidad e investigación para los niños de estas edades, como si de los propios atributos sexuales se tratase.

Pero en el día a día, el niño no acaba de explicarse su escasa capacidad para convencer a sus padres, influir sobre ellos en el sentido de sus deseos y que, en cambio, las propuestas de alguno de sus padres puedan ser fácilmente aceptadas por el otro. ¿Qué tienen sus padres que no tiene él para disponer de estos poderes de influencia? Inmerso en su investigación, no tarda en encontrar respuesta en ella: los padres se hacen mucho caso, hablan con complicidad entre ellos, porque poseen unos atributos sexuales que uno valora del otro. Descubre así la razón básica de la atracción mutua entre ellos y relaciona las emociones que les adjudica con las emociones que él mismo siente por cada uno de sus progenitores (o equivalentes).

Con sus más o menos presentes o ausentes atributos, el niño/a rivaliza con cada uno de sus padres por el otro y experimenta sentimientos contrapuestos de amor, envidia y agresividad, y por tanto culpa, y miedo a imaginarios posibles castigos infligidos también sobre sus propios atributos (*angustia de castración* de Freud).

Pero el niño no se desalienta fácilmente en su pretensión de equipararse a sus padres, tanto generacionalmente como en su poderío instintivo (atributos sexuales). Pretende –niño o niña– situarse ante cada padre con fantasías de tener una identidad del sexo opuesto cuando tiene una actitud seductora y con fantasías de tener la misma identidad del padre en cuestión cuando ejerce una actividad rivalizante (bisexualidad, Edipo positivo y negativo de Freud).

Por razones de orden biológico y cultural, para la mayoría de niños y niñas, empieza a primar en estas edades la atracción por el padre del sexo opuesto.

Hacia el final de este período (5-7 años), los niños y niñas, que están evolucionando bien, cuando se confrontan con que su intensa curiosidad investigadora sobre los atributos sexuales les conduce a sentimientos de inferioridad, culpa y miedo, buscan y encuentran intuitivamente las siguientes salidas saludables:

1. **Olvidan la “novela” de sus curiosidades y apasionamientos hacia sus padres.** Si algún día pudieron decir que, cuando fuesen mayores, se casarían con su padre o con su madre, lo olvidarán y negarán posteriormente (mecanismo defensivo de la represión interna). Gracias a ello, mejorará la calidad de su simbolización (a través de sus juegos, sueños, lecturas), clave para su buen desarrollo intelectual, su bienestar y su equilibrio psíquico.



2. **Desvían la sexualidad natural, su erotismo infantil normal centrado en sus padres, hacia fuera de la familia** (compañerito o compañerita de clase, profesor o profesora, cantante de TV, etc.). A través de estos mecanismos defensivos de desplazamiento y proyección, va a incentivarse su socialización, de muchísima importancia para el inmediato período de latencia.
3. Al percatarse de que no pueden ir muy lejos con su talla, ni con sus atributos sexuales, **intensifican sus motivaciones para crecer**, para ser como sus idealizados padres. El deseo de ser mayor; y aplicarse para ello, es un generador de salud mental en el niño.
4. **Se identifican, en su gran mayoría y fundamentalmente, con el padre del mismo sexo.** Así podrán, algún día, tener como pareja a alguien como el padre del sexo opuesto. De esta forma, alcanzan un objetivo importante de este período: las bases de su identidad sexual psicológica (la biológica la tenían desde antes de nacer). La imitación puede ser una expresión de la identificación, pero la identificación es algo más profundo. Es sentirse y configurarse como alguien. Gracias a ello –pero no sólo a la identificación con el padre del mismo sexo– el niño o niña van a consolidar su conciencia moral y sus aspiraciones (*Super-Yo* e *Ideal del Yo*). Admitirán así la norma, la ley y tendrán sus ideales.
5. La curiosidad natural del ser humano desde bebé, su epistemofilia, ha sido potenciada en este período por la curiosidad sexual y extendida o ampliada al conjunto de la vida del niño de estas edades (“la edad de los porqués”). Ahora, los niños **retiran, en una importante medida, esta curiosidad acrecentada del campo de la sexualidad**, quedándole libre para invertirla en la escolaridad. Esta curiosidad disponible y desplazada para aprender; cuando el niño a los 6-7 años se empieza a confrontar con una escolaridad de mayores pretensiones y exigencias, es una garantía para ser un buen estudiante. Si el niño no realiza este desplazamiento, entra en una situación de riesgo cara a un posible fracaso escolar.
6. **Se dan cuenta de que su pensamiento mágico, útil durante un tiempo para ellos, no es el instrumento más satisfactorio para entenderse con la realidad.** Tienen que aguzar su mente para comprenderla, aceptar sus leyes de funcionamiento, o transformar las que le conviene cuando es posible. El ambiente escolar ayuda a ello. El niño pasa así a un pensamiento más racional, más parecido al del adulto, al llamado por Piaget pensamiento *operatorio* (operaciones concretas), con el que navegará por la edad de la latencia.

### III. El juego, su sentido e importancia.

Los niños de estas edades realizan infinidad de juegos, que varían según las diferentes culturas, según tengan 2 o 3 años más o menos o según las propuestas del entorno. Describirlos todos, aparte de no tener demasiado interés, es imposible. Decimos que un niño juega cuando se columpia, corre, salta, anda en bicicleta, se disfraza, se esconde, bromea con alguien, hace un pozo o un castillo de arena en la playa o despliega sus habilidades con una videoconsola. Decimos que se divierte cuando juega, pero también cuando lee o se le lee un cuento, asiste a un espectáculo de guiñol o ve una película. Está claro que, entre todas estas actividades lúdicas, en unas prima más el ejercicio físico o la habilidad, en otras el ejercicio mental y en otras el niño tiene una mayor o menor participación como protagonista. También es cierto que hay juegos más de niñas o de niños, lo que es más evidente a medida que se avanza en esta edad y, sobre todo, en la siguiente de la latencia, y menos evidente cuando están en los inicios de la edad de la que nos estamos ocupando. En esto, las distinciones pueden estar más o menos marcadas según suceda en los papeles y símbolos de la mujer y del hombre en la cultura en que se encuentran los niños.



Es obligado limitarse aquí a lo esencial del juego infantil de esta edad, a las consideraciones de mayor interés para comprender su juego y para fomentar en estos niños determinados juegos que van a favorecer el desarrollo psíquico y, en definitiva, hacer prevención y promoción de la salud mental infantil.

Los niños en esta edad crean, de forma espontánea y disfrutando especialmente, escenarios de representación simbólica en sus actividades lúdicas y disfrutan lo mismo cuando el entorno despliega, ante ellos o con ellos, este tipo de escenarios.

El bebé está tan pegado a la realidad, que no puede entenderla ni manejarla con las mismas posibilidades que si tuviese una perspectiva. Pero, afortunadamente, su "madre" tiene un mundo de representaciones mentales, de símbolos y signos convencionales como el lenguaje, y piensa y siente una gran empatía identificatoria hacia él. Es esto lo que le lleva a imaginarlo, mucho antes de que sea cierto, como poseedor de un mundo como el de ella (¡Hay que ver cómo una madre se dirige y habla con su bebé pequeñito!). Que la madre lo imagine así, y que el bebé tenga unas sorprendentes capacidades y un gran entusiasmo por ella, propicia enormemente que el niño pueda acceder a un mundo psíquico interno en el que circulan los ecos de los instintos, los afectos, las imágenes, las representaciones, los símbolos, cada vez de forma más organizada y desarrollada. Con él sí puede hablarse ya de una, mayor o menor, perspectiva.

El espacio de los escenarios simbólicos internos, cuando el niño llega a los 3 años, todavía tiene escasa consistencia y desarrollo. A lo largo de los 4 años que siguen, el niño lo va a desarrollar mucho más. ¿Cómo? Jugando. No a juegos muy pedagógicos, que supuestamente desarrollan la inteligencia, ni corriendo o montando en bicicleta. Por supuesto, es muy sano andar en bicicleta y además el niño disfruta, y eso es muy importante, y hasta es probable que cree escenarios simbólicos mientras lo hace. Pero los problemas y conflictos que la realidad externa e interna le plantean todos los días, aquellos a los que nos hemos referido en el apartado anterior, esos apenas se alivian y mucho menos se abordan haciendo ejercicio físico o manejando una maquinita a la que se le encienden muchas luces. Es diferente cuando un niño o niña se dirige a su lugar de juego, saca sus muñequitos hechos en madera o plástico, o coge unas marionetas, o hay un barco, un avión de hélices, o una serpiente, un ogro de goma, o un trocito de madera que le permite imaginar un puente para que salga de apuros un personaje, o se inventa un príncipe, una reina, una bruja, un rey malvado... en fin, cuando va desplegando escenarios e historias verdaderamente apasionantes o conflictivas, a menudo en relación con sus padres y seres más próximos, sin saberlo. Los lleva a su juego a través de esos personajes cargados de afectos, de apuros, de amoríos, de maldades, de idealizaciones, de pasiones, de contrariedades... y, cuando no encuentra soluciones, hace que surja un genio que da poderes mágicos o una espada para cortarle la cabeza a un monstruo marino o recurrir a un hada madrina que le trae un príncipe con el que tendrá muchos hijos.

Este mundo fantástico y simbólico, del que el lenguaje es un elemento de primer orden, es, por así decirlo, un aparato de metabolización de contrariedades y frustraciones. La normal disciplina de unos padres con sus hijos, el que estén ahí para marcar límites a sus naturales ambiciosos deseos, provoca en ellos muy fuertes contrariedades y agresividad hacia los progenitores. Mal se puede vivir con alguien que se quiere y se necesita si surgen hacia él sentimientos de la naturaleza del odio. Afortunadamente, el niño tiene el juego como laboratorio de soluciones, como campo de experimentación de mecanismos de defensa ante la angustia y como lugar mágico de realización de deseos ocultos, prohibidos, y por tanto, jugando siente alivio.



Hay una verdadera conexión entre espacio simbólico interior (básicamente nos referimos al *pre-consciente* freudiano) y espacio de juego. Al final del juego, sucede algo así como en el ordenador antes de cerrar el programa: "¿desea usted guardar los cambios realizados?". Evidentemente, el niño, jugando y jugando, va guardando mecanismos defensivos descubiertos y alternativas de interés ensayadas en el juego, introyectando cambios, ampliando su espacio simbólico y organizando mejor sus estructuras psíquicas anteriores.

Ya hemos dicho que, lo mismo que en el juego con muñecos, sucede en el juego en el que niños y niñas representan imaginariamente un papel con otros compañeros de juego o cuando juegan a papá y mamá, o asisten a una película, o les cuentan un cuento, o incluso ya se lo leen. En todas estas situaciones, se están abriendo escenarios favorecedores de la simbolización.

Al principio de estos años, los niños tienden a jugar más por su cuenta que con compañeritos y son los adultos quienes les proporcionan actividades grupales lúdicas que les van resultando placenteras. En estas edades, los niños proponen una y otra vez cambios en las reglas del juego (a su favor, claro está). Todavía no tienen una buena interiorización de la norma.

Que un niño utilice en estas edades estos ricos espacios de juego, es una buena póliza de seguros para su salud mental futura. Los padres deben pensar a la hora de comprar juguetes a sus hijos de estas edades, en las posibilidades que un juguete puede ofrecer para los escenarios simbólicos del niño, más que en un producto comercial que, además de caro, los niños no sepan qué hacer con él pasados los primeros momentos tras recibirlo.

#### IV. Su vida relacional

Hasta los 3 años, las inquietudes de separación de un niño con respecto a sus padres son importantes y los necesita todos los días, vaya o no a la guardería. A partir de entonces, el niño va a tolerar mejor la ausencia de ellos, tiene mayores recursos psíquicos y, aunque lloriquee algún o algunos días cuando empiece la Educación Infantil, debe acudir al colegio, tanto si ya ha ido a la guardería como si ha podido quedarse en casa cuidado por alguno de sus padres. Esto no quiere decir que los padres dejen de ser los personajes más importantes para sus hijos, su referencia fundamental. En esta etapa, niños y niñas recorrerán un camino en el que van a producirse cambios muy positivos en su funcionamiento psíquico, pero para ello es importante el contacto próximo con los padres. Veámos cómo los niños están fascinados por ellos, a quienes tienen completamente idealizados (lo pueden todo, lo saben todo, les protegen de todo) y, estando en buenas relaciones con ellos, por delegación mágica, creen participar a veces de sus poderes.

Pero su confrontación con la atracción mutua propia de la pareja, con la inaccesibilidad a la vida íntima de ella ("ya es la hora de acostarse") puebla su mente de fantasías inquietantes y sentimientos de exclusión, de impotencia e inferioridad, de agresividad hacia ellos. Por eso tiene un gran valor que estos intensos sentimientos, fantasías encendidas, se confronten en el día a día con unos padres próximos que les escuchan, que juegan con ellos y que los quieren, pese a que establecen normas que les contrarían. Es frecuente que algunos padres, dependiendo de sus propias características y de las edades de los niños, digan que no saben a qué jugar con sus hijos. Conviene que busquen algo que a ellos mismos les guste y con lo que los niños se diviertan. Todo menos aburrirse sistemáticamente con ellos. Es algo fundamental para un hijo sentir que tiene suficientes cualidades y capacidades como para que sus padres se lo pasen bien con él (ganancia narcisista fundamental). A menudo, hay muchos niños de esta edad que no viven con sus padres por diferentes razones. Ello no quiere decir que no puedan evolucionar bien, pero estos niños suelen tener que hacer fren-



te a situaciones más complejas, que requieren también adaptaciones más complicadas. Las personas que asumen las responsabilidades de los padres deben ejercer las funciones de ellos, quedando claro para el niño, eso sí, quiénes son o eran realmente sus padres.

Los niños desean jugar con los padres, o sus sustitutos, y es importante que éstos últimos reserven su tiempo para ello. Los niños esperan deseosos que ese momento llegue. La norma, la disciplina, las renuncias ineludibles del niño han de tener lugar, pero para que las normas puedan ser aceptadas y los niños puedan hacerlas suyas, han de tener suficientes experiencias de satisfacción con los padres. Sólo así los niños pueden identificarse con ellos, lo que es necesario tanto para la adquisición de la conciencia moral como de la identidad sexual psicológica.

El colegio y la relación con compañeros o compañeras son también experiencias necesarias que van a ir preparando una verdadera escolaridad y la importante socialización de los niños en la próxima edad de latencia.

Entre 3 y 6 años, no se puede hablar de escolaridad en sentido estricto, sino más bien de pre-escolaridad. Como se ha visto, el niño funciona con un pensamiento mágico de tipo pre-operatorio y sólo alcanza el nivel de las llamadas por Piaget *operaciones concretas* hacia los 6-7 años (antesala del pensamiento formal y abstracto del adolescente y del adulto). Y lo mismo sucede con la interiorización de la norma, cuestión relevante, tanto para la disciplina escolar como para la ejecución de las tareas. El niño debe estar confrontado con la norma desde años anteriores esperando que sea asumida a los 6-7 años. Pero ni educadores ni padres pueden tener las mismas expectativas con estos niños pre-escolares, que unos años más tarde. La socialización inicial vinculada al placer del juego con los otros niños prepara también la verdadera socialización de la latencia. Pero aquí, también sólo el despegue del pensamiento mágico hacia un pensamiento más racional y acorde con la realidad, permite un mejor entendimiento entre congéneres y las normas y convenciones ayudan a dar una estabilidad relacional, que los niños de 3 a 6 años no tienen todavía.

Para los niños, el papel de profesores y educadores cambia mucho a lo largo de estos años y es también muy importante. Al principio, sobre todo en niños que pasan directamente de la familia al colegio, las expectativas infantiles iniciales con respecto al profesor están impregnadas de las características de sus relaciones con sus padres. Poco a poco, van viendo que no es así. La profesora o profesor no le puede prestar la misma atención que sus padres en casa. Las rivalidades entre niños por acaparar la atención del adulto son constantes y el papel del profesor, para que el niño pueda sobrellevarlo bien narcisistamente, es esencial. Los profesores deben tener en cuenta que el niño está viviendo, no sin dificultad, el paso de la familia a la "no familia", y es necesario servir de enlace al niño a través de conversaciones con él y con sus padres. Estos deben transmitir al niño confianza en sus profesores (que deben ser uno o dos, no más). Entre las funciones más interesantes del profesor está la de ayudarles a descubrir el placer relacional con los otros niños y a negociar sus conflictos con ellos.

Pero los padres de niños de esta edad, no olvidemos, que son para éstos los "reyes de la creación". Los profesores oirán decir a estos niños: "porque mi papá, o mi mamá, dice..." Mientras que en la edad que sigue llegarán a casa diciendo: "Pues mi profe dice..."

## V. Los cuidados de los padres y del entorno hacia los niños. Cuando surgen síntomas y demandas.

A la hora de pensar en términos preventivos y de promoción de la salud mental, y cuando profesionales relacionados con las dimensiones biopsicosociales de los niños de esta edad hayan de di-



rigirse a sus padres, a su entorno o a los propios niños, hay algunas cuestiones que interesa considerar:

39

1. Estos 4 años de vida de niños y niñas a los que nos estamos refiriendo no transcurren sin conflictos internos o con la realidad. La aparición de muchos síntomas que se presentan no tiene nada de particular y deben considerarse evolutivos o variaciones dentro de la norma. Cuando, a raíz de ellos, surge una demanda del entorno, debe ser tomada en consideración. Debe aportarse una comprensión al entorno, o a veces al niño, y desdramatizar la cuestión o hacer alguna sugerencia cuando proceda, dejando abierta una revisión si las cosas no mejoran pasado un tiempo. Cuando un médico, u otro profesional de la salud, no puede aportar una comprensión, conviene que hable con el profesional de Salud Mental Infantil o que le derive la demanda, pero sin anticipar juicios comprometidos, diagnósticos o pronósticos, sino dejando la cuestión abierta. Por ejemplo, que un niño tenga unas pesadillas (cuando está aprendiendo a soñar en esta edad), que se vuelva a hacer pis por la noche a raíz de la llegada de un hermanito o que mienta o coja algo a los padres en casa, lo más habitual es que se trate en estos casos de síntomas evolutivos pasajeros, y baste con que el profesional hable con los padres, les ayude a entender lo que sucede y que ellos tomen una actitud adecuada con el niño. Son ocasiones de oro para la prevención. Sin embargo, es frecuente que, a raíz de un síntoma evolutivo, se organicen y consoliden funcionamientos verdaderamente problemáticos de los niños. Que un niño ensaye la mentira o que coja algo a los padres no tiene nada de particular, pero, que estos comportamientos hagan gracia al entorno o que, al contrario, castiguen al niño y le digan que ya no pueden confiar más en él o que le adjudiquen la etiqueta de “mentiroso”, entonces sí se puede estar generando un problema para el futuro.
2. La patología psíquica que presentan los niños puede proceder de una patología anterior a esta etapa, pudiendo haber sido, o no, detectada entonces. En otros casos, se trata de patología que corresponde a incidencias del propio desarrollo entre los 3-7 años, o reactiva a una *crisis accidental* (G. Caplan). En ocasiones, un síntoma aislado puede hacernos sospechar una sintomatología severa, pero es algo que nunca es patognomónico de gravedad psíquica. Por ejemplo, dos problemas del sueño, que desgraciadamente, con alguna frecuencia se confunden: una pesadilla y un terror nocturno. Los dos pueden asustar a los padres. La pesadilla en esta edad decíamos que con mucha frecuencia es un síntoma evolutivo, en principio sin mayor trascendencia. Por el contrario, el terror nocturno con cierta frecuencia puede ser indicativo de problemas más o menos importantes. Sin embargo, si un niño presenta durante una temporadita unos cuantos episodios de este tipo y ceden tras una consulta o espontáneamente, no hay por qué deducir de ahí patología psíquica. Y, sin embargo, si un niño presenta, de forma pertinaz, intensa y sin causa aparente, pesadillas (ya no digamos si esto sucede en edades posteriores), es probable que haya problemas. En definitiva, que será la peculiaridad, la intensidad, la persistencia y el momento de aparición de un síntoma y, sobre todo, la valoración del funcionamiento mental global del niño, lo que nos va a alertar sobre la significación patológica.
3. A partir de esta época especialmente, tanto cuando sabemos que estamos frente a la patología psíquica, como cuando se trata de síntomas evolutivos o problemas reactivos, como cuando hablamos a nivel de prevención primaria, tiene un gran interés aportar a los padres, o a sus sustitutos, información y reflexión sobre la importancia de que sus hijos, en la relación con ellos, puedan sentir:
  - Σ • La diferencia de generaciones.
  - Σ • La diferencia de sexos.Σ
  - Σ • El secreto de la vida íntima de la pareja parental.



Hace bastantes años que venimos observando y señalando el desdibujamiento que se vive en la España democrática (antes era todo lo contrario y también negativo) de estas nociones en las familias y en la sociedad en general. Antes estaban exageradamente delimitadas estas nociones. La historia es pendular y, de un mundo de tabúes y represiones en torno a la sexualidad, se ha pasado al “destape”. Al niño de estas edades, y de las posteriores, no le interesan los extremos. En la situación actual, sobre todo el extremo del “destape” de los padres en casa y la falta de intimidad de la pareja parental están siendo factores de riesgo muy negativos. También hemos pasado de un foso, a veces abismal, entre padres e hijos, a la confusión de los “hijos colegas de los padres”, o, con bastante frecuencia, a la inversión de las generaciones: padres que no se atreven a ir una noche al cine mientras que los hijos se quedan al cargo de una persona de confianza (sus hijos no les dan permiso, protestan, se rebelan) o lo que llamamos “trasiegos nocturnos”, como por ejemplo un hijo varón de estas edades que duerme habitualmente en la cama con su madre mientras el padre, dice que, para poder dormir en paz, se acuesta en la habitación libre del niño. Y, en cuanto a la diferencia de sexos, a los niños no les ayuda nada el desdibujamiento de los símbolos diferenciales, entre otras cosas.

En fin, no podemos aquí más que esbozar el tema, pero son cuestiones de enorme importancia para el desarrollo mental de los niños de esta edad en nuestra sociedad actual.

4. Finalmente, tiene interés, aunque sea de forma esquemática y no rigurosa, conocer algo de lo que suelen ser las demandas frecuentes del entorno de estos niños a Salud Mental. Lo que sigue es una apreciación de lo que ha sido nuestra consulta en el C. M. S. de Retiro (consulta de Psiquiatría Infantil) en cuanto al tipo de demandas referentes a niños de esta edad formuladas desde los Centros de Atención Primaria en estos últimos 15 años aproximadamente.

### Demandas frecuentes a Salud Mental y su probable significación psicopatológica

- 4.1 **Trastornos instrumentales**, sobre todo del lenguaje oral y escrito, pero también de psicomotricidad o de inteligencia. (Muy frecuentemente, se trata de desarmonías evolutivas, que pueden ser neurosis, psicosis y, sobre todo, trastornos de personalidad, pero también en algunos casos puede tratarse de discretos trastornos poco significativos).
- 4.2 **Niños con dificultades de integración escolar**. Tienen interés los términos en que los profesores describen a los niños o sus comportamientos y actitudes a la hora de hacer un señalamiento:
  - Σ • Niños señalados como extraños, que andan a su aire, o que no juegan, o que tienen reacciones no comprensibles, descontextualizadas o inesperadas, que crean desconcierto en los demás. (No es demasiado raro que puedan aparecer funcionamientos de tipo psicótico entre estas demandas).
  - Con problemas de comportamiento: niños que pegan, que agreden, que no soportan la norma, que no paran quietos (puede tratarse de trastornos del humor o, más frecuentemente, de trastornos de personalidad con tendencias psicopáticas o caracteriales, pero también pueden ser variaciones dentro de la norma o problemas reactivos. Dentro de este apartado, estarían los que, en ocasiones, ya vienen “diagnosticados” desde el colegio como “niños hiperactivos y con déficit de atención”).
  - Que se aíslan. Puede tratarse de problemas de adaptación, de niños simplemente tristes, depresivos, de mutismos selectivos, psicosis, etc.



**4.3 Problemas de comportamiento en casa.** (A menudo, problemas reactivos, problemáticas evolutivas, pero puede haber una patología más estable):

41

- Celos de hermanos
- Comportamientos regresivos (succión del pulgar, etc.)
- Rebeldía, caprichos (frecuentemente, falta de límites)
- Mentiras, pequeños hurtos
- Masturbaciones, juegos sexuales
- Llegada de un hermano
- Reacciones ante situaciones sociolaborales de los padres, duelos, separaciones parentales

**4.4 Problemas de expresión somática** (de diversas significaciones psicopatológicas y con alguna frecuencia síntomas pasajeros de tipo evolutivo)

- Enuresis
- Estreñimientos importantes y encopresis
- Vómitos y problemas de alimentación
- Situaciones hipocondríacas de tipo neurótico (reclamación de cuidados maternos)
- Algunas afecciones psicósomáticas

**4.5 Problemas de sueño y fobias.** Entre las demandas por dificultades del sueño, predominan las que están en relación con hábitos familiares poco adecuados para favorecer el sueño infantil. Las fobias habituales (animales domésticos, oscuridad, etc.) suelen tener una significación neurótica benigna o ser simplemente síntomas evolutivos y sólo cuando son fobias más inhabituales o extrañas pueden ser inquietantes.



Taller 2 3 a 6 años

Segunda sesión

## Desarrollo físico y hábitos saludables





Objetivo	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos/Materiales
<p><b>ACTIVIDAD 1</b> Presentación de la segunda sesión</p>	Breve resumen de la sesión anterior: Presentación de la segunda sesión: metodología de la sesión	Exposición participativa	GG	5'	- Ordenador y proyector - Diapositivas 16 y 17 - Apoyo Teórico "Presentación de la segunda sesión"
<p><b>ACTIVIDAD 2</b> Análisis de casos. Puesta en común. Reflexionar sobre algunos aspectos de la vida diaria de una familia.</p>	Sueño, alimentación, relaciones personales... (contenidos teóricos de la 2ª sesión)	Trabajo de grupo Puesta en común	GP GG	15' 15'	- Panel y/o pizarra - Tiza y/o rotuladores - Casos 1 y 2
<p><b>ACTIVIDAD 3</b> Desarrollo físico Que los padres conozcan algunos aspectos del desarrollo físico de los niños de 3 a 6 años.</p>	Desarrollo físico	Exposición participativa	GG	10'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector  - Apoyo Teórico "Desarrollo físico"
<p><b>ACTIVIDAD 4</b> Hábitos saludables Fomentar la autonomía y la creación de hábitos higiénicos en los niños.  Que los padres conozcan y sepan manejar la pirámide de alimentos. Que conozcan que no conviene en estos niños el abuso de ciertos alimentos  Conocer en esta etapa cómo se desarrolla el sueño  Conocer la importancia del juego en esta etapa de la vida. Conocer la influencia que la TV puede ejercer en el niño.  Conocer la importancia de controlar el desarrollo del niño y detectar posibles alteraciones a través de los exámenes de salud.  Contribuir a disminuir la frecuencia de los accidentes.</p>	<p>Higiene: Higiene personal Ropa</p> <p>Alimentación: Alimentación/nutrición Pirámide de alimentos Dieta equilibrada</p> <p>Sueño: Tiempos Terroros nocturnos</p> <p>Ocio y tiempo libre: Importancia del juego El juego como instrumento de desarrollo Juguetes Televisión</p> <p>Exámenes de salud</p> <p>Accidentes: En el hogar Fuera del hogar</p>	Exposición participativa	GG	55'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 19 a 20 - Apoyo Teórico "Hábitos saludables"



## Desarrollo Evolutivo

### ACTIVIDAD 1 Presentación

#### Objetivo

Presentación de la segunda sesión

#### Contenidos

- Breve resumen de la sesión anterior.
- Presentación de la segunda sesión: metodología de la sesión

#### Técnica

Exposición participativa

#### Materiales

- Ordenador y proyector
- Diapositivas 16 y 17
- Apoyo Teórico *Presentación de la segunda sesión*

#### Tiempo

5 minutos

### ACTIVIDAD 2 Análisis de Casos. Puesta en común

#### Objetivos

Con este trabajo de grupo se pretende mostrar algunos aspectos y hábitos de la vida diaria de una familia en cuanto a la alimentación, el descanso, la relación y la comunicación entre sus miembros, la organización familiar; así como favorecer la reflexión y discusión entre los miembros del grupo sobre dichos hábitos.

#### Metodología

- Si el grupo está formado por más de 8 ó 10 padres se dividirá en pequeños grupos (GP) de 6 - 8 personas para que intercambien sus opiniones durante 15 minutos.
- Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de transmitir a todo el grupo las opiniones y reflexiones recogidas del suyo.
- Durante la exposición de cada grupo, el coordinador ira anotando los temas más relevantes o significativos para devolverlos al gran grupo de forma organizada siguiendo y enlazando con los contenidos teóricos de esta sesión.
- Si el grupo de padres que asisten no supera las 8 ó 10 personas, se planteará la reflexión y discusión del caso sin dividir al grupo.
- Recordar que los coordinadores deben estar pendientes de que no se produzcan dos situaciones grupales típicas:
  - Evitar el ruido grupal (que hablen todos a la vez sin que se escuche claramente lo que se está comentando en el grupo).
  - Facilitar que las personas que no han intervenido lo hagan, dándoles un espacio para que puedan hablar; sin presionar para que intervengan en la discusión grupal.

