

Guía para padres de familia

Cómo desarrollar habilidades sociales con los hijos.



Jorge Aristóteles Sandoval Díaz
Gobernador del Estado de Jalisco

Francisco de Jesús Ayón López
Secretario de Educación

Víctor Manuel Sandoval Aranda
Coordinador de Educación Básica

Liliana Margarita Cuevas Cárdenas
Directora General de Educación para la Equidad y Formación Integral

Daniel Alejandro Vargas Martínez
Director General de Programas Estratégicos

Miguel Ángel Casillas Cerna
Director de Educación Especial

Ana Eugenia Montiel Reyes
Directora de Programas de Tecnología en el Aula

Autoras:

Martha Leticia Cabrales de Anda
María Elena Morfín López
Adanari Rodríguez Pizano
Emilia Camarena García

Coordinación de la edición
Patricia Hernández Ángel
Neftalí Alejandro Yáñez Meléndrez

Corrección de estilo
María de la Paloma Morfín López
Armando Eduardo Soto de Jesús

Responsable de validación
Gloria Bautista Medina

Revisión técnico-pedagógica.
Equipo Técnico de la Dirección de Educación Especial

Diseño editorial
Farirah Katiusha León Mostacci

Diseño de portada e ilustraciones
Jaime Emmanuel Méndez Álvarez

Agradecimientos.
Jesús Ferráez Ocampo
Ruth Margarita Campos Cabello

Esta publicación es coproducida por la Dirección de Educación Especial y la Dirección de Programas de Tecnología en el Aula (DiPTA) en el marco del Programa para la Inclusión y Equidad Educativa.

Material de apoyo didáctico

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede reproducirse, almacenarse o transmitirse de ninguna forma, ni por ningún medio, sea este electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia sin la previa autorización escrita por parte del editor.

GOBIERNO DE JALISCO, SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, Diciembre, 2014.

Primera edición 2014
Impreso y hecho en México

Índice

Presentación.....	7
Introducción.....	9
Carta a los padres.....	11
1.- ¿Para qué desarrollar habilidades sociales en la familia?.....	13
2.- ¿Qué son las habilidades sociales?.....	16
3.- Reconociendo mis habilidades sociales.....	19
4.- ¿Cómo desarrollar las habilidades sociales de mis hijos?.....	23
La importancia de la afectividad en el desarrollo de habilidades sociales en los niños.....	28
Habilidades prosociales, cuándo y cómo las aprende el niño.....	37
Habilidades de interacción social.....	47
5.- Estrategias para desarrollar las habilidades sociales.....	51
Bibliografía.....	98

Presentación

La Reforma Educativa de 2013 pretende que niños y jóvenes desarrollen aprendizajes significativos, posee además un enfoque inclusivo y plural que favorece el conocimiento y aprecio de la diversidad cultural y lingüística de México, con el fin de que cada estudiante pueda desenvolverse en una sociedad que le demanda nuevos desempeños para relacionarse en un marco de pluralidad y democracia, y en un mundo global e interdependiente.

“No basta con dar un espacio a los alumnos en las escuelas de todos los niveles; es necesario que la educación forme para la convivencia, los derechos humanos y la responsabilidad social”... (Programa Sectorial de Educación 2013-2018).

“Un buen sistema educativo debe ser incluyente, favorecer la equidad y nunca un medio para mantener o reproducir privilegios”... (Programa Sectorial de Educación 2013-2018).

Por lo tanto, en la escuela se busca que los alumnos aprendan a relacionarse armónicamente consigo mismo, con los otros y con la naturaleza; comunicarse con eficacia; trabajar en equipo; tomar decisiones y negociar con otros; crecer con los demás; manejar armónicamente las relaciones personales y emocionales movilizandolos recursos psicosociales (incluyendo destrezas y actitudes) en contextos específicos; desarrollar la identidad personal; reconocer y valorar los elementos de la diversidad étnica, cultural y lingüística que caracterizan a nuestro país.

Sin embargo la escuela no es el único contexto de enseñanza, ni sus docentes los únicos agentes educadores, también los padres, las familias y los medios de comunicación ejercen un importante papel educativo.

Por ésta razón en consonancia con la escuela, es imprescindible la colaboración de los padres de familia como partícipes de un trabajo



colectivo y corresponsable; en donde ambos sean capaces de enseñar mejores formas de interacción, para relacionarse en una convivencia escolar pacífica y democrática que a la vez contribuya en la disminución de los factores de riesgo de violencia. Se requiere establecer alianzas entre las familias y la escuela para lograr estos objetivos.

En este marco, la Dirección de Educación Especial ofrece la Guía para padres de familia “Cómo desarrollar habilidades sociales con los hijos”, en ella encontrarán estrategias específicas que permitan orientar la formación y desarrollo de habilidades sociales de sus hijos para lograr una convivencia sana y pacífica.

Miguel Ángel Casillas Cerna



Introducción

El Objetivo de la Guía de Habilidades Sociales es que los padres de familia cuenten con estrategias específicas que les orienten en la formación y desarrollo de habilidades sociales en sus hijos, para lograr una convivencia democrática, inclusiva y pacífica.

Para ello se requiere contar con Habilidades Sociales que nos permitan interactuar adecuadamente en la escuela y la sociedad. Las habilidades que necesita el sujeto para desenvolverse (Aguilar, 2014) abarcan muchas conductas y prácticas como: saludar, sonreír, conversar, poner límites, hacer valer sus derechos y valores, opinar, jugar, trabajar, tolerar, contar un chiste etc...

Desarrollar habilidades sociales implica que, desde los primeros años, el niño y luego el adolescente aprendan conductas; algunas veces de manera natural y en otras, mediante la observación y el modelaje.

Sin embargo, no todas las habilidades sociales se aprenden de manera natural, hay algunas que es necesario enseñarlas de manera intencionada. La cooperación entre padres y maestros resulta muy importante, ya que ambos buscan colaborar en el desarrollo de los niños; la idea es asegurar que puedan utilizar estrategias que les sirvan durante toda su vida, pues el niño que desarrolla habilidades sociales podrá integrarse mejor en la sociedad.

Esta guía se ha diseñado para los padres que tienen hijos que aún no han desarrollado habilidades del todo o necesitan mejorarlas.

La misma está organizada en cinco apartados: en el primero se reflexiona haciendo diversos cuestionamientos sobre las razones por las cuales es necesario desarrollar las habilidades sociales.

En el segundo apartado se identifica, a partir de algunos conceptos, qué son las habilidades sociales y como se deberán entender.



El tercero expone algunos ejercicios y cuestionamientos que permiten explorar cuáles habilidades se tienen y las que faltan por desarrollar.

El cuarto apartado sugiere acercarse a los hijos para conocer y desarrollar sus habilidades; explica además, de manera clara y sencilla la importancia de la afectividad en el desarrollo social del niño, las etapas por las que pasa, cómo desarrolla su pensamiento y su afectividad, y describe las conductas sociales que muestran su evolución. En este mismo apartado se explica la importancia de las habilidades prosociales, y se presenta la propuesta de diversos autores para clasificar dichas habilidades.

El quinto y último apartado brinda estrategias para desarrollar las habilidades, partiendo del concepto de las mismas, sugiere sencillos pasos para su aprendizaje y desarrollo así como ejercicios prácticos que le permitirán reflexionar tanto en forma individual como en familia, sobre las habilidades que cada uno posee y las que puede desarrollar. Finalmente, plantea algunas reflexiones a manera de tips para provocar mejores interacciones entre padres e hijos.

Esperamos que esta guía en manos de los padres de familia contribuya a que los niños tengan un mayor desarrollo y les permita construir habilidades sociales asertivas, para optimizar su desempeño en la sociedad.



Queridos padres de familia:

Subrayo la palabra queridos porque pocas veces le ponemos atención a esta palabra. La utilizamos frecuentemente, ya sea hablada o escrita y de tanto usarla la desgastamos.

Recuperemos su significado para decirles de nuevo: *Queridos Padres de Familia*, la razón de esta comunicación, son nuestros *Queridos Niños*.

Padres de familia y maestros, estamos unidos por una razón poderosa: ver por el bien de los niños. He escuchado a muchos padres y madres decir “por mi hijo (a) soy capaz de hacer cualquier cosa, de mover el mundo si fuera necesario”.

Si bien, ser padres es una experiencia única, también es una tarea colosal, que trae aparejadas muchas responsabilidades con la crianza y formación de los hijos. Me gustaría enumerar y reconocer cada una de las acciones que realizan a diario; como resultado tendríamos una interminable lista, pero lo esencial de su que-hacer diario, a veces nos pasa inadvertido y tal vez faltaría en esa lista *La Convivencia Diaria*.

Compartir la vida o parte de ella en la familia, en el trabajo, en el estudio, entre los amigos y la gente que nos rodea, no es tarea fácil. Todos tenemos nuestra propia y original forma de ser, con nuestras luces y sombras, con nuestras virtudes y defectos.

Muchas veces creemos que nuestros puntos de vista y maneras de ver y hacer las cosas son únicos y verdaderos, y esto genera muchos conflictos y tensiones. La vida familiar, la vida en común, requieren de un impulso constante para adaptarse a las necesidades y ritmos de los demás. Todos tenemos que hacer un esfuerzo para adaptarnos, comprender, tolerar y convivir con los demás. Al mismo tiempo, los demás deben hacer lo mismo con nosotros.



Si todos nos tratamos con respeto, seguramente las cosas serían muy diferentes. Evitaríamos muchos tipos de agresiones como el bullying en la escuela, el acoso, los abusos, que en ocasiones pueden llegar hasta el grado de privar de la vida a otro ser humano.

Me preguntarán ¿qué podemos hacer?... mucho, es mucho lo que podemos hacer si empezamos en nuestra casa. ¿Pero cómo?... tal vez surjan diferentes propuestas. Estarán de acuerdo conmigo en que aprender y practicar el buen trato y las buenas relaciones, tanto en la familia como en nuestro entorno es un buen inicio. Además, es algo que está a nuestro alcance.

Un primer paso es trabajar juntos padres de familia y maestros, por lo que a través de esta guía proponemos una serie de estrategias para el desarrollo de las habilidades sociales, que nos lleven a la convivencia sana y pacífica en la familia y en la escuela.

¡Atrévete, da un paso a tiempo!



1.- ¿Para qué desarrollar las habilidades sociales en la familia?

¿Alguna vez te has preguntado cómo aprendiste a relacionarte con los demás? Y si eso que aprendiste ¿es la única y mejor manera de hacerlo? o... ¿existen otras formas para establecer relaciones más satisfactorias?

Pocas veces reflexionamos sobre la importancia de nuestras formas de relacionarnos con los demás; para la mayoría es algo aprendido de manera espontánea y automática, que copiamos de nuestros padres, lo establecemos con los hermanos, familiares, amigos y compañeros de escuela; además, relacionarnos como lo hacemos nos parece lo más correcto.

¿Recuerdas cómo aprendiste y desarrollaste las habilidades sociales con las que cuentas? ¿Quién te enseñó entre otras cosas a: saludar, despedirte, sonreír, escuchar, dar las gracias, unirse a un grupo, mostrar afecto, relajarte, enfrentar los errores, hablar amablemente, hablar con firmeza, pedir un favor?

Te puede ayudar a comprender tus habilidades sociales poner un ejemplo y preguntarte: ¿Cómo aprendí a saludar a las personas al llegar a un grupo? ¿Acostumbro despedirme? ¿Recuerdas una situación reciente donde hayas puesto en práctica saludar a un grupo de personas?. ¿Saludaste a todas o no? ¿cuál fue el resultado? ¿Cómo te sentiste contigo y con los demás?



Aquí puedes revisar tres situaciones más. Lee con atención y responde en los recuadros en blanco, con toda honestidad, será un buen inicio para aprovechar esta guía.

Situación	¿Qué haces ante esto? ¿Cuál es tu respuesta?	¿Qué resultado obtienes?
Llegas del trabajo o de la calle cansado estresado, de mal humor, sólo quieres descansar y tu hijo te pide ayuda para hacer la tarea...		
Los invitan a una fiesta familiar en un salón de eventos y tu hijo entra corriendo, sin saludar y se va directo a los juegos...		
Llegas por tu hijo a la salida de la escuela y lo encuentras solo en una banca aislado de los demás niños, llorando....		

A manera de reflexión, describe qué sientes con las respuestas que has dado.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



A veces nos sentimos incómodos o insatisfechos en la familia, a causa de nuestros comportamientos; pensamos que tenemos la razón, pero dudamos y no sabemos exactamente qué hacer.

Si has empezado a reflexionar sobre cómo sentirte mejor con tu familia, no te detengas.

¿Alguna vez consideraste que las habilidades sociales son importantes para alcanzar metas, lograr el éxito, sentirte satisfecho, evitar o enfrentar los fracasos, resolver conflictos?



¿Has pensado que las habilidades sociales podrían ayudarte a resolver las tensiones y conflictos diarios en familia, de una manera más positiva a través del diálogo y la negociación? Considera que al desarrollar mayores habilidades de comunicación con tus hijos, les ayudas a expresar sus emociones y a escucharse en forma activa.



Pues bien, ahora se te presenta una maravillosa oportunidad para revisar cuáles son tus habilidades sociales, cuáles habrás de mejorar y cuántas necesitas aprender, a fin de apoyar de mejor manera la formación de tus hijos.



Y lo más importante: para que tus hijos aprendan de ti mediante la observación e imitación, y practiquen habilidades sociales que les sirvan para vivir de manera satisfactoria con ellos mismos y con los demás.



2.- ¿Qué son las habilidades sociales?

Son formas de relacionarse con los otros, destrezas necesarias para desenvolverse adecuada y exitosamente en la sociedad. “Son conductas que expresan sentimientos, sensaciones, actitudes, deseos, opiniones o derechos de una persona, de un modo adecuado a la situación, respetando a los demás, y generalmente resuelven los problemas inmediatos de la situación” (Caballo 1993).

No es un rasgo de la personalidad, sino un conjunto de comportamientos aprendidos y adquiridos (Michelson 1987).

Son habilidades de un individuo para expresar sentimientos tanto positivos como negativos en una gran variedad de contextos interpersonales, disminuyendo posibles conflictos (Bellack y Hersen 1977).

En resumen, son las habilidades que necesitamos para interactuar y congeniar con las demás personas.

Como vemos, no se nace con habilidades sociales, se aprenden en el transcurso de la vida, por medio de la observación, imitación, ensayo e información. Adquirimos, desarrollamos y controlamos las habilidades sociales durante toda la vida.

Las habilidades sociales contienen comportamientos verbales; y no verbales, estas conductas nos hacen sentir mejor socialmente y se viven de diferente manera, dependiendo del lugar donde vivimos, la cultura y las costumbres.

Cuando escogemos las respuestas adecuadas para expresar emociones, sentimientos y opiniones en nuestras interacciones y con ello generamos resultados positivos, decimos que tenemos habilidades sociales.

