

# Guía para familias de menores con alergias



- Dra. M.<sup>a</sup> Pilar Berzosa Grande
- M.<sup>a</sup> de las Mercedes Barba Domínguez
  - Alejandra Lobera Gallardo
  - Dr. Eduardo González Fraile

Correspondencia para las familias

[familiasalergias@centrointelecto.com](mailto:familiasalergias@centrointelecto.com)

Tfno. 615199262

**Realizado por:**

- Dra. M<sup>a</sup> Pilar Berzosa Grande. Directora del Centro Psicológico Intelecto. Psicóloga clínica y terapeuta familiar acreditada por la FEAP. [www.centrointelecto.com](http://www.centrointelecto.com). [mpberzosa@centrointelecto.com](mailto:mpberzosa@centrointelecto.com)  
PDI facultad Ciencias de la Salud (UNIR) [mariapilar.berzosa@unir.net](mailto:mariapilar.berzosa@unir.net)
- M<sup>a</sup> de las Mercedes Barba Domínguez. Psicóloga especialista en Psicología general sanitaria. Investigadora-colaboradora del Centro Psicológico Intelecto.
- Alejandra Lobera Gallardo. Psicóloga especialista en Psicología general sanitaria y Psicóloga educativa, investigadora adscrita al Centro Psicológico Intelecto.
- Dr. Eduardo González Fraile. Psicólogo clínico. Investigador y PDI de la Facultad Ciencias de la Salud (UNIR). [eduardo.gonzalez@unir.net](mailto:eduardo.gonzalez@unir.net)

Recomendado por La Asociación Española para la I+D de la Terapia Familiar

Recomendado por la Universidad de la Rioja (UNIR)

## INDICE

- ¿Por qué hacer una guía para las familias con menores con alergia? .....	4
- ¿Por qué interesarnos en los niños/as con alergias? .....	8
- ¿Por qué pensar en los niños/as de 6-12 años de edad? .....	9
- Sobre los alérgenos.....	10
- LAS RELACIONES FAMILIARES .....	13
- ¿Te has preguntado alguna vez algo de esto? .....	17
- Una familia eficaz .....	23
- LAS EMOCIONES .....	26
- ¿Qué es la emoción? .....	27
- Tipos de emociones.....	29
- Competencia de las emociones .....	32
- ¡Qué importante es tener emociones! .....	34
- Beneficios de la gestión emocional.....	36
- PENSAMIENTO .....	39
- ¿Qué es el pensamiento?.....	40
- ¿Para qué sirve el pensamiento? .....	42
- ¿Qué es el afrontamiento?.....	44
- Estilos de afrontamiento .....	45
- CONDUCTA- COMPORTAMIENTO.....	49
- ¿Qué es la conducta o comportamiento?.....	50
- Conductas más repetidas en menores con alergias.....	51
- ¿Cómo actuar ante estas conductas-problema? .....	53
- Límites innegociables .....	54
- ¿Qué son los registros y para qué nos sirven?.....	56
- HÁBITOS.....	60
- ¿Qué son hábitos saludables?.....	61
- Beneficios de los hábitos.....	61
- Tipos de hábitos .....	61
- La importancia del orden .....	65
- Tips para potenciar el orden de forma sencilla.....	66
- ANEXOS.....	67

## ¿POR QUÉ HACER UNA GUÍA PARA LAS FAMILIAS CON MENORES CON ALERGIA?

Todo lo que ocurre en el contexto familiar es de enorme relevancia para los hijos/as porque es un espacio en el que se produce el crecimiento socioemocional y se desarrolla la personalidad. Las familias tienen que convertirse en un “colchón” de protección para acoger a sus hijos/as. Esto no es muy fácil en los tiempos que corren porque la familia se ve envuelta en muchas batallas:

- El estrés diario por los trabajos y las compatibilidades de tareas domésticas.
- El ritmo de vida que impone la sociedad en el S.XXI.
- Los dos aspectos anteriores disminuyen la calidad de la relación porque no hay un tiempo suficiente como para ejercer una parentalidad lo más eficaz o saludable posible.
- El aumento de la tecnología y la invasión que esto supone en la esfera familiar. Hay una gran presión de uso.

Te vas a encontrar algunos contenidos que son válidos para todas las circunstancias familiares porque suponen una base general. En cada apartado encontrarás aspectos específicos para tu hijo/a con alergia. Es necesario que tengas en cuenta de que, a pesar, de las generalidades que se estudian en psicología, cada persona y, por ende, cada familia, tiene unas diferencias individuales que lo hace único. Consideramos que, como responsable del crecimiento global de tus hijos/as, te vas a sentir muy reflejado/a, pero no dudes en ponerte en contacto con nuestro equipo si te surgen algunas cuestiones específicas.

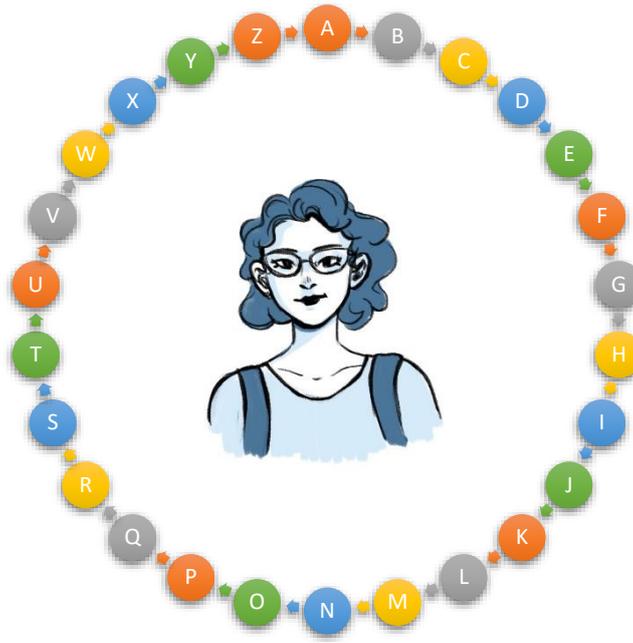


[familiasalergias@centrointelecto.com](mailto:familiasalergias@centrointelecto.com)

El equipo que hemos realizado esta guía queremos que sea amena, por eso, lo primero es ponerte el reto de descubrir unos términos, mientras vas leyendo los capítulos. Son ideas muy claves. El mejor premio, sin duda, es que te ayudará a entender y a ubicarte en el manejo de las alergias de tus hijos/as. Dentro de la guía encontrarás todas las palabras del [Círculo de las Ideas](#).

¡Vamos a jugar!

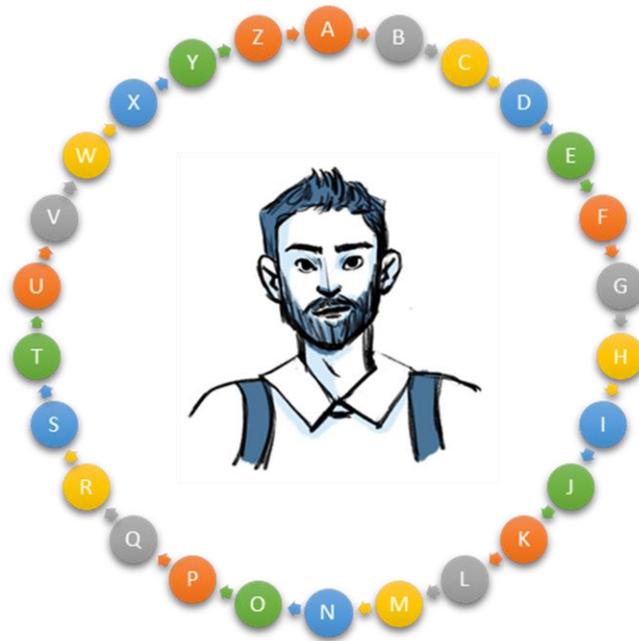
## ¡CÍRCULO DE LAS IDEAS!



### Empieza por la letra...

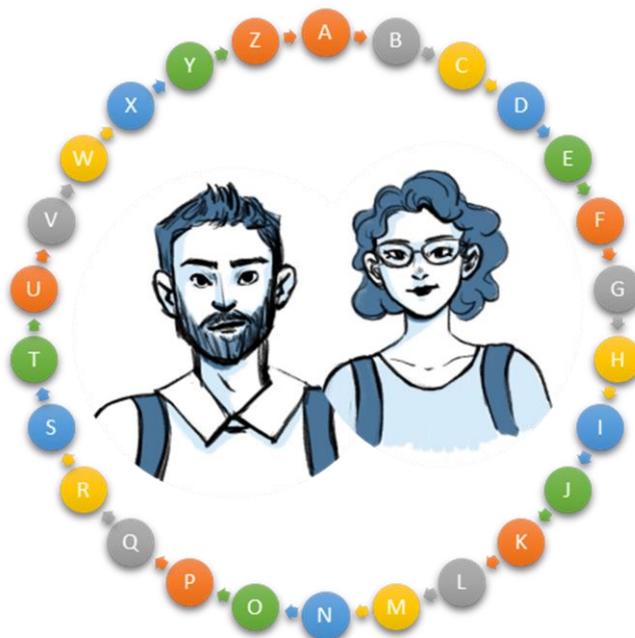
- A. Respuesta inmunitaria excesiva provocada en individuos hipersensibles por la acción de determinadas sustancias.
- B. Estado óptimo de la persona a nivel social, físico y mental, que se consigue cuando se centra en el desarrollo personal.
- C. Elemento estrella a la hora de relacionarse las personas. En la familia, si no existiera o se hiciera de forma inadecuada, habría problemas importantes.
- D. Conjunto de alimentos que la persona toma habitualmente.
- E. Patrón de comportamiento que los padres llevan a cabo en relación con sus hijos/as y que si se hace teniendo en cuenta los ingredientes que se exponen en esta guía, puede ser muy saludable para la familia.
- F. Grupo de personas que guardan un determinado parentesco y/o conviven bajo el mismo techo.
- G. Mamífero de la familia de los felinos, cuyo pelo puede provocar reacciones alérgicas.
- H. Conducta que se repita de un modo regular y que no supone un esfuerzo, aunque a veces no tienen por qué ser adecuadas.
- I. Dícese de las manifestaciones comportamentales que están relacionadas con la rumiación, distracción, tristeza, etc. Y que no se expresan hacia fuera.

## ¡CÍRCULO DE LAS IDEAS!



- J. Entretenerse, divertirse tomando parte en acciones sometidos a reglas, sean para niños/as o adultos.
- K. Deporte que tiene múltiples ventajas para los niños/as; en especial a la hora de manejar los impulsos, mejorar la atención y concentración.
- L. Se puede ser intolerante o alérgico a esta sustancia, que en este siglo se ha aumentado mucho en la población, tanto infantil como adulta.
- M. Sensación de incomodidad que afecta al cuerpo o la mente, causado por factores externos o internos, muy típica de niños/as con alergias.
- N. Estado pasajero de excitación, inquietud o falta de tranquilidad, muy típico de personas que sufren dermatitis atópica u otras manifestaciones alérgicas.
- Ñ. (Contiene la ñ). Dícese del acto que los educadores realizan con frecuencia en la familia cuando están enfadados con sus hijos/as
- O. Es una acción muy importante dentro de los hábitos. Si los niños/as comienzan a acostumbrarse desde pequeños, pueden manejar mucho mejor los acontecimientos externos e internos.
- P. Profesional especialista encargado de tratar los problemas relacionados con las emociones, la conducta y el pensamiento.
- Q. Manifestar disconformidad con algo o alguien, típico de progenitores excesivamente exigentes con sus hijos/as, que se fijan demasiado en los defectos.

## ¡CÍRCULO DE LAS IDEAS!



- R. Enajo grande y violento que algunos niños/as muestran con llantos, gritos, gestos o irritación muy visibles.
- S. Dicho de un ser vivo capaz de experimentar sensaciones, de apreciar algo o reaccionar emocionalmente ante ello de manera más intensa que el resto de las personas.
- T. Conjunto de equipos informáticos que son usados de forma regular por los hijos/as en la actualidad y que puede generar graves problemas de salud mental si hay un exceso.
- U. (contiene la U) Proceso en el que se produce una cadena de pensamientos excesivos, negativos y repetitivos sobre preocupaciones actuales, problemas, experiencias pasadas o preocupaciones sobre el futuro.
- V. Dícese de las personas que se atreven a acometer acciones que les cuesta trabajo porque, de entrada, les da miedo.
- X. (contiene la X). Palabra con la que se premia afectivamente a una persona y que, en el caso de los niños/as a los que les cueste conseguir los logros, tiene que decirse cuando mejoren para que su autoestima aumente.
- Y. Juguete que consiste en dos discos pequeños unidos por un eje en torno al cual se ata y enrolla una cuerda por la que se lo hace subir y bajar de manera sucesiva a impulsos de la mano.
- Z. (Contiene la Z). Hacer que un niño/a adquiera un aprendizaje, por ejemplo, a base de constancia y esfuerzo cotidiano.

## ¿POR QUÉ INTERESARNOS EN LOS NIÑOS/AS CON ALERGIAS?

Esto surge de las intervenciones clínicas que se realizan en El Centro Psicológico Intelecto ([www.centrointelecto.com](http://www.centrointelecto.com)). Se observan casos de niños/as con alergias de 6-12 años que acuden a terapia por presentar **trastornos del comportamiento, dificultades con los hábitos, problemas emocionales y problemas de pensamiento.**

Al analizar las diferentes historias, llama la atención sus aspectos comunes, partiendo todos ellos de una **alta sensibilidad**; esto les hace reaccionar de forma diferente y/o más intensa que los/as niños/as con los mismos problemas, pero sin esta enfermedad de base. **Los menores con alergias**, cuya sintomatología estaba vinculada a cuadros asmáticos, dermatitis atópica (DA) o rinitis, **mostraban más sensibilidad** por lo que había que adecuar las pautas psicoterapéuticas y aportarles estrategias de psicoeducación, adaptadas a los progenitores, para que pudieran ayudar a sus hijos/as a manejar las situaciones a las que se tenían que enfrentar de forma más saludable.

En base a estos datos observacionales, se considera importante llevar a cabo una investigación donde los sujetos no fueran muestras clínicas psicológicas, para afinar más los resultados. Así en 2018 se inicia un estudio **transversal, multicéntrico, de casos y controles**, llevado a cabo en el hospital universitario Clínico de San Carlos (Madrid) y el colegio Nuestra Sra. De los Ángeles (Madrid). Los resultados de esta investigación fueron publicados en mayo de 2021: DOI <https://doi.org/10.15586/aei.v49i3.78>, revista que pertenece a la SEICAP (Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica).

