



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS

COLEGIO DE PEDAGOGÍA

**LA FORMACIÓN DE LOS PADRES DESDE LA
TEORIA DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL:
PROPUESTA DE MANUAL**

**T E S I N A
PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA
P R E S E N T A :
DENY MADRIGAL VELASCO**

**ASESORA DE TESINA: DRA. ELIZABETH
ROJAS SAMPERIO**

MÉXICO D.F. 2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	2
1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL: EL PAPEL DE UN MANUAL PARA PADRES EN APOYO AL DESARROLLO EMOCIONAL INFANTIL	
1.1 LA FAMILIA	
1.1.1 ¿Qué es una familia?	8
1.1.2 Formas de organización familiar	10
1.1.3 El rol de convertirse en cabeza de familia	15
1.1.4 El rol de la madre	16
1.1.5 El rol del padre	18
1.1.6 El ambiente como contexto de desarrollo infantil	20
2. INTELIGENCIA EMOCIONAL	
2.1 Antecedentes y concepto	26
2.2 Componentes de la inteligencia emocional	30
2.3 La familia y el desarrollo emocional.....	32
2.4 La inteligencia emocional y el aprendizaje.....	34
3. PROPUESTA PEDAGÓGICA	
3.1 La fortaleza del manual	39
3.2 Presentación	43
3.3 Educar hoy, ser mañana: Manual para padres y madres	48
CONCLUSIONES	91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	93

INTRODUCCIÓN

La época actual se caracteriza por profundas transformaciones sociales, económicas, políticas, culturales y, por supuesto, educativas. En este último ámbito existen cambios en cuanto a la forma de llevar a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje¹, el rol del maestro hoy se traduce como guía y acompañante convirtiendo de esta manera al alumno en el responsable de su propio aprendizaje. De igual forma, los estudios que sentaron las bases de la pedagogía y del desarrollo de los niños han sido rebasados, haciendo necesaria la incorporación de nuevos enfoques a conceptos, tales como: motivación, autoestima, estilos de aprendizaje, relaciones familiares y concepciones teóricas como: Inteligencias múltiples, Inteligencia emocional, programación neurolingüística, competencias educativas, entre otras. Todo esto ha obligado a la propia escuela a reestructurar sus modelos, la forma en que enseñan sus maestros, sus programas y a reconocer la importancia de un trabajo conjunto con los padres, los alumnos y los maestros.

Por otra parte, la familia también se ha transformado como resultado del estilo de vida actual. Existen dos problemas básicos en la formación de las familias; por un lado, los embarazos en edades tempranas, han dado lugar a gran número de padres² inexpertos y de corta edad, probablemente inmaduros, que consiguen madurar y llegar a la adultez a la par de criar a sus hijos o bien, adjudican esa labor a la mamá, la tía, la abuela o a algún otro familiar. En sentido opuesto, hay también numerosas parejas en edad adulta y con una vida laboral estable que optan por tener hijos³ en la última recta de fertilidad y a consecuencia de esto, delegan el cuidado de sus hijos a la escuela, a la niñera o a familiares.

¹ VILLALOBOS, E. Marveya. *Educación y estilos de enseñanza aprendizaje*. México, UP-CRUZ, 2003, p.9

² Se usará el término genérico de padre para referirse también a la madre.

³ Se utilizará el término genérico de hijo o niño, aludiendo también a la hija o a la niña.

Es cierto, también, que la estructura familiar ya no es la misma. Tradicionalmente la familia se conformaba por un papá, una mamá y los hijos, conocida entonces como familia nuclear. En la actualidad, los roles de los integrantes de la familia han cambiado y por tanto su composición, dando como origen otros tipos de familia como la de la madre soltera o el padre soltero, denominada uniparental o monoparental, o las familias que se reconstruyen a partir del hombre y la mujer que han tenido una relación anterior.

Estos cambios preocupan cada vez más, y se hace necesario que las personas que por elección voluntaria o no, asumen el papel de criar a los menores, tengan información suficiente y oportuna que les permita, de la mejor manera posible, ejercer la función parental; es decir, que desarrollen la competencia para comprender su participación actual en el desarrollo armónico de sus hijos.

Asimismo, es preciso reconocer que no basta con satisfacer las necesidades básicas⁴ de los hijos, dadas las crisis sociales que vivimos y las mayores dificultades para adaptarse a una sociedad en cambio constante, es muy importante dar más calidad que cantidad pues, una exigencia de la vida es formar personas competentes, esto implica que desarrollen un conjunto de conocimientos, actitudes y habilidades para enfrentar la vida cotidiana.

Con lo anterior, la escuela ha tomado el papel de conciliador y de segundo hogar de los niños y las niñas, tratando de resanar las fracturas de la vida familiar, ofreciendo servicio de comedor, horarios corridos, actividades extraescolares, medios internados, etcétera. Pero también, la escuela ha tenido que transformar la visión de la educación a partir de diversas investigaciones y en búsqueda de la formación integral de los alumnos, esto es, tanto intelectual como emocionalmente.

⁴ El psicólogo Abraham Maslow, desarrolló en su Teoría de la Motivación, una jerarquía de las necesidades que los seres humanos buscan satisfacer, agrupándolas en cinco grandes bloques: las necesidades fisiológicas, de seguridad y reaseguramiento, de amor y pertenencia, de estima y de actualizar el sí mismo. Éstas necesidades se representan en forma de pirámide, conocida como: La Pirámide de Maslow. LOZADA, Fernando. *Introducción al Aprendizaje Integral*. México, Human Potential & Bussines.. 2006.

En el ámbito intelectual se realizaron diversos estudios en la década de los ochenta para conocer el potencial del cerebro y sus capacidades, gracias a esto se comprobó que el cociente intelectual (CI) no es la única inteligencia que poseen las personas sino que también existe otro u otros tipos de inteligencias dependiendo de la parte dominante del cerebro⁵. El hemisferio izquierdo está especializado en el tratamiento secuencial y analítico de los datos, mientras el hemisferio derecho, integra la percepción de los sentimientos y de las emociones, es holístico e intuitivo.

Uno de los primeros autores que demostró esta teoría fue Howard Gardner quien estudió el comportamiento y el éxito de algunos personajes sobresalientes como: Leonardo da Vinci, Pablo Picasso, entre otros. Con esto, se dio cuenta de que existen otros tipos de inteligencia, dependiendo del estilo personal, de la historia, los gustos y las habilidades de cada sujeto. Así, definió ocho tipos de inteligencias en su teoría: *Inteligencias múltiples*⁶.

Más adelante, Daniel Goleman retoma la teoría de Gardner enfocándose a dos inteligencias en especial: la *intrapersonal* y la *interpersonal* relacionadas con el dominio y el manejo de las emociones. Goleman, realizó diversos estudios de estas inteligencias y constató que no basta con que un sujeto posea el conocimiento, más bien encontró que las personas que son capaces de manejar de manera inteligente sus emociones reconociéndolas y reconociendo las de los demás, tienen mayores probabilidades de sobresalir y superarse; a esta teoría la denominó *Inteligencia emocional*.

⁵ Estudios neurofisiológicos llevados a cabo por R. Sperry mostraron que el cerebro esta compuesto por dos hemisferios cerebrales que tienen maneras distintas y complementarias de tratar la información. Cada persona tiene un "hemisferio dominante", ya sea el izquierdo (racional) o el derecho (sensorial o emocional). LOZADA, Fernando. *El cerebro*, Módulo 1, Diplomado de Aprendizaje Integral. México, Human Potential, 2006.

⁶ "En opinión de Gardner no existe un factor general de inteligencia, tal como lo sugerían los test del CI, sino por lo menos siete tipos que definen como aprende y se desempeña la gente, incluyendo el verbal, lógico – matemático, espacial, musical, cinestético, interpersonal e intrapersonal". SHAPIRO, Lawrence. *La inteligencia emocional de los niños*. México, Javier Vergara Editor, 1997. p 217

La inteligencia emocional se aplica fácilmente a todos los aspectos de la vida ya sea, laboral, personal, profesional, etc. Entonces, si se pensara en la familia, y se supusiera que las personas se determinan a partir de su emocionalidad (según la teoría), es indispensable que los padres desarrollen su inteligencia emocional para que a su vez, posibiliten el desarrollo de esta inteligencia en sus hijos. Por tanto, entre otros aspectos, los padres deben lograr que sus casas se conviertan en un espacio de seguridad emocional que ayude a sus hijos a desarrollar competencias para enfrentarse con éxito a su vida futura.

No podremos hablar de inteligencia emocional sin considerar la importancia de que los padres comprendan los factores que intervienen en el desarrollo de sus hijos, es decir; aquello que los rodea; su casa, su escuela, sus amigos, etc. Este factor no es nuevo, uno de los autores que se esfuerza en determinar la importancia del grupo social es Vigotsky, quien afirma que los conocimientos se aprenden, siempre, por la vía de la socialización, muy cercano a esta teoría, Bronfenbrenner⁷ realizó diversos estudios y planteó una visión ecológica del desarrollo humano. Define el desarrollo como un cambio perdurable en el modo como la persona percibe el ambiente que le rodea (su ambiente ecológico) y se relaciona con él. En su modelo, distingue diversas esferas que se relacionan entre sí e intervienen en el desarrollo y la formación de los seres humanos.

Considerando la importancia del desarrollo emocional de los padres me di a la tarea de realizar el presente trabajo, el cual, por una parte pretende explicar la importancia de las emociones en el desarrollo de la infancia y por otro lado, hacer que esta información llegue a un mayor número de lectores, cuya característica esencial es haberse convertido en padre-madre, por ello, como propuesta pedagógica se presenta un Manual⁸ dirigido fundamentalmente a padres de niños en edad

⁷ BRONFENBRENNER, Urie. *La ecología del desarrollo humano*. Traducido por Alejandra Devoto. Barcelona, Ediciones Paidós, 1987.

⁸ Definido como: Libro en el que se recoge lo esencial o básico de una materia o un tema. Diccionario Enciclopédico Santillana, Tomo 5. Madrid, Santillana, 1991.

preescolar, no obstante algunos consejos pueden seguir aplicándose durante toda la infancia.

Cabe mencionar que este manual favorece el auto aprendizaje con un lenguaje sencillo y claro que permite hacer una lectura fácil y trabajar con las ideas y creencias de los propios padres, pues, *nadie puede dar lo que no tiene*, así que, de alguna manera, mediante la repetición de aspectos clave, el texto busca, trabajar con el inconsciente de los padres, empleando algunos recursos subliminales para llegar a ellos aún sin que lo adviertan.

Lo más importante por considerar es que la formación de los padres es un proceso individual, constante y reiterativo que pretende aumentar su conciencia e incrementar la utilización de sus aptitudes y competencias. Formarse como padre o madre, es también constituirse en una mejor persona.

También, es necesario mencionar que la escuela o mejor dicho los docentes no pueden tomar el papel del padre ni de la madre, ya que la escuela se encarga de transmitir conocimientos y educar con base en ellos, pero la familia como institución social conserva la tarea insustituible de formar a los hombres y a las mujeres del futuro.

De acuerdo con este planteamiento, el trabajo de tesina que aquí se presenta está estructurado en tres capítulos:

El primero, da al lector una visión general de las formas de organización familiar que existen para centrarse, finalmente, en el rol que desempeñan tanto el padre como la madre en la actualidad, trata también acerca de la influencia que tiene el ambiente en el desarrollo de los niños.

El segundo capítulo, expone la teoría de la inteligencia emocional, sus componentes, la influencia de la familia y la relación con el aprendizaje, a fin de resaltar su importancia en el desarrollo armónico de los niños.

El tercer y último capítulo presenta la propuesta pedagógica del manual para padres, trata acerca de la fortaleza del manual e incluye una breve introducción con aclaraciones acerca de su uso y manejo, asimismo proporciona elementos que permiten a los padres conocer y reconocer sus competencias emocionales.

Por último, las conclusiones reafirman la importancia que tiene la Inteligencia emocional y el papel primordial de los padres para ayudar a sus hijos a conformar una personalidad y una autoestima saludables. La recompensa de formar personas equilibradas emocional e intelectualmente es que éstos puedan disfrutar de un futuro exitoso y feliz.

1. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL: LA FAMILIA Y SU INFLUENCIA EN EL DESARROLLO EMOCIONAL DE LOS HIJOS

1.1. LA FAMILIA

1.1.1 ¿Qué es una familia?

La familia, la escuela y la comunidad constituyen los principales contextos de socialización de los niños y jóvenes. La familia puede convertirse en un contexto facilitador o inhibidor del desarrollo y la educación, es la acción de los adultos que se encargan del cuidado de los niños en los primeros años, los que dejan huellas imborrables en la formación del carácter¹.

Sea cual sea el caso, lo cierto es que por tradición, por historia o por conveniencia la familia es el primer espacio de acercamiento al mundo que tiene el niño. Mediante lo que vive y experimenta en su casa, el niño construye una realidad y aprende a ser. Un niño amado, aprenderá a amar, un niño maltratado aprenderá a odiar. Es en el seno familiar, donde se adquieren los elementos necesarios para socializarse: el lenguaje, las destrezas motrices, los valores, los hábitos, los elementos cognitivos y la actitud frente a la vida.

Ahora bien, la estructura de la familia no ha sido siempre la misma, ha tenido una larga y lenta evolución, se puede decir que el inicio de ésta, es la horda, conocida en sociología como la organización social más primitiva. Esta horda, se caracterizó por la solidaridad entre sus miembros para existir y cuidar a los hijos, ya que éstos no eran propiedad de los padres sino responsabilidad del grupo entero, existía la promiscuidad sexual, sin diferenciar entre ascendentes o descendentes.

¹ El carácter es una parte de la personalidad cuya característica es que se desarrolla a partir del entorno, en tanto el temperamento, viene integrado a la condición biológica-hereditaria de los nuevos seres.

Con el paso del tiempo, las relaciones se dan por parentesco y surgen las tribus que, aunadas a las actividades de la agricultura, requieren familias con gran número de hijos y la aceptación de familiares bajo el mismo techo para solucionar el problema de mano de obra.

Más tarde, la industrialización posibilita a las familias la emigración a las grandes urbes, en donde se divide y especializa el trabajo, de esto resulta que las familias numerosas ya no sean una necesidad y por el contrario, se dificulta mantener a muchos hijos. Surge entonces la familia nuclear o conyugal que se integra por padre, madre e hijos, los lazos familiares están dados por sangre, se identifica una diferenciación de roles, los padres de familia trabajan fuera del hogar para cubrir las necesidades económicas y las madres se dedican al cuidado y crianza de los hijos.

Más adelante, el rol educador de la familia, en ocasiones, es trasladado a la escuela y la función de transmitir a los hijos valores, actitudes y hábitos no siempre es asumida por los padres de familia, las razones son diversas: la falta de tiempo, la escasez de recursos económicos, la ignorancia, la apatía o los problemas de aceptación social.

Conceptuar a la familia no es fácil sin embargo; varias definiciones coinciden en que es la estructura social básica donde padres e hijos se relacionan. Esta relación está basada en fuertes lazos afectivos y de esta manera forman una comunidad de vida y amor. La familia es exclusiva y única, implica una permanente entrega entre sus miembros sin perder la propia identidad. Los elementos de construcción que aporta la familia a sus integrantes se pueden agrupar en tres áreas²: 1. Comportamientos sociales (afecto, desarrollo emocional, relaciones). 2. Aprendizajes básicos. (caminar, hablar, vestirse). 3. Sistema de control de comportamiento (disciplina, normas, valores).

² MENÉNDEZ, Susana. *Desarrollo psicológico en el contexto familiar. Tema 1. La familia como escenario de desarrollo psicológico.* s/f. Universidad de Huelva, Área de psicología evolutiva y de la educación. En: www.uhu.es [Consulta: 6 de julio, 2006]

El desarrollo de estas áreas depende en gran medida del padre y la madre, juntos o incluso solos, quienes forman un modelo de vida para los hijos a partir de la enseñanza de normas, costumbres y valores. Todo lo anterior, contribuye a la madurez y autonomía de los hijos y los prepara para enfrentar el mundo que los rodea de manera protagónica y madura.

En líneas generales, la familia se preocupa de la reproducción y del cuidado físico de sus miembros y está a cargo del bienestar y desarrollo psicológico y social de cada uno de ellos. Está fundada en el amor y esto hace que la unidad familiar se base en la entrega de cada uno en favor de los demás.

Entonces, la familia es el lugar por excelencia donde todo ser humano aprende a vivir en comunidad con actitudes de respeto, servicio, fraternidad y afecto, donde el individuo se forma desde su niñez para que en su edad adulta se conduzca como una persona productiva para la sociedad donde se desarrolla.

1.1.2 Formas de organización familiar

De la misma manera que resulta difícil encontrar un significado para la familia, es una tarea compleja ofrecer una lista verídica y única de los tipos de familia que hay en la actualidad, esto se debe al gran número de culturas, ideas, creencias y formas existentes en el mundo.

Sin embargo, la familia ha demostrado históricamente ser el núcleo indispensable para el desarrollo de la persona y se reconocen cambios en su estructura interna y en los roles que juegan sus integrantes. Varios investigadores han aportado sustentos para clasificar a las familias actuales, por mencionar algunas, la familia de padres separados o la de madres solteras, ambas cuentan con una dinámica interna muy particular y son cada vez más recurrentes.

Existen diversas formas de organización familiar y éstas se clasifican en dos³:

1. De acuerdo con el número de integrantes que la conforman:

a) *Familia nuclear o elemental*: es la unidad familiar básica que implica la presencia de un hombre y una mujer unidos en matrimonio y los hijos de descendencia biológica de la pareja. Actualmente, se puede hablar de este tipo de familia, como una unión de dos personas que comparten un proyecto de vida en común, en el que se originan sentimientos de pertenencia a dicho grupo, existe un fuerte compromiso personal entre los miembros y son intensas las relaciones de intimidad, reciprocidad y dependencia.

b) *Familia extensa o consanguínea*: se extiende más allá de dos generaciones (la de los padres y la de los hijos en convivencia) y está basada en los vínculos de sangre de una mayor cantidad de personas, incluyendo a los padres, hijos, abuelos, tíos, tías, sobrinos, primos y demás. Este tipo de familia se presenta debido a factores como los sistemas de herencia y sucesión así como las familias que albergan a los hijos casados.

2. De acuerdo con la forma de constitución:

a) *Familia monoparental*: es aquella que se constituye por uno de los padres y sus hijos. Resulta de diversas circunstancias; cuando la pareja decide no seguir viviendo juntos y separarse o divorciarse, cuando es una madre soltera o un padre soltero y finalmente, cuando alguno de los padres fallece. El padre o la madre custodio de los hijos, se relaciona del todo con ellos y establecen un vínculo afectivo único.