#### Técnica

Análisis de casos con discusión grupal.

#### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Casos 1 y 2

#### Tiempo

Discusión en pequeños grupos: 15 minutos

Exposición de portavoces: 15 minutos



## ACTIVIDAD 3 Desarrollo Físico

### Objetivos

- Trabajar con los padres el manejo de herramientas que les faciliten un mejor conocimiento del desarrollo de sus hijos.
- Compartir experiencias.

### Contenidos

Desarrollo físico del niño/a de 3 a 6 años.

### Metodología

Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico *Desarrollo físico* y apoyándose en la diapositiva 18 se hará una exposición participativa.

Los contenidos no sólo los aporta el/la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector.
- Diapositivas 18
- Apoyo Teórico *Desarrollo físico*

### Tiempo

Exposición participativa: 10 minutos

## ACTIVIDAD 4 HÁBITOS SALUDABLES

### Objetivos

- Trabajar con los padres el manejo de herramientas que les faciliten un mejor conocimiento del desarrollo de sus hijos.
- Compartir experiencias.

### Contenidos

- Higiene:
  - ∑ Higiene personal.
  - ∑ Ropa.
- Alimentación:
  - ∑ Alimentación/nutrición.
  - ∑ Pirámide de alimentos.
  - ∑ Dieta equilibrada.
- Sueño:
  - ∑ Tiempos.
  - ∑ Terrores nocturnos
- Ocio y tiempo libre:
  - ∑ Importancia del juego.
  - ∑ El juego como instrumento de desarrollo.
  - ∑ Juguetes.
  - ∑ Televisión.
- Exámenes de salud.
- Accidentes.
  - ∑ En el hogar.
  - ∑ Fuera del hogar

### Metodología

Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico *Hábitos saludables* y apoyándose en las diapositivas 19 a 29 se hará una exposición participativa pudiéndose escenificar situaciones reales (rol playing) para conseguir la comprensión de los asistentes.

Los contenidos no sólo los aporta el/la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector.
- Diapositivas 19 a 29
- Apoyo Teórico "Hábitos saludables"

### Tiempo

Exposición participativa: 55 minutos



## APOYO TEÓRICO · Actividad 1 Presentación de la Segunda Sesión

47

De la sesión del día anterior tenemos claro que esta etapa de la vida infantil se caracteriza fundamentalmente por:

- EMPEZAR LA AUTONOMÍA DEL NIÑO
- APRENDER POR IMITACIÓN
- SER INFLUENCIABLES POR SU FAMILIA Y SU ENTORNO SOCIAL

En esta segunda sesión queremos abordar los aspectos más importantes que influyen en el desarrollo del niño desde el punto de vista físico (alimentación, higiene, sueño, prevención de accidentes...) así como otros que también influyen en su desarrollo intelectual y social (juego, televisión...)

## APOYO TEÓRICO · Actividad 3 Desarrollo Físico

Antes de analizar las recomendaciones que permitan a nuestros hijos adquirir unos hábitos de vida saludables, vamos a comentar brevemente algunos aspectos del desarrollo físico en estos años que es importante conocer:

Se trata de un período de crecimiento lento, la ganancia de peso y talla no es tan rápida como en el niño más pequeño. Se produce un aumento de peso de unos 2 a 4 Kg y de unos 5 ó 6 cm de talla, al año.

La fuerza muscular se incrementa de forma notable y las habilidades motoras (correr, subir y bajar escaleras...) se perfeccionan, y determinan una mayor autonomía. También hay un desarrollo considerable de la destreza manual: dibujos, juego con plastilina, etc..

A esta edad la mayoría de los niños y niñas controlan esfínteres aunque en muchos casos el control nocturno del pis no se produce hasta más adelante.

En cuanto a la dentición, al final de esta etapa, comienza el cambio de dientes temporales a definitivos con un orden cronológico más o menos estable.

Por último, al ser una etapa de mayor contacto con otros niños, existe una importante incidencia de procesos infecciosos de vías altas (catarros, otitis, faringitis, etc..) con el consiguiente aumento del tejido linfóide (hipertrofia adenoidea y amigdalas).



## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 Hábitos Saludables

### A) HIGIENE

- Hay que fomentar su autonomía, dejando que se vistan solos, se laven, se peinen, se cepillen los dientes, enseñándoles a hacerlo, aunque lo hagan mal y sean lentos.
- Enseñarles a lavarse las manos al ir al servicio (antes y después) y antes de comer.
- Limpieza de zona genital-anal.
- Baño o ducha diario, mostrándoles cómo hacerlo.
- Lavado frecuente del pelo.
- Peinarles, enseñarles a hacerlo.
- Ayudarles a cepillarse los dientes por la mañana y por la noche.
- Cambio de ropa frecuente, y que ésta sea cómoda.

### B) ALIMENTACIÓN

Una buena alimentación es importante en cualquier etapa de la vida pero más en la infancia, ya que en esta etapa existe un desarrollo físico importante y es cuando se adquieren hábitos de vida saludables. Hay que diferenciar ALIMENTACION (A) y NUTRICION (N).

A: Ingesta de alimentos (hay miles) y es voluntario. Es educable.

N: La utilización, por parte del organismo, de los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, es un acto involuntario. No educable.

Nutrientes hay sólo 6:

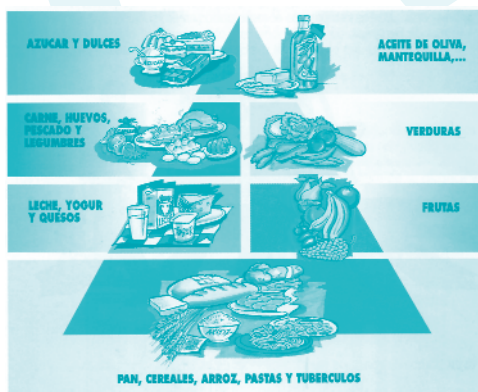
- Hidratos de carbono	Energía
- Proteínas	Formadores
- Grasas	Energía
- Vitaminas	
- Minerales	Reguladores
- Agua	

La proporción de nutrientes por día sería:

- H.C. 50 - 58 % de la dieta
- GRASAS 30 - 35 % de la dieta
- PROTEINAS 12 - 15 % de la dieta.

El organismo extrae los nutrientes de los alimentos. Una dieta correcta y equilibrada es la que tiene productos diversos y en proporciones adecuadas.

Los alimentos se han clasificado en 7 grupos: en esta pirámide podemos ver los alimentos que pertenecen a cada grupo y así es fácil elaborar la dieta.





En cuanto a la energía, a esta edad es preciso ingerir de 1.300 a 1.800 calorías por día.

La distribución de la Energía a lo largo del día será:

- Desayuno 25 % de la Energía
- Comida 30 % de la Energía
- Merienda 15 % de la Energía
- Cena 30 % de la Energía.

Hay que tener en cuenta:

- Tomar medio litro de leche al día.
- Tomar proteínas de origen animal y vegetal.
- No abusar de dulces.
- No abusar de sal.
- Respetar ciertas preferencias.

El acto de alimentarse es voluntario y educable.

Los niños tienen que aprender a comer y verlo como un acto agradable, no como un castigo, una lucha...

Dado que en muchas casas la comida del mediodía se realiza en la escuela es conveniente que otra comida del día se haga en familia, donde ellos puedan aprender de los mayores y a la vez sea un rato de diálogo (no sólo juntos viendo TV).

## C) SUEÑO

- Entre los 3 y 5 años de edad el niño suele dormir entre 10 y 12 horas.
- Va dejando de dormir la siesta.
- Es normal que el niño no quiera irse a la cama, muchas veces tienen miedo de la separación y de los sueños que tienen. Puede aparecer cierto grado de angustia que es normal y los padres han de favorecer el inicio del sueño creando un ambiente relajado, dejar una luz encendida, estar con él (no acostado con él) contándole un cuento. Otras veces para iniciar el sueño el niño realiza una serie de actos como chuparse el dedo, movimientos rítmicos de la cabeza o del cuerpo similar al mecimiento, enroscarse el pelo, acariciar una manta, etc.

Son actos normales que a veces se prolongan una vez que se han dormido. Desaparecen con la edad.

En esta edad aparecen "los terrores nocturnos", que si son esporádicos no tienen importancia. También a partir de los 2 años aparecen "las pesadillas" que no son patológicas y que se relacionan con sucesos traumáticos vividos por el niño.

## D) OCIO Y TIEMPO LIBRE

### • Juego

El juego no es sólo un entretenimiento para el niño/a. A través del juego el niño **CRECE Y SE DESARROLLA**.

El juego le sirve para: obtener placer, expresar agresión, controlar la ansiedad, adquirir experiencias, establecer contactos sociales, comunicarse con la gente y desarrollar su personalidad.



50

El juego favorece el desarrollo de la personalidad. Mediante él, el niño conquista su autonomía, adquiere esquemas de conducta prácticos y mentales y asimila la realidad.

Es el factor principal que introduce al niño en el mundo de las ideas, a través de él, el niño, va comprendiendo el comportamiento y las relaciones de los adultos que él toma como modelo de conducta (reproduce escenas vividas) Ej.: el juego ejerce gran influencia en el lenguaje, así como en el desarrollo de la imaginación. Debe ayudar al desarrollo integral del niño.

Los juegos y juguetes han de estar en función del desarrollo del niño.

El niño **EXPLORA, DESCUBRE, Y EXPERIMENTA** a través del juego.

Necesita un espacio y un tiempo para jugar libremente " a lo que él quiera" bien con juguetes o con instrumentos diversos (mantas, cojines, papeles...).

No necesariamente tiene que jugar con juguetes considerados tradicionalmente ideales para su sexo (muñecas-niña, balón-niño).

No reconoce reglas.

Juega con otros niños pero sólo le interesa su juego; al final de esta etapa va compartiendo el juego y aceptando reglas.

No se debe sobrecargar al niño con actividades extraescolares y, en la medida de lo posible, se deben respetar sus gustos.

#### • Televisión

Aporta muchas imágenes, escenas, normas de conducta, estilos de vida....

El niño no puede asimilar bien toda esa información. No debe verla más de 30 minutos al día y siempre acompañado por un adulto, que debe seleccionar los programas (ver lo que interpretan).

Algunos aspectos relacionados con la televisión afectan de manera muy especial a los niños:

- El efecto de la publicidad y los contenidos, ofreciendo ideas falsas y estereotipos sociales.
- El exceso de violencia en cuanto a contenidos de los programas que puede llevar a una desensibilización en el niño.
- El tiempo dedicado a ver televisión limita otras actividades como leer o jugar, favoreciendo niños más pasivos, menos creativos y con menos capacidad para desarrollar la comunicación social.

En definitiva, el juego es una excelente ayuda para el desarrollo de la personalidad en sus distintos aspectos: FÍSICO, AFECTIVO, INTELECTUAL Y SOCIAL, así como para la creatividad y el desarrollo del niño.

## E) EXAMENES DE SALUD

En esta edad, aunque no sea de crecimiento acelerado, es necesario acudir al pediatra/enfermera/o para que se le hagan al niño/a Exámenes de Salud, con el objetivo de controlar el desarrollo y detectar posibles alteraciones que aparezcan.

A la vez el pediatra resolverá dudas y aconsejará sobre medidas preventivas que deben realizar los padres (Ej. control del calendario vacunal).

En estos años es muy importante hacer un control sobre:

- Peso y talla.
- Vista (defectos de refracción y ambliopía)



- Oído (otitis de repetición). Valorar disminución de la audición.
- Dientes (caries y maloclusiones)

51

Como norma se aconseja una revisión anual durante esta época de la vida

## F) ACCIDENTES

Lo importante es la PREVENCIÓN

Los niños no son conscientes del peligro ni lo ven (confusión de envases: Coca-cola/lejía, van detrás de la pelota: pelota/calle)

### • En el hogar

- Productos de limpieza y medicinas en sitios inaccesibles. No cambiar productos de envases, ni ponerlos en envases atractivos para los niños (botellas de refresco, lata de galletas, medicinas en mesa de noche...)
- Poner protecciones en escaleras, ventanas y terrazas, no dejar cerca de ellas elementos a los que los niños puedan subirse.
- Proteger enchufes, cables eléctricos.
- Muebles: Proteger esquinas, cristales....
- En la cocina no dejar que se acerquen al fuego, mangos de cacerolas y sartenes hacia adentro. Cuidado con el gas.
- Cuidado con radiadores eléctricos, plancha.
- Juguetes muy pequeños o juguetes rotos (ojos, botones...) que se puedan tragar.
- En el baño, no dejar solos.
- Garajes: prestar especial atención a las puertas de entrada y salida para vehículos, así como a las herramientas, productos tóxicos, etc. almacenados en este lugar (pinturas, anticongelantes...).

### • Fuera del hogar

- Respetar siempre las señales de tráfico (nos imitan).
- En el automóvil, uso de cinturón de seguridad y asientos apropiados. Enseñarles a bajar por el lado correcto.
- Ascensores: no dejarles solos, enseñarles a no tocar puertas ni botones.
- Garajes: ver apartado anterior.
- En zonas infantiles vigilar el estado de toboganes y columpios, enseñarles un uso adecuado de los mismos.
- Escaleras: Enseñarles a subir y bajar con seguridad y a no jugar en ellas.
- Vigilarlos en piscinas y en el mar aún cuando sepan nadar.

Es muy importante tener en cuenta que el niño aprende, sobre todo, a través de lo que ve y no solo a través de lo que se le dice, de ahí la importancia de las conductas de los padres y adultos que pueden ser observadas, y por tanto, aprendidas por los niños.

Resulta muy útil aprovechar los momentos de juego para explicarle los riesgos de ciertas conductas, por ejemplo, qué ocurre si se cruza la calle con el semáforo en rojo, se toca un enchufe, se coque una sartén cuando se está cocinando....



Taller 2 3 a 6 años

Tercera sesión

## Aspectos relacionales





Objetivo	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos/Materiales
<p><b>ACTIVIDAD 1</b> Presentación de la tercera sesión</p>	Breve resumen de las sesiones anteriores. Presentación de la tercera sesión: metodología de la sesión	Exposición participativa	GG	10'	- Ordenador y proyector - Diapositivas 30 y 31 - Apoyo Teórico "Presentación de la tercera sesión"
<p><b>ACTIVIDAD 2</b> <b>Autoestima.</b> Analizar y reflexionar acerca de situaciones comunes de la vida cotidiana Informar a los padres acerca de conceptos básicos en el desarrollo del niño: autoestima Ofrecer herramientas para favorecer una relación más satisfactoria con sus hijos y ayudarles a crecer saludablemente</p>	Autoestima. Concepto. Aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de una autoestima positiva.	Reflexión y discusión sobre las situaciones	GG	10'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 32 a 34 - Apoyo Teórico: "Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 1 y 2"
<p><b>ACTIVIDAD 3</b> <b>Autoridad y Límites</b> Analizar y reflexionar acerca de situaciones comunes de la vida cotidiana Informar a los padres acerca de conceptos básicos en el desarrollo del niño: autoridad, límites y sanción. Ofrecer herramientas para favorecer una relación más satisfactoria con sus hijos y ayudarles a crecer saludablemente.</p>	Autoridad: Concepto. Importancia. Normas y límites. La sanción: Concepto y características. Cómo poner límites.	Reflexión y discusión sobre las situaciones	GG	10'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 35 a 40 - Apoyo Teórico "Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 3 y 4"
<p><b>ACTIVIDAD 4</b> <b>Comunicación</b> Analizar y reflexionar acerca de situaciones comunes de la vida cotidiana Informar a los padres acerca de las características generales de la comunicación. Ofrecer herramientas para favorecer una relación más satisfactoria con sus hijos y ayudarles a crecer saludablemente.</p>	Comunicación: - Proceso circular - Siempre hay comunicación - Fondo y forma - Obstáculos y facilitadores	Reflexión y discusión sobre las situaciones	GG	20'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 41 a 44 - Apoyo Teórico "Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 5 y 6"
<p><b>ACTIVIDAD 5</b> <b>Evaluación</b> Evaluar el taller</p>	Evaluación	Cuestionario	Trabajo individual	10'	- Cuestionario de evaluación
<p><b>ACTIVIDAD 6</b> <b>Finalización del curso</b></p>	Expresión de opiniones, preocupaciones, etc. que no hayan quedado registradas en los cuestionarios.	Discusión grupal	GG	5'	



## Aspectos Relacionales

### ACTIVIDAD 1 Presentación de la 3ª sesión

#### Objetivo

Presentación de la tercera sesión

#### Contenidos

- Breve resumen de las sesiones anteriores.
- Presentación de la tercera sesión: metodología de la sesión

#### Técnica

Exposición participativa

#### Materiales

- Ordenador y proyector
- Diapositivas 30 y 31
- Apoyo Teórico *Presentación de la tercera sesión*

#### Tiempo

10 minutos

### ACTIVIDAD 2 Análisis de situaciones: autoestima

#### Objetivos

Analizar y reflexionar acerca de situaciones comunes de la vida cotidiana

Informar a los padres acerca de conceptos básicos en el desarrollo del niño: autoestima.

Ofrecer herramientas para favorecer una relación más satisfactoria con sus hijos y ayudarles a crecer saludablemente.

Compartir experiencias.

#### Contenidos

- Autoestima. Concepto. Aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de una autoestima positiva.

#### Metodología

La exposición teórica de los contenidos de esta actividad se iniciará realizando el análisis de distintas situaciones que nos podemos encontrar en la vida diaria. Se reflexionará sobre las situaciones 1 y 2 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con AUTOESTIMA.

Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico *Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 1 y 2* y del Apoyo Teórico *Autoestima*, y apoyándose en las diapositivas 31 a 34 se hará una exposición participativa pudiéndose escenificar situaciones reales (rol playing) para conseguir la comprensión de los asistentes.

Los contenidos no sólo los aporta el/ la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

#### Técnica

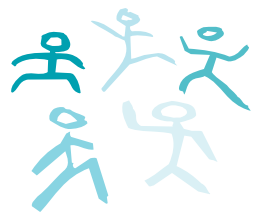
- Análisis de situaciones
- Exposición participativa

#### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 32 a 34
- Situaciones 1 y 2
- Apoyo Teórico *Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones*
- Apoyo Teórico *Autoestima*

#### Tiempo

- Reflexión y discusión sobre las situaciones: 10 minutos
- Exposición participativa: 10 minutos



## ACTIVIDAD 3 Análisis de situaciones: autoridad y límites

### Objetivos

Analizar y reflexionar acerca de situaciones comunes de la vida cotidiana

Informar a los padres acerca de conceptos básicos en el desarrollo del niño: autoridad y límites.

Ofrecer herramientas para favorecer una relación más satisfactoria con sus hijos y ayudarles a crecer saludablemente.

Compartir experiencias.

### Contenidos

- Autoridad: Concepto. Importancia.
- Normas y límites. La sanción: Concepto y características. Cómo poner límites.

### Metodología

- La exposición teórica de los contenidos de esta actividad se iniciará realizando el análisis de distintas situaciones que nos podemos encontrar en la vida diaria. Se reflexionará sobre las situaciones 3 y 4 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con AUTORIDAD Y LÍMITES.
- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico *Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 3 y 4* y Apoyo Teórico *Autoridad. Normas y límites*, y apoyándose en las diapositivas 35 a 40 se hará una exposición participativa pudiéndose escenificar situaciones reales (rol playing) para conseguir la comprensión de los asistentes.
- Los contenidos no sólo los aporta el/la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

- Análisis de situaciones
- Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 35 a 40
- Situaciones 3 y 4
- Apoyo Teórico: *Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones.*
- Apoyo Teórico: *Autoridad. Normas y límites.*

### Tiempos

- 0 minutos

## ACTIVIDAD 4 Análisis de situaciones: comunicación

### Objetivos

Analizar y reflexionar acerca de situaciones comunes de la vida cotidiana

Informar a los padres acerca de las características generales de la comunicación

Ofrecer herramientas para favorecer una relación más satisfactoria con sus hijos y ayudarles a crecer saludablemente.

Compartir experiencias.

### Contenidos

Comunicación:

- Proceso circular.
- Siempre hay comunicación.
- Fondo y forma.
- Obstáculos y facilitadores.



## Metodología

- La exposición teórica de los contenidos de esta actividad se iniciará realizando el análisis de distintas situaciones que nos podemos encontrar en la vida diaria. Se reflexionará sobre las situaciones 5 y 6 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con la COMUNICACIÓN.
- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico *Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 5 y 6* y Apoyo Teórico *Comunicación*, y apoyándose en las diapositivas 41 a 44 se hará una exposición participativa pudiéndose escenificar situaciones reales (rol playing) para conseguir la comprensión de los asistentes.
- Los contenidos no sólo los aporta el/la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

## Técnica

- Análisis de situaciones
- Exposición participativa

## Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 41 a 44
- Situaciones 5 y 6
- Apoyo Teórico *Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 5 y 6*
- Apoyo Teórico *Comunicación*

## Tiempo

- 20 minutos

## ACTIVIDAD 5 Evaluación

57

### Objetivo

Evaluar el desarrollo del curso (organización, contenidos, profesorado...).

### Metodología

Se realiza mediante un cuestionario de opinión que se entrega a los alumnos.

### Técnica:

Trabajo individual

### Material

Cuestionario de evaluación

### Tiempo

10 minutos

## ACTIVIDAD 6 Finalización del curso y despedida

### Objetivo

Antes de terminar el curso y agradecer a los asistentes su participación, debemos ofrecer la oportunidad para que puedan expresar algunas opiniones, preocupaciones, etc. que pudieran tener y que no han quedado registradas en los cuestionarios.

### Tiempo

5 minutos



## APOYO TEÓRICO · Actividad I Presentación de la Tercera Sesión

- En las dos sesiones de los días anteriores hemos visto los aspectos más importantes que desde el punto de vista evolutivo caracterizan al niño de esta edad (la importancia del comienzo de la etapa escolar; las diferentes formas de ver las cosas por parte del adulto y del niño como su distinta concepción del tiempo, pensamiento mágico, etc.; la época de los “por qué”...).
- En la segunda sesión trabajamos sobre los aspectos más importantes de su desarrollo físico (alimentación, higiene, prevención de accidentes, sueño...) así como otros aspectos que influyen en su desarrollo social e intelectual (televisión, importancia del juego...).
- Al comenzar el taller nos planteamos el concepto de CRECER no solo como un proceso de crecimiento físico en el que “el niño va aumentando su talla”, sino como un PROCESO INTEGRAL a través del cual el niño va consiguiendo la suficiente AUTONOMÍA, CONFIANZA y SEGURIDAD en sí mismo que le permite, como objetivo último, HACERLE DUEÑO DE SU PROPIA VIDA.
- En esta tercera sesión queremos abordar algunos aspectos fundamentales que debemos conocer como padres y guías de nuestros hijos en ese proceso hacia su autonomía, potenciando comportamientos que favorezcan una mayor autoestima en nuestros hijos, mayor seguridad en ellos (concepto de autoridad e importancia de los límites) así como aspectos que puedan facilitar y mejorar la relación que establecemos con los niños en nuestra vida diaria.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 2

59

### Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 1 y 2

#### Autoestima

Se reflexionará sobre las situaciones 1 y 2 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con AUTOESTIMA.

#### SITUACIÓN 1

MADRE 1: ¿Cómo se sienten?

- LA MADRE (Sorprendida): ¡has recogido todo! (e irónica) ¿estás enferma?
- LA NIÑA (Ridiculizada): ¿estás enferma? (y no reforzada: la madre no le reconoce el esfuerzo de recoger).

MADRE 2: ¿Cómo se sienten?

- LA MADRE: Bien, satisfecha.
- LA NIÑA: Su esfuerzo ha sido reconocido (en ocasiones damos por hecho que el deber del niño es, como en este caso, recoger y no valoramos el esfuerzo). En este caso la niña se siente motivada y estimulada para volver a repetir la misma acción.

MADRE 3: ¿Cómo se sienten?

- LA MADRE: No reconoce positivamente lo que ha hecho bien la niña, es decir, en una secuencia de hechos lo valora todo por igual: está bien que la niña haya recogido todo y mal que no se haya acostado pronto. La madre puede reconocer y reforzar lo que ha hecho bien (ha recogido todos los juguetes) y en otro momento puede decirle que debe acostarse más pronto.
- LA NIÑA: No siente que su esfuerzo sea reconocido. No se siente estimulada ni reforzada.

#### SITUACIÓN 2

MADRE 1: ¿Cómo se sienten?

- LA MADRE: Mal, cansada (tiene que cambiar al niño otra vez, lavar el pijama....)
- EL NIÑO: Inútil (no sabe comer sólo) y ridiculizado ("pareces un bebé"). No le quedarán ganas de volver a comer solo, y no tendrá confianza en sí mismo para intentarlo.

MADRE 2: ¿Cómo se sienten?

- LA MADRE: Mal, cansada (tiene que cambiar al niño otra vez, lavar el pijama....) pero deposita confianza en el niño ("venga sigue comiendo").
- EL NIÑO: No se siente inútil ni ridiculizado. Se siente motivado y estimulado (y seguirá comiendo solo).

Tener en cuenta que en el proceso de crecimiento (hacia su AUTONOMÍA) el niño debe comer solo; de lo contrario, si no le dejamos, no aprenderá nunca y seguirá dependiendo de nosotros para comer.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 2 Autoestima

La autoestima la podemos definir como la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir, de comportarnos con nosotros mismos.

Desde que nace el niño/a se mira en sus padres como en un espejo y va aprendiendo lo que vale, en gran parte por lo que ellos le valoran.

Para conseguir el desarrollo de una autoestima positiva debemos:

1. Desde el nacimiento mantener contacto próximo con el niño/a: mirarle, acariciarle, hablarle...
2. Dedicación de un tiempo para jugar con el niño/a: "soy querido e importante..."
3. Dándoles autonomía: el niño/a valora su personalidad cuando ve que puede ser independiente y realizar cosas por su propio esfuerzo.
4. Diciéndoles que se está satisfecho con el/ella, no basta con estarlo, hay que expresarlo con palabras, reforzando positivamente el esfuerzo realizado.
5. Estando siempre de acuerdo en los valores que han de transmitir ambos padres y haciéndole sentir al niño/a siempre las mismas sensaciones respecto a sí mismo y a sus acciones.
6. Estar disponibles para escucharles activamente y responder a sus preguntas.
7. Ponerse en su lugar: empatía.
8. Respetarlos: no ironizar o poner etiquetas.
9. Proponer metas que sean capaces de alcanzar; valorando lo conseguido y alabando los logros
10. Pedir su opinión en temas cotidianos que estén a su alcance: se sentirá importante y valorado.
11. No compararlo con otros: libertad para crecer de manera única.
12. Y siempre con un amor incondicional.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 3 Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 3 y 4

61

### Autoridad, Normas y Límites

Se reflexionará sobre las situaciones 3 y 4 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con AUTORIDAD, NORMAS Y LÍMITES.

### SITUACIÓN 3

¿En qué situación los padres están más en su papel?

- MADRE 1: Hay criterio (la madre decide que el niño se va a ir a la cama), pero no tiene en cuenta al niño ("me da igual que llores") y además, amenaza ("como salgas de la cama te vas a enterar")
- MADRE 2 Y PADRE 2: En esta situación no hay criterio por parte de los padres (es el niño el que decide cuándo se va a ir a la cama).
- MADRE 3 Y PADRE 3: Hay criterio (Alberto se va a ir a la cama) y además una propuesta ("el sábado te podrás acostar un poquito más tarde").

Tener en cuenta que:

- Hay situaciones en las que parece que el niño nos sobrepasa en nuestro papel (por ejemplo cuando el niño decide el momento de irse a la cama).
- En ocasiones puede suceder que la pareja no esté de acuerdo. Recordar lo que en este sentido se trabajó en la primera sesión. Es importante que nuestras actitudes personales y nuestros consejos estén en consonancia y que la pareja dé mensajes coherentes a su hijo para no desorientarlo.

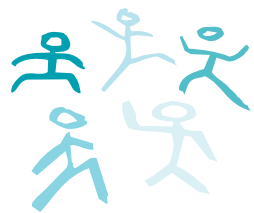
### SITUACIÓN 4

¿En qué situación el padre está más en su papel?

- PADRE 1: Hay criterio (se lo va a comer) pero le aplasta con autoritarismo.
- PADRE 2: Hay criterio, el padre se pone en el lugar de la niña (sin agresión): entiende que no tenga hambre y no tomará ni la comida ni el postre.
- PADRE 3: No hay criterio. La niña decide lo que quiere comer y también el día que se lo come ("el otro día te lo comiste").

