

# Buenos Tratos guía para las familias



programa de BUENOS TRATOS

Gobierno  de La Rioja

# >> autoestima



El Programa de **Buenos Tratos** es una iniciativa del Gobierno de La Rioja, enmarcada dentro de los Planes Integrales contra la violencia de género, para educar en valores de convivencia.

La práctica de los **Buenos Tratos** va dirigida al alumnado de los colegios de educación Infantil y educación Primaria. Desarrolla todas sus capacidades independientemente de su género, potencia su autoestima y sensibilización para la coeducación, y les enseña a resolver sus problemas a través de la comunicación interpersonal.

Se plantea asimismo como apoyo a la institución familiar, ya que ésta determina en gran medida la consecución de logros positivos en la igualdad de sexos.

En este sentido, nuestro propósito es el de exponer algunos principios educativos que sean de utilidad en la difícil tarea que los padres y madres realizan con sus hijos/as.

Las variables que engloba el programa son:

## >>LA AUTOESTIMA

La autoestima es la valoración que cada persona hace de sí misma. El nivel de autoestima es el responsable de muchos éxitos y fracasos escolares. Una elevada autoestima, vinculada a un concepto positivo de sí mismo, potenciará la capacidad de la persona para desarrollar sus habilidades y aumentará el nivel de seguridad personal, mientras que un bajo nivel de autoestima condicionará a la persona a la derrota o al fracaso.

## >>PROPUESTAS PARA FAVORECER UNA ADECUADA AUTOESTIMA

Padres y educadores podemos ayudar a establecer las bases de la autoestima de nuestros hijos/as:

> Devolviéndoles una imagen positiva y ajustada de sí mismos.

> Motivándoles a afrontar el conocimiento de lo que les rodea con curiosidad e interés, creando un clima de descubrimiento agradable y positivo.

> Reforzándoles los éxitos conseguidos.

> Dándoles la oportunidad de que se enfrenten a los conflictos y pongan en juego sus habilidades para resolverlos autónomamente.

> Criticando sus actos, nunca a la persona. Es decir, podemos expresarles: "Eso está mal", nunca les diremos: "Eres un desastre".

> Asegurarles nuestro cariño y afecto incondicional, reconociendo sus progresos y su comportamiento. El niño/a necesita sentirse seguro y querido por sí mismo.

> No utilizando el castigo físico. Éste ha demostrado ser inútil para regular la conducta a medio y largo plazo.

> Permitiéndoles la expresión de sus sentimientos y sus emociones personales.

# >> coeducación



## >> COEDUCACIÓN

Educar es ayudar a que se desarrollen todas las posibilidades y actitudes de una persona. Coeducar es educar sin diferenciar los mensajes en función del sexo.

Requiere aceptar:

- > Riqueza de la diversidad.
- > Necesidad de trato igualitario.
- > Corresponsabilidad en el hogar.

En este sentido, la familia, como agente de socialización, puede ser parte activa e impulsora de los postulados de la coeducación. Su participación, de forma coordinada con el centro escolar, en el proceso educativo de los niños y las niñas, ha de asegurar la coherencia y reforzamiento mutuo de los valores y ejemplos desarrollados en ambos espacios de socialización, la escuela y el hogar.

### >> PROPUESTAS PARA FAVORECER UNA ADECUADA COEDUCACIÓN

- > Estimular de la misma forma a los niños que a las niñas en la vida afectiva, laboral, deportiva y doméstica.
- > Apoyarles para que desempeñen papeles creativos y autónomos.
- > Reflexionar sobre la importancia que tienen las expectativas de los padres y madres en las elecciones profesionales de sus hijos/as.

> Estimular todo tipo de capacidades, sin distinción del sexo.

> Procurar la igualdad en el colegio (ejemplo: implicación de padres y madres en actividades escolares).

> Utilizar el lenguaje como un medio que:

> Fomente la comunicación entre todas las personas.

> Facilite la expresión de sentimientos.

> Eduque a ambos sexos de igual forma.

> Prescinda de mensajes estereotipados y discriminantes.

