



# Guía para padres

## 10 momentos para compartir con nuestros hijos

« ¿Compartir momentos con nuestros hijos?». «¿Qué momentos?». «Si no tenemos nada de qué hablar...». «Si está enfadado con el mundo siempre...». «Si no estamos de acuerdo en nada...». A menudo escuchamos y pronunciamos expresiones como estas. Parece que cuando los hijos alcanzan cierta edad nos resulta casi imposible encontrar situaciones para estar con ellos. Pero si nos paramos a pensar un poco, nos daremos cuenta de que no es tan difícil encontrar momentos para compartir.

1. **¡Buenos días!** El despertar, el momento de empezar el día, es muy importante que sientan que ante los retos de una nueva jornada no están solos. Hay que darles siempre los buenos días, cada mañana, aunque por respuesta obtengamos un gruñido indescifrable, aunque no lo entendamos, es su forma de responder a nuestro saludo; no dejemos de hacerlo cada mañana.
2. **Y por la noche.** La hora de la despedida, antes de dormir, ya en la cama. Tan importante como empezar el día es el momento de terminarlo; despedirnos al acabar la jornada con un beso y unas buenas noches. Es una costumbre que se está perdiendo en nuestros días pero que aporta mucho cariño a la relación personal; es una manera de decirles que, aunque nos hayamos enfadado en algún momento del día o apenas nos hayamos visto, los queremos cada vez más.
3. **La cena.** Ya relajados, en torno a la mesa, podemos buscar la ocasión para preguntar qué tal ha ido el día, para interesarnos por sus clases, por sus amigos, por los planes para el fin de semana... hasta por el tiempo.
4. **El sofá.** 'Retozar' frente al televisor. Las noticias, una película, un documental... pueden ser un buen motivo para iniciar una conversación, pero, por favor, dejemos que sean ellos los que elijan.
5. **Cualquier momento es bueno para escucharlos.** Sus intereses, sus

gustos, sus aficiones. Aunque no sean los nuestros... Nos quejamos con mucha frecuencia de que no tenemos nada de qué hablar con nuestros hijos, pero, ¿nos hemos parado a escucharles...?

6. **Leer juntos el periódico.** Seguro que alguna de las noticias que aparecen a diario en la prensa escrita puede resultarle atractiva e interesante. Aprovechemos la situación, es el momento ideal para hablar sobre ello. Pero, ¡cuidado!, no podemos pretender que ellos piensen como nosotros, debemos respetar su opinión, debatir amigablemente, escucharles y darles a conocer nuestras posturas aunque no coincidan con las suyas.
7. **Compartir las faenas.** Por ejemplo, esas 'chapuzas' que realizamos en la casa, lavar el coche... A nuestros hijos les gusta sentirse útiles y que les tengamos en cuenta; eso les ayuda a crecer emocionalmente.
8. **La cocina, la compra.** Podemos invitarles a participar en estas tareas, dejándoles que tomen ellos la iniciativa, no imponiendo siempre nuestros criterios, pedirles opinión sobre lo que les apetece, lo que podemos preparar, qué hay que comprar.
9. **Ir al cine.** Asistir juntos a ver películas; unas les gustarán más a ellos y otras más a nosotros, pero siempre será una experiencia enriquecedora para todos.
10. **El silencio compartido.** Muchas veces es más importante saber que la otra persona está ahí, en silencio, que hablar. Ellos necesitan sentir que estamos, que pueden contar con nosotros si nos necesitan, de ahí la importancia de los espacios comunes en la casa.

## Guía para padres

# ¿Por qué es tan importante adquirir buenos hábitos?

Atarnos los cordones de los zapatos, ser puntuales o decir por favor y gracias son hábitos que tenemos tan asumidos que no somos conscientes de ellos. Sin embargo, padres y educadores deberíamos tomar conciencia de que el aprendizaje de los hábitos por parte de nuestros hijos va mucho más allá de la pura adquisición de una conducta. El hábito es una actitud ante la vida; forma parte del carácter y de lo que somos. En definitiva, nos potencia como personas y nos ayuda a ser felices.

1. **Mejor adquirirlos antes de los 6 años.** Es cuando mayor plasticidad cerebral existe: absorben como esponjas. El niño tiene la capacidad de aprender con más rapidez, fluidez y naturalidad que un adulto. A través del hábito se estimula al niño a crecer en todas sus dimensiones: motora, cognoscitiva, social, emocional y ética.
2. **La caja de herramientas.** Los hábitos son los primeros aprendizajes sobre los que se construirán otros en el futuro. Son la 'caja de herramientas' que les acompañará siempre y que facilitará la vida de nuestros hijos. La riqueza del contenido de esta caja, determinará cómo se enfrentarán a nuevas experiencias.
3. **Los básicos e imprescindibles.** Estas herramientas son hábitos básicos de conducta como: alimentación, sueño, higiene, vestido y vida social. Hábitos mentales de: persistencia, pensar de forma flexible, escuchar con atención o estar abierto al aprendizaje continuo. Hábitos emocionales: seguridad, autoconfianza, optimismo o empatía. Y por último, y muy importantes, los hábitos éticos: responsabilidad, generosidad o sensatez. Estamos entrenando las virtudes.
4. **Aumenta la confianza.** El niño necesita límites que le den seguridad y autoconfianza. Él solo no puede dar respuesta a la cantidad de estímulos que recibe. El hábito le ayuda a estructurar la realidad y su personalidad. Descubre qué puede conseguir por sí mismo y hasta dónde puede llegar. Aumenta su autoconfianza y se siente más feliz.
5. **El compromiso de los padres.** Somos nosotros los que dirigimos la acción y los que enseñamos a nuestros hijos. Para ello es necesario tener claros nuestros valores y ser coherentes con ellos. Ir los dos a una respecto a lo que queremos para nuestro hijo y aceptarlo tal y como es, desde el amor.