Tener en cuenta que:

- Como en la situación 3, hay ocasiones en las que el niño nos sobrepasa en nuestro papel (en este caso decide qué y cuándo comer).
- El hambre debe estar en el estómago del niño, y no en la cabeza de la madre/padre.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 3 Autoridad. Normas y Límites

### Autoridad

La autoridad no es autoritarismo. El autoritarismo implica ANULAR AL OTRO, la autoridad implica COGER EL PAPEL, en este caso el de padres, como responsables del proceso educativo de nuestro hijo/a. No cabe duda de que manejar la autoridad cuesta porque implica FRUSTRAR Y FRUSTRARME.



Para ejercer el papel de ser padre y manejar correctamente la autoridad uno de los instrumentos que se manejan son LAS NORMAS, LOS LÍMITES Y LAS SANCIONES.

### Normas y límites

- Son criterios de actuación y comportamiento (implícitas o explícitas).
- Son establecidas por los padres. Con niños más mayores pueden ser consensuadas con ellos.
- Deben ser pocas pero necesarias, claras y razonables.
- Orientan el comportamiento.
- Sirven para crear un clima familiar estable y seguro, SIN INCERTIDUMBRE: el niño sabe a qué atenerse.
- Conducen al HÁBITO.
- El niño sabe qué consecuencias tiene el hacerlo o no hacerlo.
- El niño por naturaleza va a tender a transgredir la norma.



EL LÍMITE se aplica cuando se establece el plazo de transgresión de la norma (lo más conveniente es que la acción no se repita más de tres veces, lo que vulgarmente llamamos “a la de tres”). De esta manera se asegura que la aplicación de la sanción se produzca en una situación de EQUILIBRIO por parte de los padres.

- El límite debe ser firme y a tiempo.
- Debe ser puesto con afecto (en una situación de control o equilibrio por parte del padre, pero no de agresividad).
- Debe ser explicado y no justificado, esto implica que los padres no tengan sentimiento de culpa.
- Debe ser claro.
- El límite no es “porque sí” o “porque lo he dicho yo”: siempre se pone por algo.
- El límite no puede ser variado a conveniencia (no puede ser transgredido en situaciones especiales, sobre todo relacionadas con el estado de ánimo de los padres).
- El límite debe llevar implícita la SANCIÓN. El niño debe conocer qué ocurrirá si vuelve a transgredir la norma.
- El límite implica frustración necesariamente (frustra a ambos).
- El límite conduce a la AUTORREGULACIÓN del propio comportamiento por aprendizaje e interiorización de las situaciones hasta las que se puede llegar.
- Evitar el “pórtate bien o te castigo”: no hemos concretado el límite ni la sanción.

## La sanción

- Debe estar adaptada tanto a la edad del niño, como al límite transgredido.
- Debe ser inmediata en el tiempo.
- El niño debe saber porqué se le aplica.
- Necesariamente debe cumplirse (“como tires el cenicero te mato” ¿Que madre mataría a su hijo?. Esto nunca podríamos cumplirlo o “como te vuelvas a subir al tobogán no vas a ir al parque nunca más”)
- Debe implicar una situación desagradable para el niño, teniendo en cuenta que lo que puede ser desagradable para un niño puede no serlo para otro.
- El objetivo de la sanción es evitar que se repita un determinado comportamiento y siempre que se dé ese comportamiento se aplicará la sanción. (no puede saltar en el sofá cuando llega visita a casa pero tampoco puede saltar cuando no hay visita).



## APOYO TEÓRICO · Actividad 4

### Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 5 y 6

#### Comunicación

Se reflexionará sobre las situaciones 5 y 6 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con COMUNICACIÓN.

#### SITUACIÓN 5

¿Hay comunicación entre Elena y su madre?

- MADRE 1: Si hay comunicación y aunque verbalmente no se expresa, Elena piensa "mi madre no me quiere escuchar". La distorsión que se produce es el RECHAZO.
- MADRE 2: Hay comunicación, no se producen distorsiones. Además, se favorece la comunicación ("cuéntanos qué ha ocurrido").
- MADRE 3: Hay comunicación. La distorsión que se produce es la DESCALIFICACIÓN (etiqueta: "no seas pesada") y la GENERALIZACIÓN ("siempre estás llorando").

#### SITUACIÓN 6

¿Hay comunicación entre Marcos y su madre?

- MADRE 1: Distorsión: Fondo y forma en desacuerdo. Marcos piensa: "me dice que sí (forma), pero realmente no me hace caso" (fondo).
- MADRE 2: No hay distorsión: El fondo y la forma ofrecen el mismo mensaje. Además, remite al niño a un momento concreto ("cuando termine de colocar los platos...")

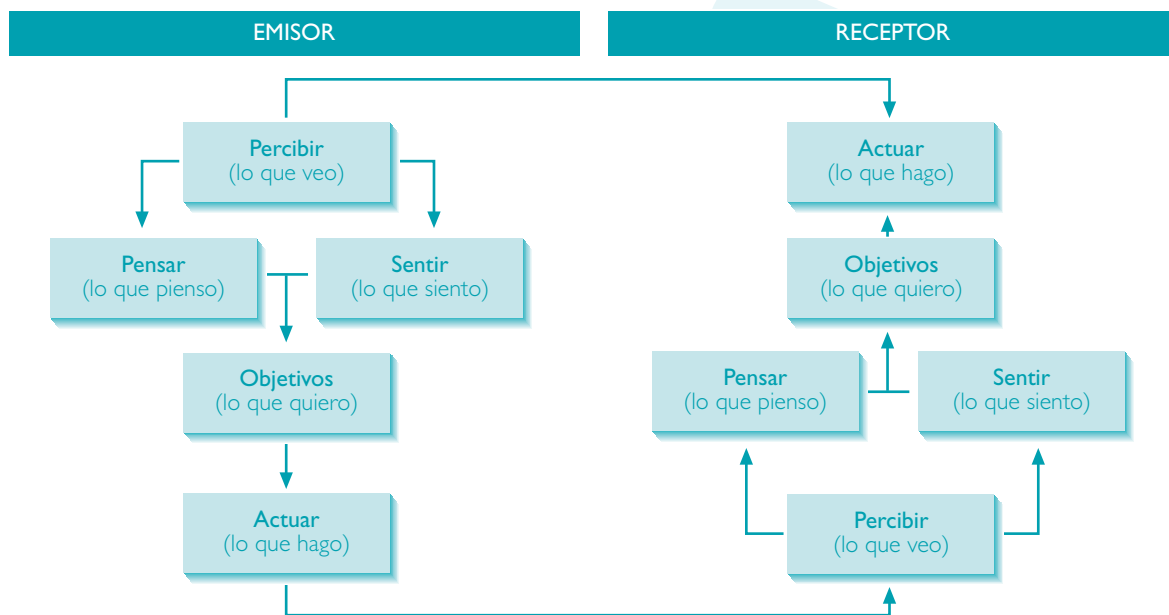


## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 Comunicación

65

La comunicación es un proceso interactivo entre dos o más personas. Es un proceso circular y no lineal (el emisor es sensible a cualquier mensaje del receptor).

El proceso de la comunicación sigue teóricamente el siguiente esquema



### Elementos a tener en cuenta en la comunicación:

- a.- Siempre hay comunicación, es imposible no comunicarse. No hay no conducta, es imposible no comportarse: importancia del lenguaje verbal, (por ejemplo: dos personas que están hablando cada una de un tema distinto) y no verbal (los gestos también comunican).

#### Distorsiones en la comunicación:

- Rechazo (el niño cuenta algo y la mamá no le habla).
- Descalificación ( el niño cuenta algo y la madre dice " tú cállate que de esto no entiendes")

- b.- Toda comunicación tiene siempre un aspecto de contenido (lo que se dice) y un aspecto relacional (lo que se piensa y se siente). El segundo (relacional) determina siempre al primero.

Es fundamental que los mensajes estén siempre claros: que no se diga una cosa de palabra y se esté transmitiendo otra, es decir, que el fondo esté de acuerdo con la forma.

La distorsión en este punto es el doble mensaje, que se debe evitar. Por ejemplo el niño llega del colegio y le cuenta sus cosas del día a la madre que está limpiando y a lo suyo, (no le mira, no se interesa por lo que dice). El niño le dice "no me escuchas" y la madre le contesta "sí, te estoy escuchando", cuando de verdad no le está haciendo caso: el niño siente incertidumbre y se siente engañado ("me dice que me está escuchando pero en realidad no lo está haciendo")

- c.- Puntuación de la secuencia de hechos. En la interacción de las personas se produce un intercambio de mensajes continuado. La falta de acuerdo en la manera de ver las cosas (puntuación de la secuencia de hechos) es la causa de muchos conflictos en las relaciones. Los niños ven las cosas de



diferente manera a nosotros, hacen distinta valoración de ellas y no disponen de la misma información de que disponemos nosotros .

Siempre hay que tener en cuenta que:

- Dos personas que entran en interacción no tienen por qué tener la misma cantidad de información acerca de un hecho.
- El otro (ya sea niño u otro adulto) no tiene por qué sacar de dicha información idéntica conclusión (ante la misma información el niño puede sacar distintas conclusiones a las nuestras).
- Parece que solo hay una forma de ver las cosas, “como yo las veo”. Deberíamos profundizar en las razones que tiene el otro (también con los niños) para verlo de esa determinada manera.
- Cuando yo quiero que una situación cambie (en relación con mi hijo o con otro adulto) tengo que verme como causa y efecto de esa situación (siempre pensamos que somos efecto) y tendría que cambiar mi forma habitual de proceder (que siempre es la que el otro espera, por ejemplo si el niño grita, yo grito más) por una forma de comportamiento que no es la habitual y que, por tanto, el otro no espera.

Llegados a este punto la distorsión más frecuente es el círculo vicioso. Siguiendo con el ejemplo anterior el niño grita, yo grito más. Otro ejemplo con adultos: no me escucha, no le hablo. Son posiciones en zig-zag:



Los cambios los debe generar la persona más interesada en ese cambio. En el caso de nuestro hijo, somos los padres los más interesados, por tanto tendremos que proceder de otra manera.

d.- Interacción simétrica y complementaria: las relaciones son de dos tipos:

- Basadas en la igualdad o en la diferencia mínima. Son relaciones simétricas que siempre se dan entre iguales: entre amigos, niños de la misma edad, cónyuges...
- Basadas en que la conducta de uno complementa a la del otro, hay un máximo de diferencia: maestro/alumno, padre o madre/hijos...

Los padres no pueden ser amigos de sus hijos (esta relación sería de igualdad) porque los padres dejarían de actuar como guía en la educación de sus hijos.

En este punto las **distorsiones** son dos:

- La escalada simétrica: se quiere alcanzar siempre el mismo plano que el del otro y esto lleva siempre al conflicto de “querer ser siempre un poquito más igual que el otro”.
- En lo complementario se puede dar el aplastamiento: actúo tanto como guía que puedo llegar a anular al otro: abuso de poder (no te escucho, haces lo que yo digo “por que sí”).
- La relación con nuestros hijos es una relación de diferencia, en distinto plano o complementaria (yo complemento a mi hijo y mi hijo me complementa a mí).

### Obstáculos de la comunicación:

- Objetivos contradictorios.
- El lugar o momento elegidos.



- Estados emocionales que perturben la atención, comprensión y recuerdo o acuerdo de los mensajes (el niño está llorando y el padre diciéndole lo que tiene que hacer).
- Acusaciones, amenazas o exigencias (“mensajes tú”).
- Etiquetas (“eres...”).
- Preguntas de reproche (“¿no se te habrá ocurrido como siempre...?”).
- Generalizaciones (“siempre haces...”).
- Utilización de términos vagos (“pórtate bien”).
- Interpretar y hacer diagnósticos de personalidad (“a ti lo que te pasa es que eres un desobediente”).
- Cortes de conversación (dejo al niño con la palabra en la boca y me voy).
- Justificación excesiva de las propias decisiones.
- No escuchar.

## Facilitadores de la comunicación

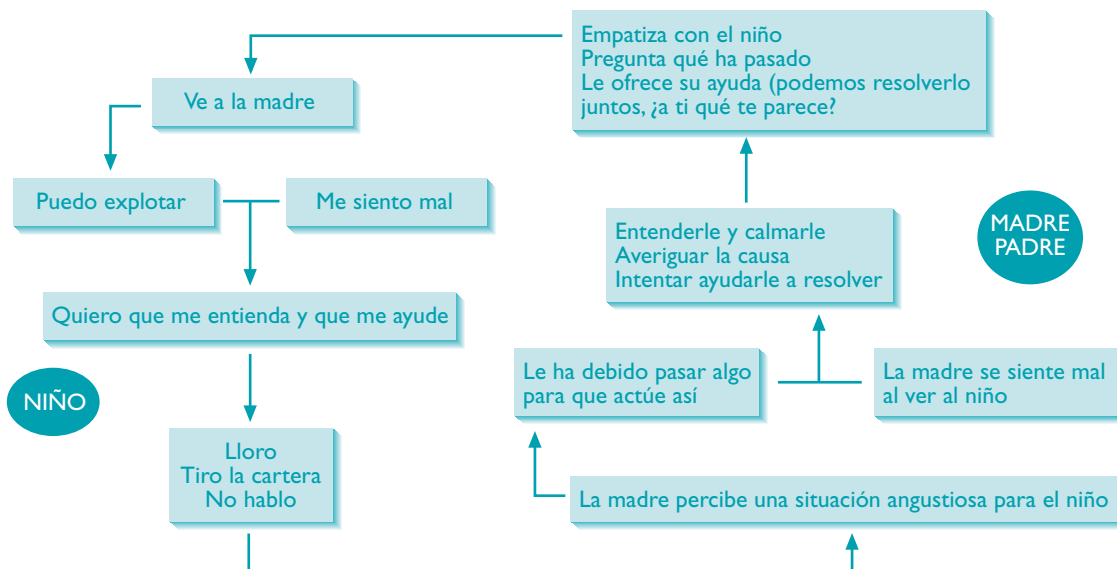
- Dar la información de manera positiva y con sinceridad.
- Elegir el momento y lugar adecuados (por ejemplo, no es posible comunicarnos con el niño en un momento de rabietta, o cuando son más mayores, evitar regañarle delante de amigos (utilizar el “ya hablaremos después”, pero no como amenaza).
- Estados emocionales facilitadores: no nos escuchará cuando esté irritado.
- Hacer preguntas abiertas o específicas. Evitar las preguntas cerradas, por ejemplo “¿entonces tú te sentiste mal?”, mejor utilizar “¿entonces tú como te sentiste?”
- Petición de parecer: “¿qué se te ocurre que podamos hacer?”, “me gustaría conocer tu opinión sobre...”
- Declaración de deseos, opiniones o sentimientos: “MENSAJES YO”: “me gustaría”, “deseo que”, “me siento”.
- Mensajes consistentes, es decir, que tengan sentido y sean por algo, no “por que sí”.
- Aceptación o acuerdo parcial con una crítica, objeción o argumento: aceptar la parte que ha hecho bien y decírselo, concretándole la parte con que no estamos de acuerdo: “entiendo que te haya molestado... (aceptación parcial), pero me parece que hubiera sido mejor...”: de una secuencia siempre hay algo que rescatar (no está todo mal hecho). Pero hay que tener en cuenta que la parte de la secuencia que no aceptamos debe ser explicada al niño sin dañarle.
- Acomodación del contenido a las necesidades del interlocutor, objetivo o momento: tener claro qué es lo que queremos y adaptarlo a la edad del niño, transmitiéndoselo en el momento más adecuado.
- Ser recompensante, es decir, reconocerles, estimularles, alentarles y confiar en ellos (“sé que tú puedes”). A los niños conviene reforzarles y reconocerles sus logros (“lo has hecho muy bien”). Pero no es necesario que sean refuerzos materiales ni excesivos.
- Reforzar una actitud o un comportamiento adecuado del niño hace que ese comportamiento se repita en el tiempo. De la misma manera, resaltar los comportamientos negativos NO hace que ese comportamiento se extinga. Con los niños siempre que podamos, debemos resaltar lo que han hecho bien y obviar (no darle mucha importancia) a lo que han hecho mal.



- 68
- Cuando al niño le decimos que lo ha hecho bien, puede avanzar, progresar por ese camino: el niño se estimula. Pero cuando sólo se resalta lo negativo, el niño piensa: "todo lo hago mal, no merece la pena esforzarse".
  - Utilización del mismo código: el adulto debe adaptarse al niño en su lenguaje. Tener en cuenta que en la edad de 3 a 6 años su lenguaje es limitado.
  - Medición de conductas y observaciones específicas: comprobar cuántas veces se da esa conducta y observarla específicamente. De esta forma se evitan las generalizaciones ("siempre estás llorando").
  - Expresar sentimientos: al expresar nuestros sentimientos estamos dando apertura a que el niño exprese los suyos, es decir, estamos sirviendo como modelo. (Parece que los sentimientos siempre se dan por hecho, pero es necesario expresarlos).
  - Empatizar: posiciona al padre y le coloca cercano al niño. Implica el primer paso de acercamiento para desbloquear una situación ("entiendo que lo estás pasando mal por..." o "que contento estás por....Yo estaría igual").
  - Escuchar activamente:
    - Conceder un espacio al otro.
    - Mostrar interés y hacerlo ver.
    - No realizar otra actividad mientras escuchamos.
    - Mirar al otro.
  - Le hago llegar al otro mensajes que le indiquen que le estoy escuchando ("sí...", "entonces te quitó la pelota...") y que le invitan a seguir hablando.

Trasladado a la práctica, el esquema sería el siguiente:

**SITUACIÓN:** El niño sale del colegio por la tarde enfadado, llorando, no habla y tira la cartera al suelo con rabia





Servicio de Prevención  
y Promoción de la Salud



madrid



Taller 3 7 a 12 años

Primera sesión

## Desarrollo evolutivo





Objetivo	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos/Materiales
<p><b>ACTIVIDAD 1</b>  <b>Presentación y encuadre</b>                      - Presentación de los profesionales                      - Dar a conocer el curso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Argumentos que justifican el Programa y encuadre del mismo (objetivos, nº de sesiones, duración de las mismas, fechas, metodología)</li> <li>Visión bio-psico-social de la salud. Marco teórico</li> </ul>	Exposición participativa	GG	10'	- Panel y/o pizarra - Ordenador y proyector - Diapositivas 1 y 2 - Apoyo Teórico "Presentación del curso"
<p><b>ACTIVIDAD 2</b>  <b>Presentación de los asistentes y recogida de expectativas</b>                      - Conocer las expectativas con respecto al curso                      - Crear un clima de confianza para el curso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Presentación de los asistentes al curso</li> <li>Adecuación y reconversión de la demanda:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Qué esperan al acudir al taller:</li> <li>Qué ofrecemos.</li> </ul> </li> </ul>	Entrevista periodística	Parejas	15'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores
<p><b>ACTIVIDAD 3</b>  <b>Creer</b>                      - Reflexionar sobre el significado de crecer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Idea de crecer</li> <li>El movimiento pendular del proceso de crecimiento</li> </ul>	Tormenta de ideas Exposición participativa	GG GG	10' 15'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 3 a 5 - Apoyo Teórico "Idea de crecer"
<p><b>ACTIVIDAD 4</b>  <b>Desarrollo evolutivo del niño de 7 a 12 años</b>                      - Trabajar con los padres el manejo de herramientas que les faciliten un mejor conocimiento del desarrollo de sus hijos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo evolutivo del niño de 7 a 12 años.</li> <li>Características del niño de estas edades:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>La familia</li> <li>La escuela</li> <li>La figura del profesor</li> <li>Los amigos y los compañeros</li> <li>El juego</li> </ul> </li> </ul>	Exposición participativa	GG	35'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 6 a 11 - Apoyo Teórico "Desarrollo Evolutivo del niño de 7 a 12 años" - Apoyo Teórico "Desarrollo Psíquico del niño de 7 a 12 años"
<p><b>ACTIVIDAD 5</b>  <b>Conocer las características generales de la comunicación</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicación:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Proceso circular</li> <li>Siempre hay comunicación</li> <li>Fondo y forma</li> <li>Obstáculos y facilitadores.</li> </ul> </li> <li>Modelo asertivo, como modelo de relación con los hijos</li> </ul>	Exposición participativa Análisis de situaciones	GG	20'	- Panel y/o pizarra - Tizas y/o rotuladores - Ordenador y proyector - Diapositivas 12 a 16 - Situaciones 1, 2 y 3 - Apoyo Teórico "Comunicación" - Apoyo Teórico "Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones"
<p><b>ACTIVIDAD 6</b>  <b>Tarea para casa</b>                      - Reflexionar sobre algunos aspectos de la vida diaria de una familia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sueño, alimentación, relaciones personales..... (contenidos teóricos de la 2ª sesión)</li> </ul>	Análisis de casos	GG	5'	- Casos 1 y 2



## Desarrollo Evolutivo

### ACTIVIDAD 1 Presentación y encuadre

#### Objetivos

- Presentar el centro y la Institución de procedencia, así como a los profesionales que van a conducir el curso.
- Dar a conocer las características del curso, objetivos, contenidos, metodología y estructura.
- Establecer el contrato formativo: Normas, puntualidad, confidencialidad, respeto...

#### A tener en cuenta

Los participantes pueden desconocer muchos aspectos del curso, lo que puede provocar ansiedad, expectativas falsas, etc. Ofrecer la información precisa contribuye a crear un clima de confianza.

La metodología es participativa. Hay personas que no han trabajado nunca en grupos con tareas por lo que conviene explicar por qué trabajamos así y dar permiso para que si alguien, por ejemplo, no quiere hablar, lo pueda hacer.

Se presentan los objetivos, los contenidos a trabajar, la metodología a usar en los distintos módulos del curso, los horarios y fechas y la evaluación del curso.

Es importante ofrecer a los participantes la posibilidad de hacer sugerencias para la mejora del programa.

#### Técnica

Exposición participativa

#### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 1 y 2
- Apoyo Teórico "Presentación del curso"

#### Tiempo

10 minutos

### ACTIVIDAD 2 Presentación de los asistentes y recogida de expectativas

#### Objetivos

- Conocerse los unos a los otros en general.
- Conocer las expectativas de cada uno con respecto al curso.
- Crear un clima de confianza para el posterior desarrollo del curso.

#### Metodología

Dividir el grupo por parejas y facilitarles las siguientes instrucciones:

- Cada participante tiene 1 minuto para conocer mejor a su compañero/a. El/ella entrevistará a su compañero/a como si fuera un periodista. Necesitamos saber el nombre, nº de hijos, edades de los mismos, por qué se han apuntado a este curso y qué esperan aprender en él. Después de 1-2 minutos se intercambian los papeles.
- Después de las entrevistas, el entrevistador presentará a su compañero al resto del grupo (GG).
- Después de presentarse, y teniendo en cuenta las necesidades formativas y las expectativas de los asistentes, el monitor debe completar la información, dando una idea de qué expectativas pueden ser satisfechas y cuáles no.

#### Técnica

Entrevista periodística

#### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores

#### Tiempo

15 minutos.



74

## A tener en cuenta

Si el grupo es muy numeroso, ante la imposibilidad de la presentación así como de la recogida de las expectativas individuales, los ponentes mencionarán los aspectos comunes del grupo y explicarán en qué va a consistir el curso (“todos sois padres de niños de 7 a 12 años que acuden al colegio... y al estar aquí entendemos que tenéis interés en conocer que ocurre en el desarrollo de vuestros hijos en esta edad. Queremos ofrecer una visión global de lo que ocurre en esta etapa de la vida...”)

## ACTIVIDAD 3 Crecer

### Objetivos

- Reflexionar sobre el significado de crecer.

### Contenidos

- Idea de crecer.
- El movimiento pendular del proceso de crecimiento.

### Metodología

- Se pregunta a los miembros del grupo “¿Qué significa crecer?”, y se les pide que expresen de manera breve sus ideas, sentimientos, etc. El educador al final sistematiza y devuelve al grupo las aportaciones
- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico “Idea de crecer” y apoyándose en las diapositivas 2, 3 y 4 se hará una exposición participativa.
- Los contenidos no sólo los aporta el/ la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

Tormenta de ideas

Exposición participativa.

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 3, 4 y 5
- Apoyo Teórico “Idea de crecer”

### Tiempo

Tormenta de ideas: 10 minutos

Exposición participativa: 15 minutos



## ACTIVIDAD 4 Desarrollo evolutivo del niño de 7 a 12 años

### Objetivo

- Trabajar con los padres el manejo de herramientas que les faciliten un mejor conocimiento del desarrollo de sus hijos.
- Compartir experiencias.

### Contenidos

Desarrollo evolutivo del niño de 7 a 12 años

- Características del niño de estas edades:
  - La familia
  - La escuela
  - La figura del profesor
  - Los amigos y los compañeros
  - El juego

### Metodología

Se trabaja con todo el grupo de padres (GG).

- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico “Desarrollo evolutivo del niño de 7 a 12 años”1 y “Desarrollo psíquico del niño de 7 a 12 años”2 y apoyándose en las diapositivas 5 a 10 se hará una exposición participativa pudiéndose escenificar situaciones reales para conseguir la comprensión de los asistentes.
- Los contenidos no sólo los aporta el/ la monitor/a, sino también el grupo de participantes.. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 6 - 11
- Apoyo Teórico “Desarrollo evolutivo del niño de 7 a 12 años” y “Desarrollo psíquico del niño de 7 a 12 años”

### Tiempo

Exposición participativa: 35 minutos

## ACTIVIDAD 5 Comunicación

75

### Objetivos

- Conocer las características generales de la comunicación.

### Contenidos

Comunicación:

- Proceso circular
- Siempre hay comunicación
- Fondo y forma.
- Obstáculos y facilitadores.
- Modelo asertivo, como modelo de relación con los hijos

### Metodología

- Se reflexionará sobre las situaciones 1, 2 y 3 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con COMUNICACIÓN.
- El educador al final sistematiza y devuelve al grupo las aportaciones
- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico “Comunicación” y del Apoyo Teórico “Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones”, y con el apoyo de las diapositivas 11 a 15 se hará una exposición participativa.
- Los contenidos no sólo los aporta el/ la monitor/a, sino también el grupo de participantes.. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

Análisis de situaciones

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 12-16
- Situaciones 1, 2 y 3



- 76
- Apoyo Teórico “Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones”
  - Apoyo Teórico “Comunicación”

## Tiempo

Exposición y análisis de situaciones 20 minutos

## ACTIVIDAD 6 Tarea para casa

### Objetivo

- Reflexionar sobre algunos aspectos de la vida diaria de una familia.

### Contenidos

- Sueño, alimentación, relaciones personales... (contenidos teóricos de la 2ª sesión)

### Metodología

Esta actividad consiste en realizar el análisis de un caso que describe una situación real. Para ello se entrega a cada miembro del grupo una copia del caso.

Se pide a cada participante que en trabajo individual (o preferiblemente con su pareja), mediante las preguntas que figuran al final del caso, analicen las situaciones descritas y reflexionen sobre ellas.

Al inicio de la segunda sesión se realizará una puesta en común y discusión con el resto del grupo.

### Técnica

Análisis de casos con discusión grupal

### Materiales

Casos 1 ó 2. (se trabajará con el caso mas adecuado a las características del grupo)

### Tiempo

Instrucciones sobre la realización de la tarea:  
5 minutos



## APOYO TEÓRICO · Actividad I Presentación de la Primera Sesión

77

### Presentación del curso (5 minutos)

Vamos a intentar durante estas tres sesiones, acercarnos al comportamiento y a la evolución de los niños/as de 7 a 12 años.

Asimismo, iremos viendo qué necesitan para crecer sanos física, psíquica y socialmente.

Un niño/a no es sólo un cuerpo físico que hemos de cuidar, sino que además piensa, tiene emociones y se relaciona con otras personas: familia, amigos, profesores, ... En estas situaciones se producen conflictos que también tienen que ver con su salud. Y, es así como debemos entender el cuidado del niño/a, de una forma integral, en todos sus aspectos, porque todos influyen entre sí (concepto BIO-PSICO-SOCIAL de la salud). Aunque por motivos de orden práctico, tengamos que ir trabajando por separado cada uno de estos aspectos.

### Presentación de la primera sesión (3 minutos)

En esta primera sesión, nos ocuparemos de los cambios que se producen en esta etapa de la vida del niño/a, en cuanto a su desarrollo evolutivo: saber cómo piensa y actúa el niño de esta edad desde su realidad y no desde nuestra visión de adulto.





## APOYO TEÓRICO · Actividad 3 Idea de Crecer

### Crecer

**Definición:** Crecer es el camino de los sucesivos desprendimientos: el camino hacia la autonomía. Por ejemplo, cuando el niño aprende a comer solo, sabe hacer algo, no se lo van a hacer: se desprende de que su madre se lo haga.

Estos sucesivos desprendimientos hacen a la persona más autónoma y menos dependiente.

