

# Apego, crianza y desarrollo infantil





# ● ● Apego, crianza y desarrollo infantil

## ● ● Apego, crianza y desarrollo infantil

Diversidad familiar	2
Cómo estimular el desarrollo del lenguaje	3
La importancia del juego	7
El logro de la autonomía	8
Conocimiento y regulación emocional	10
Convivencia saludable	14
Cómo ser buen padre o madre	14
Las expectativas que padres y madres tienen sobre el desarrollo infantil	16
Cómo ayudar a los hijos a regular y manejar sus emociones	17
Fomentar la autoestima y afrontar el estrés para un desarrollo positivo	18
Relaciones entre hermanos	20
Recursos	21



# ●● Diversidad familiar

*La familia es el mejor contexto de crianza para el desarrollo de niños y niñas.*

*Una familia es una unión de personas que comparten un proyecto de vida común, con intensas relaciones afectivas y en la que las personas adultas son responsables del cuidado y educación de hijos e hijas.*

No hay ningún modelo de familia que sea mejor que el resto. La composición o estructura de la familia ni los lazos legales no garantizan un buen desarrollo infantil. El afecto, la comunicación, la estimulación y la buena relación entre los miembros de una familia sí son fundamentales para la crianza y el desarrollo infantil.

Además del concepto de familia convencional, formada por madre y padre, existen otros modelos de familia.

Las familias monoparentales están constituidas por un solo progenitor con algún hijo o hija.

Las familias reconstituidas son aquellas en las que los miembros de la pareja han tenido uniones anteriores y en las que se aportan al menos un hijo o hija de otra relación anterior.

En las familias homoparentales, los progenitores son del mismo sexo (dos hombres o dos mujeres).

Otras circunstancias que contribuyen a la diversidad familiar son la relación de parentesco, ya que en ocasiones, los hijos e hijas pueden llegar a una familia a través de la adopción o por técnicas de reproducción asistida.

En cualquier caso, el vínculo afectivo que se establece entre los distintos miembros de la familia depende más de la motivación e implicación de padres y madres en la crianza.



# • • **Cómo estimular el desarrollo del lenguaje**

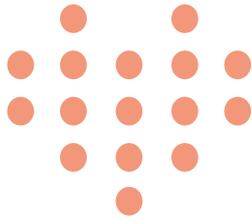
Los niños y las niñas vienen al mundo con un gran potencial para desarrollarse y aprender y los padres y los entornos pueden favorecerlo en la interacción y en las rutinas cotidianas con ellos.

Estimular el desarrollo físico y el control del cuerpo, el conocimiento del mundo a través de todos los sentidos (el olfato, la vista, el tacto, el oído...), el juego y la relación práctica con los objetos, favorecer la comunicación y facilitar la exploración de un entorno seguro y una gran variedad de experiencias...

Todo ello promueve el desarrollo de la inteligencia y el bienestar infantil.

La comunicación es fundamental para el desarrollo infantil. Al principio se realiza mediante gestos y sonidos (gorgojeo y balbuceo) y es importante que los padres respondan a esas manifestaciones, hablándoles y jugando con ellos, lo que fomenta la relación afectiva y estimula el desarrollo de las primeras palabras.