6. **La rutina diaria.** Sé perseverante y flexible. Repite la rutina todos los días y guíale, hasta que la realice de manera automática. Es importante adaptar las rutinas al tiempo, al espacio y a los cambios que pueda haber dentro de la familia. Ser flexibles, en un momento determinado, favorece la capacidad de adaptación del niño.
7. **Secuencia del aprendizaje.** Debemos secuenciar el aprendizaje de menor a mayor dificultad en función del momento evolutivo del niño. Los pequeños objetivos son muy importantes.
8. **Recompensa de los pequeños logros.** Esto provoca autoconfianza en ellos y fija el aprendizaje. La gratificación debe ser proporcionada al logro, y no basarla en lo material, para no crear malos hábitos. Descubre, con qué disfruta, y comparte esas actividades de juego con él. De esta forma, estrecharás vínculos Afectivos y favorecerás la comunicación con tu hijo. Es importante sacar el niño que todos llevamos dentro.
9. **Motivar desde el buen humor.** Muestra ilusión, motívale desde el humor. Transmítele con tus palabras y con tu sonrisa que lo va a conseguir. Utiliza un lenguaje positivo y coherente, que lo que dicen tus palabras lo exprese tu cuerpo. Si crees que el niño puede alcanzar lo que deseas, al final, acabará consiguiéndolo.
10. **Y siempre, siempre, el ejemplo.** El ejemplo es la principal clave. Si quieres que tu hijo haga algo, hazlo tú primero.

# Guía para padres

## La escucha activa, clave en la comunicación

Lo que nosotros pensamos, decimos y sentimos es muy importante, pero también lo es lo que piensan, dicen y sienten los demás. Hay que saber escuchar al otro, no solo oírlo. Se trata de ponernos en su lugar para comprender su punto de vista e identificar lo que siente. La falta de comunicación que sufrimos hoy en día se debe, en parte, a que no sabemos escuchar a los demás. A veces, el otro, solo necesita exteriorizar sus sentimientos, que alguien le escuche de verdad, con sinceridad.

Para desarrollar una buena escucha activa con nuestros hijos, o con cualquier otra persona, conviene tener en cuenta una serie de consideraciones.

1. **Predisposición psicológica para escuchar.** La esencia de la escucha activa no es estar de acuerdo en todo con nuestro interlocutor, sino comprenderlo emocional e intelectualmente. Escuchar no es solo comprender los mensajes explícitos que oímos sino también los implícitos, más relacionados con las emociones y los sentimientos. Por eso, es muy importante que nos preparemos interiormente para realizar esta escucha, debemos tener cierta predisposición psicológica para ello.
2. **Comunicación visual.** Es importante establecer comunicación visual con nuestro interlocutor, mirarle a los ojos mientras habla, transmitirle con gestos que estamos entendiendo lo que dice, aunque tal entendimiento no presuponga que estemos de acuerdo con él. Así, le transmitimos comprensión y afecto.
3. **Prestar mucha atención.** Debemos mostrar a la otra persona que la escuchamos; bien de forma verbal, usando expresiones como: «Ya veo», «sí, sí», «ya entiendo», etc. O bien de forma no verbal, con el contacto visual mencionado, con la postura corporal, con gestos...
4. **Escuchar y solo escuchar.** No debemos realizar ninguna otra actividad mientras estamos escuchando: hojear el periódico, consultar el móvil, mirar la hora... Hay que prestar atención en silencio, con un lenguaje corporal adecuado.
5. **Interrumpir... jamás.** No debemos interrumpir a quién nos está hablando. Debemos dejar que se exprese libremente. La paciencia es esencial en la escucha activa. La interrupción a los demás es un comportamiento descortés y muy destructivo.

6. **Tú opinión, para más tarde.** Hay que evitar ser impulsivos, frenando nuestra tendencia a intervenir en la conversación para dar nuestra opinión, rebatir argumentos o dar consejos, aprovechando la ocasión para hablar de nosotros mismos.
7. **Olvídate de prejuzgar.** Es posible que no estemos de acuerdo con la otra persona, pero eso no debe llevarnos a prejuzgarla solo porque su opinión es distinta de la nuestra. Lo normal es que entre las demás personas haya muchas que piensen de manera diferente a nosotros, esto es positivo y enriquece la relación, de ningún modo debería deteriorarla.
8. **Hazle saber que le has entendido.** Puedes utilizar la táctica de intervenir en la conversación, cuando te toque, parafraseando, esto es, empleando frases que el interlocutor ha utilizado antes, a modo de ideas clave mencionadas, preguntándole si realmente cree que hemos entendido de forma correcta lo que nos ha querido decir.
9. **Interésate por sus sentimientos.** Podemos facilitar la escucha activa preguntándonos, mientras escuchamos, qué es lo que trata de transmitirnos la otra persona, cómo se siente al comunicárnoslo.
10. **Evita el síndrome del experto.** Tener la solución al problema de la otra persona, antes incluso de que haya terminado de contárnoslo, no parece muy buena estrategia.

**Existe un dicho popular que nos recuerda que la naturaleza es sabia porque nos ha dado dos ojos y dos oídos pero una sola boca, para que observemos y escuchemos, en mayor medida, y seamos prudentes y comedidos a la hora de hablar.**

# Guía para padres

## ¿Sabes cómo negociar con tus hijos adolescentes?

La comunicación con los hijos nunca es tarea fácil, pero se vuelve especialmente complicada cuando llega la adolescencia. En esta etapa, los hijos consideran que los padres solo estamos en este mundo para llevarles la contraria y hacerles la vida más complicada. La comunicación, en general, se hace muy difícil en demasiadas ocasiones. Pero difícil no significa imposible. Existe una pieza clave que no conviene olvidar: la negociación.

El adolescente se niega a aceptar las cosas porque sí y, por tanto, no se podrá negar a la negociación. Negociar siempre supone la obligación de escuchar a las dos partes; el adolescente será escuchado, pero se verá obligado a escuchar a la otra parte. Para enfocar con éxito esa negociación, los padres debemos tener muy en cuenta varios puntos.

1. **Escuchar, siempre escuchar.** No decir 'no' antes de escuchar sus propuestas. Con mucha frecuencia, les interrumpimos antes de que terminen de dar sus explicaciones. Dejémosles terminar.
2. **Buena disposición.** Es muy importante que mostremos buena disposición; sentémonos a negociar relajadamente, no nos pongamos tensos y evitemos estar en guardia antes de intentar llegar a acuerdos.
3. **¡Cuidado con los gestos!** No transmitamos con nuestros gestos o nuestra actitud la idea de que da igual lo que nos propongan, de que se hará lo que nosotros digamos y que solo estamos cubriendo el expediente. razonadamente; no la presentemos como la mejor ni como más razonable que la suya, solo es otra opinión distinta a tener en cuenta. Es bueno que los hijos se den cuenta de que hay más opiniones además de la suya y de que todas son compatibles si se dialoga y se llega a acuerdos.
4. **Saber qué piensan.** Comuniquemos nuestros miedos, nuestras preocupaciones y pidámosles su opinión, qué piensan ellos de nuestro punto de vista.
5. **Acerquemos posturas.** Hay que hacerles saber en qué se está dispuesto a ceder por cada parte; qué se considera realmente importante y necesario, por un lado, y accesorio, y por tanto prescindible (de momento), por otro lado.