Los desprendimientos no resultan fáciles. El aprendizaje de la autonomía es gradual y progresivo, y a veces se exige y no se enseña a ser autónomo.

### Idea de crecer

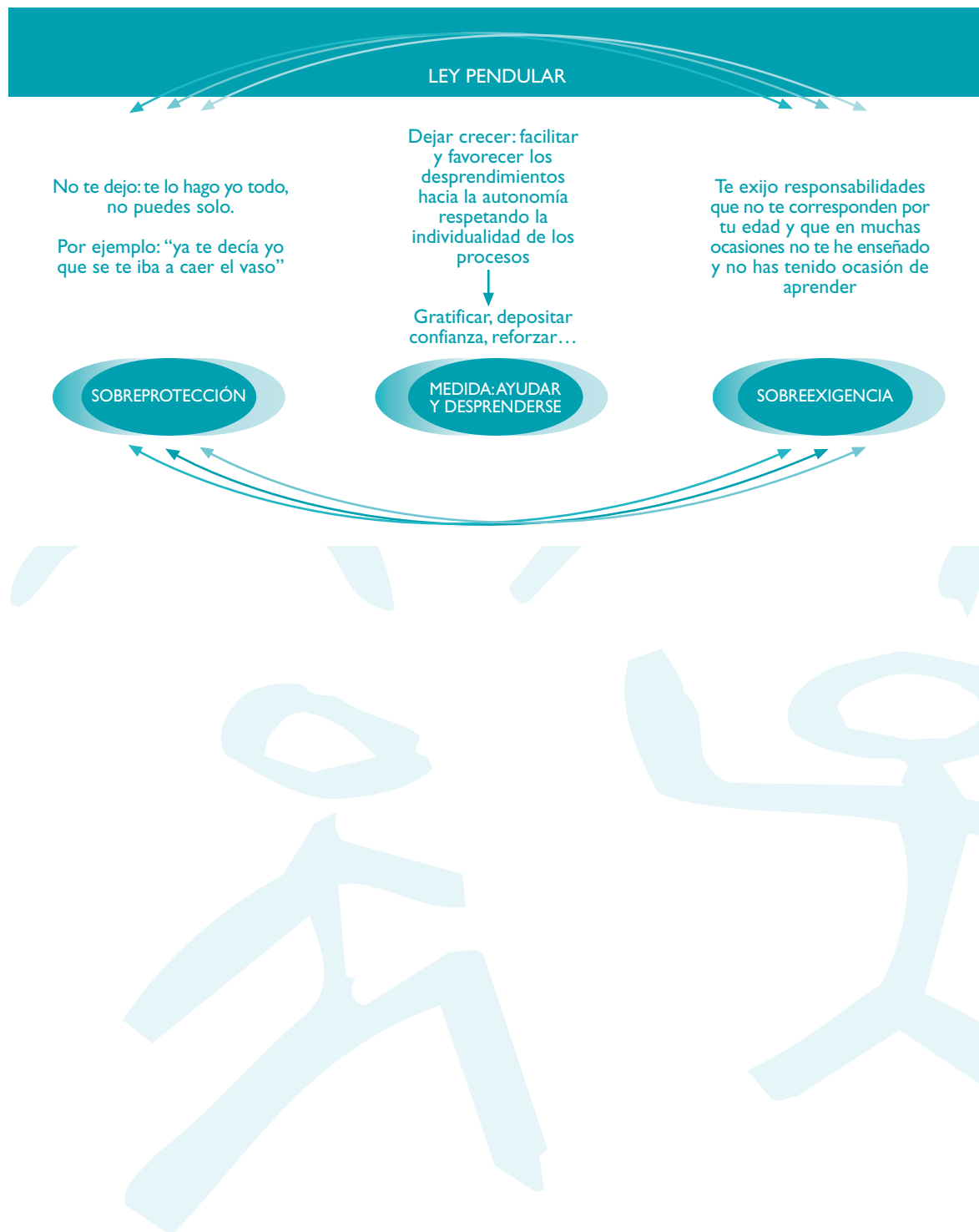


En el proceso de crecimiento el niño coge y deja, gana y pierde: acompañado va elaborando soledad. En este proceso el niño necesita **IMPULSO** y **CONTENCIÓN**, necesita que alguien le estimule, le ayude y le dirija (límites, autoridad y espacios).

La frustración está presente en este proceso de crecimiento: si no hay frustración el niño no crece (papá y mamá se lo dan todo), pero si la frustración es excesiva tampoco se favorece el crecimiento. La dificultad está en encontrar el punto intermedio, para lo cual hacen falta **CRITERIOS** en ese proceso de adquisición de autonomía. El niño adquiere seguridad y confianza si los desprendimientos se hacen correctamente.



El movimiento pendular del proceso de crecimiento sería:





## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 Desarrollo evolutivo del niño de 7 a 12 años

### Características Generales

En este período que podríamos llamar “edad escolar” ó “edad de la razón”, el universo del niño se amplía. Su interés deja de estar centrado en la familia y pasa el ámbito de la escuela, del grupo de amigos y del vecindario.

Es un período de relativa calma entre las dos edades mucho más turbulentas de la primera infancia y la adolescencia, aunque al final del período, hacia los 10 u 11 años, puede aparecer una cierta inestabilidad emocional que anuncia la proximidad de los cambios y agitaciones que se producirán en la adolescencia.

La escuela se convierte en el centro de la vida del niño. Es allí donde aprende a relacionarse con sus iguales estableciendo nuevos tipos de relación en la que el niño tiene que buscar su propio espacio, negociando con sus compañeros y consiguiendo ser apreciado y respetado por los mismos.

Por otra parte, la escuela le facilita la adquisición de conocimientos, tarea para la cual el niño de esta edad está bien capacitado.

El desarrollo cognitivo permite a los niños centrar su pensamiento, de forma menos intuitiva y más analítica, en los hechos y relaciones que percibe del mundo. Aparece el pensamiento lógico. El aumento de sus capacidades cognitivas le permite un crecimiento de su comprensión de sí mismo. Su mayor aptitud para aprender y analizar, para expresar emociones y hacer amistades configurarán una personalidad más fuerte, unificada y segura de sí misma.

### La familia

Los padres, eje fundamental de la vida del niño en la etapa anterior; dejan de ser objeto de curiosidad y pasan a un segundo plano aunque siguen siendo una referencia importante.

Su interés se desplaza a su entorno: colegio, amigos, profesores. El niño sabe que es un mundo de relaciones nuevo, distinto de la familia, que le interesa conocer y le permite identificarse con nuevos modelos de actuación.

Es importante que los padres favorezcan las relaciones con sus compañeros, vecinos, amigos... En esta época es adecuado el que puedan pasar unos días fuera de casa en campamentos, excursiones, fines de semana en casa de amigos, etc.

Sin embargo, cuando estas nuevas relaciones no son tan satisfactorias como él desea, vuelve a cobijarse en la familia donde se siente seguro y protegido.

Los padres siguen siendo modelo de identificación para los hijos y es importante que continúen dándoles un mensaje coherente (fondo-forma) y se cuide la comunicación, de tal manera que siempre se sientan escuchados, sepan que sus problemas van a ser atendidos y valorados y, que van a tener ayuda para afrontarlos. De esta manera se sientan las bases para una mejor relación padres-hijos en la etapa posterior; la adolescencia.

El sentirse persona única, afianzar su individualidad y encontrar su propio sitio dentro de la familia, es importante para el niño en esta etapa. Ya tiene bastante autonomía, siente que puede hacer lo que haga su hermano mayor (acostarse más tarde...) y por otra parte no considera justo tener que realizar tareas que su hermano pequeño no hace (recoger su ropa, estudiar...) Es normal que surjan conflictos con los hermanos, que los padres, si han ido trabajando los límites, autonomía y comunicación con ca-



da uno de ellos, según su forma de ser, pero siguiendo una misma línea, serán capaces de afrontar con relativa facilidad y podrán ayudar al niño a resolverlos.

Por último tener en cuenta que si la pérdida de prestigio de los padres es indiscutible a lo largo de este período, no lo es menos que el niño les profesa un profundo afecto.

## La Escuela

En esta etapa, los intereses del niño, tan centrados en la familia en el período anterior, se van orientando hacia la escuela. Además de una gran curiosidad, el niño tiene un pensamiento más racional y realista y es más capaz de aceptar las normas escolares y de ser más paciente para realizar sus tareas.

A lo largo de estos años va adquiriendo nuevos conocimientos y desarrollando nuevas habilidades académicas, como la lectura, operaciones aritméticas... que le van a reportar beneficios interesantes para su vida cotidiana: leer un libro, manejar su dinero. Estos nuevos logros le hacen mostrarse muy satisfecho delante de sus padres y de otros niños.

En la etapa anterior de la infancia, las expectativas de los niños hacia sus profesores eran similares a las que tenían hacia sus padres, en esta etapa ya se va dando cuenta de forma progresiva de que sus profesores son personas distintas y con otras funciones, pero, a menudo, sienten un gran cariño y una admiración desmedida hacia su "profe", rivalizando con sus compañeros por su estima y consideración.

Los profesores son modelos de identificación para los niños y ello aumenta su deseo de aprender. En los últimos años de este período la actitud del niño se va volviendo más crítica hacia sus profesores.

Los padres deben conocer la evolución de las cuestiones escolares del niño pero sin pretender controlarlas por completo, sin ejercer de profesores en casa, sin suplantar la figura del profesor en casa.

Es importante que los padres no desautoricen al profesor delante del niño, ello dificulta la identificación del niño con su profesor, además de crearle contradicciones e inseguridades.

## Los Amigos

Los amigos empiezan a cobrar importancia. Generalmente se agrupan según sexos, los niños con los niños y las niñas con las niñas y se distancian de los del sexo contrario. Esto permite una mayor reafirmación en su identidad sexual psicológica.

Un buen desarrollo requiere la separación progresiva de los padres y la habilidad para ser aceptado por el grupo de compañeros y resolver los desafíos del mundo exterior.

Las relaciones entre los compañeros proporcionan oportunidades únicas para el desarrollo de la comprensión de uno mismo y de la capacidad para relacionarse con los demás. Es normal que los niños se hagan cada vez más dependientes de sus compañeros no sólo para jugar juntos sino para su autovalidación y para recibir consejos. El grupo de compañeros es probablemente el sistema que ejerce mayor influencia en esta etapa de la vida y en el que el niño desarrolla su autoestima.

El grupo de compañeros está formado por personas de su misma edad y situación social que juegan, trabajan y aprenden juntos.

Dentro de los amigos del mismo sexo escogen a "su mejor amigo", ya no son sus amigos todos o la mayoría de los compañeros de su clase sino que se hacen más selectivos; el círculo se reduce. Esta tendencia suele ser más marcada en las chicas, hacia el final de la etapa muchas chicas tienen una y sólo una mejor amiga de la que dependen.



## 82 El Juego

En este período de la infancia, el juego sigue teniendo una enorme importancia pero, en función del desarrollo psicoevolutivo del niño, presenta unas características diferentes a la etapa anterior:

1. Su pensamiento ya no es “mágico”, tiene interés en contar con la “realidad”, va aceptando las frustraciones normales de la vida y asume las reglas en el juego. Poco a poco aprende a ganar y a perder. (juegos de mesa, azar, parchís, oca, damas...).
2. Tiene una mayor independencia y capacidad en habilidades motoras. El crecimiento lento de esta etapa favorece el que pueda ir controlando sus habilidades, propiciando el desarrollo de unas u otras capacidades. Quiere ejercer control sobre todo, le gusta el orden y la organización, aparece un comportamiento obsesivo en su juego (tabas, yoyo, goma diábolo, canicas, juegos de coleccionismo).
3. Tiene una mayor relación social. Los amigos ocupan un lugar muy importante en su vida. Quiere jugar CON otros niños, generalmente, del mismo sexo. Esta relación es más igual que con el adulto y conlleva mayor responsabilidad para iniciar y mantener una interacción social armoniosa. Aparece una mayor cooperación y disminuye la agresividad (deportes...). Al final de esta etapa aparecen las pandillas.

Durante esta etapa interioriza principios sociales como la moralidad (aprende a diferenciar lo que está bien y lo que está mal), la justicia, los grupos sociales, la competitividad... (libros de comics, aventuras, historietas, policías y ladrones...).

Suelen crear sus propias “reglas de sociedad”, con unas normas de comportamiento, vestuario, vocabulario... que el adulto no comprende.

4. Tiene gran curiosidad por lo que le rodea y desea conocer y aprender cosas nuevas. Aparece una gran capacidad para retener información. El aumento de conocimientos (vocabulario, matemáticas...) le ayuda a desarrollar muchos juegos (videojuegos).

Sabe muchas cosas y presume de ello (chistes, adivinanzas... donde sólo él conoce el final).

Las diferencias en el juego, entre niños y niñas, en esta etapa, son debidas a la edad, experiencia, maduración cerebral, cultura y a las modas y no tanto a las cuestiones propiamente de sexo.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 Desarrollo psíquico del niño de 7 a 12 años (F. Cabaleiro)

83

### I. Situación de la edad 7-12 años en el contexto de la edad evolutiva y su sentido general

Este período de edad sigue a aquel otro, mágico, imaginativo, apasionado, en el que los padres ocupaban el centro de los intereses del niño entre los 3 y los 7 años aproximadamente. Y precede a otro período que, además de apasionado, es turbulento, soñador, proclamador de independencias y que constituye la pubertad y adolescencia. Por tanto, esta etapa entre los 6-7 años los 11-12 años se sitúa entre dos períodos de mucha efervescencia, lo que la hace ser considerada como una época de cierta calma, propicia para una reorganización a la salida de una crisis y para un necesario fortalecimiento, en vísperas de otra. Es conocida con el nombre de edad de latencia (S. Freud) para significar que los impulsos de tipo sexual están en esta etapa más atenuados o contenidos. El niño -cuando evoluciona bien- deja, al comenzar la latencia, de estar tan interesado en sus padres como pareja y curioso de la relación entre ellos, olvida (reprime) todas estas fantasías y desplaza este tipo de emociones hacia su entorno más amplio. Deja así brotar en él los sentimientos de ternura que dedicará a sus padres todo a lo largo de esta edad cuando las circunstancias lo propicien.

Es decir, el niño al final del período precedente va a renunciar a ciertas pretensiones desmedidas hacia sus padres y, razonablemente, se va a dedicar a hacerse mayor durante la latencia. A crecer, no tanto dando rienda suelta a su erotismo infantil (que lo confronta con su, por ahora, exigua dotación física), como a su desarrollo psicológico e intelectual que, en lo inmediato, le resulta más prometedor. Se dedicará, por tanto, a aprender, a afianzar más su identidad sexual, sintiéndose como sus congéneres, y a ser cada vez más razonable. No en vano ha entrado en la comúnmente llamada "edad del uso de razón".

Podrían distinguirse dos períodos, el de los primeros y el de los últimos años, pero, pese a los naturales matices y a un progresivo establecimiento de su organización, esta edad tiene un sentido global, y unas características comunes que le dan una unidad, lo que justifica considerarla en su conjunto. Suele admitirse que las niñas entran de forma más progresiva en este período de latencia y que la intensidad de los fenómenos propios de esta época no es tan fuerte como en los niños. Conviene no olvidar que las peculiaridades individuales de cada niño han de ser vistas y comprendidas como evoluciones personales y que no han de ser consideradas necesariamente como anomalías o como evoluciones patológicas.

### II. La organización de su mundo interno (sus afectos, su conciencia moral, su pensamiento).

El niño se dedicará a lo largo de esta etapa a controlar toda una serie de impulsos eróticos, agresivos, de curiosidad sexual, propios del período anterior. Someterá, desplazará, reconvertirá ciertos impulsos tratando que resulten algo adecuado a las exigencias del entorno. Así:

- La ternura reemplazará en gran medida a sus impulsos eróticos.
- El pudor y la vergüenza contendrán al natural exhibicionismo del niño pequeño. Nacerá su sentimiento de la intimidad.
- El asco someterá deseos prohibidos.
- Su curiosidad sexual se convertirá, en parte, en deseos de aprender.
- Su preocupación por los demás, su altruismo o su exceso de celo por el otro, mantendrán a raya sus sentimientos agresivos.



Y todo esto está muy en relación con que al imitar y sentirse como los padres, al identificarse con ellos, lo hacen también con sus aspectos normativos, con sus exigencias e ideales y, de esta forma, el niño adquiere, interioriza, una "conciencia moral" que le hace tener muy en cuenta las normas e ideales colectivos. Esta conciencia moral lo protege cara a sus impulsos desmedidos que podrían comprometer su bienestar y consideración sociofamiliar. El pensamiento del niño de esta edad, poco a poco, deja de ser un pensamiento mágico, intuitivo, egocéntrico, prelógico, para ser un pensamiento estructurado y lógico. Todavía no puede volar hacia los conceptos abstractos y ha de apoyarse en operaciones concretas (J. Piaget), es decir, no puede desvincularse por completo de los objetos percibibles. El niño ya no se deja engañar tan fácilmente por las apariencias de los cambios y va captando lo que permanece pese al cambio y cómo algunas transformaciones son reversibles. Por ejemplo, un niño a partir de los 7 años ante dos bolas idénticas de plastilina, cuando una de ellas se alarga o se aplasta en su presencia, ya no dirá, como hasta entonces, que la deformada tiene más o menos plastilina que la otra. En fin, que el pensamiento del niño de estas edades se acerca mucho al del adulto. Ya no está tan influenciado por sus deseos, por su imaginación o por su intuición, sino que se atiene más a los principios de la realidad.

### III. La actividad más específica de esta edad: la escolaridad.

El niño va cambiando la orientación de su intensa curiosidad, focalizada en sus padres en la etapa anterior; hacia un nuevo destino: el colegio. En él ya ha jugado -sobre todo- y aprendido algunas nociones básicas preparatorias e iniciadoras de la lectura y escritura a lo largo de su Educación Infantil y comienzos de su primer curso de Educación Primaria. Hasta entonces, aunque tenía todos los elementos escolares de aprendizaje a su disposición, su fantasía e imaginación, su lábil interés por la realidad en sí misma y su frágil interiorización de la norma, hacían poco menos que imposible hablar de rendimiento escolar, de disciplina, en fin, de una escolaridad algo asentada. Sin embargo ahora, en torno a los 7 años, el niño va a interesarse, de veras, por todo aquello que le aporta su entorno escolar; aceptando ya, que es un mundo claramente distinto al de la familia y cuyos valores tiene interés en descubrir y captar bien. Se encuentra para ello mejor equipado:

- con su experiencia previa escolar,
- con una idónea retirada de ciertos intereses puestos hasta entonces en la familia,
- con una curiosidad en busca de nuevos lugares de inversión,
- con un pensamiento más realista y racional,
- con una mayor capacidad para diferir y, por tanto, para ser paciente con sus tareas y aceptar las normas escolares.
- con mejores capacidades de identificación con la profesora o con el profesor apropiándose de lo que le enseñan, así como de competir con sus compañeros o de "pavonearse" de sus adquisiciones ante sus padres (ha descubierto nuevas fuentes de información que le permiten ser motivo de admiración familiar).

En fin, además -algo muy importante-, puede jugar con sus compañeros en los recreos y no a cualquier cosa, ni de cualquier manera, sino a aquellos juegos que suscitan un profundo interés en los niños de su edad.

El niño, no sin esfuerzo, aprende a leer y a escribir correctamente a lo largo de estos años y lo mismo a manejarse con soltura en las operaciones aritméticas fundamentales. De todo ello va a obtener beneficios interesantes: manejar su dinero, calcular sus gastos, leer libros que le agraden, etc.

Por tanto, no tiene nada de extraño que el niño, metido en esta dinámica escolar, aprenda y vaya muy contento a su colegio. Allí encuentra lo que más específicamente, necesita en esta edad.



## IV. Su vida relacional (padres, profesores, compañeros, amigos).

Es evidente que el mundo de la pareja de los padres deja de ser objeto de aquel apasionado interés casi absoluto del niño pequeño. Sin embargo, los padres siguen constituyendo todavía para los niños entre 7-12 años la referencia más importante, su techo protector y su cobijo afectuoso y comprensivo cuando sus experiencias relacionales extrafamiliares se le complican.

En los primeros contactos con la escuela, las expectativas del niño hacia su profesora son similares a las expectativas hacia su madre. Pero de forma progresiva el niño se ha ido percatando de que su profesora es una persona claramente distinta y con otras funciones; y también que hay notorias diferencias entre una profesora y otra cuando ha habido reemplazamientos. Pese a todo, las profesoras y los profesores (en esta edad, ya más numerosos en el colegio), siguen teniendo para el niño ciertas connotaciones parentales. Niños y niñas -éstas de forma más abierta y manifiesta- a menudo sienten un cariño y una admiración desmedidas hacia su "profe" rivalizando con sus compañeros y compañeras por su estima y consideración. En cualquier caso, profesores y profesoras constituyen nuevos modelos de identificación para niños y niñas que se van añadiendo a los modelos parentales y, tras sucesivas reacomodaciones de sus imágenes en su mundo interno, harán parte de la urdimbre de sus identidades, de sus normas y exigencias y de sus ideales. Los niños tienen interés por aprender y aprenden, en gran parte, gracias a estas identificaciones con los profesores; y, a veces, dejan de aprender porque estas identificaciones no son posibles.

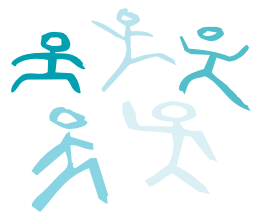
Los compañeros son también objeto de identificaciones y rivalidades. Entre ellos surgen los grupos y pandillas del mismo sexo. Los niños con los niños y las niñas con las niñas. Cualquier excusa es buena para esta toma de distancia y reafirmación en sus identidades sexuales psicológicas. Ellas dirán -por ejemplo- que son unos brutos y ellos que son unas cursis. Están tratando de alejarse unos y otros de un erotismo infantil que viven como inquietante y peligroso. Así que aunque comparten algunos juegos, procuran organizar, cada sexo, los suyos. Entre sus compañeros escogerán sus amigos y "su mejor amigo" o "su mejor amiga" de su mismo sexo. Estos "mejores amigos", sobre todo al comienzo de la latencia, suelen cambiar; a tenor de las experiencias, exitosas o no, en este terreno de la amistad en el que la lealtad es un grado.

## V. Los juegos, intereses, aficiones y costumbres.

El niño de 7-12 años viene de un período anterior en el que la magia de su pensamiento estaba de espaldas a la realidad y de forma muy especial en sus juegos. Gracias a ellos podía tolerar los aspectos frustrantes de la realidad. Pero ahora, con mayor experiencia, ha llegado a la conclusión de que caminando de la mano de la fantasía, puede encontrarse con intensas desilusiones y desengaños. Tiene así un decidido interés en contar con la realidad y hacerse con sus leyes, para realizar, en lo posible, sus deseos sin fuertes sobresaltos. Incluso en su juego, se confrontará con leyes que le harán perder o ganar; pero ya es más fuerte que antes y su "conciencia moral" le va a ayudar a respetarlas. Además, el niño de esta edad ha de controlar tanto el pensamiento mágico desbordante, como sus impulsos sexuales y agresivos. Se desencadena en él un interés por controlar, disciplinar y adiestrar su mente y su cuerpo. El niño se hace, en este sentido, especialmente obsesivo. Todo esto va a verse reflejado en sus juegos, aficiones y costumbres.

Se interesa así por los juegos de mesa convencionales en los que el azar o la agudeza mental tienen sus proporciones. Desde la clásica oca o el parchís, hasta los juegos de tablero como las damas o el ajedrez, pasando por el tres en raya, las cartas o los submarinos, los niños escogen juego según la edad, el sexo, sus disposiciones o las preferencias suyas o de sus compañeros de partida.

Otros juegos nos mostrarán la importancia que para estos niños tiene el control de la motricidad, la precisión de sus movimientos. El yoyó, las tabas, la goma, el diábolo, la peonza, los palillos chinos, las ca-



nicas o los videojuegos, además de los diferentes deportes como el fútbol, el baloncesto, los patines, etc., son buenos ejemplos de ello. También aquí, el sexo, la edad y la moda de temporada influyen en la elección.

Otra muestra de sus tendencias al control, a la apropiación organizativa, al orden, es la afición muy generalizada en esta edad al coleccionismo, con sistemas de seriación y clasificación. Las colecciones de cromos, de minerales, de sellos o de muy diversos objetos son un buen exponente de ello.

Las lecturas de libros o de tebeos, o los vídeos, son aficiones propias de estos niños. La magia, los cuentos de hadas, pierden para ellos cada vez más interés y la realidad infiltra sus temas para que les resulten subyugantes. Aunque se trate de guerras intergalácticas fantásticas, palabras como rayos láser, descarga eléctrica, explosión atómica, nave espacial, son términos que muestran sus necesarias exigencias de realidad o de ciencia. En fin, las historietas cómicas y de aventuras son de su total preferencia. Los enfrentamientos, las ridiculizaciones, la violencia, la omnipotencia infantil o la crueldad circulan a la par que las poderosas fuerzas del bien, la policía, el orden, la amistad, el altruismo o la paz.

Entre los intereses de esta edad se encuentran también las adivinanzas y los chistes. Ambos tienen suspense hasta que el poseedor de la verdad la revela. Después de tanta curiosidad insatisfecha en torno a los padres en los años anteriores, de algún modo tendrán que resarcirse.

En fin, vemos a los niños de estas edades bajar las escaleras de dos en dos o de tres en tres, o ir de casa al colegio jugando a no pisar raya, rasgos de tipo obsesivo que caracterizan tanto esta época.

## VI. Los cuidados de los padres y del entorno del niño. Cuando algunos síntomas aparecen.

Se ha dado hasta aquí una visión del funcionamiento del niño así como de su forma de relacionarse con su entorno. Se han descrito las tendencias y características propias de los niños y niñas que funcionan adecuadamente en estas edades. Con estos niños los padres no suelen tener importantes problemas y preocupaciones, la edad es bastante tranquila y razonable y, si los padres también lo son, pueden convertirse estos años en una época interesante, entretenida y de bonanza para padres e hijos.

Sin embargo conviene recordar que el desarrollo y la salud físicas se hacen siempre contando con la aparición de síntomas y enfermedades, que casi nunca dejan secuelas y que a menudo enseñan a reaccionar al cuerpo ante situaciones problemáticas. Pues con el desarrollo y la salud psíquicas pasa algo similar. A unos niños les puede costar más que a otros entrar en esta edad, tener un funcionamiento psicológico como el que se ha descrito, pueden ser rebeldes en ocasiones contra las normas, enfadarse demasiadas veces cuando pierden en el juego, distraerse bastante en clase, costarles en alguna ocasión ir al colegio después de unas vacaciones, encontrarse algo tristes unos días, o inquietos en exceso por su salud o la de su familia, o presentar una larga temporada cierta aprensión a los sitios oscuros de la casa, o tener un bajón en sus notas, o estar exageradamente impactados por una noticia de violencia, o tener un episodio de sonambulismo. Pueden ocurrir todas estas cosas y muchas más y, sin embargo, tratarse de niños con un buen funcionamiento psíquico habiéndose instalado perfectamente en la latencia. Los padres o el entorno advierten habitualmente estos signos o síntomas y suelen sorprenderse y mantenerse atentos y reflexivos un tiempo. A menudo preguntan y charlan con el niño o hacen alguna indagación o piensan en ellos de niños o en algún otro hijo, o comentan con otros padres. Con frecuencia acaban entendiendo algo de lo que le pasa a su hijo o, en el caso del profesor, a su alumno. Algunas hipótesis se descartan y otras se consideran verosímiles (nació un hermanito, un disgusto con un amigo, el padre se quedó en paro, un abuelo se murió, en el colegio se meten con él llamándole gordo, hubo un cambio de casa y de colegio, la madre ha empezado a trabajar fuera de casa, etc.).



Cuando el entorno reacciona ante los signos y síntomas, sin precipitaciones, sin una sobretasa de preocupación e inquietud, cuando los padres o los profesores están serenamente atentos, reflexionan buscando una comprensión de lo que sucede o prestan un poco más de escucha tratando de saber cómo le está yendo en general la vida al niño, lo más frecuente es que los síntomas cedan y entonces se puede pensar que probablemente no han sido más que síntomas con un valor coyuntural y evolutivo. Pero otras veces los padres no pueden reaccionar tan adecuadamente, desbordados, a lo mejor, por circunstancias personales especialmente difíciles o, incluso, por la misma preocupación que está en el origen del síntoma del niño o también porque este síntoma tiene una especial resonancia afectiva en alguna de las historias infantiles de los padres o en sus formas de ser. Cuando es así, suele complicarse la situación y el síntoma del niño y las preocupaciones de los padres van a menudo en aumento. Aquí es cuando conviene que los padres puedan hablar con alguien. A veces es suficiente una pequeña charla con el pediatra, cuando este dispone de tiempo suficiente y de un buen bagaje de formación en Psiquiatría de niños y Adolescentes. Cuando no es así, es entonces preferible la consulta con un profesional de Salud Mental de Niños.

