

Ser papá hoy

GUÍA PRÁCTICA DE CORRESPONSABILIDAD



Guía para hombres que están en el apasionante ejercicio de la paternidad

Niños y niñas necesitan que alguien les presente el mundo en el que han nacido.

Resulta paradójico que tú, su modelo, sólo puedas aprender a ser padre mientras practicas la paternidad:

- Al tratar de generar su autonomía, ejercitas la tuya propia en cada decisión que tomas.
- Al generar espacios estimulantes para su crecimiento, desarrollas tu propia creatividad.
- Al permitir su realización como persona libre, te auto-realizas averiguando el sentido a la vida y el control de tu propia existencia.

Edita: Delfo, S.L.

Saluda

Es importante tomar conciencia del papel que tenemos en el cambio y la transformación de nuestro modelo social. La forma de poder crear una sociedad más justa, equilibrada y sin prejuicios, comienza por cambiar nuestro entorno más cercano y eso, solo se consigue siendo los protagonistas de ello.

La familia resulta un espacio muy cercano donde todas las personas se sienten representadas. Hay tantos tipos de familias como familias existen y todas tienen que provocar pequeños cambios que nos ayuden a conseguir una sociedad más justa. Es en el contexto familiar donde las niñas y niños ven sus primeros referentes para fomentar la igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres. Y en estos entornos todos los gestos que allí se viven.

Ha llegado la hora de pararnos unos instantes y dejar de pensar en el “yo no puedo hacer nada”, y empezar a decir “qué puedo hacer para cambiar las dinámicas familiares y hacerlas completamente corresponsables”.

No es un simple gesto lo que pedimos desde la Mancomunidad de Servicios Sociales “Las Vegas”, pedimos un acto de compromiso, reflexión y acción.

Cuidar, educar, ofrecer afectos, organizar el día a día, escuchar, poner límites, acompañar a una niña o niño enfermo... son tareas para las que los padres estamos capacitados. No hay un género que este especializado en ellas. Vivimos en un mundo donde el reparto de las tareas domésticas y de las responsabilidades está desequilibrado y alejado del ideal deseable.

La corresponsabilidad es el camino para provocar este cambio y contribuir a una sociedad más igualitaria, justa y enriquecedora para todas y todos. Y sobre todo para esas niñas y niños que buscan en nosotros referentes de cambio.

Un saludo.

Javier Pizarro Vinagre

Presidente de la Mancomunidad de Servicios Sociales “Las Vegas”



PERMISO

Sabemos que hay muchas formas de paternidad, muchos modelos de familia. Puede que nos leas y seas padre de un niño o de una niña, que tengas la pareja o quizá tres. Por eso, antes de empezar, nos gustaría pedirte que aceptes una licencia en el uso del lenguaje inclusivo.

Para agilizar la lectura, y con tu permiso, hablaremos a partir de ahora, indistintamente, en singular o en plural; en femenino o en masculino... pero ¡por favor! siéntete interpelado en todos los casos.

Hijos, hijas, hijo, hija, ...

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

La pregunta del millón:

¿Qué es ser un buen padre?

... La paternidad se aprende

4

Padres del S. XXI

...Papás corresponsables

7

Somos lo que comemos

...Y seremos lo que hayamos comido

10

¡Vamos a jugar!

...Descubre tu niño interior

14

Las habilidades sociales se aprenden

...Hay que entrenarlas

19

Relaciones sociales

...Generación X vs Generación Z

24

Los padres también lloran

...La emociones también existen

28

¿Qué me estás diciendo?

...Hablemos para entendernos

32

No tienes razón

...Pero, ¿quién la tiene?

36

GLOSARIO

El valor de las palabras

...Vocabulario básico

40

La pregunta del millón:

¿QUÉ ES SER UN BUEN PADRE? ... LA PATERNIDAD SE APRENDE

*Partimos de un acuerdo: no existen dos personas iguales, ni dos vidas iguales y, por tanto, es imposible encontrar dos padres iguales. **Existen diferentes formas de ejercer la paternidad.***

Ante las preguntas que todos nos hemos podido hacer en un momento dado: ¿soy un buen padre?, ¿cómo actúa un buen padre?, es difícil encontrar una respuesta única, ya que va a depender de muchos factores como las circunstancias y las necesidades de cada familia, aspectos culturales o el propio sistema de valores y creencias. No obstante, podemos hablar de algunas **características comunes que definen a un buen padre**, entre otras:

- Aceptar la responsabilidad de la paternidad en toda su dimensión e implicarse activamente en la crianza de los hijos.
- Proporcionar un hogar seguro y un entorno afectivo y estable.
- Guiar a los hijos en su desarrollo integral, marcando límites desde el amor para favorecer una buena salud bio-psi-co-social.
- Potenciar el proceso de autonomía de los hijos para adquirir su propia identidad, haciéndoles sentir seguros y aceptados.
- Ser un buen ejemplo de vida y actuar con coherencia entre lo que se dice y lo que se hace para mostrar cómo ser una persona honesta y responsable.

Ser padre es una tarea compleja, que tiene un componente natural, evolutivo y otra parte que se aprende de diferentes maneras: por modelado, por las propias experiencias llenas de aciertos y errores, por las pequeñas-grandes enseñanzas que los hijos ofrecen a diario, por el diálogo y la cooperación con los otros padres... etc.

Hacernos preguntas siempre nos ayuda a crecer y mejorar nuestro autoconocimiento. Si además somos capaces de establecer un diálogo en familia sobre lo que es ser un buen padre, podremos crear un espacio para compartir el marco de valores general que guía y da seguridad a todos los miembros de la familia.