Por ejemplo: ¿Qué harías o dirías si estás haciendo fila y alguien se mete adelante? Si respondes con voz firme y amable, “yo estaba



formado aquí primero. Por favor, vaya al final de la fila"; con una respuesta asertiva y directa, como esta logras resolver de manera pacífica la situación.

Por el contrario, ante esta misma situación, te sientes afectado, enojado, molesto, ¿Cómo harías valer tu derecho?

Piénsalo un momento...

¿cuál sería tu respuesta?...

¿Crees que resolverías la situación de manera adecuada?



La mayor parte del tiempo y de nuestra vida estamos en continua interacción social; si tus habilidades sociales son pocas, lo más seguro es que tengas dificultades, ya sea en la familia, escuela, trabajo y otros grupos sociales.

Tal vez seas de las personas que acceden a las demandas de los demás, aunque te sientas incómodo y no tomado en cuenta, o reacciones atropellando los derechos de los otros. De cualquier manera, lo más probable es que tu relación con la gente no te agrade y quieras alejarte de las personas, sin saber qué hacer.



Reflexiona si no te estarás perdiendo de disfrutar la riqueza y satisfacción que representa la convivencia sana, el apoyo y la compañía de los demás.



¿Qué tan importante te parece desarrollar habilidades sociales en tu familia, empezando por ti?

¡Anótalo!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



3.- Reconociendo mis habilidades sociales

En la vida hay muchas cosas que No dependen de nuestra elección, por ejemplo: la familia en la que nos ha tocado vivir, nuestras características físicas, el tiempo, las circunstancias económicas del país o del mundo, los desastres naturales o la buena fortuna... etc.... Sin embargo, en cada una de estas situaciones, Sí tenemos la posibilidad de elegir con qué actitud queremos vivir.

Querido lector, si hasta ahora, has empezado a sentir el deseo de mejorar tus formas de relacionarte con las demás personas, y todo lo que esto conlleva. ¿Qué te parece dar el primer paso reconociendo tus habilidades sociales?

Para ello podrías preguntarte: ¿Qué habilidades poseo? ¿Cuáles me falta aprender o desarrollar? ¿Qué necesito para sentirme mejor con mi pareja y con mis hijos?... a lo mejor vienen a la memoria otras preguntas. Estaría bien que las anotaras y tuvieras a la mano para buscar y encontrar respuestas.

Decíamos que las habilidades sociales se pueden aprender o reaprender en cualquier momento de nuestra vida, y éste podría ser un buen momento.

Para “verte” necesitas un espejo que refleje tu imagen; para conocerte, ayuda ver tu reflejo en los otros, sin embargo, para el autoconocimiento necesitas “echar un clavado” a tu interior; emprender esta aventura implica valentía, honestidad y respeto por sí mismo.

Es natural que sientas miedo y resistencia al cambio, debido a las costumbres y creencias, pero...vale la pena intentarlo, interactuar con las personas pretendiendo mejorar la relación, te hará sentir más satisfecho.

Tal vez hayas aprendido a comportarte de una manera determinada y te quedaste con esa idea, aunque no sea totalmente cierta; pue-



de que pienses que no es bueno reconocer tus errores ni aceptar cumplidos; que no debes mostrar tus sentimientos, mucho menos expresarlos con un abrazo, palmada o un beso; que no tienes derecho a decir “no” a los deseos de los demás; poner límites a otra persona, pedir favores; que debes obligar a otros a hacer lo que tu deseas o que estás obligado a hacer lo que otros te pidan. Tal vez tengas una larga lista de creencias de esta naturaleza, pero al darte cuenta que te “atrapan” puedes analizarlas y cambiarlas por aquellas que te permitan ser más libre para ejercer tus derechos y establecer una relación más armónica con los demás...

A continuación te invitamos a revisar y contestar una encuesta que proponen Cristina Camacho Gómez y Martha Camacho Calvo (2004) que denominan “listado de situaciones”; te puede ayudar para saber cuáles son tus mayores habilidades, así como aquellas que no has desarrollado o aprendido.

Te recomiendo que lo contestes a solas; es importante hacerlo sinceramente, a final de cuentas servirá para conocerte mejor. Si así lo decides puedes comentar los resultados, impresiones o reflexiones con aquella persona con la cual tengas confianza y creas que te puede ayudar a mejorar.



Listado de situaciones y habilidades sociales
(Cristina Camacho Gómez y Martha Camacho Calvo 2004)

Marca con una x la situación descrita en la que tengas mayor dificultad

		Si
1.	Saludar o presentarse.	
2.	Me cuesta iniciar una conversación con alguien que no conozco.	
3.	Preguntar dudas.	
4.	Escuchar.	
5.	Introducirse en una conversación.	
6.	Explicar cualquier tema.	
7.	Decir no lo sé.	
8.	Dar las gracias.	
9.	Pedir perdón.	
10.	Recibir elogios.	
11.	Recibir críticas.	
12.	Hacer críticas.	
13.	Invitar a salir a alguien.	
14.	Expresar afecto.	
15.	Tomar iniciativa.	
16.	Saber negociar.	
17.	Tomar decisiones.	
18.	Hablar de mí o mis problemas.	
19.	Me cuesta pedir ayuda a alguien.	
20.	Me cuesta hacer elogios.	
21.	Me gusta hacer cumplidos a los demás.	
22.	Me cuesta hablar en público.	
23.	Si algo no me gusta, lo digo sin problemas.	
24.	Cuando tengo que hablar con un adulto o alguien con autoridad, me paraliza.	

Si surgen reflexiones importantes. ¡Escríbelas! Serán de mucha utilidad para reconocer en qué puedes mejorar.

.....

.....

.....

.....

.....



Reflexión final

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Hay que dar un paso a la vez, ¿por dónde quieres empezar? En las siguientes páginas encontrarás la explicación y manera de mejorar muchas habilidades sociales.

Recuerda “Roma no se construyó en un día”, hay que tener paciencia y constancia; si a la primera vez no salió tan bien como quisiéramos, no te desanimes: la práctica hace al maestro.

¡Mejorar tus habilidades sociales te puede traer muchos beneficios!

¿A quién no le gusta participar en una conversación amena, hacer amigos, resolver los conflictos sin violencia, hacer valer sus derechos? Cuando desarrollamos habilidades sociales, las personas reconocen un trato respetuoso, se incrementa el aprecio y las relaciones gratificantes.



4.-¿Cómo desarrollar las habilidades sociales de mis hijos?

La familia es uno de los pilares más importantes en la crianza y desarrollo pleno de los niños. Quién mejor que la familia para atender necesidades, conocer sus cualidades, preferencias, habilidades y los comportamientos que les interesan mejorar o evitar en sus hijos, ya sea en casa, en la escuela, con familiares o con quienes se relacionan.

De ahí la importancia de que, tanto los padres como los hijos aprendan a establecer relaciones que les hagan sentir bien en la convivencia al interior de la familia o fuera de ella en diferentes espacios. Esto No siempre es fácil, pues las relaciones en general son complejas.

Te invitamos a tener la disposición de *tratar bien y ser bien tratado* en las distintas relaciones que estableces.

Para construir relaciones exitosas con tus hijos, Vallés Arándigo y Vallés Tortosa, exponen que por medio del desarrollo de las habilidades sociales se crece en:

- valores y competencias (tener la capacidad para atender lo valioso)
- respeto mutuo (saber considerar o tomar en cuenta a la otra persona y ella a mí)
- responsabilidad (cómo respondo a mi compromiso o deber)
- cooperación (actuar ayudando o apoyando)
- tolerancia a la frustración (saber reconocer mis errores, fallas o fracasos)
- autorregulación emocional (actuar por mí mismo atendiendo al orden y reglas)
- relajación (estar tranquilo)
- confianza y seguridad en sí mismo (creo en mí, sí puedo)
- asertividad (actuar de manera atinada, correcta)



En la enseñanza para el desarrollo de las habilidades sociales existen varios programas que coinciden en la importancia de tomar en cuenta los siguientes componentes:

Instrucción verbal y Modelado

La *Instrucción Verbal* consiste en explicaciones de manera clara, concisa y centrada, sobre las conductas que constituyen el objetivo del aprendizaje; es una guía para que la persona se sienta orientada sobre la forma de actuar, qué decir y cómo decirlo. (Valles 1995) Implica el uso del lenguaje hablado para describir, explicar, incitar, definir, preguntar, o pedir comportamientos interpersonales. La instrucción verbal incluye descripciones, ejemplos peticiones, preguntas e incitaciones respecto a la habilidad. Un grupo de técnicas que favorecen son: el diálogo, la discusión, el debate, la asamblea, la puesta en común, etc. (Monjas 1989).

Con la instrucción verbal, los padres deberán estimular a sus hijos mediante del diálogo y debate para que vayan descubriendo las conductas apropiadas que pueden aprender.

Ejemplo: Los padres dialogan con su hijo, "Dime una cosa, hijo, y por favor te pido que pienses bien antes de contestar, porque lo que me interesa es que realmente medites tu respuesta.... ¿te gustaría que alguien se burlara de ti porque estás pasadito de peso o estás flaco?"

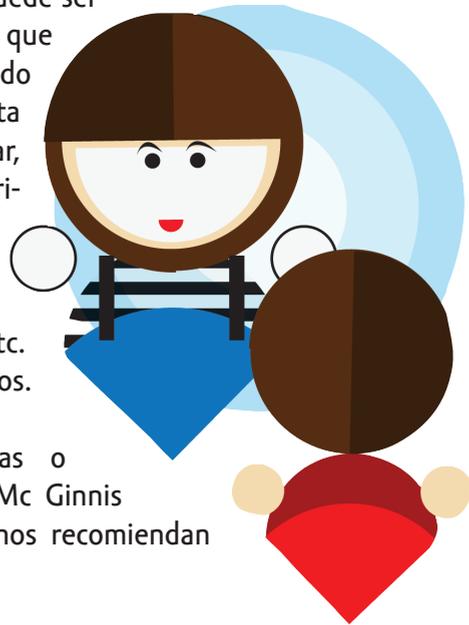


El Modelado es definido como el aprendizaje por imitación; este tipo de aprendizaje se da a través de la observación, donde se le presentan al niño uno o varios modelos con las conductas que tiene que aprender. Ayuda



a la adquisición de nuevas habilidades para la interacción social, la inhibición de conductas existentes en el repertorio comportamental de la persona, que resultan inadecuadas en las relaciones sociales y la desinhibición de las conductas que por ansiedad no se exhiben como participar en las conversaciones, defender los derechos, entre otras..

Un buen modelo para el niño puede ser papá y mamá, por la imagen que tienen para él, sobre todo cuando muestran dominio en la conducta o habilidad que desean modelar, cuando hacen efectiva su autoridad en un ambiente de colaboración y respeto, cuando cumplen lo que prometen, cuando le dicen que confían en él... etc. También son modelos otros niños.



En general, las características o cualidades que el modelo de Mc Ginnis Golstein, Sprafkin y Gershaw nos recomiendan lo siguiente:

1. Hacerlo de forma clara y detallada (que el niño lo entienda).
2. En orden, yendo de lo menos a lo más difícil (es importante que el niño se sienta contento de lograrlo, paso a paso).
3. Repeticiones suficientes para facilitar el aprendizaje (mostrar la conducta muchas veces, tantas como necesite tu hijo).
4. Con pocos detalles irrelevantes (se enseña con el ejemplo, haciéndolo tú de manera sencilla siempre que sea posible).
5. Con varios individuos que sirven como modelos (papás, hermanos, el niño que encuentra en la calle, compañero en la escuela, etc.)



Ejemplo: Saludar. La mamá dice; me encontré con Pablo, lo saludé, me acerque a él, lo miré a los ojos y le dije “buenos días Pablo ¿qué tal estás?” Él me miró, se rió y me contestó “muy bien” y ¿tú? “bien” le contesté; para seguir haciendo mis pendientes, me despedí amablemente de él.

Práctica

La *práctica* consiste en el ensayo y ejecución de las conductas y habilidades que el niño tiene que aprender, de forma que logre incorporarlas en su repertorio y exhibirlas en las situaciones adecuadas. (Monjas 1989).

Hay diferentes maneras de practicar: Aplicar la habilidad que se está aprendiendo en momentos oportunos y durante los acontecimientos del día. También puede realizarse la práctica en situaciones simuladas (juego de roles).Recapitular y ensayar en su propia mente la ejecución de los comportamientos hechos por el modelo. En determinados momentos y con determinadas personas, es conveniente que el niño practique de esta manera. Ejemplo: antes de ir con la directora a dar una queja, la alumna ensaya y practica mentalmente las frases y conductas que utilizará para hacer la reclamación.

Otro ejemplo: después de que el niño escuchó y observó cómo muestra su mamá la conducta o habilidad de saludar, el niño practica y ensaya. La mamá deberá animarlo a que lo haga varias veces al día, siempre que sea posible, hasta que logre el hábito de saludar.

Retroalimentación

La *retroalimentación* implica proporcionarle información al niño sobre qué tan bien lo ha hecho durante la práctica o qué tanto se ajusta a lo que ha mostrado el modelo.

La retroalimentación puede hacerse de diferentes formas como: las sugerencias constructivas para mejorar, la motivación, la asesoría, las recompensas materiales y, los refuerzos sociales como elogios y aprobación.



Ejemplo: Después de la conducta los padres le muestran cariño, diciendo “lo has hecho muy bien”, “estupendo”, “qué bonito”, “me ha gustado”... pues la recompensa es más poderosa, si es acompañada con una sonrisa y caricias (afecto).

Una retroalimentación eficaz sobre el desempeño debe prestar atención a tres tipos de refuerzo:

- 1.- Refuerzo Material, como brindar comida o dinero.
- 2.- Refuerzo social, como el elogio o la aprobación de otros.
- 3.- El autorrefuerzo, o la evaluación positiva de la propia conducta.

Eventualmente la meta consiste en eliminar los refuerzos materiales, mientras se mantienen los sociales. Hay que cuidar de no apoyarse demasiado tiempo en los refuerzos materiales, aunque son importantes en un inicio.

Ejemplo: El papá dice a su hijo, “Me da mucho gusto hijo, que cuando te digo escucha, ya te detienes y me miras”, le toca la cabeza y lo acaricia. El hijo lo ve, recibe la caricia y escucha respondiendo con una sonrisa y acercándose más a papá.



4.1 La importancia de la afectividad en el desarrollo de habilidades sociales en los niños.

La afectividad es una característica que se refiere al conjunto de sentimientos que se manifiestan en todas las conductas humanas mediante la acción. Los afectos pueden ser de muchos tipos: cariño, amor, amistad, ternura, coraje, resentimiento, rechazo... Depende de varios factores: la herencia, la personalidad y el aprendizaje familiar y social.

La forma como expresamos nuestra afectividad es aprendida y resultado de los diferentes patrones de conducta que los niños observan en los adultos, así como de la forma como manifestamos los afectos ante las conductas del niño. Por ello, es muy importante que el niño socialice con las personas, a fin de que pueda manifestar sus afectos con base en lo aprendido de las personas que lo educan y de esta manera module sus conductas, aprenda a socializar y expresar sus afectos de forma socialmente aceptable.

