

Eman ta zabal zazu



UPV / EHU



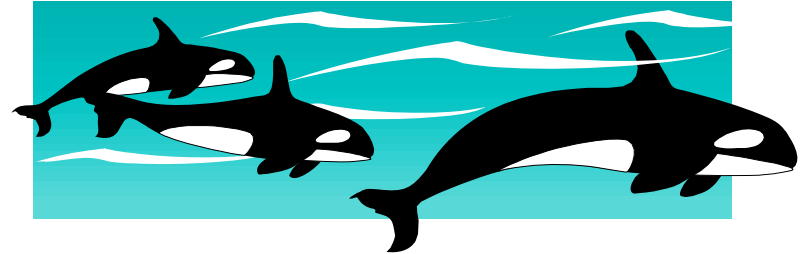
Saber que nos imitan



- Debemos ofrecer a nuestros hijos /as referencias claras: no actuar un día de una manera y otro día de otra.
- Debemos recordar que somos modelos para ellos
- Debemos ser coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos.

Jugar a cualquier edad

- Debemos jugar a juegos de movimiento cuando son pequeños/as; a juegos de reglas (la oca, ajedrez, veo veo) cuando crecen y practicar deportes con ellos /as.
- Debemos planificar un tiempo a la semana para jugar dentro de la familia.



Practicar la Flexibilidad y el respeto



- Debemos respetar las diferencias entre nuestros hijos /as y no compararles entre ellos. Nos respetarán si les respetamos.
- Debemos crear en los niños la sensación de que les aceptamos de forma incondicional.
- Cada hijo /a debe tener su propio papel en la familia.

Expresar las emociones

- Debemos expresar nuestras emociones.
- Debemos hablar sobre ellas sobre todo cuando pensamos que hemos perdido el control
- Debemos ayudar a nuestros hijos/ as a que expresen sus emociones

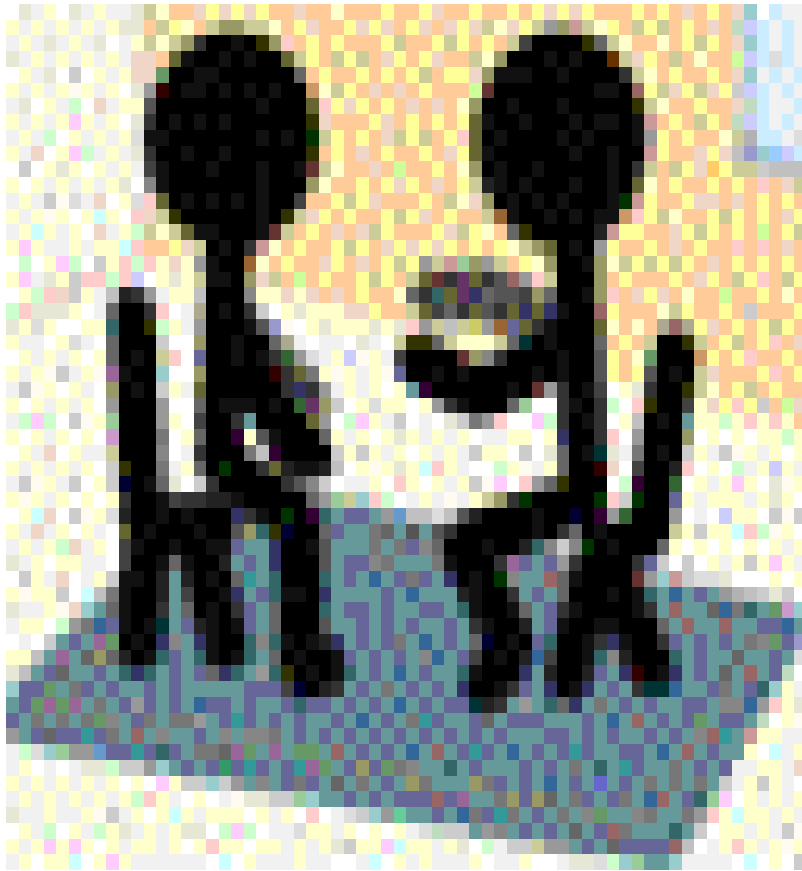


Ponerse en el lugar de otras personas

- Debemos enseñarles a ver el punto de vista del otro /a.
- Debemos enseñarles a entender las emociones y el comportamiento de otras personas.