La paternidad tiene una parte de aprendizaje y, por tanto, un margen de mejora en el que puede estar involucrada toda la familia. En esta guía compartimos algunas orientaciones para acompañarte mientras tú, a su vez, guías a tus hijos e hijas en su desarrollo integral durante la infancia.



Padres del S. XXI

...PAPÁS CORRESPONSABLES

Los tiempos han cambiado, la sociedad y los modelos de familia han evolucionado y, por tanto, los roles tradicionales que las madres y los padres desempeñaban dentro de la familia también se han transformado. Hay preguntas como la famosa: “¿en qué te ayudo?” que deberían formar parte del pasado porque los papás del siglo XXI no colaboran, sino que comparten responsabilidades.

Etimológicamente, **corresponsabilidad significa responsabilidad compartida** y, por tanto, si lo aplicamos a las tareas domésticas y parentalidad positiva, nos estamos refiriendo a la **participación equitativa y activa** de ambos progenitores en el cuidado y la educación de sus hijos e hijas, así como las tareas domésticas.

La corresponsabilidad implica un reparto justo de las responsabilidades, los tiempos y los recursos entre los padres y las madres. Ya hemos visto que, tradicionalmente, esto no ha sido así, pero piensa, como papá del siglo XXI, que **compartir responsabilidades también es compartir las alegrías de la crianza** y estar presente de forma plena en todos los momentos de la vida de tus hijos e hijas.

Corresponsabilidad es responsabilidad compartida

De la paternidad de hoy dependen los recuerdos de tus hijos mañana. Los eventos cotidianos que se repiten día tras día son los que más tiempo permanecen en la memoria adulta y más aún si van asociados a una emoción satisfactoria.

Compartir tiempos no solo es una responsabilidad, si no que permite llenar la memoria de tus hijos de recuerdos contigo.

«Cualquiera que te diga que la paternidad es la cosa más grandiosa que te puede pasar, lo entiende perfectamente.»

Mike Myers

«Para ella, el nombre del padre era otro nombre para amor.»

Fanny Fern

«Un padre vale por cien maestros.»

George Herbert

La familia gana

La corresponsabilidad parental ayuda a crear en el hogar un clima de igualdad, respeto y cooperación en el que todos los miembros de la familia ganan:

- A nivel individual se mejora la calidad de vida y la satisfacción personal al poder compatibilizar mejor los diferentes roles y aspiraciones propias.
- Desde el punto de vista de la pareja, se facilita una relación más tranquila, comunicativa y colaborativa al evitar la tensión que genera un posible desigual reparto de responsabilidades.
- Para los hijos es la mejor forma de asegurar una buena salud mental en el presente y en el futuro. Contar de una forma equilibrada con la atención y afecto de ambos progenitores les proporciona mayor estabilidad y un modelo de referencia más amplio.

Practicamos

Pensemos en nuestro padre. Ahora, dedica un tiempo a bucear en tu propia biografía y pensar en tu padre para identificar ejemplos concretos en la relación con sus hijos donde esté presente su influencia.

El teatro de la vida. Te proponemos plantear la representación en familia de escenas de la vida cotidiana con todo tipo de técnicas como la mímica, monólogos o dramatizaciones clásicas. Para ello, hay que seleccionar situaciones de la vida diaria como, por ejemplo, el desayuno con prisas para ir al cole; la recogida de la casa en una mañana de sábado o una competición con un videojuego o juego de mesa.

Responsabilidades de la A a la Z. Una forma de poner en valor todas las responsabilidades que hay en el cuidado y educación de los hijos o la atención del hogar es identificar la amplia variedad de labores a desempeñar. Juega con tus hijos a la ruleta de los cuidados buscando tareas con cada una de las letras: Amar, Barrer, C...

Somos lo que comemos

...Y SEREMOS LO QUE HAYAMOS COMIDO

La infancia es un momento clave para enseñar buenos hábitos alimentarios, por lo que las comidas en familia, además de ser un momento ideal para compartir el día a día de cada uno y pasar un buen rato, también son espacios ideales para que tus hijos puedan aprender imitándote. Es muy difícil que, si en una casa los adultos no comen verduras, los niños coman verduras.

Es importante que durante la infancia se desarrolle una buena relación con la comida para generar hábitos positivos de alimentación en la vida adulta. Durante el crecimiento, una alimentación saludable y equilibrada le aportará todos los nutrientes esenciales para que siga creciendo y desarrollándose tanto física como mentalmente a un ritmo adecuado para su edad.

Una alimentación es saludable y equilibrada cuando aporta alimentos de calidad de todos los grupos y en las cantidades adecuadas.

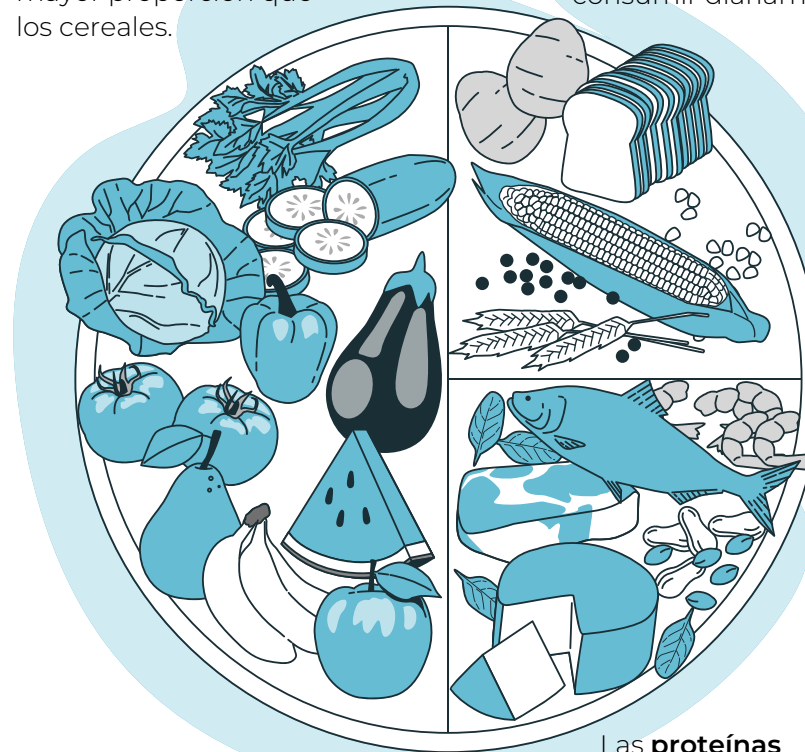
La Pirámide de la Alimentación saludable junto con “El método del plato” (que explicamos a continuación) pueden ayudarnos a comprender de forma fácil y sencilla qué grupo de alimentos deben aparecer más a menudo y en mayores cantidades en nuestra dieta habitual y cuáles se pueden tomar de forma ocasional.