6. **Siempre es posible la aproximación.** No pretendamos que acepten nuestras propuestas al cien por cien y sin ceder nosotros ni un ápice. Siempre es posible un acercamiento. Incluso es importante aceptar alguna de sus propuestas, o parte de ellas; esto hará que el adolescente sienta que es escuchado, que es tenido en cuenta.
7. **El momento del pacto.** Sellar el acuerdo alcanzado con el compromiso de su cumplimiento por ambas partes, fijando las consecuencias que tendría para cada parte el no cumplir las condiciones establecidas.
8. **¡Enhorabuena!** Felicitarse siempre por el cumplimiento de lo acordado. Ello facilitará que el adolescente se muestre dispuesto a volver a negociar en situaciones futuras.
9. **Confianza y satisfacción.** A los hijos, debemos demostrarles que confiamos en ellos y expresarles toda nuestra satisfacción por haber sido capaces de encontrar una solución válida a lo que, en un principio, parecía un problema irresoluble.
10. **Acercamiento y cariño.** Deja claro que le quieres, que te importa su bienestar de hoy y de mañana, que por eso le ayudas a que aprenda a tener autodisciplina y voluntad, que son la base de la eficacia y de la autoestima.

# Guía para padres

## Cómo mejorar la comunicación con los adolescentes

Resulta inquietante para los padres la transformación que experimentan sus hijos en la adolescencia. Estos pueden perder el interés por estar con ellos, la comunicación deja de ser fluida y natural y se transforma en un interrogatorio con monosílabos como respuesta; sin contar con que comienzan a cuestionar cualquier norma o decisión. A continuación, apuntamos una serie de principios esenciales para mejorar la comunicación con nuestros hijos en este periodo tan importante de sus vidas.

1. **Ellos necesitan su propio espacio.** Durante la niñez, y especialmente durante la adolescencia, es muy importante trabajar la comunicación y el establecimiento de unos buenos lazos afectivos. Debemos entender que nuestros hijos necesitan su propio espacio y que el modo de comunicarse cambia. No hay que forzarles a que expliquen sus problemas o preocupaciones. Debemos ser flexibles y esperar el momento oportuno para conversar y dialogar.
2. **Escucha sus opiniones, son importantes.** Hay que incentivar su papel dentro de la familia. Escuchemos con atención sus opiniones. Así, fomentaremos su participación y les ayudaremos a sentirse importantes.
3. **Busca el momento adecuado.** Ante los conflictos, es conveniente encontrar el momento adecuado para comunicarnos. Evitar alzar la voz e imponer nuestro criterio a la fuerza, ser flexibles, negociar y priorizar es vital en esta etapa. En los casos en que los padres están separados, es primordial esforzarse por compartir ambos la información, las normas y los límites para evitar o erradicar posibles chantajes.
4. **Recuerda siempre que no eres su amigo.** No olvidemos que los padres no son amigos de sus hijos. Los amigos aconsejan y los padres tienen el deber y la obligación legal de tomar decisiones referentes al bienestar y desarrollo de sus hijos. No obstante, ser padres no es incompatible con que exista una relación afectiva y de confianza.
5. **Comparte sus aficiones.** Tengamos en cuenta que los padres son el mejor ejemplo. Compartamos, desde niños, aficiones, lectura, deporte, conversaciones, sentimientos y desarrollemos el espíritu de la curiosidad en nuestros hijos.

6. **Mensajes positivos y respeto.** Transmitirles mensajes positivos, tratarlos con respeto, no ridiculizarlos ni ponerles etiquetas, no solo influye en su autoestima, sino que sirve de ejemplo para que emulen los comportamientos más deseables.
7. **No tengas miedo a pedir perdón.** Escuchemos con atención; ayudémosles a expresar sus sentimientos desde niños; rectifiquemos si nos equivocamos y no tengamos miedo a pedir perdón. Estas condiciones posibilitan el mejor clima para ofrecer confianza y generar comunicación.
8. **«Porque sí»... ya no sirve.** Expliquémosles las razones de por qué se pide algo y evitemos expresiones típicas como: «Porque lo digo yo», «Porque soy tu padre», «porque sí», «mientras vivas en esta casa...» y dales margen de decisión.
9. **Límites claros y negociación.** Distingamos la importancia de las cosas, puesto que no puede haber reglas para todo. Permitamos que participen en la negociación de nuevas normas; y cuando estas se formulen que sean claras y aplicadas de forma razonable y consistente. Los límites tienen que estar claros.
10. **Normas consensuadas y castigos.** El castigo debe estar siempre establecido con anterioridad, como consecuencia de no haber seguido una norma consensuada previamente. Debemos ser justos en su aplicación y que su ejecución no sea arbitraria y no dependa de nuestro estado de ánimo.

**No estaría de más que recordáramos nuestra propia adolescencia y nos esforzáramos en poner en práctica el diálogo y la flexibilidad. Los adolescentes se harán adultos y tú habrás sido su modelo a seguir.**

# Guía para padres

## Cómo ayudar a los adolescentes a manejar sus emociones

La adolescencia es una etapa muy compleja a nivel emocional. Cambios de humor, inexplicables altibajos emocionales, rebeldía... son aspectos propios de la edad, que pueden ser atenuados, en gran medida, por unas buenas prácticas emocionales trabajadas en familia. El conocimiento, la comprensión y el manejo de sus emociones van a ser claves en su presente, pero también en su futuro personal y profesional.

A continuación, vamos a exponer siete puntos clave para aprender a potenciar unas buenas prácticas emocionales desde la que consideramos la primera escuela emocional: la familia.

1. **La comunicación, crucial.** Debemos saber aprovechar los momentos cotidianos clave como, por ejemplo, las comidas o las cenas, para lograr establecer una conversación en familia. Una charla sobre cómo nos ha ido el día o qué nos ha pasado, que sea relevante, puede fortalecer ese vínculo de confianza, tan necesario, entre nosotros y nuestros hijos. El diálogo es siempre el primer paso hacia el entendimiento, si no existe esa comunicación en la familia es muy difícil, por no decir imposible, que podamos entender cómo se sienten nuestros hijos y viceversa.
2. **Nada de televisión ni teléfonos móviles en los momentos familiares.** Todos sabemos ya que las nuevas tecnologías pueden ser muy beneficiosas si se usan correctamente, pero si se utilizan en estos momentos que debemos dedicar a la familia pueden resultar una barrera entre nosotros y nuestros hijos, dificultando esas conversaciones que tanto nos interesa establecer.
3. **¡Fuera los tabúes emocionales!** Hablar a nuestros hijos de nuestras emociones sin tapujos ni restricciones les ayudará a ellos a hacer lo mismo, así como a abrirse con nosotros. Los adolescentes deben ser conscientes de que hablar sobre sus emociones no es algo malo ni vergonzoso, sino todo lo contrario, que puede ser muy beneficioso para ellos.
4. **Potenciar su autoestima.** Ayudarles a tener seguridad en sí mismos es fundamental en esta etapa tan delicada de la adolescencia. Sentirse

valorados, les ayudará a evitar inseguridades y esto es muy favorable para todos los aspectos de su vida y de su correcto desarrollo.

