

Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Programa “Educ-arte”: Programa de educación emocional para padres con hijos de 0 a 3 años

Trabajo fin de grado presentado por:

María Cuesta Castillo

Titulación: Grado de maestro en Educación Infantil

Línea de investigación: Proyecto educativo

Director/a: Doctora Cristina Casado Lumbreras

Ciudad: Madrid

Fecha: 09/07/2014

Firmado por: María Cuesta Castillo

CATEGORÍA TESAURO: 1.6.1 Educación familiar

0. RESUMEN

Los padres, y sobre todo los primerizos, muchas veces se ven desbordados ante su nuevo rol o labor educativa. Les preocupa no ser buenos padres, ser demasiado permisivos, protectores o autoritarios. Durante los primeros meses del bebé los padres se van formando en ser padres y en numerosas ocasiones se sienten perdidos o desorientados. Durante los tres primeros años de vida, el niño se desarrolla en muchas de sus facetas: motoras, lingüísticas o sociales, pero sobre todo afectivas. Dada la importancia de favorecer el desarrollo emocional, desde las edades más tempranas, este proyecto pretende ayudar y concienciar a los padres en la necesidad de estar formados en competencias emocionales que puedan utilizar a la hora de educar a sus hijos y crear así una educación más positiva basada en los afectos. Para ello, se plantean un conjunto de recomendaciones y estrategias a través de las cuales, los padres, conocerán mejor el desarrollo emocional de sus hijos. Una vez informados sobre este desarrollo, dependiendo de la edad de los niños, se les brindarán pautas para favorecer el apego, la autonomía o la aplicación de normas, fijar límites y aprender a gestionar las rabietas de sus hijos. Por otro lado, se busca realizar actividades que sean lúdicas, diviertan a los padres, y les motiven a seguir acudiendo a las sesiones, además de actividades de relajación que les provoquen sensaciones de bienestar al salir de cada sesión. De esta manera se pretende sensibilizar a los padres en la importancia de educar con emoción y adoptar una parentalidad positiva.

Palabras clave: Educación emocional, sensibilización, estrategias, competencias emocionales, parentalidad positiva, apego, autonomía, conflictos, relajación, padres, hijos.

***“El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al
otro para que sea quien es”***

Jorge Bucay

Índice

0. RESUMEN	1
Índice	3
1. INTRODUCCIÓN	5
1.1. Justificación:	5
1.2. Objetivos:	6
1.3. Metodología	7
2. MARCO TEÓRICO	8
2.1. La importancia de las emociones y de la inteligencia emocional en las relaciones entre padres e hijos.	8
2.2. La importancia del aprendizaje o entrenamiento emocional de los padres para favorecer las relaciones entre padres e hijos.	9
2.2.1 Cambios en el transcurso de la vida familiar/cambios emocionales	9
2.2.2 Tipos de familias según su grado de comunicación	10
2.3. ¿Qué es la educación emocional? ¿Por qué es interesante la educación emocional para padres con hijos pequeños?	11
2.3.1 El concepto de educación emocional	11
2.3.2. Primeros tres años de vida/importancia de las emociones	13
2.4. ¿Pueden los padres mejorar la conducta de sus hijos a través de un entrenamiento emocional?	14
2.4.1. Teoría del apego:	15
2.4.2. Estilos educativos de los padres	17
2.4.3 Parentalidad positiva	19
3. PROGRAMAS DE EDUCACIÓN O ENTRENAMIENTO EMOCIONAL PARA PADRES	21
3.1. Programas de educación o entrenamiento emocional diseñados para padres	21
3.2. Análisis de los programas de educación o entrenamiento emocional diseñados para padres	23
4. PROGRAMA “EDUC-ARTE” O EL ARTE DE EDUCAR CON EMOCIONES. PARA PADRES CON HIJOS DE 0 A 3 AÑOS	23
4.1. Descripción	23
4.2. Estructura del programa	24
4.3. Cronograma	25
4.4. Aplicación:	25
4.5. Destinatarios	26

4.6. Objetivos	26
4.7. Bloques temáticos	26
4.7.1 Sesión introductoria del programa (común para los 3 bloques temáticos).....	26
4.7.2 Los bebés de 0 a 1 años: Necesidades emocionales básicas de los bebés	28
4.7.3 Los niños de 1-2 años: Principales hitos evolutivos y fomento de autonomía	31
4.7.4 Los niños de 2-3 años: Fijar límites realistas y gestionar las rabietas	35
5. CONCLUSIONES	37
6. PROSPECTIVA	39
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	40
8. BIBLIOGRAFÍA	42
ANEXOS	44

1. INTRODUCCIÓN

1.1. Justificación:

El presente trabajo nace de la inquietud por dar soluciones a los padres para mejorar las relaciones con sus hijos desde edades muy tempranas, idea concebida tras una dilatada experiencia de trabajo en una escuela infantil.

Unas de las grandes preocupaciones de los padres, ante ciertos comportamientos de sus hijos, con edades comprendidas entre los cero y los tres años son: ¿qué hago?, ¿lo estoy haciendo bien?, ¿estoy siendo demasiado permisivo o autoritario?, ¿cómo puedo manejar la situación?, ¿cómo puedo ayudarle?, ¿cómo puedo fijar límites?, ¿cómo debo actuar ante las rabietas?...

Los padres, sobre todo los primerizos, se forman en “ser padres” a medida que crecen los hijos y durante ese transcurso tienen muchas veces dudas ante cómo actuar con ellos, cómo llevar a cabo su papel o rol educativo o cómo atender y comprender sus necesidades. Siguen reproduciendo los patrones de convivencia y relación aprendidos en su infancia y estos, en ocasiones, provocan discrepancias entre padres e hijos debido a un enfoque muy diferente en cuanto a las relaciones, roles, derechos y deberes asignados en el ámbito familiar (Martínez, 2009).

Estas discrepancias entre padres e hijos suelen estar influidas por una escasa comunicación y diálogo, debido a la falta de tiempo, y de estrategias emocionales para actuar frente a los diferentes retos que existen en la tarea de ser padres.

En la actualidad, tenemos poco tiempo material para estar con los hijos, pero es imprescindible que hagamos de ese tiempo un momento armónico, en el que podamos disfrutar y convivir emocionalmente felices.

En la actualidad, existen numerosas propuestas para preparar físicamente a las madres para el embarazo y para el parto, pero en cambio, no se ofrece la suficiente información a padres y madres sobre el grado de revolución emocional que representa tener un hijo (Navarro, 2011).

Me parece importante que los maestros nos formemos para poder servirles de guía a través de las escuelas de padres y tutorías. Por ello, he decidido confeccionar un programa que me ayude para poder orientar a los padres, compuesto por una serie de estrategias basadas en la teoría de la inteligencia emocional y que ayuden a mejorar así las relaciones entre padres e hijos.

En la actualidad, la enseñanza de la inteligencia emocional, es una materia, con la que el sistema educativo ha comenzado a familiarizarse y a tomar en consideración, dada su influencia en el desarrollo tanto emocional como intelectual de las personas. La educación pretende, cada vez más, interesarse por el desarrollo global de los individuos, formando personas que sean capaces de pensar, reflexionar y actuar en consecuencia ante las adversidades de la futura vida adulta, logrando controlar sus emociones y permitiéndoles estar atentos ante peligros sociales como, por ejemplo, las adicciones, y otros problemas de adaptación social.

Partiendo de la necesidad de dar respuesta a las dudas de los padres, ayudarles a gestionar las emociones propias, para poder educar a sus hijos de una manera emocional más positiva, y teniendo en cuenta que no hay muchos programas de entrenamiento emocional para padres con hijos de edades comprendidas entre los cero y tres años, he decidido centrar mi trabajo en este campo para, entre todos, poder facilitar una mejor vida familiar y lograr personas emocionalmente formadas y capaces de vivir en armonía tanto externa como internamente.

Una buena relación y comunicación emocional entre padres e hijos beneficia a ambas partes, todos aprendemos de todos; el objetivo final es conseguir un hogar caracterizado por la paz, la armonía y la felicidad. Y todo ello se puede alcanzar si sus miembros gozan de bienestar personal y sus relaciones con el resto de los miembros de la familia son satisfactorias y positivas (Navarro, 2011).

1.2. Objetivos:

El **objetivo principal** que persigue este proyecto educativo:

- Confeccionar un programa de entrenamiento emocional constituido por un conjunto de intervenciones, estrategias y recomendaciones destinadas a los padres, para ayudarles a gestionar de manera eficaz la comunicación y la relación con sus hijos, desde las edades más tempranas.

Los **objetivos específicos** que nos llevarán a la consecución del objetivo general son los siguientes:

- Aprender pautas para ofrecer una respuesta adecuada ante las necesidades emocionales básicas del bebé.
- Proporcionar estrategias para fomentar la autonomía de sus hijos.

- Ofrecer pautas para fijar límites realistas.
- Aprender a controlar y enfocar adecuadamente las reacciones y comportamientos de sus hijos, gestionar rabietas y descontroles emocionales.

1.3. Metodología

La metodología del presente trabajo se basa en la búsqueda y diseño de herramientas tales como: información, actividades, recomendaciones y pautas para que los padres puedan desarrollar con mayor facilidad su labor educativa en la etapa de los 0 a los 3 años de edad.

El diseño de este programa busca su fundamentación en un marco teórico elaborado a partir de las aportaciones de diferentes autores, que describen las formas de relación existentes en la familia, la importancia de las emociones en las relaciones familiares y la necesidad, como padres, de estar emocionalmente preparados para educar a sus hijos.

Se han analizado y valorado varios programas, ya existentes, destinados a desarrollar la inteligencia emocional de los padres y he observado que muchos de ellos estaban indicados para padres con hijos más allá de los 2 o 3 años de edad.

La confección del programa se ha desarrollado en base a la información recabada para la consecución de los objetivos, el análisis de los programas ya existentes y anteriormente expuestos y la experiencia personal.

La información elaborada para los padres se ha construido en base a diversos artículos de revistas psicopedagógicas y de educación, libros sobre esta misma temática y apuntes de la UNIR. Autores tales como Goleman (1995), Bisquerra (2012), Rodrigo, Máiquez y Martín (2010), León (2005), Kort (2005), Bowlby (1980), Ainsworth (1978), Harlow (1975), Baumrind (1971) o Capano y Ubach (2013) son algunos de los principales autores a los que he consultado para elaborar la información del programa.

Las actividades motivadoras o lúdicas que se presentan en las sesiones, así como los cuestionarios, son fruto de esta información unida a la reflexión personal sobre las dinámicas o reuniones con padres que he ido desarrollando en la escuela infantil donde trabajo. Así mismo, los cuestionarios, que tienen como temática el desarrollo emocional, se han basado en las técnicas propuestas por Escoda QDE-A (2010) para su construcción.

Los materiales han sido elegidos pensando siempre en ser de fácil acceso o que se puedan encontrar en una escuela infantil, dado que el programa va enfocado principalmente a estas escuelas.

2. MARCO TEÓRICO

2.1. La importancia de las emociones y de la inteligencia emocional en las relaciones entre padres e hijos.

La familia es definida como una necesidad inherente del ser humano, somos seres sociales que ya desde los principios de la humanidad hemos necesitado vivir en comunidad y es el ambiente más inmediato a la persona.

Según Bronfenbrenner (1979) y su teoría ecológica sobre el desarrollo humano, existen diferentes ambientes que afectan el desarrollo de la persona. Uno de los cuatro niveles en los que el autor divide el medio ambiente y que afecta al individuo es el: microsistema. Se trata del nivel más inmediato a la persona que, en las edades más tempranas, principalmente es la familia.

La familia no sólo es el principal sistema que más nos influye en nuestro desarrollo, sino que la relación entre los miembros se ve influida de una forma u otra.

Belart y Ferrer (2008) presentan al hombre como un animal social que sobrevive en grupos desde los principios de la humanidad, aunque los estilos de familia hayan ido cambiando con el paso de los años. La familia es la unidad más pequeña de la sociedad, a través de ella se transmite la cultura de una generación a otra y la define como un sistema vivo, dado que es un grupo en el que todos sus miembros están interrelacionados, dinámico y en constante transformación. “Entre los miembros que forman una familia existe una interrelación y una continua influencia de unos sobre otros; en verdad, la conducta de cada uno influye y, a la vez, se ve influida por la de los demás: a esto se le llama retroalimentación” (Belart y Ferrer, 2008, p.26).

Según la teoría del enfoque sistémico familiar propuesto por Garibay (2013) podemos asemejar metafóricamente la familia a un móvil (decoración de cuna unida por hilos que conforma su equilibrio según el peso que aporta cada pieza). Concibe así a la familia, como un sistema en el que cada miembro ocupa un lugar, una posición y un rol con un peso determinado respecto a los otros miembros. Y afirma que todos los miembros se encuentran unidos e interrelacionados según su grado de comunicación, siendo el eje central del sistema los padres o sistema parental.

Esta interrelación e influencia familiar entre padres e hijos está explicada por Barceló (2008) como una tendencia, al relacionarnos con los demás, de configurar una determinada forma de interaccionar y a la vez estamos afectados por lo que sucede en dicha relación. Conociendo más como nos relacionamos, comprendiendo los acontecimientos de nuestro alrededor y aprendiendo de nuestros fracasos, facilitamos las condiciones idóneas no solo para mejorar nuestras relaciones sino para conocernos mejor a nosotros mismos.

Como hemos dicho anteriormente, la familia es un sistema vivo en constante cambio que pasa por diferentes etapas evolutivas en su desarrollo y cada una de ellas tiene unas características propias y plantea diferentes necesidades. El paso de una etapa a otra trae consigo una serie de cambios frente a los cuáles se requiere flexibilidad y capacidad de adaptación, evitando posturas rígidas que generen conflictos familiares. Belart y Ferrer (2008) afirman que cuando nace el primer hijo, nos convertimos rápidamente en padres y aparecen nuevos roles en las familias, estilos de relación y nuevas cuestiones a las que hay que adaptarse y que inevitablemente desestabilizan nuestra anterior forma de vida y nuestras emociones.