## Consejos para que padres y madres puedan estimular el lenguaje de su hijo/a

1. Para impulsar su desarrollo comunicativo, debéis hablar a vuestro bebé desde el principio, mucho antes de que pueda entender lo que le decís. Cread un diálogo con él o ella, como si os entendiera, preguntadle, esperad sus respuestas, siendo sensible siempre a sus gestos, expresiones y vocalizaciones. Con ello vuestro bebé comenzará a aprender que existen unas pautas para comunicarse, con turnos de palabra y donde los gestos y la voz dan información.
2. Podéis utilizar rutinas en las que vuestro bebé ya conoce qué va a ocurrir, qué tiene que decir o hacer para conseguir una respuesta. Son juegos o conversaciones repetitivas que ayudan al bebé a comprender las reglas de la comunicación y a ir participando en las conversaciones de forma cada vez más activa. Por ejemplo, podéis utilizar juegos como el cu-cu-tras, o frases como “¿para quién es esta patata buena...” o “¿quién te quiere mucho?” Al actuar así, facilitáis su aprendizaje y fomentáis una relación estrecha con vuestro bebé.
3. Emplead mucho tiempo en comunicarse con su hijo, incluso cuando es un bebé lactante. Cantadle, imitad sonidos y gestos, hablad con él o ella.
4. Señalad y nombrad cosas, alentando a que vuestro hijo o hija repita palabras en vez de sólo gestos.
5. Hablad claro, utilizando el lenguaje de forma sencilla y correcta cuando os dirigís a vuestro bebé, para favorecer la comprensión y el aprendizaje.
6. Explicad las situaciones cotidianas. Haced participar a vuestro bebé en las rutinas cotidianas del hogar y comentarle, al mismo tiempo, lo que estáis haciendo y por qué. Así aprenderá palabras que corresponden a lo que ve que hacen los demás (por ejemplo, mientras el papá ordena la cocina, le va diciendo a su bebé: “Aquí ponemos los platos y aquí los vasos y así los encontramos luego”).
7. Reformulad las expresiones incorrectas. Evitad expresiones del tipo “eso no es así” o “así no se dice”. En cambio, simplemente repetid la expresión de forma correcta para que pueda oírla bien pronunciada.
8. Dad órdenes sencillas de comprender y realizar, como “dame la pelota” o “dile adiós a la abuela”.
9. Dad tiempo para que el bebé conteste, repitiendo las mismas preguntas de forma rutinaria sólo para que ella o él practique lo que ya sabe. Por ejemplo: “¿Cómo se llama tu muñeco?” No se anticipe a las respuestas aunque el niño tarde en darlas.



## Consejos para que padres y madres puedan estimular el lenguaje de su hijo/a

10. Animadle a participar en canciones y rimas que ya conoce, haciendo pausas antes de las últimas palabras para que las complete.
11. Ved cuentos, hablándole de las cosas nuevas que hay en ellos, preguntándole lo que ya conoce, señalando cada uno de los dibujos de los que se habla. A todos los niños les gustan las buenas historias.
12. Jugad con él. Muchos juegos infantiles facilitan la adquisición de vocabulario. Fomentad juegos de imitación y de interacción en los que el adulto hace algo y el niño debe responder con una palabra o una acción.

Señales de alarma de un posible problema en el desarrollo del lenguaje

### Algunos motivos para consultar con su pediatra de referencia serían:

- El bebé lactante no vocaliza o no muestra reacciones al sonido.
- Con un año no utiliza gestos (decir adios con la mano, señalar un objeto).
- Con un año y medio; no imita sonidos, se comunica con gestos mejor que con vocalizaciones, no entiende bien las indicaciones verbales sencillas.
- Con más de 2 años: imita, pero no genera lenguaje, palabras o frases espontáneamente, no suele utilizar el lenguaje para pedir o manifestar sus necesidades, no sigue instrucciones simples, le cuesta mucho entender lo que dice, tiene un tono de voz extraño o una pronunciación muy particular.

## Interacciones verbales que enriquecen y estimulan

La psicología (Teoría del Distanciamiento) nos enseña a ver a la familia como un contexto de aprendizaje, un entorno en el que constantemente los adultos se comunican con sus hijas e hijos y en el que, a través de sus interacciones verbales, les van transmitiendo una manera de analizar y entender el mundo. Así, mientras que unos adultos se dirigen a sus hijos refiriéndose a la realidad tal como ésta se presenta (“Mira, esto es un barco”), otros van algo más allá (“Un barco nos lleva de un sitio a otro por el agua”) y otros incluso realizan un trabajo mayor de elaboración sobre la realidad (“¿En qué se parecen un barco y un tren?”).

Así, las verbalizaciones de los adultos en función del contenido y en función de su forma. En función del contenido las verbalizaciones se pueden categorizar en: distanciamiento bajo, medio o alto.