Otras veces, la intensidad, la persistencia o la gravedad de los síntomas hacen que los propios padres, el profesor, el pediatra o el trabajador social se movilicen para que la consulta con un profesional de Salud Mental pueda tener lugar. Este no ha de prestar tanta atención al síntoma, como al funcionamiento psíquico global del niño, tratando no necesariamente de restablecer su equilibrio (con frecuencia precario), sino de favorecer un nuevo equilibrio con la colaboración del entorno.

Entre los motivos más habituales de consulta a Salud Mental, se encuentran, quizás en primer lugar, los problemas que giran en torno a la escolaridad (problemas de rendimiento escolar, fracasos escolares, problemas de lenguaje, fobias escolares), y también problemas de comportamiento, psicósomáticos, enuresis, tics o sonambulismo, entre otros muchos motivos invocados.

Si hubiera que escoger dos cuestiones específicas a tener en cuenta por los padres y el entorno de los niños en esta edad, podrían señalarse:

1. La importancia de que los padres se interesen por la evolución de las cuestiones escolares del niño sin meterse en ellas, sin pretender controlarlas ni ejercer de profesores en casa. Para ello los profesores debieran de abstenerse de implicar a los padres en estas tareas como con bastante frecuencia sucede. La familia está para otras tareas que dimanan de la vida en común. El cariño hacia el niño y su valorización por los padres es importante que esté a salvo de los eventuales malos resultados escolares. Es mucho más adecuado que los padres animen al niño cuando esto sucede o que celebren sus buenos resultados, que los desafortunados premios o castigos que implican una apropiación indebida de una función que el niño debe sentir como propia.
2. Que los padres y los profesores favorezcan el encuentro, los juegos y las buenas relaciones entre compañeros y amigos. Relaciones que deben ir más allá de la vida en el colegio. Los fines de semana son largos cuando un niño no puede jugar con algún amigo. Son épocas en que las excursiones, campamentos y granjas-escuelas constituyen buenas experiencias cuando acuden también algunos compañeros o algún amigo y al niño le apetece. Interesarse por cómo les va este ámbito de sus relaciones amistosas, escucharles, y dialogar con ellos sobre sus peripecias con las amistades, sin sentirse obligados a decirles lo que tienen que hacer, es una rica experiencia entre padres e hijos.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 5 Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 1, 2 y 3

### Comunicación

Se reflexionará sobre las situaciones 1, 2 y 3 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con COMUNICACIÓN.

### SITUACIÓN 1

¿Hay comunicación entre Rocío y su madre?

- MADRE 1. Sí hay comunicación, aunque ésta es inadecuada y no se favorece porque da por supuesto un mal comportamiento (“algo habrás hecho para que te castigue”).
- MADRE 2. Hay una escucha activa, se devuelve la pregunta (“¿piensas que tu profesora es tonta?”). Hay un nivel de escucha adecuado que favorece la comunicación (Se interesa por el suceso (“¿Qué ha pasado?”))
- MADRE 3. Da órdenes sin escuchar:  
Sí hay comunicación, pero se produce rechazo (la madre no atiende al problema de su hija). No se favorece la comunicación ni en este momento ni para sucesivas ocasiones.

### SITUACIÓN 2

¿Hay comunicación entre Sergio y su madre?

- MADRE 1. Hay comunicación pero no se favorece una buena comunicación porque se produce un etiquetaje (“sois unos llorones” y siempre se están peleando “¿Qué pasa ahora?”), en vez de intentar averiguar qué es lo que ha ocurrido
- MADRE 2. Hay comunicación pero no se favorece una buena comunicación porque da por supuesto que le ha hecho algo a su hermano y se pone de parte del menor (“¿qué le has hecho a tu hermano?”), contribuyendo así a aumentar el conflicto.
- MADRE 3. Favorece la comunicación activa: se da cuenta de que algo les pasa a los dos; le da importancia al suceso y les invita a que se lo cuenten (los dos hermanos), espera la versión de los dos.

### SITUACIÓN 3

¿Hay comunicación entre Luis y su padre?

- PADRE 1. Sí hay comunicación pero se produce un doble mensaje: el fondo y la forma están en desacuerdo. (Expresa que le interesa pero no le muestra atención.)
- PADRE 2. Sí hay comunicación pero aunque hay un mensaje claro, bloquea la comunicación sin mostrar interés ni preocupación por el tema (el niño siente que no le interesa nada de lo suyo al padre).
- PADRE 3. Sí hay comunicación, escucha activamente y se interesa por el tema.



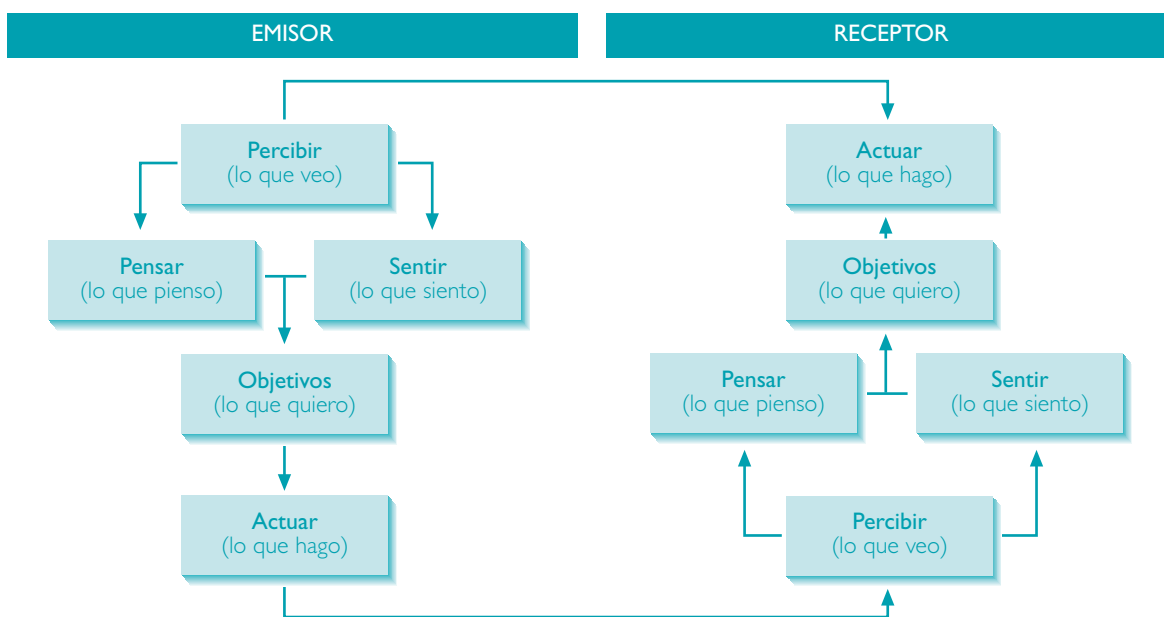
## APOYO TEÓRICO · Actividad 5 Comunicación

89

### Comunicación

La comunicación es un proceso circular en el que emisor y receptor intercambian pensamientos a través de la palabra y del lenguaje no verbal.

El proceso de la comunicación sigue teóricamente el siguiente esquema



### Elementos a tener en cuenta en la comunicación:

- a.- Siempre hay comunicación, es imposible no comunicarse. No hay no conducta, es imposible no comportarse: importancia del lenguaje verbal, (por ejemplo: dos personas que están hablando cada una de un tema distinto) y no verbal (los gestos también comunican).

#### Distorsiones en la comunicación:

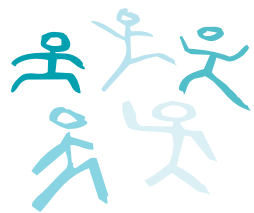
Rechazo (el niño cuenta algo y la mamá no le habla).

Descalificación ( el niño cuenta algo y la madre dice “ tu cállate que de esto no entiendes”)

- b.- Toda comunicación tiene siempre un aspecto de contenido (lo que se dice) y un aspecto relacional (lo que se piensa y se siente). El segundo (relacional) determina siempre al primero.

Es fundamental que los mensajes estén siempre claros: que no se diga una cosa de palabra y se esté transmitiendo otra, es decir, que el fondo esté de acuerdo con la forma.

La distorsión en este punto es el doble mensaje, que se debe evitar. Por ejemplo el niño llega del colegio y le cuenta sus cosas del día a la madre que está limpiando y a lo suyo, (no le mira, no se interesa por lo que dice). El niño le dice “ no me escuchas” y la madre le contesta “si, te estoy escuchando”, cuando de verdad no le está haciendo caso: el niño siente incertidumbre y se siente engañado (“me dice que me está escuchando pero en realidad no lo está haciendo”. En esta etapa el niño puede llegar a pensar “no le importan ni mis cosas “NI YO”)



90

c.- Puntuación de la secuencia de hechos. En la interacción de las personas se produce un intercambio de mensajes continuado. La falta de acuerdo en la manera de ver las cosas (puntuación de la secuencia de hechos) es la causa de muchos conflictos en las relaciones. Los niños ven las cosas de diferente manera a nosotros, hacen distinta valoración de ellas y no disponen de la misma información de que disponemos nosotros .

Siempre hay que tener en cuenta que:

- Dos personas que entran en interacción no tienen por qué tener la misma cantidad de información acerca de un hecho.
- El otro (ya sea niño u otro adulto) no tiene por qué sacar de dicha información idéntica conclusión (ante la misma información el niño puede sacar distintas conclusiones a las nuestras).
- Parece que solo hay una forma de ver las cosas, "como yo las veo". Deberíamos profundizar en las razones que tiene el otro (también con los niños) para verlo de esa determinada manera.
- Cuando yo quiero que una situación cambie (en relación con mi hijo o con otro adulto) tengo que verme como causa y efecto de esa situación (siempre pensamos que somos efecto) y tendría que cambiar mi forma habitual de proceder (que siempre es la que el otro espera, por ejemplo si el niño grita, yo grito más) por una forma de comportamiento que no es la habitual y que, por tanto, el otro no espera.

Llegados a este punto la distorsión más frecuente es el círculo vicioso. Siguiendo con el ejemplo anterior el niño grita, yo grito más. Otro ejemplo con adultos: no me escucha, no le hablo. Son posiciones en zig-zag:



Los cambios los debe generar la persona más interesada en ese cambio. En el caso de nuestro hijos, somos los padres los más interesados, por tanto tendremos que proceder de otra manera.

d.- Interacción simétrica y complementaria: las relaciones son de dos tipos:

- Basadas en la igualdad o en la diferencia mínima. Son relaciones simétricas que siempre se dan entre iguales: entre amigos, niños de la misma edad, cónyuges...
- Basadas en que la conducta de uno complementa a la del otro, hay un máximo de diferencia: maestro/alumno, padre o madre/hijos...

Los padres no pueden ser amigos de sus hijos (esta relación sería de igualdad) porque los padres dejarían de actuar como guía en la educación de sus hijos.

En este punto las distorsiones son dos:

- La escalada simétrica: se quiere alcanzar siempre el mismo plano que el del otro y esto lleva siempre al conflicto de "querer ser siempre un poquito más igual que el otro".
- En lo complementario se puede dar el aplastamiento: actúo tanto como guía que puedo llegar a anular al otro: abuso de poder (no te escucho, haces lo que yo digo "por que sí").

La relación con nuestros hijos es una relación de diferencia, en distinto plano o complementaria (yo complemento a mi hijo y mi hijo me complementa a mí).

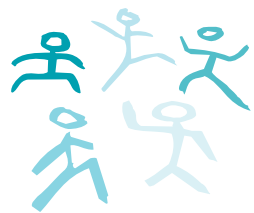


## Obstáculos de la comunicación

- Objetivos contradictorios.
- El lugar o momento elegidos.
- Estados emocionales que perturben la atención, comprensión y recuerdo o acuerdo de los mensajes (el niño está encolerizado y el padre diciéndole lo que tiene que hacer).
- Acusaciones, amenazas o exigencias (“mensajes tú”).
- Etiquetas (“eres...”).
- Preguntas de reproche (“¿no se te habrá ocurrido como siempre...?”).
- Generalizaciones (“siempre haces...”).
- Utilización de términos vagos (“pórtate bien”).
- Interpretar y hacer diagnósticos de personalidad (“a ti lo que te pasa es que eres un desobediente”).
- Cortes de conversación (dejo al niño con la palabra en la boca y me voy).
- Justificación excesiva de las propias decisiones.
- No escuchar.
- Utilización de consejos del tipo “tú lo que deberías hacer es...” no se siente comprendido y se le impone una pauta de comportamiento.

## Facilitadores de la comunicación

- Dar la información de manera positiva y con sinceridad.
- Elegir el momento y lugar adecuados (por ejemplo, no es posible comunicarnos con el niño en un momento de rabietta, o cuando son más mayores, evitar regañarle delante de amigos (utilizar el “ya hablaremos después”, pero no como amenaza).
- Estados emocionales facilitadores: no nos escuchará cuando esté irritado.
- Hacer preguntas abiertas o específicas. Evitar las preguntas cerradas, por ejemplo “¿entonces tú te sentiste mal?”, mejor utilizar “¿entonces tú como te sentiste?”
- Petición de parecer: “¿qué se te ocurre que podamos hacer?”, me gustaría conocer tu opinión sobre...”
- Declaración de deseos, opiniones o sentimientos: “MENSAJES YO”: “me gustaría”, “deseo que”, “me siento”.
- Mensajes consistentes, es decir, que tengan sentido y sean por algo, no “por que sí”.
- Aceptación o acuerdo parcial con una crítica, objeción o argumento: aceptar la parte que ha hecho bien y decírselo, concretándole la parte con que no estamos de acuerdo: “entiendo que te haya molestado... (aceptación parcial), pero me parece que hubiera sido mejor...”: de una secuencia siempre hay algo que rescatar (no está todo mal hecho). Pero hay que tener en cuenta que la parte de la secuencia que no aceptamos debe ser explicada al niño sin dañarle.
- Acomodación del contenido a las necesidades del interlocutor, objetivo o momento: tener claro qué es lo que queremos y adaptarlo a la edad del niño, transmitiéndoselo en el momento más adecuado.
- Ser recompensante, es decir, reconocerles, estimularles, alentarles y confiar en ellos (“sé que tú puedes”). A los niños conviene reforzarles y reconocerles sus logros (“lo has hecho muy bien”). Pero no es necesario que sean refuerzos materiales ni excesivos.



- Reforzar una actitud o un comportamiento adecuado del niño hace que ese comportamiento se repita en el tiempo. De la misma manera, resaltar los comportamientos negativos NO hace que ese comportamiento se extinga. Con los niños siempre que podamos, debemos resaltar lo que han hecho bien y obviar (no darle mucha importancia) a lo que han hecho mal.
- Cuando al niño le decimos que lo ha hecho bien, puede avanzar, progresar por ese camino: el niño se estimula. Pero cuando sólo se resalta lo negativo, el niño piensa: “todo lo hago mal, no merece la pena esforzarse”.
- Utilización del mismo código: utilizar elementos comunes de la comunicación (palabras comprensibles..).
- Medición de conductas y observaciones específicas: comprobar cuántas veces se da esa conducta y observarla específicamente. De esta forma se evitan las generalizaciones (“siempre estás llorando”).
- Expresar sentimientos: al expresar nuestros sentimientos estamos dando apertura a que el niño exprese los suyos, es decir, estamos sirviendo como modelo. (Parece que los sentimientos siempre se dan por hecho, pero es necesario expresarlos).
- Empatizar: posiciona al padre y le coloca cercano al niño. Implica el primer paso de acercamiento para desbloquear una situación (“entiendo que lo estés pasando mal por...” ó “que contento estás por....Yo estaría igual”).
- Escuchar activamente:
  - Conceder un espacio al otro.
  - Mostrar interés y hacerlo ver.
  - No realizar otra actividad mientras escuchamos.
  - Mirar al otro.
  - Le hago llegar al otro mensajes que le indiquen que le estoy escuchando (“si...”, “entonces te quitó la pelota...”) y que le invitan a seguir hablando.

## Modelo Asertivo

Nosotros como padres también somos modelos, en muchas ocasiones modelos agresivos. Podemos limitar nuestra conducta agresiva que el niño imitará en sus respuestas.

Podemos plantear desde nuestra sociedad dos modelos: agresivo / no agresivo. En el CENTRO de estos dos polos encontramos el MODELO ASERTIVO, que implica:

- entender por qué actúa la otra persona de esa determinada manera.
- qué siente cuando responde de ese modo.

Estos dos puntos constituyen el YO EMPÁTICO: intentar ponerse en el lugar del otro.

- COMUNICACIÓN DESDE EL YO: Sé lo que tu quieres y cómo te sientes pero yo también te expreso lo que pienso y cómo me siento yo SIN AGREDIRTE. Para facilitar este tipo de comunicación hay que mantener:
  - Mirada franca y abierta (mirar a los ojos)
  - Tranquilidad (evitar movimientos de agitación).
  - Utilizar un tono suave pero firme (no dubitativo).
  - Ir observando las respuestas del otro cuando nos comunicamos de forma asertiva.

Es difícil mantener siempre un papel asertivo ya que el medio nos es agresivo y nos obliga a dar respuestas agresivas. Esto supone un círculo vicioso que genera constantemente mayor agresividad y no resuelve ninguna situación, todo lo contrario, al no clarificar la situación añade ansiedad, frustración, sen-



sación de culpabilidad. La respuesta no agresiva (respuesta EMPÁTICA y ASERTIVA) rompe ese círculo y aunque entendemos que es difícil, creemos que hay que mantenerse en este proceso, que, como todo proceso, requiere un tiempo de aprendizaje y entrenamiento.

Es importante saber “poner límites razonables”.

Los niños/as quieren conocer los límites en las relaciones con sus padres, porque necesitan saber hasta dónde pueden llegar antes de que su comportamiento sea censurable y así pueden elegir el no llegar a este extremo, aunque lo habitual es que tiendan a rebasarnos.

Los padres empezamos a poner límites o darnos pautas de conducta desde que el niño/a nace. Ejemplo: “ Si llora cada hora, podemos darle de comer inmediatamente o esperar el tiempo adecuado hasta la siguiente toma”. Podemos intentar calmarlo hablándole con voz suave, acariciándolo y conseguir esperar un tiempo o levantar la voz, ponernos nerviosos y hacer que lllore más...

Si desde que nace, cada vez que el niño /a demanda algo se lo damos o, por el contrario, no lo hacemos y somos pacientes dando tranquilidad al niño /a, enseñándole a hacer las cosas en el momento que creemos adecuado, estamos marcando límites en sentido positivo o negativo.

Debemos conocer bien qué ocurre en el niño/a en las distintas etapas de su vida, qué cosas son deseables para él o ella, para establecer determinados límites siempre teniendo en cuenta la edad y la capacidad de comprensión del niño/a.

## EJEMPLO

Situación: Ana de 10 años se dispone a salir para el colegio. Está lloviendo y su madre le dice que se ponga el chubasquero.

- NIÑA: No me pienso poner ese chubasquero.
- MADRE: Está lloviendo, te mojarás y te puedes coger un resfriado.
- NIÑA: No me importa si me mojo, pero no quiero llevar el chubasquero.
- MADRE: ¿Prefieres mojarte que llevar el chubasquero?
- NIÑA: Sí, no me gusta, voy ridícula.
- MADRE: ¿El chubasquero te parece ridículo?
- NIÑA: Sí, ninguna niña de mi clase lleva un chubasquero con muñequitos, no soy un bebé.
- MADRE: ¿Qué quieres llevar entonces?
- NIÑA: Puedo llevar la trenca y el paraguas.
- MADRE: De acuerdo

Lo importante a destacar es la respuesta no agresiva por parte de la madre que no ha tratado de imponer su opinión. Podría haber contestado: “te pones el chubasquero te guste o no”. Y en vez de ello, al utilizar una respuesta en la que expresa su punto de vista primero y, trata de entender el de su hija, después. La hija no protestaba por afán de llevar la contraria sino porque se sentía ridícula al llevar ese chubasquero que le parecía demasiado infantil. La situación se resuelve y sin que nadie gane o pierda, ni la madre en su autoridad ni la hija en su autoestima.



Taller 3 7 a 12 años

Segunda sesión

## Desarrollo físico y hábitos saludables





Objetivo	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos/Materiales
<p><b>ACTIVIDAD 1</b> Presentación y encuadre de la 2ª sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Breve resumen de la sesión anterior.</li> <li>Metodología de la sesión.</li> </ul>	Exposición participativa	GG	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tizas y/o rotuladores</li> <li>Ordenador y proyector</li> <li>Diapositiva 17 - 18</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD 2</b> Reflexionar con los padres sobre algunos aspectos de la vida cotidiana de una familia</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Análisis del caso entregado en la 1ª sesión                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Sueño, alimentación, relaciones personales (contenidos de la 2ª sesión)</li> </ul> </li> </ul>	Análisis de casos Puesta en común	GP GG	15' 25'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panel y/o pizarra</li> <li>Tizas y/o rotuladores</li> <li>Caso 1 ó 2</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD 3</b> Que los padres: - Conozcan el desarrollo físico del niño en esta etapa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desarrollo físico</li> </ul>	Exposición	GG		<ul style="list-style-type: none"> <li>Panel y/o pizarra</li> <li>Tizas y/o rotuladores</li> <li>Ordenador y proyector</li> <li>Diapositiva 19 - 20</li> <li>Apoyo Teórico "Desarrollo Físico"</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD 4</b> Que los padres: - Contribuyan a afianzar la autonomía y la independencia del niño para conseguir unos hábitos saludables. - Conozcan los hábitos higiénicos a esta edad. - Conozcan y sepan manejar la pirámide de alimentos. - Conozcan que no conviene en estos niños el abuso de ciertos alimentos. - Conozcan como se desarrolla el sueño en esta etapa. - Conozcan la importancia del ocio y tiempo libre - Conozcan la importancia de controlar el desarrollo del niño y de detectar posibles alteraciones a través de los exámenes de salud - Contribuyan a disminuir la frecuencia de los accidentes.</p>	<p>HÁBITOS SALUDABLES:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Higiene:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Personal</li> <li>Ropa</li> <li>Medio ambiente</li> </ul> </li> <li>Alimentación:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Alimentación/Nutrición</li> <li>Pirámide de alimentos</li> <li>Dieta equilibrada</li> <li>Obesidad</li> </ul> </li> <li>Sueño:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Tiempos</li> <li>Fenómenos hipnagógicos.</li> <li>Sonambulismo.</li> </ul> </li> <li>Ocio y Tiempo Libre:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Juego compartido</li> <li>Tiempo libre diario</li> <li>Actividades extraescolares</li> </ul> </li> <li>Hábitos de estudio</li> <li>Deporte</li> <li>TV</li> <li>Ordenadores y Videoconsolas</li> <li>Exámenes de Salud</li> <li>Accidentes                             <ul style="list-style-type: none"> <li>En el hogar</li> <li>Fuera del hogar</li> </ul> </li> </ul>	Exposición participativa	GG	55'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panel y/o pizarra</li> <li>Tizas y/o rotuladores</li> <li>Ordenador y proyector</li> <li>Diapositiva 21 - 32</li> <li>Apoyo Teórico "Hábitos saludables"</li> </ul>



## Desarrollo Físico y Hábitos Saludables

97

### ACTIVIDAD 1 Presentación y encuadre

#### Objetivos

Dar a conocer la metodología de la sesión.

Recordar aspectos del desarrollo evolutivo del niño de 7 a 12 años.

#### Contenidos

- Ampliación de su mundo.
- Pensamiento más racional y lógico.
- Gran importancia de los amigos y compañeros.
- Muy centrados en la vida escolar.
- La familia sigue siendo su refugio.

Teniendo presentes estas características, vamos a describir como es el desarrollo físico en esta etapa, así como los hábitos de salud que debemos fomentar en nuestros hijos.

En esta segunda sesión queremos abordar los aspectos más importantes que influyen en el desarrollo del niño desde el punto de vista físico (alimentación, higiene, sueño, prevención de accidentes...) así como otros que también influyen en su desarrollo intelectual y social (juego, televisión...)

#### Técnica

Exposición participativa

#### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 17 - 18

#### Tiempo

5 minutos

### ACTIVIDAD 2 Análisis de casos

#### Objetivos

Con este trabajo de grupo se pretende mostrar algunos aspectos y hábitos de la vida diaria de una familia en cuanto a la alimentación, el descanso, la relación y la comunicación entre sus miembros, la organización familiar; así como favorecer la reflexión y discusión entre los miembros del grupo sobre dichos hábitos.

#### Contenidos

Los casos 1 y 2 permiten abordar contenidos relacionados con alimentación, sueño, tiempo de televisión, actividad física, relaciones familiares, etc. Se utilizará el caso que el coordinador considere más adecuado a las características del grupo.

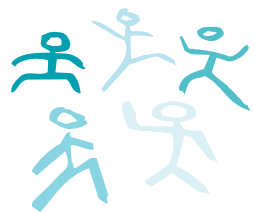
#### Metodología

Si el grupo está formado por más de 8 ó 10 padres se dividirá en pequeños grupos (GP) de 4 - 8 personas para que intercambien sus opiniones durante 15 minutos (es aconsejable agrupar por edades de los hijos).

Cada grupo nombrará un portavoz que será el encargado de transmitir al grupo grande (GG) las opiniones y reflexiones recogidas del suyo.

Durante la exposición de cada grupo, el coordinador irá anotando los temas más relevantes o significativos para devolverlos al gran grupo de forma organizada siguiendo y enlazando con los contenidos teóricos de esta sesión.

Si el grupo de padres que asisten no supera las 8 ó 10 personas, se planteará la reflexión y discusión del caso sin dividir al grupo (GG).



98 Recordar que los coordinadores deben estar pendientes de que no se produzcan dos situaciones grupales típicas:

- Evitar el ruido grupal (que hablen todos a la vez sin que se escuche claramente lo que se está comentando en el grupo).
- Facilitar que las personas que no han intervenido lo hagan, dándoles un espacio para que puedan hablar, sin presionar para que intervengan en la discusión grupal.

### Técnica

Análisis de casos

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Casos 1 y 2

### Tiempos

Discusión en pequeños grupos: 15 minutos

Exposición de portavoces: 25 minutos

## ACTIVIDAD 3 Desarrollo Físico

### Objetivos

Describir los aspectos más relevantes del desarrollo físico en esta etapa de la vida.

### Contenidos

Desarrollo pondero-estatural  
Desarrollo físico y psicomotor

### Metodología

Con el grupo de padres (GG) se realizará la exposición utilizando diapositivas para fijar la atención. Se irán mencionando y ampliando los aspectos ya comentados al discutir el caso, devolviendo al grupo de forma ordenada los contenidos de esta sesión. Conviene destacar la mayoría de las aportaciones de los padres.

### Técnica

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 19 - 20
- Apoyo Teórico “Desarrollo Físico”

### Tiempo

Exposición participativa: 20 minutos

## ACTIVIDAD 4 Hábitos saludables

### Objetivos

Dar a conocer a los padres los instrumentos necesarios para que puedan contribuir a afianzar la autonomía y la independencia de los niños para conseguir unos hábitos saludables.

### Contenidos

- Higiene
- Alimentación
- Sueño
- Ocio y tiempo libre
- Exámenes de salud
- Prevención de accidentes.

### Metodología

Con el grupo de padres (GG) se realizará la exposición utilizando diapositivas para fijar la atención. Se irán mencionando y ampliando los aspectos ya comentados al discutir el caso, devolviendo al grupo de forma ordenada los contenidos de esta sesión.

### Técnica

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 21 - 32
- Apoyo Teórico “Hábitos saludables”

### Tiempo

Exposición participativa: 55 minutos



## APOYO TEÓRICO · Actividad 3 Desarrollo Físico

99

### Desarrollo Físico

En esta etapa, los niños tienen un desarrollo lento. Crecen alrededor de 6 cm/año y aumentan de peso alrededor de 2 a 3 kg al año.

Es importante saber que, al igual que en la primera infancia (de 0 a 3 años), ésta es una época, en que la cantidad de células grasas suele aumentar por lo que la sobrealimentación puede acelerar este proceso y conducir a una obesidad que, aparte de los problemas psicológicos que puede originar (burla de compañeros por el aspecto físico, dificultad para realizar deporte? rechazo? aislamiento? disminución de la autoestima? inactividad ? sobrealimentación? círculo vicioso), condiciona una obesidad más difícil de tratar en el futuro.

Al final de este período, sobre todo las niñas, pueden iniciar el “estirón” o crecimiento acelerado, que coincide con el comienzo de la pubertad.

Se incrementa la fuerza muscular que mejora la coordinación motora, y se produce una capacidad cardíaca y pulmonar lo que permite a los niños disponer de la resistencia necesaria para mejorar su rendimiento en habilidades motoras (nadar, correr... y realizar todo tipo de deportes).