“Es muy difícil que, si en una casa los adultos no comen verdura, los niños coman verdura”

Método del plato

La **fruta** y la **verdura** debe consumirse diariamente y en mayor proporción que los cereales.

Los **cereales** se encuentran entre aquellos alimentos que se deben consumir diariamente.



¿Y qué bebo?
¡El **agua** siempre debe de estar presente en las comidas!
Los **lácteos** son también una buena opción para desayunos y meriendas.

Las **proteínas** animales en forma de carnes y pescados se recomiendan consumir varias veces a la semana. Lo mismo pasa con las legumbres.



¿Cómo repartir la ingesta a lo largo del día?

Una buena opción puede ser realizar tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos complementarias (media mañana y merienda).

Desayuno: tradicionalmente el desayuno completo ha incluido, cereales, lácteos y fruta.

Otros complementos pueden ser los frutos secos (recuerda que hasta los 6 años no es recomendable su ingesta), alimentos proteicos bajos en grasa y en sal (queso, elaborados cárnicos, tortilla...) o aceite de oliva.

Evitar los alimentos ricos en azúcares como los zumos envasados, el chocolate, la crema de cacao, la bollería industrial, los refrescos... Su consumo debe ser ocasional.

Comida y Cena: Recuerda el "Método del plato".

Periodo entre comidas: Frutas, yogures, queso, hidratos de carbono (tortitas de maíz, pan...), embutidos...

La familia gana

La alimentación influye en todos los aspectos de nuestra vida, además de nutrir nuestro cuerpo, el sistema digestivo

está interrelacionado con el resto de los sistemas del cuerpo como el endocrino y hasta el neurológico. Teniendo una alimentación saludable tú y tus hijos:

- Conseguiréis un equilibrio en vuestro organismo que os permitirá estar mejor regulados a todos los niveles. Tendréis más energía y una predisposición emocional más favorable para afrontar las tareas diarias.
- Disfrutaréis de espacios de conversación, reforzando los lazos familiares.
- Aprenderéis a tener también una buena relación con la comida. La interiorización de conductas saludables que pueden prevenir futuros problemas de alimentación.

Practicamos

¿Y si involucramos a toda la familia a participar en la compra? ¿Cómo? Organiza juegos para que puedan reconocer los alimentos que pueden ingerir varias veces al día, cuáles solo algunas veces por semana o aquellos que se recomiendan comer de forma esporádica. Una vez seleccionados, podréis hacer la lista de la compra de forma colaborativa.

Jugar a comprar y cocinar. ¿Qué tal si gana quien realice la compra más saludable en el menor tiempo posible? También os invitamos a preparar comidas con plastilina donde se incluyan frutas y verduras.

Cocinar en familia. Es muy buena idea involucrar a toda la familia en la preparación de la comida, en la elección de las recetas, incluso puedes regalarles un libro de cocina saludable. ¿Y si jugamos a ver quién prueba más alimentos? Haz una lista de alimentos sanos a probar para que podáis tacharlos a medida que los vayáis probando.

¡Vamos a jugar!

... **DESCUBRE** **TU NIÑO INTERIOR**

Con frecuencia los padres sentimos preocupación, incluso frustración, por la falta de tiempo disponible para disfrutar con nuestras hijas. Por ello, es importante valorar el contenido de esos momentos más allá de la cantidad, y dedicar toda nuestra energía en generar propuestas que nos permitan compartir un tiempo de calidad en familia.



Normalmente, los padres valoramos todo el potencial educativo que aportan el juego y los juguetes en el desarrollo evolutivo de nuestros hijos pequeños, pero, según van creciendo, restamos importancia a estos momentos lúdicos. Es necesario tener presente que, para su desarrollo, con independencia de su edad, continúa siendo importante **pasar tiempo juntos en familia, compartiendo actividades divertidas y variadas.**





El **ocio en familia** se convierte en todo un reto que requiere grandes dosis de creatividad y, sobre todo, de comunicación para encontrar propuestas consensuadas que interesen a toda la familia. Si, además, logramos que nuestro programa de ocio familiar sea saludable e inclusivo, será mucho más enriquecedor:

- Actividades en contacto con la naturaleza, al aire libre, realizando ejercicio o practicando deporte.
- Actividades que amplíen el mundo de tus hijos sin restringir propuestas y superando los estereotipos de género.