Por ello, de cómo estén emocional y psicológicamente preparados los padres ante esta nueva situación dependerá el bienestar emocional como personas, el bienestar de la pareja y, por descontado, de los hijos. La educación emocional es de gran importancia en el ámbito familiar y su enfoque es vital, dado que la educación emocional de los hijos en realidad no acaba nunca, se debe dar durante toda la vida (Bisquerra, 2011).

2.2. La importancia del aprendizaje o entrenamiento emocional de los padres para favorecer las relaciones entre padres e hijos.

2.2.1 Cambios en el transcurso de la vida familiar/cambios emocionales

¿Por qué es interesante un entrenamiento emocional destinado a padres para que mejoren las relaciones con sus hijos? Como hemos comentado, la familia pasa por diferentes etapas que conllevan cambios emocionales en sus vidas. La necesidad de que los padres logren ser flexibles ante esos cambios, aprendiendo a regular sus emociones ante ciertas situaciones, se hace imprescindible para mantener el equilibrio familiar.

León (2005) afirma que, desde el momento del embarazo, diversos cambios emocionales ocurren en ambos progenitores. La forma de sentir el embarazo no será la

misma para el padre que para la madre, dado el gran cambio hormonal que sufre ésta, el miedo frente a la capacidad de ser madre o al parto; pero es posible que, en algunos momentos, a ambos les invadan las dudas. Para ello, es importante ser sinceros, expresar los sentimientos, aclarar ideas y conseguir un consenso frente a esta revolución emocional.

León (2005) nos explica que, una vez que el niño nace, los padres comienzan a tener otros tipos de preocupaciones a las que tienen que hacer frente como: la enfermedad, vulnerabilidad del bebé o el inmenso amor que sienten por ellos. Su infancia y las relaciones con sus padres, les dan pistas sobre cómo deben actuar, pero es difícil que ambos progenitores hayan tenido la misma infancia o educación y sus puntos de vista serán diferentes. Por ello, es importante el diálogo y encontrar el equilibrio en la división de tareas y responsabilidades.

A medida que el niño va creciendo, las dudas frente a la educación de los hijos y las limitaciones y normas empiezan a crear una nueva tensión en el ámbito familiar; los padres comienzan a darse cuenta de la complicación de esta labor y la comunicación entre los miembros de la familia es muy importante.

2.2.2 Tipos de familias según su grado de comunicación

Según Belart y Ferrer (2008) y apoyando la idea de Virginia Satir -psicoterapeuta estadounidense- que, en 1978, estableció la existencia de dos tipos de familias atendiendo al grado de comunicación que existe entre sus miembros, podemos diferenciar los siguientes tipos:

➤ Familias disfuncionales o conflictivas:

- Aquellas en las que las normas suelen ser rígidas, sin posibilidad de cambio, y la comunicación es indirecta o inexistente. Lo que da lugar a la desesperanza y soledad entre sus miembros.
- O, por el contrario, las normas suelen ser arbitrarias, dependiendo del estado de ánimo de los padres, lo que provoca una comunicación caótica en la que nadie escucha a nadie.

➤ Familias funcionales o nutricias: En estas familias, las normas son flexibles y se adaptan a las diferentes etapas evolutivas de la familia.

En cambio, como argumenta Ferrer (2008), la mayor parte de las familias suelen ser centrales, es decir, pasan por períodos difíciles que les llevan a acercarse a la “zona conflictiva” y períodos más tranquilos que les acercan al modelo de familia nutricia. Por ello es importante dotar a los padres de las pautas necesarias para afrontar con calma las dificultades que van surgiendo en el seno familiar.

La mayor parte de los padres, quieren brindar a sus hijos la mejor educación y ser consecuentes con sus actos, pero muchas veces, ante algunas dificultades, se sienten perdidos y sin saber cómo actuar. Es conveniente, por ello, que les dotemos de una serie de estrategias para que puedan superar las dificultades con mayor facilidad.

Capano y Ubach (2013) argumentan que todo padre o madre quiere ser correcto con sus hijos y acertar en el desarrollo de sus funciones; aunque ser padres lleva a vivir grandes momentos de felicidad, también existen otros de tensión y sufrimiento que generan frustración (Máiquez, Rodrigo, Capote y Vermaes, 2000).

Capano y Ubach (2013) afirman que, ante estas situaciones difíciles en las relaciones con los hijos, la tarea es complicada y los padres pueden no saber cómo resolverlas, por lo que necesitan conocer estrategias que les ayuden a afrontar dichos desafíos y sobrellevarlos de otra manera (Torío López, Peña Calvo y Rodríguez Menéndez, 2008).

Los seres humanos, necesitamos ser flexibles ante los cambios, disfrutar con lo que hacemos, desarrollar nuestra autoestima, autocontrol, empatía y confianza en nosotros mismos para lograr las metas y tener unas relaciones más estables. Bisquerra (2011) afirma que, para obtener una adecuada inteligencia emocional, es imprescindible desarrollar una serie de potencialidades que nos permitan vivir de manera significativa, plena, satisfactoria y avanzar felices.

2.3. ¿Qué es la educación emocional? ¿Por qué es interesante la educación emocional para padres con hijos pequeños?

2.3.1 El concepto de educación emocional

El concepto de inteligencia emocional y educación emocional ha tomado gran importancia en la educación en los últimos años. El sistema educativo ha comenzado a familiarizarse y a tomarlo en consideración, dada su influencia en el desarrollo tanto emocional como intelectual de las personas.

La educación pretende, cada vez más, interesarse por el desarrollo global de los individuos, formando personas que sean capaces de pensar, reflexionar y actuar en consecuencia ante las adversidades de la futura vida adulta, logrando controlar sus emociones y permitiéndoles estar atentos ante peligros sociales como, por ejemplo, las adicciones, y otros problemas de adaptación social.

Bisquerra (2000) define la educación emocional como un proceso educativo, continuo y permanente, que tiene por objetivo desarrollar competencias emocionales que capaciten al ser humano para la vida, su bienestar personal y social.

Vivas, Gallego y González (2007) argumentan que, de acuerdo con Goleman (2001), las personas educadas emocionalmente controlan mejor sus propias emociones, saben relacionarse de manera más eficaz con los demás y, por lo tanto, viven de forma más satisfactoria controlando mejor todos los aspectos de la vida. A esto se le denomina inteligencia emocional.

Goleman (1995) argumenta que la inteligencia emocional se basa en el desarrollo de las siguientes competencias:

- *Conocer las propias emociones:* necesitamos tener conciencia de ellas, reconociendo un sentimiento, en el momento en el que ocurre, para no quedarnos a merced de emociones incontroladas.
- *Manejar las emociones:* para lograr expresar los sentimientos de forma adecuada, debemos de tomar conciencia de las propias emociones, y así lograr suavizar la ira, furia o irritabilidad en las relaciones interpersonales.
- *Motivarse a sí mismo:* las emociones impulsan a la acción, ambas están interrelacionadas, por lo que debemos dirigir las emociones y la motivación hacia un mismo objetivo. Las personas que logran auto motivarse y manejar las emociones son más productivas.
- *Reconocer las emociones de los demás:* o el desarrollo de la empatía son esenciales para las relaciones personales pero, para conocer las emociones ajenas, primero necesitamos conocer las propias.
- *Establecer relaciones:* viene influenciado por la habilidad de manejar las emociones de los demás, relacionándose de manera efectiva.

En la actualidad, Bisquerra (2012), argumenta que muchos de los problemas sociales y personales actuales son producto de una pobre educación emocional y es

importante por ello el desarrollo de competencias emocionales que nos ayuden a mejorar diversos aspectos de nuestra vida. Las competencias emocionales las divide en:

- *Conciencia emocional*: nos ayuda a conocer las propias emociones y las de los demás. Para ello debemos distinguir las emociones, comprenderlas, evaluarlas, reconocerlas y usar la comunicación verbal y no verbal de forma adecuada.
- *Regulación emocional*: aprender a equilibrar nuestras respuestas ante las emociones que experimentamos (autorregulación).
- *La autonomía emocional*: es la capacidad de lograr ser sensibles pero sin que los estímulos del entorno nos afecten seriamente. Para ello es necesaria una buena autoestima, autoconfianza, autoeficacia, automotivación y responsabilidad.
- *Las habilidades sociales*: como la empatía, facilita las relaciones interpersonales
- *Las emociones interculturales*: facilitan o dificultan la convivencia con personas de otra etnia.
- *Las competencias para la vida y el bienestar*: están asociadas a la experiencia de emociones positivas que nos llevan a ser más felices, para lo que hay que tener una voluntad y actitud positiva.

Ambos autores nos hablan de competencias básicas como el conocimiento de las propias emociones y la regulación de éstas, además:

- Goleman define también como importantes las competencias sobre la empatía, las relaciones sociales y la competencia motivacional, que nos ayuda a ser más productivos en nuestros objetivos.
- En cambio, Bisquerra presenta algunas más como son: la autonomía emocional y las emociones positivas, relacionadas con la motivacional de la que nos habla Goleman, une la competencia social con la empatía y nos presenta una nueva competencia enfocada a las habilidades interculturales, que facilitan la convivencia con personas de otra etnia.

2. 3.2. Primeros tres años de vida/importancia de las emociones

La etapa de los cero a los tres años es la base y el origen de todos los desarrollos madurativos de las personas, por lo que se torna de vital importancia una adecuada educación temprana. La principal y más importante fuente de aprendizaje en estos años es el entorno familiar; los niños, durante sus primeros años de vida, aprenden sobre el mundo y desarrollan sus propias reacciones ante él, principalmente a través de

las primeras relaciones con las personas de su entorno inmediato; así logran definir la perspectiva sobre sí mismos, los demás y la vida en general.

La familia es el primer contexto de socialización, donde se aprende a convivir adecuadamente, respetando espacios e intereses de los demás. Si no se cuenta con las estrategias necesarias para crear un diálogo constructivo y la resolución de desacuerdos, puede convertirse en un contexto de riesgo de prácticas desadaptadas e incluso de violencia (Martínez González, Pérez Herrero y Álvarez Blanco, 2006).

Goleman (1995) afirma: “Las lecciones emocionales que aprendimos en casa y en la escuela durante la niñez modelan estos circuitos emocionales tornándonos más aptos — o más ineptos— en el manejo de los principios que rigen la inteligencia emocional” (p. 30).

2. 4. ¿Pueden los padres mejorar la conducta de sus hijos a través de un entrenamiento emocional?

Como ya hemos hablado, la familia es el contexto más importante en los primeros años de vida. En él, se producen las primeras relaciones sociales, se adquieren habilidades y hábitos que permitirán al niño adquirir su autonomía y las conductas adecuadas para la vida.

Los padres se relacionan con los hijos mucho antes de que los bebés puedan tan siquiera emitir sonidos, a través de miradas, expresiones y emociones. Nacen con el reflejo del llanto, para indicarnos sus necesidades, así como con el de la sonrisa que, al principio, es un reflejo incontrolado para después comenzar a ser el principio de una conducta social. Durante estos primeros meses, proporcionar afecto y cariño al bebé no sólo es una bonita experiencia afectiva, sino que le va a ayudar a desarrollar sus procesos sensoriales, perceptuales, cognitivos e influirá en la madurez de su actividad mental (León, 2005).

Harlow, psicólogo que estudiaba el comportamiento de los monos, reveló en 1958 la importancia que tiene para el ser humano el contacto con las personas y la necesidad de seguridad durante los primeros años de vida. En la película rodada en 1961 sobre un experimento con primates, podemos ver cómo Harlow trabajó con crías de mono que fueron separadas de sus madres al nacer y criadas por madres “sustitutas”. Colocó en la jaula una madre hecha de felpa, y otra de metal (que contenía alimento) y observaron el tiempo que pasaba con una u otra madre. Pudieron

comprobar cómo las madres de felpa les gustaban más, se pasaban más tiempo abrazados a ellas, por ser más confortables y brindarles seguridad (incluso cuando introdujeron en la jaula un robot que lo asustaba). También comprobaron cómo, ante un momento de miedo, un mono que fue criado sin ninguna madre “sustituta” se ve desamparado y presenta comportamientos que pueden recordar a los de los niños autistas. Esto demostró que la alimentación no es el elemento más importante, en cambio, el contacto agradable y el amor sí lo son.

Harlow y Suomi (1975), afirman que el comportamiento social de un organismo está influido, en gran parte, por la experiencia social temprana, es decir, que la personalidad adulta se desarrolla en gran medida en función de las experiencias infantiles. Por ello, se han desarrollado numerosos estudios experimentales en relación con los ambientes de crianza y cómo afectan a los monos o niños recién nacidos. La necesidad del contacto confortable y el ambiente social temprano durante el primer año de vida obtenidos como resultados de estos experimentos, afianzan el sentido y la necesidad del apego.

2. 4.1. Teoría del apego:

John Bowlby (1986, 1998), fue el psiquiatra y psicoanalista que planteó la teoría del apego, y la describió como una tendencia de los seres humanos a establecer vínculos afectivos sólidos con determinadas personas, sobre todo en sus primeros años de vida.

Garrido (2006) destaca la idea de que una base segura y una buena experiencia con los padres son fundamentales para la capacidad posterior del niño de establecer vínculos afectivos; esto se relaciona con lo que Bowlby (1980) identificó como modelos operantes internos que rigen las expectativas que tiene el niño acerca de sí mismo y de los demás.

Castillo (2013) afirma que, ya antes del nacimiento, el niño puede sentir el estado emocional de la madre y del ambiente. Cuando son bebés su manera de comunicarse es principalmente a nivel afectivo, por lo que unos padres que no tengan un buen equilibrio de la afectividad y las emociones, pueden trasladar al hijo sentimientos negativos de tristeza, amargura o temor.

Garrido (2006) argumenta como los estilos de apego influyen en la capacidad de regular el estrés, la atención (Fonagy y Target, 2002), la forma de procesar la

información y en mayor o menor grado regulan la tendencia a ciertos tipos de psicopatología (Crittenden, 1990, 1995).