³ EGUILUZ, Ma. de Lourdes. *Dinámica de la familia Un enfoque psicológico sistémico*. México, Pax Mex, 2003. p.19

- b) *Familia de padres divorciados o separados*: en esta familia los padres se encuentran separados, se niegan a vivir juntos, pero siguen cumpliendo su rol paterno y materno ante los hijos. Las causas de esta separación pueden estar vinculadas con factores tales como: la inmadurez emocional de la pareja, la situación económica, los roles de la familia, entre otros.
- c) *Familias reconstituidas*: este tipo de familias se origina después de una separación o divorcio. Los progenitores inician una nueva relación, ya sea mediante el matrimonio o sin él, pero alguno de los miembros de esta nueva pareja proviene de una unión anterior. En las familias reconstituidas, tanto los hijos como los padres cambian de roles, de *estatus* y de situación al conformar un nuevo tipo de familia.
- d) *Familias adoptivas*: esta familia se constituye al igual que la familia nuclear por padre, madre e hijos pero está basada en la falta del vínculo biológico entre los mismos. Algunos autores mencionan dos tipos de adopción: la tradicional, en la que la pareja no puede tener un hijo propio y elige adoptar; y la preferencial, en parejas que encuentran en la adopción una alternativa independiente de su fertilidad. La conformación y roles de esta familia dependerán de la edad de los padres, la edad del hijo adoptivo, el nivel socioeconómico, la percepción de la propia familia, etcétera. Existen, además de las instituciones propias para ello, madres que “regalan” a sus hijos y éstos son adoptados por personas solas, en su mayoría mujeres, que de esta manera se realizan como madres.
- e) *Familias homosexuales*: se encuentra conformada por una pareja del mismo sexo. Socialmente, no existe reconocimiento para este tipo de familias, aunque en algunos lugares es un vínculo legalizado. La familia homosexual se origina por diversos motivos: cuando uno de los integrantes de esta familia se casó y tiene hijos; cuando se adopta a los hijos y, finalmente, cuando la familia homosexual decide vivir la experiencia de la reproducción (con otra pareja) pese a su orientación sexual.

Pese a lo anterior, en las sociedades occidentales, aún se considera que la autoridad paterna es indispensable en gran parte de la vida del niño. Hay que aceptar que la familia es la más compleja de todas las instituciones y a pesar de que los roles estén cambiando, todavía, continúa ejerciendo las funciones educativas, religiosas, protectoras, recreativas y productivas.

La familia sigue siendo la encargada de cubrir tres funciones: cuidado y amor a la persona, alimentación y protección, finalmente cuando llegue el momento, dejar libres a los hijos. Para ello, la primera infancia es fundamental para lograr adultos sanos, autónomos y productivos, de ahí el valor que toma la formación de padres en los primeros años de esta tarea.

Así desde este abanico de posibilidades, la familia es el esqueleto del desarrollo integral del niño, pese a que no siempre los adultos cuenten con todos los elementos que les permitan educarlos adecuadamente. La realidad de los abusos sexuales, la violencia intrafamiliar, el abandono de los hijos, los problemas de comunicación y comprensión, llevan a los niños a ser vulnerables a un sinnúmero de riesgos como las drogas, la violencia y otros delitos contra la sociedad. Producto de una sociedad que no se encuentra en sí misma.

Ya sea el padre, la madre, los abuelos, los tíos o la persona o personas que conformen el núcleo familiar deben ser capaces de afrontar los desafíos permanentes de la vida y tomar en cuenta la importancia de la presencia activa, afectiva y estable en la vida de sus hijos.

De igual forma, resulta importante la relación que se establece al interior de la familia, sobre todo la que construyen los padres con los hijos en la vida cotidiana y de acuerdo con esto, algunas categorizaciones pueden ser⁴:

⁴ NERDONE, G., *et al. Modelos de familia. Conocer y resolver problemas entre padres e hijos*. Barcelona, Herder, 2003. p. 51

- a) *Familia autoritaria*. Los padres brindan a los hijos un trato como adultos, no admiten su crecimiento y los someten permanentemente por su autoridad. “La autoridad de los padres frente a los hijos es innegable pero se vuelve autoritaria cuando los padres someten por la vía de la imposición la voluntad de los hijos a su propia voluntad como padres”⁵.
- b) *Familia hiperprotector*. Los padres no permiten el desarrollo y autonomía de los hijos, retardan su madurez y al mismo tiempo hacen que éstos dependan de sus decisiones. A diferencia del autoritario, son demasiado afectivos, aunque llegan al mismo resultado de tener a los hijos sin permitirles tomar la vida por sí mismos.
- c) *Familia centrada en los hijos*. Este tipo de padres, busca la compañía de los hijos y depende de éstos para su satisfacción. Dicho de otra manera, los padres, viven para y por sus hijos dejando fuera la relación de pareja y en la familia monoparental, el cuidado y atención de sí mismo.
- d) *Familia democrático-permisivo*. Los padres son incapaces de disciplinar a los hijos y con la excusa de no ser autoritarios y querer razonarlo todo, les permiten hacer lo que quieran. En este tipo de familias los padres no funcionan como padres ni los hijos como hijos y con frecuencia se observa que los hijos mandan más que los padres, ya que se exagera en la comunicación como estrategia para resolver todos los problemas.
- e) *Familia inestable*. Los padres están confusos por falta de metas comunes y no saben qué desean para sus hijos, les es difícil mantenerse unidos y como resultado, los hijos crecen inseguros, desconfiados y temerosos, con gran dificultad para dar y recibir afecto, incapaces de demostrar sus necesidades y por tanto, frustrados y llenos de culpa y rencor por aquello que no expresan e interiorizan.

⁵ ROJAS, S. Elizabeth. *Taller para padres*. México, Santillana, 2006.

- f) *Familia estable*. Los padres tienen claridad en su rol sabiendo lo que quieren para sus hijos, construyen su historia a partes de metas y sueños, estos generalmente son posibles. Les resulta fácil mantenerse unidos y de esto resulta que los hijos crecen estables, seguros, confiados, activos, autónomos, capaces de expresar sus necesidades y por tanto, se sienten felices y con altos grados de madurez e independencia.

En cada uno de los casos es recurrente la necesidad de que los padres conformen una autoestima saludable en sí mismos que repercuta sobre sus hijos y que sean ellos mismos los que posibiliten este desarrollo a partir de sus enseñanzas.

1.1.3 El rol de convertirse en cabeza de familia

Convertirse en padre o madre implica un reto y un fuerte cambio en la vida individual y de pareja. Si logran complementarse a fin de cumplir la tarea de paternidad-maternidad podrán, como familia, estimular el desarrollo físico, emocional e intelectual adecuado de cada uno de sus miembros y enfrentar el doble reto de este cambio. El primero es adaptarse a los cambios económicos, laborales y afectivos así como, acordar el modelo de familia que quieren crear; el segundo vendrá cuando los hijos crezcan y se vayan, en ese momento si lo que los unió es el amor, se consolidarán el uno con el otro, pero si la unión se ha asegurado por los hijos, ésta se rompe y entra en graves conflictos.

Es decir, la familia cuenta con un ciclo vital donde se presentan etapas definidas⁶: noviazgo, matrimonio, la crianza de los hijos, la partida de éstos del hogar y la muerte de algún miembro de la pareja. Se considera como un sistema vivo que nace, crece, se desarrolla, se reproduce y muere. Como sistema debe aprender a adaptarse a los cambios para sobrevivir.

⁶ EGUILUZ, *op cit*, p.8

Entonces, se puede decir que ser padre o madre significa llevar a cabo un proyecto educativo personal, que recorre la propia historia de cada uno, su papel como hijo o hija, las costumbres, los hábitos, las tradiciones que aprendió de su familia de origen. Conlleva un análisis de los mitos, las normas, los ritos y modelos de la familia en la que se ha conformado cada uno y la flexibilidad para cambiar y adaptarse a un nuevo estilo de vida.

Los futuros padres deben saber de dónde vienen para saber entonces, a dónde quieren ir, qué valores mostrar como necesarios, qué modelo quieren formar, qué puntos de referencia quieren mostrarle a sus hijos para su desarrollo. Así pues, papá y mamá tienen funciones específicas a fin de lograr el equilibrio familiar y existen algunas acciones que desarrollan con relación a sus hijos como una manera de ser responsables de su rol.

1.1.4 El rol de la madre

Si algún rol ha cambiado dentro de la sociedad es el de la mujer. El ideal al que toda mujer aspiraba de encontrar un buen hombre con quien casarse y formar una familia ha cambiado por múltiples ideales, diferentes en cada capa social, en cada persona y muy frecuentemente en desacuerdo con la maternidad.

En la actualidad, la mujer se enfrenta a fuertes decisiones de vida, la primera es vivir su rol clásico y depender absolutamente del hombre o elegir una carrera profesional y desempeñarse en ella. A principios de siglo esta idea era absolutamente rechazada ya que implicaba la pérdida de la maternidad, sin embargo, la mujer ha sido capaz de demostrar que puede asumir ambos roles, con sacrificios y lucha constante.

Aún con esto, la madre es el pilar fundamental de la familia. Es ella quien primero satisface las necesidades básicas del hijo mediante la alimentación, el afecto, el contacto visual, piel a piel y la estimulación intelectual y sensorial.

La presencia de la madre en el hogar crea las bases afectivas necesarias para que los demás miembros crezcan con estabilidad emocional, seguros de sí mismos y con valores, se dice que la relación madre-hijo de algún modo es la base sobre la cual se organiza la relación con otras personas.

Desde luego, no podemos generalizar ya que a veces el rol de madre se asume desde otros puntos de vista y se limita a traer a los hijos al mundo y si esta figura materna no cuenta con un reemplazo afectivo adecuado, los hijos sufrirán un trastorno en su desarrollo afectivo que probablemente les impida establecer relaciones sociales adecuadas.

Entonces el rol de la madre tiene dos dimensiones, por una parte repercute en la realidad personal de los hijos y por otro lado, en la sociedad para la cual se está formando a los hijos y en la que se vive. Independientemente de cómo se conforme la familia, la presencia materna es fundamental para cumplir dichas funciones.

En términos generales, la madre sostiene dos aspectos fundamentales en la familia⁷:

1. *Afecto*. La relación afectiva que una madre crea con los hijos es clave en el desarrollo integral de éstos, sobre todo en los primeros meses donde se conforma su seguridad, si la madre responde intuitivamente a todas sus necesidades y se muestra dispuesta a entregarse a la maternidad, el hijo se reflejará en esta actitud. Socialmente, la relación afectiva entre madre e hijo al interior del hogar es el origen de las futuras relaciones interpersonales. Gracias a la capacidad de dirigir sus emociones, los hijos son capaces de formar todas las relaciones sociales posteriores.

⁷ *Manual Didáctico para la escuela de Padres*, Tema 2. Paternidad responsable. s/f. Ayuntamiento de Valencia. p.38 . En: www.pnsd.msc.es [Consulta: 14 de noviembre, 2006]

2. *Disciplina*. La madre corrige a sus hijos con el fin de que aprendan a lograr su propia valoración y a medida que crecen, éstos van incorporando una serie de normas, valores, exigencias y límites que aplicarán en su vida adulta. La disciplina es un modelo que los hijos reproducirán más tarde, si son amables es porque lo aprendieron en casa, si son fríos es porque también lo aprendieron en la familia. Cabe mencionar que también interviene el padre en la formación de la disciplina pero generalmente la madre es quien la introyecta en los hijos.

1.1.5 El rol de padre

Es innegable que también el rol del hombre como figura paterna está cambiando. Las viejas creencias de que los hombres no lloran, hicieron ver al padre como la figura fuerte y protectora, el guía, la autoridad y el proveedor de la familia, al mismo tiempo como una imagen lejana, temida y respetada por los hijos. Sin embargo, la constitución de las familias jóvenes, la incorporación de la mujer al ámbito laboral y el cambio socio-cultural del rol de la mujer, han incorporado al hombre cada vez más en la rutina doméstica orillándolo a compartir con su mujer el cuidado de la casa y de los hijos.

Por otra parte, la figura paterna dentro de la familia consolida la identificación masculina imprescindible tanto para la niña como para el niño, ya que la condición bisexual del ser humano hace necesario el binomio padre-madre para que se logre un desarrollo armónico de la personalidad. De igual modo contribuye a que la separación del hijo o hija con el vínculo de unión a la madre sea más digerible.

Así pues, el padre se ha desarrollado en dos aspectos⁸:

1. *Como apoyo afectivo y protección*. Tradicionalmente el padre ha sido el proveedor económico de la familia, el que tiene que trabajar para satisfacer las necesidades básicas y dar seguridad a los que dependen de él.

⁸ *Ibid*, p.39

Pero también ha asumido el nuevo rol de apoyar, orientar, guiar, enseñar y querer a los hijos más allá de brindar únicamente protección y seguridad a la familia. Un papá cercano, abierto al diálogo y afectuoso, da al niño una sensación de protección y por el contrario un padre castigador, lejano y dictador produce miedo e inseguridad. Aunque sigue siendo una figura de autoridad que debe poner orden, disciplina y tomar decisiones, ahora contribuye con la madre en la educación de los hijos y juntos establecen límites y reglas en el hogar. Finalmente, el aporte económico también se ve compartido con la madre y esto le permite estar más cerca y pendiente de la familia.

2. *Como apoyo al rendimiento escolar.* Son pocos los padres que conocen los nombres de los profesores o la materia en la que les va bien o mal a los hijos más bien, reciben la libreta de notas finales y hacen comentarios. Sin embargo, es en la edad escolar donde su presencia es sumamente importante, cuando los niños entran al colegio el papá se convierte en la figura de apoyo y motivación, es él quien asume la tarea de enseñarle a los niños a buscar información, a desarrollar el espíritu de investigación y a analizar problemas, mientras que la madre se encarga y procura las relaciones afectivas que los hijos van formando. En conjunto padre y madre, logran que el rendimiento escolar de los hijos sea mejor, además de seguir de cerca, apoyar y estimular el rendimiento del niño.

En la medida en que la pareja se consolide como padre y madre y logren la estabilidad de los hijos el crecimiento y la formación de éstos se realizarán de una manera coherente y positiva, afianzando las bases que tendrán que soportar los cambios de la adolescencia. Finalmente, los padres deben tener en cuenta que como lo menciona Urra⁹ “educar es sembrar en los hijos el deseo de aprender, para que el día de mañana y en la medida de lo posible sean dueños de su propio destino”.

⁹ URRRA P., Javier. *El futuro de la infancia*. Madrid, Pirámide, 2001. p. 45.

1.1.6 El ambiente como contexto de desarrollo infantil

Como se ha dicho en los párrafos anteriores la familia es un espacio de desarrollo social, físico, emocional y psicológico de los niños, depende en gran medida del tipo de familia, el rol de los padres y en general, cómo funcione esta familia para que el crecimiento del niño pueda ser pleno.

Sin embargo, vale la pena recordar que el desarrollo integral de las personas se compone de una interacción con el entorno. Según Bruner¹⁰, el desarrollo no es una situación de aumento gradual de asociaciones, ni es un proceso cuantitativo de meras relaciones estímulo-respuesta, sino más bien un conjunto de esfuerzos y descansos. Estos esfuerzos no están relacionados sólo con la edad, sino con los ambientes y circunstancias que podrían o no permitir el desarrollo. En otras palabras, el medio en el que el niño se desenvuelve debe ser favorable para que le ayude y estimule su desarrollo.

Ante la problemática actual de déficit funcional que sufre la familia, cabe preguntarnos si ésta es el mejor entorno para proveer la seguridad que los niños necesitan o bien, si el espacio adecuado es la escuela como complemento de esta función. Ciertamente, más que uno u otro, se necesita un sistema articulado que se encargue de satisfacer las necesidades básicas y de brindar oportunidades para el desarrollo personal e intelectual.

En relación con este tema, Urie Bronfenbrenner, a finales de la década de los setentas, estudió el desarrollo humano y se dio cuenta que era un aspecto multidisciplinario, gracias a esto pudo identificar varios subsistemas dentro del gran sistema social.

¹⁰ BRUNER, J. *Desarrollo cognitivo y educación*. Madrid, Ediciones Morata, 2004. p. 280

Según la perspectiva ecológica de Bronfenbrenner, la sociedad funciona a manera de una máquina con un sistema de engranes y basta con que uno de estos engranes falle para que el resto de la máquina deje de funcionar correctamente. Esto se ve expresado en las partes o miembros que la conforman desencadenando una patológica o problemática psicosocial, a menos que las personas posean herramientas tanto personales como sociales que les permitan afrontar los problemas o dicho de otra manera, que posean resiliencia entendida como “la capacidad de adaptarse, sobreponerse y recuperarse frente a la adversidad”¹¹.

En su obra titulada, *La ecología del desarrollo humano*, Bronfenbrenner se revela contra la psicología cognitiva, a la que define como “la ciencia de la conducta extraña de niños en situaciones extrañas con adultos extraños durante los periodos de tiempos más breves posibles”¹² y defendía el desarrollo como un cambio perdurable en el modo en el que la persona percibe el ambiente que le rodea (su ambiente ecológico) y en el modo en que se relaciona con él.

Este autor plantea una visión ecológica del desarrollo humano en la que destaca la importancia de los ambientes en los que se desenvuelven las personas. Su postulado básico propone que el desarrollo humano es la progresiva acomodación mutua entre un ser humano activo, que está en proceso de desarrollo, por un lado, y por otro, las propiedades cambiantes de los entornos inmediatos en los que esa persona en desarrollo vive¹³. La acomodación mutua se va produciendo mediante un proceso continuo que también se ve afectado por las relaciones que se establecen entre los distintos entornos en los que participa la persona y los contextos más grandes en los que esos entornos están incluidos.

¹¹ VILLALOBOS, E. Marveya. *La familia como agente educador*. Conferencia para alumnos de pedagogía. México, Universidad Panamericana, 2007.

¹² BRONFENBRENNER, Urie. *op cit*, p. 213

¹³ *Ibid*, p.162

Bronfenbrenner resalta varios aspectos. En primer lugar, señala que ha de entenderse a la persona no sólo como un sujeto sobre el que repercute el ambiente, sino como un individuo dinámico, en continuo desarrollo, que va involucrándose poco a poco en el ambiente y por ello, influyendo también e incluso reestructurando el medio en el que vive. Este autor señala también, que la interacción entre ambiente y persona es bidireccional y, por tanto, se caracteriza por su reciprocidad. Entonces, el ambiente ecológico según Bronfenbrenner, es una disposición seriada de estructuras concéntricas, en la que cada una está contenida en la siguiente.

