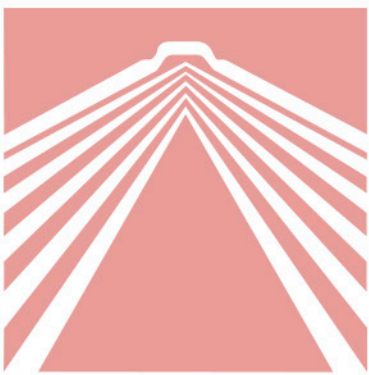
Familias competentes

Guías prácticas para solucionar los problemas

Jesús Paños Martín
Ernesto López Méndez
Miguel Costa Cabanillas
María Paz García-Vera



PIRÁMIDE

Familias competentes

Guías prácticas para solucionar los problemas

Jesús Paños Martín
Ernesto López Méndez
Miguel Costa Cabanillas
María Paz García-Vera

Familias competentes

Guías prácticas para solucionar los problemas

EDICIONES PIRÁMIDE

Edición en versión digital

Ilustraciones: Rocío Fausor de Castro

Está prohibida la reproducción total o parcial de este libro electrónico, su transmisión, su descarga, su descompilación, su tratamiento informático, su almacenamiento o introducción en cualquier sistema de repositorio y recuperación, en cualquier forma o por cualquier medio, ya sea electrónico, mecánico, conocido o por inventar, sin el permiso expreso escrito de los titulares del copyright.

© Jesús Paños Martín, Ernesto López Méndez, Miguel Costa Cabanillas y María Paz García-Vera, 2021
© Primera edición electrónica publicada por Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S. A.), 2019
Para cualquier información pueden dirigirse a piramide_legal@anaya.es
Juan Ignacio Luca de Tena, 15. 28027 Madrid
Teléfono: 91 393 89 89
www.edicionespiramide.es
ISBN digital: 978-84-368-4549-5

A mi padre, que tan fiel entrenador
fue hasta el final de sus días.

Jesús

A Adela, Ana, Cristina, Iván y Miguel,
porque están haciendo y viviendo familias
competentes y confortables.

Ernesto

A Pepa, Zoe y Aitana,
tres madres competentes.

Miguel

A mis padres, que me enseñaron
la fuerza de los valores y del amor.

María Paz

ÍNDICE

Introducción **15**

Comunicación, educación y convivencia en una familia competente **15**

Educar es cuidar 15
Educar es enseñar y entrenar 16
A veces la convivencia no es confortable y surgen problemas 17
Crear un ambiente confortable, el primer paso para solucionar el problema 17

PARTE I.
Una alianza para abordar el problema

1. Construimos juntos la solución del problema **23**

El problema está aquí y nos está afectando 23

Nos perturba el problema 24
También a ellos les perturba el problema 24
Se perturban nuestras relaciones 25
¿Estamos fallando como padres? 26

Guía práctica para abordar el problema 26

PARTE II.
Comprender qué nos pasa y por qué nos pasa

2. ¿Qué nos pasa y por qué nos pasa? (I) **53**

Cada uno de nuestros hijos es una persona única 53

Un ser único, un patrimonio de la humanidad 54

Una biografía personal con varias dimensiones 54
Un viaje en el tiempo, un libro abierto 54
La urdimbre y la trama que teje su patrimonio psicológico 55
El perfil de una personalidad singular 55
Lo ya vivido los predispone para lo que les queda por vivir 55

El problema tiene una historia 57

Cada miedo siempre tiene su historia 58
La historia de la tristeza y de la depresión de Sonia 58

El problema tiene raíces en cada situación 59

El campo psicológico de cada situación 59
Las circunstancias propicias para el problema 60

Los problemas tienen una historia de relaciones e influencias 60

Su conducta y la nuestra son interdependientes 61
Las relaciones determinan la desobediencia de Luis y la rabieta de Julián 62