5. **Apoyarles en sus decisiones.** Conviene dejar que nuestros hijos tomen sus propias decisiones solos, dejándoles que se equivoquen y que aprendan de sus errores, de esta manera, el aprendizaje será significativo. Si les apoyamos en sus decisiones sin restricciones, si conseguimos hacerles ver que incluso si se equivocan van a seguir teniendo nuestro respaldo y apoyo, les estamos ayudando a madurar.
6. **Enseñarles a afrontar los problemas.** Es necesario que nuestros hijos sepan dar la importancia debida a un problema y que sepan buscar soluciones al mismo. Es positivo que ayudemos a nuestros hijos a resolver sus problemas, dándoles pautas y consejos; debemos darles la confianza suficiente como para que nos cuenten sus preocupaciones, pero también la independencia necesaria para que ellos mismos sepan afrontarlas y resolverlas.
7. **Límites, límites y más límites.** Es importante que nuestros hijos sepan, en todo momento, donde se encuentra el límite; enseñarles a ser independientes y a tomar sus decisiones, pero siempre teniendo en cuenta que los adultos somos nosotros y no ellos. Desde el cariño y el respeto, es imprescindible que los padres aprendamos a no perder nunca nuestra autoridad.

# Guía para padres

## Cómo enseñar a nuestros hijos a relacionarse en la red

‘Networking’ es uno de esos vocablos anglosajones presentes, desde hace tiempo, en nuestra vida cotidiana. Uno de sus múltiples significados es «Saber relacionarnos en la red con otras personas para diversos fines personales, educativos o profesionales». Que los niños estén hoy en día en la red no es nada extraordinario. Al contrario, lo raro es que no estén. Por lo tanto, como padres, debemos conocer las pautas a seguir para enseñar a nuestros hijos a relacionarse en las redes sociales.

1. **Un proceso progresivo.** Relacionarnos con otras personas en la red es un medio y no un fin en sí mismo. Es decir, forma parte de un proceso progresivo que tiene diversas fases que, a su vez, deben seguirse con lógica y sentido común.
2. **Tiempo, dedicación e interactuación.** Internet es un canal que nos facilita y ahorra mucho tiempo para contactar con otras personas en un ámbito educativo. Este canal es un comienzo que debe consolidarse con tiempo, dedicación e interactuación ‘online’ y ‘offline’, es decir: tanto dentro como fuera de la red.
3. **Compartir con los demás.** Relacionarnos en la red no significa solo pedir cosas a los demás, sino que también exige estar dispuestos a dar y compartir con ellos nuestros conocimientos. Debemos enseñar a nuestros hijos a interactuar, o lo que es lo mismo, a compartir y ayudar a los demás, también en estos medios.
4. **Consolidar las relaciones.** Conocer a otras personas en la red está muy bien y, por supuesto, podemos colaborar con ellos. Sin embargo, es muy importante estrechar lazos y encontrar la ocasión oportuna para poder conocerlos en persona y, así, establecer sinergias profesionales que consoliden esas relaciones.
5. **Dar las gracias.** Debemos agradecer todo lo que otros hacen por nosotros en la red. Cuando pedimos algo a otra persona, con independencia de que la conozcamos mucho o poco, y esta nos ayuda, hay que darle las gracias siempre, porque no tiene ninguna

obligación de hacerlo. Tenemos que dar ejemplo a nuestros hijos para que sigan el nuestro.

6. **Mensajes concretos y claros.** Es importante aprender a manifestar lo que necesitamos, y eso supone saber lanzar mensajes concretos, claros y adaptados al tipo de personas al que nos dirigimos a través de internet.
7. **Más 'working' y menos 'net'.** Estar en la red de forma productiva supone más 'working' y menos 'net', es decir, más trabajo y menos obsesión por estar todo el día conectados a las nuevas tecnologías.
8. **Amigos en la red.** Debemos ser coherentes y tener muy claro que los amigos en la red son solo eso: 'amigos en la red', y que todo es progresivo. Nuestros hijos, muchas veces, navegan por internet y enseguida llaman a cualquiera 'amigo', aunque ni tan siquiera se conozcan. Es nuestra responsabilidad como padres explicarles que la amistad es global y que ser amigo no supone solo parecerlo, sino que además es necesario demostrarlo.
9. **Calidad, mejor que cantidad.** Relacionarnos en la red supone invertir tiempo de calidad. No es cuestión de estar todo el día conectados, sino de tener y fijarse unos objetivos claros y precisos cuando estemos navegando.
10. **A hacer... se aprende haciendo.** El 'networking' se aprende llevando a la práctica el plan de acción teórico que ya todos conocemos y hemos explicado. Y eso significa asumir que nos equivocaremos y que la lección que hoy en día debemos aprender es que aprendemos, haciendo.

# Guía para padres

## Cómo canalizar la influencia de la publicidad en los hijos

Por lo general, nuestros hijos suelen pasar mucho tiempo, más del que nos gustaría, delante de pantallas (ordenador, televisión, móvil...) y reciben gran cantidad de mensajes publicitarios. Anuncios que suelen incidir en la forma que los más jóvenes tienen de ver el mundo y relacionarse con él.

Como padres, es muy recomendable aprovechar los momentos de televisión compartidos para animar a nuestros hijos a valorar más favorablemente aquella publicidad que, además de influirles, trata de enriquecerles de algún modo. Sin darnos cuenta, estaremos estimulando, además de su capacidad crítica, su visión constructiva del mundo.