Muchas de las conductas de los niños producen reacciones afectivas que tienen relación con aspectos morales que debemos enseñar al niño; de esta manera, además de educar la afectividad en el niño, le estamos educando sobre los aspectos que son aceptables o buenos para él y a la larga, van a generar acciones moralmente buenas y aceptables en ellos, que con el tiempo les permitirán crear una conceptualización moral propia y lograr la autonomía moral del niño (actuar de acuerdo con su propio criterio).



Como podemos ver, la afectividad y la moralidad se aprenden a lo largo de la infancia, adolescencia, juventud, y adultez, siendo sumamente importantes las primeras etapas del niño para el desarrollo de la afectividad. Así veremos que el desarrollo se da por



etapas sucesivas, las cuales tienen que ver con el desarrollo físico que posibilita la comprensión de su entorno y de paso al desarrollo cognitivo, es decir, la posibilidad de tener pensamientos simples y avanzar hacia los complejos.

De manera inversa a lo anterior, la elaboración de pensamientos simples a complejos se ve favorecida por los contactos sociales, ya que éstos representan estímulos que el niño tendrá que procesar afectiva y cognitivamente para manifestar la conducta de forma correcta y aceptable, tanto socialmente como de acuerdo al estímulo. Por ejemplo: cuando a un niño de preescolar le quitan un juguete en el recreo, podrá llorar y sentir que sin motivo le quitan algo que es suyo. El niño deberá pensar qué hacer y manifestar su enojo o desacuerdo de diferentes maneras, unas más aceptables que otras: podrá solamente llorar, o acusarlo con su maestra, al niño que le quitó el juguete agredirlo, entre otras.

Unas conductas serán más eficaces y aceptables socialmente que otras. Pero en la elección de las conductas están involucrados tanto el sentimiento moral (si es mío, nadie me puede quitar el juguete), el pensamiento (debe pensar en lo más eficaz para que el juguete le sea regresado) y el afecto (el sentimiento que le produce verse privado de su juguete). Así pueden evidenciarse en cualquier conducta estos componentes (moralidad, afecto, y pensamiento entre otros). Entonces, la socialización es la que promueve en los niños un desarrollo general de sus capacidades.

De lo contrario, cuando un niño es privado de un medio social donde pueda manifestar sus afectos, se le impide desarrollar su pensamiento y su posibilidad de aprender, pero sobre



todo, de poner en juego lo que sabe acerca de lo que es correcto o incorrecto y sus formas de pensamiento, que pueden ser más o menos atinadas y que le permitirán saber si sus conductas son correctas, eficaces y acordes a los afectos que él siente.

A continuación se muestran las etapas de desarrollo del pensamiento y de la afectividad.

En los niños, hasta los dos años de edad aproximadamente, su actividad está centrada en la satisfacción de necesidades primarias (comida, cobijo, contacto físico y un medio ambiente agradable); es decir, está centrado en sí mismo y su comunicación con su madre o quien lo cuida es de vital importancia, pues le provee lo necesario para satisfacer sus necesidades. Esa satisfacción se traduce en emociones y afectos que el niño desarrolla hacia la madre o cuidadora, a quien le manifiesta conductas de alegría, sonrisas, le tiende los brazos, o la mira con cariño y agitación motora, buscando una respuesta por parte de la madre o cuidadora. Esto nos muestra que la conducta de la madre es muy importante para el niño que la recibe, porque sin saberlo la madre está enseñando a mostrar el afecto de ella hacia él y con la comunicación (verbal o mediante acciones) su aprobación o desaprobación. Con eso motiva las acciones del niño.



Cuando el niño empieza a caminar, inmediatamente un mundo se abre ante él. Este mundo tiene que ver con su capacidad de movilizarse y acceder a lugares y personas, así como explorar diversos espacios: las diferentes áreas de su casa, ir a los parques acompañado de sus padres, al encuentro de niños a quienes observará, a conocer otras personas que le manifestarán afecto. De esta forma intentará conductas que con anterioridad aprendió.



dió: sonreirá, saludará, buscará imitar las acciones de otros, tratará de comunicarse usando algunas palabras, se moverá, buscará o rechazará personas o lugares. Iniciará pues, una socialización fuera de su ámbito familiar que le ayudará a desarrollar su pensamiento, sus afectos, su motricidad, a descubrir lo que es bueno para él lo que le disgusta y su habilidad social.

Al llegar a los dos años de edad consolidará las habilidades adquiridas y contará con un lenguaje más completo que le permitirá comunicarse con su entorno.

De los dos a los siete años aproximadamente, la edad del preescolar, el niño empezará a descentrarse de sí mismo, poco a poco buscará integrarse a las actividades de otras personas, niños principalmente, de quienes procurará su compañía para jugar, solito al principio de esta etapa, pero al finalizar la misma, logrará realizar juegos simples de conjunto con reglas sencillas, como rondas, "la traes", lotería, utilizar juguetes. En este ambiente de mayor socialización, pondrá en juego su pensamiento aprendiendo las reglas de juegos sencillos, afectos y preferencias con sus compañeros, aprenderá a modelar sus emociones cuando se le escucha o cuando juega, y será capaz de entender la conducta que es aceptada o no, por los demás, sobre todo en el medio escolar.



La habilidad social ya desarrollada se verá incrementada con conductas que tiene que ver con hablar de lo que le gusta o no, con tratar de ser escuchado y comprendido en sus acciones, explicar por qué hace lo que hace y con ello incrementará sus aprendizajes y habilidades so-



ciales y morales (lo que está bien o mal). También podrá aprender que las personas son diferentes a él y tendrá diversas conductas según se trate de adultos o niños. Por eso es muy importante en esta etapa mostrar al niño las consecuencias de su conducta; cómo le afecta a él y a los demás, o a las cosas. De esta forma el niño irá creando o construyendo los elementos iniciales, para saber cuáles conductas son aceptables y correctas y cuáles no lo son. Sabrá también cuáles afectos y sentimientos son buenos y sanos y cómo manifestarlos. Esto, como vemos, involucra procesos de pensamiento, de afectividad y también los primeros elementos de lo que está bien o mal.

Las acciones y conductas del niño siempre se producirán por una necesidad afectiva que se traduce en una motivación o interés, y todas las habilidades que el niño desarrolla (motrices, intelectuales, sociales...) son el medio para tratar de satisfacer esa necesidad afectiva.

De los siete a los doce años aproximadamente, interactúa de manera cooperativa con otras personas, como una necesidad afectiva; misma que lo reafirma como persona, establece lo que le es propio y lo que le gustaría llegar a ser, le muestra la diversidad de formas de ser y la necesidad de respetar y ser respetado; es decir, el sentimiento de empatía y de lo que es correcto o justo y lo que no lo es.



En esta etapa los sentimientos morales organizan la voluntad, lo que permite una mayor integración social y un ajuste más eficaz en su vida afectiva, por lo que podrá modelar su conducta de acuerdo con el grupo de personas con las que socialice: amigos, compañeros, familiares, equipos de trabajo.

En esta etapa se interesa por juegos en los cuales las reglas son



más complejas y todos los chicos entienden que deben respetarse; manifiesta sus criterios de aplicación y muestra interés y motivación por pertenecer y participar en los juegos, lo que implica desarrollar la tolerancia, el respeto a los turnos y el reconocimiento del triunfo propio y ajeno, es decir, cuando no es el ganador. Esto desarrolla una afectividad sana y proclive a la socialización, que es muy benéfica para el desarrollo de todas las conductas, motrices, intelectuales, morales a nivel concreto, entre otras; estas últimas le permiten discernir qué actos son buenos o malos.

Puede reconocer la mentira como la intención de un engaño, además de la utilidad de participar con los otros, porque es con los demás donde se resuelven múltiples necesidades, como: aprender, saber, comunicarse, tener amigos.

Al finalizar esta etapa, el niño es capaz de tener opiniones propias basadas en sus intereses, respecto a lo que conoce; comunica de manera concreta sus argumentos, afectos e intenciones; justifica su conducta y es capaz de respetar y tolerar formas diversas de conducta distintas a las de él, así como reconocer distintos medios sociales y cómo actuar en ellos. Todo esto requiere la concurrencia de diversas habilidades que serían difíciles o imposibles de desarrollar, si éstas no se dan en la interacción social, como el aprendizaje de la cortesía, la comunicación adecuada en cada uno de los medios donde se desenvuelve (escuela, familia y amigos).

En la adolescencia suceden fenómenos de transformación física que posibilitan procesos de pensamiento más complejos: es capaz de generalizar diversas acciones, proyectarlas a situaciones distintas, establecer conceptos claros de moralidad; desarrollará afectos relativos a la expresión de su sexualidad y podrá tener ideales elevados de solidaridad, justicia y participación activa en su sociedad, muchas veces de manera impulsiva e idealista. Estas posibilidades se dan por la necesidad afectiva de participación en grupos donde los adultos deberán aceptar su individualidad y al mismo tiempo aportar a fin de que el adolescente pondere sus acciones, aprenda a manejarse con base a



normas sociales, donde asumirá responsabilidades de sus conductas a nivel social e individual ante otras personas y buscará ser reconocido y aceptado por quienes ama.

Después de los 18 años aproximadamente, el joven estará en posibilidades de acceder al mundo adulto, motivado por su necesidad afectiva de aportar algo a la sociedad y enfrentará las consecuencias de sus



actos como adulto, ante sí mismo, sus seres queridos y la sociedad. Su motivación e interés radica en aportar su mejor esfuerzo para actuar de acuerdo con sus habilidades adquiridas y proyectarlas en pos de sus mejores ideales, considerando al mismo tiempo su circunstancia específica. Su idealismo se materializa sobre lo que le es posible en realidad, se vuelve práctico, sin dejar sus ideales. Asume sus limitaciones y es capaz de tolerar sus dudas y tener juicios más justos respecto de sí mismo y de los demás. Tiene mayor capacidad para adaptarse y para transformar, cuando es necesario, su entorno y sus afectos. Desde el punto de vista moral, es capaz de entender el concepto de justicia, considerando no sólo el acto en sí, sino las circunstancias atenuantes o enaltecidas de una conducta, ya sea propia o de otros. Como podemos apreciar, no se produce una acción o conducta sin el concurso de los afectos y sus habilidades (sociales, motrices, intelectuales, entre otras). La afectividad y el desarrollo cognitivo o de pensamiento son indisociables, ya que constituyen dos aspectos complementarios de toda conducta humana.

Es importante señalar que todas las habilidades sociales adquiridas a lo largo de la vida se conservan; así, vamos de las más simples como sonreír, saludar, hasta las más complejas como el respeto hacia los demás y la habilidad de resolver conflictos con los demás, pero debemos



señalar que no es posible llegar al aprendizaje de habilidades sociales complejas sin pasar por las más sencillas; es por eso que este breve recuento de las etapas de adquisición es importante.

Graduar las habilidades con base en cada etapa es fundamental: no esperar una conducta social compleja en un niño pequeño, por ejemplo, la idea de pertenencia de los objetos a su persona sólo es posible a finales de la etapa de los dos a los siete años, por tanto no podemos juzgar de “robo” algo que un niño de tres años sólo comprenderá cerca de los seis o siete años. Otro ejemplo puede ser el concepto de mentira, el cual se adquiere hasta los ocho años, ya que la mentira implica el reconocimiento de una intención de engañar para evitar un castigo u obtener un beneficio. De este modo, podemos entender que los procesos de adquisición de habilidades sociales, sólo se desarrollan ejerciendo la socialización y que ésta facilita los procesos de aprendizaje y viceversa.

Un aspecto importantísimo a señalar es que cuando las personas, de cualquier edad tienen una discapacidad intelectual u otra que limite la percepción de la realidad (ceguera, sordera, limitación motriz, reduce parcialmente las habilidades sociales, mas no, la afectividad; de esta forma podemos incentivar el interés y la motivación para participar socialmente como un elemento que le permita potenciar al máximo sus posibilidades de aprender y al mismo tiempo que reconozca un lugar dentro de la sociedad. Limitar la socialización y con ello el desarrollo de las habilidades sociales, constituye una dificultad adicional a la propia discapacidad; así mismo, contribuye a la dificultad para el desarrollo de las posibilidades intelectuales, motrices, morales y de acceso a una vida plena y satisfactoria, de acuerdo con sus posibilidades.



A partir de la lectura del texto anterior, reconozca la etapa en la que el niño empieza a realizar las actividades que a continuación se mencionan.

Inicia a jugar a la lotería.

Inicia a jugar a las canicas.

Inicia a imitar a su madre o tutora.

Inicia a sonreír a quien lo cuida.

Inicia a trabajar en equipo para tareas escolares.

Inicia a ser consciente de que sus actos afectan a quienes quiere.

Inicia a interesarse sexualmente por alguna persona.

Inicia a reunirse con quienes tienen sus mismos ideales.

Inicia a comprender si un acto es bueno o malo.

Inicia a entender el concepto de mentira.

Inicia a ser responsable de sus actos ante la sociedad.

Inicia a asumir que sus acciones afectan a los demás.

Inicia a reconocer sus cualidades y defectos.

Inicia a tolerar y comprender a quien hace o dice cosas distintas a las suyas.

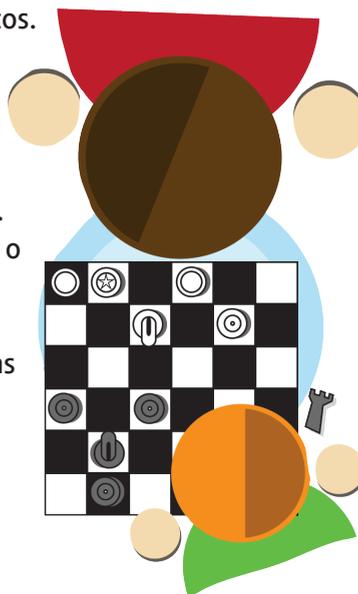
Inicia a comunicar sus argumentos para sus acciones.

Inicia a entender el concepto de justicia.

Inicia a entender el amor por un chico o chica.

Inicia a entender las reglas del ajedrez.

Inicia a comprender las razones de otras personas, aunque él no piense igual.



4.2 Habilidades prosociales, cuándo y cómo las aprende el niño.

La conducta emotiva que responde a algún estímulo (social, ambiental, intelectual, emocional), se llama afecto. La afectividad es el conjunto de respuestas emotivas que predominan en una persona. La afectividad entonces, puede corresponder a una persona madura, de acuerdo con su edad o inmadura, si esas respuestas no son acordes con su edad. Por ejemplo, un niño o niña de ocho o 10 años presentará una conducta inmadura cuando, después de negarle un objeto que solicita, reacciona con una conducta de berrinche, gritando o tirándose al piso en llanto.