Practicar la disciplina democrática



- Los padres y madres debemos hablar entre nosotros sobre las normas que practicamos.
- Debemos explicar que las normas sirven para garantizar los derechos de todas las personas.
- Debemos elaborar normas con nuestros hijos /as

Fomentar la autoestima

- Debemos hacer que nuestros hijos se sientan útiles en la vida diaria.
- Debemos delegarles responsabilidades (poner la mesa, comprar el periódico), exigirles su cumplimiento, reconocerles su trabajo y criticarles cuando no lo hacen bien.

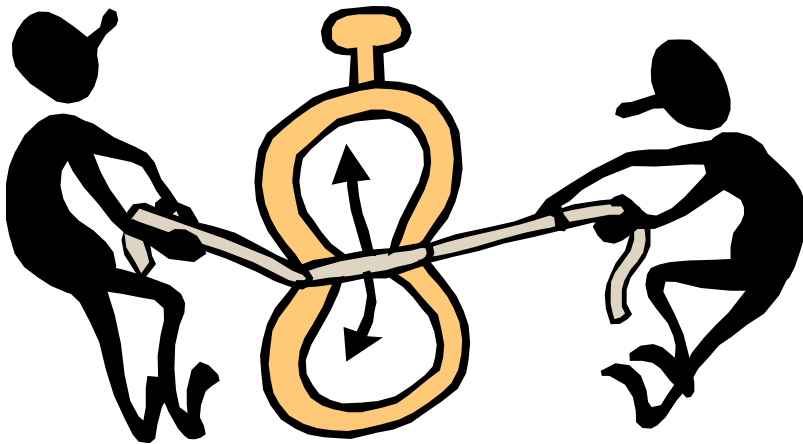


Practicar la exigencia



- Debemos evitar protegerles en exceso.
- Debemos darles oportunidades de ser autónomos (hábitos de limpieza, hacer la cama, hacer la compra)
- Debemos ponerles dificultades asequibles para lograr lo que piden.

Evitar la exposición al conflicto



- Debemos evitar que nuestros hijos presencien nuestras peleas y discusiones.
- Debemos evitar hacerles tomar parte en los conflictos de pareja.
- Debemos evitar descalificar al otro delante del niño/a. Debemos practicar el dialogo.

Fomentar relaciones sociales

- Debemos preocuparnos de que nuestros hijos/as se relacionen con otros niños/as de forma estable.
- Debemos fomentar su inclusión en asociaciones, equipos deportivos, musicales, artísticos, etc.
- Debemos evitar la actitudes sexistas, racistas y no igualitarias.



Relacionarse con la escuela



- Debemos reunirnos con los tutores de nuestros hijos y estar al tanto de su rendimiento y comportamiento escolar.
- Debemos asistir a las actividades para padres y madres que se organicen en la escuela.

¿hacemos una prueba?



Columna número 1: introduce tu puntuación de 0 a 5 en cada clave.

Columna número 2: introduce la puntuación que das a tu pareja en cada clave.

Columna número 3: introduce la puntuación que tu pareja se da sí misma /o en cada clave.

Columna número 4: introduce la puntuación que tu pareja te da a ti en cada clave.

	1	2	3	4	Total
Saber que nos imitan					
Jugar a cualquier edad					
Parcticar la Flexibilidad					
Expresar las emociones					
Ponerse en el lugar de otras personas					
Practicar la disciplina democrática					
Fomenatar la autoestima					
Practicar la exigencia					
Evitar la exposición al conflicto					
Fomentar las relaciones sociales					
Relacionarse con la escuela					
TOTAL					

Valoración de las puntuaciones: 0 – 10 (en cada clave) y 0 – 110 (en puntuación total) **ROJO**
11- 15 (en cada clave) y 111 - 165 (en puntuación total) **AMARILLO**
16 –20 (en cada clave) y 166 – 220 (en puntuación toital) **VERDE**