

# Cocinando en familia

Ana Fernández, Eva Gómez y María Díaz / Educo



La apasionante aventura de educar en positivo

**Título**

*Cocinando en familia*

**Primera edición:** septiembre 2016

© FAPMI / Ana Fernández Barreras, Eva Gómez Pérez, María Díaz Angulo

© EDUCO

*Se permite la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento siempre que se mencione la fuente y se haga sin fines comerciales.*

Impreso en España

**ISBN:** 978-84-945828-1-3

**Depósito Legal:** B 15657-2016

**Producción:** Montse Bobés, Mara Bueno, Aurea Ferreres, Clarisa Giamello

**Ilustraciones:** Cristina Torrón

**Corrección:** Christine Antunes

**Dirección creativa y maquetación:** Elena Martí

**Agradecimiento:** Centro de Asistencia a Víctimas de Agresiones Sexuales y Maltrato Infantil (CAVAS)



Member of

**ChildFund**  
Alliance

# Cocinando en familia



**La familia es el caldo donde se sociabiliza y se forma la personalidad de niños y niñas. Con este material os invitamos a reflexionar sobre su papel y os proponemos unas "recetas muy sabrosas y nutritivas" a cocinar en familia.**

Proponemos ingredientes que no debieran faltar en nuestras cocinas y que seleccionamos pensando en las necesidades y derechos de nuestros hijos e hijas. Os invitamos a incluir en vuestros menús diarios estos "manjares".



La familia es el entorno en el que las personas adquirimos las principales creencias sobre nosotras mismas y sobre los demás. También nos enseña cómo funcionan las relaciones humanas y el mundo en general. En ella, asimilamos valores, aprendemos conductas, formas de comportarse y adquirimos habilidades para relacionarnos. En esta guía tratamos de aportar reflexiones y actuaciones que nos sirvan para criar y educar a nuestros hijos e hijas a través del buen trato y en un buen ambiente familiar.

## ¿Por qué en positivo?

En nuestros guisos familiares, como en la crianza y en la educación, podríamos preparar una lista de "ingredientes prohibidos". Hablar en positivo aporta más herramientas y añade nuevos recursos.



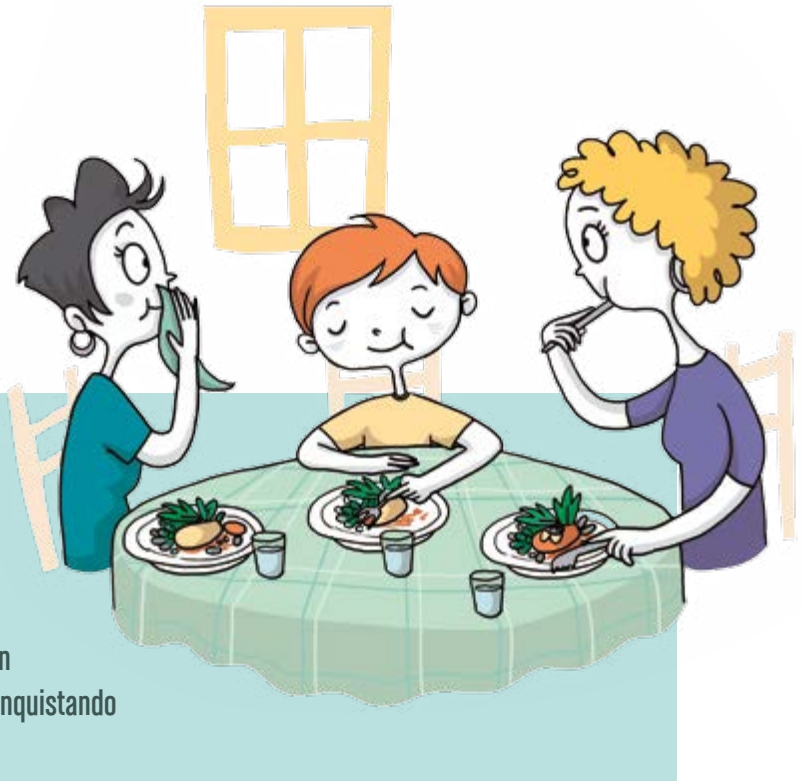
Quando nuestros hijos e hijas se sienten bien, se portan mejor. Por eso es importante que las familias atendamos sus necesidades haciendo que se sientan a gusto, pues así aumentaremos sus ganas de colaborar.

