



# PROGRAMA DE DESARROLLO INTEGRAL Y ESCUELA DE FAMILIAS “HORMIGUITAS”

Psicología Educativa

Escuela de Familias - Intervención Familiar

Psicología Sanitaria

Entrenamiento Cognitivo: Adultos





## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>1</b>
<b>2. MEMORIA Y ENTRENAMIENTO COGNITIVO: ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN MAYORES (INDIVIDUAL Y GRUPAL).....</b>	<b>3</b>
<b>3. PSICOLOGÍA SANITARIA .....</b>	<b>6</b>
<b>4. PSICOLOGÍA EDUCATIVA, REEDUCACIÓN PSICOPEDAGÓGICA .....</b>	<b>8</b>
<b>5. ATENCIÓN A FAMILIAS .....</b>	<b>18</b>
<b>6. COORDINACIÓN SERVICIOS EXTERNOS .....</b>	<b>19</b>
<b>7. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA Y REPRODUCCIÓN DE DOCUMENTOS PARA ASESORAMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LAS FAMILIAS .....</b>	<b>21</b>
<b>8. COORDINACIÓN PRÁCTICAS PSICOPEDAGOGÍA .....</b>	<b>21</b>
<b>9. CONCLUSIONES CUESTIONARIO SATISFACCIÓN FAMILIAS .....</b>	<b>22</b>
<b>10. PROPUESTAS DE MEJORA COMO PROFESIONALES DEL PROGRAMA.....</b>	<b>24</b>
<b>11. ANEXOS .....</b>	<b>25</b>



## 1. INTRODUCCIÓN

El presente programa nació de la de la necesidad de ofrecer a la comunidad un servicio destinado tanto a padres y madres, así como menores en edad escolar, embarcando una orientación en diferentes líneas:

- Destinado a las familias: se formula en una escuela de padres donde tendrán cabida, a través de diferentes técnicas, todas las inquietudes que, como padres y madres y/o tutores legales pueden surgir durante el desarrollo de nuestros hijos e hijas.
- Destinado a menores en edad escolar: desarrollo de programas adaptados a las necesidades y fortalezas que nuestros hijos e hijas muestran con respecto al aprendizaje y/o la vida misma.

Con el paso de los años desde la iniciación del mismo, los horizontes al abarcar las necesidades de familias y/o menores se han visto ampliados haciendo necesario una modificación de los objetivos iniciales.

El Programa de Desarrollo Integral “Hormiguitas” tiene como objetivo principal atender a todas aquellas necesidades que presentan los y las menores de nuestra localidad en cuanto a su desarrollo integral y proceso de Enseñanza-Aprendizaje, así como a las necesidades parentales durante el desarrollo evolutivo de sus hijos/as. Desde este programa se pretende conseguir acompañar a los/as menores en edad escolar en aspectos relacionados con las dificultades de aprendizaje, gestión emocional, rutinas, técnicas de estudio, entrenamiento cognitivo, etc., Del mismo modo, es importante asesorar y orientar a las familias en aquellos aspectos relacionados con la evolución de los niños por medio de la Escuela de Familias.

### **Evolución del programa durante el curso 2024-2025:**

Desde el inicio del curso, el número de inscritos/as en el programa ha ido creciendo de manera considerable respecto a otros años. Como en la mayoría de clases extraescolares, la mayoría de las familias optaron por su inicio en octubre, pero a lo largo del curso, según se han ido presentando diversas necesidades, se han ido inscribiendo más niños y niñas.

Durante el mes de octubre las plazas fueron muy limitadas por la reducción de horas de las profesionales, ya que se contaba con la psicóloga (16 horas semanales) y la pedagoga (4 horas semanales). Esto llevó a que algunas de las inscripciones pendientes se realizaran en el mes de noviembre tras la reincorporación de la figura de la psicóloga educativa. Así, en noviembre se produjo



una extensión y apertura de plazas ya que se lograron unificar 32 horas semanales de sesiones entre ambas profesionales (psicóloga educativa y coordinadora del programa y psicóloga sanitaria). Es a partir de este momento cuando comienzan a abarcarse más demandas tanto en número como en características.

Se inicia en el mes de diciembre el primer proceso de intervención familiar con objeto de resolver conflictos socio-familiares que pueden afectar y afectan al desarrollo evolutivo de los miembros de la familia, así como emocional.

Durante los meses de febrero y marzo se ha intentado por todos los medios atender nuevas solicitudes modificando horarios y grupos con el objetivo de dar respuesta a las familias que así lo demandaban. Esto nos ha llevado a flexibilizar horarios de atención a familias y agrupaciones. Desde el mes de abril, con las últimas tres inscripciones, se da por completo el cupo de plazas, ya que se carece de posibilidad de atender a más familias e integrantes y se inicia una apertura de lista de espera para tener en cuenta en el caso de presentarse bajas.

A lo largo de todo el curso, las necesidades que han podido ir surgiendo de alguno de los y las integrantes del programa, han llevado la obligatoria modificación de algunos de los horarios, como objeto a dar una respuesta más concisa y satisfactoria.

Evolución considerable se ha observado también en el grupo de memoria-entrenamiento cognitivo, la cual ha llevado a la toma de ciertas decisiones con el objetivo de dar un servicio de calidad.

A continuación, se describen los ámbitos de intervención que, a día de hoy, se llevan a cabo según las necesidades que van surgiendo.



## 2. MEMORIA Y ENTRENAMIENTO COGNITIVO: ESTIMULACIÓN COGNITIVA EN MAYORES (INDIVIDUAL Y GRUPAL)

La **estimulación cognitiva** es una parte imprescindible del trabajo que deben desarrollar los/as profesionales de la psicología. Se refiere al conjunto de actividades y ejercicios diseñados para prevenir, mantener y mejorar las capacidades cognitivas de las personas mayores. El objetivo fundamental de esta acción es prevenir, como se ha mencionado previamente, el posible deterioro cognitivo (dificultades memorísticas, en razonamiento, funciones ejecutivas, entre otras) asociado al envejecimiento. Para ello, se dedican dos sesiones semanales (lunes y miércoles) con una duración de 1 hora cada una.

Algunas de las áreas que se trabajan son: memoria a corto y largo plazo, por medio de ejercicios que implican recordar hechos importantes de cultura general o propios de cada persona; atención y funciones perceptivas, a través de búsqueda de diferencias, uso del bingo, etc.; razonamiento lógico-matemático, por medio de juegos de palabras o actividades que promuevan la solución de problemas; lenguaje, para fomentar el uso de la escritura y el diálogo, la comprensión, el acceso al léxico, etc., y funciones ejecutivas, que implican actividades de planificación, organización, toma de decisiones y memoria de trabajo.

- **GRUPAL:** En el mes de noviembre, el grupo de entrenamiento cognitivo cuenta ya con un total de 15 integrantes. Esto ha llevado a plantear diferentes opciones para una adecuada ejecución de las sesiones pudiendo atender por igual las dificultades de cada uno de los miembros. En un primer momento se valoró la opción de dividir el grupo teniendo en cuenta las dificultades cognitivas de las personas inscritas. Dicha opción fue declinada por la unificación del grupo y siendo conscientes que de hacerlo así, muchas de estas personas se plantearían el continuar, ya que es un grupo con muy buena cohesión que valoran con gran estima las sesiones que se ofrecen. Es por ello que se decantó por la opción de que se incluyera un apoyo en las sesiones de los lunes de otra profesional. Decisión flexible según el número de personas que acuden cada día.



*Entrenamiento cognitivo, grupo.*



*Batalla de Genios, nivel S*



*Batalla de genios, nivel O.*

- **INDIVIDUAL:** A mes de noviembre se continúa contando con la asistencia de dos personas con deterioro cognitivo dos días a la semana (lunes y miércoles) de media hora de trabajo cada una de ellas. Se ha evaluado a una tercera persona con quien ha sido necesario gestionar con servicios sociales el servicio de transporte debido a la dependencia de movilidad para acudir al programa. Finalmente, por motivos personales, a fecha fin de año, esta persona no ha comenzado en el programa. En el mes de mayo se cuenta con la intervención cognitiva de 4 adultos de manera individual y la correspondiente coordinación con las familias de los mismos.



*Entrenamiento Cognitivo individual, ubicación espacio-temporal.*

A partir del mes de noviembre se inicia un protocolo de observación ante el trabajo realizado por cada usuario del grupo. Ante la alta demanda de este servicio, resulta conveniente una atención individualizada donde se observan discrepancias cognitivas por lo que se decide valorar con la responsable una alternativa para dar una atención más completa y de calidad a los integrantes del grupo.

Tras la valoración comentada con anterioridad, se decide y se pone en marcha la preparación de materiales destinados al grupo de estimulación cognitiva por niveles (básico y avanzado), de acuerdo



Tania M<sup>a</sup> Díaz-Regañón Redondo  
Psicóloga Educativa-Trastornos del Aprendizaje  
Col. M-34053

María Luján Valero  
Psicóloga Sanitaria e Infanto-Juvenil  
Col. CM-03343

a las características personales y cognitivas de cada uno de los miembros. Del total de usuarios, 8 reciben el material más básico y 7 reciben el material avanzado.

El objetivo de esta adaptación es ofrecer materiales adecuados a la persona, evitando así la frustración y la sobrecarga cognitiva, ya que las actividades propuestas a cada nivel no serán ni demasiado fáciles ni demasiado desafiantes. De igual manera, se pretende obtener una mejora en la motivación, ya que ajustar cada tarea al nivel de la persona permite que estas se sientan realizadas cuando alcanzan algún logro, y por ende en la participación de las actividades. Es importante destacar que en todo momento, las profesionales buscan la interacción social del grupo, evitando el aislamiento social, por ello, se proponen materiales similares y dinámicas donde todos/as puedan ser partícipes en la puesta en común.

Como novedad, tanto en el grupal para quienes lo solicitan, como para las sesiones individuales, se realizan programas individualizados y adaptados a las necesidades de cada uno de los integrantes para trabajar en los días no lectivos del periodo vacacional por Navidad, con el objeto no mantener un entrenamiento diario desde casa, facilitados éstos por elaboración de pautas y recomendaciones en la realización de las actividades.



