



Concellaría de Benestar Social



A Comunicación

➤ Definición da comunicación

A comunicación é o intercambio de ideas, pensamentos e sentimentos entre dúas ou máis persoas por medio da palabra (oral ou escrita) e outras formas de expresión, como por exemplo corporal, coa intención de influír nos pensamentos, emocións ou condutas do outro.

➤ As funcións da comunicación

Entre as funcións que desempeña a comunicación están:

- Favorece a cohesión e a unidade das persoas.
- Permite o traballo en equipo.
- Valora ás persoas.
- É o medio de resolve-los problemas.

➤ Os factores que entorpecen a comunicación son:

- finxir que se escoita ou non saber escoitar.
- descalificar.
- nega-los sentimentos do outro.
- confundir ser franco con ser destructivo.
- interpretar mensaxes.
- ter expectativas do que se quere oír.
- os prexuízos.
- as xeralizacións.
- suposición de que o que dicimos se entende.
- comunicación apresurada.
- temor a preguntar.

- dar instrucións vagas.
- facer conclusións prematuras.
- diferenza de coñecementos e experiencia.
- diferenza de personalidades e intereses.
- falta de tacto.
- crer que xa o dixemos todo.
- crer que o sabemos todo.
- resistencia ós cambios.
- desconcentración.

➤ **Os factores que facilitan a comunicación son:**

- a escoita activa.
- mirar ós ollos e á cara.
- deixar o que se está facendo e prestar atención.
- capta-lo contido e a mensaxe non verbal.
- non interromper.
- non cambiar de tema.
- non termina-las frases do outro.
- pedir aclaracións se non se entende algo.

➤ **A asertividade**

- Ser asertivo significa deixar que os demais saiban o que sentes e pensas de xeito que non lles ofenda, pero que ao mesmo tempo che permita expresarte.
- Si es asertivo podes recoñecer e respectar os sentimentos, opinións e desexos dos demais de xeito que non te imponas.

“As persoas asertivas coñecen os seus propios dereitos e deféndenos, respectando os dos demais, é dicir, no van a “gañar” senón a “chegar a un acordo”.

As Habilidades Sociais

➤ **Definición de habilidades sociais**

As habilidades sociais son as capacidades ou condutas que permiten ás persoas interactuar cos seus iguais e co entorno dun xeito socialmente aceptable. Resolven os problemas inmediatos da situación mentres minimizan a probabilidade de futuros problemas.

➤ **Sen habilidades sociais**

Os nenos tenden a:

- Ser ignoradas/os polos seus amigos en actividades e xogos.
- Mostrar pasividade e timidez.
- Mostrar temor ante o contacto social.

- Ser pouco activas/os, cooperativas/os, desobedientes e agresivas/os.
- Presentar baixa autoestima.
- Manifestar trastornos de aprendizaxe e problemas de rendimento.

Os adultos tenden a:

- Carecer da capacidade para o traballo en equipo.
- Ser incapaces de iniciar e aceptar cambios.
- Mostrarse pouco competentes a nivel académico e/ou laboral.
- Manifestar dificultades na súa vida familiar e de parella.
- Ser considerados/as problemáticos/as, pouco comunicativos/as e confiáveis.
- Non sentirse autorrealizados/as e valorados/as socialmente.
- Ter sentimentos inadecuados de fracaso e frustración.
- Ser proclives a presentar estrés e desordes do comportamento.

➤ **Clasificación das habilidades sociais**

- Escoitar
- Iniciar, manter e rematar unha conversa
- Formular unha pregunta
- Da-las grazas
- Presentarse
- Presentar a outras persoas
- Recibir e facer un cumprimento
- Pedir axuda
- Pedir favores
- Participar
- Dar e seguir instrucións
- Desculparse
- Convencer ós demais
- Coñecer e expresalos propios sentimentos
- Comprende-los sentimentos dos demais
- Enfrontarse co enfado
- Expresar afecto
- Resolve-lo medo
- Autorrecompensarse
- Pedir permiso
- Compartir algo
- Axudar ós demais
- Negociar
- Empezar o autocontrol
- Defende-los propios dereitos
- Responder ás bromas e ás críticas
- Evitar os problemas cos demais
- Non entrar en pelexas
- Formular e responder a unha queixa
- Demostrar deportividade despois dun xogo
- Resolve-la vergoña

