

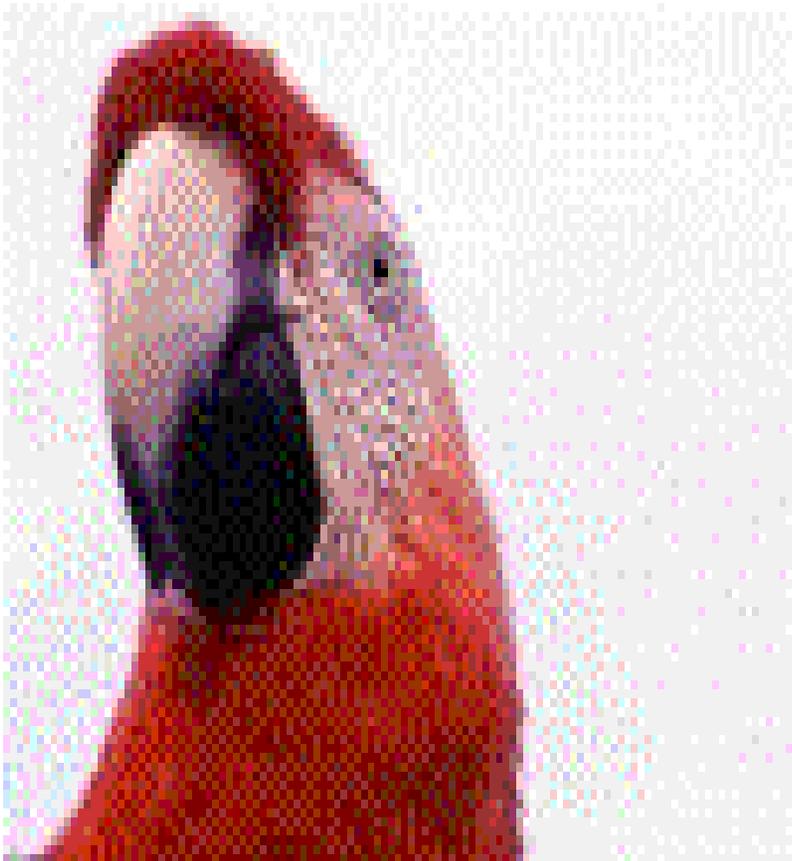
Eman ta zabal zazu



UPV / EHU



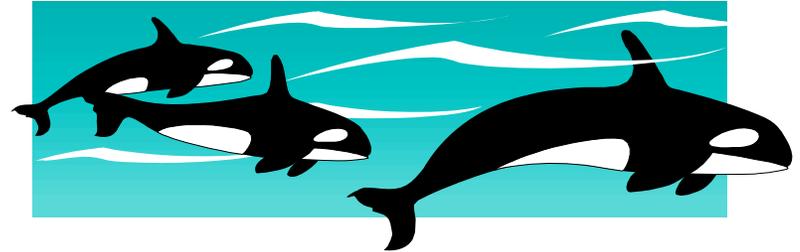
# Saber que nos imitan



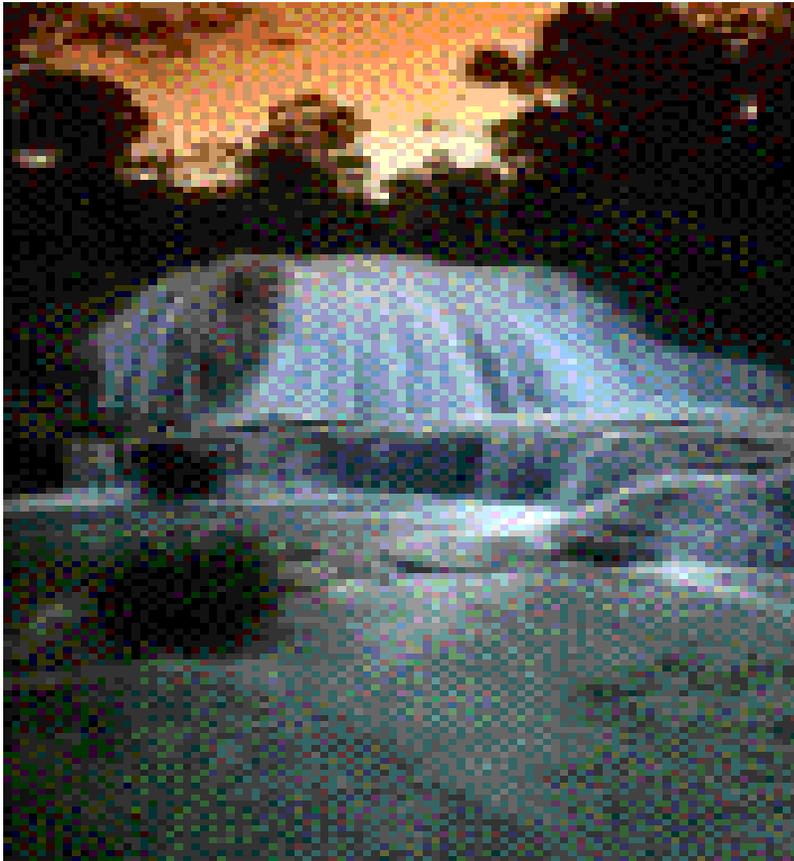
- Debemos ofrecer a nuestros hijos /as referencias claras: no actuar un día de una manera y otro día de otra.
- Debemos recordar que somos modelos para ellos
- Debemos ser coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos.