Los resultados indican que:

- Los/as niños/as de **6 a 12 años** diagnosticados con alergias mostraron mayores **problemas de comportamiento** que los/as niños/as no alérgicos, especialmente en el caso de los comportamientos *internalizantes*. Las mayores diferencias están en *quejas somáticas* y *problemas de pensamiento*. Las diferencias menores estaban en *problemas de atención* y *otros*.
- Estos hallazgos sugieren la importancia de atenderlos y tratarlos en las primeras etapas del diagnóstico para evitar futuros trastornos **psicológicos**.

## ¿POR QUÉ PENSAR EN LOS NIÑOS/AS DE 6-12 AÑOS DE EDAD?

Esta etapa del ciclo vital tiene mucha importancia. Los/as niños/as acaban de entrar en la segunda infancia tras una primera fase compleja (0-6 años) en la que hay muchos cambios en la familia y en el/la propio/a niño/a.

En esta etapa:

- Es ideal para implantar estrategias de **comunicación y disciplina**. Los/as menores estarán mucho más receptivos/as a ello y la trascendencia de la disciplina y la comunicación es tal, que asienta la entrada a la siguiente fase (preadolescencia).
- Habrá un desarrollo más profundo de la **inteligencia socio-emocional**. El cerebro de los menores está desarrollándose mucho y pasará de ser muy sensitivo a racionalizarse más, de ser concreto a ser más abstracto. Todo esto significa que el/la niño/a hará elaboraciones más complejas sobre sí, las relaciones fundamentales que está creando, la familia y el resto de las personas que le rodea.

Así que, esto hace que sea un ciclo trascendental para la persona y como no hay transformaciones hormonales en general, el/la niño/a es más estable fisiológicamente. Los padres pueden interactuar con los/as hijos/as de forma más autónoma, ampliando la gama lúdica y pudiendo tener un poco más de tiempo para ellos mismos.

### ¿Sabías qué...

... Si en la primera infancia no ha habido traumas ni dificultades importantes a nivel psicológico que afecten a la estabilidad de los/as niños/as de forma grave, esta etapa puede ser para la familia la reafirmación de un crecimiento saludable a nivel psicológico-emocional-cognitivo.

## SOBRE LOS ALÉRGENOS

Tú hijo/a puede tener sensibilidad a uno o más alérgenos.

¿Te imaginas lo que puede suponer para tu hijo/a tener una rinitis, motivo por el que le pica la nariz todo el tiempo, la tiene obstruida, le lloran los ojos?

¿Puedes ponerte en el lugar de tu hijo/a que desarrolla asma por tener una alergia y que no puede correr como los demás y hacer otras cosas porque se fatiga, está cansado/a, nota que le falta el aire?

¿Puedes imaginar lo que supone levantarse cansado/a, no haber dormido bien porque su cuerpo pica, escuece o no pueda respirar y luego que tu hijo/a tenga que ir a clase, se le exija estar muy atento/a y por supuesto, que sea eficiente?

**Una alergia puede influir en la calidad de vida de quien le padece, pero a los/as niños/as se les pide que hagan una vida normal.**



### ¿Sabías qué...

... Las alergias alimentarias son las enfermedades que más han aumentado su prevalencia en la población desde el S.XXI.

### Ejercicio:

Tomate unos minutos para pensar cómo se comporta tu hijo/a. Observa y apunta en qué crees que le afecta la alergia que presenta:



Esta guía está dirigida a padres y madres que tengan en la familia un/a hijo/a con alergias. Es posible que, en ciertos casos, quien se encargue de su educación sean abuelos/as u otros cuidadores centrales.

Si te fijas bien, verás que hablamos de **Detección e Intervención**. Muchas veces es difícil tener presente lo que pueden significar ciertas actitudes. Si no se detectan, ¿cómo intervenir?

Verás que cada apartado tiene un color determinado. Hemos querido facilitarte la lectura porque quizás tus necesidades sean específicas de un área. Te aconsejamos, que, aunque puede ser interesante leerla entera, vayas primero hacia lo que más te interesa.

Disponer de esta guía para familias en formato online supone la ventaja de acudir a ella desde cualquier dispositivo; a su vez, en cualquier momento será posible acceder a su contenido gracias a un **código QR** que estará disponible en consultas de pediatría, alergología e inmunología, neumología y farmacias.

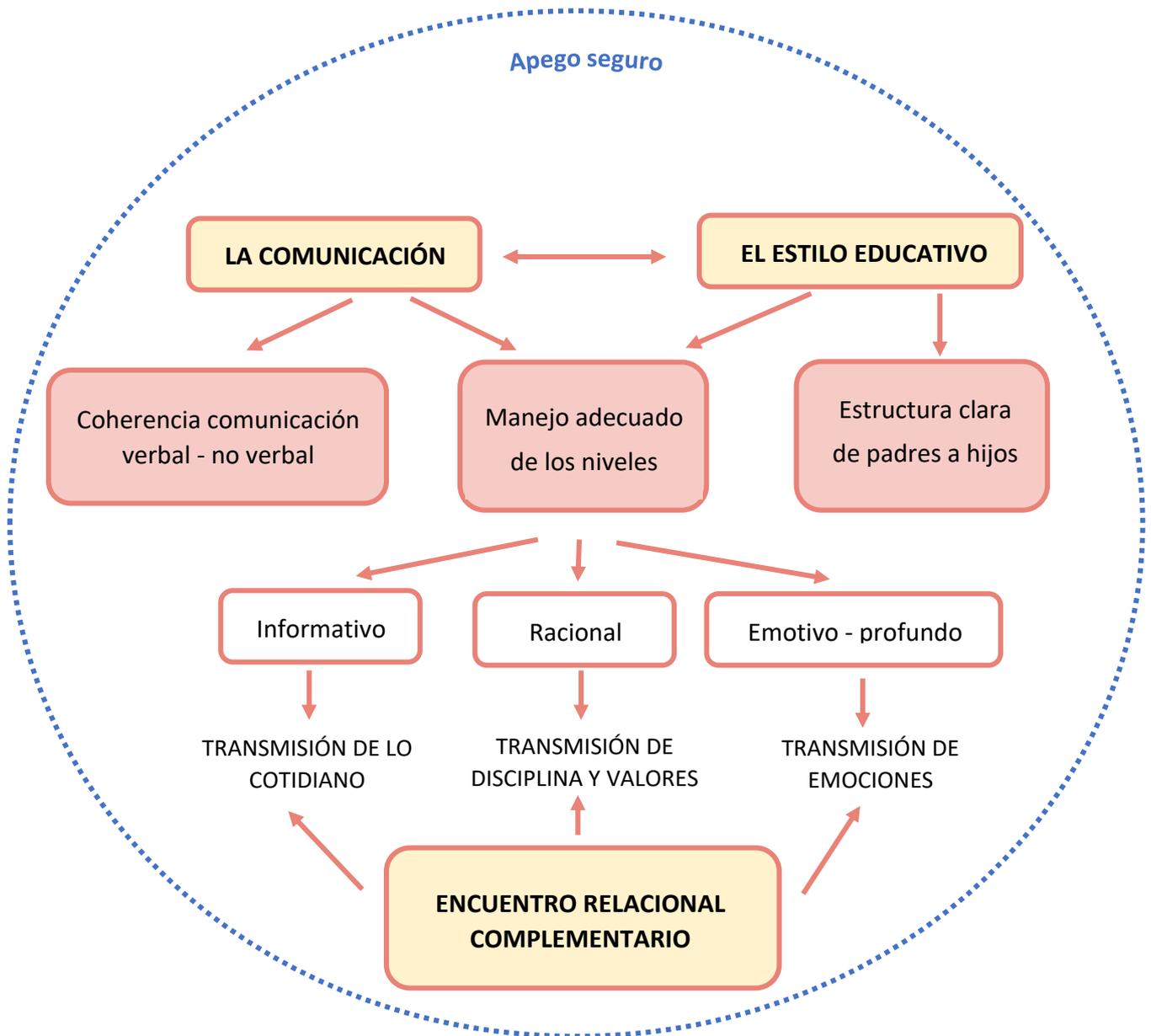
**Se considera que esta herramienta podría ayudar a que el/la niño/a maneje mejor los síntomas alérgicos, las repercusiones psicológicas por padecer estos cuadros en el presente y con vistas al futuro, así como que facilite la relación familiar según los rasgos de personalidad de estos niños/as.**

# Las Relaciones Familiares

Vamos a comenzar esta guía asentando las bases del contexto en el que crecen los menores. Antes se hablaba de la importancia que tiene la edad de los 6 a los 12 años. Si con anterioridad no se ha comenzado a ejercer un **estilo educativo sano** ya no se debe dilatar más. Esta etapa es fundamental para fortalecer la estabilidad de las personas.

Aquí tienes los puntos básicos de esta tendencia educativa.

Figura 1. *Ingredientes para un estilo educativo saludable*



Dentro de las relaciones familiares, la **COMUNICACIÓN** es el elemento estrella.

¿Te imaginas un mundo en el que de una forma u otra las personas se relacionaran sin comunicarse? Imposible, ¿verdad?

Se ha estudiado mucho sobre la **comunicación** en general y lo que esto influye en las relaciones familiares. Así que, lo que digamos en este apartado nos va a servir para todos los aspectos vinculados con la familia.

Pero “el arte” en la familia está en tener un estilo de comunicación, sin olvidar que los padres y madres tenemos que establecer una dirección para los/as hijos/as.

Si te fijas en el esquema de la página anterior, tenemos tres niveles de comunicación:

- **COMUNICACIÓN INFORMATIVA:** Llegas a casa y comentas a tus hijos/as cómo va el día sin más intención que expresar unas ideas.
- **COMUNICACIÓN RACIONAL:** tu hijo/a siempre llega cansado/a del colegio y con poca paciencia, lo que suele provocar que al final haya alguna discusión. Tú has probado hablarlo con él/ella de forma directa, pero no hay forma de que cambie de actitud. Así que, aprovechando que estáis viendo una serie adaptada a su edad, haces un comentario sobre la protagonista y su falta de paciencia, sobre lo importante que es ser paciente para poder adaptarse a las necesidades de la vida.

Es decir, es una manera de enfocar la relación un tanto periférica, en la que los progenitores podéis tener una intencionalidad claramente educativa pero hecha de tal forma que, los/as hijos/as no se den cuenta.

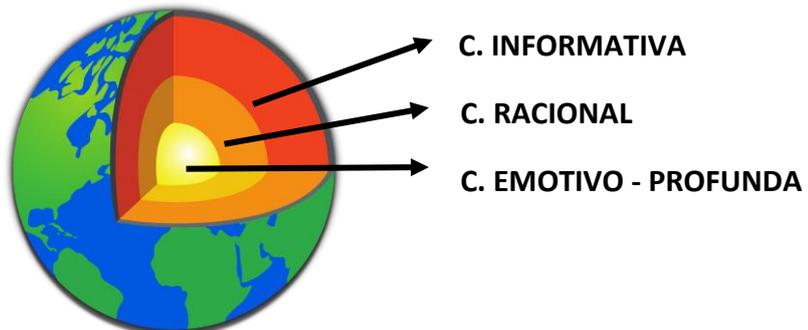
- **COMUNICACIÓN EMOTIVO-PROFUNDA:** Este nivel de comunicación es muy importante. Podrás hablar con tu hijo/a de cosas transcendentales para él/ella; es decir, de **SENTIMIENTOS**. Si le han pegado, si le ha salido bien o no un examen, si siente envidia de su hermano/a, si está triste, sorprendido/a o enfadado/a.

¡Es toda una experiencia poder entablar estas comunicaciones!

Pero ¿crees que sería posible hacerlo si hay problemas en los dos niveles anteriores?

### ¿Sabías que...

... Para hablar de temas transcendentales, es decir, el uso de la comunicación emotivo-profunda es necesario tener dominados los dos estilos de comunicación anteriores, la comunicación informativa y la comunicación racional.



## Ejercicio:

Observa y apunta cómo crees que es la comunicación en la familia y cómo te gustaría que fuera:

¿CÓMO NOS COMUNICAMOS EN CASA?	¿CÓMO NOS GUSTARÍA QUE FUERA?

### Pistas para facilitar la comunicación:

- Escoger un lugar adecuado: tranquilo, acogedor, íntimo.
- Escoger un momento adecuado: Emocionalmente, tener tiempo.
- Preguntar. No dar nada por supuesto: preguntas abiertas y específicas.
- Escuchar activamente: "Sigue, sigue...te escucho".
- Empatizar: "Comprendo que...".
- Pedir opiniones: ¿Qué piensas sobre...? ¿Qué se te ocurre que podríamos hacer?,...
- Expresión de deseos, opiniones y sentimientos con "Mensajes Yo": "Me gustaría, deseo, me siento...".
- Sugerir, proponer.
- Pedir cambios, favores (no exigir).
- Mensajes consistentes (verbal / no verbal).
- Aceptación o acuerdo parcial con una crítica, objeción o argumento.
- Dar información en sentido positivo, enfatizando los aspectos positivos.
- Proporcionar recompensas.

## ¿TE HAS PREGUNTADO ALGUNA VEZ ALGO DE ESTO?

### ¿Por qué a veces los padres tienen dificultad de ejercer la autoridad?

Porque tienen miedo a las repercusiones; a que los/as hijos/as se enfaden o se sientan mal cuando se les DICE NO. Incluso, lo mismo también te pasa a ti que la palabra disciplina o autoridad no tiene muy buena prensa, ya que se asocia al autoritarismo como verás más adelante. Pero, piensa las veces que tú mismo/a has tenido que dedicarte a ser disciplinado/a para conseguir un logro. Seguro que te sientes satisfecho/a por ello. ¡Claro!

### ¿Cuándo decir NO a los/as hijos/as?

Cuando quieran algo que no es adecuado tener o hacer por su edad y condición.

Podríamos poner muchos ejemplos, pero cada familia es un mundo. Ahora, podemos decir a título general, que hay que decir NO cuando:

- Faltan el respeto a los progenitores u otros adultos.
- Quieren consumir más tecnología de lo conveniente.
- Prefieren no hacer nada en vez de estudiar o asumir otras responsabilidades.

### ¿Se pueden afectar los niños cuando se les dice NO?

Un niño se afectaría si siempre se le dice NO, sin tener en cuenta peticiones razonables y, sobre todo, cuando solicita de sus progenitores una ayuda, que jueguen con él y/o que le den cariño.

