

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

GUÍA PARA
PADRES Y
MADRES



GUÍA PARA
PADRES Y
MADRES

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS



Autoría:

Olga Gómez Gómez
Javier Martín Nieto

Ilustraciones:

Isidre Monés

Coordinan:

Jesús María Sánchez Herrero
Nuria Buscató Cancho
Isabel Bellver Vázquez-Dodero

Edita:

CEAPA
Puerta del Sol, 4 - 6º A
28013 MADRID

Primera edición:

Diciembre 2013

Maquetación:

IO Sistemas de Comunicación

Imprime:

IO Sistemas de Comunicación
Enrique Granados, 24
28523 MADRID

JUNTA DIRECTIVA DE CEAPA:

Jesús M^a Sánchez Herrero, Jesús Salido Navarro, Nuria Buscató Cancho, Eusebio Dorta González, Juan Manuel Jiménez Lacalle, José Pascual Molinero Casinos, Elena González Fernández, Carmen Aguado Cabellos, Nieves Natalia García Pérez, Juan Antonio Vilches Vázquez, José Luis Lupiañez Salanova, Emilia Ruiz Acitores, Mustafá Mohamed Mustafá, Ascensión Pinto Serrano, Lois Uxio Taboada Arribe, José Luis Pazos Jiménez, Andrés Pascual Garrido Alfonso, Petra Angeles Palacios Cuesta y Ana Moya Díaz.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Muchos padres y madres creen que cuando se habla de fomentar la autonomía en los niños y niñas, se trata de una tarea que está destinada para cuando lleguen a su mayoría de edad, pero eso no es cierto.

La autonomía es la base para aprender de manera constante durante toda la vida. Ésta se ve fortalecida a medida que los niños, niñas y adolescentes van adquiriendo responsabilidades y son conscientes de que ellos y ellas son responsables de sus propias acciones y decisiones.

Creer con autonomía y responsabilidades les proporcionará un grado de madurez para enfrentarse a la vida y para ser más felices.

Como dice la pedagoga Maite Vallet, “el ser humano empieza a responsabilizarse, o a no hacerlo, desde la primera etapa de su vida”.

La familia es el primer espacio de socialización del niño y la niña. Es en ese entorno donde se encuentran los modelos de aprendizaje, empiezan a desarrollar habilidades sociales, capacidades y se establecen vínculos socio-emocionales que proporcionan las bases de seguridad para el desarrollo de sus aptitudes y actitudes interpersonales.

No debemos olvidar que la familia no es el único agente socializador del niño y la niña, también lo son el sistema educativo, y el entorno.

En esta guía, aparte de los agentes de socialización, abordamos aspectos importantes para fomentar la autonomía, como la confianza, la autoestima, la educación en igualdad y cómo se van a mover por las redes sociales e internet.

La autonomía

Educar es ayudar y acompañar a los niños y niñas a que sean independientes, autónomos, adquieran las habilidades necesarias para la toma de sus propias decisiones y puedan valerse por sí mismos.

Desde que los niños son pequeños ya ponen de manifiesto que son personas competentes, saben expresar sus sentimientos, emociones, necesidades, deseos, preferencias. Poner en valor sus aptitudes, prepararles psicológicamente y fomentar su autoestima y responsabilidad pasa por que los padres y madres aprendamos a tener paciencia, empatía y confiar en ellos. No hay que olvidar que esta es una etapa dentro del proceso educativo, y muy importante.

A veces es inevitable que padres y madres vivamos con la angustia de que puede pasar en el futuro con nuestros hijos e hijas. En vez de verlo como algo negativo y como un fracaso, se puede utilizar para aprender de los errores.

La autonomía comienza con la responsabilidad. Cuando se habla de autonomía en los niños y niñas parece un concepto que no va dirigido a ellos. La autonomía favorece la independencia y la responsabilidad, y se fomentará acorde a la edad del niño o de la niña.

La autonomía hay que fomentarla en todos los aspectos de la vida del niño:

- **Hábitos:** alimentación, higiene, salud, aspecto físico. Si aprenden y aprecian el saber cuidar de sí mismos adquiriendo hábitos de vida saludables, será más fácil que los integren en su vida adulta.
- **Interacciones sociales.** Las relaciones con otros niños, y adultos ajenos a la familia, les ayudará a conocer el sentido de la amistad, a integrarse, a tener sus propias opiniones, a ser tolerantes, abiertos y a crear su personalidad.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

- **Desarrollo intelectual.** Dotarles de herramientas para el aprendizaje como libros, juegos, excursiones a espacios culturales, les ayudará a realizar sus tareas escolares y fomentará que sean personas más curiosas.
- **El ocio.** Hay que dejar momentos para que los niños jueguen, de manera que ellos se hagan responsables de sus juegos. Qué decidan a qué y con quién juegan.
- **Responsabilidad.** No debemos de olvidar que para ayudar a un niño en el proceso de madurez y autonomía tenemos que pedirle que se responsabilicen de tareas desde pequeño y que éstas aumenten de manera progresiva a su edad.

El objetivo de la autonomía no es facilitar el trabajo de los padres y madres. Ser autónomo es ser uno mismo, con una personalidad propia que es diferente de la de los demás, con nuestros propios pensamientos, sentimientos y deseos y esto nos garantiza tener la capacidad de no depender de los demás para sentirnos bien, para aceptarnos tal y como somos y tener la seguridad de que seremos capaces de valernos por nosotros mismos durante nuestra vida.

Los niños y niñas, a medida que van creciendo, empiezan a buscar su propia autonomía y padres y madres tenemos que ayudarles y acompañarles en esta búsqueda.

Cuando los niños llegan a la adolescencia ya no tienen tanta dependencia psicológica con sus padres. Preparar a nuestros hijos e hijas a que lleguen a esta etapa con cierto desarrollo de su autonomía y siendo conscientes de que han de responsabilizarse de sus actos les ayudará a ser personas adultas maduras, seguras de sí mismas y con capacidad para enfrentarse al mundo que les rodea.

Las responsabilidades

Responsabilidad es un concepto muy amplio. Es uno de los valores humanos más importantes, en el que nace la capacidad para optar entre diferentes opciones, reconociendo y asumiendo las consecuencias de las decisiones tomadas y respondiendo ante los propios actos.

La responsabilidad permite mantener en orden la vida en comunidad, demostrando con ésta nuestro compromiso de la toma de nuestras decisiones y de las consecuencias que éstas generan.

Una de las tareas más importantes dentro de la educación de nuestros hijos e hijas es la de enseñarles a ser responsables. Es algo que hay que empezar a trabajar desde que son pequeños.

Para que un niño o niña aprenda el sentido de la responsabilidad, los padres debemos de guiarles, orientarles, apoyarles, hacerles partícipes en las tomas de decisiones, prepararles para amortiguar los fracasos y felicitar por los logros.

La responsabilidad es algo que se va adquiriendo, y hay que ir adecuándola a la edad y a la capacidad. Obviamente esto variará dependiendo de las familias.

Se pueden tomar algunas medidas para fomentar la responsabilidad:

- **Establecer normas y límites:** Josefina Aldecoa dice que nada desconcierta más a los niños que la ausencia de normas¹. Aunque a veces producen rechazo, éste desaparecerá en la medida que los límites y las normas se integran en un sistema coherente de convivencia.