Los denominados patrones de apego son estilos de apego que se forma en el niño como consecuencia de las reacciones de sus figuras de apego. Mary D. S. Ainsworth, psicóloga estadounidense, desarrolló en 1978 un procedimiento con el que evaluar las conductas de los niños en presencia y ausencia de su figura de apego y la llamó “la situación extraña”. Con ello, estableció cuatro grandes categorías de apego:

- El estilo seguro: En el que el niño sabe jugar solo. Cuando la figura de apego desaparece llora, pero un extraño puede calmarle y en el reencuentro se calman con un abrazo y pueden volver a jugar solos. Las figuras de apego suelen transmitir calidez, tranquilidad y seguridad.
- El ansioso-ambivalente: Los niños suelen explorar poco, les cuesta alejarse de su figura de apego y, cuando esta desaparece, se angustian y no hay forma de calmarles. En el reencuentro no se separan de la figura de apego, pero siguen enfadados y es difícil calmarles. Las figuras de apego suelen ser miedosas o cambiantes.
- El evasivo: Son niños que parecen neutrales, juegan sin necesidad de la figura de apego, en la separación no muestran malestar y en el reencuentro ignoran a la figura de apego. En realidad, sienten la misma angustia pero no la exteriorizan como forma de auto-regularse ya que su figura de apego no lo hace (baja afectividad).
- El desorientado-desordenado: Muestran conductas tanto ansiosas como evasivas. Suele construirse este apego ante situaciones amenazantes con la figura de apego (maltrato o negligencia), pero también en situaciones en las que el niño es “temido” por los padres.

Es importante que los padres conozcan la necesidad de crear unos lazos fuertes desde las edades más tempranas. Transmitir un sentimiento de seguridad, es necesario para el desarrollo psicológico correcto del niño y así pueda alcanzar la autoestima necesaria.

Al principio la seguridad se transmite a través del cuerpo (abrazos, caricias, gestos faciales...) para después ser la palabra la que se encarga de transmitir esa seguridad. La autoestima se forma como consecuencia de nuestra identidad personal,

que se va formando poco a poco, pero los padres son los encargados de que esa imagen de sí mismo sea positiva desde su más tierna infancia (León, 2005).

Cuando los niños dejan de ser bebés, los estilos educativos que adoptan los padres y el modo en que se relacionan con ellos influye directamente en las emociones, la autoestima, comportamiento y autonomía de los más pequeños. La familia es el núcleo básico de socialización donde la interacción con los diferentes miembros apoya y potencia el desarrollo de los niños. Es en la familia donde se comprenden y se participa, en primer grado, de la cultura y los padres son los encargados de ir moldeando las conductas deseables y adecuadas a sus hijos. A estas acciones de modelar se les llama estilos educativos (Llopis y Llopis, 2003).

2. 4.2. Estilos educativos de los padres

Henao y García (2009) nos presentan la investigación más conocida sobre estilos educativos familiares, propuesta por la investigadora Diana Baumrind (1967, 1971). Los denominados estilos parentales, los define como aquella forma en que padres y madres ejercen el proceso de normalización y el manejo de autoridad en sus hijos e hijas. Baumrind propuso cuatro estilos parentales y reacciones de los hijos:

- Autoritario: patrón más restrictivo de crianza en el que los adultos imponen muchas reglas, no explican a sus hijos la necesidad de obedecerlas, no suelen ser muy afectivos, comunicativos ni sensibles. Los hijos, suelen presentar problemas emocionales, baja sociabilidad, autoestima y autoconcepto.
- Equilibrado (o democrático): se trata de un estilo controlador pero flexible, en que se proponen reglas o normas consensuadas y explicadas, son sensibles y comunicativos y respetan las perspectivas de sus hijos. Los hijos, suelen ser mucho más comunicativos con sus padres, sociables, autónomos, con elevada autoestima y autocontrol.
- Permisivo: en este estilo los adultos exigen poco, el grado de libertad es tan extremo que no suelen ejercer un control firme sobre el comportamiento de sus hijos. Los hijos, suelen ser desobedientes, con baja autoestima y autocontrol.
- No implicado (indiferente): estilo parental menos exitoso, en el que por diferentes razones (rechazo a sus hijos o falta de tiempo) los adultos no crían de

ninguna manera a sus hijos. Los hijos, al no percibir normas ni afecto, suelen tener problemas académicos, emocionales y conductuales.

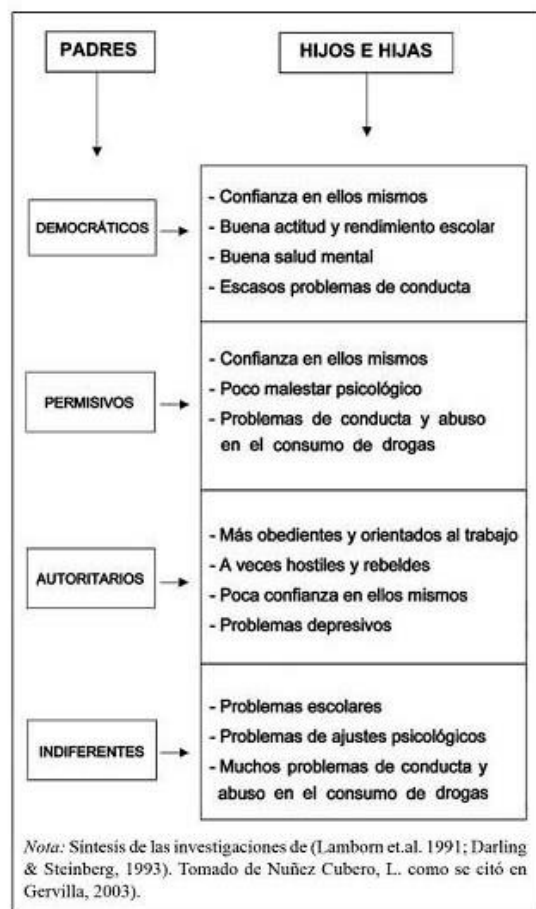


Figura 1. Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres (Capano y Ubach, 2013).

Lo más habitual es que los tres primeros estilos educativos se den en una misma persona dependiendo del momento en el que se encuentre, pero debemos de tener claro que lo importante es que el niño se desarrolle en un ambiente de respeto, tolerancia y amor. No importa tanto que en algunos momentos haya cierto desorden, lo más importante es la coherencia en la forma de educar, la falta de ella es lo que más confunde a un niño (León, 2005).

Algunos padres piensan que deben ser permisivos con sus hijos, para que éstos puedan desarrollarse en plena libertad y ven contrarios los términos afectividad y autoridad o no encuentran el equilibrio entre ambos.

Para Comellas (2003) los términos afectividad y autoridad deben trabajar juntos en la familia para el correcto desarrollo del funcionamiento familiar. Las relaciones afectivas con el bebé son la base sobre las que se empiezan a construirse sus primeras

experiencias, competencias emocionales y pautas de comportamiento. Paralelamente a la afectividad, la autoridad será el eje que posibilite la estabilidad emocional, la seguridad de los menores y el adecuado funcionamiento del grupo familiar. Así podemos entender que ambas, no son solo necesarias, sino que son inseparables.

Capano y Ubach (2013) afirman que el estilo parental democrático es el más adecuado, pero que actualmente este término ha confundido a muchos padres e hijos en cuanto al lugar que deben asumir o la forma en la que deben relacionarse, llevando este estilo a asemejarse más al estilo permisivo. Por ello, para despejar cualquier duda o confusión, nos proponen el término de parentalidad positiva, basado en el protagonismo tanto de padres como de hijos, a la hora de construir las normas o valores familiares a través de la negociación y adaptación conjunta.

2. 4.3 Parentalidad positiva

En el documento elaborado por Rodrigo, Máiquez y Martín (2010), destinado a promover las políticas locales de apoyo a la familia, define la Parentalidad Positiva como: “El comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño” (p. 11).

Rodrigo, Máiquez y Martín (2010) proponen un estilo parental basado en el apoyo, el afecto, el diálogo, la cercanía y la implicación en la vida diaria de los niños, siendo el respeto, la tolerancia y la construcción de acuerdos la base que permitirá el crecimiento y desarrollo de las relaciones entre padres e hijos.

Como argumenta León (2005), es cierto que no podemos hablar de la forma más correcta de educar a los hijos, pues cada niño y cada familia tiene sus peculiaridades que les diferencian de los demás, pero según expone Rodrigo et al. (2010) la parentalidad positiva se basa en los siguientes principios básicos:

- *Vínculos afectivos cálidos, protectores y estables* para que los niños se sientan aceptados, de manera que se fortalezcan los vínculos afectivos familiares a lo largo de su desarrollo.
- *Entorno estructurado* que aporte guía, modelo y orientación para que los niños aprendan normas y valores. A través de los hábitos, límites y rutinas

diarias ofrecemos al niño un sentimiento de seguridad, tan necesario en esta etapa.

➤ *Estimulación y apoyo* para el aprendizaje tanto cotidiano como escolar, es necesario lograr en los niños un alto grado de motivación y desarrollar sus capacidades, conociendo sus características y habilidades. Para ello, es importante compartir tiempo de calidad con ellos.

➤ *Reconocimiento e interés* por sus experiencias, preocupaciones y necesidades, así como valorarlos y tenerlos en cuenta como parte activa de la familia en la toma de decisiones.

➤ *Capacitación*: hacer sentir a los hijos protagonistas, competentes y con capacidad crítica. Para ello, es importante crear espacios de escucha y reflexión sobre los mensajes que llegan a la familia y a ellos mismos.

➤ *Educación sin violencia*: eliminar toda forma de castigo, tanto físico como psicológico para evitar modelos de conducta inadecuados o hacerlos vulnerables ante una relación de dominación.

En el caso que nos compete, los niños con rango entre los 0 y los 3 años de edad, y sobre todo en el caso de los niños menores de dos años, no entienden aún lo que está bien o está mal, pero es el momento para comenzar a educarlos con reglas que los valoren y traten de equilibrar afecto y autoridad.

Según Capano y Ubach (2013) si elogiamos sus correctas acciones, ajustándonos a su forma de ser, y reaccionamos con una explicación o sanción leve (“tiempo fuera”, retirar objeto que quiere...) ante su mal comportamiento, eliminaremos la posibilidad de que imiten modelos inadecuados de comportamiento.

El modelo ecológico de la parentalidad positiva que nos presenta Rodrigo et al. (2010) nos habla de la influencia no sólo de la forma de actuar y las capacidades educativas de los padres, sino del contexto psicosocial donde viven y las necesidades del menor. Muchas veces los padres, ante problemas económicos, determinados períodos (0-3 años o la adolescencia) o la necesidad de tomar decisiones rápidas, se hacen rígidos ante su labor educativa o se sienten perdidos.

Capano y Ubach (2013) argumentan la necesidad de apoyos a los padres para poder llevar a cabo el ejercicio de la *parentalidad positiva*, situando uno de los lugares de formación el centro educativo al que asisten sus hijos.

3. PROGRAMAS DE EDUCACIÓN O ENTRENAMIENTO EMOCIONAL PARA PADRES

Tras la búsqueda de varios programas de entrenamiento emocional para padres en los que poder basar mi trabajo he seleccionado algunos.

3. 1. Programas de educación o entrenamiento emocional diseñados para padres

A) Programa escolar de desarrollo emocional (P.E.D.E). Actividades para padres y madres. Programa editado por la Consejería de Educación y Ciencia del Principado de Asturias y el Ministerio de Educación y Ciencia en 2011.

⇒ Descripción: programa enfocado, a padres con hijos de primaria, para comprender mejor las reacciones emocionales de estos, lograr reaccionar de manera adecuada ante las conductas de sus hijos y aumentar así los comportamientos adecuados.

⇒ Objetivos:

- Comprender qué son los trastornos emocionales y la relación entre sentimientos y conductas.
- Aprender a controlar la conducta de los hijos (comportamientos adecuados e inadecuados).
- Conocer estrategias para la resolución de problemas.
- Aplicar el positivismo.

⇒ Metodología: está constituido por ocho sesiones grupales. Cada sesión está estructurada de la siguiente forma: texto informativo, análisis personal de las conductas de padres e hijos y tarea para casa (cambios y ejercicios de relajación).

⇒ Evaluaciones: no refiere evaluaciones, he de suponer que en las siguientes sesiones comentan el grado de utilidad, tras las actividades tipo test que realizaron en casa.

B) Inteligencia emocional: El secreto para una familia feliz. Editado por la dirección general de familia de la Comunidad de Madrid.

⇒ Descripción: Guía para conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos, enfocada tanto a padres con hijos pequeños como adolescentes. Habla de manera genérica la forma en que deben los padres desarrollar su propia inteligencia emocional y la de sus hijos.

⇒ Objetivos:

- Desarrollar la inteligencia emocional en los padres.
- Desarrollar la empatía y la comprensión de las actitudes de sus hijos.
- Conocer las emociones de los hijos.
- Aplicar la inteligencia emocional en situaciones difíciles.

⇒ Metodología: Esta guía se puede usar de manera personal, sin necesidad de ayuda externa o sesiones grupales. Está constituida por cuatro bloques temáticos. Cada bloque está compuesto por: textos o casos sobre los temas a tratar, ejercicios de reconocimiento, ejercicios de reflexión y pautas de motivación o estrategias para llevar a cabo.

⇒ Evaluaciones: A través de los test que realizan los padres, pueden observar el grado de eficacia del programa y de su propia experiencia.

C) Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. Editado por la Secretaría General Técnica del Ministerio de Sanidad y Política Social del Gobierno de España.

⇒ Descripción: Guía para padres y madres con hijos con edades comprendidas entre los dos y diecisiete años. Contiene estrategias personales, emocionales y educativas para que puedan desarrollar una convivencia familiar positiva y sirvan de modelos parentales adecuados a sus hijos, aprendiendo a prevenir y afrontar los problemas y situaciones cotidianas. Se trata de un recurso para que puedan usar los profesionales de orientación e intervención educativa en sus sesiones grupales.