1. **Realidad y satisfacción.** Debemos revisar si los anuncios proyectan una visión realista de la satisfacción que pueden proporcionar los productos publicitados. En el ámbito publicitario se permite la exageración pero no la publicidad engañosa. Es importante observar si las marcas que se dirigen a nuestros hijos son respetuosas y no ofrecen una realidad inalcanzable a través del consumo de sus productos o servicios.
2. **Sentimientos positivos.** También conviene analizar si las marcas estimulan el desarrollo de sentimientos positivos. En ocasiones, estas centran su comunicación en las frustraciones e inseguridades derivadas de no consumir sus productos. Los hijos no pueden tener todo lo que se publicita, por lo que hay que hacerles ver que algunas marcas favorecen el desarrollo de estados afectivos negativos si no consumen sus productos.
3. **Potenciar sus fortalezas.** Interesa contemplar si los anuncios favorecen que los chicos se valoren ellos mismos de forma positiva. Las marcas que realmente pretenden ir más allá del establecimiento de una comunicación comercial, intentan estimular las fortalezas de sus jóvenes consumidores y no las debilidades propias de su etapa vital. Nuestros hijos tienen muchas virtudes en las que las marcas pueden centrar su comunicación comercial para favorecer su crecimiento personal.

4. **Aceptar las limitaciones.** Hay que fijarse si la publicidad les anima a aceptar sus propias limitaciones, ya que aceptarlas favorece la creación de una visión positiva de uno mismo. Las marcas que incitan a nuestros hijos a no respetar esos límites favorecen el desarrollo de sentimientos negativos que son fruto de estados de frustración. Las marcas que sí los respetan están contribuyendo a forjar en ellos una imagen sana de sí mismos.
5. **Crear opinión.** Los anuncios que ofrecen datos objetivos favorecen la formación de puntos de vista personales. En la comunicación persuasiva es bastante común ofrecer una visión sesgada de la realidad para favorecer una determinada comprensión. Permitir que los consumidores se formen su propia opinión es, además de otra manera de influir, una estrategia de persuasión muy saludable para los más jóvenes. Esta forma de comunicar es más respetuosa y estimula en nuestros hijos el desarrollo de un aspecto esencial para conquistar la armonía interior: su independencia en la comprensión simbólica de la realidad.
6. **Luchar por lo que quieren.** Conviene observar si la publicidad anima a los más pequeños a luchar por las cosas que quieren. Tener confianza en que podemos lograr las cosas que nos proponemos, refuerza nuestro bienestar interior. En este sentido, la publicidad que estimula la determinación por encaminarse de forma positiva a los propósitos de nuestros hijos, también está contribuyendo al desarrollo de su equilibrio personal.
7. **Tener en cuenta a los demás.** Hay anuncios que favorecen que nuestros hijos tengan en cuenta a los demás. Sentirse conectado de forma positiva a los que nos rodean estimula nuestra salud psicológica. Los comerciales que incentivan la preocupación por los demás, que fomentan la empatía... están favoreciendo la creación de una impronta mental muy recomendable. Algunos anuncios de famosos refrescos ya han explotado este aspecto para ganarse con mucho acierto la simpatía jóvenes, y no tan jóvenes, a través de sus comerciales.

## Guía para padres

# Cómo resolver un conflicto familiar diciendo: «No»

En las relaciones familiares nos enfrentamos a diario al proceso de la negociación con nuestros hijos. Los estudios, las aficiones, la ropa, la hora de llegada, las tareas domésticas... En cualquier circunstancia y a cualquier edad, estas situaciones de negociación y conflictos son una oportunidad clara para enseñarles a negociar, a exponer de forma adecuada sus necesidades, a afrontar sus decisiones y a manejar la frustración ante un «no», pero un «no», que ha de ser de mutuo acuerdo.

1. **El proceso y las herramientas para negociar nos ayudaran como padres.** Utilizar la mediación en un conflicto desde el acuerdo, sin ganadores ni perdedores, sin utilizar la autoridad como único argumento, contando con las necesidades y emociones de nuestros hijos, nos proporcionará, en definitiva, una herramienta más a la hora de llegar a acuerdos y compromisos, en los que todos tienen claro qué deben hacer, cómo y cuándo, y aceptar las consecuencias si no se hace. Para ello, recomendamos algunas técnicas de mediación, en la primera parte de este decálogo:
2. **No somos oponentes, somos socios.** Esta es una empresa familiar y la primera premisa es crear el ambiente de diálogo para que cualquier conflicto sea expuesto y resuelto de común acuerdo. Al final, solo debe haber ganadores; la sensación al término de la negociación con nuestros hijos ha de ser de acuerdo y no de sometimiento o de haber perdido 'la batalla'. La idea de la que debemos partir se resume en: todos ganan. De esta manera, todos estamos vinculados a la solución, obteniendo derechos y deberes de ese conflicto.
3. **Ganadores y aprendices.** Con estas palabras intentamos definir la búsqueda creativa de soluciones. Cuando ofrecemos en una negociación familiar un montón de posibles soluciones a un mismo conflicto, estamos desarrollando en nuestros hijos la capacidad de enfrentarse a un problema desde distintos puntos de vista. La relación 'ganadores-aprendices' nos dará la oportunidad de que busquen entre lo expuesto qué solución les gusta más; además de elegir la solución, se comprometerán con ella y trabajaremos en favor a su autoestima. Ellos deciden, sí, pero como padres, nosotros hemos propuesto esas soluciones que deben elegir.

4. **Escuchar con todo el cuerpo.** La escucha activa con nuestros hijos ha de ser la única manera de escuchar qué nos quieren decir, porqué y cómo nos lo dicen. Escuchar activamente construye relaciones que durarán para toda la vida como medio de comunicación familiar. Escuchar, reflexionar y explorar son los pasos a seguir para una escucha activa. Leer con la mente y el corazón lo que nos están diciendo, repetir las palabras del otro y ver si hemos comprendido lo escuchado, no atacar y compartir, abonará el camino en la búsqueda de la solución. Haciendo que nuestros hijos se sientan escuchados y entendidos, la negociación de cualquier conflicto pasa por un filtro emocional que nos ayudará a encontrar una solución mejor.
5. **Acordarse de lo que hacíamos nosotros a su edad.** En demasiadas ocasiones, nos olvidamos de cómo éramos nosotros como hijos. Los modelos y las formas de ser se repiten en parte en nuestros hijos. Mirándolos, nos fijamos en sus defectos, pero no los reconocemos como nuestros. La dinámica e historia familiar, el entorno, las relaciones, nos darán muchas veces las pistas de porqué nuestros hijos solicitan algo. Sus relaciones son importantes y tenemos que entender que sus sentimientos, aunque nos parezcan 'cosas de la edad', son importantes para ellos. No reconociendo esos sentimientos solo conseguiremos que no nos cuenten sus cosas en el futuro.
6. **Manejar las emociones ante el conflicto.** Debemos hacernos este tipo de preguntas e intentar descubrir la respuesta y la solución. ¿Por qué nos sentimos tan enojados? ¿Qué quiero cambiar? ¿Qué necesito para alejar este sentimiento? ¿De quién es el problema, realmente? ¿Qué parte del conflicto nos corresponde a nosotros? Preguntas de este tipo, nos aportarán las claves acerca de qué cosas están fallando en la resolución de los conflictos familiares y, en muchas ocasiones, también en nuestras relaciones personales.