“Aprendemos jugando y jugar no tiene edad”

¿Qué le puede interesar a tu hijo en función de su edad? El ocio es algo muy personal, los gustos e intereses son exclusivos de cada persona, pero la neurociencia nos puede ayudar a tener ideas sobre qué cosas pueden llamar más su atención según su edad:

Etapa	Motivaciones	Propuestas
0 a 18 meses 	Los principales logros de esta etapa son la locomoción, autonomía de movimiento y la manipulación, conocimiento de la existencia real de los objetos. Sensorialmente, el olor, el gusto y el tacto son los sentidos más desarrollados de tu bebé.	Juegos de miradas y sonrisas: Sostén la mirada del bebé y sonríe, fomentando el vínculo emocional. Juegos con pelotas blandas: Rodar la pelota entre tú y el bebé, fomentando la coordinación y la interacción. Canciones interactivas: Cantar y realizar gestos con canciones simples que involucren al bebé.
18 meses a 3 años 	Se produce un mayor desarrollo motor. La imitación juega un papel muy importante en el juego. El lenguaje comienza con balbuceo hasta la elaboración de frases sencillas. Toma de conciencia de que pueden comunicarse con otras personas.	Juegos de imitación: Jugar a imitar roles (como ser animales o personajes) para fomentar la creatividad y la interacción. Juegos de construcción en equipo: Construir estructuras juntos con bloques o piezas grandes.

<p>3 a 6 años</p> 	<p>Avance notorio en los movimientos, seguridad o destrezas motoras. La actividad física les ocupa la mayor parte del tiempo. Necesidad de explorar el entorno.</p>	<p>Juegos de expresión dramática, imitación, canciones y bailes.</p> <p>Juegos de expresión verbal como el “veo, veo” de colores.</p>
<p>6 a 10 años</p> 	<p>Suelen ser muy observadores y perciben que hay una diferencia entre sí mismos y los demás. Coordina su punto de vista con el de otros. Las reglas colectivas le ayudan a integrar normas de convivencia. El juego simbólico juega un gran papel en la práctica de habilidades para la vida adulta.</p>	<p>Juegos de mesa en grupo o juegos de cartas que involucren a varios jugadores.</p> <p>Juegos al aire libre en equipo que requieran cooperación.</p> <p>Juegos de roles: Juegos donde los niños pueden asumir diferentes roles o personajes.</p>
<p>10 a 14 años</p> 	<p>Desarrollo del pensamiento abstracto y formal y de la capacidad de gestionar conflictos. Sus emociones fluctúan con mayor intensidad. Comienzan a tomar conciencia de grupo en oposición al mundo adulto.</p>	<p>Juegos de estrategia.</p> <p>Novelas juveniles.</p> <p>Juegos de construcción avanzados: modelos a escala.</p> <p>Deportes en equipo.</p>
<p>14 a 18 años</p> 	<p>Descubrimiento de la vida interior, gusto por la soledad, necesidad de reconocimiento especialmente por iguales, identificación de su identidad e individualidad y necesidad de autorrealización.</p>	<p>Videjuegos educativos: Juegos que involucren la resolución de problemas y estrategia.</p> <p>Libros de géneros variados.</p> <p>Juegos de rol y estrategia.</p> <p>Actividades creativas: Arte, música, programación...</p>

La familia gana

- Aprendemos jugando y el juego no tiene edad... así que el ocio en familia es una oportunidad para que pequeños y mayores entrenemos destrezas cognitivas, motoras, sociales y emocionales, al mismo tiempo que reforzamos vínculos familiares.
- Tenemos una segunda oportunidad para educar de una forma diferente a como fuimos educados. Podemos jugar al fútbol con nuestra hija y a colorear con nuestro hijo, construir un robot en familia, ir a montar en bici o disfrutar de una obra de teatro de calle.
- El juego es el mejor laboratorio para entrenar muchas habilidades sociales como compartir, respetar turnos, solucionar conflictos, etc. y, por encima de todo, jugar es construir un espacio lúdico, sin prisas, que genera conexión, risas y recuerdos positivos.



Practicamos

Tardes retro. Haz un listado de tus juegos, juguetes, música, películas, videojuegos preferidos y compártelos con tu hijo. Recuerda que a la hora de cualquier actividad de ocio es muy importante generar expectativa, por lo que una idea puede ser organizar sesiones temáticas acompañadas de comida estimulante.

Busca y compara. Para cualquier compra de tecnología o ropa seguro que dedicas un tiempo a la búsqueda por internet o presencial para informarte y seleccionar el mejor producto. La propuesta es hacer lo mismo para elegir juegos y juguetes adaptados a la edad de tus hijas con el reto de salirte de la oferta más comercial y conocida.

Control parental. La digitalización es un desafío para los padres que impacta de lleno en la forma de jugar de sus hijos. Comparte espacios con otros padres para hablar sobre las herramientas de control que utilizan y los límites que establecen en su uso.

Las habilidades sociales se aprenden

...HAY QUE ENTRENARLAS

La familia proporciona un entorno afectivo en el que nuestros hijos e hijas pueden aprender **distintas formas de comunicarse y relacionarse con los demás**, transmitir y recibir afectos, experimentar emociones y aprender a canalizarlas. También es un espacio en el que los hijos integran el valor de la convivencia, negocian para conseguir cosas, cooperan, comparten, solucionan dificultades... Todas estas prácticas permiten lograr su adaptación a la sociedad a través del aprendizaje de valores, normas y comportamientos.

Por ello, en tu rol de padre, es importante tomar conciencia sobre cómo interactúas con las demás personas y con tus propios hijos, puesto que las habilidades sociales se aprenden, sobre todo, en el entorno familiar. **Los niños y las niñas tienen como modelos de relación y comunicación a sus padres** y es a través de ti como aprenden a desenvolverse con el mundo.