### 3. PSICOLOGÍA SANITARIA

Para el desarrollo de este proyecto, la figura de la psicóloga educativa y pedagoga (profesional partícipe en el programa anteriormente), han sido esenciales, pues gracias su labor durante cursos anteriores se han podido detectar otras necesidades a trabajar en paralelo al plano psicológico-educativo desde la psicología general sanitaria. Estas se presentan a continuación:

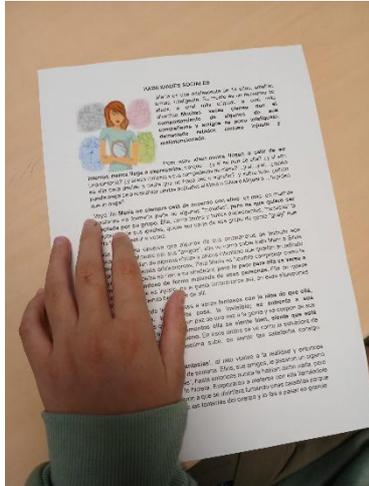
- Dificultades en identificación, comprensión, expresión y regulación emocional.
- Baja autoestima, inseguridad, culpabilidad, dependencia emocional, timidez y retraimiento.
- Sintomatología ansiosa (temores o preocupaciones futuras, nerviosismo) relacionada con trastornos de ansiedad por separación, preocupación ante los exámenes...
- Sintomatología depresiva (irritabilidad, desesperanza, pérdida de interés, aislamiento social, problemas de concentración, etc.,).
- Problemas conductuales (agresividad, impulsividad o problemas con el control de impulsos, incumplimiento de normas sociales, desobediencia, desafío a adultos, etc.,).
- Falta de habilidades sociales (empatía, asertividad, escucha activa, técnicas de comunicación efectivas).

Los problemas emocionales y conductuales de un niño/a o adolescente, tanto por exceso como por déficit, son o pueden ser la luz de alarma que revele posteriormente otros problemas psicológicos asociados, o por el contrario pueden ser los generadores de dificultades o conflictos en otras áreas (personal, social, en el contexto educativo o laboral). De hecho, actualmente es el motivo de consulta de las familias más demandado, junto con la ansiedad por separación. La baja tolerancia a la frustración, la impulsividad, las conductas desafiantes e inadecuadas, y la falta de herramientas para gestionar dichas dificultades son factores desencadenantes de estrés, baja autoestima, incapacidad para una resolución de conflictos positiva, aislamiento social y puesta en marcha de conductas destructivas/adicciones. En el caso de nuestros usuarios, las **problemáticas de índole emocional-conductual** suelen estar más presentes durante el **periodo infantil**, mientras que los/as **adolescentes/as**, reclaman más una atención referida a la **escucha activa**, el **desahogo emocional** y al establecimiento de pautas para su mejora a nivel personal.

Una intervención a tiempo es primordial para conseguir una evolución y pronóstico futuro positivo. Por este motivo, se recomienda seguir trabajando todos estos aspectos desde la psicología sanitaria infanto-juvenil, encargada de la salud psicológica de niños/as y adolescentes y de proporcionarles las



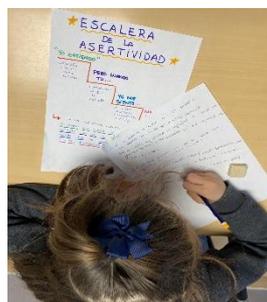
herramientas adecuadas para conseguir un bienestar psicológico y emocional. Esta área abarca la evaluación, diagnóstico y posible tratamiento a través de la terapia cognitivo conductual, la cual ha sido avalada científicamente demostrando sus resultados desde un enfoque integral del niño/a o adolescente y modificando sus pensamientos, sus emociones y sus conductas.



A día de hoy, del número total de integrantes en el programa, 21 de ellos solicitan y reciben asistencia en esta área. Generalmente, las sesiones destinadas al ámbito psicológico-sanitario son individuales, con una duración de media hora. No obstante, en algunas de las sesiones grupales impartidas la profesional sanitaria, se proponen también de formas más general dinámicas relacionadas con las emociones, gestión de las mismas, habilidades sociales, y alternativas conductuales, entre otras, ya que el trabajo en grupo ofrece un amplio abanico de ventajas a tener en cuenta.

Algunas de ellas son:

- **Aprendizaje social y empatía:** A través del grupo, se crea un ambiente idóneo para compartir experiencias, escuchar a otros y aprender a ponerse en el lugar de los demás. De la misma manera, esto aporta una mayor seguridad en los/as niños/as, pues se sienten comprendidos y menos aislados. Esto contribuye a la construcción de una adecuada autoestima.
- **Desarrollo de habilidades de comunicación,** sobre todo a la hora de comunicarse de forma más asertiva con sus compañeros, lo que es fundamental para su desarrollo social.
- **Diversión y aprendizaje:** Al plantear estas sesiones de manera más lúdica, les permite disfrutar mientras aprenden sobre sí mismos y sus emociones, haciendo que el proceso sea más efectivo.





#### 4. PSICOLOGÍA EDUCATIVA, REEDUCACIÓN PSICOPEDAGÓGICA

Durante los últimos meses se está observando una demanda in crescendo de la atención a necesidades relacionadas tanto con el proceso enseñanza-aprendizaje como el ámbito socioemocional.

La lecto-escritura es uno de los puntos débiles y, por tanto, una de las intervenciones más demandadas. Es muy probable que la exposición a las pantallas desde épocas tempranas sea un factor que retrase el adecuado desarrollo de estas habilidades, así como los ambientes familiares donde no se promueve el hábito de la lectura o escritura.

Todo esto, anteriormente citado, ha hecho que se cumplimenten todos los horarios no pudiendo así atender a todas las demandas realizadas, abriéndose lista de espera. Este incremento de las demandas se ha acentuado tras el periodo de Navidad.

Durante el presente curso se han atendido las siguientes necesidades dentro del ámbito del proceso de Enseñanza-Aprendizaje:

- **Trastorno Específico del Lenguaje (TEL):** un TEL es un trastorno del neurodesarrollo que afecta a la adquisición del lenguaje oral. Desde este punto de vista, un TEL puede afectar tanto a la comprensión como a la expresión. De este modo nos encontramos con niños/as que muestran una afectación en el área fonética (habla ininteligible con muchos errores y dislalias), área semántica (vocabulario pobre y/o reducido), área morfosintáctica (dificultades en la estructuración de oraciones) o área pragmática (mostrando dificultades para comprender estados emocionales y resolver problemas interpersonales). Aunque, algunos sin diagnóstico, se observan casos en niños/as dentro del programa con dificultades en las cuatro áreas nombradas, bien combinadas o de manera individual. La intervención en este sentido se ha centrado en lo siguiente:
  - Trabajar la comprensión oral y escrita: activando el área de Broca con la realización de lecturas ajustadas al nivel de cada grupo con preguntas que invitan a la reflexión y comprensión del texto.
  - Trabajar la expresión oral y escrita: el objetivo en este ámbito es la activación del área de Wernicke a través de ejercicios que conllevan la ejecución de diálogos y expresión de opiniones y reflexiones a través de situaciones que se plantean, debates, puesta en común de experiencias propias, síntesis de textos previamente leídos, etc. tanto



de forma escrita como oral, trabajando, al mismo tiempo, otros aspectos como la gramática y la ortografía.

- Fomentando y ampliando el lenguaje, específicamente de los niños y niñas más pequeños a través de actividades que suponen asociaciones y requieren de un aprendizaje de conceptos.
- Juegos de acceso al léxico y vocabulario como el palabrea, pasapalabra, apalabrados, sopas de letras, localización de palabras intrusas, cruzadas, crucigramas... que activan el lóbulo temporal y enriquecen el nivel de vocabulario.
- Trabajo en relaciones socio-emocionales a través de juegos como el “Emopark” y otras actividades que se especifican en el apartado destinado a la intervención en gestión socio-emocional y conductual.



○ **Trastornos del aprendizaje (trastornos en la lecto-escritura y**

**atención):** Se definen como trastornos del aprendizaje aquellas dificultades en la adquisición, retención o uso de habilidades específicas como la lectura, escritura o matemáticas causadas por problemas en el procesamiento de la información. Entre ellas nos encontramos con dislexia, disgrafía o discalculia, entre otras.

- Dislexia: dificultades en la pronunciación de algunas palabras, comprensión de palabras escritas y textos, y/o nombrar objetos con rapidez. Este trastorno puede involucrar dificultades en decodificación de palabras, fluidez y comprensión deficiente de la lectura. Para trabajar la dislexia es fundamental un enfoque multidisciplinar que incluya no sólo reeducación pedagógica si no también apoyo emocional. El principal objeto de la intervención en este sentido es fomentar la conciencia fonémica, la comprensión y lectura fluida, adaptando la actividad al nivel lector de cada niño/a. Entre las actividades que se llevan a cabo:

- Lectura guiada y en voz alta: acompañamiento en la lectura apoyando a los pequeños lectores.
- Juegos de palabras: sopas de letras, cruzadas, palabras ocultas, “alto el lápiz”, etc.
- Ejercicios de conciencia fonológica a través de juegos como el “alto el lápiz” o el “palabrea”, rimas y deletreos.



- **Disgrafía:** es una afectación en la coordinación motora fina que dificulta la caligrafía y la escritura de manera legible. Puede manifestarse en las dificultades para formar letras, organizar un texto, etc.
  - En edades tempranas el trabajo se enfoca en el desarrollo motor fino a través de actividades que requieren manipulación, papiroflexia, recortes, moldeamiento, etc.
  - Repasar escritura punteada, recortar y asociar palabras a dibujos (método ABC Montessori).
  - En edades más avanzadas (finales de educación infantil- educación primaria) se trabaja también a través del procesamiento visual y lingüístico para abarcar las dificultades en el procesamiento y percepción de la información visual así como la comprensión y producción del lenguaje, fomentando la expresión escrita.
  - Actividades como laberintos, donde se ha de seguir el recorrido, puede facilitar el trazado o unión de números para completar un dibujo.
  - Copia de elementos sencillos, fomentando también el trabajo de la memoria de trabajo.
  
- **Otras:** estas dificultades en el aprendizaje, a menudo, están asociadas a otras que afectan a áreas como puede ser el cálculo (discalculia), la ortografía (disortografía), o bien, estas últimas pueden aparecer también de manera aislada. No obstante, se procura siempre su trabajo de manera transversal al atender a las necesidades anteriormente descritas.
  
- **TDAH:** Se explicita en otro apartado posterior.
  
- **Dificultades en razonamiento lógico matemático:** unos de los mayores retos para los integrantes del programa, son las actividades que requieren un razonamiento matemático, observando dificultades severas en este ámbito. Estas dificultades están relacionadas con la capacidad de usar la lógica y las matemáticas para la resolución de problemas y la toma de decisiones.



Siendo una habilidad crucial para el pensamiento crítico, la resolución de problemas y la toma de decisiones, se considera aspecto fundamental en el desarrollo integral de la persona. Invitando a los y las niñas a una profunda reflexión, se realizan actividades que conllevan un profundo razonamiento a través de ejercicios. Estas actividades, bien a través de dinámicas, fichas y/o juegos, contribuyen a los siguientes aspectos:

- Desarrollo del pensamiento y la inteligencia.
- Fomento de la capacidad de razonamiento.
- Capacidad de solucionar problemas en diferentes ámbitos de la vida, formulando hipótesis y estableciendo predicciones.
- Establecer relaciones entre diferentes conceptos.
- Llegar a comprensiones más profundas.
- Etc.

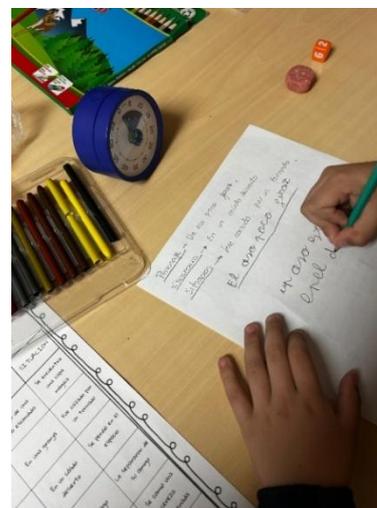


*Razonamiento y asociación matemática*

- **Dificultades en funciones ejecutivas:** el desarrollo de las funciones ejecutivas es crucial para el desarrollo cognitivo y la adaptación a entornos. Uno de los pilares fundamentales que marcaron el inicio de este proyecto fue esta vía de trabajo tan necesaria para un adecuado desarrollo integral.



*Funciones ejecutivas*



*Planificación y organización.*



Estas habilidades nos permiten planificar, organizar y controlar la conducta, facilitando el logro de metas y la resolución de problemas en la vida diaria. Fundamental para el aprendizaje y la gestión emocional. Pese a su importancia, son muchos los niños y niñas que no ha desarrollado de manera adecuada estas habilidades y muestran dificultades en planificación, organización, flexibilidad cognitiva, etc. que impiden un adecuado desarrollo en una o más áreas. Estas dificultades, a menudo están asociadas o son causadas por otros trastornos como el TDAH, trastornos mentales y enfermedades neurodegenerativas. Para un adecuado desarrollo se llevan a cabo actividades que requieren:

- Categorización (ej. se ofrecen listados de palabras que hay que organizar según categorías).
- Relación de conceptos (ej. se ofrecen conceptos de los que habrá que buscar una relación para crear conexiones lógicas).
- Inhibición (ej. actividades GO - NO GO).
- Atención sostenida y dividida (ej. búsqueda de elementos dados; asociación de números a elementos según información previamente dada).
- Flexibilidad cognitiva (ej. presentación de elementos (números por ejemplo) para conseguir la puntuación indicada de varias formas).
- Orden y planificación: (ej. laberinto).
- Memoria de trabajo (memorización de elementos para representación o comentario posterior).
- Conciencias fonológica y semántica (ej. durante 1 minuto de tiempo decir palabras que empiecen por determinada letra o sean de determinado campo semántico, para conseguir aumentar la rapidez en cada entrenamiento).

- **Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH):** Es un trastorno que se caracteriza principalmente por tres síntomas nucleares: Déficit de atención (dificultad para concentrarse, desorganización, distracción frecuente, olvidos), hiperactividad (actividad motora excesiva, inquietud, dificultad para estar quieto) e impulsividad (dificultad para esperar turnos, interrumpir, tomar decisiones sin pensar en consecuencias). La intervención psicológica en el TDAH es multimodal. pues implica trabajar con el/la niño/a, su familia y el centro educativo (a ser posible).

Las principales estrategias incluyen enseñar estrategias de autorregulación emocional y de conducta, técnicas para mejorar el autocontrol (verbal, comportamental, etc.,) y la puesta en práctica de habilidades sociales. A nivel familiar, es clave dotar a los padres de técnicas para

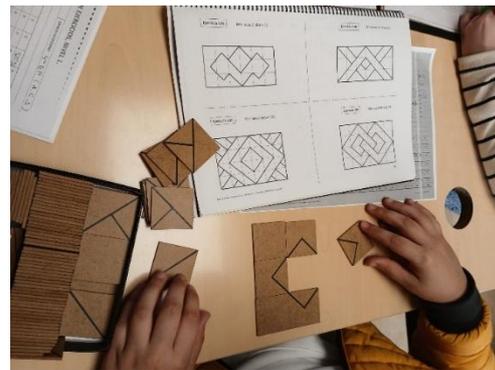


manejar la conducta de sus hijos/as (véase en el Anexo I), establecer rutinas claras y consistentes y finalmente, promover una comunicación afectiva adecuada.

Finalmente, a nivel escolar, es imprescindible mantener un contacto directo con el centro educativo y otros servicios externos para trabajar en función de su nivel de competencia curricular y teniendo en cuenta las adaptaciones de carácter metodológico que se llevan a cabo con el niño o niña.



*Programa de entrenamiento cognitivo: Memoria de colores*



*Programa de entrenamiento cognitivo: mosaicos piezas.*

- **Trastornos de conducta:** Este tipo de trastornos se caracterizan por un patrón persistente de comportamiento en niños/as y/o adolescentes que implica la violación de las reglas sociales o los derechos de otras personas. Su manifestación implica actitudes más agresivas, desafiantes o antisociales que van más allá de lo que se considera normotípico para la edad de quien lo presenta. El objetivo principal de la intervención psicológica en un trastorno de conducta es elaborar un plan estratégico para modificar los comportamientos problemáticos del niño/a o adolescente, promoviendo actitudes más adaptativas y saludables, teniendo siempre en cuenta las siguientes premisas: edad, gravedad del trastorno, su entorno familiar y su entorno escolar. Con este plan de intervención, se busca reducir aquellos comportamientos más agresivos o desafiantes, así como mejorar las habilidades sociales y de comunicación, fortalecer la relación positiva con padres, profesorado y compañeros, y finalmente, promover el autocontrol y la empatía. Para el trabajo de esta problemática, se han utilizado materiales digitales de elaboración propia y ajustados a las necesidades de cada uno (ej. semáforo de autocontrol, economía de fichas, cuentos como “Tengo un volcán”, tarjetero sobre



empatía...).

- **Trastorno del Espectro Autista (TEA):** El TEA un trastorno del neurodesarrollo que afecta principalmente a la conocida como “Triada de Wing”: comunicación social, interacción social e inflexibilidad cognitiva. Se le llama "espectro" porque incluye una amplia gama de manifestaciones, desde personas con grandes dificultades para comunicarse o incluso con discapacidades intelectuales, hasta otras con capacidades intelectuales altas, pero con mayores desafíos en la comprensión social o rigidez en sus intereses y rutinas. La intervención psicológica empleada se centra principalmente en:
  - Estimulación del lenguaje por medio de sistemas alternativos o aumentativos de comunicación, como son los pictogramas o metodología interactiva.
  - Entrenamiento en HHSS con el establecimiento de grupos que resulten afines a estos niños para la mejora de estas. En estas sesiones se busca entender las emociones propias y ajenas (actividades focalizadas en la “Teoría de la Mente”), cómo iniciar y mantener conversaciones con los demás, respetar el turno de palabra, escuchar de forma activa...
  - Trabajo sobre tolerancia a la frustración y manejo de cambios inesperados por medio de la anticipación.
  - Uso de estrategias de autorregulación (respirar, pedir un descanso, meditación infantil).
  - Abordaje del área sensorial por medio de actividades que incluyan habilidades motoras finas, coordinación, ruidos, texturas...

- **Dificultad en la gestión emocional y social** (trastornos de ansiedad por separación, celotipias, ansiedad, autoconcepto, hhss...). La relación entre los trastornos de ansiedad, los celos entre hermanos, el autoconcepto y la autoestima en niños es bastante estrecha. Esto se debe a que todos estos elementos están vinculados en cómo los/as niños/as se perciben a sí mismos y cómo se sienten en su entorno emocional y social.

Los trastornos de ansiedad, como la ansiedad de separación, el trastorno de ansiedad generalizada o las fobias, afectan directamente al autoconcepto y la autoestima de los niños y niñas. ¿Cuál es la razón principal? Ante la presencia de sintomatología, el/la menor puede empezar a verse como "diferente a los demás" o "incapaz", lo que daña su autoconcepto (la



imagen que tiene de sí mismo) y también su autoestima (valoración más emocional de sí mismo) al aparecer dificultades para afrontar situaciones cotidianas como otros/as niños/as.

Por otro lado, los celos entre hermanos también juegan un papel importante en la formación del autoconcepto y la autoestima. Si un/a niño/a siente o percibe que su hermano recibe más atención, amor o reconocimiento, puede comenzar a verse como “menos válido”, por lo que es posible que comience a construir una identidad comparativa-negativa y se sienta, en ocasiones, desplazado y desarrolle las típicas conductas-llamadas de atención (a veces regresivas en cuanto a su edad o agresivas). Para una intervención adecuada, es importante evaluar en un primer momento el contexto familiar (entrevistando a la familia, identificando cambios recientes, observando cómo se distribuye el foco de atención y cuidado en la familia...).

A continuación, se evalúa también este desde el punto de vista del o de la menor. Seguidamente, la intervención psicológica parte de un establecimiento de tareas en casa destinado a mejorar la rutina, el respeto de normas y la autonomía. Por otro lado, es prioritario atender al ámbito emocional del niño/a, trabajar su inseguridad, control y autoestima por medio de psicoeducación en emociones, búsqueda de alternativas positivas al enfado o frustración, técnicas de resolución de conflictos a través de role-playing y ejemplos prácticos.

- **Técnicas de estudio:** Llevar a cabo un plan de técnicas de estudio implica mucho más que enseñarles a subrayar o memorizar; se trata de ayudarlos a desarrollar hábitos, habilidades y actitudes que favorezcan el aprendizaje autónomo y eficiente. Actualmente, la demanda hacia este ámbito se ha visto aumentada de manera considerable durante este curso, debido a la inexistencia de hábitos ni estrategias de estudio especialmente en los niveles de Educación Secundaria y Bachillerato. Por este motivo, desde nuestro programa intentamos atender a estas necesidades desde los últimos cursos de educación primaria.

En primer lugar, se lleva a cabo una evaluación inicial por medio de cuestionarios para conocer los hábitos actuales de estudio, estilos de aprendizaje y dificultades referidas a atención, organización, comprensión, memoria... A partir de entonces, se plantean diferentes objetivos específicos en función de cada uno:



- Sensibilizar sobre la importancia del estudio para el aprendizaje.
- Conocer el método y las técnicas que aumentan el rendimiento en el estudio.
- Entrenar el uso de las técnicas de estudio.
- Adaptar cada método a las circunstancias personales de cada persona.
- Aplicar las técnicas aprendidas al estudio personal y a diferentes áreas.

Seguidamente, según la necesidad de cada niño/a, se le plantean técnicas de organización y planificación como: Uso de agenda, técnica Pomodoro para la gestión del tiempo de estudio y planificaciones semanales, donde se estructuran apartados para estudio, exámenes, trabajos y tareas. También, para trabajar la comprensión lectora de textos se les enseña a mantener una lectura activa, a subrayar el contenido importante, a parafrasear y a hacerse preguntas sobre lo leído. El siguiente paso consiste en la memorización y repaso, para lo que se hace hincapié en trasladar la información al papel por medio de mapas conceptuales, resúmenes, glosario de conceptos...

Finalmente, un paso esencial es la preparación de exámenes por medio de la simulación de ejercicios y autoevaluaciones que ellos mismos deben evaluar (en ocasiones con ayuda de las profesionales).

- **Efemérides:**



*Día contra la Violencia de Género. 25 de Noviembre*

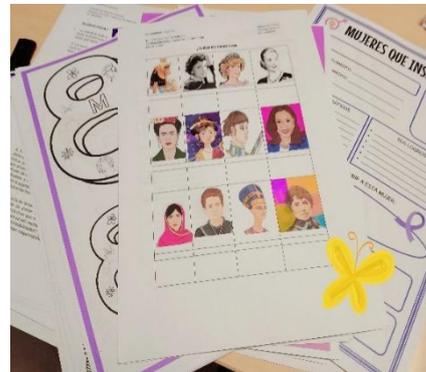
Al caracterizarse el programa por la implicación en el desarrollo integral de los y las integrantes, el aprendizaje en valores es fundamental. Es por ello que, sin dejar de lado los diferentes ámbitos según las necesidades, se apuesta por un trabajo en valores aprovechando las efemérides a lo largo del curso.



La preparación de estas sesiones siempre van acompañadas de las actividades que requieren potenciar ámbitos como atención, psicomotricidad, funciones ejecutivas, comprensión y expresión, etc. A continuación, a través de imágenes, se muestran el resultado de los trabajos realizados algunos de los días marcados por nuestro calendario.



*Día del libro: 23 de abril*



*Día de la Mujer, 8 de marzo.*



*Día del Autismo, 2 de abril.*



*Día de Europa, 9 de mayo*



*Día de la diversidad funcional, 2 de diciembre.*



## 5. ATENCIÓN A FAMILIAS

Durante este curso la demanda con respecto a la atención a las familias ha aumentado de manera considerable dándose la necesidad de llevar a cabo sesiones de intervención familiar con el objetivo de paliar dificultades en los hogares y fomentar la comunicación entre las partes, especialmente en la adolescencia. Debido a esta demanda se llevó a cabo la redacción de un documento que serviría como guía y planificación de las sesiones a llevar a cabo con cada una de las familias (Anexo II). Estas sesiones han consistido en la intervención con diversas familias, en cada uno de los miembros que forman el núcleo familiar tanto por separado, para conocer gestión emocional, opiniones y obtener información, como en grupo, para fomentar la escucha activa y la comunicación a través de dinámicas que han puesto su énfasis en la escucha, la comprensión y el compartir diferentes puntos de vista.

Dentro de este mismo ámbito de intervención, de cara a proporcionar a las familias herramientas y estrategias para conciliar diversas dificultades con respecto a sus hijos e hijas, se ha visto también elevada la necesidad de este servicio. Debido a las diferencias sustanciales entre las demandas, se han ido elaborando documentos que han permitido dotar a las familias de dichas pautas para intentar solventar las dificultades, bien comunicativas, afectivas o conductuales entre otras, que surgen en el núcleo familiar y/o afectan el desarrollo evolutivo de alguno de sus hijos/as. Las demandas más solicitadas han sido respecto a comunicación asertiva, modificación de conducta y crisis de personalidad entre otras (véase anexos).

Con algunas de estas familias la intervención ha ocupado diversas sesiones, siempre en coordinación con los servicios demandantes de haber sido derivadas. En estas intervenciones se ha intentado, incluso, animar y motivar a las familias para una adecuada implicación, tema que, en ocasiones, se ha visto mermado por ideas preconcebidas y equívocas respecto al recibimiento de una ayuda.

Además de esta parte más específica, la atención a las familias por demandas puntuales, intercambio de información o simple atención para dar *feedback* a sus hijos e hijas, se ha llevado a cabo de manera diaria.



## 6. COORDINACIÓN SERVICIOS EXTERNOS

La coordinación de nuestro programa con el resto de servicios externos consiste en un trabajo conjunto y de intercambio de información relevante para garantizar una atención integral y eficaz a los niños y niñas, así como a las familias que requieren apoyo psico-educativo. Es esencial que todas las entidades o servicios mantengan una misma línea de trabajo y comunicación para garantizar el bienestar integral de cada niño o niña, especialmente en contextos de vulnerabilidad o riesgo social. Nuestra labor es prevenir, proteger y promover condiciones que permitan a los menores crecer en un entorno seguro, saludable y estimulante.

La coordinación siempre respeta la privacidad de cada usuario, compartiendo por tanto solo lo necesario y con consentimiento, salvo en situaciones de riesgo. En estas reuniones, cada entidad aporta su perspectiva de atención donde el flujo de información es bidireccional para garantizar que la persona reciba el recurso necesario y adecuado. A continuación, se presenta de manera específica los objetivos y coordinación con los centros:

- **Servicios sociales del Ayuntamiento de Noblejas:** El objetivo principal es atender las situaciones de vulnerabilidad social y familiar. Las reuniones de coordinación se llevan a cabo de manera semanal. En ellas, el trabajo consiste en la derivación y seguimiento de casos comunes y en la elaboración conjunta de planes de intervención familiar.
- **Centro de la mujer del Ayuntamiento de Noblejas:** El objetivo de esta coordinación es apoyar a mujeres en situaciones de violencia de género, discriminación o vulnerabilidad. En este caso, las reuniones se llevan a cabo según demanda de ambas partes. La coordinación se basa en la derivación de la mujer y su familia a nuestro programa.
- **CEIP Santísimo Cristo de las Injurias:** El objetivo principal es dar seguimiento a menores con dificultades académicas, emocionales, conductuales o familiares. Para ello, se mantiene una coordinación trimestral con el equipo de orientación del centro educativo. Esta se basa en la intervención conjunta en casos de necesidades de apoyo educativo, trastornos de conducta/emocionales, problemas familiares...
- **CC Diocesano Nuestra Señora de los Desamparados y CC Diocesano Santa Clara:** El objetivo principal es dar seguimiento a menores con dificultades académicas, emocionales, conductuales o familiares. La coordinación en este caso es continua y completa al coincidir una de las especialistas del programa con el equipo de orientación del centro educativo, no obstante, siempre previa autorización o puesta en conocimiento de las familias.



- **CEE Mingaoliva:** El objetivo principal es dar seguimiento a menores con necesidades especiales: en la actualidad tenemos un alumno escolarizado en este centro. Durante el último trimestre se ha intentado contactar con el centro, pero tras la anulación de la primera cita, no se ha podido gestionar una segunda.
- **Planes socio-educativos y corresponsables:** El objetivo aquí es promover el desarrollo personal y social de los/as menores y jóvenes en situación de riesgo o exclusión. Para ello, se mantiene una comunicación fluida y se integran recursos para potenciar el desarrollo e inclusión social.
- **Apoyo al estudio (Gloria):** Al trabajar con niños/as con dificultades de aprendizaje, es esencial mantener esta coordinación. El objetivo es mejorar el rendimiento académico y acompañar a los/las menores en su proceso educativo desde un entorno más individualizado. El trabajo consiste en la detección de problemas atencionales, actitudinales... así como en la adaptaciones del ritmo/material de enseñanza según las necesidades de cada niño/a.
- **Asociación Te-Amo:** coordinación con el AL (maestro de audición y lenguaje) y la PT (pedagoga terapéutica): la coordinación con la asociación TeAmo ha tenido como objetivo la implementación de unos objetivos a llevar a cabo con los diferentes niños y niñas comunes en las diferentes terapias. De la coordinación se han obtenido una serie de acuerdos para mantener una comunicación fluida sobre el desarrollo y la evolución de los menores. Del mismo modo, se ha acordado mantener coordinaciones trimestrales de cara al próximo año, ampliándose, si fuera necesario, a otros/as especialistas que intervengan en el desarrollo de estos niños/as.



## 7. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA Y REPRODUCCIÓN DE DOCUMENTOS PARA ASESORAMIENTO Y ACOMPAÑAMIENTO A LAS FAMILIAS

Durante el presente curso y debido a las necesidades o intervenciones que han surgido o han sido derivadas al programa “escuela de familias”, nos hemos visto en la necesidad de realizar investigaciones de carácter cualitativo que nos permitieran adquirir una formación adecuada para poder responder a las demandas realizadas por las diferentes familias. De esas investigaciones han surgido la creación de diversos documentos que han servido como guía para la actuación de las familias demandantes en el ámbito socio-familiar. De éstas han surgido los siguientes documentos:

- A. Modificación conductual: ¿Cómo abordar los problemas de conducta en niños y niñas desde el Modelo ABC? (Anexo I).
- B. Crisis de personalidad de los 6-7 años: Pre-adolescencia infantil (Anexo III).
- C. Pautas para una comunicación asertiva (Anexo IV).

## 8. COORDINACIÓN PRÁCTICAS PSICOPEDAGOGÍA

Durante el mes de abril se inició una tutorización de prácticas que una alumna en el Máster de Psicopedagogía de la Universidad Antonio de Nebrija.

La duración de estas prácticas ha sido de 117 h, repartidas en las horas actuales que, por contrato, mantenemos.

El principal de los objetivos para el aprendizaje y adquisición de saberes de la alumna ha sido el conocimiento de las diferentes necesidades educativas y en el desarrollo que presentan cada uno de nuestros niños y niñas integrantes y cómo realizar una intervención correcta para su adecuado aprendizaje.

Esto ha supuesto una coordinación con el programa de castellano puesto que su intervención ha tenido también énfasis en esta parte de los programas socioeducativos que se ofrecen desde el ayuntamiento.

Durante sus prácticas, Lucía ha mostrado autonomía tanto en la preparación de las sesiones como en la intervención de las mismas, siempre supervisada por las especialistas del programa.

Aunque el tema burocrático ha sido un poco enrevesado, las prácticas han sido también una oportunidad de aprendizaje y crecimiento para el programa, aprovechando los tiempos y gestionando las sesiones de una manera más fructífera debido a la presencia de una profesional (o futura profesional) más.



*Lucía García-Bravo, nuestra alumna de prácticas, junto a María, realizando una valoración de las sesiones.*



## 9. CONCLUSIONES CUESTIONARIO SATISFACCIÓN FAMILIAS

A finales del mes de mayo se elaboró un cuestionario con el objetivo de conocer la satisfacción de las familias con respecto al programa, escuchar propuestas de mejora y conocer la asistencia o no de los niños y niñas para el siguiente curso, con el objeto de hacer una predicción sobre número de plazas y agrupaciones posibles. Así mismo, se realizó una estimación sobre las posibles asistencias para el próximo mes de julio. En las siguientes páginas se muestra una tabla que recoge las diferentes respuestas.

De 45 niños y niñas inscritos en el programa, han respondido 32.