1 Aldecoa Josefina. La educación de nuestros hijos. Temas de Hoy. Madrid 2001

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

- **Ayudarles en la toma de decisiones desde pequeños:** esto empezará por tareas pequeñas, como eligiendo qué jersey se van a poner. Conforme van creciendo se puede contribuir a la toma de decisiones de manera que no les genere tensión.
- **Ser claro a la hora de expresar a nuestros hijos e hijas lo que esperamos de ellos,** no podemos esperar a que ellos adivinen nuestros pensamientos.
- **Enseñarles a valerse por sí mismos y a que se enfrenten a nuevas situaciones.** Cuando confían en sí mismos, es cuando empiezan a asumir sus responsabilidades.
- **Ayudarles para la posibilidad de fracasar:** a veces, por protegerles demasiado, no dejamos que hagan las cosas a su manera. Para madurar es necesario que exploren, que corran riesgos, y que vean por ellos mismos que de los fracasos también se aprende.
- **Ponerles algunas tareas a desempeñar,** aunque sean pequeños, siempre habrá algo que puedan hacer. Por ejemplo: recoger los juguetes, el cuarto, poner y/o quitar la mesa, comprar el pan, lavarse los dientes, cuidar los materiales, hacer los deberes, puntualidad, etc.
- **Marcar bien los horarios:** no es lo mismo invierno que verano, o días lectivos que fines de semana. Establecer tiempo de estudio y de ocio.
- **Estar disponible para mostrar apoyo cuando sea necesario.** Todos los niños y niñas necesitan el apoyo de una persona adulta. Tener la seguridad de que pueden contar con sus padres en caso de necesidad, les hará tener más confianza para explorar en su mundo.

- **Es importante que el padre y/o la madre no se haga responsable de una tarea de su hija o hijo.** Está bien ayudarlo y/o acompañarlo, pero nunca haga que su hijo se desentienda, es importante que aprendan que las cosas requieren un esfuerzo.
- **Valorar sus esfuerzos.** Esto puede hacerse estableciendo un programa de recompensas, pero no de manera que se vea como un soborno, sino como una forma de motivación por comportarse de manera responsable. Puede hacerse elogiando el trabajo realizado y/o con otro tipo de premios, que no tienen porqué ser algo material.
- **No cumplir con las responsabilidades tiene que tener consecuencias.**

No debemos olvidar que una de las mejores maneras de enseñar a nuestros hijos e hijas es con el ejemplo. Si queremos que aprendan bien este valor, lo harán antes si ven que sus padres y madres lo practican.

El papel de las familias en el fomento de la autonomía

La familia, en cualquiera de sus muchos modelos existentes, es una institución vital para la sociedad y para el ser humano.

Según la Declaración de Derechos Humanos de 1948, la familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

La familia es el principal agente de socialización de los niños y niñas. La educación también comienza en las familias, y según María

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

José Díaz Aguado Jalón², de su calidad en la misma depende de tres factores:

- **Una relación afectiva cálida**, que les proporcione seguridad sin protegerles en exceso.
- **Un cuidado atento**, adecuado a las cambiantes necesidades de seguridad y autonomía que experimentan con la edad.
- **Una disciplina consistente**, sin caer en el autoritarismo, que les ayude a respetar ciertos límites y aprender a controlar su propia conducta. Para lograr esto, es preciso ayudarles a entender las consecuencias que su conducta tiene para los demás.

La educación comienza desde antes de que el niño o niña nazca (por las ideas preconcebidas que tienen los padres sobre cómo educar a su hijo/a) y es un proceso constante que no termina nunca.

Educar en la autonomía es formar a nuestros hijos e hijas de manera que puedan avanzar en su día a día superando obstáculos, alcanzando la independencia y madurez. Evidentemente, esto es algo complejo, y se ponen en juego otras cosas, como es el propio carácter de nuestros hijos o de cómo trabajemos para que tengan una buena autoestima.

Pero ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos e hijas a que sean personas autónomas?

- Hay que proyectar en el niño una imagen positiva, para que se valore y se respete.

2 Díaz Aguado Jalón, María José. Estructura familiar y calidad educativa: entre el cambio y la tradición. Mesa redonda II Congreso Familias FAD. Año 2004

- Poner etiquetas no ayuda. Si un niño escucha infinidad de veces lo que piensan de él, terminará creyéndoselo y actuará en consecuencia.
- Exigir tareas por encima de sus posibilidades puede llevar a que los niños se frustren y se desmotiven.
- Aumentar el grado de exigencia de manera gradual, una vez que los niños tengan superadas las habilidades para realizar una tarea.
- No evitar los conflictos. Cuando esto ocurra, hay que dotarles de recursos para que puedan enfrentarse a ellos.
- Hay que cumplir los pactos que hagamos con ellos.
- Culpabilizarles si algo les sale mal no favorecerá su nivel de tolerancia a la frustración.
- Los niños tienen que sentir que tienen todo el cariño y apoyo de sus padres. Esto les hará sentir respaldados y valorados.

Cuando se produce el salto a la adolescencia, van a necesitar menos protección que la que han recibido en su infancia. Este cambio exige por parte de padres y madres una actitud comprensiva y hay que intentar situarse con perspectiva desde el lugar de nuestro hijo o hija adolescente.

No hay una edad establecida para el inicio de la adolescencia, aunque hay que saber que las chicas suelen llegar antes a ella.

No es ninguna novedad decir que la etapa de la adolescencia es una etapa difícil. Es una fase de transformación de nuestros hijos e hijas que a veces, a los padres, nos resulta complicado afrontar.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Aunque no sea posible tener una autonomía física o económica, los y las adolescentes buscan tener una autonomía psicológica y empiezan a aflojar los vínculos emocionales con los padres. Despiertan una actitud crítica hacia ellos, cuestionan todo lo que hacen y, de alguna manera, rompen con la idealización que anteriormente tenían.

Los adolescentes sienten una necesidad de madurar a toda prisa, por un lado, por la presión de grupo y, por el otro, porque se quieren ver reflejados en otras personas adultas.

Para favorecer su independencia se pueden desarrollar algunas pautas:

- **Establecer límites.** Los y las adolescentes se resisten a los límites que se les imponen, pero los necesitan.
- **Acompañarles en su camino a la independencia pero sin controlarles.** Necesitan explorar su identidad, cometer sus propios errores y que aprendan de ellos.
- **Ser consecuentes con nuestras actuaciones.** De nada serviría establecer un horario de llegada los fines de semana, si luego no hacemos nada cuando las incumplen de forma sistemática.
- **No juzgarles.** A veces no nos gusta su forma de vestir, o que escuchen un tipo de música. Estas acciones no determinan su futuro, tenemos que entender que es un proceso de exploración y respetar las decisiones que no entrañen un riesgo como desarrollo a su edad adulta. Otra cosa muy diferente sería que decidieran dejar sus estudios.

- **Mostrar afecto y conductas positivas hacia ellos.** Aunque ellos y ellas se muestren ariscos, tenemos que hacerles sentir que les queremos y que pueden contar con nuestro apoyo.

La habilidad de hablar abiertamente sobre los problemas es uno de los aspectos más importantes de las relaciones entre padres e hijos. Desarrollar esta relación requiere tiempo, esfuerzo y comprensión, pero los resultados pueden generar tener una relación basada en la confianza en que los hijos e hijas adolescentes puedan discutir sobre las inquietudes que les surjan durante esta etapa.

El papel de la escuela

La escuela es otra institución responsable en la educación de los niños y niñas y que tiene que ir de la mano con la propia familia. No podemos olvidar que ambos agentes repercuten directamente en la capacidad de fomentar la autonomía y de responsabilidad de los niños y, para que ambas se produzcan, es necesario que familia y escuela trabajen conjunta y de forma cooperativa.

La educación es un proceso muy largo, que comienza en las familias y posteriormente sigue en la escuela y se necesita de ambos agentes para el buen desarrollo personal del niño y la niña.

Como bien dice Antonio Bolívar³, ni la escuela es el único contexto de educación, ni sus profesores y profesoras los únicos agentes, al menos también la familia y los medios de comunicación desempeñan un importante papel educativo. Ante las nuevas formas de socialización y el poder adquirido por estos otros agentes en la conformación de la

3 Bolívar, Antonio. Familia y Escuela: dos mundos llamados a trabajar en común. Revista de Educación 2006.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

educación de los alumnos, la acción educativa se ve obligada a establecer de nuevo su papel formativo, dando un nuevo significado a su acción con nuevos modos.

A lo largo de nuestra historia, la familia parecía tener una función clara, era la encargada de educar a sus hijos e hijas, y la escuela, tenía el mandato de formar en base a unos criterios, unos contenidos y conocimientos para que en el futuro nuestros hijos e hijas pudieran desempeñar un trabajo. Entre ambas instituciones, con cometidos muy bien diferenciados, pretendían formar a los niños acorde a lo que la sociedad de esos tiempos consideraba como lo que era adecuado.