Durante esta etapa continúa la sustitución de los dientes temporales por los definitivos.

Alrededor de los 10-13 años en las niñas y de los 12-14 años en los niños, puede comenzar el desarrollo de los caracteres sexuales secundarios (característico de la pubertad).

En chicas :

- Crecimiento mamario
- Vello axilar y púbico
- Menarquia (primera menstruación)

En chicos:

- Aumento del tamaño de los genitales externos
- Vello axilar, púbico y facial.

Los 7-8 años es una época en la que aún son frecuentes procesos infecciosos de vías altas, con el consiguiente aumento del tejido linfóide.

Durante esta etapa los huesos faciales van desarrollándose, sobre todo con el ensanchamiento de los senos, el seno frontal generalmente aparece a los 7 años.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 Hábitos saludables

### Hábitos saludables

Hasta ahora hemos tratado de fomentar la autonomía de los niños, para que vayan adquiriendo independencia. En la edad que nos ocupa es fundamental continuar en esta línea, permitiéndoles participar en la toma de decisiones y que vayan asumiendo responsabilidades: "ya les hemos enseñado cómo hacerlo, ahora ellos tienen que hacerlo".

El papel de los padres en esta época es el de contribuir a afianzar la autonomía y la independencia del niño, comprobando la realización de hábitos correctos, sin olvidar que siguen siendo modelo para ellos.

### 1.- Higiene

#### a) Personal

- Ducha diaria. Importancia del secado.
- Lavado frecuente del cabello con champú normal.
- Lavado de manos, siempre antes de comer y después de ir al servicio.
- Lavado de dientes, con dentífrico fluorado, tras cada comida.
- En caso de menarquia insistir en la higiene.

#### b) Ropa

- Cambio diario de ropa interior.
- Cuidado y limpieza de la ropa externa.
- Atención al calzado, procurando no emplear siempre el mismo, para que pueda airearse.

#### c) Medio ambiente

- Orden en su habitación.
- Orden en sus juegos.
- Orden en sus trabajos.
- Inculcar respeto por el medio ambiente (calle, colegio, aula...).

### 2.- Alimentación

Una buena alimentación es importante en cualquier etapa de la vida, pero más en la infancia, ya que en esta etapa existe un desarrollo físico importante y es cuando se adquieren hábitos de vida saludables. Hay que diferenciar ALIMENTACION (A) y NUTRICION (N).

A: Ingesta de alimentos.(hay miles) y es un acto voluntario y educable

N: Utilización, por parte del organismo, de los nutrientes necesarios para su correcto funcionamiento, es un acto involuntario y no educable.

---

Nutrientes hay sólo 6:

- Hidratos de carbono	Energía
- Proteínas	Formadores
- Grasas	Energía
- Vitaminas	
- Minerales	Reguladores
- Agua	

---

---

La proporción de nutrientes por día sería:

- H.C. 50 - 58 % de la dieta
- GRASAS 30 - 35 % de la dieta
- PROTEINAS 12 - 15 % de la dieta.

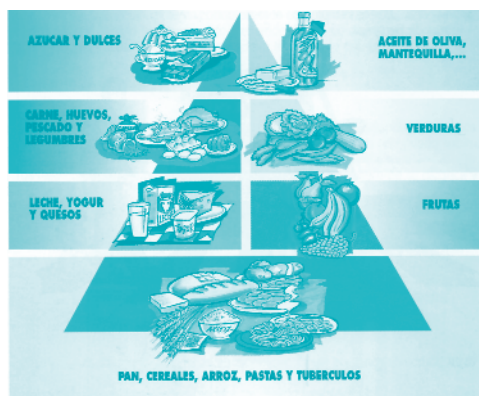
El organismo extrae los nutrientes de los alimentos. Una dieta correcta y equilibrada es la que tiene productos diversos y en proporciones adecuadas.

---



Los alimentos se han clasificado en 7 grupos: en esta pirámide podemos ver los alimentos que pertenecen a cada grupo y así es fácil elaborar la dieta.

101



En cuanto a la energía, en términos generales a esta edad es preciso ingerir de 2.000 a 2.200 calorías por día, pero es necesario tener en cuenta las importantes variaciones de tamaño, actividad física, etc. que puede haber de unos niños a otros.

La distribución de la Energía a lo largo del día será.:

- Desayuno: 25% de la energía
- Comida : 30% de la energía
- Merienda: 15% de la energía
- Cena: 30% de la energía

Hay que tener en cuenta que:

- Se debe tomar medio litro de leche al día (leche y derivados lácteos)
- Se deben tomar proteínas de origen animal y vegetal
- No se debe abusar de los dulces ni de la sal.
- Se deben evitar las bebidas gasosas, sobre todo que contengan estimulantes (cafeína...) y el abuso de comidas precocinadas y de las llamadas comidas rápidas.
- Implicarles en la compra y elaboración de los menús
- Hacer hincapié en la importancia del DESAYUNO correcto para un buen rendimiento escolar.
- Recalcar que una sobrealimentación, en esta etapa, aumenta las células grasas, lo que provocaría obesidad y se generaría un círculo vicioso, difícil de solucionar.
- Es importante respetar las preferencias individuales.

El acto de alimentarse es voluntario y educable.

Dado que, en muchos casos, la comida del medio día se realiza en la escuela, es conveniente que otra comida del día se haga en familia, donde ellos puedan aprender de los mayores y, a la vez, sea un rato de diálogo (no sólo juntos viendo televisión).

Es cada día más frecuente que muchos niños en esta etapa realicen la comida del mediodía en el colegio. Es importante asegurarse de que los escolares comen realmente los alimentos que se les ofrecen y no los “cambian” o esconden, etc. También habrá que tener en cuenta el menú escolar para complementar la dieta diaria.



## 102 3.- Sueño

Deben dormir entre 8 y 10 horas, según las necesidades de cada niño

El hábito de sueño debe estar bien establecido en esta edad aunque pueden plantearse problemas de resistencia a irse a la cama. Sigue siendo conveniente procurar un ambiente relajado antes de acostarse y fijar un horario para ello. Si al niño le cuesta iniciar el sueño, se puede dejar un poco de tiempo para que lea un libro. Es muy importante asegurar un tiempo adecuado de descanso.

En el momento de iniciar el sueño pueden aparecer descargas musculares o sensaciones visuales o auditivas (imágenes geométricas, personajes extraños), que pueden producir cierto grado de ansiedad (FENOMENOS HIPNAGÓGICOS). Aproximadamente el 15% de los niños entre los 6 y 12 años, padecen fenómenos de sonambulismo, pero sólo un 6% tiene más de dos episodios a la semana, lo que requeriría intervención psicológica. Es más frecuente en varones y hay cierto carácter familiar. Es frecuente el Bruxismo o rechinar de dientes y la Somniloquia o hablar en sueños.

## 4.- Ocio y tiempo libre

Los amigos empiezan a ocupar un espacio muy importante en su vida y, generalmente, los buscan entre compañeros del mismo sexo.

El juego es compartido, aceptando las normas o reglas.

Surge la competitividad: en el juego, en el deporte...

Habituar a tener un período fijo diario, en casa de actividades que requieran concentración para afianzar su hábito de estudio.

Las actividades extraescolares no deben ser excesivas, y deben respetar las aficiones y necesidades del niño.

Hay que dejar un tiempo libre diario para que el niño haga lo que más le guste: leer, jugar al fútbol...

Deportes: Potenciar actividades deportivas en grupo y/o individuales, adecuadas a su edad, que fomenten su desarrollo físico y psicosocial, supervisados por un monitor.

Televisión: Aporta muchas imágenes, escenas, normas de conducta, estilos de vida...

Algunos aspectos relacionados con la televisión afectan de manera muy especial a los niños:

El efecto de la publicidad y de los contenidos, ofreciendo ideas falsas y estereotipos sociales.

El exceso de violencia, en cuanto a contenidos de los programas, que puede llevar a una desensibilización en el niño.

El tiempo dedicado a ver la televisión limita otras actividades como leer y jugar, favoreciendo niños más pasivos, obesos, menos creativos y con menos capacidad para desarrollar la comunicación social.

Limitar el tiempo de utilización de ordenadores y videoconsolas.

## 5.- Exámenes de Salud

Visita anual a la consulta de pediatría para hacer Exámenes de Salud, controlar y valorar el desarrollo físico, intelectual y emocional y detectar posibles alteraciones.



En estos años es importante interrogar sobre: sus hábitos de higiene y alimentación, actividad escolar, deportiva, estado emocional, relaciones con familia, con amigos, etc. y hacer un control de: peso y talla, dentición, vista, aparato locomotor, tensión arterial, vacunación (según calendario) y una valoración del desarrollo puberal al final de la etapa e información sobre sexualidad (anatomía y fisiología).

## 6.- Accidentes

A esta edad las medidas preventivas deben ir encaminadas fundamentalmente hacia el conocimiento y respeto de las normas así como a la aplicación de medidas protectoras adecuadas.

El papel de los padres será el de irle dando cada vez una mayor autonomía, asegurando un adiestramiento correcto cuando vaya a realizar alguna actividad que pueda entrañar cierto peligro. En general todavía requiere supervisión por un adulto, aunque al final del período puede ser casi autónomos.

No olvidar que el niño aprende, sobre todo, a través de lo que ve y no sólo a través de lo que se le dice.

En el hogar:

- Atención al fuego, electricidad, gas y juegos peligrosos en general. Es importante enseñarle a valorar el riesgo y a tomar sus propias decisiones. Evitar los juegos violentos y las peleas.

Fuera del hogar:

- Como peatón, mostrarle la importancia de cruzar por los lugares adecuados y de respetar los semáforos.
- Si monta en bicicleta, enseñarle a respetar las normas de tráfico, circulando por la derecha y avisando con antelación cuando vaya a realizar alguna maniobra. Además debería utilizar ropa adecuada y llevar siempre el casco.
- Como pasajero deberá viajar en el asiento trasero del automóvil e ir siempre bien sujeto, utilizando, además del cinturón de seguridad, un asiento elevador hasta que alcance la talla suficiente.
- Cuando realice actividades deportivas deberá estar bien preparado, utilizar ropa y protectores (rodilleras, casco, calzado...) adecuados y seguir las instrucciones de su entrenador.
- Cuando se baña en piscinas, en el mar, lagos, ríos, debería saber nadar y respetar las normas, además de hacerlo siempre vigilado por un adulto.
- Enseñarle a amar y respetar a los animales y a no provocarlos ni hacerles daño

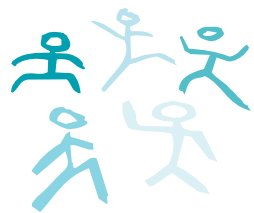


Taller 3 7 a 12 años

Tercera sesión

## Aspectos relacionales





Objetivo	Contenidos	Técnica	Agrupación	Tiempo	Recursos/Materiales
<p><b>ACTIVIDAD 1</b> Presentación y encuadre de la sesión</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Breve resumen de la sesión anterior.</li> <li>Metodología de la sesión.</li> </ul>	Exposición participativa	GG	5'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panel y/o Pizarra</li> <li>Tizas y/o rotuladores</li> <li>Ordenador y proyector</li> <li>Diapositiva 33 - 34</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD 2</b> Informar a los padres acerca de conceptos básicos en el desarrollo del niño: autoestima</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoestima. Concepto. Aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de una autoestima positiva</li> </ul>	Exposición participativa Análisis de situaciones	GG	25'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panel y/o pizarra</li> <li>Tizas y/o rotuladores</li> <li>Ordenador y proyector</li> <li>Diapositivas 35 - 37</li> <li>Situaciones 1 - 2</li> <li>Apoyo Teórico "Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones"</li> <li>Apoyo Teórico "Autoestima"</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD 3</b> Informar a los padres acerca de conceptos básicos en el desarrollo del niño: autoridad, normas y límites</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Autoridad: Concepto. Importancia.</li> <li>Normas y límites. La sanción: Concepto y características. Cómo poner límites.</li> </ul>	Exposición participativa Análisis de situaciones	GG	35'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panel y/o pizarra</li> <li>Tizas y/o rotuladores</li> <li>Ordenador y proyector</li> <li>Diapositivas 38 - 43</li> <li>Situaciones 3 - 4</li> <li>Apoyo Teórico "Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones"</li> <li>Apoyo Teórico "Autoridad, normas y límites"</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD 4</b> Ofrecer instrumentos para favorecer la toma de decisiones</p>	<p>Proceso de toma de decisiones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Qué implica.</li> <li>Características</li> <li>Pasos del proceso.</li> </ul>	Exposición participativa Análisis de situaciones	GG	20'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Panel y/o pizarra</li> <li>Tizas y/o rotuladores</li> <li>Ordenador y proyector</li> <li>Diapositiva 44 - 46</li> <li>Situación 5</li> <li>Apoyo Teórico "Proceso de toma de decisiones"</li> <li>Apoyo Teórico "Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones"</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD 5</b> Evaluar el desarrollo del Taller</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestionario de valoración (organización, contenidos, profesorado, etc..)</li> </ul>	Cuestionario	T. individual	15'	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuestionario</li> </ul>
<p><b>ACTIVIDAD 6</b> Finalización del curso</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expresión de opiniones, preocupaciones, etc. que no hayan quedado registradas en los cuestionarios.</li> </ul>	Discusión grupal	GG	10'	



## Aspectos Relacionales

### ACTIVIDAD 1 Presentación de la sesión

#### Objetivos

Dar a conocer la metodología de las sesión.  
Recordar contenidos de la segunda sesión.

#### Contenidos

En las dos sesiones de los días anteriores hemos visto los aspectos más importantes que desde el punto de vista evolutivo caracterizan al niño de esta edad (la importancia de la escuela, los amigos y los compañeros, un pensamiento más racional...)

En la segunda sesión trabajamos sobre los aspectos más importantes de su desarrollo físico (alimentación, higiene, prevención de accidentes, sueño...) así como sobre otros aspectos que influyen en su desarrollo social e intelectual, (televisión, importancia del juego, compañeros, amigos...).

Al comenzar el taller nos planteamos el concepto de CRECER no solo como un proceso de crecimiento físico en el que "el niño va aumentando su talla", sino como un PROCESO INTEGRAL a través del cual el niño va consiguiendo la suficiente AUTONOMIA, CONFIANZA y SEGURIDAD en sí mismo que le permite, como objetivo último, HACERLE DUEÑO DE SU PROPIA VIDA.

En esta tercera sesión queremos abordar algunos aspectos fundamentales que debemos conocer como padres y guías de nuestros hijos en ese proceso hacia su autonomía, potenciando comportamientos que favorezcan una mayor autoestima en nuestros hijos, mayor seguridad en

ellos (concepto de autoridad e importancia de los límites, proceso de toma de decisiones).

#### Técnica

Exposición participativa

#### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 33 - 34

#### Tiempo

5 minutos

### ACTIVIDAD 2 Autoestima

#### Objetivos

Informar a los padres acerca de conceptos básicos en el desarrollo del niño: autoestima.

#### Contenidos

Autoestima. Concepto. Aspectos a tener en cuenta para el desarrollo de una autoestima positiva.

#### Metodología

- La exposición teórica de los contenidos de esta actividad se iniciará realizando el análisis de distintas situaciones que nos podemos encontrar en la vida diaria. Se reflexionará sobre las situaciones 1 y 2 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones



108

más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con AUTOESTIMA.

- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico “Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 1 y 2” y del Apoyo Teórico “Autoestima”, y apoyándose en las diapositivas 31 a 33 se hará una exposición participativa.
- Los contenidos no sólo los aporta el/la monitor/a, sino también el grupo de participantes.. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

Análisis de situaciones

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 35 - 37
- Situaciones 1-2
- Apoyo Teórico “Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones”
- Apoyo Teórico “Autoestima”

### Tiempo

25 minutos

## ACTIVIDAD 3 Autoridad, normas y límites

### Objetivos

Informar a los padres acerca de conceptos básicos en el desarrollo del niño: autoridad, normas y límites.

### Contenidos

Autoridad: Concepto. Importancia. Normas y límites. La sanción: Concepto y características. Cómo poner límites

### Metodología

- La exposición teórica de los contenidos de esta actividad se iniciará realizando el análisis de distintas situaciones que nos podemos encontrar en la vida diaria. Se reflexionará sobre las situaciones 3 y 4 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con AUTORIDAD Y LÍMITES.
- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico “Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 3 y 4” y Apoyo Teórico “Autoridad. Normas y límites”, y apoyándose en las diapositivas 34 a 39 se hará una exposición participativa.
- Los contenidos no sólo los aporta el/ la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

Análisis de situaciones

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 38 - 43
- Situaciones 3-4
- Apoyo Teórico “Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones”
- Apoyo Teórico “Autoridad, normas y límites”

### Tiempo

35 minutos



## ACTIVIDAD 4 Proceso de toma de decisiones

### Objetivos

Ofrecer instrumentos para favorecer la toma de decisiones

### Contenidos

Proceso de toma de decisiones:

- Qué implica.
- Características.

Pasos del proceso.

### Metodología

- La exposición teórica del contenido de esta actividad se iniciará realizando el análisis de una situación que nos podemos encontrar en la vida diaria. Se reflexionará sobre la situación 5 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con "Proceso de toma de decisiones".
- Utilizando los contenidos del Apoyo Teórico "Guión para el profesional sobre el análisis de la situación 5" y Apoyo Teórico "Proceso de toma de decisiones", y apoyándose en las diapositivas 40 a 42 se hará una exposición participativa. .
- Los contenidos no sólo los aporta el/ la monitor/a, sino también el grupo de participantes. Es más significativo si partimos, para nuestra argumentación, de lo expresado por el grupo.

### Técnica

Exposición participativa

### Materiales

- Panel y/o pizarra
- Tizas y/o rotuladores
- Ordenador y proyector
- Diapositivas 43 - 46
- Situación 5

- Apoyo Teórico "Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones"
- Apoyo Teórico "Proceso de toma de decisiones"

109

### Tiempo

20 minutos

## ACTIVIDAD 5 Evaluación del taller

### Objetivos

Evaluar el desarrollo del curso (organización, contenidos, profesorado.)

### Metodología

Se realiza mediante un cuestionario de opinión individual y anónima.

### Técnica

Trabajo individual

### Materiales

Cuestionario de evaluación

### Tiempo

15 minutos

## ACTIVIDAD 6 Finalización del curso y despedida

### Objetivo

Antes de terminar el curso y agradecer a los asistentes su participación, debemos ofrecer la oportunidad para que puedan expresar algunas opiniones, preocupaciones, etc. que pudieran tener y que no han quedado registradas en los cuestionarios.

### Tiempo

10 minutos



## APOYO TEÓRICO · Actividad 2

### Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 1 y 2

#### Autoestima

Se reflexionará sobre las situaciones 1 y 2 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido teórico relacionado con AUTOESTIMA.

#### SITUACIÓN 1

MADRE 1.

- LA MADRE: Sorprendida, ("¡Hombre por fin has decidido ducharte sin que yo te lo diga!"). Ironiza y ridiculiza ("menos mal, porque ya empezabas a oler").
- EL NIÑO: No se valora su comportamiento por lo que no favorece que se vuelva a repetir. Se siente ridiculizado: "ya empezabas a oler".

MADRE 2.

- LA MADRE: Satisfecha ("está muy bien que hayas terminado de ducharte")  
Da por hecho un comportamiento antes de comprobarlo ("pero seguro que has dejado toda la ropa sin recoger").
- EL NIÑO: Bien pero decepcionado y etiquetado ("pero seguro que has dejado toda la ropa sin recoger").

MADRE 3.

- LA MADRE: Se siente bien, satisfecha del comportamiento del hijo.
- EL NIÑO: Reforzado en su comportamiento, lo que hará que lo repita en adelante: ve que lo que hace sienta bien.

#### SITUACIÓN 2

- MADRE/PADRE 1. La madre no reconoce el motivo por el que la niña está orgullosa, podría haberle valorado el trabajo y después indicar la falta.  
El padre está decepcionado por el colegio, por la niña..., no ve nada positivo.
- LA NIÑA: No se siente reconocida en nada.  
Etiquetada ("no aprende nada" parece indicar "es tonta").  
Lo normal a esta edad (poner faltas de ortografía) lo están transformando en algo muy negativo: los padres están haciendo una valoración global negativa.
- MADRE/PADRE 2: Los padres se sienten satisfechos, ("¡que bonito está el caballo!")  
Muestran interés ("a ver como te ha quedado").  
Depositán confianza en la niña ("¿estás segura de que se escribe así?"): confían en que ella sola sea capaz de cambiar el error.
- LA NIÑA: Siente reconocido su esfuerzo ("¡Qué bonito está el caballo!").  
Ve que sus padres se interesan por su trabajo ("a ver como te ha quedado, déjame verlo").  
Siente que es capaz de detectar y modificar sus posibles errores ("¿estás segura de que se escribe así?").



## APOYO TEÓRICO · Actividad 3 Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 3 y 4

111

### Autoridad, límites, sanción

Se reflexionará sobre las situaciones 3 y 4 con todo el grupo de padres (GG). El coordinador recogerá las opiniones más relevantes para pasar a la exposición según el contenido relacionado con AUTORIDAD, LÍMITES Y SANCIÓN.

### SITUACIÓN 3

El niño reivindica el terreno de la igualdad e intenta sobrepasar los límites, además trata de equipararse a la hermana de más edad y con diferentes necesidades.

Recordar que como padres nos movemos, con facilidad, según la ley del péndulo: dejar hacer – autoridad – autoritarismo.

#### MADRE 1.

- LA MADRE: Hay criterio, hay una razón y al niño se le hace saber. Hay autoridad (“Así que ve ahora mismo a la cama”).
- EL NIÑO: Se siente seguro, hay alguien que sabe lo que tiene que hacer.

#### MADRE 2.

- LA MADRE: No se implica, no está en su papel de madre, deja que el niño decida y haga lo que quiera. Pero realmente no resuelve el problema y éste volverá a generar conflicto más adelante.
- EL NIÑO: Perdido, no sabe donde está el límite, no hay nadie que le guíe, que sepa lo que hay que hacer.

#### MADRE 3.

- LA MADRE: No está en su papel de madre, utiliza la amenaza para conseguir su objetivo, y además sin medida (el castigo es por una semana): en el autoritarismo no hay medida. A veces se utiliza también el chantaje.
- EL NIÑO: Se siente mal, amenazado. Tiene que tomar una decisión por la amenaza, no porque comprenda que es razonable lo que se le ordena.

### SITUACIÓN 4

#### PADRE 1.

- EL PADRE: Siendo modelo inadecuado impone la situación por la fuerza, sin explicación. (Modelo de autoritarismo: tu tienes que hacer lo que yo te diga)
- EL NIÑO: Aplastado (el padre decide lo que el niño debe hacer aunque él no lo haga). Recordar que los niños aprenden tanto por lo que se les dice, como por lo que ven.

#### PADRE 2.

- El padre: No coge el papel, deja hacer.
- El niño: Se siente perdido, no sabe qué debe hacer y lo peor es que no hay nadie que se lo diga. Se siente inseguro y siente que no importa lo que le pase (“como te abras la cabeza es tu problema”).

#### PADRE 3.

- EL PADRE: Coge el papel, el rol adecuado de padre. Le ofrece opción, el niño puede decidir si monta o no en bicicleta, pero deja claro que si elige montar tiene que hacerlo con casco.
- EL NIÑO: Se siente seguro, puede realizar la actividad con una condición. Así le dará al casco la importancia que tiene.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 2 Autoestima

### Autoestima

La autoestima la podemos definir como la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir, de comportarnos con nosotros mismos.

Desde que nace el niño/a se mira en sus padres como en un espejo y va aprendiendo lo que vale, en gran parte por lo que ellos le valoran.

Para conseguir el desarrollo de una autoestima positiva debemos:

1. Desde el nacimiento mantener contacto próximo con el niño/a: mirarle, acariciarle, hablarle...
2. Dedicación de un tiempo para jugar con el niño/a: "soy querido e importante..."
3. Dándole autonomía: el niño/a valora su personalidad cuando ve que puede ser independiente y realizar cosas por su propio esfuerzo.
4. Diciéndole que se está satisfecho con el/ella, no basta con estarlo, hay que expresarlo con palabras, reforzando positivamente el esfuerzo realizado.
5. Estando siempre de acuerdo en los valores que han de transmitir ambos padres y haciéndole sentir al niño/a siempre las mismas sensaciones respecto a sí mismo y a sus acciones.
6. Estar disponibles para escucharles activamente y responder a sus preguntas.
7. Ponerse en su lugar: empatía.
8. Respetarlos: no ironizar o poner etiquetas.
9. Proponer metas que sean capaces de alcanzar, valorando lo conseguido y alabando los logros.
10. Pedir su opinión en temas cotidianos que estén a su alcance: se sentirá importante y valorado.
11. No compararlo con otros: libertad para crecer de manera única.
12. Y siempre con un amor incondicional.

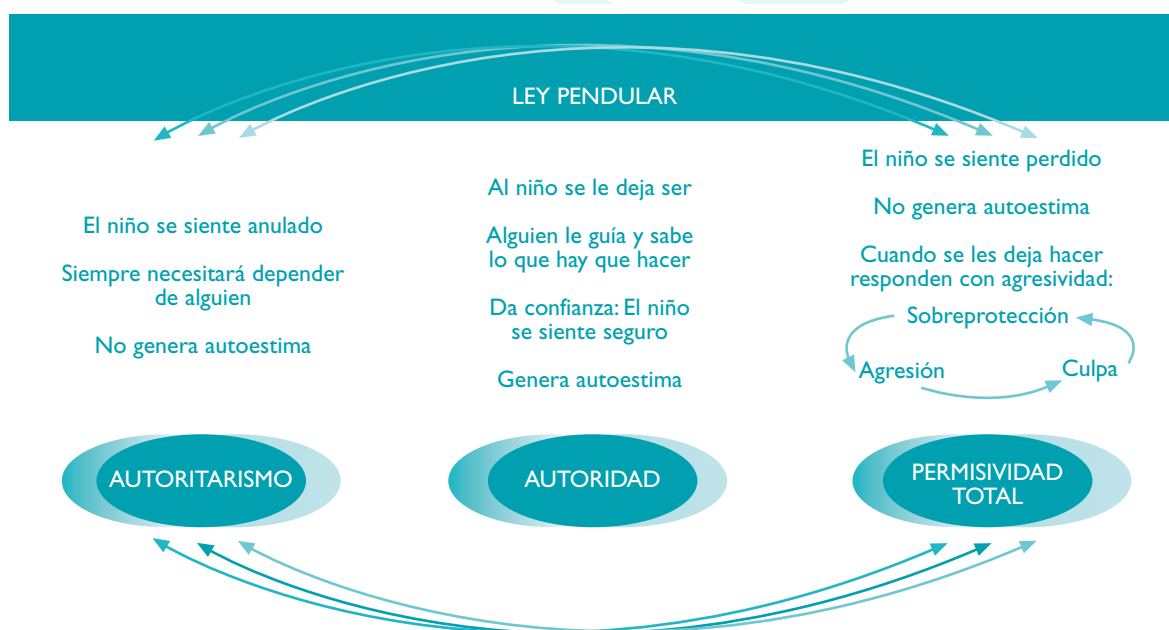


## APOYO TEÓRICO · Actividad 3 Autoridad, normas y límites

113

### Autoridad

La autoridad no es autoritarismo. El autoritarismo implica ANULAR AL OTRO, la autoridad implica COGER EL PAPEL, en este caso el de padres, como responsables del proceso educativo de nuestro hijo/a. No cabe duda de que manejar la autoridad cuesta porque implica FRUSTRAR Y FRUSTRARME.



Para ejercer el papel de ser padre y manejar correctamente la autoridad uno de los instrumentos que se manejan son LAS NORMAS, LOS LÍMITES Y LAS SANCIONES.

Esta es una etapa muy importante en la que hay que mantener los criterios de autoridad utilizando las herramientas de las que ya hemos hablado en el período anterior (las normas, los límites...) por ser la etapa previa al período de adolescencia.

Encontraremos que a medida que el niño crece éste reivindicará más espacios para él, y los padres deben permitir la autonomía y responsabilización del niño de forma GRADUAL: si el niño se va despegando gradualmente de los padres esto facilitará la toma de decisiones y su responsabilidad en la siguiente etapa de la adolescencia.

Además el respeto a los espacios del niño y la concesión gradual de autonomía revierte en mayor espacio y tiempo para los padres.

### Normas y límites

- Son criterios de actuación y comportamiento (implícitas o explícitas).
- Son establecidas por los padres, pero es conveniente que sean consensuadas con ellos, en la mayoría de los casos.
- Deben ser pocas pero necesarias, claras y razonables.



- 114
- Orientan el comportamiento.
  - Sirven para crear un clima familiar estable y seguro, SIN INCERTIDUMBRE: el niño sabe a que atenerse.
  - Conducen al HÁBITO.
  - El niño sabe qué consecuencias tiene el hacerlo o no hacerlo.
  - El niño a menudo va a tratar de transgredir la norma.

