



## 1. ESTRATEGIAS DE AYUDA A LAS FAMILIAS

### 1.1. Ante la nueva etapa evolutiva: La Adolescencia.

Coincidiendo con la etapa de Educación Secundaria, vuestros hijos/as se inician en la preadolescencia y adolescencia, período difícil en el que se producen importantes cambios:

- Físicos, que hacen de los niños y niñas hombres y mujeres.
- Intelectuales importantes (capacidad de razonamiento, formular hipótesis, etc).
- Adquieren una gran importancia los iguales que le rodean, es la época de las pandillas.
- Se inicia una paulatina independencia de la familia.

¿Qué hacer ante esta nueva etapa evolutiva?

1. **CONOCER** las características biológicas, psicológicas y sociales del momento evolutivo en que se encuentra vuestro hijo/a (preadolescencia y adolescencia, etapa de turbulencias, tensiones y sufrimientos psicológicos interiores).

2. **FAVORECER** la autonomía creando hábitos que permitan "crecer", saber enfrentarse y resolver situaciones problemáticas, valerse por sí mismo. Ayudarle a asumir su identidad, a sentirse uno mismo y distinto.

3. **INTERVENIR E IMPLICARSE**. Contestar a sus preguntas. Favorecer unas condiciones ambientales del estudio. Fomentar el uso de técnicas de trabajo y dedicación al estudio con una planificación del mismo a través del horario personal y uso de materiales como libros, diccionarios, archivos, cuadernos y otros útiles de trabajo.

4. **ACOMPañARLES** en el proceso de cambio, con actitudes de comprensión, respeto, cariño y firmeza.

5. **COMUNICARSE** con él/ella (dialogar y razonar a pesar de su rebeldía) y con el profesorado para recibir información y adoptar medidas comunes.

6. **ESTABLECER** normas consensuadas, hacerlas cumplir con firmeza y acordar unas consecuencias ante el incumplimiento de las mismas.



7. **OFRECER** posibilidades y negociar, buscar acuerdos en horarios de salidas, entradas, estudio, qué hacer en casa, etc.

8. **RESPETAR** la individualidad de vuestro hijo/a en cuanto a sus amistades, cuidando a la vez, apartarle de las malas influencias. Enseñarle a decir no ante presiones inadecuadas de los demás.

9. **ENTENDER** el hecho de que vuestro hijo/a crezca y madure de distinta manera y escoja caminos y opciones diferentes a los pensados para él por vuestra parte.

10. **ACEPTAR** los errores de vuestro hijo/a sin que sienta el temor de ser rechazado. El error es humano y constituye un aprendizaje.



## 1.2. CÓMO FAVORECER UNA BUENA COMUNICACIÓN EN LA FAMILIA

La familia ha de garantizar seguridad, atención y enseñanza de los límites y para ello se hace necesario construir una buena comunicación con los hijos/as.

Se dice que el mayor problema en el diálogo y comunicación de padres e hijos es la falta de tiempo. El estrés, las prisas, los continuos planes familiares y acontecimientos, el exceso de trabajo, etc. nos impiden convivir con ellos tranquilamente, condición indispensable para comunicarse.

Tampoco debemos olvidar que no sólo nos comunicamos a través del lenguaje verbal, también el cuerpo, a través de la postura, la mirada, la expresión de la cara, el contacto físico, el tono y el volumen de la voz expresa actitudes y sentimientos.

Podemos destacar las siguientes pautas a tener en cuenta en una adecuada comunicación:

1. Crear un clima relajado y elegir un momento y lugar adecuado para dialogar.



2. Establecer rutinas diarias y costumbres en las que cuenten de forma regular y relajada los acontecimientos del día a día.
3. Evitar hablar sobre temas delicados en situaciones estresantes.
4. Omitir acciones de interrumpir, amenazar, gritar, insultar, criticar en la comunicación pues generan rechazo y una tendencia a defenderse e incluso al ataque.
5. Definir los problemas, expresar lo que uno siente y evitar los interrogatorios que con frecuencia invaden la vida privada de los hijos/as.
6. Evitar los monólogos, los discursos y las lecciones. Nuestros hijos/as adolescentes rechazan especialmente estas conductas de los padres y madres.
7. Estimular a que los hijos e hijas hablen y ofrecer una escucha activa con la intención de comprender.
8. Preguntarles cómo entienden nuestro punto de vista.
9. Ayudarles a establecer diferencias y semejanzas entre las diferentes opiniones.

### **1.3. PAUTAS PARA AFRONTAR LOS CONFLICTOS**

El conflicto forma parte de la vida y hemos de ver el lado positivo del mismo.

En determinadas ocasiones, éste puede deteriorar el desarrollo y la convivencia, originando incluso la violencia

El ambiente familiar debe proporcionar oportunidades suficientes para aprender a resolver los conflictos de manera constructiva y ser coherente con lo que se enseña. Para aprender a resolver los conflictos conviene:

1. Educar en la empatía y capacidad para ponerse en el lugar de otras personas y adoptar distintas perspectivas, siendo un requisito necesario para aprender a resolver conflictos de forma inteligente y justa.
2. Aumentar las oportunidades de realizar juntos actividades gratificantes en las que todos los componentes de la familia puedan compartir situaciones relajadas y no conflictivas que favorecen el diálogo.
3. Evitar las amenazas y expresiones agresivas que se producen en situaciones estresantes, detenerlas y establecer otros momentos para buscar la solución al problema.
4. Evitar reñir constantemente a los hijos/as por conductas de escasa relevancia porque no resultan útiles y disminuyen la calidad de la comunicación. Es más eficaz



establecer un acuerdo o contrato cuyo cumplimiento se debe revisar periódicamente.

5. Enseñar a pensar en el proceso de toma de decisiones anticipando sus consecuencias.

6. Ayudar a detectar y a corregir las frecuentes distorsiones que se producen en situaciones muy estresantes.