En general, a excepción de una familia, el grado de satisfacción marcado por éstas es alto, mostrando agradecimiento hacia el trabajo realizado con sus hijos e hijas. Del mismo modo, la mayoría creen que se están cumpliendo sus expectativas, en más o menor nivel, comprendiendo también la importancia actitudinal de sus hijos e hijas en la implicación de su desarrollo

Respecto a las propuestas de mejora se recogen las siguientes:

- Más sesiones semanales.
- Sesiones más largas.
- Llevar a cabo más reuniones o sesiones informativas con las familias para transmitir evolución de sus hijos e hijas.
- Aumento de profesionales.
- Proporcionar informes trimestrales además del anual.
- Realizar sesiones conjuntas con la familia junto al niño/a (esto se ha iniciado este curso, pero no se ha llevado a cabo con todos los integrantes del programa).
- Más elaboración de pautas para trabajar en casa.

De las 30 respuestas obtenidas, 8 niños y niñas estarían dispuestos a continuar en julio. Con respecto a entrenamiento cognitivo, se mantendrían las 4 sesiones individuales y la grupal en, al menos, dos sesiones por semana. 29 de los 30 que han respondido confirman su plaza para el próximo curso.



Tania M<sup>a</sup> Díaz-Regañón Redondo  
 Psicóloga Educativa-Trastornos del Aprendizaje  
 Col. M-34053

María Luján Valero  
 Psicóloga Sanitaria e Infanto-Juvenil  
 Col. CM-03343

### Conclusiones del cuestionario

Nombre	G. Satisfacción	Expectativas al inscribir	limiento Expec	Propuestas de mejora	Asistencia julio	Asistencia próximo a	Comentarios o sugerencias.
DML	5	Mejorar su organización y aprovechamiento	5	Estoy muy contenta con Tania y María, están pendientes de lo q pueda necesitar mi hija	No	Sí	
HAN	5	Altas	5	Nada	No	Sí	
JM	5	Mejorar su comportamiento y concentración	3	Jade puede mejorar mas pero se tiene que esforzar mas	Sí	Sí	
DSM	4	Si mejora educativa	4	Me parece perfecto como lo hacéis	Sí	Sí	
MGG	5	Mejorar la atención y disminuir las frustraci	3	Más terapias	No	Sí	
MGR	2	Más información, aclarar que se trabaja y c	2	Las profesionales trabajan bien, pero no pueden dedicar demasiado tiempo a comunicar que se tra	No	Sí	
VJGA	4	Comportamiento en casa, en la calle y en e	3	Debe mejorar la niña	No	Sí	
GP	5	Su mejora en cuestion de atención	5	Es todo perfecto	Sí	Sí	Estoy muy contenta con la mejora de Gabriel.
MFM	5	Buenas	5	Siempre hay algo que mejorar, pero a día de hoy estoy contenta con las profesionales y los resultad	No	Sí	Gracias por todo !
NGO	5	Aumentar su autoestima , amor propio y téi	4	Yo creo que está muy bien el programa	No	Sí	
LVA	5	Las tenia muy altas porque mi hijo y nuest	5	Que no cambien nada.	No	Sí	GRACIAS POR ABSOLUTAMENTE TODO
CZ	4	Mejorar su comportamiento	4	Dar un poco de información de la evolución	No	Sí	
MGR	5	Interacción social y expresión verbal	5	Por mi parte un poco más de tiempo en las sesiones	Sí	Sí	Daros las gracias por como sois y cómo tratáis a Miguel.
AZ	3	Que le ayudará en algunos problemas que	3	Lleva poco tiempo y tampoco se si alguna vez lo han hablado o si a avanzado en algo.	No	Sí	
L y R JS	5	Que el comportamiento de mis hijas camb	5	Estoy muy contenta con el trabajo que realizan	Sí	Sí	Estamos muy contentas con Tania y Maria, son muy profesionales y cercanas, si pudieran las sesiones ser mas
L y J JG	5	Mejorar la actitud	5	En nada	No	Sí	
IMC	4	Que tenga un mejor desempeño social y a	4	Pues es que eso depende del profesional respecto a cada alumno.	No	Sí	Sería bueno tener una descripción de la evolución de Isabella por trimestre.Gracias
GGPB	5	Mejorar y aprender	4	En ayudar a expresarse a Gael y a comunicarse con la familia	Sí	Sí	A Gael le va mejor una hora a la semana que media dos días.
AZ	5	El aprendizaje y ayuda de esquemas	4	Estando más profesoras q les ayuden	No	Sí	
NZ	4	Alto	4	Por mi parte estoy contenta como está ahora	No	Sí	
NGOS	5	Poder ayudarla y motivarla	5	Creo que todo está bien	Sí	Sí	Gracias, por motivar a los niños.
AMM	5	Ayuda para que aprendiera a socializar y fu	5	Estaría bien intentar en alguna sesión individual del niño hacerla conjunto a la madre o al padre par:	No	Sí	
ECDZ	5	Mejorar sus habilidades, aprendizaje y lect	4	Proporcionar un informe trimestral o al finalizar el curso sobre la evolución y los resultados del meno	No	Sí	
ACH	4	Ayudarle a organizarse	3	Nada	No	Sí	
YMLD	5	Mejorar su autoestima y relaciones sociale	3	Mayor información sobre progresos, aspectos a mejorar, cómo ayudar desde casa	No	Sí	
LAC	5	Mejorar sus capacidades	4	Creo que seguir siendo así.	No	Sí	Tener de vez en cuando una reunión con la familia del alumno para saber su evolución.
SCH	5	Su organización	5	Todo ok	No	Sí	
SCB	4	Para mejorar su mentalidad y comprensior	4	Retroalimentacion y evaluacion regulares	No	No	I think utilizar ayudas visuales, como presentaciones y diagrama,para mejorar la comprension y la retencion.
Alex	4	Frustracion e trabajar en equipo	4	Esta bien todo	No	Sí	
IM	5	Que la pudieran ayudar a reconocer cuales	4	por ahora, estoy bastante contenta con los profesionales dentro del programa	Sí	Sí	



## 10. PROPUESTAS DE MEJORA COMO PROFESIONALES DEL PROGRAMA

A continuación, se presenta la solicitud de mejoras en cada ámbito:

### ➤ **Grupo de mayores destinado a Estimulación Cognitiva**

- **Sesiones individuales:** Para una adecuada intervención, sería preciso aumentar en número y tiempo las sesiones, ya que éstas, en la actualidad, son de 30 minutos dos veces en semana. Los integrantes con deterioro cognitivo necesitarían de una intervención más amplia y continuada para trabajar las dificultades que presentan (se adjunta justificación en el Anexo V).

### ➤ **Programa “Desarrollo Integral y Escuela de Familias: Hormiguitas”**

Con respecto al núcleo del programa “Hormiguitas”, en la actualidad, con el número de integrantes y las sesiones programadas, el horario para modificación por necesidades o escuela de familias, así como coordinación, se ve bastante reducido, no pudiendo cumplir con todos los objetivos propuestos al respecto. Hay integrantes cuyas sesiones individuales de 30 minutos son suficientes, al igual las grupales de 45 minutos puesto que, en ocasiones, no se finalizan las actividades o dinámicas propuestas.

De cara al inicio en septiembre, se han de programar los horarios durante el verano, teniendo en cuenta, como cada año, los horarios de las diferentes extraescolares a las que acuden cada uno de los integrantes (música, fútbol, danza, etc.) y poder así, ajustarlos y elaborarlos con el fin de favorecer la conciliación de las familias e intentar que no se solapen ningún horario. Esto conlleva una alta coordinación con las familias y, en ocasiones, con los monitores y/o especialistas de las diferentes extraescolares.

El número de alumnos y alumnas con dificultades en el lenguaje se ve *in crescendo* observándose en niños y niñas de edades muy tempranas. Se pretenden llevar a cabo actividades en familia tal y como se propusieron en un principio en la presentación del programa, que, por falta de tiempo, no ha sido posible organizar ni ejecutar.



Tania M<sup>a</sup> Díaz-Regañón Redondo  
Psicóloga Educativa-Trastornos del Aprendizaje  
Col. M-34053

María Luján Valero  
Psicóloga Sanitaria e Infanto-Juvenil  
Col. CM-03343

## **11. ANEXOS**

- a. Modificación conductual: ¿Cómo abordar los problemas de conducta en niños y niñas desde el Modelo ABC? (Anexo I).
- b. Entrevista inicial para intervención familiar (Anexo II)
- c. Crisis de personalidad de los 6-7 años: Pre-adolescencia infantil (Anexo III).
- d. Pautas para una comunicación asertiva (Anexo IV).
- e. Proyecto entrenamiento cognitivo para personas con deterioro (Anexo V).

## ABORDAR LOS PROBLEMAS DE CONDUCTA EN NIÑ@S ABC



Tendemos a ceder ante las conductas de nuestros hijos e hijas y, sin ser consciente de ello, las estamos recompensando.

En primer lugar, debemos examinar la conducta problemática a través de un análisis de factores que puedan desencadenar dicha conducta. Para ello debemos anticiparlos si queremos prevenir dicha conducta. Para ello:

- No debemos asumir que nuestros hijos e hijas saben qué esperamos de ellos, hemos de explicárselo.
- Debemos de dar las instrucciones a nuestros hijos cara a cara, no desde el otro lado de la casa. Por lo general, las indicaciones gritadas no son entendidas.
- Avisarles cuando han de cambiar de actividad antes de que lo tengan que hacer. Esto evita que la transición sea más complicada. Se les puede proporcionar cuentas regresivas para las transiciones. Por ejemplo, avisarles cuando les queden 10 minutos, luego cuando queden 5, etc.
- Debemos considerar factores ambientales y emocionales del momento. Los niños y niñas pueden llevar a cabo comportamientos disruptivos por hambre, fatiga, sueño... lo que les impide controlar su comportamiento.
- Asegúrate de que las expectativas sean claras: presenta la información de manera verbal para evitar malentendidos en el futuro.



- Identificar el modelo ABC. Ejemplo:
  - o A: antecedente: llega la hora del baño
  - o B: conducta: Pepe chilla porque no quiere bañarse.
  - o C: Consecuencia. Le bañan rápido y no le mojan el pelo.

#### Consecuencias que debes evitar:

- Cuando nuestro hijo/a busca con una conducta negativa nuestra atención y la recibe.
- La huida o evitación: no hacer algo para evitar que se dé la conducta (ej. no lavar el pelo).
- Chantajes: "Si te portas bien iremos al parque". NO.

#### Consecuencias efectivas:

- Reforzar las buenas conductas.
- Ignorar activamente SOLO con malos comportamientos menores (NO si hay agresividad o son muy disruptivos). Mantener la ignorancia solo hasta que se inicie el comportamiento deseado, será entonces cuando tenemos que prestar atención positiva de inmediato.
- Ofrecer conducta alternativa adecuada.
- Cambiar los antecedentes.
- Tabla de recompensas: son más eficaces cuando el niño/a puede elegir entre una variedad de cosas.
- TIEMPOS FUERA: si se decide aplicar el tiempo fuera para que funcione, primero hay que tener en cuenta una serie de consideraciones. El tiempo fuera te ayuda a comunicar que el comportamiento es inaceptable. Investigaciones muestran que la forma más efectiva de crianza es una combinación de calidez y firmeza, es decir, afecto, refuerzo positivo y consecuencias consistentes.

