

EDITA
Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia
a las Drogodependencias

DIRECCIÓN
Agustín Durán Gervilla

COORDINACIÓN
Francisco J. Bueno Cañigral

AUTORES
Agustín Durán Gervilla
M.^a Dolores Tébar Pérez
Beatriz Ochando Korhonen
M.^a Amparo Martí Chiva
Francisco J. Bueno Cañigral
Gonzalo Pin Arboledas
M.^a Magdalena Cubel Alarcón
M.^a Rosario Genís Giner

DISEÑO E IMPRESIÓN
Gráficas Díaz, S.L. - San Vicente/Alicante

Ediciones anteriores
AYUNTAMIENTO DE VALENCIA
CONCEJALÍA DE SANIDAD Y CONSUMO
Plan Municipal de Drogodependencias (PMD)
1ª Edición: Marzo, 1997
2ª Edición: Marzo, 1999
3ª Edición: Marzo, 2000
4ª Edición: Marzo, 2002

Revisión, actualización y nueva edición
Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias
FEPAD

5ª Edición: Diciembre, 2004-12-29

Copyright del Texto: Los Autores
Copyright de esta Edición: FEPAD

DEPÓSITO LEGAL
V. 1.023-2002

PRESENTACIÓN

El concepto y las funciones de la familia han estado históricamente en cambio permanente, adaptándose progresivamente a las nuevas situaciones y retos que la sociedad ha ido planteando en el transcurso de los siglos, como han sido y son los cambios demográficos, económicos, sociales y culturales.

La familia sigue teniendo un gran valor en sí misma y seguirá desempeñando importantes funciones en la vida de las personas, como institución social que es.

Una de las funciones más importantes es la educadora, como primer agente socializador de los hijos. Al sistema educativo oficial siempre se le ha pedido que aportara a los niños tres cosas: conocimientos, actitudes y valores; pero la verdadera función educativa ha residido siempre en la labor diaria de los padres, debido al comportamiento mimético de los hijos en el seno de la familia, de cualquiera de las maneras que la concibamos.

Se ha hablado mucho de la paternidad y de la maternidad responsable, sabiendo que el trabajo de los padres con sus hijos es complejo y continuo, a la vez que gratificante, pues en su evolución personal, los hijos han necesitado y seguirán necesitando de la ayuda, estímulo, tutela, comprensión y cariño de sus padres.

Esto no es nuevo, pues hace ya veinticinco siglos Sócrates escribió "Nuestra juventud ama el lujo, tiene malos modales, menosprecia la autoridad y no tiene ningún respeto a los mayores. Los niños de nuestra época son tiranos, ya no se levantan y esclavizan a su maestro".

Evidentemente la sociedad ha cambiado mucho, pero en algunos aspectos da la impresión que haya quedado inmóvil, pues los retos actuales y de futuro tienen similitud con las preocupaciones y desvelos de nuestros antepasados.

Para poder desarrollar adecuadamente sus funciones, los padres necesitan información y formación previa. Los padres tienen que estar permanentemente involucrados en el proceso de formación de sus hijos y formar significa, criar, educar y adiestrar.

*Las actuaciones de ayuda a la familia, siempre redundarán en beneficios globales para la sociedad. Aquí reside la importancia de este **Manual Didáctico para la Escuela de Padres**, ya que en él se abordan todos los temas que los padres deben conocer para desarrollar sus funciones como tales, aportándoles conocimientos y actitudes positivas ante la vida y el desarrollo de sus hijos.*

Desde el proceso de la socialización a través de la familia, la paternidad responsable, el desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano, las relaciones interpersonales, hasta la salud y la familia; este Manual trata en tres partes y once temas, aspectos muy importantes tanto para los padres como para los hijos, que se desarrollan a través del Programa de Escuela de Padres.