### ¿Sabías qué...

... La disciplina aporta una estructura evidente en la familia y que eso facilita, si se usa de forma correcta, que los/as niños/as tengan más capacidad de autorregulación.

### ¿Por qué tener una estructura en la familia es fundamental?

Para que las relaciones funcionen con un **orden** y se tengan claros los límites que son necesarios a la hora de educar.

### ¿Todo el mundo manda por igual en la familia?

**No.** Los/as hijos/as no tienen preparación para mandar. No se les puede dejar esa responsabilidad porque cometerían errores graves.

En la familia las decisiones las toman los/as educadores/as. Así son las cosas y los/as niños/as han de acostumbrarse a que esto sea de esta manera, siempre teniendo en cuenta un estilo de comunicación saludable.

### ¿Significa eso que no puedo dejar que mi hijo/a opine?

**En absoluto.** Puedes dejar y es importante que opine en cuestiones que no sean trascendentales para su estabilidad.

### ¿Qué cuestiones son trascendentales para su estabilidad?

Todo lo relacionado con sus hábitos: **sueño, alimentación e higiene.** En higiene incluimos también el orden y el ejercicio físico (ve al apartado [HÁBITOS](#)).

### ¿Es lo mismo AUTORIDAD QUE AUTORITARISMO?

**No.** Cuando se ejerce la disciplina con autoritarismo se suelen cometer fallos de agresividad verbal, postural y/o física de padres/madres a hijos/as, teniendo esto un efecto muy perjudicial para la estabilidad emocional, la personalidad y el crecimiento social de los/as niños/as. Sin embargo, ejercer una **autoridad positiva**, está basada como se verá más adelante, en los principios **de la comunicación saludable, lo que ayuda a fortalecer el carácter de él/la niño/a, aprender de progenitores y que estos sean un modelo de influencia seguro.**

### ¿Qué actos se tienen que hacer para fomentar el APEGO SEGURO?



Cuando los/as niños/as vienen al mundo se vinculan con sus figuras trascendentales (a estas se les llama las figuras de apego), que suele ser por orden la mamá biológica, el papá, abuelos y/u otros cuidadores (siendo estos últimos los centrales en el caso de niños/as huérfanos/as).

Será seguro este apego cuando los educadores centrales sean lo suficientemente estables como para que el niño/a sepa que puede ir explorando y siempre va a poder volver a ellos, porque van a estar, aunque se equivoquen y que, cuando vuelven son unas manos **fuertes, seguras y sabias.**

El bebé se sentirá feliz, tranquilo y confiado. Irá creciendo con más seguridad. No es una tarea fácil porque para realizarlo con eficacia, los progenitores tienen que ser seguros, tienen que haber recibido este apego y si no ha sido posible, han de reinventarse.

### ¿Sabías que...

... Un estilo educativo saludable tiene que incluir, por supuesto, acciones que fomenten el apego seguro. No es fácil educar con consciencia, porque los temas vinculados al apego son emocionales. ¿Acaso lo importante es fácil? Supone un reto hoy en día por el funcionamiento tan estresante que, en general, se tiene.

**Piensa que es como un “plan de pensiones”: estás sembrando para luego recoger frutos.**

### Ejercicio:

Sería importante que reflexionaras sobre el apego que tú has recibido como hijo/a y que expusieras los aspectos que te pueden ayudar a ejercer la paternidad/maternidad de forma más saludable:

**Ejercicio:**

Observa y apunta:

<b>SITUACIONES EN QUE LE DICES NO A TU HIJO/A</b>	<b>SITUACIONES EN LAS QUE CEDES A LA AUTORIDAD POR DIFERENTES MOTIVOS</b>

**Ejercicio:**

Observa y apunta, si tienes pareja, si existe o no coherencia entre ambos a la hora de ejercer la autoridad:

### ¿Sabías que...

... Lo que más feliz hace a un niño/a en su infancia es pasar tiempo de calidad con sus progenitores.

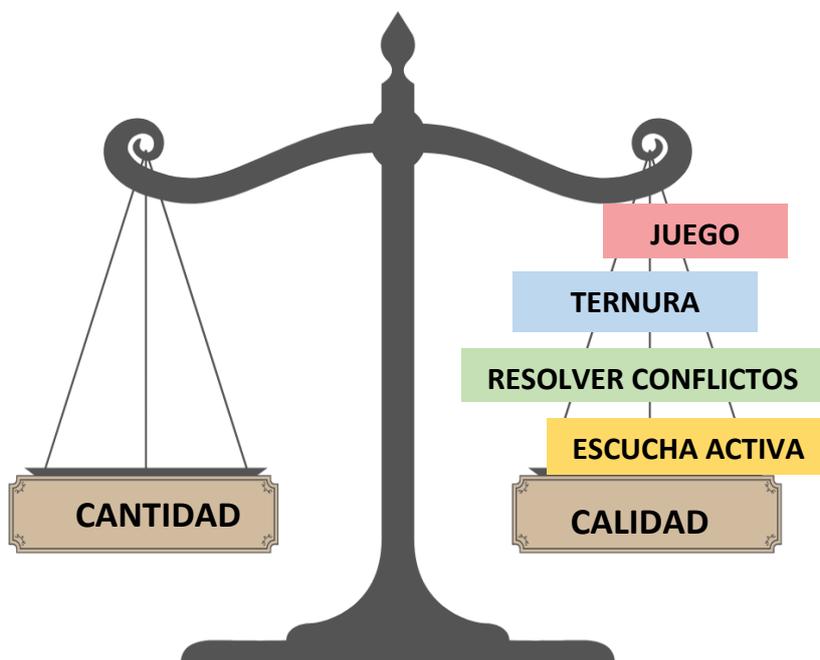
#### ¿Cómo sería un tiempo de calidad?

Un tiempo de calidad es el efecto que se produce cuando hay un tiempo suficiente para atender sin **estrés** las necesidades que se requieren en la familia.

Observa que en el grafico siguiente tenemos una balanza en el que debe haber un equilibrio entre la calidad y la cantidad del tiempo.

**SIN UN TIEMPO MÍNIMO NO PUEDE HABER CALIDAD EN LAS RELACIONES.**

Figura 2.- *Equilibrio entre calidad y cantidad de tiempo*



### Ejercicio:

Observa y apunta en qué inviertes el tiempo en tu familia y piensa si puedes hacer algo diferente (hazlo durante diferentes días).

**Una pista:** si sois un tipo de familia que os gusta comer viendo la televisión, quizás podríais optar por charlar o poner música agradable.

## UNA FAMILIA EFICAZ

El objetivo es convertirse en una **FAMILIA EFICAZ**, para que sirva de protección a todos los que la conformáis y así sea más fácil adaptarse a las dificultades de la vida.

**Principios emocionales que favorecen ser una familia eficaz.** Sigue estos *tips*:

- **SEGURIDAD**, esto se consigue desde que los/as niños/as son pequeños/as. Ya lo habéis leído, mantener un estilo de apego seguro os ayudará a dejar que vuestros hijos/as exploren con calma y se refugien en vosotros cuando se sientan perdidos/as y/o desconsolados/as.
- **EQUILIBRIO AFECTIVO**, compartir sentimientos, normas, encauzar irritabilidad e impulsividad.
- **SABIDURÍA PRACTICA**, normas, resolución de conflictos.
- **FORTALEZA**, emprender, perseverar, esfuerzo por conseguir logros de diversa índole.
- **DILIGENCIA**, niños/as activos/as, relaciones con amigos/as, aficiones.
- **AUTONOMIA-RESPONSABILIDAD**, enseñar a que sean independientes y autónomos, generará con más facilidad la autorregulación y puede ayudar al fomento de la motivación intrínseca.
- **CREATIVIDAD**, desarrollar “yo tengo la capacidad de hacer algo” y el deseo a través de la curiosidad, dejando que las sensaciones puedan fluir a través de actos vinculados incluso por el arte (música, pintura, baile, expresión corporal, teatro, etc.)
- **ALEGRIA**, fomenta la generosidad. Es imprescindible para que se pueda avanzar en la vida de forma más saludable y energética. Reírse tiene muchos beneficios para la mente.
- **SOCIABILIDAD**, de la otra persona me puede venir algo bueno. Por eso, los progenitores/as que fomentan esta cualidad, generan una mayor capacidad de adaptación en los/as hijos/as y siempre suele ir acompañada de alguna otra.
- **COMPASIÓN, RESPETO Y JUSTICIA**, la familia es “un colchón” en el que recae la ética y valores que los/as educadores/as centrales exponen con sus actos, gestos y palabras a los hijos.

### Recuerda que:

En la familia, de forma general, se necesita tener en cuenta todos los aspectos mencionados, independientemente de las características de los individuos que la conforman. No importa el tipo de familia, sino cómo se realizan las acciones.

La clave y dificultad está en aportar estrategias diferenciadas por cada hijo/a en función de la edad, posición que ocupe en la familia y otras características entre las que se incluye que sea **alérgico/a porque te vas a encontrar a un/a niño/a**:

- Irritable, si le pica todo el cuerpo o si no puede respirar por la rinitis.
- Que se va a cansar más al final del día.
- Con un carácter más sensible, con mayor posibilidad de que se eche a llorar antes de lo que esperas, con sensación de incompreensión.
- Que pueda tener rabietas con más frecuencia.
- Con tendencia a ser más activo de la cuenta.
- Con más tendencia a rumiar.
- Con más dificultades de sueño.

Quizás tú observes otros rasgos, apúntalos:



### Recuerda que:

Es importante que adaptes las pautas para:

- Darle más tiempo para expresar su pensamiento.
- Animarle a que exprese para evitar que “rumie”.
- Prevenir que al final del día se canse más de la cuenta y tenga una rabieta.
- Observar que su falta de atención e irritabilidad se acrecienta en determinados momentos del año o ante determinadas exposiciones ambientales y prevenirlas.

Quizás tú observes otras necesidades, apúntalas:

### ¿Sabías que...

... Todo lo que ocurre en el mundo va a tener unas consecuencias en el contexto familiar y si éste está vulnerable su repercusión va a ser mucho mayor, pudiendo llegar al extremo de desestabilizarse del todo. Por eso es bueno, por ejemplo, observar la sensibilidad de tu hijo/a.

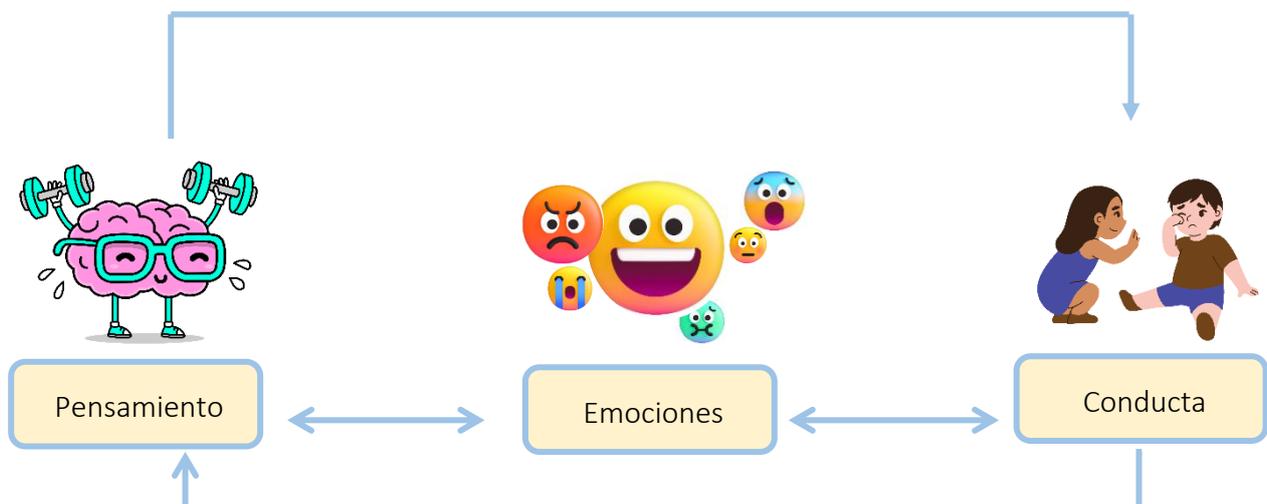
# Las Emociones

## ¿QUÉ ES LA EMOCIÓN?

Una emoción es una respuesta psicofisiológica que se genera ante un acontecimiento externo o interno, provocando cambios en el organismo.

La emoción tiene 3 componentes:

- **NEUROFISIOLÓGICO:** Las emociones son pura química, un conjunto de hormonas y neurotransmisores. Es una **respuesta involuntaria**, pero se pueden regular mediante determinadas técnicas como la relajación.
  - Ejemplo: ALEGRÍA = serotonina, dopamina y endorfinas.
  - Ejemplo: MIEDO, tu respiración empieza a acelerarse.
- **COGNITIVO:** Las emociones se sienten, pudiendo asignarle un nombre concreto según las sensaciones. Un dominio del **vocabulario emocional** facilitará la conciencia de mis emociones. Además, los **pensamientos** que tenemos influyen en gran medida en la emoción que sentimos.
  - Ejemplo: siento presión en los ojos, poca energía y sensación de empequeñecimiento, pienso que “no valgo nada”, podría ser TRISTEZA.
- **CONDUCTUAL:** Las emociones también pueden expresarse con **actos o comportamientos**, esto nos da información sobre qué emoción siento. Aprender a regular la expresión emocional tiene efectos positivos en las relaciones interpersonales.
  - Ejemplo: Voy dándole patadas a las cosas y refunfuñando, es posible que sienta IRA.



## Ejercicio:

### ¿Cómo reconocer tus emociones?

Para poder ayudar a mi hijo/a, primero tengo que saber reconocer mis emociones. Llevar un registro emocional te ayudará a tomar conciencia de ellas.