Los tiempo fuera efectivos:

- Paso 1: dar a entender qué comportamientos están vinculados a qué consecuencias.
- Paso 2: designar un lugar predeterminado, por ejemplo, una silla que denominaremos como la silla para el tiempo fuera.
- Paso 3: enviar al tiempo fuera inmediatamente después del comportamiento y de indicarle la razón. Asignarlo de manera breve, concisa y sin expresar emociones.
- Paso 4: minuto por año de edad. Podemos usar un temporizador apropiado a su edad para que puedan ver cómo se está midiendo el tiempo.
- Paso 5: mantener la calma: los expertos sugieren que el tiempo en fuera comience cuando el niño o la niña esté completamente en calma durante 5 segundos, aunque esto puede ser complicado para niños pequeños, pero es la forma de que asocien que gritar o llorar durante un tiempo fuera no va a funcionar.
- Paso 6. No prestar atención. Les trasladamos que portarse mal no es la manera de conseguir lo que quieren.
- Paso 7: no estímulos en el espacio para tiempo fuera como televisión, juegos o juguetes que le puedan distraer.
- Paso 8: una vez finalizado el tiempo fuera, han de completar la tarea que se les había solicitado con anterioridad el tiempo fuera no es una ruta de escape).
- Paso 9: dar elogios por comportamiento positivo.

**SER CLARO, CONSISTENTE Y SEGUIR LAS REGLAS QUE ESTABLECEMOS.**

Actividades para gestionar la ira y la frustración(4-6 años):

- El Volcán:  
Consiste en hacer tomar conciencia sobre cómo se produce el enfado y cómo se puede evitar el perder el control.
  - Explicamos cómo funciona un volcán. Podemos usar vídeos e imágenes: primero se produce un temblor y, posteriormente, la erupción de lava. La clave del autocontrol está en reconocer el temblor.
  - Identificación de emociones: qué situaciones les hacen perder los nervios (se puede redactar una lista).
  - Reconocer sentimientos: se puede dibujar unas gotas de lava y escribir en cada una de ellas cosas que nos hacen enfadar.
  - Tomar conciencia del enfado: dibujamos un volcán dividido por una línea horizontal. Cuando esos sentimientos que hemos escrito en las gotas de lava se aproximen a la línea horizontal hay que evitar que sigan subiendo para NO entrar “en erupción”.
  - Contamos hasta 10 y respiramos. Poco a poco, controlando la respiración con inhalaciones y exhalaciones profundas.
  
- La tortuga (2 a 8 años aproximadamente):
  - Contamos el cuento de la tortuga para comprender la importancia del autocontrol.
  - Realizamos con nuestro/a peque la posición de la tortuga: ojos cerrados, pegando brazos al cuerpo, bajando la cabeza introduciéndola entre los hombros y encogiendo las piernas como una tortuga en su caparazón.

- Explicamos la técnica:

**TÉCNICA DE LA TORTUGA**

**Reconoce tus emociones**  
¡Alerta! Hay una sensación que me está invadiendo. ¿Será enfado? ¿ira? ¿Miedo?

**Piensa y para**  
Si respondo ahora mismo probablemente me traiga problemas, pero tengo una herramienta útil. ¡TORTUGA!

**Entra en tu caparazón y respira**  
Entraré en mi caparazón, voy a respirar y a relajarme como me han enseñado. 1... 2... 3...

**Piensa en una solución**  
Bien, ahora estoy más tranquilo y puedo pensar con claridad. ¡Ya tengo la solución!

- La respiración de Abeja.

Respiración abeja: Es un ejercicio de respiración para calmar los pensamientos.

- Mantra: “Zumbo como una abeja y mis pensamientos se alejan”.
- La postura es clave, ya que debe ser cómoda y permitir que la columna vertebral esté recta. Puedes sentarte en una posición relajada sobre la cama o en el suelo.

- Luego, se deben bloquear los oídos con los pulgares, mientras los otros dedos descansan sobre la frente y los ojos, lo que ayuda a minimizar las distracciones.
  - A continuación, se cierran los ojos y se inhala profundamente por la nariz y, al exhalar, se emite el zumbido con la boca cerrada, imitando el sonido de una abeja (mmmm). Esta respiración debe repetirse al menos 4 veces.
  - <https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>
- Meditación guiada. La estrella mágica

Es un ejercicio de relajación guiada para niños que también hace que observen sus sentimientos y emociones e identifiquen el estado de calma. Se utiliza un ejercicio de visualización de un viaje a las estrellas para centrar su atención y además estimular su imaginación. Con esta corta y sencilla meditación se consigue estimular su creatividad por medio de la imaginación desde un estado de calma y tranquilidad.

Su aplicación es muy sencilla. Mediante este vídeo, el niño debe verse inmerso en un mundo diferente que la narradora va describiendo. Para ello, se recomienda utilizar auriculares, pero no es obligatorio.

<https://www.youtube.com/watch?v=GL-A8zaiUMY>

- La técnica del semáforo.

La técnica del semáforo es una herramienta de gestión emocional basada en los colores de un semáforo para ayudar a identificar, regular y expresar las emociones de manera saludable. Al entender las señales de cada color, las personas pueden aprender a reaccionar en momentos de alta intensidad emocional y mejorar la comunicación con los demás. Esta técnica se aplica en psicología tanto para niños como para adultos, y tiene múltiples beneficios para el bienestar emocional. ¿En qué consiste la técnica del semáforo?

Para aprender a gestionar las emociones podemos traducir los colores del semáforo a lo siguiente, permitiéndonos asociar nuestras emociones a los colores de este:

- ROJO = PARAR: Cuando sientas una emoción fuerte (enfado, ira, rabia, miedo, ...) párate de la misma forma que lo harías si fueras en el coche y vieras un semáforo en rojo. En este momento deberás identificar cuál es la emoción y qué estás sintiendo.
- AMBAR = PENSAR: Una vez que hayas parado, piensa y reflexiona qué comportamientos alternativos pueden ayudarte a solucionar esa situación.
- VERDE =ACTÚA: Lleva a cabo la mejor solución.

### Cuentos para trabajar ira y frustración: 3-5 años

- Tengo un volcán. 
- El monstruo de colores. 
- El monstruo de la ansiedad. 
- ¿Qué bigotes me pasa? 
- Lo quiero todo 

### Tablas de recompensas:

Ejemplos de tablas de recompensas (6-12 años aproximadamente):

Paso 1: Identificar las conductas específicas que desea recompensar.

- El primer paso para establecer un sistema de recompensas es decidir qué conductas quiere premiar. Las conductas que elija deben ayudar a su hijo/a a entender con claridad lo que se espera de él.
- Para ello, es importante elegir un par de conductas específicas (es relevante que en la toma de decisiones sobre las conductas a mejorar

esté presente el niño o niña). Por ejemplo, “usa palabras respetuosas”, “comparte tus juguetes con tu hermano/a” y “no pegues ni patees” son conductas específicas.

Paso 2: Decidir cuál será la recompensa.

- La recompensa debe ser algo que su hijo desee ganar y que vaya a disfrutar. Si la recompensa no es algo que desee o que le guste, no querrá comportarse bien.
- Recordar que las recompensas no deben costar mucho dinero. Puede tratarse de una calcomanía, abrazos, besos, un sello con tinta u otras cosas. Sea lo que sea, asegúrese de dar la recompensa inmediatamente después de que el niño haya expresado la conducta deseada.

Paso 3: Crear un cuadro.

- Crear un cuadro que le muestre a su hijo/a las conductas y las recompensas que usted haya elegido. El cuadro debe ser diseñado de manera que el niño lo entienda, como con imágenes y palabras simples. Por ejemplo, si desea que se cepille los dientes todos los días, puede escribir “cepillarse los dientes” en el cuadro e incluir el dibujo de un cepillo de dientes para que el niño lo entienda.

Paso 4: Explíquelo el sistema de recompensas.

- Para que el sistema de recompensas funcione, se le debe decir exactamente al niño lo que debe hacer para ganar un premio. Si eligió conductas claras y específicas en el paso 1, esto será fácil. Si usa un cuadro con calcomanías, sellos o marcas de verificación, puede mostrárselo al niño/a. Le dirá entonces lo que espera de él y lo que marcará en el cuadro cada vez que lo vea manifestar esa conducta. Intente concentrarse en los aspectos positivos cuando le explique el cuadro a su hijo/a.
- Por ejemplo, puede decir: “He observado que a veces llevas tu plato al fregadero al terminar de comer. ¡Voy a colocar una calcomanía como esta (muéstresela) en tu cuadro (señálelo) cada vez que lleves el plato al fregadero después de comer!”.

**Hormiguitas**

# CUADRO DE RECOMPENSAS

Añade tus propios objetivos

	Colorea una estrella cada vez que hagas una tarea	Hice 1 minuto de respiración profunda	Me quedé en la cama toda la noche			
Lunes	★	★	★	★	★	★
Martes	★	★	★	★	★	★
Miércoles	★	★	★	★	★	★
Jueves	★	★	★	★	★	★
Viernes	★	★	★	★	★	★
Sábado	★	★	★	★	★	★
Domingo	★	★	★	★	★	★

¡Bien hecho!  
¡Colorea esta estrella por completar la semana con éxito!

Llevar a cabo por todos los miembros de la familia. Por ejemplo, si establecemos “no dar voces” han de aplicarlo todos los miembros de la familia, y el niño/a debe observar que se cumple y que también son recompensados.

NOTA: Se recomienda aplicar las técnicas también por parte de los y las adultos, los niños y niñas aprenden, sobre todo por imitación y esto les ayudará a tomar conciencia de la importancia de llevar a cabo estas técnicas y de la importancia del autocontrol.



## SESIÓN INICIAL DE INTERVENCIÓN FAMILIAR

La **INTERVENCIÓN FAMILIAR** no solo es un conjunto de técnicas o herramientas que **facilitan la comunicación entre las personas**, sino que es también y principalmente una **forma de “vivir” y entender el mundo** en que nos relacionamos con los otros. Supone, por tanto, una cultura de la comunicación, porque la intervención pretende facilitar que las personas encuentren las posibles soluciones por ellas mismas de un modo dialogado. La intervención familiar devuelve el poder y la responsabilidad a la propia familia.

Vemos la intervención con familias como una forma pacífica de gestionar y resolver los conflictos que se dan en el ámbito familiar.

A través de este servicio nos proponemos como objetivos los siguientes:

- Orientar a las familias para prevenir o afrontar los problemas y dificultades que se originan en el ámbito de sus relaciones familiares.
- Prestar apoyo psicológico y social en casos de conflictividad como pueden ser las dificultades comunicativas, las relaciones entre padres/madres/hijos/as, etc.
- Acompañar a las familias para proporcionar un contexto nuevo donde puedan cambiar su percepción del problema.
- Ofrecer información adecuada.
- Impulsar el aprendizaje de habilidades resolutivas.