Manifiesto mi felicitación a los autores de este libro, ya que han sabido plasmar en él sus conocimientos y amplia experiencia profesional, así como las sugerencias recogidas durante años en las actividades realizadas en el Plan Municipal de Drogodependencias del Ayuntamiento de Valencia y mi agradecimiento a todos los profesionales de la Comunidad Valenciana que participan en el Programa Escuela de Padres.

*Deseo que el **Manual Didáctico para la Escuela de Padres** sea de gran utilidad para todas las personas que participan en la Escuela de Padres y que para que todos contribuyamos a potenciar las actividades de educación y promoción de la salud y de prevención de las drogodependencias, en beneficio del bienestar y la salud de todos los ciudadanos.*

Vicente Rambla Momplet
Conseller de Sanidad

AGRADECIMIENTOS

El programa Escuela de Padres inició su andadura de forma estructurada en el curso escolar 1993/1994, fruto de las opiniones y sugerencias realizadas durante años antes por las madres y los padres con hijos drogodependientes, que participan en los programas asistenciales del Dispensario Municipal de Drogodependencias y del esfuerzo conjunto de sus profesionales y los del Servicio de Sanidad de la Concejalía de Sanidad y Consumo del Ayuntamiento de Valencia.

Durante estos diez años el Programa Escuela de Padres se ha impartido en 118 Centros Educativos de la ciudad de Valencia, en 96 el primer nivel y en 22 el segundo nivel. Han participado 2.376 madres y 671 padres y sus enseñanzas han ayudado a formar a 1.925 hijas y 1.727 hijos.

*La familia tienen un papel muy importante en la sociedad y cualquier actividad que les ayude a formarse para desempeñar de manera adecuada sus funciones de padres es muy importante. Por eso, tras el desarrollo de los primeros cursos del Programa de Escuela de Padres, fue necesario estructurar y adecuar todos los contenidos de los temas que se exponían y poder publicar el **Manual Didáctico para la Escuela de Padres**, del que se han realizado cuatro ediciones en los años 1997, 1999, 2000 y 2002.*

Todo esto no hubiera sido posible sin el esfuerzo y la dedicación entusiasta de médicos, psicólogos, pedagogos y maestros, que como autores de los temas del Manual y como docentes de la Escuela de Padres, han dedicado muchos días de su vida en la importante labor de informar y formar a madres y padres, como contribución a la prevención de las drogodependencias. Debido a su profesionalidad ha sido posible realizar el Programa Escuela de Padres del Ayuntamiento de Valencia. A todos ellos mi sincero agradecimiento y felicitación por la buena labor desarrollada.

Esta es la quinta edición del Manual Didáctico para la Escuela de Padres, que ha sido revisado, actualizado y ampliado, confiando que tanto los profesionales que imparten el Programa Escuela de Padres, tengan un libro actual y completo, que sirva de guía y fuente de información para impartir sus clases, como las madres y padres asistentes a los cursos puedan usarlo para ampliar o recordar temas tratados durante el desarrollo de la Escuela de Padres.

Agradezco profundamente a Agustín Durán Gervilla, Psicólogo Clínico y Director de la Escuela de Padres del Plan Municipal de Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos (PMD) del Ayuntamiento de Valencia, el trabajo desarrollado durante estos años, su profesionalidad, dedicación e interés permanente en seguir avanzando, ampliando y uniendo esfuerzos cada día en la prevención de las drogodependencias desde el ámbito familiar.

Igualmente felicito a Francisco J. Bueno Cañigral, Jefe de Servicio del Plan Municipal de Drogodependencias y Otros Trastornos Adictivos (PMD) del Ayuntamiento de Valencia, por su capacidad de impulsar y gestionar todas las actividades desarrolladas en material de Prevención Comunitaria, Prevención Familiar, Prevención Escolar y Alternativas de Ocio y Tiempo Libre.

