



Consejería de Educación y Ciencia

I.E.S. Condestable Álvaro de Luna
Ctra. de Ugena, S/N - Apdo. 135
45200 Illescas (Toledo)
Teléfono: 925 540 051 - Fax: 925 540 287
www.iescondestable.es



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS/AS A CONVIVIR DE UNA FORMA EFICAZ?: LOS PADRES SON MODELOS.

1. Conociendo las **normas del centro** y ayudando a nuestros hijos/as a que las **cumplan**.
2. Estableciendo en casa unas **normas claras y dialogadas** (los hijos/as deben saber claramente cuáles son las conductas que se esperan de ellos y qué es lo sancionable); pues el tener un buen nivel de conversación y diálogo padres e hijos está relacionado con el control positivo y éste se basa en el interés y respeto por sus gustos, opiniones y aficiones, a la vez que añade la obligación de fijar límites a determinadas conductas. De hecho, se ha demostrado que en las familias que "controlan" y tienen ese tipo de contacto, los hijos se sienten más seguros, están más satisfechos en la relación con sus padres y confían más en ellos.
3. Cuidando **nuestro comportamiento** en casa y resolviendo mediante el **diálogo** nuestras diferencias (los padres y madres somos los primeros modelos de comportamiento para nuestros hijos e hijas).
4. Ayudando a nuestros hijos a **reconocer los sentimientos de los demás**, a sentir empatía; es decir, a ponerse en el lugar del otro y comprender sus sentimientos y emociones.
5. **Hablando con frecuencia** con los hijos e hijas y **trasmitiéndoles confianza** para que ellos a su vez nos hablen y nos cuenten sus dificultades, miedos, expectativas, inseguridades, etc.
6. Explicando a los menores **cómo afrontar los conflictos**. Lo importante es saber que hay muchas maneras de resolverlos, pero que la mejor es el diálogo y la escucha activa y no la confrontación o las conductas agresivas.
7. Dejando claro nuestro **rechazo** ante las **conductas violentas o agresivas** en las relaciones con los otros: hablar clara y repetidamente del rechazo que sentimos ante las manifestaciones violentas, ya sea agresión física (golpes, empujones, collejas, zancadillas, puñetazos, etc.), como agresión psíquica (rechazo, exclusión, insultos, motes, rumores, aislamiento, etc.), pues esta hace daño

tanto a la víctima como al agresor y a los observadores que no hacen nada para ayudar a terminar dicha situación.

8. Reforzando en el hogar el uso de expresiones afectuosas: tratar a nuestros hijos e hijas y entre la pareja con palabras cariñosas de respeto y buena educación, de agradecimiento, reconocimiento con el fin de que trasladen ese modelo de buen trato a otras relaciones (con los amigos/as) y a otros entornos (el escolar y en un futuro el laboral).
9. Ofreciéndoles oportunidades de ayudar a otras personas: La experiencia de ayudar a otros es fundamental para madurar como seres humanos y para aumentar nuestra autoestima; por lo tanto, invitemos a los hijos e hijas a colaborar con el cuidado de hermanos pequeños, abuelos, ayudar a algún vecino en tareas de la casa, compras, etc.
10. Enseñándoles a verbalizar sus emociones: Es muy importante que desde pequeños aprendan a reconocer sus emociones y a darles un nombre: enfado, alegría, tristeza, rabia, decepción, miedo, frustración, etc., y que las acepten como estados normales de los seres humanos; quizá lo que no siempre es bueno o positivo es la forma de expresar dichas emociones.
11. Potenciando la respuesta asertiva en comparación con la agresiva cuando les surjan conflictos; se les debe enseñar que toda persona puede y debe defender sus derechos pero de manera pacífica, educada, sin ofender a los demás, utilizando para ello la conducta ASERTIVA: tono de voz alto (pero sin chillar), firme y claro, describiendo la conducta, expresando mis sentimientos y haciendo una petición. Por ejemplo: *"Cuando tu..... me siento..... y me gustaría que..... GRACIAS"*.
12. Sustituyendo el autoritarismo y el modelo de dominio-sumisión, por un modelo cooperativo basado en una disciplina coherente con los valores democráticos y en el que los distintos miembros de la familia trabajen en torno a objetivos compartidos, enseñándoles habilidades de comunicación y resolución de conflictos.
13. Adaptándose a las cambiantes necesidades que se producen con la edad (vocabulario, nivel de exigencia, oportunidades de cambio y cumplimiento), ayudándoles a entender dónde están los límites y por qué deben respetarlos.



Consejería de Educación y Ciencia

I.E.S. Condestable Álvaro de Luna
Ctra. de Ugena, S/N - Apdo. 135
45200 Illescas (Toledo)
Teléfono: 925 540 051 - Fax: 925 540 287
www.iescondestable.es



14. Siendo **MODELOS** en nuestra vida cotidiana de todo lo enumerado anteriormente, pues de nada sirve decir a los hijos/as que se comporten de una determinada manera, si nosotros hacemos lo contrario; por lo tanto, el mejor y principal aprendizaje lo obtendrán de nuestro comportamiento. En la educación de los hijos e hijas es imprescindible **QUE HAYA COHERENCIA ENTRE LO QUE DECIMOS Y LO QUE HACEMOS**iiii

Fabiola Muñoz Vivas
Orientadora

Illescas, a 13 de Diciembre de 2014