

### **A MODO DE INTRODUCCIÓN...**

Aunque el ser humano nace con una serie de caracteres genéticos heredados de su padre, de su madre y de sus antepasados, a partir del mismo su personalidad se irá modelando y desarrollando en relación a los diferentes contextos que van surgiendo en recorrido vital.

La familia, las vivencias durante la escolarización -infantil, primaria, secundaria, posteriores-, así como otros contextos externos (la relación con nuestros iguales, la influencia social y de los medios de comunicación, etc) supondrá un mundo de interacciones cuya riqueza irá modulando nuestra forma de ser.

Como padres y madres, la “forma de ser” de nuestros hijos e hijas (“la personalidad”, a los efectos que aquí nos atañen) es algo que nos interesa enormemente. Por un lado, todos/as deseamos que esas cualidades que constituyen y le caracterizan como persona, les facilite la felicidad; y, por otra, que las mismas les pueda servir como coraza y herramienta ante los retos futuros; que les sirvan para disponer de suficientes habilidades ante la vida.

Pero... ¿cómo ayudar a un adecuado desarrollo de la personalidad?

Por nuestra parte, proponemos revisar diversas claves que, como padres/madres, nos ayuden y nos puedan orientar en la tarea. Siendo conscientes de que cada persona, cada familia e incluso la vivencia de cada contexto es un mundo (ya que cada cuál puede responder de una manera diferente ante cualquier estímulo, dificultad o reto), intentaremos explorar esas claves por si nos son de utilidad en el presente o en el futuro.

Partimos, pues, de la siguiente premisa:

Una persona, con una adecuada autoestima -que tenga una suficiente valoración de sí mismo/a y de los/as demás-; que es capaz de afrontar las dificultades convirtiendo hipotéticos problemas en retos; afrontando las dificultades y asumiendo dentro de unos límites asumibles el grado de frustración o malestar que conlleva que las cosas a veces no salgan como uno/a quisiera; que ha ido forjando una determinada escala de valores que le sirvan de orientación continua ente el presente y futuro; que en virtud de ello mantenga criterios propios -de manera firme si ello fuese necesario-; que ha ido, de manera continuada, fomentando habilidades comunicacionales; y que incluso ha aprendido a usar su tiempo libre y de ocio de manera saludable, tendrá más posibilidades de, si no ser feliz, a menos evitar muchas situaciones que le provoquen infelicidad. De eso se trata.

Y, si vamos más allá, con estos “mimbres” nuestros hijos e hijas podrán disponer de más herramientas para sortear los retos complicados que puedan ir surgiendo a lo largo de su vida: situaciones de acoso -en un sentido amplio-, sus momentos evolutivos más delicados – la maravillosa complejidad de la pre y adolescencia-; el posible consumo de sustancias – tabaco, alcohol, otras...- las relaciones afectivo-sexuales, etc. etc.

Dividiremos el curso “Habilidades para la vida” en dos bloques: uno, de revisión, como ya hemos comentado, de estas claves:

- Habilidades de comunicación
- La importancia de las Normas y Límites
- Fomento de la autoestima
- Valores y la influencia del medio
- Toma de decisiones y resolución de conflictos
- El uso del Tiempo Libre y de Ocio de manera saludable.

El otro bloque lo dedicaremos a abordar algunos de los retos más significativos a los que deberán enfrentarse nuestros hijos, y que forman parte de las competencias de este servicio: sustancias adictivas (tabaco y alcohol, dirigidos a padres y madres cuyos hijos tienen edades hasta los 11-12 años; además de otras drogas -cannabis, alucinógenos, etc. en el caso de padres/madres de adolescentes) y los riesgos derivados de las nuevas tecnologías.

Aunque los primeros estadios de la vida son fundamentales para el abordaje de estas cuestiones, entendemos que su revisión sigue siendo muy interesante aunque nuestros hijos e hijas se encuentren ya en edades comprendidas en lo que denominamos preadolescencia y adolescencia. En cualquier caso, para éstos últimos, introduciremos una sesión dedicada a los cambios que se producen en estas importantes etapas; y dedicaremos espacios para aquellas cuestiones más específicas de dicho momento evolutivo.