# Guía para padres

## Pautas para ayudar a nuestros hijos a navegar por internet

Podemos afirmar que nuestros hijos son nativos digitales porque, como solemos decir, «han nacido con las nuevas tecnologías debajo del brazo». Por lo tanto, y bajo nuestra responsabilidad de adultos, si queremos guiar y aconsejar a nuestros hijos en el uso seguro de internet y de las redes sociales, debemos conocerlas, comprenderlas y adecuarnos a las mismas. Para facilitar esta compleja tarea, daremos unas sencillas pautas que nos permitan educar, formando equipo con nuestros hijos.

1. **Prohibido prohibir.** No hacemos nada con prohibir el uso de internet y de las redes sociales, porque sí. Debemos acompañar a nuestros hijos en el proceso de aprendizaje para enseñarles los riesgos que puede tener el uso de estas herramientas sin control. No por prohibirlas vamos a evitar que las usen.
2. **Educar desde la práctica.** Tenemos que educarles desde la práctica. Explicando las diversas herramientas disponibles, qué fin tienen, a quién van dirigidas, cómo podemos prevenir sus peligros y las recomendaciones que les damos. Y para ello, es imprescindible conocer cuáles son esas herramientas disponibles.
3. **Establecer un protocolo de acción.** Lo mejor, sobre todo al principio, es usar la red y sus herramientas con ellos; más tarde, les deberemos dejar libertad para que puedan navegar con responsabilidad, porque ya conocerán lo bueno y malo de la red.
4. **Internet con enfoque.** Debemos comprender que internet puede ser un gran refuerzo escolar, si saben localizar los sitios web adecuados. Por lo tanto, es importante marcarles 'bolsas de tiempo' para su uso tanto en la faceta educativa y como en el apartado del ocio.
5. **La privacidad, fundamental.** Adecuar la configuración de las redes sociales significa privacidad. Tenemos que explicar muy bien a nuestros hijos que, en ese apartado, es, precisamente, desde donde se controla lo que pueden ver el resto de personas de esa red de sus perfiles personales. Si no se modifica este apartado, por defecto, todo el mundo puede ver todo lo que 'subimos'. Es vital meternos con ellos en este apartado de la red.

6. **Nuevas formas de comunicación.** Las redes sociales son una nueva forma de comunicación para nuestros hijos. Tenemos que aceptarla y hacerles ver que es una más de las existentes. Explicarles que en las redes pueden entablar conversación con personas que conocen y con otras que no. Hay que recomendarles siempre que hablen preferiblemente con gente que conocen y ayudarles a marcar el protocolo a seguir para conversar con las que desconocen.
7. **Cuestión de confianza.** Confiar en nuestros hijos supone estar con ellos en el descubrimiento y uso inicial de internet y las redes sociales, para después asumir que pueden ser autónomos y responsables.
8. **Aprender de ellos.** Es fundamental conversar con ellos para aprender de ellos sobre internet y las redes sociales (ten en cuenta que ellos saben mucho de esto). Si conocemos las nuevas redes sociales, juegos y herramientas dirigidas a su franja correspondiente de edad, podremos mantener conversaciones con ellos, muy interesantes, sobre las mismas.
9. **Uso responsable.** Partimos de la base de que internet y las redes sociales no son peligrosas por sí mismas, sino que el peligro depende siempre del uso que hagamos de ellas. Esas situaciones conflictivas y peligrosas pueden evitarse, perfectamente, si nosotros aprendemos y les enseñamos a hacer siempre un uso responsable.
10. **Perder el miedo.** La adaptación y el aprendizaje continuo de estas nuevas tecnologías nos ayudará a comprenderlas y, sobre todo, a perderles el miedo. Lo desconocido, en principio, siempre produce rechazo.

# Guía para padres

## Cómo ayudar a los hijos a tener una personalidad saludable

Durante la infancia, que coincide con el periodo escolar de educación infantil y primaria, se establecen unas buenas bases para el desarrollo equilibrado y saludable de la personalidad. Y son, principalmente, dos los agentes que van a contar con el privilegio de transmitir, modelar y colaborar en esa extraordinaria experiencia humana que es el desarrollo de la personalidad de nuestros hijos: la familia y la escuela.

1. **Renovar el sistema de creencias.** Para empezar, es imprescindible que nuestro sistema de creencias esté orientado a la búsqueda de soluciones, al cambio y la oportunidad. De otro modo será misión imposible.
2. **Interacción.** Necesitamos comunicarnos y relacionarnos de maneras adecuadas, creando un clima de confianza y apertura, donde la descalificación no tiene cabida y los reproches se transformen en acercamiento, comprensión y apoyo.
3. **El tono y las formas.** Cuidado con el tono y las formas en que decimos lo que pensamos; entre todos podemos adquirir una nueva manera de expresarnos que favorezca la comunicación abierta y flexible. Nunca es tarde para empezar.
4. **Opinión y respeto.** La consideración y comprensión de lo que el otro siente es un ejercicio que deberíamos desarrollar a lo largo de toda la vida, aunque no opinemos igual.
5. **Afecto y comunicación.** Debemos ofrecer afecto y comunicación emocional; una dimensión que nos asusta porque nos inconscientemente, anhelamos experimentar. ¡Alguien tiene que empezar y arriesgar! En consecuencia, los demás nos seguirán.
6. **Una familia sólida.** Hay que establecer una estructura familiar sólida; con vínculos saludables que permitan el desarrollo individual de la personalidad de cada miembro a la vez que la seguridad del sentido de pertenencia al grupo. De esta manera, si se produce un problema severo no se pone en riesgo la estructura. Esta organización familiar debe ser, además, flexible; de modo que cualquier cambio suponga una oportunidad de superación y crecimiento y no un riesgo y daño para los integrantes de la familia.