Versión alternativa



La forma en la que nos relacionamos socialmente como padres influye en las conductas y actitudes que tienen y tendrán nuestros hijos. Por ello, es importante que conviertas cada situación cotidiana en momentos educativos y oportunidades de aprendizaje:

Desarrollo de la autoestima. Una de las mejores formas de prevenir conflictos es ayudar a tus hijos a formar una imagen positiva de sí mismos y de las demás personas. Así, tendrán la fuerza para desenvolverse socialmente y no culparse de aquellas situaciones desfavorables. Para ello, critica la acción y no a la persona, di: "has hecho esto mal", en vez de: "eres malo"; proponles metas adecuadas y utiliza elogios realistas.

Transmite valores. Todas las ocasiones son buenas para enseñar a tu hijo a respetar, tolerar, escuchar y, también, a defender sus necesidades de una forma asertiva. Con frecuencia será necesario que le expliques determinadas situaciones que pueden desconcertarle para que haga una adecuada in-

terpretación. Si, por ejemplo, alguien nos contesta mal, podemos mostrarle que esa persona, es responsable de su inadecuada conducta, y que, por lo tanto, no hay que tomarlo como algo personal. Será una buena oportunidad para que enseñes con tu ejemplo a responder de forma asertiva, evitando pensar que somos el motivo del enfado, pero, a la vez, sin dejarnos tratar mal.

Sirve de ejemplo. En tus relaciones dentro y fuera de casa, actúa de forma coherente para que quede claro cómo quieres que se comporte tu hija. Evita las descalificaciones o insultos como herramienta para comunicarte y si, en algún momento lo haces, pide disculpas. Un "lo siento", además de dar ejemplo, te acercará emocionalmente a tu hija.

**Un "lo siento"
te acercará
emocionalmente
a tu hija**

Procura genera un ambiente rico en relaciones. Es importante dotar a tus hijos de una gran variedad de experiencias sociales para que sean más autónomos al enfrentarse a todo tipo de situaciones, y pierdan el miedo a lo desconocido.

Participa de su mundo social. Con frecuencia son las madres las que se involucran más en las celebraciones y fiestas infantiles. No te quedes fuera de la organización y muestra interés por conocer quién ha invitado a tu hija, implícate en la compra del regalo, asiste al evento y relaciónate con el resto de familias. Tener la oportunidad de conocer las amistades de tu hija te abrirá el campo de conversación, incluyendo temas de su interés y de su día a día. Todo ello, reforzará los lazos familiares.

La familia gana

- Poner en práctica todas tus habilidades sociales también mejorará tus propias relaciones.
- Tratar con respeto a tus hijos ante un conflicto les hará saber que son merecedores de ese respeto en sus relaciones futuras. Tu comunicación interfiere directamente en su autoestima.
- Las habilidades sociales, la comunicación asertiva y la buena gestión emocional favorecerá un clima familiar de tranquilidad, confianza y bienestar que permitirá que tu hija se sienta segura para transmitir sus preocupaciones sin miedo a ser juzgada o increpada por ello.

Practicamos

¿Cómo se llama la mejor amiga de tu hija?

¿Tiene buena relación con todos los compañeros de clase?

Describe cómo se relaciona tu hijo con los demás.



...GENERACIÓN X VS GENERACIÓN Z

Es necesario saber cuál es **nuestro papel como padres** en el uso de las redes sociales por parte de nuestros menores. Es muy importante conocer las aplicaciones e informarse sobre la edad mínima que la propia aplicación indica para su uso. A pesar de esto, es muy probable que aun así tengan acceso al uso de muchas de ellas. Por ello, hay que recordar que lo más importante es **educar**.

Es importante aceptar la realidad del entorno digital ya que está presente en todos los ámbitos de la sociedad. Enfréntala junto a tus hijos con naturalidad desde el conocimiento de la red y sabiendo que existen herramientas que pueden guiarnos a ambos en ese aprendizaje.

Una de las mejores formas de aprender es pedirles a tus hijos que te enseñen a utilizar esas redes sociales. De esta forma, aparte de compartir un rato juntos, podrás:

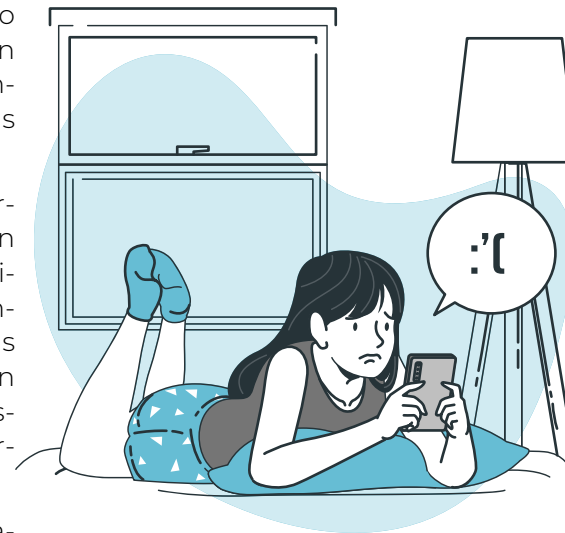
- Familiarizarte con las redes sociales que usan tus hijos y entender sus actividades.
- Indagar sobre con quién se comunican, tanto con su red social como con personas del mundo online.
- Animar a tus hijos a que te cuenten si se sienten amenazados por alguna persona o se sienten incómodos con algo que ven en Internet.

