

## *EmPeCemos:*

### *Emociones, Pensamientos y Conductas para un desarrollo saludable*

#### **Componente familiar**

##### Estructura del programa

El programa familiar “EmPeCemos” consta de 12 sesiones semanales de 1 ½ ó 2 horas de duración, diseñadas para ser aplicadas en pequeños grupos de 10-12 padres como máximo. Los temas de cada sesión se muestran en el siguiente cuadro:

<b>Programa EmPeCemos para padres</b>
<b>CONTENIDOS</b>
Estrategias para potenciar los comportamientos positivos de los niños
Cooperación familia-escuela y refuerzo académico en el hogar
Establecimiento de reglas y expectativas adecuadas a la edad
Técnicas para manejar y reducir los comportamientos disruptivos de los niños
Habilidades para Autocontrolarse, comunicarse y resolver problemas de un modo eficaz

##### Objetivos del programa

El programa de padres de EmPeCemos tiene como objetivo fundamental entrenar a los padres en habilidades eficaces para:

- 1) Potenciar las conductas prosociales de sus hijos, y
- 2) Reducir sus comportamientos problemáticos

##### Materiales del programa

- *Manual del programa para el guía*
- *“Fichas” y “Notas de recuerdo” para padres*
- *Material videográfico esencial para aplicar el programa*

##### Metodología del programa

Las técnicas de entrenamiento utilizadas en el programa incluyen explicaciones, observación de situaciones que ilustren el uso de las técnicas del programa, debates, demostraciones (en vivo y a través de vídeo), ensayos durante las sesiones y práctica en el hogar. Los padres observan cómo otros padres afrontan (correcta o incorrectamente) situaciones semejantes a las suyas, debaten sobre ello, y representan ellos mismos el uso de las técnicas correspondientes.

Con el fin de ajustar la intervención a las necesidades particulares de los participantes, EmPeCemos completa los módulos grupales con contactos periódicos (telefónicos y/o presenciales) de asesoramiento individualizado.

### Evidencias de eficacia

El *componente de padres* del programa EmPeCemos fue evaluado en un estudio realizado en 2005 en la Comunidad Autónoma de Galicia dentro de un proyecto financiado por la Dirección General de Investigación del MEC. Entre los resultados obtenidos caben destacar los siguientes:

RESUMEN DE RESULTADOS													
<b>Población objetivo</b>	Padres y madres con niños en edad escolar de entre 7 y 10 años												
<b>Longitud del programa</b>	12 sesiones semanales y una de seguimiento a los tres meses												
<b>Materiales</b>	Manual para guías y fichas y notas de recuerdo para padres/madres												
<b>Guías</b>	Técnicos de UDIPRE												
<b>Efectividad</b>	<p style="text-align: center;">Puntuaciones en la Escala de Calificación de Trastornos Disruptivos antes y después de la aplicación del componente de padres</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"> <caption>Data from the line graph</caption> <thead> <tr> <th>Trastorno</th> <th>Antes</th> <th>Después</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Escala de falta de atención</td> <td>~15</td> <td>~10</td> </tr> <tr> <td>Hiperactividad-Impulsividad</td> <td>~15</td> <td>~9</td> </tr> <tr> <td>Conducta negativista-desafiante</td> <td>~8</td> <td>~5</td> </tr> </tbody> </table> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Reducción de los problemas relacionados con la falta de atención</li> <li>➤ Reducción de los problemas relacionados con hiperactividad-impulsividad</li> <li>➤ Reducción de los comportamientos negativistas-desafiantes</li> </ul> <p>➤ Percepción paterna de “bastante” o “mucha” mejora en la disposición a mostrar afecto hacia la familia (un 75%), la disposición a realizar las tareas escolares (un 70,9%) o la disposición a compartir cosas (un 77,30%)</p> <p>➤ En el seguimiento después de seis meses, un 86,7% de los padres participantes continúan afirmando que el comportamiento de su hijo ha mejorado</p>	Trastorno	Antes	Después	Escala de falta de atención	~15	~10	Hiperactividad-Impulsividad	~15	~9	Conducta negativista-desafiante	~8	~5
Trastorno	Antes	Después											
Escala de falta de atención	~15	~10											
Hiperactividad-Impulsividad	~15	~9											
Conducta negativista-desafiante	~8	~5											

### Ejemplos de fichas de trabajo con padres

## NOTA DE RECUERDO 2.2



### ELOGIANDO A TU HIJO/A

- Presta atención cuando tu hijo/a se porte bien – no reserves tus elogios para conductas perfectas
- No te preocupes de que vayas a consentirle por darle demasiados elogios
- Dale elogios directos
- Elogia con entusiasmo, sonrisas y miradas de aprobación
- Elogia de forma inmediata a la conducta
- Cuando elogies hazlo acompañado de palmadas, abrazos y besos
- Elógiale siempre que se porte bien
- Dale elogios a tu hijo/a delante de otras personas
- Elóciate a tí mismo como ejemplo

## NOTA DE RECUERDO 7.1. EJEMPLOS DE ÓRDENES



### ÓRDENES ADECUADAS

<b>“Camina despacio”</b>	<b>“Por favor, vete a la cama”</b>
<b>“Recoge tus juguetes del suelo ahora, por favor”</b>	<b>“Díselo a papá”</b>
<b>“Habla en voz baja”</b>	<b>“Pinta dentro del papel”</b>
<b>“Juega en silencio”</b>	<b>“Lávate las manos”</b>
<b>“Haz tu cama”</b>	<b>“Pon la mesa”</b>
<b>“Por favor, guarda la ropa”</b>	

### ÓRDENES INADECUADAS

<b>“Vamos a guardar los juguetes”</b>	<b>“¿No sería bueno ir a la cama ahora?”</b>
<b>“¿Por qué no nos acostamos?”</b>	<b>“No vuelvas a hacer eso”</b>
<b>“¡No grites!”</b>	<b>“¿Te gustaría cenar ya? Es la hora”</b>
<b>“¡Sé amable, pórtate bien y ten cuidado!”</b>	<b>“¡Para ya!”</b>
<b>“¡Deja de correr!”</b>	<b>“¡Cállate la boca!”</b>