# Empezando por el principio...

## Las necesidades alimenticias de la “prole”

Nuestros peques necesitan jugar, correr, tener amistades, sentirse seguros, confiar en su entorno, conocer y asumir la existencia de límites y normas, sentir que se les acepta y se les quiere de modo incondicional. Necesitan saber también que pueden equivocarse porque sus errores son una buena oportunidad para aprender.

Es fundamental que sepan que les valoramos y apreciamos sus particularidades (incluso esa afición tan rara que no comparte con nadie de la familia). Necesitan poder compartir tiempo y disfrutar en familia, lo mismo que necesitan ir conquistando cada vez mayor autonomía.



A partir de los 10 años, más o menos, comienza la preadolescencia. Si tenéis algún hijo o hija de esta edad, seguro que ya lo habéis notado. Esta etapa es un momento de cambios que se inicia a partir de la alta actividad hormonal que les afecta tanto en lo físico: hambre, cansancio; como en lo emocional: cambios de humor, nerviosismo.

Aunque todavía esta etapa está empezando, comienzan a manifestarse los primeros cambios corporales que hacen que a los niños y niñas les preocupe mucho su imagen. Se desarrolla también la capacidad de reflexionar e imaginar alternativas diferentes a la realidad. Se contemplan además otras posibles formas de ser, y surge la necesidad de encontrar su propia identidad.

Es una época en la que el grupo de iguales (amigos y amigas) comienza a ser un referente importante, y se busca su aprobación y aceptación. Respecto a la familia, tratan de autoafirmarse exigiendo mayor libertad, ampliando su espacio de autonomía y tratando de cambiar los límites y normas que hasta el momento habían aceptado sin problemas.

Un truco que podemos utilizar para sembrar lo que queremos recoger es hacer y ser aquello que les decimos que hagan y sean.

Aunque nuestros hijos e hijas no lo sepan y aunque a las familias nos pueda parecer raro porque cada día están más centrados y centradas en sus amistades, todavía somos sus principales modelos de referencia. Por ello, es aconsejable que, además de comunicarnos, seamos un ejemplo vivo de lo que queremos transmitir. Todo lo que sembramos requiere tiempo para poder crecer.



Algunos de los ingredientes fundamentales que debemos agregar en la educación de nuestros peques para que puedan crecer bien, la sal y la pimienta de nuestra cocina, son:

## Límites claros y firmes

## Comunicación, afecto y respeto

Pero estos ingredientes suelen traernos muchos quebraderos de cabeza, porque a veces es difícil acertar con la medida y nuestros guisos quedan demasiado salados o tremendamente insípidos.

Las prisas, las preocupaciones o los muchos quehaceres cotidianos hacen que, a veces, olvidemos añadir sal a la comida obteniendo platos poco sabrosos y nada nutritivos. En estas ocasiones nuestros hijos e hijas pueden tener dificultades emocionales como valorarse poco, dificultades para expresar sus afectos o mal comportamiento.

## Cocinas, cocineras y cocineros



Cuando el plato de cada día tiene un exceso de normas, límites, reprimendas y castigos olvidamos añadir muestras de cariño, palabras que les expresen cuánto les valoramos.

Olvidamos también conversar sobre sus intereses y aficiones, sobre la importancia y el porqué de los límites que pusimos. Es posible que nuestro hijo o hija se muestre hostil, con malas caras, no confíe en nosotros para contarnos sus cosas, no nos escuche cuando queremos contarle las nuestras, se valore poco y no tenga mucha confianza en sí mismo.



Otras veces el fallo es al revés. Ponemos tanta atención en que no le falte nuestro afecto, aceptación, mimos y arrumacos, explicaciones y razonamientos que descuidamos añadir al guiso los límites necesarios.

Si olvidamos comprobar que han hecho lo que les hemos pedido y no hay consecuencias de su comportamiento es probable que nos encontremos con una persona un poco tirana, o que nos parezca muy dependiente, con pocas habilidades para gestionar sus enfados, frustraciones o rabia.



