



## Escuela de Familias

**Segunda Sesión:** Mi perfil como padre/madre

Colegio: CPR Adersa 4

### Información

#### **Recordamos los ingredientes que necesitamos:**

**Conciencia** = Detectar los recursos y habilidades propios que puedo poner al servicio para mejorar las situaciones y cuáles son los recursos que me hacen falta.

**Confianza** = Si ponemos todo de nuestra parte, vamos a obtener resultados.

**Responsabilidad** = Somos parte importante en la relación y por eso nos hacemos cargo de lo que puedo hacer yo por mejorarlo.

**Paciencia** = Los resultados no se consiguen de forma inmediata, necesitamos tiempo para transformar la convivencia familiar.

## **Mi perfil cómo padre/madre**

**“Para poder vivir y relacionarnos con nuestros hijos o alumnos, tenemos que aprender a vivir con nosotros mismos.”**

**1.- Perfeccionistas:** Aquellos padres que nunca tienen bastante, con una fuerte necesidad de control, que utilizan los gritos y las amenazas para que sus hijos consigan el mayor de los rendimientos. Normalmente son padres evitadores que no quieren conocer las consecuencias emocionales que producen a sus hijos. Les cuesta aceptar las críticas de los demás y tratan a los hijos como si fueran adultos.

**Consecuencias:** Reprimen sentimientos de rabia y rencor que son expresados fuera del ambiente familiar, son dependientes, irresponsables y poco razonables. Sólo actúan para evitar el castigo y sólo obedecen a través de la figura de autoridad.

**2.- Permisivos:** No ponen normas sólo las básicas para evitar conflictos y suelen apoyar muy poco a sus hijos en sus problemas. No expresan sus emociones y no se interesan por las motivaciones de sus hijos evitando así las conversaciones padres/hijos que son tan importantes en la adolescencia.

**Consecuencias:** Hijos desobedientes, egocéntricos y caprichosos. Buscan sustitutos en familiares, padres de amigos o amigos que tengan en rol de autoridad. Se debaten entre la libertad y la necesidad de protección, no tienen una alta diferenciación del bien y el mal.

**3.- Inestables:** Dependen de su estado de ánimo fluctúan entre la represión y la permisividad. No tienen claro lo que quieren transmitir a sus hijos y por eso se dejan llevar por sus estados de ánimo. Ponen una norma y al día siguiente la incumplen.

**Consecuencias:** Inestabilidad emocional e inseguridad y dificultan el conocimiento de sí mismos. Son niños que no toman en serio las normas ni los elogios.

**4.- Manipuladores:** Padres que no consiguen lo que quieren y utilizan el chantaje.

**Consecuencias:** Inseguridad y sentimiento de culpa.



**5.- Equitativos:** Estos padres están abiertos a negociaciones teniendo en cuenta las opiniones de sus hijos. No huyen de los conflictos sino que se enfrentan desde el diálogo y la comunicación. Son padres con un alto control emocional y expresan las emociones de forma adecuada. Las normas son innegociables y les explican el por qué de esos límites. Son poco proteccionistas y estimulan a sus hijos para que ellos afronten sus problemas informándoles que están disponibles por si les necesitan.

**Consecuencias:** Tienen un modelo de conducta equilibrado, son seguros y equilibrados emocionalmente, se valoran a sí mismos y se respetan a sí mismos y a los demás.

**6.- Miedosos:** No hay nada de malo que los padres se preocupe por la seguridad de sus hijos y les adviertan de los peligros de los que pueden verse expuestos. El problema surge cuando ese sentimiento se convierte en obsesivo o desmedido amparándolo desde "lo hago por tu bien".

**Consecuencias:** Inseguridad, inmadurez, miedosos, con poca posibilidad de conocerse a si mismos, dependientes.

#### Ejercicios para Casa: