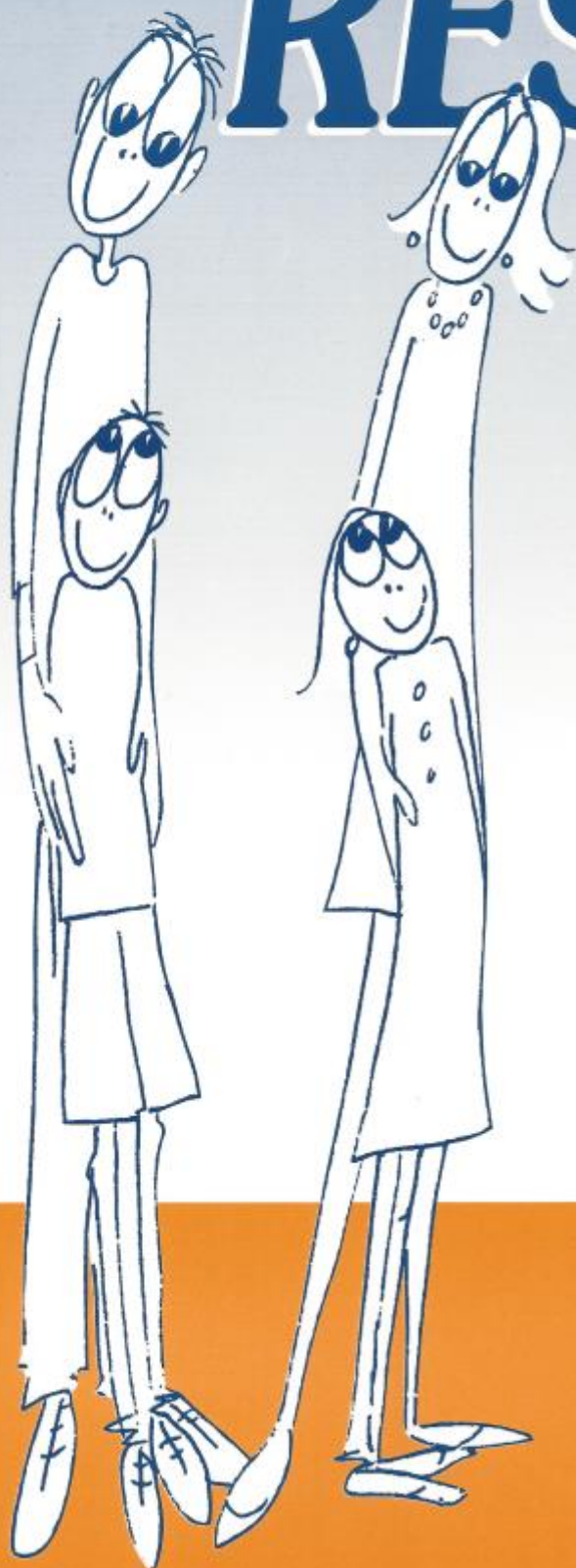


¡DARSE UN RESPIRO!



**Cómo
ser
padres**

en la sociedad actual

Manual de líder



**Positive
PARENTING
Publications**

CONTENIDO

Presentación del Cursillo	1
---------------------------	---

Sesiones básicas

1	Las auténticas necesidades del niño	5
2	El desarrollo de la seguridad emocional	19
3	Marcando los límites	37
4	Jugando a lo seguro	67
5	Buscando soluciones	83

Sesiones opcionales

6	El adolescente y su mundo	93
7	Solo en casa (familias monoparentales)	119
8	¿Estás ahí, Papá?	131
9	Cómo criar a los hijos sin perder la cabeza	153

Apéndice

10	Lista de recursos	161
	Fichas de Escuela de Padres (FEPs)	

Presentación del Cursillo

¿A quién va dirigido?

¡Darse un respiro! Cómo ser padres en la sociedad actual es un cursillo ideado y escrito por padres, como fruto del trabajo social realizado en focos de marginación en el Reino Unido. Está dirigido, a su vez, a todos aquellos otros padres que no cuentan en su haber con una preparación específica para la difícil y primordial tarea a la que han de enfrentarse. El método seguido es el 'relacional', lo cual quiere decir que se espera de los padres que fomenten y valoren las relaciones familiares, convencidos, como estamos, de que la temprana implantación de unos principios básicos claros y definidos redundará en una futura relación paterno-filial más duradera y fructífera.

Objetivos

- Toma de conciencia y tranquilidad personal
- Mejora de las relaciones paterno-filiales
- Posibles soluciones a los problemas más comunes
- Capacitación para una comunicación básica
- Apoyo a los padres y fomento de la amistad a nivel de grupo

¿Quién podría llevarlo a efecto?

El cursillo está pensado para proporcionar a los líderes de grupos reducidos un recurso práctico, siendo asimismo posible su utilización por todos aquellos que trabajen con padres, ya sea desde un encuadre profesional o, simplemente, en un marco de amistad. Las capacidades mínimas requeridas incluirían una cierta facilidad para entablar conversación con los demás, fomentar la relación de grupo, y propiciar la búsqueda de soluciones.

Por otra parte, no es en absoluto necesario contar con dotes 'extraordinarias' como padre o madre para hacerse cargo del cursillo. Basta con ser realista respecto a las propias virtudes y defectos, actitud básica a la que no vendría mal el convencimiento de que no hay mejor lugar para solventar los problemas familiares que el seno de la propia familia afectada.

