

<b>GRUPOS DE FAMILIAS: “PREVENCIÓN DE ADICCIONES EN EL ÁMBITO FAMILIAR”</b>	
<b>3ª Sesión</b>	<b>LA AFECTIVIDAD</b>
<b>Fecha</b>	<b>martes 14/12/2010</b>

## Objetivo del documento

Resumir los puntos más importantes tratados en la tercera sesión del grupo.

## Desarrollo de la sesión

La afectividad está relacionada en general con cosas positivas, pero también todo lo que sea educar en valores (un castigo aunque para el niño tenga connotaciones negativas también puede ser muestra de afectividad).

Es la **transmisión emocional**. Puede hacerse de forma visible (besos, caricias, etc.) o de forma invisible (preparar la comida, jugar con ellos, etc.). Todo esto sirve para crear vínculos afectivos y desarrollar la comunicación.

Para un desarrollo completo los hijos necesitan figuras de afectividad, que según la edad van cambiando (padres, compañeros, grupo de amigos, profesores, etc.)

### CÓMO MEJORAR AFECTO A NUESTROS HIJOS

- Reconocer las propias emociones
- Expresar las emociones propias
- Expresar a los hijos emociones positivas (y acentuarlas)
- Expresar emociones negativas de forma controlada y adecuada (que no haya contradicción entre los padres, tener serenidad)
- Empatizar con las emociones de los otros
- Mostrar expresiones de afecto entre padres
- Tener contacto físico

### AUTOCONCEPTO

Es importante que nuestros hijos tengan buen autoconcepto de sí mismos porque:

- Aceptan sus sentimientos tal y como son
- Confían en sus habilidades para poner en marcha nuevas acciones (potenciar la autonomía y toma de decisiones)
- Piden ayuda porque se sienten aceptados y escuchados (les llevaría a una búsqueda de persona de referencia adulta y no solo en sus amigos)
- Plantearse expectativas realistas (los adolescentes actúan sin pensar en las consecuencias o no se aplican esa realidad)
- Se marcan metas posibles (ir marcando pequeños objetivos y según se van cumpliendo se acerca más la meta final pero se pueden ir cumpliendo)
- Son capaces de aceptar resultados positivos y negativos
- Aprenden de sus acciones (todas tienen consecuencias, buenas o malas)

## CÓMO MEJORAR AUTOCONCEPTO

- Demostrar afecto verbalmente y físicamente
- Practicar halago medido y concreto (sólo por logros no por realizar correctamente sus obligaciones)
- Practica expresiones de emoción negativa controlada
- Hacer críticas constructivas
- Buscar soluciones con los hijos ante los problemas
- Negociar escuchando sus puntos de vista y aceptándolos
- Proponer a los hijos retos posibles y adecuados
- Estimular su imaginación y apoyar sus iniciativas

## **Decálogo de afectividad**

Se puede hacer un ejercicio que se hizo durante la charla de redactar un decálogo de afectividad, con diez comportamientos o actuaciones que mejoren la afectividad con los hijos y con la familia.

## **Algunos consejos**

Intentar eliminar el "NO" rotundo de nuestro vocabulario, al menos durante la adolescencia.

Buscar la mejora de sus habilidades sociales para modificar algún comportamiento negativo y que se convierta en persona adulta y positiva.

Buscar según la edad y los condicionantes y necesidades afectivas ir modificando las muestras de afecto pero que nunca se pierdan.