Para Bronfenbrenner el estudio del desarrollo de las personas implica más que el estudio del propio individuo¹⁴, un análisis de la interacción que se da entre diversos contextos en los que se incluye a las personas y el análisis de otros contextos que influyen directamente e indirectamente sobre el comportamiento.

¹⁴ En la inteligencia emocional se reconoce también que la persona se desarrolla en dos dimensiones una, intrapersonal (consigo mismo) y otra interpersonal (con los demás).

Con ello el autor, postula cuatro niveles o estructuras de ambiente ecológico:

1. **Microsistema:** Son los patrones de comportamiento del niño en su entorno. Tiene que ver con: las actividades que realiza (a mayor complejidad y mayor variedad de relaciones, mayor nivel de desarrollo), las relaciones interpersonales¹⁵ (positivas o negativas) y los roles o funciones sociales¹⁶ (¿quién hace un determinado rol?)

2. **Mesosistema:** Corresponde a las interrelaciones de dos o más entornos (microsistemas) en los que el niño en desarrollo participa activamente, por ejemplo: hogar-escuela-iguales. La diversidad y riqueza de los nuevos entornos son factores favorables para el desarrollo.

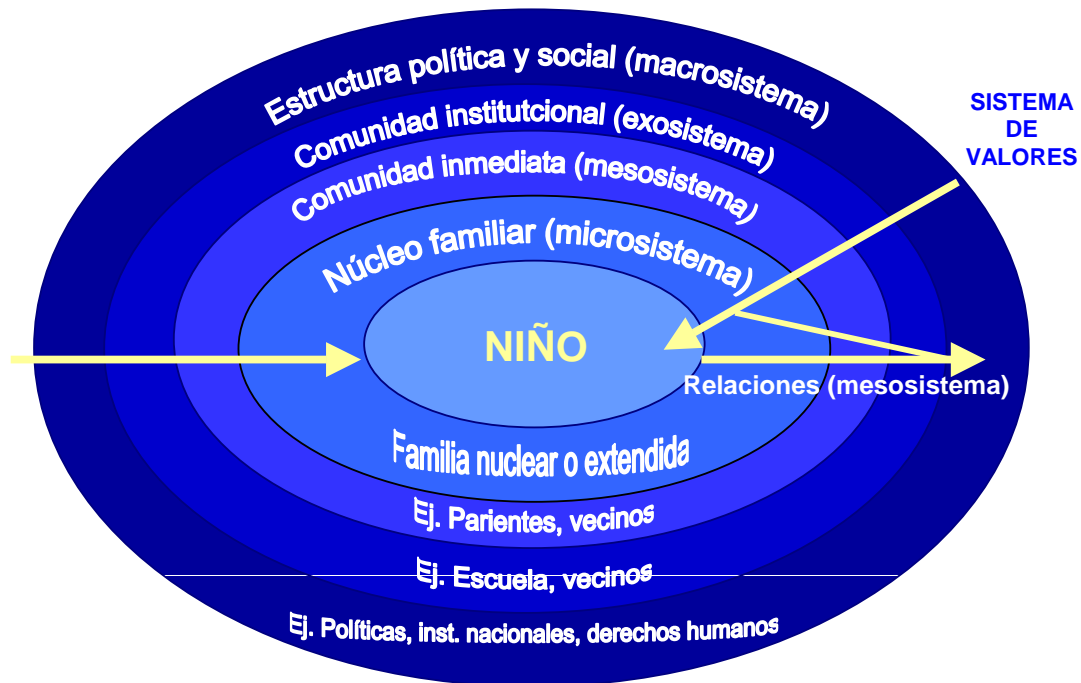
3. **Exosistema:** Son los lugares o ambientes (uno o más) en donde el niño no participa en forma activa, pero en ellos se producen hechos que afectan a lo que ocurre en su entorno y que influyen en su comportamiento, por ejemplo: el trabajo de los padres, el grupo de amigos de la familia, etcétera.

4. **Macrosistema:** Conjunto de creencias, actitudes, tradiciones, valores, leyes que caracterizan la cultura o subcultura del niño en desarrollo. Este contexto es el más estable y su influencia sobre los otros ambientes es importante, de alguna manera es lo que permite diferenciar a los países.

¹⁵ Es importante la participación de los niños en patrones de actividad con otras personas con las que haya desarrollado apego emocional fuerte y duradero, por ejemplo: los padres.

¹⁶ Padre, madre, hermanos, vecinos, profesores que a su vez también son hijos, alumnos, amigos, etc.

Ecología del desarrollo humano



En otras palabras, el niño cuando es pequeño está inmerso en su núcleo familiar pero a medida que crece se va moviendo hacia nuevos escenarios (escuela, amigos, vecinos) a cada uno de los cuales se les denomina *microsistemas*. Las interconexiones que tienen lugar entre los *microsistemas* y el niño, forman una red social de gran significado para la maduración psicosocial de la persona.

Todo sujeto está inmerso en los distintos contextos que ubican su propio entorno histórico social, pasando por los grupos sociales mediatos e inmediatos que influyen en su estructura. Por ejemplo, la familia puede prohibir la televisión pero la escuela y los vecinos, la promueven o la escuela enseña al niño un vocablo que no se usa en casa y la palabra es olvidada. Algunas creencias, valores y cosmovisiones están integrados al sujeto en lo que se denomina inconsciente colectivo, incluso aspectos que se refieren a los comportamientos adecuados a cada género.

Por lo anterior, es importante reiterar la importancia del entorno en el desarrollo infantil y remarcar que la familia es el primer espacio donde el niño adquiere las habilidades sociales necesarias para la adaptación así, cuando entra a la escuela ya tiene un bagaje cultural para relacionarse con los otros. Si los padres consideran este papel fundamental sabrán por qué es tan importante que la familia se convierta en un espacio de seguridad emocional para los hijos y por qué deben procurar que el ambiente que rodea al niño no sólo contenga las propiedades físicas necesarias sino que desarrolle capacidades que permita a los niños explotar y saber aprovechar las oportunidades de su vida futura.

En resumidas cuentas la familia aporta:¹⁷

- Control del comportamiento.
- Comportamientos sociales.
- Aprendizajes básicos.
- Seguridad emocional.
- Primeras relaciones interpersonales e intercambios comunicativos.

Entonces, hay que procurar que los padres y las madres sean conscientes de este importante papel en el desarrollo del niño, es indispensable que en las familias exista un sistema armónico sustentado por la confianza, la seguridad y el amor, para que los niños sean capaces de percibir el ambiente adecuadamente y vivir experiencias positivas que los ayuden a crecer integralmente.

¹⁷ *Manual Didáctico para la escuela de Padres*, Tema 1 El proceso de socialización a través de la familia. s/f. Ayuntamiento de Valencia. p.27 . En: www.pnsd.msc.es [Consulta: 14 de noviembre, 2006]

2. INTELIGENCIA EMOCIONAL

2.1 Antecedentes y concepto

La inteligencia emocional surgió gracias a diversos estudios y cambios de enfoques, principalmente en la década de los setentas cuando la psicología cognitiva¹ despertó gran interés y por consiguiente, los programas relacionados con el desarrollo cognitivo. Hasta entonces, las pruebas o test psicométricos eran utilizadas para medir el coeficiente intelectual (CI) y según sus resultados se podía predecir si una persona era inteligente o no y si tendría éxito en el futuro. El intelecto es, especialmente el dominio del ejercicio de la razón desde una perspectiva lógica.

Es así como los interrogantes respecto a la inteligencia y su naturaleza se hicieron más presentes y con el paso del tiempo lograron que el aprendizaje memorístico y repetitivo quedara de lado, sin olvidar la importancia de la memoria, pero haciendo énfasis en otros aspectos como aprender a pensar y la mejora de la inteligencia, entendiéndose ésta como una habilidad aprehensible y modificable.

Con ello, surgen nuevos enfoques y teorías para el mejoramiento del potencial humano, entre ellas:

- Reuven Feuerstein (1980). Basado en la escuela de Vygotsky postula la teoría de la Modificabilidad Cognitiva Estructural (MCE) y acción mediadora sobre el individuo.

¹ Cabe destacar que la psicología cognitiva no reconocía las emociones como parte del proceso de aprendizaje, más bien afirmaba que la inteligencia implica un procesamiento de datos frío y riguroso. Sin embargo, gracias a las investigaciones realizadas se descubrieron otros factores que también intervienen en el proceso de aprendizaje y poco a poco la psicología ha reconocido el papel esencial de los sentimientos en el pensamiento.

- Robert Stenberg (1991). Desarrolla la teoría triárquica del conocimiento con la cual ofrece un modelo integrativo entre la inteligencia y el pensamiento en su contexto social.
- Howard Gardner (1993). Crea una nueva concepción de la inteligencia y postula la teoría de las inteligencias múltiples.
- Daniel Goleman (1995). Sostuvo que las emociones juegan un papel predominante sobre las habilidades cognitivas, para alcanzar el éxito en la sociedad actual.

Se puede afirmar que los antecedentes² de la teoría de la inteligencia emocional son dos: por un lado, las investigaciones realizadas en la década de los ochentas acerca del funcionamiento del cerebro y su gran potencial, que reconocieron el rol determinante que juegan las emociones en la capacidad del ser humano para vivir mejor y por otro lado, la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner quien junto con algunos colegas de la Universidad de Harvard, realizaron una investigación sobre el potencial humano en el proyecto *Zero*³, también conocido como *Spectrum*.

Gardner plantea que no existe una única y monolítica clase de inteligencia, fundamental para el éxito de la vida, sino un amplio espectro de inteligencias. Definió la inteligencia como una capacidad múltiple y un abanico de posibilidades intelectuales y reconoció que existen ocho tipos de inteligencias aparte de la cognitiva de las cuales dos (inteligencia intrapersonal e inteligencia interpersonal), se relacionaban con la inteligencia personal.

² Es importante recordar que desde el siglo XIX, ya existía en la educación una atención dirigida a la formación de las emociones, denominada educación de los afectos, no obstante se educaba en función de su represión. En el siglo XX, frente a los cambios y a la apertura de fronteras, la organización comercial y el empleo cada vez más significativo de los Derechos Humanos, se reconoce la influencia de las emociones como factor importante para la vida de las personas

³ Los programas de investigación del Proyecto *Zero* abarcan una gran variedad de edades, disciplinas académicas y lugares, pero comparten una meta en común: el desarrollo de nuevos enfoques para ayudar a individuos, grupos e instituciones descubriendo y desarrollando lo mejor de sus capacidades.

Gardner, ofreció este resumen de las inteligencias personales⁴: “La inteligencia interpersonal es la capacidad para comprender a los demás: qué los motiva, cómo operan, cómo trabajar cooperativamente con ellos. Vendedores, políticos, maestros, médicos clínicos y líderes religiosos de éxito tienen probabilidades de ser individuos con elevado grado de inteligencia interpersonal. La inteligencia intrapersonal... es una capacidad correlativa, vuelta hacia el interior. Es la capacidad de formar un modelo preciso y realista de uno mismo y ser capaz de usar ese modelo para operar eficazmente en la vida”.

Estas dos inteligencias llamaron la atención de psicólogos de prestigiosas universidades americanas; Peter Salovey y John Mayer, quienes en el año de 1990 escribieron un artículo en el que apareció por primera vez el término *inteligencia emocional (IE)*. Salovey y Mayer describían este término como “una forma de inteligencia social que implica la habilidad para dirigir los propios sentimientos y emociones y los de los demás, saber discriminar entre ellos, y usar esta información para guiar el pensamiento y la propia acción”.

Pasaron varios años en los que esta teoría quedó relegada y en 1995, Daniel Goleman, psicólogo y periodista americano, convirtió estas dos palabras en un término de moda al publicar su libro *Inteligencia emocional*⁵. En él, también traslada este término a otros ámbitos de la vida de la persona como es la empresa y la escuela.

Según Daniel Goleman, la inteligencia emocional es la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y los de los demás, de motivarnos y de manejar adecuadamente las relaciones. Afirma que existen habilidades más importantes que la inteligencia académica a la hora de alcanzar mayor bienestar laboral, personal, académico y social.

⁴ GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional*. México, Vergara, 2003. p.60

⁵ *Idem*, p. 397

El planteamiento de Goleman es que la inteligencia emocional es una capacidad aprehensible, que permite controlar e inducir emociones y estados de ánimo, tanto en uno mismo como en los demás. Apuntaría también a que la inteligencia y las emociones son compatibles en la medida en que puedan llegar a un equilibrio, donde la inteligencia no se deja rebasar por las emociones sino que, al contrario, puede controlarlas y canalizarlas para alcanzar resultados eficaces y exitosos.

Apoyado de la opinión de otros colegas Goleman señala que la Inteligencia, no alcanza para triunfar en la vida, según él, la inteligencia representa solamente el 20% de los factores que determinan el éxito, mientras que el 80% restante depende de otros varios factores, entre los cuales está la llamada inteligencia emocional.

A juicio de autores como Extremera y Fernández-Berrocal⁶, la gran aceptación de este término se debió principalmente a estos factores:

- a. El cansancio provocado por la sobre valoración del cociente intelectual (CI) a lo largo de todo el siglo XX, ya que había sido el indicador más utilizado para la selección de personal y recursos humanos.
- b. La antipatía generalizada en la sociedad ante las personas que poseen un alto nivel intelectual, pero que carecen de habilidades sociales y emocionales.
- c. El mal uso en el ámbito educativo de los resultados de test y evaluaciones de CI que pocas veces pronostican el éxito real que los alumnos tendrán una vez incorporados al mundo laboral, ya que tampoco ayudan a predecir el bienestar y la felicidad a lo largo de sus vidas.

⁶ EXTREMEA, N. y Fernández-Berrocal, P. *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. Revista electrónica de Investigación educativa 6 (2) 2004. En: <http://www.redie.uabc.mx>

- d. Las tendencias del Banco Mundial y la OCDE al respecto del tema de competencias. Ya que, entre los componentes esenciales de éstas se encuentra la actitud, considerada como el factor fundamental que le permite a una persona adquirir los conocimientos y habilidades básicos para desarrollarse con éxito en la vida.

A raíz de la publicación de Goleman, diversos autores han relacionado el efecto y la influencia de la inteligencia con las distintas áreas en las que podría influir, ya sea, en las relaciones con los hijos (Shapiro, 1997; Gottman, 1997; Elias, Tobias y Friedlander, 1999), en la mejora del desempeño laboral (Weisinger, 1997; Cooper y Swaf, 1997) o en el contexto educativo (Steiner y Perry, 1997), entre otros.

Aunque la mayoría de estos autores difiere en los componentes y las habilidades que debe poseer una persona emocionalmente inteligente, todos están de acuerdo en que estos componentes le hacen más fácil y feliz la vida.

2.2 Componentes de la inteligencia emocional

La inteligencia emocional es, valga la redundancia, el uso inteligente de las emociones. De esta manera e intencionalmente se logra que las emociones trabajen para las personas y guíen su comportamiento hacia la mejora de resultados. Para Goleman, la inteligencia emocional se potencia mediante el desarrollo de cinco habilidades o aptitudes emocionales y sociales básicas⁷:

- 1) *Conocer las propias emociones.* Es la capacidad de reconocer un sentimiento por el que se está pasando, así como el efecto que éste tiene sobre los demás. Las personas con esta habilidad consiguen conducir mejor sus vidas.

⁷ GOLEMAN, Daniel. *op cit.* p. 64

- 2) *Manejar las emociones.* Se refiere a la habilidad para percibir las emociones e impulsos propios y lograr controlarlos, adecuándolos a cualquier situación, responsabilizarse de actos y evitar los juicios prematuros. Las personas que poseen un mejor control emocional tienden a recuperarse más rápidamente de los contratiempos de la vida⁸.
- 3) *Dirigir la propia motivación.* Implica orientar las emociones para conseguir un objetivo, conlleva la constante búsqueda y persistencia en la consecución de objetivos, haciendo frente a los problemas y encontrando soluciones. Las personas con esta habilidad por lo general son más productivas y eficaces, sin importar cual sea su reto.
- 4) *Reconocer las emociones en los demás.* Es la capacidad de identificar las emociones ajenas, sus deseos y necesidades, permitiendo relaciones más eficaces y duraderas.
- 5) *Manejar las relaciones.* Se refiere a la facilidad para relacionarse con los otros y producir sentimientos en ellos. Esta es una característica en la que se sustenta la popularidad, el liderazgo, la cooperación y el trabajo en equipo.

Cada uno de estos componentes permite a las personas un equilibrio entre mente y corazón, de esta manera la emoción actúa alimentando y retransmitiendo las operaciones de la mente racional⁹ y ésta a su vez aminora y limita el desborde de las emociones. Goleman pudo constatar por medio de sus experimentos que la inteligencia emocional no sólo servía en la vida del adulto sino adquiere mayor importancia en los niños pues, en la edad temprana es más fácil desarrollar las habilidades que la componen y se comprendió que no sólo beneficiaría la crianza de los niños sino todos los ámbitos de su vida.

⁸ Dicho de otra manera, son resilientes.

⁹ Para Goleman los procesos emocionales están relacionados con determinados procesos cerebrales. Dentro del cerebro las áreas vinculadas con éstos procesos son: el tálamo, la amígdala, el hipocampo y el lóbulo prefrontal. Gracias a esto se sabe que las emociones son impulsos que llevan a actuar.

Del mismo modo en que un coeficiente emocional satisfactorio le proporciona al niño el entusiasmo necesario para el estudio, lo ayudará en las relaciones con sus compañeros de clase, influirá también en la toma de decisiones, en el desempeño laboral, en el rol de pareja y en su vida social.

2.3 La familia y el desarrollo emocional

Distintas investigaciones realizadas en las últimas décadas han demostrado que si bien las personas nacen con una predisposición emocional también existe la posibilidad de que las emociones sean educadas. Específicamente, en el caso de la inteligencia emocional, como toda conducta, es transmitida de padres a hijos, sobre todo a partir de los ejemplos y la vivencia dentro del ámbito familiar. Los niños son capaces de captar los estados de ánimo de los adultos, incluso los bebés pueden percibir los sentimientos que la madre está experimentando.

La forma en que los padres manejan su relación de pareja y sus relaciones personales así como el trato que dan a sus hijos, tienen repercusiones profundas para el futuro de los mismos. Entre menos edad tenga un niño sus emociones serán más violentas y desaforadas, conforme su edad aumenta las expresiones emocionales son menos violentas, es preciso recordar que la inteligencia emocional está vinculada también con el crecimiento¹⁰ y el desarrollo¹¹ de los niños pero cualquiera de estos factores dependen de una autoestima saludable que se construye en la familia.