- Arranxarse cando a un lle deixan de lado
- Defender a un amigo
- Responder á persuasión
- Resistir á tentación
- Responder ó fracaso
- Enfrontarse ás mensaxes contradictorias
- Responder a unha acusación
- Prepararse para unha conversa difícil
- Facer fronte ás presións do grupo
- Tomar decisións
- Discernir sobre a causa dun problema
- Establecer un obxectivo
- Determinar as propias habilidades
- Recoller información
- Resolver os problemas segundo a súa importancia
- Tomar unha decisión
- Concentrarse nunha tarefa

Bibliografía

- “¿Cómo educar a nuestros hijos? Reflexiones sobre la comprensión y la comunicación entre padres e hijos” (1998) Dolto, Françoise. Edit. Paidós Ibérica, S.A.
- “Comunicar con éxito: teoría y práctica de la comunicación” (2004) Sandis, Jose Luis. Edit. Gestión 2000, S.A.
- “Habilidades para la vida. Manual para aprenderlas y enseñarlas” (2007) Mantilla Castellanos, L. y Chachín Pinzón, I.V. Edit. Edex.

TRUCOS PARA MELLORAR O RENDEMENTO ESCOLAR DOS NOSOS FILLOS/AS

- Axudar á miña filla/o na planificación e organización do tempo de estudo (facer calendario).
- Revisar o traballo realizado así como a súa comprensión. **Nunca faga o traballo por el.**
- Orientar en vez de impoñer. **Sexa paciente.**
- Valorar máis o esforzo do seu fillo/a que os seus resultados (cualificacións, notas...).
- Coidar as condicións nas que estuda (lugar axeitado, horas de sono, alimentación...).

O QUE NON SE DEBE FACER

- Non comparalo con outros fillos/as ou amigos/as.
- Non crítico como persoa, só corríxirlle os seus erros.
- Non inculcarlle unha visión negativa da vida. Esfórcese en ser positivo co seu fillo/a.
- Non proxectar sobre as nosas fillas/os as nosas propias frustracións, temores ou ansiedades.
- Non facelo culpable dos problemas ou tensións familiares.

COMO MOTIVAR A NOSA FILLA/O NOS SEUS ESTUDOS

1. Motive ao seu fillo/a a realizar diariamente o seu traballo e a non deixalo acumular.
2. Eloxie o traballo realizado e faga do mesmo un motivo de orgullo familiar.
3. Expréselle confianza nas súas capacidades e no que pode lograr.
4. Sinale sempre as súas fortalezas.
5. Non o induza a conformarse cun traballo sen calidade.
6. Os pais/nais len, estudan ou realizan actividades do seu traballo na casa.
7. Disfrute cos seus fill@s con programas educativos na televisión.
8. Compartan algunhas actividades culturais.
9. Falen cos seus fill@s de temas interesantes para eles e de actualidade.

COMO AXUDAR NOS SEUS DEBERES COMO NAIS E PAIS?

Como nais e pais temos unha función moi importante a hora de axudar aos nosos fillos/as cos seus deberes; hai cinco consellos a ter en conta:

1. UN ESPAZO DE ESTUDO TRANQUILO.

Un sitio no que poidan concentrarse ben e sen interrupcións.

2. TÓMESE INTERESE NOS SEUS DEBERES.

Preocúpese polo que fixeron cada día na clase. Resalte a importancia do que aprenden cada día na clase.

3. PROPORCIONARLLES MATERIAIS DE APRENDIZAXE.

Libros de texto, dicionarios, materiais ou lecturas

recomendadas. Mantéñase informado cando ten os exames e faga unha revisión dos recursos que ten para preparalos.

EX. Aumentar a creatividade dos fillos dende que son pequenos (recomendado para nenos/as 3-7 anos) → ACTIVIDADE: CONTAR UN CONTO

1. Contar un conto en voz alta (isto fomenta a lectura)
2. Comentalo en voz alta co noso fillo/a
3. Despois o noso fillo/a ten que contalo a través de un debuxo

4. NON LLE FAGA OS DEBERES. Fágalle saber a o súa filla/o que vostede está dispoñible cando teña calquera dúbida, pero non teña a tentación de facerlle os seus traballos para que remate antes. Eles necesitan facer os deberes por si mesmos.

