**** Escuela para Padres

 **Cómo comunicar el afecto noviembre**

El papel de los padres en una familia es muy difícil, puesto que tienen que ir cambiando sus funciones y la manera de vincularse con sus hijos a medida que estos crecen. Pero esto siempre ha ocurrido y no debe asustarnos.

A la vez que somos conscientes de esa dificultad debemos tener confianza en nuestra capacidad para

superar las dificultades y adaptarnos a los cambios que

se vayan produciendo. Cuando el niño es un bebé, necesita que cuiden de él para sobrevivir, se le demuestra afecto, cuidando de su bienestar físico. Al poco tiempo aprende a satisfacer sus necesidades. Todavía hay que ayudarle, pero la ayuda física disminuye mucho.

Esta preocupación es una **primera manifestación de afecto**. Pero hay otra manifestación de afecto que demostramos cuando aceptamos y amamos al niño por ser quien es. Respetando su esencia y sus valores.

Por supuesto que no existe una regla básica para mejorar la comunicación y el afecto en una familia. Cada una es un mundo distinto, un lenguaje único. Lo que sí deberían existir, como forma para

mejorar la comunicación y el afecto, es **la voluntad, el interés, y la disponibilidad, por parte de los padres**, a que este espacio sea creado y vivido intensamente, en la medida de lo posible. Si lo que quieren es una familia unida, la mejor vía, el más acertado camino, **es por la comunicación.**

2. **OBJETIVOS**

**• Motivar a los padres a reflexionar acerca de las experiencias de comunicación y/o afecto que cotidianamente sostienen en el ambiente familiar. • Reflexionar sobre la cantidad y calidad de comunicación que se vive diariamente a través de qué y con quien hablamos. • Promover la comunicación como herramienta eficaz no sólo de dar y recibir información sino para dar y recibir afecto y mejorar la vida afectiva .**

**.1. ¿CÓMO SE PUEDE COMUNICAR EL AFECTO?**

En esta oportunidad proporcionamos a los padres una pequeña explicación de cómo comunicar el afecto, y luego buscar de qué forma les resulta más adecuada o más eficaz de comunicar la comunicación del afecto.

**Las formas de comunicar el afecto son:**

**1. Como modelo:** cada uno debe demostrar a su hijo que mira por su propio yo. Esto quiere decir que sólo podemos dar a los demás si tenemos algo que dar. El sentimiento de “doy porque quiero” es mucho más auténtico que el de “doy porque debo”. Lo que da felicidad a la mayoría de las personas son las relaciones amistosas de cooperación, el dar libremente y ver a los demás felices. Cuando la gente aprende a cuidar de sí misma, los beneficios se extienden a las demás personas que inciden en sus vidas. Actuando así tomamos conciencia de que nuestro papel en el grupo es un factor de equilibrio y de adaptación social.

**2. Fomentar el desarrollo de la capacidad de decidir.** Algunas cosas de las que hacemos con idea de ayudar a nuestros hijos en realidad bloquean o limitan esta capacidad. Sería conveniente que cambiáramos algunos hábitos para lograr el desarrollo de la capacidad decisoria de nuestros hijos

3. **Tenemos que tener en cuenta que los padres deben pasar de ser eminentemente protectores** cuando sus hijos son pequeños a tratar **con iguales** cuando sus hijos son mayores, evitando relaciones de dependencia mutua.

Los padres deben ser capaces de imponer **límites y disciplina** a la vez que **intercambian afecto con sus hijos**. Y los hijos deben pasar de una situación en la que necesitan protección y cuidado de sus padres a otra en la que deben poder desenvolverse solos, ser autónomos y saber ponerse sus propios límites. Es importante que sepamos ir dando a nuestros hijos la responsabilidad de su propia vida. **De forma gradual y progresiva**. Para que esto evolucione de forma positiva es importante enseñarles a desarrollar la voluntad, la motivación para hacer cosas anticipando las consecuencias que se deriven de ellas. **Educar la voluntad** quiere decir negarse a la **satisfacción inmediata** y esforzarse por conseguir algo no tan inmediato, no desanimándose ante las dificultades. En este sentido creo que es muy importante el desarrollo de una mayor **tolerancia ante las frustraciones.**

**Forma de trabajo : cinco grupos**

**Tiempo 10 minutos .Trabajan los grupos luego socializan sus formas y contrastan con los otros grupos.**

**Cada grupo entrega sus conclusiones por escrito.**

**Todas las formas son buenas, debemos escoger las más ADECUADAS a nuestro hijo.**