*Agradezco a la Fundación de la Comunidad Valenciana para el Estudio, la Prevención y la Asistencia a las Drogodependencias (FEPAD), su deferencia e interés en la publicación y difusión del **Manual Didáctico para la Escuela de Padres**, que a buen seguro contribuirá a prevenir las drogodependencias, ya que en esta tarea conjunta debemos estar todos unidos en beneficio de la sociedad.*

Ramón Isidro Sanchis Mangriñán
Concejal de Sanidad y Consumo
Ayuntamiento de Valencia

INDICE

1.^a parte: LOS PADRES Y LOS HIJOS

Tema 1.

El proceso de la socialización a través de la familia/21

- 1.1. Socialización y culturización.
- 1.2. Familia: definición y tipos.
- 1.3. Funciones de la familia.
- 1.4. El papel de la familia en la socialización de los hijos.
- 1.5. Dificultades en la socialización de los hijos.

Bibliografía.

Tema 2.

La paternidad responsable/29

- 2.1. Aspectos legales de la paternidad.
- 2.2. Una nueva etapa: la paternidad.
 - 2.2.1. La familia del siglo XXI.
 - 2.2.2. Los hijos del siglo XXI.
 - 2.2.3. El inicio de la paternidad: de expectativas y temores.
- 2.3. Qué es ser padre o madre.
 - 2.3.1. Preparándose para la paternidad/maternidad.
 - 2.3.2. Los buenos padres no nacen, se hacen: aprender a ser padres.
 - 2.3.3. Ser mejores padres.
 - 2.3.4. El placer de ser padres.
- 2.4. Qué es ejercer de padres.
 - 2.4.1. Roles tradicionales frente a roles actuales.
 - 2.4.2. El dilema de toda futura madre: ¿trabajar o no?
- 2.5. La importancia de la relación padre/madre para la educación del niño.

Bibliografía.

Tema 3.

Padres preparados: estilos y pautas educativas/57

- 3.1. Criterios educativos.
 - 3.1.1. Interiorización.
 - 3.1.2. El respeto.
 - 3.1.3. La autoridad y la afectividad
- 3.2. Pautas educativas.
- 3.3. Estilos educativos paternos.
- 3.4. Principios educativos.
 - 3.4.1. Disciplina.
 - 3.4.2. Normas y límites.
 - 3.4.3. Qué hacer después de un mal comportamiento.
- 3.5. Técnica de resolución de problemas

Bibliografía.

Tema 4.

Introducción a la escucha activa/83

- 4.1. Aspectos a tener en cuenta en la escucha activa.
- 4.2. El método "nadie pierde" para resolver problemas.
- 4.3. Resumen de la escucha activa.

Bibliografía.

Tema 5.

El desarrollo evolutivo y psicológico del ser humano/93

- 5.1. El desarrollo desde el punto de vista psicológico.
 - 5.1.1. Definición de desarrollo.
 - 5.1.2. Etapas de desarrollo.
 - 5.1.3. Determinantes genéticos del desarrollo.
 - 5.1.4. Determinantes ambientales del desarrollo: crianza.
- 5.2. La formación del vínculo y el desarrollo del apego parental.
 - 5.2.1. La formación del vínculo con el no nacido.
 - 5.2.2. La evolución del vínculo con el recién nacido.
- 5.3. El periodo prenatal.
 - 5.3.1. Desarrollo prenatal.
 - 5.3.2. Capacidades del feto.
 - 5.3.3. Influencias prenatales.
- 5.4. El parto y el neonato.
 - 5.4.1. El parto.

- 5.4.2. El neonato. El período de adaptación.
- 5.4.3. Capacidades del recién nacido: desarrollo temprano de la percepción.
- 5.4.4. La individualidad del neonato.

5.5. El niño pequeño: de 0 a 2 años.

- 5.5.1. Capacidades del lactante: un panorama general.
- 5.5.2. De la sensación al conocimiento.
- 5.5.3. Desarrollo cognoscitivo.
- 5.5.4. Desarrollo social.