Las habilidades prosociales se originan en el seno familiar; se refieren al conjunto de conductas hacia los demás que permiten desarrollar, con el tiempo, conductas específicamente sociales. Vamos a revisar la forma como una madre se relaciona con el niño: si admite su temperamento, emotividad y su manera de expresarlas, modulándolas cuando es necesario, en forma amable pero firme, propiciará que al niño le guste relacionarse con los demás. Estas relaciones familiares van constituyendo la base de la forma como el niño va integrando los estímulos del medio ambiente familiar o ambiental y va respondiendo de forma adecuada.

Por ejemplo, si el niño observa un objeto que le atrae, (un juguete colorido) éste constituirá un estímulo al cual reaccionará tratando de alcanzarlo o esperando que se lo den. Si lo hace llorando en cualquiera de los casos reflejará una respuesta emotiva o afectiva inadecuada, pues con su actitud muestra que si protesta llorando conseguirá que cedan a su voluntad. Por supuesto, en este caso importa la edad del bebé: si tiene seis meses es natural que llore cuando no lo obtiene,



pero la madre podrá intervenir tranquilizándolo y haciéndole esperar un poco para enseñarle a posponer sus deseos. Esta conducta de espera es muy importante ya que posteriormente, cuando el bebé esté en edad preescolar podrá esperar turnos y aprender a controlar sus impulsos por hacer u obtener algo.

Esto es un proceso, se requieren muchos ejercicios similares para que el niño se adapte a este proceder de la madre y pueda esperar a ser atendido por ella. Este es un ejemplo de habilidad prosocial



que el niño inicia en la familia antes de los

dos o tres años y puede consolidar en

edad preescolar. Este ejemplo mues-

tra cómo la madre modula y m-

odera las conductas del bebé, y

el resto de la familia debería

reforzar la actitud materna.

Con la orientación de la

madre y el padre los her-

manos aprenderán también

a fomentar que el niño

aprenda a esperar que le den

el juguete colorido que desea.

Si lo que le atrae es algo que no puede obtener porque no es apropiado para su edad, por ejemplo un juguete muy pequeño, entonces se le permitirá tomarlo para que lo conozca y lo explore, con la supervisión de un adulto (padre o madre) y después se le retirará haciéndole saber mediante gestos y palabras que sólo podrá tomar el juguete en presencia de un adulto. O bien, se le podrá negar definitivamente si es peligroso, aun cuando lllore.

El llanto es uno de los medios de comunicación que tiene el bebé, no debemos inquietarnos demasiado, debe servir de alerta para indagar si lo que lo causa es razonable y debemos atenderlo, por ejemplo, cuando hay que cambiarlo de ropa, tiene hambre, calor o está enfermo. De otro modo, (cuando llora sin que logremos saber qué quiere)



debemos explicarle con gestos y palabras sencillas que no es posible atenderlo en ese momento. Si la madre o quien cuide del niño lo hace en forma tranquila, ayudará a tranquilizarlo; no debemos exasperarnos gritándole ni hablarle de forma desesperada, porque estamos enseñando al niño que gritar está permitido.

Podemos distraerlo con música, cambiarlo de posición, arrullarlo de vez en cuando, presentarle un juguete que le guste. De esta forma el niño se consolará. Si el llanto es constante y frecuente sin que podamos reconocer la causa, debemos recurrir a su médico o con un especialista en conducta infantil.



Como podemos notar, las habilidades sociales de los niños desde el nacimiento hasta los dos o tres años dependen mucho de la forma como el niño es atendido por las personas que lo cuidan y sus familiares. Si se le atiende con tranquilidad, ternura, esmero y de forma constante, el niño iniciará también su proceso de relación emotiva afectiva de forma adaptada y su desarrollo será feliz. Debemos poner atención a conductas extremistas como la sobreprotección que consistiría en atender las necesidades del niño cuando él las puede atender solo. Por ejemplo, si un juguete está en su cuna y lo quiere alcanzar, debemos dejarlo que se esfuerce, organizando sus movimientos hasta lograrlo, si no lo consigue podemos acercárselo, no necesariamente dárselo. Sin embargo, la conducta sobreprotectora consistiría en acercarle el juguete cuando él puede alcanzarlo esforzándose un poco. El caso contrario: cuando se permite que el niño llore durante mucho tiempo sin acercarnos a ver qué le pasa, dejando entrever cierto abandono por parte de quien lo cuida, tampoco fomenta el desarrollo de habilidades de relación adecuadas, ya que el niño sentirá que está abandonado y podría reaccionar llorando con exasperación e impotencia, además de crearle un



sentimiento de abandono y tristeza que no contribuye a desarrollar conductas de relación con los demás.

En la edad de cero a los dos años el juego en los niños es individual, muestra alegría cuando manipula sus juguetes y a veces comparte esa alegría con la madre. El niño de esa edad siente particular placer y alegría cuando logra el control de su cuerpo: cuando puede tomar un objeto (alrededor de los cuatro meses), sentarse (siete meses aproximadamente) cuando se pone de pie (alrededor del año).... Otra fuente de satisfacción y alegría para el niño que fomenta su autoestima y motivación para compartir sus logros con los demás (relaciones sociales) son las muestras de afecto que recibe de parte de las personas que lo quieren.

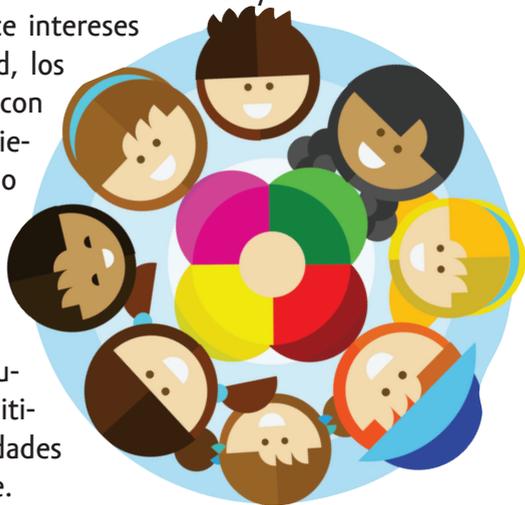
Un logro importante para el niño es la adquisición del lenguaje, lo que le permite comunicar sus emociones. Sin embargo los niños de esta edad no pueden distinguir todas las emociones que sienten, por ejemplo: los celos hacia los hermanos o el padre, por el amor de la madre. Este sentimiento lo viven pero no pueden expresarlo en palabras. En este caso, se recomienda que los padres traduzcan en palabras lo que siente el niño, con eso le mostrarán que lo entienden; además, se fomenta la empatía (ponerse en el lugar del otro). Por ejemplo, en el caso anterior: "no te gusta que tu hermano (o papá o alguien más) me abrace, yo lo sé" mostrando con gestos el pesar de él. Luego decirle: "también tú me quieres a mí, verdad? Ven y abrázame también tú".

Las habilidades prosociales inician desde que el niño nace, en el seno familiar en particular con la madre, hasta aproximadamente los seis o siete años. Una etapa importante es cuando el niño o niña inicia el preescolar, porque en esta época es capaz de separarse de la madre por un tiempo corto: por ejemplo de dos a cuatro horas sin que resienta su ausencia. Esto permite que el niño pueda asistir al preescolar y ampliar su mundo, relacionándose con niños de su edad y con personas adultas que lo atiendan regulando las conductas sociales entre los niños, así como con los adultos de la escuela. Esta experiencia fuera del seno familiar en edad preescolar intensificará las oportunidades de



aprendizaje escolar, le enseñará a relacionarse socialmente, jugando con niños de su edad, adaptarse a ganar o perder y responder de forma socialmente adaptada. Por ejemplo, si un niño pierde en un juego, aprenderá que puede sentir emociones de tristeza y frustración (no podemos impedirlo), pero no podemos agredir al niño que le ganó (porque es una conducta no aceptable socialmente). Todo esto se va aprendiendo poco a poco y la maestra deberá orientar al niño para que vaya teniendo conductas socialmente adaptadas.

Esta experiencia en el preescolar es muy importante, porque en casa no podemos crearle el ambiente que existe en un preescolar, donde además de aprender, y jugar, podrá manifestar sus emociones de forma propia, afirmando las conductas deseables y conociendo a otros niños con quienes comparte intereses y actividades. En esta edad, los niños aprenden a jugar con otros niños, los juegos tienen reglas sencillas, como el de "ahí viene el lobo" o "los encantados", donde deberá convenir con sus compañeros el tiempo de juego y con quién quiere jugar; esta situación le permitirá otra serie de oportunidades de relacionarse socialmente.



En edad preescolar, el niño o niña generalmente tiene un lenguaje a base de oraciones completas, por lo que pueden expresar mejor sus ideas. Sin embargo, no podemos esperar que los niños puedan verbalizar todo lo que sienten, así que continuaremos invitándolos a expresar sus sentimientos; algunas veces seguiremos diciéndoles con palabras lo que ellos sienten, como lo explicamos líneas arriba y otras, alentándolos a que se animen a expresar sus emociones.



Sabemos que los sentimientos son espontáneos y debemos admitirlos tal como los dicen. Son las acciones derivadas de esos sentimientos las que debemos modular, por ejemplo: un niño quiere empujar a otro que no comparte su juguete con él. En este caso, el niño o niña podrá decir que le enoja que no le preste su juguete, pero deberá entender que no puede empujarlo aunque lo enoje mucho. Así el niño empezará a controlar sus impulsos. En este caso el control viene del exterior, (generalmente de la maestra en el preescolar o de la madre si está en un parque, u otro espacio público). Luego, el niño aprenderá que no puede manifestar ciertas conductas, particularmente las violentas.

Los impulsos, como vemos, son deseos que se traducen de manera inmediata en acciones que no podemos controlar. El control se logra aproximadamente hasta los siete u ocho años, no de manera total, por supuesto, pues los niños no son máquinas; sin embargo, el hecho de que cuando el niño se comporte violentamente tenga que asumir



las consecuencias, entre ellas incluir que pida una disculpa a quien violentó, también ayudará a que madure socialmente, al mismo tiempo que encuentre sus propias estrategias para evitar tener conductas violentas y las consecuencias de ellas. Es importante hacer notar que si no fomentamos como anteriormente se muestra el control interno de los impulsos en los niños, la consecuencia será, muy posiblemente, que el niño aprenda a ser violento cuando no lo ve algún adulto.

Un evento importante en la edad preescolar es consecuencia de sus acciones en familia. Así, las personas con las que se relaciona empezarán a tener una imagen social del niño. En esta etapa, el niño o niña ya puede percibir la imagen social que proyecta (si gusta o no gusta a los demás, si es buen niño o no), lo que influirá también en lo que hace, en su forma de relacionarse y con quién quiere hacerlo. Inten-



tará buscar la afirmación de su persona “portándose bien” y ésta será otra conducta prosocial que podemos guiar para que con el tiempo decida qué conductas quiere seguir y qué tipo de persona quiere ser, con qué valores vivirá y con quién es compatible o no.

Es importante señalar que, como padre o madre, estas referencias te servirán para saber qué hacer para alentar a tu hijo a relacionarse con las personas que lo rodean. Pero no olvides que son sólo referencias, que los niños tienen muy diversas maneras de manifestar los sentimientos y esas manifestaciones no sólo dependen de su forma de ser, sino también de la edad en la que viven. Se debe tomar en cuenta que si tu hijo tiene alguna discapacidad sensitiva, motora o intelectual, las etapas emocionales y sociales son las mismas que en cualquier niño, lo que cambia son los estímulos que le ofrecemos, el entorno en el que vive y convive.

Por ejemplo, a un niño con deficiencia intelectual, generalmente los padres tienden a tratarlo como un niño más pequeño de lo que es; piensan que como no comprende muy bien, no puede asimilar más que estímulos sencillos, privándolo de muchas experiencias fuera de casa y con otras personas, suponiendo que los demás no lo van a saber tratar. De esta manera, los niños, por la falta de estímulos adecuados, terminan portándose socialmente como si fueran más pequeños y eso refuerza en los padres la idea de que sus hijos son “como bebés”.



No obstante en un caso así, las posibilidades de aprendizaje escolar y social aumentarían considerablemente, si los estímulos sociales y ambientales fueran acordes a su edad. El niño quizás expresaría con mayor dificultad lo que comprende pero ese esfuerzo por asimilar y adaptarse a su medio socio familiar y con la necesidad de participar de él,



tendría más posibilidades de hacerlo de forma socialmente adecuada y evitaríamos el aislamiento social que a la larga hace que a estos niños les cueste mucho trabajo asimilar los conocimientos impartidos, y aprender a relacionarse cuando son mayores.

A partir de que el niño o niña ingresa a la primaria, posee una serie de conocimientos y habilidades, tanto para aprender como para convivir con sus compañeros de manera formal: es capaz de saludar, presentarse, pedir por favor, excusarse cuando se equivoca, tratar distinto a los niños y a los adultos, explicar su enojo y al final de la etapa de primaria, es decir a los 12 o 13 años, será capaz de tratar de arreglar sus problemas con los niños o niñas de su edad y explicar sus razones a los adultos.

Después, en la adolescencia podrá de manera auto regulada, acatar normas que le son impuestas no sólo por sus padres y maestros sino por las autoridades escolares así como las reglas de tránsito, controlará mucho mejor sus impulsos, sentirá empatía por las personas, tendrá elevados ideales en torno a justicia, libertad, se interesará por los demás...



Todas estas conductas serán consecuencia de un proceso que inició desde su nacimiento, y culminarán en la etapa de adultez, como manifestación de las habilidades sociales adquiridas. De hecho, aún en la edad adulta, las personas continúan desarrollando habilidades sociales, debido a la necesidad de obtener del medio social: trabajo, pareja, convivencia, acceso a bienes y servicios, y siempre será más difícil si desde niños no se adquieren los cimientos.



Es necesario volver a aclarar que estas etapas señalan las conductas que pueden alcanzarse cuando ha habido desarrollo de habilidades prosociales, las cuales se desplegarán de acuerdo con la madurez del niño o niña y redundarán en conductas adaptadas, relaciones felices con los demás y la posibilidad de desarrollo pleno de la persona.

Preguntas de reflexión

Considera las situaciones que se te presentan y subraya aquellas que te parece desarrollan las habilidades prosociales:

- Un adulto alienta a un niño de cuatro años a que devuelva el golpe a un niño que lo golpeó primero.
- Una mamá grita a un bebé que no deja de llorar: “cállate por favor, estoy ocupada ahora”.
- Un padre acompaña a su hijo, de cuatro años, al parque y le indica que debe esperar su turno para usar el columpio.
- Un padre trata de obligar a un niño de dos años a jugar con otros niños, compartiendo sus juguetes.
- Un padre alienta a su hijo, de tres años, a saludar a sus parientes.
- Una madre le habla y sonrío a su bebé con parálisis cerebral, para buscar una comunicación afectiva con ella.
- Una madre amenaza con un cinto a su niño de cinco años, porque no quiere jugar con su primo.
- Una madre explica a un niño de 5 años “que se portó mal con otro niño”, cuál fue su error y lo convence que pida disculpas.
- Una madre organiza juegos en familia donde participa un hijo con discapacidad, tratándolo igual a los demás.



- Una madre consuela a su hijo de un año que llora porque está enfermo y no puede salir.
- Una maestra está siempre presente en el patio del preescolar para guiar las conductas sociales de los niños, enseñarles juegos con reglas sencillas y ayudarles cuando se presentan conflictos en el juego.
- La maestra explica situaciones de peligro en el preescolar, como jugar a empujarse, jugar con agua en el baño, subirse a las mesas de trabajo: pide a los niños que expliquen su motivación para hacerlo y que controlen su impulso de seguir así. Advierte que estará presente para que no lo hagan.
- La mamá de un niño jalonea a otro pequeño a la salida de la escuela, porque no quiso darle un dulce a su hijo.

¿Podrías dar otros ejemplos de acciones que favorecen o no, el desarrollo de habilidades prosociales?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



4.3 Habilidades de interacción social

Las habilidades sociales se clasifican de acuerdo con diferentes criterios. Para algunos estudiosos éstas se dividen en “habilidades básicas y habilidades complejas”; otra forma de organizarlas toma como base su principal componente y entonces se clasifican en: habilidades conductuales, cognitivas y fisiológicas; también se les denomina: habilidades heterosexuales, habilidades de comunicación; habilidades de conversación y habilidades para solución de problemas, entre otras.

En su Programa “Enseñanza de Habilidades de Interacción social (PE-HIS) para niños y adolescentes”, María Inés Monjas Cázares distingue seis grupos, de los cuales consideramos importante retomar cinco que conforman una base fundamental para aprender y desarrollar las habilidades sociales en la familia y en la escuela. Esta clasificación se organiza, empezando por las más sencillas hasta las más complejas.

A continuación encontrarás los cinco grupos, cada uno con una breve explicación, el nombre de las habilidades que lo conforman y un ejemplo de una situación de la vida diaria que nos ayudará a conocernos mejor. Te recomiendo marques con un lápiz la respuesta que se parezca más a la que darías ante esa situación. Hazlo con toda sinceridad.

Grupo 1.- Habilidades básicas de interacción social

Son habilidades y comportamientos básicos y esenciales que el niño necesita para relacionarse con cualquier persona, conductas de cortesía y amabilidad. Éstas son sonreír, reír, saludar, presentaciones, favores, cortesía y amabilidad.



Ejemplo: Pedir favores.

Alguien tiene algo que quieres utilizar.
¿Qué harías o dirías?

- A Decirle a esa persona que me lo dé.
- B No pedirselo.
- C Quitárselo a esa persona.
- D Decir a esa persona que me gustaría usarlo y pedirselo.
- E Hacer un comentario sobre ello, pero no pedirselo.

Grupo 2.- Habilidades para hacer amigos y amigas

Estas son habilidades cruciales en el niño para el inicio, desarrollo y mantenimiento de relaciones positivas y mutuamente satisfactorias con sus iguales, como: reforzar a los otros, iniciaciones sociales, unirse al juego con otros, ayudar, cooperar y compartir.

Ejemplo: Hacer cumplidos. Expresar enunciados positivos (reforzar a otros)

Alguien ha hecho algo que crees que está muy bien. ¿Qué harías o dirías?

- A Comportarme como si no estuviera tan bien y decirle: "No está mal".
- B Decir: "está bien, pero he visto mejores que éste".
- C No decir nada.
- D Decir: "yo puedo hacerlo mucho mejor".
- E Decir: "Está muy bien".

Grupo 3.- Habilidades conversacionales

Permiten a las personas, iniciar, mantener y finalizar una conversación, entre iguales o entre niños y adultos. La conversación es un medio esencial de participación y aprendizaje. Incluye: iniciar conversaciones, mantener conversaciones, terminar conversaciones, unirse a la conversación de otros y conversaciones de grupo.



Ejemplo: Unirse, participar y abandonar conversaciones

Estás con un grupo de personas y están hablando sobre un pasatiempo que a ti te gusta mucho. Quieres participar y decir algo. ¿Qué harías o dirías?

- A No decir nada.
- B Interrumpir e inmediatamente empezar a contar lo bien que tú lo haces.
- C Acercarme al grupo y participar en la conversación buscando una oportunidad.
- D Acercarme al grupo y esperar a que se den cuenta de mi presencia.
- E Interrumpir y exigir que te pongan atención.

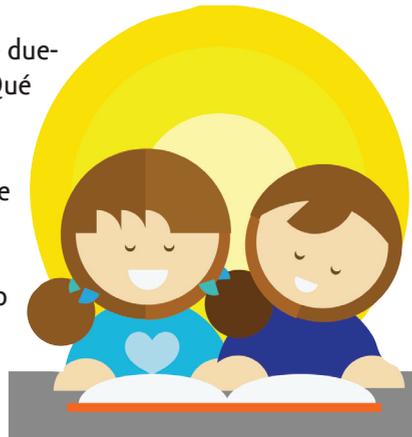
Grupo 4.- Habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones

Son habilidades que nos permiten responder adecuadamente ante las emociones y sentimientos que expresan las otras personas. También supone responder a los sentimientos que uno mismo provoca en los demás, por ejemplo: decir cosas positivas de uno mismo, expresar emociones, aceptar y recibir de manera adecuada las emociones positivas y negativas de los demás, (tristeza, felicidad, coraje...)

Ejemplo: Expresar sentimientos. Manifestaciones de empatía

Te golpeas la cabeza con una repisa y te duele. Alguien te dice “¿Estás bien?”.¿Qué harías o dirías?

- A Decir: “Estoy bien. ¡Déjame solo!”
- B “No decir nada e ignorarle”.
- C Decir: “No te metas donde no te importa”.
- D Decir: “No. Me he golpeado la cabeza. Gracias por preguntar”.
- E Decir: “No es nada. Estoy bien”.



Grupo 5.- Habilidades de solución de problemas interpersonales

Tiene como objetivo que el niño aprenda a afrontar y resolver los conflictos con otras personas; que aprenda a resolverlos por él mismo buscando alternativas de solución y previendo consecuencias de sus actos, evaluando las posibles soluciones y probando la solución elegida.

Pasos: Identificar problemas, buscar soluciones, anticipar consecuencias, elegir una solución y probar la solución.

Ejemplo: Solución de problemas.

Cometes un error y culpan a otra persona. ¿Qué harías o dirías?

- A No decir nada.
- B Decir: "Es culpa suya".
- C Decir: "Es culpa mía".
- D Decir: "No creo que sea culpa de esa persona"
- E Decir: "Tiene mala suerte".

Espero que estos ejemplos ayuden a reconocer y a motivarnos. Como habrás observado éstas son situaciones que nos suceden a todos, lo que hace la diferencia es la respuesta que damos.

Es sencillo distinguir cuál de las diferentes opciones sería la más adecuada, donde ponemos en juego nuestras habilidades sociales; sin embargo, puedes comprobarlas enseguida.

Las respuestas asertivas y que reflejan habilidades sociales son las siguientes:

1.- D 2.- E 3.-C 4.- D 5.- C



5. Estrategias para desarrollar las habilidades sociales.

Actividad 1

Habilidades básicas de interacción social, sonreír y reír.

Objetivo: Que padres de familia y sus hijos fortalezcan las habilidades para sonreír y reír al interactuar con otras personas en situaciones adecuadas.



La sonrisa es una conducta no verbal que generalmente precede los inicios de cualquier interacción y acompaña muchos de los contactos que tenemos con los demás.

La risa es una conducta que señala disfrute y gozo de la interacción, expresa que el niño se está divirtiendo. Con

la sonrisa y la risa se suele mostrar aceptación, aprobación, agradecimiento, agrado y gusto (Monjas 1998).

Desde el mes de nacido, el niño sonríe de manera espontánea o refleja; esta conducta aparece cuando está soñando o cuando se encuentra muy a gusto. Se trata de un gesto natural relacionado con una situación de bienestar.

Así va evolucionando en los siguientes meses y la sonrisa surge más continuamente cuando recibe suaves caricias o palabras de las personas cercanas, como los padres o familiares. Así responde a los estímulos que recibe. Cada etapa marca un momento importante en el desarrollo del niño, pues forma parte del inicio de su relación y comunicación con el mundo que le rodea.



Alrededor de los seis meses o más, el niño es capaz de expresar con la sonrisa el placer que le proporcionan ciertos acontecimientos –por ejemplo, la hora del paseo, jugar con papá o mamá–. También sus sonrisas son cada vez más selectivas: sólo las muestra cuando y con quien quiere. Aparece también la carcajada, que es capaz de emitir cuando se divierte con los padres o familiares cercanos.

En la infancia y luego en edad adulta, la sonrisa se convierte en una expresión frecuente de nuestro rostro, y debe estar presente en muchas situaciones como: al saludar, al dar las gracias, cuando decimos o nos dicen cosas positivas, cuando nos encontramos a alguien, cuando nos dicen algo gracioso.

Sonreír permite a niños y adultos:

- Sentirse a gusto con ellos mismos.
- Disfrutar de la presencia de otras personas.
- Acompañar otras habilidades más complejas.
- Facilitar la interacción y el diálogo con otras personas.
- Permite establecer contacto visual con los demás de forma gratificante.

Sabemos que reír es saludable, tú puedes ayudar a que tu hijo vea la cara divertida de la vida.

Paso a Paso:

1. Se recomienda mirar a la otra persona a la cara.
2. Sonreír o reír.
3. Acompañar la conducta con frases y otros elementos como: gestos, movimientos, expresión facial.



Ejercicio:

A manera de reflexión responde las siguientes preguntas:

1. ¿Has sonreído esta mañana? ¿Por qué motivo?

.....
.....
.....
.....

2. ¿En qué ocasiones acostumbras sonreír?

.....
.....
.....
.....

3. ¿Cómo enseñarías a tus hijos a sonreír?

.....
.....
.....
.....

“El niño aprende a establecer contacto con los demás de forma gratificante, experimentando la posibilidad de relacionarse con los demás de forma placentera y segura, de manera que la interacción con los demás resulte positiva y exitosa”.

Manuales de Buenas Prácticas FEAPS.



Algunas Reflexiones:

- Recuerda que al sonreír es importante mirar a la otra persona a la cara y además puedes acompañar la sonrisa con frases y conductas no verbales acordes a tus sentimientos.
- Se sugiere contar chistes cuando la familia está reunida, puede ser a la hora de la comida, cuando ven TV, en una reunión social, se trata de divertirse.
- Lleva a tus hijos a ver películas divertidas, que les hagan reír.
- Algo importante, enséñale a tu hijo a reírse de sus errores y debilidades; lo puedes enseñar cuando tú te rías de tus propios errores.
- Ayuda a tus hijos identificar en qué momentos y situaciones hay que sonreír y reír.
- El fin de semana puedes practicar con la familia sonreír a las personas que se muestran agradables contigo, revisa el resultado de esta conducta.
- Reflexionen en familia cuando una persona debió haberles sonreído y no lo hizo.



Actividad 2

Habilidad para pedir y hacer favores.

Objetivo: Que los padres de familia e hijos practiquen pedir y hacer favores en situaciones oportunas.

Pedir un favor significa solicitar a una persona que haga algo por ti o para ti. Hacer un favor implica hacer a otra persona algo que nos ha pedido. (Monjas 1998)

Cuando se pide un favor o se hace un favor, se debe hacer en forma amable, de esta manera es más probable que la otra persona acepte ayudarnos o entienda y acepte nuestra negativa; sin embargo, tenemos que reconocer que la otra persona no está obligada a hacer el favor. Si su respuesta es negativa, deberemos entender que está en su derecho a negarse y esto no debe afectar la relación entre nosotros.

Esta habilidad se usa para expresar las necesidades y deseos; la petición que hagamos debe ser justa, asegurarnos que si pedimos un favor, es porque no estamos en condiciones de hacerlo sin ayuda. Y por otra parte debemos pensar, ¿a quién le haremos la petición para realizarla en forma adecuada?

En ocasiones los niños muestran gran exigencia al pedir las cosas y no suelen ser agradecidos cuando se les otorga lo que desean; si los padres se muestran firmes y seguros al actuar, y dicen al niño que no se responderá su petición hasta que pidan "por favor", esto irá normando al niño sobre cómo deben hacerse las peticiones y en qué momento se debe ser agradecido. No en todas las ocasiones, el niño recibirá una respuesta satisfactoria a lo que pide; es recomendable que también identifique que no siempre sus deseos serán cumplidos y que conozca las razones, aunque no las acepte.



El hacer un favor y pedir un favor fortalece la relación de camaradería y confianza; implica compartir y cooperar, ser sensibles a las peticiones y necesidades del otro.

“El reconocimiento, aceptación e integración personal, tanto de las potencialidades como de las limitaciones e imperfecciones de uno mismo ayuda a la persona a construir su equilibrio emocional, a sentirse mejor consigo misma, a tolerar mejor las frustraciones y a desarrollar su motivación de logro”.

Víctor Ponce

Paso a paso:

1. Para pedir un favor es necesario definir primero qué se necesita.
2. Pensar cómo haremos nuestra petición, dependiendo de lo que pedimos y a quién se lo pedimos.
3. Al final, agradecer el favor que nos han hecho o en caso contrario, agradecer la atención de escucharnos.



Ejercicio:

¿Qué te es más fácil, pedir favores o hacer favores?

.....

¿Cómo puedes fortalecer esta habilidad?

.....
.....
.....
.....



Identifica tres situaciones en las que consideras que tu hijo(a) necesita de tu ayuda:

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Menciona tres situaciones en las que tu hijo(a) ha tenido progresos y ahora ya no necesita ayuda

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Reflexión:

- Enseñar al niño a pedir un favor en situaciones cotidianas: “mamá, por favor, ¿me ayudas a vestirme?” le permitirá valorar la ayuda que recibe.
- Es importante negarse a hacer un favor, si se considera que el niño puede hacerlo solo.
- Si le enseñas que debe pedir favores cuando quiere que se le compre algo, cuando necesita ayuda para realizar las tareas o se sirven los alimentos... aprenderá a identificar cuándo y cómo hacerlo.
- Es importante enseñar a formular la petición de manera adecuada e identificar la persona y el momento para realizar la petición.
- Se deben hacer favores con una actitud dispuesta y complaciente.



- Cuando se nos niega un favor, debemos reflexionar sobre la pertinencia de la petición que hicimos y a quien se hizo.
- Hacer favores de manera afable permite mostrar ante los demás una conducta educada y cortés.
- Ayudar a los demás permitirá al niño descubrir de lo que es capaz.
- La generosidad es un valor que se fortalece al ayudar a otros.



Actividad 3

Habilidad de cortesía y amabilidad.

Objetivo: los padres de familia promoverán conductas de amabilidad y cortesía en sus hijos en el hogar.

La Cortesía y amabilidad son conductas que las personas utilizamos o debemos utilizar, cuando nos relacionamos con otros, a fin de que la relación sea cordial, agradable y amable. Incluyen conductas como; decir gracias, lo siento, pedir perdón, decir por favor, pedir permiso etc. (Monjas 1998)

También ser amable significa ser digno de ser amado, cariñoso, afectuoso, gentil, cortés, agradable, servicial, afable, incluso gracioso y risueño. Y todas estas cualidades deben ser formadas en los niños desde la más temprana edad. Ser amable es ser atento, brindar atención y respeto sobre todo a los menos aptos, desvalidos, y necesitados. (McGinnis 1998).