Con el paso de los años, la sociedad ha ido transformándose y ha repercutido de manera directa en las funciones de la familia y la escuela, y esto hace que exista un momento en el que se haga necesaria la interacción entre familia y escuela.

Estas instituciones, junto con las familias, tienen una vital importancia para el desarrollo de los niños y niñas y para que en un futuro sean personas responsables, independientes y conscientes de sus propias acciones.

Debido a la sociedad en la que vivimos actualmente, donde padres y madres tienen largos horarios de trabajo, los niños y niñas pasan más tiempo en los centros educativos, con lo cual el profesorado se convierte en un agente importante para su educación. Así, es importante elegir escuela para nuestros hijos e hijas. Ésta tiene que cumplir los valores e intereses que como progenitores compartimos.

Algunos padres y madres desconfían del modo que tiene el profesorado de abordar la educación de sus hijos e hijas porque sienten que

se meten en su “propio terreno”. Por otro lado, el profesorado puede llegar a sentir que tienen a su cargo más responsabilidades que las que en realidad le corresponde como agente educador.

El psicólogo García Bacete⁴ destaca algunas razones por la que la familia y la escuela deben colaborar:

- La implicación de las familias en los procesos de enseñanza y aprendizaje repercute directamente en el rendimiento escolar.
- Los límites entre las vivencias que se dan en el hogar y las que se viven en la escuela no están claros.
- Los estudios sobre las escuelas eficaces destacan que aquellos centros que ofrecen más apoyos a los padres y madres, y también a sus hijos e hijas, alcanzan mejores resultados.
- Los cambios que se producen constantemente en la sociedad, hacen que cada vez haya menos recursos para que la familia y la escuela hagan frente a sus funciones educativas, y eso genera que aún sea más necesario el trabajo cooperativo entre ambas instituciones.

Algunas estrategias que se pueden adoptar para conseguir trabajar conjuntamente con los centros educativos son:

- Mostrar interés en encuentros con el profesorado.
- Asistir activamente a las reuniones con las cuestiones que nos preocupan.

⁴ García Bacete, Francisco Juan. Comunicación Cooperativa entre la familia y la escuela. Año 2006

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

- Establecer un calendario de comunicación entre progenitores y profesorado.
- Participar en las actividades que realiza el centro durante el curso escolar.
- Cooperar activamente con las AMPAS.

La autonomía en el entorno

Los niños y niñas aprenden a ser autónomos a través de las actividades y habilidades que desarrollan en la familia, la escuela o en su entorno.

En este apartado, al espacio entorno nos referiremos a su tribu (compañeros/as de escuela y amistades), la comunidad (la sociedad, o el barrio) y los medios de comunicación.

• La tribu

Los niños quieren crecer y demostrar en todo momento que ya son mayores. Cuando son pequeños, su contacto con sus iguales se desarrolla en espacios como la escuela infantil, o en espacio de recreo, como los parques infantiles.

Psicólogos y educadores coinciden en que el periodo de los 6 a 8 años, experimentan un cambio importante en las relaciones que se producen entre ellos. A partir de esa edad quieren compartir con otros niños y niñas.



Su forma de relacionarse irá en función de la coincidencia de intereses, y lo suelen hacer en grupo.

Cuando se producen las discusiones y enfrentamientos entre niños y niñas tenemos que ser cuidadosos en nuestra forma de intervenir. Cuando los enfrentamientos no sean fuertes, podemos dejar que sean ellos que sean los que resuelvan el conflicto y que desarrollen habilidades para manejarse en grupo. Sin embargo, cuando las discusiones son fuertes, sí hemos de intervenir dando pautas de lo que no se debe hacer.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

A medida que los niños y niñas van creciendo, va aumentando la importancia que tiene el sentirse dentro de un grupo, necesidad muy importante cuando se llega a la edad de la adolescencia.

La etapa de compartir juegos en un parque infantil ha terminado, y llega otra, donde las amistades se convierten en confidentes de todas las experiencias por las que atraviesan.

Los y las adolescentes comparten intimidades, se sienten comprendidos por el otro y desarrollan entre ellos un sentimiento de empatía, necesario para establecer relaciones sólidas y de respeto mutuo. De aquí se deduce que, en muchas ocasiones, parezca que se produce un distanciamiento con la figura paterna y materna.

La amistad es un valor que requiere esfuerzo y constancia y, por ello, requiere tiempo para que se consolide. Muchos adolescentes inician relaciones de amistad en su instituto, y empiezan a vivir sus primeras decepciones por la idealización que en algunas ocasiones se han creado de otras personas.

Los padres y madres nos preocupamos porque en la etapa adolescente sentimos que están lejos de nosotros. Tenemos que comprender que quieran compartir con otros chicos y chicas de su edad cosas que no quieren hacer con nosotros.

En muchas ocasiones no nos gustan las amistades. Debemos evitar los descalificativos hacia esos amigos y amigas. Hay que ser objetivos y explicar con claridad los motivos por los que no nos agradan, y esto sólo se puede conseguir fomentando y esforzándose para tener una buena comunicación con nuestros hijos e hijas.

Pero ¿qué ocurre si observamos que nuestro hijo o hija no tiene amigos o amigas? Hay que observar por qué sucede esto, bien puede ser porque nuestro hijo o hija no acepta las conductas de los chicos y chicas de su alrededor o porque no ha encontrado a nadie con quien compartir intereses. También puede ser un signo de que nuestro hijo o hija tiene dificultades para comunicarse y/o relacionarse, y quizás tengamos que pedir ayuda a un especialista.

• La comunidad

Es una obviedad decir que vivimos en la sociedad de consumo, pero no por eso debemos dejar de señalarlo. Y es que este concepto tiene indudables repercusiones sobre la educación en valores de nuestros hijos e hijas.

En esta sociedad de consumo juega un papel muy importante la presión de grupo. Las personas necesitamos sentirnos aceptadas en un grupo social. Ello, a veces, requiere tener un determinado nivel de vida, una manera concreta de actuar, vestir ciertas marcas, frecuentar ciertos espacios. Esto ocurre en la etapa infantil y en la adolescencia se agudiza, ya que vestir unas zapatillas de una determinada marca de moda puede determinar entrar a formar parte de un grupo de iguales o no.

Y las herramientas de que dispone el sistema para lograr esto son enormemente eficaces. Publicidad, marketing, medios de comunicación, pero también la educación en valores, influyen, permanentemente, y de manera muy persuasiva, para que nuestros hijos e hijas tengan la mente puesta en el consumo.

Y eso significa limitar una parte de su autonomía, porque lejos de educar niños y niñas autónomos, parece que se educan niños y niñas autómatas para que sean, de manera casi exclusiva, consumidores.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Una sencilla encuesta en nuestro entorno nos permitirá descubrir que muchos niños, niñas, e incluso adolescentes, identifican la alegría, e incluso la felicidad, con la adquisición de cosas, de objetos, de servicios. Parece que lo importante, en vez de disfrutar, es tener.

Señala Jorge Riechmann que “la producción más importante para el capitalismo es la producción de insatisfacción”, porque si se está insatisfecho se consume (de todo), intentando paliar es insatisfacción. Es decir, que el consumismo produce personas, niños y niñas especialmente, poco autónomas. Más bien personas dependientes de una adicción a la adquisición de cosas, objetos, o servicios.

Nuestros hijos e hijas son observadores del consumo que hacen sus padres y madres, y así serán repetidores de esta conducta, entendiendo como bueno lo que ven en sus padres.

Por otro lado, a veces padres y madres estimulamos el consumo de nuestros hijos e hijas con el afán de agradecerles constantemente, todo nos parece poco para ellos. Lo mismo sucede cuando intentamos llenar el poco tiempo que pasamos con ellos debido a nuestras jornadas laborales con la adquisición de artículos, incluso sin que ellos nos lo pidan. Esto nos lleva a una espiral, que es lo que perjudica al desarrollo de los niños y los adolescentes.