⇒ Objetivos:

- Informar sobre las características evolutivas de los menores
- Desarrollar habilidades cognitivas, de relajación y de autorregulación emocional
- Fomentar la autoestima y asertividad en el desarrollo de la función parental
- Desarrollar la comunicación asertiva
- Proveer de estrategias de resolución de problemas y de negociación
- Ofrecer estrategias para desarrollar la disciplina y fomentar la autorregulación del comportamiento en los hijos.

⇒ Metodología: Desarrollada en once sesiones grupales a través de una metodología activa, participativa y experiencial.

⇒ Evaluaciones: Se lleva a cabo en tres momentos fundamentales:

- Evaluación inicial para conocer las necesidades de formación de los participantes.

- Evaluación de proceso para conocer el grado de efectividad del programa.
- Evaluación final, para identificar si el programa ha dado respuesta a las expectativas de los padres y ha desarrollado sus capacidades parentales.

3.2. Análisis de los programas de educación o entrenamiento emocional diseñados para padres.

Los tres programas referidos tratan de educar y proponer estrategias a los padres para conocer el funcionamiento emocional propio y de sus hijos. Con ello, se pretende mejorar las relaciones entre padres e hijos y dotar a los padres de estrategias para resolver los problemas de la forma más eficaz.

En cambio, exceptuando el último programa, los dos anteriores no enfatizan la evaluación del propio programa. Parte importante para conocer el grado de eficacia de estos.

En los programas presentados el objetivo está enfocado a padres con hijos con edades superiores a los dos años de edad.

El primer programa está enfocado a padres con hijos de primaria, el segundo es muy genérico y el último engloba desde los dos a los diecisiete años de edad.

Con el diseño de un nuevo programa pretendo seguir la dinámica general de estos, ayudando a los padres a conocerse mejor, conocer a sus hijos y mejorar las relaciones entre padres e hijos pero desde las edades más tempranas, centrando el programa en la edad de 0 a 3 años, ya que no hay muchos que traten estas edades.

4. PROGRAMA “EDUC-ARTE” O EL ARTE DE EDUCAR CON EMOCIONES. PARA PADRES CON HIJOS DE 0 A 3 AÑOS

4.1. Descripción

Se trata de un programa destinado a padres con hijos con edades comprendidas entre los 0 y los 3 años de edad. Se ha diseñado un programa que ayude a comprender el desarrollo de los niños de esta edad, proporcionar estrategias que mejoren las relaciones entre padres y dar respuesta a las necesidades de los niños en cada etapa.

Con este programa se van a trabajar las diferentes necesidades de cada edad, divididas en tres bloques temáticos:

- ✚ **0-1 años/los bebés:** *Necesidades emocionales básicas de los bebés (tipos de llantos, necesidades de seguridad, apego y relación).*
- ✚ **1-2 años:** *Principales hitos evolutivos, importancia de adecuarnos a sus ritmos y aprender a fomentar la autonomía.*
- ✚ **2-3 años:** *Fijar límites realistas, controlar y enfocar adecuadamente las reacciones de sus hijos preparándose para gestionar las rabietas y descontroles emocionales.*

4.2. Estructura del programa

El programa, como hemos comentado, se dividirá en 3 bloques temáticos destinados a conocer las características emocionales de los niños de cada etapa y aprender estrategias para adecuarnos a las necesidades de éstos.

Cada bloque temático se trabajará en diferentes sesiones, una al mes, desde octubre hasta enero o febrero.

La primera sesión, común para los tres bloques, está enfocada a introducir a los padres en el programa: conocer los beneficios de controlar sus propias emociones para poder educar a sus hijos en armonía. Las siguientes sesiones irán relacionadas con el aprendizaje de estrategias para aportar las respuestas adecuadas ante las necesidades de los niños en las diferentes etapas, consiguiendo con ellas desarrollar los objetivos propuestos.

Las sesiones se dividen en los siguientes apartados:

- ① Información
- ② Cuestionario para reflexionar sobre sus aptitudes como padres o sobre la evolución de sus hijos
- ③ Actividad lúdica para padres, propuestas, sugerencias, mejoras (según requiera la temática)
- ④ Momento de relajación para padres

4.3. Cronograma

Sesión Mes	Nivel 0-1 años	Nivel 1-2 años	Nivel 2-3 años
1ª sesión Octubre	Introducción al programa: Concienciar en la necesidad de educar de manera emocionalmente positiva ¿Seremos buenos padres?		
2ª sesión Noviembre	Desarrollo emocional de los niños desde los 4 a los 12 meses y el apego.	Desarrollo emocional de los niños entre 1 y 2 años y el apego	Análisis de los estilos educativos y su repercusión.
3ª sesión Diciembre	La comunicación con el bebé	Principales hitos evolutivos	Desarrollo emocional de los niños entre 2 y 3 años y el apego
4ª sesión Enero	Valoración del programa	Importancia de adecuarnos a sus ritmos y aprender a fomentar la autonomía.	¿Cómo fijar límites realistas y gestionar las rabietas?
5ª sesión Febrero		Valoración del programa	Valoración del programa

4.4. Aplicación:

Podrá ser aplicado en cualquier centro educativo del primer ciclo de educación infantil, a través de las denominadas escuelas de padres, durante los tres cursos escolares que lo conforman.

Los tres bloques temáticos, divididos por rango de edad, comenzarán paralelamente sus sesiones en el mes de octubre y finalizarán aproximadamente entre febrero y marzo. Aplicándose, de esta manera, las sesiones entre el primer trimestre del curso y parte del segundo. Según vayan evolucionando sus hijos y cambiando sus necesidades, los padres podrán asistir a las sesiones pertenecientes al rango de edad al que pertenecen sus hijos. La última sesión de cada bloque estará siempre enfocada a evaluar el programa.

Se necesitará que cada maestro o educador se encargue de su grupo de edad para realizar las sesiones, siendo, de esta manera, necesarios tres profesores que impartan paralelamente el programa en las escuelas de padres.

4.5. Destinatarios

El presente trabajo está enfocado a padres con hijos con edades comprendidas entre los 0 y los 3 años de edad. Además, en lo que respecta a las sesiones del primer bloque temático (0-1 años), podrían asistir madres primerizas, aún embarazadas que quieran comenzar a formarse.

Así mismo, este programa podría ser válido para profesionales que trabajen con este mismo rango de edad como educadores infantiles o cuidadores.

En definitiva, está indicado para todas aquellas personas que quieran y necesiten formarse en esta etapa educativa.

4.6. Objetivos

- Conocer la etapa evolutiva y las necesidades emocionales básicas de sus hijos
- Aprender pautas para ofrecer una respuesta adecuada ante las necesidades del bebé
- Proporcionar estrategias para fomentar la autonomía de sus hijos
- Ofrecer pautas para fijar límites realistas y lograr controlar y enfocar adecuadamente las rabietas y descontroles emocionales de sus hijos.

4.7. Bloques temáticos

4.7.1 Sesión introductoria del programa (común para los 3 bloques temáticos)

La primera sesión de toma de contacto para los padres con el programa se realizará en el mes de octubre coincidiendo con el final del período de adaptación de sus hijos en la escuela infantil.

Los tres grupos de padres (divididos por edades de sus hijos), realizarán la misma sesión, siendo esta la que les introduzca en el programa.

Al comienzo de la sesión se explicará a los padres cómo vamos a ir desarrollando el programa y se les dará un cronograma con el número de sesiones y

temas que trataremos en cada una de ellas (a cada grupo le daremos el cronograma que les corresponda según la edad de sus hijos).

Desarrollaremos una breve introducción sobre las competencias emocionales y la importancia de educar de manera emocionalmente positiva. Después realizaremos unos cuestionarios iniciales de autoconocimiento sobre las competencias emocionales propias, de reflexión sobre la tarea de ser padres y las aptitudes mínimas necesarias que deberán tener cómo: flexibilidad, paciencia, afecto y, por supuesto, una actitud lúdica.

Para terminar, realizarán una divertida actividad en la que volveremos a ser niños y que finalizaremos con una relajación.

✚ **Actividad 1. Información sobre la educación emocional:** A través de diapositivas les mostraremos de forma esquemática y basándonos en autores como Goleman (1995), Bisquerra (2012) o Rodrigo, Máiquez y Martín (2010) los siguientes puntos:

- ✓ Definición de educación emocional
- ✓ Cuáles son los tipos de emociones básicas y competencias emocionales según Goleman (diapositiva con caras, tipos de emociones, ver anexo 1).
- ✓ En qué se basa el modelo de parentalidad positiva: puntos más importantes para desarrollar una educación basada en el interés superior del niño. Este tipo de educación está basada en establecer vínculos afectivos cálidos, protectores y estables, un entorno estructurado que aporte guía, modelo y orientación a los niños, estimular y apoyar siempre, tener interés por sus cosas, desarrollar la capacidad crítica de los hijos y educar sin violencia.

✚ **Actividad 2. Cuestionario nº1 y nº2** sobre el autoconocimiento de competencias emocionales (ver anexo 2 y 3). Consiste en el desarrollo por los padres de un test que les haga cuestionarse sobre sus propias competencias emocionales y conocer sus puntos fuertes y débiles, para posteriormente poder autorregularse mejor.


✚ **Actividad 3. Nos convertimos en niños:** Previamente habremos avisado a los padres para que traigan ropa cómoda o que se pueda manchar y que realicen con sus hijos el contorno de la mano del niño y el suyo y los traigan recortados a la sesión.

- ✓ Sobre papel continuo, muy grande y colocado en varias mesas, pondremos pegotes de pintura de dedos de diferentes colores y les

animaremos a que se manchen, a que esparzan la pintura por el papel con sus propias manos, a que se diviertan...

✓ Después pegaremos todos los contornos de las manos (de padres e hijos) creando un círculo en el que todos estarán agarrados.

Este mural estará siempre en el aula en el que realicemos las escuelas de padres para recordarlo. Será cómo algo simbólico, que siempre nos recuerde que una vez fuimos niños y que estamos unidos todos allí por ellos.

 **Actividad 4. Relajación** para finalizar sesión. Podemos recomendarles que hagan esto también en casa:

- ✓ Buscar un momento apropiado para poder relajarse (aunque sean 10 minutos). Si la familia consta de dos progenitores, deben de establecer tiempos para cada uno, sino cuando el niño ya esté acostado.
- ✓ Comenzar a relajarse de pies a cabeza, pensando en cada una de las zonas del cuerpo, sintiendo su tensión y aprendiendo a soltarla.
- ✓ Cerrar los ojos y darse un tiempo para sí mismo con música apropiada o silencio según gustos. Poner la mente en blanco, no pensar en nada.
- ✓ Valorar cuánto se han relajado (y comprobar el grado de relax obtenido cada vez).


4.7.2 Los bebés de 0 a 1 años: Necesidades emocionales básicas de los bebés

Para el nivel de 0-1 años, realizaremos 3 sesiones más para completar el programa. Se realizará una cada mes, comenzándolas tras las sesiones iniciales.

- 1ª sesión: Trataremos el desarrollo emocional de los niños desde los 4 a los 12 meses y conoceremos la necesidad del apego.
- 2ª sesión: Trabajaremos la comunicación con el bebé

En la última sesión, valoraremos el programa a través de las impresiones y resultados observados por los padres tras la aplicación del mismo.

1ª SESIÓN:

 **Actividad 1. Información:** Trataremos sobre la importancia del apego y el desarrollo emocional y afectivo de los niños de 0-1 año (5 meses en adelante que serán los meses que tengan los niños en el mes de octubre, dado que con 4 meses es el mínimo de edad con el que entran a la escuela infantil). Daremos una visión general, basada en las teorías de Bowlby (1980) y Ainsworth (1978):

- ✓ Qué es el apego y su importancia
- ✓ Construcción del apego (ver anexo 4)
- ✓ Tipos de apego: estilo seguro, el ansioso ambivalente, el evasivo y el desorientado-desordenado (ver anexo 5)
- ✓ Visionado de vídeos en los que podemos observar el experimento con monos desarrollado por Harry Harlow (1975), con el que podrán observar y concienciarse de la necesidad que tienen los bebés de establecer lazos humanos y relaciones de apego con sus progenitores (podemos encontrar fácilmente vídeos en YouTube sobre el experimento) (ver anexo 5)

✚ **Actividad 2. Cuestionario nº3:** ¿Cómo nos sentimos y comportamos con el bebé? (ver anexo 7). Consistente en un test que deben realizar los padres para observar qué tipo de sensaciones experimentan con sus hijos, cómo son y reflexionar sobre el tipo de apego pueden formar en ellos.

✚ **Actividad 3. Práctica con bebés de juguete.** Con esta práctica pretendo realizar una simulación que conciencie a los padres en las necesidades afectivas de los bebés. Daremos un bebé de juguete a cada padre o a cada dos padres (pareja) y realizaremos las siguientes situaciones formulando algunas recomendaciones basadas en establecer relaciones afectivas con los bebés, y en la necesidad de que ambos progenitores trabajen juntos en ello.

- ✓ Dar el biberón→ Meciendo al bebé, teniéndolo cerca, acariciándolo, cantándole...
- ✓ Cambio de pañales→Momento oportuno para caricias, masajes, canciones, juegos de miradas, sonidos...
- ✓ Vestir al bebé
- ✓ Paseo diario con el bebé→ Importancia de pasearlo
- ✓ Tiempo para juegos y estimulación sensorial
- ✓ Baño del bebé→ Establecer turnos, momento de juegos, caricias...
- ✓ Dormir al bebé→ Mecerlo, cantarle bajito, caricias...
- ✓ Calmarlo cuando llora→ Mecerle, colocarle sobre el pecho, arroparlo/desvestirlo, masajes, baño, paseo, atraer su atención, música relajante, pedir ayuda si nos vemos desbordados...
- ✓ Importancia de establecer unas rutinas para todas estas situaciones



Actividad 4. Relajación para finalizar sesión. Siguiendo la necesidad de esta cercanía podemos proponerles que realicen (cuando sea posible) sus sesiones de relajación anteriormente descritas, junto a su bebé.