La amabilidad no nace con el niño, éste es impulsivo por naturaleza, y a ser amable y cortés se aprende en las diversas actividades de la vida cotidiana. Los niños asimilan las normas de comportamiento social, en la medida en que los adultos lo modelan y enseñan a comportarse de acuerdo con esas normas.

La amabilidad implica también el tratamiento por igual de niños y niñas, y la cortesía de unos a otros, por lo que han de aprender a ser corteses con todos los compañeros y compañeras, y ayudarles en todo momento.

El juego de roles permite modelar las situaciones en las que esté implícito ser



amable y cortés, este es un medio importante para que los niños interioricen este valor. Pero lo más efectivo es el ejemplo del adulto, de los padres, por eso deben ser modelos a imitar de estas cualidades.

“Las conductas que refuerzan la cortesía con adultos son: hacerle alabanzas, elogios, gestos de aprobación o afirmaciones de apoyo y acuerdo; esto fomentará la relación que tienen entre niños y adultos.”

Monjas, Inés.

Paso a paso:

1. Para comportarse con cortesía y amabilidad es recomendable mirar a la otra persona y mantener el contacto visual.
2. Decir una frase o expresión para cada caso.
3. Acompañar el mensaje con algún gesto como: la sonrisa, el abrazo, y en algunos casos, expresiones más afectivas.
4. Usar una voz amable.
5. Agradecer cuando alguien nos ayuda en algo.
6. Decir lo siento o pedir disculpas, cuando por alguna razón molestamos a alguien.
7. Pedir permiso cuando vas a interrumpir a alguien. etc.

Ejercicio:

¿Te consideras una persona Amable y Cortés?

.....

¿Porque razón?

.....

.....

.....

.....

.....



Menciona cinco palabras o frases de cortesía y amabilidad que más utilizas:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Explica a tus hijos los motivos por los cuales se debe agradecer a otras personas



Reflexión:

Practique todos los días conductas de cortesía y amabilidad:

- Dar los buenos días todas las mañanas y las buenas noches para dormir.
- Ofrecer el desayuno, comida y cena sonriendo, de buen humor.
- Preguntar en algunas ocasiones qué desea desayunar o comer; es decir, complacer al otro.
- Pregunta a tu hijo cómo fue su día en la escuela y escucha con atención su respuesta.



- Muéstrate cortés con los amigos y familiares para que seas modelo de tus hijos.
- Ayuda a realizar sus tareas escolares con amabilidad, o que tus hijos se ayuden unos a otros.
- Cuando ellos te hagan alguna petición, enséñale a solicitarlo con cortesía.
- Muéstrate paciente y amable al responder sus preguntas o dudas.
- Ofrece la ayuda a otra persona cuando ves que lo necesita.



Actividad 4

Habilidad para escuchar.

Objetivo: padres de familia reconocerán la importancia de saber escuchar a sus hijos.

Escuchar es una estrategia específica de la comunicación humana. En 2002, Rost la definió como «serie de comportamientos y actitudes que preparan al receptor a escuchar, a concentrarse en la persona que habla y a proporcionar respuestas»

Implica mostrar disponibilidad e interés por la persona que habla. Consiste en una forma de comunicación que demuestra al que habla que quien le escucha le ha entendido. La habilidad de escuchar se refiere a lo que la persona expresa y a los sentimientos, ideas o pensamientos que acompañan lo que dice.

A medida que se va refinando la comunicación con los hijos, nos vamos dando cuenta de que, escuchar no es lo mismo que oír. Cuando se oye, se está apenas enterando de lo que dicen; mientras que cuando se escucha, se pone total atención del tema y se involucra participando en ello.

Escuchar es más que oír, es establecer una comunicación más profunda y duradera, es sembrar la confianza entre padres e hijos. Los niños tienen derecho a ser escuchados. La comunicación entre padres e hijos fomenta el acercamiento y la unión de una familia.

Escuchar es ponerse en el lugar del otro para entenderlo mejor. Es dejar hablar.

Cuando los hijos quieren contar algo a los padres y ven que les escuchan con interés, sin interrumpirles ni corregirles, y sin hacer otras cosas a la vez, se sienten atendidos y respetados.



Cuando los padres y madres escuchan a sus hijos, ellos aprenden a escuchar.

Es importante que los padres y madres muestren a sus hijos que entienden cómo se sienten, sobre todo, si están pasando por un momento desagradable o tienen que superar algún problema



Escuchar a los hijos no significa estar de acuerdo con todo lo que dicen. Es conveniente escucharlos para saber cómo piensan y lo que les sucede, esto les ayuda a sentirse mejor consigo mismos al saber que sus padres les atienden.

Escuchar, ¡qué gran necesidad en nuestro mundo actual! Los hombres sienten la necesidad de ser escuchados con atención, con comprensión, sin prisas, con simpatía, cálidamente; buscan alguien que les manifieste interés humano por su persona. Del modo como sepamos acoger y escuchar puede depender el tipo de apertura que adopten las personas, más honda y confiada o más periférica y cautelosa.

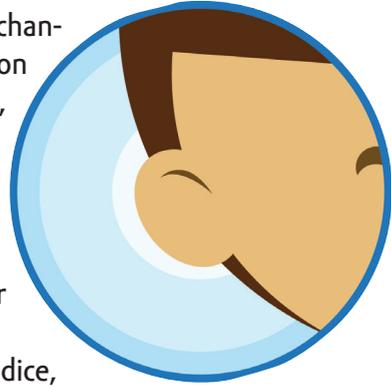
Red Informática de América Latina.

Paso a paso:

1. Para escuchar es importante mirar a los ojos a la otra persona, prestarle atención sincera.
2. Es importante ponerse al mismo nivel físico de los niños para escucharlos, inclinándose para quedar a su altura, ni más arriba, ni más abajo.



3. Dar señales de que estás escuchando, asintiendo con la cabeza, con gestos, diciendo te escucho, ajá...
4. Puedes decirle al otro que le escuchas.
5. Mostrar empatía a la persona que escuchas ("hacerle saber que entiendes lo que siente").
6. Mostrar que se acepta lo que dice, aunque no se esté de acuerdo.
7. Pedir que se aclare todo aquello que no se ha comprendido.
8. Respetar los silencios que se produzcan de forma natural en la conversación.
9. Ser paciente y respetar el tiempo del otro.



Ejercicio:

Reflexiona sobre:

¿Cuáles crees que son tus principales dificultades para escuchar?

.....

.....

.....

.....

.....

Ahora menciona cómo puedes mejorar la habilidad de escuchar a tus hijos:

.....

.....

.....

.....

.....



Algunas Reflexiones:

- Busca un lugar tranquilo para escuchar a tu hijo. Evita lugares con mucho ruido o con muchas distracciones.
- No interrumpirles cuando nos hablan sobre algo. Prestar atención con todo respeto.
- Evitar juzgarles, es preferible tratar de entenderlos para así ganar su confianza y poder orientarles en caso necesario.
- En ocasiones los hijos sólo desean ser escuchados, no quieren escuchar soluciones prematuras, ni escuchar respuestas.
- Es importante no rechazar lo que siente, hay que tener en cuenta que las emociones son espontáneas y se dan en determinadas situaciones.
- Evitar descalificar ayuda a hijos y padres a establecer un clima de confianza y seguridad.
- Olvida lo que tengas que hacer por un momento y dedica algunos minutos al día a estar totalmente a disposición de tu hijo.



Actividad 5

Habilidad para unirse al juego con otros.

Objetivo: que los padres de familia fomenten conductas que ayuden a sus hijos a participar en los juegos con otros.

Unirse al juego significa entrar en un juego o actividad que están llevando a cabo otros niños o adultos, sean conocidos o desconocidos. También supone responder cuando estamos jugando y otro niño quiere unirse a nosotros. (Monjas 1998)

En ocasiones, los padres se preocupan porque sus hijos tienen dificultades para jugar con otros niños; generalmente, las dificultades surgen cuando se desea entrar a un grupo que ya está formado; por esta razón es importante mostrar cómo entrar a juego de grupo. De eso dependerá, en gran medida, la posibilidad de ser aceptados.

Algunas veces, los niños desean ingresar a un grupo exigiendo a los otros que lo acepten. Sin embargo, una actitud impositiva no ayudará para ser aceptado, éstas no son medidas eficaces. Se debe pensar con calma sobre las formas y medios a utilizar para unirse al juego. Los padres pueden ayudar al niño a entender cuál es el mejor comportamiento para conseguir la apertura de los otros niños.

También es importante clarificar las reglas de los juegos y la relevancia que tiene el apegarse a ellas, para poder participar de manera adecuada.

Los padres pueden instruir y fomentar la participación de sus hijos en el juego por medio de los juegos en casa. Esto ayudará al menor a incorporar en su repertorio actitudes que favorezcan el juego en grupo y que puedan extenderlas en otros contextos.

En particular durante los primeros años de vida del niño, el juego cobra gran importancia en su aprendizaje social, por lo cual es necesario



que cuente con materiales y espacios que le permitan desarrollar la socialización mediante el juego, donde exprese fantasías, sueños y así pueda desarrollar nuevos aprendizajes.

“El juego constituye un elemento básico en la vida de un niño, que además de divertido resulta necesario para su desarrollo. Pero ¿por qué es importante y qué les aporta? Los niños necesitan estar activos para crecer y desarrollar sus capacidades, el juego es importante para el aprendizaje y desarrollo integral de los niños puesto que aprenden a conocer la vida jugando”.

Yuri Mendoza.

Paso a paso:

1. Si su hijo desea integrarse al juego con otros niños, conviene primeramente acercarse y observar.
2. Esperar el momento apropiado para entrar al juego. (cuando alguien te mira, cuando por algún motivo hacen un alto en el juego, cuando alguien te pregunta si deseas jugar)
3. Pedir permiso para entrar al juego.
4. Se debe participar respetando las reglas del juego, seguir las indicaciones marcadas, no imponer cambios.
5. Agradecer a los otros que le hayan permitido entrar al juego.
6. Si no se entra al juego, hay que buscar otras opciones u otras formas para entrar en el juego.



Ejercicio:

Se recomienda propiciar con la familia espacios de convivencia utilizando juegos de mesa u otro tipo, como los siguientes:

- Lotería
- Memorama
- Caras y gestos
- Turista
- Genga
- Juegos de cartas
- Damas chinas



Algunas Reflexiones:

- En casa se puede empezar modelando al niño con títeres o muñecos, cómo participar en el juego.
- Ayuda promover en casa juegos, donde participe toda la familia, en donde se dé el contacto físico y visual entre los participantes.
- En ocasiones, el niño debe aprender y aceptar un NO por respuesta, si no es aceptado en el juego.
- Es recomendable revisar con antelación las reglas de los juegos; esto permitirá orientar a tus hijos para saber cómo deben participar.
- Si su hijo no es aceptado en un grupo, se recomienda que busque otro en donde sí le acepten; puede funcionar un grupo de niños más pequeños.
- No funciona llorar o agredir a otros niños cuando no es aceptado por el grupo.



- Si el juego se torna aburrido, proponer un cambio de actividad puede funcionar.
- Durante el juego supervisa a tu hijo, pero no interfieras en su juego. Dejarlos jugar solos tiene un buen efecto para su socialización.
- Es importante ponerse de acuerdo en qué se va a jugar, arreglar las diferencias y no lastimarse.
- Los niños pueden establecer amistades por medio del juego generar la colaboración; ganar en el juego no es importante, sino divertirse.



Actividad 6

Habilidad para cooperar y compartir.

Objetivo: que los padres reconozcan la importancia de modelar y reforzar conductas que motiven a los hijos para cooperar y compartir.

La habilidad para cooperar supone que dos o más personas toman parte de una tarea o actividad común que implica colaboración, reciprocidad de conductas (motoras o verbales), intercambio en el control de la relación y facilitación de la tarea o actividad.

Compartir implica ofrecer o dar a otra persona, utilizar conjunta y coordinadamente un objeto, prestar a los otros lo propio y pedir prestado a otros. (Monjas 1998)

Compartir es una de las habilidades sociales más difíciles de enseñar a los hijos. No se puede obligar al niño a compartir, tiene que estar preparado. Antes de los cuatro o cinco años es posible que el niño no esté listo para compartir.

La mejor forma de educar a los niños a compartir es con el ejemplo. Deja que tu hijo te vea compartir regularmente.

Es importante utilizar palabras que motiven al niño a compartir. Cuando el niño deja que otro niño toque sus juguetes, felicítalo diciéndole “eres muy bueno” “tienes buen corazón” y “sabes ser amigo”.

Fomentar el juego con tu hijo, además de compartir le enseñará a colaborar. Aprovecha situaciones en que exijan compartir para enseñar a tu hijo a hacerlo.

Si tienes un niño de visita en tu casa, enséñale a que comparta su cuarto, sus juguetes, sus libros.



“Construir juntos desde lo que realmente somos y no desde lo que creemos ser. Juntos respetando el lugar único y apreciable que tiene cada ser, descubriendo que la misión de cada uno de nosotros no podrá ser remplazada por nada ni por nadie. Si transformamos, elaboramos, creamos, sumamos y nos potenciamos juntos, lograremos una gran comunidad de fortalezas”.

Luis M. Benavides

Paso a Paso:

1. Para desarrollar las habilidades de cooperar y compartir, debes mostrar actitudes de amabilidad, cordialidad, tolerancia, flexibilidad y cooperación en casa.
2. Hazle saber que debe seguir las reglas del juego o actividad en la que se participe.
3. Ensaya intercambiando los turnos durante las actividades que se realicen en casa; coordinar y luego delegar la coordinación en otra persona.
4. Ofrécele sugerencias, ideas, proponle alternativas para alentar el intercambio y también enséñale a aceptar sugerencias y peticiones de los demás.
5. Pide ayuda si es necesario y ofrece apoyo a las necesidades de los demás.
6. Mostrar ánimo, interés, ser cordial, amistoso y elogiar a los otros.
7. Ser buen ganador o perdedor.
8. Dile que utilizar adecuadamente los objetos que nos prestan y ser respetuosos, nos ofrece la oportunidad de pedir.



Ejercicio:

1. Los padres proponen realizar algunas actividades en casa con la participación de todos los miembros (arreglar la casa, escombrar, ordenar juguetes, limpiar el jardín etc.)
2. Repartan las actividades de acuerdo con la edad y capacidades de cada uno.
3. Animen a los hijos a participar, otorgando alguna recompensa al finalizar la tarea.
4. Reconozcan el trabajo realizado y la importancia de la participación de todos.