Por eso, para defender la autonomía de nuestros hijos e hijas debemos ser críticos con el actual modelo social, e inculcar en ello ese espíritu y esa actitud crítica que les permita no dejarse arrollar por el consumismo imperante.

Para ello, podemos seguir algunas pautas:

- Es necesario tener al corriente a los niños y adolescentes de cuál es el presupuesto familiar.
- Hacer la lista de la compra de manera conjunta, analizando las necesidades reales para el consumo diario.
- Educar a los hijos e hijas a ser consumidores críticos, coherentes y respetuosos con el medio ambiente.
- Recordad que nunca se puede suplir las muestras de afecto, el cariño, con cosas materiales.
- No caer en la trampa de competir con lo que poseen los hijos e hijas de los demás.

Además de la influencia del modelo social imperante, existen otros condicionantes más cercanos.

Todos entendemos que no es lo mismo nacer y criarse en un pueblo, en un entorno rural, que en una gran ciudad. Aunque no es menos cierto que las nuevas tecnologías han globalizado tanto el mundo que cada día existen menos diferencias, pero siguen existiendo.

Pero tampoco es lo mismo nacer y vivir en un barrio con parques, jardines, centros culturales, ludotecas, polideportivos que hacerlo en barrio en el que no existen esos servicios y dispositivos.

Padres y madres debemos conocer la influencia de este entorno, de estos entornos, porque vamos a compartir con ellos la influencia sobre nuestros hijos e hijas en el proceso educativo y de crecimiento personal.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

El barrio es aquel espacio donde el niño o niña vive, crece, empieza a desarrollarse y a tomar contacto con el exterior.

El barrio es para muchos niños y niñas un gran agente socializador, puesto que allí pasan muchas horas relacionándose con sus iguales. En el barrio las relaciones que establecen con sus iguales son cercanas, informales y relajadas.

Cuando los niños son pequeños y empiezan a tomar solos contacto con el barrio y calle, les proporcionará seguridad y les hará sentirse personas importantes.

Se puede empezar a favorecer que salgan solos a la calle con pequeñas acciones como bajar la basura, ir a la casa de un vecino o ir a comprar el pan. Obviamente, primero habrán recibido pautas como mirar a ambos lados antes de cruzar, o que no deben pararse con personas desconocidas.

A medida que los niños y niñas vayan creciendo irán reclamando autonomía, ya sea para ir solos al colegio, ir solos a algún parque o ir a la casa de algún amigo o amiga. No hay una edad adecuada determinada para hacer cada cosa, todo dependerá de cómo vaya respondiendo y como se vaya comportando cada niño o niña ante la responsabilidad que van adquiriendo.

Nosotros como padres y madres tenemos que confiar en nuestros hijos e hijas, facilitarles y ayudarles para que se sepan mover por el barrio de forma autónoma y hacerles saber los peligros que se pueden encontrar.

En la adolescencia ya empiezan a demandar salir por las noches, e incluso hasta altas horas de la madrugada. Aquí se ponen en juego

otros factores como son el consumo del alcohol o las primeras relaciones sexuales. Estas salidas son especiales para ellos porque cambia la forma de relacionarse, en las que conocen a gente nueva, escuchan música a todo volumen y se sienten totalmente desinhibidos.

Algunos padres y madres esto lo viven muy mal, llegando incluso a no dormir por las noches hasta que sus hijos o hijas han vuelto a casa; otros, por el contrario, entienden que es una etapa por la que tienen que pasar y que se tienen que enfrentar a los riesgos que tienen a sus alrededor.



En cualquiera de los dos casos, es necesario establecer límites con los horarios y las consecuencias que generarán en el caso de no cumplirlas.

El horario de llegada puede ampliarse a medida que van cumpliendo edad o van siendo más responsables.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Hablar con nuestros hijos sobre el consumo de alcohol y otras drogas, así como de sexualidad.

Favorecer que tengan una actitud crítica sobre lo que ven a su alrededor para poder enfrentarse a los riesgos que se encuentre con éxito.

- **Los medios de comunicación.**

Un estudio⁵ señaló hace unos pocos años que los menores de entre 4 y 12 años pueden pasar al año más horas frente a la pantalla que en clase. 990 horas frente a 960. Para obtener el primer dato se suman las horas que se pasan frente al televisor y frente a la pantalla del ordenador y otros dispositivos tecnológicos. Semanalmente los menores ven 19 horas de televisión y juegan 11 horas en el ordenador.

Estos simples datos nos permite introducir un nuevo elemento para describir eso que llamamos entorno. Hace ya algunos años que los medios de comunicación en general, y los dispositivos de las nuevas tecnologías en particular, se han incorporado a nuestras vidas como un elemento más de la familia y de nuestro entorno más cercano.

Parece evidente que el consumo de televisión, de las pantallas si se quiere incluir videojuegos, redes sociales y otros elementos de internet, es enorme, por no decir desmesurado. Además, en gran medida ese consumo televisivo por parte nuestros hijos e hijas se produce en soledad o en compañía de otros menores y sólo de manera esporádica en compañía de un adulto.

5 Libro Blanco: La educación en el entorno audiovisual. Consejo Audiovisual de Cataluña. 2006

Podemos concluir que la televisión, o las pantallas, son hoy uno de los principales vehículos de transmisión de valores en nuestra sociedad. Las madres, padres y educadores están no sólo en desventaja, sino que parecen estar perdiendo capacidad de influencia en detrimento de los medios de comunicación audiovisuales o de los contenidos que llegan a través de las nuevas tecnologías.

Los medios de comunicación tienen en nuestra sociedad un papel fundamental como agentes de socialización de cultura, conocimientos y valores.

Diversos estudios señalan que, en el caso de los menores de edad, los medios de comunicación audiovisuales influyen en su educación tanto como la escuela y la familia.

Los medios de comunicación no construyen el mundo en que vivimos, pero sí la manera en que lo percibimos y, en buena medida, la forma en que nos comportamos en él.

Los medios de comunicación provocan tres efectos sobre las personas:

- **Cognitivo:** al elegir los temas de interés. Lo que no aparece en los grandes medios es como si no existiera.
- **Actitudinal:** al presentar los temas de interés de una determinada manera, los medios si no nos dictan al menos influyen en qué se debe pensar sobre esos temas.
- **Conductual:** al elegir los temas de interés y ofrecer una posición ante los mismos, se ofrece la base para la respuesta que el espectador va ofrecer.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

En este apartado debemos dedicar especial atención a internet que, aunque recién llegado, se ha desarrollado y expandido a una velocidad vertiginosa.

Y las redes sociales ¿qué son? Las redes sociales son plataformas virtuales sustentadas en internet que agrupan a personas que se relacionan entre sí y comparten intereses, información e imágenes.

Las redes sociales son un fenómeno reciente, pero han calado profundamente entre los y las adolescentes, convirtiéndose en parte de su identidad y una herramienta fundamental para comunicarse.

No podemos obviar que nuestros hijos e hijas viven una generación muy distinta a la nuestra, al igual que la nuestra no fue igual a la de nuestros padres. En la actualidad los hábitos de los adolescentes cambian muy deprisa y debemos estar alerta, aprender y a manejarnos en lo desconocido.

Algunas de las redes sociales más conocidas son Facebook, Hi5, Twenti, Twitter. Estas aplicaciones sirven para crear páginas personales en las que se puede colgar fotos, vídeos, y otra información personal.

Las redes sociales permiten tener más de un perfil personal y se pueden gestionar y dar uso de ellos como cada persona crea conveniente o necesite.

Esas páginas permiten la comunicación con otras personas, de manera pública y/o privada. A veces, es necesario que algunas personas que utilizan las redes sociales nos acepten para poder seguir su rastro en la red, pero en otras, con un sencillo registro ya podemos obtener información de cualquier persona. En cualquier caso, tener una página

personal en una red social es una decisión propia, así como la información que queremos dar y con quién nos queremos comunicar a través de ellas.

Todas las redes sociales no son iguales y no funcionan igual pero, en cualquier caso, cuando alguien se registra en una de ellas siempre hay que aceptar unas condiciones legales que es importante leer con atención.