Algunas circunstancias les provocan una experiencia de estrés 64

Amenazas, peligros, pérdidas, frustraciones 64
Una carga abrumadora que los puede abatir 65
Un reto más que una amenaza 65
Factores protectores que amortiguan su vulnerabilidad 65
A Jaime le da pánico hablar en público 66
Alberto huye de lo que antes amaba 66
Sergio aprendió a tener miedo observando el miedo de su madre 67
Lola aprende la timidez escuchando a su madre 68
Juan se porta mal solo cuando hay visitas 69
Palabras que provocan miedo y ansiedad 70
Palabras que les pueden hacer daño 70
Luisa siente pánico al oír una ambulancia 73
Antonio no sabe a qué atenerse ante el abuso 74
Elena se enfrenta a la adversidad duradera del divorcio de sus padres 74
El dilema de Esther entre el acercamiento a su madre y la defensa 75

3. ¿Qué nos pasa y por qué nos pasa? (II) **77**

Sienten el placer de ser causa y de dejar huella 77

Con sus obras producen resultados 78
También son hacedores del problema 78
Julián refuerza sus rabietas y Sergio refuerza su miedo 78
Si persisten, es porque les sirve 79
Tenemos un enorme poder de influencia 79
Podemos también ser cómplices del problema 80
¿Por qué algunas conductas de nuestros hijos son tan perseverantes? 80

Javier se ha enganchado a los juegos de azar ... 81

Van construyendo estilos de vida, preferencias, motivos ... 82

¿Por qué algunos prefieren una comunicación interpersonal confortable? ... 82
¿Por qué Jorge se inclina por conductas violentas? ... 82
A veces perseveran en los comportamientos inadecuados ... 83

A veces viven el dolor y el sufrimiento de la impotencia y el fracaso ... 84

Sonia, Elena y Antonio ya no tienen lo que tenían, se han quedado sin alicientes ... 84
La dura experiencia de la impotencia y del fracaso de Antonio y de Sonia ... 87

Evitar las circunstancias adversas ... 90

Haría cualquier cosa con tal de quitarme este peso de encima ... 90
Diego escapa de lo que le da miedo ... 91
La pasividad de Sonia y de Antonio tiene ventajas y se refuerza ... 91
Los problemas se mantienen y se agravan ... 92

Nos evitamos mutuamente y nos alejamos ... 93

La madre de Carlos lo amenaza con dejarlo de querer ... 93
La rabieta de Julián es como una coacción ... 94
Ricardo y su padre se están alejando sin darse cuenta ... 94

El problema no está metido en su cabeza ni brota de su cerebro ... 98

La cabeza y el cerebro no producen ni almacenan conductas ... 98
El problema no es como una meningitis ... 99
«Tengo un trastorno»: un relato injusto ... 100
Una perspectiva desfigurada de su propia persona y de su autoimagen ... 101
¿Es el problema un síntoma? ... 102

PARTE III.
Manos a la obra para solucionar el problema

4. Lograr que nos escuchen y obedezcan ... 107

¿Por qué a veces no hacen caso y no obedecen? ... 107

Iván y Miguel no vienen cuando su madre los llama ... 108
A veces desobedecer y decir «no» les da resultado ... 108

Guía práctica para lograr que nos escuchen y obedezcan ... 109

5. Promovemos comportamientos apropiados ... 123

Guía práctica para promover comportamientos apropiados ... 123

6. Corregimos comportamientos inapropiados 141

Guía práctica para corregir los comportamientos inapropiados 141

7. Exponerse a lo que les causa miedo y ansiedad 163

Enfrentarse a los fantasmas: el poder de la exposición 163

La huida y la evitación protegen, pero pueden mantener el problema y limitar la vida 164
El poder transformador de la acción directa: un acto de valentía y de dominio 164

Guía práctica para una exposición placentera y gradual 165

8. Afrontar las frustraciones y la rabia 191

Se frustran y se enfadan 191

A veces están hechos una furia y explotan 192
A veces se cierran en banda 192

Guía práctica para afrontar las frustraciones y la rabia 193

9. Sonrisas y lágrimas: ama tu alegría y ama tu tristeza 207

Acaba con esa tristeza: una recomendación inútil 207

Sonia no quiere recordar el abandono sufrido 208
Haz por olvidar: una recomendación con respaldo social 208

La evitación como estrategia 210

Sonia se pasa el día metida en cama para olvidar y no sentir 210
El refuerzo del alivio y el precio que pagan 210
El efecto rebote: como luchar con las arenas movedizas 211
Un vano esfuerzo: como pedirle al viento que deje de soplar 212

Guía práctica para aceptar las alegrías y las tristezas 212

10. Pararse a pensar para actuar mejor 227

Las palabras tienen poder de convocatoria 227

Dialogan consigo mismos, dicen monólogos 228
Pueden estar pensando y dialogando consigo mismos mucho tiempo 228
Los monólogos a veces reproducen los diálogos 229

Pensamientos y monólogos que gobiernan o desgobiernan 229

Monólogos que promueven el autocontrol 230
Monólogos que desorientan y descontrolan 230

Guía práctica para promover monólogos orientadores 232

11. Aprenden a respirar hondo y a relajarse 249

Un diálogo amable con el propio cuerpo y una fuente de bienestar 249

Respirar como el vaivén de las olas del mar 250

La respiración torácica y la activación fisiológica 250
La respiración abdominal y la calma 251

Guía práctica para entrenar la respiración profunda 251

La relajación como liberación 254

Relajar es soltar el arco 254
La relajación desplaza al miedo, la ansiedad y la rabia 255
Beneficios del entrenamiento en relajación 255
Lenguaje, respiración y relajación 256

Guía práctica para el entrenamiento en relajación 256

12. Prestan atención y mantienen la calma 267

Prestar atención y demorarse con calma 267

Un diálogo amable con el mundo y la naturaleza 268
Las ventajas de la atención plena, consciente y demorada 268

Guía práctica para promover la atención y la calma 270

Guía práctica para promover actividades placenteras 277

INTRODUCCIÓN

Tenemos un problema en casa y lo vamos a solucionar

Comunicación, educación y convivencia en una familia competente

Ser madre, ser padre, y ejercer las funciones de una paternidad competente y positiva que cuida y educa no es una tarea fácil. Todos conocemos en qué consiste, nos hacemos una idea antes incluso de ejercerla. Llevamos varios años haciendo todo lo posible para lograr que sea una experiencia grata y eficaz, y redunde en el bienestar de todos y en una *comunicación y convivencia confortable* en casa. Y hemos logrado mucho en ese empeño. El libro 1 de esta serie aporta numerosas sugerencias para lograrlo.

Educar es cuidar

El proceso de educar conlleva el objetivo de cuidar. Cuidar significa comunicarse y atender todas las necesidades físicas, psicológicas y sociales de nuestros hijos. Dar alimento, protección, ropa, descanso, atención y cariño son tareas que todos entendemos dentro de nuestra función como madres y padres. Esto nos convierte en *cuidadores de nuestros hijos.*

Educar es enseñar y entrenar

Educar es enseñar y entrenar.

Educar es también estimular el progresivo y creciente *aprendizaje y desarrollo de las competencias y habilidades* que los capacitan para desenvolverse bien en la vida sobre la base de los valores que compartimos. Es entrenar para la vida.

Pero ese aprendizaje requiere por nuestra parte desplegar *acciones y procesos de entrenamiento* que estimulan la práctica progresiva y la adquisición de esas competencias y habilidades. Esto nos convierte en *entrenadores de nuestros hijos.*

En los primeros años de vida, esto no nos representa un problema, pues se trata de conductas muy cercanas al cuidado y a la autonomía: les enseñamos a caminar, a comer, a vestirse, a mantener su higiene, a hablar.

Un laborioso proceso de enseñanza, entrenamiento y aprendizaje.

Asumiendo el papel de entrenadores, les hemos enseñado a montar en bici, a patinar y a practicar tantas y tantas otras habilidades. En el proceso, hacemos nosotros de modelo y les mostramos cómo hacerlo para que nos imiten, los animamos, les damos instrucciones detalladas: «Pon los pies aquí, sujeta con las manos el manillar... yo te ayudo». Nos centramos en los pequeños progresos y desatendemos de forma intencionada los errores, evitamos gritar y enfadarnos, y si se produce una caída, los alentamos a seguir. Celebramos con recompensas el éxito.