Afortunadamente, a veces conseguimos condimentar en su justa medida: una buena comunicación, muestras de cariño, normas y límites claros que nos aseguramos que se cumplan.

Cuando nuestro guiso tiene los ingredientes adecuados, nuestros hijos e hijas adquieren mayor confianza en sí mismos y mayor autonomía.

Les ayudamos así a prevenir futuros riesgos, a desarrollar las habilidades que necesitan para construir unas buenas relaciones con los demás. Favorecemos que adquieran un mayor autocontrol, respetando los límites y pidiendo a los demás que respeten los suyos. Son capaces de ser más empáticos y empáticas, y de ponerse en el lugar de los demás. Les enseñamos también a expresar sus emociones y a pedir ayuda si la necesitan.





# 10

## INGREDIENTES

QUE NO PUEDEN FALTAR PARA MEJORAR TUS RECETAS



**En la cocina, como en la crianza, siempre podemos aprender de otros y otras, enriqueciendo nuestras técnicas culinarias con consejillos de aquí y consejillos de allá. En este apartado abordaremos diez propuestas que nos ayudarán a reflexionar y mejorar aspectos de la vida familiar, favoreciendo unas relaciones respetuosas en las que todos y todas nos sintamos bien.**

Antes tenemos que advertirte de algo. Cualquiera de estas propuestas no es una receta milagrosa, requiere esfuerzo, paciencia y entrenamiento, pues si son ingredientes que nunca antes habíamos utilizado, nos llevará un tiempo acostumbrarnos y sacarles todo el jugo. Por ello, te proponemos unos retos que pueden servirte de entrenamiento.

Garantizamos la calidad y calidez de estos ingredientes que, aderezados con tu amor, respeto y una pizca de autoobservación para ver en qué puedes mejorar como ejemplo vivo de lo que les dices, tendrán mucho éxito en tus platos.

## 1

# Aceptar incondicionalmente a nuestros hijos e hijas

A menudo, nuestros hijos e hijas no responden a la imagen ideal que tenemos de cómo deberían ser. Esto no significa que hayamos fracasado en nuestra tarea como padres y madres, ni que debemos sentirnos desafortunados porque sean de tal o cual manera. Cada persona es única, diferente con su peculiar combinación de defectos y virtudes. Un niño o niña merece ser aceptado incondicionalmente por su familia. Hacerles sentir queridos y valorados es el mejor regalo que les podemos hacer.



La incondicionalidad significa aceptarlos como son, demostrarles diariamente que les queremos y estamos orgullosos de ser sus padres.

Aunque haya situaciones en las que no aprobamos su conducta, estamos a su lado, los respetamos y les ayudamos a mejorar.



## Afecto incondicional - Etiquetas que dañan

- Céntrate en subrayar el hecho concreto que quieres cambiar en tu hijo o hija.
- No utilices etiquetas o adjetivos negativos que aludan a su persona cuando lo que quieres es corregir su comportamiento.
- Ofrece posibles alternativas a su conducta inadecuada.
- O indica cuándo ese comportamiento es adecuado.

Eres un maleducado **no**

No está bien que insultes a tu hermano **si**

Prefiero que esperes a que se te pase el enfado para hablarme y, si no, que me lo digas bajito **si**   
**no**

Me gusta que, en vez de pelearos, hayáis decidido cambiar de juego **si**  **no**

## 2

## Proporcionarles amor y afecto

**La aceptación también implica amor: “Te quiero tal y como eres”.** Cuando uno se siente querido y aceptado en su familia, se siente seguro para afrontar los retos de la vida. Es importante que sientan este amor con nuestras palabras, nuestra ternura, miradas, besos, abrazos, caricias... Manifestar el afecto mediante el contacto físico es imprescindible para la construcción de un vínculo afectivo sólido y positivo.

La familia es el primer contacto que un niño o niña tiene con el mundo. Es a través de la relación que mantenemos con él o ella que irá construyendo su propia imagen: “soy digno de ser amado”, “merezo ser bien cuidado” o por el contrario “no valgo nada, soy malo, no soy digno de ser amado”. **Somos el espejo en el que se miran nuestros hijos y nuestras hijas** para construir su imagen, para saber quiénes son y cómo son. Su personalidad dependerá, en gran medida, del tipo de relaciones que tenemos.