¿Quiénes son los usuarios/as de las redes sociales en internet? En una publicación realizada por CEAPA sobre redes sociales y adolescencia⁶ hacíamos una clasificación en cinco grupos:

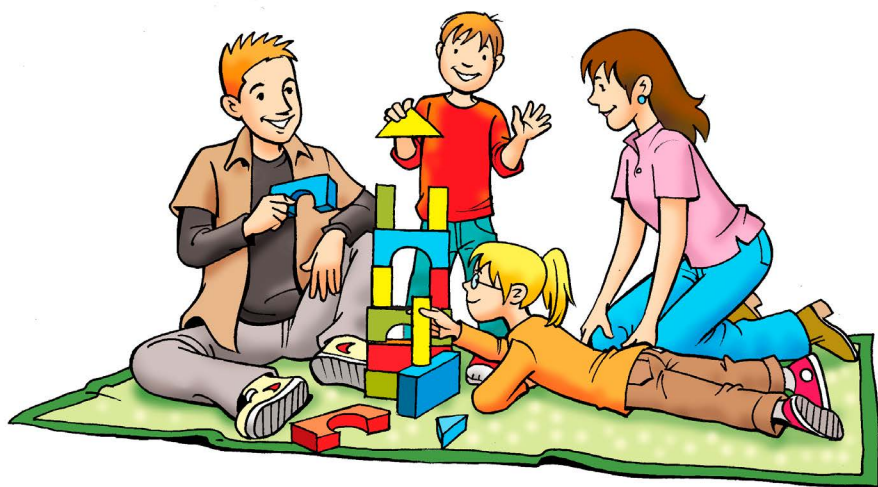
- Aquellas personas que usan las redes para comunicarse y colaborar con otras con quienes comparten un interés o afición.
- Grupo de redes, que estaría relacionado con situaciones personales o momentos vitales. Por ejemplo, la más utilizada entre adolescentes, Tuenti.
- Grupo relacionado con los contenidos disponibles en internet, sobre este campo se organizan redes para acceder a música, películas, fotografías...
- Aquellas redes que están ligadas al mundo del trabajo y la acción social: incluyen a activistas políticos, ONG, grupos de movimientos sociales, etc.
- Aquellas redes sociales generalistas que agrupan a un mayor número de personas usuarias y que se caracterizan por sus múltiples usos, aquí podríamos hablar de Facebook o Twitter.

6 Redes sociales y adolescencia. La familia ante el uso de las Redes Sociales en Internet. CEAPA. Año 2009

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Referente al uso que hacen los y las adolescentes de internet, según un estudio realizado por el INJUVE sobre "Jóvenes y TIC" el año 2011, se extraen algunas conclusiones (este estudio engloba a jóvenes de 15 a 29 años):

- Referente a la pregunta de si han utilizado internet en los últimos 3 meses previos a esta encuesta, un 94% responde afirmativamente.
- Un 64,7% responde que usan internet varias veces al día, un 17,1% dice que lo usa una vez al día y otro 9,1% de tres a cinco veces por semana.



- Comenzaron a usar internet cuando tenían 12,89 años.
- El 68% dice que usa internet en su propio cuarto.
- Las redes sociales más utilizadas son Tuenti (58,5%) y Facebook (36%).

- Un 57,9% accede varias veces al día a las redes sociales, un 21,6% lo hace a diario y un 10,8% de tres a cinco veces al día.
- ¿Y para qué utilizan las redes sociales? Esta pregunta permite tres respuestas simultáneas, y de las respuestas se deduce que un 68,4% lo usan para mantener contactos con personas que no lo hacen frecuentemente, un 53,5% también lo hace para acceder o compartir vídeos, fotos, etc., y un 36,5% también accede para curiosear lo que otras personas hacen en la red.
- ¿Y a través de qué equipos acceden a internet? Un 60,9% lo hace a través del ordenador fijo, un 60,3% accede mediante su ordenador portátil y un 29,8% lo hace con su teléfono móvil.

Hasta ahora no habíamos mencionado al teléfono móvil y recordemos que la telefonía móvil también ha sufrido una revolución tecnológica y que, en la actualidad, los llamados Smartphone tienen la misma función que un ordenador.

Como se observa en los datos anteriores, los adolescentes tienen instalado en su vida cotidiana el uso de internet y las redes sociales. No podemos obviarlos, son nativos digitales.

Hay que ser realistas y conscientes que un mal uso de internet por parte de nuestros hijos e hija puede llevarles a tener algunos problemas.

Existen estudios que indican que los menores y adolescentes son conscientes de los peligros que conlleva internet, como pueden ser la adicción a las tecnologías, el ciberacoso, bullying virtual, pero sin embargo, no prestan mucha atención a la seguridad.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Los padres y madres frente al uso de internet y las redes sociales.
¿Cómo podemos actuar?

La encuesta a la que hacíamos referente anteriormente, pone de manifiesto que los padres y madres no encuentran problema al uso de las redes sociales, sino a la poca información que tienen sobre el tema. De esto se deduce que padres y madres debemos de aprender el uso de estas herramientas, no es necesario hacerse unos expertos, pero sí saber manejarlas.

Hay que ser realistas y ser consciente de las múltiples ventajas que ofrece internet, es una fuente de información inagotable y permanentemente actualizada. No podemos obviar que es una herramienta que, haciendo un buen uso de ella, facilita y fomenta el aprendizaje de nuestros hijos e hijas.

Es importante que confiemos en nuestros hijos e hijas y que tengan la autonomía suficiente para crear sus perfiles personales en las redes sociales y naveguen por la red. Nosotros, como padres y madres, podemos explicarles que tienen que ser educados con los demás y respetuosos con la información que observen.

Cuando nuestros hijos son pequeños, podemos evitar que no entren a páginas muy adecuadas a su edad, esto puede hacerse instalando programas de control parental o aprovechando los filtros que ofrecen los navegadores.

Para que hagan un buen uso de internet es necesario establecer con ellos un horario, para evitar que no interfiera en sus estudios o tareas del hogar. Por otro lado, es recomendable que se conecten en un lugar común de la casa. No se trata de tenerlos vigilados constantemente, pero sí que entiendan que existen unos límites y unas normas.

Aprendamos con ellos a usar estas aplicaciones, no para espiarles o invadir su intimidad, sino para utilizarlas como una vía de comunicación, por ejemplo, para organizar una actividad en familia.

Debemos recomendarles que no compartan información privada, fotografías o vídeos con personas desconocidas, así como que no queden con nadie que conozcan a través de la red y, en el caso de que sí quieran hacerlo, que sea siempre en un lugar público.

Hablar con ellos y pedirles que comenten cualquier cosa que no les guste de lo que ven en las redes.

La autoestima

La autoestima es una valoración de la propia persona hacia sí misma, de su personalidad, sus actitudes, sus habilidades y su aspecto físico, características que componen la base de la identidad.

La autoestima se forma desde la infancia y cómo se construya depende mucho de las relaciones afectivas que tiene en su entorno, principalmente con sus padres.

Cuando un niño o niña es pequeño debe sentirse querido y valorado por sus padres y madres. Hay que cuidar las expresiones que utilizamos para reñirle, sin utilizar descalificativos y hacerle sentir culpable. Hay que tener en cuenta que los niños toman como suyas las opiniones y afectos que les llegan de su entorno y las valoraciones que se hacen sobre sí mismos son un reflejo de esas opiniones.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Una educación permisiva puede incidir en que los niños tengan en el futuro una baja autoestima. Exigen poco, aplican poco control sobre sus hijos/as y no establecen reglas.

Por otro lado, una educación muy autoritaria, en la que se castiga con frecuencia, hay muchas reglas, pocas muestras de afecto, tampoco favorece que los hijos e hijas vayan a desarrollar una alta autoestima.