7. **Relaciones externas.** Es muy importante la creación de relaciones externas y redes relacionalas que satisfagan las necesidades de cada miembro de la familia. Así, se flexibiliza la relación interna al existir conexiones ajenas al núcleo familiar y se evitan las relaciones simbióticas y rígidas que provocan disfunciones en el desarrollo psicológico y emocional.
8. **Poner coto a los límites.** Límites cuya finalidad tiene que ser el mantenimiento de una estabilidad familiar razonable; del respeto de unas normas elementales de convivencia, que mantengan la armonía en el hogar; y del establecimiento de una jerarquía estructural básica de convivencia (parental y filial) para que exista un orden saludable y equilibrado.
9. **A vueltas con la negociación.** Si no se ve la posibilidad de llegar a un acuerdo, hay que buscar un punto medio que no altere los valores del grupo: el típico «ni para ti ni pa mí».
10. **Prohibido subir el tono.** Si vamos subiendo el tono en una diferencia de posturas, aumenta la agresividad y todo lo que hemos construido se viene abajo. Es mejor acordar un paro en la discusión y retomar el momento y lugar acordado entre los implicados. De este modo, se enfriá el ánimo inadecuado que había tomado el conflicto y da tiempo de reflexionar.

**Hemos empezado con el cambio del sistema de creencias y terminamos con la idea de que la familia tiene que ir construyendo un sistema de creencias que se vaya entretejiendo en la interacción mutua y que dote de identidad a cada miembro y al conjunto.**

**Un sistema que, además, protege de amenazas desestabilizantes de la familia ante situaciones conflictivas, al compartir unas bases que serán referente ante cualquier situación conflictiva.**

## Guía para padres

# Educar bajo el prisma de las inteligencias múltiples (I)

Hasta hace pocos años, la inteligencia era medida como un conjunto indisoluble en el que primaban las capacidades lingüísticas y matemáticas, de manera que todo aquel que no sobresaliera en ellas no obtenía una buena puntuación en las pruebas psicométricas del Cociente Intelectual (CI) y no podía ser considerado inteligente. El psiconeurólogo Howard Gardner nos propuso que la inteligencia es un concepto más amplio y que no siempre se relaciona directamente con el éxito académico.

En su propuesta, **Howard Gardner** define la inteligencia como: «La capacidad de resolver problemas y/o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas». Y señala que hay personas muy capaces en matemáticas pero muy poco en su relación con los demás o en su orientación en una ciudad nueva, por ejemplo. Gardner propone: que la inteligencia no es unitaria, que podemos hablar al menos de ocho inteligencias: lingüística, lógico-matemática, espacial, musical, kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista; que la inteligencia es educable: nacemos con capacidades innatas pero en función de la estimulación del medio se desarrollarán más o menos; y que todos poseemos todas las inteligencias en mayor o menor grado. Entonces, ¿cómo educamos a nuestros hijos? ¿Qué hacer para conocer y potenciar sus inteligencias? ¿Qué inteligencias favorecer más? Aquí van algunas recomendaciones.

- 1. Valorar todos los ámbitos y no solamente el académico.** Si no se valoraran otros ámbitos, nunca hubiéramos tenido tenistas como Nadal o pintores como Picasso. El conocimiento académico es importante, muy importante, y nuestros hijos deben abordarlo para manejarse en la sociedad presente y futura, pero también es cierto que muchos de ellos serán más felices si se complementa con otros que les gusten, como ayudar a los demás, cuidar plantas, patinar o bailar.
- 2. Identificar el 'skyline' de las inteligencias de nuestros hijos.** Como padres, cuando nuestros hijos tienen más de 5 o 6 años nos vamos haciendo idea de sus aptitudes más o menos destacadas. Sabemos, por ejemplo, si desafina mucho al cantar o no, si calcula rápido o lento, si se expresa bien para su edad, si se relaciona bien con los demás... También existen test sencillos que nos ayudan a saber lo que incluye cada inteligencia y nos dan una puntuación. Un adecuado diagnóstico del punto de partida es esencial para poder avanzar en la dirección o direcciones adecuadas.

3. **Educar en la excelencia.** Una vez que tenemos claro en qué destaca, es sumamente importante para su desarrollo personal y su felicidad promover ese ámbito en su formación y su vida personal y profesional. Será mucho más fácil que nuestra hija, que es una estupenda deportista, con claras aptitudes de coordinación, fuerza, velocidad, etc. y a la que no se le dan bien los cálculos matemáticos, destaque y sea feliz aprendiendo y dedicándose al ámbito deportivo y no a la ingeniería, por ejemplo.
4. **Desarrollar los ámbitos menos destacados.** El gráfico personal de las inteligencias no es inamovible. Gracias a la educación familiar y escolar, gracias a los estímulos que proporcionemos y su adecuación a las características de cada niño contribuiremos a que se pueda manejar con soltura en todos los ámbitos y no solo en los que a priori le eran más favorables.
5. **Cuidar especialmente las inteligencias intrapersonal e interpersona.** Estas dos inteligencias señaladas por Gardner fueron el origen de la conocida inteligencia emocional. La mayor parte de los factores de felicidad y éxito del ser humano devienen directamente del equilibrio personal y de la relación con los demás.
6. **Combinar exigencia y disfrute.** Pocas veces se esfuerza uno tanto como cuando disfruta con lo que hace. Busquemos tareas que les 'enganchen' y que a la vez les supongan un reto, será la mejor forma de que desarrollen sus inteligencias.

## Guía para padres

# Educar bajo el prisma de las inteligencias múltiples (II)

En el anterior capítulo, comentábamos que el psiconeurólogo Howard Gardner propuso un nuevo concepto de inteligencia no unitaria –más amplio que el tradicional, que primaba únicamente las capacidades lingüísticas y matemáticas– pero que no siempre está relacionado directamente con el éxito académico. Gardner propone la existencia de ocho inteligencias que todos poseemos, en mayor o menor grado, y que desarrollamos en función de los estímulos que recibimos.

Para reconocer y potenciar estas ocho inteligencias: lingüística, lógico matemática, espacial, musical, kinestésica, interpersonal, intrapersonal y naturalista dábamos una serie de recomendaciones (6 en concreto), pero partiendo siempre de la base de que, aunque el conocimiento académico es muy importante para nuestros hijos, también es cierto que muchos de ellos serán más felices si se complementa con otros que les gusten, como ayudar a los demás, cuidar plantas, patinar o bailar, por ejemplo. En este mismo sentido, Gardner ya señalaba que hay personas muy capaces en matemáticas pero muy poco en su relación con los demás o en su orientación en una ciudad nueva. Con las siguientes pautas, completamos el capítulo anterior, dedicado a la educación bajo el prisma de las inteligencias múltiples.