> Escoger los libros, juegos, materiales educativos..., que persigan el desarrollo total de la personalidad de vuestros hijos/as.

> Elaborar conjuntamente las normas y tareas de la casa, enseñándoles a respetar a cada uno de los miembros de la familia.

> Fomentar el respeto por la diversidad de los distintos tipos de familias.

> Tomar decisiones de forma conjunta, mediante la comunicación y el compromiso.

# >> resolución de conflictos



## >> RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Que aparezcan conflictos entre las personas es inevitable, pero además es positivo si les encontramos una solución adecuada mediante la comunicación interpersonal.

A los padres y madres nos gustaría solucionar los problemas de nuestros hijos, protegerles de tomar cualquier decisión equivocada. A menudo les damos respuestas pero no solemos esperar a que propongan sus propias alternativas.

### >> PROPUESTAS PARA ENSEÑAR A RESOLVER PROBLEMAS

- > Enseñar a nuestro hijo/a a pensar y decidir por sí mismo.
- > Enseñar a reflexionar antes de actuar.
- > Ofrecer soluciones, enseñar a pensar sobre sus propias opciones.
- > Elogiarles cuando tomen buenas decisiones.
- > Mostrarles cómo podrían mejorar decisiones regulares.
- > Animarles a explorar las alternativas a su conducta y decisiones.
- > Enseñarles cómo las decisiones tienen consecuencias.

> Mostrar con nuestros comportamientos que las disputas se pueden resolver pacíficamente.

> Analizar las consecuencias negativas de una discusión familiar que no se ha solucionado pacíficamente.

> Aportar soluciones que permitan satisfacer a todos/as.

> Comprometerse a cumplir lo acordado.

> No utilizar la violencia verbal o física para resolver disputas familiares.

### >> CÓMO EDUCAR CON NORMAS

> Comunicándoles a sus hijos/as cómo esperamos que se comporten.

> Actuando consecuentemente tanto si las cumplen como si no.

> Sustituyendo castigos y premios por explicación de las consecuencias y reconocimientos.

> Elaborando las normas conjuntamente.

> Educando, no utilizando el castigo físico, ya que éste enseña en el miedo y desde la sumisión, mermando la capacidad de los niños y las niñas para crecer como personas autónomas y responsables.

# >> los valores de la comunicación



## >> LOS VALORES DE LA COMUNICACIÓN

Propuestas para favorecer una correcta comunicación:

> Fomentar la comunicación averiguando qué temas les interesan y discutirlos respetando tanto sus opiniones como las vuestras.

> Procurar escucharles desde su perspectiva.

> Respetar los turnos de palabra.

> Enseñar las normas mínimas de cortesía: saludar al entrar y salir, agradecer, etc.

> Diferenciar entre pedir ayuda amablemente y exigir un favor.

> Interesarse por saber cómo le va con los amigos/as.

> Pedir disculpas de forma natural, sin sentir humillación.

> Intentar ser más expresivos y comunicar nuestros sentimientos.

> Felicitarles por expresar lo que sienten.

> Intentar ser claros en las explicaciones.

> Es mejor actuar y hablar ante un problema que ignorarlo.

> Es muy importante saber decirles NO, ser firmes en esta decisión y explicar el porqué de forma clara y concreta.

> Comentar cómo influyen los demás en las decisiones de las personas y discutir con ellos y ellas las consecuencias de esas influencias.

Los mensajes de los medios de comunicación, que irrumpen en la vida de nuestros hijos/as, influyen de forma innegable e inevitable. Tendremos que plantearnos cómo y qué debemos trabajar en relación a esos medios para convertirlos en un instrumento educativo.

> Analizar el contenido de los mensajes de los medios de comunicación y los valores que transmiten.

> Desarrollar la capacidad crítica de nuestros hijos/as ante esos mensajes.

> Realizar un buen uso del tiempo frente al ordenador.

> Supervisar los sitios que visitan en Internet.



**Gobierno  
de La Rioja**

Servicios Sociales

[www.larioja.org](http://www.larioja.org)