



RECOMENDACIÓN LECTURAS DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN

Comprender a nuestros hijos/as en cada una de las etapas por las que pasan a veces no es tarea fácil. Ante ello y unido a la situación que estamos viviendo, en la que pasamos más tiempo del habitual con ellos, pasamos a recomendar algunas lecturas y artículos que quizás puedan resultar de interés:

- “Educación emocional. Propuestas para educadores y familias.” Rafael Bisquerra.

“La educación emocional es una respuesta a las necesidades sociales: ansiedad, estrés, depresión, violencia, consumo de drogas, etc. Todo esto es manifestación del analfabetismo emocional. El objetivo es el desarrollo de competencias emocionales, entendidas como competencias básicas para la vida.

Este libro tiene un enfoque eminentemente práctico. Se presentan multitud de actividades y ejercicios para el desarrollo de competencias emocionales, dirigidas a la educación infantil, primaria y secundaria. En diversos capítulos se tratan: miedo, ansiedad y estrés; regulación de la ira para la prevención de la violencia; la tristeza; inspirar la felicidad, etc. Hay un capítulo sobre música, emoción y motivación, con la presentación de una experiencia interdisciplinaria, que puede servir de modelo y ejemplo. Otro capítulo pone un énfasis especial en la educación emocional en la familia, con la presentación de propuestas para la práctica. La intención es contribuir a la difusión de la educación emocional, tanto en la educación formal como en la familia. Investigaciones recientes han demostrado sus efectos positivos en las relaciones interpersonales, en la disminución de la conflictividad, en el rendimiento académico y en el bienestar.”

- “ ¡Socorro!, Tengo un hijo Adolescente: Guía de Supervivencia para padres desesperados”
Jean-Pierre Bayard, Robert T. Bayard

Resumen:

Con un estilo desenfadado y divertido, "¡Socorro!, tengo un hijo adolescente" está pensado para padres que, ante las reacciones de sus hijos, ataques de furia, engaños, falta de interés por los estudios, malas contestaciones, etc., se desconciertan y se sienten solos en la dura tarea de educarlos. Los autores de esta práctica guía son educadores, pero también son padres que ayudarán, con su experiencia, a que los adolescentes sean entendidos, así como aconsejar a los padres cuáles son las pautas de comportamiento que deben seguir para una buena relación y comunicación con sus hijos.

- Guía para sobrevivir a la adolescencia de su hijo:
<https://kidshealth.org/es/parents/adolescence-esp.html>
- Artículo “¡Socorro: Tengo 1 hijo adolescente”: <https://www.semana.es/salud/socorro-tengo-un-hijo-adolescente-20181005-002031863/>