Algunas Reflexiones:

- Escuchar con respeto y expresar las ideas con claridad, ayuda a tener una comunicación más clara con los demás.
- Saber transmitir entusiasmo a tu familia, amigos y compañeros, incluso cuando se trata de un proyecto difícil, puede animar y hacer más fácil la tarea.
- Reconoce que trabajar con personas que opinan diferente a ti es altamente creativo y productivo.
- Si las tareas y las responsabilidades se reparten entre todos, se alcanzará el objetivo común.
- Reconoce que el día se hace más ameno porque puedes cambiar impresiones, ideas y proyectos.
- Muéstrale que la cooperación permite aprender nuevas formas de organizar las tareas y de conocer otros puntos de vista.
- Y que el reconocer los errores ayuda a afrontar las consecuencias del trabajo en grupo como si fueran propias, aunque éstas sean negativas.



- Que ser flexible le permitirá amoldarse al grupo.
- Apoyar las actitudes de compañerismo, amistad, amabilidad e interés entre los miembros de la familia fortalecerá la relación entre todos los participantes.
- Recuerda que varias cabezas piensan más que una.



Actividad 7

Habilidades conversacionales: iniciar conversaciones, mantener conversaciones, terminar conversaciones, unirse a la conversación y las conversaciones en grupo.

Objetivo: Reflexionar sobre la conveniencia de enseñar a los hijos a conversar.

Conversar significa encontrar a alguien y empezar a hablar. Se requiere comenzar un intercambio verbal, lo cual significa: hablar durante algún tiempo con otras personas y hacerlo de tal manera que resulte agradable para ambas; finalizar la charla con la(s) personas con quienes estamos hablando; aprender a terminar las conversaciones y hacerlo de modo amistoso y agradable y además de entrar en una conversación que mantienen otras personas, y tomar parte de la charla ya iniciada por otros.

La habilidad para conversar supone dominar varias habilidades y conductas para que la persona pueda comunicarse de manera efectiva; implica poder expresar sentimientos, negociar un conflicto, saludar... Desde la niñez a través de la conversación participamos y aprendemos. (Monjas 1998)

Sin embargo, conversar no es tan sencillo como podría parecer. Es un arte que requiere muchas habilidades. Hay quien de forma natural posee la habilidad de ser ameno e interesante en las conversaciones y otros, por el contrario, necesitan aprender algunas técnicas que les ayuden a ser más entretenidos en sus conversaciones.

En cualquier caso, todos debemos esforzarnos y tratar de conversar; no podemos quedarnos callados, es parte de nuestra cotidianeidad. En la familia se aprende a conversar a partir de una buena comunicación entre padres e hijos. Sin embargo, cada día hay menos tiempo para compartir y dialogar en familia: múltiples tareas y largas jornadas



de trabajo son algunos de los problemas que impiden una verdadera comunicación. Pero a pesar del escaso tiempo con que contamos, es necesario y posible aprender estilos adecuados para conversar con nuestros hijos, ayudarles en sus problemas, saber lo que piensan y para que sepan que pueden confiar y contar con nosotros.

Una buena comunicación entre padres e hijos ayuda a crear espacios para la conversación, estimula la confianza mutua y facilita a los padres su labor formadora, al existir una vía que les permita transmitir valores, ideas, etc. Una comunicación clara, directa y abierta facilita el desarrollo y el clima familiar positivo; además, propicia la resolución de conflictos familiares.



“Los seres humanos somos seres sociales por naturaleza, que necesitamos relacionarnos y comunicarnos con los demás. A través de la conversación obtenemos información, nos entrenamos, convencemos, comentamos, opinamos, etc., Es un medio para comunicarnos y cuando conseguimos hacerlo de forma eficaz e interesante, nos facilita las relaciones personales.”

Trinidad Aparicio Pérez.



Paso a paso:

1. Para conversar es fundamental saber expresarnos, exponer y expresar ideas con claridad, siguiendo un orden para que los otros puedan entendernos con facilidad.
2. Se debe elegir el tema que interese a las personas. Hablar sobre el tema de forma atractiva y con sentido del humor.
3. La conversación será más interesante, si hacemos que participen los demás; para eso podemos hacer preguntas con la intención de que todos participen.
4. Dejar hablar a los demás y escucharles con interés, tratando de entender cómo se sienten y qué desean comunicarnos.
5. Si en algo no estamos de acuerdo, es importante expresarlo con amabilidad. No coincidir con la opinión o las ideas de otra persona no está reñido con saber conversar.
6. Aunque seamos expertos en un tema debemos ser sencillos, eso despertará el interés de todos.
7. Evitemos temas que puedan generar discusiones. Cuando el ambiente empieza a ponerse tenso y observamos que alguien se está acalorando por el rumbo de la conversación, es mejor cortar y cambiar de tema.
8. Debemos evitar la crítica destructiva.

Ejercicio:

1. ¿Consideras que tienes habilidades para conversar?

.....
.....
.....

2. ¿Cómo podrías fortalecer esta habilidad? Elabora una lista de conductas a realizar:

.....
.....
.....
.....



3. Puedes fortalecer esta habilidad en familia, eligiendo un tema y pedir a cada miembro que exprese su opinión sobre el mismo. Ejemplo: platiquemos sobre los planes para la Navidad, sobre la escuela, la comida que más nos gusta, lo que haremos en vacaciones...

4. Al final tomen acuerdos entre todos.

Algunas reflexiones:

- No se debe caer en el error de no hablar a los niños por creer que no nos van a entender. Se les debe hablar continuamente, aunque pensemos que su nivel no les permite comprender el mensaje.
- Si les hablas desde el nacimiento, ayudas a establecer los vínculos que facilitarán la comunicación con tu hijo cuando sea mayor.
- Es importante disfrutar de lo que platicas al niño, expresarle deseos y preguntarle por sentimientos.
- No consiste en que tu hijo sólo escuche; si aún no habla, aprende a conocer de qué manera tu hijo se está comunicando. Establece un vínculo.
- Tener presente que cada hijo tiene un ritmo para aprender, por lo que hay que ser pacientes y darle el tiempo que necesita para comunicar sus ideas, sentimientos y opiniones.
- Es importante reforzarle al niño sus prácticas de conversación, para que perciba el valor de la comunicación.
- Es importante leerle, esto favorece su lenguaje; se pueden contar cuentos por las noches, lo cual fortalece también la relación afectiva.



- El pensamiento de un niño es diferente al del adulto, por eso es importante ponerse a su nivel y transmitirle ideas acordes a su desarrollo.
- Adapta tu lenguaje a la capacidad de comprensión de tu hijo.
- Utilizar frases sencillas. .No se deben usar palabras que el niño no comprenda. Hable clara y sencillamente. No hables demasiado ya que esto puede hacer que el niño pierda interés o se olvide de lo que se dijo al principio.
- Es recomendable hacer saber a tu hijo que se aprecia su esfuerzo por compartir. Cuando el niño habla de cosas de su vida, debes expresar que te parece fantástico, interesante, triste, etc., según sea el tema. También le puedes decir frases como: «Gracias por contarme esto». O también « Me alegro de que sientas que puedes hablar conmigo, cuando algo te está preocupando». Otra manera de compartir los sentimientos es abrazarlo.
- Es importante que los hijos realizando diversas actividades en casa, puedan incrementar su vocabulario y aprendan a usarlo con precisión y claridad. Los gestos, la postura, la expresión facial (sonrisa, expresión de tristeza, enfado) complementan las palabras y facilitan la comprensión de lo que deseamos comunicar.
- Dejar que quienes están con nosotros, también aporten comentarios o anécdotas nuevas a la conversación, convertirá la convivencia en un espacio más atractivo para todos.
- Es muy importante no interrumpir cuando alguien está hablando, ni terminar sus frases; resulta muy molesto y no favorece la comunicación.



Actividad 8

Habilidades relacionadas con autoafirmaciones positivas.

Objetivo: Facilitar a los padres de familia estrategias para que puedan ayudar a los hijos a reconocer cualidades propias y de las demás personas.

Las habilidades relacionadas con auto-afirmaciones positivas significan decir cosas positivas de uno mismo, cosas agradables y bonitas que se tienen, que se han logrado, cosas en las que se está esforzando. Pueden decirse en lenguaje interno cuando uno se habla y se dice a sí mismo en distintas ocasiones y pueden decirse ante otras personas cuando nos relacionamos con ellas. (Valles 1996)

No siempre es fácil mencionar nuestras cualidades o virtudes ante los demás, tal vez pensemos que podemos parecer muy vanidosos ante los otros; sin embargo fortalecer estas conductas permitirá valorarnos, reconocernos y adquirir mayor seguridad en nuestra vida.

A través de la valoración que hacemos de los hijos, vamos enseñándoles a realizar sus propias autoafirmaciones positivas; el reforzamiento, tanto como el modelaje permitirán al niño aprender estas conductas y le ayudarán a reconocerse ante los demás.

Se puede decir algo positivo de uno mismo, ya sean aspectos físicos, sobre el trabajo, los logros del comportamiento que tenemos y mostramos a otras personas. Es muy importante identificar qué, ante qué personas y en qué momento podemos decir cosas positivas de uno mismo.

Contrario a lo que se supone, valorar nuestra persona, nuestras cualidades, nuestra actuación es un signo de humildad.



“Un ser humano no puede esperar realizar su potencial sin una sana autoestima, tampoco puede hacerlo una sociedad cuyos miembros no se respetan a sí mismos, no valoran su persona ni confían en su mente”

Branden.

Paso a Paso:

1. Ser honesto, justo y sincero con uno mismo y con los demás.
2. Animarse a reconocer las cualidades que posees.
3. Decir o escribir cosas positivas de uno mismo y de los demás.
4. Pensar y decidir si es el momento adecuado para decir algo positivo de uno mismo.
5. Se debe hablar con sencillez.
6. Las cualidades expresadas deben ir acompañadas de gestos, sonrisas, abrazos...
7. Dar las gracias si recibimos algún cumplido.



Ejercicio:

1. Escribe tres características personales positivas:

1.....

2.....

3.....



2. Ahora comparte y explica las características a tu familia

.....

.....

.....

.....

.....

3. Pide a tus hijos que realicen el mismo ejercicio y lo compartan en familia

4. Para finalizar, reflexionen y describan la importancia que tiene reconocer y validar las características positivas de cada persona tenemos

.....

.....

.....

.....

.....

Algunas Reflexiones:

- Realizar auto afirmaciones positivas permite fortalecer la autoestima de los niños y de los adultos.
- Es recomendable reflexionar si en la familia se hacen reforzamientos positivos o negativos; vale la pena considerar qué habilidades se fortalecen en casa.
- En familia expresen auto afirmaciones positivas y que reciban cumplidos de los demás, esto fortalecerá sus relaciones afectivas.
- Si brindas a tus hijos elogios y cumplidos, les ayudarás a reconocer sus cualidades e incrementar su seguridad.
- Si enseñamos a los hijos a hacer cumplidos a los demás, es probable que también los reciban.



Actividad 9

Habilidad de expresar emociones y sentimientos.

Objetivo: Que los padres de familia y sus hijos identifiquen y expresen de modo adecuado sus sentimientos, emociones y afectos.

Expresar emociones significa comunicar a otras personas cómo nos sentimos, cuál es nuestro estado de ánimo en ese momento: alegría, enojo, tristeza. Es de esperar que al comunicar los sentimientos de manera adecuada, la otra persona tenga una actitud empática y nos comprenda. Sin embargo, no se puede garantizar que la otra persona entienda, lo que nos sucede, si esto ocurre, hay que evitar creer que nuestros sentimientos no son valiosos. (Monjas 1998)

Para aprender a expresar los sentimientos y emociones, los niños necesitan identificar y conocer lo que sienten. Hay que hacerles saber que tienen derecho de sentir lo que sienten, pero a la vez, tienen la responsabilidad de comunicarlo y expresarlo de manera clara, honesta y socialmente adecuada.

Transmitir correctamente nuestros sentimientos no siempre es fácil, muchas veces tememos que al reconocer ciertos sentimientos se nos pueda ver mal, o éstos se desborden y se nos escapen de las manos. Y algo de cierto hay en eso, desde el momento en que nos cuesta trabajo conocerlos y atenderlos, cuando aparecen como parte de nuestra naturaleza.

Observa cómo, al relacionarte con diferentes personas y en diferentes situaciones, experimentas distintos sentimientos y emociones, desde la alegría que te produce encontrarte con alguien, hasta la indiferencia, desconcierto o dificultad para empatizar con otras personas.

En ocasiones, los niños tienen reacciones desproporcionadas. Ante una frustración, hacen berrinches, llanto, chillidos; también pueden demostrar su gusto y alegría con demasiada euforia.



Es necesario dejar que los niños hablen, y expresen sus sentimientos; muchos adultos los inhiben cuando los ven enojados, molestos o tristes. Es necesario, como padres, reconocer y validar esos sentimientos, pero además, ayudar al niño a expresar sus emociones de manera adecuada:

Las Agradables, compartiendo con otros su alegría. Las Desagradables para que las otras personas comprendan su comportamiento y, si es posible, los ayuden.

Los padres son un modelo a seguir para sus hijos. Es necesario que nombren y atiendan los sentimientos propios y sean capaces de compartirlos con sus niños. Hay que procurar no quedarse en transmitir sólo los sentimientos de alegría y enojo, que son los más fáciles de mostrar, también pueden hablarles de cuando se sienten preocupados, nerviosos, irritables, cansados.

Los padres pueden encontrar momentos para dialogar con sus hijos y ayudarles a ser conscientes de sus sentimientos haciendo comentarios y preguntas sencillas:

¡Qué gusto encontrarte en la casa!, ¿cómo has pasado el día? ¿cómo te sientes?, ¿contento?; ¿cansado?; ¿enfadado?; ¿triste...?
Te noto preocupado. ¿Qué te pasó en la escuela?
Estas muy enfadado ¿Por qué?
Dime ¿Qué cosas te ponen contento y cuáles triste?
¿Por qué estás tan contento ahora?
¿Por qué estás tan triste? ¿Qué te ha pasado?

Estos son sólo unos ejemplos, de acuerdo a la edad y características de tu hijo y tu familia.



“Depende de cada persona cómo una misma situación puede generar distintos sentimientos y distintas formas de abordarlo lo que es válido, actuando siempre con responsabilidad, teniendo claro en el caso concreto de los papás que su emoción puesta en comportamiento hace que su hijo se sienta contento, feliz, triste, desanimado, aburrido, etc. O bien que tú como papá, ante el comportamiento de tu hijo puedes sentirte tranquilo, en paz o apenado”.

Monjas, Ma. Inés.

Paso a Paso:

Para que el niño aprenda gradualmente a expresar sus emociones con cierto control de sí mismo podemos ayudarlo a:

1. Darse cuenta de la situación que está viviendo y describirla, percibiendo los sentimientos que le produce.
2. Identificar la causa del sentimiento.
3. Expresar el sentimiento, en la medida de las capacidades de cada quien, con expresión verbal correcta y un lenguaje corporal adecuado.
4. Controlar que la expresión del sentimiento se ajuste al contexto y a la situación, sin excesos que puedan provocar una conducta poco social.