Escribe la última emoción que hayas sentido y describe las sensaciones:

**¿QUÉ NOMBRE LE PONES?**

**¿CUÁNTO TIEMPO DURÓ?**

**¿QUÉ SENSACIÓN CORPORAL TENÍAS?**

**¿QUÉ PENSAMIENTOS SE TE VENÍAN?**

**¿HICISTE ALGO O TENÍAS GANAS DE HACER ALGO?**

**¿QUÉ PROVOCÓ ESA EMOCIÓN EN TI?**

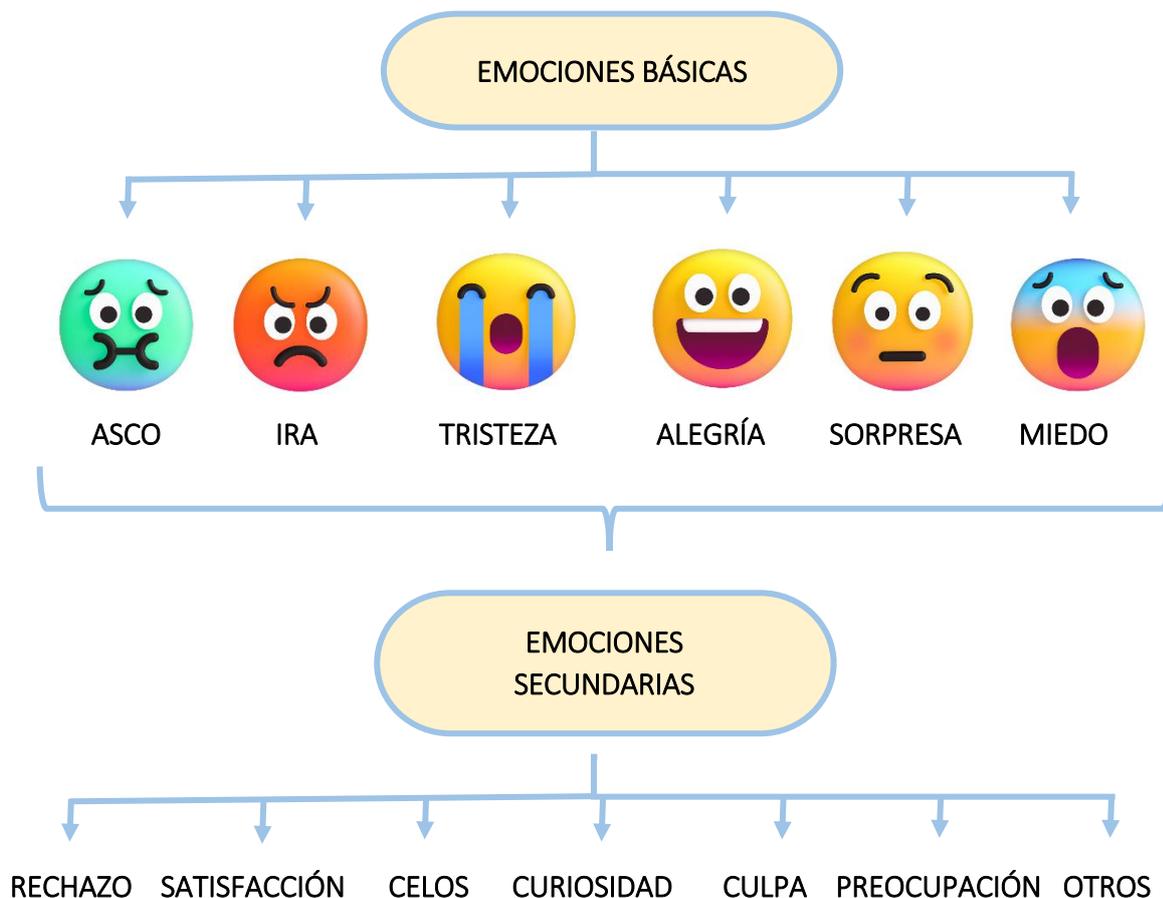
**¿QUÉ INFORMACIÓN TE ESTÁ PROPORCIONANDO**

### ¿Sabías que...

- Puede haber una relación en que los/as niños/as con alergias experimenten **dificultades** para expresar sus sentimientos y emociones.
- Las **emociones influyen en la salud**, existiendo un vínculo entre el sistema nervioso y el inmunológico.
- Se puede **influir** en la interpretación de los estímulos percibidos y así **reforzar** los aspectos agradables y **reducir** los efectos desagradables de las emociones.

## TIPOS DE EMOCIONES

Este campo de estudio es muy abundante. Basándonos en Eckman, os mostramos las seis emociones básicas que estudiaron. A partir de ahí, numerosos autores de todas las décadas indagan y exponen diferentes categorías de emociones tanto primarias como secundarias, que surgen de estas.



¡Encontrarás muchas más en la literatura especializada en esta materia!

**Las emociones básicas son universales y tienen una función adaptativa.** Todas son beneficiosas para ti hasta el momento que se vuelven desadaptativas, debido a su mala gestión o perduración en el tiempo.

- **IRA:** Suele aparecer ante situaciones que consideras injustas o que atentan contra tu bienestar. Es importante saber gestionar esta emoción a tiempo antes de que nos domine, ya que nos impulsa a reaccionar de forma agresiva.



- **TRISTEZA:** Puede surgir cuando perdemos algo o nos decepcionan. Tiene una función de cohesión social, ya que genera que los otros apoyen a las personas que están bajo ella. Si bien, ¡cuidado! Si permanece durante demasiado tiempo, deja de ser adaptativa, va minando la energía y provoca en los otros una respuesta de rechazo al deducir que hay un exceso de victimismo.



- **ASCO:** Ocurre ante situaciones o cosas que resultan repulsivas. Esta emoción provoca el distanciamiento del estímulo que lo desencadena. Gracias a esta emoción, los seres humanos pueden prevenir situaciones muy conflictivas e incluso vitales.

- **MIEDO:** Aparece cuando crees que estás en peligro, siendo una señal de advertencia. Esta emoción puede paralizarte y dificultar pensar. Es la emoción ligada al estrés. Por suerte se tiene esta emoción en nuestro cerebro y da lugar a buscar salidas al peligro.



- **ALEGRÍA:** Es una emoción que aumenta tu energía. Tiene una función social muy importante porque gracias a ella se aumentan las interacciones con los otros. Se despliega la afabilidad, la cortesía, la amabilidad. Facilita la consecución de muchos proyectos.



- **SORPRESA:** gracias a tener esta emoción, los seres humanos tienen curiosidad y por tenerla, se producen descubrimientos que han hecho evolucionar a la especie. No dudes que, sin esta emoción, por ejemplo, no tendríamos hoy en día un Smartphone. A su vez, predispone a afrontar eficazmente los acontecimientos repentinos, impulsándote a buscar respuestas.



### ¿Sabías que...

... Se puede aprender de las emociones viendo películas educativas como, por ejemplo: "Inside out", "Red", "Soul", "Encanto", "Canta", "Happy feet". También puedes encontrar cuentos infantiles que facilitan la comprensión y la expresión emocional.

## Ejercicio:

Observa y apunta situaciones diferentes que provoquen a tu hijo/a cada una de las emociones básicas:

- IRA:
- TRISTEZA:
- ASCO:
- MIEDO:
- ALEGRÍA:
- SORPRESA:

**Es importante hablar con los/as hijos/as cuando estos muestren una emoción en especial.** Por ejemplo, si se enfada más de la cuenta. Hay que ayudarlo a canalizar sus vivencias haciendo uso de todo el equipo emocional. ¿Te imaginas un partido de baloncesto en el que solo jugase el pívot? Piensa en eso. Ya sabes que **todas las emociones son válidas**. Ahora aprendamos a JUGAR CON ELLAS.

## ¡VAMOS A JUGAR!

Vamos a necesitar revistas que no necesites, tijeras, pegamento, folios o cartulina y rotuladores.

1. Tienes que pedir a tu hijo/a que realice un collage con recortes de las revistas (imágenes, palabras, etc.) representando las emociones básicas: IRA, TRISTEZA, ASCO, MIEDO, ALEGRÍA, SORPRESA.
2. A continuación, dile que escriba o dibuje al lado de cada emoción una situación en la que ellos se han sentido así.
3. Finalmente, pregúntale cómo podría transformar esa emoción en otra.

**Una pista:** Se me cayó el helado al suelo y me enfadé mucho, pero fui a jugar con mis primos y me puse contento.

\*Una vez dominada las emociones básicas puede trabajar emociones secundarias.

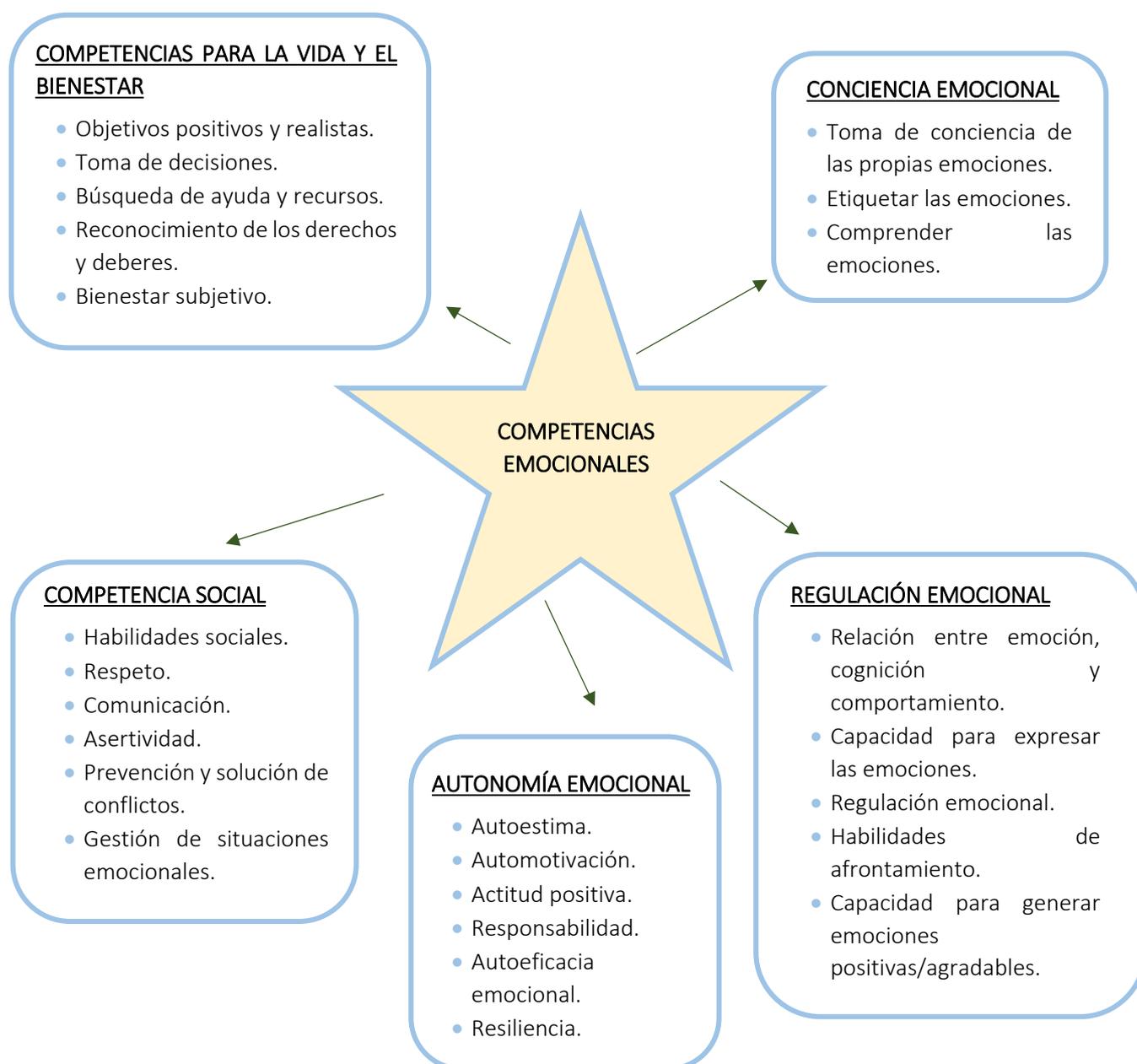
## COMPETENCIA DE LAS EMOCIONES

Las competencias emocionales se relacionan con la capacidad para comprender, expresar y regular las emociones para conseguir los objetivos deseados. El dominio de estas competencias es fundamental para una correcta adaptación al contexto.

Los/as niños/as con alergias necesitan mejorar sus competencias emocionales, favoreciendo la expresión de sus emociones, las relaciones sociales, los problemas de pensamiento, las somatizaciones, entre otros.

Las competencias se pueden agrupar en 5 bloques:

Figura 3.- *Competencias emocionales*



## Ejercicio:

**COMPETENCIA SOCIAL:** Observa situaciones en las que tu hijo/a realice conductas inapropiadas al relacionarse con los demás. Apunta que emoción puede estar sintiendo y una conducta más apropiada.

CONDUCTA INAPROPIADA	EMOCIÓN	CONDUCTA ALTERNATIVA	EMOCIÓN
<p>Una pista: en un cumpleaños están repartiendo un caramelo a cada niño. Cuando llega el turno de tu hijo/a mete la mano en la bolsa y coge un puñado de caramelos, aun sabiendo que no puede comerlo.</p>	<p>Una pista: entusiasmo o euforia.</p>	<p>Una pista: si tu hijo/a quiere más caramelos, te lo debe decir o tiene que aprender a comunicar al cumpleañosero que eso no lo puede comer (sería importante saber lo que se ofrece en estas situaciones para que los padres/madres lo aportaran).</p>	<p>Una pista: calma o incertidumbre</p>

## ¡QUÉ IMPORTANTE ES TENER EMOCIONES!

Las emociones te ayudan a sacar información y adaptarte al medio, siempre cambiante, en el que vives.

- Te aporta información sobre uno mismo, la salud y satisfacción con los diferentes aspectos de tu vida.
- Puedes saber si todo está bien o hay algún aspecto al que debas prestar más atención.
- Te preparan para la acción y la resolución de problemas.
- Aporta datos sobre cómo te relacionas con los demás.
- Te ayudan a aprender.
- También da información a los demás sobre cómo te encuentras, ayuda a comunicarnos.

Sabiendo esto, podemos decir que intentar controlar, reprimir, cambiar o evitar las emociones puede resultar agotador y poco beneficioso. Es importante aprender a compaginar pensamiento y emoción, para que la emoción no nos inunde, pero tampoco nos prohibamos sentir (ve al apartado [PENSAMIENTO](#)).

### ¿Sabías que...

... En ocasiones podemos quedar inmersos en la emoción sin posibilidad de sacar información de ello, esto se llama **secuestro emocional**.

Provoca dificultades para tomar perspectiva, obtener información nueva o mirar a la experiencia pasada, siguiendo guiones o esquemas fijos.



## Ejercicio:

Observa las emociones de tu hijo/a y apunta:

- ¿Qué situaciones diarias crees que se ven afectadas por sus alergias generándole malestar? ¿Crees que puedes hacer algo para que se sienta mejor?

