

CONFLICTOS EN LA FAMILIA

Con la pareja y los hijos La relación de pareja y los problemas con los hijos son otra de las preocupaciones de muchas familias. Los expertos recomiendan no llevar los problemas laborales a casa y no trasladar conflictos de pareja a los hijos.

'BULLYING'

Acoso entre iguales Las peleas y burlas entre compañeros en las aulas son uno de los principales quebraderos de cabeza de los padres. También les inquieta el nuevo *ciberbullying* o acoso a través de las redes sociales o *whatsapp*.

TRASTORNOS ALIMENTICIOS

Anorexia en adolescentes Los trastornos alimenticios en la adolescencia, sobre todo la anorexia y la bulimia, preocupan a muchos padres de adolescentes. Para detectar el problema debe haber colaboración entre la familia y la escuela.

PANTALLAS Y VIDEOJUEGOS

Predicar con el ejemplo Los niños y adolescentes cada vez pasan más tiempo delante de las tabletas, la wii o los videojuegos. Los expertos aconsejan que los padres establezcan límites y que ellos den ejemplo y no abusen de los móviles.

través de los CAP (centro de atención al profesorado) de Tafalla, Lekaroz y Tudela.

"No hay recetas mágicas"

Muchos padres, cuenta Leticia Garcés, acuden a ella para que "les solucione al hijo". "Buscan la receta mágica para resolver el problema pero eso no funciona". Lo que ella ofrece, insiste, son recursos para que los padres comprendan a sus hijos. "Hay que ayudarles a entender lo que sus hijos sienten (rabia, enfado, celos...) y a favorecer una comunicación entre ellos".

Después de las charlas en colegios y los encuentros con grupos de padres más pequeños, la pedagoga siempre se encontraba al final de su intervención con una situación similar. "La gente te escucha pero lo que más le interesa es su caso concreto. Es como si dijera: esto está muy bien pero ¿qué hago con mi hijo que llora al irse a dormir o pega a su herma-

no? Me di cuenta de que los problemas eran casi siempre los mismo". Y por eso abrió su blog (un consultorio en que se responde a casos concretos, en la web de *Padres formados*). "Publico las preguntas de forma anónima. Y contesto ampliamente porque seguro que esa misma duda u otra similar la pueden tener otras muchas personas".

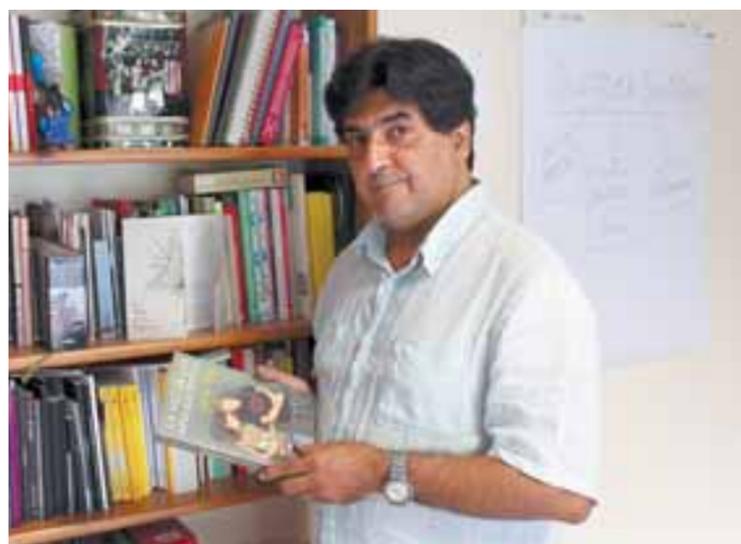
Los contenidos de sus charlas versan sobre la comunicación afectiva, cómo gestionar las emociones, alternativas al castigo, celos entre hermanos y educar la autoestima. "Trabajamos a largo plazo. No son soluciones de un día para otro. Hay que insistir en educar desde el afecto porque si un niño no se siente bien y queri-

"No ofrezco recetas sino recursos para que los padres comprendan a sus hijos y se comuniquen con ellos"

do nunca se portará bien. Pero para educar así, los padres tienen que conocerse ellos mismos".

Mientras habla la escucha y asiente Uxua Otazu Ardanaz, directora del centro infantil *La Guardie* de Villava, y que empezó a participar con ella en las charlas y talleres infantiles. "Las educadoras también asistimos a estas charlas. Trabajamos en el día a día con los niños desde la base de la educación emocional. Recomendamos a los padres que se formen porque así actuamos todos en la misma dirección".

Leticia y Uxua reconocen que desde hace unos años está de moda una educación conductista. "Del tipo, si no me obedeces, eres malo. Pero nosotros queremos hablar de otra manera. No hay recetas ni premios ni castigos". Ambas recomiendan cuatro libros "básicos"; *El cerebro del niño* y *Tormenta cerebral* (ambos de Daniel J. Siegel) y *El mundo emocional del niño* y *No más rabieta* (de Isabel Filliozat).



FORMACIÓN FAMILIAR. Blas Campos Hernández, director del área de formación de Bidari, en la sede de esta sociedad, en Pamplona.

derán entre octubre y abril. La entrada es libre y gratuita. "Son charlas que no tienen que ver con la religión, sino con temas del día a día en la vida familiar. Pueden venir todas las personas interesadas, sean o no de la parroquia", recalca Miguel Ángel Urtaşun, casado, padre de dos hijos y abuelo de cinco nietos. "Yo he escuchado muchísimas charlas durante todos estos años y me han ayudado mucho en vida familiar. Ahora les he grabado a mis hijos un CD con algunas de ellas y les aconsejo que las escuchen porque les vendrán muy bien para educar a los suyos", cuenta este jubilado que ha trabajado como empleado de banca.