Cuando se van haciendo mayores, la tarea educativa y de entrenamiento se nos hace más complicada, pues hemos de enseñarles a estudiar, a aceptar normas y límites, a cooperar en el cuidado de la casa, a orientarse en la dirección que consideramos adecuada, a desarrollar valores morales, a relacionarse con los demás o a solucionar conflictos.

Pero, aun en medio de las dudas y de las dificultades, y entre aciertos y errores, y a veces de manera

intuitiva, hemos compartido y seguimos compartiendo con nuestros hijos este continuo proceso de enseñanza, entrenamiento y aprendizaje.

En todo caso, cuando este proceso de enseñanza-aprendizaje se hace más complejo, algunos padres comentan lo difícil que resulta educar, y la falta de los conocimientos, las estrategias y los recursos necesarios para poder solventar todas las situaciones que se presentan. Echan en falta poder comentar con algún experto, y muchas veces tratan de encontrar respuestas, pistas y pautas en Internet.

A veces la convivencia no es confortable y surgen problemas

Pero la intensa experiencia educativa que vivimos con nuestros hijos y los procesos de enseñanza y aprendizaje no transcurren siempre de manera apacible y confortable.

No pocas veces, nuestra convivencia pasa por momentos difíciles y nos vemos envueltos en experiencias desagradables con las que no contábamos, y en problemas y conflictos que nos perturban.

A veces son los problemas que plantean sus miedos, su ansiedad, su nerviosismo, su enfado, su rabia, incluso su ira y su agresión, y que los profesionales denominan «problemas de conducta». Puede ser a veces la tristeza que les han producido una pérdida o un fracaso. Otras veces es su falta de cooperación y su desobediencia. Otras, su hiperactividad, su impulsividad o su falta de atención, o incluso los propios conflictos interpersonales entre ellos y nosotros que nos crean tanto malestar y a veces nos distancian. Fuera de casa, no siempre les van bien las cosas, ya sea porque son víctimas de humillación y abuso, o porque se implican en comportamientos problemáticos.

Crear un ambiente confortable, el primer paso para solucionar el problema

Crear un ambiente confortable es la base para educar y entrenar a nuestros hijos, pero se hace aún mucho más importante en los momentos en que aparecen problemas.

Una alianza de cooperación en la que somos cómplices

Del mismo modo que los entrenadores con sus equipos, hemos de crear con nuestros hijos una *alianza de cooperación* en la que ellos son aliados y cómplices. Cuando existe un problema que nos afecta y que altera la convivencia, no es fácil establecer esa alianza, pero es un paso previo imprescindible.

a) De hecho, para que los entrenadores tengan éxito, han de crear una *relación y un ambiente confortable con su equipo.* Si el equipo no confía en el entrenador, será

muy difícil que el entrenamiento transcurra bien y que los métodos que utiliza den buenos resultados.

b) Para mantener ese clima confortable, no gritan y no señalan los errores de forma despectiva.

c) Son plenamente conscientes de que, al iniciar cualquier nueva conducta, se cometen fallos y se *centran preferentemente en el paso a paso, en los progresos y en los aciertos,* no solo en los fallos, para poder seguir motivando, reforzando y afianzando los progresos ya conseguidos.

d) Acuerdan *qué metas quieren alcanzar,* organizan el entrenamiento y la mejor estrategia para poder alcanzarlas, y dan oportunidades para corregir y mejorar de manera progresiva.

e) Dan *instrucciones claras y concretas* que guían lo que hay que hacer, y las dan en el momento oportuno.

f) Son conscientes de que el aprendizaje y el cambio requieren *mucha práctica* y *perseverancia.*

g) Se implican también ellos en esa práctica, *también ellos se entrenan,* hacen los movimientos y los esfuerzos, y asumen la responsabilidad de *ofrecerse como modelos* de lo que conviene hacer.

h) Emplean *métodos, procedimientos, estrategias y técnicas efectivas* que aseguran que se adquieren las habilidades enseñadas, y que se solucionan los errores y los problemas, diferenciando lo leve y lo grave, lo que resulta inadecuado de lo que resulta claramente inaceptable.