Las verbalizaciones de bajo distanciamiento son aquellas que, por ejemplo, etiquetan o describen, en definitiva, que tratan la realidad tal como ésta se presenta, sin añadir ningún proceso de análisis sobre ella. Las verbalizaciones de alto distanciamiento son las que obligan al niño a poner en marcha procesos psicológicos complejos porque consiguen “distanciarse” de la realidad haciendo referencia a asuntos o procesos no directamente perceptibles o, desde luego, no evidentes; así, son ejemplos de verbalizaciones de alto distanciamiento el establecer relaciones causa - efecto, realizar inferencias, formular hipótesis o establecer conclusiones. Por último, las verbalizaciones de distanciamiento medio están a medio camino entre las anteriores; por un lado, parten de la realidad observable pero, por otro y al mismo tiempo, realizan un cierto trabajo de elaboración sobre ella (“Mira, un barco, un coche y un avión: los tres sirven para viajar”); ejemplos de categorías de distanciamiento medio serían las clasificaciones o las comparaciones.

Las verbalizaciones se pueden categorizar en función de su contenido, pero también es relevante su forma. No es lo mismo que sea el adulto quien, por ejemplo, etiquete (“Mira, un barco”) o que pida que sea el niño quien realice este trabajo (“¿Qué es esto?”). Las dos serían, desde el punto de vista del contenido, verbalizaciones de bajo distanciamiento, pero la primera estaría en forma enunciativa y la segunda (más estimuladora) en forma interrogativa.

La psicología predice que las interacciones serán tanto más estimulantes en la medida en que tengan niveles más altos de distanciamiento y formulen más preguntas que planteen retos al niño, retos que le sitúen un poquito más allá de lo que dominaba y era capaz de hacer solo antes.



# ● ● La importancia del juego

El juego es una forma natural de practicar actividad física. En niños y niñas es intermitente, especialmente cuando se trata de juegos espontáneos y no organizados.

Cuando están jugando intercalan períodos breves de actividad moderada o intensa con cortos periodos de descanso. Durante su práctica libre y recreativa de actividad física, realizan principalmente actividades de tipo aeróbico y de fortalecimiento óseo, como carreras y saltos, etc.

También aumentan su fuerza muscular, como, por ejemplo, a través de movimientos que requieren cargar con su propio peso o el de un amigo o amiga. Cuando se pasa de la infancia a la adolescencia, los patrones de actividad física cambian.

En la adolescencia son ya capaces de realizar juegos y deportes organizados, y de realizar esfuerzos continuos durante un tiempo más prolongado, aunque aún siguen haciendo actividad física de forma intermitente.

Además, con la llegada de la adolescencia, tienden a reducir la práctica de actividad física, en especial las niñas. Es importante promover que hagan ejercicio físico mediante el juego durante la infancia y fomentar la práctica más estructurada y duradera a medida que van creciendo.

Las personas adultas son modelos a seguir para quienes tienen a su cargo, por lo que sus hábitos diarios, incluida la práctica de actividad física, tienden a ser transmitidos. Por esto es muy recomendable que se fomente el juego en familia, que padres y madres jueguen con los más pequeños y que realicen actividades conjuntas. Evita el sedentarismo, practica el ocio activo.



# ●● El logro de la autonomía



A partir de los 2 años y en adelante, el/la niño/a comenzará a mostrarse cada vez más independiente y diferente de las demás.

Así, poco a poco irá logrando su propia "autonomía" en diferentes áreas: aprenderá a comer y vestirse sin ayuda; dormirá en su propia habitación; conseguirá más autonomía física cuando pase del pañal al orinal y será capaz de adaptarse a un lugar nuevo, con gente que no conoce, como es la escuela infantil. Empezará a entender que tiene que ir haciendo pequeñas tareas en casa, recoger sus juguetes, por ejemplo.

## Consejos para padres y madres sobre cómo fomentar la autonomía infantil

Para fomentar esta necesaria autonomía podéis ayudarle de distintas maneras: dadle su propia cuchara o tenedor y animadle a comer por sí solo, es bueno que vaya participando en la tarea de vestirse, empezando por las más fáciles (ponerse braguitas o calzoncillos, subirse pantalones o faldas).