EL LÍMITE se aplica cuando se establece el plazo de transgresión de la norma ("a la de tres"). De esta manera se asegura que la aplicación de la sanción se produzca en una situación de EQUILIBRIO por parte de los padres.

- El límite debe ser firme y a tiempo.
- Debe ser puesto con afecto (en una situación de control o equilibrio por parte del padre ,pero no de agresividad).
- Debe ser explicado y no justificado, esto implica que los padres no tengan sentimiento de culpa.
- Debe ser claro.
- El límite no es "porque sí" o "porque lo he dicho yo": siempre se pone por algo.
- El límite no puede ser variado a conveniencia (no puede ser transgredido en situaciones especiales, sobre todo relacionadas con el estado de ánimo de los padres).
- El límite debe llevar implícita la SANCIÓN. El niño debe conocer qué ocurrirá si vuelve a transgredir la norma.
- El límite implica frustración necesariamente (frustra a ambos).
- El límite conduce a la AUTORREGULACIÓN del propio comportamiento por aprendizaje e interiorización de las situaciones hasta las que se puede llegar.
- Evitar el "pórtate bien o te castigo": no hemos concretado el límite ni la sanción.

### La Sanción

- Debe estar adaptada tanto a la edad del niño como al límite transgredido.
- Debe ser inmediata en el tiempo.
- El niño debe saber porqué se le aplica.
- Necesariamente debe cumplirse ("como no apagues ahora mismo la televisión no la vuelves a ver más")
- Debe implicar una situación desagradable para el niño, teniendo en cuenta que lo que puede ser desagradable para un niño puede no serlo para otro.
- El objetivo de la sanción es evitar que se repita un determinado comportamiento y siempre que se dé ese comportamiento se aplicará la sanción. Por ejemplo, pueden jugar con los videojuegos todo el tiempo que quieran cuando hay visita, (somos permisivos por comodidad), pero les exigimos que limiten el tiempo cuando no la hay.



## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 Guión para el profesional sobre el análisis de situaciones 5

### SITUACIÓN 5

Siguiendo los pasos del proceso de toma de decisiones:

1. ¿Cuál es la meta de Juan? ¿Qué quiere conseguir?

- Llegar sin lesiones (ni él ni su bicicleta).
- Que no le consideren cobarde.
- No perder a sus amigos.

2. Opciones que tiene Juan para conseguir esas metas:

- Hacer lo que él piensa y quedar bien con los amigos (no tirarse por el terraplén y comunicárselo a los amigos de manera que entiendan por qué no lo hace).
- Hacer lo que dicen sus amigos aún no estando de acuerdo.
- Hacerse el despistado (y tirar por otro camino): huir.

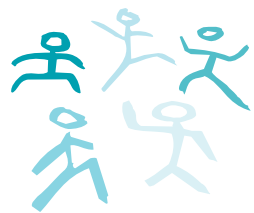
3. Valorar cada una de las alternativas planteadas por Juan:

a) Buscar información:

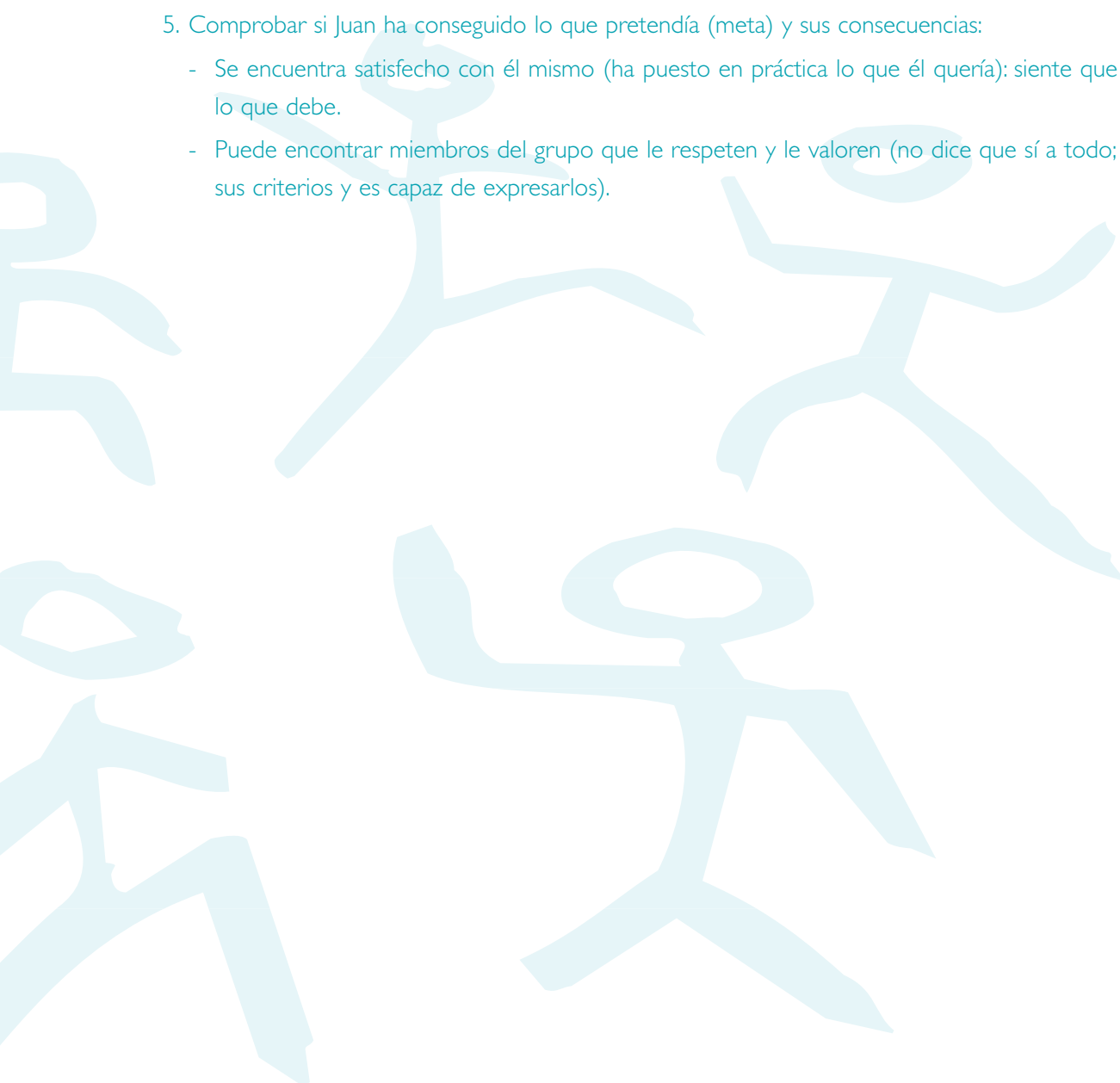
- ¿Cómo se maneja Juan con la bicicleta?
- ¿Qué características tiene su bicicleta?
- ¿Qué características tiene el terreno por el que quieren bajar?

b) Pensar en las consecuencias positivas y negativas:

Hacer lo que él piensa		Hacer lo que piensa el grupo		Hacerse el despistado	
(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juan no se va a lesionar.</li> <li>- Su bicicleta no se romperá.</li> <li>- Se sentirá a gusto con él mismo.</li> <li>- Le verán como una persona responsable, que tiene criterio y que toma decisiones.</li> <li>- Convencer a los demás para que no lo hagan.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sus amigos le llamarán cobarde.</li> <li>- Pueden burlarse de él en ese momento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- No le llamarán cobarde.</li> <li>- No se burlarán de él en ese momento.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juan puede lesionarse (sin poder quedar con sus amigos en un tiempo).</li> <li>- Se puede romper su bicicleta sin poder utilizarla en un tiempo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Juan no se lesionará.</li> <li>- No se estropeará su bicicleta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sus amigos pueden pensar que su despiste no ha sido voluntario y, aparte de cobarde, en próximas ocasiones le van a considerar poco serio (considerarán que no se atreve a decir lo que piensa)</li> <li>- Juan se sentirá mal con él mismo al ver que no puede responder como él quisiera</li> </ul>



- 116
4. Vistas las consecuencias, ¿Cuál es la mejor alternativa para Juan?: aquella con la que se encuentre mejor con él mismo lo que no implica necesariamente que los demás se queden mal. (Juan explicará a sus amigos por qué no seguirá la propuesta del grupo): “considero que hay peligro con esas piedras...”, “no tengo que demostraros que soy valiente...”, “no soy ningún cobarde, pero no me apetece caerme y lesionarme...”
5. Comprobar si Juan ha conseguido lo que pretendía (meta) y sus consecuencias:
- Se encuentra satisfecho con él mismo (ha puesto en práctica lo que él quería): siente que hace lo que debe.
  - Puede encontrar miembros del grupo que le respeten y le valoren (no dice que sí a todo; tiene sus criterios y es capaz de expresarlos).





## APOYO TEÓRICO · Actividad 4 Proceso de toma de decisiones

117

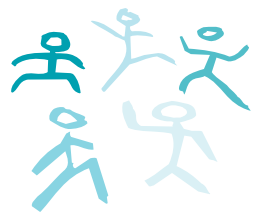
### El proceso de la toma de decisiones

En esta edad es muy importante AYUDARLES A APRENDER A TOMAR DECISIONES, para lo cual es fundamental que los padres comprendan que facilita el camino hacia la autonomía y favorece mayor espacio y tiempo para ellos y, transmitan a sus hijos, que es difícil, cuesta y se gana y se pierde (al elegir una cosa estoy perdiendo otra)

- La toma de decisiones pasaría por los siguientes puntos:
  - Ser adulto implica la toma de decisiones cada vez más complejas. Tener que resolver problemas o hacer frente a decisiones importantes no debe ser visto como algo negativo, sino como un signo de progresiva madurez y una oportunidad para el crecimiento personal y para el ejercicio de la autoestima y de la responsabilidad.
  - Tener en cuenta que muchas decisiones a lo largo del día tienen escasa relevancia, mientras que otras son más complejas y cuyos resultados pueden tener importantes consecuencias para su futuro.
  - No se debe actuar de forma impulsiva (no hacer lo primero que se nos ocurra, dejarnos llevar por lo que hace todo el mundo) al tomar decisiones. Es necesario pensar detenidamente que se puede hacer y valorar las consecuencias de cada alternativa.
  - Tan importante como tomar la decisión correcta es aprender de las decisiones equivocadas del pasado tratando de evitar los mismos errores en sucesivas ocasiones.
- Hay que tener en cuenta:
  - Que a veces mi decisión entra en conflicto con el otro.
  - Que la expresión de mi decisión no debe ser agresiva ni huidiza (implica respeto y firmeza): si se quiere explicar nuestra postura dar razones.
  - Decir lo que se piensa de forma clara y directa, sin rodeos ("no me gusta", "no quiero hacerlo").
  - Respetar lo que piensan los demás ("si vosotros queréis hacerlo")

### Procedimientos de los cinco pasos

1. Definir claramente el problema que hay que solucionar. Cuando se plantea un problema o una decisión, la primera pregunta que nos debemos hacer es ¿qué es lo que queremos lograr?. Ante una situación concreta se pueden alcanzar distintas metas a la vez.
2. Consideración de todas las alternativas. Una vez que sabemos lo que queremos conseguir debemos contar con todas las posibles alternativas que se nos ocurran sin entrar a valorarlas (En este paso se plantean opciones).
3. Una vez planteadas las alternativas se pasa a valorar las consecuencias de cada una de ellas, para lo cual es necesario:
  - a) Buscar toda la información sobre las alternativas propuestas.
  - b) Pensar en las consecuencias positivas y negativas que se derivan de cada alternativa, tanto para uno mismo como para el resto de las personas (padres, hermanos, amigos...)



- 118
4. Comparar las alternativas y elegir la mejor de ellas o una combinación de varias que pueden ser complementarias, siempre que nos permitan:
    - a) Minimizar las consecuencias negativas.
    - b) Maximizar las positivas.
  5. Aplicar la alternativa escogida y comprobar si los resultados son los deseados (evaluar los resultados) lo cual nos permite corregir lo que ha salido mal.

Para terminar y siguiendo el esquema que ya vimos el primer día en el proceso de la comunicación vamos a ver como PODEMOS AYUDAR AL NIÑO, para lo cuál tendremos que tener en cuenta:

Cómo PERCIBE EL NIÑO (cómo ve las cosas)

- a) Comprobar la información que el niño tiene sobre ese hecho concreto.
- b) Aportar al niño la información que le falta para poder decidir.
- c) Mostrarle que hay más de una realidad (más de una forma de ver las cosas).

Cómo PIENSA.

- a) Mostrarle cómo lo que pensaba sobre un determinado hecho puede haberse modificado (y ver las cosas de otra manera).
- b) En este cambio influye también el ver las cosas desde la perspectiva del otro (empatía).

Cómo SIENTE:

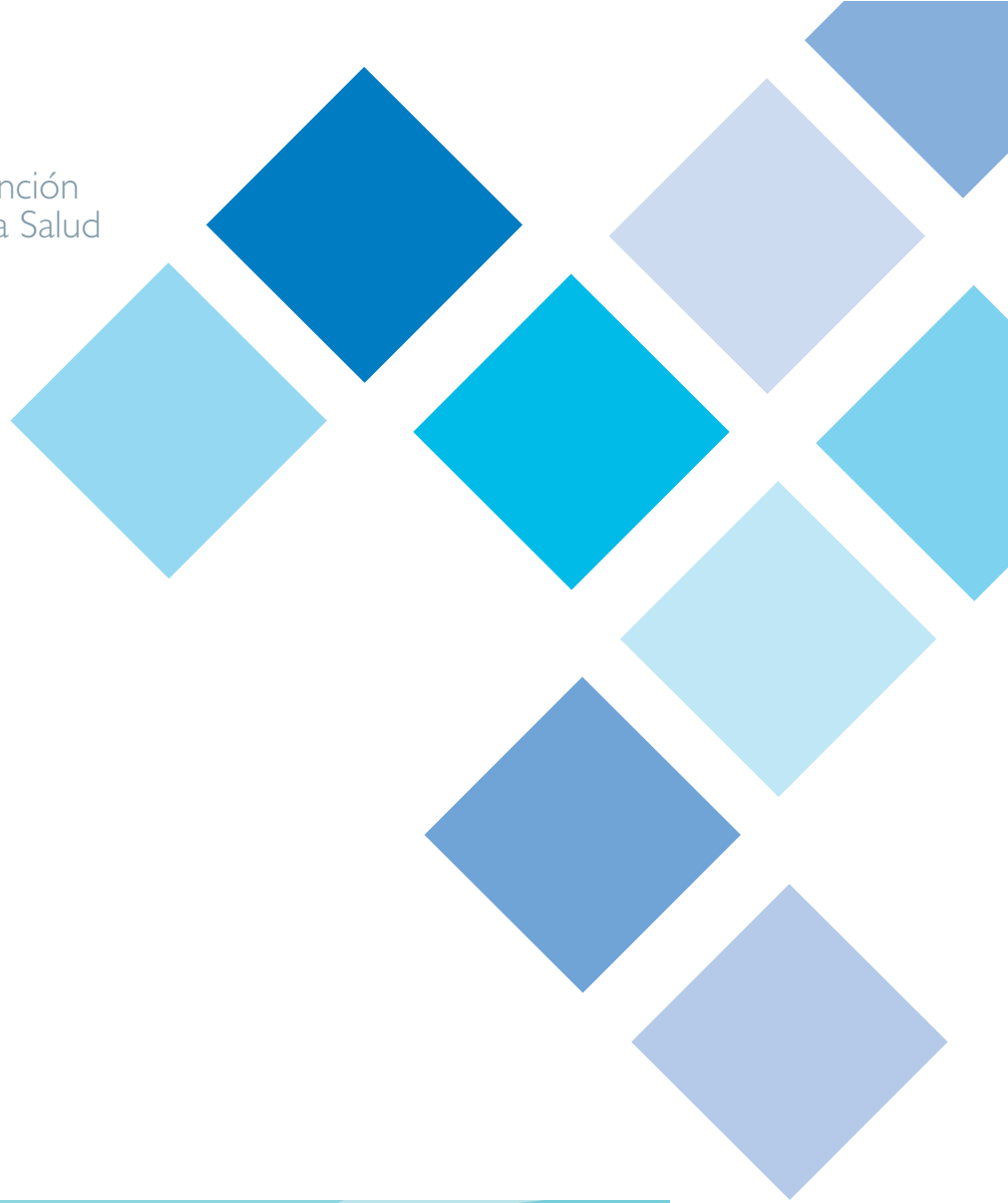
- a) Respetar los sentimientos del niño especialmente en momentos de emocionalidad fuerte (ira, enfado...) A veces el niño necesita y quiere estar solo con sus sentimientos. En este momento es importante que nos perciba como ayuda ("si quieres hablamos").
- b) Ayudarle a identificar sus sentimientos.
- c) Empatizar ("comprendo cómo te sientes...")
- d) Evitar los consejos ("tú lo que deberías hacer es...")
- e) Ayudarle en el proceso de "deshacer el nudo" y buscar sus propias decisiones ("qué se te ocurre que podemos hacer").

Cómo ACTÚA:

- a) Cómo expresa sus emociones y sus sentimientos: respetar, no insultar, no agredir...
- b) Tener en cuenta las emociones y sentimientos del otro.



Servicio de Prevención  
y Promoción de la Salud



madrid



# Fichas





## CASO I · Primera sesión

María y Juan de 30 y 35 años respectivamente tienen 2 hijos, Lucía de 5 años y Luis de 3 años. Trabajan los dos

María tiene horario de mañana y Juan horario partido (mañana y tarde). Los hijos van al mismo colegio de 9:30 a 16:30. María entra al trabajo antes y es Juan el que deja a los niños en el colegio a las 9:15 h.

María se levanta a las 7:30 h, pone el desayuno, 1 vaso de leche y galletas, levanta a los niños y les apremia para que se vistan y desayunen rápido y ella, a las 8:15 se va.

Juan viste a Luis y ayuda a Lucía y los deja desayunando mientras él se viste. Se da cuenta que es la hora de salir y los niños aún no se han acabado el desayuno. Salen corriendo.

María los recoge a las 16:30h, lleva a Lucía a clase de gimnasia rítmica, de 17 a 18 h, y aprovecha ese rato con el pequeño para hacer la compra. La merienda se la lleva preparada para que la tomen al salir de clase.

A las 18:30 llegan a casa e inmediatamente se ponen los niños a ver la televisión, mientras la madre organiza la casa y la cena. A las 19:30 comienzan los baños, Lucía se baña sola y a Luis le ayuda su madre.

Mientras el padre llega a casa y se sienta a leer el periódico.

Cuando los niños acaban el baño, María les pone la cena a los dos, Juan y ella cenarán después ¡ahora es muy temprano!

Durante la cena, les ponen la televisión a los niños, para ellos poder hablar. María ha preparado sopa y pescado y los niños protestan porque han comido ya pescado en el colegio.

A las 20:30 h se van a la cama a regañadientes porque quieren ver la televisión. Lucía no quiere dormirse, pero su padre le apaga la luz.

- ¿Podría ser una situación real?
- ¿Se han levantado con suficiente tiempo para vestirse, desayunar y prepararse para ir al colegio?
- ¿Es un desayuno completo el que realizan?
- ¿Es correcto que ayuden a Luis a vestirse? ¿Por qué?
- ¿Les parece adecuada la organización familiar? ¿Por qué?
- ¿Ha habido comunicación entre los miembros de la familia? ¿Por qué?

Otros comentarios que sugiere el texto



## CASO 2 · Primera sesión

123

Marisa y Antonio de 26 y 28 años, tienen 2 hijos, Sergio de uno y medio y Sofía de 4 años.

Antonio es transportista y pasa mucho tiempo fuera de casa. Marisa se ocupa de la casa y de los niños.

Marisa se levanta a las 6:30 para preparar el desayuno de Antonio (café con leche y pan con aceite), que empieza su trabajo a las 7 horas.

A las 8 h despierta a Sofía, le ayuda a vestirse y lavarse y le pone el desayuno: leche y cereales. Mientras levanta y prepara a Sergio, deja que Sofía desayune viendo la televisión. Intenta dar el biberón a Sergio, que no lo quiere tomar y le dice a Sofía que se lave los dientes, pero Sofía sigue viendo la tele.

A las 9:15 hay que salir corriendo, le da a Sergio una galleta para que la coma en el camino. Sofía se lleva para el recreo una manzana.

Después de dejar a Sofía en el colegio, Marisa va con Sergio al mercado, hace la compra y vuelve a casa, para hacer la comida y arreglar la casa.

A las 13 horas recoge a Sofía y vuelven a casa a comer; tiene preparado: puré de verduras, pechuga de pollo con patatas y fruta. Comen los tres juntos, Sofía no quiere el puré, como hay poco tiempo la madre no le insiste y le pone el segundo plato. Sergio se queda dormido tras la comida y Marisa lo lleva en el carrito al colegio.

A las 17:00, después de recoger a Sofía, se van los tres al parque, donde compran un bollo de chocolate para Sofía y a Sergio le da dos yogures. Marisa charla con sus amigas mientras sus niños juegan.

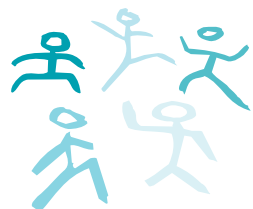
A las 19:00 de la tarde vuelven a casa. Mientras la madre prepara la cena, pone la televisión y le dice a Sofía que vigile a su hermano.

A las 19:30 baña a los niños y les pone los pijamas. Para cenar, Sergio toma una papilla de cereales y Sofía tiene arroz blanco y salchichas. Antonio llega en este momento, les da un beso y se sienta a ver la televisión. Sergio acaba de cenar y no se quiere acostar, Marisa lo deja con su padre y acompaña a Sofía para que se lave los dientes y haga pis y la acuesta.

Marisa lleva la cena (carne guisada con patatas) para los dos al salón y Sergio picotea de todo, tira el agua y cada vez se espabila más. Antonio se enfada por que no puede estar tranquilo y Marisa coge al niño y se acuesta con él, porque sigue sin querer quedarse en la cama y así no llora.

- ¿Podría ser una situación real?
- ¿Se han levantado con suficiente tiempo para vestirse, desayunar y prepararse para ir al colegio?
- ¿Ha sido correcta a lo largo del día la alimentación de esta familia?
- ¿Está bien que Marisa se acueste con su hijo? ¿Por qué?
- ¿Les parece adecuada la organización familiar? ¿Por qué?
- ¿Ha habido comunicación entre los miembros de la familia? ¿Por qué?

Otros comentarios que sugiere el texto



## ANÁLISIS DE SITUACIONES · Tercera sesión

### Tarea

Analizar como se sienten el niño y la madre y qué respuestas favorecen la autoestima en el niño y cuáles no.

Es importante tener en cuenta que no hay que buscar una respuesta concreta, sino analizar diferentes tipos de repuestas ante una misma situación, reflexionando sobre el efecto que producen en el otro.

### SITUACIÓN 1

**Ana**, de 5 años, acaba de recoger sus juguetes:

- MADRE 1: ¿Qué te pasa? ¿Estás enferma? ¡Has recogido todo!
- MADRE 2: Ana veo que has recogido todos tus juguetes. Estoy muy contenta.
- MADRE 3: Sí, ya sé que has recogido todos los juguetes, pero hace una hora que tenías que estar acostada.

### SITUACIÓN 2

**Pablo**, de 3 años, está cenando y se mancha el pijama que le acaban de poner limpio.

- MADRE 1: Ves como no sabes comer solo, déjame que te lo dé yo. Pareces un bebé.
- MADRE 2: Bueno, te has manchado un poco, no te preocupes, yo, a veces, también me mancho. Venga sigue comiendo tú solito.



## ANÁLISIS DE SITUACIONES · Tercera sesión

125

### Tarea

En los ejemplos se ven 3 modelos de respuesta. ¿En qué situación los padres están más en su papel? ¿Por qué?

Es importante tener en cuenta que no hay que buscar una respuesta concreta, sino analizar diferentes tipos de repuestas ante una misma situación, reflexionando sobre el efecto que producen en el otro.

### SITUACIÓN 3

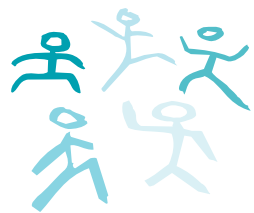
**Alberto**, de 4 años, no se quiere ir a la cama, ya son las 9:30 h. de la noche y acaban de llegar unos amigos a cenar. Al día siguiente tiene que levantarse pronto para ir al colegio.

- MADRE 1: No vamos a discutir, me da igual que llores pero hoy te tienes que acostar pronto, así que como salgas de la cama te vas a enterar.
- MADRE 2: (A los amigos). Este niño siempre hace lo que le da la gana. No hay quien pueda con él.
- PADRE 2: Quédate un ratito con nosotros y ya verás qué sueño tienes mañana.
- MADRE 3: Alberto ya se va a ir a la cama, os va a dar un beso. Papá ven un momento con él a leerle un cuento para que se duerma.
- PADRE 3: Venga vámonos Alberto, hoy no te puedes quedar. El sábado te podrás acostar un poquito más tarde ¿de acuerdo?.

### SITUACIÓN 4

**Natalia**, lleva 45 minutos delante del plato de comida. Es una niña de 5 años que siempre ha tenido "problemas" para comer; aunque en el colegio come bien y tiene un crecimiento y desarrollo normales para su edad.

- PADRE 1: Ya estamos como todos los días. Eres una pesada. Te lo vas a comer de todas maneras, por las buenas o por las malas.
- PADRE 2: Vale, Natalia, entiendo que no tienes más ganas, así que déjalo y vete a la cama. Pero como no tienes hambre tampoco te tomarás el yogur.
- PADRE 3: Pero Natalia, si el otro día te lo comiste muy bien. ¿Te hago unas salchichas? ¿Quieres un yogur?



## ANÁLISIS DE SITUACIONES · Tercera sesión

### Tarea

Analiza estas respuestas. ¿Hay comunicación entre ellos? ¿Cuál te parece más adecuada? ¿Por qué?

Es importante tener en cuenta que no hay que buscar una respuesta concreta, sino analizar diferentes tipos de repuestas ante una misma situación, reflexionando sobre el efecto que producen en el otro.

### SITUACIÓN 5

**Elena**, de 4 años de edad, está cenando con sus padres y su hermano Álvaro de 8 años.

- ELENA: Hoy en el recreo Leticia no ha querido jugar conmigo y siempre jugamos juntas.
- MADRE 1. (Dirigiéndose a Álvaro): venga, termina rápido y ponte a hacer los deberes.
- MADRE 2: Elena, parece que te ha sentado mal que no juegues contigo. ¿Qué os ha pasado? Cuéntanos qué ha ocurrido.
- MADRE 3: No seas pesada. Siempre estás llorando, tómate la merienda.

### SITUACIÓN 6

**Marcos** llega del colegio e intenta enseñarle a su madre el dibujo que ha hecho esta tarde. La madre está recogiendo la cocina porque acaba de terminar de comer después de llegar de trabajar.

- MARCOS: Mira mamá, hemos hecho un dibujo del mar... mira cuántos peces he pintado.
- MADRE 1: (Sin mirar el dibujo). Ya, qué bonito. Me encanta lo bien que dibujas.
- MADRE 2: Mira espera a que termine de colocar los platos y cuando acabe vemos ese dibujo del que estás tan contento.



## ANÁLISIS DE SITUACIONES · Tercera sesión

127

### Tarea

Analiza estas respuestas. ¿Hay comunicación entre ellos?. ¿Cuál te parece más adecuada? ¿Por qué?

Es importante tener en cuenta que no hay que buscar una respuesta concreta, sino analizar diferentes tipos de repuestas ante una misma situación, reflexionando sobre el efecto que producen en el otro.

### SITUACIÓN 1

**Rocío**, de 10 años vuelve del colegio.

- ROCÍO: La señorita es tonta, me ha castigado.
- MADRE 1: Los profesores no son tontos, algo habrás hecho para que te castigue.
- MADRE 2: ¿Piensas que tu profesora es tonta?  
¿Qué ha pasado?
- MADRE 3: Quítate el abrigo, lávate las manos y ven a merendar.

### SITUACIÓN 2

**Sergio**, de 8 años, viene llorando porque su hermano Carlos de 3 años le ha roto la hoja del cuaderno. Carlos viene también llorando.

- MADRE 1: Sois unos llorones. ¿Qué pasa ahora?
- MADRE 2: ¿Por qué está llorando Carlos?, ¿Qué le has hecho a tu hermano?
- MADRE 3: ¿Por qué lloráis? Contadme qué ha ocurrido.