Nuestras fortalezas de familia competente

Los autores del libro tienen la clara conciencia de las *fortalezas y recursos* de las familias competentes, cargadas de experiencias, de aprendizajes, de dones, virtudes, competencias y habilidades.

Son competentes para afrontar activamente las adversidades sin pasiva resignación, para transformar las amenazas y los peligros en desafíos frente a los cuales son eficaces. La adversidad que comportan los problemas, que las pueden abatir cuando es arrolladora, también las puede fortalecer. En ellas hay fortalezas, pues, no solo debilidades; hay recursos, no solo necesidades; hay factores protectores, no solo riesgos; pueden dar, no solo recibir.

El libro es un acompañamiento solidario y un aliado

Pero el libro reconoce también, a la vez, la *necesidad de ayuda* en los trances difíciles en que se encuentran a veces las familias cuando están inmersas en los problemas. En esa medida, el libro se ofrece como un *acompañamiento solidario,* como un *aliado* que apoya la propia alianza de cooperación que las madres y padres hacen con sus hijos en casa.

Este libro complementa el libro 1 de la serie, y está pensado justamente para apoyar a las madres y padres de las familias competentes en su compleja función educativa cuando se enfrentan a los problemas, y para fortalecer, si cabe más, sus propias fortalezas, su bienestar y su calidad de vida.

a) La *parte I,* que comprende el capítulo 1, ofrece sugerencias prácticas para *crear la alianza de cooperación* y el *clima confortable* para solucionar el problema.
b) La *parte II,* que contiene los capítulos 2 y 3, nos permite comprender *qué nos está pasando en el problema y por qué nos pasa,* cómo hemos llegado hasta aquí y qué puede pasar a partir de ahora.
c) La *parte III,* que comprende los capítulos del 4 al 12, nos pone *manos a la obra* y ofrece numerosos *métodos y procedimientos* para hacer los cambios necesarios para la solución del problema. Esos métodos son como los *poderes de la paternidad positiva* frente al problema. Constituyen un valioso recurso que *aminora la carga y la sobrecarga* que el problema, leve o grave, pueda estar planteando.

Cada familia enfrentada al problema irá viendo en qué medida da los pasos precisos para su solución, comprobando los resultados y viviendo la experiencia gratificante de resolverlo. Decidirá también si, por la magnitud y la frecuencia del problema, recurre además a la *ayuda profesional.*

Es muy probable que el problema, como iremos viendo, tenga ramificaciones hacia otros escenarios de la vida de nuestros hijos y, muy en particular, con el *escenario de la escuela o el instituto,* cuya colaboración será imprescindible en muchos casos.

Un libro cercano y práctico

Los contenidos del libro nacen de las enseñanzas de la Psicología, de la experiencia profesional de los autores con muchas familias y de su propia experiencia como madres y padres, y se van presentando de una manera cercana a la realidad cotidiana diversa y compleja de las familias.

En cada uno de los capítulos, junto al texto, va apareciendo una serie de *recursos didácticos,* cada uno con su icono identificador, que quieren hacer más cercana, grata, activa y práctica la lectura: cuentos para aprender, diálogos, actividades para pensar, experiencias prácticas. Al final de cada capítulo, hay un cuadro *Para recordar,* que recoge de manera resumida los contenidos que se han desarrollado a lo largo del capítulo.

Con estos recursos, el libro se convierte en una especie de *taller de práctica y entrenamiento* en el que las madres y los padres puedan sentirse a gusto, reflexionar con tranquilidad con sus hijos, y poner en práctica los métodos y procedimientos de solución del problema.

Cuento para aprender

Diálogo

Actividad para pensar

Experiencia práctica

Para recordar

Un amplio menú de métodos para solucionar el problema

Los problemas de los que trata el libro van apareciendo en escena en los primeros capítulos, y después en los capítulos sucesivos se va mostrando de qué manera cada uno de los diferentes métodos que iremos describiendo, y que son como una lluvia beneficiosa, puede contribuir a su solución.