Si convertís la recogida de los juguetes en un juego, la tarea resultará divertida. Las cosas no le saldrán perfectas al principio. Lo importante es que cuente con vuestro apoyo. Por ello, felicitadle, además de por sus logros, por cualquier intento de hacer algo nuevo, aunque tenga fallos.



## Del pañal al orinal

Comenzad animándole a usar el orinal cuando esté preparado, no es aconsejable, por lo general, que esto ocurra antes de los 2 años. La mayoría de los niños comienzan a estar preparados entre los 2 años y medio y los 3 años y medio. Es mejor esperar y afrontar la tarea con garantía de éxito aunque sea algo más tarde, que comenzar pronto y que se produzca un fracaso tras otro. Aprovechad para empezar en fin de semana o en vacaciones (se recomienda en los meses de mayo a septiembre, cuando el buen tiempo permite llevar ropa más ligera y es más fácil quitarla y ponerla).

Es bueno que comience a familiarizarse con el orinal y el váter: podéis, por ejemplo, pedir que se siente 5 minutos con algo que le distraiga. Festejad cada vez que consiga usar el orinal de modo correcto. Aceptad con paciencia los pequeños accidentes que, sin duda, se producirán y no le deis más importancia.

El control de la caca es más sencillo y no suele causar muchos problemas, si le ayudáis a reconocer las señales en su cuerpo y a pedirlo. No olvidéis enseñarle a limpiarse bien el culito, siempre hacia atrás.

Una vez que deje el pañal de día y claramente controle, esperad entre 15 días o un mes para retirar el pañal a la hora de dormir. Algunos trucos: pedidle siempre que haga el último pipí antes de ir a la cama y colocad la funda impermeable para proteger el colchón por si se produce algún "accidente". A veces ocurre que un niño que ya controlaba el pipí de noche vuelve a hacérselo coincidiendo con alguna circunstancia especial: el nacimiento de un hermano, el paso a la escuela, una enfermedad, etc. Suele ser algo esporádico y cesa cuando su vida se vuelve a normalizar, así que tranquilizadle y quitadle importancia. Si viérais que se prolonga, consultad con su pediatra.

## El paso a su habitación

Debéis ir despacio, siendo aconsejable que le habléis del cambio antes de que ocurra y resaltando que ya se está haciendo un niño o una niña "mayor". Dejad que vuestro pequeño o pequeña pueda personalizar su espacio. Permitid que os ayude a elegir cómo irán ordenados los juguetes, dónde irán sus cuentos, qué decoración habrá en las paredes.

Podéis pedirle, cuando llegue alguna visita, que enseñe su habitación para que sienta lo importante que es. Si se movía mucho en la cuna, ponedle alguna barra lateral o colocar almohadones para impedir que el pequeño ruede y se caiga de la cama, mientras se acostumbra.



# ●● Conocimiento y regulación emocional



El conjunto de habilidades que sirven para expresar y manejar las emociones y sentimientos de manera saludable es lo que podríamos llamar inteligencia emocional; es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones, conocer las de los demás, comprenderlas y aprender a regularlas.

El conocimiento y la regulación emocional son competencias psicológicas básicas para afrontar los retos de la vida y constituyen un factor protector ante conductas de riesgo o problemas afectivos.

Las emociones son estados internos caracterizados por pensamientos, sensaciones, reacciones fisiológicas y conductas que son subjetivos. Son universales (todos las compartimos), propias del ser humano y sirven, entre otras cosas, para comunicarnos con los demás.

Hay emociones que se las llama positivas, porque están asociadas con el bienestar y otras negativas, que se acompañan de malestar, pero todas ellas son válidas y necesarias.

Todas las emociones son legítimas (incluso el enfado); no podemos evitarlas, pero sí aprender a manejarlas, ya que tienen una gran influencia en nuestro pensamiento y nuestra conducta y a veces nos llevan a comportamientos inadecuados (por ejemplo, pegar), que son los que tenemos que enseñar a nuestros hijos e hijas a evitar y/o modificar.