5.6. El niño preescolar: de los 2 a los 6 años.

- 5.6.1. Desarrollo del lenguaje.
 - 5.6.1.1. Aprendizaje del lenguaje.
 - 5.6.1.2. El inicio en el aprendizaje del lenguaje.
- 5.6.2. Desarrollo psicoafectivo y social.
 - 5.6.2.1. Desarrollo somático y psicomotor.
 - 5.6.2.2. Desarrollo social y surgimiento de la personalidad.
- 5.6.3. Desarrollo cognitivo.

5.7. El escolar: de los 7 a los 11 años.

- 5.7.1. Aspectos del desarrollo motor.
- 5.7.2. Aspectos cognitivos.
- 5.7.3. Aspectos sociales y emocionales.

5.8. La pubertad.

- 5.8.1. La pubertad como maduración física y sexual.
- 5.8.2. Principales cambios en la pubertad.
- 5.8.3. Algunas anomalías de la pubertad.
- 5.8.4. Los cambios psicológicos de la pubertad.
 - 5.8.4.1. Aceptación de la nueva imagen.
 - 5.8.4.2. La conducta sexual.
 - 5.8.4.3. La emotividad y el mal comportamiento.
- 5.8.3.4. El distanciamiento de la familia: el papel del grupo de amigos.

5.9. La adolescencia

- 5.9.1. Definición y características de la adolescencia:
- 5.9.2. Psicología de la adolescencia.
- 5.9.3. La maduración de la personalidad en la adolescencia.
- 5.9.4. Resumen de los principales cambios en la adolescencia.
- 5.9.5. La adolescencia en la sociedad actual.

Bibliografía.

Tema 6.

La personalidad: desarrollo y componentes/159

- 6.1. Definición y factores determinantes.
- 6.2. La personalidad como proceso.
- 6.3. La personalidad como estructura. Componentes.
 - 6.3.1. El autoconcepto y la autoestima.
 - 6.3.1.1. Importancia de la familia en el desarrollo de la autoestima.
 - 6.3.1.2. Lo que pueden hacer los padres para aumentar la autoestima de sus hijos.
 - 6.3.2. Valores de la personalidad.
 - 6.3.3. Responsabilidad y constancia.
 - 6.3.4. Autocontrol, disciplina y autodisciplina.
 - 6.3.5. Toma de decisiones.
 - 6.3.6. Tolerancia a la frustración.
 - 6.3.7. Sentimientos y emociones.
 - 6.3.8. Fuerza de voluntad.
- 6.4. La importancia de la motivación en el desarrollo de la personalidad.

Bibliografía.

Tema 7.

Las relaciones interpersonales/215

- 7.1. La importancia de la comunicación.
- 7.2. La familia y la comunicación:
 - 7.2.1. Qué es la comunicación.
 - 7.2.2. Tipos de comunicación.
 - 7.2.3. Barreras en la comunicación familiar.
- 7.3. Habilidades en la comunicación familiar.
 - 7.3.1. Principales estilos en la comunicación: pasivo, agresivo y asertivo.
 - 7.3.2. La asertividad o la autoafirmación personal.
 - 7.3.3. Los derechos personales.
 - 7.3.4. Las habilidades de autoafirmación.
 - 7.3.5. Beneficios de la asertividad en la comunicación familiar.
- 7.4. Características de la comunicación con los hijos.
- 7.5. El diálogo padres-hijos en la adolescencia.
- 7.6. Las peleas familiares
 - 7.6.1. Pelea constructiva / pelea positiva.
 - 7.6.2. Consideraciones a tener en cuenta.
 - 7.6.3. Recursos para solucionar los problemas.

- 7.7. Los juegos en la familia. La ocupación del ocio y el tiempo libre.
 - 7.7.1. El juego.
 - 7.7.2. Afición por los videojuegos.
 - 7.7.3. El uso de la televisión.
 - 7.7.4. Orientaciones educativas en torno al ocio y tiempo libre.
- 7.8. La participación en la dinámica familiar.

Bibliografía.

2.ª parte: LOS PADRES Y LA ESCUELA

Tema 8.