- 1. Trabajar las competencias en su interrelación.** En la vida nadie va a comprar a una tienda de matemáticas ni tiene una habitación de lengua. Por ejemplo, podemos preparar un viaje y conocer los lugares, los precios, valorar si se ajusta a nuestro presupuesto y escribir un correo electrónico a la casa rural que hemos elegido para confirmar que tienen habitaciones disponibles. Si un desarrollando varias de las inteligencias señaladas.
- 2. Complementar el desarrollo de estas inteligencias con un planteamiento creativo y artístico.** Gardner le da una gran importancia a la creatividad como elemento de desarrollo personal y social. Esta creatividad puede desarrollarse en relación a lo lingüístico, lo matemático, lo musical.... Pero también en un ámbito que Gardner perspectivas más tradicionales, como la pintura con óleo, el modelado en barro o el tallado de madera, hasta las que potencian las tecnologías de la información y la comunicación, con programas específicos que tienen muchas posibilidades en torno a la fotografía, el vídeo... la imagen en general.

3. **Apoyar adecuadamente el desarrollo de las inteligencias múltiples con las posibilidades que ofrece la tecnología.** Las conocidas como TIC – Tecnologías de la Información y la Comunicación– deben ser, además, TAC –Tecnologías del Aprendizaje y el Conocimiento– y servir para el desarrollo personal, académico y profesional de nuestros hijos e hijas. No es una tarea fácil, ya que la mayor parte del tiempo que los niños están delante de las pantallas tiene exclusivamente un objetivo de ocio y debemos promover otras posibilidades, como algunos buenos programas educativos, la participación en 'wikis' o el análisis crítico de blogs.
4. **Promover un clima familiar de disfrute y crecimiento.** Decimos que un estado de 'flow', o fluir, es aquel en el que estamos tan centrados en lo que nos encontramos haciendo que no tenemos otro pensamiento y toda nuestra energía se canaliza en esa actividad. El tiempo se nos pasa volando preparando la decoración navideña, un 'PowerPoint' para celebrar las bodas de oro de los abuelos o una obra de teatro para una reunión de amigos. Para potenciar estas inteligencias múltiples es importante, desde la familia, crear este marco, este estado de fluir y de disfrute en la cotidianidad.

**Ya para terminar, es necesario señalar que es muy importante que todas estas inteligencias llamadas 'múltiples' que nos propone el psiconeurólogo Howard Gardner sean reconocidas por nuestros hijos e hijas y que sean ellos mismos también los que realicen su autoevaluación cada vez más ajustada. El objetivo de este reconocimiento, por su parte, es que valoren la diversidad de ámbitos fundamentales y sepan y comprendan que son inteligentes en algunos de ellos.**

# Guía para padres

## Cómo ayudar a nuestros hijos ante situaciones adversas

Todos hemos experimentado alguna situación que nos ha afectado, pero que hemos conseguido superar. Resiliencia deriva del latín 'resilio' y significa: 'saltar hacia arriba', 'rebotar', 'tomar impulso'. En el comportamiento humano, resiliencia es la capacidad para aceptar, resistir y sobreponernos a situaciones adversas que nos causan dolor. Una competencia que debemos trabajar con nuestros hijos para que aprendan a gestionar la realidad que les toque vivir, con el máximo bienestar emocional posible.

1. **La resiliencia se educa.** Nadie nace con ella, es una competencia que se educada. La resiliencia consiste en dotar a nuestros hijos de recursos internos que les permitan sobreponerse a situaciones adversas. El afecto y la implicación personal es el camino para transmitirles confianza y altas expectativas de logro, mostrándoles las adversidades de la vida como oportunidades de crecimiento.
2. **¿Qué da sentido a nuestra vida?** La resiliencia se forja en la familia día a día, conectando nuestras actitudes y nuestro estilo de afrontar la vida con nuestros valores: «¿Qué da sentido a mi vida?». Nos enfrentamos a las dificultades con un mayor bienestar emocional si tenemos un 'para qué', y unos valores interiorizados que guían nuestra manera de pensar y actuar ante las dificultades que se nos presentan.
3. **¿Qué podemos cambiar?** Debemos reflexionar de forma creativa sobre aquellas situaciones cotidianas que causan a nuestros hijos cierto malestar. Ayudándoles a tomar conciencia de qué es lo que pueden cambiar y a aceptar aquello que no pueden cambiar. Este ejercicio proactivo es importante para buscar actitudes y comportamientos alternativos en la forma de afrontar las situaciones. Así, potenciamos la iniciativa en la toma de decisiones, la seguridad en sí mismos y el bienestar emocional.
4. **Relativizar las contrariedades.** Hay que saber relativizar las contrariedades, por pequeñas que sean, y utilizar el sentido del humor. De esta forma, les ayudamos a quitar carga emocional a las situaciones, lo que les permitirá distanciarse del problema y tener mayor perspectiva en la toma de decisiones. Es decir, afrontar la situación con mayor flexibilidad y capacidad de adaptación.

5. **El entorno, fuente de aprendizaje.** La interacción con el entorno como fuente de aprendizaje es importante. Entender que nuestra realidad no es la única, ayudarles a ponerse en el lugar de los demás, saber escuchar sin emitir juicios de antemano, controlar los impulsos, o saber comunicar su punto de vista con seguridad, son habilidades que favorecen el desarrollo de la resiliencia.
6. **Responsabilidad y autonomía.** Hemos de perseverar en el desarrollo y consecución de las metas que quieran conseguir. Transmitirles la importancia de responsabilizarse de sus propios actos, les brindará mayor autonomía y control de la situación.
7. **El cambio es posible.** La resiliencia no es solo resistir ante una situación, sino que implica reconstruirla desde el optimismo. Transmitir un estilo de pensamiento positivo y una comunicación basada en un lenguaje también positivo, les ayudará a sentir que es posible el cambio.
8. **Los límites, imprescindibles.** El niño necesita límites para crecer con seguridad. El tener pequeñas trabas y la aceptación del «no», está poniendo las bases para formar una personalidad más resistente y la capacidad de alcanzar mayores expectativas de logro ante contratiempos futuros.
9. **Confianza y positivismo.** Somos un espejo para nuestros hijos. Es importante que vean cómo confiamos en nosotros mismos, cómo aceptamos las dificultades, las relativizamos y nos enfrentamos a ellas de manera activa y con positivismo.
10. **Crecimiento personal.** Lo que da seguridad a un niño no es la ausencia de adversidades, sino como los padres las interpretamos según nuestros valores. En definitiva, la resiliencia es una oportunidad de crecimiento personal, que nos proporciona más opciones de respuesta.

**MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN**

Leandro Quevedo Cerezo  
Director