### SITUACIÓN 3

**Luis**, de 9 años, llega a casa muy contento porque han ganado el partido.

- LUIS: ¡Papá!, Hemos ganado 3 a 1.
- PADRE 1: (Viendo la televisión, sin mirarle). Qué bien, cuánto me alegro.
- PADRE 2: No grites, que estoy viendo las noticias.
- PADRE 3: ¿3 a 1?. Qué bien. ¿Con quién jugabais?.



## CASO I · Primera sesión

### Juan y Amparo tienen 2 hijos, Lucía de año y medio y Paula de 9

Juan trabaja en una empresa de Seguros y Amparo es ama de casa. Se levantan a las 7 y desayunan juntos. Después Amparo va preparando el desayuno de la pequeña mientras Juan se prepara para irse al trabajo.

Cuando la madre termina de darle el desayuno a la pequeña, despierta a Paula a las 7'45 y le pone el desayuno. Toma un vaso de leche con algunas galletas a regañadientes porque a esas horas nunca tiene apetito. Mientras Paula se lava y se viste con lentitud, la madre va vistiéndola a la pequeña y salen de casa a las 8'45. Por el camino compra un bollo y un zumo para el recreo.

Amparo y Lucía recogen a Paula a las 13 horas. Mientras la madre prepara la comida y da de comer a la pequeña, Paula ve un rato la tele. Después se sientan a las 14 horas a comer: de primero hay macarrones y de segundo albóndigas. Paula se lo come bastante bien pero cuando llega la fruta protesta porque no quiere más y además no le gusta, a continuación su madre la acompaña al colegio.

A las 17 horas va a buscar a Paula al colegio que está con su amiga Mónica y quieren irse juntas a jugar. Amparo intenta posponerlo para otro día porque hoy tiene que hacer algo de compra y algunos recados pero las niñas se enfadan e insisten y la madre acaba cediendo.

Paula les pone un bocadillo de crema de chocolate y avellanas y un vaso de leche para merendar.

A las 20 horas vuelve el padre que juega un rato con la pequeña y la baña.

A las 20'30 vienen a recoger a Mónica. Paula recuerda que tiene que hacer unas cuentas. Al rato empieza a llorar porque no le sale y no le va a dar tiempo a acabarlo para el día siguiente. El padre se sienta con ella y le ayuda a terminar.

Mientras, Amparo ha dado la cena a la pequeña y la ha acostado. A las 22 se disponen a cenar mientras ven la tele. Ha empezado la serie favorita de Paula y ésta va comiendo cada vez más despacio porque además hay sopa de verduras que no le gusta mucho. La madre le quita el plato a la mitad y la trae el segundo que es pescado. Le da un yogur de postre y la envía a lavarse los dientes y a la cama entre grandes protestas, porque según Paula todas las de su clase ven esa serie entera menos ella.

- ¿Podría ser ésta una situación real?
- ¿Les parece adecuada la organización familiar? ¿Por qué?
- ¿Ha sido correcta a lo largo del día la alimentación de esta familia?
- ¿Ha habido comunicación entre los miembros de esta familia?

Otros comentarios que les sugiere el caso.



## CASO 2 · Primera sesión

129

Luis y Maite son profesores aunque trabajan en centros diferentes. Tienen 2 hijos, Pablo de 12 años y Daniel de 8.

Cada mañana desayunan, primero los padres y a las 8 h. despiertan a los niños. Toman zumo de naranja, leche con cola-cao y dos magdalenas cada uno. Luis los lleva al colegio de camino a su trabajo.

A mediodía los niños comen en el colegio. Maite recoge a los niños a las 17,00 h. y los lleva a clase de inglés. Por el camino se comen un bocadillo porque no les da tiempo a volver a casa. Mientras los niños están en inglés, Maite aprovecha para hacer unas compras.

Vuelven a casa y casi inmediatamente llega la profesora de piano que da clase a Daniel. Cuando termina, Luis se sienta con ellos para ayudarles a hacer los deberes. Los niños se distraen y le discuten y el padre les regaña para que acaben de una vez.

Cuando por fin acaban, Maite les dice que tienen que ducharse, pero ambos se niegan porque quieren ver la tele. Tras enfadarse con ellos consigue que se duchen o al menos que hagan un simulacro.

A las 21,30 h. se sientan a cenar. De primero hay una sopa de fideos y de segundo un filete con patatas. Los niños protestan porque no quieren ver el telediario y discuten entre ellos.

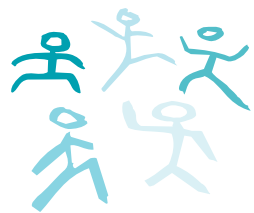
Pablo y Daniel empiezan a tirarse migas de pan. A Daniel se le cae un trozo de carne en el vaso de agua de su hermano. Pablo se queja de que Daniel siempre le está fastidiando y, finalmente el vaso se cae y el agua se derrama en la mesa.

Luis se enfada mucho, les regaña y les castiga sin ver la tele durante un mes. Pablo protesta porque, según él, la culpa es de Daniel.

Cuando se van a la cama, Maite le dice a Luis que se ha pasado un poco, que los niños están cansados y son traviosos, pero que son buenos chicos.

- ¿Podría ser ésta una situación real?
- ¿Les parece adecuada la organización familiar? ¿Por qué?
- ¿Ha sido correcta, a lo largo del día, la alimentación de esta familia?
- ¿Ha habido comunicación entre los miembros de esta familia?
- ¿Les parece adecuado el castigo impuesto por Luis?

Otros comentarios que les sugiere el caso.



## ANÁLISIS DE SITUACIONES · Tercera sesión

### Tarea

Analizar cómo se sienten el niño y la madre y, la niña y los padres, y qué respuestas favorecen la autoestima en el niño o la niña y cuáles no.

Es importante tener en cuenta que no hay que buscar una respuesta concreta, sino analizar diferentes tipos de respuestas ante una misma situación, reflexionando sobre el efecto que producen en el otro.

### SITUACIÓN 1

**Jorge**, de 12 años acaba de ducharse a la hora adecuada.

- MADRE 1: Hombre, por fin has decidido ducharte, sin que yo te lo diga. Menos mal, porque ya empezabas a oler.
- MADRE 2: Está muy bien que hayas terminado de ducharte, pero seguro que has dejado toda la ropa sin recoger.
- MADRE 3: ¡Qué guapo estás! Cómo me gusta que te hayas duchado sin que yo te lo diga.

### SITUACIÓN 2

**Paula**, de 8 años enseña, orgullosa, un trabajo escolar.

- PAULA: Mira qué bien me ha quedado esta página.
- MADRE 1: ¡ Pero Paula!. Caballo se escribe con B.
- PADRE 1: Esta niña no sé para qué va al colegio, ¡no aprende nada!
- PADRE 2: ¡Qué bonito está el caballo!. Oye Paula, ¿tú estás segura de que se escribe así?
- MADRE 2: A ver cómo te ha quedado, déjame verlo.



## ANÁLISIS DE SITUACIONES · Tercera sesión

131

### Tarea

En los ejemplos se ven 3 modelos de respuesta. ¿En qué situación los padres están más en su papel? ¿Por qué?

Es importante tener en cuenta que no hay que buscar una respuesta concreta, sino analizar diferentes tipos de respuestas ante una misma situación, reflexionando sobre el efecto que producen en el otro.

### SITUACIÓN 3

**Andrés**, de 8 años está viendo la televisión y se tiene que ir a la cama porque ya es la hora de acostarse.

- ANDRÉS: A ella siempre le dejas que se quede más tarde (refiriéndose a su hermana de 16 años).
- MADRE 1: Andrés, ya sabes que hoy tienes que ir a dormir porque mañana tienes que madrugar, así que ve ahora mismo a la cama.
- MADRE 2: Siempre estás igual, mañana te morirás de sueño. Tú verás.
- MADRE 3: Como no te vayas a la cama inmediatamente, te castigo sin ver la "tele" una semana.

### SITUACIÓN 4

**Laura**, de 11 años va a montar en bicicleta con unos amigos y no quiere llevar el casco.

- PADRE 1: Aunque yo no lo use, tú si lo tienes que llevar.
- PADRE 2: Bueno, tú verás, como te abras la cabeza es tu problema.
- PADRE 3: Ya sabes que para ir en bicicleta tienes que llevar el casco, si no, no montas.



## ANÁLISIS DE SITUACIONES · Tercera sesión

### Tarea

Analizar la situación de Juan: qué quiere conseguir, qué opciones tiene, valorar cada una de ellas, las consecuencias de cada alternativa y comprobar si Juan ha conseguido lo que pretendía.

Es importante tener en cuenta que no hay que buscar una respuesta concreta, sino analizar diferentes tipos de repuestas ante una misma situación, reflexionando sobre el efecto que producen en el otro.

### SITUACIÓN 5

Juan está paseando en bicicleta con sus amigos. Estos deciden bajar por un terraplén. Juan no está muy convencido de poder hacerlo y está pensando bajar por otro camino, pero ve que sus amigos se burlan de él.

1. Ante esta situación, ¿cuál es la meta de Juan?, ¿qué quiere conseguir?
2. ¿Qué puede hacer Juan para conseguir lo que quiere?, ¿qué alternativas tiene?
3. ¿Cuáles son las consecuencias que se pueden derivar de cada alternativa?
  - a) Buscar información
    - ¿Cómo se maneja Juan con la bicicleta?
    - ¿Qué características tiene su bici?
    - ¿Qué características tiene el terreno por el que quiere bajar?
    - ¿Cómo se sentirá Juan con sus amigos y con él mismo ante la decisión que toma?
  - b) Pensar en las consecuencias.

OPCIÓN 1		OPCIÓN 2		OPCIÓN 3	
(+)	(-)	(+)	(-)	(+)	(-)

4. Vistas las consecuencias, ¿cuál es la mejor alternativa para Juan?
  
5. Una vez tomada la decisión, comprobar si Juan ha conseguido lo que pretendía.

# Anexos





# Ayudando a crecer





Estimado Sr/Sra. Presidente de la Asociación de madres y padres:

El trabajo educativo con padres y madres es fundamental en la promoción de la salud, entendiendo este término de forma amplia, es decir, como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y afrontar de forma positiva los retos del ambiente. (O.M.S. Glosario de Promoción de Salud)

El ámbito familiar es clave en la configuración de estilos de vida saludables y uno de los principales agentes de socialización.

El ser padre o madre hoy es una tarea difícil. Frente a la complejidad creciente de la vida en esta sociedad y los cambios en el modelo familiar; la realidad es que se responsabiliza e incluso, culpabiliza a los padres de lo que son y serán sus hijas e hijos, pero no se les prepara, forma o apoya para desarrollar su tarea educativa.

Aunque no existen recetas mágicas, sí podemos recoger diferentes aportaciones que nos ofrecen algunas disciplinas como la psicología, la pedagogía, la sociología, etc, que pueden ayudarnos en esta tarea.

En la actualidad resulta poco adecuada la realización de intervenciones sanitarias en el medio escolar; siendo más conveniente y rentable la realización periódica de exámenes de salud en los centros sanitarios, donde, además de poder detectar en mejores condiciones las citadas patologías, se pueden realizar otras actividades preventivas como la vacunación, atención bucodental, etc. Además de esta forma se favorece el contacto directo de los padres con los profesionales sanitarios de modo que se pueden resolver dudas, recibir consejo sanitario sobre diversos temas, etc.

Por otro lado queremos dirigir nuestros esfuerzos a conseguir un mayor protagonismo del objetivo educativo, favoreciendo el desarrollo de la educación para la salud como tema transversal, mediante el apoyo al profesorado en los temas, proyectos, etc que pudieran ser de interés para la escuela y, ofreciendo a los padres y madres de alumnos, sector muchas veces olvidado, la posibilidad de participar con nosotros en los talleres de educación para la salud **Ayudando a crecer** o en los cursos de **Prevención de Accidentes y Primeros Auxilios**.

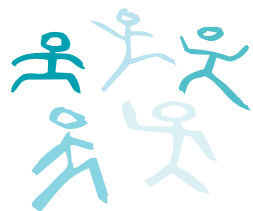
A continuación se mencionan de forma muy resumida las actividades que nos proponemos realizar en el colegio:

Los padres y las madres de niños/as de las diferentes etapas (Educación Infantil, Primaria y Secundaria) podrán participar en el programa "Ayudando a Crecer".

También les ofrecemos el programa de "Prevención de Accidentes y Primeros Auxilios".

Independientemente de las actividades que podamos llevar a cabo con el profesorado, queremos ponernos a su disposición para que, nos hagan llegar todas sus demandas o propuestas en relación con la Educación para la Salud.

Reciban un cordial saludo.



# Ayudando a crecer

136

## ANEXO I · Carta a la Dirección del Centro Escolar

Estimado Sr/Sra. Director/a:

El trabajo educativo con padres y madres es fundamental en la promoción de la salud, entendiendo este término de forma amplia, es decir, como la capacidad de desarrollar el propio potencial personal y afrontar de forma positiva los retos del ambiente. (O.M.S. Glosario de Promoción de Salud)

El ámbito familiar es clave en la configuración de estilos de vida saludables y uno de los principales agentes de socialización.

El ser padre o madre hoy es una tarea difícil. Frente a la complejidad creciente de la vida en esta sociedad y los cambios en el modelo familiar, la realidad es que se responsabiliza e incluso, culpabiliza a los padres de lo que son y serán sus hijas e hijos, pero no se les prepara, forma o apoya para desarrollar su tarea educativa.

Aunque no existen recetas mágicas, sí podemos recoger diferentes aportaciones que nos ofrecen algunas disciplinas como la psicología, la pedagogía, la sociología, etc, que pueden ayudarnos en esta tarea.

En la actualidad resulta poco adecuada la realización de intervenciones sanitarias en el medio escolar; siendo más conveniente y rentable la realización periódica de exámenes de salud en los centros sanitarios, donde, además de poder detectar en mejores condiciones las citadas patologías, se pueden realizar otras actividades preventivas como la vacunación, atención bucodental, etc. Además de esta forma se favorece el contacto directo de los padres con los profesionales sanitarios de modo que se pueden resolver dudas, recibir consejo sanitario sobre diversos temas, etc.

Por otro lado queremos dirigir nuestros esfuerzos a conseguir un mayor protagonismo del objetivo educativo, favoreciendo el desarrollo de la educación para la salud como tema transversal, mediante el apoyo al profesorado en los temas, proyectos, etc que pudieran ser de interés para la escuela y, ofreciendo a los padres y madres de alumnos, sector muchas veces olvidado, la posibilidad de participar con nosotros en los talleres de educación para la salud **Ayudando a crecer** o en los cursos de **Prevención de Accidentes y Primeros Auxilios**.

A continuación se mencionan de forma muy resumida las actividades que nos proponemos realizar en el colegio:

Los padres y las madres de niños/as de las diferentes etapas (Educación Infantil, Primaria y Secundaria) podrán participar en el programa "Ayudando a Crecer".

También ofrecemos el programa de "Prevención de Accidentes y Primeros Auxilios".

Independientemente de estas actividades, queremos ponernos a su disposición para que, nos hagan llegar todas sus demandas o propuestas en relación con la Educación para la Salud.

Reciban un cordial saludo.

Fdo.: EQUIPO DE SALUD ESCOLAR

# Ayudando a crecer



## ANEXO I Carta a Padres y Madres de Alumnos de Educación Infantil

Estimados padres de alumnos de Educación Infantil:

Nos dirigimos a ustedes para presentarles el Programa de Educación para la Salud *Ayudando a Crecer*.

El ser padre o madre hoy es una tarea difícil. Muchas veces se responsabiliza e incluso se culpabiliza a los padres de lo que son y serán sus hijos, pero no se les prepara, forma o apoya para desarrollar su tarea educativa.

Con este programa queremos apoyarles en la difícil tarea de "ayudar a crecer" a sus hijos. No existen recetas mágicas, pero conocer cómo piensa y actúa el niño en esta etapa de la vida, nos puede ayudar a conseguir una relación más satisfactoria con nuestro hijo. Así como favorecer el desarrollo de su autoestima y de sus habilidades personales y sociales.

Estos temas serán tratados por profesionales del Centro Municipal de Salud de su distrito en el colegio de su hijo/a.

El Taller de Educación para la Salud se llevará a cabo en 3 sesiones:

Horario de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

1ª Sesión: *Aspectos Psicoevolutivos*

Día \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

2ª Sesión: *Desarrollo físico y hábitos saludables*

Día \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

3ª Sesión: *Aspectos relacionales*

Día \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

Lugar de realización: \_\_\_\_\_



# Ayudando a crecer

## ANEXO I Carta de Respuesta de Padres y Madres

Centro \_\_\_\_\_

Entregue esta hoja al profesor/a de su hijo/a, antes del día \_\_\_\_\_

Don/Doña \_\_\_\_\_

Padres de niño/a \_\_\_\_\_

de \_\_\_\_\_ Curso de Educación Infantil, tenemos intención de acudir a dichas sesiones.

SI

Padre

Madre

NO

Padre

Madre

En caso negativo, nos sería de gran utilidad conocer el motivo, con el fin de poderles ofrecer otras alternativas de participación.

---

---

---

---

Madrid, \_\_\_\_\_

Firma



# Ayudando a crecer

## ANEXO I Carta a Padres y Madres de Alumnos de Educación Primaria

Estimados padres de alumnos de Educación Primaria:

Nos dirigimos a ustedes para presentarles el Programa de Educación para la Salud *Ayudando a Crecer*.

El ser padre o madre hoy es una tarea difícil. Muchas veces se responsabiliza e incluso se culpabiliza a los padres de lo que son y serán sus hijos, pero no se les prepara, forma o apoya para desarrollar su tarea educativa.

Con este programa queremos apoyarles en la difícil tarea de "ayudar a crecer" a sus hijos. No existen recetas mágicas, pero conocer cómo piensa y actúa el niño en esta etapa de la vida, nos puede ayudar a conseguir una relación más satisfactoria con nuestro hijo. Así como favorecer el desarrollo de su autoestima y de sus habilidades personales y sociales.

Estos temas serán tratados por profesionales del Centro Municipal de Salud de su distrito en el colegio de su hijo/a.

El Taller de Educación para la Salud se llevará a cabo en 3 sesiones:

Horario de \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

1ª Sesión: *Aspectos Psicoevolutivos*

Día \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

2ª Sesión: *Desarrollo físico y hábitos saludables*

Día \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

3ª Sesión: *Aspectos relacionales*

Día \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas

Lugar de realización: \_\_\_\_\_



# Ayudando a crecer

140

## ANEXO I Carta de Respuesta de Padres y Madres

Centro \_\_\_\_\_

Entregue esta hoja al profesor/a de su hijo/a, antes del día \_\_\_\_\_

Don/Doña \_\_\_\_\_

Padres de niño/a \_\_\_\_\_

de \_\_\_\_\_ Curso de Educación Primaria, tenemos intención de acudir a dichas sesiones.

SI

Padre

Madre

NO

Padre

Madre

En caso negativo, nos sería de gran utilidad conocer el motivo, con el fin de poderles ofrecer otras alternativas de participación.

---

---

---

---

Madrid, \_\_\_\_\_

Firma

# Ayudando a crecer



## ANEXO II · Registro para la Evaluación General del Programa

141

C.M.S.:

AÑO:

### PROFESIONALES QUE HAN PARTICIPADO

Nombre y apellidos	Profesión

	Pu	Co	Pr	TOTAL
Nº de colegios en Programa Escolar con Educación Infantil				

Nº de alumnos matriculados de los colegios en Programa Escolar

1º de Educación Infantil	
2º de Educación Infantil	
3º de Educación Infantil	
TOTAL	



# Ayudando a crecer



## ANEXO II · Hoja de Registro del Taller de Educación Infantil

143

CMS:

COLEGIO:

Tipo  Público  
 Concertado  
 Privado

	1° E. Infantil	2° E. Infantil	3° E. Infantil
N° de aulas			
N° de alumnos/as matriculados			

Profesionales del CMS que realizan las sesiones y número de asistentes:

	1ª Sesión	2ª Sesión	3ª Sesión
Profesionales que realizan la sesión			
N° de padres/madres			
Fecha			
Horario			

Observaciones:

---

---

---

---

---

---

---

---



# Ayudando a crecer

144

## ANEXO II · Valoración de los cuestionarios

Nº de cuestionarios recogidos:

Media aritmética obtenida para cada una de las siguientes cuestiones:

	Media aritmética
1. Utilidad del folleto	
2. Interés del curso en general	
3. Utilidad de los contenidos en relación a la tarea como padres	
4. Claridad en la exposición de contenidos	
5. Interés de los materiales utilizados (transparencias, casos...)	

Nº de padres/madres que consideran el tiempo:

	Escaso	Suficiente	Excesivo
1ª sesión			
2ª sesión			
3ª sesión			

Nº de padres/madres que recomendarían el taller a otros padres:

Nº de padres/madres interesados en una Escuela de Orientación:

¿Qué les ha parecido lo mejor de los talleres? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué les parece que se puede mejorar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Consideran que faltó alguna información? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sugerencias para mejorar próximos cursos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Ayudando a crecer



## ANEXO II · Hoja de Registro del Taller de Educación Primaria

145

CMS:

COLEGIO:

Tipo  Público  
 Concertado  
 Privado

	1° E. P.	2° E. P.	3° E. P.	4° E. P.	5° E. P.	6° E. P.
N° de aulas						
N° de alumnos/as matriculados						

Profesionales del CMS que realizan las sesiones y número de asistentes:

	1ª Sesión	2ª Sesión	3ª Sesión
Profesionales que realizan la sesión			
N° de padres/madres			
Fecha			
Horario			
Lugar (colegio, CMS,...)			

Asistentes	1°	2°	3°	4°	5°	6°	Subtotal		TOTAL
							Padres	Madres	
1ª Sesión									
2ª Sesión									
3ª Sesión									

Observaciones:

---



---



---



# Ayudando a crecer

146

## ANEXO II · Valoración de los cuestionarios

Nº de cuestionarios recogidos:

Media aritmética obtenida para cada una de las siguientes cuestiones:

	Media aritmética
1. Utilidad del folleto	
2. Interés del curso en general	
3. Utilidad de los contenidos en relación a la tarea como padres	
4. Claridad en la exposición de contenidos	
5. Interés de los materiales utilizados (transparencias, casos...)	

Nº de padres/madres que consideran el tiempo:

	Escaso	Suficiente	Excesivo
1ª sesión			
2ª sesión			
3ª sesión			

Nº de padres/madres que recomendarían el taller a otros padres:

Nº de padres/madres interesados en una Escuela de Orientación:

¿Qué les ha parecido lo mejor de los talleres? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué les parece que se puede mejorar? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Consideran que faltó alguna información? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Sugerencias para mejorar próximos cursos \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### COLEGIO:

A.- Valore en su opinión de "1 a 5" (1 valoración más negativa, 5 valoración más positiva) las siguientes cuestiones:

a) La utilidad de la información que contiene el folleto "Ayudando a crecer"

5       4       3       2       1

b) Interés del curso en general

5       4       3       2       1

c) ¿En qué grado los contenidos resultan de utilidad en nuestra tarea como padres?

5       4       3       2       1

d) ¿En qué medida los contenidos han sido expuestos con claridad?

5       4       3       2       1

e) ¿En qué medida los materiales utilizados (transparencias, casos...) han resultado de interés?

5       4       3       2       1

B.- Considera que el tiempo dedicado para cada sesión ha sido:

1ª sesión     Escaso       Suficiente       Excesivo

2ª sesión     Escaso       Suficiente       Excesivo

3ª sesión     Escaso       Suficiente       Excesivo

C.- ¿Recomendaría la asistencia a otros padres/madres?

SI       NO

D.- ¿Qué le ha parecido lo mejor de los talleres o sesiones?

---

---

---

---

---

---

---



# Ayudando a crecer

148

E.- ¿Qué le parece que se puede mejorar?

---

---

---

---

F.- ¿Faltó alguna información o tema importante que esperaba y no se ofreció? ¿Cuál?

---

---

---

---

G.- ¿Estaría interesado/a en participar en una escuela de orientación para padres?

SI

NO

H.- En caso de estar interesado/a indique, por favor, el horario en que podría asistir así como los temas que, según su opinión, deberían ser tratados.

---

---

---

---

I.- Añada cualquier comentario que le parezca de interés y/o sugerencias para mejorar próximos cursos.

---

---

---

---



# Ayudando a crecer

## ANEXO II · Encuesta para Profesores de Educación Infantil

149

### COLEGIO:

Estimado profesor/a:

Como ya sabes, hace unos días realizamos un taller de Educación para la Salud dirigido a padres y madres de alumnos/as de Educación Infantil. En este taller, que consta de tres sesiones, trabajamos distintos aspectos de interés para el cuidado y la crianza de los hijos. Es nuestra intención apoyarnos en la difícil tarea que día a día realizáis tratando de transmitir hábitos y actitudes saludables en los escolares y sus familias, por eso estamos muy interesados en conocer tu opinión sobre esta experiencia y te pedimos que cumplimentes este cuestionario.

Agradecemos de antemano tu colaboración.

Danos tu opinión y valora de "1 a 5" (1 valoración más negativa, 5 valoración más positiva) las siguientes cuestiones:

- La utilidad de la información que contiene el folleto "Ayudando a crecer"

---

---

---

---

5       4       3       2       1

- Interés del taller en general

---

---

---

---

5       4       3       2       1

- En qué grado los contenidos resultan de utilidad en tu tarea como profesor/a:

---

---

---

---

5       4       3       2       1



# Ayudando a crecer

150

## ANEXO II · Encuesta para Profesores de Educación Primaria

COLEGIO:

Estimado profesor/a:

Como ya sabes, hace unos días realizamos un taller de Educación para la Salud dirigido a padres y madres de alumnos/as de Educación Primaria. En este taller, que consta de tres sesiones, trabajamos distintos aspectos de interés para el cuidado y la crianza de los hijos. Es nuestra intención apoyarnos en la difícil tarea que día a día realizáis tratando de transmitir hábitos y actitudes saludables en los escolares y sus familias, por eso estamos muy interesados en conocer tu opinión sobre esta experiencia y te pedimos que cumplimentes este cuestionario.

Agradecemos de antemano tu colaboración.

Danos tu opinión y valora de "1 a 5" (1 valoración más negativa, 5 valoración más positiva) las siguientes cuestiones:

- La utilidad de la información que contiene el folleto "Ayudando a crecer"

---

---

---

---

5       4       3       2       1

- Interés del taller en general

---

---

---

---

5       4       3       2       1

- En qué grado los contenidos resultan de utilidad en tu tarea como profesor/a:

---

---

---

---

5       4       3       2       1



## LECTURAS RECOMENDADAS

151

- **Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) y Plan Municipal contra las Drogas (PMCD).**  
*El desarrollo evolutivo (I). El cuerpo y la inteligencia.* Manual de Prevención. Prevención del consumo de Drogas en el Ámbito Familiar. Madrid 2000. Págs. 95-115.
- **Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) y Plan Municipal contra las Drogas (PMCD).**  
*El desarrollo evolutivo (II). Las relaciones sociales.* Manual de Prevención. Prevención del consumo de Drogas en el Ámbito Familiar. Madrid 2000. Págs. 117-143.
- **Bettelheim B.**  
*No hay padres perfectos.* Ed. Crítica. Barcelona. 2000.
- **Pérez Jarauta MJ, Echauri Ozcoidi M, Ancizu Isure E y Chocarro San Martín J.**  
*Manual de Educación para la Salud.* Gobierno de Navarra. 2006.
- **Sánchez Suárez JL y colaboradores.**  
*Recomendaciones Metodológicas Básicas para Elaborar un Proyecto Educativo.* Instituto Nacional de Salud. Madrid. 1999.
- **Pérez Jarauta MJ y Echauri Ozcoidi M.**  
*Educación en Salud. Experiencia de Educación para la Salud en Atención Primaria (1987-1997).* Gobierno de Navarra. 1998.
- *Guía educativa para trabajar con grupos de padres y madres.* Gobierno de Navarra. 1995. Pamplona.
- **Caplan, G.**  
*Principios de Psiquiatría Preventiva.* Ed. Paidós, Buenos Aires, 1980
- **Cabaleiro Fabeiro, L. F.**  
*Manifestaciones psicopatológicas según el período del desarrollo.* Manual del Residente de Psiquiatría, Tomo I, Area 10, Capítulo 1, pgs 1247-1389. Ed. Liofinter, S.A. Madrid, 1997  
*Reflexiones de interés preventivo sobre algunas cuestiones del desarrollo infantil.* Revista de L'Associació d'Atenció precoç, nº 19-20, pg. 7/25. Barcelona, 2002.  
*El desarrollo psíquico del niño entre los 7 y los 12 años.* Programa "Ayudando a Crecer" (Madrid Salud). Madrid, 2001.
- **Mahler, M y otros.**  
*El nacimiento psicológico del infante humano.* Marymar Ediciones. Buenos Aires, 1975.
- **Mazet, Ph y Houzel, D.**  
*Psiquiatría del niño y del adolescente.* Editorial Médica y Técnica, S.A., 2 vol. Buenos Aires, 1975.