Hoy en día, es frecuente que los niños y niñas deban afrontar la separación o divorcio de sus papás. Es una situación difícil para todos y provoca una fuerte inestabilidad emocional y dolor a los hijos e hijas. Afrontar con respeto este proceso puede ayudarnos como adultos y también a los niños y niñas a superarlo mejor. **Para evitar aumentar el sufrimiento es imprescindible que lleguemos a pactos y acuerdos** que les aseguren nuestra presencia en su vida cotidiana de una manera armónica y no conflictiva.



### Somos un equipo

- Si en un momento dado, al poner un castigo, un límite o una norma, o al tomar una decisión, padres y madres no comparten la misma opinión, no lo mostréis delante de vuestro hijo o hija. Es mejor buscar un momento en que vuestra conversación no pueda ser escuchada hasta encontrar un acuerdo y a ser posible unos criterios educativos coherentes.



## 3

## Establecer límites razonables

Aceptamos y queremos a nuestros hijos e hijas incondicionalmente, pero hay que establecer con ellos y ellas unos límites coherentes y consistentes para que sepan qué pueden o no hacer. A la hora de fijar los límites debemos ser razonables: no podemos ni prohibir ni autorizar todo. Tenemos que acostumbrarnos a reflexionar sobre si hay o no razones de peso para mantener ciertas normas.

**Para educar estableciendo límites hay que adoptar una actitud respetuosa. Al hacerlos cumplir no caben los enfados, los gritos y los castigos humillantes. La disciplina positiva precisa de amabilidad y firmeza al mismo tiempo.**



Las normas y límites deben revisarse a medida que nuestros hijos e hijas van creciendo, adquiriendo nuevas habilidades y mayor autonomía personal. Debemos tratar de ir cediendo progresivamente el control para que sean ellos mismos quienes sean capaces de controlarse.

Cuando somos firmes y coherentes con las consecuencias de las conductas de nuestros hijos e hijas y no nos contradecemos, les estamos asegurando un ambiente predecible y por lo tanto, seguro. Los niños y niñas necesitan sentir que su conducta produce determinados resultados para poder actuar en función de los mismos. Debemos acostumbrarnos a utilizar como castigos las consecuencias lógicas y naturales relacionadas con la conducta inadecuada y no los castigos arbitrarios que nada tienen que ver con el comportamiento.

Muchas veces, el comportamiento no refleja realmente lo que están sintiendo y buscan objetivos erróneos que les provocan peores resultados. Por ejemplo, pueden sentirse heridos y en vez de buscar consuelo querer vengarse, provocando así que los demás les hieran de nuevo.

Pueden necesitar un poco de atención y pasar un rato de disfrute compartido. Sin embargo, utilizan el mal comportamiento para obtenerlo, consiguiendo así que les rechacen nuevamente.

Pueden sentirse inútiles, torpes y necesitar intensamente sentir que son capaces de hacer las cosas bien y sin embargo, aparentar que si no hacen las cosas es porque no les interesan, porque "pasan".

Pueden sentirse retados y amenazados si no son ellos quienes tienen el control de la situación mostrándose permanentemente desafiantes y desobedientes.

Padres y madres debemos ayudarles a que descubran realmente cuál es la creencia y los sentimientos que están detrás de su comportamiento ayudándoles a entender que, con esta actitud, están consiguiendo justamente lo contrario. Debemos favorecer que desarrollen habilidades sociales adecuadas para obtener aquello que mejore su bienestar.

**Felicitarles por las cosas que hacen bien es una herramienta más eficaz para mejorar su conducta que prestar siempre atención a lo que hacen mal.**



## Diseñar las reglas juntos

- Podéis hacer un cartel con las normas y los límites que establezcáis, de forma que puedan ser revisados y señalados cuando sea necesario. En dicho cartel quedará claro qué posibles consecuencias puede tener el incumplir las normas con las consecuencias lógicas y naturales en vez de aquellas que son arbitrarias.
- Recuerda que cuanto más participen en la decisión de las reglas de la convivencia, cuanto más consensuadas sean y más explicadas y justificadas estén, más fácil será que se respeten. Además, esto os aportará más herramientas para revisar qué pasó en el caso de que alguna vez no se cumplan. Los incumplimientos, los errores, son siempre oportunidades para aprender a mejorar.