**Una pista:** en vez de salir a correr al aire libre quizás sea mejor realizar un deporte en un recinto con aire filtrado.

**Una pista:** comer fuera puede generar frustración, aprende qué tipo de alimentos le empeoran las alergias y enséñaselo.

## BENEFICIOS DE LA GESTIÓN EMOCIONAL

Existen 3 estrategias, de regulación emocional, siguiendo a Zeman y colaboradores:

### INHIBICIÓN

### AFRONTAMIENTO

### DISREGULACIÓN

- 
- **INHIBICIÓN EMOCIONAL:** busca esconder las emociones mediante un **excesivo control** de estas. La persona al experimentar una emoción determinada queda bloqueada, no la exterioriza y, por tanto, el resto de personas a su alrededor no son conscientes de lo que pueda ocurrirle. Corresponde con un proceso disfuncional. Esta estrategia de regulación puede, en exceso, generar problemas psicológicos, aumentando la psicopatización, se tenga alergia o no.
  - **DISREGULACIÓN EMOCIONAL:** consiste en una expresión desproporcionada de las emociones por un **escaso control** de estas. También correspondería a un proceso poco adaptativo. Esta estrategia puede tener consecuencias socio-escolares importantes.
    - Ejemplo: ante una frustración, el/la niño/a se pone a tirar todos sus juguetes por la ventana con un exceso de ira.
  - **AFRONTAMIENTO EMOCIONAL:** es una **regulación moderada** de los procesos emocionales, sin reprimir ni exagerar, teniendo la capacidad de gestionar las emociones y poder reaccionar de manera acorde con la situación y aceptada socialmente. Corresponde al proceso más adaptativo.

### ¿Sabías que...

...los/as niños/as con alergias presentan mayores problemas de atención, afectando a la manera de identificar y expresar sus emociones. El **Mindfulness o atención plena** es una buena herramienta para trabajar las emociones en el momento presente, identificándolas y gestionándolas. Existen dos tipos de prácticas:

- **Formales:** siguiendo una guía a través de la meditación. Te proponemos el ejercicio: “Vamos a meditar” <https://www.youtube.com/watch?v=0iZyRqHmSSE>

Un libro muy práctico es “Tranquilo y atentos como una rana” de Eline Snel (2010).

- **Informales:** se aplica a actividades del día a día como por ejemplo lavarnos los dientes, comer, pasear por el campo, etc. Prestando atención a lo que hacemos, sentimos y vemos.

## Ejercicio:

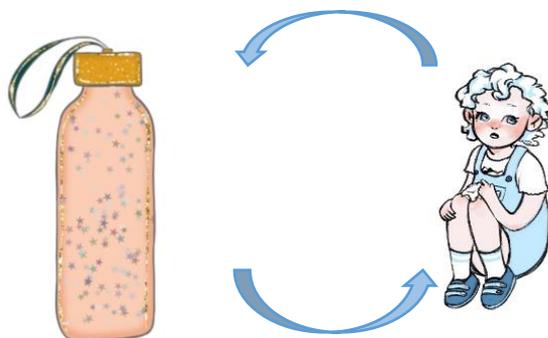
Observa y apunta situaciones en las que creas que tu hijo/a realiza:

- INHIBICIÓN EMOCIONAL:
- DESREGULACIÓN EMOCIONAL:
- AFRONTAMIENTO EMOCIONAL:

## VAMOS A JUGAR:

Para realizar un BOTE DE LA CALMA necesitaremos un frasco transparente con tapa, purpurina, agua caliente o templada y pegamento.

1. Coge el frasco, llénalo de agua algo más de la mitad, añade la purpurina y el pegamento y cierra el frasco.
2. Explícale a tu hijo/a: El frasco simboliza su mente y la purpurina sus emociones. Si agitamos el frasco, la purpurina se mueve por todo el recipiente; esto mismo sucede en su mente cuando está agitado. En el momento que paramos y respiramos conscientemente dejamos que nuestra mente y emociones se calmen (la purpurina va al fondo del frasco, viendo las situaciones con más claridad para afrontarlas).



\*El frasco en sí también sirve como un objeto de calma. Al agitar el recipiente tu hijo/a liberará tensiones acumuladas, al parar y observar la purpurina caer obtendrá un efecto relajante.

## Recuerda que:

Las emociones tienen influencia en los pensamientos y conductas de tu hijo/a, formando parte de una mejor o peor adaptación al entorno.

Aprender a comprender, regular y expresar las emociones le permitirá llevar de una forma más agradable los **efectos de las alergias**, ya que pueden:

- Tener rabietas.
- Conductas conflictivas.
- Problemas para relacionarse.
- Dificultad para comprender qué emoción o emociones sienten.
- Problemas atencionales.
- Un pensamiento más pesimista.

Observa a tu hijo/a quizás encuentres otros rasgos, apúntalos:

Pensamiento

## ¿QUÉ ES EL PENSAMIENTO?

Es una actividad mental que requiere de esfuerzo. Ocurre cuando nos enfrentamos a una tarea o problema con un objetivo y cierto nivel de incertidumbre.

El pensamiento recoge, además de otros procesos, mecanismos de

Atención.  
Comprensión.  
Memoria.

Se puede llegar a decir que el pensamiento y las emociones llegan a fusionarse. Es importante aprender a manejar las emociones (ve al apartado [LAS EMOCIONES](#)) para el beneficio del pensamiento, favoreciendo una mejor adaptación de los/as niños/as con alergias a los diferentes contextos.

Ejemplos:

- Las emociones guiarán la atención a los problemas realmente importantes.
- Facilita obtener recuerdos relacionados con la emoción que siente en ese momento.
- Permite tener opiniones diferentes sobre un mismo problema, según la emoción del momento.

### ¿Sabías que...

- Los/as niños/as con alergias presentan mayores problemas de pensamiento o de atención, dificultando la expresión de sus sentimientos y emociones.
- El juego le ofrece la oportunidad a el/la niño/a de comenzar a pensar, hablar y expresarse como es él/ella mismo/a.



## Ejercicio:

Observa a tu hijo/a cuando tiene que enfrentarse a una tarea y apunta:

- Cuando tiene dificultades para hacer la tarea, ¿puede tener problemas en alguno de los mecanismos mencionados (atención, comprensión o memoria) ¿Crees que puedes hacer algo para que no se sienta mal por no hacer bien la tarea?

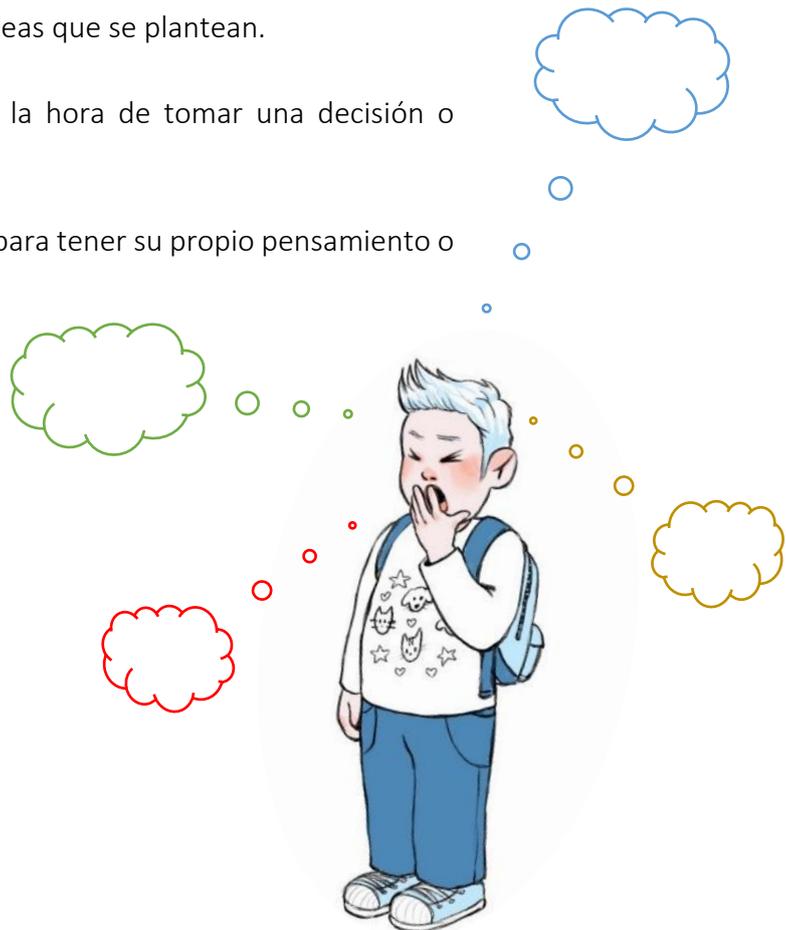
**Una pista:** le pides que tienda la ropa y la deja a la mitad porque se fue a beber agua y se le olvidó terminar. Le podemos pedir que recuerde qué estaba haciendo antes de ir a beber agua, una vez haga memoria tendrá que volver y terminar de tender.

**Una pista:** vais a jugar a un juego nuevo, le explicas en qué consiste, y para asegurarte de que lo ha comprendido le pides que te lo explique a ti.

## ¿PARA QUÉ SIRVE EL PENSAMIENTO?

El pensamiento propio de el/la niño/a ayuda a construir su **identidad**. Esto le llevará a:

- **DIALOGAR:** relacionándose con su grupo de iguales y generando una postura u otra en determinados temas.
- **REFLEXIONAR:** acerca de las ideas que se plantean.
- **TENER UN JUICIO CRÍTICO:** a la hora de tomar una decisión o posicionarse sobre un tema.
- **FOMENTAR LA CREATIVIDAD:** para tener su propio pensamiento o perspectiva.



### Recuerda que...

... Como se ha visto antes, los pensamientos, las emociones y las conductas se relacionan **entre sí**. Ante una reacción a veces no sabemos qué va antes: ¿hemos pensado algo o hemos sentido algo?

A tus hijos/as les pasa lo mismo, aunque sean pequeños/as. La diferencia puede estribar en que les sea mucho más complicado explicar qué piensan. Sé paciente cuando le preguntes en qué piensa y observa la forma en que le sea más fácil exponer sus ideas.

### Ejercicio:

Observa a tu hijo/a y apunta qué crees que piensa de sí mismo ante diferentes situaciones, y en las que puede influir su alergia:

**Una pista:** tiene asma y se asfixia con facilidad. Hoy en clase de gimnasia tocaba correr, pero a él/ella le cuesta mucho.

Es posible que se sienta inferior que el resto de sus compañeros, diferente o desplazado.

### ¿Sabías que...

... Si tu hijo/a aprende a entender su mente y su cuerpo le permitirá autocriticarse con más eficacia, entenderse, manejar mejor su enfermedad e incluso comenzar a ver su sensibilidad no como un enemigo, sino como un rasgo del que sacar lo mejor.

## ¿QUÉ ES EL AFRONTAMIENTO?

El proceso de afrontamiento es el esfuerzo que hace la persona, seguido del pensamiento, orientado a gestionar, reducir, dominar o tolerar las demandas, externas o internas, que aparecen y generan estrés.

Figura 4.- *Estilos de afrontamiento*



## ESTILOS DE AFRONTAMIENTO

El estilo de afrontamiento del que dispone una persona es el que determina la orientación hacia la solución del problema y las estrategias de afrontamiento que se vayan a utilizar. Según la literatura especializada en la materia, podemos clasificar los estilos de afrontamiento en 3 tipos:

- **AFRONTAMIENTO PRODUCTIVO:** tendencia a resolver los problemas **de forma directa**.
  - Ejemplo: me pica mucho la nariz y me estoy poniendo cada vez más nervioso, busco alguna actividad que me pueda relajar como escuchar música.
- **AFRONTAMIENTO ORIENTADO A OTROS:** tendencia a **buscar apoyo y ayuda** en los demás.
  - Ejemplo: me está costando concentrarme para hacer la maleta del colegio para el día siguiente, llamo a mamá para que me ayude.
- **AFRONTAMIENTO NO PRODUCTIVO:** tendencia a la **evitación** del problema, no llegando a encontrar una solución.
  - Ejemplo: me cuesta hacer los deberes del cole. No los hago porque soy tonto.

### ¿Sabías que...

... Según el tipo de afrontamiento utilizado podremos conseguir una **mejor adaptación** al medio y una **regulación de las emociones**.

Los/as niños/as que desarrollen **estrategias de afrontamiento productivo** podrán enfrentarse de una forma más adecuada a los constantes **desafíos** del día a día.

## Ejercicio:

Los/as niños/as con alergias necesitan estabilizar sus emociones para poder concentrarse adecuadamente en la ejecución de una tarea. Te ofrecemos un ejercicio sencillo que puedes enseñarle a tu hijo/a:

### ¡USA TUS MANOS!

- Dile a tu hijo/a que ahueque las manos y se las coloque sobre las orejas.
- Pregúntale: ¿Qué oyes? ¿Puedes oír las olas del mar?
- Déjalo que escuche el sonido del mar, invitándole a que imagine la playa, durante unos segundos.

Cuando crea que es suficiente parará y, ahora sí, con más calma comenzará a realizar la tarea que le corresponda.

## VAMOS A JUGAR:

Participa en un ESCAPE ROOM, juego realizado en una sala cerrada de la que deberá salir solucionando diversos retos en un tiempo determinado (también hay versiones en juego de mesa). Es aconsejable hacerlo con niños/as de a partir de los 9 años o en sesiones especializadas para más pequeños. Recuerda mirar siempre las edades de los juegos infantiles.

**Importante:** tener en cuenta el desarrollo emocional, evolutivo y cognitivo del/la menor para escoger la versión más adaptada a sus capacidades.

El *Escape Room* proporciona grandes beneficios como:

- Fomento de la motivación.
- Desarrollo de la creatividad e imaginación.
- Trabajo en equipo.
- Habilidades de resolución de problemas.
- Potenciación el razonamiento lógico.
- Aumento del compromiso.
- Desarrollo de emociones como la empatía y felicidad.

Además, existen cada vez más juguetes enfocados a la estabilización del niño: **Yoyo**, pelotas anti estrés, Fidget toys, Yetech cubo anti estrés, Pop it, mandalas para colorear.

## Recuerda que:

El pensamiento que presentará tu hijo/a se verá influenciado por diversos factores, como el estilo parental, el contexto, las relaciones sociales e incluso las alergias.