Goleman cita en su libro *Inteligencia emocional*, un estudio realizado por Carole Hooven y John Gottman, de la Universidad de Washington, acerca de las interacciones que se producen en las parejas sobre la forma en que los esposos trataban a sus hijos.

¹⁰ El crecimiento se refiere a los cambios cuantitativos o físicos, como son: aumento de peso, estatura, entre otros. Además del aumento en el tamaño y estructura de los órganos internos y el cerebro.

¹¹ El desarrollo se relaciona con una serie progresiva de cambios ordenados y coherentes que llevan a la madurez. Se pueden considerar los cambios psicológicos y emocionales como parte del desarrollo.

Estos investigadores observaron a las familias cuando sus hijos tenían cinco años de edad, y nuevamente cuando el niño había llegado a los nueve años. Descubrieron que las parejas emocionalmente competentes, a diferencia de aquellas que se enfrentan ineficazmente a los sentimientos, lograban que sus hijos se llevaran mejor, se mostraran más afectivos y menos tensos con respecto a sus papás. Asimismo, estos padres eran también más eficaces cuando se trataba de ayudar a sus hijos en los altibajos emocionales.

De esta manera definieron tres estilos de comportamiento más inadecuados por parte de los padres¹²:

- 1) *Ignorar los sentimientos en general.* Los padres que tienen este estilo ignoran los problemas de sus hijos tratándolos como triviales y absurdos.
- 2) *Mostrarse demasiado liberal.* En este caso los padres sí perciben los sentimientos de sus hijos, pero no intentan mostrar una respuesta o solución emocional alternativa, no intervienen. Piensan que cualquier forma de manejar esas emociones es correcta aún cuando se trate de golpes.
- 3) *Menospreciar o no respetar lo que su hijo siente.* Son los padres duros y desaprobadores tanto en sus críticas como en sus castigos. Aquellos que gritan con enojo al niño que intenta dar su versión de los hechos: ¡No me contestes!

Gracias a éste y otros estudios se ha podido reafirmar la idea de que la clave para enseñar exitosamente las emociones en la infancia no se basa en reglas elaboradas de comportamiento sino en profundas muestras de afecto que se expresan mediante una conducta empática y comprensiva en el hogar.

¹² GOLEMAN, *op cit.*, p. 224

Los padres, por un lado, son los encargados de contribuir al proceso de socialización en el que el niño asimila las actitudes, valores y costumbres de la sociedad. Por otra parte, van a influir en el mayor número de experiencias del niño que repercuten en el desarrollo de su personalidad.

Así, los niños con familias emocionalmente estables logran destacar en sus vidas y ser felices, por tener un equilibrio emocional, aunado a los beneficios físicos y sociales que favorece este tipo de inteligencia.

Hay que remarcar que la inteligencia emocional se educa a partir del ejemplo y que esto implica que los padres busquen estrategias, actividades o ayuda si es necesario, para conformar su propia estabilidad emocional y de esta manera transmitirla a sus hijos. El modelo y los roles que existan en la familia influyen fuertemente en el desarrollo emocional del niño.

2.4 La inteligencia emocional y el aprendizaje

La noción de aprendizaje ha cambiado notablemente de un mero cúmulo de conocimientos o calificaciones a la búsqueda de una educación integral que incluye no sólo los saberes sino también las actitudes y los valores que los niños demuestran en su ámbito escolar. Hablar de educación integral supone educar no sólo el cuerpo y la mente sino también el espíritu.

Esta concepción de educación no es nueva, pues en el texto de la *Ética Nicomaquea*, Aristóteles, penetra en la filosofía de la virtud, el carácter y la buena vida y propone un cambio para manejar las pasiones o bien, la vida emocional con inteligencia *“Cualquiera puede enojarse- eso es fácil. Pero estar enojado con la persona correcta, en el grado correcto, en el tiempo correcto, por el propósito correcto y de la manera correcta, eso no es fácil”*¹³.

¹³ GOLEMAN, *op cit.*, p. 13

Según Aristóteles, las pasiones cuando están bien ejercidas, tienen sabiduría y guían el pensamiento y los valores. Platón, hablaba también de la educación como un medio cuyo fin era proporcionar al cuerpo y al alma toda la perfección y belleza que de una y otra forma son susceptibles.

Asimismo, distintas investigaciones respecto al cerebro han demostrado que las emociones intervienen fuertemente en la memoria y en una mejor actitud para el aprendizaje. Los alumnos que gozan de un bienestar emocional y por ende psicológico, obtienen mejores resultados que aquellos que no lo son. Recordemos que gran parte del aprendizaje depende de la motivación que el alumno posea y ésta parte también de su propia autoestima y personalidad.

Baena¹⁴ habla de dos ventajas que tienen las emociones en el aprendizaje:

1. *Apoyan la memoria.* Cuando vivimos algo que nos provocó una emoción especial lo recordamos con precisión, el día, la hora, los detalles. En contraparte, algo que no se relaciona de modo emotivo, ni siquiera se recuerda aun cuando haya pasado un día anterior. Este tipo de memoria es también conocida como memoria episódica o emocional¹⁵.
2. *Detectan las amenazas con rapidez.* Logran aguzar los sentidos y se transforman en reacciones bioquímicas que se manifiestan en nerviosismo, inquietud, tensión, angustia pero permiten estar alertas para responder ante esas situaciones con presteza. Muchas personas muy inteligentes a menudo fracasan en la vida porque son incapaces para resolver problemas inmediatos de supervivencia.

¹⁴ BAENA, Paz G. *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: Guía para padres y maestros.* México, Trillas, 2002. p. 68

¹⁵ Existen diversas clasificaciones para los tipos de memoria pero la más usual es la de memoria a corto plazo y memoria a largo plazo. El paso de una memoria a otra se activa por medio de situaciones emocionales. Fisiológicamente una emoción libera una sustancia llamada cortisol que en cantidades pequeñas ayuda a fijar la memoria y su exceso inhibe el aprendizaje.

Así la inteligencia emocional o coeficiente emocional (CE) y el coeficiente intelectual (CI) se complementan y según Baena¹⁶ podríamos definir la inteligencia como: la capacidad para responder de la mejor manera posible a las demandas que el mundo nos presenta. CI y CE forman parte de lo mismo.

Tomando en cuenta que el ámbito escolar es al igual que la familia, un espacio donde el niño no sólo aprende sino que también influye en el desarrollo de su personalidad, es necesario que en la escuela se enseñe a los alumnos este tipo de inteligencia dotándoles de estrategias y habilidades emocionales básicas que les ayuden a su desarrollo. Vale la pena resaltar que los docentes, al igual que los padres, son una gran influencia en el desarrollo de la autoestima de los niños y mientras éstos se sientan más seguros, confiados y queridos tendrán también mayor disposición para el aprendizaje.

Para lograr lo anterior, Goleman habla de la educación de las emociones como *alfabetización emocional*¹⁷ y según él, lo que se pretende con ésta es enseñar a las personas a desarrollar un vocabulario para denominar los sentimientos, en el caso de los niños, esto les permite comprender mejor sus experiencias emocionales. La habilidad de nombrar un sentimiento hace posible a los niños discutir y reflejar con otros sus experiencias personales del mundo. Cuanto mayor es el vocabulario emocional del niño, mayor es la discriminación que puede hacer entre sentimientos y mejor se puede comunicar con otros sobre sus emociones.

Así pues, se requiere en la escuela y en la familia un nuevo perfil de educador¹⁸ que sea un modelo de afrontamiento y equilibrio emocional, de habilidades empáticas y de resolución serena, reflexiva y justa de los conflictos interpersonales.

¹⁶ *Ibid.* p. 72

¹⁷ CASTRO, Alejandro. *Alfabetización Emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás*, 2006. Revista Iberoamericana de educación Número. 37/6 En: <http://www.rieoei.org> [Consulta:16 de noviembre de 2006]

¹⁸ Entendido como la persona que educa, ya sean los padres, los docentes, los familiares, etc.

De tal forma, que el educador tendrá que:

- Percibir las necesidades, motivaciones, intereses y objetivos de los niños.
- Ayudarlos a establecer objetivos personales.
- Facilitar el proceso de toma de decisiones y responsabilidad personal.
- Orientarlos.
- Establecer un clima emocional positivo, ofreciendo apoyo personal y social para aumentar la autoconfianza.

Lo ideal sería que estas actitudes se desarrollen en el seno familiar para que una vez que los niños entren a la escuela, se adapten con mayor facilidad y continúen su desarrollo emocional con el apoyo del profesor y la escuela.

Específicamente se puede hablar de cinco tipos de aprendizaje que contribuyen al desarrollo de patrones emocionales durante la niñez:

1. *Aprendizaje por ensayo y error*: incluye principalmente el aspecto de respuestas al patrón emocional. Los niños aprenden por medio de tanteos a expresar sus emociones en formas de conductas que les proporcionan la mayor satisfacción y a abandonar las que les producen pocas o ninguna.
2. *Aprendizaje por imitación*: al observar las cosas que provocan ciertas emociones a otros, los niños reaccionan con emociones similares y con métodos de expresiones similares a los de la o las personas observadas.
3. *Aprendizaje por identificación*: es similar al de la imitación en que los niños copian las reacciones emocionales de personas y se sienten excitados por un estímulo similar que provoca la emoción en la persona imitada.

4. *Condicionamiento*: En el condicionamiento, los objetos y las situaciones que al principio no provocan reacciones emocionales, lo hacen más tarde como resultado de la asociación.

5. *Adiestramiento o el aprendizaje con orientación y supervisión*: se limita al aspecto de respuesta del patrón emocional. Se les enseña a los niños el modo aprobado de respuesta, cuando se provoca una emoción dada. Mediante el adiestramiento, se estimula a los niños a que respondan a los estímulos que fomentan normalmente emociones agradables y se les disuade de toda respuesta emocional.

Si estos aprendizajes se fomentan en la escuela y en la propia familia, el niño aprenderá de acuerdo con la etapa de maduración y desarrollo que esté viviendo a manejar sus emociones y a autorregularse. De tal forma que esto le permita tener un mejor rendimiento escolar, aprendizajes significativos, automotivación y relaciones saludables con sus compañeros. En un futuro ese niño será una persona feliz y satisfecha ante su propia vida.

3. PROPUESTA PEDAGÓGICA: MANUAL PARA PADRES Y MADRES

3.1 La fortaleza del manual

Un manual para padres favorece un proceso de auto aprendizaje y de formación que ofrece varias ventajas, entre ellas: no necesita un horario establecido, es un proceso autodidacta de aprendizaje, no necesita tampoco un lugar específico, ni un perfil de participante o de instructor, más bien apela a la necesidad y voluntad de aprender. Si existieran algunos requisitos para su uso, éstos serían: interés, amor y compromiso.

Con lo anterior, y considerando que los padres en su mayoría trabajan y cumplen con horarios de oficina, y que el poco tiempo que les resta es para atender los pendientes de su casa, de sus hijos etc., en la mayoría de los casos no les es viable asistir a cursos, pláticas y talleres para mejorar como padres. Esto se debe también a la falta de cultura que existe en nuestro país respecto a la educación de los padres y en otros casos por la falta de recursos económicos para pagar esta capacitación. Entonces, un manual se presenta como una alternativa de crecimiento personal en favor de los hijos y su educación.

Cabe mencionar que a pesar de las diferentes opciones que pudieran existir, ninguna de ellas es 100% efectiva ni puede asegurar resultados positivos. Ciertamente, nadie enseña a los padres y a las madres a ser mejores o peores, sólo aquellos que viven la experiencia pueden aprenderlo (y no siempre es seguro). En este sentido, un manual no puede favorecer aprendizajes que no son deseados, más bien es una posibilidad y un medio para crear conciencia y mejorar las prácticas actuales de los padres de familia.

Reafirmando la idea de que un manual cumple una función formativa en los padres, tendríamos que aclarar en primera instancia ¿qué es la formación de los padres? En la literatura existen varias definiciones de este término, sin embargo; para efectos de este trabajo consideraré tres¹:

1. El término formación de padres indica un intento de acción formal de incrementar la conciencia de los padres y la utilización de sus aptitudes y competencias parentales.
2. La formación de padres “forma parte de la educación de los niños y es un método para promover su desarrollo” por medio del incremento de la información, del conocimiento y las habilidades de los padres para atender las necesidades de los niños a lo largo de su desarrollo.
3. Conjunto de actividades voluntarias de aprendizaje por parte de los padres que tienen como objetivo proveer modelos adecuados de prácticas educativas en el contexto familiar y/o modificar y mejorar las prácticas existentes con el objeto de promover comportamientos en los hijos y las hijas que son juzgados positivamente y erradicar los que se consideran negativos.

Con estas definiciones se puede decir que, la formación apunta al desarrollo de habilidades de los padres y madres para educar a sus hijos, parte de la voluntad de cambiar, de la conciencia de las actitudes y la utilización de sus aptitudes y competencias.

¹ MAGANTO, J. M. y Bartau, I. *La formación de los padres en el marco de las relaciones entre la familia, la escuela y la comunidad*. Depto. de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación. Universidad del País Vasco. En: <http://www.hezkuntza.ejgv.euskadi.net>

En el Departamento de Métodos de Investigación y Diagnóstico en Educación de la Universidad del País Vasco, distintos investigadores y estudiosos de educación, recogieron indicadores en diversos países respecto a la necesidad de la formación de padres que justifican los programas y las intervenciones en este campo, algunas de éstos son²:

1. El deseo de los padres por desempeñar adecuadamente este rol, especialmente, en épocas de rápidos cambios en las que tiene que enfrentarse a circunstancias cambiantes, requiere revisar sus funciones parentales básicas y asumir nuevos roles.
2. Los procesos de nuclearización familiar, la erosión de la comunidad, la diferenciación y especialización de roles, la distancia geográfica de las generaciones familiares, y el incremento del trabajo fuera del hogar.
3. El aumento de la incidencia del divorcio y las familias reconstituidas, el abuso y negligencia infantil, los problemas emocionales y la alta incidencia del embarazo en la adolescencia.
4. La creencia de que ser padre en la actualidad es más difícil que en el pasado, la preocupación por el consumo de drogas por parte de los niños y adolescentes, los índices de suicidio en la juventud.
5. Las amplias transformaciones en la vida de las personas que conlleva la entrada en la paternidad / maternidad dado que constituye un continuo y complejo proceso de adaptación al rol paterno, especialmente en las sucesivas fases de la paternidad que reflejan las nuevas responsabilidades que habrán que afrontar.

² *Ibid.*

En resumen, la formación es un proceso constante a lo largo de la vida, en el caso de los padres, será antes, durante y después del nacimiento de los hijos. Finalmente, su objetivo es mejorar las prácticas educativas en las familias y en muchos casos remediar problemas que afectan el núcleo familiar. Entonces, un manual para padres y madres se dirige al desarrollo de habilidades y competencias para educar a los hijos y comprende un proceso de desarrollo individual.

Vuelvo a insistir que en el caso específico de un manual, se requiere la voluntad y la iniciativa de los padres o de cualquier persona que esté a cargo de la educación y la crianza de un niño. Según las nuevas concepciones del aprendizaje, diríamos que no existe la motivación si no parte del mismo sujeto y que el aprendizaje se lleva a cabo cuando el propio sujeto es el interesado en aprender.

Cabe mencionar que la escuela de la vida ya no basta, es insuficiente, es hora de que los padres y madres asuman un rol protagónico formándose para formar, educándose para educar. Aprendiendo a conocer a sus niños y reflexionando sobre la responsabilidad que la sociedad les confiere, por propia aceptación, de ser padres.

3.2 Presentación

El concepto y las funciones de la familia han sufrido cambios permanentes a través de los siglos adaptándose progresivamente a las nuevas situaciones y retos sociales, políticos, culturales y demográficos que la sociedad ha ido planteando. Precisamente esto nos ha llevado a considerar formas de organización social que hoy constituyen estructuras familiares que son la base de la sociedad actual.

Independientemente del tipo de familia y de su composición la estructura familiar sigue teniendo un valor en sí misma y seguirá desempeñando importantes funciones en la vida de las personas como institución social que es; se puede decir que la verdadera función de educar es la que realizan diariamente los padres, las madres o cualquier persona a cargo del cuidado de los hijos.

Evidentemente los padres necesitan información y formación previa para educar a sus hijos, lamentablemente esto no es una constante en las familias o en los futuros padres, más bien la mayoría de ellos se forma sobre la marcha y en ocasiones a la par del crecimiento de sus hijos. Entonces, para que puedan desarrollar adecuadamente sus funciones, los padres deben estar permanentemente involucrados en el crecimiento de sus hijos para desarrollar verdaderamente un proceso de formación que comprenda: criar, educar y adiestrar.

En la actualidad se presentan dos problemáticas: la primera, tiene que ver con la necesidad de educar y preparar emocionalmente a los hijos debido al estilo de vida y los problemas que enfrenta la sociedad, la demanda es entonces, formarlos emocionalmente para enfrentar los retos de la vida adulta. La segunda, tiene que ver con la carencia de preparación de algunos o la mayoría de los padres para el manejo de sus emociones, entonces; ¿cómo educar a los hijos en algo que se desconoce?

Por tanto, en beneficio del futuro de sus hijos y de su propia vida los padres deben desarrollar la llamada inteligencia emocional o bien, en términos prácticos desarrollar competencias³ emocionales definidas como: “la capacidad de expresar nuestros propios sentimientos del modo más adecuado y eficaz, posibilitando la colaboración en la consecución de un objetivo común”⁴. La competencia emocional se desarrolla en dos dimensiones: la primera se refiere a la relación con uno mismo (intrapersonal). La segunda, se refiere a las relaciones que establecemos con nuestros semejantes (interpersonal). En el siguiente cuadro, se muestran los componentes de cada competencia en sus dos dimensiones:

Competencia Emocional			
Intrapersonal		Interpersonal	
 Conciencia de uno mismo (Conocer las propias emociones)	Reconocer las propias emociones y sus efectos	 Empatía (Reconocer las emociones de los demás)	Comprensión e interés por los demás
	Conocer las propias fortalezas y debilidades		Predisposición a ayudar
	Seguridad en sí y en sus capacidades		Conciencia de las relaciones jerárquicas de un grupo
 Autorregulación (Manejar las emociones)	Control de impulsos	 Habilidades sociales (Manejar las relaciones)	Aprovecharse de la adversidad.
	Sinceridad e integridad		Comunicación eficaz
	Flexibilidad para afrontar cambios		Inspirar y dirigir grupos
 Automotivación (la propia motivación)	Hacia consecución de logros	 Habilidades sociales (Manejar las relaciones)	Catalización de cambios
	Compromiso con el grupo		Capacidad de negociación y resolución de conflictos
	Iniciativa		Habilidades de equipo: colaboración y cooperación
	Optimismo		

Tomado de: Castro, Alejandro. *Alfabetización Emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás*, 2006. Revista Iberoamericana de educación Número. 37/6 En: <http://www.rieoei.org>

³ “Conjunto de capacidades que incluyen conocimientos, actitudes, habilidades y destrezas que una persona logra mediante un proceso de aprendizaje y que se manifiesta en su desempeño en situaciones y contextos diversos”. Programa de Educación Preescolar 2004. México. p.22

⁴ GOLEMAN, Daniel. *La inteligencia emocional*. México, Vergara, 2003. p.64.