2ª SESIÓN:



Actividad 1. Información: Hablaremos sobre las formas de comunicación que tienen los bebés y su desarrollo lingüístico de los 4 a los 12 meses de edad. La comunicación con el bebé es de vital importancia desde su nacimiento, pero muchas veces nos vemos desbordados ya que no entendemos qué les ocurre cuando lloran, o cómo debemos comunicarnos nosotros con ellos. Nuestra voz, los masajes y las caricias deben ser claves en estos meses.

- ✓ Diapositivas sobre el desarrollo lingüístico y social de los bebés de 4 a 12 meses y sus formas de comunicarse: el llanto y la sonrisa (ver anexo 8).
- ✓ Visionado del vídeo “Cómo interpretar y calmar el llanto del bebé” (encontrado en YouTube) para intentar interpretar los tipos de llantos (ver anexo 9).

Debemos hacer hincapié en que las tablas expuestas sobre el desarrollo lingüístico de los bebés son orientativas, cada niño tiene su propio ritmo, para no hacer caer a los padres en preocupaciones exageradas sobre estos desarrollos; la educadora será la que les avise si ve algún tipo de retraso madurativo en este aspecto.



Actividad 2. Práctica con bebés de juguete: Cada padre o por parejas tendrán un muñeco con el que aprenderán a dar masajes. Antes de usar los muñecos acariciaremos nuestra propia piel. Con esta práctica pretendo:

- ✓ Introducirles en la importancia de los masajes: Mejoran el vínculo entre padres e hijos, y la comunicación con ellos. La piel es su primer lenguaje. ¿Qué sentimos cuando nos acarician?
- ✓ ¿Cómo dar un masaje? Pautas extraídas del libro de León (2005):
 - Momento ideal: Tras el baño con un poco de aceite, luz suave y música relajante
 - Tiempo: 15 o 20 minutos
 - Movimientos: Suaves y rítmicos. Siempre del centro hacia las extremidades, primero bocarriba y luego bocabajo.



Actividad 3. Cuestionario nº4: La comunicación con el bebé. Enfocado a que los padres reflexionen y recuerden lo aprendido en la sesión (ver anexo 10).

- ✚ **Actividad 4. Relajación** para finalizar sesión enfocada a los padres (igual que la de la primera sesión). Se pretende que los padres encuentren, en ese pequeño rato, un momento de encuentro con ellos mismos, de calma y liberación de las tensiones del día.

3ª SESIÓN:

- ✚ **Actividad 1. Rueda de presentación:** Los padres vendrán acompañados de sus hijos y, sentados todos en círculo, nos presentarán al niño y comentaremos los cambios que hemos visto en ellos durante estos meses y si existen nuevas preocupaciones.
- ✚ **Actividad 2. Pelotas y sonajeros:** Esparciremos por el aula un montón de pelotas y sonajeros para que padres e hijos jueguen en el aula. El objetivo es que los padres se relacionen, interactúen los unos con los otros, y disfruten de un rato con sus hijos en el centro.
- ✚ **Actividad 3. Cuestionario nº5:** Mientras los niños juegan, repartiremos a los padres un cuestionario destinado a conocer sus impresiones en cuanto al programa (lo rellenarán en casa para hacerlo más tranquilos). Será nuestro modo de evaluar el programa (ver anexo 11).
- ✚ **Actividad 4. Relajación-masaje:** Puesta en práctica de los masajes aprendidos; ésta vez con sus propios hijos en el aula.


4.7.3 Los niños de 1-2 años: Principales hitos evolutivos y fomento de autonomía


Para el nivel de 1-2 años, realizaremos 4 sesiones más para completar el programa. Se realizará una cada mes, comenzándolas tras las sesiones iniciales.


- 1ª. Se tratará el desarrollo emocional de los niños desde los 12 meses a los 2 años y conoceremos la necesidad del apego.
- 2ª. Principales hitos evolutivos.
- 3ª Importancia de adecuarnos a sus ritmos y aprender a fomentar la autonomía.


En la última sesión, valoraremos el programa a través de las impresiones y aplicaciones de los padres.

1ª SESIÓN:


-  **Actividad 1. Información:** Conoceremos el desarrollo emocional de los niños entre 1 y 2 años de edad a través de una tabla realizada en base a las ideas propuestas por el artículo “Desarrollo emocional: Claves para la primera infancia” propuesto por UNICEF y el apego según Mary D.S. Ainsworth(1978).
 - ✓ Diapositiva tabla desarrollo emocional de 1 a 2 años (ver anexo 12).
 - ✓ Diapositiva tabla “La situación extraña” (ver anexo 5).

-  **Actividad 2. Cuestionario nº6** enfocado a los padres para que reflexionen sobre la forma de actuar con sus hijos, basándonos en el desarrollo emocional de los niños en esta edad y el desarrollo del apego (ver anexo 13).

-  **Actividad 3. Actividad la caja mágica:** Tras la información dada y el cuestionario realizado por los padres, les mostraremos una caja y les diremos que en ella se encuentra todo lo que necesitan sus hijos en esta etapa. Crearemos un ambiente íntimo (luces tenues y música relajante) y pasaremos la caja a todos los padres pidiéndoles que no desvelen el secreto hasta el final. Cuando todos hayan visto lo que contiene, comentaremos las impresiones. En el interior de la caja tan sólo habrá un espejo pequeño, en el que se verán reflejados y una nota: TÚ. Lo más importante y lo que más necesitan sus hijos es a ellos. Pretendo con esta actividad que juntos reflexionemos: en esta etapa nuestros hijos nos necesitan para guiarles, para ayudarles y para comenzar a dejarles crecer.

-  **Actividad 4. Relajación** para finalizar la sesión. Se pretende que los padres encuentren, en ese pequeño rato, un momento de encuentro con ellos mismos, de calma y liberación de las tensiones del día.

2ª SESIÓN:

-  **Actividad 1. Información:** Trataremos de mostrar a los padres los principales hitos evolutivos (habilidades motoras, de autosuficiencia y comunicación interpersonal) que ocurren en esta etapa con el fin de que conozcan las posibilidades y limitaciones de sus hijos, para que sepan hasta dónde ayudarles y desde dónde poder fomentar su autonomía (ver anexo 14).

✚ **Actividad 2. Cuestionario nº7** enfocado a conocer el desarrollo evolutivo en el que se encuentran sus hijos. Con este cuestionario pretendo que los padres logren conocer un poco más las posibilidades y limitaciones de sus hijos (ver anexo 15).

✚ **Actividad 3. Recomendaciones:** Con esta actividad trataremos de dar recomendaciones sobre:

- ✓ ¿Cómo debe de ser el ambiente de juego del niño?
- ✓ Tipos de juegos más indicados: cuentos, material de juego simbólico, el cucú-tras, los bloques, actividades al aire libre...
- ✓ Importancia del refuerzo positivo
- ✓ Los masajes: al igual que en la etapa de bebés, enseñaremos a los padres con muñecos las técnicas y beneficios de los masajes. Son muy buenos para los niños ya que estimulan su piel, sus músculos, su cerebro, sus relaciones afectivas, les ayudan a calmarse...

✚ **Actividad 4. Relajación:** Al igual que en el resto de sesiones, dedicaremos unos minutos a la propia relajación de los padres.

3ª SESIÓN:

✚ **Actividad 1. Información:** Comentaremos la importancia de las rutinas en esta edad, adecuarnos a sus ritmos y aprender a fomentar la autonomía.

- ✓ ¿Qué son las rutinas?
- ✓ Importancia de fomentar la autonomía. La etapa de 1 a 2 años es la etapa de la experimentación y el descubrimiento tanto del mundo como de sus propias posibilidades (aprenden a caminar, hablar y adquirir independencia).
- ✓ Adecuarnos a sus ritmos. En la anterior sesión, los padres reflexionaron sobre el estado evolutivo en el que se encuentran sus hijos, ahora que les conocen un poco más, les propondremos que ellos mismos piensen en actividades que pueden realizar con ellos.

✚ **Actividad 2. “Lluvia de ideas”:** Colocaremos a los padres en grupos (agrupados según los meses de sus hijos) y les daremos unas cuantas imágenes. Con ellas deberán pensar, de manera grupal, actividades que podrían realizar con sus hijos para fomentar su autonomía y que creen que les divertirán, según sus gustos. En esas imágenes habrá fotos de diferentes cosas:

- ✓ Juguetes (algunos adecuados y otros no a la edad para que los discriminen)
- ✓ Momentos de rutinas (comida, aseo, cambio del pañal, descanso...)
- ✓ Materiales reciclables (cartones, brick, rollos de papel higiénico...)
- ✓ Objetos para desarrollar sus sentidos (alimentos, sacos de olor, luces...)

✚ **Actividad 3. Exposición por grupos:** Cada grupo deberá de exponer al resto los tipos de actividades que han creado y explicarnos por qué las han elegido (desarrollo evolutivo, gustos de sus hijos, etc...).

✚ **Actividad 4. Relajación:** Al igual que en sesiones anteriores, dejaremos unos minutos para que los padres encuentren la paz que necesitan y recuperar energías.

4ª SESIÓN:

✚ **Actividad 1. Rueda de presentación:** Los padres vendrán acompañados de sus hijos y, sentados todos en círculo, nos presentarán al niño y comentaremos los cambios que hemos visto en ellos durante estos meses y si existen nuevas preocupaciones.

✚ **Actividad 2. : Experimentar con gelatina de sabores:** Forraremos el suelo con papel continuo y colocaremos gelatina de sabores sobre éste. Colocaremos a los niños en pañal sobre el papel y dejaremos que manipulen y disfruten de este momento de experimentación. El objetivo es que los padres se relacionen, interactúen los unos con los otros y disfruten de ver una actividad de experimentación con sus hijos.

✚ **Actividad 3. Cuestionario nº 8:** Mientras los niños experimentan con la gelatina, repartiremos a los padres un cuestionario destinado a conocer sus impresiones en cuanto al programa (lo rellenarán en casa para hacerlo más tranquilos). Será nuestro modo de evaluar el programa (ver anexo 16).

✚ **Actividad 4. Relajación-masaje:** Puesta en práctica de los masajes aprendidos; ésta vez con sus propios hijos en el aula.


4.7.4 Los niños de 2-3 años: Fijar límites realistas y gestionar las rabietas


Para el nivel de 2-3 años, realizaremos 4 sesiones más para completar el programa. Se realizará una cada mes, comenzándolas tras las sesiones iniciales.


- 1ª. Análisis de los estilos educativos y su repercusión.
- 2ª. Se tratará el desarrollo-emocional de los niños desde los 2 a los 3 años de edad, tipos e importancia del apego.
- 3ª. ¿Cómo fijar límites realistas y gestionar las rabietas?

En la última sesión, valoraremos el programa a través de las impresiones y aplicaciones de los padres.


1ª SESIÓN:

 **Actividad 1. Información:** Con esta información se pretenden analizar los estilos educativos parentales, propuestos por Baumrind (1971) o Capano y Ubach (2013), y el modo en que ellos afectan a la relación con los hijos y a su desarrollo socio-emocional (ver anexo 17).


 **Actividad 2. Cuestionario nº9:** Enfocado a que los padres analicen sus propios comportamientos y el tipo de educación que están dando a sus hijos. Test de Autoevaluación en función de los estilos parentales (ver anexo 18).

 **Actividad 3. Construcción de frase entre todos:** Agruparemos a los padres en equipos con el mismo número de participantes. Daremos a cada grupo un montón de papeles enrollados (cada papel tendrá una palabra escrita). Cada equipo tendrá una frase que montar. Después pondremos en común las frases y formaremos un mural con ellas que presida siempre nuestras reuniones.

El texto dirá: *“El verdadero amor no es otra cosa que el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es”,* Jorge Bucay.

 **Actividad 4. Relajación:** Tiempo destinado a que los padres se relajen y salgan de la sesión con fuerzas renovadas.

2ª SESIÓN:

 **Actividad 1. Información:** Se tratará el desarrollo-emocional de los niños desde los 2 a los 3 años de edad (ver anexo 19) y los tipos e importancia del apego (ver anexo 6).

✚ **Actividad 2. Cuestionario nº10:** Enfocado a conocer el estado emocional de sus hijos, basando las preguntas de la diapositiva del desarrollo emocional (ver anexo 20).

✚ **Actividad 3. Aprendizaje:** Repartiremos unos dibujos que representen actividades de la vida cotidiana por rutinas: comer, lavarse, vestirse solo, recoger los juguetes, control de esfínteres, etc... y unas cartulinas grandes de colores. Cada padre creará una tabla, con la ayuda y guía de la educadora, para que puedan trabajar en casa el refuerzo positivo con sus hijos. En la tabla podrán colocar *gomets*, caritas sonrientes o tristes para valorar su comportamiento y al final de la tabla colocar el dibujo de una recompensa (cuando esté todo cumplido) adecuada al gusto de cada niño (ver anexo 21).

✚ **Actividad 4. Relajación:** Como siempre acabaremos la sesión con una relajación durante algunos minutos.

3ª SESIÓN:

✚ **Actividad 1. Información:** Con esta información se pretende ayudar a los padres a conocer las estrategias que pueden utilizar a la hora de fijar límites realistas y gestionar las rabietas de sus hijos. Recursos extraídos del libro “Psicología del comportamiento infantil” de Felicitas Kort (2005) (ver anexo 22):

- ✓ ¿Qué son las normas? ¿Cómo establecer normas?
- ✓ ¿Qué son las rabietas? ¿Cómo afrontar las rabietas?

✚ **Actividad 2. Cuestionario nº 11:** Con este cuestionario se pretende que los padres reflexionen sobre el modo en el que actúan ante diferentes situaciones: establecimiento de normas o momentos de rabietas de sus hijos (ver anexo 23).

✚ **Actividad 3. Estudio de casos:** Se presentarán una serie de casos en los que algunos niños están teniendo comportamientos negativos o sufriendo fuertes pataletas. De manera conjunta dialogaremos sobre la forma en que debemos actuar en esos momentos.

✚ **Actividad 4. Relajación:** Momento de calma y paz para los padres.

4ª SESIÓN:

- ✚ **Actividad 1. Rueda de presentación:** Los padres vendrán acompañados de sus hijos y sentados todos en círculo nos presentarán al niño y comentaremos los cambios que hemos visto en ellos durante estos meses y si existen nuevas preocupaciones.

- ✚ **Actividad 2.: Construcción de una casa con *brick* de leche:** Previamente se habrá pedido a los padres que nos vayan trayendo muchas cajas de leche, que limpiaremos para que no huelan mal. Todos juntos, construiremos una casa (niños y padres). El objetivo de esta actividad es que los padres se relacionen, trabajen juntos con sus hijos y la casa simbolice el trabajo en equipo que deberán hacer el resto de sus vidas para educar a los niños: construir entre todos su educación.

- ✚ **Actividad 3. Cuestionario nº 12:** Repartiremos a los padres un cuestionario destinado a conocer sus impresiones en cuanto al programa (lo rellenarán en casa para hacerlo más tranquilos). Será nuestro modo de evaluar el programa (ver anexo 24).

- ✚ **Actividad 4. Relajación-masaje:** Aprenderán a dar masajes a sus hijos (como en anteriores sesiones). La educadora que realice el programa lo hará con un muñeco y guiará la actividad.

5. CONCLUSIONES

Tras el estudio de la información diseñada en el marco teórico y las actividades realizadas para el programa se ha llegado a las siguientes conclusiones:

- Los padres, y sobre todo los primerizos, siguen reproduciendo los patrones de convivencia y relación aprendidos en su infancia y éstos, en ocasiones, provocan discrepancias entre padres e hijos debido a un enfoque muy diferente en cuanto a las relaciones, roles, derechos y deberes asignados en el ámbito familiar (Martínez, 2009).
- Las relaciones que tuvimos con nuestros padres pueden darnos muchas pistas a la hora de educar; nos ayuda a darnos cuenta de los errores que no queremos cometer y los aciertos que queremos imitar (León, 2005).

- Pero lo cierto es que no se puede hablar de una forma correcta de educar a un niño, pues cada niño y familia tiene sus peculiaridades. Lo que sí es importante es que el niño se desarrolle en un ambiente de respeto, afecto, tolerancia y amor (León, 2005).
- Por ello, lo más importante es proponer un estilo parental basado en el apoyo, el afecto, el diálogo, la cercanía y la implicación en la vida diaria de los niños, siendo el respeto, la tolerancia y la construcción de acuerdos la base que permitirá el crecimiento y desarrollo de las relaciones entre padres e hijos. (Rodrigo, Máiquez y Martín, 2010)
- Para poder lograr un estilo parental basado en la “*parentalidad positiva*” que proponen Rodrigo, Máiquez y Martín (2010), es necesario que los padres adquieran las competencias emocionales necesarias para ello, y sobre todo que conozcan a sus hijos, su desarrollo, sus necesidades y limitaciones para así poder ayudarlos.
- La educación parece haberse renovado y se van incluyendo muchos más programas de educación emocional en las escuelas, para adquirir competencias básicas para la vida, debido al aumento de comportamientos de riesgo y desequilibrios emocionales que presentan los jóvenes actualmente (Bisquerra, 2003).
- Los padres aprenderán sobre sus hijos, sus necesidades, el porqué de algunos comportamientos y las estrategias necesarias para afrontar las nuevas situaciones a las que tendrán que hacer frente respecto a su educación en esta etapa.
- Los padres aprenderán no sólo a través de las informaciones que les mostremos, sino de manera activa. Digamos que serán parte de su propio aprendizaje en muchas de las actividades que realicemos, integrando así los conceptos explicados de forma más lúdica y participativa.
- Se podrá comprobar el grado de utilidad de este programa a través de las impresiones de los padres tras su aplicación y el comportamiento de los niños en el aula.
- A través de los cuestionarios finales, podremos comprobar si hemos alcanzado los objetivos propuestos, dado que los propios padres lo valorarán y podrán indicarnos lo que más les ha gustado, lo que han echado en falta, lo que aún necesitan...
- Con este proyecto se pretende poner a los padres en situación sobre porqué sus hijos reaccionan de una u otra forma, pretendiendo con ello que estén prevenidos y puedan desarrollar su labor educativa con mayor calma. De esta

forma, si los padres están tranquilos y preparados, la relación con sus hijos será mucho más fluida y relajada (en estas primeras edades en las que tantas dudas les surgen).

6. PROSPECTIVA

Para finalizar, aunque este programa aún no ha sido puesto en práctica, confío en su utilidad. En un futuro, podríamos extraer la misma idea para abrir el campo de edad y realizar un programa más extenso incluyendo el segundo ciclo de infantil. Sería interesante usar este programa, haciendo las adaptaciones pertinentes, para padres con hijos de educación especial, dado que las recomendaciones y estrategias que les propusiéramos serían de gran ayuda en estos casos.

Este programa se ha enfocado más a la enseñanza de padres en cuanto al desarrollo socio-emocional de sus hijos, pero podría utilizarse para informarles de cualquier otro desarrollo como el motor, lingüístico, grafomotriz o, incluso, usar sesiones para dar ideas a los padres sobre juegos que pueden hacer con sus hijos, estrategias para ayudarles a comer, dormir, control de esfínteres... Las temáticas podrían ser tan amplias como dudas o necesidades tengan los padres.

Para ello, los cuestionarios de evaluación elaborados para el final de cada bloque temático, nos sirven para conocer sus nuevas inquietudes y poder desarrollar nuevos programas. Además, el hecho de que se aplique el programa simultáneamente en diferentes edades nos da la posibilidad de valorar cada bloque temático al mismo tiempo, sin necesidad de esperar un curso académico completo.

En definitiva, podemos ampliar el rango de edad y temáticas del programa, pero también podemos hacerlo extensible a otros destinatarios, como por ejemplo los propios educadores, estudiantes de grado o ciclos formativos, cuidadores e incluso para el personal sanitario de hospitales, en los que se encuentren niños de estas edades. En estos casos, el programa podría ser mucho más ambicioso y en el último caso estaría muy enfocado a las necesidades emocionales infantiles, que serían de gran relevancia dada su situación.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Barceló, T. (2008). *Entre personas: una mirada cuántica a nuestras relaciones humanas*. España: Editorial Desclée de Brouwer

Belart, A., Ferrer, M. (2008). *El ciclo de la vida: una visión sistémica de la familia (3a. ed.)*. España: Desclée de Brouwer.

Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación educativa*, v.21, 7-43. Recuperado de http://coepsabi.educa.aragon.es/descargas/G_Recursos_orientacion/g_7_competencias_basicas/g_7_2.compet_y_educ.emocional/2.1.Educ_emocional_competenc_bas.pdf

Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional: propuestas para educadores y familias*. España: Editorial Desclée de Brouwer

Bisquerra, R., Pérez, N. (2012). Educación emocional: estrategias para su puesta en práctica. *Revista de la Asociación de Inspectores de Educación de España*, n.16, 1-3. Recuperado de http://www.adide.org/revista/images/stories/pdf_16/ase16_monoo4.pdf

Capano, A., Ubach, A. (2013). Estilos parentales, parentalidad positiva y formación de padres. *Ciencias psicológicas*, v.7, nº1. Recuperado de http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S1688-42212013000100008&script=sci_arttext

Cassasus, J. (2007). *La educación del ser emocional*. Chile: Cuarto propio

Castillo, G. (2013). La normalidad afectiva en la educación de los hijos. *Revista semestral del departamento de educación. Facultad de filosofía y letras. Estudios sobre educación*, vol. 25, 155-166. Recuperado de <http://dspace.unav.es/dspace/bitstream/10171/34773/1/10.%20Castillo.pdf>

Comellas, M.J. (2003). Criterios educativos básicos en la infancia como prevención de trastornos. *Asociación vasca de pediatría de atención primaria*. Recuperado de <http://www.avpap.org/documentos/comellas.pdf>

Garibay, S. (2013). *Enfoque sistémico: una introducción a la psicoterapia familiar* (2da. ed.). México: Editorial El Manual Moderno

Garrido, L. (2006). Apego, emoción y regulación emocional. *Revista latinoamericana de psicología*, vol. 38 (3). Recuperado el de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-05342006000300004

Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional*. España: Kairós

Harlow, H., Suomi, S. (1975). Experiencias tempranas y psicopatología inducida en monos Rhesus. *Revista Latinoamericana de psicología*, vol. 7 (2), 205-229. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80570203>

Henao, G., García, M. (2009). Interacción familiar y desarrollo emocional en niños y niñas. *Revista latinoamericana ciencia, sociedad, niñez y juventud*, vol. 7 (2), 785-802. Recuperado de <http://revistaumanizales.cinde.org.co/index.php/Revista-Latinoamericana/article/view/193/89>

León, E. (2005). *Conoce a tus hijos: Test de 0 a 3 años*. Madrid: Editorial LIBSA

Máiquez, M. L., Rodrigo, M. J., Capote, C., y Vermaes, I. (2000). *Aprender en la vida Cotidiana. Un programa experiencial para padres*. Madrid: Visor.

Martínez, R., Pérez, M., Álvarez L. (2006). *Estrategias para prevenir y afrontar conflictos en las relaciones familiares (padres e hijos). Informe de investigación*. Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. Recuperado de <http://www.observatoriodelainfancia.msssi.gob.es/documentos/Estrategias-prevenir-afrontar-conflictos.pdf>

Martínez, R. A. (2009). *Programa-guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales. I Jornadas de parentalidad positiva*. Madrid: Secretaría General técnica del Ministerio de sanidad y política social. Recuperado de http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/programa2009_1.pdf

Rodrigo, M. J., Máiquez, M.L., y Martín, J. (2010). *Parentalidad positiva y políticas locales de apoyo a las familias. Orientaciones para favorecer el ejercicio de las responsabilidades parentales desde las corporaciones locales*. Madrid: FEMP.

Recuperado de

<http://www.msssi.gob.es/ssi/familiasInfancia/docs/folletoParentalidad.pdf>

Torío López, S., Peña Calvo, J.V. e Inda Caro, M. (2008). Estilos de educación familiar. *Psicothema*, Vol. 20 (1), 62-70. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72720110>

8. BIBLIOGRAFÍA

Armus, M., Duhalde, C., Oliver, M., Woscoboinik, N. (2012). *Desarrollo emocional: clave para la primera infancia o a 3*. Argentina: Fondo de las Naciones Unidas para la infancia (UNICEF) Fundación Kaleidos. Recuperado de http://www.unicef.org/argentina/spanish/Desarrollo_emocional_oa3_simple.pdf

[Escoda, N., Bisquerra, R., Filella, G., Soldevilla, A. \(2010\). Construcción del cuestionario del desarrollo emocional de adultos \(QDE-A\). Revista Española de Orientación y Psicopedagogía, vol. 21 \(2\), 367 -379. Recuperado de <http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/51184/1/578802.pdf>](#)

Experimento de Harlow sobre madres sustitutas. (18/6/2012). [Video]. Recuperado de <http://www.youtube.com/watch?v=smKEsiUsoc>

Hidalgo, M., Sánchez, J., Lorence, B. (2008). Procesos y necesidades de desarrollo durante la infancia. *En-Clave Pedagógica*, 10 (0). Recuperado de <http://uhu.es/publicaciones/ojs/index.php/xxi/article/view/503>

Kort, F. (2005). *Psicología del comportamiento infantil: Guía para padres, maestros y terapeutas*. México D.F: Editorial Trillas S.A.

Lozano, L., García E., Lozano, LM., Pedrosa, I. y Llanos A. (2011). *Programa escolar de desarrollo emocional (PEDE). Actividades para padres y madres*. Recuperado de <http://redined.mecd.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/2673/01720122016253%284%29.pdf?sequence=4>

Martínez, R. A. (2009). *Guía para el desarrollo de competencias emocionales, educativas y parentales*. Madrid: Secretaría General Técnica del Ministerio de Sanidad y Política Social del Gobierno de España. Recuperado de <http://www.caib.es/sacmicrofront/archivopub.do?ctrl=MCRST263ZI121291&id=121291>

Muñoz, C. (2007). *El secreto para una familia feliz: Guía para conocer, expresar y gestionar nuestros sentimientos*. Madrid: Dirección general de familia de la Comunidad de Madrid. Recuperado de http://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/5385/repercusiones5.pdf

Preparación al nacimiento: cómo interpretar y calmar el llanto del bebé. (9/9/2013). [Video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=XAppssblAbs>

Ruiz, C. (1999). La familia y su implicación en el desarrollo infantil. *Revista Complutense de educación*, vol. 10 (1), 289-304. Recuperado de <http://revistas.ucm.es/index.php/RCED/article/download/RCED99999120289A/17271>

Universidad Internacional de la Rioja. (2014). *Tema 4: Desarrollo afectivo-emocional en la educación temprana*. Material no publicado.

ANEXOS

Anexo 1



Anexo 2

Cuestionario 1: Autoconocimiento grado de desarrollo de competencias emocionales
Basado en las competencias emocionales propuestas por Goleman (1995)

Total desacuerdo 0 De acuerdo 2	Desacuerdo 1 Total acuerdo 3	0	1	2	3
1. Reconozco un sentimiento en el momento en el que ocurre					
2. En el día a día y ante los problemas, ¿logro controlar mis impulsos emocionales?					
3. Ante un conflicto con una persona me enfado de manera “explosiva”					
4. Intento resolver las diferencias con los demás dialogando de manera tranquila					
5. Me preocupo por las emociones de los demás					
6. Me relaciono de manera afectiva con los demás					
7. Expreso mis sentimientos habitualmente					
8. Cuando no me salen las cosas, intento ver el lado positivo					
9. Tengo buena opinión de mí mismo					
10. Durante el día logro encontrar tiempo para relajarme o hacer cosas que me gustan					

Anexo 3

CUESTIONARIO 2: ¿SEREMOS BUENOS PADRES?				
Basado en el libro “Conoce a tus hijos” de León (2005)				
Total desacuerdo 0 De acuerdo 2	Desacuerdo 1 Total acuerdo 3	0	1	2
1. ¿Te gusta cuidar a tu hijo?				
2. ¿Crees que tu hijo te impide hacer cosas que te gustaría hacer?				
3. ¿Te irrita que te despierten por la noche?				
4. ¿Te molesta crear horarios fijos y rutinas?				
5. ¿Te consideras paciente y capaz de explicar con calma a alguien que le cuesta entender las cosas?				
6. ¿Eres una persona flexible?				
7. ¿Te desesperas fácilmente?				
8. ¿Te gusta estar informado en temas de salud o educación o crees que eso es para profesionales?				
9. ¿Te consideras una persona con habilidades para captar la atención de los más pequeños?				
10. ¿Sabes divertirte aunque tengas que jugar a un juego de niños?				