## 4

## Respetar su derecho al juego y a tener relaciones de amistad

El juego es un elemento esencial para el desarrollo de los niños y niñas y forma parte de su crecimiento. Es jugando como aprenden la mayor parte de las cosas importantes de la vida. Emocionarse, asumir roles diferentes, enfrentarse a sus miedos, conocer y experimentar con su propio mundo y el de los demás, son algunas de las posibilidades que les brinda el juego.

En todas las edades, el juego necesita experimentarse en compañía. Tener muchos aparatos o juguetes no es sinónimo de divertirse. A veces, como padres y madres, tratamos de compensar la soledad de nuestros hijos e hijas comprándoles muchas cosas, y comprobamos, en la mayoría de las ocasiones, que los objetos no pueden sustituir a una compañera o compañero de juego.

Debemos planificar el tiempo para que nuestros hijos e hijas se puedan relacionar y divertir con sus amigos y amigas. Dedicarles un rato de atención, buscar alguna actividad compartida que nos divierta para que cada día, aunque sea poquito tiempo, disfrutemos de la compañía mutua es el mejor antídoto contra el mal comportamiento.



### Cuenta con su tiempo de juego

- Investiga a qué amistades quiere ver, con quién le gustaría compartir su tiempo y facilítaselo en la medida de tus posibilidades. Puedes acercarlo a casa de amigos y amigas, o puedes invitar a una de sus amistades a merendar y jugar en tu casa.
- Recuerda que jugar es una de sus "tareas obligatorias", tanto como las tareas que pueda tener en clase o en casa.



## 5

## Respetar y fomentar su autonomía

Aceptar, querer, poner límites... tiene mucho que ver con valorar y promover la autonomía de nuestros hijos e hijas.

Ayudarles a ser progresivamente más autónomos significa estimularles y enseñarles a desarrollar habilidades y adquirir los recursos necesarios para afrontar situaciones cotidianas. Fomentar su autonomía es tratar de que cada día sean un poco más independientes.

La tendencia natural de los chicos y chicas es querer hacer las cosas por sí mismos. Esta disposición es muy positiva y necesaria para aprender y mejorar cada día. Hay que permitirles asumir desafíos y enfrentarse a todo aquello que pueden hacer por sí mismos.

**Animar, alentar y tener paciencia** cuando muestran interés por enfrentarse solos a nuevos retos es la tarea que nos toca asumir para apoyar su crecimiento.

A veces, pensando que nuestra obligación es eliminar de sus vidas todos los peligros, lo que hacemos es no dejarles enfrentarse a las dificultades. Proteger es enseñarles habilidades que les permitan afrontar situaciones por sí mismos y no depender tanto de nosotros.

### Ayúdales a crecer en autonomía

- Si tu hijo, si tu hija te pide cambiar alguna norma, asumir un reto, responsabilizarse de algo nuevo es importante que sepa qué conlleva dicho reto o cambio. Os proponemos que hagáis juntos un dibujo de un río con diez piedras para cruzarlo. Estableced conjuntamente qué pasos habría que ir dando (cada piedra simbolizaría ese logro), para avanzar hacia el objetivo final. Estos pasos pueden ser pruebas que, si se superan, nos indican que ya somos capaces de asumir la nueva responsabilidad.



## 6

# Protegerles de los riesgos reales e imaginarios

Una parte importante en la crianza es la protección de aquellos riesgos que pueden poner en peligro la integridad de nuestros hijos e hijas. Los riesgos van cambiando con la edad. A medida que crecen, van consiguiendo habilidades que les permiten afrontar los nuevos riesgos que van llegando. Los accidentes domésticos constituyen una de las causas de muchas lesiones y muertes infantiles. Cada vez que nuestros hijos e hijas se incorporan a otros entornos como la escuela o la calle nuevos peligros pueden provocarles algún tipo de daño.

Proteger significa estar atento, cuidar, resguardar de posibles peligros. Proteger es también ayudarles a que aprendan a reconocer y afrontar por sí mismos y mismas los riesgos que pueden ir encontrando.