Al observar a tu hijo/a con **alergia** puedes encontrarte con:

- Sensación de soledad o incompreensión al verse diferente al resto.
- Tendencia a rumiar, es decir, tener pensamientos recurrentes.
- Que pueda tener sensación de bloqueo mental.
- Sensación de ir demasiado rápido dentro de su cabeza cuando está en silencio.
- Problemas de atención.

Quizás tú puedas detectar otros rasgos, apúntalos:

### Recuerda que:

Como se ha hablado en otros apartados, **el estilo educativo** tiene gran relevancia en el correcto desarrollo de nuestros/as hijos/as, incluyendo la adquisición de un tipo de afrontamiento u otro (ve al apartado de [LAS RELACIONES FAMILIARES](#))

El uso de un estilo educativo participativo (en el que el/la niño/a pueda opinar y tomar decisiones, pero respetando siempre la autoridad de los padres y madres) permite el desarrollo de aspectos como:

- Razonar.
- Tener un juicio crítico.
- Optar por el diálogo ante situaciones confusas.
- Valorar más de un pensamiento o perspectiva.

Estos aspectos fomentan el desarrollo de un afrontamiento más productivo que ayuda a un mejor manejo de los efectos secundarios que conlleva padecer alergias.

**Apunta las observaciones que puedes hacer respecto a este tema**

Conducta- comportamiento

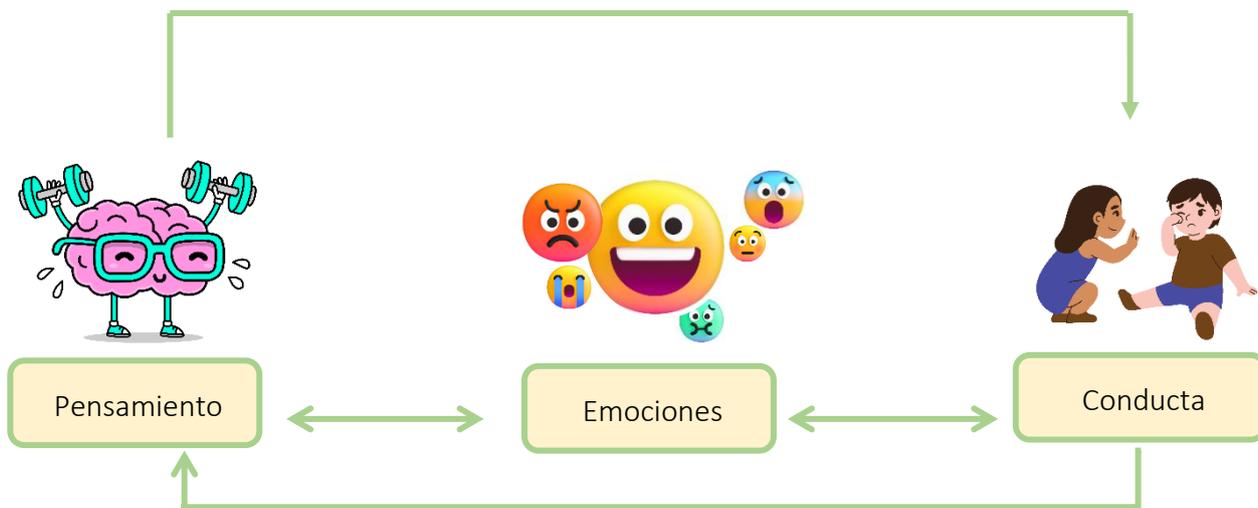
## ¿QUÉ ES LA CONDUCTA O COMPORTEAMIENTO?

Son muchas las definiciones que nos encontramos acerca del concepto de **conducta o comportamiento**. A continuación, exponemos algunas de ellas.

- Competencia que se presenta ante una determinada situación o momento.
- Acción que un individuo ejecuta.
- Manera en la que se comportan las personas en su vida o acciones.

Nuestros comportamientos nos definen, ya que permiten que salgamos de una situación victoriosa o, por lo contrario, no haber sido capaces de resolver el conflicto que se nos presente.

La conducta no funciona de forma aislada, ya que está interrelacionada con el pensamiento y la emoción que conlleva la misma.



### ¿Sabías que...

... Es imprescindible trabajar con nuestros/as hijos/as el diálogo y así potenciar que ellos mismos sean los que poco a poco y con trabajo progresivo nos cuenten como se sienten. Vete al apartado [LAS RELACIONES FAMILIARES](#) para recordar aspectos claves de la comunicación.

## CONDUCTAS MÁS REPETIDAS EN MENORES CON ALERGIAS

### **MOSTRAR HIPERSENSIBILIDAD E IRRITACIÓN**

Principalmente ante situaciones novedosas y cuando se acerca el final del día. "Mostrarse chinchoso" "lloriquear sin causa aparente", "ofuscarse"...



### **MALESTAR QUE SE TRASLADA A ALGUNA QUEJA**

Normalmente, los/as niños/as somatizan y expresan quejas como "me duele la barriga", "no quiero seguir", "estoy cansado".

### **RABIETAS**

¿Te ha ocurrido alguna vez que tu hijo/a se esté quejando con gran intensidad, llamando la atención y no sepas la causa?

Son muchos los/as niños/as que presentan rabietas debido a que no saben expresarles a los adultos lo que le ocurre o le genera malestar. Las rabietas con menores de 6 años pueden ser evolutivas; es decir, se irán pasando a medida que alcance una mayor expresión verbal. A partir de esa edad, es necesario hacer un estudio adecuado para valorar las causas y entrenar a la familia y al propio niño/a a manejar su conducta y emociones de otra forma.

### **FALTA DE CONTROL DE IMPULSOS**

Es la situación en la que una persona tiene una reacción sin pensar prácticamente. Por ejemplo, un/a niño/a se enfada y tira los libros a la cabeza de su hermano/a, sin un tiempo de reflexión.

### **INQUIETUD**

Nerviosismo, gran actividad y dificultad que pueden afectar de forma negativa a la realización de tareas y la concentración. El/la niño/a puede estar moviéndose con más frecuencia, mordiéndose las uñas, tirándose del pelo, tener sueños muy inquietos, comer excesivamente rápido, etc.

### Ejercicio:

Observa y apunta cómo se comporta tu hijo/a cuando está alterado o se expone a situaciones novedosas, ¿Crees que sus alergias influyen en que se de ese tipo de conducta?:

**Una pista.** ¿Crees que, si no presentase dicha irritabilidad, le sería tan costoso adaptarse al nuevo horario o rutina?

**Una pista.** ¿Piensas que si fuese más introvertido/a le influiría a la hora de organizarse?

## ¿CÓMO ACTUAR ANTE ESTAS CONDUCTAS-PROBLEMA?

- **Ayuda a que lo exprese con palabras.** Mantén una actitud tranquila.
  - Ejemplo: Plantea “Entiendo que ahora estás nervioso, respira y cuando te encuentres mejor, podemos hablar”.
- **Habla sobre tus emociones** exponiendo un buen modelo y aprendizaje por observación.
- Establece un rincón de la casa llamado “**Rincón de la calma**” (ver [ANEXO 2](#)).
- Establece alguna **técnica de manejo emocional**.
  - Ejemplo: Técnica de la tortuga (Mindfulness) <https://youtu.be/OUTDmB2jwFM>
- **Realiza un diario con tu hijo/a** en el que se exprese al final del día como os ha ido (ve al apartado [LAS EMOCIONES](#)).
- **Motiva la lectura de libros o cuentos** donde conocer en qué consisten las emociones.
  - Ejemplo: “El Emocionario”, “Monstruo de colores”, “El vacío”.



### ¿Sabías que...

... El **aprendizaje por observación** permite que el niño/a establezca un modelo y facilita el llamado aprendizaje social, en el que los padres y resto de miembros del círculo más íntimo sean potenciales referentes.

## LÍMITES INNEGOCIABLES

Es necesario establecer unos **límites innegociables**, es decir, situación o conducta que no estamos dispuestos a tolerar.

Establecer estos límites permite que de una forma cooperativa los/as niños/as aprendan la importancia de respetar las normas y canalizar su malestar, así como sus emociones, verbalizándolo para poder ser ayudado.

- Ejemplo: respetar los tiempos establecidos para el juego y realizar las tareas escolares.
- Ejemplo: no usar dispositivos electrónicos en la comida y cena para así fomentar la comunicación.
- Ejemplo: preguntar antes de coger algo, no quedármelo sin permiso.

Habrán situaciones en las que tu hijo/a será incapaz de expresar el motivo de su conducta,

**¡TODO APRENDIZAJE LLEVA TIEMPO!**

VALORA SU PROGRESO (ve al apartado [LAS RELACIONES FAMILIARES](#)).

### ¿Sabías que...

... Establecer unos límites adecuados en familia para con tus hijos/as es un factor de protección para sus mentes, pues facilita la inteligencia emocional. Los hijos/as aprenderán a frustrarse. Si esto se va supervisando a lo largo del tiempo, es más probable que se adquiera un estilo de relación en ellos más adaptativo.

### Ejercicio:

Piensa y apunta los límites innegociables que quieres que haya en tu familia:

(Es recomendable que los acuerdes con todos los miembros de la familia para integrar a todos en la toma de decisiones).

## ¿QUÉ SON LOS REGISTROS Y PARA QUÉ NOS SIRVEN?

Los registros son documentos mediante los cuales podemos anotar la conducta que deseamos estudiar, así como su frecuencia y las sensaciones que observamos. Son muy variados y se adaptan a nuestras necesidades.

**Es importante realizar un registro durante dos semanas para tener una medida más fiable.**

Se hacen porque es una manera de reflejar un objetivo: bien porque sea **un objetivo por conseguir** o a implantar o porque queremos **reforzar uno logrado**.

- Ejemplo: si ves que tu hijo/a no consigue irse a la cama temprano y es un objetivo por adquirir, podemos realizar un registro de la hora que implantamos mejorar este aspecto (21:30h, por ejemplo) y cómo evoluciona el proceso.

Proponemos este tipo de diálogo para potenciar de esta forma el cambio:

- Ejemplo: es muy importante descansar y vemos que nos cuesta tener una rutina clara, ¿Te parece si juntos realizamos un cartel en el que podemos ver a la hora que nos acostamos y lo decoramos juntos?

En todo momento se pretende que, pese a ser educadores quienes supervisan y llevan la autoridad en la ejecución, **los/as niños/as estén implicados en su propio cambio y sean conscientes de los beneficios que les aporta.**

### ¿Sabías que...

... Los registros nos facilitan la organización y operativizan los objetivos. Es relevante que sean personalizados, claros y se lleven a cabo de forma diaria. Si no se ha alcanzado ese proyecto, cambia el formato del registro. Usa la creatividad y prioriza. No todo se puede cambiar a la vez.

## Ejercicio:

A continuación, se exponen algunos modelos de registros que puedes utilizar.

Observa y apunta las conductas a implantar o modificar en tu hijo/a:

- Registro de comportamiento:

Fecha (día y hora)	¿Qué pasa antes?	¿Qué pasa durante?	¿Qué pasa después?
<b>Pista:</b> 12/8/2022 20:00	Quiero que Andrés se bañe antes de cenar, pero él quiere seguir jugando.	Andrés tiene una rabieta. Intento convencerle, pero me canso y dejo que siga jugando y acordamos que se duchará después de cenar.	Andrés sigue jugando y después, cena calmado. Cuando toca bañarse está tan cansado que se duerme y no lo hace.

- Registro de frecuencia:

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Sábado	Domingo
<b>Pista:</b> se rasca nariz.	II	IIII	III	IIII	I	II
Tiene una rabieta.	I		II	I	II	

### Ejercicio:

A continuación, se exponen algunos modelos de registros que puedes utilizar.

Observa y apunta las conductas a implantar o modificar en tu hijo/a:

- Registro de comportamiento:

**Pista:** ataque de asma.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Hora	8h				
¿En qué situación?	Antes de ir al cole.				
¿Dónde?	En casa.				
¿Qué hacemos?	Intento calmarlo y que haga ejercicios de respiración controlada.				

## Recuerda que:

En el [APARTADO DE EMOCIONES](#) profundizamos en la importancia de establecer unas buenas pautas a la hora de que el/la niño/a exprese cómo se siente y así facilite la comunicación con los padres.

Ya que tu hijo/a con **alergias** puede presentar ciertas características como:

- Puede sentir cansancio al final del día expresando en algún momento irritabilidad e irascibilidad.
- Es importante preguntar cómo se sienten y adaptar las últimas actividades del día en función a la situación.
- Tener una buena comunicación y conocer nuestro cuerpo nos facilita saber el rendimiento de éste.
- Destacamos la importancia de estructurar el día de forma sencilla y clara para así tener objetivos limitados y aportar al niño/a flexibilidad e independencia.
- Redirigir su conducta en el caso que presente algún comportamiento negativo explicándole y conversando en base a lo ocurrido es de gran importancia.
- Ten en cuentas las necesidades individuales.

Quizás tú observes otros rasgos, apúntalos:

## ¿Sabías que...

... Es muy adecuado intentar estar sereno/a cuando tengas que ayudar a tu hijo/a en alguna situación que le parezca muy complicadas; abrázale si es necesario. Cuando se tranquilice comienza a hablar con un tono de validación de emociones y plantéale algunas posibles soluciones. Si está más calmado/a es posible que elija alguna que le convenza más; aprovecha entonces para que la ponga en práctica y no se te olvide evaluar juntos los resultados.

Hábitos

## ¿QUÉ SON HÁBITOS SALUDABLES?

Los hábitos saludables según la OMS son todas aquellas conductas que tenemos asumidas como propias en nuestra vida cotidiana y que **inciden positivamente en nuestro bienestar físico, mental y social**.