Anexo 4

ESQUEMA DESARROLLO Y CONSTRUCCIÓN DEL APEGO		
Tabla construida en base a las ideas de León (2005) y el tema 4 de la asignatura de Educación Temprana propuesta por la Universidad Internacional de la Rioja (2014).		
APEGO EN CONSTRUCCIÓN	Respuesta social indiscriminada (0 a 2 meses)	Acepta a cualquier persona
	Respuesta social discriminada (2 a 7 meses)	5 meses: Empieza a buscar objetos de apego (chupete o muñeco) que le reconforten
		6 meses: Empezará a sentir ansiedad ante la ausencia de figuras de apego

		<u>7 meses</u> : Comprende las muestras de cariño de los adultos
APEGO YA FORMADO	Apego específico y exclusivo (8 a 30 meses)	<u>8 meses</u> : Se aferra con fuerza a su figura de apego ante los extraños
		<u>9 meses</u> : Empieza a tomar contacto con otros niños de su edad pero aún está inseguro
		<u>10 meses</u> : Siente ansiedad ante lugares o personas que no conoce
		<u>11 meses</u> : Intenta jugar con otros niños pero no es capaz de jugar de manera cooperativa. Sus padres le dan más seguridad y confianza
		<u>12 meses</u> : Se muestra cariñoso con sus padres, comienza a jugar con niños más mayores o pequeños que él
	Tolera ausencias (+ de 30 meses)	Es capaz de regular y tolerar la separación

Anexo 5

TIPOS DE APEGO “LA SITUACIÓN EXTRAÑA” DE MARY D. S. AINSWORTH Tabla construida en base a las ideas de Mary D. S. Ainsworth (1978) y el tema 4 de la asignatura de Educación Temprana propuesta por la Universidad Internacional de la Rioja (2014).		
	LA FIGURA DE APEGO	¿CÓMO SE COMPORTA EL NIÑO?
El estilo seguro	<ul style="list-style-type: none"> - Calidez - Tranquilidad - Seguridad - Emociones estables 	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe jugar solo - Al desaparecer la figura de apego llora - Un extraño puede calmarle - En el reencuentro se calman con un abrazo - Vuelven a jugar solos
El ansioso-	<ul style="list-style-type: none"> - Suelen ser miedosas 	<ul style="list-style-type: none"> - Suelen explorar poco - No se alejan mucho de su figura de apego - Cuando desaparece su figura de apego se angustian

ambivalente	o cambiantes	<ul style="list-style-type: none"> - No hay forma de calmarles - En el reencuentro no se separan de la figura de apego, pero siguen enfadados y es difícil calmarles.
El evasivo	<ul style="list-style-type: none"> - No son afectivos con los niños - No les hacen caso - Provocan falta de desarrollo del apego 	<ul style="list-style-type: none"> - Parecen neutrales, juegan sin necesidad de la figura de apego. - En la separación, no muestran malestar - En el reencuentro ignoran a la figura de apego. - Sienten la misma angustia pero no la exteriorizan como forma de auto-regularse ya que su figura de apego no lo hace.
El desorientado-desordenado	<ul style="list-style-type: none"> - Personas amenazantes/maltrato - O negligentes - Padres que “temen” al niño 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestran conductas tanto ansiosas como evasivas

Anexo 6



http://www.youtube.com/watch?v=_smKEsiUsoc



Traducción: Experimento de Harlow sobre madres sustitutas

de DeCeroATres • Hace 2 años • 11.967 visualizaciones

Este video es una traducción del video Madres Sustitutas de Harlow. En el que se muestra como el lazo afectivo es indispensable

Anexo 7

CUESTIONARIO 3: ¿CÓMO NOS SENTIMOS Y COMPORTAMOS CON EL BEBÉ?

Basado en los tipos de apego propuestos por Mary D. S. Ainsworth (1971)

Total desacuerdo 0	Desacuerdo 1				
De acuerdo 2	Total acuerdo 3	0	1	2	3
1. ¿Eres cariñoso y afectivo con tu bebé?					

2. ¿Se respira un clima de tranquilidad en tu hogar?				
3. ¿Te desesperas fácilmente ante los llantos de tu hijo?				
4. ¿Te conmueves o sientes mucha ternura cuando ves a un niño que está enfermo?				
5. ¿Piensas a menudo en la fragilidad de tu bebé y eso te asusta?				
6. ¿Crees que proteges demasiado a tu bebé?				
7. ¿Sueles tener cambios de humor muy bruscos y eres poco paciente?				
8. ¿Eres de los que opina que a los bebés no les hace falta nada más que alimentarse y estar limpio?				
9. ¿Te preocupas porque tu bebé tenga todos los cuidados que necesita?				
10. ¿Te interesa formarte para conocer más a tu bebé?				

Anexo 8

EL DESARROLLO LINGÜÍSTICO Y SOCIAL DE LOS BEBÉS DE 4 A 12 MESES		
Tabla construida en base a las ideas de León (2005)		
Meses	Capacidad lingüística	Capacidad social
4	<ul style="list-style-type: none"> - Sonidos articulados - Muestra placer o disgusto a través de expresiones faciales - Sonríe y ríe con claridad ante estímulos agradables 	<ul style="list-style-type: none"> Emplea expresiones faciales más parecidas a las de los adultos
5	<ul style="list-style-type: none"> - Emite una amplia gama de sonidos de varias consonantes - Balbuceos: “ta-ta-ta” o “de-de-de” 	<ul style="list-style-type: none"> - Continúa sonriendo para llamar la atención de los adultos - Si se le quita algo que le gusta protesta enérgicamente
6	<ul style="list-style-type: none"> - Logra sincronizar sus sonidos con los de los adultos - Sonidos más claros y diferenciados 	<ul style="list-style-type: none"> Da muestras de alegría con gritos o risas ante sus padres o cuidadores
	<ul style="list-style-type: none"> - Ritmo y balbuceos al compás de la música 	<ul style="list-style-type: none"> - Sabe demostrar alegría y enfado - Comprende los halagos de los

7	<ul style="list-style-type: none"> - Comenzará a entender sencillas frases a través del tono empleado por los adultos 	adultos
8	Emite sonidos y los repite reiteradamente para llamar la atención de sus padres	Comienza a responder preguntas sencillas con gestos o expresiones faciales
9	<ul style="list-style-type: none"> - Escucha atentamente - Es capaz de responder a órdenes sencillas - Pueden decir su primera palabra aunque sea difícil de entender (palabras de dos sílabas iguales) - Imita ruidos que hace el adultos 	<ul style="list-style-type: none"> - Ante enfados cerca de él, parece afectado y lo demuestra - Si se le ríe una gracia la repite constantemente
10	<ul style="list-style-type: none"> - Responde claramente a sus nombre - Combina sílabas diferentes - Dice palabras más claras - Imita diálogos y ritmos musicales 	Le encantan los mimos y relacionarse con los adultos
11	<ul style="list-style-type: none"> - Reconoce nombres de objetos cotidianos - Experimenta con sonidos diferentes - Escucha atentamente 	Disfruta realizando acciones con las que obtendrá alabanzas de los adultos
12	<ul style="list-style-type: none"> - Empieza a perder interés por los sonidos repetitivos - Puede emplear dos o tres palabras claras y con sentido - Conoce los nombres de los miembros de la familia 	<ul style="list-style-type: none"> - Frustración más acusada cuando no consigue lo que quiere - Al estar cansado o enfadado dará muestras de ello con mucho genio

Anexo 9



<https://www.youtube.com/watch?v=XAppssblAbs>



Preparacion al nacimiento: cómo interpretar y calmar el llanto del bebé.

de Csaludandalucia • Hace 9 meses • 412 visualizaciones

Comprender y responder de forma adecuada al bebé pasa por desarrollar la sensibilidad como padres y madres a la hora, por ...

HD

Anexo 10

CUESTIONARIO Nº4: LA COMUNICACIÓN CON EL BEBÉ

1. ¿Cuáles son las principales formas de comunicación del bebé durante sus primeros meses?

.....

2. ¿Cuáles son los tipos de llanto?

Hambre,.....

3. ¿Qué podemos hacer para calmar el llanto de nuestro bebé?

Mecerle,.....

4. ¿Por qué es importante el masaje?

.....

5. ¿Cuáles son las condiciones idóneas para dar un buen masaje?

.....

6. ¿Cómo deben ser los movimientos realizados en el masaje?

.....

Anexo 11

CUESTIONARIO 5: ¿CÓMO CALIFICARÍAS EL PROGRAMA PARA PADRES EN EL QUE HAS PARTICIPADO? (EDAD 0-1 AÑOS)					
Total desacuerdo 0 De acuerdo 2	Desacuerdo 1 Total acuerdo 3	0	1	2	3
1. ¿Has logrado conocer un poco más el desarrollo emocional que tienen los bebés?					
2. ¿Has comprendido la necesidad de desarrollar el apego y el vínculo afectivo con los niños de corta edad?					
3. ¿Has aprendido pautas para manejar situaciones que te eran complicadas?					
4. Después del programa, ¿conoces un poco más a tu bebé?					
5. ¿Has puesto en práctica lo aprendido durante estas sesiones?					
6. ¿Te han dado buen resultado las propuestas aprendidas con el programa?					
7. ¿Te conoces un poco mejor y has logrado resolver dudas en cuanto a tu labor educativa en esta etapa?					
8. ¿Te han parecido atractivas las actividades realizadas y la información que has recibido?					
9. ¿Has logrado relajarte durante las sesiones?					
10. Valora este programa según creas que te ha sido útil					
11. ¿Qué cosas te siguen preocupando o en qué querrías formarte más?					

Anexo 12

DESARROLLO EMOCIONAL DURANTE EL SEGUNDO AÑO DE VIDA (GREENSPAN, 2003)	
Relación con las personas de	- Dependencia para satisfacción de necesidades - Individualidad emergente, autonomía, iniciativa...

su entorno	<ul style="list-style-type: none"> - Algo de negativismo - Aún sufren la separación de la figura de apego
Tono emocional o estado de ánimo general	<ul style="list-style-type: none"> - Humor variable pero que comienza a ser más estable durante largos períodos de tiempo - Predominio de la curiosidad y exploración, aunque siguen necesitando al adulto para su seguridad y ante el miedo
Sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimientos más diferenciados: emoción por explorar, placer por la autoafirmación... - Necesidad de negociaciones→ búsqueda de límites - Aprende a demostrar amor y protesta - Aprensión ante extraños y ansiedad si desaparece la figura de apego
Conducta en relación con estímulos internos	<ul style="list-style-type: none"> - Capacidad de organización de la conducta en cadenas (llevar a los padres hasta algo que quieren coger) - Expresa amor, curiosidad, exploración y protesta, enojo, negativa, y celos, todo de un modo organizado - Surgen capacidades simbólicas o de representación en temas de relación o emocionales.

Anexo 13

CUESTIONARIO 6: ¿CÓMO ESTAMOS ACTUANDO CON NUESTRO HIJO DE 1-2 AÑOS? Basado en los tipos de apego propuestos por Mary D. S. Ainsworth (1971) y el desarrollo emocional de los niños de esta edad (Greenspan, 2003).					
Total desacuerdo 0 De acuerdo 3	Desacuerdo 1 Total acuerdo 3	0	1	2	3
1. ¿Eres cariñoso y afectivo con tu hijo?					
2. ¿Se respira un clima de tranquilidad en tu hogar?					
3. ¿Te desesperas fácilmente ante los cambios de humor de tu hijo, sus negativas o necesidad de establecer límites?					
4. ¿Te conmueves o sientes mucha ternura cuando ves a un niño que está enfermo?					
5. ¿Piensas a menudo en la fragilidad de tu hijo y eso te asusta?					

6. ¿Dejas que tu hijo explore libremente (por zonas no peligrosas)?				
7. ¿Fomentas la autonomía de tu hijo?				
8. ¿Sigues viendo a tu hijo como un bebé y le sobreproteges?				
9. ¿Te preocupas porque tu hijo tenga todos los cuidados que necesita?				
10. ¿Te interesa formarte para conocer más a tu hijo?				