Para ello, es imprescindible que mantengamos una buena relación de afecto y comunicación que les permita acudir a nosotros cuando se enfrentan con algún problema que no saben solucionar. Hay que evitar culpabilizarles cuando les ocurre algo así.

Existen también otra clase de riesgos que nuestros hijos e hijas perciben y que les generan malestar. Son algunos miedos imaginarios aunque profundamente sentidos. Para estos miedos también necesitan nuestra protección. En esos momentos, lo más importante es escucharles, comprenderles y tranquilizarles; evitar humillarles y ridiculizarles, y ayudarles a que encuentren estrategias para poder ir progresivamente superándolos.



## Escucha su emoción, no sentirse bien también está bien

- Acompaña a tu hijo o a tu hija en sus emociones sin intentar cambiarlas. Prueba a cambiar la técnica de distraer su atención, o la de animarle. Trata de ayudarle a ponerle nombre a esta emoción y pensar juntos en cómo superar este malestar.
- Ejemplos: Debe de ser difícil, te debe de doler mucho, es verdad, da mucho miedo cuando no sabes lo que hay, ... si te despiertas por la noche puede ser porque algo te inquiete, te preocupe o tengas algún miedo.



## 7

## Aceptar y ofrecer una imagen positiva de la sexualidad

Lo primero que necesitamos comprender es que la sexualidad es la forma en la que nos sentimos y expresamos como personas de uno u otro sexo desde que nacemos. En cada etapa de la vida nuestra sexualidad se va manifestando de forma diferente. Los niños y niñas expresan su sexualidad a través del conocimiento de su cuerpo y del de los demás.

Desde muy pequeños aprenden que el cuerpo es una fuente inagotable de sensaciones placenteras. Dar y recibir caricias, el contacto físico, los besos y abrazos les resultan muy agradables y con ello aprenden formas adecuadas de mostrar sus afectos. La curiosidad por todo lo referido al sexo (las diferencias fisiológicas entre niños y niñas, las conductas sexuales, etc.) les llevan a preguntar y a jugar imitando muchas de las conductas que observan a diario.

Los niños y niñas no son seres asexuados, tienen necesidad de contacto físico, de realizar juegos y de imitar conductas.



**En cualquier edad, debemos hacerles sentir que su cuerpo es bonito, que no existe ninguna zona fea, sucia o mala para no hacerles vivir con culpabilidad las sensaciones que experimentan.**

Vivimos en una cultura contradictoria en lo que se refiere a la sexualidad, sobre todo cuando se habla de la sexualidad de los chicos y chicas más jóvenes. Por un lado, se siguen manteniendo numerosos prejuicios sobre la sexualidad y sus expresiones, pero al mismo tiempo, y fundamentalmente desde los medios de comunicación, se sobredimensiona y comercializa.

Los padres y las madres, como principales educadores de la familia, tienen una gran responsabilidad en la educación sexual de sus hijos e hijas; su presencia activa, afectuosa y de respeto hacia ambos sexos es fundamental para su equilibrado y completo desarrollo. La educación en igualdad de derechos y oportunidades entre hombres y mujeres y la eliminación de estereotipos de género en la familia ayuda a que construyamos una auténtica cultura igualitaria.

Es importante también que dentro de la familia se transmita la aceptación a la identidad sexual de cada persona así como a su orientación sexual libre de elementos discriminatorios.



## Transmite una actitud positiva hacia la sexualidad

- Subraya esas cosas positivas que tiene tu hijo o tu hija. Esas características que le hacen una persona única y especial, las que ayudan a aumentar su autoestima.
- También puedes hablar sobre sexualidad: si preguntas a tu hijo sobre su sexualidad puede que no quiera compartir nada. Es importante que respetes su intimidad y que hables de algunas de tus experiencias, le enseñará que ese tema no es un tabú en casa. Le puedes contar cómo fue la primera vez que te dieron un beso, o cómo te sentiste cuando tus amigas todavía no tenían la regla y tú sí, o cuando a tus amigos les había cambiado el cuerpo porque se habían desarrollado y solo faltabas tú, o cuando te enteraste de que te gustaban los chicos, o de cómo te sentías cuando conociste a tu pareja. De esta forma aprenderá que también puede hablar contigo sobre estos temas.