La formación y la educación paterna/261

- 8.1. Los padres como maestros.
- 8.2. La educación en la familia.
- 8.3. Educar con el ejemplo: los padres modelos.
- 8.4. La importancia de la lectura.
- 8.5. Influencias negativas para el estudio.
 - 8.5.1. La televisión.
 - 8.5.2. Los videojuegos.
 - 8.5.3. Internet.

Bibliografía.

Tema 9.

La ayuda a los hijos en los estudios/279

- 9.1. Mejorar el rendimiento escolar.
- 9.2. El problema del fracaso escolar.
 - 9.2.1. Organización del estudio: el hábito.
 - 9.2.2. De la motivación a la automotivación.
 - 9.2.3. El problema de las calificaciones bajas.
 - 9.2.4. La concentración y las técnicas de estudio.
 - 9.2.5. Algunos problemas de aprendizaje y de comportamiento.
 - 9.2.6. Actividades extraescolares.

Bibliografía.

Tema 10.

Actitud de los padres hacia la escuela/309

- 10.1. Colaboración con la escuela.
 - 10.1.1. Relaciones con el profesor y tutor del hijo.
 - 10.1.2. Solución a la problemática entre el hijo y la escuela.
 - 10.1.3. Otras relaciones con la escuela.
- 10.2. Colaboración con el hijo.
 - 10.2.1. Orientación escolar y expectativas profesionales.
 - 10.2.2. Descubrir la vocación para elegir estudios superiores.

Bibliografía.

3.ª parte: LOS PADRES Y LA SALUD

Tema 11.

La salud en la familia/335

- 11.1. Alimentación saludable.
 - 11.1.1. Hidratos de carbono.
 - 11.1.2. Grasas.
 - 11.1.3. Proteínas.
 - 11.1.4. Agua.
 - 11.1.5. Vitaminas.
 - 11.1.6. Minerales.
- 11.2. Grupos de alimentos. La pirámide de la alimentación.
- 11.3. Alteraciones alimentarias.
- 11.4. Ejercicio físico y deporte.
 - 11.4.1. Reconocimientos y actividades previas
 - 11.4.2. Ejercicios de precalentamiento.
 - 11.4.3. Ejercicios y deportes.
- 11.5. Relaciones afectivo – sexuales.
- 11.6. Evitar los tóxicos.
- 11.7. El sueño: patrones normales y principales alteraciones.
 - 11.7.1. El sueño: concepto.
 - 11.7.2. Evolución del sueño de la infancia hasta la adolescencia. Medidas preventivas.
 - 11.7.3. El niño que no quiere dormir: el insomnio infantil.
 - 11.7.4. Las conductas extrañas durante el sueño.

Bibliografía.



A Escuela de Padres es un programa formativo-preventivo que realiza el Ayuntamiento de Valencia desde la Delegación de Sanidad y Consumo y a través del Plan Municipal de Drogodependencias desde el año 1994. Planteado desde el marco de la Educación para la Salud y desde la prevención inespecífica (a medio y a largo plazo) del problema de las drogodependencias, contempla como objetivo informar y formar a los padres para el importante, pero complejo, trabajo de actuar como padres. Todos estamos de acuerdo en reconocer que la función de padres es uno de los trabajos más importante, más comprometido y más gratificante, pero al mismo tiempo más difícil, que pueda haber; pero también que a los padres no se les proporciona las *herramientas* necesarias para ello. Como señala Thomas Gordon "a los padres se les culpa, pero no se les educa". La propuesta del Programa de Escuela de Padres es, por tanto, aportar unos conocimientos relacionados con el papel de padres que les puedan servir para mejorar su trabajo como tales.