## Existen 6 emociones básicas:

1. **Alegría:** sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Son múltiples los ejemplos de alegría en los niños, desde merendar sus galletas preferidas, hasta ver los regalos el día de su cumpleaños.
2. **Tristeza:** sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Situaciones en las que los niños pierden alguno de sus juguetes preferidos o se enferman sus mascotas, son momentos de tristeza para ellos.
3. **Miedo:** inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. El encuentro con algunos animales o con personas desconocidas pueden ser ejemplos de situaciones de temor en los menores.
4. **Enfado:** rabia cuando las cosas no salen como queremos. Nos impulsa a hacer algo para resolver un problema. Son multitud los momentos en que presenciamos un enfado de un niño: cuando los mandamos a dormir, cuando tienen que recoger sus juguetes, cuando les apagamos la televisión, cuando tienen que repetir algo que han hecho mal, etc.
5. **Sorpresa:** asombro, desconcierto. Nos ayuda a comprender algo nuevo.
6. **Asco:** desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. La situación más típica en los más pequeños se produce ante determinados alimentos que, al provocarles asco, rechazan de forma tajante.

Cualquier situación de la vida cotidiana nos permite practicar la conciencia emocional entrenándonos en un pequeño diálogo interno que responda a cuestiones como éstas:

- ¿Cómo me siento? (p.e., enfadada).
- ¿Por qué me siento así? (p.e., mi hijo no quiere hacer los deberes).
- ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? (p.e., chillándole y diciéndole que es un gandul).
- ¿Me ayuda esta emoción en el momento actual?, ¿cómo puedo mantenerla o cómo puedo cambiarla? (p.e., no me ayuda, porque si sigo enfada y gritando, no conseguiré que mi hijo haga los deberes).



Cuando la edad de los hijos e hijas no permite que les enseñemos este diálogo, podemos realizar con ellos otras actividades para desarrollar la conciencia emocional:

- **Dibujar caras:** que representen las diferentes emociones y tenerlas en un lugar visible de su habitación. De esa manera les ayudas a identificar cómo se sienten y tomar conciencia de ello.
- **La emoción frente al espejo:** nos situamos con ellos frente al espejo y ponemos caras con las diferentes emociones, así aprenden a identificar las señales “no verbales” de las emociones en los demás.
- **Pienso y siento:** junto a nuestros hijos les enseñaremos a identificar la relación entre pensamientos y sentimiento para que aprendan a identificar los que les generan emociones agradables y puedan usarlos como sustitutos en los momentos en los que sienten emociones desagradables (eje. cuando pienso en las vacaciones me siento alegre y feliz).
- **Diario emocional:** para pre-adolescentes y adolescentes puede resultar muy útil que escriban las situaciones en las que se sienten desbordados por las emociones para tomar conciencia de ellas.

Una vez que somos capaces de identificar nuestras emociones y las de los demás, es necesario que también sepamos qué hacer con ellas y cómo manejarlas, pero nunca, reprimirlas.

Algunas técnicas concretas para enseñar a los menores a que las pongan en práctica son:

- **Distracción:** jugar, dibujar, hacer ejercicio, escuchar música y bailar son actividades que gustan a los menores y que les atraen rápidamente; de esa manera se reduce la intensidad de la emoción y se propicia un mejor estado para hablar y reflexionar con los menores.
- **Respiración:** respirar profundamente o contar hasta 10...o hasta 20, introduce un estado de calma.
- **Tiempo fuera:** estar un rato solo y tranquilo en la habitación.
- **Relajación:** existen varias técnicas de relajación, algunas de las cuales están adaptadas a niños; en los colegios y centros sanitarios los y las profesionales de enseñanza y salud os pueden proporcionar información al respecto.



## Para convertirnos en maestros eficientes en la enseñanza de habilidades emocionales debemos:

- Predicar con el ejemplo.
- Ser capaces, nosotros, de tomar conciencia de nuestras emociones y regularlas.
- Favorecer momentos de comunicación con los menores.
- Aprender a escuchar los comentarios y opiniones de los niños con tolerancia, sin juzgarlos y respetando sus sentimientos.
- Aceptar a nuestros hijos tal y como son.
- Dar cariño y afecto a través del tacto, las caricias y los besos; enseñarles a usar el lenguaje corporal en la expresión de los afectos.
- Educarles en la cultura del esfuerzo y la igualdad.
- Tener MUCHA PACIENCIA y darles tiempo para que aprendan.