Como se ha dicho, es ideal que los padres o futuros padres desarrollen dichas competencias para educar mejor a sus hijos y ayudarlos en su propio desarrollo emocional. A fin de ayudar a los padres a lograr este objetivo se presenta el manual: *Educar hoy ser mañana*, ya que en él se abordan algunos temas que los padres deben conocer para desarrollar sus funciones parentales, aportándoles conocimientos y actitudes positivas ante la vida y el desarrollo de sus hijos. De alguna manera, el manual, contribuye también a fundamentar el amor en la familia como el elemento principal para el desarrollo emocional.

❖ **A quién se dirige**

El manual para padres, *Educar hoy ser mañana*, se dirige fundamentalmente a todos aquellos padres que tienen hijos pequeños (entre dos y seis años) o que contemplan la posibilidad de tenerlos.


❖ **Objetivos**

- ✓ Facilitar en los padres la adquisición de competencias emocionales.
- ✓ Crear conciencia en los padres respecto al importante papel que desempeñan en el desarrollo armónico de sus hijos.
- ✓ Ayudar al desarrollo personal de los hijos mediante la aportación de conocimientos y herramientas útiles a los padres para mejorar su desempeño.
- ✓ Promover la conciencia de la formación, capacitación y actualización de los padres.

❖ Metodología

El manual se sustenta en una metodología informativa, en tanto se enfoca al texto con información pertinente a los lectores, pero serán ellos quienes determinan el uso que le dan a estos datos.

Para lograr los objetivos propuestos a lo largo del texto de cada capítulo se incluyen en la estructura las siguientes secciones:

 **Para reflexionar**

Recuerda cuántas veces has visto feliz a tu hijo o hija:

- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Te gustaría verlo siempre así, qué puedes hacer para lograrlo?
- ¿Cómo te imaginas a tu hijo o hija cuando sea adulto?
- ¿Qué te hace feliz?

Para reflexionar.

Contiene algunas preguntas que mediante la reflexión disparan en el lector la conciencia de su labor como padre o madre y lo ayudan a descubrir sus fortalezas y debilidades.


¿Por dónde empezamos?


Contienen una serie de consejos y sugerencias para mejorar la práctica del quehacer como padre o madre.

¿Por dónde empezamos?

Algunas actividades que pueden ayudar a nuestros hijos e hijas a adquirir seguridad y comunicar adecuadamente sus pensamientos y sentimientos son:

1. Establecer comportamientos... Implica asumir lo que corresponde a cada acto de manera personal. Palabra clave: Cuando tu... le pegas a un niño, le duele igual que a ti.
2. Establecer el sentimiento..
Es importante aprender a hablar en primera persona, a reconocer y expresar lo que se está sintiendo. Palabras clave: Me siento... triste o enojado.
3. Establecer la consecuencia... Hablar claro de las consecuencias de cada acto y las razones. Palabras clave: Porque... no es momento para que veas la televisión.



 **¿Qué actitudes hay que desarrollar?**

- ✓ La **asertividad**, es una capacidad para expresar pensamientos, sentimientos y creencias de forma directa y apropiada, sin violar los derechos de otras personas.

¿Qué actitudes hay que desarrollar?

Durante el tratamiento de cada tema se incluye esta sección que contiene las definiciones de las competencias que los lectores han de desarrollar con el fin de que las identifiquen y se hagan conscientes de ellas.

Iconografía.

Todos los temas contenidos en este manual pretenden el desarrollo de las competencias emocionales tanto de los padres como de los hijos por ello, en cada tema se ha identificado con un icono el tipo de competencia a la que hace referencia.



Conciencia de uno mismo



Motivación



Habilidades sociales




Autorregulación



Empatía

A partir de hoy yo...


Este recuadro se encuentra al final de cada capítulo, es un elemento metacognitivo que ayuda a los padres a identificar aquellas actitudes o acciones que pueden cambiar.


 *A partir de hoy yo...*


Sé _____


Necesito _____

Voy a hacer _____

 *Para saber más...*

 BAROCIO, Rosa. *Disciplina con amor. Cómo poner límites sin ahogarse en la culpa.* México, Pax, 2002.

 ST. JAMES, Elaine. *Simplifica tu vida con los niños.* Madrid, Oniro, 2004.

 WHITHAM, Cynthis. *La respuesta es no. Aprenda a decir no y como mantenerlo.* Barcelona, Amat Edit, 2001.

Además, contiene una bibliografía sugerida para que los padres interesados amplíen sus conocimientos, formen su biblioteca personal y con la intención, también, de propiciar en ellos la formación permanente.



***Educar hoy, ser
mañana***

Manual para padres y madres

Contenido

Apreciable mamá y papá.....	2
I. Qué significa ser padre y madre	3
Educar con amor	3
Límites en el hogar.....	7
Hablemos con nuestros hijos e hijas.....	10
II. Ayudar a crecer.....	13
Estimular su creatividad.....	17
Resolver problemas	19
Afrontar miedos.....	21
III. Mejorar como papá y mamá.....	24
Qué y cómo lo decimos.....	25
Fomenta los valores.....	26
Fortalecer su autoestima.....	29
IV. Procurar cuidados.....	32
En sexualidad.....	34
Sin violencia.....	36
Con salud.....	37
Con alimentación.....	40
Al final.....	41
Anexo. Qué saben hacer nuestros hijos e hijas.....	42

Apreciable mamá y papá:

Nuestro hijo, nuestra hija, es lo más valioso que tenemos y de nosotros dependerá en mucho lo que pueda ser y lograr en su vida. Quisiéramos evitar que pasen por los mismos obstáculos que nosotros enfrentamos, darles todo lo que necesitan y desean para que crezcan contentos y sobre todo, que tengan un futuro con mayores promesas y posibilidades en su desarrollo.

En muchas ocasiones pensamos que si cuentan con ropa, comida, casa y juguetes, pueden ser niños o niñas felices, sin embargo; olvidamos un ingrediente importantísimo para su felicidad: el amor, ese sentimiento que se entrega sin restricción y sin medida a cada uno de nuestros hijos e hijas.

Amar a los hijos e hijas significa cuidarlos y educarlos, hacerlos crecer sanos, contentos, independientes. Para lograrlo, debemos estar cerca de él o ella, conocer lo que siente, lo que piensa, lo que espera de nosotros y de sí mismo.

Con frecuencia, las presiones de la vida nos impiden ver lo que somos capaces de hacer por la felicidad de nuestro hijo o hija; se nos olvida que hay algo que no se adquiere en ninguna tienda: **el tiempo**, esos espacios que dedicamos a convivir, a sonreír con él o ella, los momentos en los que conversamos, jugamos y enseñamos el sentido de la vida.

Este manual tiene el propósito de ofrecer a papá y mamá recursos para lograr una mejor convivencia en la familia, ofrece algunas ideas para mejorar el trato con su hijo o su hija y favorecer un desarrollo pleno, armónico. En su contenido encontrará motivos para cambiar y tratar de ser mejor.

La tarea de educar a su hijo o hija en ocasiones parece pesada, pero sólo son algunos momentos, la mayoría del tiempo siempre resulta una dedicación placentera empeñarse en conseguir la felicidad de su niño o niña.

I. Qué significa ser padre y ser madre

Todos queremos que nuestros hijos e hijas sean personas felices y papá y mamá tenemos la mayor de las responsabilidades para lograrlo. Como tantas cosas en la vida, la felicidad se enseña y se aprende. Nosotros podemos hacer que nuestros hijos e hijas la aprendan y la mejor forma de enseñarla es por medio de nuestro ejemplo. Si mantenemos una actitud de aprecio y optimismo en cualquier circunstancia, ellos y ellas aprenderán a disfrutar y sonreír lo que les toque vivir.



Para reflexionar

Recuerda cuántas veces has visto feliz a tu hijo o hija:

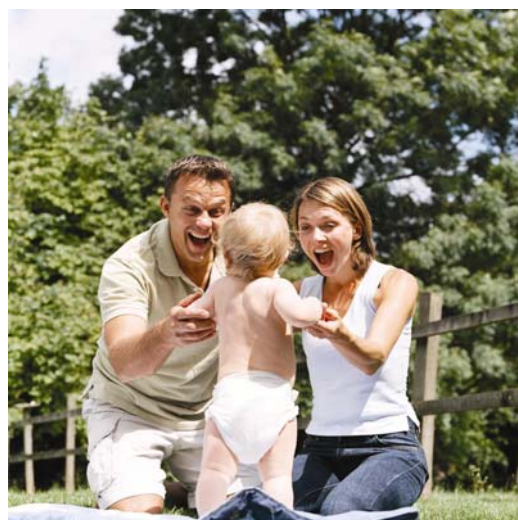
- ¿Cómo te sentiste?
- ¿Te gustaría verlo siempre así, qué puedes hacer para lograrlo?
- ¿Cómo te imaginas a tu hijo o hija cuando sea adulto?
- ¿Qué te hace feliz?

Depende de nosotros hacer de él o ella un hombre o una mujer madura y brindarle la oportunidad de ser una persona feliz y con posibilidades de desarrollo en los ámbitos físico, moral y emocional.

Disfruta sus travesuras, sus sonrisas, su inquietud, todo eso es lo que le da sentido y razón a la tarea de ser papá o mamá.

♥ Educar con amor

Todos los días tenemos actos de amor con nuestros hijos. Cuando cuidamos de ellos o ellas en una enfermedad, cuando preparamos sus alimentos, cuando los miramos y les hacemos una caricia, cuando reímos con ellos, cuando trabajamos para que no les falte nada. Todo lo que hacemos por nuestros hijos es sumamente valioso ya que con cada acción y, en cada palabra, les demostramos amor.



Los padres debemos convertirnos en una fortaleza para nuestros hijos, un lugar en donde siempre exista la comprensión, el respeto y sobre todo el amor. Si nuestros hijos e hijas se sienten queridos, se desarrollarán mejor, más seguros, estables y sobre todo podrán tomar las decisiones necesarias en su vida para sentirse felices.



Todo esto forma en nuestro hogar un clima de seguridad emocional; como el calor y el frío forman un clima, así la calidez, el respeto, la motivación y la comprensión, forman un clima de seguridad emocional. Este ambiente, es un espacio en el que nuestro hijo o hija puede sentirse acogido para desarrollarse y formar su personalidad sin miedo a equivocarse, a las críticas o a las burlas.

Si nuestros hijos e hijas perciben que ese lugar seguro es su hogar, pueden crecer y aprender sin temor, son libres de preguntar, reflexionar y compartir lo que piensan, lo que imaginan y lo que tienen. Por ello, es necesario que todos los integrantes de la familia, con base en el respeto, la cooperación mutua y el cariño, ayudemos a formar el clima de seguridad emocional que necesita el niño y la niña para fortalecer su desarrollo.

¿Por dónde empezamos?

- **Conocerlos.** Todos los niños le tienen miedo en algún momento a la oscuridad; ¿le ha pasado a tu hijo o hija? ¿Sabes qué ocasiona sus miedos? ¿Le impactó algún acontecimiento, le asustó un cuento, le pasó algo? Así como este miedo, nuestros hijos enfrentarán otros retos en sus vidas y si sabemos cómo piensan, cómo actúan y cómo sienten, será más fácil aconsejarlos o saber lo que les sucede.
- **Reconocerlos.** Es importante que aprendamos a reconocer los avances y logros de nuestros hijos e hijas. Si es su deber recoger sus juguetes y lo hace sin que se lo pidas una vez más, basta con decir, ¡qué bonito acomodaste los juguetes! ¡El coche quedó mejor donde lo pusiste! Este tipo de comentarios le harán saber que valoras su esfuerzo y además, lo estimula para que quiera hacer más cosas bien.
- **Ser pacientes.** Cuántas veces les hemos dicho a nuestros hijos: camina más rápido, apúrate a vestir, come deprisa... Esto sucede porque no hemos comprendido que los niños y las niñas no pueden hacer las cosas tan de prisa ni tan bien como nosotros los adultos.



Es necesario que aprendamos a adaptar nuestros intereses a sus capacidades. ¡Toma tus precauciones! Si vas a realizar alguna actividad con tu hijo o hija como: salir, comer, limpiar, hacer tarea... es bueno que tengas en cuenta un tiempo extra; con esto, le das posibilidad de hacer las cosas a su ritmo y podrán disfrutar mejor todo lo que hagan juntos.

- **Compartir.** ¿Cuántas veces has jugado a la pelota o has hecho un dibujo con tus hijos? ¿Muchas, pocas, ninguna? Siempre es un buen momento para comenzar, descubre las cosas que puedes hacer con tus hijos; no importa qué actividad sea, lo valioso es pasar un tiempo con ellos y hacerlos sentir importantes, con esto puedes crear confianza, fomentar el respeto y sobre todo, es otra forma de expresar amor.



¿Qué actitudes hay que desarrollar?

- ✓ **Apertura.** Comparte tus experiencias, como parte de un proceso de aprendizaje.
- ✓ **Apoyo constante e incondicional.** Significa guiarlo, orientarlo y cuidarlo.
- ✓ **Libre expresión.** Habla con tu hijo o hija y deja que te hable, no censures, orienta.
- ✓ **Actitud reflexiva.** Reflexiona al final de día respecto a lo que hiciste y enseña a tus hijos a hacerlo también.

- **Mostrar el cariño.** A veces nos olvidamos de lo importante que es decir: “te quiero”. ¿Qué tan seguido decimos esta palabra? ¿Qué tanto mostramos actos de amor? Si no lo has hecho o si lo haces, puedes mejorarlo, procura tener una palabra de cariño, una caricia, un abrazo y un beso para tus hijos. No hay mayor regalo que puedas darles que tu amor y apoyo.

Todo lo que hacemos, decimos y enseñamos a nuestros hijos será la forma en que ellos y ellas vean el mundo y actúen, si en casa no existe un clima de seguridad emocional quizá nuestros hijos sean todo lo que no queremos: tristes, tímidos, rebeldes, desorientados, irrespetuosos, etc. Es muy fácil fomentar la seguridad emocional en nuestros hijos, empieza ¡ahora! Y aplica estos pequeños consejos.



♥ Límites en el hogar



La formación del clima de seguridad emocional requiere también de una serie de reglas que les den certidumbre a los niños y las niñas para actuar, para saber lo que se puede y no se puede hacer, para conocer y regular su comportamiento.

Nuestros hijos e hijas necesitan aprender a tomar decisiones y a distinguir entre lo bueno y lo malo, esa es la primera intención de la disciplina; la segunda es, aprender a controlar su voluntad y formar buenos hábitos. Papá y

mamá somos el ejemplo a seguir, por tanto, tenemos que esforzarnos por dar buenos ejemplos a la hora de la comida, en la limpieza de la casa, en la rutina diaria, etc.

¿Por dónde empezamos?

1. Mantente firme en lo que dices y sé constante.

Tenemos que corregir las mismas conductas siempre que sucedan, no se vale que unas veces lo regañemos porque juega con la pelota dentro de la casa y otras no, tampoco se vale que sólo digamos “no juegues”, es necesario que le expliquemos por qué no se puede jugar dentro de la casa y dónde sí puede jugar. La siguiente ocasión que quiera jugar con la pelota sabrá en dónde lo puede hacer, es más fácil que le mostremos lo que sí puede realizar a que corriamos lo que no debe hacer.



¿Qué actitudes hay que desarrollar?

- ✓ **La coherencia**, implica actuar de acuerdo a lo que pensamos y sentimos.

2. *Háblale de las consecuencias.*

La vida adulta tiene actos y consecuencias, por ello, nuestros hijos e hijas deben aprender responsabilizarse de lo que hacen, esto es parte de la disciplina. Por ejemplo, si tu hijo



¿Qué actitudes hay que desarrollar?

- ✓ La **autorregulación**, significa reconocer las emociones y reflexionar acerca de lo que sientes antes de actuar o tomar decisiones.

no quiere comer, no lo obligues, pero sí dile qué pasará si no come... no podrá salir a jugar con sus amigos porque ellos ya comieron y él no, tiene la opción de comer y salir o de no comer y quedarse en casa. Permite que lo decida él mismo.

Si está jugando en la mesa y tira el vaso de leche que le serviste, acerca un trapo y deja que limpie lo que hizo, si le cuesta trabajo enséñale pero no lo hagas por él o ella. La siguiente vez jugará con mayor precaución y sobre todo sabrá que si ocasiona algo tendrá que arreglarlo o buscar soluciones.

3. *Sin golpes ni amenazas.*

Todas las personas tenemos buenos y malos momentos, nos molestan algunas cosas, nos desesperan otras. El hecho de ser padre o madre no significa que esto no ocurra, al contrario, suele pasarnos porque también somos personas. Sin embargo, depende de cada uno darle la importancia necesaria a cada cosa y que el enojo dure una hora o un segundo. Por ejemplo; si te molesta que la ropa se quede tirada en el piso, pídele a tu familia que la recoja o busca algunos cestos de ropa y ubícalos en distintos lugares de la casa a fin de que sepan en dónde colocarla o tal vez, no te gusta que tus hijos jueguen con tus carritos de colección, elige un lugar que este fuera de su alcance. Utiliza tu creatividad y evita malos ratos.



4. *Sé claro en lo que pides.*

Nuestros hijos e hijas tienen que saber con exactitud qué es lo que queremos. Es más fácil que hagan lo que deseamos a que dejen de hacer lo que no queremos, si cambiamos los “no” por los “sí” nuestros niños y niñas aprenderán de una manera más agradable todo aquello que deben hacer.



ANTES	AHORA
No tires tu ropa	Recoge tu ropa
No tires el agua	Cierra la llave
No juegues aquí	Juega en tu cuarto
No vas a jugar	Come y después podrás jugar

5. *Aprende a hacer tratos.*

Es normal que los niños y las niñas quieran las cosas en el momento en que lo piden. Ojalá pudiéramos hacerlo de esta forma, pero no siempre se puede. Tenemos que enseñar a nuestros hijos a estar contentos con las cosas que eligen y a renunciar. Si su deseo es ir a jugar, por más que le expliques las razones por las cuales no puede, no lo entenderá tan fácil. En cambio, si aprendemos a negociar con ellos y ellas, lograremos mejores resultados. “Claro que puedes salir a jugar, cuando termines de recoger tus juguetes”.