5. ELOXIE OS ESFORZOS E LOGROS. É moi importante estimular o traballo ben feito. Se vostede sabe que o traballo está por debaixo do normal, lle dará un consello constructivo.

Como pai/nai pode traballar co seu fillo porque se esta dando un baixo rendemento, isto lle axudará a coñecer mellor a o seu fillo/a e a ter unha mellor relación no futuro.

EX. Cando o meu fillo trae as notas e quitou un 5 en matemáticas hai que eloxialo por ese esforzo, porque aínda que non se lle da ben esa materia houbo un esforzo detrás.

Cómo poden os pais/nais axudar dende o fogar aos seus fillos nos estudos?

- 1º. Que os nenos/as durman o suficiente.
- 2º. Que vaian a escola almorzados.
- 3º. Que os estudos sexan un tema de conversación máis.
- 4º. Á hora de axudar ao neno/a, ámbolos dous pais deben estar implicados.
- 5º. Valorar os estudos.
- 6º. Transmitir sempre a idea de que os estudos son responsabilidade do neno/a, non dos pais/nais.
- 7º. Elaborar co neno/a un horario de estudo en casa.
- 8º. Garantir unhas condicións ambientais idóneas.
- 9º. Supervisar e eloxiar.
- 10º. Adoptar medidas se non estuda.
- 12º. Ofrecer axuda directa en determinadas circunstancias.
- 13º. Ensinar algunhas técnicas de estudo.
- 14º. Potenciar outros aspectos (como a autoestima).
- 15º. Procurar o benestar psicolóxico do neno/a.
- 16º. No caso de que presente dificultades de aprendizaxe, tratalas previamente.
- 17º. Manter contacto e colaboración co centro.

Para que o noso fillo/a consiga o hábito de estudo nos como pais/nais debemos ter en conta tres cousas:

1. **LUGAR:** Proporcionarlles un lugar de estudo tranquilo e silencioso.
2. **TEMPO:** Axúdelle a organizar o tempo (dende pequenos ensínelles a dispor dun tempo para estudar conservando a mesma hora.)
3. **MENTE:** Axudarémoslles a realizar “un bo plan de traballo; este debe ser persoal, realista, flexible e con tempo para o descanso”

É fundamental que os pais/nais saiban **motivar** ao seu fillo/a para que non teña un rendemento baixo nos estudos.

CONCLUSIÓN

O tema “Apoio ao estudo”, é fundamental tratalo cos nosos fillos/as dende idades moi temperás; xa que a nosa presenza activa como nais e pais é esencial na súa actividade académica e do seu aproveitamento no estudo. O noso obxectivo é traballar conxuntamente coa nosa filla/o para que vaia adquirindo unha rutina e esta se converta nun hábito.

BIBLIOGRAFÍA

1. RODRIGUEZ DE LA TORRE, Marta Eugenia (2002) “Que diver es aprender (de 3 a 5 años)”; Madrid; ED. Ediciones del laberinsto.
2. LIPKIN, Lisa (2001) “Aprender a educar con cuentos (de 3 a 10 años); ED. Palacios.
3. AAVV. (2004) “Técnicas de Estudio. Guía Del Estudiante Eficiente”; Barcelona; ED. Océano Ámbar.
4. AAVV (2007) “Programa de apoyo al ámbito familiar (orientaciones educativas)”; Aragón.
5. MORENO; Adolfo (2002) “Técnicas y estrategias para afrontar el estudio de manera eficaz”; ED. Aljibe
6. SERRATE, Rosa (2008) “Ayúdale a estudiar”; ED. Ediciones del laberinto.
7. LURCAT, Liliana. Fracaso y desinterés escolar “Cuales son sus causas y como se explican”; ED. Gedisa.
8. AAVV (2003) “Motivación, tratamiento de la diversidad y rendimiento académico: el aprendizaje cooperativo”; Barcelona; ED: Grao.
9. FERREIROS, M^a Luisa (2004) “Enseñarle a aprender”, Barcelona; ED. Planeta

LIMITES NA EDUCACIÓN INFANTIL

Establecer límites ós fillos é unha maneira de demostrarlles o noso amor e preocupación. Con iso distinguímoslles e indicamos que lles estamos coidando. Os límites son como as “varandas dunha ponte” que nos proporcionan un sentimento de seguridade e control.