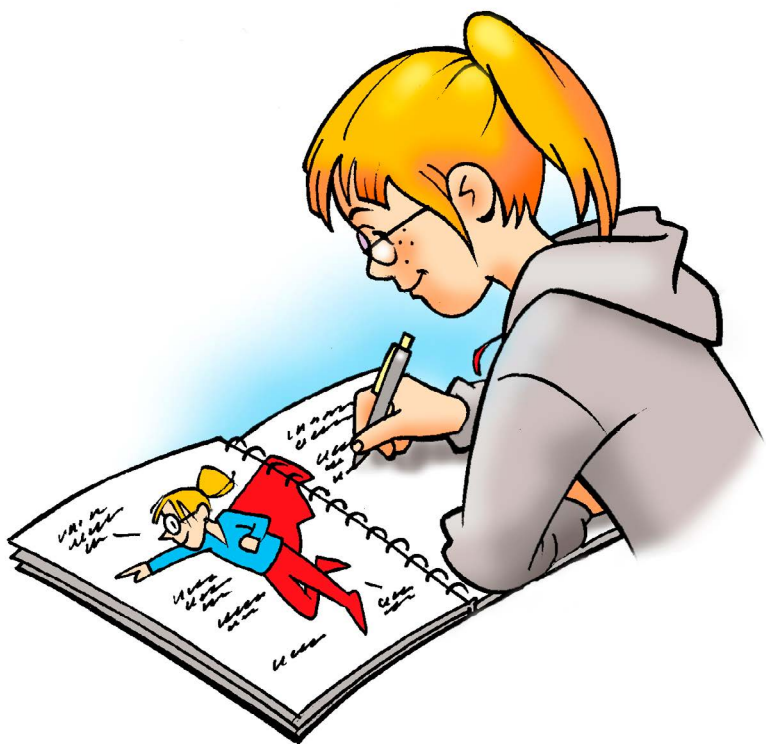
De aquí se deduce que unos padres afectivos, comprensivos y no demasiado indulgentes pueden favorecer una buena autoestima en sus hijos e hijas. Ellos son exigentes en el cumplimiento de las reglas establecidas, muestran afecto y no utilizan el castigo como norma.

Es importante que nosotros, como padres y madres, debamos de proyectar en los demás una autoestima positiva. Transmitir una imagen positiva de sí mismo a los demás es un paso previo para poder fomentar en los demás una buena autoestima y, en este caso concreto, a nuestros hijos e hijas.

Con la llegada de la adolescencia aparecen nuevos componentes para el desarrollo de la autoestima, como es el aspecto físico, las relaciones afectivas-sexuales y los cambios que se van dando en su proceso de educación formal.

Algunas características de un adolescente con autoestima positiva son:

- Se valora y se respeta a sí mismo y a los demás.
- Comprende que pedir ayuda es algo normal y no significa que sea más torpe o incapaz de hacer algo.



- No tiene problemas para comunicarse.
- Tiene facilidad para hacer amistades.
- No se deja manipular por los demás.
- Tiene capacidad para disfrutar de algunas actividades, como ir al instituto, practicar algún deporte, pasar tiempo con algún amigo, leer.
- Tolerancia las críticas de los demás y no lo ve como algo negativo.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Por el contrario, un adolescente con baja autoestima presenta alguna de estas características:

- No se valora a sí mismo.
- Suele ser una persona introvertida, insegura, negativa y muy crítica consigo mismo.
- Por falta de confianza en sí mismo/a, no desarrolla su capacidad creativa.
- Muestra dudas ante sus capacidades.
- Tiende a compararse con los demás.
- Es muy sensible a las críticas.
- En ocasiones muestra una conducta agresiva, provocando rechazo.
- Tiene un estado de insatisfacción permanente.

Pueden seguirse algunas pautas para favorecer la autoestima en los y las adolescentes:

- Hay que ser respetuosos con la personalidad de nuestros hijos e hijas. A veces, nos vemos condicionados por alguna característica en su personalidad que no es afín a la nuestra para juzgarles y recriminarles.
- Hay que ser cuidadosos y no criticarles delante de otras personas.

- Favorecer relaciones sociales y afectivas de nuestros hijos e hijas. Preparando alguna actividad para hacer en familia, proporcionando espacios para que estén con los amigos, etc.
- Tener con ellos una escucha activa, haciéndoles saber que sus preguntas y opiniones son importantes.
- Disponer de tiempo para pasarlo con ellos. A veces, esto no es fácil por nuestro ritmo de vida actual, pero encontrar espacios para estar con ellos les transmitirá un mensaje de que son importantes para sus padres.
- Evitar comparaciones con hermanos/as, familiares y amigos/as para no enseñarle a compararse con nadie ni fomentar que tenga sentimiento de inferioridad.
- Fomentar que tengan iniciativa, que experimenten e investiguen en lo desconocido, ayudará a que sean personas que confían en sus posibilidades y capacidades.
- Hay que demostrar el afecto a los hijos e hijas con palabras y contacto físico: abrazos, besos, caricias.
- Incidir más en las cualidades positivas de nuestros hijos/as en vez de señalar constantemente las negativas.
- Eliminar los castigos físicos, además de que no enseñan y no ayudan a crecer, causan un efecto muy negativo sobre la autoestima.
- Hay que ser realistas con los objetivos que marcamos a nuestros hijos e hijas. De nada sirve que les digamos que todo está bien si no es cierto.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

- A la hora de corregir a nuestros hijos e hijas utilicemos frases constructivas y no descalificativas. Se trata de mejorar y aprender.

Nuestros hijos e hijas aprenderán a resolver problemas a través de su propia experiencia. Hay que confiar en ellos y alentarles.

Tener una autoestima adecuada implica sentirse una persona valiosa y que tiene virtudes, pero reconoce sus limitaciones y las acepta, sin que ello perjudique el concepto que tiene de sí mismo.

La autoestima, tanto por exceso, como por defecto, puede estar asociada a problemas psicológicos.

Una baja autoestima puede desarrollar angustia, pereza, inseguridad, indecisión y otras percepciones negativas. Estos sentimientos pueden estar asociados a sufrir depresiones, consumo de drogas, aislamiento, etc.

Una autoestima exagerada puede desencadenar prepotencia, egoísmo, intolerancia hacia los demás y desarrollar una personalidad narcisista, lo que la puede llevar a tener dificultades para las relaciones personales. Además, cuando algo no les sale como esperan, se sienten muy frustrados.

La educación en igualdad

Educar en igualdad es dotar a todas las personas de los mismos derechos y oportunidades. La igualdad no es la eliminación de las diferencias por sexo, sino la no discriminación por la existencia de estas diferencias.

Cuando nacemos, nuestra identidad no solo viene determinada por el sexo, también lo es por el proceso de socialización y de la educación.

Sexo hace referencia a las características biológicas con las que nacemos, y el género son las conductas que adquieren hombres y mujeres de acuerdo a la cultura y sociedad en la que viven, es decir, no es lo mismo.

La familia es uno de los principales entornos para educar en igualdad a nuestros hijos e hijas.

Si nos ponemos a pensar, desde los primeros días del bebé, o incluso antes de nacer, el color de la ropa que les compramos, o que nos regalan, los primeros peluches, etc., viene determinado por si es niño o niña. Imaginemos por un momento que esperamos la llegada de un niño y alguien nos regalara una muñeca, pensaríamos que esa persona está loca e inmediatamente iríamos a cambiarlo por otro juguete o lo guardaríamos en un cajón. Estas primeras acciones pueden representar los estereotipos sexistas que marcan la sociedad.

La discriminación sexista⁷ es excluir o dar un trato de inferioridad a las personas por pertenecer a un sexo. Incluye normas, decisiones, prácticas y actitudes que tratan de manera desigual a hombres y mujeres en perjuicio de las mujeres y las niñas.

En las familias no está bien visto que un niño o una niña se interese por juguetes asociados al sexo contrario y, aunque parece que esto está empezando a cambiar, no es habitual ver a niños jugando con una muñeca y su carrito o niñas con coches o balones de fútbol. Esto, a veces, resulta contradictorio, al mismo tiempo que queremos que nuestros hijos colaboren en las tareas del hogar, luego no vemos bien que jueguen con el kit de limpieza asociado como "juguete de niñas". Y, en el caso contrario, no está bien visto que las niñas se diviertan con juguetes asociados a niños, aunque defendemos y aspiramos a que las mujeres puedan acceder a cualquier puesto de trabajo.

