

## **Programa ¿Cómo mejorar las relaciones con nuestros hijos e hijas?**

### **Programa de asesoramiento y formación para padres, madres, cuidadores... de niños y niñas entre 3 y 6 años**

#### **¿En qué consiste?**

El Programa pretende ofrecer a padres y madres técnicas y estrategias útiles para el manejo de problemas de comportamiento de sus hijos e hijas que por su frecuencia, intensidad o persistencia son suficientes para alterar el funcionamiento familiar.

El desarrollo de este programa, de carácter gratuito, se llevará a cabo por expertas de la Clínica de Psicología de la Universidad de Granada, que trabajarán con los padres y madres en ocho sesiones de una hora y media, una vez por semana, con el fin de que adquieran diversas habilidades para mejorar las relaciones con sus hijos e hijas. Las técnicas y estrategias aprendidas por los padres y madres deberán ser aplicadas a lo largo de la semana cuando se les propongan una serie de tareas para casa.

Con todo ello se pretende que el clima familiar mejore en la medida que los padres y madres aprendan las diversas técnicas y estrategias ofrecidas, y las lleven a cabo.

#### **¿A quién va dirigido?**

A padres y madres de niños y/o niñas entre 3 y 6 años que no presentan alteraciones o trastornos concretos de comportamiento. Para ello, el propio programa incluye un proceso de evaluación de los hijos e hijas que cada familia tiene comprendidos entre esas edades, a partir de la información aportada por los propios padres y madres. Si en ese proceso se detectara que tienen problemas psicológicos clínicamente significativos, se propondría para ellos un tratamiento complementario más individualizado, o asesoramiento profesional y derivación a otros dispositivos.

#### **¿Cuáles son los objetivos de este programa?**

- Aprender a reaccionar frente a las conductas problemáticas de los hijos e hijas en casa (desobediencia, rabietas, enfrentamientos, peleas entre hermanos, desorden, impulsividad...).
- Dotar de estrategias básicas para supervisar desde casa el comportamiento de los hijos e hijas en el colegio y motivar comportamientos más adecuados.
- Enseñar a los padres y madres a mantener una comunicación adecuada con sus hijos e hijas, a resolver conflictos futuros y ser capaces de negociar con ellos acuerdos de convivencia a lo largo de la adolescencia.

#### **¿Qué trabajaremos en las sesiones?**

Las siete sesiones serán grupales, con un número máximo de 10 familias por grupo. Aunque lo ideal es la participación de padres y madres, las sesiones pueden llevarse a cabo con la asistencia de un solo progenitor por familia.

En las sesiones trabajaremos los siguientes temas:

1. “¿Por qué se portan mal nuestros hijos e hijas?”.
2. “Prestando Atención”.
3. “Incentivar a nuestros hijos e hijas de otras formas”.
4. “Aprendiendo a ignorar”.
5. “Dando órdenes de forma efectiva”.
6. “Formas de disciplina moderada”.
7. “Resolviendo algunos problemas específicos”.

### **Programa de asesoramiento y formación para padres, madres, cuidadores... de niños y niñas entre 7 y 12 años**

#### **¿En qué consiste?**

El Programa pretende ofrecer a padres y madres técnicas y estrategias útiles para el manejo de problemas de comportamiento de sus hijos e hijas que por su frecuencia, intensidad o persistencia son suficientes para alterar el funcionamiento familiar.

El desarrollo de este programa, de carácter gratuito, se llevará a cabo por expertas de la Clínica de Psicología de la Universidad de Granada, que trabajarán con los padres y madres en nueve sesiones de una hora y media, una vez por semana, con el fin de que adquieran diversas habilidades para mejorar las relaciones con sus hijos e hijas. Las técnicas y estrategias aprendidas por los padres y madres deberán ser aplicadas a lo largo de la semana cuando se les propongan una serie de tareas para casa.

Con todo ello se pretende que el clima familiar mejore en la medida que los padres y madres aprendan las diversas técnicas y estrategias ofrecidas, y las lleven a cabo.

## ¿A quién va dirigido?

A padres y madres de niños y/o niñas entre 7 y 12 años que no presentan alteraciones o trastornos concretos de comportamiento. Para ello, el propio programa incluye un proceso de evaluación de los hijos e hijas que cada familia tiene comprendidos entre esas edades, a partir de la información aportada por los propios padres y madres. Si en ese proceso se detectara que tienen problemas psicológicos clínicamente significativos, se propondría para ellos un tratamiento complementario más individualizado, o asesoramiento profesional y derivación a otros dispositivos.

## ¿Cuáles son los objetivos de este programa?

- Aprender a reaccionar frente a las conductas problemáticas de los hijos e hijas en casa (desobediencia, rabietas, enfrentamientos, peleas entre hermanos, desorden, impulsividad...).
- Dotar de estrategias básicas para supervisar desde casa el comportamiento de los hijos e hijas en el colegio y motivar comportamientos más adecuados.
- Enseñar a los padres y madres a mantener una comunicación adecuada con sus hijos e hijas, a resolver conflictos futuros y ser capaces de negociar con ellos acuerdos de convivencia a lo largo de la adolescencia.

## ¿Qué trabajaremos en las sesiones?

Las ocho sesiones serán grupales, con un número máximo de 10 familias por grupo. Aunque lo ideal es la participación de padres y madres, las sesiones pueden llevarse a cabo con la asistencia de un solo progenitor por familia.

En las sesiones trabajaremos los siguientes temas:

1. “¿Por qué se portan mal nuestros hijos e hijas?”.
2. “Prestando Atención y utilizando el elogio”.
3. “Cuando el elogio no es suficiente: puntos y recompensas”.
4. “Aprendiendo a ignorar”.
5. “Formas de disciplina moderadas”.
6. “Instrucciones y órdenes efectivas”.
7. “Colaborando con la escuela”.
8. “Comunicación y compromisos para resolver conflictos”.

### Más información

Programa para Padres y Madres  
Clínica de Psicología de la Universidad de Granada  
Facultad de Psicología  
Campus Cartuja s/n  
Universidad de Granada  
18071 Granada  
Telf: 958 240 940  
Horario: Mañanas 10:00 a 14:00.  
sapsico@ugr.es

### Contacto

Las asociaciones o centros educativos que deseen participar en este programa, pueden contactar con:

- Coordinadora del Programa en el CICODE
  - Cristina Villalba Augusto. Responsable del Plan de Apoyo a las Familias Andaluzas.
  - cvillalba@ugr.es
  - 958 24 20 07
- Responsable del Programa
  - Prof. Dr. Antonio Fernández Parra. Unidad de Psicología Clínica. Servicios de Atención Psicológica. Facultad de Psicología.
  - afparra@ugr.es
  - 958 24 09 40