Todo intento por ponerlo en práctica se verá muy positivamente reforzado si se cuenta, además, con un sólido conocimiento del contenido y manejo de las fichas correspondientes.

El hecho de que este cursillo no esté diseñado para hacer frente a los trastornos de conducta graves supone, ineludiblemente, la necesidad de reconocer desde un principio las limitaciones correspondientes, haciéndose obligada, en consecuencia, la oportuna referencia en cada caso a un profesional adecuado. Por otra parte, sería de

gran ayuda saber desde un principio con qué recursos complementarios generales se cuenta, por zona, en cada caso en concreto. (Consúltense 'Lista de recursos').

Cómo utilizar el material

El conjunto se compone de cinco sesiones básicas a las que se pueden añadir cuatro opcionales. Cada sesión debería tener, al menos, dos horas de duración, pausa de descanso incluida.

Llegados a este punto, la palabra clave es '*flexibilidad!*'. El cursillo ha sido ideado y confeccionado para que absolutamente todo posible grupo concreto puede acoplarse al mismo sin problemas. No hay razón alguna para preocuparse si en alguna ocasión no se consigue ver todo el material correspondiente a ese apartado en concreto. Cada grupo será único en sí mismo y, dependiendo de sus asistentes, y de la voluntad que tengan de integración y disposición al trabajo, el material cubierto al final podrá variar considerablemente. Por otra parte, siempre existe la posibilidad de añadir una sesión extra si el grupo desea revisar o ampliar un tema en concreto.

Las actividades están pensadas para fomentar el intercambio de opiniones, con el propósito definido de suscitar soluciones personales espontáneas. Después de cada una de las actividades o ejercicios, aparecen incluidos varios puntos concretos que los correspondientes líderes al cargo deberán ocuparse de hacer notar, de no haber surgido antes de forma natural. Las instrucciones generales para el líder de grupo aparecen en cursiva dentro de los recuadros correspondientes.

Las ilustraciones y las viñetas que en ocasiones acompañan al texto pueden ser transferidas a transparencias. De no poderse contar con un retroproyector, se puede recurrir al sistema de fotocopias ampliadas para colgar en las paredes a modo de carteles ilustrativos. Tampoco es necesario preocuparse si no se dispone de una pizarra de presentaciones; una pizarra tradicional, o un simple rollo grande de papel puede hacer las funciones sin mayor problema.

Respecto al material, es importante tener en cuenta que sólo está permitido fotocopiar las viñetas, los diagramas y las hojas complementarias. El resto del material, que aparece correspondientemente señalado con el derecho de autor (*© Positive Parenting Publications & Programmes*), tan sólo podrá ser fotocopiado mediante permiso expreso.

Es muy importante no caer en el desánimo si el número de asistentes en un principio es un poco bajo. La experiencia ha venido a demostrar que el número aumenta a medida que el cursillo va siendo conocido.

Puntos prácticos a tener en cuenta

Las siguientes indicaciones se hacen con vistas a la potenciación de las sesiones en sí.

Trata de crear una atmósfera agradable de bienvenida

El poder contar de antemano con la totalidad del material y los complementos necesarios ayuda a crear un ambiente más distendido. La disposición en círculo de los asientos fomenta la participación general. Procura charlar de manera informal con los

que vayan llegando primero.

Comparte tus experiencias personales

Uno de los méritos del cursillo es que da pie para que se compartan las experiencias personales, que pueden servir para que otros se den cuenta de que no existen padres perfectos. Aun así, ¡procura no excederte contando tu propia vida!

Sintoniza con el tono general

Cada grupo posible será único en sí mismo, y lo ideal será tratar de conectar con los sentimientos y las necesidades específicas en cada caso, procurando no caer en los estereotipos o las ideas preconcebidas. Además, ¡evita a toda costa dar la impresión de ser el gran experto en el tema!

Recoge y refleja los sentimientos expresados

No dejes pasar ninguna contribución sin su correspondiente comentario. Un simple 'Gracias', o 'Muy bien', o 'Sí. De acuerdo', contribuyen a fomentar la sensación de que se va por buen camino. Por otra parte, una serie de preguntas del tipo '¿Alguna otra sugerencia?' o '¿Hay alguien más que quiera comentar algún otro detalle?', hechas en el momento oportuno, pueden ser de lo más útil a la hora de disipar posibles dudas o temas pendientes.

Derechos de autor

Asociación de Educadores Evangélicos de Madrid

Apartado de Correos nº 10.307

28080 –Madrid

Email: escueladepadres@educadorescristianos.org

Página Web: <http://www.educadorescristianos.org>

ISBN 84-932158-0-5

Licencia para esta edición en castellano para Asociación de Educadores Evangélicos de Madrid por cortesía de *Positive Parenting Publications & Programmes*, 2A South Street, Gosport, Hants P012 1ES, Reino Unido. Tel: (+44) 023 92 528787, Email: info@parenting.org.uk, Internet: <http://www.parenting.org.uk>.

Título en inglés: *Time Out for Parents*

Texto: Camilla Douglas, Eileen Jones

Ilustraciones: Sarah-Ann Wakeley

ISBN 1-900-126-03-6

© 1996, Positive Parenting Publications & Programmes

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidas la reprografía y el tratamiento informático, excepto aquellas secciones que no llevan el signo '©'.

Se han tomado todas las precauciones posibles en la preparación de este manual. No obstante, ni la Asociación de Educadores Evangélicos de Madrid, ni Positive Parenting Publications & Programmes, puede responsabilizarse por cualquier demanda que surja del uso de este material o de los consejos contenidos en él.