“La realidad del entorno digital ya está presente, aceptémoslo”

Todavía no se tiene en cuenta la importancia de la alfabetización digital en el uso de las redes sociales, por ello, es posible que incluso las personas adultas tengan dudas sobre su uso adecuado y saludable. Por ello, compartimos aquí algunas claves importantes a tener en cuenta:

Las acciones en las redes sociales tienen consecuencias:

- Alienta a tu hijo a reflexionar sobre el tipo de lenguaje que usa en Internet y a pensar antes de subir fotografías y videos a su página.
- Recuérdale que la información que publican en línea no se puede eliminar y no tendrá control sobre las antiguas versiones que quedan registradas en los dispositivos de otras personas.
- Explícales que es inapropiado crear sitios, páginas o subir material que aparenten pertenecer a otra persona.



Ayúdales a presentarse en las redes:

- Utiliza las opciones de privacidad para restringir el acceso a los perfiles de tus hijos. Habla con ellos sobre la importancia de estas funciones de privacidad y sus expectativas con respecto a las personas que deberían tener permiso para ver sus perfiles.
- Alienta a tus hijos a pensar en la impresión que pueden causar los nombres de pantalla (el que se muestra al publicar mensajes).

Reflexiona con ellos sobre el tipo de información que comparten y que ven en las redes:

- Explica la importancia de no dar a conocer datos sobre sí mismos, sus familiares y sus amigos. El número de teléfono e información financiera familiar (números de las cuentas bancarias o de las tarjetas de crédito) son algunos ejemplos de información privada.
- Habla con tus hijos sobre la importancia de evitar las conversaciones de contenido sexual.
- Invítalos a que desconfíen de los mensajes que prometen un regalo a cambio del registro o de la entrega de datos personales o de aquellos que pidan hacer clic en un enlace. Es muy probable que escondan un programa malicioso.

La familia gana

Las redes sociales son una herramienta maravillosa en muchos aspectos: nos permite buscar información y noticias o conectarnos con otras personas, pero cuando hacemos un mal uso, genera consecuencias a muchos niveles. Su adecuada gestión impacta en todos los miembros de la familia:

- Unifica el lenguaje entre padres e hijos. Si compartes e investigas las páginas y redes que visitan tus hijos, podrás comprender mejor el lenguaje que utilizan, ampliar los temas de conversación y, en definitiva, comprenderles mejor.
- Genera una comunicación abierta con tus hijos. Crearás un ambiente de confianza donde conversar sobre sus inquietudes.
- Un adecuado uso de las tecnologías ayudará a todos los miembros de la familia a mantener el equilibrio con el resto de actividades de la vida cotidiana.

Practicamos

¡Pide a tu hijo y a tu hija que te ponga al día!

Deja de ser de la generación X y conviértete en un aliado de la generación Z. Completa esta tabla con ayuda de tu hijo (si ya habéis valorado en familia que tenga acceso a las redes).

Que te enseñe a su influencer favorito.	Que te enseñe su canal de YouTube favorito.	Ver los últimos tres videos que más gracia le han hecho.
Buscad un reto en Tiktok y hacerlo juntos.	Comentad alguna foto de algún amigo/ amiga de su colegio.	Echaos unas risas grabando un vídeo de TikTok juntos.
Juega a adivinar palabras de la jerga.	Haceos vuestro propio avatar.	¿Escuchas algún podcast? Ponedlo y escuchadlo juntos.



...LAS EMOCIONES TAMBIÉN EXISTEN

**Emoción expresada, emoción liberada
¡Y añadimos!: expresión gestionada.**

Enseñar a tus hijos lenguaje emocional promueve la adquisición de habilidades para resolver mejor los conflictos y permite una gestión más saludable de las frustraciones y contratiempos que nos podemos encontrar en el día a día.

Para enseñar lenguaje emocional debemos tener en cuenta dos aspectos importantes:

- Debemos ser un **modelo de conducta**. Para una buena gestión emocional es esencial que nuestros hijos e hijas interioricen y naturalicen palabras que hagan referencia a las emociones. Este aprendizaje es el resultado del lenguaje que usamos en casa en nuestras conversaciones diarias.

Si soy capaz de ponerle un nombre a lo que me pasa, será mucho más fácil gestionar lo que siento debido a que comprendo lo que me está ocurriendo.

- Comprender que **las emociones, el pensamiento y la acción están relacionados**. Identificar lo que piensas es más fácil que identificar lo que sientes, por lo que si identificamos lo que ha ocurrido o lo que estamos pensando, es más fácil que pueda ponerle un nombre a la emoción que estoy sintiendo.

Si mi hijo me cuenta que lo que le pasa es que ha discutido con su "compi" y ya no se hablan, será más fácil que le ayude a identificar que lo que siente es enfado, o rabia, o tristeza.

**Reconoce
tus propias
emociones**

Para mejorar el clima afectivo te proponemos que:

- Respetes la intimidad de tus hijos, siempre hasta ciertos límites, sin que ello suponga un descuido de las funciones de supervisión y control parentales que prevengan conductas de riesgo.
- Muestres cercanía, contacto y afecto.
- Reconozcas tus propias emociones, para poder reconocer las de tus hijos.
- Expreses las emociones, positivas y negativas, de manera adecuada, de forma que puedas ser un modelo de conducta.

La expresión emocional de hijos e hijas debe ser acompañada y guiada por sus padres. Para que tus hijos tengan un buen lenguaje emocional, hay que practicarlo todos los días y no esperar a gestionarlo cuando la situación ya sea desbordante. Quizá la emoción que más interfiere en la tranquilidad cotidiana es el enfado, cuya inadecuada gestión puede manifestarse a través de conductas agresivas.



Para moderar adecuadamente el enfado en tus hijos puedes:

- **Restar importancia**. Nunca exagerarlas con un medio correctivo desproporcionado. Si respondes enérgicamente a las manifestaciones agresivas de tu hijo, las estás dando valor y atención, por tanto, reforzándolas. Esto hará más probable que se repitan en un futuro.