La solución de los problemas requiere la mayoría de las veces que pongamos en marcha *varios métodos.*

TÍTULOS PUBLICADOS

BULIMIA NERVIOSA. Guía para familiares, *I. Dúo, M.ª P. López, J. Pastor y A. R. Sepúlveda.*
CIERRA LOS OJOS, ABRE EL CORAZÓN, *M.ª J. Pavón Izquierdo.*
CLAVES PARA AFRONTAR LA VIDA CON UN HIJO CON TDAH. «Mi cabeza… es como si tuviera mil pies», *I. Orjales Villar.*
CLAVES PARA ENTENDER A MI HIJO ADOLESCENTE, *G. Castillo Ceballos.*
CÓMO DAR ALAS A LOS HIJOS PARA QUE VUELEN SOLOS. El niño sombra de sus padres, *F. X. Méndez Carrillo, M. Orgilés Amorós y J. P. Espada Sánchez.*
CÓMO DESARROLLAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS NIÑOS. Estrategias para padres, *A. Alegre.*
CONVIVIR CON UN ADOLESCENTE. Ideas para acertar de vez en cuando, *E. Argüello Alonso.*
DEJAR EL PAÑAL. Un programa en 5 pasos, *T. Rosillo Aramburu.*
DROGAS, ¿POR QUÉ? Educar y prevenir, *D. Macià Antón.*
EL NIÑO AGRESIVO, *I. Serrano Pintado.*
EL NIÑO ANTE EL DIVORCIO, *E. Fernández Ros y C. Godoy Fernández.*
EL NIÑO CON PROBLEMAS DE SUEÑO, *J. C. Sierra, A. I. Sánchez, E. Miró y G. Buela-Casal.*
EL NIÑO HIPERACTIVO, *I. Moreno García.*
EL NIÑO MIEDOSO, *F. X. Méndez.*
ENSEÑANDO A EXPRESAR LA IRA. ¿Es una emoción positiva en la evolución de nuestros hijos?, *M.ª del P. Álvarez Sandonís.*
ERRORES EN LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS. Cómo evitar los 25 más comunes, *J. Fernández Díez.*
ESCUELA DE PADRES 3.0. Guía para educar a los niños en el uso positivo de Internet y los smartphones, *M. Gámez-Guadix.*
ESTIMADO HIJO: LO HE HECHO LO MEJOR QUE HE SABIDO. Cartas para mi hijo adolescente, *J. M. Fernández Millán y P. Serrano Peña.*
FAMILIAS COMPETENTES. POR UNA CONVIVENCIA CONFORTABLE EN CASA, *E. López Méndez, J. Paños Martín, M. Costa Cabanillas y M.ª P. García-Vera.*
FAMILIAS COMPETENTES. GUÍAS PRÁCTICAS PARA SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS, *J. Paños Martín, E. López Méndez, M. Costa Cabanillas y M.ª P. García-Vera.*
GUÍA DE OCIO EN FAMILIA. El tiempo que pasamos juntos, *L. Liédana, T. I. Jiménez, E. Gargallo y E. Estévez.*
LA EDUCACIÓN SEXUAL DE LOS HIJOS, *F. López Sánchez.*
LA INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS PADRES Y DE LOS HIJOS, *A. Vallés Arándiga.*
LOS JÓVENES Y EL ALCOHOL, *E. Becoña Iglesias y A. Calafat Far.*
LOS PADRES Y EL DEPORTE DE SUS HIJOS, *F. J. Ortín Montero.*
¿MI HIJO ES TÍMIDO?, *M.ª Inés Monjas Casares.*
MI HIJO ES ZURDO, *J. M. Ortigosa Quiles.*
MI HIJO NO ESTUDIA, NO AYUDA, NO OBEDECE. 25 reglas para solucionarlo y 7 cuestiones de actualidad, *J. A. Delgado Montoto.*
MI HIJO TIENE CELOS, *J. M. Ortigosa Quiles.*
MI HIJO TIENE MANÍAS, *A. Gavino.*
MI HIJO Y LA TELEVISIÓN, *J. Bermejo Berros.*
MI HIJO Y LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS, *J. Urra.*
MI TÍA FAVORITA, 50 planes diferentes para hacer que tus sobrinos te adoren, *M. Guindel y N. Duarte.*
MIS HIJOS Y TUS HIJOS. Crear una nueva familia y convivir con éxito, *S. Hayman.*
PADRES DESESPERADOS CON HIJOS ADOLESCENTES, *J. M. Fernández Millán y G. Buela-Casal.*
PADRES E HIJOS. Problemas cotidianos en la infancia, *M. Herbert.*
PADRES SALUDABLES. Aprendiendo con nuestros hijos. 20 competencias necesarias para vivir en familia y en sociedad, *T. Rosillo Aramburu.*
¿QUÉ ES LA BULIMIA? Un problema con solución, *M.ª A. Gómez, U. Castro, A. García, I. Dúo y J. Ramón Yela.*
QUEREMOS ADOPTAR UN NIÑO, *M. C. Medici Horcas.*
SER PADRES. Educar y afrontar los conflictos cotidianos en la infancia, *D. Macià Antón.*
SI LOS BEBÉS HABLARAN. Su asombroso mundo emocional, *M.ª Á. Cerezo.*
SOY MADRE, SOY PADRE. Educar con afecto, reflexión y ejemplo, *M.ª G. González González y M.ª J. Murgui Murgui.*
TDAH: Elegir colegio, afrontar los deberes y prevenir el fracaso escolar, *I. Orjales Villar.*
UN ADOLESCENTE EN MI VIDA, *D. Macià Antón.*
VAS A SER MAMÁ, *A. Rodríguez Torres y L. García Estebans.*
VAS A SER PAPÁ, *M. Guindel.*