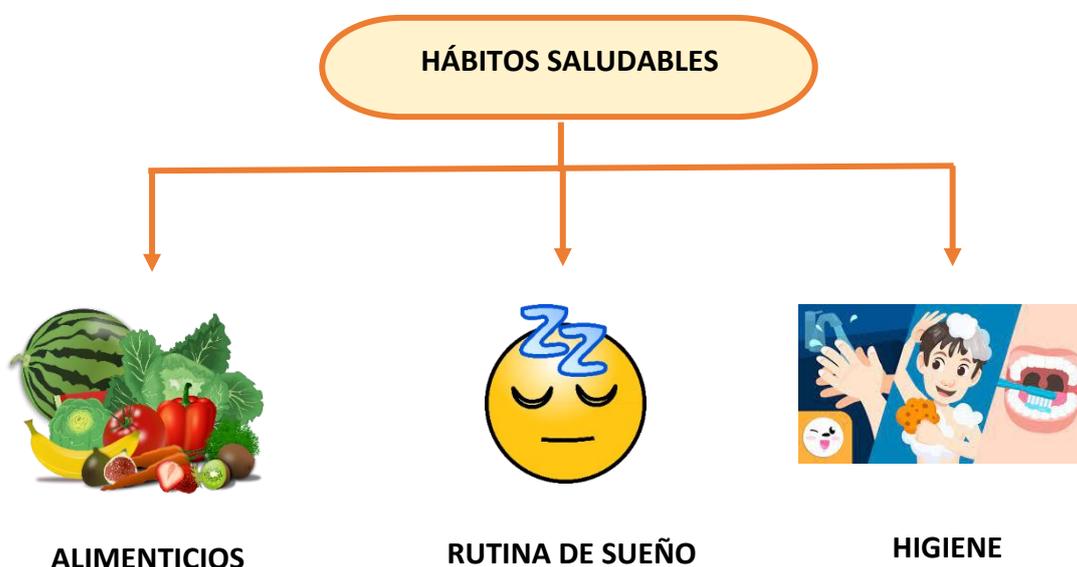
- Ejemplo: hacer ejercicio físico de forma habitual, cuidar la alimentación y los patrones de sueño en función de su cuadro alérgico; así como todo lo relacionado con el orden personal para que se influya positivamente en su día a día.

Permiten estabilizar las rutinas además de fortalecer y dotar a las personas de herramientas para llevar a cabo la **gestión de la vida diaria facilitando así una buena estructura a la hora de establecer los objetivos en el día a día**.

## BENEFICIOS DE LOS HÁBITOS

- **MAYOR SEGURIDAD:** tener claro lo que tienen que hacer en las situaciones planteadas genera tranquilidad y mayor confianza en uno mismo.
- **SER MÁS CONSTANTES Y PERSEVERANTES:** organizarnos en base a horarios permite darle un mayor sentido al día.
- **MAYOR ORGANIZACIÓN:** desde pequeños adaptar la organización facilita una mayor madurez en la consecución de objetivos y metas.

## TIPOS DE HÁBITOS



La práctica adecuada de rutinas saludables y hábitos adecuados nos permitirá alcanzar un mayor equilibrio en la familia además de crear seguridad tanto interna como externa, facilitando que tus hijos/as desarrollen autonomía y salud mental.

- **ALIMENTICIOS:** es importante conocer los tipos de alimentos además de lo que les proporciona cada uno de ellos. Integrar unos horarios con consciencia permite que nos sintamos mejor y la alimentación se convierta en un momento de disfrute y aprendizaje.
- **SUEÑO:** dormir es imprescindible para el ser humano. Ayuda a regenerar el cuerpo y la mente (incluidas las partes que se encargan de las emociones). Cuando dormimos 8 h en las primeras cuatro nuestro organismo se regenera mientras que el tiempo restante está dedicado a la reparación. Por eso tener un sueño continuado, sin interrupciones es de vital importancia para un buen funcionamiento de la persona, independientemente de su edad.

### Ideas para tener un sueño reparador:

- **Cuidar el ambiente** en el que dormimos y buscar una **luz adecuada**.
  - **Desconectar los dispositivos móviles**, como mínimo una hora antes de irnos a dormir, ya que la luz puede activarnos y así retrasar el descanso.
  - **Evitar cenas pesadas** para así tener una digestión más sencilla y óptima.
  - Buscar un **ambiente tranquilo** y compartir con nuestros familiares los últimos momentos del día.
  - Contar un **cuento o hablar de algo muy agradable** en la cama con tu hijo/a (algún cuento sobre las necesidades de el/la niño/a, es una herramienta muy útil).
- 
- **HIGIENE:** los hábitos de higiene personal se manifiestan en el baño diario, lavarse las manos antes de cada comida, lavarse los dientes después de cada comida, cambiarse la ropa íntima todos los días, usar ropa limpia y calzado adecuado. Ha esto se le suma hábitos relacionados con el entorno como, por ejemplo:
    - **Evitar** que haya **peluches de pelo largo** en la habitación.
    - Preferiblemente usar **sábanas de algodón**.
    - **Ausencia de alfombras** que puedan acumular ácaros.
    - **No limpiar el cuarto con sprays**.

### ¿Sabías que...

...Tener un sueño regular en cuanto a horarios permite un descanso reparador y facilita la adaptación en rutinas. Un niño con alergia puede tener dificultades a la hora de conciliar el sueño si está muy irritado física o mentalmente. Hay que prevenir que desde las 20 h. se baje el ritmo y se hagan actividades relajantes.

## Ejercicio:

¿Cómo piensas que puede llevarse una buena dieta equilibrada?

**Pista 1:** Pedro no quiere desayunar antes de ir al colegio. ¿Qué podríamos hacer?

**Respuesta 1:** Pedro podría tomar una fruta o levantarse más temprano para así activarse antes de ir a clase. En el caso que Pedro prefiera tomar algún lácteo y debido a las intolerancias o alergias no sea posible, debemos buscar la opción que sea más beneficiosa, por ejemplo, otro tipo de leche. Es importante hacer partícipe a el/la niño/a de lo que ocurre y explicarlo.

**Pista 2:** María no quiere cenar porque está muy cansada, quiere irse a dormir. ¿Qué harías en esta situación?

**Respuesta 2:** los/as niños/as con alergias suelen estar más cansados al final del día, esto podría explicar su conducta. Podemos plantearnos ducharnos más temprano para así cenar antes y evitar ese cansancio. Además, una de las cuestiones relevantes es hacer divertido el momento de ir a comer, para ello proponemos ser creativos, buscar un alimento sustituto si hay algo que no pueda tomar y destacar sus beneficios, además de prepararlo de forma especial.

**Pista 3:** Ana trae todos los días el desayuno del colegio sin comerlo. ¿Qué podríamos hacer?

**Respuesta 3:** indagar el por qué no come en el recreo, si no le gusta ese desayuno o le sienta mal. Podemos formular alguna pregunta abierta que nos permita conocer más de la situación. Veo que no comes nada en el recreo, ¿te gustaría que buscásemos otra opción? ¿qué te gustaría probar?

Es relevante saber que en esta fase de la infancia, los/as niños/as asisten a muchos eventos sociales con otros/as niños/as en los cuales es posible ver numerosos alimentos atractivos. Integrarlos en el proceso y búsqueda de alimentos alternativos potencia la independencia, comprensión y disfrute.

### Ejercicio:

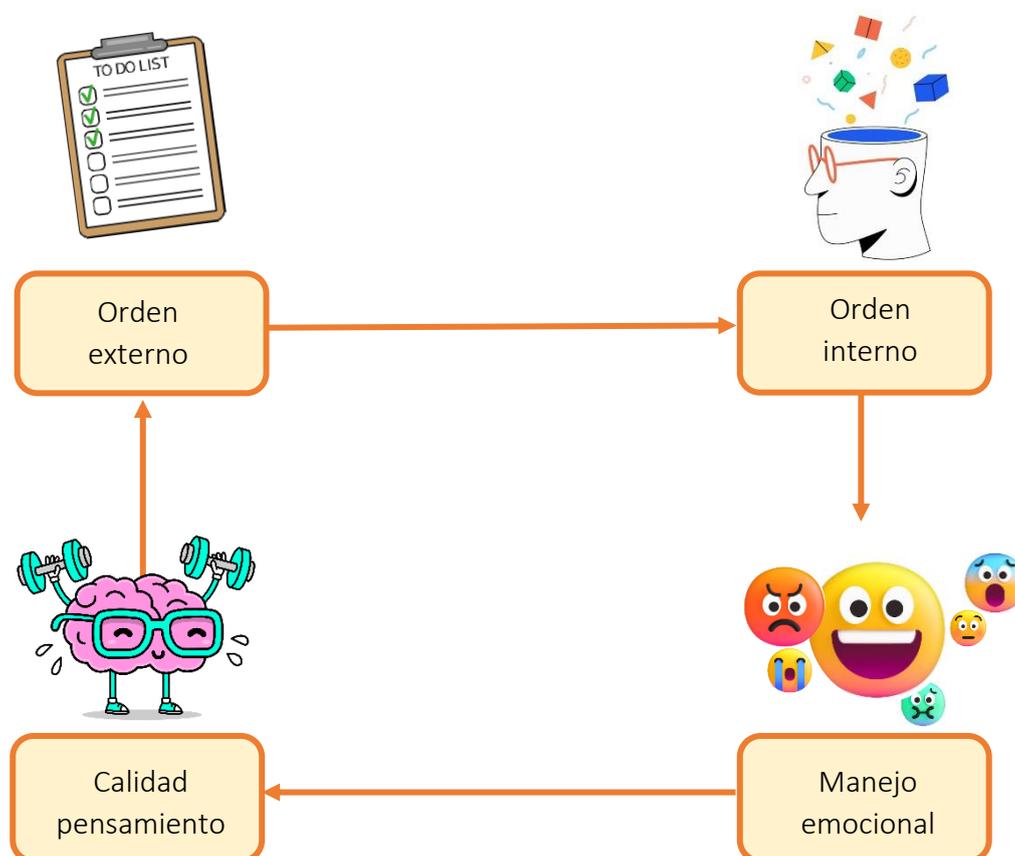
A continuación, te proponemos realizar un registro del sueño de tu hijo/a. Observa y apunta:

Podemos preguntar cómo se siente y qué tal ha dormido.

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Hora de acostarse							
Horas de sueño							
Despertares nocturnos							
Presencia de síntomas como: cansancio, necesidad de continuar durmiendo							

## LA IMPORTANCIA DEL ORDEN

Figura 6.- *Orden externo y orden interno*



Es muy importante que transmitas a tu hijo/a los beneficios de tener un buen orden en su habitación, en la casa, en la escuela, con sus cosas, y en general todo lo que les rodea, permitiendo así que sean partícipes en la toma de decisiones y observen las diferencias y beneficios a la hora de realizar las actividades en un ambiente ordenado.

Tener un **buen orden externo**, va a permitir que tu hijo/a tenga más fácil organizar sus pensamientos y emociones, es decir, poder tener un **buen orden interno** (ve al apartado [LAS EMOCIONES](#)).

### ¿Sabías que...

...puedes ayudar a tus hijos/as a gestionar sus hábitos a la par que previenes enfrentamientos y por tanto se mejora la convivencia y la autorregulación de la conducta a través de la técnica **Asamblea Familiar** (ver [ANEXO 1](#)).

¡Pruébalo!

## TIPS PARA POTENCIAR EL ORDEN DE FORMA SENCILLA

A continuación, proponemos algunas ideas que facilitan esta situación:

- **Ordena** por prioridades y frecuencia de uso, facilitamos la búsqueda del objetivo que necesitamos.
- **Establece colores** y ordena según los mismos.
- **Desecha** lo que no uses, busca otra utilidad, **reutiliza**.
- **Establece zonas**, así facilitamos potenciar los roles de nuestros/as hijos/as y facilitar el orden mental.
  - Ejemplo: zona de juego, zona de estudio.
- **Menos, es más**.
  - Ejemplo: prepara la noche antes la ropa del día siguiente. Hazlo durante algunos días con tu hijo y posteriormente de forma progresiva que lo realice él/ ella.

### Recuerda que...

El uso de la tecnología supone un dominio tanto del control externo como interno.

- No abusar de las tecnologías.
- Controlar y pactar los tiempos de uso, explicando el por qué y ofreciendo alternativas.
- Revisar la edad recomendada para cada actividad que realice.

Proponemos buscar alternativas que motiven, actividades que faciliten la concentración y sean atractivas.



## Ejercicio:

Observa y apunta cómo crees que son los hábitos en la familia y cómo te gustaría que fueran, puedes aplicar alguno de los *tips* planteados antes:

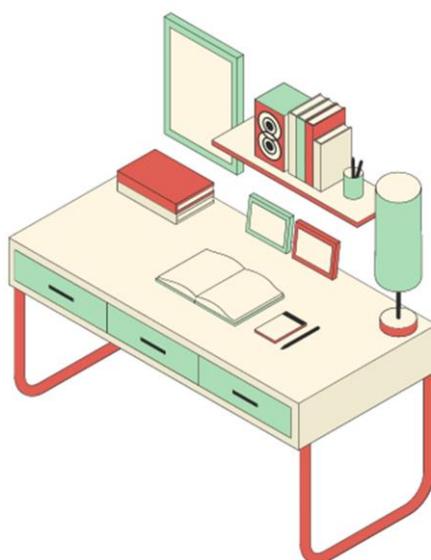
¿CÓMO SON LOS HÁBITOS EN CASA?	¿CÓMO NOS GUSTARÍA QUE FUERAN?
<p><b>Pista 1:</b> hacer la maleta del cole uno mismo para evitar olvidos de tu hijo/a.</p> <p><b>Pista 2:</b> hacer las tareas de tu hijo/a en el momento que presenta alguna dificultad, dificultando su independencia y seguridad.</p> <p><b>Pista 3:</b> ordenar la ropa para que no lo haga mal.</p>	<p><b>Pista 1:</b> enseñar y ayudar a tener la maleta del cole ordenada.</p> <p><b>Pista 2:</b> acompañar a tu hijo/a en el proceso de aprendizaje para brindarle apoyo.</p> <p><b>Pista 3:</b> enseñar a cómo doblar y ordenar la ropa para que lo haga él/ella.</p>

## Ejercicio:

Para entender de una forma más clara la importancia de tener un orden externo observa y apunta cómo crees que puede influir en tu hijo/a con alergias tener una mesa así de desordenada:



Ahora, observa la misma mesa ordenada y apunta cómo crees que puede influir en tu hijo/a con alergias:



\*Dedica los últimos 5 minutos de tarea de tu hijo/a para que deje la mesa ordenada como ya ha aprendido a hacerlo.

### Recuerda que:

Trabajar con nuestros hijos/as desde la infancia la importancia de crear hábitos y ser ordenados/as con sentido, será crucial para llevar una adecuada gestión del tiempo priorizando lo realmente importante y siendo más eficaces en las tareas sin generar malestar.

Tener un orden establecido nos permite ser más eficaces, óptimos y acceder a lo que necesitamos con mayor rapidez y comodidad. Tener una buena distribución espacial y física es relevante en nuestro día a día.