El entorno familiar constituye el medio ideal para el desarrollo de estas competencias emocionales, siendo clave el modelo que proporciona la madre, el padre u otra persona cuidadora.



# ●● Convivencia saludable

Los niños y las niñas, conforme van creciendo, necesitan que se fomente y respete su autonomía. A veces, son inevitables ciertas diferencias y conflictos que pueden ayudar, si se resuelven adecuadamente, a su desarrollo emocional y personal.

Por ejemplo, hacer la cama, ordenar la habitación o ayudar a poner la mesa son tareas que pueden realizar en casa los niños y las niñas. La igualdad comienza desde la infancia.

En el parque o en el colegio, padres y madres pueden fomentar la convivencia entre niños y niñas. Abusar de los demás, dar empujones o zancadillas o insultar son comportamientos rechazables, que deben ser contrarrestados con tolerancia y el diálogo para solucionar conflictos.

En casa, en el colegio o en el parque, niños y niñas comparten espacios en los que el respeto a los demás, la tolerancia y la cooperación son valores que ayudan a la convivencia entre todos.

# ●● Cómo ser buen padre o madre

No hay una sola forma de ser un buen padre o una buena madre. Sin embargo, un buen estilo parental debe incluir tres ingredientes fundamentales: primero, establecer una buena comunicación y hacer que vuestro hijo o hija sienta vuestro cariño; segundo, supervisar su conducta y ponerle límites ajustados a su edad; tercero, estimular su autonomía, promoviendo un comportamiento independiente y responsable.

Todas las madres o padres son diferentes entre sí y difícilmente podríamos encontrar a dos exactamente iguales. Sin embargo, podemos agruparlos en función de la comunicación y el afecto que expresan a sus hijos e hijas, y del control que ejercen sobre su comportamiento. No obstante, madres y padres pueden comportarse de forma autoritaria, permisiva o democrática según un determinado momento.



## Existen varios tipos de estilos parentales:

- Las madres o padres autoritarios supervisan mucho., pero no muestran afecto, ni hablan con sus hijos o hijas.
- Las madres o padres permisivos muestran mucho afecto y se comunican con sus hijos e hijas aunque no los supervisan.
- Las madres o padres indiferentes muestran poco afecto y se comunican poco con sus hijos e hijas, y no supervisan.
- Las madres o padres democráticos supervisan y al mismo tiempo muestran afecto y se comunican con sus hijos e hijas.

### Recuerda que si eres una madre o padre autoritario...

Ser exigente con tu hijo hija, ponerle normas y límites es importante, pero si no lo haces de forma dialogante y con cariño, si no entiende el porqué de estas normas, puede que el excesivo control desemboque en problemas emocionales, como baja autoestima e incluso depresión. Además, si el control es muy autoritario tu hijo o hija puede reaccionar con rebeldía.

### Recuerda que si eres una madre o padre permisivo...

Está bien que tu hijo o hija se sienta querido, que habléis en casa, que se respete su opinión, pero sin olvidar que las normas también son importantes, y que todos necesitamos saber que existen límites y dónde se encuentran.

### Recuerda que si eres una madre o padre indiferente...

La indiferencia es un problema en sí mismo pues hace que tu hijo o hija no se sientan queridos y busquen afecto en otro lugar o con sus iguales y adopten nuevos hábitos que puedan ser nocivos.

### Recuerda que si eres una madre o padre democrático...

Tu hijo o hija sentirá tu cariño y tu apoyo, y sabrá que puede contar contigo cuando te necesite. Pero al mismo tiempo sabrá que no puede hacer lo quiera, que existen límites que no debe superar y normas que debe cumplir para su bienestar y para el de los demás. Esto hará que tu hija o hijo tenga una alta autoestima, un buen comportamiento y una actitud responsable hacia otras personas.



# ●● Las expectativas que padres y madres tienen sobre el desarrollo infantil

En las familias, padres y madres influyen sobre sus hijos a través de los afectos (lo que los quieren y cómo son capaces de transmitir ese cariño); a través de los comportamientos que exhiben ante ellos (los estilos educativos, las interacciones con sus hijos/as y la organización de la vida cotidiana); y a través de las propias ideas evolutivo-educativas que padres y madres piensan sobre cómo es el desarrollo infantil.