7 Guía de género. Identidades y cuidados. Plataforma de la Infancia.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

No solo en las familias ocurre esto. Si nos fijamos en la publicidad, difunde mensajes e imágenes en los que claramente unos van dirigidos a chicos y otros a chicas. Los productos de belleza, de limpieza, los que van dirigidos al cuidado de otras personas, o incluso para el cuidado de la propia salud, se asocian a las mujeres. Sin embargo, aquella publicidad que hace referencia a coches, relojes, los dirigidos para la práctica del deporte, entre otros, van asociados a los hombres.



De todo esto, se desprenden otros tipos de mensajes, y son que a la mujer se la presenta como una persona débil, sensible, servicial, romántica, y dependiente y, en el caso contrario, al hombre se le atribuyen calificativos como fuerte, agresivo, deportista, independiente, valiente.

Estos mensajes no son perversos en sí mismos. El problema viene cuando estos tipos de mensajes encasillan y etiquetan a los niños y las niñas, y dificulta que se desarrollen y eduquen como personas, porque además, si nos damos cuenta, todos los atributos que se dirigen al niño quieren indicar que son mejores que los de las niñas.

Otro aspecto para tener en cuenta en la educación en igualdad es la utilización de un lenguaje no sexista.

El lenguaje es el elemento básico de la comunicación y fundamental en la construcción de la cultura y la percepción de la realidad.

Como hablemos a nuestros hijos e hijas también influirá en la construcción de su propia identidad y de la percepción de la realidad.

Tradicionalmente, siempre se ha utilizado el uso del masculino como genérico, es decir, para dirigirse al hombre y la mujer y, aunque su uso está aún muy arraigado, esto también está empezando a sufrir una transformación.

Para tener un lenguaje integrador hay que tener en cuenta en varios aspectos, como:

- La necesidad de poner palabras en femenino cuya existencia se vuelve invisible.
- Nombrar al mundo como es, es decir, en masculino y en femenino.
- Es vital pensar en los conceptos que utilizamos para dirigirnos en diversos ámbitos (profesiones, belleza, etc). Es decir, al igual que hay hombres arquitectos, también hay mujeres arquitectas.

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

Los y las adolescentes comienzan a tener sus primeras relaciones afectivas en torno a los 13 años. Haber crecido con una educación basada en la igualdad, les ayudará a establecer relaciones sanas, satisfactorias e independientes.

Estamos ante una realidad en la que muchas mujeres sufren violencia de género, ya sea física, psicológica, sexual o social. Según datos oficiales, 61 mujeres murieron a causa de la violencia de género en el año 2012, y estamos viendo que estos hechos se están extendiendo entre adolescentes.

¿Cómo podemos educar en una igualdad efectiva a nuestros hijos e hijas? Algunas claves pueden ser:

- Educar a los hijos e hijas de igual manera, independientemente de que sean de diferente sexo. No se trata de educar a los niños como a las niñas, o viceversa, sino educarles con el mismo respeto, derechos y oportunidades.
- Como venimos diciendo, dar ejemplo. Observemos cómo actuamos en casa, si se repiten los roles de género o no, si nos hablamos con respeto... nuestros hijos e hijas imitan lo que ven en sus padres y madres.
- Fomentar valores positivos, como el respeto, la solidaridad, la tolerancia, la generosidad y la libertad.
- Hablarles sobre la importancia que tiene respetar siempre a las otras personas, independientemente de su sexo, raza, creencias, etc.

- Ser críticos con los comportamientos, lenguaje o imágenes discriminatorias que observemos a nuestro alrededor.
- No utilizar un lenguaje sexista. Por ejemplo, no usar frases como “los niños no lloran” o “di a mamá que te haga la comida”.
- Favorecer una comunicación abierta con nuestros hijos e hijas nos ayudará a identificar o conocer cualquier situación de desigualdad que puedan sufrir.

FEDERACIONES Y CONFEDERACIONES DE CEAPA

FAPA ALBACETE

Web: <http://albfapa.webnode.es>

Email: fapaalbacete@gmail.com

FAPA "GABRIEL MIRÓ" DE ALICANTE

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante

Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36

Web: <http://www.fapagabrielmiro.es>

Email: fapa@fapagabrielmiro.es

FAPACE ALMERIA

C/ Arcipreste de Hita, 26 | 04006 Almería

Tel: 950 22 09 71 | Fax: 950 22 28 31

Web: www.fapacealmeria.org

Email: fapace@fapacealmeria.org

FAPA ÁVILA

Apdo. de Correos, 60 | 05080 Ávila

Tel: 920 25 27 10 | Fax: 920 25 45 35

Web: <http://www.fampa.org>

Email: secretaria@fampa.org

FAPA ARAGÓN (FAPAR)

San Antonio Abad, 38 | (Antiguo C.P. Rosa Arjó)

50010 Zaragoza

Tel: 976 32 14 30 - 976 46 04 16

Web: <http://www.fapar.org>

Email: fapar@fapar.org

FAPA ASTURIAS

Plaza del Riego, 1, 1º E | 33003 Oviedo

Tel: 98 522 04 86 | Fax: 98 522 90 97

Web: www.fapaasturias.es

Email: fapaasturias@fapaasturias.es

COAPA BALEARS

Gremio Tintoreros, 2 | 07009 Palma de Mallorca

Tel: 971 20 84 84 | Fax: 971 75 18 63

Web: <http://www.fapamallorca.org>

Email: coapabalears@gmail.com

FAPA BURGOS

Apdo. de Correos 3117 | 09080 Burgos

Tel: 947 22 28 58 | Fax: 947 22 78 99

Email: fapabur@wanadoo.es

FEDAPA CÁDIZ

Colegio Adolfo de Castro

C/ Guadalmeji, s/n | 11012 Cádiz

Tel: 956 28 59 85 | Fax: 956 28 59 89

Web: <http://www.fedapacadiz.org>

Email: info@fedapacadiz.org

FAPA CANTABRIA

C/ Cisneros, 74, desp. 3 | 39007 Santander

Tel: 942 23 94 63 | Fax: 942 23 99 00

Web: <http://www.fapa-cantabria.es/>

Email: fapacantabria@yahoo.es

FAPA CASTELLÓN

Carrer Mestre Caballero, 2 | 12004 Castellón

Tel: 964 25 42 16 | Fax: 964 25 03 60

Web: <http://www.fapacastello.com>

Email: info@fapacastello.com

FAPAES CATALUÑA

Pere Verges, 1 8-14 | 08020 Barcelona

Tel: 93 278 21 43 | Fax: 93 278 12 97

Web: <http://www.fapaes.net>

Email: fapaes@fapaes.net

FAPA CEUTA

Plaza Rafael Gibert, 27

Residencia de la Juventud, 2ª planta | 11701

Ceuta

Tel: 956 51 88 50 | Fax: 956 51 24 79

Email: fapaceuta@hotmail.com

FAPA CIUDAD REAL

C/ Pozo Concejo, 8 | 13004 Ciudad Real

Tel: 926 22 67 29 | Fax: 926 22 67 29

Web: <http://www.fapaciudadreal.com>

Email: alfonsoxelsabio1@gmail.com

FAPA CÓRDOBA "Ágora"

C/ Doña Berenguela, 2 | 14006 Córdoba

Tel: 957 40 06 42 | Fax: 957 40 06 42

Web: <http://www.fapacordoba.org>

Email: fapacordoba@fapacordoba.org

FAPA CUENCA

Avda. República Argentina, 10, 2º dcha. |
16004 Cuenca
Tel: 969 21 31 50 | Fax: 969 21 31 50
Web: <http://www.fapacuenca.com>
Email: fapa1cuenca@hotmail.com

FREAPA EXTREMADURA

Apdo. de Correos, 508 | 06080 Badajoz
Tel: 924 24 04 53 | Fax: 924 24 02 01
Web: <http://www.freapa.com>
Email: freapa@freapa.com

FIMAPA FUERTEVENTURA

C/ Pino, s/n | Barrio Majada Marcial Centro de
Educación Ocupacional | 35600 Puerto del
Rosario (Fuerteventura)
Tel: 928 85 02 45 | Fax: 928 94 79 80
Email: fimapafuer@gmail.com