La orientación/intervención familiar es, por tanto, un camino compuesto por varias fases o momentos que dependen de las dificultades que se traten, las personas protagonistas y la evolución de las mismas.



### CONTRATO DISPOSICIÓN A LA INTERVENCIÓN FAMILIAR

En Noblejas, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_

Estando presentes:

- \_\_\_\_\_ como \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ como \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ como \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_ como \_\_\_\_\_

Tras haber participado en una sesión de intervención familiar, estamos decididos a resolver los conflictos y diferencias que afectan a nuestra relación familiar, y para que estos problemas no vuelvan a repetirse se cumplirá con los acuerdos que fijamos a continuación:

Madre:	Hijo 1:
Padre:	Hijo 2:

Además, nos mostramos conformes en revisar estos acuerdos en un plazo de \_\_\_\_ días.  
Y para que así conste, firmamos el presente documento:

FIRMA PROFESIONALES

FIRMA FAMILIA





**6. ¿Qué cosas debería mejorar cada miembro de mi familia?**

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

**7. ¿Cuáles son los motivos principales de discusión en casa?**

**8. ¿Cómo se resuelven los conflictos en casa? Puedes añadir algún ejemplo.**

**9. En cuanto a la realización de tareas del hogar, ¿cómo se reparten dichas tareas?**

**10. ¿Se recompensa o exige algún tipo de reforzador por realizar la tarea?**

## CRISIS DE PERSONALIDAD DE LOS 6-7 AÑOS:

### PRE-ADOLESCENCIA INFANTIL

*¿Cómo cambian la conducta de los niños/as a partir de los 6-7 años? ¿Por qué su actitud es más desafiante? ¿Por qué dicen palabrotas y hacen poco caso a sus padres?*



Alrededor de los 6-7 años de edad, se desencadena una crisis de personalidad en el niño/a. Se observa cómo algunos rasgos de madurez que previamente presentaban, sufren una sensible transformación que parece un paso atrás en su evolución. De ser un/a pequeño/a encantador/a, ha pasado sin previo aviso a ser todo un carácter impredecible: se rebela para imponer su voluntad sobre los demás, no acepta la autoridad, ríe hasta llorar, llora hasta perder el control...

Es importante tener en cuenta que los niños/as están en un momento de su vida que afecta a lo social. Su vida social empieza a ocupar un lugar preponderante que debemos respetar.

### ¿Qué conductas podemos observar durante esta crisis?

El niño/a puede manifestar diferentes comportamientos o formas de actuar impropias:

- **No acepta la autoridad como antes lo hacía.** Durante este periodo, el/ la niño/a es posible que cuestione lo que se le dice, se revele si no está de acuerdo y se oponga a los deseos de sus padres.
- **Manifestación de conductas desafiantes** en un intento de imponer su voluntad.

- La **inestabilidad emocional** durante esta crisis es frecuente. Emocionalmente se siente más vulnerable y es posible que reaccione de manera desproporcionada en muchas ocasiones.
- La reflexión suele brillar por su ausencia. El niño comienza a **comportarse** de manera **impulsiva** sin tener en cuenta las consecuencias de sus acciones.
- **Dificultad** a la hora de **tomar decisiones**, se siente abrumado cuando tiene que elegir o tomar una decisión.
- **Activación conductual**. Es un/a niño/a con gran dinamismo y con inquietud e interés por realizar actividades nuevas.

A continuación, os exponemos **pautas** para el mejor acompañamiento y abordaje respetuoso.

## 1. Establecimiento de normas y límites.

- **Ayudarles a ser cada vez más independientes** promoviendo la realización de las tareas diarias de las que ahora son capaces: bañarse, lavarse los dientes, peinarse, vestirse, comer, arreglar su mochila, etc.
- **Ayudarles a ser consistentes en sus tiempos para hacer las tareas y deberes del colegio.**
- **Darles una responsabilidad** conseguiremos que se sientan importantes y les ayudará a volverse más cuidadosos y atentos con aquello que está a su cargo. Por ejemplo: Darle de comer a una mascota, regar una planta, etc.
- **Ser consistentes y claros en aquellas conductas que están permitidas y en aquellas que no.** Es muy importante que nuestros hijos tengan claras que conductas son las esperadas en cada situación (anticiparnos antes de cada actividad nueva) y cuales NO son aceptables; por otro lado, debemos reaccionar siempre de la misma manera ante los fallos y no cambiar nuestras reacciones según la situación o nuestro estado de ánimo.
- **Fomentar una buena comunicación**, preguntándoles cómo fue su día, qué tres cosas fueron las que más le gustaron y las que menos... Esta pregunta, además de que les ayuda a hacer un recuento del día, les ayuda a reflexionar sobre sus gustos, sus emociones, sus sentimientos...

## 2. Brindar apoyo y comprensión emocional.

A esta edad, los niños y niñas están aprendiendo a identificar y gestionar sus emociones, por lo que es crucial ofrecerles un ambiente seguro y de confianza para que puedan expresarse libremente.

¿Qué podemos hacer como padres y madres?

- **Escuchar activamente:** Asegúrate de prestar atención completa cuando el niño hable. Haz preguntas abiertas para ayudarle a expresar lo que siente, como “¿Cómo te sientes con eso?” o “¿Qué pasó cuando...?”. Esto les ayuda a sentirse comprendidos y validados.
- **Validación emocional:** Reconocer y validar sus emociones es importante. Si está triste o enojado, puedes decir cosas como: “Entiendo que te sientas frustrado, es difícil cuando no sale como quieres”. Esto les permite saber que sus emociones son naturales y aceptadas.
- **Modelar las emociones y respuestas:** Los niños y niñas aprenden observando. Si te ven manejar tus emociones de manera saludable, como tomar un respiro cuando estás molesto o hablar sobre cómo te sientes, ellos pueden imitar estas conductas.
- **Proporcionar seguridad y consuelo:** Los abrazos, caricias o simplemente estar cerca cuando esté angustiado pueden ayudar a calmar sus emociones. A esta edad, el contacto físico es muy reconfortante.
- **Fomentar la expresión emocional saludable:** Enséñales a expresar lo que sienten de manera constructiva, por ejemplo, usando palabras o dibujando lo que les molesta. Puedes decir: “Es bueno que me hayas contado cómo te sientes, eso te ayudará a sentirte mejor”.
- **Ofrecer soluciones o alternativas:** Después de validar las emociones, puedes ayudarles a pensar en soluciones o en formas de manejar la situación. Por ejemplo, si se sienten frustrados por no poder hacer algo, puedes decir: “Tal vez podamos intentarlo de nuevo o buscar otra manera de hacerlo”.

## Conclusiones

Entorno a los 6 o 7 años se produce un cambio evolutivo muy importante en la vida de los niños/as. Implica sobre todo lo social pues, hasta esa edad tienden a estar muy apegados a sus figuras de referencia: su núcleo familiar. Hay interacción social, pero prima más la figura familiar. A partir de los 6 o 7 años, se empiezan a crear los primeros vínculos de amistad verdadera. El niño/a tiene ya la capacidad y la necesidad de socializar con sus iguales y comienza a integrarse en grupos de amigos. A su vez, **el niño o la niña comienza a separarse un poquito de la figura materna y paterna**, que antes había sido su único referente. Sigue necesitando que estemos ahí, por supuesto, pero ahora empieza a ganar en autonomía e independencia y demanda tener su propio espacio.

La mejor forma de abordar esta pequeña crisis es desde la tranquilidad. Con cariño, respeto, diálogo, paciencia, tiempo y espacio personal se puede superar. No es más que un cambio evolutivo en el que el niño o la niña empieza a socializar y en el que los padres y madres, como figuras de referencia, debemos aprender también a estar en ese otro lugar que nos corresponde y amoldarnos poco a poco a esta nueva situación y a esas nuevas necesidades.

“La vida no viene con un manual de instrucciones, mucho menos la maternidad y la paternidad, pero la PACIENCIA es el mayor regalo que le puedes dar a tus hijos. Felicítate, lo estás haciendo BIEN”.



## PAUTAS DE COMUNICACIÓN

A la hora de querer comunicarnos y/o trasladar un mensaje a nuestros hijos e hijas, tenemos que tener en cuenta la importancia tanto de la comunicación verbal (uso de palabras apropiadas teniendo en cuenta la edad del menor, timbre o tono, etc.) como de la comunicación no verbal (expresiones faciales, espacio corporal, gestos y contacto visual).



### 1. ¿Qué es la comunicación?

La comunicación es la transmisión de información de una persona a otra. A la hora de establecer comunicación con otras personas, existen tres estilos de comunicación diferentes que harán que el mismo mensaje pueda llegar de una manera u otra al receptor. Si pensamos en cómo establecemos la comunicación hacia nuestros hijos e hijas, podemos, a través del siguiente cuadro, ver qué estilo de comunicación predomina en nuestro día a día y cómo puede llegar a afectar al desarrollo de nuestros hijos e hijas.

### Estilos de comunicación con niños (y como afecta a su desarrollo...)

	<b>Agresivo</b>	<b>Asertivo</b>	<b>Pasivo o pasivo/agresivo</b>
<b>En qué consiste</b>	Es autoritario, acusa, amenaza o estigmatiza	Es claro y amable a la vez	Es permisivo o recrimina de forma encubierta
<b>Cómo suena</b>	¡Apaga la tele! ¡Te vas a enterar! ¡Eres un desobediente!	Ahora vamos a apagar la tele No, lo siento pero no puedes ver Más la tele	¡Haz lo q quieras! ¡Me tienes harta!
<b>Como afecta</b>	Genera miedo Inseguridad y baja autoestima en el niño	Genera, confianza, seguridad y responsabilidad	Genera culpa, insatisfacción y falta de confianza

*Alvaro Bilbao*

- ✓ **Asertividad:** Habilidad social que nos permite comunicarnos de manera clara y respetuosa. Es una forma de comunicación efectiva que nos ayuda a establecer límites, tomar decisiones y resolver conflictos de manera saludable.

Las 6 claves para mantener una comunicación asertiva son:



- **Escucha** de forma **activa** los intereses de tu hijo/a.
- **Opina sólo de lo que sabes**, evitando inventar.
- **No leas la mente** a tu hijo/a, permite que se exprese y pregunta después.
- **Habla lo necesario**, no aportes información irrelevante.
- **Sé empático**. No significa dar la razón, sino tratar de entender el porqué de su comportamiento para poder ayudarle.
- **Cuida el tono de voz y la comunicación no verbal**. Los gestos, la postura, el tono de voz... también son elementos que nos aportan información. Intenta mantener un tono claro y neutro. Recuerda que los niños actúan por imitación, por lo que como padre/madre debéis ser ejemplo.