# 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.



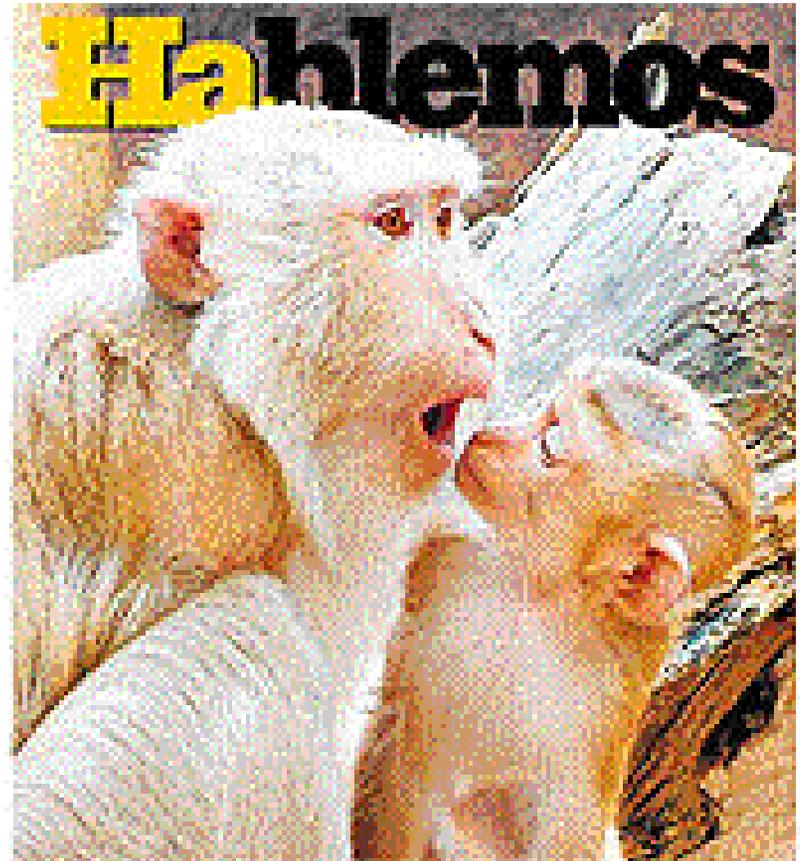
# Practicar la Flexibilidad y el respeto



- 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

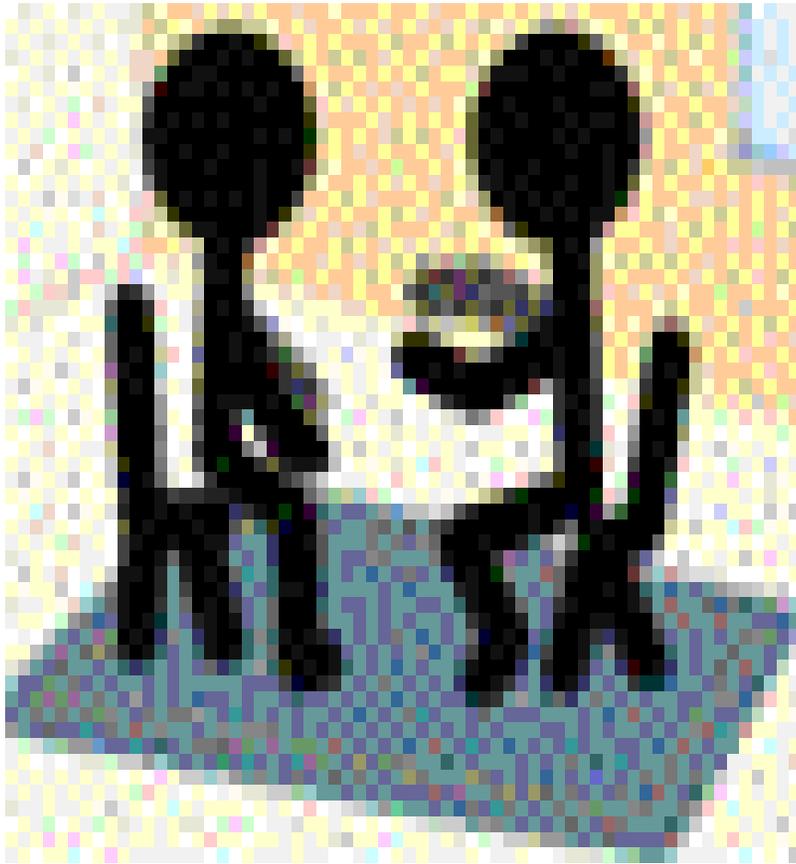


# Ponerse en el lugar de otras personas

- 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.

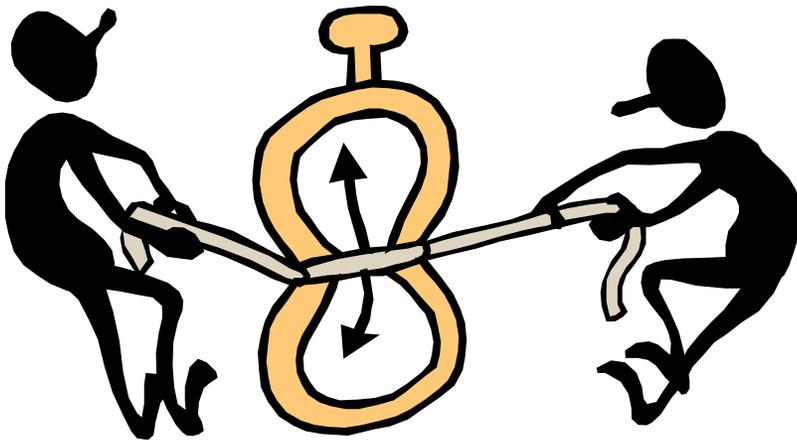


# Practicar la exigencia



- 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.

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

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**