CONFAPA GALICIA

Apdo. de Correos, 620 | 15080 La Coruña
Tel: 981 20 20 02 | Fax: 981 20 19 62
Web: <http://confapagalicia.org>
Email: confapagalicia@yahoo.es

FAPA GRANADA "Alhambra"

Camino de Santa Juliana, s/n | 18007 Granada
Tel: 958 13 83 09 | Fax: 958 13 17 64
Web: <http://www.fapagranada.org>
Email: info@fapagranada.org

FAPA GUADALAJARA

Edificio IES Aguas Vivas. Avda. de Beleña, 9
19005 Guadalajara
Tel: 949 88 11 06 | Fax: 949 88 11 12
Email: fapaguadalajara@hotmail.es

FAPA GOMERA

Colegio Público Ruiz de Padrón
38800 San Sebastián de la Gomera
Tel: 922 14 61 08 | Fax: 922 14 61 08
Email: fapagarajonay@telefonica.net

FAPA GALDÓS

Álamo, 54 | 35014 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.fapagaldos.com>
Email: secretaria@fapagaldos.org

FAPA HIERRO

Apdo. de Correos, 36 | 38911 Frontera - El
Hierro
Tel: 922 55 00 10 | Fax: 922 55 14 70
Email: fapahierro@yahoo.com

FAPA JAÉN "Los Olivos"

Apdo. de Correos 129 | 23700 Linares
Tel: 953 65 06 25 | Fax: 953 69 71 99
Web: <http://www.fapajaen.org>
Email: info@fapajaen.org

FAPA LANZAROTE

CEP de Profesores Calle El Antonio, s/n
35500 Arrecife de Lanzarote
Tel: 690 011 502
Web: <http://www.fapalanzarote.webcindario.com>
Email: fapalanzarote@yahoo.es

FELAMPA LEÓN "Sierra Pambley"

CEIP Lope de Vega | Francisco Fernández Díez,
28
24009 León
Tel: 987 21 23 20 | Fax: 987 21 23 20
Web: <http://www.felampa.org>
Email: felampa@felampa.org

FAPA MADRID "Francisco Giner de los Ríos"

C/ Pilar de Zaragoza, 22-bajo jardín | 28028
Madrid
Tel: 91 534 58 95 | 91 553 97 73
Fax: 91 535 05 95
Web: <http://www.fapaginerdelosrios.es>
Email: info@fapaginerdelosrios.es

CÓMO FOMENTAR LA AUTONOMÍA Y RESPONSABILIDAD EN NUESTROS HIJOS E HIJAS

FDAPA MÁLAGA

C/ Hoyo Higuierón, 3
CEIP Félix Rodríguez de la Fuente | 29009
Málaga
Tel: 952 042 623 | Fax: 952 042 671
Web: <http://www.fdapamalaga.org>
Email: fdapa@fdapamalaga.org

FAPA REGIÓN DE MURCIA "Juan González"

C/ Puente Tocinos 1ª travesía
Bajos comerciales | 30006 Murcia
Tel: 968 23 91 13 | Fax: 968 24 15 16
Web: <http://www.faparm.com>
Email: faparm@ono.com

FAPA NAVARRA "Herrikoa"

Juan M.ª Guelbenzu, 38 bajo | 31005 Pamplona
Tel: 948 24 50 41 | Fax: 948 24 50 41
Web: <http://www.herrikoa.net>
Email: herrikoa@herrikoa.net

FAPA PALENCIA

C/ Panaderas, 14, bajo | 34001 Palencia
Tel: 979 74 15 28 | Fax: 979 74 15 28
Email: fapapalencia@yahoo.es

FAPA BENAHOARE (Isla de La Palma)

Doctor Santos Abreu, 48
38700 Santa Cruz de La Palma
Tel: 922 42 06 90 | Fax: 922 41 36 00
Web: <http://fapabenahoare.org>
Email: faipalma@hotmail.com

FAPA RIOJA

Magisterio, 1, bajo | Residencia Universitaria
de La Rioja
26004 Logroño
Tel: 941 24 84 80 | Fax: 941 24 84 80
Web: <http://www.faparioja.org>
Email: faparioja@faparioja.org

FAPA SALAMANCA

Apdo. de Correos, 281 | 37080 Salamanca
Tel: 923 12 35 17 | Fax: 923 22 36 55
Email: fapahelmantike@outlook.com

FAPA SEGOVIA

Apdo. de Correos 581 | 40080 Segovia
Tel: 921 44 45 87 | Fax: 921 44 45 87
Web: <http://www.fedampa-segovia.blogspot.com>
Email: fedampasegovia@hotmail.com

FAPA SEVILLA

Ronda Tamarguillo, s/n
Edif. Deleg. Prov. Educación | 41005 Sevilla
Tel: 95 493 45 68 | Fax: 95 466 22 07
Web: <http://www.fampasevilla.org>
Email: info@fampasevilla.org

FAPA TENERIFE (FITAPA)

Col. E.E. Hno. Pedro Carretera del Rosario, km. 4
38010 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 66 25 25 | Fax: 922 65 12 12
Web: <http://www.fitapa.org>
Email: fitapa@fitapa.org

FAPA TOLEDO

Centro Social Puerta de Cuadros nº 10
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 82 14 79 | Fax: 925 82 14 79
Email: fapatoledo@yahoo.es

FAPA VALENCIA

C/ Denia, 6, puertas 1 y 2 | 46006 Valencia
Tel: 96 373 98 11 | Fax: 96 333 00 77
Web: <http://www.fapa-valencia.org>
Email: fapa-valencia@hotmail.com

FAPA VALLADOLID

Avda. Ramón Pradera, 16 bajo-local 3 | 47009
Valladolid
Tel: 983 343 519 | Fax: 983 343 519
Web: <http://fapava.org/>
Email: fapavaescuelapublica@gmail.com

FAPA ZAMORA

Arapiles, s/n | 49012 Zamora
Tel: 980 52 47 01 | Fax: 980 52 47 01
Email: fapazamora@telefonica.net

Otras Confederaciones de Federaciones de CEAPA

CODAPA (Andalucía)

Avda. de Madrid, 5, 3º | 18012 Granada
Tel: 958 20 46 52 | Fax: 958 20 99 78
Web: <http://www.codapa.org>
Email: secretaria@codapa.org

CONFAPA "Miguel de Cervantes" (Castilla-La Mancha)

C/ Zarza, 6, 1ªA | 45003 Toledo
Tel: 925 28 40 52 | 925 28 45 47
Fax: 925 28 45 46
Email: confapa.clm@terra.es

CONFAPACAL (Castilla y León)

Avda. Ramón Pradera, 16 bajo-local 3 | 47009 Valladolid
Tel: 983 337 058 | Fax: 983 337 058
Email: confapacal@telefonica.net

CONFAPACANARIAS

Avda. 1º de Mayo, 22, 1º dcha
35002 Las Palmas de Gran Canaria
Tel: 928 38 20 72 | Fax: 928 36 19 03
Web: <http://www.confapacanarias.net>
Email: confapacanarias@confapacanarias.net

CONFEDERACIÓN DE APAS "GONZALO ANAYA" (Comunidad Valenciana)

Pasaje de la Sangre, 5, puerta 2,
despacho 11 | 46002 Valencia
Tel: 96 352 96 07 | Fax: 6 394 37 97
Web: www.gonzaloanaya.com
Email: gonzaloanaya@gonzaloanaya.com

COVAPA (Comunidad Valenciana)

C/ Redován, 6 | 03014 Alicante
Tel: 96 525 26 00 | Fax: 96 591 63 36
Web: <http://www.covapa.es>
Email: covapa_alicante@hotmail.com

Financiado por:



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



CONFEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ASOCIACIONES DE PADRES Y MADRES DE ALUMNOS

Puerta del Sol, 4 | 6º A | 28013 MADRID | Teléfono 91 701 47 10 | Fax 91 521 73 92

Email: ceapa@ceapa.es | www.ceapa.es