Los tratos son una manera para lograr que nuestros hijos e hijas cumplan con sus responsabilidades, también es una forma de motivarlos, si cumplen con sus obligaciones obtienen recompensas o cosas que les agradan. Les enseñamos que las obligaciones son primero y que sus deseos se respetan siempre y cuando ponga de su parte.

6. *Con respeto.* Demostramos respeto cuando hablamos con calma y sin gritos, cuando evitamos regañarlos frente a otras personas, cuando aceptamos sus decisiones y elecciones, cuando tomamos en cuenta sus opiniones. Es indispensable que exista el respeto de nuestros hijos hacia nosotros y de nosotros hacia ellos, pues al igual que nosotros son personas que necesitan ser tomadas en cuenta y sentirse valoradas. Además, si les enseñamos a quererse y respetarse, podrán exigir a otros que los respeten y empezamos a conformar su autoestima.



♥ Hablemos con nuestros hijos e hijas



Para reflexionar

Recuerda cómo era la comunicación en tu familia:

- ¿De qué platicaban?
- ¿Platicabas más con tu papá o tu mamá? ¿Por qué?
- ¿Qué crees que haya faltado?
- ¿Cómo es la relación con tus padres en la actualidad?

A la mayoría de los niños y las niñas les gusta contar los detalles de lo que hacen, compartir sus experiencias, imaginan historias fantásticas y, por lo regular, no paran de hacer preguntas. Cuando ellos hablan y nosotros los escuchamos e interactuamos con ellos, estamos abriendo los canales de comunicación y ésta es la base de cualquier relación, ya sea con nuestra pareja, nuestros amigos y sin lugar a dudas con nuestros hijos.

La comunicación produce una relación de confianza y cercanía con nuestros hijos e hijas. El momento no tiene que ser particular, todo el tiempo estamos comunicándonos, podemos aprovechar la comida, la cena o cualquier momento en donde estemos con nuestros hijos. Recuerda siempre preguntar: ¿Cómo te fue en el día? ¿Qué sientes? ¿Por qué crees eso?

La capacidad de dialogar se logra a partir de la seguridad y la confianza que nuestros hijos e hijas tengan. La familia es el lugar donde ellos aprenden a dialogar y expresar sus ideas, sentimientos, deseos. Con esta capacidad, favorecemos actitudes tan importantes como la confianza, la aceptación, la autoestima y el auto-conocimiento.

¿Por dónde empezamos?

Algunas actividades que pueden ayudar a nuestros hijos e hijas a adquirir seguridad y comunicar adecuadamente sus pensamientos y sentimientos son:



¿Qué actitudes hay que desarrollar?

- ✓ La **asertividad**, es una capacidad para expresar pensamientos, sentimientos y creencias de forma directa y apropiada, sin violar los derechos de otras personas.

1. *Establecer comportamientos...* Implica asumir lo que corresponde a cada acto de manera personal. Palabra clave: Cuando tu... le pegas a un niño, le duele igual que a ti.



2. *Establecer el sentimiento..*

Es importante aprender a hablar en primera persona, a reconocer y expresar lo que se está sintiendo. Palabras clave: Me siento... triste o enojado.

3. *Establecer la consecuencia...* Hablar claro de las consecuencias de cada acto y las razones. Palabras clave: Porque... no es momento para que veas la televisión.

4. *Establecer peticiones...* Pedir lo que queremos o necesitamos es parte fundamental de la confianza y el auto-conocimiento. Palabra clave... Te pido, por favor, que... me digas por mi nombre.

Cada familia, cada persona y cada niño o niña es diferente aun con ello, debemos procurar que nuestra casa sea un espacio abierto con un clima de confianza donde cada integrante pueda:



- | | |
|-------------------------------------|--------------------------------|
| ✓ Expresar sentimientos, | ✓ Dar y recibir cumplidos. |
| ✓ miedo o coraje. | ✓ Hacer peticiones sin miedo. |
| ✓ Respetar derechos y obligaciones. | ✓ Expresar amor y afecto. |
| ✓ Decir "no" cuando sea necesario. | ✓ Tener conversaciones gratas. |
| ✓ Expresar opiniones personales. | |



A partir de hoy yo...

Sé _____

Necesito _____

Voy a hacer _____



Para saber más...

- ✚ BAROCIO, Rosa. *Disciplina con amor. Cómo poner límites sin ahogarse en la culpa.* México, Pax, 2002.
- ✚ ST. JAMES, Elaine. *Simplifica tu vida con los niños.* Madrid, Oniro, 2004.
- ✚ WHITHAM, Cynthis. *La respuesta es no. Aprenda a decir no y como mantenerlo.* Barcelona, Amat Edit, 2001.

II. Ayudar a crecer

De todas las satisfacciones que tenemos como padres o madres, la más grande es la de ver crecer a nuestros hijos e hijas, todos esos momentos que hacen que valga la pena lo que hacemos por ellos y ellas; sus travesuras, su capacidad de asombro, su ternura.

El crecimiento esta asociado a dos factores: el primero, tiene que ver con los cambios

físicos que tenemos: el peso, la talla, la estatura, etc. El segundo, tiene que ver con los cambios psicológicos, es decir, con la madurez. Cada uno de nosotros creció de manera diferente dependiendo de lo que vivimos, lo que comimos, lo que experimentamos, etcétera. Así, la crianza de nuestros hijos e hijas necesita orientación y guía para que las experiencias que tengan sean útiles y enriquecedoras para su crecimiento armónico.



Para reflexionar

Contesta sinceramente:

- ¿Quién eres?
- ¿Cuáles son tus defectos?
- ¿Cuáles son tus virtudes?
- ¿Cómo ayudas a tu hijo o hija a sentirse bien?
- ¿Qué te gustaría mejorar en tu vida?




Si desde sus primeros años los niños y las niñas son capaces de elegir están recibiendo un entrenamiento para ser independientes y tomar decisiones.

Papá y mamá debemos ser ingeniosos; si a los niños los dejamos hacer lo que quieran en vez de ayudarles a futuro les perjudicará, lo que tenemos que buscar es la manera de ganar-ganar, darles a elegir lo que también a nosotros nos convenga: *¿Quieres ponerte el pantalón azul o el rojo?*

¿Quieres usar la aspiradora o la escoba para limpiar tu habitación? Con este tipo de preguntas le damos la posibilidad de elegir entre dos opciones a diferencia de decirle: ¿Qué te quieres poner? ¿Quieres recoger?

Toda decisión que tomen nuestros hijos e hijas debe ser reflexionada. Si se pelea con su amigo o amiga porque quieren jugar cosas diferentes, es importante preguntarle cómo se siente, qué quiere, qué va a hacer al respecto y qué cree que sea más importante perder la amistad de su amigo o amiga o buscar la forma de solucionar el problema. Si aprenden a argumentar y explicar el motivo de sus actos, elecciones y decisiones, a futuro podrán desenvolverse con mayor seguridad.

 **¿Qué actitudes hay que desarrollar?**

- ✓ La **empatía**, es ponerse en los zapatos del otro. Tomar conciencia de lo que siente la otra persona y tomarlo en cuenta.

Para que nuestros hijos e hijas tomen decisiones y elijan adecuadamente es preciso enseñarles dos cosas importantes:



1) *Educar la **voluntad***. Deben comprender que no siempre se puede hacer lo que se desea todo el tiempo, ya que existen momentos para cada cosa. La voluntad se educa a partir de reglas y normas de conducta que forman **hábitos**, éstos se construyen cuando nos apropiamos de esas reglas y las convertimos en una forma de vida. El ejemplo más claro es tender la cama, cuando somos niños o niñas, tendemos la cama por obediencia, pero cuando somos adultos y seguimos tendiendo la cama es porque se ha convertido en un **hábito**.

¿Por dónde empezamos?

Intenta establecer horarios para:

- ✓ Comer: a qué hora se come, cuando se lavan las manos.
- ✓ Dormir: cuándo hay que dejar de hacer cosas, a qué hora hay que acostarse, hasta cuando leer en la cama.
- ✓ Los deberes: lugar, tiempo, cómo.
- ✓ Ver la televisión: Horario, canales.
- ✓ Desvelarse: Qué días, cuántas veces.

Para que estas actividades surjan efecto hay que ser constantes y asegurarnos que nuestros hijos e hijas entiendan los horarios que se han establecido, sobre todo cuando son de menor edad. Si existe algún cambio de horario hay que insistir en que son cambios excepcionales (si se desvelan un día que no es el acordado) para que esto no cause confusión en ellos.



2) **Motivación.** La motivación es el motor de la voluntad, es lo que nos lleva a querer hacer las cosas con gusto y cada vez mejor. Un día puede ser que nuestra voluntad nos dicte quedarnos en la cama hasta tarde pero el motivo para levantarnos es la fiesta de cumpleaños de nuestro hijo o hija, entonces; nos levantamos. Los niños y las niñas se tienen que sentir atraídos y motivados por las cosas que van a realizar al igual que nosotros mismos, si ellos y ellas ven en nosotros una fuente de motivación y un ejemplo de éxito, seguramente buscarán ser mejores en todo lo que hagan.

¿Por dónde empezamos?

- ✓ Toma en cuenta sus habilidades y sus pequeños éxitos.
- ✓ Dale tareas en pasos, para que logre metas alcanzables.
- ✓ Prémialo significativamente con algo que le guste, un sello, una estampa, un helado.
- ✓ Forma un hogar estable donde existan momentos de alegría: comiendo juntos, viendo su programa favorito, etc.
- ✓ Enséñales que el fracaso es parte de un aprendizaje y un nuevo reto para superar.
- ✓ Diviértete en familia: jugando dominó, adivinanzas, memorama...
- ✓ Busca oportunidades para conocer las habilidades y preferencias de tus hijos e hijas: ir al parque, viajar juntos, acampar.



¿Qué actitudes hay que desarrollar?

La auto-motivación, es el motor personal que nos impulsa a actuar sin importar las circunstancias. Significa reconocer nuestras capacidades y nuestra valía.

Para que la motivación y la voluntad actúen juntas necesitan paciencia, respeto, comprensión, cariño y ejemplo.

Nuestros hijos son el futuro de la comunidad, del pueblo, de la ciudad, ellos y ellas son el futuro. Cuando nosotros crecemos, nuestros hijos e hijas también lo hacen y de pronto, ellos son padres y madres y nosotros abuelos y abuelas. Por ello, tenemos que procurar formar hombres y mujeres capaces y felices, con valores y principios porque serán nuestro legado y el futuro del mañana.



Al final, nuestra tarea es ayudar a nuestros hijos a crecer y ser independientes para que un día, por difícil que sea, los dejemos ir.

♥ Estimular su creatividad

Todos aprendimos y nos desarrollamos gracias a los juegos infantiles. El juego, es una herramienta fundamental en el desarrollo de la creatividad en los niños y niñas, esta capacidad les facilitara la búsqueda de alternativas para diversas situaciones, mediante él nuestros hijos e hijas conocen el mundo, crean, descubren y sobre todo expresan sus deseos, fantasías, temores y conflictos.









Cuando nuestros hijos e hijas juegan, utilizan su energía de una manera productiva y entretenida, además, cuando se están divirtiendo, aprenden con mayor facilidad. Dependiendo de su edad encontrarán nuevas cosas que hacer y cada vez complicarán más sus juegos conviviendo con otros niños o niñas.

Nuestro papel, es orientar y estimular la creatividad de nuestros hijos e hijas para que en el futuro sean personas con:

Iniciativa	Ideas
Sentido crítico	Madurez
Autonomía	Imaginación
Sensibilidad	Capacidad de comprensión
Originalidad	Inteligencia
Espontaneidad	Éxito

¿Por dónde empezamos?

Descubre sus intereses y busca actividades, tales como:

-  Actuación Jugar a las profesiones (médico, papá mamá, maestra, etc.)
Dramatizar un cuento.
-  Lecturas Crear cuentos. Inventar finales diferentes al original.
Cambiar los personajes o los diálogos.
-  Dibujo Proporcionarles lápices de colores, papeles de texturas.
Que pinten usando: crayola, gis, plumón, acuarelas.
-  Manualidades Proveerles distintos materiales: plastilina, migajón, arcilla.
Juguetes armables o rompecabezas.
-  Baile Crear coreografías con los niños.
Buscar clases de danza, jazz, etc.
-  Visitas Museos de arte para niños, ferias artesanales, obras de teatro.
Visitas al zoológico, a diferentes poblaciones, videos.

Y ante todo:

- ✓ Despierta su interés por descubrir cosas, explorar y saber...
- ✓ Construye su pensamiento de forma crítica: ¿Qué vas a hacer? ¿Cómo lo vas a hacer? ¿Qué crees que deba hacer?
- ✓ Motívalo a ser original.
- ✓ Involúcrate en sus actividades.
- ✓ Desafíalo con nuevos retos.
- ✓ Sé un ejemplo a seguir.
- ✓ Fomenta su interés por la búsqueda.



¿Qué actitudes hay que desarrollar?

El liderazgo, es la capacidad de influir en otras personas para lograr metas deseadas, por medio de la motivación.

♥ Resolver problemas

Nuestros hijos e hijas se enfrentan todos los días a problemas. Algunos tienen que ver con el control de sus emociones: enojo, tristeza, alegría. Otros con sus intereses: jugar, aprender, experimentar. Y muchos más con la toma de decisiones: escoger

entre varias opciones y elegir. Debido a esto, es necesario enseñarlos a desarrollar las habilidades para resolver situaciones difíciles, éste será el principio de sus buenas relaciones con los demás y el reflejo de su confianza y seguridad.

Al principio, los niños y las niñas de menor edad seguirán contestando y negando que hicieron algo mal, pero a medida que van creciendo se hacen conscientes de lo que hacen y ellos mismos dan las soluciones que necesitan o en caso contrario asumen las consecuencias de sus actos.

 ¿Qué actitudes hay que desarrollar?

La **confianza**, es creer en algo o en alguien, sin juzgar, sin agredir, sin imponer.



Papá y mamá debemos estar pendientes y ser parte del proceso pero no dar las respuestas ni tampoco imponer las soluciones, los niños y las niñas son creativos y poseen la capacidad para buscar alternativas y arreglar sus asuntos. Cuando ellos y ellas crezcan, podrán colaborar en las tres fases de la resolución de problemas: determinar el problema, prevenir la repetición y asumir las consecuencias.

¿Por dónde empezamos?

1 *Definir el problema*

Antes de buscar soluciones debemos identificar el problema. Resúmelo en una o dos frases: “Pelear por la pelota”, “Jalar el cabello”.

2 *Buscar posibles soluciones y evaluar*

Piensa en distintas formas para solucionar el problema, si te es útil anótalas en un papel. “Celos”, “Curiosidad”, “No se da cuenta de que hace daño”.

3 *Seleccionar y probar las alternativas*

La clave se encuentra en encontrar una idea o solución que beneficie a las partes implicadas y que pueda servir para solucionar el verdadero problema. “Comprar otra pelota”, “Enseñarle a tocar a otros niños con suavidad”.

4 *Evaluar y decidir*

Comprueba si la solución que se eligió resuelve el problema “¿Dejo de pelear”, “No jala el cabello”. Si la solución funcionó, resolvimos el problema, sino, hay que generar nuevas alternativas y volver a intentar.

Si practicamos esta forma de resolver problemas nos será más fácil y con el ejemplo nuestros hijos e hijas lo aprenderán también. Otra alternativa (después de los cuatro o cinco años) es redactar un trato junto con nuestros hijos o hijas:

- ✓ Esto es lo que paso.
- ✓ Ésta es, según mi opinión la razón.
- ✓ Éstas son las formas efectivas de que no se repita.
- ✓ Esto es lo que quiero hacer para que no se repita.
- ✓ Esto ocurrirá si no cumplo (consecuencias y castigos).

♥ Afrontar los miedos



Parte de la autoestima y la seguridad de nuestros hijos e hijas dependerá también de la forma en que los ayudemos a superar algunas etapas de su crecimiento como son los miedos y las pesadillas.


Primero debemos reconocer que el miedo es algo aprendido y un suceso normal en la vida de nuestros hijos e hijas. Se origina porque ellos y ellas aún no distinguen la realidad de la ficción y entonces, las películas, los cuentos, las historias de sus amigos o amigas, los personajes imaginarios o alguna experiencia negativa llegan a convertirse en realidad.

imaginearios o alguna experiencia negativa llegan a convertirse en realidad.

También nosotros, en el afán de protegerlos, provocamos o les enseñamos miedos, por ejemplo; cuando se acercan a acariciar un perro y nuestra actitud es protegerlos diciendo ¡te va a morder!, ¡No lo toques!, ¡Cuidado! En ese momento el niño o la niña pensarán que todos los perros son malos y muerden sin motivo. Desde luego que hay miedos necesarios para que nuestros hijos e hijas sean más cuidadosos como: el miedo a caerse del columpio, a irse con desconocidos, a los animales grandes, etc.

Mientras los miedos de nuestros hijos e hijas no afecten su desarrollo normal no hay de que preocuparnos, debemos tomarlo en cuenta sin obligarlos a que lo enfrenten. Ellos y ellas

marcarán el momento adecuado. La mejor forma en que podemos intervenir es con paciencia y cariño para que superen esta etapa de la mejor forma y aprendan lo necesario de esta experiencia.

 ¿Qué actitudes hay que desarrollar?
La paciencia, implica comprender y escuchar a los demás sin juzgar.

¿Por dónde empezamos?

Identifica su miedo:

Oscuridad

Los niños y las niñas generalmente asocian la oscuridad con la aparición de seres monstruosos o brujas.

- ✓ Cuéntale una historia agradable o un cuento antes de dormir.
- ✓ Deja una pequeña luz encendida hasta que logre dormir.
- ✓ Inventa algunos juegos en lugares con poca luz, de tal forma que descubran que no hay nada malo.

Personas desconocidas

Generalmente los niños y las niñas de menor edad le tienen miedo a los desconocidos y lloran sin cesar.

- ✓ Procura estar el mayor tiempo con él o ella, a veces el miedo proviene de la ansiedad por sentirse abandonados.
- ✓ Busca espacios donde conviva con otras personas u otros niños para que adquiera confianza y seguridad.
- ✓ Cuando se acerque una persona explícale quién es y motívalo a acercarse haciéndolo tú primero.