Infancia y adolescencia

Las charlas-coloquio se dividen en dos grupos, en función de la edad de los hijos de los padres que asisten. Hay unos destinadas a la infancia (0-6 años) y otras, a los niños más mayores, adolescentes y jóvenes (7-17 años). Las primeras tienen lugar los sábados por la mañana (de 11.30

a 13.30 horas, con servicio de guardería) y las segundas; los jueves por la tarde (20 h). "Vimos que para padres con niños pequeños era complicado venir a última hora de la tarde porque están con baños y cenas; y la cambiamos a los sábados, con servicio de guardería". A las primeras suelen acudir unos diez matrimonios y a las segundas; alrededor de sesenta personas. "Hemos observado que a los padres les preocupan más estos temas cuando tienen hijos adolescentes y jóvenes". Y siempre hay un tiempo de debate. "A la gente le interesa la charla pero sobre todo preguntar sus dudas".

Los ponentes son siempre profesionales y expertos en su materia (psicólogos, pedagogos, psiquiatras, educadores sociales... Entre

La parroquia San Miguel organiza charlas para todas las personas interesadas desde octubre hasta abril

sis genera estrés y desesperanza en los adultos y se contagia a los niños". Los parados o los empleados de empresas con un ERE, insiste, están muy estresados y llegan a casa "cargados de basura emocional". "Están nerviosos y gritan a sus hijos. Pero hay que saber separar la vida laboral y el momento que se está con los niños. Hay que proteger las relaciones familiares". El abuso de las pantallas (tabletas, videojuegos...) es otra de las preocupaciones en las familias. "Hay que poner límites. Es una cuestión de autoridad. Los padres son los que deciden cómo se gestiona el tiempo". Campos insiste en que, en este y otros temas, hay que educar con el ejemplo. "No podemos decirles que dejen el *iPad* si nos ven pegados al móvil".

otros, han participado el psiquiatra Vicente Madoz, el pedagogo Emilio Garrido, el fallecido jesuita José Enrique Ruiz de Galarreta o el pedagogo Antonio Yáñez (del colegio Calasanz-Escolapios). Este curso se suma la pedagoga y educadora Leticia Garcés (del colectivo *Padres formados*), que impartirá conferencias sobre educación emocional; y el pedagogo Alfredo Asián, que se centrará en los adolescentes.

Charlas por Internet

Desde hace unos años, los responsables del *Aula de la familia* están poniendo algunas de las charlas de la última década en la página web de la parroquia. "Así, las personas que no han podido asistir físicamente tienen la oportunidad de descargarlas de Internet y escucharlas, por ejemplo, cuando van el coche". Algunas de las ponencias que se pueden descargar son *El diálogo familia-colegio*, *El estrés en la familia*, *El éxito en el proyecto familiar* o *Comunicación y conflicto en la pareja*.

Herrikoa Formación en los centros

A PIE DE AULA. Carmen Nieto, responsable de formación de la federación de padres Herrikoa, en el IES Padre Moret-Irubide.

ACTUALIDAD EDUCATIVA EN EL COLEGIO

En los colegios o institutos en los que estudian sus hijos. Allí asisten muchos padres y madres a charlas y debates sobre temas relacionados con la familia, las leyes educativas o la formación académica. Detrás de esta iniciativa está la federación de padres Herrikoa, mayoritaria en la escuela pública. Desde hace una década, organiza cursos que pueden interesar a las familias. "Ofrecemos un abanico de temas y cada apyma elige el que más le atrae", apunta la responsable de formación de este colectivo, Carmen Nieto García, titulada en formación de formadores y madres de dos hijos. El curso pasado, participaron en esta iniciativa 65 colegios e institutos. Se impartieron 49 temas y asistieron cerca de 3.000 personas. Todos los cursos son gratuitos para las familias.

Este curso se ofertan temas relacionados con la participación de los padres en la escuela (los consejos escolares, la LOMCE...); aprender en familia (acosos escolar, la autoridad, amenazas y castigos, las tareas domésticas, conflictos de pareja, hijos adolescentes...) y educación infantil (miedos, rabieta, celos...) "Los padres jóvenes se implican mucho más que el resto. Cuando los hijos ya están en el instituto, asisten menos a estos cursos, aunque les preocupa mucho todo lo relacionado con el rendimiento en los estudios y las nuevas tecnologías", insiste Carmen Nieto. Los

temas más solicitados en los últimos años, añade, han sido el *Bullying* (acoso escolar), *Cómo afrontar la presión del grupo*, *Cómo hablar a los más pequeños*, *Cómo aprender a convivir con las crisis*, *Las redes sociales* o *Las rabieta infantiles*. Se imparten sesiones de una hora y media y se sigue una metodología participativa. "Primero se expone el tema y después surge el debate", dice Carmen Nieto, quien imparte la mayoría de las charlas (ha recibido una formación de CEAPA, la confederación española de asociación de padres de alumnos). En otras ocasiones también las ofrece el presidente de Herrikoa, Santiago Álvarez Folgueras.

"Es enriquecedor"

Las personas que asisten a estas charlas reconocen que son "algo cercano" porque "parten de la realidad de las familias". También creen que son "enriquecedoras" porque todas las personas que participan pueden aportar su opinión y "flexibles", ya que se adaptan "a las características y necesidades de los padres y madres de cada centro". Aplauden, además, que los temas que se abordan son cuestiones de actualidad.

3.000 padres van cada curso a los programas de formación en los colegios e institutos de sus hijos