## 8

## Comunicación y empatía

Comunicación y empatía son aspectos estrechamente relacionados con la gestión de los conflictos y su resolución positiva. Es fundamental que puedan experimentarse dentro de la propia familia.

Nuestras hijas e hijos deben sentirse escuchados y aceptados en la familia. Es importante que seamos capaces de ponernos en su lugar y comprenderlos. Comprender no es sinónimo de justificar, es más bien sinónimo de entender las razones que llevan al otro a actuar, sentir o pensar de un modo u otro. "Ponernos en sus zapatos" es escucharles con atención, respeto y simpatía.



## Comunicarse más y mejor

Cuando ocurre algo es bueno que nos sentemos, respiremos y luego hagamos este ejercicio. Lo podemos hacer por escrito y, poco a poco, iremos cogiendo práctica y nos saldrá de forma natural:

1. Lo ocurrido. En primer lugar, describimos, sin juicios, qué es lo que ha pasado.
2. Siento. A continuación, nos hacemos responsables del sentimiento que nos provoca lo que ha pasado.
3. Necesito. ¿Qué necesidad hay detrás de nuestro sentimiento?
4. Te pido. Finalmente expresamos lo que la otra persona puede hacer para ayudarnos en nuestra necesidad.

Es igual de importante saber decir no y saber aceptar un no por respuesta. No hay culpables sino personas con necesidades diferentes. Ser creativos y hablar para buscar soluciones es lo más enriquecedor.

No has recogido tu habitación tal y como te había pedido. Cuando esto pasa me siento irritada porque necesito que haya orden en la casa. Te pediría que intentes mantener ordenado tu cuarto o que busquemos una solución conjunta.

si   
no



## Participación

Los niños y niñas tienen derecho a participar en la toma de decisiones de los asuntos que les afectan directamente.

A veces, no tenemos en cuenta las propuestas de nuestros hijos e hijas por el simple hecho de que no son adultos. Pero si nos parásemos a escucharles nos daríamos cuenta de que sus ideas son bastante razonables.

Nuestro compromiso como padres y madres es educar a personas con capacidad de reflexión y de participación. Nuestras sociedades democráticas precisan este tipo de ciudadanos y ciudadanas. Pero a participar y reflexionar se aprende con la práctica. Cuando se les informa y se les da la oportunidad a los niños y niñas de expresar sus opiniones y pensamientos, muchas veces dicen cosas que representan un desafío para las personas adultas.

Los niños y niñas están viviendo su vida en este momento, tal y como lo hacemos nosotros y, por tanto, tienen derecho a opinar y a decidir. Es importante que seamos conscientes de que tienen sus propias necesidades e intereses. Respetarles y considerar sus puntos de vista nos ayuda a mejorar.



### Planes en familia

- El próximo día que tengáis tiempo libre para compartir, llegad a un acuerdo sobre la actividad que queréis realizar.
- Empieza la persona más pequeña de la casa a decir qué le gustaría hacer y por qué. Después la siguiente explica qué le gustaría a la más pequeña y por qué, añadiendo qué le gustaría a ella y por qué. Así harán todas las personas, repetirán lo que ha dicho la anterior y dirán su propuesta. Cuando hayan hablado todas, la pequeña repetirá lo que ha dicho la mayor. Y así todas habrán estado atentas y todas habrán comprobado que han sido escuchadas. Ahora ya es más fácil que decidáis entre unas propuestas u otras. Será una buena forma de transmitirles que sus ideas y propuestas son importantes y se acogen como las de los demás, que tienen derecho a participar.

## 10 Dedicarles tiempo y atención

El ritmo de la vida actual hace que dispongamos de poco tiempo para dedicarnos a nuestros niños y niñas. Y sin embargo, necesitan tiempo compartido, tiempo de afecto, de comprensión, de establecimiento de límites, en fin, tiempo para todo lo que hemos hablado en los nueve puntos anteriores. El tiempo que dedicamos a nuestros hijos e hijas está muy relacionado con el consumo.

Vivimos en una sociedad consumista en la que se tiende a medir a las personas por lo que tienen en lugar de por lo que son. Esto es uno de los retos a los que nos enfrentamos tanto como personas como en la educación de nuestros hijos e hijas: hacerles comprender que lo valioso está en las personas y no en los objetos.