Destacamos la importancia de estar alerta a algunas señales relacionadas con los hábitos en los/as menores con alergia. Recordamos algunos:

- Irascibilidad a ciertas horas del día siendo más complicado realizar alguna tarea.
- Observar su rendimiento a medida que avanza la tarde.
- Momentos de tensión o situaciones que le generan mayor malestar.

**Apunta otras que tú también observes**



## Recuerda que:

Estas son algunas ideas de posibles hábitos para implantar en niños/as con alergia:

- Realizar las actividades más complejas al inicio de la tarde, ya que después se mostrarán más cansados/as.
- Priorizar tiempo de juego y libre en el que sea posible descansar.
- No realizar excesivas tareas extraescolares, decidir al inicio del curso 1 o 2 máximo y si se realizan cambios acordarlos con ellos/as.
- Educar en autonomía, ser guía, pero permitir flexibilidad.
- Educar en la responsabilidad del hábito, no en la obligación como castigo.
- Ser ejemplo, realizando lo mismo que exigimos a nuestros/as hijos/as.
- Minimizar tareas en nuestro día a día, menos, es más, buscar el objetivo de la tarea o actividad.
- Priorizar lo importante.

Quizás tu encuentres otros posibles hábitos, apúntalos:

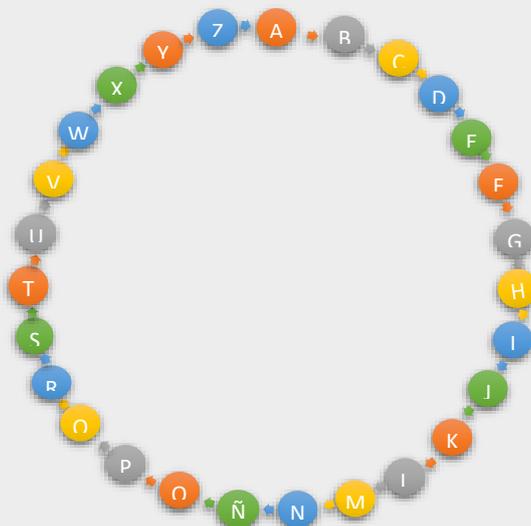
# Anexos

¿Quieres saber el resultado de nuestro juego?

¿Aprendiste por fin todas las palabras?

Empieza por:

A.- Alergia	J.- Jugar	R.- Rabieta
B.- Bienestar Emocional	K.- Karate	S.- Sensible
C.- Comunicación	L.- Lactosa	T.- Tecnología
D.- Dieta	M.- Malestar	Contiene la U.- Rumiar
E.- Estilo Educativo	N.- Nerviosismo	V.- Valiente
F.- Familia	Contiene la Ñ.- Regañar	Contiene la X.- Exagerar
G.- Gato	O.- Orden	Y.- Yo-Yo
H.- Hábito	P.- Psicólogo/a	Contiene la Z.- Afianzar
I.- Irritable	Q.- Quejarse	



## ANEXO 1. ASAMBLEA FAMILIAR

Es una herramienta que favorece el vínculo del núcleo familiar.

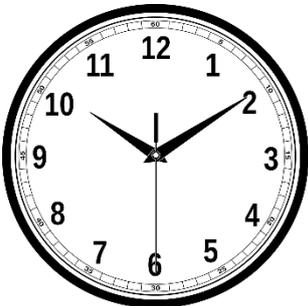
- **¿CUÁNDO USARLA?**

Si quieres mejorar hábitos. prevenir conductas vinculadas a la convivencia y/o que puedan influir en la regulación emocional.

ES UN MÉTODO SENCILLO QUE PARTE DE QUE LOS PADRES/MADRES TENGÁIS LA INICIATIVA DE REALIZARLA

- **¿CÓMO USARLA?**

Se buscará un momento distendido, sin prisas. no porque se tarde mucho en hacer, sino por la importancia de estar tranquilos. No es un espacio para regañar, sino para establecer acuerdos.



**Máx. 20 minutos**



**Sin aparatos electrónicos**

\*SE PUEDE REALIZAR CON MENORES DE 6 AÑOS EN ADELANTE.

- **NO SE RECOMIENDA**

- No usar cuando se quiera hablar solo de un/a hijo/a.
- No usar cuando se tiene que afrontar un tema emocional, de pensamiento o conductual.
- No usar si un miembro de la familia en ese momento está muy enfadado o no tiene tiempo.
- No usar delante de abuelos/as, tíos/as u otras personas. Se puede hacer si los cuidadores de los/as menores no son los/as progenitores.

- No usar refuerzos materiales.
- Siempre hacer algo agradable para toda la familia.
- Se interrumpirá si hay “sabotaje” por parte de algún miembro de la familia y no debe pasar nada. Se debe seguir haciendo la actividad posterior.
- Rellenar siempre las hojas de acta (puestas a continuación).
- Hacer el seguimiento para tener constancia de que se cumplen los logros.

**¡RECORDAD!**

SI SOIS DOS ADULTOS, TENÉIS QUE ESTAR COORDINADOS

Métete en este enlace y te explicaremos el procedimiento más detalladamente:  
<https://youtu.be/jW4SJQjqXI>

### ASAMBLEA FAMILIAR 1

Asamblea N.º: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_ Duración: \_\_\_\_\_

¿Quiénes nos reunimos?: \_\_\_\_\_

¿Quién lo solicita?: \_\_\_\_\_

Motivo de la asamblea (tema/s a tratar):

---

---

---

---

---

### ¿QUIÉN SE SIENTE?

- Cómodo/a: \_\_\_\_\_
- Tenso/a: \_\_\_\_\_
- Alegre: \_\_\_\_\_
- Triste: \_\_\_\_\_
- Enfadado/a: \_\_\_\_\_
- Otra forma: \_\_\_\_\_

### LLEGAMOS A LOS SIGUIENTES ACUERDOS:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

### ACUERDOS QUE HAY QUE REVISAR PARA LA PRÓXIMA VEZ:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Fecha prevista: \_\_\_\_\_ (procurar que no pasen más de 15 días al principio)

## ASAMBLEA FAMILIAR

Asamblea Nº: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

¿Quién lo escribe?: \_\_\_\_\_

Reflexiona tras la asamblea: (Escribe todo lo que te apetezca, si necesitas más espacio, añádelo a esta hoja para que no se pierda tu información).

## ANEXO 2. EL RINCÓN DE LA CALMA

- **¿CUÁNDO USARLA?**

Cuando queremos que algún miembro de la familia baje su nivel de tensión, estrés o malestar.

ES UN MÉTODO SENCILLO QUE PARTE DE QUE LOS PADRES/MADRES TENGÁIS LA INICIATIVA DE MONTAR ESTE ESPACIO EN LA FAMILIA Y QUE INCLUSO TAMBIÉN LO UTILICÉIS VOSOTROS. NO LO DEJÉS SOLO PARA VUESTROS HIJOS/AS

- **¿CÓMO USARLA?**

Puedes tener un espacio común para todos y así, cada uno disponer de algunos elementos que os relajen: pasatiempos, sudokus, mandalas, poesía, material para hacer punto, etc. Pero si lo preferís, pueden ser espacios independientes.

Es recomendable usar música relajante, cojines y mantas para potenciar la sensación de calma (recuerda que no den alergias).

En un corcho podéis poner dibujos, fotos y cualquier cosa que sirva de relajación, os vendrá muy bien.

CONSEGUIREMOS UN ESPACIO DONDE JUGAR, PENSAR O DESCONECTAR.

SIGUE ESTE FÁCIL PROCEDIMIENTO Y ADÁPTALO A VUESTRO ESTILO Y CIRCUNSTANCIAS

**¡ÉCHALE IMAGINACIÓN!**

**¡RECUERDA!**

UNA MENTE CALMADA,  
ES UNA MENTE QUE  
PIENSA MEJOR, QUE  
MANDA SEÑALES MÁS  
ACERTADAS AL  
PENSAMIENTO Y QUE  
PUEDE LOGRAR UNA  
CONDUCTA MÁS  
SALUDABLE.



## Referencias Bibliográficas

## BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar Aguilar, E. (2017). *Hábitos alimentarios y problemática nutricional en niños con alergia y/o asma en comparación con niños sanos. Tesis doctoral.* UCM. Recuperado de: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/46526/1/T39610.pdf>
- Aranda, R. E. (2008). *Atención temprana en educación infantil.* WK Educación
- Berzosa Grande, M. P. (2008). *Un modelo de intervención sistémica en la Escuela (Proyecto JUGAE).* Ed.CCS.
- Berzosa Grande, M. P.; González Fraile, E.; Sánchez López, R., Soria Oliver, M.; Rueda Esteban, S. (2021). The relationship between allergic diseases and internalizing and externalizing behaviours in Spanish children: a cross-sectional study. *Allergologia e Immunopathologia*, 3 (49), 65-72. DOI <https://doi.org/10.15586/aei.v49i3.78>
- Berzosa Grande, M. P. (2023). La familia ante la salud mental de los hijos/as. *Padres Y Maestros / Journal of Parents and Teachers*, (393), 13-18. DOI: <https://doi.org/10.14422/pym.i393.y2023.002>
- Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21 (1), 7-43. Recuperado de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071>
- Bisquerra, R. y Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. *Educación XXI*, 10, 61-82. Departamento MIDE. Facultad de Pedagogía. Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias- emocionales.pdf>
- Capella, C., Gallardo, I. y Mendoza, M. (2010). *Validación de las escalas de manejo emocional de tristeza, enojo y preocupación en niños de 9 a 11 años* [memoria]. Universidad de Chile. Recuperado de: <https://www.studocu.com/cl/n/8696635?sid=01677062363>
- Capella, C. y Mendoza, M. (2011). Regulación emocional en niños y adolescentes: artículo de revisión. Nociones evolutivas y clínicas psicopatológicas. *Revista chilena de psiquiatría y neurología de la infancia y adolescencia*, 22(2), 155-168. Recuperado de: [https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA\\_201108.pdf](https://www.sopnia.com/wp-content/uploads/2021/06/Revista%20SOPNIA_201108.pdf)
- Fernández Dols, J. M., Carrera, P. y Oceja, L. (2002). Bases sociales de la emoción. En J.F. Morales, D. Páez, A.L. Kornblit y D. Asún (Coords). *Psicología Social* (pp.235-264). Buenos Aires: Prentice Hall.
- García, I. (2019). Escape room como propuesta de gamificación en educación. *Revista Educativa Hekademos*, 27, 71-79. Recuperado a partir de <https://hekademos.com/index.php/hekademos/article/view/17/7>
- García-Rubio, C., Luna Jarillo, T., Castillo Gualda, R., y Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *RIFO (Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado)* 30 (3). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27449361007>
- Gómez, O. y Calleja, N. (2017). Regulación emocional: Escalas de medición en español [revisión psicométrica]. *Revista Iberoamericana De Psicología*, 10(2), 81-91. DOI: <https://doi.org/10.33881/2027-1786.rip.10209>

- Greenberg, L. (2014). *Emociones: Una guía interna*. Editorial Desclèe de brouwer, S. A.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores*. Flamboyant.
- Llenas, A. (2022). *Vacío (Colección Anna Llenas)*. LUMEN.
- Marrone, M. (2009). *La teoría del apego. Un enfoque actual*. Ed. Psimática.
- Martínez, M. A. y Gómez, J. L. (2017). *Formalización del concepto de Afrontamiento: una aproximación en el cuidado de la Salud*. Equipo de Atención Primaria Meco. Universidad de Alcalá. Recuperado de <https://scielo.isciii.es/pdf/ene/v11n3/1988-348X-ene-11-03-744.pdf>
- Medinilla, C. (2009). Normas y límites. *Revista digital innovación y experiencias educativas*, 22. Recuperado de: [https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Número\\_22/CRISTINA\\_MEDINILLA\\_DURAN02.pdf](https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Número_22/CRISTINA_MEDINILLA_DURAN02.pdf)
- Moroño, T. (2019). *Niños atentos y felices con mindfulness*. Grijalbo.
- Núñez, C. y Valcárcel, R. (2013). *Emocionario*. Palabras Aladas.
- Ortiz, J. C. G., Vásquez, R., & Restrepo, S. M. (2014). Alteraciones del comportamiento en niños y adolescentes con enfermedad atópica. *Latreia*, 27(4-S), S1-S1. DOI: <https://doi.org/10.17533/udea.iatreia.21353>
- Ríos González, JA (2014). *Manual de Orientación y Terapia Familiar*. 3ªEd. Ed. ACCI
- Schneider, M., y Robin, A. (1990). La técnica de la “tortuga”: un método para el autocontrol de la conducta impulsiva. *T. Bonet (Comp.), Problemas psicológicos en la infancia*. Valencia: Promolibro.
- Solís, C. y Vidal, A. (2006). Estilos y estrategias de afrontamiento en adolescentes. *Revista de psiquiatría y salud mental. Hermilio Valdizan*, 7 (1), 33-39. Recuperado de: [http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/1/3-ESTILOS\\_Y ESTRATEGIAS\\_DE AFRONTAMIENTO.pdf](http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2006/1/3-ESTILOS_Y ESTRATEGIAS_DE AFRONTAMIENTO.pdf)
- Vicente, V. (s.f.). *Beneficios del escape room para niños y cómo organizar uno en casa*. Guíainfantil.com. Recuperado a partir de <https://www.guiainfantil.com/familia/comunicacion/beneficios-del-escape-room-para-ninos-y-como-organizar-uno-en-casa/#:~:text=El%20escape%20room%20consiste%20en,el%20fomento%20de%20la%20creatividad>.
- Viñas, F., González, M., García, Y., Malo, S. y Casas, F. (2015). Los estilos y estrategias de afrontamiento y su relación con el bienestar personal en una muestra de adolescentes. *Anales de Psicología*, 31 (1), 226- 233. Recuperado a partir de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-97282015000100024](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000100024)
- Zeman, J., Cassano, M., Suveg, C. y Shipman, K. (2010). Initial validation of the children’s worry management scale. *Journal of Childhood and Family Studies*, 19(4), 381-392. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9308-4>

## REFERENCIAS AUDIOVISUALES

- Berzosa Grande, M. P. (2020) *¡Vamos a meditar!* <https://www.youtube.com/watch?v=0iZyRqHmSSE>

- Películas: “Inside out”, “Red”, “Soul”, “Encanto”, “Canta”, “Happy feet”.
- Técnica de la tortuga (Mindfulness). <https://youtu.be/OUTDmB2jwFM>

## WEBGRAFÍA

- Koeppen. [Smile and Learn] (2021). *Técnica de relajación para niños-Método de Koeppen*. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=qxtmX7AQz7k>.