Ejercicio:

1.- Para ejercitar el desarrollo de esta habilidad, dedica 10 minutos a escuchar una canción o melodía que te guste. Pon mucha atención a los sentimientos que aparecen. Anótalos y comparte lo que descubres con tu pareja y/o con tus hijos.

.....

.....

.....

.....

.....

2.- Pregunta a tus hijos sobre sus sentimientos. Pueden servirte los ejemplos de la página anterior. Pon mucha atención en tus palabras, el tono de tu voz, tus gestos, mirada, ademanes, en fin, en toda tu comunicación. Trata de ser congruente con lo que dices, sientes y haces.

3.- Practica todos los días, expresa a tus hijos tu amor, gusto, orgullo, satisfacción... con palabras, mediante de muestras de afecto y contacto físico: una palmada, abrazo, caricia, beso.

Algunas Reflexiones:

- Es importante reconocer el tipo de relación afectiva que mantienen los padres cotidianamente con sus hijos, así como sus reacciones emocionales ante ellos y los efectos que estas reacciones pueden tener en la calidad de la interacción con ellos.
- Con un niño pequeño lo mejor es ayudarlo a definir sus emociones. Decirle que es normal que se sienta “molesto” y que cuando se sienta así puede pedir ayuda. Identificar sentimientos es una habilidad que necesita refinarse, así que hay que ser pacientes.
- Reflexionar sobre las potencialidades que tienen los padres, al expresarse con sus hijos de modo tranquilo, seguro, convincente, que transmita tranquilidad y respeto hacia su rol parental.



- Ayuda a los padres y madres comprender la importancia de utilizar el lenguaje y vocabulario de los sentimientos, para que puedan desarrollar competencias como empatía, confianza y respeto mutuo. Se debe procurar e incrementar un vocabulario que exprese sentimientos.
- Los padres y madres deben ser pacientes con sus hijos: por lo general, los padres suelen expresar sus emociones en forma explosiva, tienen dificultades para hablar con sus hijos sin exaltarse; caen en el error de considerar que no deben manifestar ante sus hijos los sentimientos que les embargan.
- Recuerda, puedes demostrar lo que sientes de mil maneras: besar, abrazar, acariciar, sonreír, escuchar, tomar una mano..., y lo mejor de todo; disfrutar haciéndolo!
- Si aprendes a expresar lo que sientes y te interesas en los demás, estarás mejorando tu comunicación y tus relaciones con quienes tanto quieres.



Actividad 10

Habilidad para defender las propias opiniones y los propios derechos.

Objetivo: Que los padres de familia defiendan los derechos y opiniones propios y los de sus hijos, enseñándoles a hacerlo por ellos mismos.

Defender las propias opiniones significa manifestar a las otras personas tu visión personal, tu punto de vista, tus ideas y tu postura respecto a determinados temas o situaciones. La defensa de las propias opiniones no es fácil, porque cada persona puede opinar de una manera. (Monjas 1998)

Y defender los propios derechos significa comunicar a otras personas que no están respetando nuestros derechos, que están haciendo algo que nos molesta o que nos están tratando injustamente. Esto a veces resulta difícil porque la otra persona se niega a ceder o incluso se burla o se enfurece. En este caso hay que poner límites.

Muchas personas tienen dificultad para aprender estas habilidades, porque creen que los demás se pueden molestar, si se les niega algo por defender tus propias opiniones o deseos. Sin embargo, todas las personas tenemos la capacidad de decir sí o no, ante alguna petición que nos hagan.

Seguramente tienes la experiencia de conocer personas abusivas, insistentes y que te han presionado para acceder a sus peticiones; a esas personas hay que ponerles límites y decir de manera clara NO. En algunos casos es valioso argumentar las razones del por qué nos negamos a aceptar sus peticiones.

La habilidad para defender opiniones y defender los derechos es fundamental en la vida.



“El niño necesita identificar y conocer lo que siente. Es importante enseñarle que tiene el derecho de sentir lo que siente, pero que tiene a la vez la responsabilidad de comunicarlo y expresarlo de manera asertiva, es decir, de manera clara, honesta y socialmente adecuada.”

Anónimo

Paso a Paso:

1. Ser consciente de tu opinión y conocer tus derechos.
2. Darte cuenta de que no se están respetando tus derechos, notar tu disgusto.
3. Escuchar con atención lo que dice la otra persona, delimitando lo que le pasa y reconociendo lo tuyo.
4. Comprender lo que dice, tratar de ponerse en su lugar.
5. Controlar el sentimiento desagradable que nos produce escuchar el argumento de la otra persona.
6. Comunicar al otro nuestra opinión o nuestros derechos.
7. Pedir a la otra persona un cambio de conducta, solicitando que respete tus derechos.

Ejercicio:

1. Piensa y describe brevemente una situación en la que has tenido que defender tu opinión o tus derechos:

.....
.....
.....
.....

2. ¿Qué hiciste?

.....
.....
.....
.....



3. ¿Qué cambiarías ahora?

.....

.....

.....

.....

4. Realiza este mismo ejercicio con tus hijos (apoya la reflexión con información de los Derechos Humanos consultando libros de texto u otras fuentes)

5. Lee y comenta con tus hijos cuáles son los derechos humanos que tienen por el hecho de ser persona humana (puedes consultar libros de texto e internet)

Algunas Reflexiones:

- Es necesario que practiques la defensa de las opiniones y derechos propios, en distintas situaciones y con distintas personas.
- Observa a tus hijos defendiendo sus derechos u opiniones, nota cómo responden y piensan.
- Realiza lecturas de cuentos referidos a valores y derechos.
- Aprovecha situaciones cotidianas para expresar tus opiniones y defender tus derechos de manera correcta; comenta con tus hijos esta experiencia.
- Muestra a tus hijos cómo con mensajes cortos y claros pueden expresar sus opiniones.
- Enseña a tus hijos que la voz firme y hablar pausadamente ayuda a expresar su opinión y sus derechos.



- Identifica con tu hijo situaciones en las que no ha estado de acuerdo, pero que no se ha atrevido a reclamar y se ha quedado callado.
- Practiquen en juego de roles esas situaciones y busquen cómo afrontarlas de manera adecuada.



Actividad 11

Habilidades para la solución de conflictos o problemas interpersonales.

Objetivo: Que los padres reflexionen sobre la importancia de fomentar en los hijos las habilidades para resolver sus problemas.

Los conflictos son parte de la vida cotidiana, es algo natural que suceda en las relaciones humanas, ya que en éstas siempre existirán diferencias de personalidad, intereses y objetivos que nos hacen distintos y únicos. (Monjas 1998)

Desde la edad temprana, el niño enfrenta conflictos que a lo largo de la vida se van haciendo más complejos. Desafortunadamente, un número importante de jóvenes y adultos no cuentan con las habilidades necesarias para resolver de manera constructiva los conflictos.

Los conflictos pueden ser solucionados de formas distintas a la violencia, la cual implica el establecimiento de un dominio sobre el otro utilizando distintos medios (físicos, psicológicos, económicos, sexuales, entre otros).

Solucionar conflictos de manera creativa implica reconocer intereses, motivaciones y emociones personales, pero al mismo tiempo, los de otros y otras, aprendiendo técnicas como la negociación y la mediación cuando existen desacuerdos.

Generalmente, ante un conflicto a los padres y madres se les dificulta entender el comportamiento de sus hijos y en ocasiones suelen tenerles poca paciencia.

Algunas veces les preocupa y se sienten poco capaces de ayudar a sus hijos para que sepan solucionar sus propios problemas; algunos dicen a sus hijos lo que hay que hacer y se termina el problema.



En otras ocasiones consideran que sus hijos tienen capacidad para saber tomar sus propias decisiones, aunque en realidad no sea así.

También los padres pueden mostrar algunas dificultades para hablar con sus hijos sin exaltarse cuando están enfadados: les dicen que son torpes, desobedientes, groseros; suponen que de esta manera se corregirán cuando hacen algo mal, pero no les explican ni enseñan cuál o cuáles son los comportamientos deseados.

Sin embargo, si el niño es pequeño se debe considerar que está en pleno proceso de adquisición y desarrollo de sus habilidades y para que lo pueda lograr se necesita un modelo que observe e imite. Necesita un modelo de referencia.

Los niños que están en este proceso, necesitan que el adulto les acompañe, les oriente y ejerza de modelo para aprender a resolver conflictos con otros niños. Por eso, pretender que sean los niños quienes resuelvan sus conflictos ellos solos, implica pedirles que realicen algo para lo cual todavía no son capaces.

Cuando el adulto interviene ante un conflicto entre niños, está enseñando a su hijo a gestionar este tipo de situaciones. De este modo, estarás enseñando a tu hijo a gestionar los conflictos de manera positiva, adecuada y no violenta.

Otra forma de resolver los conflictos es mediante la negociación y el establecimiento de acuerdos, lo que permite desarrollar competencias intelectuales, personales, sociales para la vida en familia y en sociedad. También se desarrolla la capacidad de análisis, razonamiento, autorregulación, habilidades para escuchar, tolerancia, adaptación, para tomar decisiones y asumir consecuencias, responsabilidad, autoestima y seguridad personal, además de otras.



Yo soy yo

En todo el mundo no hay nadie como yo. Hay personas que tienen algo en común conmigo, pero nadie es exactamente como yo. Por lo tanto, todo lo que surge de mí es verdaderamente mío porque yo sola lo escogí. Soy dueña de todo lo que me concierne... Sea cual sea mi imagen visual y auditiva, diga lo que diga, haga lo que haga, piense lo que piense y sienta lo que sienta en un instante del tiempo, esa soy yo. Esto es real y refleja dónde estoy en ese instante del tiempo... Puedo descartar lo que no encaja y conservar lo que demostró que si encaja. E inventar algo nuevo en vez de lo que descarte. Puedo ver, oír, sentir, pensar, decir y hacer. Tengo las herramientas para sobrevivir, para estar cerca de otros, para ser productiva, y para encontrar el sentido y el orden del mundo formado por la gente y las cosas que me rodean. Soy dueña de mí misma, Y por ello puedo construirme. Yo soy yo y estoy bien.

Virginia Satir

Paso a paso

Para orientar a los hijos es recomendable:

1. Identificar cuál es el problema que enfrentas.
2. Reflexionar sobre la o las opciones posibles y discutir las alternativas, analizando las consecuencias de cada una; comparar cada solución posible con otras, para encontrar la mejor.
3. Pedir ayuda a personas con más experiencia para la solución del problema, puede ser también una opción viable.
4. Una vez que se solucione el problema, analizar las consecuencias, servirá para fortalecer la habilidad.
5. Es importante comentar con tus hijos cómo afecta a los demás la solución de su problema.



Ejercicio:

1. Reflexiona sobre la siguiente situación: En la escuela un compañero empuja a tu hijo y éste cae al suelo lastimándose. ¿Qué harías?
 - a) Le digo a mi hijo que “no se deje” y le regrese el empujón al compañero.
 - b) Pedir a la maestra que intervenga.
 - c) Le digo que corra y se aleje de ese compañero.
 - d) Reclamo a la mamá del alumno que empujó a mi hijo.
 - e) Hablo con mi hijo y reflexionamos sobre el conflicto y las formas de solucionarlo. ¿Qué pasó? ¿Qué opciones tienes para resolver el conflicto de manera pacífica?
2. Ahora revisa cuál es la mejor manera de enseñar a tu hijo a resolver conflictos.
3. Puedes realizar con tu hijo una actividad similar a la anterior, tomando como ejemplo alguna situación que le haya ocurrido en la escuela.
4. Juega con tus hijos a resolver una situación problemática ficticia, para que aprendan por medio del modelaje, a desarrollar éstas habilidades. Puedes tomar algunas ideas de algún cuento, dinámica, etc.

Algunas Reflexiones:

- Debes empezar reconociendo las competencias personales y sociales que tu hijo tiene, para resolver por sí mismo sus propios problemas.



- Es importante promover en tu hijo las habilidades para resolver problemas valiéndose del modelo que le transmiten en casa los padres.
- Recuerde que se aprende a resolver los problemas de manera pacífica.
- Se pueden resolver los problemas sin recurrir a la agresión.
- Se debe fomentar la reflexión y el dialogo para resolver las diferencias con los otros.
- Encontrar la solución ideal para resolver conflictos puede resultar fácil en algunas ocasiones; pero en otras, puede resultar más difícil; en esos casos se deben buscar más alternativas o pedir la ayuda de un especialista.
- Cuando llegan a la adolescencia, generalmente los jóvenes han aprendido a desarrollar habilidades para resolver sus propios problemas, aunque es recomendable que los padres los acompañen, haciendo una labor de escucha y apoyo para que sus hijos no se sientan solos.
- Poco a poco, tu hijo aprenderá a resolver sus problemas y se sentirá cada vez más seguro y autónomo.



- No debes permitir que nadie agreda a tu hijo. Ante situaciones de agresión, debes protegerlo, defenderlo, transmitirle seguridad y que reciba el mensaje de que sus padres están para ayudarlo.
- Es importante utilizar alternativas de solución que sean propuestas, de preferencia por tus propios hijos y en el menor de los



casos por los padres, cuando esto sea necesario.

- Se debe enseñar a tolerar las frustraciones, cuando las cosas no salen como se espera.
- Se debe asumir la responsabilidad y aprender a aceptar las consecuencias de las decisiones propias.
- Cuando tu hijo va resolviendo desde pequeño tareas o problemas propios de su edad, va aprendiendo a desarrollar habilidades de resolución de problemas, responsabilidad, autoestima y autonomía personal.



Bibliografía

AGUILAR, G., PETER, M. y ARAGÓN, L. *Desarrollo de habilidades sociales en niños y adolescentes*, Programa para padres, docentes y psicólogos, México, Trillas, 2014.

CAMACHO, C., y CAMACHO, M., *Desarrollo de habilidades adaptativas en el ser humano Competencias adaptativas o de vida*, España, Psicovocacion 2, 2004.

DODSON, F., *El arte de ser padres*, Madrid, Aguilar, 1973.

IzUZQUIZA, G., *Tú y yo aprendemos a relacionarnos Programa para la enseñanza de las habilidades sociales en el hogar Manual para familias de niños entre 5 y 10 años*, España, Madrid 2006.

KLIKSBERG, B., *Interrogantes y búsquedas*, Instituto Interamericano para el Desarrollo Social - Washington, DC, 2009.

McGinnis, E. y GOLDSTEIN, A., *Programa de habilidades para la infancia temprana La enseñanza de habilidades pro sociales a los niños de preescolar y jardín infantil*, Champaign, Illinois, ResearchPress, 1998

MONJAS, M.I., *Programa de enseñanza de habilidades de interacción social (PEHIS)*, Para niños/as y adolescentes, Madrid, CEPE, 1998.

PIAGET J., *Seis estudios de psicología*, México, Origen/planeta 1985.

RODINO, A. y BRENES, R., *Guía metodológica para educadores*, Instituto Interamericano de Derechos Humanos, Mundo gráfico, 2003.

VALLES, A. y VALLES, C., *Las habilidades sociales en la escuela una propuesta curricular*, Madrid, EOS, 1996.