Truenos y tormentas

Este miedo está asociado también a la oscuridad, si notas que tu hijo o hija empieza a tener miedo a estos fenómenos, acompáñalo en las noches de lluvia y:

- ✓ Cuenta los truenos con él o ella.
- ✓ Platícale alguna historia.
- ✓ Explícale como se forman, la razón por la cuál hacen ruido.

Sueños y pesadillas

Dormir para nuestros hijos e hijas significa separación. Las pesadillas son normales siempre y cuando no afecten su comportamiento, si notamos que están decaídos o nerviosos debemos platicar con ellos o buscar ayuda especializada.



- ✓ Lee cuentos antes de dormir.
- ✓ Procura que no vean películas fuertes antes de dormir.
- ✓ Cuando lo notes inquieto por algún personaje explícale lo real y lo no real.
- ✓ Que duerma con un peluche o almohada que le haga sentirse seguro.
- ✓ Si tiene una pesadilla, abrázalo mientras te platica del sueño.



A partir de hoy yo...




Sé _____

Necesito _____

Voy a hacer _____



Para saber más...

-  MOLAS, Marta. *Madres Creativas, hijos felices*. Barcelona, Amat, 2005.
-  WORD, David. *Cómo piensan y aprenden los niños*. México, Siglo XXI, 1998.
-  HAUSNER Lee y Jeremy Schlosberg. *Enseña a tu hijo a ser creativo* Barcelona, Hurope, 2000.

III. Mejorar como papá y mamá

No existen parámetros para medir a los buenos ni a los malos padres o madres, finalmente para nuestros hijos e hijas siempre seremos los mejores. Sin embargo; no basta quedarnos con esa idea, tenemos que actuar y lograr ser mejores para ellos y ellas.



Para reflexionar

- ¿Qué recuerdas de tu infancia?
- ¿Cómo te educaron?
- ¿Qué cosas no te gustaron?
- ¿Qué actitudes o palabras repites de tu papá o mamá?

Todos queremos hacerlo “bien”, hacer las cosas diferentes y no repetir los errores de nuestros padres y madres pero no siempre es fácil y sin darnos cuenta repetimos justo lo que no queríamos hacer. Esto ocurre porque tenemos una carga de actitudes, creencias y comportamientos que heredamos y que a veces repetimos sin conciencia. Por ello, analiza y reflexiona cómo te gustaría que tus hijos e hijas te vean y te recuerden.

Debemos admitir que no sabemos todo y que no somos perfectos o perfectas, es válido decir “no sé” y buscar las respuestas. Para ser mejores tenemos que conocernos, reconocernos y aceptarnos, no podremos educar a nuestros hijos para una vida feliz y saludable si nosotros no la tenemos. Ser mejor es una cuestión personal que tenemos que decidir, implica esfuerzo, tiempo, dedicación y mucho amor por nuestros hijos e hijas.



Cada uno de nosotros sabrá cómo educar a sus hijos e hijas pero lo único que no debemos olvidar es lo que buscamos para ellos y ellas: felicidad, seguridad, bienestar, confianza.

♥ Qué y cómo lo decimos


Ser mejor implica cuidar todo, hasta la forma en que hablamos y decimos las cosas, hay que estar alertas y ser conscientes de todo lo que hacemos



Las palabras tienen un impacto en el mundo de nuestros hijos e hijas, tanto por lo que significan en sí y por el tono que les damos. Si todo el tiempo le hablamos golpeado y con palabras fuertes, no será tan fácil que crea que nos importa y lo queremos. Tanto las buenas como las malas palabras repercuten en su formación, en su crecimiento y en su desarrollo.

Hasta la forma en la que nos dirigimos a otras personas o nos expresamos de ellas tiene un impacto en nuestros hijos e hijas. Procuremos que dentro y fuera de nuestra casa siempre haya expresiones de respeto y amor.

Aun cuando debemos llamarle la atención a nuestros hijos e hijas podemos empezar resaltando lo que hacen bien diciendo; *te quedó muy bonito, pero...* (suponiendo que faltó algo), *checa tú mismo si todo esta bien, yo veo algo que no está como el resto, ¿qué es?* De esta forma nos dirigimos con respeto y amor favoreciendo su autoestima y su desarrollo.

 ¿Qué actitudes hay que desarrollar?

El respeto, significa darle a cada persona un trato digno, como si fuéramos nosotros mismos.

¿Por dónde empezamos?

- ✓ Cuida tu tono de voz y usa palabras suaves.
- ✓ Di cosas de corazón. Siéntelo de verdad.
- ✓ Si te sientes irritado/a o molesto/a, apártate un momento y trata de tranquilizarte.
- ✓ Remarca siempre lo positivo de las situaciones o de las personas, aunque sea insignificante.
- ✓ Si tienes que arreglar algún problema con tu pareja, háganlo en privado.

♥ **Fomenta los valores**

Los valores orientan nuestras decisiones y acciones, forman las actitudes, moldean los sentimientos y determinan lo que somos, nos ayudan a encontrar sentido a lo que hacemos, nos permiten tomar decisiones y resolver problemas.

En la familia, los niños y las niñas aprenden a colaborar, a compartir, a respetar las reglas, a decir la verdad y distinguir la diferencia entre lo que esta bien y lo que no. Los padres y las madres iniciamos esta educación que más tarde se completa con lo que aprenden en la escuela, con los amigos y en la comunidad.



Empezamos a educar en valores a nuestros hijos e hijas desde que distinguen el sí y el no, cuando les enseñamos a decir hola, adiós, gracias y por favor.

Al principio ellos y ellas imitan nuestro ejemplo después, conforman una escala de valores que orienta sus conductas de acuerdo con lo que consideran importante, con lo que creen y con lo que les proporciona satisfacción.

Desde luego, tendremos que empezar por enseñar los valores que poseemos y consideramos importantes transmitir, una familia que posee valores, respeta a cada integrante, se preocupa por su bienestar, dice la verdad y vive en armonía. Los valores se tienen que vivir y experimentar en casa para que nuestros hijos e hijas los reconozcan, los asimilen y los practiquen como una forma de vida.

¿Por dónde empezamos?



1. Reflexiona

¿Qué valores te enseñaron tus padres y cuáles quieres transmitir a tus hijos?

¿Qué tradiciones quisieras que tus hijos aprendieran?

¿Qué valores sientes que no te inculcaron pero te parecen importantes para tus hijos?

2. Enlista.

Piensa en una persona que tenga alguno de los valores que elegiste. ¿Cómo actúa? ¿cómo vive ese valor?

3. Decir y actuar.

Analiza que valores refuerzas en tus hijos cuando...

... le compras todo lo que quiere

... comparten labores domésticas

... pagas una multa como es debido

... mientes delante de él o ella

... inventas pretextos para llegar tarde

... cumples o no cumples lo que prometes

... resuelven juntos un problema dialogando

Algunas ideas:

Respeto

- ✓ Da buenos ejemplos.
- ✓ No uses apodosos.
- ✓ Permítele decidir qué hacer aun cuando este equivocado.
- ✓ Enséñale a dirigirse por su nombre a las personas.



Responsabilidad

- ✓ Anímalo a terminar todo lo que inicie.
- ✓ Cuida que devuelva siempre lo que le presten.
- ✓ Habla con la verdad.
- ✓ Cumple tus promesas y acuerdos.
- ✓ Asigna responsabilidades de acuerdo con la edad: ir por las tortillas, darle de comer al perro, cerrar la puerta con llave antes de dormir

Cooperación

- ✓ Hagan las labores del hogar en familia.
- ✓ Pide su opinión para resolver problemas.
- ✓ Háblale de la importancia de que aporte algo para el bien de la familia.
- ✓ De acuerdo con su edad, busca actividades deportivas que fomenten el trabajo en equipo: futbol, basquetbol, etc.


♥ Fortalecer su autoestima

Cuando un niño o una niña se quiere, se puede respetar y valorar, a esto es a lo que se llama autoestima. Ya hemos hablado de la importancia de la seguridad emocional y el amor por nuestros hijos e hijas ahora, hablaremos de cómo afecta a sus vidas tener una autoestima saludable.



Todos visualizamos un futuro feliz y lleno de éxito para nuestros hijos e hijas y puede ser una realidad si los ayudamos a construir ese camino. Los niños y las niñas adquieren la autoestima a lo largo de su vida, la forman con las experiencias positivas, con la autorrealización que encuentran en lo que hacen y con la forma en que las demás personas lo conciben.

Es una combinación de las diferentes experiencias que tienen ya sean positivas o negativas y éstas van a formar la aceptación propia: conocerse a sí mismo, estar contentos con sus defectos y virtudes y también, la capacidad para valorarse y sentirse amado y apto para amar a otros.

 **¿Qué actitudes hay que desarrollar?**
Auto-conocimiento, significa estar consciente de tus propias fortalezas y debilidades.
Quererse y aceptarse.

Si los niños y las niñas crecen con una autoestima saludable se sienten seguros, capaces y ante las demás personas son: amistosos, entusiastas, adaptables, etc.

Debemos encontrar la forma de decirle constantemente a nuestros hijos e hijas lo que nos agrada de ellos, lo que hacen mejor y lo que pueden hacer diferente. Los niños y las niñas que triunfan en la vida es porque creen en ellos mismos y saben que sus padres y madres también creen en ellos.

Reflexionemos también en nuestras cualidades y defectos, nosotros debemos tener una autoestima saludable que nos dé la capacidad de enseñar y amar a nuestros hijos e hijas para que puedan vivir mejor.

¿Por dónde empezamos?

Papá y mamá construimos la autoestima de nuestros hijos e hijas a partir de cuatro aspectos importantes:



+ Aceptación

La aceptación hacia nuestros hijos e hijas debe ser una actitud abierta para quererlos por como son, no por lo que nos gusta o no. En la medida en que aceptemos sus cualidades y defectos ellos y ellas aprenderán a quererse a sí mismos y a valorar su persona.

+ Afecto

Si educamos con amor, educamos también para amar. El afecto se demuestra con actitudes cariñosas como los abrazos, los detalles o todo aquello que haga felices a nuestros hijos e hijas. Este amor que nosotros les damos genera en ellos y ellas seguridad emocional. Cuando les manifestamos afecto, sin palabras, les estamos diciendo: "Tú vales, eres importante para mí y no puedo dejar de quererte".

+ Atención

Atención es igual a interés. Cuando prestamos atención a nuestros hijos e hijas lo hacemos con el corazón, con el cuerpo, con la vista, con todo lo que somos. Podemos dedicar un tiempo "especial" cada día para nuestros hijos e hijas en donde sólo sea ese momento de estar con ellos y ellas.



Aprobación

La aprobación es reconocer lo que nuestros hijos e hijas hacen bien, sus avances, sus logros. Para los niños y las niñas es muy importante escuchar: felicidades, qué bien lo hiciste, has mejorado, adelante... Cuando les manifestamos esto, ellos y ellas se sienten admirados y satisfechos, también sienten seguridad y confianza en lo que hacen y en lo que pueden hacer.



A partir de hoy yo...




Sé _____

Necesito _____

Voy a hacer _____



Para saber más...

-  CHMILL, Vidal. *Disciplina inteligente. Manual de estrategias actuales para una educación en el hogar basada en valores*. México, Producciones Educación Aplicada, 2006.
-  JUÁREZ, Patricia. *Pequeños emocionalmente grandes. Desarrollo la inteligencia emocional de los niños*. México, Grijalbo, 2006.
-  UNELL, Bárbara C. y Wyckoff, Jerry L. *20 valores que puede transmitir a sus hijos*. Barcelona, Amat Edit. 2005.

IV. Procurar cuidados



Para reflexionar

- ¿Cómo ocupas tu tiempo libre con tu hijo o hija?
- ¿Cómo cuidas tu cuerpo?
- ¿Qué alimentos consumen

Cuidar a nuestros hijos e hijas es que su entorno, su persona y su salud tengan un equilibrio. Cuidarlos significa entonces, lograr un ambiente sano, cuidar su salud y ayudarlos a desarrollar buenos hábitos que les permitan crecer bien. Los niños y las niñas saludables tienen la energía justa para las actividades que realizan, pueden aprender más fácilmente y desarrollan su creatividad.

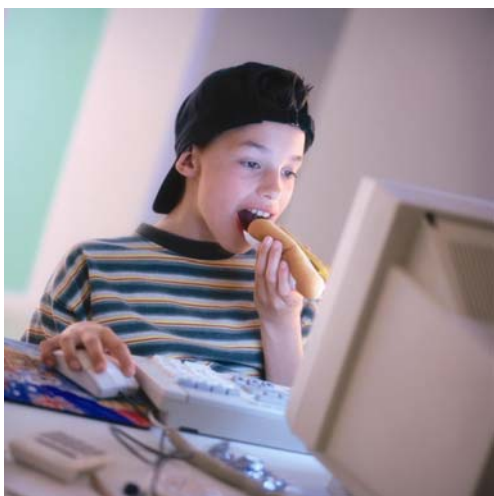
No debemos olvidar que nuestro objetivo es ayudarlos a separarse de nuestras vidas para iniciar con el éxito las suyas, así que tendremos que procurar que tengan el suficiente criterio, la mayor autoestima y las mejores elecciones para su vida independiente.

Peligros

Nuestros hijos e hijas tendrán que enfrentar muchas situaciones ajenas a nuestra voluntad, no podemos evitar que esto suceda lo que sí podemos hacer es prevenirlos informándoles desde temprana edad para que, llegado el momento, sepan cómo reaccionar, qué hacer y tengan la confianza de preguntarnos.



Así pues, debemos crear un ambiente lejos de adicciones, con educación sexual y sin violencia. Estos factores serán determinantes para el desarrollo de nuestros hijos en su adolescencia. Empecemos por hablar de adicciones, éstas no tienen que estar necesariamente relacionadas al uso de las drogas o el alcohol, los niños y las niñas pueden ser adictos a la televisión, a la comida, a los juegos, a todo aquello que necesitan de manera exagerada para sentirse bien.



En este aspecto es donde nosotros debemos intervenir positivamente, en su bienestar. Generalmente los niños y las niñas que tienen baja autoestima, inseguridad, problemas en su casa, cambios bruscos en su vida, tienden a ser más influenciables y a buscar seguridades falsas. Por ello, nuestra familia y nosotros mismos debemos comprometernos con el bienestar y con todo lo que rodea a nuestros hijos e hijas.

¿Por dónde empezamos?

✚ Hablar con la verdad

Darles información correcta y oportuna.
Explicarles las razones y los *no*, de cada cosa.
Buscar actividades recreativas.
Establecer horarios para la televisión, los juegos, etc.

✚ Que se sientan bien con ellos y ellas

Criticando positivamente sus actos y
Ayudándolos a mejorar.
Elogiando sus grandes o pequeños logros.

✚ Escucharlos realmente

No criticar.
No juzgar.
Mostrarse abiertos.
Dar confianza.

✚ Fortalecer los valores

Respetar reglas.
Tomar decisiones.

✚ Buenos ejemplos

Comer sanamente.

Tener límites.

No fumar o beber en su presencia.

Hacer ejercicio.

✚ Realizar actividades sanas y creativas

Pasear en bicicleta.

Días de campo, excursiones, campamentos.

Visitas a parques, centros recreativos.

♥ En sexualidad

Hablar de sexualidad a veces nos asusta, sobre todo si nuestros padres y madres no lo hicieron con nosotros. Tenemos que concebir la sexualidad como algo natural, necesario para la vida que implica además aspectos psicológicos, sociales y culturales.

Los niños y las niñas tienen una curiosidad natural por descubrir su entorno y su cuerpo, de ahí la importancia de explicarles las partes de su cuerpo, su funcionamiento, su cuidado y sobre todo no juzgarlos por sus preguntas, ellos y ellas necesitan tocarse, reconocerse y explorarse y saber qué es lo que les pasa.



Más adelante tendremos que explicar las diferencias entre los niños y las niñas y posteriormente el funcionamiento de los órganos sexuales de acuerdo con la edad y necesidades de nuestros hijos e hijas. La educación sexual tiene que ver también con una forma de enseñar a nuestros hijos e hijas el respeto por el otro sexo y por sus capacidades. Ellos y ellas deben entender que ya sean niños o niñas, tienen las mismas habilidades, oportunidades, derechos y responsabilidades, sobre todo si en casa existen hermanos o hermanas hay que procurar que haya igualdad entre todos.

Por otra parte, el ejemplo que les demos a nuestros hijos e hijas también tendrá una influencia positiva o negativa para buscar una pareja y conformar su vida adulta. Por ello, tanto padres como madres tenemos que tratarnos con respeto, igualdad y demostrar amor entre nosotros.

Nuestra casa debe ser un espacio donde se hable de sexualidad y se reflexione sobre mitos, creencias, dudas, valores y comportamiento, tenemos que entender que la sexualidad implica una formación fuerte de valores y de autoestima. La orientación, la confianza y la seguridad que les demos son vitales para su desarrollo y un futuro feliz.

¿Por dónde empezamos?

- ✓ Enséñale desde pequeño a tocar y reconocer su cuerpo.
- ✓ Fomenta conversaciones que permitan ganar su confianza.
- ✓ Vigila sus pasatiempos, compañías y mantenlo ocupado en actividades positivas.
- ✓ Contesta sus preguntas con claridad y con la verdad.
- ✓ Evita reírte de sus preguntas o hacer algún tipo de cara.
- ✓ Contesta de acuerdo a la edad y a la pregunta específica.
- ✓ Consulta libros de sexualidad para niños.
- ✓ Brinda un ambiente de amor y afecto con tu pareja.



♥ Sin violencia



A veces pensamos que el daño que pueden sufrir nuestros hijos e hijas esta fuera de nuestra casa pero es necesario que volteemos a revisar al interior de nuestra familia los comportamientos, las actitudes, las palabras y los tratos.

Por tanto, papá y mamá debemos aprender la tolerancia para nuestros hijos e hijas y para nosotros mismos. Desde luego que la tarea de educar no es fácil, en ocasiones podemos estar cansados, preocupados, molestos y nuestros hijos e hijas parecen no entenderlo pero antes de expresar una mala palabra o realizar una agresión física, recuerda que eso lastima, que hierde y que nuestros hijos e hijas necesitan algo mejor para sus vidas.

La violencia no es únicamente los golpes físicos, también se puede encontrar en las palabras y las actitudes que denigran a una persona, a esto se le llama **violencia psicológica**. Cualquiera que sea el tipo de violencia, atenta contra nuestro derecho de sentirnos reconocidos, queridos e independientes.