Pongamos algunos ejemplos...

**Situación 1: Un familiar insiste constantemente en visitar sin previo aviso, interrumpiendo tu tiempo personal o familiar programado.**

- ✓ **Comunicación asertiva:** «Me hace muy feliz cuando nos visitas y valoro el tiempo que pasamos juntos. Sin embargo, las visitas sorpresa a veces interfieren con nuestros planes ya establecidos. ¿Podríamos acordar en llamarnos y coordinar las visitas con anticipación? Esto nos ayudará a asegurarnos de que podamos disfrutar plenamente de nuestro tiempo juntos.»

**Situación 2: Sientes que estás asumiendo una carga desproporcionada de las tareas domésticas en comparación con otros miembros de la familia.**

- **Comunicación asertiva:** «He observado que recientemente he estado manejando una gran parte de las tareas domésticas, y me está resultando difícil mantener el equilibrio con mis otros compromisos. Sería de gran ayuda para mí si pudiéramos revisar juntos la distribución de las tareas y encontrar una manera más equitativa de dividir las.»

### Situación 3: Un miembro de la familia joven muestra un comportamiento irrespetuoso o disruptivo.

- **Comunicación asertiva:** «He notado que últimamente ha habido momentos en los que tu comportamiento ha sido un poco difícil para todos. Entiendo que todos tenemos malos días, pero es importante para nosotros tratar a los demás con respeto. ¿Hay algo que te esté molestando o en lo que podamos ayudarte? Queremos asegurarnos de que todos nos sintamos comprendidos y apoyados en nuestra familia.»

## 2. Técnicas para practicar la asertividad

A continuación, presentamos **7 técnicas de comunicación asertiva**, explicando en qué consiste cada una de ellas. Se incluyen ejemplos con diálogos de comunicación asertiva de situaciones concretas.

- A) **La técnica del disco rayado:** Consiste en repetir varias veces una afirmación sin modificar ni nuestro tono, ritmo y volumen, y sin intención de entrar en ninguna confrontación.

#### Ejemplo: Al terminar de comprar en el supermercado...

Hijo: “No me estás escuchando...”.

Madre: “Sí te escucho, pero justamente estoy comprobando el ticket de compra, dame un minuto”.

Hijo: “No, no me escuchas nunca, siempre que te digo algo no me escuchas”.

Madre: “Te escucho, solo que en este momento estoy comprobando la cuenta, dame un minuto”.

**B) Técnica para el cambio:** Con esta técnica se intenta dar una visión global de la discusión relativizándola para reducir el nivel de agresividad y/o frustración.

**Ejemplo: Al terminar de comprar en el supermercado...**

Hijo: No te has enterado de lo que te acabo de decir.

Madre: No te he escuchado con claridad porque estaba comprobando el ticket de compra, dame un minuto.

Hijo: ¡Siempre igual! Date prisa porque tengo que contestar a mis amigos si voy o no al cumpleaños.

Madre: Intenta hablar con tranquilidad. Te he pedido un minuto para revisar el ticket. Seguro que tus amigos pueden esperar a que hablemos las cosas.

**C) Acuerdo asertivo:** En este caso se intenta llegar a un acuerdo donde se confirma lo que se pueda considerar como error, pero dando como fundamento que en general, no es lo habitual.

**Ejemplo:**

Hijo: "No sé cuántas veces tengo que repetir las cosas, te he dicho que necesitaba la equipación de fútbol roja para este fin de semana".

Padre: "Tienes razón, lo he preguntado varias veces, pero quiero revisar que llevas todo en la maleta".

**D) Técnica de la pregunta asertiva:** Es contestar a nuestro receptor con una pregunta que pone en positivo lo que se está discutiendo dando además al cliente la oportunidad de afrontar en el mismo sentido la crítica o dificultad que nos haya planteado.

**Ejemplo:**

– Al final no me ha servido de nada.

– ¿Qué crees que podríamos hacer para que esto no volviera a ocurrir?

E) **Aplazamiento asertivo:** Esta técnica la usamos cuando no somos capaces en ese momento de dar una respuesta adecuada a la reclamación que nos hace nuestro hijo.

Ejemplo:

- Hijo: Nunca me ayudáis a nada y tengo que hacerlo solo.
- Padre: No es la primera vez que dices eso y como sabes, ya hemos hablado en otras ocasiones de este mismo tema. Tienes que intentarlo tú solo; si no lo consigues tras intentarlo te ayudaremos.

### 3. Enseña a tus hijos a negociar y ceder

Muchos adultos creemos que negociar con los niños es perder nuestra autoridad y credibilidad, pero nada más lejos de la realidad. Negociar con ellos es enseñarles una habilidad que van a necesitar mucho a lo largo de su vida, tanto personal como profesional.

Además cuando negociamos con ellos les transmitimos que nos importan sus opiniones y que respetamos sus necesidades e ideas, que les queremos de forma incondicional y que tienen poder sobre su propia vida, eso les hace a su vez ser más responsables y autónomos.

**Si nosotros negociamos con ellos, ellos sabrán cómo hacerlo con otras personas y con sus iguales.** Este es el **primer paso para que puedan resolver conflictos** y peleas de forma asertiva y no agresiva o pasiva. Cuando tengan un conflicto, lo mejor siempre es intervenir lo menos posible y ayudarles a **centrarse en buscar soluciones** y no culpables.

### 4. En resumen...

- ***Establece tareas concretas***

Es necesario hacer saber a los hijos e hijas lo que se espera que hagan, estableciendo normas a respetar y responsabilidades que cumplir. Las normas deben ser tomadas por las madres y padres, sobre todo en los niños más pequeños,

aunque puede tenerse en cuenta la opinión de los hijos/as y algunas de las normas consensuarlas entre todos. Aun así, deben ser claras y entenderse perfectamente.

- **Toma de decisiones en familia**

Puede ser interesante que todos los miembros aporten ideas y evaluar los pros y contras de cada una de las opciones entre todos/as.

- **Expresar sugerencias o peticiones**

Para expresar lo que se quiere o lo que se le pide a otros, siempre debe ser desde el respeto. Se debe incidir en el modo y formas en las que se pide lo que se desea. Poniéndose en el lugar del otro, remarcando las necesidades para llevarlo a cabo y expresándose de forma tranquila.

- **Lenguaje no verbal**

Al igual que se debe tener un control de las palabras usadas, hay que atender al gesto, la actitud y el tono de voz en el que se dice el mensaje. El lenguaje verbal y el no verbal deben ser coherentes. Por ejemplo, si se pide que se recoja el cuarto, se debe ser contundente y no hacerlo siempre con bromas cuando el niño/a no ha hecho caso en varias ocasiones. O si se refuerza alguna acción positiva, no hacerlo con tono cabreado.

- **Actuar con coherencia**

Es importante cumplir aquello que se dice. Tanto si se impone una consecuencia negativa a una conducta (ej. “no iremos al parque porque no has recogido tu habitación”) como si es positiva (ej. “si recoges tu habitación, iremos esta tarde al parque”). Si no se es coherente, se interpreta como que las palabras no tienen valor, por tanto, las normas y límites pierden utilidad.

- **Empatizar**

Es necesario ponerse en el lugar del niño/a y escuchar con atención antes de juzgar o interponer una crítica. Hacerles sentir valorados y respetados.

- **Reconocer los errores propios como padres**

Al igual que se les pide a los hijos/as que reconozcan sus errores o pidan perdón, es necesario que el resto de la familia lo cumpla para que ellos tomen esos

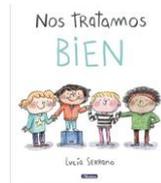
comportamientos como cotidiano y modelo a seguir. Es útil enseñarles que el equivocarse es parte de la vida y permite reducir el estrés y aumentar la tolerancia a la frustración.

## 5. Cuentos sobre cómo aprender a ser asertivos y saber decir “no”

- Si yo tuviera una púa (Eva Clemente y Teresa Arias)



- Nos tratamos bien (Lucía Serrano)



- Invisible (Eloy Moreno)



## ANEXO V. JUSTIFICACIÓN PARA PROPUESTA DE MEJORA DE SESIONES INDIVIDUALES

El **envejecimiento** conlleva cambios naturales en las funciones cognitivas, como la memoria, la atención, la velocidad de procesamiento y las funciones ejecutivas. Diversos estudios han demostrado que los **programas de estimulación cognitiva** pueden prevenir o ralentizar el deterioro cognitivo, mejorar las habilidades cognitivas y promover el bienestar socio-emocional. Esta intervención es especialmente relevante para personas con deterioro cognitivo leve, pero también beneficia a adultos tanto mayores como adultos medios sin diagnóstico clínico, como estrategia preventiva.

Si bien, las intervenciones grupales son útiles, el **abordaje individual** permite adaptar las actividades al perfil cognitivo, ritmo de trabajo, intereses y capacidades de cada integrante. Esto es un factor clave cuando existen diferencias significativas en el nivel de deterioro, comorbilidades o barreras sensoriales/comunicativas. Este tipo de sesiones se están llevando ya a cabo dos días a la semana con una duración de media hora; no obstante, los/as integrantes actuales requieren de sesiones de trabajo con una mayor duración. Asimismo, algunos de ellos han expresado que “el tiempo actual de 30 minutos resulta insuficiente para completar las actividades o sentirse satisfechos con el trabajo realizado.”

Al aumentar este tiempo de trabajo, se pretende conseguir profundizar más en el trabajo cognitivo y emocional, favoreciendo la consolidación de aprendizajes. Del mismo modo, se podrían adaptar los ritmos individuales, ya que muchos/as adultos/as mayores requieren de mayor tiempo para iniciar las sesiones y comprender lo que se plantea.

En muchas ocasiones, los deterioros cognitivos, sobre todo en su inicio, dan lugar a episodios clínicos relacionados con la depresión especialmente cuando se manifiesta como pérdida de memoria y dificultad en las tareas cotidianas, y viceversa, es decir, una falta de gestión emocional puede afectar significativamente el desarrollo cognitivo y ser una manifestación de éste. Por ello se considera necesario, en ocasiones, una intervención más clínica desde un punto de vista psicológico para poder lidiar y acompañar en este proceso, no solo al paciente como tal, sino también a la familia, ya que el deterioro cognitivo puede tener un impacto significativo en el ámbito familiar y se considera crucial para el bienestar de la persona afectada el acompañamiento de ésta.

Por tanto, como conclusión, consideramos la importancia que conlleva ofrecer un servicio de calidad tanto en aspectos cognitivos como emocionales en este ámbito, no creyendo suficiente el tiempo que se dedica en la actualidad con el aumento de intervenciones del presente curso.

Tania M<sup>a</sup> Díaz-Regañón Redondo  
Psicóloga Educativa – Trastornos del Aprendizaje  
Col: M-34053

María Luján Valero  
Psicóloga Sanitaria – Infanto-juvenil  
Col: CM-03343