En todas las familias, también en las familias competentes, surgen problemas. No hay familia en la que no aparezcan antes o después, cuando los hijos son pequeños y cuando se van haciendo mayores. No pocas veces también nuestra convivencia familiar pasa por momentos difíciles y tiene días de caras largas, discusiones, problemas y conflictos que nos perturban y disgustan y en los que los gozos se juntan con las sombras y las sonrisas con las lágrimas.

A veces son los problemas de nuestros hijos los que nos plantean sus miedos, su ansiedad, su nerviosismo, su enfado, su rabia, sus rabietas, incluso su ira y su agresión. Otras veces, es la tristeza, las desgana, incluso la desesperación que les ha producido una pérdida o un fracaso. En otras ocasiones es su falta de cooperación y su desobediencia. Otras, su hiperactividad, su impulsividad, su falta de atención. Otras, son sus excesivas preocupaciones las que les crean ansiedad. Otras, los propios conflictos interpersonales entre ellos y nosotros debidos a las discrepancias y a los intereses contrapuestos, y que nos crean tanto malestar y a veces nos distancian. Fuera de casa, no siempre les van bien las cosas, sea porque se encuentran con obstáculos a los que les es difícil enfrentarse, sea porque son víctimas de la humillación y el abuso, sea porque se implican en comportamientos problemáticos.

Aceptando la realidad de los problemas, lo importante es que las familias sean *competentes para solucionarlos* evitando así que se agraven o se eternicen, se pierda la esperanza y aumenten los daños y el sufrimiento de todos.

Este segundo libro de la serie aporta luz para comprender cómo y por qué aparecen y se mantienen esos problemas y el impacto que tienen en la vida personal y familiar. Pero, sobre todo, ofrece numerosos *métodos* para poder solucionarlos y aliviar la carga que plantean, para lograr que nos escuchen y obedezcan, para facilitar sus comportamientos apropiados y corregir los inapropiados, para que superen sus miedos, afronten sus frustraciones y su rabia, acepten su tristeza, pero no se dejen inmovilizar por ella, se paren a pensar para actuar mejor, aprendan a relajarse cuando sea necesario, estén atentos a lo que importa y sepan disfrutar de sus vidas.

La obra incorpora, además, junto al texto, recursos didácticos, cuentos, diálogos y experiencias prácticas que hacen fácil, grata y activa la lectura, ayudan a la comprensión de los contenidos y animan a poner en práctica todos esos métodos.

PIRAMIDE
www.edicionespiramide.es