Anexo 14

DESARROLLO EVOLUTIVO EN 1-2 AÑOS (FOREHAND Y GRIEST, 1980)		
EDAD	1 AÑO A 18 MESES	18 MESES A 2 AÑOS
Habilidades motoras	<ul style="list-style-type: none"> - Hace una torre de dos cubos - Camina solo - Camina hacia atrás - Se agacha y no se cae - Garabatea 	<ul style="list-style-type: none"> - Hace una torre de cuatro cubos - Sube escaleras - Salta - Lanza por encima de la cabeza - Imita una línea
Habilidades de comunicación interpersonal	<ul style="list-style-type: none"> - Juega a la pelota - Utiliza de 3 a 5 palabras - Indica deseos específicos - Imita con mímica - Juegos solitarios 	<ul style="list-style-type: none"> - Señala la boca, los ojos, el pelo y la nariz - Combina palabras - Ayuda en casa - Juegos paralelos
Habilidades de autosuficiencia	<ul style="list-style-type: none"> - Come con una cuchara - Toma líquidos sin ayuda - Mastica el alimento - Supera obstáculos - Se quita la ropa 	<ul style="list-style-type: none"> - Discrimina los alimentos - Abre un paquete de galletas - Camina por toda la casa - Comienza a vestirse con ayuda

Anexo 15

CUESTIONARIO N°7: ¿QUÉ COSAS SABE HACER YA MI HIJO Y CUÁLES NO?	
Test basado en el desarrollo evolutivo de 1 a 2 años propuesto por Forehand y Griest (1980).	
Necesita más práctica 1	En proceso de adquisición 2

Adquirido 3								
EDAD	1 AÑO A 18 MESES	1	2	3	18 MESES A 2 AÑOS	1	2	3
Habilidades motoras	- Hace una torre de dos cubos				- Hace una torre de cuatro cubos			
	- Camina solo				- Sube escaleras			
	- Camina hacia atrás				- Salta			
	- Se agacha y no se cae				- Lanza por encima de la cabeza			
	- Garabatea				- Imita una línea			
Habilidades de comunicación interpersonal	- Juega a la pelota				- Señala: boca, ojos, pelo y la nariz			
	- Utiliza de 3 a 5 palabras				- Combina palabras			
	- Imita con mímica				- Ayuda en casa			
	- Juegos solitarios				- Juegos paralelos			
Habilidades de autonomía	- Come con una cuchara				- Discrimina los alimentos			
	- Toma líquidos sin ayuda				- Abre un paquete de galletas			
	- Mastica el alimento				- Come alimentos sólidos			
	- Supera obstáculos				- Camina por toda la casa			
	- Se quita la ropa				- Comienza a vestirse con ayuda			

Anexo 16

CUESTIONARIO 8: ¿CÓMO CALIFICARÍAS EL PROGRAMA PARA PADRES EN EL QUE HAS PARTICIPADO? (EDAD 1-2 AÑOS)					
Total desacuerdo 0	Desacuerdo 1				
De acuerdo 2	Total acuerdo 3	0	1	2	3

1. ¿Has logrado conocer un poco más el desarrollo emocional de tu hijo/a?				
2. ¿Has comprendido la necesidad de desarrollar el apego y el vínculo afectivo con los niños de corta edad?				
3. ¿Has aprendido actividades apropiadas para tu hijo/a?				
4. Después del programa, ¿conoces un poco más a tu hijo/a?				
5. ¿Has puesto en práctica lo aprendido durante estas sesiones?				
6. ¿Has logrado ir desarrollando progresivamente la autonomía de tu hijo/a?				
7. ¿Te conoces un poco mejor y has logrado resolver dudas en cuanto a tu labor educativa en esta etapa?				
8. ¿Te han parecido atractivas las actividades realizadas y la información que has recibido?				
9. ¿Has logrado relajarte durante las sesiones?				
10. Valora este programa según creas que te ha sido útil				
11. ¿Qué cosas te siguen preocupando o en qué querrías formarte más?				

Anexo 17

ESTILOS EDUCATIVOS PARENTALES E INFLUENCIA EN LOS HIJOS Tabla basada en las ideas de Baumrind (1971) y Capano y Ubach (2013)		
Estilo educativo		Influencia en los niños
Autoritario	<ul style="list-style-type: none"> - Imposición de reglas sin explicación - No suelen ser afectivos, ni sensibles - Poco comunicativos 	<ul style="list-style-type: none"> - Problemas emocionales - A veces hostiles y rebeldes - Baja sociabilidad, autoestima, autoconcepto
Equilibrado (o)	<ul style="list-style-type: none"> - Estilo controlador pero flexible - Normas consensuadas y explicadas 	<ul style="list-style-type: none"> - Muy comunicativos con los padres - Sociables - Autónomos - Elevada autoestima y autocontrol

democrático)	- Sensibles, comunicativos y respetan las perspectivas de sus hijos	- Buen rendimiento escolar - Buena salud mental
Permisivo	- Exigen poco a sus hijos - Grado de libertad extremo	- Desobedientes - Baja autoestima y autocontrol
No implicado (indiferente)	- No crían a sus hijos por rechazo o falta de tiempo	- Problemas académicos - Problemas emocionales y conductuales

Anexo 18

CUESTIONARIO 9: AUTOCONOCIMIENTO DEL ESTILO PARENTAL QUE ESTAMOS EMPLEANDO PARA EDUCAR A NUESTROS HIJOS Basado en los estilos educativos propuestos por Baumrind (1971) y Capano y Ubach (2013)					
Total desacuerdo 0 De acuerdo 2	Desacuerdo 1 Total acuerdo 3	0	1	2	3
1. ¿Eres afectivo y cariñoso con tu hijo/a?					
2. ¿Pones reglas en exceso a tu hijo/a?					
3. Sueles dialogar con tu hijo/a cuando hace algo mal					
4. ¿Impones reglas y eres poco flexible?					
5. ¿Regañas a tu hijo con frecuencia gritándole?					
6. Te preocupas por los intereses y gustos de tu hijo/a					
7. ¿Crees que podrías invertir más tiempo en estar con tu hijo/a pero no lo haces?					
8. ¿Disfrutas el tiempo que pasas con tu hijo/a?					
9. ¿Le das la suficiente libertad para que pueda desarrollarse?					
10. ¿Crees que deberías cambiar algo? ¿El qué?					
.....					

DESARROLLO EMOCIONAL DURANTE EL TERCER AÑO DE VIDA (GREENSPAN, 2003)	
Relación con las personas de su entorno	<ul style="list-style-type: none"> - Relaciones para satisfacer necesidades (dependencia, seguridad y separación) con sus cuidadores pero comienza a necesitar más dependencia y autonomía - Alto nivel representacional o simbólico que permite utilizar la fantasía - Surgen peleas por el poder y control → agresión y el negativismo en las relaciones - Interactúan de forma más compleja → ahora pueden utilizar la imagen interna (con el lenguaje o juego simbólico a través de los cuales representan sus necesidades) - Aumenta el interés por sus iguales
Tono emocional o estado de ánimo general	<ul style="list-style-type: none"> - Estado de ánimo general variable (triste, ansioso o tendencia a quedarse “pegado” al adulto junto a una segura exploración). - Gradualmente se estabiliza → sentimiento básico de seguridad y optimismo - Presencia de las siguientes capacidades: la excitación, el negativismo, la pasividad, la tendencia al “pegoteo” hacia el adulto, entre otras.
Sentimientos	<ul style="list-style-type: none"> - Los afectos, gradualmente, tienen más “significado” (en el nivel representacional o simbólico) - Después de la posible inestabilidad inicial en el sistema afectivo es posible una mayor organización de éste. - Afectos complejos tales como: amor, tristeza, celos y envidia, que se expresan en ambos niveles: el preverbal y el verbal, que está surgiendo. - La afectividad se ve fácilmente influenciada por las situaciones físicas (cansancio, hambre) - Los afectos se encuentran todavía en un nivel egocéntrico (por ejemplo, “¿qué hay ahí dentro para mí?”) - Estados de ansiedad a causa de la pérdida de la figura de apego pero también por la falta de aprobación o aceptación - Aun así, el niño puede tolerar mejor la ansiedad y enfrentarla

	mediante alteraciones en la imagen mental (fantasía; por ejemplo, “mamá regresará; ella me ama”)
Conducta en relación con estímulos internos	<ul style="list-style-type: none"> - Conducta organizada en el segundo año - Surge la capacidad simbólica o representacional aunque aún fragmentada sin aparente conexión→ lenguaje, uso de pronombres personales (yo, tú, etc.) y la elaboración de fantasías a través del lenguaje y la conducta. - Elaboración gradual de la experiencia→ repetición de temas simples (“quiero eso”), o en el juego simbólico abrazar a las muñecas (poder, placer, dependencia, miedo, etc). Repiten de lo que se ven y escuchan - Vacilación entre los intentos de autodefinición y el desarrollo de nuevos pensamiento (“yo controlo”) - Mejora la capacidad para el autocontrol y la respuesta a los límites - Hacia el final del tercer año, surge interés por el tema del poder (por ejemplo, barcos-cohetes, héroes poderosos, pretende ser un monstruo y se asusta de los monstruos).

Anexo 20

CUESTIONARIO 10: ESTADO EMOCIONAL DE MI HIJO/A Basado en el desarrollo emocional durante el tercer año de vida (Greenspan, 2003)					
Nunca 0 Bastante 2	A veces 1 Siempre 3	0	1	2	3
1. ¿Crees que está demasiado apegado a ti?					
2. ¿Es un niño/a al que le gusta explorar?					
3. ¿Es miedoso/a en exceso?					
4. ¿Quiere hacer las cosas por sí mismo/a y le gusta sentirse útil?					
5. ¿Es activo/a en exceso?					
6. ¿Desobedece constantemente?					
7. ¿Está pasando una etapa de negativismo?					
8. Es muy difícil razonar con él/ella, no atiende a razones					
9. ¿Cuándo se frustra por algo se autoagrede?					
10. ¿Le gusta jugar a imitar a los adultos?					

11. ¿Muestra interés por sus iguales?				
12. ¿Consigue calmarse en las rabietas con algo de ayuda?				
13. ¿Logra expresar sus sentimientos a través del lenguaje verbal o no verbal?				
14. ¿Tiene rabietas en exceso?				
15. ¿Las rabietas suelen darse cuando está cansado?				
16. ¿Cuáles son los sentimientos que más expresa? ¿Cómo es su estado emocional general?				
.....				

Anexo 21



RECOMENDACIONES PARA ESTABLECER NORMAS, LÍMITES Y GESTIONAR RABIETAS

Tabla basada en las ideas de Kort (2005)

LAS ÓRDENES O NORMAS	<ul style="list-style-type: none">- Sé específico: Logra que tu hijo te preste atención, mírale a los ojos- Da una orden a la vez, no le pidas varias cosas- Espera 5 segundos, sino vuelve a explicarle con calma que debe hacer- Si pones una norma, debe de cumplirse siempre- No formules las órdenes en forma de pregunta- Acompaña a tu hijo a seguir esa norma- Explica primero y luego da la orden para no distraerle- Intenta no formular las ordenes de modo agresivo	
RABIETAS	Antes de la rabieta	<ul style="list-style-type: none">- Colocar la casa de tal forma que se reduzcan el número de ocasiones en las que haya que decir “no”.- Dejarles elegir (dentro de lo aceptable)- Limitar los momentos en que pueden ocurrir las rabietas (sueño, hambre...)- Avisar con tiempo cuando se vaya a cambiar de actividad- Ser paciente y firme- Dejarte tiempo para ayudar a tu hijo con la rabieta
	Durante la rabieta	<ul style="list-style-type: none">- Ser claros y firmes al decir “no”- Ignorar la rabieta (retirando los objetos con los que se pueda dañar)- Retirarle del lugar donde le dio el berrinche- Esperar a que se calme, antes no se puede hablar- Intenta mantener la calma y estar importancia a la rabieta
	Después de la rabieta	<ul style="list-style-type: none">- Cuando se calme habla con él y distraerle con otra cosa- Muéstrate cariñoso cuando se haya calmado y elogia su nueva actitud
		<ul style="list-style-type: none">- Ignorar- “Tiempo fuera”: Llevarlo a otro lugar adecuado y

	Estrategias	<p>cercano hasta que cambie su conducta, tantos minutos como años tiene el niño. Si se levanta, se le volverá a llevar tranquilamente y se volverá a contar el tiempo. Cuando esté tranquilo y acabe el tiempo y si coopera se le elogiará y se le prestará la atención necesaria.</p> <p>- Refuerzo positivo: Elogiar siempre sus logros, verbal y físicamente (caricias, cercanía...)</p>
--	--------------------	---

Anexo 23

CUESTIONARIO 11: ¿CÓMO ACTÚO A LA HORA DE PONER NORMAS A MI HIJO Y CUÁNDO TIENE RABIETAS?

Tabla basada en las ideas de Kort (2005) para establecer normas, límites y gestionar rabietas

<p>Nunca 0</p> <p>Bastante 2</p>	<p>A veces 1</p> <p>Siempre 3</p>	0	1	2	3
1. ¿Suelo ser claro en las órdenes que le doy a mi hijo?					
2. Cuando pongo normas, ¿suelo terminar cediendo ante la insistencia de mi hijo?					
3. Cuando regaño a mi hijo, ¿le digo muchas cosas a la vez y acabo aturullándole?					
4. ¿Valoro frecuentemente los logros de mi hijo y le refuerzo positivamente?					
5. Ante una rabieta, ¿le chillo?					
¿acabo dándole un azote?					
¿me desespero?					
¿acabo sucumbiendo a sus deseos?					
6. Ante una rabieta, ¿le hablo tranquilo cuando se calma?					
¿permanezco tranquilo?					
¿mantengo mi negativa hacia lo que pide?					
¿Le ayudo a controlar su ansiedad?					
¿veo las rabietas como una etapa que todos los niños pasan?					
7. En general, ¿estoy contento con mi modo de actuar ante los conflictos con mi hijo?					

8. Creo que debo corregir algunas cosas, ¿cuáles?

.....

Anexo 24

CUESTIONARIO 12: ¿CÓMO CALIFICARÍAS EL PROGRAMA PARA PADRES EN EL QUE HAS PARTICIPADO? (EDAD 2- 3 AÑOS)

Total desacuerdo 0 De acuerdo 2	Desacuerdo 1 Total acuerdo 3	0	1	2	3
1. ¿Has logrado conocer un poco más el desarrollo emocional de tu hijo/a?					
2. ¿Has comprendido la necesidad de desarrollar el apego y el vínculo afectivo con los niños de corta edad?					
3. Después del programa, ¿conoces un poco más a tu hijo/a?					
4. ¿Has aprendido estrategias para afrontar y controlar las rabietas de tu hijo/a?					
5. ¿Has puesto en práctica lo aprendido durante estas sesiones?					
6. ¿Ha mejorado la actitud de tu hijo/a?					
7. ¿Te sientes más tranquilo en situaciones conflictivas que ocurren con tu hijo/a?					
8. ¿Te han parecido atractivas las actividades realizadas y la información que has recibido?					
9. ¿Has logrado relajarte durante las sesiones?					
10. Valora este programa según creas que te ha sido útil					
11. ¿Qué cosas te siguen preocupando o en qué querías formarte más?					