- **Escuchar las razones que te dan los niños.** Los padres no siempre tenemos la razón en todo, es posible que tus hijos te hagan ver que algunas de tus conductas en la crianza pueden estar equivocadas. Reconocerlas y acordar cómo os comportaréis en el futuro, mejorará la relación, pero también volverás a ser un modelo para tus hijos.
- **Hay que olvidarse de los castigos físicos y conductas agresivas.** Si actúas igual que tu hijo, éste pensará que la agresividad funciona y lo sumará a sus estrategias de afrontamiento ante el enfado.
- **Contar hasta diez** cuando el enfado esté tomando las riendas de la situación.

La familia gana

- Una familia emocionalmente sana es una familia mucho más feliz en la que, tanto mayores como menores, tendrán mayor control sobre las situaciones para que no lleguen a desbordarse.
- La expresión emocional, como el resto de lenguajes, mejora con la práctica y la familia es el mejor entorno para aprender que las emociones, al igual que el pensamiento, guían nuestra conducta.



Practicamos

Podemos ayudar a que los hijos analicen sus emociones con este cuadro -tipo:

¿Qué ha pasado?	Estamos eligiendo juego y no vamos a jugar al que yo quiero
¿Qué he hecho?	He llorado, he dado un golpe al juego y he tirado las fichas.
¿Qué he pensado?	Nunca elegimos lo que quiero. Es muy injusto. Me voy a aburrir.
¿Qué he sentido?	Injusticia. Enfado.
Consecuencias	Me han regañado por tirar el tablero y me he quedado sin jugar
Conducta alternativa	Decir que me parece injusto porque la última vez no elegí yo. Buscar un juego que queramos todos. Ceder primero para jugar al que yo quiero después.

¿Qué me estas diciendo?

...HABLEMOS PARA ENTENDER NOS

La comunicación ha de ser uno de los valores más importantes para la familia con el fin de que ésta pueda evolucionar positivamente y atravesar los momentos críticos de manera airosa.

Comunicar no es solo lanzar un mensaje. Para ser eficaz debemos confirmar que nuestro mensaje ha llegado y ha sido comprendido. Si no tenemos esto en cuenta, cualquier situación puede dar lugar a malentendidos con nuestras hijas: podemos suponer que han entendido nuestro mensaje y no siempre es así. Pero también puede ocurrir al contrario **¿cómo podemos nosotros asegurarnos de que estamos entendiendo el mensaje que nos están transmitiendo nuestros hijos?**

Para realizar una **escucha activa** debemos comenzar por integrar que:

- Escuchar es atender y entender cómo se sienten las demás personas y cómo ven el mundo. Para lograr una escucha eficaz, los padres debemos intentar ver las cosas desde la perspectiva de nuestros hijos, haciendo un esfuerzo por dejar a un lado nuestra interpretación del mundo, ya que la de tu hija, puede ser otra.
- Es necesario legitimar la versión de tus hijos: a veces no dedicamos tiempo a escucharlos con detenimiento porque pensamos que, al ser más pequeños, estar menos informados y tener menos experiencia, ya sabemos cómo se sienten y que no será nada que nosotros no hayamos vivido. Pero si dedicas toda tu atención, verás todo lo que puedes aprender desde sus experiencias e interpretaciones.

Escuchar de verdad es algo activo, se basa en dejar que la otra persona hable de su vivencia y hacerle ver que le entendemos, evitando minimizar sus sentimientos.

En esta intención de escuchar se pueden dar algunas interferencias que bloquean la comunicación. Si las identificas y modificas tendrás mucho avanzado en la escucha activa.

Interferencia	¿En qué interfiere?	Alternativa
Juzgar	Si etiquetas la situación antes de tiempo impedirás la expresión libre de tu hija. Si la etiqueta es negativa, además, puedes perjudicar su autoimagen y confianza.	Intenta no juzgar de forma general. Si es necesario hazlo solo después de haber oído y evaluado todo el contenido del mensaje.
Ofrecer ayuda prematura o aconsejar	Si tu hijo no espera un consejo, recibirlo puede generar resistencias a que siga comunicando. Además, permitir que cuente sus pensamientos o preocupaciones facilita encontrar alternativas, aumentando su autoestima.	Identifica si te están contando algo para desahogarse o si necesitan que les orientes o aconsejes. Puedes preguntar directamente.

Interrumpir sistemáticamente	Se contribuye al efecto recíproco de ser también interrumpido y disminuye la capacidad de influencia.	Intenta intervenir cuando la propia conversación lo permita. Permanece atento a los cambios de entonación y al lenguaje no verbal para encontrar el mejor momento.
Escuchar cansados o molestos	Nuestra interpretación de aquello que escuchamos va a tender a emparejarse con la emoción que estamos sintiendo, por lo que puede que lo que escuchamos nos enfade o moleste, sesgando nuestra verdadera percepción de lo ocurrido.	Propón postponer la escucha a otro momento, dando una explicación de los motivos. Si la conversación es urgente, anticipa que no te encuentras en el mejor momento para escuchar pero que vas a intentar hacerlo lo mejor posible.

La familia gana

- El estilo con el que nos comunicamos es importante en cualquiera de nuestras relaciones interpersonales, pero lo es aún más en nuestra tarea educativa, ya que, al ser modelos, podemos influir directamente en la socialización y desarrollo de nuestros hijos.
- Si mejoramos la comunicación con nuestras hijas, estaremos favoreciendo el clima familiar y la integración social de éstos, lo que será un factor de protección importante ante conductas de riesgo.