Como establecer límites?

1. **Ser claro e específico.** Os límites han de ser claros, específicos, sinxelos e positivos. Desta maneira infórmase os fillos o que se espera deles e cando. Así por exemplo, se dis ao teu fillo: “despois de comer, tira os restos de comida no cubo do lixo, pon os pratos sucios no fregadeiro e quita o mantel”, é probable que saiba exactamente o que se espera que faga. En cambio, dicirlle que limpe todo, que é un vago non informará con tanta precisión do que se espera del.

2. **Informar as circunstancias en que se aplica:** “Non xogues na rúa?”, “non temos suficiente diñeiro, por iso hoxe non hai xeados?”, “Non vaías a casa de Xoan hoxe á hora da cea, están moi ocupados na súa casa.”.

3. **Deben formularse de maneira positiva.** Deben informar do que hai que facer, non do que non hai que facer. Por exemplo: “cando che sentes pon as costas ergueitas”, en lugar de “non te sentes así corvado?”. Cando un neno chega a estar irritado e actúa destructivamente, os pais teñen probabilidade de pensar primeiro nos límites negativos, por exemplo, non me fales dese modo!, non fagas dano ao teu irmán!, non tires as cousas!. Os nenos tamén necesitan límites positivos para axudarlles a tratar coas súas emocións. á beira dos “NON FAGAS”, un pai pode dicir tamén: “cando che enfades dime como sentes”. Isto mostra ao neno outro modo de manexar o enfado ou irritación.

4. **Ser firme.** Mostrarse amable pero firme, é unha boa maneira de que os nosos fillos mostren atención e sigan as nosas instrucións:

- Sosterlle quieto polos ombreiros mentres lle das as instrucións.
- Mirarlle directo aos ollos.
- Falarlle dunha maneira clara e cun ton firme.
- Deixa que o teu rostro pareza serio mentres lle falas.
- Insistir en ser atendido e obedecido a unha instrución razoable.

5. **Ser consistente.** Os límites deben facerse cumprir de maneira consistente, é dicir, deben cumprirse sempre que as circunstancias sexan as mesmas. No entanto se as circunstancias cambian, os límites deberían ser revisados. Se os límites aplícanse de

maneira inconsistente pode xerar confusión no neno. Por exemplo: se un día se lle prohíbe que utilice unha navalla, e ao outro día permíteselle facelo e outro día castígasele por utilizalas, o neno nunca saberá o que realmente se espera del.

6. Incorpora aos nenos no establecemento de límites. Desta maneira tense máis probabilidade de gañar a súa cooperación no seguimento de normas. Ao mesmo tempo provéselles de experiencia e práctica na toma de decisións. Así, e falando con eles dos problemas e a importancia dos límites e normas como guías do propio comportamento, facilítase o desenvolvemento do autocontrol e autodirección.

PROCURA EVITAR

- Comparacións que a/o deixen en ridículo.
- Comentarios que xeren ansiedade, temor ou inseguridade e descualificacións globais
- Gritos, malos modos e ameazas.
- Velo/a como unha persoa pasiva que só recibe ordes.
- A sobreprotección.
- Manifestar desacordo entre pai e nai diante das/os fillas/os.

BIBLIOGRAFIA E RECURSOS DE INTERESE

- “El no también ayuda a crecer. Cómo superar momentos difíciles de los hijos y favorecer su educación y desarrollo” (2006) Álava Reyes, M^aJesús. Madrid.
- accionfamiliar@accionfamiliar.org : ONG adicada á promoción, recoñecemento, axuda e protección da institución familiar e o seu entorno.
www.accionfamiliar.org

A Autoestima

É unha de esas palabras que utilizamos con frecuencia e sen pensar demasiado no seu significado.

Pero a autoestima é máis que un tópico, é a percepción de conxunto que temos de nos mesmos; e como tal repercute no noso xeito de enfrontarnos á vida en todos os campos.

Falamos de autoestima en xeral, pero en realidade pode ser positiva ou negativa e pode variar na mesma persoa. Convén fortalecer a nosa autoestima e traballar en positivo.