Pero ¿qué son las ideas evolutivo-educativas? Por decirlo de una manera muy coloquial, cuando nos interesamos por conocer las ideas evolutivo-educativas de padres y madres estamos tratando de explorar el manual de psicología evolutiva y de la educación que tienen en su cabeza. Es decir, cuáles son sus expectativas sobre el calendario evolutivo (cuándo creen que los niños y niñas son capaces de dominar habilidades diversas); cuáles son sus ideas acerca de las causas y características del proceso evolutivo (¿cómo influyen la herencia y/o el medio sobre diferentes características y procesos psicológicos, como la inteligencia, el lenguaje, la personalidad, etc.); cuáles son sus ideas acerca de su papel en el desarrollo de sus hijos e hijas y su capacidad de influencia percibida, y cuáles son sus ideas sobre prácticas educativas preferidas, sus actitudes, aspiraciones, valores, etc.

Así, muchos de los comportamientos y las decisiones que padres y madres toman respecto a sus hijos tienen sus raíces en componentes cognitivos; por tanto, de ser así, muchos de las actuaciones de apoyo y ayuda profesional que tienen como destinatarios a los padres y madres deberían abordar también este plano de las ideas evolutivo-educativas, y no sólo el de las conductas.



# ● ● **Cómo ayudar a los hijos a regular y manejar sus emociones**

Como padres estamos obligados a ayudar a nuestros hijos e hijas a que sean capaces de afrontar las exigencias y desafíos de la vida. Para ello debemos asegurarnos de que consiguen tener habilidades sociales, cognitivas, y emocionales.

Respecto a las habilidades emocionales es importante que sean capaces de saber qué les está pasando, enseñarles a disfrutar de las emociones positivas, eliminar las emociones que les hacen daño, saber manejar el estrés, y sentir que son personas valiosas, aunque a veces sientan inseguridad.

## ¿Cómo mejorar las relaciones afectivas con los hijos o hijas?

Algunas recomendaciones son:

- Reconocer las propias emociones. Los padres y madres son el espejo de sus hijos o hijas, por eso es importante que les enseñen y expliquen las emociones y sentimientos partir del reconocimiento de las suyas propias.
- Aprovechar oportunidades para elogiar a sus hijos e hijas, haciéndoles ver su valía, fijándose en sus aspectos positivos.
- Expresar emociones negativas de forma controlada y adecuada: por supuesto hay que decirles lo que hacen mal, pero nunca con desprecio, hay que evitar los gritos y los insultos, propongan alternativas, eviten que sus hijos e hijas se identifiquen con el mal comportamiento.
- Intentar comprender cómo se siente tu hijo o hija (ante un problema o una situación conflictiva y también ante los logros y éxitos).
- Manifestar su cariño y expresarlo a través del contacto físico. Las caricias, los besos y los abrazos son vínculos afectivos que expresan emociones positivas y crean un ambiente agradable en el seno familiar.



# • • Fomentar la autoestima y afrontar el estrés para un desarrollo positivo



El autoconcepto se define como “la construcción de la imagen que cada uno hace de sí mismo”.

- Para fomentar la autoestima y que sus hijos sientan que valen y que son capaces de hacer muchas cosas es importante que, como padres y como madres:
  - Demuestren afecto tanto verbalmente como a través del contacto físico.
  - Reconozcan los esfuerzos que hacen, tanto si tienen éxito como si no consiguen las metas planteadas.
  - Busquen con ellos o ellas posibles soluciones a sus problemas.
  - Fomenten su autonomía: dejarlos y animarlos a conseguir independencia y pequeños logros adaptados a su edad, en caso de que tengamos dudas acerca de qué cosas pueden o no pueden hacer debemos consultar con profesionales de pediatría, psicología, educación....