En la actualidad, la publicidad trata de manipular nuestro mundo de sensaciones y sentimientos. Nuestro consumo ha dejado de estar presidido por la necesidad y utilidad de lo que compramos. Su fin es ahora provocarnos satisfacción personal por la posesión momentánea de lo adquirido. Sin embargo, somos conscientes de que esta satisfacción es aparente y efímera. Lo constatamos cuando accedemos a comprar a nuestros hijos e hijas todo lo que piden para abandonarlo al poco tiempo sin haberlo disfrutado.



### Compartir tiempo y dar atención

- Investiga qué le puede apetecer... Propón un juego, qué hacer o compartir. Pídele que proponga un plan para la familia. También puedes sentarte a su lado para interesarte por lo que está haciendo y regalarle atención de calidad, sin compartirla con el teléfono, la tele ni demás cosas que te puedan distraer.



### Cocina bien y comeréis mejor

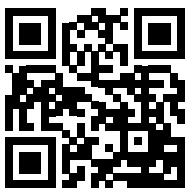
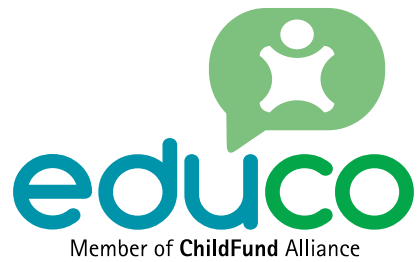
En las familias donde cocinamos con buenos ingredientes, conseguimos mejores platos y cuando nos alimentamos con nutritivos manjares, crecemos sanos. Lo mismo sucede con las relaciones familiares: cultiva los mejores valores, enriquece tus recetas con estas propuestas y verás cómo tus hijos e hijas van ampliando sus herramientas y habilidades para enfrentarse a la vida.



## Más información en:

- **Funes, J.** (2003). *¿Cómo trabajar con adolescentes sin empezar por considerarlos un problema? Papeles del Psicólogo*, vol. 23, n° 84, 1-8.  
[www.redalyc.org/pdf/778/77808401.pdf](http://www.redalyc.org/pdf/778/77808401.pdf)
- **Palacios González, Jesús.** (2015). *Promoción de la parentalidad positiva durante la preparación al nacimiento y la crianza*. Junta de Andalucía.  
[www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=4937&tipo=documento](http://www.observatoriodelainfancia.es/oia/esp/descargar.aspx?id=4937&tipo=documento)
- **VV.AA.** (2010). *Disciplina y amor. Pautas de actuación para Padres, Madres y Profesorado*. ADIMA.  
[www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/adima\\_DISCIPLINA%20Y%20AMOR.pdf](http://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/adima_DISCIPLINA%20Y%20AMOR.pdf)
- **CAVAS.** (2008). *Esos locos bajitos... Claves para comprender el comportamiento infantil*.  
[www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/CAVAS\\_2008\\_Guia\\_locosbajitos.pdf](http://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/CAVAS_2008_Guia_locosbajitos.pdf)
- **RTVE.** (13 de enero de 2015) *La aventura del saber: El apego afectivo*.  
[www.rtve.es/alcarta/videos/la-aventura-del-saber/aventurapsicologos/2950650/](http://www.rtve.es/alcarta/videos/la-aventura-del-saber/aventurapsicologos/2950650/)
- **Radio UNED.** (4 de abril de 2013). *Ayudando a crear vínculo de apego desde el nacimiento*.  
[www.youtube.com/watch?v=9\\_IN4rQ7wQg](http://www.youtube.com/watch?v=9_IN4rQ7wQg)
- **Buenos Tratos.** Blog de José Luis Gonzalo, psicólogo clínico y experto en apego:  
[www.buenostratos.com](http://www.buenostratos.com)





[www.educo.org](http://www.educo.org)



[educo@educo.org](mailto:educo@educo.org)



[@Educo\\_ONG](https://twitter.com/Educo_ONG)



[www.facebook.com/educoONG](https://www.facebook.com/educoONG)

ISBN 978-84-945828-1-3



9 788494 582813