Además de la violencia que pueda existir dentro de la familia o con los amigos, debemos estar al tanto de los programas que ven en la televisión, de las cosas que platican con sus amigos y amigas, de lo que ven en revistas o periódicos de tal forma que seamos nosotros quienes les expliquemos lo que sucede, replanteemos los valores de la tolerancia, el respeto, el amor y formemos hombres y mujeres capaces de controlar sus emociones y actuar de manera reflexiva. Nosotros creamos las bases de su desarrollo y de su futuro.

♥ Con salud

La salud interviene en todos los aspectos que rodean nuestra vida y la de nuestros hijos. Tiene que ver con los hábitos de limpieza, con las acciones que realizamos para prevenir las enfermedades y con la salud interior que conforme nuestra vida. Debemos tomar muy en serio nuestra salud y la de nuestros hijos e hijas ya que gracias a esto podremos sentirnos mejor y realizar nuestras actividades con mayor energía.



¿Por dónde empezamos?

✚ **Historial médico o de salud.** Cuando nuestros hijos o hijas pueden hablar, expresan también lo que les duele o lo que sienten, pero cuando son más pequeños no pueden hacerlo ni tampoco lo recordarán, por ello debemos tener un historial de su estado de salud.

¿Qué contiene?

- Enfermedades y alergias que haya tenido desde su nacimiento.
- Intervenciones quirúrgicas.
- Vacunas.
- Historial y antecedentes de la familia: cáncer, diabetes, anemias, etc.

✚ **Prevención.** La mejor forma de evitar enfermedades graves es por medio de las vacunas, algunas serán tomadas, otras inyectadas pero tienen el mismo efecto: crear anticuerpos y combatir enfermedades graves.

Generalmente al año de edad, deben tener completo su cuadro de vacunas y los refuerzos, si no es así podemos acudir a algún centro de salud o con un médico para que lo completen. En el siguiente cuadro están las vacunas más importantes y las edades en las que se aplican, debemos tener su cartilla de vacunación como constancia.

Cuadro de vacunas		
Cómo se llama:	Protege contra:	Cuando se aplica:
BCG	Tuberculosis	Al nacer
Sabín	Polio	Al nacer y a los 2, 4 y 6 meses
Pentavalente	Difteria, Tosferina, Tétanos, Hepatitis B y <i>Haemofilus</i> , Influenza tipo B	2, 4 y 6 meses de edad
Triple viral	Sarampión, rubéola y paperas	Al año de edad
Td (Toxoide tetánico diftérico)	Difteria	A los 12 años



✚ **Hábitos de limpieza.** Mientras nuestros hijos e hijas no puedan hacerlo por sí mismos, debemos ayudarlos y enseñarles a hacerlo, por ejemplo: lavarse los dientes después de cada comida, bañarse por lo menos cada tercer día, lavarse las manos antes de comer, comer sanamente, etc. Estos hábitos dependerán de nuestro estilo de vida y de la constancia y la disciplina que sigamos.

✚ Cuidados específicos.

Enfermedades respiratorias: Atacan al aparato respiratorio y pueden ser muy ligeras como catarro o gripa o en algunos casos llegar a complicarse hasta convertirse en neumonía. Las infecciones respiratorias generalmente son de origen viral y se producen cuando nuestros hijos e hijas están cerca de alguien enfermo que los contagia.

Qué hacemos para prevenirlas:	¿Qué hacer?	Debemos preocuparnos cuando:
<ul style="list-style-type: none">✓ Vacunar a nuestros hijos e hijas.✓ Evitar cambios de temperatura bruscos.✓ Procurar alimentarlos con leche materna cuando son pequeños.✓ Incluir alimentos que contengan vitamina "A" y "C".	<ul style="list-style-type: none">✓ Mantener la calma.✓ Evitar que fumen cerca de él.✓ Mantener limpia su nariz.✓ Procurar que tome muchos líquidos.✓ Acudir a un médico para que lo revise.✓ Demostrarle mucho cariño.	<ul style="list-style-type: none">✓ No puede respirar.✓ Se le ve triste o desanimado.✓ Tiene fuertes dolores de garganta y oídos.✓ Al respirar se le hunde el pecho.✓ Tiene temperatura constante.✓ Demuestra cansancio.

Enfermedades gastrointestinales: Se originan por comer alimentos en descomposición o que contienen microbios. El síntoma más común es la diarrea que se caracteriza por tener evacuaciones muy aguadas.

Qué hacemos para prevenirlas:	¿Qué hacer?	Debemos preocuparnos cuando:
<ul style="list-style-type: none">✓ Tomar agua hervida o desinfectada.✓ Lavarse las manos antes de comer.✓ Lavar frutas y verduras.✓ Que la comida este siempre tapada.✓ Evitar consumir alimentos en la calle.✓ Comer alimentos bien cocidos.	<ul style="list-style-type: none">✓ Mantener la calma.✓ Controlar la temperatura con fomentos de agua fría o caliente.✓ Que tome líquidos o si es posible suero.✓ Dejarlo descansar.✓ Acudir al médico y estar atento de su evolución.	<ul style="list-style-type: none">✓ Manifiesten cambios anímicos.✓ Tengan calenturas o fiebres.✓ Coman poco.✓ Tengan vómitos.✓ Expresen dolor al ir al baño.✓ Tengan sed intensa.✓ La diarrea o el malestar dura más de un día.

♥ Con alimentación

La buena alimentación es parte de una vida sana y feliz para nuestros hijos e hijas. Los niños que son saludables tienen la energía necesaria para todas las actividades que realizan, les es más fácil aprender y sobre todo se desarrollan y se sienten bien.

¿Por dónde empezamos?

- ✓ Desayunar diariamente.
- ✓ Incluir frutas y verduras en las comidas.
- ✓ Comer lo necesario. Ni más ni menos.
- ✓ Estimular a nuestros hijos e hijas a probar y alimentos variados.
- ✓ Ofrecerle algunas opciones saludables de alimentos que puedan comer.
- ✓ Hacer que los alimentos se vean atractivos.
- ✓ Evitar usar la comida como premio.
- ✓ Reducir el consumo de dulces para que cuiden sus dientes.
- ✓ Supervisar qué es lo que comen nuestros hijos e hijas fuera de la casa.
- ✓ Ofrecer a los niños y niñas de corta edad varias comidas durante el día en cantidades pequeñas.
- ✓ Servir en porciones apropiadas a la edad y el tamaño de nuestros hijos e hijas.

Además de esto, es importante que desarrollemos un **estilo de vida activo** incluyendo deportes o actividades para nosotros y para nuestros hijos e hijas.





A partir de hoy yo...

Sé _____

Necesito _____

Voy a hacer _____



Para saber más...

- ✚ DOY, Penélope. ¿Cómo alimentas a tu hijo? México, Tikal, 1997.
- ✚ PURVES, Libby. Cómo no ser una madre perfecta. México, Paidós. 1987.
- ✚ STOPPARD, Miriam. Cómo educar a tu niño. México, Aguilar, 2000. (Colección Padres).

♥ Al final

Lo que hemos visto en este manual sirve cuando se aplica, se utiliza y se reflexiona. Recuerda que los padres y las madres construimos la vida y el futuro de nuestros hijos e hijas. Es el momento de que hagamos los cambios necesarios que ayuden a nuestros hijos e hijas a desarrollarse felices y con una visión del futuro.

Tenemos la gran oportunidad de hacer hombres y mujeres sanos, felices y capaces sólo es cuestión de empezar... ¡Adelante!

Qué saben hacer nuestros hijos e hijas

Evolución Motriz

Habilidad	Edad
Cabeza erecta	3 meses
Sentarse sin apoyo	8 meses
Mantenerse de pie	12 meses
Primeros pasos sin ayuda	13 o 14 meses
Marcha sobre puntas con ayuda	21 meses
Camina sin ayuda	30 meses
Sube escaleras alterando los pies	36 meses

Evolución Lingüística

Muestra conocer la voz de mamá	2 meses
Primeras palabras	10 meses
Primeras frases	21 meses
Pronuncia bien todas las palabras	36 a 42 meses

Evolución social

Sonríe	3 meses
Pide de comer e ir al baño	21 meses
Bebe en vaso	21 meses
Come con cuchara	24 meses
No se orina en la cama	36 meses
Juega con amigos	42 meses
Dibuja la figura humana	5 años
Se relaciona con otros con respeto y tolerancia.	6 años

CONCLUSIONES

Durante mucho tiempo el sistema educativo mexicano (y otros probablemente) ha valorado más la dimensión cognoscitiva que la emocional o afectiva de los individuos. Desde finales del siglo XIX e inicios del XX esta concepción ha ido transformándose hasta reconocer el papel tan importante que juegan las emociones en el éxito personal, profesional y laboral de las personas.

Actualmente, los nuevos programas de estudio en los tres niveles que cubre la educación básica, dan una importancia fundamental a las actitudes, bajo el supuesto de que para aprender es necesario querer aprender; es decir, la voluntad ejerce una fuerza suprema al hacer y al lograr, ya que, dirigirse a una tarea con ahínco y alegría, hace que la tarea sea más ligera y el logro más fructífero.

El informe Delors (1996), marcó claramente cuáles son las necesidades y los pilares que la educación necesita ante los retos de la vida contemporánea. Estos pilares son: Aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a convivir y aprender a ser. Así pues, la educación debe abarcar no sólo el ámbito cognitivo, sino también, y no menos importante el afectivo y la dimensión completa del ser humano.

Se reconoce con este documento que las emociones tienen un papel fundamental en la educación pues, finalmente, hoy se requiere de personas que no sólo sean capaces sino también competentes para la vida.

Con todo esto, la inteligencia emocional se presenta como una alternativa para mejorar la calidad de vida de las personas, si es bien llevada y lograda puede alcanzar la recompensa de la felicidad.

Santiago Ramírez emplea una frase freudiana muy conocida que dice: "Infancia es destino". Si la tomamos literalmente podemos reafirmar la idea que se ha venido

trabajando a lo largo de esta tesina respecto a la importancia de fomentar y promover la educación emocional en los niños precisamente en esta edad. Ellos son el futuro de cualquier sociedad.

Y desde luego esta primera educación parte del ejemplo que se les da en casa, en la infancia los niños adquieren los hábitos emocionales que coinciden con la visión que tienen de ellos mismos, se pueden considerar capaces o torpes, felices o infelices, amados o no amados, buenos o malos.

Los niños se formarán emocionalmente a partir de las actitudes y los mensajes que los padres y las personas que los rodean le indiquen. De tal manera que si los padres son maduros emocionalmente y saben guiar, aconsejar y modelar sus emociones, los niños podrán entender las consecuencias de sus conductas y reafirmar su autoestima, por el contrario si los padres son inmaduros emocionalmente quizá recurrirán a métodos como los golpes, los gritos o la indiferencia.

Los padres tienen la mayor tarea en la educación de los hijos, de ellos depende en gran medida como se desarrolle y crezca el bebé, el niño o el adolescente. Su ejemplo es el primer modelo para reaccionar ante las situaciones de la vida.

Así pues, los padres deben recordar, que sus hijos aprenden poco a poco y son ellos la primera fuente de información y aprendizaje. De aquí parte la importancia de formarse y educarse en la búsqueda de la madurez emocional con la finalidad de brindar a los hijos mayores posibilidades de éxito en el futuro.

Por ello, se hace patente la importancia de contar con propuestas que faciliten la labor de educar y formarse como padre o madre. La pedagogía tiene, entre sus finalidades contribuir a la mejora de la educación de nuestro país; si logramos que los padres ayuden en esta labor, seguramente podremos vislumbrar un mejor futuro para la sociedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAENA Paz, G. *Cómo desarrollar la inteligencia emocional infantil: Guía para padres y maestros*. México, Trillas, 2002. pp. 99

BONFENBRENNER, Urie. *La ecología del desarrollo humano*. Traducido por Alejandra Devoto. Barcelona, Ediciones Paidós, 1987. pp. 352

BRUNER, J. *Desarrollo cognitivo y educación*. Madrid, Ediciones Morata, 2004. pp. 280

COHEN, Dorothy. *Cómo aprenden los niños*. México, Fondo de Cultura Económica, 1997. pp. 365

DELORS, Jacques. *La educación encierra un tesoro*. Madrid, Santillana ediciones UNESCO, 1996. pp. 318

EASTMAN, Meg. Craft R. Sydney. *No más berrinches*. México, Aguilar, 2002. pp. 298 (Colección Padres)

EGUILUZ, Ma. de Lourdes. *Dinámica de la familia: Un enfoque psicológico sistémico*. México, Pax Mex, 2003. pp. 140

ENCICLOPEDIA DE LA EDUCACIÓN PREESCOLAR: *Ecología escolar y organización*. Madrid, Santillana. 1987. pp. 315 (Colección Aula Santillana)

GERVILLA, Enrique. *Educación Familiar. Nuevas relaciones humanas y humanizadoras*. Madrid, Narcea, 2003. pp. 168

GOLEMAN Daniel. *La inteligencia emocional*. México, Vergara, 2003. pp. 397

GÓMEZ Jara, Francisco A. *Sociología*. México, Porrúa, 2004. pp. 215

LABINOWICZ, Ed. *Introducción a Piaget: Pensamiento, Aprendizaje, Enseñanza*. México, Fondo Educativo Interamericano, 1982. pp. 309

LAMMOGLIA, Ernesto. *El amor no tiene por qué doler*. México, Grijalbo. 2003. pp. 131

LAWRENCE, Cohen. *Educar jugando*. México, Aguilar, 2002. pp. 440 (colección Padres).

MARTÍNEZ, Baudilio. *Educar con amor*. México, Alfaomega, 2003. pp. 79

MEDHUS, Elisa. *Niños autosuficientes*. México, Aguilar, 2000. pp. 384 (colección Padres).

NERDONE, G., (et al). *Modelos de familia. Conocer y resolver problemas entre padres e hijos*. Barcelona, Herder, 2003. pp. 158

RODRÍGUEZ D., José. *La mente del niño. Cómo se transforma y cómo hay que educarla*. México, Aguilar, 2001. pp. 232

SEP. *Programa de Educación Preescolar 2004*. México.

SHAPIRO, Lawrence. *La inteligencia emocional de los niños*. México, Javier Vergara Editor, 1997. pp. 305

STOPPARD, Miriam. *Cómo educar a tu niño*. México, Aguilar, 2000. pp.192 (Colección Padres).

ST. JAMES, Elaine. *Simplifica tu vida con los niños*. Madrid, Oniro, 2004. pp. 264

URRA Portillo, Javier. *El futuro de la infancia*. Madrid, Pirámide, 2001. pp. 416

VALLES Arándiga, Antonio. *Inteligencia Emocional de los hijos. Cómo desarrollarla*. Madrid, Eos, 2000. pp. 205

VILLALOBOS, Elvia Marveya. *Educación y estilos de enseñanza aprendizaje*. México, UP-CRUZ, 2003, pp. 152

WYCKOFF, J., Unell, C. Bárbara. *Educar con mucha paciencia*. Madrid, Santillana, 2000. pp. 247

ZAZZO, René. *Avances y novedades en la psicología infantil*. México, Fondo de Cultura Económica, 1989. pp. 345

Internet:

ALTERIO, Ariola, G., y Loyo Pérez, H. *Inteligencia emocional: Teoría y Praxis en la educación*. Revista Iberoamericana de Educación, 2003. En: <http://www.rieoei.org> [Consulta: 8 de agosto de 2006].

CASTRO, Alejandro. *Alfabetización Emocional: la deuda de enseñar a vivir con los demás*, 2006. Revista Iberoamericana de educación Número. 37/6 En: <http://www.rieoei.org> [Consulta:16 de noviembre de 2006]

Departamento de Desarrollo Académico. Fuente: Instituto de Educación Familiar. *El desarrollo de la inteligencia Intelectual, Emocional y Moral*. s/f En: <http://www.es.catholic.net> [Consulta: 09 de enero de 2006].

EXTREMERA N. y Fernández-Berrocal, P. *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. Revista electrónica de Investigación educativa 6 (2) 2004. En: <http://www.redie.uabc.mx> [Consulta: 18 de enero de 2006].

BAEZA, Silvia. *El rol de la familia en la educación de los hijos. Jornadas Interdisciplinarias de instituciones de promoción social, educación y salud*, 2000. Publicación virtual de la Facultad de Psicología y Psicopedagogía de la USAL. Año I No. 3 En: <http://salvador.edu.ar> [Consulta: 22 de agosto 2006]

La familia, sus funciones, derechos, composición y estructura. s/f En: <http://www.conapo.gob.mx> [Consulta: 10 de enero de 2006].

MAGANTO, J. y Bartau, Isabel. *Los programas de formación de padres: Una experiencia educativa*. Revista Iberoamericana de educación, 2001. En: <http://www.rieoei.org> [Consulta: 9 de julio de 2006].

Manual Didáctico para la escuela de Padres, s/f. Ayuntamiento de Valencia. p.38 . En: www.pnsd.msc.es [Consulta: 14 de noviembre, 2006]

MENÉNDEZ, Susana. *Desarrollo psicológico en el contexto familiar. Tema 1.La familia como escenario de desarrollo psicológico*. s/f. Universidad de Huelva, Área de psicología evolutiva y de la educación. En: www.uhu.es [Consulta: 6 de julio, 2006]

MIRANDA, Rodríguez, Ricardo. *Jóvenes en situación de riesgo: Un análisis ecológico*. Revista electrónica del Instituto de Psicología y Desarrollo Año I. Número 2, 2004. En: <http://www.ipside.org> [Consulta: 6 de diciembre de 2005].

MONTALBÁN, Ricard. *Infancia y educación infantil*, s/f. En: <http://www.intec.edu.do> [Consulta: 4 de enero de 2006].

MONTEROS M. José. *Génesis de la teoría de las inteligencias múltiples*. Revista Iberoamericana de Educación, 2006. En: <http://www.rieoei.org> [Consulta: 11 de agosto de 2006].

OLIVA Delgado, Alfredo. *El papel de la familia en la educación infantil, s/f*. En: <http://www.pdipas.us.es> [Consulta: 9 de diciembre de 2005].

PACHECO, Natalio., *et al.* *El papel de la inteligencia emocional en el alumnado: evidencias empíricas*. Revista Electrónica de Investigación Educativa Vol. 6, No. 2, 2004. En: <http://redie.uabc.mx> [Consulta: 24 de julio de 2006].

RODRÍGUEZ Gea, Verónica. *La Inteligencia emocional en la infancia: educación, familia y escuela. s/f*. En: <http://www.psicologia-online.com> [Consulta: 9 de enero de 2006].

VILA, Ignasi. *Aproximación a la educación infantil: características e implicaciones educativas*. Revista Iberoamericana de educación. Número 22, 2000. En: <http://www.campus-oei.org> [Consulta: 07 de diciembre de 2005].