*Existen situaciones que pueden provocar estrés en los hijos.*

*Padres y madres pueden ayudar a sus hijos a hacer frente a las situaciones que les preocupan o inquietan.*

### Algunas recomendaciones son:

- Ayude a su hijo o hija a expresar sus preocupaciones y sentimientos. Hágale saber que le interesa conocer qué es lo que le inquieta para poder ayudarlo.
- Escuche lo que tenga que decirle, con calma y sin prejuicios. La finalidad de la conversación es que los hijos puedan expresar las preocupaciones que les causan estrés.
- Transmítale que comprende por qué se siente así, que le apoya, y que entiende los sentimientos que pueda experimentar.
- Ayúdele a identificar las emociones y a expresar lo que siente.
- Busque con su hijo o hija posibles soluciones al problema que le afecta. Ponga en común con sus hijos ideas o alternativas para superar la situación que le provoca estrés.
- Una vez que libere sus frustraciones, anímele a seguir adelante y a pensar en positivo.
- Si la causa del estrés son situaciones como, por ejemplo, demasiadas actividades extraescolares, reconsidere limitar el tiempo para que tenga más momentos para el ocio y el esparcimiento.
- A los niños y adolescentes, como a los adultos, a veces nos cuesta contar lo que nos pasa. En estas ocasiones, simplemente demuéstrole que está ahí para lo que sea: acompañarle, pasar tiempo juntos...

# ●● Relaciones entre hermanos

Los hermanos y hermanas son personas distintas con su propia personalidad. No se han elegido voluntariamente como hermanos, por lo que es normal que a veces encajen muy bien y otras no tanto.

No obstante, además de las propias características de los hijos como la edad, el sexo o la personalidad, el comportamiento de las madres y los padres tiene una gran influencia en que las relaciones entre sus hijos o hijas se caractericen más por los celos y los problemas que por la complicidad y el afecto.

Padres y madres no tratamos por igual a cada uno de nuestros hijos, ni tratamos igual a las chicas que a los chicos. Asumir esto es ya poder corregirlo. En ocasiones, en las familias más tradicionales, las mujeres pueden ser tratadas y educadas, incluso por sus madres, de manera más estricta y desigual con respecto a los hombres.

También las diferencias se pueden dar entre el trato que reciben los hijos o hijas que estudian y son responsables, frente a quien no lo es. Puede que se ahonden las diferencias sólo por la forma que tenemos de tratarlos. Es importante resaltar en quien es menos estudioso las cosas que hace bien y mostrar alegría por su comportamiento.

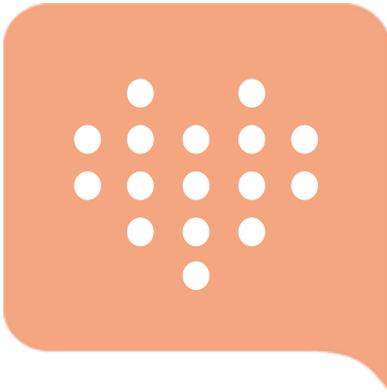
Las relaciones entre hermanos y hermanas no permanecen iguales a lo largo del tiempo, sino que cambian conforme padres, madres, hijos e hijas se hacen mayores. Así, hay una primera etapa difícil, la de los celos tras el nacimiento de un hermano o hermana, que puede dejar luego paso a unas relaciones positivas y cálidas durante los años de la infancia. Más tarde, con la llegada a la adolescencia comienza una etapa de importantes cambios en las relaciones familiares que también afectan a las relaciones entre hermanos y hermanas.

Con frecuencia, una relación positiva entre hermanos o hermanas de distinta edad se puede convertir en conflictiva con la llegada a la adolescencia de uno de ellos. El hermano o hermana mayor trata de distanciarse del menor a por las mismas razones que le llevan a alejarse de los progenitores: la búsqueda de una mayor autonomía y de un espacio propio en el contexto familiar.





# ● ● Recursos



- Vídeo "Hitos del lenguaje"
- Vídeo "Fomentar la convivencia saludable"
- Vídeo "Relaciones entre hermanos"
- Vídeo "La importancia del juego"
- Vídeo "Diversidad familiar"
- Guía El logro de la autonomía
- Guía Consejos para fomentar la autoestima
- Guía El arte de educar