El porqué de la Escuela de Padres

En el Plan Municipal de Drogodependencias se ha contemplado, desde siempre, la importancia de la intervención con los padres como un elemento favorecedor del proceso de tratamiento del hijo/a drogodependiente. La intervención grupal a los padres abarcó dos niveles de actuaciones: un primer nivel informativo y un segundo nivel terapéutico. Ha sido desde estos grupos donde surgieron las propuestas de los propios padres de recibir información para su trabajo de padres. Al hablarles en los grupos de la importancia que ellos mismos tienen en el proceso de desarrollo de la personalidad de sus hijos; el cómo desarrollar desde la infancia componentes de la personalidad que pueden favorecer la prevención del uso abusivo

de drogas como, por ejemplo: la responsabilidad, la constancia, la autonomía personal, el autocontrol, la toma de decisiones, la tolerancia a la frustración, etc. (y que ahora, en la mayoría de los casos, es necesario recuperar en el proceso de tratamiento del sujeto drogodependiente). Y ha sido en estos grupos donde hemos escuchado reflexiones y sugerencias como éstas: "esto deberíamos haberlo sabido antes", o "si en su momento nos hubieran enseñado todo esto...". Y los padres tienen razón, no son culpables de esas carencias formativas en el rol de padres, sino más bien víctimas de unas circunstancias socioculturales. Por todo ello, la propuesta desde esta situación es clara: *intentemos decírselo a los padres en el momento más adecuado*. Y ese momento es cuando van a ser padres o tienen hijos pequeños.

A quién se dirige

La Escuela de Padres se dirige, fundamentalmente, a todos aquellos padres que tienen hijos pequeños y/o adolescentes, o contemplan la posibilidad de tenerlos.

Objetivos

La Escuela de Padres pretende dos objetivos. **Uno, el desarrollo personal de los hijos** mediante: a) ofrecer a los padres la información y conocimientos básicos sobre diferentes temas, con el objetivo de proporcionarles una mayor capacitación para ejercer su función, b) *facilitar* más recursos educativos y formativos para promover en sus hijos actitudes, valores, habilidades personales y sociales sanas que les permitan afrontar, de manera responsable, la realidad de su vida, y c) *promover* el intercambio de experiencias entre los padres asistentes. **Dos, la prevención de las drogodependencias**: un adecuado desarrollo de la personalidad, unas actitudes y valores sólidos son un buen marco

de referencia para **decidir NO** entrar en el mundo de las drogas.

Para alcanzar los objetivos anteriores se han planteado los siguientes temas, que se recogen en este manual:

- El proceso de socialización a través de la familia.
- La paternidad responsable.
- Padres preparados: estilos y pautas educativas.
- Introducción a la escucha activa.
- El desarrollo evolutivo del ser humano: infancia, pubertad y adolescencia.
- La personalidad: desarrollo y componentes.
- Las relaciones interpersonales.
- La formación y la educación paterna.
- La ayuda a los hijos en los estudios.
- Actitud de los padres hacia la escuela.
- La salud en la familia.

Metodología

Los objetivos propuestos se pretenden alcanzar a través de la siguiente metodología:

- Se imparte en los Colegios Públicos y Concertados de la ciudad de Valencia.
- A través de las APAS y la Dirección de los Colegios se planifica la realización del curso.
- El curso se imparte en 14 sesiones, de una hora y media de duración, en calendario escolar y en horario de tardes propuesto por los padres.
- Se utiliza una encuesta inicial y un cuestionario de evaluación.
- Se entrega a los asistentes el presente Manual Didáctico y un Diploma de asistencia.
- El equipo docente está formado por psicólogos/as, médicos/as, pedagogos/as y maestros/as.

A la Escuela de Padres del Ayuntamiento de Valencia se le concedió el Premio de la Generalitat Valenciana en materia de Drogodependencias, modalidad de Prevención en el ámbito familiar, año 1998.

EL MANUAL DIDÁCTICO

Con el objetivo de disponer de un material didáctico para impartir los temas del Programa de la Escuela de Padres se ha elaborado el presente *Manual Didáctico para la Escuela de Padres*, por tanto, este Manual es de uso exclusivo para las clases de la Escuela de Padres. Pretendemos también que sirva de manual de consulta para los padres asistentes al Programa, puesto que se les entregará gratuitamente al finalizar cada curso.

