

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