Practicamos

Esta tarea es aparentemente simple, la próxima vez que tus hijos te cuenten algo, permanece callado hasta que exista un silencio, una pregunta o una señal clara de que están pidiendo tu intervención. Manejar los silencios a veces es complicado, pero éstos invitan a la otra persona a que siga hablando. Después pregúntate ¿has conseguido obtener más información estando simplemente callado?



No tienes razón

...PERO, ¿Y QUIÉN LA TIENE?

Los conflictos forman parte de nuestra vida cotidiana, siendo el entorno familiar un foco importante de los mismos. Tener un conflicto con nuestros hijos puede ocasionarnos sensaciones desagradables como enfado, preocupación, frustración, decepción e incluso tristeza, pero un conflicto bien gestionado, puede fortalecer más aún el vínculo y la relación entre los miembros del núcleo familiar.

Antes de continuar, ¿sabemos exactamente lo que es un conflicto? Existen muchas definiciones, pero todas ellas tienen los siguientes elementos en común:

- Es una situación en la que existen **posturas aparentemente incompatibles**.
- Las personas implicadas son **interdependientes**, lo que significa que, paradójicamente, para poder encontrarte mejor también necesitas a la otra parte.

A veces, la incompatibilidad es una percepción. A través del diálogo te puedes dar cuenta de que existen muchas alternativas donde las dos partes se encuentran satisfechas. Esto se conoce como la gestión de conflictos "Gana-gana".

También, existen muchos estilos adecuados a la hora de afrontar un conflicto, pero cuando tenemos un vínculo y una relación afectiva con la otra parte, la mejor manera de gestionarlo es desde el **estilo colaborativo**. En este estilo, la satisfacción de tus necesidades y las de la otra parte tienen la misma importancia.

La familia gana

Ser padre pasa por establecer límites en la crianza y no todo tiene que ser negociado, pero existen muchos conflictos que podrían ahorrarse si nos paramos a entender qué hay detrás de la petición de nuestros hijos. La implicación en la gestión de los conflictos familiares:

- Fortalece el vínculo con tus hijos, ya que durante el proceso se dialogará sobre emociones, pensamientos y creencias, lo que os ayudará a conoceros y entenderos mucho mejor.
- Que tus hijas sientan que les estás dedicando un tiempo y un espacio para escuchar sus necesidades y de dónde vienen sus peticiones, hará que se sientan merecedoras de ese trato en el resto de sus relaciones, aumentando así su autoestima.
- Eres un modelo de conducta, por lo que, todo lo que apliques con tus hijas, podrá ser integrado y utilizado, no en tu contra, si no en sus relaciones futuras.
- Tendrás hijos mejor preparados para enfrentar cualquier problema que se les ponga por delante..

Practicamos

En la primera columna presentamos las necesidades más comunes y compartidas por toda la humanidad. En la segunda columna, encontramos algunas pistas sobre qué necesidades buscamos para cubrir la necesidad principal.

Necesidades humanas fundamentales	¿Qué busco?	¿Cómo lo puedo conseguir?
Subsistencia	Salud física y mental.	
Protección	Cuidado, sentir seguridad, adaptabilidad, autonomía.	
Afecto	Respeto, sentido del humor, generosidad y sensualidad.	
Entendimiento	Capacidad crítica, curiosidad, intuición, comprender.	
Participación	Receptividad, diversión, dedicación y sentido del humor.	
Entretenimiento	Imaginación, diversión, tranquilidad, espontaneidad.	
Creación	Imaginación, audacia, inventiva, curiosidad, descubrir.	
Identidad	Sentido de la pertenencia, autoestima, consistencia, raíces.	
Libertad	Autonomía, pasión, autoestima, mente abierta, independencia.	

Os proponemos, como primer ejercicio que escribais en la tercera columna en qué situaciones cotidianas crees que tus hijos pueden satisfacer estas necesidades. Por ejemplo:

Necesidades humanas fundamentales	¿Qué busco?	¿Cómo lo puedo conseguir?
Entendimiento	Capacidad crítica, curiosidad, intuición, comprender.	Preguntando constantemente el "porqué" de las normas.

Si has conseguido completar la tercera columna ¡enhorabuena! No es nada sencillo y además has conseguido abrir un gran abanico de soluciones ante cualquier conflicto con tus hijos. Te lo mostramos en un ejemplo:

Posición	Necesidad	Soluciones
Padre: "La hora de llegada a casa son las 20.00 h."	Protección	- Llegar más tarde, pero acompañada y en taxi. - Tener el teléfono disponible y escribir de vez en cuando.
Hija: "Quiero llegar a casa a las 22.00 h."	Libertad	- Ir a recoger a tu hijo al lugar donde se encuentre.

¡Hay tantas posibilidades como imaginación tengáis!

VOCABULARIO BÁSICO

Parentalidad positiva

Es un enfoque de crianza basado en el respeto de los derechos de los niños y que se centra en su bienestar emocional y físico. Es, por tanto, una forma de ejercer la paternidad o la maternidad en la que los padres se esfuerzan por ser modelos a seguir positivos para sus hijas e hijos.

Control parental

Son un conjunto de medidas tecnológicas y aplicaciones que permite a los padres monitorizar, restringir y limitar el uso de los dispositivos electrónicos con conexión a internet de sus hijos para asegurar, entre otras cosas, que solo se ofrezcan contenidos adecuados a cada edad.

Corresponsabilidad Parental

Es la responsabilidad compartida y la participación equitativa de ambos progenitores en el cuidado, la educación y el bienestar de sus hijos e hijas, tanto durante la convivencia, como después de una ruptura de pareja.

Nuevas masculinidades

Son un replanteamiento de la idea tradicional de masculinidad superando los roles de género heredados y buscando una nueva forma de ser hombre en la sociedad basada, en el rechazo de todas las conductas machistas que aparecen en la vida cotidiana.