El «Manual Didáctico» se ha elaborado utilizando como referente la bibliografía que se cita al final de cada capítulo. Siendo uno de los objetivos principales de la Escuela de Padres motivar a los mismos hacia la formación permanente en estos temas, este Manual pretende ser un elemento movilizador de la lectura, por lo que recomendamos a los padres dicha bibliografía como una forma de ampliar sus conocimientos y como base para formar su propia biblioteca. Hemos seleccionado la bibliografía citada y elaborado los temas basándonos en los siguientes criterios: contenidos temáticos básicos, exposición de los mismos con lenguaje didáctico, combinación de aspectos teóricos y prácticos y formato visual ameno. Reconocemos que, seguramente, hay muchos textos tan interesantes como los recogidos en este Manual, pero también asumimos las responsabilidades de la selección de los mismos.

Los objetivos que persigue el programa de Escuela de Padres son varios, siendo uno de los más importantes crear en los asistentes la inquietud

por aprender todo aquello relacionado con la formación de sus hijos, por lo que insistimos que la bibliografía utilizada para la elaboración de este manual es un buen material de consulta para su formación. Nuestro objetivo es desarrollar una actitud de autoformación permanente.

El Manual consta de once temas. En el tema uno se aborda la importancia de la socialización de los hijos, entendida como un proceso de adquisición de normas, valores y principios que van a ser la base para su funcionamiento como persona y que se realiza, fundamentalmente y en primer lugar, a través de la familia.

En el tema dos se recogen los aspectos relacionados con la paternidad responsable; la importancia de ser padres: los buenos padres no nacen, se hacen; la implicación de ambos progenitores en el proceso de educar y formar a sus hijos: el rol de padre y el rol de madre; algunas sugerencias para mejorar la actuación como padres; la diferencia entre ser y actuar como padres.

El tema tres proporciona a los padres recursos educativos y formativos para ejercer y actuar a través de los estilos y pautas educativas. Se insiste en la importancia de la interiorización como base para el aprendizaje y el desarrollo de habilidades y hábitos adaptativos.

*En el tema cuatro se plantea la importancia de la comunicación, sus reglas y dificultades. Se introducen las ideas básicas sobre la **Escucha Activa**. Se remite a los padres al libro de Thomas Gordon «Padres Eficaz y Técnicamente Preparados» para profundizar sobre uno de los temas más importantes del Programa de la Escuela de Padres: la **escucha activa a los hijos**.*

El tema cinco aborda las etapas y los aspectos

evolutivos del ser humano, tanto físicos como psicológicos; de la importancia y desarrollo del vínculo y del apego parental. Se hace hincapié en los períodos básicos: infancia, pubertad y adolescencia.

El tema seis trata de la personalidad como organización de pautas de comportamiento relativamente estables y que se construyen y desarrollan a lo largo de nuestra vida. Por tanto la personalidad se entiende como una estructura formada por una serie de elementos como: la autoestima, la responsabilidad, la constancia, la toma de decisiones, la autonomía personal, etc., que se desarrolla a partir de unas características individuales, con las que nacemos, con unas pautas o estilos educativos paternos y a través de la implicación de la familia.

El tema siete hace referencia a aspectos de las relaciones interpersonales como: los estilos de comunicación (agresivo, pasivo o asertivo); la espontaneidad y autenticidad en las relaciones interpersonales: el diálogo entre padres e hijos en la adolescencia y algunos aspectos que favorecen o dificultan las relaciones interpersonales.

Los temas ocho, nueve y diez abordan los aspectos de los padres y la escuela. Se hace referencia a los padres como "maestros" o educadores, aportando sugerencias para actuar como un padre formativo; de cómo ayudar a los hijos en los estudios para mejorar su rendimiento y de cómo mejorar la actitud de los padres hacia la escuela.

Finalmente el tema once recoge aspectos informativos sobre la salud, la alimentación, el deporte y el sueño que nos ayuden a mantener una vida más sana.

*Agustín Durán Gervilla
Francisco J. Bueno Cañigral*