A autoestima positiva presenta características moi definidas en quen a posúe:

1. Cre firmemente en certos valores e principios, está disposto a defendelos aínda cando atope forte oposición colectiva.
2. É capaz de actuar segundo crea máis acertado, confiando no seu propio xuízo, sen sentirse culpable
3. Non gasta demasiado tempo preocupándose polo acontecido no pasado, nin polo que poida acontecer no futuro.
4. Ten confianza na súa capacidade para resolver os seus propios problemas.
5. Da por suposto que é unha persoa interesante e valiosa para outros.
6. Non se deixa manipular polos demais.
7. Recoñece en si mesma unha variedade de sentimentos e inclinacións positivas e negativas.
8. É capaz de desfrutar de actividades como traballar, xogar, camiñar, estar con amigos...
9. É sensible ás necesidades dos outros, respecta as normas de convivencia.

Como melloralas.

Si non cremos en nos mesmos, cómo esperar que o fagan os demais?. Fortalecer a nosa confianza axudará a que o entorno nos valore un pouco máis. Para acadalo hai que evitar actuar dun xeito impulsivo. É preferible meditar, decidir e ser consecuentes.

Todos temos unha habilidade ou unha virtude; ser consciente dela e perfeccionarse axuda a blindarnos contra interferencias negativas externas.

Non te pares. Si algo se che da ben , pode dáseche ben todo. Pouco a pouco. Adquire novas habilidades ou coñecementos que te fagan sentir ben.

Pedir axuda non resta mérito á túa tarefa, en realidade se revaloriza, porque establece un lazo solidario cos demais. Autoavaliáte con frecuencia, pero sen ánimo de fiscal implacable que xustifique todo coa conclusión “eu son así”. Es como queiras ser.

Cómo estimular a autoestima.

1. incentiva o desenvolvemento das responsabilidades do neno. De xeito positivo, crea algúns compromisos e esixe, nun clima de participación e interacción, o seu cumprimento por parte do neno/a.
2. Da oportunidade ao neno/a a que tome decisións e resolva algún problema.
3. Reforza con positivismo as condutas do neno/a
4. Poña límites claros aos nenos/as, ensinándolle a prever as consecuencias da súa conduta.
5. Ensina ao teu fillo/a a resolver os seus propios problemas e a aprender dos seus erros e faltas, dun xeito positivo.
6. Deixa de lado as críticas que nada constrúen. Os insultos non favorecen a autoestima do neno/a.

Conclusiones:

Poderíamos dicir que a autoestima é a capacidade do individuo de quererse, de autoavaliarse, de auto aceptarse, de ter un alto concepto de si mesmo.

Pero a autoestima vai máis alá de todo isto, ela determina moito máis que un auto concepto ou unha autoaceptación polo que a autoestima fixa dende o noso estado de ánimo cara os retos, ata a nosa saúde, como tamén a comunicación que teñamos cos nosos iguais.

É importante que o individuo teña as súas metas claras para que coa axuda da autoestima lograr acadalas sen maiores dificultades.

Cando unha persoa ten a autoestima alta, acepta calquera dificultade que se lle presente mentres que si a ten baixa serán persoas menos optimistas, que lle temen aos retos e aos cambios que se poidan presentar ao longo da vida.

É importante que dende temprana idade se lle inculque aos nenos/as a autoestima, para ir forxando a súa personalidade e adaptándoa e mellorándoa a través do tempo para que sexa un home/muller cunha personalidade ben definida, capaz de realizar calquera reto que se lle presente.

Bibliografía:

- Bonet, Jose-Vicente (1997): “ Se amigo de ti mismo”. Manual de autoestima. Sal Terrae. Bilbao.
- Castanyer, Olga (2004): “ La asertividad: expresión de una sana autoestima”. Desclée De Brouwer. Bilbao.

- Elías M., Tobías S. Y Friedlander B (2002): “Educar con inteligencia emocional”. Plaza Janés. Barcelona.
- Palmer, P.y Alberti, M.(1992): “Autoestima, un manual para adolescentes”. Promolibro-Cinteco. Valencia.
- Taylor, Jim (2004): “ Motiva y estimula a tus hijos. Cómo educar a tu hijo para que tenga éxito y sea feliz. EDAF. España.
- Voli, Franco (1994). Autoestima para padres. Manual de reflexión y acción educativa. San Pablo. Madrid.